

Níðingsverk í Neshreppi

Baksýnisspegillinn 10

Myrti mæðgin með köldu blóði



Afleitar jólagjafir

Jólakálfur Mannnlífs 19

Langlífar jólahefðir



Austurlenskur lífsstíll og hugarró

Heilsa 36

Qing kennir - Tolli nemur



Félagsbústaðir framkvæma í óleyfi

Samfélag 4

Íbúar í Írabakka æfir

9. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR MÁNUDAGUR 20. DESEMBER 2021

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland /

VIÐTALIÐ

Gunnar á erfitt með að spila

Gunnar Þórðarson, einn ástsælasti tónlistarmaður Íslands, glímir við ólæknandi taugasjúkdóm og semur klassísk verk. Trúbrot í vanda vegna kannabis.

„Bítlarnir voru að reykja; gat einhver lögga í Keflavík stoppað okkur í að prófa“

SPIDERWEB.is

Jólahlaðborð

Matseðill

kr. 9.900

Forréttir:

Laufabrauð - flatkökur

Sinnepssíld
Karrýsíld
Jólasíld
Rúgbrauð

Villibráðapaté
Rifsberjagel

Reyktur lax
Chantillysósa

Grafinn lax
Sinnepssósa

Heitreykt önd
Jólasalat

Aðalréttir:

Hangikjöt
Uppstúfur

Purusteik
Villisveppasósa

Kalkúnn

Lamb
Púrtvínssósa

Soðnar kartöflur
Rauðkál
Waldorfsalat
Sykurbrúnaðar kartöflur
Rótargrænmeti
Grænar baunir

Eftirréttir:

Ris a la mande
Berjasósa
Súkkulaðimús
vanillusósa
Berja panna cotta
Ávextir ferskir
Þeyttur rjómi



Myndirnar eru frá fyrra jólahlaðborði







Nánari upplýsingar og borðapantanir á blikbistro.is/jol

Við mælum með að gestir fari í hraðpróf og hægt að panta þau á testcovid.is
Vatnsmýrarvegur og Kringlan Rvk + Keflavík
hradprof.is/ Kleppsmýrarvegur Rvk + Akureyri

BLIK
BISTRO • GRILL

Wellington Steik

kr. 6.950 pr.kíló

Við bjóðum upp á dýrindis Wellington steik fyrir jólin eða áramótin. Hafið samband í síma 566 8480 fyrir frekari upplýsingar





DESEMBER

23

Skötuveisla

11:00 - 12:30

Skata



kr. 4.900

DESEMBER

23

Skötuveisla

13:00 - 15:00

BLIK

BISTRO • GRILL

Útgáfan

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

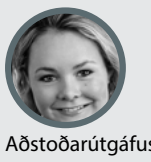
Sólartún ehf. Útgáfufélag Ármúla 15, 105 Reykjavík



Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Reynir Traustason



Frétta- og útgáfustjóri:
Trausti Hafsteinsson



Aðstoðarútgáfustjóri:
Salome Friðgeirsdóttir



Gæðastjóri:
Kolbeinn Þorsteinsson



Markaðsstjóri:
Valdís Rán Samúelsdóttir



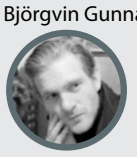
Ljósmyndari:
Róbert Reynisson

Auglýsingar:
valdis@man.is

Blaðamenn:



Björgvin Gunnarsson



Guðjón Guðjónsson



Gunnhildur Birgisdóttir



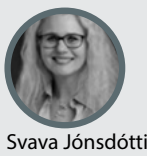
Katrín Guðjónsdóttir



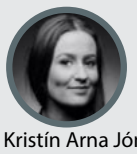
Salome Friðgeirsdóttir



Svanur Már Snorrason



Svava Jónsdóttir



Kristín Arna Jónsdóttir

Lumar þú á frétt?
Sendu ábendingu á man@man.is



FRÉTT
SAMFÉLAG



Félagsbústaðir með allt niður um sig í Breiðholtinu

– Ólöglegar framkvæmdir á vegum borgarinnar

Félagsbústaðir, sjálfstætt hlutafélag í eigu Reykjavíkurborgar, hafa staðið í ólögmætum framkvæmdum við húsnæði sitt í Breiðholtinu svo mánuðum skiptir. Framkvæmdirnar eru alfarið leyfislausar og hefur félaginu verið sent kvörtunarbréf vegna málsins frá umhverfis- og skipulagssviði borgarinnar.

Um er að ræða húsnæði Félagsbústaða við Írabakka 2-16 í Breiðholti. Hinar leyfislausu framkvæmdir hófust á vormánuðum og hefur þeim ekki verið lokið enn. Lóðin er ófrágengin og framkvæmdasvæðið girt af með girðingum. Að sögn íbúa svæðisins hefur lítið sem ekkert verið aðhafst þar í langan tíma.

Mannlíf leitaði til Nikulásar Úlfars Mássonar, byggingafulltrúa borgarinnar, í leit að svörum um hvort fyrir framkvæmdunum lægju tilsett leyfi. Erfitt reyndist að fá svar frá honum vegna málsins og það var ekki fyrr en Ólöf Örvarsdóttir, sviðsstjóri umhverfis- og skipulagssviðs, tók málið í sínar hendur sem skriður komst á það. Skrifstofa byggingafulltrúa fór í vettvangskönnun og niðurstaðan var sú að Félagsbústaðir væru ekki með leyfi fyrir framkvæmdunum. Byggingafulltrúi hefur síðan sent félaginu kvörtunarbréf vegna málsins.

Samkvæmt svörum frá borginni sóttu Félagsbústaðir síðast um leyfi vegna húsnæðisins í maímánuði 2012 en þá var sótt um leyfi til að skipta um glugga milli íbúða, til að stækka opnanleg fög í stofugluggum og klæða að utan með klæðningu. Síðan þá liggur ekkert leyfi fyrir til annarra breytinga eða framkvæmda og því ljóst að í vor var farið af stað með ólögmætum hætti með tilheyrandi raski fyrir íbúa.

Félagsbústaðir er sjálfstætt hlutafélag sem er í 100 prósenta eigu Reykjavíkurborgar. Markmið félagsins er að stuðla að velferð í Reykjavík með því að bjóða upp á hagstætt leiguhúsnæði fyrir þá sem búa við knappan fjárhag og kljást við félagslega erfiðar aðstæður. Félagsbústaðir eiga og reka yfir 2.200 íbúðir í Reykjavík.

Vegna fyrirspurnar Mannlífs um framkvæmdir Félagsbústaða í Breiðholti fór skilmálaeftirlit skipulagssviðs borgarinnar á stúfana. Annars vegar var skoðað hvort leyfi þyrfti fyrir framkvæmdunum og hins vegar hvort slíkt leyfi væri til staðar. Robert Pajdak, verkfræðingur á umhverfis- og skipulagssviði, var meðal annarra í málinu:

„Ekki hefur verið sótt um byggingarleyfi fyrir framkvæmdum á lóðinni. Starfsmaður byggingarfulltrúa skoðaði framkvæmdir á staðnum og lóðarhöfum hefur verið sent bréf vegna málsins," segir Robert.

Félagsbústaðir hafa áður verið í sviðsljósinu vegna áðurnefnds húsnæði í Breiðholti, þar sem hinar leyfislausu framkvæmdir standa yfir. Auðun Freyr Ingvarsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri Félagsbústaða, sagði af sér árið 2018 sökum 330 milljóna umframkostnaðar við framkvæmdir á húsnæðinu við Írabakka 2-16, á fjögurra ára tímabili. Kostnaður við framkvæmdirnar var upphaflega samþykktur 398 milljónir en endanlegur kostnaður var 728 milljónir.



Fyrir liggur að ekkert leyfi er til staðar vegna viðamikilla framkvæmda Félagsbústaða við Írabakka.

Mosi með svörtum eða hvítum ramma 42x42 cm

Mosi með svörtum eða hvítum ramma 50x50 cm



Lífgaðu upp á heimilið með mosa.

Innrammaður mosi sem er fullkominn til að hengja upp inn á bað eða inn í stofu.

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

Mánudaga - Fimmtudaga 9-18
Föstudaga 9-17 | Laugardaga 11-14

INNRÉTTINGAR & TÆKI

Texti / Björgvin Gunnarsson

Málið í hnotskurn

Þetta helst
SAMFÉLAG

Í fréttum var þetta helst

Fótbrotinn prestur, ósáttur viðskiptavinur, nauðgun og annað fótbrot



Fótur Þórhalls prests kubbaðist í sundur: „Konan mín gat ekki hringt á hjálp“

Þórhallur Heimisson prestur fótbrotnaði afar illa í gönguskíðaslysi í Svíþjóð fyrir ári og tók það hann langan tíma að jafna sig eftir brotið. Fótur hans kubbaðist í sundur og var Þórhallur lengi rúmliggjandi í kjölfarið. Reynsla Þórhalls af sænsku heilbrigðiskerfi er upp á tíu samanborið við íslenska kerfið.

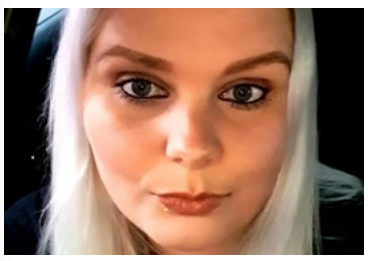
Þórhallur býr í Svíþjóð og er vanur gönguskíðamaður. Fyrir tæpu ári fór hann með eiginkonu sinni í ferð sem þau hjónin munu seint gleyma.

„Við Ingileif fórum í stutta gönguskíðaferð sem var svo lítið mál að við tókum ekki einu sinni símana með okkur. En ég lenti í hálku og datt svona líka illa. Konan mín gat ekki hringt á hjálp, símalaus, en ég var svo heppinn að það kom þarna „miskunnsamur samherji“, ung kona með bleikt hár, nagla í gegnum nefið og finnskan hreim, sem var með síma. Hún gat hringt á sjúkrabíl sem kom í skyndi Ég er ágætlega fær skíðamaður en í þessari ferð missti ég einbeitinguna eitt augnablik og datt þannig að fóturinn kubbaðist í sundur. Ég lá alveg flatur í tvo mánuði eftir fallið, gekkst undir aðgerð og kynnist sænska heilbrigðiskerfinu mjög vel,“ segir Þórhallur um atburðinn.

Í sænska heilbrigðiskerfinu var prestinum íslenska vel sinnt:

„Ég var fluttur á sjúkrahús, fékk þar fullkomna þjónustu, fór í aðgerð og þegar ég vaknaði eftir fyrstu nóttina var mér réttur matseðill og mér boðið að velja og leið eins og ég væri á hóteli. Eftir sjúkrahúsvistina var ég fluttur heim með sjúkraleigubíl og þegar ég kom heim var spítalinn búinn að útvega hjólastól, gera baðherbergið hæft fyrir sjúkling og heimilið hjólastólahæft, án þess að ég bæði um það. Allt var þetta ókeypis. Þannig er nú sænska velferðarkerfið, 100%. Á móti eru skattar þar auðvitað töluvert hærri en hér.“

Sjá alla fréttina: Fótur Þórhalls prests kubbaðist í sundur: „Konan mín gat ekki hringt á hjálp“



Bryndís mjög ósátt við Curvy: „Konan sem vinnur þar sagði að ég væri löt og ætti að fara í ræktina“

Bryndís Oddgeirsdóttir segist hafa kynnst heldur betur óskemmtilegri og hreinlega niðurlægjandi framkomu þegar hún var í búðinni Curvy.

Gefum henni orðið:

„Ég fór í verslunina Curvy og bað um aðstoð við að finna mér réttan brjóstahaldara, og starfsmenn réttu mér nokkra, og ég mátaði en mér fannst enginn ná að halda nógu vel á hliðinni; þá sagði konan sem vinnur þar að ég væri bara löt og að ég ætti að fara í ræktina.

Þetta fannst mér mjög særandi og hef ekki getað farið þarna síðan; mér var bent á að fara í Misty af konu sem var að máta föt: Hún sá hversu niðurbrotin ég var,“ segir Bryndís og bætir við:

„Ég fór bara í mín föt og labbaði út.

Að búð eins og þessi, Curvy, komi svona fram við kúnnana sína; ég á bara ekki til orð; ég hef verslað við Curvy í mörg ár, og aldrei neitt vesen eða leiðindi hingað til. Curvy auglýsir sig sem búð fyrir feitt fólk, og svo geta þeir ekki aðstoðað eins og fagfólk.

Fólk frá Biggest Loser hefur oft verslað þarna, og fengið sér mjög góð föt, en hvernig þá ef þeir eiga ekki brjóstahaldara sem halda við?“ spyr Bryndís og er mjög ósátt við dónaskapinn sem henni var sýndur.

Sjá alla fréttina: Bryndís mjög ósátt við Curvy: „Konan sem vinnur þar sagði að ég væri löt og ætti að fara í ræktina“



Þetta er maðurinn sem frelsissvipti og nauðgaði 14 ára stúlku – „Eitthvað sem ég gerði ekki“

Einar Þór Hreinsson er maðurinn sem er grunaður um að hafa frelsissvipt 14 ára stúlku, haldið henni í bíl sínum í þrjár klukkustundir, misþyrmt henni og nauðgað. Því heldur DV fram og segir Einar 35 ára gamlan mann sem hafi verið dæmdur fyrir kynferðisbrot í fyrra í Héraðsdómi Suðurlands.

Líkt og Mannlíf greindi frá var Einar úrskurðaður í gæsluvarðhald en hann er grunaður um að hafa frelsissvipt og nauðgað 14 ára stúlku á höfuðborgarsvæðinu um síðustu helgi. Hann er sagður hafa svipt stúlkuna frelsi í bíl sínum í þrjár klukkustundir og meðal annars nauðgað henni. Gæsluvarðhald yfir honum var ekki framlengt.

Samkvæmt RÚV átti Einar samskipti við stúlkuna í gegnum samfélagsmiðla en þar var hann afar ágengur um að fá að hitta hana. Hann hafi svo sótt hana í heimahús þar sem hún var gestur, síðasta laugardagskvöld, og haldið henni fanginni í bíl sínum í þrjá klukkutíma. Í bílnum hafi hann nauðgað barninu og beitt það öðru líkamlegu ofbeldi. Eftir brotið hafi Einar ekið henni áleiðis að heimili hennar og sett hana út þar skammt frá.

Þegar stúlkan hafði ekki skilað sér heim á réttum tíma höfðu foreldrar hennar samband við lögregluna og óskuðu eftir aðstoð við að leita að henni. Í samskiptum Einars við stúlkuna á samfélagsmiðlum var honum tíðrætt um aldur hennar. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu rannsakar nú málið.

Sjá alla fréttina: Þetta er maðurinn sem frelsissvipti og nauðgaði 14 ára stúlku – „Eitthvað sem ég gerði ekki“



Sjötug kona beið fótbrotin eftir hjálp í nístingskulda – Þó nokkrir bílar keyrðu fram hjá

Sjötug kona féll í hálku nálægt heimili sínu austur á Héraði föstudaginn 3. desember. Konan gat ekki risið aftur á fætur og veifaði því bílum sem keyrðu fram hjá í von um hjálp. Allt kom fyrir ekki en þó nokkrir bílar keyrðu fram hjá án þess að konan væri virt viðlits.

Mjög kalt var í veðri og fannst konunni sem heil eilífð hefði liðið á meðan hún beið eftir „miskunnsömum Samverja“ en sennilega liðu um 20 mínútur þar til „Samverjinn“ lét sjá sig.

„Það var ungur strákur á mjög stórri vinnuvél sem stökk úr vélinni og hjálpaði mér inn,“ sagði konan í samtali við Mannlíf.

Konan fór ekki til læknis fyrr en eftir helgi og kom þá í ljós að hún var fótbrotin og brotið er nálægt ökklanum. Fékk hún gifs upp að hné en vegna þess að hún hefur ekki nægan kraft í handleggjunum getur hún ekki notast við hækjur. Náðist að útvega henni hjólastól sem hún notar enda má hún ekki stíga í fótinn.

„Mig langar endilega að koma kærum þökkum á framfæri til unga mannsins sem bjargaði mér úti í kuldanum, ég náði ekki nafninu hans,“ sagði konan að lokum við Mannlíf.

Ordrómur

rt@man.is



Gunnar og Tyrkjaránið

Tónlistarmaðurinn **Gunnar Þórðarson** situr ekki auðum höndum þótt hann glími við parkinsonsveiki og geti ekki lengur með góðu móti spilað á gítarinn af alkunnri snilld. Undanfarin ár hefur meistarinn lagt fyrir sig klassíska tónlist og samið stórvirki á borð við Ragnheiði. Þessa dagana er Gunnar að semja óperu um Tyrkjaránið sem örugglega á eftir að vekja í senn eftirtekt og aðdáun ...

Logi vekur furðu



Friðlýsing Dranga á Ströndum gleður margan þann sem vill standa vörð um náttúru og minjar. Þetta seinasta verk **Guðmundar Inga Guðbrandssonar** í embætti umhverfisráðherra gladdi þó ekki alla. Harðlínuöfl innan Sjálfstæðisflokksins og Miðflokksins lögðust af umtalsverðum þunga gegn afgreiðslunni. Og mönnum til mikillar furðu reis Samfylkingarfólk með **Loga Einarsson** formann í stafni gegn þessu máli. Fæstir botna í þessari vegferð Samfylkingarinnar sem þykist láta sig umhverfismál varða ...



Margrét fær á baukinn

Sigríður Dögg Auðunsdóttir, formaður Blaðamannafélags Íslands, er ófeimin við að tjá sig um hin ýmsu málefni sem snúa að fjölmiðlum. Hún beindi spjótum sínum nýlega að einyrkjunum **Margréti Friðriksdóttur**, sem heldur úti síðunni fréttin.is, og **Birni Inga Hrafnssyni** á Viljanum. Sigríður var ómyrk í máli þegar hún sagði að þarna væri ekki um að ræða fjölmiðla heldur bloggsíður. Enn einn úr þessum ranni er **Eiríkur Jónsson** sem heldur úti fjölbreyttu bloggi af miklum dugnaði ...









Mikið vantraust á Jón

Sú aðgerð **Bjarna Benediktssonar** að gera **Jón Gunnarsson** að ráðherra dómsmála er ekki líkleg til að auka vinsældir Bjarna eða flokksins sem skrapar botninn í fylgi. Í könnun MMR kemur fram að aðeins 16 prósent aðspurðra treysta Jóni í embætti. Fyrirfram var Jóni vantreyst og það versnaði svo þegar gæðingurinn fallvalti, **Brynjar Níelsson**, fékk þá dúsu að vera aðstoðarmaður hans eftir að hafa hrökklast af þingi. Það kemur svo ekki á óvart að **Ásmundur Einar Daðason** nýtur trausts hjá 61 prósenti aðspurðra. Á hæla honum kemur svo **Katrín Jakobsdóttir** með 60 prósent. Ráðherrar Sjálfstæðisflokksins glíma við meira vantraust en ráðherrar annarra flokka samkvæmt könnuninni og skrapa botninn ásamt **Guðmundi Inga Guðbrandssyni** umhverfisráðherra ...















BRANDSON

ÞÆGINDI

BRANDSON.IS

SIGRÚN

COLLECTION

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir & Harpa Reynisdóttir



Skilum og skiptum:

Hvaða verslanir bjóða lengsta skilafrestinn?

Fáir geta neitað því að það sé notalegt að fá í það minnsta einn eða tvo pakka undir jólatréð. Ef til vill fleiri. Að sama skapi þykir mörgum yndislegt að gefa sínum nánustu vel valdar gjafir.

Þrátt fyrir okkar besta ásetning getur það þó gerst að viðtakendur gjafanna finni sig knúna til að skipta þeim fyrir eitthvað sem þeim hugnast frekar, hver svo sem ástæðan fyrir því kann að vera. Þá er mikilvægt að verða ekki súr - það er betra að fólk noti gjafirnar frekar en að þær safni ryki.

Segið það með mér.

Ýmsir eru af þessum sökum eflaust farnir að velta því fyrir sér hver skilafrestur á jólagjöfum sé hjá hinum ýmsu verslunum. Margar þeirra eru með sérstaka skilamiða sem límdir eru á vörur sem ætlaðar eru sem gjafir og ákveðinn skilafrestur þá í gildi. Hann er hins vegar mislangur eftir verslunum og þær misstrangar þegar kemur að því að framfylgja reglunum.

Hér má finna skilafrest rúmlega tuttugu verslana sem Mannlíf valdi af handahófi, raðað frá stysta frestinum til hins lengsta.

GS skór - 31. desember.
Tölvutek - 31. desember.
Útilíf - Formleg dagsetning er 31. desember, en starfsmaður sagði verslunina yfirleitt sveigjanlega í þessum málum.
Gallerí Sautján - Formleg dagsetning er 31. desember en þau segjast mjög sveigjanleg ef fólk kemst ekki fyrr en í byrjun janúar.
Mac - Formleg dagsetning er 31. desember - en er sveigjanleg. Þau vilja helst fá jólalínu innan marka en öðrum klassískum vörum er ekkert mál að fá að skila síðar. Þau taka sérstaklega fram að ef fólk kemst ekki fyrir 31. desember af einhverjum ástæðum, er með Covid-sýkingu, í sóttkví eða með flensulík einkenni sé því sýndur fullur skilningur.
Body Shop - 31. desember fyrir jólavörur og gjafaeiningar. Vörum sem eru í sölu allan ársins hring er hægt að skila hvenær sem er.
Beautybox - 1. janúar.
Hrím - 2. janúar - þó sveigjanlegt.
Eymundsson: 5. janúar.
Air búðin - Skilafrestur til 10. janúar með skilamiða.
Lindex: 10. janúar.
Petit - 10. janúar.
Kaupfélagið - 10. janúar.
Hagkaup - Skilafrestur á bókum til 10. janúar. Skilafrestur á öðrum vörum er 30 dagar, svo lengi sem vörurnar eru heilar.
Kids cool shop - 31. janúar. Þetta á við um allar pantanir sem gerðar eru á milli 22. september og 23. desember.
Elko - 31. janúar.
66° norður - 31. janúar.
Dressman - Hálft ár - sveigjanlegt.
Nexus - Enginn skilafrestur.
Epal - Enginn skilafrestur.
Líf og list - Enginn skilafrestur.

Ef viðskiptavinur hefur hug á að kaupa jólagjöf í verslun sem býður upp á styttri skilafrest en hentar í tilfelli þess sem á að fá gjöfina, er um að gera að ræða málið við starfmenn verslunarinnar og athuga hvort ekki sé hægt að tryggja sveigjanleika og rýmri skilafrest. Svo virðist sem flestar verslanir geti boðið upp á lengri frest þegar svo ber undir.

Af 21 verslun sem skoðaðar voru, voru þrjár ekki með neinn sérstakan skilafrest. Þegar haft var samband við verslunina Nexus voru svörin til að mynda á þá leið að allir væru velkomnir til þeirra hvenær sem er - fólk mætti bara koma til að skila eða skipta vörum hvenær sem því sýndist.

Nexus á því sérstakt hrós skilið fyrir lipurð, jákvæðni og sveigjanleika gagnvart viðskiptavinum.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996


Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.



Tryggðu þér Eclipse Cross fyrir áramót og sparaðu 960.000 kr.*

Við náðum inn sendingu fyrir áramót svo þú getur fengið nýjan fjórhjóladrifinn tengiltvinnbíl á frábæru verði **til afhendingar strax!** Fullnýttu þér niðurfellingu virðisaukaskatts fyrir áramót áður en ívilnanir tengiltvinnbíla verða lagðar af og sparaðu **960.000 krónur.**

Eclipse Cross PHEV frá aðeins **5.490.000 kr.** kemur hlaðinn búnaði og þægindum eins og lyklalausu aðgengi, bakkmyndavél, hraðastilli, þreytuviðvörun og fleiru. Bættu nýju ljósi í skammdegið strax í dag og keyrðu á nýjum Eclipse Cross inn í nýtt ár

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

Jólapakki fylgir
Vetrardekk, gúmmímottur, motta í skottið og aurhlífar.

Sparaðu 960.000 kr.*

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is/mitsubishisalur
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

Eclipse Cross PHEV 4x4

*Samkvæmt lögum munu ívilnanir stjórnvalda falla að fullu niður á nýju ári og tengiltvinnbílar því hækka í verði um áramótin. Núverandi ívilnanir eru í formi niðurfellingar á virðisaukaskatti um 960.000 kr. af hverjum bíl. Að öllu óbreyttu mun sú upphæð leggjast við kaupverð á Eclipse Cross árið 2022.

Texti / Kolbeinn Þorsteinsson Mynd / Úr safni



Níðingsverk í Neshreppi

– Kona skorin á háls og karl stunginn til bana

Í nóvember, árið 1757, bar til tíðinda að hroðaleg morð hefðu verið framin að Kötluholti í Neshreppi á Snæfellsnesi.

Þar á bæ höfðu verið myrt ekkja um sextugt sem og annar sona hennar. Unglingspiltur á bænum slapp með naumindum undan morðingjanum og tilviljun réð því að hinn sonur ekkjunnar varð ekki á vegi morðingjans þennan feigðardag.

Að Kötluholti bjó þá fyrrnefnd ekkja, Katrín, ásamt tveimur sonum sínum, Stefáni og Bjarna Snorrasonum, og einnig var þar unglingspiltur, Björn að nafni. Sem fyrr segir slapp annar sona Katrínar með skrekkinn, en sá hét Bjarni og var einmitt þennan dag fjarverandi í leit að kindum.

Gest ber að garði

Í aðdraganda þessa feigðardags, þann 18. nóvember, hafði gest borið að garði í Kötluholti. Þar var á ferðinni þurrabúðarmaður undan Jökli, Jón Helgason að nafni. Umræddur Jón var af húnvetnskum ættum, en stjúpfaðir hans var lögréttumaður á Grímsstöðum í Breiðuvík, Jón Ólafsson.

Jóni var boðin gisting á bænum og allur beini. Næsta morgun varð ljóst að Jón hugði ekki á brottför í bráðina og var kannski ekki að undra því leiðindaveður var; fjúkhraglandi og frost.

Vangreidd laun

En veðrátta lék ekkert hlutverk í lengd dvalar Jóns á bænum. Hann átti þar brýnt erindi, sem var að innheimta vangoldin laun fyrir konu sína, Guðrúnu Bjarnadóttur, sem hafði verið kaupakona í Kötluholti þá um sumarið og taldi að áhöld væru um að rétt hefði verið reiknað þegar að uppgjöri kom. Reyndar var haft á orði að þau fólkið í Kötlukoti hafi haldið fast um budduna og „harðbýlt verið“.

Þegar leið á daginn gekk Bjarni til kinda og ekki sýndi gesturinn á sér nokkurt fararsnið.

Stefán sendi Björn til verka, en gekk sjálfur út í heygarð til að taka til töðuna. Inni í bænum sat Katrín og reri fram í gráðið. Þá stóð Jón Helgason loks upp og gekk til Stefáns.

Ellefu stungusár

Af því sem Jóni og Stefáni fór á milli fer ekki mörgum sögum, en ljóst að úr urðu harðar deilur. Jón mun hafa gripið til hnífs og Stefán hugðist forða sér yfir heygarðsvegginn. Það fór ekki betur en svo að Jón náði í fætur Stefáns og skar á sinarnar í hnésbótunum. Stefán féll aftur inn fyrir heygarðsvegginn og óður af heift lagði Jón ítrekað til hans með hnífnum. Síðar taldist mönnum til að á líki Stefáns hefðu verið ellefu stunguáverkar.

Skorin á háls

Ekki fóru átök Jóns og Stefáns hljóðlega fram, enda ekki við því að búast. Katrín hafði heyrt óhljóðin og séð út um baðstofugluggann hvað á gekk. Hún staulaðist eins hratt og hún gat út að heygarði en gekk beint í flasið á morðingjanum sem viðhafði engin vettlingatök og gerði hana höfðinu styttri á staðnum.

Að því loknu tók Jón stefnuna á fjósið, vissi sem var að þar fyndi hann unglingspiltinn Björn.

Slapp á hlaupum

Í fjósinu var unglingspilturinn önnum kafinn við fjósaverk og uggði ekki að sér. Þar fann Jón hann og hugðist ganga af honum dauðum í fjósflórnum. Stakk hann Björn fimm stungum en drengurinn náði helsærður að smjúga milli fótanna á Jóni, komast út úr fjósinu og upp á bæjarloftið, með Jón á hælunum.

Má teljast kraftaverk að piltinum hafi tekist að komast úr húsi, en það gerði hann og tók á rás frá bænum og út á lón nokkurt sem er á milli Kötluholts og Mávahlíðar. Lónið var lítt lagt og á því skæni.

Þingað við bæjardyr

Jón elti Björn út á ísskænið en það var ekki nema rétt mannhelt og gaf sig undan þunga hans. Ákvað Jón að láta af frekari eftirför og sneri heim að bæ á ný. Björn aftur á móti komst yfir lónið, enda hvort tveggja léttari en Jón og drifinn áfram af ofsahræðslu.

Komst hann að Mávahlíð gjörsamlega þrotinn kröftum og sagði frá því sem gerst hafði.

Tveir menn fóru að Kötluholti og síðar bar þar fleiri að. Þeir sáu að ljóstíra flökti innan dyra og ályktuðu að Jón væri enn í bænum. Dimmt var af nóttu þegar þar var komið sögu og við bæjardyrnar ræddu menn ræddu hvað gera skyldi.

Fjórir ríkisdalir skildir eftir

Ekki hugnaðist mönnum að ráðast til inngöngu því Jón gat leynst hvar sem var í myrkrinu innandyra.

Áður en þeir komust að niðurstöðu tók Jón af skarið, skaust út um gluggann á eldhúsinu og reið út í næturhúmið á klári einum sem stóð þar skammt undan.

Þegar karlarnir loks árræddu að fara inn í húsið og höfðu kveikt þar ljós, sáu þeir að Jón hafði brotið upp skáp og stolið 66-70 ríkisdölum, en einhverra hluta vegna skilið fjóra eftir.

Fé lagt til höfuðs morðingjanum

Sýslumaður Snæfellinga, Jón Árnason, birti lýsingu af ódæðismanninum og var lýsingin lesin tvo sunnudaga í röð eftir messu á öllum kirkjustöðum Vestur- og Norðurlands.

Einnig var lagt fé til höfuðs morðingjanum og öllum þeim er leyndu honum eða liðsinntu hótað afarkostum.

Lýsing Jóns á Jóni

Lýsing Jóns Árnasonar á Jóni Helgasyni var svohljóðandi: „Hann er á flestra meðalmanna vexti á hæð, gildur og mjög þrekinn, nokkuð lotinn í herðum, með lítið hár, nokkuð hrokkið, dökkjarpt á lit, tileygður á báðum augum, þó meir á því hægra, þykkleitur og bólugrafinn, þykkvaraður og lítill slöður í neðri vörina, nokkuð frammynntur, draugalegur og rómdimmur í máli, gegnlegur í tali, vel lesandi, nokkuð skrifandi, brúkar tóbak með allt slag, þó mest í munninn, nokkuð lagtækur á smíðar, sérdeilis á tré.“

Réttvísin náði aldrei í skottið á Jóni þessum Helgasyni þótt ýmsar getgátur hefðu verið á kreiki um ferðir hans, sumar rökstuddar en aðrar lítt.



Eigum til úrval auka og fylgihluta fyrir pottinn, háfa, höfuðpúða, bursta, hitamæla og margt fl. tilvaldar jólagjafir fyrir pottaeigendur.

Heitir og kaldir pottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!



Sigurlaug	Gvendarlaug	Grettislaug	Geirslaug	Unnarlaug	Snorralaug
124.500 kr.	177.000 kr.	239.000 kr.	257.000 kr.	285.000 kr.	278.000 kr.



Hengirúm" frábær slökun í pottinum.
Tilvalin jólagjöf aðeins 3.900 kr.

NORMX

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími:565-8899 normx@normx.is

NÚ EIGUM VIÐ ALLAR GERÐIR POTTA TIL Á LAGER!

Innlent

LEIÐARI

Femínismi - um hvað ræðir?

Eftir / Salome Friðgeirsdóttur

„Femínisti er manneskja sem veit að jafnrétti kynjanna hefur ekki verið náð og vill gera eitthvað í því.“ Þessa skilgreiningu er að finna á heimasíðu Femínistafélagsins.

Mikið hefur verið rætt um femínisma síðustu áratugi, en hvað stendur þessi pólitíska og hugmyndafræðilega stefna fyrir? Einhvers staðar voru umræður á þessa leið: „Þeir eru leiðinlegir og gera lítið úr konum með öfga kvennréttindastefnu sinni.“ Aðrir hafa þetta um málið að segja: „femínistar segjast alltaf vera að berjast fyrir jafnrétti en eru í rauninni að berjast fyrir völdum kvenna og eru flestir algjörar kvenrembur.“

Myndlíking af femínisma þar sem stefnunni er líkt við köku, sýnir á auðveldan og myndrænan hátt, hvað átt er við. Það er að segja; að þegar þú færð þér kökusneið minnkar kakan. Þegar konur fá aukið pláss í samfélaginu, þá þýðir það samt ekki að karlmenn fái minna pláss. Karlmenn eru enn þá með sitt pláss og konur fá sitt. Það er nóg af plássi fyrir alla. Margir angar hafa sprottið út frá femínisma. Allir þessir angar eiga það þó sameiginlegt að byggja á annarri tveggja grunnhugmynda femínismans. Þessar tvær grunnhugmyndir hafa ekki vakið jafn mikla umræðu alls staðar í heiminum, en í Svíþjóð hefur umræðan um femínsima mjög tekið mið af þessum tveimur ólíku sjónarmiðum.

Annars vegar er um að ræða þá afstöðu að kynin séu ólík með áherslu á líffræðilegan mun kynjanna. Aðalpunkturinn hér er því að ná jafnrétti með því að hífa náttúrulega eiginleika konunnar upp á sama stall og eiginleika karla. Þær vekja athygli á kynjamuninum því að þær vilja halda honum. Mikil áhersla er hér á móðurhlutverkið.

Hins vegar þá afstöðu að kynin séu sama tegund, burtséð frá hinum augljósa líffræðilega mun kynjanna. Femínismahreyfingar sem byggja á því sjónarmiði að kynin séu eins eru ríkjandi í dag. Hins vegar byggði til dæmis Kvennalistinn á Íslandi á sjónarmiðinu um líffræðilegan mun kynjanna þegar hann var og hét. Barátta gegn kynbundnu óréttlæti á sér líklega eins langa sögu og kynbundna óréttlætið sjálft.



Sú gagnrýni á „hreinræktaðan“ femínisma hefur oft heyrst, að hann gagnist fyrst og fremst þeim konum sem hafa félagslegt forskot að öðru leyti en kynferðinu - það er að segja, einkum gagnkynhneigðum vestrænum konum í yfirstétt eða efri millistétt.

Talað er um að „venjulegur“ frjálslyndur femínismi sé borgaraleg stefna og hugmyndafræði og gagnist borgarastéttinni best, það er að segja kvenkyns hluta hennar.
Út frá þessum hugleiðingum hafa svo sprottið upp ýmsar undirtegundir, þar á meðal þessar: Anarka-femínismi. Einstaklingshyggju-femínismi. Friðarsinna-femínismi. Lesbískur femínismi. Sósíalískur femínismi og marxískur femínismi. Svartur femínismi eða womanismi. Pró-sex femínismi. Trans-femínismi. Umhverfis-femínismi.

Það er nóg af plássi fyrir alla

Ef litið er til baka og rýnt í þær samfélagsbreytingar sem hafa orðið síðustu áratugi, má segja að hugmyndafræðin hafi auðveldað líf margra kvenna, um heim allan, þó mismikið. Samkvæmt UN Women er þó langt í algjört jafnrétti. Mikil gerjun hefur þó orðið síðustu ár, þar sem karlemenn hafa í auknum mæli tekið þátt í umræðunni og við sem samfélag erum að finna út úr því hvernig er að lifa og hrærast post-metoo.

Vonandi sjáum við viðhorfsbreytingarnar sem kallaðar hafa verið eftir. Viðhorfsbreytingar þar sem litið er öðrum augum á hvað vald er í raun og veru og hvernig við ætlum að taka á móti þeim sem stíga fram, eftir að hafa orðið fyrir ofbeldi. Heimild: Femínistafélagið. Constance Grad. 2018, 20. júlí. „The waves of feminism, and why people keep fighting over them, explained: If you have no idea which wave of feminism we're in right now, read this.“ Samtök um Kvennalista, Stefnuskrá Kvennalistans (Reykjavík, 1983).





Góð vika

Slæm vika

Ásgeir Jónsson

Seðlabankastjóri Íslands, Ásgeir Jónsson, hefur átt betri daga en undanfarið – og þó. Hann gaf út bókina Eyjan hans Ingólfs nýverið en var fljótlega vændur um ritstuld. Var það rithöfundurinn Bergsveinn Birgisson sem sakaði Ásgeir um ritstuld, segir hann hafa tekið ófrjálsri hendi, efni úr bókinni Leitin að svarta víkingnum og notað í nýju bókina sína, án þess að geta heimilda.

„Mér er málið skylt þar sem ég skrifaði bók sem fjallar um sama efni og heitir Den svarte vikingen (2013, Spartacus), og kom út þrem árum síðar í íslenskri gerð undir titlinum Leitin að svarta víkingnum (2016, Bjartur, hér eftir kölluð LSV). Svo ánægjulegt sem það annars er fyrir höfund að sjá tilgátur sínar og hugsanir reifaðar í bókum annarra, er það að sama skapi martröð að sjá aðra setja fram tilgátur manns án þess að umræddra verka sé getið,“ skrifaði Bergsveinn í aðsendri grein í Vísi.

Ásgeir neitaði þessum ásökunum á Facebook.

„Ég vil í lokin aðeins taka fram að ég hef aldrei áður verið vændur um stuld. Enda væri það ákaflega heimskulegt stöðu minnar vegna að reyna slíkar kúnstir með bók líkt og Leitina að svarta víkingnum sem var metsölubók á Íslandi. Ég hef heldur engan áhuga á því að lýsa yfir eignarrétti á einu eða neinu sem tengist Landnámu. Þá bók á þjóðin öll saman.“

En bíddu, átti Ásgeir þá nokkuð góða viku? Já, bókin hans er nefnilega uppseld hjá útgefanda. Og þar með sannast hið fornkveðna, slæm umfjöllun er betri en engin umfjöllun. Man ekki alveg hvaðan þessi setning er, sennilega úr Íslendingabókunum.

Jón Gunnarsson

Hinn nýi dómsmálaráðherra, Jón Gunnarsson, hefur ekki átt góða viku. Síðan hann réð Hrein Loftsson og Brynjar Níelsson til starfa sem aðstoðamenn sína fyrir tveimur vikum, hafa háværar gagnrýnisraddir dunið á honum. Þykir mörgum sem þrír eldri karlmenn séu ekki best til þess fallnir að vinna að jafn viðkvæmum málum og heyra undir dómsmálaráðuneytið. Brynjar Níelsson hefur í gegnum tíðina komið sér í fréttirnar með því að viðra skoðanir sínar á ýmsum málefnum og hafa þær margar verið ansi umdeildar. Má þá meðal annars nefna gagnrýni hans á Metoo-byltinguna og sóttvarnaraðgerðir gegn Covid-19, svo fátt eitt sé nefnt.

Þetta sagði Brynjar nýlegar um sóttvarnirnar: „Það er þekkt í sögunni að stjórnvöld hafi fundið með tiltölulega auðveldum hætti réttlætingu fyrir að takmarka frelsi og réttindi borgaranna. Og síðan er gengið á lagið. Nú má búast við skæðri flensu þótt enginn viti það með vissu. Því þurfum við áfram að vera með meiri íþyngjandi takmarkanir en aðrir. Allt okkar líf snýst jú um Landspítalann og velliðan fólks þar. Það er eins og enginn annar geti sinnt heilbrigðisþjónustu nema LSH.“

Eins og áður segir var ráðning Brynjars harðlega gagnrýnd í samfélaginu. Andrés Ingi Jónsson, þingmaður Pírata, skrifar Twitter-færslu við frétt Vísis um ráðningu Brynjars Níelssonar í starf aðstoðamanns Jóns Gunnarssonar, innanríkisráðherra.

„Forsætisráðherra sagði í gær að baráttan gegn kynbundnu ofbeldi og bætt staða brotaþola verði í forgangi hjá ríkisstjórninni. Þetta er teymið sem á að stýra baráttunni.“

Sóley Tómasdóttir, fyrrverandi forseti borgarstjórnar fyrir Vinstri græn og annálaður femínisti, gagnrýndi sinn gamla flokk á Twitter.

„Nei, þetta er komið gott @vinstrigraen. Það er beinlínis andfemínískt að setja málaflokk kynferðisbrota í hendur þessara manna. Önnur eins vanvirðing við þolendur og aktívista er vandfundin.“

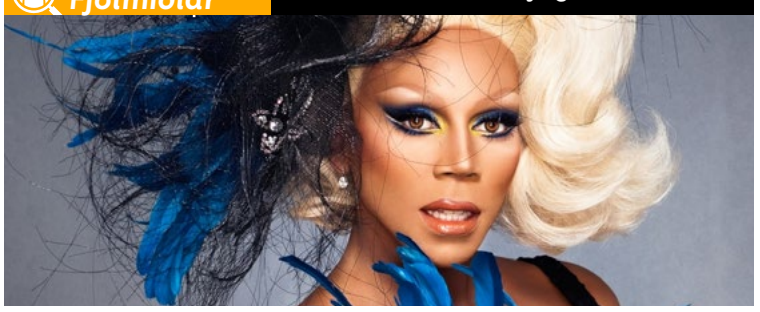
Lenya Rún Taha Karim, þingmaður Pírata samkvæmt fyrri talningu úr alþingiskosningunum, en frambjóðandi Pírata samkvæmt seinni talningunni, tjáir sig einnig um málið á Twitter.

„Vil biðja alla Íslendinga afsökunar ég hélt ég hefði skilið eftir mig allavegana það að ég hefði hent Brynjari Níels út af þingi.“

Þetta er sem sagt ekki búin að vera neitt sérstaklega góð vika hjá Jóni og enn bættist á vandræðin þegar Hreinn Loftsson sagði af sér sem aðstoðamaður hans.

Fjölmiðlar

Eftir / Björgvin Gunnarsson



RuPaul og ég: Hvernig dragdrottning breytti gæðastundum með dóttur minni

Ég og 11 ára dóttir mín duttum inn á RuPaul´s Drag Race fyrr á árinu og getum bara ekki hætt. Og skyldi engan undra. Þættirnir eru vissulega raunveruleikaþættir sem fylgja týpískri formúlu þar sem þátttakendur keppa um hylli dómara og svo heltist einn og einn úr lestinni, en þeir eru bara svo miklu meira en það.

Til að byrja með er þáttarstjórnandinn RuPaul drepfyndinn en hann gerir ekki einungis grín að sjálfum sér og þættinum heldur er hann orðheppinn með eindæmum. Óteljandi frasar hafa fæðst í þáttunum sem við feðginin notum óspart. Frasar á borð við „hallelu!“, „All Tea, all shade“ „Miss Vaaaanjie... Miss Vaaaaaaanjie... Miss Vaaaaaaaanjie“ og svo langlokan „If You Can't Love Yourself, How The Hell Are You Going To Love Somebody Else? Can I Get An Amen?“

En húmorinn er ekki það eina sem gerir RuPaul´s Drag Race-þættina svo góða því þeir eru mun dýpri en þeir virðast vera og lúmsk samfélagsádeila kraumar rétt undir yfirborðinu. Fyrir utan það hversu góða innsýn þátturinn veitir manni í heim þessa skemmtilega listforms þá gerist það í hverri einustu seríu, sem verða bráðum 14 talsins, að samkynhneigðir karlmenn, sem keppa um að verða næsta súperstjarna dragheimsins, opna sig um erfiðleika sem litað hafa líf þeirra í „þjóðfélagi sem hatar þá,“ svo ég vitni í Bubba Morthens. Ég veit að amerískir raunveruleikaþættir ganga að miklu leyti út á grát og gnístran tanna en þátttakendur RuPaul gráta engum krókódílstárum. Þar liggur raunveruleg sorg undir, alvöru áföll, útskúfun og bæling á hvötum. Þetta eru ekki meðlimir Kardashian-fjölskyldunnar að snýta sér í 100 dollara seðla af því að könguló slapp inn í villuna þeirra. Nei, þetta eru oft strákar sem hafa verið útskúfaðir, stundum af fjölskyldunni, oft af samfélaginu en hafa fundið nýja fjölskyldu í dragheiminum.

RuPaul er stundum kallaður Mama Ru af þátttakendum því hann er vanur að taka utan um þá sem brotna saman og hjálpa þeim að komast yfir vanlíðanina og býður þá oft velkomna í fjölskyldu sína.

Dóttir mín, Valería Dögg, elskar þættina meira en ég. Hún er það mikill aðdáandi að vídeókvöldin okkar um helgar hafa breyst í RuPaul-kvöld og hún ætlar að nefna kettling sem hún á von á að fá í höfuðið á uppáhaldsdragdrottningunni sinni, Alaska. Alaska heitir reyndar fullu nafni Alaska Thunderfuck en kettlingurinn mun bara heita Alaska (en með amerískum hreimi). Ef hann reyndist fress myndi hann hljóta nafnið Bob the Dragqueen eftir öðru eftirlæti hennar.

Sumir hafa kannski tekið eftir því að ég nota persónufornafnið hann þegar ég tala um RuPaul en sjálfum er honum sama. „You can call me he. You can call me she. You can call me Regis and Kathie Lee; I don't care!“

Til gamans má geta þess í lokin að samkvæmt þessari síðu er dragnafnið mitt Mrs. Backroll Beaverhousen.

Skoðun

Eftir / Bjarka Stein Pétursson jógakennara

Hlúum að hjartanu okkar og hvert að öðru



Fyrir stuttu birti vinkona mín viðtal við sig á Facebook þar sem hún talaði um hvernig hún fann hamingjuna eftir að hafa lent í stóru áfalli. Í þessu einlæga viðtali talaði hún um hvernig hún fór í gegnum gríðarlega sársaukafullt tímabil, eftir að áfallið sjálft var yfirstaðið, þar til að hún gat ekki meir og fór að leita lausna.

Trauma er ekki það slæma sem hendir þig, heldur það sem gerist innra með þér þegar eitthvað slæmt hendir þig - segja margir fremstu sálfræðingar nútímans. Þessi vinkona mín talaði um nákvæmlega þetta, hvernig innra líf hennar umturnaðist eftir að atvikið átti sér stað. Heimurinn var skyndilega orðinn að ógnandi stað þar sem hætturnar leyndust alls staðar og hver sem er var líklegur til illra verka. Hún var rænd öllu öryggi og hugurinn var þjakaður af ótta. Atvikið sjálft var löngu liðið hjá en innra með henni stoppaði tíminn þegar atvikið gerðist og hættan því sífellt áþreifanleg.

Ég bý að persónulegri reynslu af nákvæmlega þessu. Á fræðimáli er þetta kallað áfallastreita og í mínu tilviki var hún flókin og langvarandi. Það sem kom mér mest á óvart þegar ég fór að kafa inn í sjálfan mig var að sjá hvar sárasta þjáningin átti sér uppsprettu. Það sem vó þyngst voru ekki öll hræðilegu atvikin sem áttu sér stað, heldur var það allt það góða sem átti sér EKKI stað.

Ég var ekki gripinn. Ég fékk enga úrvinnslu á því sem átti sér stað innra með mér. Ég upplifði mig ekki geta, mega og jafnvel ekki kunna að tala um það. Ég var einn og án getu til að höndla það, svo ég aftengdist sjálfum mér og afleiðingarnar voru skelfilegar.

Mannskepnan er fær um að ganga í gegnum hinar ótrúlegustu þolraunir

Mannskepnan er fær um að ganga í gegnum hinar ótrúlegustu þolraunir og til eru óteljandi dæmi um nákvæmlega það, til dæmis vinkona mín sem ég nefndi hér að ofan. Til dæmis ég. Það er þó eitt sem er lykilatriði í þessu öllu saman, það sem aðskilur mannskepnuna frá öðrum skepnum; það sem Margaret Mead sagði vera fyrsta merki um upphaf siðmenningar og það er samkenndin.

Við lifum á tímum sem eiga sér enga hliðstæðu og það hefur verið hreyft við innra lífi okkar allra. Sumir standa sterkari á svellinu en aðrir en ég leyfi mér að fullyrða að enginn hefur sloppið við aukaverkanir hinnar andlegu heimskreppu sem læðst hefur yfir hnöttinn eins og mistur sem enginn sér fyrr en allt í einu. Einangrun, fjarlægðarskyldur, fjöldatakmarkanir, samkomum aflýst, veisluhöldum frestað, atvinnuleysi, andlegt gjaldþrot.

Mannfólk þrífst illa án tengsla, við þurfum á hvert öðru að halda. Ungbörn láta lífið ef þau eru ekki tekin upp, þrátt fyrir að öllum öðrum grunnþörfum þeirra sé sinnt. Ég held að þetta breytist lítið þegar við erum komin í fullorðinsbúninginn, eini munurinn er að andlátið birtist sem aftenging af andlegum toga þótt líkaminn lifi enn. Því fylgir vondur verkur og hann getur orðið mörgum ofviða.

Það hefur líklega aldrei verið mikilvægara en nú, að við sem heild stígum inn í samkenndina. Þann eiginleika sem var upphaf siðmenningar og okkur öllum til lífs. Í stað þess að stíga enn frekar í sundur og aðgreina okkur í hópa þá vona ég að við getum tekið höndum saman og sigrast á þessu sem ein heild. Við erum í þessu saman, öllsömul. Bólusettir og óbólusettir. Saman komumst við í gegnum þetta, með samkenndina að vopni og von um hækkandi sól.

Trauma er ekki það slæma sem hendir þig, heldur það sem gerist innra með þér þegar eitthvað slæmt hendir þig - hlúum að hjartanu okkar og hvert að öðru.









heimilið&þú

Láttu þér líða vel heima hjá þér! Við munum hjálpa þér að búa til draumarýmið þitt.
Notalegt svefnherbergi, hagnýtt eldhús og aðlaðandi stofu.
Hjá okkur getur þú raðað á heimilið eins og hentar þér best!

frí heimsending
um allt land*
www.home-you.is

home & you

Skeifan 11 • 108 Reykjavík • s. 421 6100 • homeandyouofficial.is • homeandyouofficial_is

*á sendingum yfir 12.000 kr.

Texti / Svafa Jónsdóttir
Myndir / Róbert Reynisson

„Ég get spilað smávegis en puttarnir svara mér ekki alveg“

Gunni Þórðar semur trúarlega tónlist

Gunnar Þórðarson er afkastamikið tónskáld en hann hefur samið um 800 lög sem geta plokkað í strengi tilfinninganna eins og gítarleikari plokkar í strengi gítarsins. Hann er enn að semja en sjúkdómurinn kemur í veg fyrir að fingurnir hlýði. „Ég get spilað smávegis en puttarnir svara mér ekki alveg.“ Hann rifjar hér meðal annars upp árin með Hljómum, minnist á vínið og fíkniefnin og auðvitað tónlistina, til dæmis trúarlega tónlist.

„Ég er búinn að vera með þetta í ár. Einhver vinur minn í Englandi sagði við mig: „you are in your honeymood period“. Þetta er á byrjunarstigi. En ég finn alveg fyrir því,“ segir Gunnar Þórðarson í viðtali við Mannlífið með Reyni Traustasyni en Gunnar glímir við sjúkdóm sem líkist parkinsonsveiki. „Þetta er ekki Parkinson per se.“

Það er verra fyrir Gunnar að spila vegna sjúkdómsins. Er það ekki svolítið sárt að geta það ekki?

„Jú, það er það. Ég get spilað smávegis en puttarnir svara mér ekki alveg,“ segir Gunnar.

Greiningin var skiljanlega áfall. „Maður verður að taka þessu með æðruleysi.“

Gunnar er afkastamikið tónskáld og heldur áfram að semja. Hann er að semja óperu.

„Ég er orðinn eldri og hef ekki sama kraftinn. Ég sit við svona þrjá, fjóra tíma á dag.“

> *Þetta er á byrjunarstigi. En ég finn alveg fyrir því*

Bannfærðir

Gunnar Þórðarson ólst fyrstu árin upp á Hólmavík og svo flutti fjölskyldan suður og það var byrjað að byggja hús í Keflavík. Rúnar Júlíusson var bekkjarfélagi hans frá níu ára aldri og þangað til við lok grunnskólagöngunnar. Þeir urðu félagar. Bestu vinir.

Fyrsta giggið, fyrsta skiptið sem Gunnar kom fram, var árið 1961. Eða 1962. Það var með skólahljómsveit.

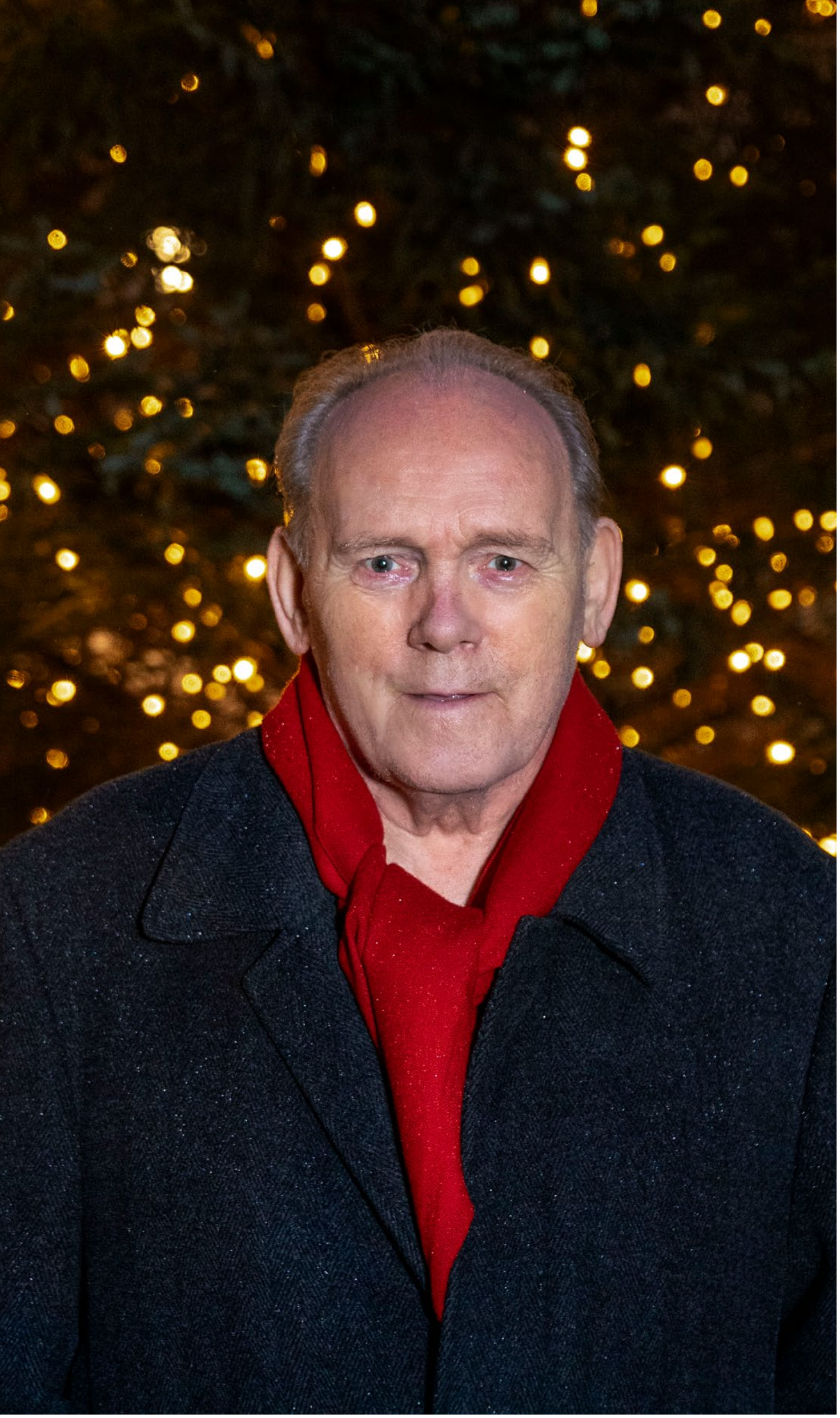
„Ég byrjaði á trommum og ég gat ekki trommað. Það var frekar erfitt,“ segir Gunnar.

Svo fór alvaran að færast í þetta og hann var kominn í hljómsveit Guðmundar Ingólfssonar þegar hann var 17 ára. Þá var hann farinn að spila á gítar; hann hafði keypt gítarbók og stúderaði hana.

Gunnar var einungis í hljómsveitinni í sjö til átta mánuði. Svo stofnaði hann Hljóma. Rúnar var líka í þeirri hljómsveit eins og flestir vita. Og Gunnar kenndi honum á bassa.

„Hann hafði aldrei séð bassa. Rúnar var náttúrlega klár, þannig að það gekk fljótt. Bassi er líka einfaldari heldur en gítar. Fyrstu skiptin sem við spiluðum sneri hann alltaf baki í fólkið af því að hann var að lesa einhverjar nótur sem ég hafði skrifað. Hann lærði þetta fljótt.“





Ævintýrið var hafið. Og Óli Gaukur samdi í byrjun textana fyrir þá. „„Bláu augun“ og „Fyrsti kossinn“ var Óli Gaukur. Svavar gaf þetta út á plötu og hann var með Óla í öllum textum. Við vorum hins vegar með enska texta en hann vildi ekki sjá það.“

Og Hljómar slógu í gegn. Þeir urðu landsfrægir. Gunnar er spurður hvernig það hafi verið að vera frægur.

„Þetta var alveg ótrúlegt af því að það var náttúrlega ekkert sjónvarp. Það var þessi frægi konsert í Háskólabíói sem var fyrsti bítlakonsertinn sem gerði okkur landsfræga. Við vorum á forsíðunni á Mogganum daginn eftir. Við fórum svo í túr um landið og við vorum eins og einhver frík.“

Hann segir að þeir hafi verið svo feimnir.

„Það var dálítið skrýtið að lenda í þessu. Það rjátlaðist af okkur með tímanum.“

Hljómar störfuðu í fimm ár.

Svo var það Trúbrot. Gunnar segir að Árni Johnsen hafi komið með hugmyndirnar að nöfnum hljómsveitanna.

Gunnar viðurkennir að Hljómar hafi staðið hjarta hans nær heldur en Trúbrot.

„Við vorum allir vinir,“ segir hann um Hljóma, „Trúbrot var ekki svoleiðis.“

Hann kom líka meðal annars nálægt Ríó Tríói; útsetti til dæmi fyrir þá.

Gunnar segir að þeir hafi aldrei hreykt sér af frægðinni.

„Við vorum dálítið á jörðinni. En náttúrlega vínið,“ segir hann. Og fíkniefnin. Það fréttist af neyslunni og var Trúbrotsmönnum bannað að spila í Reykjavík. Og víðar. Húsleit var gerð þar sem fannst kannabis.

„Það var lögga í Keflavík sem var alltaf á eftir okkur. Bítlarnir voru að reykja; gat einhver lögga í Keflavík stoppað okkur í að prófa það líka? Það bara passaði ekki.“

Gunnar segir að það að verða bannfærðir hafi verið mjög erfitt. „Ég man ekki mikið eftir þessum tíma,“ segir hann um þann tíma. „Ég er ekki með gott minni. Þetta var mjög erfitt.“

Svo hætti Gunnar að drekka.



Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

Ennþá meira úrval af listavörum





AMSTERDAM ALL ACRYLICS dream × create

van Gogh The Quality Brand

REMBRANDT The Professional Choice

Liquitex

Conté à Paris DEPUIS 1795

LEFRANC BOURGEOIS PARIS

Listverslun.is



Gagnlegar jólagjafir



Tilvalið fyrir jólaseríurnar



Mikið úrval af fjöltengjum



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

2017 2021 Framúrskarandi fyrirtæki



„Ég fór ekki í meðferð, en ég hringdi í gamlan skólabróður minn sem ég vissi að var mikið innviklaður í SÁÁ og ég spurði hvort ég gæti ekki komið með honum á AA-fundi. Og ég fór á fjóra AA-fundi.“ Gunnar segir að það hafi haft mikil áhrif að heyra hvað aðrir væru að ganga í gegnum. „Það var eiginlega nóg.“

Hann talar um helgarrútínu. „Og það var orðið of mikið.“

Nei, ég samdi það ekki

Tónlistin. Það er þessi tónlist. Lögin hans Gunnars. Ferillinn er glæsilegur.

„Þetta var gaman.“

Hann notar orðið „var“. Ekki „er“. Samt er hann enn að semja.

Gunnar Þórðarson hefur samið um 800 lög. „Sumt er ekki jafngott. Ég er ekkert að velta mér mikið upp úr því.“

Svo eru það meðal annars sinfóníur. Þetta eru ekki lítil afköst.

„Nei, þetta eru líka mörg ár.“

Hann man ekki eftir öllum lögunum sem hann hefur samið.

„Það kemur fyrir að fólk spyrji hvort ég hafi ekki samið eitthvert lag. „Nei, ég samdi það ekki,“ svara ég. En svo samdi ég það víst.“

Hann er spurður hvað hann haldi að hann hafi verið lengi að semja til dæmis Vetrarsól og aðrar perlur.

„Það bara kemur. Yfirleitt er það fljótt.“

Æskuslóðirnar, Hólmavík, og óperan Ragnheiður: Gunnar samdi mikið af óperunni í bænum sínum gamla. Hann hefur stundum samið í kyrrðinni.

Svo hefur Gunnar Þórðarson meðal annars samið trúarlega tónlist.

„Ég er ekkert mjög trúaður maður. En þetta form; þetta er mikill söngur og það liggur vel fyrir mér að semja söngmelódíur. Ég bjó til tvær messur, svona klassískar messur, en það er aðallega út af því að ég var beðinn um að gera það og líka bara vegna þess að ég er svona melódísti. Að gera fallega melódíu og einhvern fallegan texta um Guð eða Jesú liggur vel við mér.“

Gunnar er spurður hvað hann haldi að sé hinum megin.

„Ég held að það sé ekki neitt.“

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

Jóla

MANNLÍF

Jólin 1967

Besta/versta jólagjöfin

Jólaandinn endurheimtur

Langlífar jólahefðir

V

VIÐTALIÐ

Askasleikir opnar sig

„Ég er alls ekki hræddur við mömmu“

Texti / Kolbeinn Þorsteinsson Mynd/ Úr safni



Jólin 1967

Á barnaheimilinu Dalbraut sveif mikil eftirvænting yfir vötnunum í desember 1967. Dalbraut var þá heimili fyrir börn sem í engin hús áttu að venda, einhvers konar millilending þar til lausn fyndist á þeirra málum.

Allt um það. Þennan desember biðu börnin í ofvæni, heimilið hafði verið skreytt, litskrúðugir músastigar héngu hér og hvar og glitrandi kúlur endurvörpuðu geislum sem gátu dáleitt lítil hjörtu. Fyrirheit lofuðu góðu og þrátt fyrir að umkomuleysi einkenndi tilveru barnanna þar, var sem þau skynjuðu að í vændum væri eitthvað gleðilegt; jafnvel gjafir undir tré þegar aðfangadagskvöld gengi í garð.

Gott ef skór voru ekki settir í glugga að kveldi og svei mér þá ef þar leyndist ekki eitthvert lítilræði þegar börn vitjuðu þeirra að morgni, með stírur í augum og drauma liðinnar nætur enn ljóslifandi í huga sér.

Aðfangadagur rann upp, en hann var lengi að líða – alveg ótrúlega lengi að líða. En eins og aðra daga þá leið tíminn, mjakaðist áfram hægt en örugglega og íbúar heimilisins settust niður við veisluborðið sem útbúið hafði verið. Maturinn var án efa góður, hann var það alltaf á Dalbraut – og nóg af honum – en leiða má líkur að því að hann hafi fallið í skuggann af því sem var efst í huga barnanna; komu jólasveinanna!

Kemur jólasveinninn? Koma kannski margir jólasveinar? Það lá ekki fyrir.

Loksins kom að því sem öll börnin höfðu beðið eftir - barið var á hurðina. Viti menn; fyrir utan stóð fjöldi karla og allir með jólasveinshúfu á höfðinu og margir með poka á bakinu.

Fljótlega kom í ljós að þarna voru ekki íslenskir jólasveinar á ferð. Reyndar voru þeir ekki einu sinni jólasveinar heldur bandarískir hermenn af Vellinum. En sú staðreynd gleymdist fljótt, því þeir voru í jólaskapi og fóru brátt að útdeila gjöfum af miklum móð.

Á meðal barnanna var drengur einn, fimm ára, sem hafði aldrei, svo hann mundi, upplifað aðra eins gleðistund. Hann sat á læri eins hermannsins með púsluspil með stórum stykkjum. Hver myndin á púsluspilinu var skipti litlu máli eða hvort það var einfalt eða flókið.

Það sem skipti máli var að í hvert skipti sem drengnum tókst að finna einhverju púsli réttan stað, þá klappaði hermaðurinn saman lófunum, sagði eitthvað sem drengurinn skildi ekki, en hljómaði hlýlega, og tók utan um hann líkt og um meiri háttar afrek væri að ræða. Púsluspilið var eina jólagjöfin þessi jól og var ekki til eignar, en það skipti engu máli.

Sennilega átti sér eitthvað svipað stað alls staðar í skreyttum salnum, en drengurinn var í eigin heimi þar sem góðvild, gleði og hlýja var alltumlykjandi.

Þetta aðfangadagskvöld kom og fór, en minningin um það mun aldrei fölna, og gæska þessa óþekkta hermanns og hlýja mun ylja drengnum um hjartarætur hver einustu jól sem hann á ólifuð.

Besta/versta jólagjöfin

Hver er besta jólagjöf sem þú hefur fengið eða gefið, nú eða sú versta? Mannlíf lagði spurninguna fyrir nokkra þjóðþekkta einstaklinga. ***Flestir hafa fengið einhverja eftirminnilega gjöf í gegnum árin, góða gjöf og, í sumum tilfellum, kannski frekar fyndna.***



Valur Freyr Einarsson leikari segir frá eftirminnilegustu gjöfinni í seinni tíð: „Þá var dansaður stríðsdans," segir Valur. Gjöfin, sem vakti mikla lukku, var tveir miðar á Hamilton sem Valur og kona hans gáfu börnum sínum. „Svona í seinni tíð er þetta sú eftirminnilegasa gjöf sem ég hef gefið. Svo er þetta búið að vera niður á við síðan," segir Valur hlæjandi.



Ingvar Valgeirsson tónlistarmaður segir frá bestu og verstu jólagjöfinni. Þarf Ingvar ekki að hugsa sig lengi um hvað bestu gjöfina áhrærir, en hann segir hana hafa verið reiðhjól sem hann fékk, 6 ára gamall. Hann man enn gleðitilfinninguna sem fylgdi því að fá reiðhjólið þau jólin og lét hann nægja að hjóla á því inni, því hann var veikur. Ingvar segist svo heppinn að hafa aðeins fengið góðar jólagjafir, hann hafi þó gefið eina gjöf sem hitti ekki alveg nógu vel í mark. „Ég gaf konunni minni, meðal annars, rauðvínsflösku fyrstu jólin sem við vorum saman. Ég vissi það ekki þá, en hún er með eitthvert ofnæmi fyrir rauðvíni og getur ekki drukkið það. Mig minnir að ég hafi að lokum drukkið það sjálfur," segir Ingvar en rauðvíninu fylgdi þó kassi af konfekti, sem eiginkonan hafði ekki ofnæmi fyrir, og annar pakki.



Vera Wonder Sölvadóttir kvikmyndagerðarkona segir bestu jólagjafirnar nokkrar, ein sé ferð sem hún hafi fengið til Taílands þar sem hún fór í jógabúðir, en gjöfina fékk hún frá manninum sínum. „Það var mögnuð upplifun. Ég elska líka þegar stelpurnar mínar gefa mér heimatilbúnar jólagjafir," segir Vera en í fyrra fékk hún leirfisk sem er í miklu uppáhaldi. „Hann er geggjaður!" Vera minnist þess að hafa fengið gjafir frá maka sem setja mætti í flokk verri gjafa. „Ein var eftirlætis LP-platan hans og tónleikaröð á DVD með sömu hljómsveit. Sá er ekki maki minn í dag," segir Vera hlæjandi.

Jólasaga

Texti / Svanur Már Snorrason Mynd/ Úr safni





Gísli bróðir, ég og mamma.

Þegar ég endurheimti jólagleðina



Ég og Elísa Rún.

Frá þessum jólum 1977 og fram til 1984 elskaði ég jólin eins mikið og hægt er að elska hátíð.

Ég lærði allt um jólin; kristnina og einnig, þökk sé frænda mínum, að upprunalega voru jólin ekki tengd kristinni trú heldur því sem var lengi kallað heiðni eða trúleysi. Þetta fannst mér sem litlum patta mjög athyglisvert.

Að mig minnir.

Á sama tíma áttaði ég mig einnig á því að jólasveinninn væri ekki til: Sá eitt sinn elsku mömmu koma inn í herbergið mitt og hún hélt ég væri steinsofandi Stínu dúkku hjá. Hún setti fallega gjöf í Hummel-handboltaskóinn minn, og ég lét sem ég væri sofandi.

Æi, haltu kjafti Svanur! Það hefur engum tekist að sanna að jólasveinninn sé ekki til.

En frá því að ég sá mömmu setja gjöf í skóinn, af því ég var svo þægur krakki, þá sá ég jólin ávallt frá tveimur hliðum – sem mér fannst skemmtilegt, enda er ég í tvíburamerkinu og hef alltaf frá því ég man eftir mér verið heillaður af stjörnuspeki; í mínum huga er mikið að marka stjörnuspeki.

Jæja, jólin.

Tilhlökkunin fyrir ungan snáða úr Hafnarfirði var alveg jafnmikil og hjá lyfjaprinsinum Róbert Wessman þegar hann kynnir til sögunnar nýtt kampavín í Frakklandi umvafinn náungakærleik og fallegum og afar kærleiksríkum samskiptum við samstarfsfólk sitt.

Þannig hélst þetta hjá mér fram yfir jólin 1984; ósvikin tilhlökkun, hamingja og gleði.

Hins vegar voru fyrstu unglingsárin mér erfið; ég var seinþroska og fór að finna fyrir miklum kvíða og þunglyndi. Ég varð andfélagslegur og vildi einungis fara mínar eigin leiðir en feta ekki í fótspor þeirra sem voru með lífið á hreinu og spurðu engra spurninga; fullyrtu og bullyrtu til dæmis að það væri alveg nauðsynlegt hverjum einasta unglingi að læra algebru – líklega mesta lygi mannkynssögunnar.

Ég gat alveg lært algebru, og gerði, en sá aldrei neinn tilgang í því og af því að kennararnir sungu alltaf sama sönginn varð ég enn andfélagslegri.

Og þannig urðu jólin líka hjá mér; ég sá engan tilgang í því að halda jól og mér var í raun skítsama um allt og nánast alla.

Þetta fylgdi mér allt fram til ársins 1999, en þá eignaðist ég mitt fyrsta barn, og í einni svipan kom gamla jólagleðin aftur.

Ekki hvað mig sjálfan varðaði, heldur litlu dóttur mína. Auðvitað vissi hún ekki þá, fjögurra mánaða, hvað jólin voru – en ég varð einfaldlega svo hamingjusamur að eignast barn að fjöldi bældra tilfinninga kom upp á yfirborðið sem og lausn frá slatta af andfélagslegri hegðun – ég breyttist.

Litla dóttir mín færði mér svo margt gott og gerir enn, og eitt af því var að ég fór að hlakka til jólanna.

Tveimur börnum síðar hlakka ég enn meira til jólanna.

Gleðileg jól.



Sansa, Elísa Rún, Valur Áki og Bowie, og Áróra Rún.



Einkaviðtal

ASKASLEIKIR LEPPALÚÐASON

Askasleikir opnar sig á einlægan hátt:

„Ég er alls ekki hræddur við mömmu“

Hann er nokkur hundruð ára gamall, fer í bað einu sinn á ári en það er auðvitað fyrir jólin. Askasleikir segir hér meðal annars frá fjölskyldunni, híbýlunum, hve nútíminn gerir allt auðveldara fyrir þá bræður fyrir jólin og hann talar um erlenda samkeppni svo sem jólasveininn í rauðu fötunum. Hann ljóstrar því meira að segja upp hvert uppáhaldsjólalagið hans sé.

Hann er tiltölulega nýkominn til byggða. Skærblá augun full af visku og fróðleik. Lífsreynslu. Glettni.

Hann er svolítið skítugur en maður veltir því ekki mikið fyrir sér þegar um íslenskan jólasvein er að ræða, enda búinn að fara langan veg til byggða og það í alls konar veðri og færð.

Röddin er svolítið hrjúf.

Hendurnar grófar. Sterklegar. Sigg á fingrum.

Skemmdar tennur.

Askasleikir er sjötti jólasveinninn. Hann kemur til byggða 17. desember miðað við þá röð þeirra bræðra sem birt er í Þjóðsögum Jóns Árnasonar frá 1862.

Hann segir móralinn í hópnum vera góðan.

„Færri vita að við erum 77 systkinin í heildina, þó svo að 13 okkar séu frægastir. Með öðrum orðum er baðherbergið oft þétt setið, bæði dollan og spegillinn.“

Hann brosir svo skín í skemmdar tennurnar.

Hver vill ráða? Hver er frekastur? Hver er ljúfastur?

„Það er kannski dálítið erfitt að gera upp á milli systkina sinna en Hurðaskellir er í það minnsta háværastur og flestir hræddir við hann. Hann er samt mjúkur inni við beinið. Við Ketkrókur og Kertasníkir erum svo afskaplega góðir vinir. Þeir eru báðir voðalega vinalegir og dálítið krúttlegir, Ketkrókur með fínhreyfingar upp á 10 og Kertasníkir tryggir kertaljósin heima ár eftir ár.

Til útskýringar þá hafa 77 nöfn birst í gegnum aldirnar, stundum samnefni eins og Giljagaur og Froðusleikir og svo Hurðaskellir og Faldafeykir. Svo má vera að ég hafi ekki fengið að kynnast þeim öllum og jólasveinarnir týnst í gegnum aldirnar. Í dag eru allir löngu hættir að nota aska svo ég hef velt því fyrir mér að kíkja upp í Þjóðskrá og læt þau breyta nafninu mínu í Tupperware-sleiki eða Dollusleiki.“

Katla og Hekla gusu

Askasleikir segir að þeir bræður hafi alltaf viljað halda því dálítið leyndu hvenær þeir fæddust. „Okkar var þó fyrst getið í Grýlukvæði séra Stefáns Ólafssonar frá 17. öld en þá vorum við þegar farnir að láta að okkur kveða.“

Svo má geta þess að Jóhannes úr Kötlum kvað um Askasleiki.

Sá sjötti Askasleikir, var alveg dæmalaus.
Hann fram undan rúmunum rak sinn ljóta haus.
Þegar fólkið setti askana fyrir kött og hund,
hann slunginn var að ná þei og sleikja á ýmsa lund.

(Jóhannes úr Kötlum)

Askasleikir er spurður um fyrstu minninguna. Hann horfir til himins: Stjörnurnar skína skært á annars kolsvörtum desemberhimninum.

„Uppvaxtarárin voru nú heldur fábrotin. Við systkinin áttum völuskrín og geymdum í því leikföngin okkar sem voru skeljar úr fjörunni, kjálkabein sem var hestur, tábein sem voru kindur og völubein sem voru kýr.“

En hvað er svo eftirminnilegast frá æskuárunum?

„Eftirminnilegast er þegar ég gekk upp allt fjallið, þar sem við bjuggum, með sleðann okkar systkinanna í eftirdragi. Þegar á toppinn var komið settist ég á sleðann og hallaði mér yfir fjallsbrúnina. Ég fór svo hratt, örugglega á 1.000, að ég missti stjórn á sleðanum, kastaðist af honum og stakkst inn í snjóskafl. Jólakötturinn þefaði mig upp og Giljagaur gróf mig svo upp.“

Það var ekki allt dans á rósum á æskuárum Askasleikis.

„Veðurfarið var afskaplega slæmt í upphafi 17. aldar. Það var alveg ískalt. Lítið veiddist af fiski og uppskeran var ekki góð heldur. Í þokkabót var eldgos, Katla gaus tvisvar með stuttu millibili og Hekla rétt á eftir og svo voru fleiri gos þessa öldina. Þetta varð til þess að við héldum okkur eins mikið inni í helli og mögulegt var.“

Foreldrar jólasveinanna, Grýla og Leppalúði, eru frægir. Jafnvel frægir að endemum.

„Fæstir vita að Grýla og Leppalúði eiga bara 20 börn saman. Mamma átti fyrir manninn Bola og bjuggu þau undir Arinhellu og kynntist hún Leppalúða eftir að Boli dó. Ég er ekki alveg viss um hve gömul mamma er, en ég veit að á hana er minnst í Snorra-Eddu sem er um 800 ára gömul. Mamma er því hörð í horn að taka, mikill kvenskörungur og kallar ekki allt ömmu sína. Pabbi er með svo lúin bein að hann er að mestu rúmliggjandi. Mamma stýrir því öllu á heimilinu.

Ég er alls ekki hræddur við mömmu, en ég vil hlýða henni, annars verð ég stundum hræddur, en hún er góð móðir. Pabbi er kóngur allra pabbabrandara en gefur annars lítið af sér og sést sjaldan. Ég velti stundum fyrir mér hvort hann þykist vera svona slappur til þess að sleppa við húsverkin.“

Grýla virðist elda og Askasleikir segir að íslensk kjötsúpa sé uppáhaldsmaturinn sinn.

„Hún er nefnilega best upphituð og nokkurra daga gömul, rétt eins og maturinn í askinum; afgangar. Askurinn er mjög sérstakt fyrirbæri sem Íslendingar hafa notað um aldir. Hér áður fyrr voru margir sem bjuggu í litlum húsum og ekki pláss fyrir alla að borða við matarborðið. Allir áttu þá sinn ask sem fólk fékk matinn sinn í og sat svo í rúminu sínu og borðaði. Það var því eins og skál úr timbri með áföstu loki sem fólk borðaði upp úr með skeið.“

Hvað með heimkynnin? Heimilið?

„Ég reyni stundum að leggjast í dvala eins og birnirnir gera, en næ yfirleitt ekki nema viku eða tveimur í senn og vakna þá yfirleitt við hroturnar í systkinum mínum. Við nýtum tímann vel til undirbúnings fyrir aðventuna, syngjum saman jólalög og þjóðvísur, spilum á fjölbreytt hljóðfæri, förum í leiki, æfum töfrabrögð og förum svo á stúfana annað slagið til að kanna hvort það séu ekki allir að hegða sér vel. Lífsstíllinn er fábreyttur en við eigum í okkur og á og fyrir það erum við



þakklát. Við fáum oftast góðan mat, dass af sætindum og svo þetta gamla góða, laufabrauð og hangikjöt, skyr og bjúgu. Þið þekkið þetta.“

Blaðamaður veltir því fyrir sér hvort jólasveinar geti átt áhugamál eins og mannfólkið. Hvað segir Askasleikir?

„Þið hafið heyrt lagið Kerti og spil, ekki satt? Spilin eru þar inni vegna mín, ég er nefnilega svo oft að sýna spilagaldra. Ég ákvað ungur að ég ætlaði að verða töframaður þegar ég yrði stór og nú eru spilin og töfrasprotinn aldrei langt undan og er ómissandi þáttur á jólaböllum og annars staðar þar sem við erum með lengri heimsóknir. Ég vinn nú hörðum höndum að því að kenna systkinum mínum eitthvað örlítið svo þau geti í það minnsta reddað sér.“

Góð samkeppni hjálpar

Mannanna börn hér á landi þekkja flest íslensku jólasveinana. En hvað ef maður snýr dæminu við? Hver er fyrsta minning Askasleikis varðandi mannfólkið?

„Ég sá fólk sem líktist mér, en var samt einhvern veginn allt öðruvísi, kannski svipað og þið hugsið þegar þið sjáið mig; mjög líkur ykkur, en samt svo öðruvísi. Ég ólst auðvitað upp í kringum mjög mörg systkini en átti ekki marga vini utan systkinahópsins svo mér fannst mjög gaman að hitta fólk, spjalla og læra um það hvernig það gerir hlutina.“

Askasleikir segir að þau séu að fara að nálgast 400 skiptin sem hann hefur farið til byggða fyrir jólin.

„En þá tel ég ekki með skiptin sem ég hef skotist til byggða til að sækja mat, kaupa í skóinn eða skoða náttúruundur. Ég lét mig ekki vanta að eldgosinu í Geldingadölum.“

Jólasveinarnir þurfa að undirbúa sig vel áður en þeir halda til byggða fyrir jólin og þá er eins gott að hafa allt á hreinu.

„Þetta er reyndar orðið svo þægilegt í dag. Við höfum fyrst samband við Þjóðskrá og fáum upplýsingar hjá þeim um fjölda barna og búsetu. Það eru svo góðar verslanir sem opna fyrir okkur á nóttunni til að kaupa inn gjafirnar. Ef við komum að tómu rúmi verður uppi fótur og fit og þá hef ég oft samband við bræður mína sem vinna rannsóknarvinnuna og komast að því hvar barnið og skór þess sé niðurkominn. Svo eru það blessuð jólaböllin sem hefur verið heldur lítið af síðustu tvö ár. Við fáum gott undirbúningstímabil og æfum okkur á hljóðfærin, lærum töfrabrögð og vinnum í nýjum atriðum frá miðjum janúar til loka nóvember. Þá þjófstörtum við aðeins og kíkjum til byggða þegar vel liggur á og hátíðahöld hefjast.“

Áður en hann heldur til byggða passar Askasleikir upp á að vera búinn að fara í árlega jólabaðið. „Ég reyni líka að kíkja í klippingu annað slagið. Ég lét klippa á mig „mullet“ í ár, þið vitið, „business in the front, party in the back“. Það er víst í tísku núna. Ég legg svo áherslu á heiðarleika, góð samskipti og þjónustulund í öllu sem ég geri.“

Það er búið að vera nóg að gera að undanförnu.

„Við mamma höfum verið í Jólaþorpinu í Hafnarfirði alla sunnudaga í aðventu og verðum fram að jólum og við Kertasníkir höfum svo verið að heimsækja Húsasmiðjuna um helgar. Þess á milli eru nokkur jólaböll, barnaafmæli, fjölskylduboð og verslanir.“

Hvað með erlenda samkeppni; jólasveininn í rauðu fötunum?

„Í gamla daga klæddumst við gömlum, íslenskum fötum og vorum með skotthúfu. Rauði jólasveininn varð ekki vinsæll fyrr en upp úr 1930 en hann var líka stundum í grænum galla. Kók hafði líklega mikil áhrif á litinn og vinsældir rauða jólasveinsins og hægt og rólega fórum við að breytast líka. Allt í einu áttu Íslendingar 13 rauða - ameríska - jólasveina sem flestir líta eins út og gefa allir í skóinn. Mér finnst nóg komið af þessu og ég legg mig fram við að ná aftur fram þessum gömlu karaktereinkennum sem líklega einkennast af íslensku ullinni. Við höfum því undanfarið klæðst ullarsokkum, rauðum buxum og lopapeysu og verið með rauða jólahúfu með skúf í staðinn fyrir þessa kúlu sem flestir eru með. Lopapeysan er svo lengi að þorna að ég þvæ hana vel fyrir aðventuna og svo strax eftir áramót. Ég á svo fleiri lopapeysur til skiptanna. Buxurnar eru hins vegar fljótar að þorna þegar ég legg þær við eldstæðið hennar mömmu; ég verð bara að passa að það kvikni ekki í þeim. Við leggjum líka mikla áherslu á að vel sjáist í andlitin okkar, bæði enni og augu, því það auðveldar persónuleg tengsl,“ segir Askasleikir og brosir svo mikið að brosið nær alla leið til skærblárra augnanna.

„Flest lönd eru með sína eigin útgáfu af jólasveininum. Úkraínski jólasveinninn er til dæmis bara einn og heitir Faðir Frosti og er í síðum kufli, stundum rauðum, stundum bláum og stundum í öðrum litum. Við erum alls ekki í samkeppni við erlenda jólasveina en þurfum stundum að leiðrétta misskilning. Íslensku jólasveinarnir eiga sem dæmi ekki fljúgandi hreindýr.“

Askasleikir hugsar sig um í smástund. Lokar augunum en opnar þau svo aftur og heldur áfram.

„Hvað varðar íslensku jólasveinana þá erum við mjög margir og erum kannski í smá innbyrðis vinsældakeppni um hver sé í uppáhaldi, en þetta er alltaf jákvæð samkeppni. Góð samkeppni hjálpar öllum að ná lengra og gera betur, sem er mjög jákvætt.“

Mannanna börn tengja ýmis lög við íslensku jólasveinana. Askasleikir á sjálfur uppáhaldsjólalag.

„Þó svo að ég haldi mikið upp á gömlu, íslensku jólalögin er ég mjög hrifinn af ítalska smellinum sem Helgi Björns gerði frægan, Ef ég nenni, en það lag syng ég alltaf mjög reglulega. Alltaf þegar ég fer í bað.“

Jólasveinarnir geta verið hrekkjóttir og Askasleikir á sér draum.

„Mig langar að bæta upp fyrir slæma fortíð og vera börnum, og gamla fólkinu, gott fordæmi. Ég geng sem dæmi alltaf með endurskinsmerki á mér núna svo ég sjáist nú örugglega. Mig langar líka að setja á svið sýningu, kannski alvöru töfrasýningu, einn daginn.“

Draumar. Draumar geta verið alls konar. Askasleikir segir frá draumi sem hann dreymdi nóttina áður en viðtalið var tekið.

„Mig er alltaf að dreyma einhverja vitleysu. Í nótt dreymdi mig að ég hefði verið búinn að gefa um helming barna í skóinn þegar ég uppgötvaði að pokinn hafði verið tómur frá upphafi og að allir skór væru enn tómir. Ég hafði bara heimsótt alla en ekkert skilið eftir. Það var gott að dreyma þetta bara; það hefði verið verra ef það hefði gerst í alvörunni.“

Það eru þessi karaktereinkenni. Persónuleiki.

„Ég myndi lýsa mér sem vinalegum og góðhjörtuðum jólasveini þó svo að ég geti stundum verið dálítið stríðinn, en það er bara á góðan hátt. Það má enginn meiðast eða særast. Ég hef auðvitað tekið miklum breytingum frá því fyrr á öldum, en í dag kann ég alla mannasiðina, ég nota þá bara ekki alltaf.“

Jólasveinninn er spurður hvað jólin séu í huga hans.

„Þó svo að mér finnist vera gaman að fá gjafir þá finnst mér vera enn betra að gefa gjafir. Það er nefnilega sælla að gefa en þiggja. Nægjusemi er samt eitthvað sem fleiri mættu tileinka sér og njóta og gleðjast yfir litlu hlutunum í lífinu. Jólin eru þó fyrst og fremst tími kærleika og friðar. Mér finnst voða gott að setjast við eldstæðið heima með fjölskyldunni og nokkrum vinum og verja góðum tíma saman. Því miður eru ekki allir sem finna frið á þessum tímum eða eiga fjölskyldu að gleðjast með. Þá er gott að geta lagt sitt af mörkum til að gera líf þeirra betra. Við fjölskyldan finnum okkur góðan stað til að verja aðfangadagskvöldi á og bjóðum nokkrum fjölskylduvinum að vera með okkur. Við erum svo mörg hvort sem er að það munar varla um nokkra rassa. Við eldum saman, eða þau okkar sem ekki fara í heimsóknir á aðfangadag, og svo slökum við bara á, njótum samverunnar og svo ætla ég að stýra kviss-keppni fyrir þennan góðan hóp. Við heimsækjum svo fjölda fólks í fjölskylduboðin þess á jóladag og alveg fram að áramótum.“

Langlífar jólahefðir

Skemmtilegar hefðir eru eitt af því besta við jólin og það er um að gera að skapa skemmtilegar jólahefðir til að kæta mannskapinn. Það veitir nú heldur ekkert af öllu sem hressir fólk við á þessum síðustu og verstu tímum.

Öll höfum við hugmyndir um það hvernig jólin eiga að vera og flestir eiga sér sínar jólahefðir sem oft getur verið erfitt að víkja frá. Jólahefðir Íslendinga eru þó flestar tiltölulega nýjar af nálinni þótt hér hafi verið jólahald allt frá upphafi byggðar.

Við ákváðum að fara á stúfana og forvitnast um jólahefðir hjá Aldísi leikkonu, Sylvíu Briem, eiganda og verkefnastjóra, Braga Páli rithöfundi og Bergþóri Pálssyni stórsöngvara.



Aldís Amah Hamilton
leikkona

„Ég er enn þá að skapa mínar eigin hefðir þar sem þær hafa ekki verið margar. Síðustu jól voru öðruvísi. Fram að þeim hafði ég alltaf unnið alla hátíðina svo tíminn einkenndist af miklu stressi. Ég hafði aldrei tök á því að baka, elda, hitta vini að neinu viti eða slíkt. Svo Covid bjargaði svolítið jólunum mínum í fyrra.

Ég og besta vinkona mín gerðum sörur frá veganistum en fram að því hafði ég aldrei haft orku í bakstur á þessum árstíma. Það er ótrúlega gaman að baka eitthvað sem einkennir jólin og er hægt að njóta bara á þeim árstíma. Það lyftir deginum aðeins, þótt það séu bara smákökur. Ég held þess vegna að bakstur sé ný hefð hjá mér.

Ein fjölskylduhefð er á afmæli mömmu. Það er á Þorláksmessu og þá hittist nánasta fjölskylda og vinir á veitingastað/kaffihúsi í miðbænum. Svolítið eins og opið hús nema hún þarf ekki að standa í græja boð degi fyrir aðfangadag. Mjög þægilegt.

Annars held ég að það verði líka hefð héðan í frá að taka mér meira frí um jólin. Bara gera minna og njóta meira … Það er lítil gleði í því að vera komin með óbragð í munninn af jólunum þökk sé „jólastressinu"!"



Bragi Páll Sigurðsson
rithöfundur

„Ætli langlífasta jólahefðin í minni fjölskyldu sé ekki sú að við setjum saman piparkökuhús og skreytum í kringum mánaðarmótin nóv-des. Þessi hefð hófst þegar ég var barn. Þá var nú ekki hægt að kaupa svona fínar og forbakaðar plötur eins og nú, heldur þurfti að skera út og síðar stimpla veggi og þak hússins, baka og vona það besta. Afleiðingarnar voru þær að húsin urðu oft mjög listræn í hlutföllum. Galdurinn við piparkökuhús er þó sá að flestar syndir er hægt að fela með slatta af nammi og glassúr. Þessari hefð hefur svo móðir mín, Jóna Dís Bragadóttir, haldið við, nánast árlega.

Ég man þegar ég var yngri og fór til ömmu og afa í Borgó yfir jólin, þá þurfti stundum að drífa sig að berja húsið saman á meðan rútan nálgaðist Mosfellsbæ, því hefðin varð að standa. Eitt sinn þegar ég 8 ára tók ég svo þátt í piparkökuhúsa-samkeppni Kötlu. Ég skar samviskusamlega út hliðar og þak og lítinn sætan stromp. Límdi allt saman með bráðnum sykri, sem er stórhættulegt fyrir barn að vinna með, en eina alvöru efnið í svona verk.

Húsinu skilaði ég inn skreyttu og fallegu og fór svo á sýningu sem var í Kringlunni á innsendum húsum. Þar hvíldi litli, skakki og strangheiðarlegi kofinn minn, eins og illa gerður hlutur, innan um tröllvaxna turna, háhýsi og dómkirkjur, augljóslega skorna út, bakaða og skreytta af miklum fagmönnum. Gluggar úr bræddum sykri, blikkandi jólaseríur og mekanískir sveinar sem hringdu piparkökuklukkum.

Þetta fannst mér svo mikið kjaftæði að ég sór þess að taka aldrei aftur þátt. Stuttu eftir þetta var fagmönnum bannað að taka þátt, en þeir bara réðu ekki við sig og tóku þátt í gegnum ættingja og vini. Þetta var því alltsaman lagt af vegna þess að augljóslega fær enginn ráðið við keppnisskap íslenskra bakara, hvað þá um sjálf jólin."



Sylvía Briem
verkefnastjóri

„Ég er svakalega hefðargjörn og held fast í hefðir. Mér finnst jólin ekki endilega bundin við aðfangadag. Mér finnst jólin byrja 1. desember. Mér finnst yndislegt að fara í Garðheima og kaupa ferskt greni og greinar til þess að skreyta heimilið.

Mér finnst gaman að raða hefðunum á helgarnar rétt fyrir jólin. Þetta eru yfirleitt svo góðar fjölskyldustundir. Mér finnst yndislegt að rölta Laugarveginn, fá mér jólabolla frá Tei og Kaffi. Jafnvel fara og fá mér heitt kakó í einhverjum vagni. Fara með strákana mína á skauta á Ingólfstorgi. Baka jólasmákökur. Skreyta piparkökur. Gera jólahlaðborð heima fyrir vini. Gera litlu jól með vinkvennahópum í ljótum jólapeysum. Skrifa ólakort og myndskreyta með strákunum mínum

Ég kaupi yfirleitt alveg eins jólanáttföt á okkur öll, mér finnst yndislegt að fara út á sleða, fara svo inn, í jólanáttfötin og horfa á einhverjar skemmtilegar myndir. Oft eru þetta dýralífsmyndir, við fjölskyldan elskum það.

Ég reyni yfirleitt alltaf að hreyfa mig eitthvað á aðfangadag, finnst gott að fara í ræktina. Finnst ég fá ferskan blæ og orku inn í daginn! Ég var dugleg að fara í jólazumba hjá Hjartastöðinni."



Bergþór Pálsson
stórsöngvari

„Í allmörg ár höfum við Albert haft þann sið að fara með pabba á aðfangadagsmorgni í stóran hring með pínulítinn glaðning til vina og kunningja. Þetta hafa t.d. verið sultur, kaffi, súkkulaði eða eitthvað ámóta og pabbi hefur lýst innihaldinu í bundnu máli með jólakveðju. Vísan er þá fest á pakkann. Þetta er yndislegur túr, enda skína sæl eftirvænting og notalegheit út úr hverju andliti.

Yfirleitt syng ég í Dómkirkjunni við hátíðarmessu Dana á Íslandi kl. 15 á aðfangadag, þannig að nú orðið tek ég smá forskot á sæluna. Þessa hefð þykir mér mjög vænt um og hlakka alltaf til."



Texti / Salome Friðgeirsdóttir Mynd/ Úr safni

Lífsreynslusaga

Ég hef lært að brosa

Andstæðar tilfinningar geta verið lifandi í okkur á sama tíma, báðar í einu. Ein tilfinning útilokar ekki aðra. Tilfinningalíf er margslungið, til dæmis getum við verið afbrýðisöm út í einhvern og samglaðst viðkomandi samtímis. Getum hlakkað til og kviðið fyrir á sama tíma, verið fegin og svekkt yfir sama hlutnum.

Minn sársauki, vanmáttur og togstreita er raunveruleg og það er nauðsynlegt fyrir mig að viðurkenna það sem ég upplifi. Það er ríkjandi tilhneiging að afneita sinni upplifun því einhverjir aðrir hafa það verra. Þetta viðkvæði að mega ekki kvarta því ég hef allt sem ég þarf, eða á að þurfa.

Akkúrat núna er allt í stakasta lagi. Þegar ég anda djúpt nokkrum sinnum og leyfi mér að finna aðeins það sem er raunverulegt í þessu augnabliki finn ég frið og þannig hef ég lært að brosa.

Ég hef lært að brosa í gegnum þjáningarnar og ég hef lært að brosa þegar ég hef beðið ósigur. Ég hef lært að brosa á óvissutímum og ég hef lært að líta á björtu hliðarnar. Himninn er kannski þungbúinn á þessu augnabliki, en fyrr eða síðar mun sólin skína og allir skuggar verða á bak og burt. Lífið hefur ekki alltaf farið um mig mjúkum höndum en ég hef reddað mér. Ég hef stundum náð að upplifa algjört óttaleysi, en það sem hefur skipt mig mestu máli er að ég hef fundið hvernig er að vera hamingjusöm, þó svo að allt hafi unnið gegn því.

Ég hef lært að brosa jafnvel þó svo að ég hafi gert mistök. Ég hef lært að brosa þegar ég hélt að ég myndi ekki komast í gegnum hindranirnar á veginum. Og ég hef lært að brosa andspænis höfnun. Ég hef áttað mig á því, að þegar ég brosi virðist allt auðveldara. Brosið hefur breytt mínum heimi, en þó ekki heiminum sjálfum. Og ég veit að lífið er einungis einu brosi frá því að vera gott.

Ég hef lært að treysta. Ég hef lært að standa á eigin fótum og ég hef lært að ég er sterkari en ég hélt. Ég er ekki lengur hrædd við nóttina því myrkrið er ekki til, það er aðeins minna ljós. Það sem breytti öllu var þegar ég áttaði mig á því að lífið verður betra ef ég beini athyglinni meira að því jákvæða. Þá get ég breytt verstu aðstæðunum.

Ég brosi, ekki vegna þess að ég sé laus við allt mótlæti, heldur vegna þess að ég hef lært að breyta hugarfari mínu og því hvernig ég skilgreini líf mitt. Það er meira rými fyrir bjartsýni og raunsæi. Ég brosi og brosi því það gerir mig yngri og skemmtilegri. Ég brosi, ekki vegna þess að ég vilji fela sársaukann, heldur vegna þess að ég skil að lífið væri ekki gott ef ég einblíndi endalaust á neikvæðu hliðarnar. Lífið er eins og bogadreginn spegill. Ef þú beinir athyglinni einungis að miðjunni er myndin skýr, en ef þú horfir bara á brúnirnar á kúlulaga speglinum verður skynjunin ójöfn.

Bros er ekki bara tilfinning, heldur skynjun, rafsegulsvið og lífsafl.

Ég læri það skref fyrir skref, andardrátt fyrir andardrátt.

Lögheimili
þar áttu heima

Fagmennska og traust
í meira en áratug
– hafðu samband

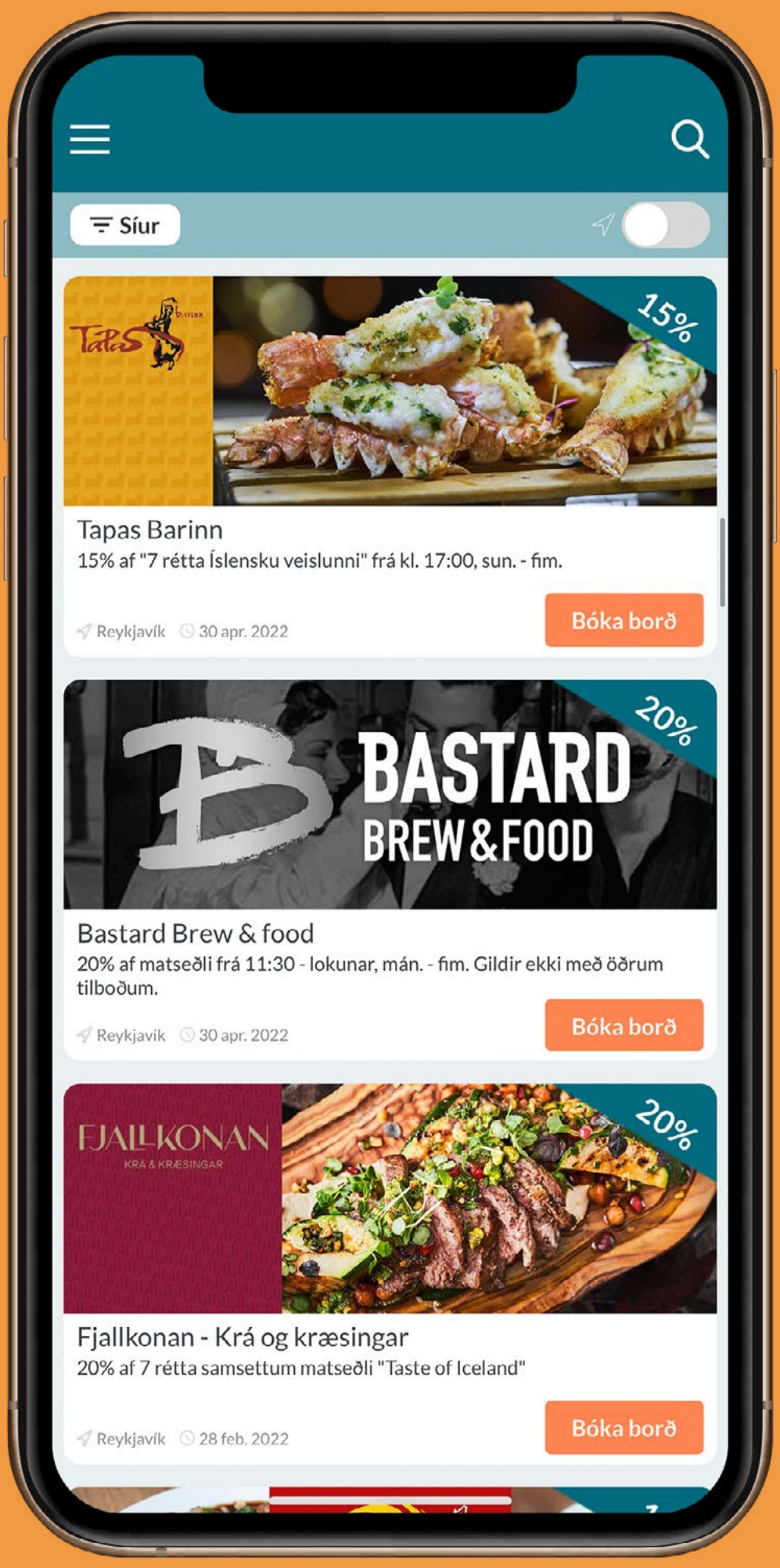
Heimir Bergmann
630 9000

Löggiltur fasteignasali – heimir@logheimili.is



AfsláttarAPP Íslendinga

yfir 50.000 notendur



100 afslættir og tilboð um land allt.

Vertu klár með krónurnar og njóttu!

Icelandic **Coupons**

Afslættir um allt land

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Nánari upplýsingar á coupons.is



Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir Mynd/ Úr safni



Litla skilnaðar-jólabarn

Ég er skilnaðarbarn. Foreldrar mínir skildu þegar ég var fjögurra ára, að verða fimm. Þau höfðu verið saman í um fjórtán ár, en svo þegar þau eignuðust mig liðu einungis nokkur ár þar til þau voru farin í sundur fyrir fullt og allt. Ekkert mál, ég reyni að taka þessu ekki persónulega.

Skilnaður er svo sem ekkert tiltökumál þannig séð – nokkurn veginn normið í íslensku samfélagi. Ég er ekki að kvarta.

Ég man hins vegar eftir því hvað jólin gátu verið mikið flækjustig í lífi skilnaðarbarnsins.

Fyrstu jólin sem ég man eftir að mamma og pabbi væru hvort í sínu lagi eyddi ég aðfangadagskvöldi hjá mömmu. Ég var þó sennilega stödd hjá pabba framan af degi, því hann keyrði mig heim til mömmu einhvern tíma seint um eftirmiðdaginn. Það var kveikt á sjónvarpinu og úr því ómaði einhver jólatónlist. Lykt af rjúpum í loftinu. Pabbi kyssti mömmu gleðileg jól og fór svo. Ég man að mér fannst það sætt. Ekki sætt eins og að ég vildi að þau myndu taka aftur saman. Mig vildi það aldrei sérstaklega og botnaði ekkert í því þegar vinir mínir spurðu mig svoleiðis spurninga. Ég man samt eftir því að hafa einu sinni kreist fram nokkur tár í skólanum þegar kennarinn fór að tala um hjónaskilnaði. Það virkaði ágætlega, ég fékk frí úr tímanum og mátti fara og taka því rólega í friði. En það er kannski önnur saga.

Næstu jól á eftir urðu aðeins snúnari, fyrir þær sakir að einhver fékk þá frábæru hugmynd að ég skyldi skipta aðfangadagskvöldi í tvennt. Ég yrði þá hjá öðru foreldrinu fyrri part kvölds og hinu seinni partinn. Algjört snjallræði - allir jafnir. Kannski var þetta mín hugmynd. Ég var mjög meðvirkur krakki.

Ég man eftir einu svona aðfangadagskvöldi. Þá hafði ég eytt fyrri partinum hjá pabba; borðað jólamatinn, hlustað á upplestur úr jólakortunum og opnað þá pakka sem ég hafði fengið frá föðurfjölskyldunni. Því næst keyrði pabbi mig heim til mömmu. Þar voru mamma og eldri bróðir minn, bæði búin að opna sínar gjafir. Þá tóku pakkarnir við þeim megin.

Það er skemmst frá því að segja að þetta kvöld sofnaði ég ofan í einn pakkann. Mig minnir að það hafi verið Tannlækna-Barbí.

Eftir þetta tók ég málin í mínar eigin hendur. Ég tilkynnti foreldrum mínum það ákveðin, mörgum mánuðum fyrir jól, að þetta fyrirkomulag væri ekki sjálfbært. Nú skyldum við framkvæma jólin með eftirfarandi hætti:

Ég yrði hjá öðru þeirra á aðfangadagskvöld og hinu á jóladag. Því foreldri sem ég yrði ekki hjá á aðfangadagskvöld myndi ég svo eyða gamlárskvöldi með og hinu yrði ég hjá á nýársdag. Þetta myndi svo skiptast ár frá ári og rúlla þannig áfram eins langt og ég gat hugsað. Foreldrarnir samþykktu þetta einróma.

En þá var það þetta með pakkana. Átti ég að opna gjafir frá mömmu þegar ég var hjá pabba á aðfangadagskvöld, og öfugt? Einhver ákvað að það gengi hreint ekki. Þá varð úr að pakkar frá móðurfjölskyldunni fylgdu heimili mömmu og gjafir frá fólkinu pabba megin voru undir trénu hjá honum. Þar af leiðandi opnaði ég pakka bæði á aðfangadagskvöld og jóladag. Það var dálítið skemmtilegt; að vita að ég ætti alltaf gjafir eftir öðru hvorum megin á jóladag.

Við hættum þessu samt á endanum. Ég man ekki alveg af hverju. Of mikið vesen líklega.

Það fylgja því kostir og gallar að vera skilnaðarbarn á jólum, eins og almennt í lífinu. Einn kostur er tvímælalaust sá að það kemur stjúpfjölskylda inn í myndina. Stjúpmamma mín kom til skjalanna frekar fljótt og eftir það bættist aldeilis í pakkaflóðið. Þetta hljómar kannski græðgislega þegar ég set þetta svona fram, en ég var nú samt ansi nægjusamur krakki. Sá sem vill meina það að börnum þyki ekki gaman að fá pakka er fastur í einhvers konar sjálfsblekkingu. Auðvitað var spennandi að opna fleiri pakka.

Ég var alltaf ansi ánægð með það sem ég fékk – sama hvað það var. Það var bara eitthvað við það að opna pakkana, forvitnin við að skoða eitthvað nýtt og spennandi, sem einhver hafði eytt tíma í að velja.

Máli mínu til stuðnings vitna ég í gamla stílabók sem mér áskotnaðist nýverið, frá því ég var átta ára gömul. Þetta er ein af þessum bókum sem ætluð var fyrir stíla, sögur, ljóð og þess háttar. Í þessu tilfelli hef ég greinilega fengið það verkefni að skrifa um „jólin mín“. Það er að minnsta kosti fyrirsögnin. Þar segir eftirfarandi:

Á aðfangadagskvöld borðaði ég rjúpu. Ég var með mömmu, pabba, Elsu, Möggu og Óskari [þarna grunar mig að um sé að ræða tvískipt aðfangadagskvöld].

Eftir matinn opnum við pakkana [tvisvar]. *Skemmtilegasta gjöfin var allt frá öllum.*

Kær kveðja, meðvirka barnið sem elskar alla jafnt.

Á myndskreytingunni sem fylgir má sjá teiknaða mynd af sjálfri mér í vægast sagt ónáttúrulegri (og eflaust óþægilegri) stellingu á gólfinu, með pakka fyrir framan mig. Augntóftirnar eru tómar og ég hef gleymt að lita myndina. Til hliðar má sjá köttinn minn, horfandi vonaraugum á vígalegan pakkann.

Nú komum við hins vegar óneitanlega að ákveðnum ókosti við samsettar fjölskyldur – ef ókost skyldi kalla. Það er allavega ákveðin áreynsla fólgin í þessu fyrir manneskju sem kýs samneyti við annað fólk í skömmtum.

Þarna er ég að tala um öll jólaboðin. Sem eru frábær, ekki misskilja mig. Allavega flest. En þau verða ansi mörg, boðin, þegar um er að ræða móðurfjölskyldu, föðurfjölskyldu og stjúpfjölskyldu. Ég var oft orðin eins og útspýtt hundskinn eftir áramótin, alltof þreytt til þess að eiga að fara að mæta í einhvern skóla. Enginn skilningur á því að barnið þyrfti HVÍLD eftir jólin. Skrýtið.

Ekki fór þetta ástand sérstaklega batnandi þegar ég síðan eignaðist kærasta á unglingsárunum – samband sem entist árum saman. Þá bættist við ein fjölskylda í viðbót og ég sá stjörnur eftir hátíðarnar.

Þú spyrð kannski hvort ekki hafi verið hægt að skera niður jólaboðin, velja og hafna. Það var vissulega hægt, en það skyldi aldrei vanmeta mátt samviskubitsins.

Þessi einu jól sem ég var á lausu voru alveg merkilega róleg. Hefðu alveg mátt vera fleiri, svona upp á álag að gera, en það hefur aldrei verið mín sterka hlið að haldast einhleyp. Það eru allir með eitthvað.

Það tók endanlega steininn úr þegar pabbi minn og stjúpmanna tilkynntu svo um skilnað sinn fyrir rúmum tveimur árum. Nú er ég því orðin tvöfalt skilnaðarbarn.

Þegar ég horfði fram á að nú ætti ég þrjár aðskildar fjölskyldur, auk tengdafjölskyldu, fór ég að sjá fyrir mér að fá útbrot af stressi þegar kæmi að jólunum.

Ég ákvað því að gera það eina skynsamlega í stöðunni. Flýja upp í sumarbústað yfir jólin.

Þar mun ég fela mig yfir stærstu hátíðisdagana, alveg eins og í fyrra, og þeir sem vilja geta komið þangað.

Hin fullkomna lausn.

Áður en ég fer að pakka mér saman fyrir flóttann mikla er hér að lokum jólahugvekja úr sömu stílabók og mér áskotnaðist um daginn, frá átta ára sjálfi mínu:

Í næsta mánuði koma jólin [eftir nokkra daga reyndar, en þið skiljið]. *Þá finnst mér skemmtilegast að finna ljósið og hamingjuna í hjartanu mínu. Snjórinn kemur vonandi.*

Gott og vel, litla skilnaðarjólabarn, gott og vel.

Socks2Go

Gleðileg Jól

SOCKS2GO ÓSKAR LANDSMÖNNUM
GLEÐILEGRA JÓLA OG FARSÆLDAR Á NÝJU ÁRI

SOKKAR FYRIR VELLÍÐAN Í 5 ÁR

Socks 2 Go

SOCKS2GO.IS

Umsjón / Kristín Jónsdóttir

Stækkunarglerið
DAGUR B. EGGERTSSON

Gerði sjálfsmark á KR-vellinum og dreymdi það árum saman

Það er sjálfur borgarstjóri Reykjavíkur, Dagur B. Eggertsson, sem er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.

Dag þekkja líklegast flestir landsmenn, enda hefur hann gegnt embætti borgarstjóra frá árinu 2014, læknirinn sem leiddist út í stjórnmálin.

Mannlíf fékk að kynnast Degi á aðeins persónulegri nótum og komst meðal annars að því að hann er latur að hreyfa sig, elskar mexíkóskan mat og segist vera hafsjór af bröndurum.



Fjölskylduhagir?
Við Arna Dögg Einarsdóttir eigum tuttugu ára brúðkaupsafmæli á þessu hausti. Eigum fjögur börn á aldrinum tíu til sautján ára.

Menntun/atvinna?
Læknir sem leiddist út í stjórnmál. Lærði alþjóðamannréttindalög eftir læknisfræðina og ætlaði að sérhæfa mig í smitsjúkdómum og faröldrum þegar örlögin höguðu því þannig að ég var kosinn inn í borgarstjórn.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Succession, þessa dagana.

Leikari?
Við eigum ótrúlegan fjölda af frábærum leikurum og erfitt að velja einhverja úr. Ingvar E. Sigurðsson, Kristín Þóra Haraldsdóttir, Unnur Ösp Stefánsdóttir og Björn Thors standa mér nærri hjarta.

Rithöfundur?
Ótrúlega spenntur að lesa framhaldið af snilldarbókinni Sextíu kíló af sólskini eftir Hallgrím Helgason og Sigríður Hagalín Björnsdóttir hefur slegið í gegn hjá mér með sínum bókum.

Bók eða bíó?
Mætti gera meira af því að lesa annað en vinnutengda pappíra og fara meira í bíó. Hvort tveggja er best.

Besti matur?
Mexíkóskur.

Kók eða pepsí?
Kók

Fallegasti staðurinn?
Elliðaárdalur.

Hvað er skemmtilegt?
Lífið.

Hvað er leiðinlegt?
Argaþras.

Hvaða flokkur?
Samfylkingin, jafnaðarflokkur Íslands.

Hvaða skemmtistaður?
Kaffibarinn.

Kostir?
Seigla.

Lestir?
Alltof latur að hreyfa mig.

Hver er fyndinn?
Móa, yngri dóttir mín.

Hver er leiðinlegur?
„No comment."

Trúir þú á drauga?
Já, vinn í návígi við afturgöngur.

Stærsta augnablikið?
Þegar ég kynntist konunni minni. Fyrsti kossinn.

Mestu vonbrigðin?
Dvel sjaldan við vonbrigði og þau eru furðu oft upptaktur af einhverju jákvæðu.

Hver er draumurinn?
Að fá að eldast og fylgjast með krökkunum finna sína eigin leið í lífinu.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Kláraði bók sem ég hef gengið lengi með í maganum: Nýja Reykjavík, umbreytingar í ungri borg.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Nei.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Ólíkt því sem börnin mín halda fram er ég hafsjór af bröndurum.

Vandræðalegasta augnablikið?
Sjálfsmark sem ég gerði á KR-vellinum. Dreymdi það árum saman.

Sorglegasta stundin?
Að kveðja afa Gunnar. Við vorum mjög nánir.

Mesta gleðin?
Fæðing barnanna.

Mikilvægast í lífinu?
Að gera rétt, leggja sig fram og muna að njóta.

Ægir
BRUGGHÚS

ÆGIR BRUGGHÚS ÓSKAR LANDSMÖNNUM ÖLLUM GLEÐILEGRA JÓLA OG FARSÆLDAR Á KOMANDI ÁRI, Á SAMA TÍMA OG VIÐ ÞÖKKUM FYRIR VIÐSKIPTIN Á ÁRINU ÞÁ HLAKKAR OKKUR TIL AÐ SKÁLA MEÐ YKKUR Á NÝJU ÁRI.



FULLT AF NÝJUM OG SPENNANDI VÖRUM Á LEIÐINNI Í VERSLANIR Á NÆSTA ÁRI OG AÐ SJÁLFSÖGÐU MUNU ALLAR GÖMLU OG GÓÐU TÝPURNAR VERA TIL STAÐAR LÍKA.

LIFI BJÓRINN!

Matgæðingur
VÍN & MATUR

Uppskrift í boði Víns & Matar

Vín & Matur er frítímarit sem nálgast má í verslunum Bónuss og inniheldur uppskriftir, vínpörun, fróðleik og fleira. Einnig má finna Vín & Mat á mannlif.is undir Lesa blaðið.



Súkkulaðibúðingur
– einfaldur og dásamlega góður

Hráefni:
500 ml rjómi
100 g smjör
400 g suðusúkkulaði, gróflega saxað
4 egg

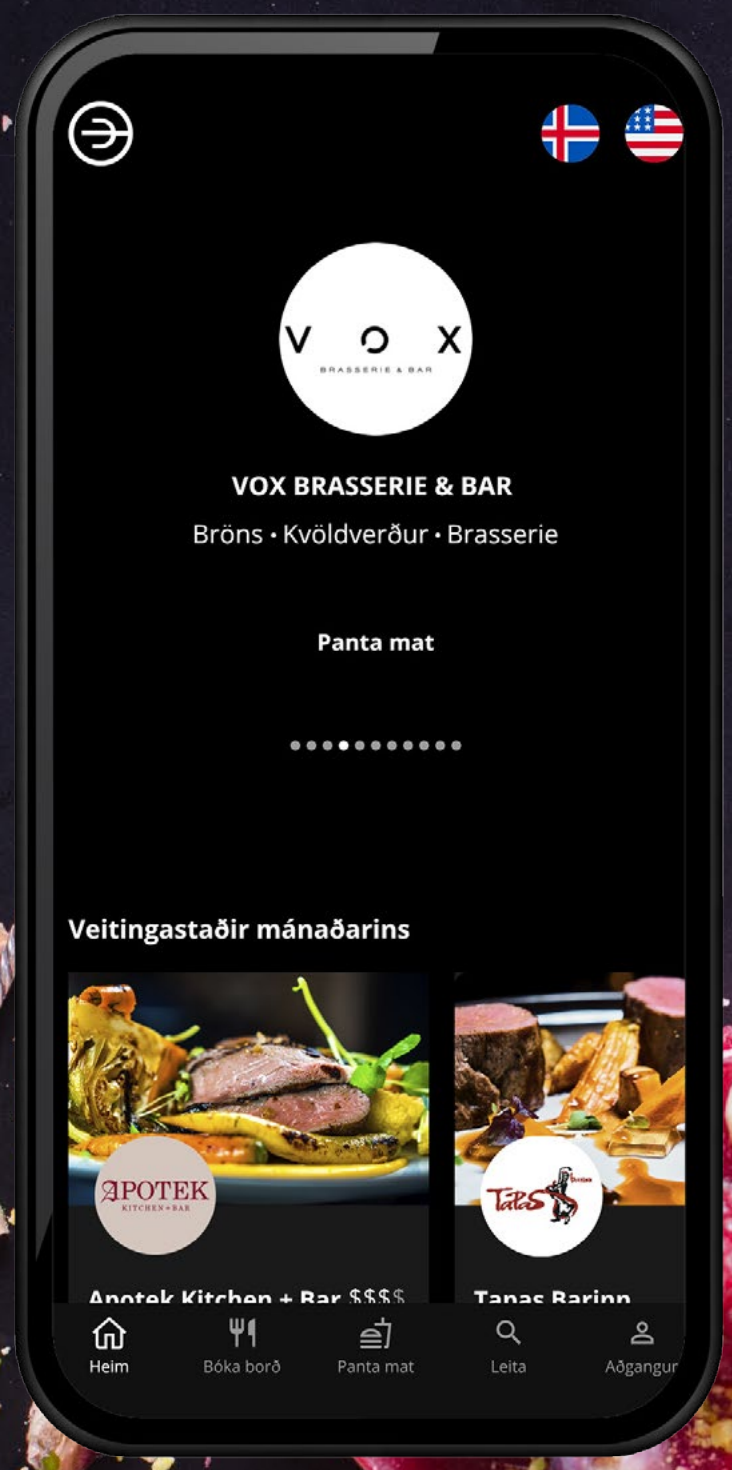
Aðferð:
1. Bræðið smjör og súkkulaði saman í vatnsbaði og leggið til hliðar. Hrærið í blöndunni reglulega svo hún harðni ekki.
2. Þeytið egg saman í skál og blandið varlega saman við súkkulaðiblönduna í nokkrum skömmtum, þar til allt hefur blandast vel.
3. Stífþeytið rjómann og hrærið um það bil helmingi saman við súkkulaðiblönduna, þegar það hefur blandast vel hellið þið restinni af rjómanum saman við. Þetta kemur í veg fyrir að músin verði kekkjótt.
4. Hellið í desertskálar og geymið í kæli yfir nótt.

Skreytið búðinginn með því sem ykkur þykir best. Hægt er að setja jóla-„twist" í skreytingar með þeyttum rjóma og piparkökukurli eða muldum jólabrjóstsykri, After Eight-súkkulaði eða því sem ykkur dettur í hug!

Bóka borð
eða panta mat?

DINEOUT

dineout.is

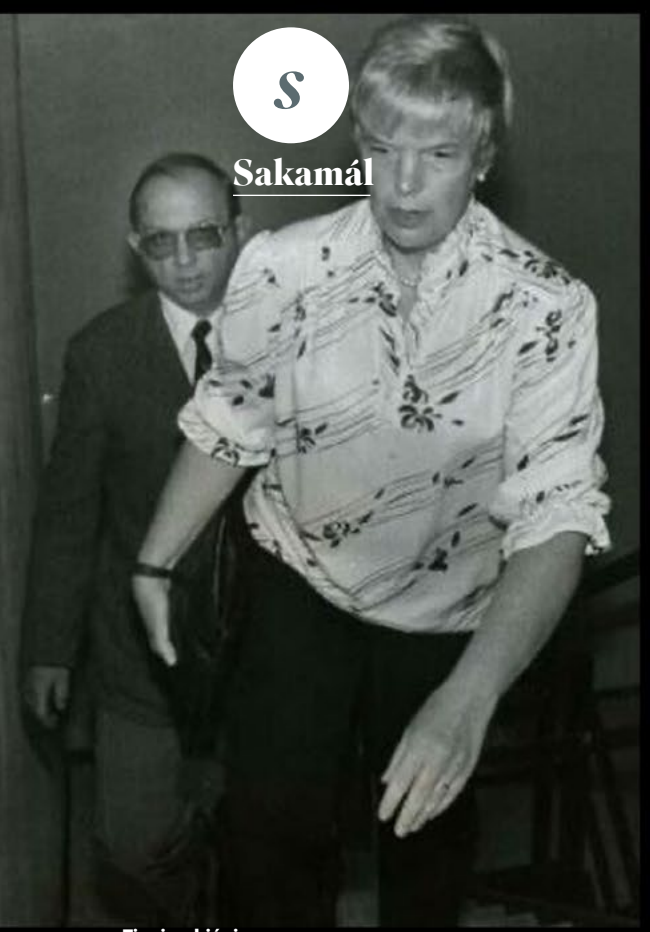


Hátíðlegir viðburðir og jólahlaðborð til bókunar á dineout.is ásamt gjafabréfum á vinsælustu veitinga-staði landsins.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Sakamál



Tinning-hjónin
Joe stóð sem klettur við hlið konu sinnar.



Marybeth Tinning
Börn hennar urðu ekki langlíf.



Handtekin
Marybeth fékk dóm fyrir eitt morð.

Níu börn
– ekkert barn náði fimm ára aldri

Kona að nafni Marybeth bjó í Schenectady í New York-fylki ásamt eiginmanni sínum, Joseph, „Joe“, Tinning.

Marybeth fæddist í Duanesburg í New York-fylki og af æsku hennar og unglingsárum er ekki margt að segja; hún var dæmigerður unglingur, skólaganga hennar var um flest eins og jafnaldra hennar, en að einu leyti skar hún sig úr. Sem barn hafði Marybeth gert nokkrar tilraunir til að fremja sjálfsvíg.

Að unglingsárum loknum vann Marybeth hin ýmsu störf, en varð að lokum aðstoðarmaður hjúkrunarfræðings á Ellis-spítalanum í Schenectady. Árið 1963 hitti hún Joe Tinning á blindu stefnumóti og þau gengu síðan í hjónaband á vormánuðum 1965.

Börnin fæðast og deyja
Sú hryggðarsaga sem hér verður sögð hófst 3. janúar, 1972. Daginn þann dó átta daga gömul dóttir Tinning-hjónanna, Jennifer. Dánarorsök var færð til bókar sem heilahimnubólga.

Fimmtán dögum síðar kom Marybeth á spítala með tveggja ára son sinn, Joseph. Marybeth var með böggum hildar því Joseph hafði fengið einhvers konar kast og hætt að anda.

Joseph svaraði meðferð vel og braggaðist. Hann dvaldi á Ellis-sjúkrahúsinu í tíu daga, fékk meðferð við sýkingu og fékk síðan að fara heim í faðm móður sinnar. Það varð þó skammgóður vermir því síðar sama dag var komið með Joseph aftur á spítalann. Í það skiptið var ekkert hægt að gera fyrir drenginn, hann var úrskurðaður látinn við komuna þangað. Dánarorsökin var sögð andnauð.

Dánarorsök á huldu
Tók þá við tíðindalítill tími hjá Tinning-hjónunum, en í mars varð ljóst að lánið lék ekki við fjölskylduna. Í kringum 20. mars var Barbara, fjögurra ára dóttir hjónanna, lögð inn á spítala. Hún dó skömmu eftir innlögnina.

Í því tilfelli sýndu niðurstöður krufningar að mögulega hefði Barbara dáið úr Reye's-heilkenni, sem lýsir sér í bólgu í heila og lifur. Sjúkdómurinn mun einna helst vera algengur hjá börnum innan eins og hálfs árs. Læknar áttu í örlitlum erfiðleikum með að staðfesta dánarorsök með fullri vissu og hjartastopp var einnig nefnt til sögunnar.

Dauði Barböru var tilkynntur til lögreglunnar sem ræddi við lækna á spítalanum. Lögreglan sá í kjölfarið ekki ástæðu til að kanna málið frekar.

En hjónin voru ekki af baki dottin hvað barneignir áhrærði, því í nóvember 1972 eignuðust þau dreng sem fékk nafnið Timothy. Ekki átti fyrir Timothy litla að liggja að komast á legg því hann dó nítján dögum eftir fæðingu. Orsökin var sögð vöggudauði.

Sonur og dóttir
Allt var með kyrrum kjörum á heimili Tinning-hjónanna til 30. mars, 1975, þegar Marybeth ól son. Sá fékk nafnið Nathan. Þremur vikum síðar var Nathan litli á sjúkrahúsi með lungnabólgu. Hann hafði glímt við alvarlega öndunarerfiðleika og blæddi úr munni hans og nefi.

Eftir mánaðardvöl var Nathan útskrifaður og sendur heim til pabba og mömmu. Þann 2. september var Nathan allur og var skuldinni skellt á lungnabólgu.

Marybeth og Joe eignuðust dóttur í október, 1978, og fékk hún nafnið Mary Francis. Um þriggja mánaða aldur barðist Mary fyrir lífi sínu á sjúkrahúsi. Með fulltingi lækna hafði Mary sigur en sá sigur varð ekki varanlegur. Þann 20. febrúar, 1979, kom Marybeth með dóttur sína á sjúkrahús, hún var þá heiladauð. Marybeth sagðist hafa komið að dóttur sinni meðvitundarlausri. Mary Francis varð ekki bjargað og niðurstaða lækna var að vöggudauða væri um að kenna.

Dauðinn knýr dyra - aftur
Enn og aftur varð Marybeth barnshafandi og 19. nóvember, 1979, fæddist þeim hjónum sjöunda barnið, sonurinn Jonathan. Í mars 1980 kom Marybeth með Jonathan meðvitundarlausan í fanginu á St. Clair-spítalann. Læknum tókst að koma drengnum til meðvitundar en í ljósi sögunnar var ákveðið að senda hann á sjúkrahús í Boston þar sem hann var rannsakaður rækilega.

Ekkert fannst sem útskýrt gat öndunarerfiðleika Jonathans og var hann sendur heim. Örfáum dögum síðar kom Marybeth með drenginn aftur á sjúkrahús. Hann var þá heiladauður og dó 24. mars 1980.

Ættleiðing
Áður en Jonathan fæddist höfðu Tinning-hjónin fengið að ættleiða ungbarn. Segir sagan að stjórnendur á ættleiðingarstofunni hafi fundið til með hjónunum og því veitt þeim heimild til að ættleiða dreng, sem fékk nafnið Michael.

Michael var tveggja og hálfs árs þegar Marybeth kom með hann á spítala, 2. mars, 1981, vafinn í teppi og ekki með lífsmarki. Sagði hún læknum að hún gæti ekki vakið hann og hefði ekki hugmynd um hvað gæti verið að.

Michael var þá þegar dáinn, en í ljósi þess að hann var ættleiddur gátu læknar kastað fyrir róða gamalli og lífseigri kenningu um að dauða barna Tinning-hjónanna mætti rekja til einhverra erfðafræðilegra þátta.

Blóð á kodda
Það var þó ekki fyrr en Tami Lynne, níunda barn Tinning-hjónanna, dó, að dró til tíðinda. Tami fæddist í ágúst 1985 og náði fjögurra mánaða aldri. Hún fannst látin í vöggu sinni og var blóð að sjá á koddanum.

Grunsemdir vöknuðu um að ekki væri allt með felldu og þær áttu greinilega rétt á sér því krufning leiddi í ljós að Tami hafði verið kæfð.

Marybeth var í kjölfarið handtekin.

Eitraði fyrir Joe
Marybeth játaði fljótlega að hafa orðið Tami, Timothy og Nathan að bana, en dró þá játningu til baka síðar. Hún neitaði að hafa unnið börnunum mein. En það var ekki allt því hún viðurkenndi að hafa byrlað eiginmanni sínum, Joe, eitur um þó nokkurt skeið. Joe var án efa brugðið við þau tíðindi, en engu að síður stóð hann með eiginkonu sinni á meðan réttarhöldin stóðu yfir.

Þegar upp var staðið var Marybeth aðeins ákærð fyrir morð á Tami Lynne og í kjölfar sex vikna réttarhalda, 17. júlí, 1987, var hún sakfelld.

Málalyktir urðu þær að Marybeth fékk 20 ára til lífstíðardóm.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

Sverrir Einarsson

IS | VEFSJOPPAN.IS | VEFSJOPPAN.IS | VEFSJOPPAN.IS | VEFSJOPPAN.IS | VEFSJ

VEF SJOPPAN



48% AFSLÁTTUR

500 ml
1000 ml
1500 ml

Silíkon Geymslupokar

3 stk./pk. Verð: ~~5.390 kr.~~

Tilb.verð: 2.750 kr.

Frábærir vatnsheldir silíkon pokar fyrir afganginn eða bara til að feraðst með súpuna eða matinn þinn.



61% AFSLÁTTUR

Silíkon Teygjulok

6 stk./pk. Verð: ~~2.490 kr.~~

Tilb.verð: 990 kr.

Nýttu matarafganga í stað þess að henda!.
Teygjulokin passa á flesta diska, skálar, glös, ávexti og krukkur.
Hitaþolið upp í 230° C.

RÝMINGARSALA



Stór 33 x 36 cm
Mið 26 x 28 cm
Lítil 18 x 20 cm

56% AFSLÁTTUR

Býflóka klútar

3 stk./pk. Verð: ~~3.200 kr.~~

Tilb.verð: 1.390 kr.

Hver kannast ekki við að berjast við að ná öllu úr hnetusmjörs krukkunni, þegar það vantar bara smávegis upp á að brauðsneiðin sé alveg fullkomin?

Prufaðu þessa sköfu og náðu hverjum einasta dropa.

56% AFSLÁTTUR

Flöskuskafa

Verð: ~~1.499 kr.~~

Tilb.verð: 650 kr.



49% AFSLÁTTUR

Silíkon Ofnhanskar

2 stk./pk. Verð: ~~2.490 kr.~~

Tilb.verð: 1.250 kr.

Hentar sérstaklega vel þegar þú ert að taka heitt fat út úr ofninum þannig að þú brennir þig síður á höndunum.



Stór 33 x 36 cm
Mið 26 x 28 cm
Lítil 18 x 20 cm

51% AFSLÁTTUR

Þessi frábæra skafa hentar sérstaklega vel í þetta, er einnig sniðug í að skera hveiti, skreyta köku og svo margt fleira sem hún nýtist svo vel í.



Pönnuskafa

2 stk./pk. Verð: ~~1.2990 kr.~~

Tilb.verð: 389 kr.



51% AFSLÁTTUR

Frábær samanbrjótanleg drykkjarmál úr silíkon sem þola hita jafn sem kulda.

Henta vel í útileguna, skokkið, gönguferðina og að sjálfsögðu ferðalagið.

Glas í vasa

Verð: ~~1.750 kr.~~

Tilb.verð: 850 kr.

IS | VEFSJOPPAN.IS | VEFSJOPPAN.IS | VEFSJOPPAN.IS | VEFSJOPPAN.IS | VEFSJ

Texti / Salome Friðgeirsdóttir Mynd / Aðsend



Tolli Morthens og Qing: „Vertu ljós og það lýsir“

Góður ilmur af ilmolíum og tei tekur á móti blaðakonu Mannlífs í húsi Heilsudrekans í Skeifunni þar sem við höfðum mælt okkur mót. Róandi kínversk tónlist ómar og við blasir listagalleríið, fullt af kínversku postulíni.

Gestgjafar eru Tolli Morthens, einn af nemendum Drekans, og Dong Qing Guan, oftast kölluð Qing, eigandi Heilsudrekans. Qing er yfirveguð í fasi þar sem hún leiðir blaðakonu í gegnum galleríið og inn í salinn, þar sem æfingarnar fara fram. Qing útbjó undursamlegt te, sem borið var fram í litlum postulínsbolla. Við setjumst á púða við lágt langborð í salnum, hvert við sinn enda borðsins. Teið var án efa eitt það bragðbesta sem blaðakona hefur smakkað.

Upplifunin var eins og að stíga örstutt inn í annan menningarheim þar sem öll skilningarvit voru virkjuð.

Heilsulindin er í hornhúsi í Skeifunni, staðsett innst inn í götu af raðhúsum. Það var mikil tilhlökkun að hitta Qing, eiganda lindarinnar og fá að kynnast töfrum Drekans.

Heilsudrekinn hefur marga fastagesti og einn af þeim er Tolli Morthens sem hefur stundað æfingar hjá Heilsudrekanum til fjölda ára. Hann hitti okkur Qing í heilsulindinni þar sem við fórum yfir heimspekina, kínverskar lækningahefðir og austurlensk æfingakerfi.

Best geymda leyndarmál Reykjavíkur

Tolli byrjar á því að útskýra að Heilsudrekinn sé: „eitt best geymda leyndarmál Reykjavíkur.“ Það er augljóst hvað hann er búinn að vinna mikið í sér og kafa djúpt ofan í þessi fræði. Það er nánast hægt að þreifa á orkunni sem myndast hefur þegar samræður hefjast.

„Vertu ljós og það lýsir. Ég hef aldrei verið með neinn áróður gegn mínu fólki, en svona smá saman pikka þau upp þessi fræði. Vertu fyrirmynd,“ segir hann.

„Það er svo gott að eldast með þessari aðferð en ásamt andlega þættinum, þá er verið að taka á sömu orkukerfunum. Þetta eru allt viðráðanlegar æfingar á öllum stigum, meira að segja þegar maður er orðinn 110 ára.

Svo hjálpar það mikið að allar æfingarnar eru teknar frá grunni,“ segir Tolli.

Við æfum stress, við æfum kvíða og við æfum neikvæðar tilfinningar

„Það er eitt sem við gleymum og það er að við æfum stress, við æfum kvíða og við æfum neikvæðar tilfinningar ómeðvitað á hverjum degi. Vegna þess að hugurinn er alltaf að eltast við athyglina, þá er athyglin mikið meira á erfiðum tilfinningum, sem er eðli heilans.

Heilinn er fyrst og fremst með það hlutverk að hjálpa okkur frá sársauka og hættu, sem þýðir að við erum alltaf að næra það - við erum alltaf með erfiðar hugsanir. Og þar af leiðandi erum við alltaf upptekin við að forðast þessar hugsanir. Qigong og tai chi vinna með allar orkustöðvarnar og megin núvitundaræfingar eins og öndun, hugann, líkamsvitundina og rýmið.

Þegar þú þjálfar þetta þá kemstu út úr sjálfstýringunni. Hvernig tökumst við á við það að vera með heila eins og við erum með. Kínverjar koma með þessa heimspeki úr daoisma. Þetta flæðir þaðan og þróast hér og þar og er svo komið hingað til Íslands. Þetta er ekki einhver dulspeki. Það þarf að læra þetta og það þarf að iðka þetta. Það flotta við Heilsudrekann er að hér get ég iðkað þessar æfingar í sérstakri miðstöð sem er alltaf til staðar og með þennan háa gæðastuðul.

Ég hugsa svo upphátt: af hverju notum við ekki meira þessa heimspeki hérna heima og inn í fyrirtæki? Væri hægt að nota þessar aðferðir í byrjun í dags? Það eru til mörg þúsund rannsóknir sem sýna hversu vel qigong og núvitundaræfingar vinna með líkamann í heild sinni,“ segir Tolli.

Qing talar um að hún leggi áherslu á það við nemendur sína að nota þessa tækni út í lífið og svarar Tolli því þannig, sem nemandi í þessum fræðum.

„Af því að mesti krafturinn kemur úr ástinni, ef maður ætlar að flæða verður maður að vera tengdur inn í þessa orku. Því þar er mesta orkan. Þegar þú nærð orku upp úr engu þá ertu algjört „power“. Maður er alltaf að lenda í árekstrum, en ef maður hefur þetta lögmál og fer að læra þetta þá hættir lífið að vera svona erfitt og dramatískt.“

Mörg þúsund ára gömul vísindi

Heimspeki Heilsudrekans er að maðurinn sé samofinn náttúrunni. Hugmyndin er unnin út frá aldagamalli kínverskri hefð og er Heilsulindin sú eina á Norðurlöndunum sem sérhæfir sig í þessari heimspeki.

Kínversk læknavísindi eru mörg þúsund ára gömul, þar sem heimurinn, maðurinn og jörðin eru sem eitt og sveiflast líkamar okkar eins og árstíðir. Qing byggir æfingaplanið út frá árstíðunum og leggur mikla áherslu á andlega heilsu. Hún segist vilja skoða heildarmyndina og þá skiptir mataræðið líka mjög miklu máli.

„Unga kynslóðin er meðvitaðri, en þegar ég var að opna Heilsudrekann var ekki mikið um þessar pælingar. Ungt fólk er að skoða alla þætti og vill sameina andlegu þættina meira heilsurútínu sinni,“ segir Qing.

Qing hefur unnið að þessum fræðum í 20 ár og hefur séð hvað gigtarvandamál eru algeng hér á landi. Hún telur að það geti meðal annars stafað af veðurfarinu sem við búum við, en líka út af mataræðinu. Þegar hún kom til landsins fyrir 30 árum var ekki mikið úrval af grænmeti og ávöxtum, en það hefur mikið breyst - henni og okkur sem búum á Íslandi, til mikillar ánægju.

Kvíði - þunglyndi - gigt - þyngdarstjórnun

Qing kom til Íslands frá Kína fyrir 30 árum eða árið 1991, og hóf strax undirbúning Heilsudrekans. Drekinn var í smíðum í átta ár og var svo loks opnaður 1999. Qing talaði um að hún hefði viljað virða fyrir sér íslenska lifnaðarhætti og hvernig Íslendingar væru til heilsu, á meðan hún þróaði heilsulindina. Hún tók sér tíma til að kanna landslagið en hún vildi sjá hvort að það væri svigrúm og áhugi á Íslandi fyrir fornan kínverskan heilsulífsstíl og hvernig hún gæti mótað hann að íslenskum hætti. Átta árum síðar var Heilsudrekinn opnaður.

Til Heilsudrekans kemur fólk aðallega með vandamál sem tengjast kvíða, þunglyndi, gigt eða vegna þyngdarstjórnunar. En líka til að viðhalda hreysti.

JS Watch co.
REYKJAVIK

Hvernig hljómar íslenskt úr í jólapakkann



JS WATCH
101 32 MM

JS WATCH
101 38 MM



JS WATCH
ART DECO
BLEIKT

JS WATCH
ART DECO
BLÁTT



JS WATCH
VÍNLAND

ÚRVALIÐ AF ÚRUM HEFUR ALDREI VERIÐ MEIRA OG ÞVÍ AUÐVELT AÐ FINNA ÚR FYRIR ÞANN SEM AÐ ÞÉR ÞYKIR BESTUR

ÚRVALIÐ MÁ SKOÐA Á
WWW.GILBERT.IS



JS WATCH
ISLANDUS 1919

JS WATCH
FRISLAND 1941



ARC-TIC ÚR
MEÐ LEÐURÓL
29.900.-

ARC-TIC ÚR
MEÐ STÁLÓL
34.900.-

ARC-TIC
ICELAND

Hjá Gilbert úrsmið sérhæfum við okkur í úrsmíði, hönnun og framleiðslu úra

GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Tolli segist fljótlega hafa kynnt sér heilsulindina hjá Qing eftir að hann frétti af henni.

„Maður finnur að þetta eru allt hugleiðsluhreyfingar. Með bardagalistinni kynnist maður möguleikum líkamans og sér hversu stutt er á milli þess að vera harður og fara út í mýktina.“

Tolli nýtir sér þessa tækni í listmálun sinni, en hann segist vera svolítið „oriental“ í sínum stíl. Qing segist einmitt taka eftir feng shui í listinni hans og segir hann það akkúrat vera málið.

„Ég æfi TAI CHI allavega þrisvar í viku og kynntist Heilsudrekanum í kringum 2000. Fyrir það hafði ég stundað karate og taikwondo. Ég var búinn að fylgjast með þessu og langaði að læra kung fu, en endaði á því að fara í tai chi og qigong.“

Qing tekur undir með Tolla og telur best að meta hvern einstakling fyrir sig og sjá hvaða meðferð hentar hverjum og einum. Við séum öll ólík en þess vegna henti ólíkar aðferðir hverjum og einum. Hún segir að Drekinn: „sé eins og skip á sjónum, stundum þarf ég að takast á við mikinn öldugang en á öðrum tímum er lygnara.“

Í Heilsudrekanum er hægt að fá heilsumeðferðir. Hún kannar hjá hverjum og einum hverjir séu helstu streitupunktarnir og sér hvar spennan hefur myndað stíflu svo hægt sé að vinna úr því og losa um stífluna.

„Sumir vilja djöflast í ræktinni vegna eymsla hér og þar í líkamanum. En ef þessi hegðun er skoðuð út frá kínverskri heimspeki, þá er eins og fólk sé í ræktinni án þess að hafa höfuðið með. Margt af því fólki sem kemur til mín er með eymsli eða óþægindi í líkamanum sem kemur út frá andlegu meini, þess vegna er mikilvægast að byrja þar.“

Alls konar fólk kemur til hennar, allt frá 4 ára til 90 ára, bæði Íslendingar og fólk frá öðrum löndum. Hjá henni eru fastakúnnar til 20 ára og umhverfið alþjóðlegt. Í byrjun komu aðallega Íslendingar sem höfðu búið erlendis og höfðu kynnst þessari tækni þar.

Qing leggur mikla áherslu á að nemendur hennar nýti tæknina í sínu daglega lífi. Noti aðferðirnar úr tai chi og skynji vindinn og rigninguna, en hreyfingum tai chi má líkja við vindinn, segir hún.

Hvað stendur Heilsudrekinn fyrir?
Qing segist enn þá vera að þróa heilsuaðferðirnar út frá dao-heimspekinni, sem er gömul kínversk heimspeki. Leiðarljós Heilsudrekans er að aðstoða fólk að ná betri heilsu og þjálfa hugann og líkamann með mildi og samkennd. Aðalmálið er að fólk njóti sín og finni fyrir hamingju og gleði í æfingunum.

Qing setur saman áætlun og meðferðir sem eru einstaklingsmiðaðar með það markmið að öðlast betri heilsu.

Hjá heilsulindinni eru hópar að æfa kung fu sem hafa keppt erlendis á alþjóðlegum mótum og segist Qing vera óendanlega þakklát fyrir góðan árangur hópsins. Þau hafa margoft hlotið verðlaun fyrir sína frammistöðu og jafnvel unnið gullverðlaun. Það sem styrkir enn betur heilsulindina er tengingin við alþjóðlega skóla í Kína þar sem þau fá allar nýjustu upplýsingarnar um heilsu og hreyfingu.

Kostir hins smáa, veika og mjúka
Heimspekin sem Qing notast við í heilsulindinni byggir á daoisma. Í daoisma er það þannig að í stað þess að hampa hinu stóra, sterka, harða og karlmannlega (yang) eru kostir hins smáa, veika, mjúka og kvenlega (yin) dregnir fram og hampað. Að maðurinn sé í flæði með öllu.

Heilsudrekinn hefur verið í samstarfi við Qigong og Wu Shu, alþjóðleg sambönd og segist uppfæra sína heilsulind í takt við nýjustu rannsóknir. Frá Drekanum koma líka keppendur sem hafa náð mjög góðum árangri í keppnum í kung fu og qigong á erlendum vettvangi, en þær byggjast á hefðbundnum kínverskum bardagaíþróttum sem eiga sér aldagamla sögu.

Í Drekanum er kennt kung fu fyrir krakka, en það er talið hjálpa þeim sem eiga erfitt með að einbeita sér. Með kung fu er unnið að því að byggja krakkana upp andlega jafnt sem líkamlega.

Æfingarnar byggjast að miklu leyti á leikrænni tjáningu, þar sem krakkarnir bregða sér í hlutverk ýmissa dýra, til dæmis apa, fugla og tígrisdýra. Krökkunum er skipt niður eftir aldri, en yngstu krakkarnir eru fjögurra ára.

Heilsudrekinn er í samstarfi við kínverskan íþróttaháskóla og það an koma kennararnir sem kenna í Drekanum.

Ferðaðist ein til Íslands
Qing fæddist í Norður-Kína, en fluttist síðar meir til Peking til að fara í háskóla. Hún stundaði nám við China Academy of Chinese Medical Sciences og Capital University of Physical Education And Sports og að loknu námi langaði hana að setja upp sína eigin heilslulind. Á þessum tíma var ekki eins mikið frelsi í Kína og er í dag og ákvað hún því að leita á önnur mið og varð Ísland fyrir valinu. Að vera kona og vilja vera kennari í Kína á þessum tíma var ekki auðvelt. Hún vildi eitthvað allt öðruvísi, kynnast annarri menningu og varð það til þess að hún ferðaðist ein til Íslands og kom sér fyrir.

Nota tæknina í daglegu lífi
Qing leggur mikið upp úr því að spjalla við nemendur sína í byrjun hvers tíma og sjá hvar hópurinn er staddur andlega og finna hver orkan sé, út frá því sem hún vill leggja áherslu á.

Það sem hún leggur áherslu á er að nota tai chi ekki bara inni í tímanum heldur nota tæknina úti í daglegu lífi og anda, slaka á, koma sér í ró og taka sér tíma, því það koma alltaf lausnir. Takast á við lífið í friði og ró, án þess að stjórna.

Í dag finnst Qing gott að geta notað það sem henni finnst best við kínverska menningu og það sem henni finnst best við íslenska menningu og blanda því saman.

Hún endar samtalið á gömlu kínversku orðatiltæki: „You will never cease to learn as long as you live.“

Við mælum með að skoðuð sé síða Heilsudrekans og samband haft ef einhverjar spurningar vakna.

RENAULT
Passion for life

Renault **CAPTUR**

5 ára ábyrgð og 65 km* á rafmagninu.
Nýttu þér hagstæðari kjör til áramóta.

*Drægni miðað við WLTP staðal um orkunotkun og getur breyst eftir aksturslagi, aðstæðum og búnaði. Gildir um drægi í þéttbýli.

Renault Captur Plug-in Hybrid
Verð frá: 4.590.000 kr.

Í nýja Captur Plug-in Hybrid sestu undir stýri á tæknilega fullkomnum og ótrúlega sparneytnum bíl sem skilar þér allt að 65 km* á rafmagninu einu saman. Ívilnanir stjórnvalda vegna Plug-in-Hybrid bíla lækka um áramótin. Gríptu tækifærið.

www.renault.is

ENNEMM / SÍA / NM008927

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is





Gegga meðferðarþjálfari:

„Ég brotnaði niður á geðdeild sem hjúkrunarfræðingur á vakt“

Það er ískaldur morgun þegar Helga Birgisdóttir, listakona og meðferðarþjálfari, sem oftast er kölluð Gegga Smiler, tekur á móti blaðakonu Mannlífs í listasmiðju sinni við Skipholt. Þar hefur blaðakona mælt sér mót við listakonuna og heilsugúrúinn Geggu til þess að ræða um lífið, heilsuna og listina. Það er boðið upp á ilmandi te.

Helga byrjar á því að útskýra hvers vegna hún sé oftast kölluð Gegga.

„Gegga er gælunafn sem mér var gefið af móðurafa mínum þegar ég var lítil. Ég lagði það til hliðar í unglingsárum af því að mér fannst það hallærislegt. Ég tók það svo aftur upp sem listakonunafn um síðustu aldamót í Listaháskóla Íslands.

Ég er svolítið klofin persóna. Er forvitin, hvatvís og fróðleiksfús að eðlisfari og verð að prófa helst allar sortir. Þess vegna borða ég alltaf á mig gat á öllum hlaðborðum.

Hjálpartæki gleðinnar

Gegga er sú geggjaða í mér og Helga sú heilaga. Það sem kveikir áhuga hjá mér er það sem sameinar andlega rækt og listsköpun. SMILER, hjálpartæki gleðinnar er dæmi um það. Hálsmen sem minnir á að þú sért skapari í eigin lífi með viðhorfi þínu.

Þegar illa liggur á mér þá sting ég gripnum á milli munnvikanna og brosi. Hjúkkan í mér veit að þó að bros sé pínu falskt þá framleiðir það gleðihormón sem efla heilbrigði. Þetta þýðir þó ekki að hundsa eigi erfiðar tilfinningar. Ég trúi að það séu gjafir í öllu mótlæti þótt í erfiðum umbúðum séu. Reglulega eru einstaklingar sem sýna kjark og kærleika í erfiðum áskorunum, heiðraðir sem SMILER. Þessar hvunndagshetjur og fyrirmyndir má sjá á heimasíðunni smiler.is.

Þar sem bíllinn minn ber nafnið SMILER á númersplötunni þá er ég tilneydd að vera í gleðigír undir stýri, sem er heppilegt fyrir mig og þá sem á vegi mínum verða.

Ég gef öllum séns og upplifi það sama á móti. „Gefðu með gleði það sem þú vilt fá“ er eitt af slagorðum SMILER. Aðalslagorðið er haft eftir búddamunknum Thich Nath Hanh: „ef þú brosir 5 sinnum á dag - ÁN TILEFNIS, getur þú breytt lífi þínu á 90 dögum.“ Þessa speki heyrði ég sama dag og bankahrunið varð á Íslandi 2008. Þessi orð áttu eftir að vekja upp hugmyndina að SMILER, því erfitt var að brosa þegar sparifé brann og lánin fóru á stera.“

Forvitin um sálina

Ein aðalástríða Geggu er andleg mannrækt og hefur hún sótt ógrynni námskeiða og menntunar í tengslum við hana gegnum tíðina. Hún hefur alltaf verið forvitin um sálina og út á hvað þetta jarðlíf gengur.

„Ég er eins og flestir aðrir alltaf að leita að ást og hef komist að því að sú skilyrðislausa býr hið innra. Ef ég finn hana ekki þar, þá er vonlaust að finna hana annars staðar. Stundum ögra ég sjálfri mér asskoti mikið - allt fyrir þroskann. Til dæmis var ég skíthrædd við tantra og kafaði ofan í það um tíma, skjálfandi á beinunum. Ég lifði það af, lærði af því, hætti því, og hélt lífinu áfram.

Fyrstu árin sem ég starfaði á geðsviði LSH var þar dásamleg listasmiðja, aðstaða til að skapa eitthvað og gleyma sér. Þar málaði ég fjölda málverka sem prýddu svo veggi deildarinnar. Mörgum fannst þetta vera besta meðferðin; að dunda sér í félagsskap annarra án allra kvaða. Því miður var listasmiðjunni svo lokað eins og mörgum öðrum góðum meðferðarformum. Fókusinn var nánast allur á lyfjameðferð.“

Fékk meðvirkni í vöggugjöf

Lífið er skrítið og enginn lofaði að það yrði bara gaman, segir hún.

„Ég fékk meðvirkni í vöggugjöf sem var mér oft fjötur um fót. Ég gat illa þolað að vinna á móti gildum mínum, vera farið að mislíka starfið og geta varla sagt nei við aukavöktum vegna pressu og vinnufíknar. Einn góðan haustdag brotnaði ég niður, grátandi og skjálfandi á geðdeildinni - ekki sem sjúklingur, heldur hjúkkan á vaktinni. Ég var send í frí, en nei; að hvíla mig á meðan ég gat gengið var meira en meðvirkur hugur minn gat þolað.

Hann sagði mér að hundskast í vinnuna fyrst ég væri ekki slösuð. Og þá varð slysið! Ég hrapaði fram af fjörukambi og mölbraut hægri olnboga og rif. Hausinn fékk líka högg og hefði farið illa ef ekki hefði verið fyrir flottu selskinnshúfuna. Ég var ein og símalaus, 11 stiga frost úti, hálka og myrkur að skella á.

Það var þrekvirki að ganga rúmlega kílómetra leið að bústað þar sem vinir voru. Að tjasla mér í fyrra horf hefur tekið tíma. Olnboginn var víraður saman og greri bara vel. Það var aftur erfiðara fyrir egóið mitt sem þrjóskaðist lengi við að leita í Virk. Í Virk var gott fólk sem leyfði mér að gráta og vera lítil í mér. Ég sem aldrei grét, grét nú eins og Gullfoss. Guð veit hvað virkar og Virk var hárrétti staðurinn fyrir brotnu mig til að byrja að raða mér saman á ný.

Þessar minningar minna mig á stóran leirskúlptúr sem ég gerði á síðustu öld og hét: „ég raða brotunum saman, orðin kona.“ Hann var gerður af konulíkama í brotum sem ég límdi saman. Hann brotnaði svo endanlega er vinur minn missti hann í gólfið. Efni er ekki eilíft sem betur fer og ég sjálf mun enda sem aska. Þessi kulnun var blessun eins og allt annað í lífinu.“

Starfaði sem hjúkrunarfræðingur á geðsviði

Gegga kallar sig andlegan heilsumarkþjálfa, en hún er NLP meðferðar- og markþjálfi sem notar aðferðir til að heila sig og styðja við aðra, m.a. með svokallaðri IFS (innri partameðferð) og The Work, aðferð Byron Katie.

Þegar hún starfaði sem hjúkrunarfræðingur á geðsviði fannst henni hana vanta tíma fyrir þessa meðferðarvinnu með sjúklingunum.

Hún segir að: „við læknum ekki sjálfshatur, þunglyndi og kvíða með pillum þótt þær geti hjálpað tímabundið. Ég lít ekki á andleg veikindi og fíknir sem sjúkdóma heldur afleiðingu streitu og áfalla sem hægt er að heila. Það fæðist enginn með þunglyndi eða kvíða og þess vegna finnst mér glórulaust að gefa börnum geðlyf við erfiðum tilfinningum.“

Gegga segist nota listmeðferðir með skjólstæðingum sínum, þar sem hún hefur góða aðstöðu til þess.

„BA myndlistargráða mín skiptir mig minnstu máli þar, því þetta er byggt á tilfinningamálun en ekki fagurfræði. Ég nota svo tónlist og hugleiðslu í bland ef mér finnst það henta. Ég elska að styðja við skjólstæðinga sem þora að kíkja í sálardjúpið og hlusta á sína innri visku, sinn máttuga heilara. Mikilvægast af öllu er kærleikurinn, skilyrðislaus; að samþykkja allar tilfinningar sem er andstæða við það sem okkur hefur verið kennt; t.d. að reiði sé röng. Sem hjúkrunarfræðingur á geðsviði þá vann ég oft í mótsögn við gildi mín, sem endaði á miklu krassi eins og áður er getið.“

Kvíðinn með augum kærleikans

Hún segir að af öllu því skemmtilega sem hún fáist við, finnist henni námskeiðin standa upp úr.

„Þau eru blanda af ýmsu og alltaf kósí. Það er svo gefandi að vera í góðum hópi kvenna þar sem grímur eru teknar niður og sálarspjall telst sjálfsagt. Síðustu sumur hef ég haldið námskeið bæði á Hólaskjóli Hálendismiðstöðvar og í Syðri-Vík í Vopnafirði, fyrir þreyttar og streittar konur. Þau verða endurtekin.

Uppáhaldið mitt, The Work, aðferð Byron Katie, er einföld og áhrifarík hugleiðsluaðferð sem ég elska að kenna. Síðast í nóvember var ég með helgarnámskeiðið „Kvíðinn með augum kærleikans.“

Dauðinn í nýju ljósi

Í janúar verður svo námskeiðið „Dauðinn í nýju ljósi.“ Þar munum við skoða hvernig óttinn við dauðann hefur áhrif á allt okkar líf. Í desember verð ég með nýjung; sunnudagshugvekjur „Kveiktu á ljósi þínu og slakaðu á.“ Það verður fjör!“

Hennar heitasta ósk er að skólakerfið skapi umræðuvöll um okkur sem andlegar verur. Þar sem ungt fólk fær að velta upp pælingum án þess að fulltrúi ákveðinna trúarbragða komi með svörin.

„Spurningar eru oft mikilvægari en svörin - enda enginn með þau á hreinu. Lífið er einstök upplifun hvers og eins. Krakkar þurfa að þekkja styrk sinn og mátt kærleikans; skoða sannleika sinn - skammlaust.

Ég hélt eitt sinn fyrirlestur um hugmyndafræði SMILER fyrir um hundrað unglinga í 9. bekk. Ég spurði hvort þau tryðu að þau væru eitthvað meira en hold, vessi og bein - hefðu sál eða anda? Öll virtust rétta upp hönd, en hvar fá þau svo að ræða þessi andlegu mál?“

Gerum eitthvað skrítið og skemmtilegt
Í bókinni hennar, SMILER getur öllu breytt (fæst á Amazon), mælir hún með að fólk gefi sér leikdag af og til.

„Þar sem við erum ein með sjálfum okkur og gerum eitthvað skrítið og skemmtilegt. Enginn má vera með, því þú átt að ráða öllu! Teikna - lita - skoða í dótabúð - móta engil í snjóinn - bara hvað sem er.

Ég er svo með sérnám í leirlist en mála mest núorðið - sletti leir á striga, beint úr íslenskri jörðu. Bestu verkin mín verða til þegar ég er að leika mér, drullumalla og hugsa ekki um útkomuna. Sjá gegga.is



Leyfðu þér að leika þér - það bætir þig og kætir!
Bókin SMILER getur öllu breytt seldist upp og kemur nú út í öðru upplagi í desember á Amazon, bæði á íslensku og ensku.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

HETJA ÁRSINS

2021

Hvern ætlar þú að velja?
Sendu okkur þína tilnefningu fyrir
miðnætti, 26 desember á hetja@man.is

Stjörnuspeki

Sólarmerki stjör
— Hvað segir Marsmerki



Þegar þetta er skrifað eru stystu dagar ársins við lýði og fljótlega fer aftur að sjá til sólar að einhverju ráði. Þá er ekki úr vegi að fara loksins yfir sólarmerki stjörnuspekinnar. Sólarmerkið er það merki sem margir líta á sem aðalatriðið – það merki sem líklegast er að fólk þekki nú þegar. Þegar einhver segist vera ljón í stjörnumerki, þá er viðkomandi að öllum líkindum að tala um sólarmerkið sitt; það merki sem sólin var í þegar einstaklingurinn fæddist. Sólin er um það bil einn mánuð að fara í gegnum hvert og eitt stjörnumerki.

Í stjörnuspeki stendur sólin fyrir okkar ytra sjálf, meðvitund og egóið. Sólin er grunnpersónuleiki okkar og lífsorka. Það má líta á sólina sem yfirmann stjörnukorts okkar. Við erum talin sitja vel í sjálfum okkur þegar við náum jafnvægi í sólarmerki okkar. Sólin er rökræn og ráðandi – hún er frekar hugur en hjarta. Í gegnum sólarmerki okkar síast allar upplýsingar og áhrif annarra merkja í stjörnukortinu. Orkan frá henni er úthverf (e. extroverted).

En hver eru einkenni hvers sólarmerkis fyrir sig?

Hrúturinn
(U.þ.b. 21. mars–19. apríl*)

Ástríðufullur, hvatvís, orkumikill.

Hrúturinn er eldmerki. Hrúturinn er fyrsta merkið í hringnum og hrútar eru gjarnan fyrstir að byrja og fyrstir að klára það sem þeir taka sér fyrir hendur. Hrútur býr yfir miklum sprengikrafti og orku. Viljastyrkurinn er mikill og hann hendir sér með höfuðið á undan í allt það sem hann tekur sér fyrir hendur. Hrútur er afar ástríðufullur og býr yfir frumkrafti sem erfitt er að jafna. Ef eitthvað kveikir áhuga hans fer það ekki á milli mála. Hann er afar hreinskilinn og beinskeyttur. Mislíki honum eitthvað er það yfirleitt auglóst og hann reynir ekki heldur að fela það. Hann sér ekki nokkra ástæðu til þess að halda aftur af skoðunum sínum. Þar af leiðandi á hann það til að stuða fólk og sumum getur þótt hann dálítið dónalegur. Það er ekki ætlun hans – hann skilur bara ekki hvers vegna hann ætti að fara eins og köttur í kringum heitar graut með neitt einasta mál. Fólk getur reynt að beisla hann og temja, en það mun ekki ganga vel. Auk þess mun það gera hrútinn niðurdreginn. Hann þarf að vera í kringum fólk sem kann að meta þessa eiginleika hans.

Þú getur oftast nær treyst á að dæmigerðir hrútar segi þér það sem þeim raunverulega finnst. Hreinskilni og heiðarleiki er einn af þeirra helstu kostum. Þeir eru ekkert að flækja hlutina og botna oft ekkert í því þegar þeir fá ekki sömu hreinskilni, flækjuleysi og blátt áfram nálgun frá öðru fólki.

Þeir eru oft mjög hugmyndaríkir og nálgast hluti af barnslegri forvitni. Sköpun og uppfinningasemi er leikur í þeirra augum. Á móti geta þeir verið svolítið barnalegir í allri nálgun sinni á lífið. Þeir kjósa oft að skauta fram hjá dýpri og erfiðari hlutum og neita að dvelja lengi við neitt. Þeim leiðist líka auðveldlega – og þeir láta það svo sannarlega í ljós.

Hrútur getur verið ansi bráður í skapi. Fólki bregður oft þegar hann reiðist – það er engin sía eða dempari á honum. En eins og íslenskt veðurfar er hrútur fljótur að skipta um ham og er yfirleitt orðinn rólegur aftur eins fljótt og hann reiddist. Hann er almennt ekki langrækinn og fer ekki mikið í fýlu – hann kýs að afgreiða hlutina hratt og örugglega (og stundum ofsafengið).

Nautið
(U.þ.b. 20. apríl–20. maí*)

Trygglynt, nautnafullt, stöðugt.

Nautið er jarðarmerki. Rætur þess ná djúpt og það er yfirleitt stöðugt. Naut ana ekki að neinu – þau kjósa frekar að taka sér tíma og gera hlutina vel. Þau eru metnaðargjörn, en sætta sig við að góðir hlutir gerist hægt. Ákvarðanir þeirra eru líka yfirleitt vel ígrundaðar.

Naut eru nautnafull og beintengd erkitýpu Venusar. Þau elska að gera vel við sig í mat og drykk. Þeim getur jafnvel hætt við að fara dálítið yfir strikið í þeim efnum og þegar þau eru ekki í nægilegu jafnvægi eiga þau til leti. Til þess að það gerist ekki þurfa þau að rækta líkama og sál og passa upp á að búa við skipulag og vinna að markmiðum. Naut vilja láta dekra við sig, líkamlega og andlega. Þetta er talið eitt kynþokkafyllsta stjörnumerkið í hringnum. Naut lifa mikið til í gegnum skilningarvit sín – hvert skilningarvit er þanið til hins ýtrasta. Núvitund er þeim eðlislæg. Þau njóta þess að hlusta á góða tónlist, finna lyktina af náttúrunni, veita blómum og plöntum athygli og snerta, svo eitthvað sé nefnt.

Manneskjan sem fann upp hugtakið „sjálfsást“ hefur sennilega verið naut. Naut eru almennt frekar innhverf og þurfa tíma í einveru til að hlaða batteríin fyrir átök daglegs lífs og samkomur.

Öryggi skiptir naut miklu máli. Þau vilja koma sér þannig fyrir í lífinu að þau þurfi ekki að hafa áhyggjur. Þannig er þeim oft mikilvægt að eiga nóg af peningum. Þau þurfa ekkert endilega að vera rík, en þau þurfa að eiga nóg til þess að geta haft það gott og lifa áhyggjulaus.

Naut eru afskaplega traust og trygglynd. Það skiptir þau líka öllu máli að geta treyst sínum nánustu. Bregðist þú trausti nauts getur verið afar erfitt að vinna það til baka. Þau eru nefnilega nokkuð langrækin. Þau byggja mat sitt á raunverulegum skynjunum og hinu áþreifanlega. Þar af leiðandi skipta fögur orð ekki nokkru máli ef gjörðir fylgja ekki á eftir. Naut munu ávallt dæma þig út frá því sem þú gerir, ekki því sem þú segir. Naut eru föst fyrir og þrjósk – það getur reynst þrautin þyngri að tala um fyrir þeim og fá þau til að skipta um skoðun.

Tvíburarnir
(U.þ.b. 21. maí–20. júní*)

Forvitinn, félagslyndur, greindur.

Tvíburarnir eru loftmerki. Tvíburi er afar forvitinn og fróðleiksfús. Hann vill vita. Tvíbura þykir fólk einstaklega áhugavert og hann er félagslyndur. Hann er heillandi og á auðvelt með að tala við flesta. Skoðanir hans geta sveiflast eins og pendúll – enda á hann auðvelt með að setja sig í spor allra og skoða allar hliðar mála ofan í kjölinn. Hann er því langt frá því að vera fastur fyrir og skammast sín ekkert fyrir að breyta afstöðu sinni þegar hann telur upplýsingar hafa komið fram sem varpa nýju ljósi á málin.

Tvíburi er yfirleitt með nokkuð breitt áhugasvið og skiptir ört um skoðun. Hann er greinandi í eðli sínu og kann vel við að stinga sér á kaf ofan í rannsóknarvinnu. Ef eitthvað vekur ósvikinn áhuga tvíbura er ekki ólíklegt að hann steypi sér ofan í það og ranki við sér nokkrum klukkustundum og ótal gúggl-síðum og myndböndum síðar, skyndilega nógu fróður um málefnið til að geta átt um það rökræður eða haldið fyrirlestur um það. Hann veit ýmislegt um mjög margt, en athygli hans er oft af skornum skammti og hann þýtur hratt á milli viðfangsefna.

Tvíburarnir er merki orða. Tvíburi notar orð sem brú milli fólks og skoðana, leið til þess að tengja við aðra, tál og vopn þegar svo ber undir. Hann er einstaklega fær í rökræðum og hefur líka gaman af þeim. Áhugi sem endist hjá honum snertir eitthvað sem kveikir í honum vitsmunalega.

Tvíburar geta verið sveiflukenndir og óákveðnir og sumir geta upplifað vantraust í garð þeirra vegna þessa og vegna þess hve hratt afstaða þeirra og skoðanir geta breyst. Þeir líta málið ekki sömu augum, því fyrir þeim er mikilvægt að geta tengt við mismunandi einstaklinga og skoðanir – bergmálshellar eru tvíburum þvert um geð. Þeir eiga oft marga vini en náND er þeim ekki alltaf auðveld.

Tvíburi á það til að vera uppstökkur. Hann er það oft ekki út á við en þessi hlið hans kemur gjarnan í ljós heima fyrir og bitnar á hans nánustu. Þetta stafar yfirleitt af innri óróleika og eirðarleysi. Lausnin fyrir þá er að finna sér einhver verkefni, sama hversu lítil. Tvíburi á það líka til að vera áhyggjufullur og það getur þróast í kvíða.

Krabbinn
(U.þ.b. 21., 22. júní–22., 23. júlí*)

Samúðarfullur, viðkvæmur, djúpur.

Krabbinn er vatnsmerki. Krabbi er almennt vinalegur og hlýr, en er nokkuð innhverfur og lætur ekki endilega mikið fyrir sér fara. Hann lætur sér annt um annað fólk og þykir afar erfitt að horfa á aðra þjást. Þjáning er nokkuð sem hann á til að sjá í hverju horni og það getur gert hann niðurdreginn.

Eins og í hinum vatnsmerkjunum er krabbi afar tilfinningaríkur. Hann er sömuleiðis næmur á tilfinningar annarra og stundum er hreinlega eins og hann búi yfir skyggnigáfu – hann á auðvelt með að skynja hvað aðrir eru að ganga í gegnum og hvernig þeim líður. Þetta er hæfileiki í fari hans, en þetta getur bæði verið blessun og bölvun. Eiginleikinn getur gert krabba að meðfæddum heilara, en hin hliðin á peningnum er sú að hann getur átt mjög erfitt með að setja mörk og á það til að vera meðvirkur. Þetta er eitthvað sem krabbi þarf að vinna mikið með.

Krabbar geta verið dálítið lokaðir og eiga erfitt með að treysta heiminum fyrir sínu innra sjálfi. Þeir þurfa mikið á rótum að halda í lífinu og geta streist töluvert á móti breytingum. Fyrir þeim gerast góðir hlutir hægt og þeim er illa við hraðar breytingar sem þeir ná ekki almennilega utan um.

Frá kröbbum stafar hlýja og þeir hugsa vel um sína nánustu. Þeir vilja fá að „passa“ þá sem þeim þykir vænt um. Þeir eru heimakærir og munu yfirleitt velja rólegt kvöld heima frekar en að fara út að skemmta sér eða á mannamót. Þeir eru hrifnir af dekri og vilja hafa það notalegt – krabbar eru yfirleitt mikil kúrudýr. Þeir þurfa líka á einveru að halda, stanslaus félagsskapur getur sogað úr þeim orkuna og gert að verkum að þeim finnst þeir ekki geta heyrt eigin hugsanir.

Krabbi á það til að vera dálítið mislyndur og þungur í skapi. Stundum er hreinlega eins og það sé þrumuský pikkfast yfir höfðinu á honum. Hann á það líka til að verða ansi melankólískur og velta sér upp úr vandamálunum og vorkennir sér stundum. Hann er langrækinn. Hann er átakafælinn og hörundsár. Framan af hefur hann langlundargeð og getur fyrirgefið hitt og þetta, en um leið og þú gengur fram af honum er ekki aftur snúið.

Ljónið
(U.þ.b. 21. júlí–20. ágúst*)

Sjálfstætt, skapandi, heiðarlegt.

Ljónið er eldmerki. Ljón býr yfir miklum krafti og ástríðu og kveikir auðveldlega bál í öðrum. Þegar ljón ætlar sér eitthvað er fátt sem fær stöðvað það.

Ljón eru heiðarleg og traust. Þau segja hlutina yfirleitt beint út og standa með því sem þau segja. Það er almennt séð nokkuð öruggt að hægt sé að treysta því sem þau segja. Þau vilja fá það sama á móti frá samferðafólki sínu, í það minnsta er það þeim afar mikilvægt að geta treyst fólkinu í kringum sig og þau leggja mikið upp úr því. Þau treysta yfirleitt frekar áreynslulaust, það þarf ekki að vinna sér inn traust þeirra, heldur velja þau að hafa glasið fullt frá upphafi. Ef þú hins vegar bregst trausti þeirra eða svíkur þau á einhvern hátt verða þau óbærilega sár og vonsvikin. Þá er erfitt að vinna traust þeirra til baka. Brostið traust ljóns er algjör forsendubrestur í samskiptum við það og ljóni er nánast ómögulegt að vera í kringum fólk sem hefur ekki reynst trausts þess verðugt.

Ljón elskar að hrista makkann og láta dást að sér. Það kann vel við að vera miðpunktur athyglinnar. Það er hins vegar fljótt að finna þegar hólið er ekki ósvikið og það mislíkar því mjög. Ljóni ferst vel í leiðtogahlutverki og getur hrifið nánast hvern sem er með sér. Það er snillingur í að halda hvatningarræður á ögurstundu. Hver dagur í lífi ljóns er uppfullur af leikrænum tilþrifum, skemmtun og eldmóði. Þegar ljón setur sér markmið eru ekki margar hindranir sem gætu kyrrsett það. Þrátt fyrir að ljónum finnist þau mikilvæg er ekki þar með sagt að þau séu athyglissjúk eða sjálfmiðuð, eins og þau hafa stundum orð á sér fyrir að vera. Þau upplifa mikilvægi sitt nefnilega yfirleitt á þann hátt að þau þurfi að breyta heiminum og hjálpa öðrum. Þau láta sér mjög annt um aðra og það er hreint ekki amalegt að vera undir verndarvæng ljóna. Þau eru með stóra drauma og vilja vekja ánægju hjá öðrum.

Ljón eru mjög skapandi. Það er kraftur í þeim og þau eru dramatísk í eðli sínu, svo það verður yfirleitt eitthvað spennandi sem kemur út úr hugmyndunum sem þau fá.

Ljón geta verið dálítið bráð í skapi, eins og algengt er hjá eldmerkjum.

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir

rnuspekinnar
ð þitt um þig?

Þau eru líka þrjósk og föst fyrir, svo það er erfitt að fá þau ofan af skoðunum sínum. Þau eru afskaplega stolt og taka því mjög illa þegar stolt þeirra er sært eða ef einhver gerir lítið úr þeim.

Ljón er svipað ljónum í dýraríkinu að því leyti að það elskar að hafa það náðugt og geta notið þess lengi í einu að slaka á og dekra við sig. Þegar það hins vegar fer af stað og ætlar sér eitthvað er það alltaf gert af miklum eldmóði og ákefð.

Meyjan
(U.þ.b. 21. ágúst–20. september*)

Nákvæm, dugleg, hjálpsöm.

Meyjan er jarðarmerki. Meyja er skynsöm, rökföst og treystir því áþreifanlega í kringum sig. Meyja lætur verkin tala.

Meyjur eru afskaplega iðnar og góðar í að halda mörgum boltum á lofti í einu. Þær eru afar nákvæmar, oft hreinlega haldnar fullkomnunaráráttu, og setja mikla pressu á sig í hverju því sem þær taka sér fyrir hendur. Enda standast þær pressuna nær alltaf. Meyja er einstaklingurinn í hópnum sem er með allt á hreinu. Hún skipuleggur viðburðina, passar að kaupa inn, minnir hina á að mæta á réttum tíma og þegar að því kemur er allt óaðfinnanlegt. Hún á oft erfitt með að treysta öðrum fyrir verkefnum og deila ábyrgð. Svo á hún það samt til að verða pirruð þegar enginn annar en hún tekur af skarið og gerir hlutina.

Meyjur eltast við vitneskju og vilja kunna hlutina. Hæfni í lífinu er þeim afar mikilvæg. Þær eltast sjaldan við sviðsljósið og eru mjög sáttar á bak við tjöldin, svo lengi sem þær fá þá endurgjöf sem þær eiga skilið og fólkið í kringum þær kann að meta þær og verk þeirra. Meyjur laðast að öllu hreinu og náttúrulegu. Ást þeirra á náttúrunni er mikil. Þær eru tilfinningaríkar og viðkvæmar en á yfirborðinu geta þær virst svolítið til baka. Það þarf oft ekki mikið til þess að gera þær vandræðalegar. Sjálfsgagnrýni meyja er mikil og þær blygðast sín auðveldlega.

Meyja getur stundum virst til baka og lokuð á yfirborðinu, en undir niðri er hún ljúf og mjúk. Hún á bara stundum erfitt með að treysta öðrum fyrir sjálfri sér – hvað þá hjarta sínu. Þegar hún hleypir fólki inn umvefur hún það hlýju og umhyggju. Hún hugsar afar vel um sína nánustu og er með eindæmum hjálpsöm. Einhvern veginn virðist meyja alltaf búa til tíma til þess að hjálpa öðrum. Hún á það hins vegar til að gleyma sjálfri sér og er ekki nógu dugleg við að segja hvað það er sem hún þarfnast. Þetta þarf meyja að hafa á bak við eyrað.

Vegna fullkomnunaráráttunnar og pressunnar sem meyja setur á sjálfa sig á hún það til að vera áhyggjufull og trekkt á taugum. Þetta getur líka gert hana uppstökka gagnvart öðrum. Hún getur líka sett pressu á sitt nánasta fólk (eins og hún gerir við sjálfa sig) og getur misst sig í nöldur þegar henni finnst fólk ekki standa sig.

Meyja þarf að hafa nóg fyrir stafni, annars er stutt í óánægjuna. Meyja sem hefur engin verkefni fer fljótlega að finna fyrir þyngslum, depurð og pirringi. Hún leggur mikið kapp á að hafa nóg að gera og gera allt vel. Meyjur eru í eðli sínu svo áhyggjufullar að það myndi breyta miklu fyrir þær að læra að sleppa takinu af og til. Láta sig fljóta með straumnum. Þetta gæti fært þeim meiri lífsfyllingu og innri ró.

Vogin
(U.þ.b. 23. september–22. október*)

Réttsýn, heillandi, félagslynd.

Vogin er loftmerki. Vog er afar heillandi og á það til að vera dálítill daðrari. Það er skemmtilegt að vera í kringum vogir, þær eru hlýjar og hafa lag á því að láta fólkinu í kringum þær líða vel. Þær eru góðar í að skynja andrúmsloft og stemningu og eru flinkar í að bæta hana eftir þörfum.

Vog er félagslynd og þrífst mikið á samskiptum við aðra. Henni dauðleiðist að vera lengi ein, enda fær hún mikla orku úr samtölum og samneyti við fólk. Hún hefur mikla hæfileika þegar kemur að því að skilja annað fólk og setja sig í spor þess. Þetta gerir hana afar flinka í að sætta ólíkar skoðanir og hún er oft fær diplómat. Vog hefur afar gaman af líflegum rökræðum – en um leið og einhver skaphiti færist í leikinn er hún yfirleitt fljót að forða sér. Hún er nefnilega ansi átakafælin.

Vegna þess hve auðvelt hún á með að skoða mál frá öllum hliðum getur henni reynst þrautin þyngri að taka ákvarðanir. Hún er með mikinn valkvíða og hver ákvörðun getur tekið hana langan tíma. Hún á erfitt með að standa með einhverju sem ef til vill er síðan ekki „rétt" ákvörðun. Hún lætur því valið stundum sigla frá sér og lætur aðra um ákvarðanir. Vog er til að mynda ekki líkleg til að vera sá einstaklingur í hópnum sem ákveður hvað skal borða. Þegar hún er spurð er hún líkleg til að koma með enn fleiri möguleika og flækjur.

Vog þrífst á samskiptum og vill vera í teymi með öðrum. Þetta á sérstaklega við þegar kemur að samböndum – vog er mjög hrifin af hugmyndinni um lífsförunaut. Vogir eru gjarnan í löngum samböndum, jafnvel hverju langa sambandinu á fætur öðru án þess að eyða miklum tíma einhleypar. Þeim finnst þær stundum á einhvern hátt ófullkomnaðar þegar þær eru ekki í sambandi. Þetta er eitthvað sem vogir þurfa að vera meðvitaðar um og reyna að finna fyllingu í sjálfum sér, en ekki alltaf leita að henni í öðru fólki. Vog er líka greind og getur vel staðið með sjálfri sér og tekið góðar ákvarðanir. Hún þarf bara að trúa því. Hún hefur tilhneigingu til að verða meðvirk.

Vogir eru með eindæmum réttsýnar og mega ekkert aumt sjá. Þeim líkar illa allt sem þær upplifa sem ójafnvægi. Þær standa því gjarnan með þeim sem minna mega sín og leita oft í stöður þar sem þær geta barist fyrir einhvers konar réttindum og sanngirni.

Sporðdrekinn
(U.þ.b. 23. október–21. nóvember*)

Djúpur, ástríðufullur, dularfullur.

Sporðdrekinn er vatnsmerki. Sporðdreki er afar tilfinningaríkur og nálgast viðfangsefni og fólk sem kveikir áhuga hans af ákefð. Hann leitast ávallt við að fara á dýptina tilfinningalega og er einstaklega næmur á fólk og umhverfi sitt. Sporðdreki virðist taka eftir öllu og muna allt. Djúpt innsæi hans og skynjun á mannlegu eðli gerir að verkum að sporðdrekar eru oft eins og mennskir lygamælar. Þeir virðast alltaf skynja þegar einhver er ekki heiðarlegur við þá, sem er eitthvað sem þeir kunna mjög illa við.

Sporðdrekar meta sannleikann meira en flest annað. Þeir kjósa heldur að heyra sársaukafullan sannleika en dúnmjúka og þægilega lygi.

Sporðdreki er dularfullur og heillandi. Í honum býr eitthvert órætt myrkur sem sumir laðast að á meðan aðrir hræðast það. Hann vill skoða allar hliðar lífsins og mannfólksins – líka þær dimmu og drungalegu. Myrkrið hræðir hann ekki og hann vill þekkja allar hliðar þeirra sem honum þykir vænt um, sérstaklega elskhuga sinna – líka þær „ljótu", sem flestir reyna að fela fyrir umheiminum. Þessar hliðar, þessar víddir, þykir sporðdreka spennandi.

Sporðdrekar eru greinandi og hugsa yfirleitt marga leiki fram í tímann. Vegna þess hve læsir þeir eru á fólk eiga þeir oft auðvelt með að ýta á réttu takkana og ráðskast með fólk á mjög lúmskan hátt. Þeir eru góðir í að sveigja aðra til þess að gera það sem þeir vilja. Þarna verða þeir að stoppa sig af. Sporðdreki dafnar best og tekur út þroska þegar hann lærir að nota greind sína, dýpt og innsæi til góða; til þess að hjálpa öðrum og sjálfum sér, í staðinn fyrir að nýta hæfileikana til að ráðskast með aðra eða hefna sín.

Sporðdrekar eru afar langræknir. Vegna þess hve minnugir þeir eru er líklegt að allt sem maður gerir á hlut þeirra sé geymt en ekki gleymt. Þetta getur valdið þeim ama í samskiptum, svo ekki sé talað um í þeirra eigin sálarlífi. Þeir eru tortryggnir í eðli sínu og eiga það til að vera afbrýðisamir. Þeir eru ekki sérstaklega bráðir í skapi, en þeir eru þó vissulega skapstórir, en skap þeirra er seigt og hreyfist frekar hægt. Þeir eru líka þrjóskir.

Sporðdrekar eru trygglyndir og meta traust mikils. Þeir treysta hvorki auðveldlega né af sjálfsdáðum, en vinnir þú þér inn traust sporðdreka ertu búinn að eignast ómetanlegan trúnaðarvin sem mun standa með þér og verja þig fram í rauðan dauðann.

Bogmaðurinn
(U.þ.b. 22. nóvember–21. desember*)

Bjartsýnn, glaðlyndur, ævintýragjarn.

Bogmaðurinn er eldmerki. Bogmaður er orkumikill og oftast hress og kátur. Hann er einstaklega bjartsýnn og steypir sér inn í hvern dag eins og um ævintýri sé að ræða. Bogmenn eru fullir af eldmóði og mjög hugmyndaríkir. Þeir eru skapandi í hugsun og góðir í að hrinda hlutum í framkvæmd – hins vegar er það ekki endilega þeirra sterka hlið að klára alltaf verkefnin.

Bogmenn vilja hafa nóg fyrir stafni og þykir ekki gaman að láta sér leiðast. Þá geta þeir orðið ansi daufir. Þeir heilla aðra með ákafa sínum og glaðlyndi og eiga auðvelt með að hrífa fólk með sér. Þeir eru afar forvitnir og fróðleiksfúsir. Bogmenn elska að læra nýja hluti. Helst vilja þeir læra með því að framkvæma.

Ferðalög eru bogmanni afar mikilvæg. Hann þrífst á því að lenda í ævintýrum, helst í gegnum ferðalög, og með því að uppgötva nýja menningarheima. Hann lærir mikið í gegnum ferðalög og fyllist innblæstri.

Bogmaður metur frelsi mikils. Það fer honum ekki vel að festast í hjólförum eða vera of bundinn niður, hvort sem er í starfi eða einkalífi. Hann verður að búa við ákveðið frelsi og sjálfstæði til að líða vel og geta breitt úr vængjum sínum.

Bogmaður er afar félagslyndur og mikill húmoristi. Hann elskar að vera í kringum fólk og eiga samskipti, fara á skemmtileg mannamót og slíkt. Fólk laðast að birtunni sem stafar frá honum. Vegna þess hve fróðleiksfús hann er, er hann mikið fyrir að kynna sér ný málefni og læra ný hugtök. Hann á það til að vera fljótur á sér og fara að nota þessi hugtök og það sem hann hefur nýverið lært í rökræðum eða til þess að breiða út boðskapinn. Þetta gerir hann gjarnan án þess að þekkja alveg nógu vel til. Samt er hann gjarn á að standa pikkfastur á sinni meiningu og rökræða hlið sína út í hið óendanlega. Hann botnar stundum alls ekkert í því hvers vegna aðrir eru ósammála honum.

Stundvísi og skipulag er hvorugt sterk hlið bogmanns. Hann getur orðið ansi kærulaus og er gjarnan að vinna hlutina á síðustu stundu.

Steingeitin
(U.þ.b. 22. desember–19. janúar*)

Metnaðargjörn, stöðug, ákveðin.

Steingeitin er jarðarmerki. Steingeit er sjálfstæð og örugg í fasi. Hún er lítið fyrir tilfinningarök og vill nálgast hlutina rökrænt. Helst vill hún hafa allt hnitmiðað og skýrt – hún lítur á það sem tímaeyðslu að vera með óþarfa skreytingar og hafa fleiri orð um málin en nauðsyn krefur. Steingeit treystir á það sem hún veit og sér og er afar raunsæ. Hún er mjög metnaðargjörn og kann vel við sig í nokkuð skýrum ramma. Hún vill skipuleggja sig fram í tímann og reikna allt út, hún er glögg og hugsar ótal leiki fram í tímann til að ná markmiðum sínum. Enda er það svo með steingeit að það virðist oftast vera þannig að hún nái þeim markmiðum sem hún setur sér.

Steingeitur eru vinnusamar, svo mjög að þær eiga það til að týna sér í vinnu og gleyma því að gefa sér frítíma. Ef þær njóta vinnu sinnar er engin klukka sem stöðvar þær. Þetta getur þó gert að verkum að með tímanum safnist upp streita og spenna sem þarf að eiga við síðar. Þol steingeita í þeim efnum er þó frekar mikið. Þær setja mikla pressu á sjálfar sig og eru afar nákvæmar. Þær beita sig oft fullmikilli hörku og finnst ekkert sem þær gera nógu gott.

Það er oft hægt að líkja steingeitum við fjallageitur í náttúrunni. Þær klifra; þrífast á metnaði sínum, klífa metorðastiga og fyrir þeim skiptir öllu máli að ná árangri. Þær svífast nánast einskis til að komast á toppinn.

Steingeitur hafa mikla þörf fyrir að finnast þær gagnlegar og atorkusamar. Þær horfa meira á samfélagið en einstaklingar í hinum jarðarmerkjunum (Nautinu og Meyjunni) og strúktúrinn innan þess. Það skiptir þær miklu máli að þær séu gjaldgengar innan samfélagsins, að þær séu að ná árangri innan þess og hljóti einhvers konar viðurkenningu. Þær vilja „gera eitthvað úr sjálfum sér". Völd geta heillað steingeitur og það býr dálítið myrkur innra með þeim sem þær þurfa oft að beisla.

Margar steingeitur hafa þörf fyrir ákveðin stöðutákn. Hafi þær náð árangri og eigi nægja peninga munu þær eiga vönduð föt (líklega frá virtum hönnuðum) og dýra og góða bíla. Þarna erum við þó ekki að tala um mikið af glingri og eitthvað sem er of „glansandi". Stíll þeirra er mun jarðbundnari og slungnari.

Steingeitur eru oft mjög hnyttnar og með skemmtilegt skopskyn. Þær nálgast grín á alvarlegum nótum og blátt áfram. Kaldhæðni þeirra er mikil og getur stungið þá sem kunna ekki að taka á móti slíku.

Steingeitur geta oft virst kaldar og lokaðar. Þær eiga erfitt með að treysta og það tekur þær tíma að hleypa fólki að sér. Það er hins vegar vel þess virði þegar þær loksins gera það. Steingeitur eru oft gagnrýnar á aðra og skapið í þeim getur orðið þungt. Þær eru þó ekki sérstaklega gjarnar á mikinn æsing, þær eru færar í að halda ró sinni. Steingeitin er stolt og það fer illa í hana þegar stolt hennar er sært.

Steingeitur eru trygglyndar og fólkið í þeirra nánasta hring getur treyst á þær. Þær gefa góð og praktísk ráð og geta hjálpað fólki við að koma betra lagi á líf sitt.

Vatnsberinn
(U.þ.b. 20. janúar–18. febrúar*)

Frumlegur, sjálfstæður, klár.

Vatnsberinn er loftmerki. Það einkennir vatnsbera gjarnan hversu frumlegir og stundum óvenjulegir þeir eru. Þetta getur lýst sér á ýmsan hátt. Þeir geta haft óvenjulegar skoðanir og nálgun á málefni, þeir geta stundum hagað sér eins og hálfgerðar geimverur með stórundarlegan húmor sem enginn annar skilur og þeir geta líka tjáð sig í gegnum fatastíl og yfirbragð sem þá er sérstæður á einhvern hátt.

Vatnsberi er afar klár og nálgast flest í heiminum út frá vitsmunalegum grundvelli. Hann er hugsandi og hugur hans er rökrænn. Hann er flinkur í að greina hluti og komast að kjarna þeirra. Vatnsberi getur stundum virst dálítið aftengdur. Það hversu mikið hann treystir á hugann gerir hann stundum fjarlægan tilfinningum, bæði sínum eigin og annarra. Elskhugum hans getur stundum fundist hann ansi kaldur; hálfgert vélmenni. Það er auðvitað ekki svo að vatnsberi sé tilfinningalaus. Honum er bara miklu tamara að nálgast hluti með huga sínum frekar en hjarta. Hitt þarf hann að þjálfa sérstaklega. Það hjálpar honum ef tunglið í stjörnukorti hans er staðsett í tilfinningaríkara merki.

Vatnsberi þarf á miklu frelsi að halda til að blómstra. Hann er vissulega fastur fyrir og þrjóskur, en hann þarf að vera á ferð og flugi og að uppgötva nýja hluti. Hann þolir illa ef engin fjölbreytni er til staðar í lífinu. Vatnsberar vilja og þurfa sjálfræði og að geta kúplað sig út og verið í friði. Þarna getur komið sér vel að vera með áhugamál sem þeir eiga í friði fyrir sínum nánustu.

Vatnsberar hafa mikinn áhuga á fólki og samfélaginu í heild sinni. Þeir vilja bæta heiminn og eru gjarnir á að halda í hina og þessa vegferðina til að berjast fyrir réttindum eða vera rödd fyrir þá sem minna mega sín. Það hentar þeim gjarnan vel að sinna einhvers konar mannúðarstarfi eða samfélagsúrbótum. Þeir tengja líka oft sérlega vel við dýr – það er eins og þeir komist inn á eitthvert tíðnisvið sem aðeins dýrin eru inni á.

Vatnsberar geta verið ansi þverir og það pirrar þá mjög þegar aðrir eru þeim ekki sammála. Þeir eiga það til að vera dálítið hrokafullir og þeim hættir til að tala niður til annarra.

Vatnsberar eru víðsýnir og ekki hrifnir af því að feta fyrirfram ákveðinn veg út frá gömlum gildum. Þeir eru opnir fyrir nýjum og óhefðbundnum hugmyndum, og leitast við að breyta og bæta. Þrátt fyrir þetta eru vatnsberar þrjóskir; þegar þeir hafa myndað sér skoðun og bitið eitthvað í sig er erfitt að sveigja þá.

Fiskarnir
(U.þ.b. 19. febrúar–20. mars*)

Skapandi, viðkvæmir, dreymandi.

Fiskarnir eru vatnsmerki. Fiskar búa yfir mikilli tilfinningalegri dýpt og eru afar næmir á fólkið í kringum sig. Oft er eins og þeir finni fyrir tilfinningum allra annarra. Þetta er hæfileiki sem fiskum er tamt að nota til góða, en getur líka íþyngt þeim.

Fiskar eru listrænir og skapandi í eðli sínu. Þeir fá yfirleitt margar og frumlegar hugmyndir. Það er gott að fá augu eða eyru fiska lánuð þegar eitthvað er í mótun, hvort sem það er einhvers konar listaverk eða í raun hvað sem er annað – það er næsta víst að sjónarhorn þeirra verði áhugavert og ferskt, og þeir komi með nýja hugmynd eða vinkil.

Það er skrýtið með fiska hvað þeir virðast eiga sér mörg andlit. Þeir láta sig berast áfram með straumnum og sá fiskur sem þú hittir í dag er ekki endilega sá sami og þú hittir á morgun. Þeir eru á sífelldri hreyfingu og þróast og breytast með umhverfi sínu. Þetta þýðir ekki að þeir séu falskir eða óheiðarlegir, það er einfaldlega í eðli þeirra að umbreytast sífellt og soga umhverfið í sig. Þeir búa líka yfir innbyggðum skilningi í garð annars fólks og eiga auðvelt með að setja sig í spor þess og tengja við ólíka reynsluheima. Þeir eru víðsýnir og með afar opinn huga. Þeir búa yfir sterkri samkennd og ást á mannkyninu.

Fiskar eru afskapandi dreymandi. Þeir eiga það til að týna sér gjörsamlega í dagdraumum og tíminn getur hreinlega hlaupið frá þeim. Það er þó meðal annars í gegnum þennan eiginleika sem þeir fá bestu hugmyndir sínar. Það hentar fiskum ekki sérlega vel að vera í of föstum skorðum; fyrir þá flesta verður að vera ákveðinn sveigjanleiki fyrir spuna í lífinu. Það er þó mikilvægt fyrir fiska að vanda sig svolítið við að halda sig að verkefnunum og klára þau.

Fiskar eru tilfinningaríkir og viðkvæmir. Þeir eru auðsærðir og líka afskaplega hrifnæmir. Þessir einstaklingar eru yfirleitt fljótir að sannfærast um að þeir séu ástfangnir. Viku síðar liggja þeir í ástarsorg og lífið er búið. Eftir viku í viðbót er eins og þetta hafi aldrei gerst.

Fiskar finna svo sterkt fyrir öllu í kringum sig að þeir hafa tilhneigingu til að flýja harðan veruleikann. Þetta gera þeir stundum með einhvers konar sjálfsblekkingu eða flótthagðun. Það endar þó iðulega með því að veruleikinn lendir harkalega á höfði þeirra. Þá geta þeir orðið ansi daprir og dregið sig í hlé. Þeir eiga það þá til að vorkenna sér og fullyrða hluti á borð við „Ég mun aldrei treysta neinum aftur!" Þetta endist þó yfirleitt ekki lengi og svona tímabil getur hreinlega verið fiskum gagnlegt; þeir koma til baka tvíefldir.

Þeir geta verið svolítið mislyndir. Þeir eru ekki sérlega bráðir í skapi, en dramatískir eru þeir og móðgast auðveldlega. Þeir eru líka afskaplega auðsærðir. Þeir geta einnig verið dálitlir fýlupúkar og skapið oft ansi þungt. Fúll fiskur fer ekki fram hjá neinum.

***Dagsetningarnar geta verið örlítið breytilegar eftir árum. Á síðum á borð við Cafe Astrology má slá inn fæðingarupplýsingar og skoða stjörnukortið sitt.**



Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

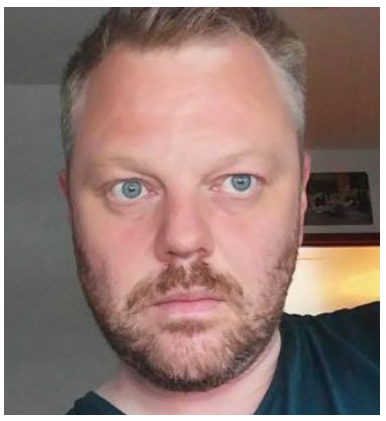
Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

MANNLÍF | SÓLARTÚN EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | ÁRMÚLA 15, 105 REYKJAVÍK | 9. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR | MÁNUDAGUR 20. DES. 2021 | mannlíf.is | Ritstjórn: man@man.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Svan Má Snorrason

Jólin okkar



„Skil ekki hvernig fólk tengir rauðan lit við jólin, bara myrkur og kuldi, myrkur," muldraði hann fyrir munni sér í strætóskýlinu.

Hjúkrunarkona sem var að koma af vakt heyrði hvað hann sagði og sussaði blíðlega á hann.

„Er ekki einmitt málið að fá birtu, sterkari liti og meiri hlýju þegar allt þetta myrkur er svo yfirþyrmandi og kuldinn svona mikill?" sagði hún og hann hálfpartinn hrökk við, en svaraði engu fyrr en hún gerði sig líklega til að segja meira.

„Vil ekki heyra meira um jólin, það er kalt, það er dimmt, láttu mig vera," sagði hann og hljóp í burtu, út í myrkrið sem var það eina sem beið hans.

Hjúkrunarkonan brosti kuldalega, hristi höfuðið eilítið og beið vagnsins með þá veiku von í huga að heima biðu hennar rauðar rósir á borðstofuborðinu og maðurinn sem yfirgaf hana fyrir aðra konu sem gat getið honum barn.



