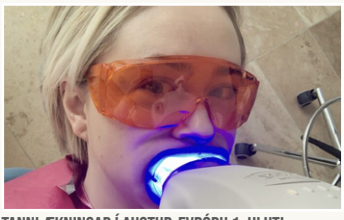
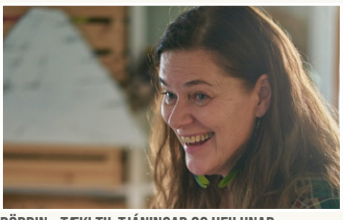


BARNSHAFANDI KONU BANAÐ Í HÚMI NÆTUR
FÓLSKUVERK Á FLÖGU Í VATNSDAL
BAKSÝNISSPEGILLINN 10



TANNLÆKNINGAR Í AUSTUR-EVRÓPU 1. HLUTI
MANNLÍF TEKUR HÚS Á TANNLÆKNUM Í BÚDAPEST
NEYTENDUR 6



RÖDDIN - TÆKI TIL TJÁNINGAR OG HEILUNAR
ÞÓREY SIGÞÓRSDÓTTIR
HEILSA 20



MÉR ER EKKERT HEILAGT Í SALATGERÐ
HÖDD VILHJÁLMS Í KVIS ALMANNATENGSL
MATGÆÐINGURINN 23

MANNLÍF

Carol fann ástina á Íslandi



Unnsteinn Jóhannsson í Laxárholti kvæntist Keníkri fegurðardís – „Ástin er litblind“

Barátta að fá eiginkonuna heim til Íslands



Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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

MANNLÍF
Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn


Reynir Traustason, ritstjóri og ábyrgðarmaður.


Trausti Hafsteinsson, frétta- og útgáfustjóri.


Salome Friðgeirsdóttir, aðstoðarútgáfustjóri


Kolbeinn Þorsteinsson, gæðastjóri.


Valdís Rán Samúelsdóttir, markaðsstjóri.


Róbert Reynisson, ljósmyndari.


Björgvin Gunnarsson, blaðamaður


Guðjón Guðjónsson, blaðamaður


Gunnhildur Birgisdóttir, blaðamaður


Katrín Guðjónsdóttir, blaðamaður


Salome Friðgeirsdóttir, blaðamaður


Svanur Már Snorrason, blaðamaður


Svava Jónsdóttir, blaðamaður


Kristín Arna Jónsdóttir, blaðamaður

Sólartún ehf. Útgáfufélag
Ármúla 15, 105 Reykjavík



Sorgleg viðbrögð eftir Danaleik

„Maður á ekki skilið að deyja fyrir að tapa handboltaleik“

Leikur Frakklands og Danmerkur verður lengi í minnum hafður. Fyrir leikinn var ljóst að Ísland kæmist í undanúrslit ef Danir sigruðu Frakka.

Svo fór ekki. Danir voru yfir lengstum, en gamla seiglan í Frökkum kom þeim inn í leikinn í blálokin og svo fór að þeir hirtu eins marks sigur og bæði Danir og Frakkar í undanúrslitunum, en við sátum eftir.

En viðbrögð margra Íslendinga eftir tap Dana fóru algjörlega yfir strikið.

Hagkaup frestaði Dönskum dögum. Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata, útbjó tillögu til þingsályktunar þess efnis að danska kórónan yrði fjarlægð af Alþingishúsinu við Austurvöll. Og ýmislegt fleira. Ljóst var að tap Dana fór verulega fyrir brjóstið á mörgum Íslendingnum.

Það sem þó er sýnu verst er, að leikmönnum og þjálfurum danska handboltalandsliðsins bárust mörg ljót skilaboð frá Íslendingum eftir umræddan leik Danmerkur og Frakklands; voru margir hverjir Íslendingar afar ósáttir eftir leikinn, fóru mikinn og létu gamminn geisa á samfélagsmiðlum.

Og því miður gengu einhverjir enn lengra og sendu leikmönnum og þjálfurum danska liðsins hótanir.

Fjölmiðlafulltrúi danska handknattleikssambandsins, Frederik Schmidt, lét hafa eftir sér að ekkert væri til í því að danska liðið hefði tapað leiknum viljandi.

„Ég er ekki hrifinn af sumum skilaboðum sem leikmönnum og þjálfarateyminu hafa borist eftir leikinn gegn Frakklandi í gærkvöldi. Þeir töpuðu ekki viljandi. Og nei, maður á ekki skilið að deyja bara vegna þess að maður tapar handboltaleik.“

En, já, Frakkland vann, Danmörk tapaði og Ísland logaði.

Til dæmis á Twitter þar sem fólk hraunaði yfir, eins og sagt er, danska liðið og dönsku þjóðina, vegna úrslita leiksins.

GrjóthaltuKjaftiOgFarðuHeimÍÞittFlataLandOgVertuÞarMeðÞittSmørrebrødOgHugsaðuÞinnGang — Krilla

Margt fleira ljótt er að finna um Dani á samfélagsmiðlum, en einnig má lesa þar smá glens og grín, eins og þetta hjá Unu Stef:

„Ég hata Dani svo mikið akkúrat núna að mér finnst Mads Mikkelsen næstum því ljótur.“

Ísland endaði í sjötta sæti eftir naumt tap gegn liði Noregs. Spurning hvort ekki þurfi að grípa til aðgerða gegn norðmönnum því grunur leikur á að þeir hafi unnið leikinn viljandi.

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.

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.

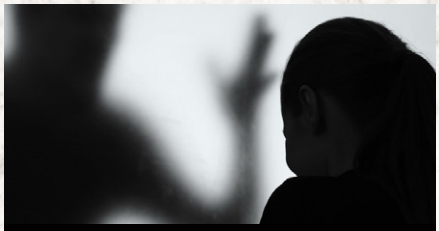
Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

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

INNRÉTTINGAR & TÆKI

Í fréttum var þetta helst

Meintur ofbeldismaður neitar að tjá sig, 10 spurningar sem Róbert svarar ekki og Twitter-drama



Meintur ofbeldismaður neitar að tjá sig. „Ég er ein af þessum geðveiku lygahórum“

„Ég get ekki talað við þig núna,“ sagði þjóðþekktur maður sem hefur verið sakaður um að hafa beitt margar barnsmæður sína og fyrrverandi kærustur grófu ofbeldi.

Mannlíf fjallaði nýverið um þjóðþekktan mann sem hefur verið sakaður ítrekað, gróft ofbeldi.

Var manninum nýverið dæmt fullt forræði yfir einu barna sinna en á hann fimm börn með fimm konum.

Ein fyrrverandi kærasta mannsins gaf Mannlífi góðfúslegt leyfi til að birta brot úr Facebook-færslu sem hún skrifaði nýverið en ber hún titilinn „Að lifa í ótta – 1000 grímur“

„Minn ofbeldismaður hefur verið mikið í umræðunni - loksins þora þolendur að stíga inn í óttan. Ég þekki þennan ótta alltof vel, enda þrífst minn ofbeldismaður á óttastjórnun og hótunum. Ég á margar grímur (ekki covid grímur). Ég er algjörlega frábær að fela mig á bakvið “grímuna”. Það er svo mikil bilun hversu sannfærandi þessir ofbeldismenn geta verið, þeim tekst meira að segja að sannfæra (oft á tíðum) þolendur um að þetta sé allt „okkur“ að kenna. Meðvirkni og ótti er hrikaleg blanda.

Í 14 ár hef ég fylgst með fleiri og fleiri konum verða honum að bráð. Ég vildi oft stökkva til, til að vara þær við. En svo vissi ég að það myndi ekki breyta neinu, það voru svo margir sem reyndu að vara mig við. En ég hlustaði á hans frásagnir og vá, hversu ótrúlega óheppinn elsku sjarmatröllið mitt var búinn að vera. Allar þessar ótrúu lygahórur, eins og hann kallaði þær. Svo ótrúlega óheppinn. (Uuuu red flag!)

Ég bættist svo í þennan hóp - ég er ein af þessum geðveiku lygahórum, jebb count me in. En ég hef samt verið mjög þægileg lygahóra - þar að segja - ég hef ekki sagt orð í öll þessi ár. Enda passar hann sig á því að segja að við séum afbrýðisamar fyrrverandi kærustur, sem vilja skemma fyrir nýju sambandi og þráum hann aftur,“ segir í færslunni en segist hún mjög þakklát þeim konum sem hafa staðið upp fyrir hana og fleiri. Sýnt stuðning og óttast ekki.

Sjá alla fréttina: Meintur ofbeldismaður neitar að tjá sig. „Ég er ein af þessum geðveiku lygahórum“



10 spurningar sem Róbert Wessman vildi ekki svara: Bréfið til Láru í heild sinni

Mannlíf sendi Róbert Wessman 10 spurningar daginn áður en innbrotið var framið á ritstjórnarskrifstofur fjölmiðilsins. Þetta var gert vegna athugasemda auðmannsins við umfjöllun Mannlífs. Erindið var stílað á Láru Ómarsdóttur. Ekkert svar barst fyrr en morguninn eftir innbrotið þegar Lára Ómarsdóttir, talsmaður Róberts, tilkynnti með tölvupósti að beinum samskiptum Róberts við Mannlíf væri lokið.

Hér eru spurningarnar sem Mannlíf sendi.

1. Hafa Róbert Wessman eða Árni Harðarson sannanir fyrir því að Páll Winkel og eiginkona hans hafi horft á klám með börnum? Ef ekki er þetta væntanlega rógburður af þeirra hálfu.

2. Hafa fyrrnefndir aðilar sannanir fyrir því að Páll Winkel og eiginkona hans hafi verið í sumarbústað með dæmdum glæpamanni og barnaníðingi? Ef ekki er þetta væntanlega rógburður af þeirra hálfu.

3. Hafa fyrrnefndir aðilar sannanir fyrir því að Andrés Magnússon blaðamaður hafi gerst brotlegur við lög? Þú sendir mér sýknudóm yfir honum og ert þá væntanlega að staðfesta að þið hafið engar sannanir um brot hans. Hér verður því varla betur séð en um rógburð sé að ræða.

4. Réðst Róbert á Phil Price, stjórnanda hjá Alvogen, í janúar 2015 með hnefahöggi í viðurvist fjölda vitna á viðburði Alvogen og Alvotech?

5. Réðst Róbert á Halldór Kristmannsson með hnefahöggi á hótelbar í París á árinu 2014?

6. Beitti Róbert svokallaðri skæruliðadeild innan Alvogen og Alvotech gegn á þriðja tug óvildarmanna og skipulagði rógsherferðir?

7. Hefur Róbert reynt að hafa áhrif á þau vitni sem skráð hafa verið hjá Héraðsdómi Reykjavíkur? Þú fullyrðir í samskiptum við mig að þessi vitni muni ekki upplýsa um líkamsárásir – hvernig veistu það?

8. Vitni sem Fréttablaðið ræddi við á síðasta ári staðfesta líkamsárásir í París og Austurríki. Hvers vegna tjáir Róbert sig ekki sjálfur um þessar ásakanir og ef þær eru ósannar er það ekki réttast að hann neiti því bara sjálfur „on record“?

9. Lenti Róbert í ryskingum við kaupmann í Reykjavík á Slippbarnum með þeim afleiðingum að hann hringdi í vin hans, sem nú starfar hjá Alvotech, og rak hann um miðja nótt undir áhrifum áfengis. Til að einfalda þér þessa skoðun þá heitir þessi stjórnandi Friðfinnur Sigurðsson og starfaði hjá Alvogen á þessum tíma. Þetta er hluti af ósæmilegri hegðun Róberts sem hann hefur verið sakaður um en ekki viljað svara fyrir. Friðfinnur var endurráðinn daginn eftir. Rétt væri að þú tjáðir þig sérstaklega um þetta mál, Lára, og berir undir Róbert áður en við leitum viðbragða kaupmannsins sem rekur þekkta fiskverslun hér á landi.

10. Þú talar um einhliða umfjöllun Mannlífs í dag. Er eitthvað þarna sem ekki er rétt eða hafi þurft að bera undir Róbert. Vann þessi lögmannstofa ekki fyrir Weinstein – réð hún ekki njósnasveit – er lögmannstofan ekki ein sú harðsvíraðasta í heiminum í dag – er hún ekki að biðja um persónuleg gögn Sólartúns um Róbert?

Sjá alla fréttina: 10 spurningar sem Róbert Wessman vildi ekki svara: Bréfið til Láru í heild sinni



Þórir Sæmundsson leikari sagður vera á bakvið Evu Luna: „Bara no comment “

Segja má að allt sé að verða vitlaust á Twitter eftir að stúlka nokkur sem þar á aðgang, kom með þá kenningu að Twitter-notandi sem kallar sig Eva Luna sé í raun leikarinn Þórir Sæmundsson. Sé það rétt er þetta í annað skiptið sem upp kemst um leyniaðgang leikarans.

Þórir Sæmundsson kom fram í viðtali í Kveik í fyrra þar sem hann sagðist vera allslaus á Íslandi vegna frétta af kynferðislegri myndasendingu hans til stúlku undir lögaldri. Síðan viðtalið var birt bættust nokkrar sögur af samskiptum hans við fleiri stelpur undir lögaldri.

Sjá einnig: Tvær sögur af Þóri Sæmundssyni: „Hann vissi allan tímann að hann var að tala við barn“

Einstaklingur sem kallar sig Hannah Montana á Twitter birti tvær myndir á reikningi sínum í dag en á annarri þeirra eru skilaboð sem hún sendi 7. janúar síðastliðinn en þar bendir hún á að hana hafi grunað að einstaklingurinn bak við Evu Luna væri í raun Þórir Sæmundsson. Hin myndin er skjáskot úr gömlu tímariti þar sem kemur fram að Þórir hafi leikið í leikritinu Eva Luna en það var sýnt á fjölum Borgarleikhússins árið 1993 og Þórir þá 13 ára.

Sá einstaklingur sem er á bak við Evu Luna á Twitter hefur skrifað mikið um Pieta samtökin og er ljóst á þeim skrifum að hann sé ekki hrifinn af þeim.
Þá hefur Eva Luna, sem segist í lýsingu sinni vera húsmóðir, femínisti og leynianarkisti, einnig atast tölu-vert í meðlimum Öfga og Eddu Falak.

Mannlíf sló á þráðinn til Þóris í en hann vildi hvorki játa né neita að hann væri sá sem er á bak við Evu Luna á Twitter.

„Nei, takk. Hvað hefur þetta með mig að gera?“

Mannlíf: „Það eru einhverjir að segja að þú sért á bak við þennan aðgang, þannig að ég vildi bara athuga hvað þú hefðir um það að segja.“
Þórir: „Bara no comment“

Sjá alla fréttina: Þórir Sæmundsson leikari sagður vera á bakvið Evu Luna: „Bara no comment“



Klæðskerasniðin þægindi

DUXIANA®

Ármúla 10 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður



Íslenska Klíníkin í Búdapest

Blaðamaður Mannlífs kynnir sér tannlækningar í Austur-Evrópu

Blaðamaður Mannlífs lagði á dögunum land undir fót til þess að skoða umhverfi tannlækninga í Búdapest sem og svokallaðar túristatannlækningar. Sífellt fleiri Íslendingar leggja leið sína til borgarinnar í leit að ódýrari tannlæknaþjónustu, einkum og sér í lagi þegar um er að ræða viðameiri aðgerðir.

Blaðamanni var boðið út á vegum Íslensku Klínikurinnar í Búdapest, stofu í eigu Íslendinga. Umfjöllunin er gerð í samstarfi við stofuna.

Blaðamaður einsetur sér að skrifa af fagmennsku og fjalla af heiðarleika um það sem fyrir augu hans bar.

Þetta er fyrsti hluti umfjöllunar um stofuna Íslenska Klíníkin í Búdapest og tannlækningar þar og hér. Annar hluti þessarar umfjöllunar mun birtast í næsta blaði Mannlífs sem kemur út í prentuðu formi á næstunni.

Tannlæknir á sunnudegi

Þegar blaðamaður gengur inn á Íslensku Klíníkina í Búdapest, upp úr hádegi á sunnudegi, hugsar hann með sér hversu feginn hann sé að tannlæknastofan sé staðsett í sama húsnæði og hótelið sem hann dvelur á. Hann er enn lúinn eftir flugið kvöldið áður - raunar var svo áliðið dags þegar hann kom á hótelið að ekki var gengið til náða fyrr en klukkan fjögur aðfaranótt sunnudags.

Blaðamaður hefur aldrei áður farið til tannlæknis á sunnudegi, en hann hefur heldur aldrei farið til tannlæknis í Búdapest.

Mild tannhreinsun og enginn krókur

Á móti honum tekur brosmild ung kona sem kynnir sig sem Beatrix. Hún er tannfræðingur og tekur að sér röntgenmyndatöku og tannhreinsun þennan dag. Í vikunni á eftir hefjast svo meðferðir þeirra Íslendinga sem eiga bókaða tíma hjá stofunni. „Það er best fyrir tannlæknana að byrja með hreinan munn," segir Beatrix.

Beatrix er hlý og vinaleg. Hún útskýrir tannhreinsunarferlið vandlega og segir frá tækjunum sem hún notar. Hún notar EMS-tæki, nýtt og flott, sem hún segir að hreinsi afar vel en fari á sama tíma mjúkum höndum um tennurnar og tannholdið. Það reynist sannarlega rétt hjá henni; aldrei áður hefur blaðamaður fundið jafn lítið fyrir tannhreinsun. Hún notar heldur aldrei litla krókinn, eða hakann, sem margir kannast við úr tannhreinsunum. Sá hefur alltaf vakið ugg.

Að hreinsun lokinni eru tennurnar skínandi hreinar og allur tannsteinn á bak og burt. Samt blæðir ekki að neinu viti úr tannholdinu, en blaðamaður hefur hingað til vanist því að tannhreinsun sé hálfgert blóðbað.

Röntgenmyndin kemur vel út og það er lítið sem þarf að gera; þótt ekki hafi svo sem verið við öðru að búast. Tannheilsan hefur alltaf verið þokkaleg. Það eru þó tvær skemmdir sem þarf að fylla í og svo verður örlítið pússað yfir þar sem hefur brotnað lítillega upp úr framtönnum. Að lokum verður frískað upp á brosið með tannhvíttun.

„Við viljum að þetta sé fullkomið"

Zsófia, tannlæknirinn sem annast blaðamann, segist sjaldan sjá jafn góðar röntgenmyndir á stofunni; enda töluvert algengara að fólk sem þangað kemur þurfi á meiri læknisþjónustu og lagfæringum að halda. Fólk velji yfirleitt að halda út í slíkar ferðir fyrir stærri meðferðir og aðgerðir, þótt það sé ekki algilt. Ljóst er að þá borgar þetta sig margfalt fjárhagslega.

Allt lítur vel út á stofunni. Þar eru stórir gluggar og tækin skínandi og virðast af nýrri gerðinni. Allt hreinlæti er til fyrirmyndar og andrúmsloftið einhvern veginn þægilegt og róandi. Móttaka allra; tannfræðinga, tannlæknis, móttökustarfsmanna og ráðgjafa eru með þeim hætti að sú tilfinningin að maður sé í öruggum höndum verður allsráðandi. Hér er vel hægt að ímynda sér að manneskja með tannlæknaótta gæti fundið grið.

Zsófia tannlæknir er mjúkhent en bæði ákveðin og nákvæm. Það er varla að finna fyrir deyfingarnálinni í hennar höndum og borun og fyllingar taka fljótt af. Blaðamanni er tjáð að önnur skemmdin sé „tveggja flata", það er að hún snerti tvo fleti af tönnum. Að hennar mati hefði mátt gera við hana fyrr, þegar hún var einungis einn flötur. Þrátt fyrir það er ekki um neitt alvarlegt að ræða og Zsófia tekur sér góðan tíma í að slípa fyllingarnar svo enginn munur sé á bitinu. „Hvernig er þetta núna?" spyr hún og þegar svarið er „Ég held að þetta sé gott svona", þá spyr hún: „Gott, en ekki fullkomið? Við viljum að þetta sé fullkomið."

Zsófia pússar af mikilli nákvæmni upp agnarlítil brot sem hafa komið í tvær framtennur síðustu ár. Hún segist sjá það strax af bæði biti og brotum að viðfangsefnið gnísti tönnum í svefni. Hún ráðleggur svokallaðan næturvörð; skinnur á neðri góminn sem munu vernda tennurnar framvegis fyrir hamagangi næturinnar. Þetta þykir blaðamanni áhugavert, sérstaklega í ljósi þess að honum hefur aldrei áður verið tjáð að hann sé gnístari. Það hefði kannski mátt koma í veg fyrir nokkur brotin.

Frískað upp á brosið

Daginn eftir er komið að lokahnykknum í annars lítilli og þægilegri meðferð blaðamanns. Það mun vera tannhvíttun að hans eigin beiðni - aðeins til þess að fríska upp á brosið. Það er tannfræðingurinn Erika sem sér um það. Til þess notar hún nýja og flotta Philips Zoom-vél. Ferlið tekur í heildina um einn og hálfan til tvo tíma, svo þá er ekki annað að gera en að láta fara vel um sig. Það er reyndar enginn vandi hér, einhvern veginn. Erika upplýsir að það sé eðlilegt að finna fyrir einhverjum óþægindum meðan á meðferðinni stendur, eins og tannakuli. Þar sem blaðamaður hefur alltaf verið viðkvæmur fyrir slíku býr hann sig undir stinginn - sem aldrei kemur. Allan tímann sem vélin vinnur er ekki að finna nein einustu óþægindi og reynslan öll því bara ansi notaleg - eins notaleg og hægt er með varirnar glenntar upp og tæki í munninum, að minnsta kosti.

Frískað upp á brosið

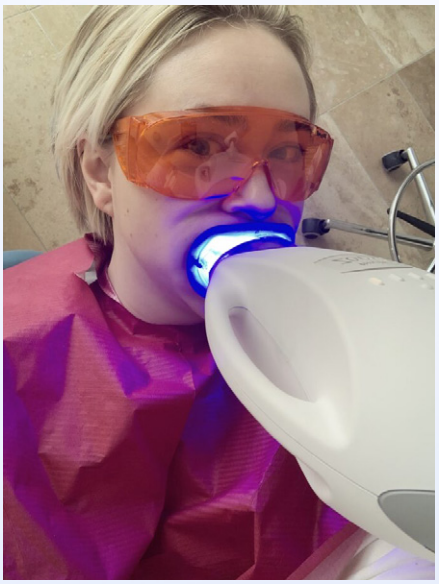
Daginn eftir er komið að lokahnykknum í annars lítilli og þægilegri meðferð blaðamanns. Það mun vera tannhvíttun að hans eigin beiðni - aðeins til þess að fríska upp á brosið. Það er tannfræðingurinn Erika sem sér um það. Til þess notar hún nýja og flotta Philips Zoom-vél. Ferlið tekur í heildina um einn og hálfan til tvo tíma, svo þá er ekki annað að gera en að láta fara vel um sig. Það er reyndar enginn vandi hér, einhvern veginn. Erika upplýsir að það sé eðlilegt að finna fyrir einhverjum óþægindum meðan á meðferðinni stendur, eins og tannakuli. Þar sem blaðamaður hefur alltaf verið viðkvæmur fyrir slíku býr hann sig undir stinginn - sem aldrei kemur. Allan tímann sem vélin vinnur er ekki að finna nein einustu óþægindi og reynslan öll því bara ansi notaleg - eins notaleg og hægt er með varirnar glenntar upp og tæki í munninum, að minnsta kosti.

Að meðferð lokinni eru bæði blaðamaður og Erika hæstánægð með árangurinn. Með hvíttuninni fást svo sérsniðnar skinnur og hvíttunarefni í sprautum til þess að taka með heim og viðhalda árangrinum, ef þarf.

Það sem var áberandi á hverju stigi meðferðarinnar var öryggið. Blaðamaður upplifði sig ávallt í góðum höndum og gat slakað á. Á öllum stigum var vandlega útskýrt að ef einhverra óþæginda yrði vart - eða bara ef sjúklingurinn vildi stoppa af einhverjum öðrum ástæðum - þyrfti einungis að rétta upp vinstri höndina. Það var eins og öryggisorð sem var alltaf hægt að nota og þessi litla regla gerir að verkum að sá sem í stólnum situr upplifir sig ávallt við stjórnvölinn. Þetta er vel hægt að ímynda sér að það sé afar áhrifaríkt fyrir fólk sem af einhverjum ástæðum óttast heimsókn á tannlæknastofu.



Tennur blaðamanns fyrir meðferðina – eftir að efni hefur verið sett á tannholdið til að verja það.



Meðan á meðferð stendur.



Að hvíttun lokinni. Það er ekki laust við að blaðamaður sé örlítið feiminn við að hafa stellið svona á glámbekk.

Íslenska Klíníkin í Búdapest er í eigu hjónanna Hjalta Garðarssonar og Hrafnhildar Sigurðardóttur. Þau keyptu stofuna með tækjum og öllu tilheyrandi í miðjum Covid-faraldri, árið 2021. Stofan var áður í eigu Norðmanna og hét þá Búdapest klíníkin, en Hjalti starfaði þá á stofunni sem íslenskur umboðsmaður hennar og keypti í kjölfarið hlut í henni. Aðdragandi þess var þó að Hjalti fór sjálfur í meðferð á stofunni árið 2013.

Þegar faraldurinn skall á voru fljótlega settar á afar strangar sóttvarnarreglur í Ungverjalandi og stofunni var gert að vera lokuð í um tíu mánuði í heildina. Eftir að útgöngubann hafði í tvígang verið sett á í landinu, fyrst frá mars til júní 2020 og svo aftur frá ágúst, drógu norsku fjárfestarnir, sem áttu meirihluta í stofunni, sig út úr rekstrinum og þau Hjalti og Hrafnhildur ákváðu að láta slag standa. Í framhaldinu var skipt um nafn á stofunni og varð hún Íslenska Klíníkin í Búdapest. Hjónin voru búsett í Noregi, þótt Hjalti hefði haft annan fótinn í Búdapest sem umboðsmaður á stofunni. Eftir að hafa ákveðið að kaupa stofuna var hins vegar ekki um annað að ræða en að Hjalti flyttist til Búdapest. Hrafnhildur varð eftir í Noregi, en nú stendur til að hún flytji til eiginmanns síns á næstu mánuðum.

Hjalti Garðarsson er forstjóri stofunnar, framkvæmdastjóri er Tamás Nagy og á henni starfa tveir yfirráðgjafar í fullu starfi; þau Oddný Jakobs Kristínardóttir og Haukur Hjaltason. Í móttökunni starfa þær Krisztina Bobkó-Madaras og Petra Tarnavölgyi.

Stofan er með sjö tannlæknastóla og stóra og góða skurðstofu. Hún er vandlega búin öllum nýjustu og bestu tækjum sem fáanleg eru í tannlækningum í dag. Hjalti segir Ungverja á heimsmælikvarða hvað tannlækningar varðar, enda er nokkuð um íslenska tannlækna sem hafa lært fag sitt þar í landi.

Á stofunni eru fimm tannlæknar, sem allir eru með sérnám á bakinu, ásamt tveimur kjálkaskurðlæknum. Einnig eru þar tveir tannholdssérfræðingar og einn smásjárrótartannlæknir. Stofan vinnur með þremur tannsmíðastofum. Ein þeirra sérhæfir sig í tanngervi (gervigómum) og hinar tvær smíða úr plasti, ceramic, postulíni, málmi og zirconium. Önnur stofanna hefur aðstöðu á Íslensku Klíníkinni.

Þarna starfa einnig tannfræðingar sem sjá um tannhreinsun, myndatökur og útlitstengdar meðferðir eins og tannhvíttun.

Stofan fær íhluti sína frá Nobel; til að mynda implönt, millistykki og krónur.

Flestir viðskiptavina stofunnar eru Íslendingar en Færeyingar hafa þó nýverið bæst í hópinn.



Hjónin Hjalti Garðarsson og Hrafnhildur Sigurðardóttir.



Íslenska Klíníkin í Búdapest.



Hótelið Aquaworld, sem hýsir sömuleiðis tannlækna-stofuna, heilsulind og sundlaugargarð.



Oddný Jakobs Kristínardóttir, yfirráðgjafi á Íslensku Klíníkinni.



Dr. Strémen Zsófia að störfum

Félagslegi hlutinn Íslendingum mikilvægur
Oddný Jakobs Kristínardóttir er yfirráðgjafi hjá Íslensku Klíníkinni í Búdapest. Hún hefur verið yfirráðgjafi á stofunni síðan árið 2019. Hjalti réð hana inn á sínum tíma, en hann var þá umboðsmaður og hluthafi í stofunni. Ráðninguna fékk Oddný fljótlega eftir að hún hafði sjálf komið út í meðferð á stofunni. Hún á það sameiginlegt með blaðamanni að hafa lítið þurft að láta gera við sínar tennur, svo hún var um margt óvenjulegur sjúklingur. Það eina sem Oddný lét gera var að hreinsa tennurnar og hvítta þær. Hún kynntist Hjalta ansi vel í ferðinni og þeim kom vel saman. Hún var varla komin heim aftur þegar hann hafði boðið henni starfið.

„Ég er alltaf spennt að koma í vinnuna mína. Enginn dagur er eins," segir Oddný.

Hún segir að félagslegi hluti ferðarinnar út til þeirra sé Íslendingum oft afar mikilvægur. „Það er þannig hjá okkur Íslendingum að þegar við förum í frí, þá förum við bara í frí alla leið. Þegar við förum til útlanda þá kaupum við eina eða tvær búðir og tökum með okkur heim í auka farangri. Svo sitjum við á kvöldin og spjöllum – helst við alla hina Íslendingana sem eru á sama hóteli.

En fólk kemur hingað og það kann vel að meta þetta. Það er til dæmis fólk hér núna sem er að koma í fjórða skiptið."

Keyptu stofuna í miðjum faraldri
Oddný lýsir tímanum þegar seinna útgöngubannið var við lýði í Búdapest og stofan lokuð. Þegar þau fengu fyrst veður af því að Norðmennirnir, sem voru aðaleigendur stofunnar, ætluðu að draga sig út vegna óvissunnar og erfiðs rekstrarumhverfis af þeim sökum, fóru þau Hjalti, Hrafnhildur og Oddný öll í fluggír að velta fyrir sér möguleikunum. Þá voru þegar um 3.000 viðskiptavinir hjá stofunni sem þau vildu ekki bregðast. „Þá fer þessi hugsun að gera vart við sig; hvað ef þetta verður að veruleika? Hvaða stöðu höfum við?

Svo er það í mars eða apríl sem þetta gerist. Norðmennirnir ætla ekki að halda áfram hérna, svo Hjalti semur við þá og kaupir allt innbúið. Hann gerir nýjan leigusamning hér, stofnar nýtt fyrirtæki og svo bjóðum við flestöllu starfsfólkinu að koma að vinna hjá okkur. Og viti menn, fréttir fara að berast af því í maí að það eigi að opna landið aftur í júní og Íslendingarnir bara voru með puttann á púlsinum. Um leið og það koma fréttir af því að mögulega eigi að opna um miðjan júní, þá byrjum við að fá bókanir."

Þegar Hjalti réð Oddnýju átti hann von á um það bil 50 íslenskum sjúklingum á ári. Hún var ráðin inn á þriggja mánaða reynslutíma, en situr þarna þremur árum síðar – og sjúklingarnir urðu sannarlega töluvert fleiri en 50 á ári. „Þegar við fórum í jólafrí í desember árið 2019 þá vorum við með 60 Íslendinga hérna á viku."

Hún segir að stjórnvöld í Ungverjalandi hafi gefið út að þar verði ekki meira um lokanir, enda ganga bólusetningar afar vel og omíkron-afbrigðið virðist svo til hættulaust. Auk þess hefur þjóðin fengið meira en fylli sína af lokunum, eftir tíu mánuði í útgöngubanni.

„Það hefur gengið alveg ótrúlega vel núna með opnunina. Við erum að fá 25-30 manns á viku, eftir að við opnuðum."

Góðir tannfræðingar og nýjustu tæki
Oddný segir að henni þyki afar mikilvægt að vera með góða tannfræðinga á stofunni og telur að það mætti vera meira um það heima á Íslandi.

„Mér finnst þetta starf rosalega sniðugt og það mætti vera meira af þessu. Þeir ættu líka bara að vera með sínar eigin stofur fyrir tannsteinshreinsun. Það eru svo margir sem þurfa bara að láta framkvæma hana í reglubundnu eftirliti.

Mér finnst þetta æðislegt, ég fer í hreinsun hjá þeim hér og fæ þær til að taka EMS-tækið á mig, aðeins til þess að fríska upp á brosið. Það myndast afar mikill tannsteinn á tönnunum mínum. Ég grét þetta mest, þegar ég bjó á Hornafirði og borgaði 19.000 krónur fyrir tímann og það var notaður svona haki. Ég stífnaði öll upp og hélt að hann ætlaði að skafa úr mér hálskirtlana. Hér er þetta bara svona eins og lítil háþrýstidæla. Svo er þetta svona eins og slípirokkur – ekki hakinn – og þetta er einfaldlega allt öðruvísi upplifun.

Nú er ég til dæmis ekki með tannhræðslu, en ég man alltaf eftir því þegar ég kom hingað, þá var ekki þessi lykt. Ekki þessi sótthreinsunarlykt sem æpir á þig. Samt er allt þrifið hérna, oft á dag. En hvar er þessi lykt? Þetta var bara það fyrsta sem ég tók eftir. Svo voru það móttökurnar: „Góðan daginn. Hvernig hefurðu það? Opnaðu munninn – nei nei, þú þarft ekki að opna svona mikið." Bíddu nú við, ég er ekki komin úr kjálkalið og ekkert er óþægilegt. Fyrir mig voru þetta svona fyrstu atriðin. Mér líður ekki óþægilega og það er bara talað mjúklega við mig. Það er verið að spyrja mig „Hvað ert þú að spá?" og „Viltu aðeins halla höfðinu svona?""

Ekkert sem afsakar það að láta ekki vita af öllu
Sömuleiðis segir Oddný að öll undirbúningsvinna skipti miklu máli á stofunni. Allir hefji meðferð sína á röntgenmyndatöku af öllum tanngarðinum í heild. Myndin sé svo skoðuð vandlega af tannlæknum og því strax ljóst hverju þurfi að sinna og hvað þurfi að skoða betur.

„Svo bættum við því við í nóvember 2021 að senda alla sem koma í fyrsta skipti í þrívíddarmyndatöku líka. Hér áður voru sjúklingar bara sendir í hana ef hætta var á að þeir væru með rótarbólgu eða sýkingu, eða væru að fara í implönt eða aðgerð. Núna erum við búin að innleiða það að þessi mynd er tekin þegar þú kemur í fyrsta sinn, vegna þess að með þessari vél sem við höfum, getum við séð ef það er karíus undir holdinu. Það gerist. Við sjáum allt miklu betur heldur en með tvívíddarmyndatökunni. Við erum síðan líka komin með myndapenna, sem þú rennir yfir, sem teiknar upp allar tennurnar og þú getur velt því í þrívíddarlíkani í tölvu.

Mottó okkar er einfaldlega að við látum vita af öllu. Sjúklingurinn fer sjálfur með vitneskjuna. Vegna þess að það er ekkert sem afsakar að þú látir ekki vita af öllu, alveg sama hversu smávægilegt það er. Svo fer manneskjan heim til einhvers og hann segir „Bíddu, það var ekki gert við þetta." Þannig að þú ert bara upplýstur og veist nákvæmlega hvað er í gangi."

Þetta er fyrsti hluti umfjöllunar um stofuna Íslenska Klínikin í Búdapest og tannlækningar þar og hér. Annar hluti þessarar umfjöllunar mun birtast í næsta blaði Mannlífs sem kemur út í prentuðu formi á næstunni. Umfjöllunin er gerð í samstarfi við Íslensku Klínikina í Búdapest.

Ennþá meira úrval af listavörum





AMSTERDAM dream × create
van Gogh The Quality Brand
REMBRANDT The Professional Choice
Liquitex
Conté à Paris DEPUIS 1795
LEFRANC BOURGEOIS PARIS

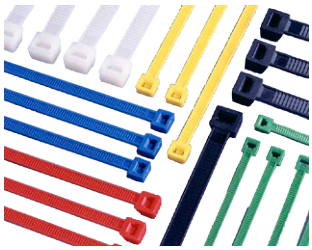
Listverslun.is



Gagnlegar jólagjafir



Tilvalið fyrir jólaseríurnar



Mikið úrval af fjöltengjum



Verkfæralagerinn

Framúrskarandi fyrirtæki 2017 2021

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



Fólskuverk á Flögu

Vanfær kona myrt í Vatnsdal

Á bænum Kornsá, í Vatnsdal í Austur-Húnavatnssýslu, bjuggu árið 1766 hjónin Jón Þórarinsson og Gróa Jónsdóttir og áttu þau tvo syni. Á bænum var vinnukona að nafni Helga Símonardóttir og þegar eftirfarandi atburðir áttu sér stað, í júní, 1766, var Helga, þá hálffertug, vanfær eftir eldri son hjónanna, Jón yngri, sem þá var tvítugur.

Þannig var mál með vexti að upp úr miðjum júní hafði Jón eldri, bóndi á Kornsá, gripið til þess ráðs að koma Helgu fyrir á bænum Flögu, þar ekki langt frá, enda var vistin á Kornsá orðin Helgu lítt bærileg.

Jón eldri og Gróa voru bæði helst til illa þokkuð í sveitinni og ekki fór mikið skárra orðspor af Jóni, syni þeirra, og segir sagan að Helga hafi verið orsök margvíslegra hótana og illra atlota af hálfu Gróu í garð bónda síns. Einnig hafi Jón yngri verið óspar á hótanir við Helgu.

En allt um það. Helga fer sem sagt að Flögu til Jóns, bónda þar, Guðmundssonar, sem ekki hafði þó nema miðlungi gott orð á sér.

Skilaboð frá Jóni
Hugmyndin var að Helga skyldi dvelja á Flögu í um mánuð og fengi mat sér til viðurværis frá Kornsá. Það féll í hlut Gróu að koma með þessi matföng og fór þeim þá ekkert illt á milli, Gróu og Helgu, utan eitt skipti. Þá hafði Gróa fært Helgu linda sem hún vildi gefa barni Helgu þegar það fæddist, en Helga kærði sig ekki um lindann og skar hann í sundur. Í för með Gróu var yngri sonur hennar og náði hann tali af Helgu undir fjögur augu. Færði hann þá henni skilaboð frá Jóni yngri um að hann vildi hitta hana fyrir ofan bæinn, á hálsinum, þegar heimilisfólk hefði tekið á sig náðir.

„Ekki er ég svo gangfrá, að ég geti það," var svar Helgu.

Sagðist óttast um líf sitt
Helga fór ekki leynt með umleitan Jóns og sagði heimilisfólki á Flögu frá skilaboðunum og bætti þá við að Jón ætti ekkert erindi annað við hana en að fyrirkoma henni. Hann myndi síðan fleygja líkinu í einhvern skurðinn eða jarðfall og dysja þannig að það fyndist aldrei.

Gestkomandi á Flögu fengu svipað að heyra og sagði Helga að „blóð sitt myndi hrópa yfir honum og enginn taka eftir drápi sínu, nema ef séra Bjarni á Undirfelli gerir það."

Blíðuhót á bæjarhlaðinu
Dag einn þurfti Jón á Flögu að bregða sér af bæ, átti þá erindi að Þingeyrum. Þá hafði Helga verið um vikuskeið á bænum og áður en hann reið úr hlaði bannaði hann Helgu að fara út úr húsi ef Jón yngri á Kornsá kæmi.

Það var eins og við manninn mælt, að vart var Jón á Flögu úr augsýn þegar Jón yngri á Kornsá kom. Hann reið fyrir bæjardyr á Flögu og kallaði á Helgu að koma út, en hún stóð í bæjardyrunum.

Helga gaf ekki færi á sér fyrst í stað, en Jón yngri sagði að nú væri tíðin önnur en verið hefði; hvort hún kæmi ekki til hans og gæfi honum koss. Enn gaf Helga sig ekki og mælti: „Samur er kærleikurinn, þó við kyssumst ekki." Að lokum lét hún þó undan, gekk út á hlaðið og gaf Jóni koss. Þá klappaði Jón henni á herðarnar og reið á brott.

Þegar Jón var farinn sagði Helga heimilisfólki að hann hefði verið „yfirburðagóður" við hana og hann ætti ekki skilið allt það slæma sem fólk sagði um hann.

Hvarf um nóttina
Jón á Flögu kom heim þegar eitthvað var liðið á kvöldið og einhverra hluta vegna bauðst Helga til að vaka yfir vellinum, þ.e. gæta þess að féð væri ekki á beit í túninu. Jón bóndi taldi það ónauðsynlegt en þegar Helga sótti það fast, þekktist hann boðið.

Næsta morgun var Helga horfin og upphófst mikil leit að henni. Um síðir fannst lík hennar í brekku á hálsinum fyrir ofan Flögu og þurfti enginn að fara í grafgötum um að hún hefði verið myrt.

Fyrrnefndur séra Bjarni á Undirfelli lét skoða líkið tvisvar, en það var með band tvíbrugðið um hálsinn, var blátt og marið og bólgið. Margar stungur voru á líkinu og hafði skónál verið stungið í kviðinn.

Torfhleðsla um miðja nótt
Morðið var umsvifalaust eignað Jóni yngra á Kornsá og var sá grunur styrktur með framburði bróður hans, sem sagði Jón hafa farið á fætur þessa nótt til þess að hlaða torfi.

Jón yngri meðgekk hins vegar ekki neitt nema „þungann, sem Helga gekk með" og breytti engu hve gengið var á hann.

Jón var þekktur fyrir ýmsa óknytti og hafði verið sakaður um að misþyrma og drepa búfénað granna sinna og fleygja skrokkunum í ár. Sagt var að hann hefði verið á barns aldri þegar hann hóf þá iðju. Einnig hafði hann verið sakaður um að drepa hryssu sem hafði sparkað í hund hans, en hann sór af sér þann verknað.

Mörgum hafði hann hótað dauða ef þeir fjölyrtu um óþverraverknaði hans og einni stúlku í dalnum hótaði hann nauðgun, hvar sem hann fyndi hana fyrir.

Stuldur og galdrar
Jón yngri var einnig bendlaður við stuldi og var sagður hafa galdrakver undir höndum. Í kverinu því var kennt hvernig vinna skyldi hylli ríkismanna, stinga svefnþorn [ræna menn vöku], vinna ástir kvenna og finna þjófa.

Kona ein sá ástæðu til að vara Jón við að daðra við galdur því „það væri grey og maktarlaust". Jón sagði að hún myndi segja annað ef hann dræpi hana með því.

Ári síðar, í júní 1767, var Jón yngri Jónsson á Kornsá dæmdur til strýkingar og ævilangrar þrælkunarvinnu á Brimarhólmi. Hann játaði aldrei á sig verknaðinn.

Heimild: Öldin átjánda

Gleðilegt nýtt ferðaár



FJALLAVERKEFNI FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS

Nú um áramót er góður tími til að setja sér göfug markmið um að stunda útivist, fjallamennsku, reglubundna hreyfingu og taka um leið þátt í góðum félagsskap.

Ferðafélag Íslands stendur fyrir fjölda fjallaverkefna þar sem allir eiga að finna eitthvað við sitt hæfi: *FÍ Landvættir · FÍ Landkönnuðir · FÍ Alla leið · FÍ Göngur og gaman · FÍ Esjan öll · FÍ Þrautseigur FÍ Léttfeti · FÍ Fótfrár · FÍ Fyrsta- skrefið · FÍ Heilsugöngur · FÍ Fjallahlaup · FÍ - Heilsuþrek · FÍ Útiþrek FÍ Kvennakraftur · FÍ Með allt á bakinu · FÍ Eldri og heldri · FÍ Hjóladeildin · FÍ Rannsóknarfjelagið · FÍ Útivistarskólinn.*

Meginmarkmið þessara hópa er útivera, náttúruupplifun, gleði og góður félagsskapur. Eins og í öllum ferðum Ferðafélags Íslands er mikil áhersla lögð á fræðslu og öryggi á fjöllum.

Nánari upplýsingar um öll verkefni FÍ má finna á heimasíðu félagsins **www.fi.is**

Upplýsingar um sumarleyfisferðir, helgarferðir, dagsferðir, skíðaferðir, námskeið, Ferðafélag barnanna og FÍ Ung má finna á heimasíðunni www.fi.is

Ferðaáætlun FÍ kom út í byrjun desember 2021 og hefur fengið frábærar viðtökur.

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS · MÖRKINNI 6 · WWW.FI.IS · 568 2533



Róbert hefur nú stigið fram og kveðst í yfirlýsingu búa yfir gögnum, sem auðvelt er að rekja til ránsins.

Innbrotið í Ármúla

„Ég veit hver þú ert og hvað þú gerðir“

Mannskepnan er óútreiknanleg. Það höfum við á Mannlífi fengið að reyna undanfarna viku. Glæpamenn hafa setið um heimili, bifreið og vinnustað starfsmanna í því skyni að koma höggi á fjölmiðilinn og stöðva umfjöllun um mál sem ekki verða tilgreind hér.

Atburðarásin er eins og í glæpareyfara. Bifreið sem lagt er á bílastæði í Úlfarsárdal er brotin upp í skjóli myrkurs. Svo harður var atgangurinn við innbrotið að höggin heyrðust upp í miðjar fjallshlíðar. Engan óraði fyrir því sem var að gerast við fjallsrætur. Það kom svo í ljós að um var að ræða innbrot. Bíllinn var nánast hreinsaður. Hundabúr var tekið ásamt bakpoka og viðlegubúnaði. Meira að segja var hleðslukapall bifreiðarinnar tekinn. Og lyklakippa með lyklum sem gengu að heimili og ritstjórnarskrifstofum. Hýenurnar brunuðu svo í burtu.

Þetta fimmtudagskvöld lagði glæpahyskið leið sína í Ármúla. Með lyklunum úr ráninu í Úlfarsárdal opnaði það sér leið inn á skrifstofur Mannlífs. Enginn vafi leikur á því að höfuðpaurinn er kunnugur húsaskipan. Farið var inn á skrifstofu ritstjóra og síðan inn á skrifstofu sem fréttastjórinn var áður með. Fartölva og turn var meðal þess sem þeir höfðu með sér á brott. Turninn var því miður ólæstur og komst fólkið þannig inn á kerfi Mannlífs. Fartölvan var læst utan um þau gögn sem greinilega var ásetningur að komast í og framselja þá til manna sem eiga peninga. Frá Ármúlanum lá leiðin austur í Reykjavík þar sem skemmdarverkafólkið hófst handa við að eyða gögnum með það fyrir augum að eyðileggja mannlif.is. Eftir að hafa staðið í því í fjóra klukkutíma að eyða út af kerfinu var turninum kippt úr sambandi og haldið inn í borgina aftur og stungið í samband og haldið áfram að skemma þar til nýr dagur rann.

Margir hafa spurt mig hver eða hverjir ég telji að hafi verið að verki. Nafn Róberts Wessman hefur ítrekað borið á góma þar. Ég hef þá svarað því til að hann hafi lýst yfir sakleysi sínu varðandi aðild að innbrotunum. Hann er saklaus uns annað sannast. Róbert hefur nú stigið fram og kveðst í yfirlýsingu búa yfir gögnum, sem auðvelt er að rekja til ránsins. Þar með er hann formlega grunaður.

Auðvitað veit ég nokkurn veginn hver er höfuðpaur í aðgerðunum í Ármúla. Allir njóta þess þó að vera saklausir þar til sönnunargögn sýna fram á annað. Við höfuðpaurinn hef ég ekki annað að segja en þetta: „Ég veit hver þú ert og hvað þú gerðir og hefði seint trúað þér til slíkra verka. Og ég veit við hvaða fótskör þú situr og treysti því að lögreglan vinni sitt verk af alúð og nái ekki aðeins útsendurunum.“ Fyrir utan það að ná þeim sem brutust inn er nauðsynlegt að ná þeim sen greiddi fyrir óþverraverkin.

Þess er farið á leit að allir sem geta gefið upplýsingar sem leiða til handtöku og sakfellingar gefi sig fram. Verðlaunum er heitið fyrir sannanir sem duga til sakfellis.



Góð vika



Handboltakapparnir

Vængbrotið lið íslenska karlalandsliðsins í handbolta hreinlega valtaði yfir ólympíumeistara Frakka á EM um daginn með 29 mörkum gegn 21. Frakkar áttu ekkert svar við ungu og óreyndu liði Íslands sem spilaði án átta lykilmanna sem voru í einangrun með Covid-19.

Leikurinn var nokkuð jafn fyrstu mínúturnar en þegar fyrsti tugurinn var liðinn tóku Íslendingarnir að stinga af. Markmaðurinn Viktor Gísli Hallgrímsson múraði algjörlega fyrir markið og hver sóknin á fætur annarri gekk fullkomlega upp hjá liðinu. Í hálfleik var staðan 10-17, Íslandi í vil.

Ísland hélt áfram í sama gírnum í seinni hálfleik og þegar seinni hálfleikurinn var hálfnaður var níu marka munur, 16-25. Bæði sókn og vörn voru upp á 10 hjá landsliði okkar, en svo fór að leikurinn endaði 21-29, Íslandi í vil. Maður leiksins var Viktor Gísli Hallgrímsson en hann varði 15 skot. Sagði hann í viðtali við RÚV eftir leikinn að þetta hefði verið besti leikur ævi hans.

„Eitt það stórkostlegasta sem ég hef orðið vitni að á ferli mínum,“ sagði Guðmundur hæstánægður eftir leikinn.

Íslendingar geta verið gríðarlega stoltir af „strákunum okkar“ sem sneru ómögulegu ástandi í einhvern galdur sem seint verður toppaður. Framtíðin er svo sannarlega björt.

Slæm vika



Íslensk fjölmiðlun

Íslensk fjölmiðlun átti afar slæma viku. Brotist var inn í bíl ritstjóra Mannlífs og þaðan ýmsu stolið. Eftir það braust glæpahyskið inn á skrifstofur Mannlífs og stal þaðan tölvum og eyddu drjúgum tíma í að eyða öllum fréttum, pistlum, viðtölum og fleiru sem Mannlíf hefur birt á vef sínum. Þá var gögnum stolið er varða bókaútgáfu ritstjórans Reynis Traustasonar. Um er að ræða sennilega verstu árás sem gerð hefur verið á íslenskan fjölmiðil í sögu landsins. Grunur leikur á að sá sem stóð fyrir innbrotinu hafi verið ósáttur við umfjöllun miðilsins á málum hans en Róbert nokkur Wessman hefur verið nefndur í því samhengi.

Þetta var ekki aðeins innbrot á skrifstofur Mannlífs, þetta var innbrot á alla íslenska fjölmiðla. Þetta var aðför að frelsi fjölmiðla. Þetta voru skilaboð til fjölmiðla Íslands, annað hvort hættið þið að fjalla um óþægileg mál eða við finnum leið til að eyðileggja fyrir ykkur, saurga skrifstofur ykkar með fitugum fingraförum og brjótast inn í bílinn ykkar.

En á skottinu þekkist refurinn og bara tímaspursmál hvenær sannanir gegn þeim seka koma fram á sjónarsviðið.

Nú er bara að safna vopnum sínum og halda ótrauð áfram og treysta á að sannleikurinn sigri að lokum. Og frelsið.

ENNEMM / SÍA / NM-008780

ÓDÝRASTA RAFMAGNIÐ

FYRIR HEIMILIÐ











Skiptu núna. Það borgar sig strax.

N1 selur nú ódýrasta rafmagnið til heimila á Íslandi.* Það er ekkert mál að skipta og spara sem nemur allt að heilu mánuðunum á hverju ári. Kláraðu málið á n1rafmagn.is og byrjaðu strax að spara!

440 1000 **N1rafmagn.is**

N1 RAFMAGN

*Heimild: Aurbjörg.is

Meðvituð eða ómeðvituð útilokun á innflytjendum?

Eftir / Hallfríði Þórarinsdóttur, menningarmannfræðing sem stundar rannsóknir og fræðslu á innflytjendalandinu Íslandi.



Margt er skrýtið í kýrhausnum. Íslendingar eru aldir upp við það að mæra íslenska tungu, standa vörð um hana og vernda. Hvort sem menn eru þannig stemmdir gagnvart íslenskunni eða hafa frjálslyndari viðhorf, er ljóst að kunnátta og færni í íslensku er einn megin lykillinn að virkri þátttöku í samfélaginu.

Innflytjendur á Íslandi eru nú nærri sjötíu þúsund. Þeir eru um fimmti hver starfandi á vinnumarkaði og ómissandi hluti af íslensku samfélagi þ.m.t. hagkerfi. Vinnuframlagi þeirra er fagnað, en heimamenn leggja meðvitað eða ómeðvitað stein í götu þeirra þegar kemur að því að opna dyrnar að íslensku málsamfélagi. Þessum dyrum er oftar en ekki skellt í lás og iðulega gripið í það sem talið er fljótlegast: ensku. Hún er vissulega handhæg brú – útbreitt heimsmál – en getur virkað sem hindrun. Hvernig stendur á því að við heimamenn erum svona tregir til að hleypa innflytjendum inn fyrir þröskuldinn á „hinu ástkæra ylhýra“? Hvað veldur? Er það þjóðernisleg varnarstaða, sem gengur út á að halda í einhvern meintan „hreinleika“ eða leti, skortur á umburðarlyndi fyrir íslensku með hreim og bjagaðri málfræði? Er það ótti við hið ókunna, eða er það kannski meðvitaður ásetningur að halda innflytjendum sem lengst frá almennri þátttöku í samfélaginu? Hver er þín afstaða lesandi góður?

Víða í nágrannalöndum okkar – t.d. í Noregi, Svíþjóð, Belgíu og Þýskalandi – er innflytjendum boðin ókeypis tungumálanámskeið. Í Svíþjóð eru t.a.m. í boði allt að fimm, tíu vikna námskeið að lágmarki tvö hundruð stundir hvert. Þar gerir vinnumarkaðurinn kröfur um lágmarksþekkingu á sænsku. Slíkar kröfur eru heimamönnum og aðfluttum í hag. Hér á landi eru engar slíkar kröfur. Hér eru engin ókeypis íslenskunámskeið fyrir innflytjendur. Eitt námskeið kostar á fullu verði allt að fimmtíu þúsund krónur og er kennt utan vinnutíma, sem oft er langur. Námskeiðin eru niðurgreidd, en aðeins fyrir þá sem eru stéttarfélagsbundnir. Aðrir þurfa að greiða fullt verð úr eigin vasa. Þetta fyrirkomulag er engan veginn hvetjandi.

Er það hugmyndin um að vernda þurfi íslenskuna fyrir óæskilegum erlendum áhrifum (gamalt þrástef) eða hugmyndin um innflytjendur sem „vinnuafl“ umfram manneskjur og þátttakendur í og hluti af íslensku samfélagi og menningu, sem ræður þessu? Er þetta andvaraleysi sök þeirra sem ráða lögum og lofum á vinnumarkaði, stjórnvalda, beggja eða bera fleiri ábyrgð?

Ef raunverulegur áhugi er fyrir því að auðvelda innflytjendum aðgang að samfélaginu gerist það ekki síst gegnum málsamfélagið – þar vega ókeypis íslenskunámskeið þungt. Eins og málum er háttað leikur vafi á raunverulegum áhuga meðal ráðenda á vinnumarkaði, yfirvalda og margra fleiri.

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.

Orðrómur

Kjarkur Vilborgar

Vilborg Arna Gissurardóttir, pólfari og fjallahetja, sagði frá því að hún hefði sætt ofbeldi af hálfu fyrrverandi sambýlismanns síns, **Tómazsar Þórs Verusonar** leiðsögumanns. Hún fylgdi þar í fótspor annarrar konu sem sagði það sama um Tómasz. Vilborg lýsti því þannig að þetta hefði verið hennar þyngsti bakpoki að bera. Margir dást að kjarki hennar til að stíga fram í svo alvarlegu máli og varpa ljósi á að heimilisofbeldi er að finna alls staðar og bitnar á hetjum sem minni máttar …

Eldklár dóttir Bjarna

Nokkuð ber á því að börn stjórnmálamanna stígi fram á sviðið og vilji komast til áhrifa. **Margrét Bjarnadóttir** er eitt þeirra. Hún vill komast í bæjarstjórn Garðabæjar og hefja þar stjórnmálaferil sinn. Henni fylgir í upphafi sá meðbyr og forgjöf að vera dóttir **Bjarna Benediktssonar** formanns. Þess utan er hún eldklár og líklegt er að hún fljúgi inn í bæjarstjórn. Annar afkomandi stjórnmálaskörungs, sem vill komast til metorða, er **Þór Sigurgeirsson** á Seltjarnarnesi. Hann er sonur, **Sigurgeirs Sigurðssonar**, eins vinsælasta bæjarstjóra allra tíma á Nesinu. Það mun væntanlega gefa honum byr undir báða vængi. Tími barnanna er runninn upp …

Óli Palli í vörn

Ólafur Páll Gunnarsson, dagskrárgerðarmaður Ríkisútvarpsins, hefur náð að reita til reiði goðsagnir í íslenskum tónlistarheimi. **Ólafur Þórarinsson**, Labbi í Mánum, gagnrýndi dagskrárgerðarmenn RÚV, fyrir að spila gjarnan lög með sama fólkinu en sniðganga aðra. „Sömu lögin með sama fólkinu síendurtekin,“ sagði Labbi í Fréttablaðinu um kúltúrinn á RÚV. Hann sagði vera ríkjandi þar skort á faglegri hæfni og kunnáttu. Ólafur Páll varð sár vegna orða nafna síns og krafðist skýringa á Facebook á þessum ummælum í garð opinberra starfsmanna. **Gunnar Þórðarson**, einn fremsti tónlistarmaður þjóðarinnar, tók undir með kollega sínum og gaf Óla Palla pillu í hásætið í Efstaleitinu: „Þú notar margnota aðferð, ferð bara í manninn, en svarar engu um gagnrýnina“ …

Horft til Frosta

Gríðarleg ólga er innan **SÁÁ** eftir að upp komst um athæfi **Einar Hermannssonar** formanns sem sakaður er um vændiskaup og varð að segja af sér. Klofningur hefur verið um hríð innan samtakanna þar sem **Þórarinn Tyrfingsson**, fyrrverandi yfirlæknir og stjórnarformaður, fer fyrir þeim sem eru í minnihluta. Nú er leitað logandi ljósi að nýjum leiðtoga ríkjandi afla. Á meðal þeirra sem menn horfa til er stjórnarmaðurinn **Frosti Logason**, kenndur við **Harmageddon**. Hann situr í stjórn og þykir vera beittur og jafnvel fær um að sameina stríðandi fylkingar …

Lind stofnar sérstaka

Atvinnuhúsnæðisdeild

Lind Atvinnuhúsnæðisdeild

Yfir 50 ára reynsla í sölu og leigu á atvinnuhúsnæðum.
Vantar allar gerðir eigna á skrá, heyrðu í okkur eða sendu okkur tölvupóst á **atv@fastlind.is**

Nánari upplýsingar veita



Ísak V. Jóhansson
Sölustjóri
822 5588
isak@fastlind.is



Viðar Marinósson
Lögg. fasteignasali
898 4477
vidar@fastlind.is



Hannes Steindórsson
Lögg. fasteignasali
699 5008
hannes@fastlind.is

LIND
FASTEIGNASALA

Lind fasteignasala • Bæjarlind 4 • 201 Kópavogur • 510 7900 • fastlind.is

Texti Kolbeinn Þorsteinsson
Myndir Carol og Unnsteinn

„Ástin er litblind“

Hjörtun slógu í takt, þrátt fyrir að höf og álfur skildu þau að

Hráslagalegt veður tekur á móti blaðamanni Mannlífs og stormur er í aðsigi þegar hann rennir í hlað í Laxárholti á Mýrum. Þar hefur hann mælt sér mót við bóndann á bænum, Unnstein S. Jóhannsson, til að ræða við hann um afdrifaríka ferð hans til Keníu í Afríku, tilurð ferðarinnar og þær vendingar sem líf hans tók í kjölfarið; hjörtun sem fundu hvort annað, bónorð og að lokum brúðkaup í kenískum anda.

Bóndann í Laxárholti finnur blaðamaður í fjósinu þar sem kvöldmjöltum er að ljúka og í fyrstu er masað um heima og geima. Unnsteinn býður síðan blaðamanni til stofu og eftir stundarkorn leggur ilmandi eim upp af krús með svörtu og sykurlausu.



Í fangi eiginmannsins
Carol og Unnsteinn í góðri sveiflu.

„Upphafið má rekja til algjörrar tilviljunar," segir Unnsteinn, Steini eins og hann er jafnan kallaður, og bætir við: „Ég var að spjalla við vinkonu mína á Facetime og hún vildi endilega kynna mig fyrir vinkonu sinni. Ég tók ekki vel í það. Ég var ekki að leita mér að konu, alls ekki á biðilsbuxunum, og sýndi því hugmynd vinkonu minnar lítinn áhuga. En áður en ég fékk rönd við reist hafði hún boðið umræddri vinkonu sinni, Caroline, í spjallið."

Caroline, Carol eins og hún er kölluð, og Steini skynjuðu þegar leið á spjallið að þau kunnu sérdeilis vel við hvort annað. „Það small eitthvað saman hjá okkur Carol," segir Steini og bætir við að þau hafi að loknu því spjalli ákveðið að tengjast á Facebook, eins og gjarna tíðkast um þessar mundir.

Þrátt fyrir að höf og álfur skildu Steina og Caroline að var það þeim engin hindrun, enda ótal leiðir samskipta í boði í samfélagi manna nú um stundir.

En samskipti, eða fjarskipti, með þessum nýju leiðum kunna að blekkja og sýna aðra mynd en striginn inniber og því fóru þau ekki í grafgötur um að þau renndu í raun blint í sjóinn.

Ekki aftur snúið

Keníska konan, sem náði að fanga hjarta Steina og var reiðubúin til að gefa honum sitt, heitir Caroline Wanjiku Mwangi og er borin og barnfædd í Kenía og ólst upp í Nanyuki, litlum markaðsbæ í dreifbýli Laikipia-sýslu.

„Mér fannst mikið til þess koma að Carol er uppalin í sveit, vön því að umgangast dýr, vön að mjólka kýr, þekkir til akuryrkju. Hún er ekki svona kaupstaðarpía," segir Steini.

Steini hugðist drífa sig til Keníu í nóvember árið 2020, en ýmislegt kom í veg fyrir að það gengi eftir. Það varð því ekki fyrr en í apríl í fyrra sem Steini komst til Keníu. „Ég hóf ferðalagið með flugi til Hollands og síðan þaðan til Doha, höfuðborgar Katar. Þegar þarna var komið sögu hafði Covid-faraldurinn náð einum af sínum toppum. Fólk var ekki að þvælast út um allar koppagrundir að óþörfu og því var frekar tómlegt um að litast í flugstöðinni í Doha. Mér leið nánast eins og Palla sem var einn í heiminum og nokkurn veginn var það sama upp á teningnum í flugvélinni á leið til Naíróbí."

Hvað er og hvað er ekki?

Að sögn Steina var ekkert annað í stöðunni en að kanna hvað væri og hvað ekki. „Maður veit aldrei fyrr en maður hittir manneskjuna hvort hún standi undir þeim fyrirheitum sem hún gefur. Það var alveg magnað þegar við síðan hittumst í fyrsta sinn, þá var eins og við hefðum verið saman í gær. Tengingin var eiginlega strax til staðar og mun meiri en ég átti von á," segir Steini um augnablikið er hann og Carol hittust fyrst, þegar hún tók á móti honum á flugvellinum í Naíróbí.

Þau tóku því rólega í tvo sólarhringa í Naíróbí, nutu þess að vera til og fóru meðal annars í Maasai Mara-þjóðgarðinn í Rift-dalnum sem er í tæplega 300 kílómetra fjarlægð norður af Naíróbí.

Hefðum fylgt

Síðan lá leið turtildúfnanna í heimabæ Carol í Nakuro-sýslu og fljótlega þaðan heim til foreldra hennar, Henrys Mwangi og Agnesar Nyokabi, í Gilgil.

Þangað kominn var Steini grillaður, eins og sagt er, faðir Carol spurði hann spjörunum úr og fékk að sjá myndir frá Laxárholti.

„Það var spurt og spurt og spurt og spurt, faðir Carol vildi sjá myndir af bæjarstæðinu heima hjá mér, útihúsunum og öllum sköpuðum hlutum," segir Steini, „og svo þurfti ég að bera upp spurninguna."

Herra Mwangi leist vel á það sem hann heyrði og sá og hvort tveggja kúafjöldi Steina og nyt þeirra vöktu hjá honum hrifningu. Það kom Steina í sjálfu sér ekki á óvart. „Ég hafði á ferð okkar Carol hitt bónda einn og tekið hann tali. Sá sagði að miðað við fjölda minna nautgripa gæti ég „tekið mér þó nokkuð margar konur"," segir Steini.

„Hjá fólki Carol ríkja ákveðnar hefðir. Þær eru ekki meitlaðar í stein en það er þó virðingarvert að fylgja þeim," segir Steini og bætir við: „Ég hefði ekki þurft að biðja um hönd Carol og við þurftum ekki blessun föður hennar, en mér fannst tilhlýðilegt að virða þær hefðir sem voru við lýði."

Bónorð og „heimanmundur"

„Við Carol sáum að það var ekki eftir neinu að bíða og því bað ég föður hennar um hönd hennar, þar og þá," segir Steini, „Karlinn ljómaði, hann hélt það nú, enda sá hann eflaust, eins og aðrir, að við bárum heitar tilfinningar til hvort annars og, ekki síst, það væri nú framtíð í þessu."

Þrátt fyrir að samþykki og blessun föður Carol lægi fyrir, var málum ekki lokið. Enn átti eftir að komast að niðurstöðu um „heimanmund".

Andstætt því sem tíðkaðist á Vesturlöndum allt fram á 20. öld, er kona færði heimanmund með sér inn í hjónaband við giftingu, er annar siður á heimaslóðum Carol, að hennar sögn.

Þar er hefðin sú að verðandi eiginmaður greiðir föður verðandi eiginkonu sinnar tiltekna upphæð, sem miðast við kostnað föður við að koma dóttur sinni til manns, almenna framfærslu, kostnað við menntun og slíkt.

„En faðir hennar sagði við mig, að það mál yrði ekki rætt fyrr en ég og dóttir hans giftum okkur," segir Steini.

Faðmlag á línuna

Að sögn Carol tíðkast ekki í hennar fjölskyldu að fólk faðmist. „Það er ekkert bannað, eða illa séð … það einfaldlega tíðkast ekki," segir Steini um það. „Ég faðma fólk, þegar svo ber undir, er bara „faðmari". Það kom því fjölskyldu Carol í opna skjöldu þegar ég eiginlega gekk á línuna og famaði hvert og eitt, eins og mér er tamt," segir Steini.

Foreldrar Carol fóru síðan með hjónaleysunum til næstu borgar þar sem Steini bauð þeim út að borða og síðan var komið að kveðjustund. Þá gerðist svolítið sem kom Carol mikið á óvart, en skemmtilega þó.

„Þegar ég var búinn að faðma föður Carol og taka í höndina á honum og sleppa henni, þá tók hann hana aftur í sína og lagði síðan hönd Carol yfir hana. Carol vissi ekki hvaðan á sig stóð veðrið; hvað gengi eiginlega að pabba hennar. En hún var ánægð með þetta og ég að sjálfsögðu einnig. Þetta sagði meira en mörg orð."

Heimför og bið

Steini og Carol kvöddust í Naíróbí 18. apríl í fyrra og reyndist sú stund þeim báðum erfið, en þau vissu þó bæði að aðskilnaðurinn yrði tímabundinn.

Þegar þarna var komið sögu voru Steini og Carol ekki búin að fastsetja hvenær brúðkaupið færi fram. Hann sinnti sínu hér heima á Íslandi og Carol sínu í Keníu. „Ég vildi að hún kæmi til Íslands, sæi það og upplifði áður en stóra stundin rynni upp. Ég ákvað því að bjóða henni til Íslands, en þar var við ramman reip að draga," segir Steini.

Í Keníu sér danska sendiráðið um áritanir til ferðalaga til Íslands eða Schengen-svæðanna og á þeim bæ mætti Carol hvorki mikill skilningur né sveigjanleiki.

„Ónei," segir Steini og má greina þykkju í þessu eina orði. „Beiðni Carol var hafnað afdráttarlaust á þeirri forsendu að starfsmenn sendiráðsins töldu líklegra en ekki að hún sneri ekki aftur heim og þar við sat – en við reyndum þó."

Aftur út í heim

Ekkert annað var í stöðunni fyrir Steina en að skella sér aftur út og það gerði hann 6. ágúst. Í millitíðinni hafði Carol ekki setið auðum höndum, enda ótal pappírar og leyfisbréf sem þurfti til svo þau gætu gengið í hjónaband.

Í farteskinu var Steini með samsvarandi pappíra, „en þetta var að sjálfsögðu miklu minna mál fyrir mig en Carol."

Að sögn Steina mátti litlu muna að þetta tækist ekki hjá þeim: „Ég var með á mínum snærum lögfræðing til að tryggja að allt stæði eins og stafur á bók. Ég vildi ekki fara alla þessa leið í erindisleysu. Það þurfti að greiða mútur hægri vinstri og síðan, eftir að ég var kominn út aftur, þurftum við að bíða í heilan dag fyrir utan ráðhúsið í Naíróbí, í grenjandi rigningu, eftir að fá að komast inn og afhenda alla pappírana."

Fjögurra daga bið og brúðkaup

En björninn var ekki unninn, því við tók fjögurra daga bið eftir að fá alla pappírana samþykkta og stimplaða. Þegar sá dagur rann upp, 6. ágúst, voru Steini og Carol að lokum gefin saman af óskilgreindum embættismanni í ráðhúsinu í Naíróbí. Þau biðu ekki boðanna og drifu sig til Gilgil. „Brúðkaupið var haldið í Naivasha, bæ sem liggur við stöðuvatn, alvöru brúðkaup með presti og öllu tilheyrandi," segir Steini.



Ef Carol hefði fengið áritun til að ferðast til Íslands hefði brúðkaupið farið fram samkvæmt íslenskum venjum.

„Við tókum þá sameiginlegu ákvörðun að á Íslandi hefði brúðkaupið farið fram eins og ég vildi hafa það, ef það færi fram í Keníu þá fengi Carol að sjálfsögðu að ráða öllu, sem hún síðan gerði. Sjálfum fannst mér það eiginlega liggja í hlutarins eðli," segir Steini og bætir við: „Þetta var nánast eins og í bíómynd."

Fegurðardrottning og fyrirsæta

Hver er Caroline, Carol, Wanjiku Mwangi. „Ég er af Kikuyu-ættbálki og lauk námi í Naíróbí, gerðist förðunarfræðingur og hóf eigin atvinnurekstur í því og einnig sem fyrirsæta," segir Carol. Hún var meðal annars krýnd Ungfrú Beauty Point Naíróbí árið 2015.

„Síðan flutti ég til Nakuru, þar sem ég bý ásamt þriggja ára syni mínum, Jamarion. Ég hafði aldrei heyrt af Íslandi, vissi ekki að til væri land sem heitir Ísland. Síðan kynntist ég Steina fyrir tilstilli vinkonu minnar og við komumst að því að hjörtu okkar slá í takt," segir Carol.

„Ég kynnti hann fyrir fjölskyldu minni og þau náðu strax að tengjast. Mér fannst ánægjulegt að það vafðist ekkert fyrir honum að virða hefðir okkar og hversu áhugasamur hann var um líf fólks, vina minna og kunningja, sem ég kynnti hann fyrir. Hann leit á það sem forréttindi," segir Carol.

„Heimanmundurinn"

Eins og áður kom fram þá sagði faðir Carol að „heimanmundurinn", sem þó endaði hvorki hjá Steina né Carol, yrði ræddur þegar þau gengju í hjónaband. Aðspurður um hann, segir Steini: „Þarna er sú hefð við lýði að „heimanmundur" er greiddur föður kvenna sem ganga í hjónaband. Strangt til tekið er slíkt engin skylda, en ég sé ekkert athugavert við að fara að ríkjandi hefðum – mér finnst það þvert á móti virðingarvert að undirgangast þær hefðir sem til staðar eru," segir Steini. „Ég og faðir Carol, eða öllu heldur við Carol og faðir hennar, komumst að samkomulagi sem við gátum öll sætt okkur við og hefðin þannig virt í hvívetna," segir Steini að lokum um „heimanmundinn".

Carol á lokaorðin í þessu viðtali: „Ég er sannfærð um að ástin er litblind. Það er dásamlegt hvernig við blöndum litum saman. Þetta er dásamlegt og fallegt ferðalag og við erum svo óendanlega hamingjusöm að fara í það saman."

Skugga ber þó á þetta ferðalag hjónanna því Útlendingastofnun hér heima hefur ekki brett upp ermar til að gera Carol kleift að koma til landsins og dvelja hjá eiginmanni sínum. Þar virðist allt einhverra hluta vegna vera afar flókið og mikið mál. Hins vegar er ekkert mál fyrir Steina að fara til Keníu, engin vandamál virðast vera á þeim enda.

Eðli málsins samkvæmt eru Carol og Steini ekki sátt við það langa og strembna ferli, Útlendingastofnun fékk umsóknina 22. september í fyrra, en lítið bólar á málalyktum. „Það er eflaust allt í eðlilegum farvegi á þeim bænum, þetta tekur þann tíma sem það tekur," segir Steini og bætir við að þau hjónin horfi björtum augum til framtíðar enda hafi hlutirnir tilhneigingu til að fara einhvern veginn.



Í síðbúinni brúkaupsferð
Unnsteinn við stjórnvölinn og Carol nýtur ferðarinnar.



Unnsteinn á hnjánum
Hjónin í brúðarmeyjafans.

TYGGÐU EXTRA
TIL GÓÐRA VERKA



MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAÞORPIN TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA

WRIGLEY'S Extra

Í SAMSTARFI VIÐ

SOS BARNAÞORPIN
Öll börn vilja gott heimili

Í OKTÓBER OG NÓVEMBER

Texti Salome Friðgeirsdóttir
Myndir úr safni

Röddin vöðvi sálarinnar:

„Heilaði sig af áfallastreituröskun í gegnum hljóðin“



„Röddin vöðvi sálarinnar“ er tilvitnun í Alfred Wolfsohn og segir, að mínu mati, allt sem segja þarf um eðli raddarinnar og hvernig við nálgumst hana. Þess vegna ákvað ég nota þessa tilvitnun sem yfirheiti á þeim námskeiðum sem ég býð upp á í tengslum við röddina. Hvort sem ég er að þjálfa leikara eða aðra sem nota röddina sem atvinnutæki, í miðlun og til að verða betri í samskiptum yfirleitt.“ Þetta segir Þórey Sigþórsdóttir, leikari, leikstjóri og raddþjálfi.

Mannlíf heyrði í Þóreyju til að fræðast betur um raddnámskeiðið. Námskeiðið heitir Röddin – Vöðvi sálarinnar og er fyrir þá sem nota röddina sem atvinnutæki eða vilja styrkja röddina og öðlast öryggi í að tala fyrir framan fólk á fyrirlestrum, fundum eða í persónulegum samskiptum.

Hljóð úr deyjandi mönnum ásóttu hann
Þórey notast við raddþjálfunaraðferðir Nadine George og æfingar sem Þjóðverjinn Alfred Wolfsohn þróaði. Hann var söngvari og sem ungur maður neyddist hann til að taka þátt í fyrri heimsstyrjöldinni. Hann varð aldrei samur. Eftir þá reynslu ásóttu hljóðin úr deyjandi mönnum hann og hann fór að hugsa að ef hljóðin í deyjandi líkömum væru svona mögnuð, hvað þá með hljóðin í heilbrigðum líkama? Hann fór að rannsaka möguleika raddarinnar og það má segja að hann hafi heilað sig af áfallastreituröskun í gegnum hljóðin með aðferðum sem hann þróaði í kjölfarið.

Margir bíða eftir því að vinna með henni
„Þetta er einyrkjafyrirtæki hjá mér, en ég hef verið að vinna með aðferð Nadine George síðan 1996 þegar ég kynntist henni á námskeiði fyrir unga leikara í Danmörku. Nadine er bresk en hún hefur kennt mikið í norrænum leiklistarskólum. Árið 1999 tók ég þátt í fyrsta alþjóðlega námskeiðinu hennar í London.

Eftir það skipulagði ég árlega með henni námskeið, hér á Íslandi, fyrir leikara í samvinnu við Borgarleikhúsið, Þjóðleikhúsið og FÍL allt til ársins 2008 þegar hrunið kom. Það var ekki fyrr en 2019 sem við gátum fengið Nadine til landsins aftur og svo skall Covid-19 á, en nú bind ég vonir við að ég geti skipulagt námskeið með henni á Íslandi nú í ár. Ég veit að það bíða margir eftir tækifæri til að vinna með henni.

Á þessum tíma fór ég að kenna þessa aðferð sjálf, bæði í Listaháskóla Íslands og í Kvikmyndaskóla Íslands á leikarabraut, og er sú eina á Íslandi sem hef réttindi til að kenna þessa aðferð. Ég kenni líka á námskeiðum sem ég skipulegg sjálf og sérsníð að þörfum viðskiptavina minna."

Tilfinningin er mjög valdeflandi
Þórey segir að reynslusögur nemenda hennar séu margar og það sé svo sannarlega gefandi að heyra þær, vitandi að hún sé að koma af stað bylgjuhreyfingu sem hafi djúpstæð áhrif á líf fólks til hins betra.

„Allir upplifa þá mögnuðu tilfinningu að finna að rödd þeirra er miklu stærri en þeir áttu von á og sú tilfinning ein og sér er strax mjög valdeflandi."

Hún segir að það sé gott að skoða dæmisögur til að setja hlutina í samhengi;

Kona sem var á karllægum vinnustað þar sem hún upplifði að ekki væri á hana hlustað fann mikla umbreytingu þegar hún fór að mæta til leiks frá öðrum stað í sjálfri sér, með nýja orku og nærveru sem skilaði sér í því að atvinnurekandinn fór að taka inn nærveru hennar og hlusta á hana á nýjan hátt.

„Það eru lífsgæði að finna það, að maður hefur rödd á vinnustað og á hana er hlustað. Þetta snýst ekki bara um röddina, þú mætir líka öðruvísi til leiks, með sterkari nærveru og rödd."

Kona sem var að ganga í gegnum skilnað fann að hún gat í fyrsta sinn tjáð sig við manninn sinn án þess að missa röddina út af kökknum í hálsinum.

„Þetta gladdi mig sérstaklega að heyra. Það er stórt skref í lífi hvers og eins og ákveðin lífsgæði að geta staðið fyrir máli sínu og tilfinningum í persónulegum samskiptum ekki síst við erfiðar aðstæður eins og skilnað."

Karlmaður sem var bara ansi góður í því að halda fyrirlestra, en þurfti þegar kórónuveiran datt inn að færa þá alla yfir á netið og fékk sjokk þegar hann þurfti að horfa á sig, náði miklum árangri í því að skerpa færni sína í netfyrirlestrum þar sem þú sem fyrirlesari hefur ekki áhorfendur til að næra þig með viðbrögðum þínum.

„Eitt er að hafa öryggið til að tala, hitt er að ná nýjum hæðum í framsetningunni og því að byggja upp meðvitund, fínpússa raddbeitingu og frásagnarstíl. Vera fær um að nýta sér ólíka miðla og nálgun í því að setja fram efni."

Fræðimaður sem hafði haldið fyrirlestra í gegnum árin náði að öðlast meðvitund og dýpka færni sína mikið. Auk þess fann hún hvernig hún gat tengt á milli persónulega lífsins og fagsins. Hvort tveggja hafði áhrif í báðar áttir.

Hún skynjaði hvernig hún gæti dýpkað færni sína og orðið meira „authentic" eða ekta, sem fyrirlesari. Á sama tíma uppgötvaði hún hvernig það að hafa ekki rödd í persónulega lífinu hafði komið niður á nánum samskiptum hennar í gegnum lífið. Jafnvel komið niður á henni sem fyrirlesara. Hún áttaði sig á samhenginu og gat unnið með að breyta því.

Doktorsnemi sem hafði eytt miklum tíma, fjármunum og orku í að mennta sig ákvað að taka góðan tíma í að þjálfa fyrirlestratækni sína svo hún gæti flutt vörnina stresslaus og notið þess. Sú vinna skilaði sér og hún toppaði á réttum tíma, í vörninni sjálfri.



Frá vinstri: Þórey, Ros Steen, prófessor emerita við Royal Conservatoire of Scotland, einn helsti raddsérfræðingur Skotlands, og Nadine George. Í Glasgow í júlí 2019 á ráðstefnu raddkennara sem kenna Nadine George Voice Work. Ljósmynd: selfie



Ræfingar sem opna á flæðið og hafa áhrif á atvinnutækifæri

„Ég er sannfærð um að það hefur haft áhrif á þau atvinnutækifæri sem henni buðust strax í kjölfarið. A.m.k. ekki skemmt fyrir. Ég er alltaf dálítið hissa á því hversu hlutfallslega fræðimenn virðast eyða litlum tíma í að þjálfa framsetningu efnisins miðað við efnisöflun.

Ég er sjálf með meistaragráðu í menningarmiðlun frá Háskóla Íslands og vann lokaverkefni mitt undir handleiðslu Eggert Bernharðssonar sagnfræðings, sem setti á fót það nám. Blessuð sé minning þess frábæra kennara og menningarmiðlara. Hugmyndafræðin í því námi snýst einmitt um að koma öllum þessum fræðum yfir á mannamál svo við hin fáum að njóta.

Það kom líka skemmtilega á óvart þegar grafískur hönnuður sem kom á námskeið hjá mér sagði mér að „eftir hvert skipti hefði hún farið á kaffihús og skissað á fullu því hún hefði verið svo innblásin eftir tímann", því þessar æfingar hjálpa til við að opna inn í flæðið og sköpunargleðina. Þær hafa stundum verið nýttar í tengslum við ritsmiðjur í skapandi skrifum."

Raddþjálfunin breytti lífi mínu

„Það breytti lífi mínu að kynnast raddþjálfunaraðferð Nadine George. Ég fann áhrifin strax sem leikkona, röddin opnaðist inn í nýjar víddir og sú þróun tekur engan enda.

Ég gleymi ekki augnablikinu þegar ég heyrði söguna af Alfred Wolfsohn á mínu fyrsta námskeiði með Nadine. Ég fékk gæsahúð og það kveikti alveg nýja hugsun hjá mér varðandi röddina. Þessi tilvitnun og hugmyndafræði situr enn sterkt í mér.

Smám saman fór ég líka að nýta mér þessar æfingar í að takast á við áföll í lífi mínu. Umbreytingin sem ég upplifði á sjálfri mér sem leikkona og manneskja varð til þess að ég vildi að aðrir fengju tækifæri til að upplifa það."

Röddin tengd því hvernig við upplifum okkur

Þórey segir að aðaláherslan sé lögð á að líkamstengja röddina, stækka og styrkja hljómbotn hennar. Þannig að þú lærir að þekkja og skynja möguleika raddarinnar og að hún svari þér í samræmi við þær aðstæður sem þú ert að nota hana í. Að þú getir notað hana meðvitað og hún lendi ekki bara einhvers staðar. Þegar röddin er vel tengd þá verður öll textavinna lifrænni og tengdari persónulegri tjáningu. Ekki eins mikil hætta á að maður verði tilgerðarlegur. Það má segja að þessi vinna stytti leiðina í sterka og áhrifaríka textameðferð og frásagnartækni.

„Það stórkostlega er að þegar þú ferð að þjálfa röddina, þá upplifir þú svo margar jákvæðar aukaverkanir sem nýtast þér sem manneskja. Þegar maður hugsar um það, þá er röddin svo persónuleg og tengd því hvernig við upplifum okkur. Svo stór hluti af sjálfsmynd okkar. Við erum í raun að kjarna okkur því grunnurinn að góðri raddbeitingu er öndun. Það hafa mörg fræðiritin verið skrifuð um jákvæð áhrif djúpöndunar, t.d. á kvíða, að það væri alveg efni í aðra grein. Þannig að raddþjálfun stuðlar að vellíðan, fyrir utan það að byggja upp færni í frásagnartækni."

Hreinsa og opna orkustöðvarnar

Þá segir Þórey að æfingarnar séu einfaldar sem hún segir að sé frábært, en með ástundun er alltaf farið dýpra.

„Ég byggi kjarnann í minni þjálfun á æfingum Nadine. Auðvitað tek ég ýmislegt með mér sem ég lærði frá mínum góða raddkennara í Leiklistarskóla Íslands, Hilde Helgason, og minni reynslu úr leikhúsinu.

Ég hef innleitt meiri orkuvinnu í raddvinnuna, hreinsa og opna orkustöðvarnar og nýti mér hugleiðslu. Sumar æfingarnar frá Nadine eru hálfgerð hugleiðsla í hreyfingu líka. Þetta nám hefur hjálpað mér að fara dýpra og skerpa innsæi mitt sem kennari og listamaður. Svo þetta er allt saman mjög praktískt og styður hvert annað."

Hverjir leita aðallega til þín?

„Til mín koma aðallega leikarar, leiðsögumenn, kennarar af öllu tagi og fólk sem þarf að standa fyrir máli sínu í sínu starfi.

Nú nýlega var ég að kenna námskeið hjá Mennta- og starfsþróunarsetri lögreglunnar, sem var frábært af því að þau gera sér grein fyrir því að röddin er eitt magnaðasta valdbeitingartæki sem lögreglan hefur. Eins er mikilvægt að geta kjarnað sig til að halda dómgreindinni í lagi við erfiðar aðstæður fyrir fólk í svo krefjandi starfi. Það er þekkt að við of mikla streitu fer dómgreindin og þá eru viðbrögðin ekki alltaf ásættanleg.

Margar æfingarnar eru frábærar til að vinna úr streitu. Í raddþjálfun ertu stöðugt að vinna með rétt spennujafnvægi og þá þarftu að læra hvenær og hvar þú styður við í líkamanum og hvernig þú slakar á á réttum stöðum. Sú tækni kemur sér vel alltaf vel þegar við verðum fyrir miklu áreiti.

Ég hef líka verið með námskeið fyrir stofnanir sem sinna safnamiðlun, fjölmiðla, starfsmenn Alþingis svo eitthvað sé nefnt. Mér finnst ótrúlega skemmtilegt að kynnast fólki á svo ólíkum sviðum og komast að því að kjarninn í því sem við þurfum að takast á við í lífinu sem manneskjur er iðulega sá sami. Röddin er magnað atvinnutæki og ekki síður heilunartæki ef við nálgumst hana á þann hátt sem ég hef fengið að kynnast og þróa í gegnum mína frábæru kennara."

Þórey er með námskeið um helgina, enn þá er hægt að skrá sig hér.
Heimasíða: thoreysigthors.com
Hægt er að skoða Facebook-síðu hennar hér.

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.

Mér er ekkert heilagt í salatgerð



— segir Hödd Vilhjálms í Kvis

Almannatengillinn, fjölmiðlakonan og lögfræðingurinn Hödd Vilhjálms hjá Kvis, er sem demantsþakin gullkista, smekkfull af uppskriftum að ferskum, ljúffengum og kaloríuríkum salötum fyrir fólk sem er á því að lífið sé of stutt til að borða vondan mat. Hödd er matgæðingur Mannlífs, þessa vikunna.

Við spurðum Hödd hvort hún ætti uppáhaldsrétt. „Ég er blessuð að því leyti að mér finnst nánast allur góður matur góður og er ein af þeim sem hreyfa sig mikið til að fá útrás og geta borðað það sem mig langar í. Sá réttur sem ég elda líklega hvað oftast er Spaghetti Bolognese þar sem að það virðist renna ljúflega ofan í flesta og er mér sagt að ég eldi besta Spaghetti Bolognese utan Ítalíu. Ég kýs að trúa þeirri staðhæfingu.

Ég á samt í raun engan uppáhaldsrétt en ég er mikið fyrir ferska rétti og hendi oft í salöt sem virðast öll eiga það sammerkt að innihalda fleiri kaloríur en hörðustu skyndibitar. Ég fylgi aldrei uppskriftum í salatgerð heldur nota ég bara það sem mig langar í hverju sinni og í salötin geta til dæmis farið kjúklingur, lambakjöt, humar, melónur, mangó, nachos, hnetur af öllum stærðum og gerðum, alls konar ostar, dressingar, olíur, edik, ávextir, ber og - svei mér þá - grænmeti. ***Mér er ekkert heilagt í salatgerð.***



Salat fyrir þá sem nenna ekki að vera í megrun

Passlegt fyrir tvo

2 lúkur veislusalat

½ kantalópu-melóna, skorin í bita

1 lúka bláber

2 mangó, skorin í bita

Eins mikið og þið viljið af serranó-skinku

2 burrata-ostakúlur

1 lúka vínber, skorin til helminga

1 lúka Praline Pecans úr Costco

Skvettur af bestu ólífuolíunni í húsinu

Skvettur af Honey Orange Balsamic Dressing frá Stonewall Kitchen

Penni skvettur af trufflubalsamediki (t.d. frá Giuliano Tartufi sem fæst í Hagkaupum)

Salt og pipar



Merkúr í afturhvarfi

Tímabilið þar sem allt fer úrskeiðis

Gengur allt á afturfótunum hjá þér þessa dagana? Kannski finnst þér eins og enginn skilji þig, eða þú lendir stanslaust í vandræðum í samskiptum. Ef til vill fara samningar út um þúfur, ferðalög ganga ekki eftir eða fara hrapallega úrskeiðis, tæknin bregst þér hvað eftir annað og tæki bila. Mikilvæg gögn týnast eða lenda í röngum höndum.

Nokkrum sinnum á ári fer plánetan Merkúr í „afturhvarf" eða „viðsnúning". Séð frá jörðu virðist okkur þá plánetan snúa við á braut sinni um sólu. Allar pláneturnar snúast rangsælis um sólina en nokkrum sinnum á ári, í nokkrar vikur í senn, virðist Merkúr snúast réttsælis. Í rauninni er um að ræða ákveðna sjónhverfingu; Merkúr er ekki raunverulega að fara afturábak. Hin vegar fer plánetan fram úr jörðinni fjórum sinnum á ári og afstaða hennar við jörðina breytist.

Hvernig sem vísindin útskýra fyrirbærið og hvað sem það heitir, getur það haft töluverð áhrif á okkar daglega líf, samkvæmt stjörnuspekinni.







Samskiptaplánetan
Samkvæmt stjörnuspeki er Merkúr sú pláneta sem hefur mest áhrif á samskipti okkar. Merkúr hefur mikið að gera með tjáningu, hvernig við lærum, störfum og eigum samskipti við annað fólk. Merkúr stjórnar hinu talaða og ritaða orði. Sömuleiðis hefur hann töluverð áhrif á tæki og tækni, sem og ferðalög.

Þegar Merkúr er í afturhvarfi getur því allt sem hefur með þessa hluti að gera farið forgörðum. Fólk er í daglegu tali oft farið að kenna þessu fyrirbæri um margt sem aflaga fer. Samskipti verða oft ruglingsleg, rifrildi og misskilningur eykst, munnlegir samningar ganga ekki eftir, tölvur og tæki bila, internetið virðist ekki geta verið til friðs, síður liggja niðri, viðkvæmur tölvupóstur sendist óvart á rangan aðila og svo mætti lengi telja.

Þegar þessi grein kemur út erum við einmitt stödd í einu slíku afturhvarfi Merkúrs. Þetta afturhvarf stendur frá 14. janúar til 3. febrúar. Þetta fer því að styttast í annan endann.

Yfirleitt er talað um að svokölluð skuggatímabil geti fylgt afturhvarfinu og því getum við fundið fyrir örlitlum áhrifum þess rétt áður en það hefst og í stuttan tíma eftir að því lýkur. Þetta er einungis fyrsta afturhvarf Merkúrs af fjórum árið 2022. Hin tímabilin eru:

10. maí - 3. júní
8. september - 2. október
29. desember - 18. janúar 2023

Ástarsambönd í brennidepli
Þar sem plánetan Venus er líka í afturhvarfi núna ýtir það undir flækjur tengdar ástarsamböndum Þar sem Venus stjórnar ástinni og Merkúr samskiptum er þetta því líklega ekki besti tíminn til að eiga mikilvæg, alvarleg og magnþrungin samtöl í parasamböndum okkar.

Venus hefur líka mikið með fjármuni að gera og því er líklega farsælast að rukka ekki gamlar skuldir eða halda stóra fundi er varða starfsframa. Það er auðvitað ekkert bannað undir sólinni, en það er þá réttast að búa sig undir að hlutirnir gangi ekki endilega eins og þú hefðir helst viljað.

Vatnsberar og steingeitur finna fyrir mestum áhrifum
Þegar Merkúr er í afturhvarfi færist hann aftur á bak í stjörnumerkjum í afstöðu sinni til jarðarinnar. Í því afturhvarfi sem við erum nú stödd í byrjaði Merkúr því í stjörnumerki Vatnsberans en færðist svo nýverið, þann 25. janúar í merki Steingeitarinnar. Þetta þýðir að búast má við að afturhvarf Merkúrs hafi hvað mest áhrif á fólk í þessum tveimur merkjum og fólk sem er með Merkúr í sínu eigin stjörnukorti í Vatnsbera eða Steingeit. Öll áhrif afturhvarfsins verða með öðrum orðum sterkari fyrir þetta fólk.

En hvernig komumst við í gegnum svona tímabil?
Við gerum það auðvitað nú þegar, nokkrum sinnum á ári, en til þess að sigla á sem farsælastan hátt í gegnum afturhvarf Merkúrs er best að nýta tímann í sjálfsskoðun, fara vandlega yfir öll samskipti og sitt eigið samskiptaform, lesa vel yfir allan tölvupóst og passa að allir samningar og samkomulög séu afar nákvæm og gefi ekkert rými fyrir misskilning eða glufur.

Ef fólk er til dæmis að gera tilboð í húsnæði er best að hafa kauptilboðið nákvæmt niður í öreindir, passa upp á allar klausur, lesa vel yfir allt sem kemur frá hinni hliðinni og umfram allt - gera ítarlega ástandsskoðun með hjálp fagmanns á eigninni. Skoðið vandlega samskipti fólks í húsinu ef um er að ræða fjölbýli, farið yfir hússjóð og fáið fundargerðir og upplýsingar um viðhald. Allt eru þetta hlutir sem stjörnuspekin segir okkur að kraftur Merkúrs geti haft áhrif á.

Passið að lesa ávallt smáa letrið, útskýrið ásetning og meiningu ykkar vandlega fyrir fólki til þess að forðast misskilning, ekki kaupa dýr raftæki nema með tryggri ábyrgð og gerið ráð fyrir seinkunum, aflýsingum og veseni á ferðalögum. Takið afrit af öllum mikilvægum gögnum.

Tímabilin þegar Merkúr er í afturhvarfi geta raunar verið góður tími til þess að velta fyrir sér hvernig við komum fram og hvernig við bregðumst við óvæntum flækjum og vandamálum. Það má læra sitthvað á þessum tíma.

Og ef allt fer í klessu - þá geturðu alltaf kennt Merkúr um það.

woolroom



HEILNÆMAR OG LÍFRÆNAR ULLARSVEFNVÖRUR.

Flestir þekkja frábæra eiginleika ullarinnar í útivistarfatnaði og getum við nú notið yfirburða hennar í svefnvörum líka.

Ullin hitar í kulda og kælir í hita. Lífræn yndisleg bómull umlykur svo allar okkar ullarvörur.

Allar ullardýnurnar okkar eru sérframleiddar í þeirri stærð sem óskað er, svo að þér gefist kostur á að nýta áfram eiginn rúmbotn t.d.

Ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoppar og lífræn sængurverasett.

Barna- ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök og lífræn sængurverasett.

ENDURVINNANLEGT, ENDURNÝTANLEGT, HEILNÆMT OG LÍFRÆNT ER OKKAR HJARTANS MÁL!

www.woolroom.is | S:777-1333



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 | 1. tölublað 39. árgangur | laugardagur 29.jan. 2022

Síðast en ekki síst

Eftir / Björgvin Gunnarsson



Helsi eða frelsi

Ég er svona týpa sem er hvorki með hálffullt glas né hálftómt. Vatnið í glasinu er frosið. Það er ódrykkjarhæft í augnablikinu en gæti breyst ef klakinn bráðnar.

Nú á að leyfa Veirunni að vaða upp um allt í samfélaginu og smita sem flesta, svona úr því að aðeins örfáir deyja úr henni þessa dagana og þá fólk sem var dauðvona hvort sem var. Eða hvað? Þannig hljómar bolurinn að minnsta kosti þessi misserin.

Á Akureyri segir sviðstjóri fræðslusviðs bæjarins að skólafólk eigi eðlilega að taka þátt í því að ná hjarðónæminu eins og aðrir. Svona eins og skólafólk hafi ekki gert heilan helling allan tímann sem þetta helvíti hefur verið í gangi.

En svo er það með þetta frelsi. Frelsi! Við viljum algert frelsi. Frelsi! Við hötum höft og helsi, eins og skáldið Ómar sagði í denn. Það verður ekkert leiðinlegt að fara ferða sinna án þess að setja á sig ljóta og leiðinlega andlitsgrímu og loksins getum við aftur knúsast í biðröðinni að kassanum, það eru góðar fréttir.

Sem sagt, vatnið er frosið í glasinu. Ég er á báðum áttum varðandi afnámið. Í aðra röndina er ég hræddur um að fleiri deyi en þyrftu, sem gæti verið þvæla í mér, svona þar sem 80-90% smita eru af omikron-afbrigðinu. En það eru alltaf þessi 10% sem eftir standa. Í hina röndina finnst mér mikilvægt að fólk á öllum aldri, ekki síst það yngra, geti aftur hafið eðlilegt líf með eðlilegum samskiptum í kjötheimum. Sjálfsvígum mun nær örugglega fækka og er sannarlega þörf á því.

Vatnið er sem sagt frosið eins og áður hefur komið fram, en um leið og það bráðnar skal ég taka afstöðu um það hvort glasið sé hálffullt eða hálftómt.



GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2 - 220 Hafnarfjörður - granitsteinar@granitsteinar.is - sími: 5445100





