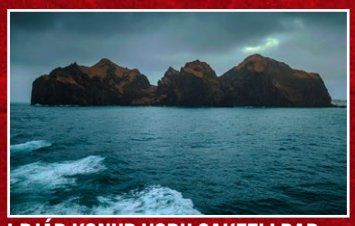
2. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR MIÐVIKUDAGUR 16. FEBRÚAR 2022



PHIL VAR BÆÐI „SAD OG SHOCKED“ SAMFÉLAGIÐ 2
VITNAÐ UM ÁRÁSIR RÓBERTS WESSMAN Á STARFSMENN



TANNLÆKNINGAR Í AUSTUR-EVRÓPU 2. HLUTI NEYTENDUR 6
MANNLÍF TEKUR HÚS Á TANNLÆKNUM Í BÚDAPEST



ÞRJÁR KONUR VORU SAKFELLDAR FYRIR MORÐ SAKAMÁL 10
GÍSLI VAR MYRTUR Í EYJUM



ROYAL TREATMENT HJÁ MATGÆÐINGI MANNLÍFS MATGÆÐINGURINN 39
LÍF MAGNEUDÓTTIR TITLAR SIG AÐSTOÐARKOKK

MANNLÍF

„SKIPULAGÐAR ÁRÁSIR“

Fréttamaðurinn Helgi Seljan gerir upp tímann á Ríkisútvarpinu og árásir skæruliðadeildar Samherja



„Hefðum átt að leita strax til lögreglunnar“

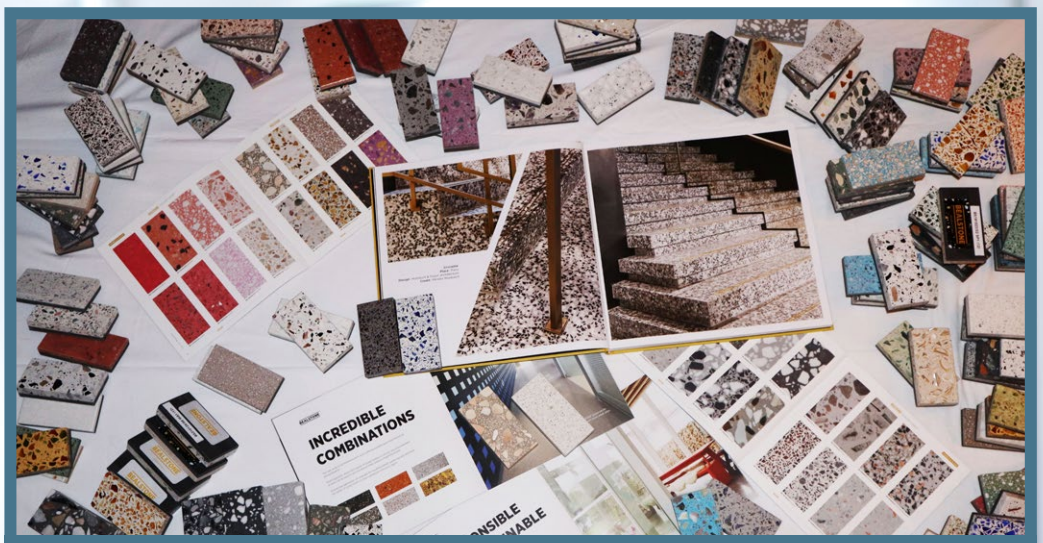
RÚV afhenti Samherja höfundarréttarvarið efni.



Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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

Við kynnum nýjan



Við þökkum frábærar viðtökur sem Terrazzo frá BEALSTONE hefur fengið og bætum nú um betur hvað þjónustuna varðar — VIÐ KOMUM MEÐ SÝNINGARSALINN TIL ÞÍN.

Sérfræðingur okkar mætir, ræðir málin, gefur góð ráð og reiknar út kostnað.
Nánari upplýsingar í síma: 519 519 0

sýningarsal okkar

... í eldhúsinu þínu!



TERRAZZO.IS

— eitthvað alveg einstakt

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


Reynir Traustason, ritstjóri og ábyrgðarmaður.


Kolbeinn Þorsteinsson, frétta- og útgáfustjóri.


Salome Friðgeirsdóttir, aðstoðarútgáfustjóri


Valdís Rán Samúelsdóttir, markaðsstjóri.


Róbert Reynisson, ljósmyndari.


Katrín Guðjónsdóttir, blaðamaður


Guðjón Guðjónsson, blaðamaður


Kristín Arna Jónsdóttir, blaðamaður


Gunnhildur Birgisdóttir, blaðamaður


Salome Friðgeirsdóttir, blaðamaður


Svanur Már Snorrason, blaðamaður


Svava Jónsdóttir, blaðamaður


Björgvin Gunnarsson, blaðamaður

Sólartún ehf. Útgáfufélag
Ármúla 15, 105 Reykjavík



Vitni staðfestu líkamsárásir Róberts við Fréttablaðið

– Svafa vonaði að „þetta fréttist ekki“

Hótelbarinn á Panorama Royal í Austuríki þar sem meint árás á Phil átti sér stað.



Ný gögn varpa ljósi á meinta líkamsárás Róberts Wessman, forstjóra Alvogen, á breskan stjórnanda í janúar 2015. Þar er hann sagður hafa slegið Phil Price, starfsmann á fjármálasviði, fyrirvaralaust í andlitið í vitna viðurvist, undir áhrifum áfengis. Atvikið mun hafa átt sér stað á skíðahóteli í Austuríki þar sem stjórnendur Alvogen og Alvotech voru samankomnir. Björk Eiðsdóttir, blaðamaður á Fréttablaðinu, ræddi við vitni af meintum líkamsárásum Róberts þegar hún tók helgarviðtal við Halldór Kristmannsson uppljóstrara, fyrrverandi framkvæmdastjóra hjá lyfjafyrirtækjunum, í apríl á síðasta ári. Þá upplýsti Halldór, sem nú er með stöðu uppljóstrara, meðal annars um morðhótanir, meint ofbeldi og aðra ósæmilega hegðun Róberts. Eva Bryndís Helgadóttir, lögmaður Alvogen, sagði við RÚV að „enginn fótur“ væri fyrir ásökunum um ósæmilega hegðun forstjórans.

Þögn í eitt ár

Í hartnær eitt ár hefur Róbert ekki viljað svara spurningum fjölmiðla um ásakanir og sagt þær viðkvæmt starfsmannamál. Þinghald og aðalmeðferð málsins verður væntanlega í vor.

Svafa Grönfeldt segir að 15 manns hafi „víst séð þetta“. Svafa, sem er fyrrverandi yfirmaður starfsmannamála Alvogen, segir í tölvupósti innan Alvogen að hún hafi rætt við viðkomandi stjórnanda sem sé „sad og shocked“ og að Róbert hafi nú rætt við hann. Tölvupósturinn er skrifaður tveimur dögum eftir meinta líkamsárás Róberts og er sérstaklega merktur þeim starfsmanni sem á í hlut. Tölvupósturinn er meðal sönnunargagna Halldórs fyrir héraðsdómi um meinta ósæmilega hegðun Róberts og hvernig mál forstjórans voru þögguð niður innan fyrirtækjanna. Phil Price hætti störfum hjá Alvogen á árinu 2019.

Svafa Grönfeldt hafði þetta að segja um atvikið í tölvupósti: „Vonandi dugar þetta til að setla þetta. Heyri í honum aftur eftir helgina. Vonandi að þetta fréttist ekki en það voru víst 15 manns sem sáu þetta“.

„Kýlingaleikur“

Halldór hefur einnig sakað Róbert um líkamsárás gegn sér á viðburði fyrirtækisins í París, en þá hafi sá síðarnefndi ráðist á hann með hnefahöggi í vitna viðurvist. Róbert mun hafa sagt að um „kýlingaleik“ hafi verið að ræða líkt og Hringbraut greindi frá.

Róbert baðst afsökunar

Aðfaranótt 22. janúar, 2015, mun Róbert hafa ráðist fyrirvaralaust að Phil Price, breskum, samkynhneigðum stjórnanda Alvogen, með hnefahöggi í andlit. Stjórnandinn hafði starfað fyrir Róbert í ríflega áratug og hætti hjá fyrirtækinu á árinu 2019.

Björk Eiðsdóttir, blaðamaður Fréttablaðsins, staðfesti við Mannlíf að lýsing Fréttablaðsins á líkamsárásum í París og Austuríki hafi verið sannreynd af vitnum sem hún hafi persónulega rætt við. Árás Róberts á Panorama Royal-skíðahótelinu í Austuríki var þannig lýst í blaðinu þann 17. apríl 2021.

„Um 85 starfsmenn fyrirtækjanna voru samankomnir til að ræða markmið og áherslur komandi árs og hópurinn hittist í kvöldverði og um 30 starfsmenn voru svo á hótelbarnum eftir miðnætti þegar Róbert birtist skyndilega og hafði verið á hótelherbergi sínu.

Samkvæmt lýsingu Halldórs virtist Róbert mjög ölvaður og mun hafa komið út úr lyftu á hótelinu og gengið rakleiðis að hótelbarnum þar sem umræddur starfsmaður stóð. Starfsmaðurinn sneri sér þá við og Róbert sló hann í andlitið fyrirvaralaust og án ástæðu.

Halldór segir um 30 vitni hafa verið að árásinni og hafði Fréttablaðið samband við einn þeirra sem staðfesti frásögnina.“

Þetta kemur heim og saman við lýsingu Svöfu á atvikinu þar sem fjöldi starfsmanna hafi orðið vitni og Phil hafi verið bæði „sad og shocked“. Ósk Svöfu um að málið fréttist ekki virðist hafa gengið eftir þar til nú. Viðkomandi stjórnandi mun síðar hafa sætt sig við afsökunarbeiðni Róberts á atvikinu sem hafi komið fáeinum dögum síðar. Róbert hefur áður gerst sekur um ósæmilega hegðun, en hann baðst afsökunar á morðhótunum gagnvart fyrrverandi samstarfsmönnum og fjölskyldum þeirra. Afsökunarbeiðni Róberts kom fram eftir að viðkomandi aðilar hótuðu að kæra málið til lögreglu og fyrir tilstuðlan erlendrar lögmannsstofu. Róbert baðst svo aftur afsökunar á hótunum og sagði að um mistök hefði verið að ræða eftir að fjölmiðlar greindu frá málinu á síðasta ári. Stjórn Alvogen hefur engu að síður fullyrt að „engar stoðir“ séu fyrir ábendingum Halldórs um ósæmilega hegðun Róberts.

Róbert svarar ekki

Mannlíf hefur ítrekað boðið Róbert að tjá sig um meintar líkamsárásir og aðra meinta ósæmilega hegðun. Spurningar þess efnis voru sendar til hans og Láru Ómarsdóttur þann 19. janúar síðastliðinn. Að kvöldi sama dags var brotist inn í bifreið ritstjóra Mannlífs. Í framhaldinu var farið inn á skrifstofur útgáfunnar, framin skemmdarverk og tölvum stolið. Spurningum Mannlífs í 10 liðum var aldrei svarað.

Fyrirspurn var einnig send til Svöfu Grönfeldt, sem starfar nú hjá MIT háskólanum og er fyrrverandi bankaráðsmaður Landsbanka Íslands. Hún vildi ekki tjá sig um málið, en hún er skráð á vitnalista í máli Alvogen. Svafa svaraði spurningum Mannlífs í þá veru að þar sem um væri að ræða dómsmál myndi hún tjá sig í réttarsal um málið.

„Þar sem þú ert að fjalla um mál sem eru hluti af dómsmáli sem núna er fyrir Héraðsdómi og ef til þess kæmi að ég yrði kölluð til vitnis þá veit ég að þú skilur að ég tel réttast að tjá mig á þeim vettvangi. Þar mun ég að sjálfsögðu svara greiðlega öllum spurningum sem til mín yrði beint ef til þess kæmi,“ sagði Svafa í skriflegu svari til Mannlífs.

Þessari grein var eytt í innbrotinu á ritstjórn Mannlífs en endurheimtist síðar. Ítrekað skal að Róbert Wessman, sem býr yfir trúnaðargögnum úr bókhaldi útgáfufélags Mannlífs að eigin sögn, sagðist í opinberri yfirlýsingu vera saklaus af innbrotunum. Róbert var spurður sérstaklega um líkamsársásina á Phil Price, daginn fyrir innbrotið, en neitaði að svara spurningunni.

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
Myndir úr safni

Í fréttum var þetta helst

Hödd stígur fram, karlagrobb og Texashrottinn í Reykjavík

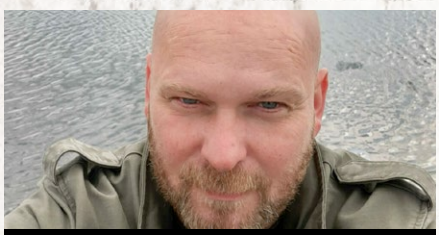


Ekkert forsjármál opið – „Takk elsku Hödd fyrir að stíga fram, fyrir mig, fyrir þig og allar hinar“

„Hugrakka hugrakka kona.
Takk elsku Hödd fyrir að stíga fram, fyrir mig, fyrir þig og allar hinar. Megi hugrekki þitt veita öðrum í sömu sporum kjark til að gera slíkt hið sama.
Ég stend með þér og staðfesti jafnframt frásögn þína,“ skrifaði ein af fyrrverandi kærustum Ragnars Gunnarssonar á Facebook-vegg Haddar Vilhjálmsdóttur á dögunum.
Ragnar steig til hliðar sem framkvæmdastjóri Brandenburg eftir að viðtal við Hödd birtist í Vikunni. Þar lýsir hún meintu andlegu og líkamlegu ofbeldi sem hún sætti af hálfu fyrrverandi maka síns, en er hann þó ekki nafngreindur í viðtalinu.

Í yfirlýsingunni sem Ragnar skrifar á Facebook síðu sína um daginn sagði hann: „Deilur okkar, sem varða forræði, eru í sínu rétta ferli.“

Í viðtalinu við Hödd er hvergi talað um forræðisdeilu milli hennar og fyrrverandi eiginmanns hennar. Mannlíf hefur nú gögn undir höndum þar sem Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu staðfestir að ekkert forsjármál sé opið þeirra á milli.



Rauði barónninn fór í trekant með knattspyrnukonum: „Eftir fjöruga nótt lagðist ég til hvíldar“

Garðar Örn Hinriksson, oftast kallaður Rauði barónninn, er einn umdeildasti knattspyrnudómari Íslandssögunnar. Fyrir jól kom út sjálfsævisaga hans þar sem hann fer yfir ferilinn og fleira áhugavert í lífi hans. Einn kafli í bókinni vekur meiri athygli en aðrir en það er montsaga af því þegar hann fór í trekant með tveimur konum úr efstu deild kvennaknattspyrnunnar.

Hér fyrir neðan er brot úr frásögninni af trekantinum:

„Ég slysaðist eina helgina árið 2004 inn á Hverfisbarinn með félögum mínum, stuttu eftir að ég hafði verið valinn dómari ársins. Áður en ég yfirgaf staðinn rakst ég á félaga minn sem var með þremur stelpum úr boltanum sem ég kannaðist aðeins við en þekkti ekki persónulega,“ skrifar Garðar í bókina sína Rauði barónninn

„Ein af þeim var kærastan hans og ætluðu þau rétt að kíkja í einn bjór áður en þau færu heim. Til að gera langa stuttu þú hurfu kunningi minn og kærastan fljótlega en hinar tvær urðu eftir. Einnig lét félagi minn sig fljótlega hverfa svo ég sat einn eftir með þeim“

Til að byrja með veittu þær Garðari litla athygli en um leið og þær vissu hver hann var, breyttist fas þeirra til muna.

„Þær virtust ekki þekkja mig í sjón og veittu mér litla athygli í fyrstu, en um leið og þær komust að því hver ég var breytist allt. Andlitið greinilega ekki jafn sterkt og nafnið, allt í einu var farið að koma fram við mig eins og ég væri hálfgerður guð. Bjórnum var slátrað á 0,1 og næst var beðið um tequila á borðið og svo meira tequila. Allt í einu var kominn töluverður hiti í mannskapinn.“

Hægt er að lesa eldheitar lýsingar á kvöldinu góða á mannlif.is



Texashrottinn handtekinn eftir að hafa ráðist á fjölskyldumeðlimi

Magnús Jónsson, gjarnan nefndur Texashrottinn, var handtekinn á dögunum á heimili sínu í Reykjavík fyrir árás á fjölskyldumeðlimi.

Hópur af lögreglumönnum mætti á heimili Magnúsar til að handtaka hann. Vitni sögðu atganginn hafa verið mikinn.
„Málið er bara í rannsókn, það er bara stutt komið. Það er búið að ræða við málsaðila og við gefum ekkert frekar upp um framvindu rannsóknarinnar,“ sagði Guðmundur Ásgeirsson lögreglufulltrúi í viðtali við Mannlíf um daginn.

Staðfesti Guðmundur að Magnús væri ekki lengur í haldi lögreglu. Samkvæmt heimildum Mannlífs mætti fjöldi lögregluþjóna á vettvang umrætt kvöld og sagði Guðmundur enga áhættu hafa verið tekna.
„Ef að málið er þess eðlis það er bara metið samtímis, við tökum enga sénsa“.

Fjölskyldumeðlimir Magnúsar komu til hans síðdegis, samkvæmt heimildum Mannlífs, Til stóð að þeir snæddu með honum í tilefni af afmæli eins fjölskyldumeðlims. Skömmu síðar var hann orðinn mjög ölvaður og ljóst að ekkert yrði af afmælisboðinu. Magnús lognaðist svo út af en var þá ákveðið að fólkið færi út að borða. Þau komu aftur heim til hans seint um kvöldið. Þá var Magnús vaknaður og trylltist, samkvæmt heimildum Mannlífs. Á hann að hafa ráðist á einn fjölskyldumeðlim og dregið á hárinu, þar á eftir réðst hann svo á annan fjölskyldumeðlim og tók hann kverkataki. Sá náði að teygja sig í flösku og barði Magnús í höfuðið. Í millitíðinni náðist að hringja á lögregluna sem birtist á mettíma og var Magnús handtekinn.

Hægt er að lesa alla fréttina á mannlif.is

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.

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

Texti og myndir
Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir

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 Klíníkurinnar 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. Fyrri hluti þessarar umfjöllunar birtist í síðasta blaði Mannlífs sem finna má á www.mannlif.is.

Mikill meirihluti þeirra sem koma á stofuna frá Íslandi er fólk sem þarf á miklum eða stórum meðferðum og aðgerðum að halda.

„Þetta eru langtíma vandamál. Í sumum tilfellum er þetta fólk sem komið er á efri ár og hefur kannski ekki sinnt tönnunum vegna ábyrgðar og annarra skyldna í lífinu. Það voru alltaf börnin, eða húsið eða eitthvað annað. Vegna þess að þetta er svo dýrt heima. Nú erum við með kerfi heima á Íslandi sem virkar þannig að börn fá skoðun einu sinni eða tvisvar á ári, sem kostar 2.500 krónur, sem ríkið borgar. Þetta er bara skoðun, en ekki viðgerð. Viðgerðina þarf fólk síðan að borga sjálft. Þú sem foreldri sinnir þessu og þar sem skoðunin er orðin svo til frí þá geturðu gripið oftar inn í, þannig að reikningurinn verður kannski lægri, ef þú ert ekki það óheppinn að barnið sé með lélegan glerung eða annað slíkt, sem kostar heilmikið. Eða ef það þarf að fara í tannréttingar. Síðan verður barnið þitt 18 ára - og hver grípur það þá? Því að í 90 prósent tilfella held ég að foreldrar séu ekki að hnippa í börnin sín tvisvar á ári eftir að þau verða 18 ára og minna þau á að fara í skoðun. Svo spá þau jafnvel ekkert í þessu fyrr en í kringum 25 ára aldur og þá er þetta kannski orðið ansi mikið sem þarf að gera og reikningurinn hár; „Ég fór til tannlæknis og hann segir að það þurfi að gera þetta og þetta, og það kostar bara 400.000 krónur.“ Svo þau hunsa þetta: „Æ, mér er nú ekkert illt.“ Og við taka önnur tíu ár. Þannig að ég held að fólk frá 18 ára og alveg upp að 35 ára aldri sé bara hópur sem við verðum að grípa. Því ég veit að þú myndir ekki trúa því hvað það er margt fólk í þessum aldurshópi með gervitennur.

Þetta er svo sorglegt. Við búum í þessu fína landi. Þessu vel stæða landi, þessu landi þar sem við státum okkur af góðu heilbrigðiskerfi. Og staðreyndin er sú að, ef ég ætti að giska á tölu, um 20 prósent fólks undir fimmtugu með falskar tennur. Aðallega fólk sem á foreldra úr millistétt og neðar. Og tannlæknar á Íslandi eru enn að setja gervitennur í fólk vegna þess að fólkið hefur ekki efni á viðgerðunum. Ég þekki nærtækt dæmi um þannig mann. Hann var á óæskilegum stað í lífinu og átti pening á ákveðnum tíma til þess að láta setja krónur yfir hjá sér, en var síðan ekki mikið að huga að þessu, á þeim stað sem hann var staddur á í lífinu. Svo tók hann sig á, hætti öllu rugli og fór að mæta til tannlæknis og þá var honum bara sagt að það væri ekkert annað í stöðunni; hann hafi ekki efni á neinu öðru. „Gjörðu svo vel“,“ segir Oddný og leggur tvo góma af fölskum tönnum, efri og neðri góm, á borðið fyrir framan blaðamann. „Þarna er hann þrítugur.

Fólki er ekki endilega sagt þetta, en ef allar tennur eru rifnar úr þér þá eykst beinrýrnunin og líkurnar á því að þú getir fengið implanta dvína. Vegna þess að um leið og svona margar tennur eru teknar þá fellur tannholdið og beinið rýrnar.“

„Fix and go“

„Það er enn þá alveg heilmikill fjöldi af tannlæknum; á höfuðborgarsvæðinu, í Keflavík, á Snæfellsnesi, Ísafirði, Austfjörðum, sem eru bara í þessu. Að draga úr. Enda veit ég ekki hvort er verra; það eða að standa stanslaust í einhverjum smáviðgerðum fyrir 100.000 krónur ofan á 100.000 krónur og fólk hefur kannski reynt að bjarga einhverjum tönnum, en svo er kannski bara bólga undir og það er ekkert hægt að gera. Þannig að mér finnst, því er nú verr og miður, eins og það sé oft ekki tekið á aðalvandamálinu. Það eru smáviðgerðir hér og smáviðgerðir þar. Þú ert kannski búinn að vera í smáviðgerðum í 20 ár; svo kemurðu hingað út og átt ekki von á neinu og það er bara allt að. Vegna þess að þetta er bara „fix and go“. Þú ert alltaf í stöðu til þess að koma aftur og aftur, af hverju að eyða tímanum í stórar viðgerðir þegar það er hægt að gera bara við það nauðsynlegasta og svo kemurðu bara aftur? Þetta er bara „fix and go“ og það er svo sorglegt.

Hvað ef við hættum bara þessu „fix and go“? Hvað ef hugsunin breyttist og frá því við fáum krakkana fyrst inn, tveggja eða þriggja ára - í guðanna bænum farðu bara sem fyrst - og þangað til þau verða 18 ára, þá væru framkvæmdar viðgerðir. Síðan myndirðu setja einstaklinginn í kerfið og hætta þessu „fix and go“. Það yrði bara gert við. Af því að ég er viss um það að Benz-inn, eða Audi-inn, eða Volvo-inn, sem tannlæknirinn keyrir um á, hann væri ekki sáttur við að setja hann á verkstæði til þess að þurfa að koma aftur, af því að þeir skiptu um olíu - en þeir settu ekki nýja síu.“

100.000 krónur mikill peningur úr vasa ellilífeyrisþega

Íslenska Klíníkin í Búdapest er í samstarfi við færan, íslenskan tannlækni sem tekur við sjúklingum og metur ef á þarf að halda eftir að heim er komið. Sjúklingarnir hafa þá samband út við Oddnýju og láta vita ef eitthvað amar að; til dæmis ef króna losnar eða verkur er til staðar. Ef ekkert sést á mynd er sjúklingurinn sendur til þessa tannlæknis sem gefur sitt álit og lagar ef eitthvað smávægilegt er að. Stofan á til að mynda skrúfur hjá þessum tannlækni ef skipta þarf um þær.

„En svo í langflestum tilfellum fáum við fólk út ef það þarf að gera eitthvað. Það borgar sig einfaldlega. Til að mynda þarf oft að fóðra góma, þá er sett gúmmí inn undir til þess að hann særi ekki tannholdið. Sú fóðrun kostar 15.000 krónur hjá okkur, en kostar 100.000 krónur á Íslandi.

Við mælum ekki með því að fólk noti góma mikið lengur en í þrjú ár, einfaldlega vegna þess að holdið og beinið er lifandi og breytist mjög ört. Við erum hins vegar að fá fólk hingað til okkar með 20 til 30 ára gamla góma. Við mælum með því að fólk láti fóðra góma upp á nýtt að minnsta kosti einu sinni á ári, en sumir eru komnir með sveppasýkingu í plastið og allt saman þegar þeir koma.

Fyrir ellilífeyrisþega, þar sem eru kannski 75 prósent líkur á að viðkomandi sé kominn með gervitennur, getur þú þá ímyndað þér hvað 100.000 krónur eru mikill peningur úr hans vasa? Og hann er ekkert að fara að vinna aukavinnu, það er engin önnur innkoma. Svo ertu kannski með par; þau eru hvorki að fara að skipta um gómana á þriggja ára fresti né láta fóðra þá. Einn svona gómur kostar 75.000 krónur hjá okkur. Ég held að þeir séu um 200.000 krónur heima. Þeir voru það síðast þegar ég vissi.“

Mikil lífsgæðaskerðing að missa tennurnar

Margir átta sig eflaust ekki fullkomlega á því hvaða keðjuverkunum það getur valdið að missa tennurnar og fá lausa gervigóma. Viðkomandi getur ef til vill innbyrt meirihlutann af því sem við hin getum innbyrt en það þarf hins vegar að mýkja allt. Með því að sjóða eða steikja til dæmis grænmeti fer mikið af næringar- og steinefnum úr því, sem og vítamín.

„Það hefur áhrif á heilsuna; magann og ristilinn. Gómarnir taka mikið af bragðinu úr matnum því bragðlaukarnir skerðast. Sjálfsöryggið; það fer. Þú verður hræddur við að hoppa, hjóla, renna þér á sleða, kyssa einhvern. Þú verður óöruggur við að láta taka myndir af þér. Þegar þú getur ekki unnið almennilega úr fæðunni geta komið hægðavandamál. Þegar þú tapar steinefnum og

vítamínum úr fæðunni getur það til dæmis leitt til liðagigtar, æðasjúkdóma og hjartasjúkdóma. Þannig að við getum haldið endalaust áfram og rakið margt til tannheilsu. Fólk sem missir tennurnar eldist hraðar vegna þess að lífsgæðin skerðast.

Þannig að þetta er ekki alltaf spurning um það hvað fólk er gamalt, heldur hvernig tannheilsa þess er. Við erum gerð til þess að borða fæðu en ekki taka bara vítamín og steinefni."

Oddný segir ýmsar leiðir í boði til að koma í veg fyrir að ástandið verði svona slæmt.

„Til þess erum við hér. Til þess að þessir hópar sem sjá sér ekki fært að viðhalda almennri tannheilsu geti komið til okkar og við passað að þeir hafi það sem við köllum sexurnar. Það eru sex mikilvægustu tennurnar okkar; þær fremstu. Endajaxlinn og jaxlinn við hliðina á honum eru bara bónus. Þessar sex tennur eru þær mikilvægustu. Þær sem bíta í sundur, þær sem hjálpa okkur að mylja og þær sem tyggja. Við erum hér til þess að búa til plan fyrir þig, til þess að passa upp á að þær séu í lagi."

Útlitið er ekki allt

Það virðast ákveðnar raddir hér heima vilja meina að tannlækningar sem Íslendingar sækja erlendis séu á einhvern hátt meiri útlitstannlækningar en annað. Hæstu gagnrýnisraddirnar tala um oflækningar og færibandavinnu. Yfirleitt virðist þetta þó ekki vera fólk sem hefur sjálft reynslu af því að sækja sér þjónustuna. Oddný segir að Íslenska Klíníkin leggi mesta áherslu á heilsutannlækningar.

„Auðvitað, ef þú vilt fá fallegri tennur, þá reynum við að hjálpa þér. En ef þú kemur til mín með þínar fallegu tennur sem ekkert er að, og þú segir við mig: „Oddný, ég er bara ekki ánægð með tennurnar mínar. Mér finnst lögunin bara ekki flott; ég myndi vilja hafa þær lengri og breiðari. Ég vil fá krónur." Þá myndi ég spyrja þig: „Ertu búin að hugsa þetta vel og vandlega?" Svo myndi ég sýna þér hvað þú værir að biðja um. Þegar þú færð krónur þá eru tennurnar þínar teknar niður í spíss. Þær eru spólaðar niður og síðan er krónan sett yfir. Tönnin verður alveg eins og þú vilt að hún sé; hún verður breiðari og lengri, þú vilt kannski fá hana hvítari. En nú er ég búin að taka af heilu tönninni þinni 40 prósent af tannbeininu, opna hana með því að spóla allan glerunginn af, bara til þess að þú getir verið sætari. Það eru síðan 30 prósent líkur á því að það þurfi að rótarfylla þessa tönn, því rótin getur brugðist þannig við þegar þú ert að spóla hana niður að hún fari í svona „fight or flight mode", og sendi boð um að eitthvað sé að og þú færð svo rótarbólgu inn í tönnina. Þá þarf að rótarfylla hana. Ef þú færð síðan seinna meir sýkingu í þessa tönn, þá er það eina sem eftir er, að láta taka hana. Þannig að ég myndi spyrja þig, áður en þú ferð í allar þessar framkvæmdir með heilu, fínu tennurnar þínar: Viltu ekki bara bíða þangað til eitthvað verður að? Af því að útlitið er ekki allt. Og við segjum bara „nei" í þínu tilfelli. Vegna þess að þetta eru heilbrigðar og góðar tennur, sem við erum að fara að setja úr flokki A í flokk C+, af því að útlitið er ekki rétt. Af því að það er ekki fullkomið. En, það er það nú samt."

Það er þó ákveðin lausn til staðar fyrir fólk sem vill gjarnan fá þessar útlitslegu breytingar.

„Við erum með fasettur, sem límast ofan á þínar tennur, til þess að breyta útlitinu. Það er mikið, mikið dýrara. En það er líka bara útlitslegt.

Þetta er allt mjög gott, þegar þú átt ekki annan kost - til þess að bjarga. En þetta var ekki hugsað til þess að breyta útliti þínu."

Oddný segist því miður hafa orðið vör við að það sé ákveðið tabú á Íslandi að fólk sé að sækja sér tannlæknaþjónustu út fyrir landsteinana, þrátt fyrir að það sé að verða algengara. Hún segir það skjóta skökku við, þarna sé allt unnið samkvæmt ströngustu stöðlum og vottunum og svo komi það spánskt fyrir sjónir af annarri ástæðu.

„Það er töluvert af tannlæknum á Íslandi sem lærðu hérna úti. Af hverju ætti þetta að vera tabú?" Hún segir, eins og aðrir sem blaðamaður hefur rætt við í faginu, að í Ungverjalandi séu háskólar á heimsmælikvarða sem kenna tannlækningar og háskólasamfélagið í heild sinni sterkt.

Traustið mikilvægast

Oddný segir að tannlæknar vinni ekki allir eins, en tannlæknar á þeirra stofu ábyrgist allir sína vinnu og ákvarðanir. Mikilvægt sé að traust ríki á milli sjúklings og tannlæknis. Hún segir þau ekki geta ábyrgst hvernig tannlæknar nálgast verkin hér heima fyrir, en þau ábyrgist sannarlega sína eigin tannlækna og verk þeirra. „Þú segir mér að þinn tannlæknir heima vilji gera hlutina á ákveðinn hátt og það er eflaust bara frábært plan. Minn tannlæknir setur planið upp á ákveðinn hátt og hann ábyrgist sína vinnu."

Sem færir talið að öðru; ábyrgð. Á Íslensku Klíníkinni í Búdapest er nefnilega ábyrgð á verkum. Þannig er það almennt ekki hér á Íslandi.

„Við erum með eins, þriggja og tíu ára ábyrgð á okkar verkum og okkar tannlæknar ábyrgjast það. Númer eitt, tvö og þrjú er að bera traust til tannlæknis þíns. Berðu traust til hans og þess fólks sem kemur að meðferðinni, og þess sem sér um heildina. Lestu ábyrgðarskilmálana, lestu hvað felst í meðferð þinni og berðu saman verð. En þegar upp er staðið, þá er það ekki ábyrgðin eða verðið; það er traustið.

Þetta er eins og í ástarsambandi, þú ferð ekki á annað stefnumót með einhverjum sem þér líst ekki á.

Ég er ekki hér til þess að telja þér trú um að eitthvað sé góð ákvörðun. Ég er hér til þess að segja þér hvað tannlæknirinn getur gert fyrir þig, við hverju þú mátt búast og grípa þig ef þú dettur. Ef eitthvað kemur upp á þá er ég þér innan handar. En ég læt þig ekki treysta."



Líkanið sem Oddný sýnir blaðamanni.



Svona þarf að spóla tennur niður svo hægt sé að setja krónur yfir þær.



Hótelið Aquaworld, sem hýsir tannlæknastofuna, heilsulind og sundlaugargarð.

Mikilvægt að sjúklingar séu vel upplýstir
Oddnýju finnst ábyrgð fagfólksins mikil gagnvart skjólstæðingum þess.

„Það er magnað hvað hægt er að gera, en þetta er uppfullt af vanþekkingu. Það er ekki talað nógu mikið um hvað sé verið að gera og því er nú verr og miður, að það er oft farið út í oflækningar, vegna þess að það verður til fólk sem er alveg sama. „Hann bað um þetta," er sagt. Tannlækninum finnst hann kannski ekki eiga að hafa vit fyrir sjúklingnum. Þannig að það fóru bara ótrúlega margir út í að láta rífa úr sér tennurnar og setja í sig fjögur implönt og skrúfu upp. En hvað svo þegar implantið heldur kannski ekki meira en 20 ár, og þú ert kannski bara orðinn sextugur þá? Þá eru gómar eini valkosturinn. Í staðinn fyrir að þú hefðir bara verið ánægður með þínar tennur og getað síðan um sextugt átt plan B."

Stofur með ábyrgð á verkum
Oddný segir að þegar allt sé reiknað saman, sé ágætt að taka ábyrgðina með í reikningsdæmið. Hún geti skipt miklu þegar kemur að dýrum verkum. Raunar er Íslenska Klíníkin meira að segja með ábyrgð á fyllingum; eitt ár. Ábyrgð á implöntum er tíu ár.

„Ég segi fólki að koma ekki út fyrir eitt stakt implant, nema það vilji endilega koma og fara í smá frí og skoða borgina í leiðinni. Vegna þess að með flugi og hóteli er það bara að koma út á svipuðum stað og að láta gera það heima. Þú þarft þrjár heimsóknir í þetta verk. Hins vegar, ef þú horfir á ábyrgðina, þá ertu kominn í annan samanburð. Er implant í tíu ára ábyrgð heima? Er krónan í fimm ára ábyrgð? Ábyrgðin heima er engin. Ég hef hvergi fundið stofu sem er með ábyrgð. Ég hef ekki hringt út um allt, en ég hef skoðað mjög marga staði. Ég hef aftur á móti ekki heyrt um neina stofu hér í Búdapest sem er ekki með ábyrgð."

Ábyrgðin virkar þannig að ef eitthvað skyldi þurfa að lagfæra sem fellur undir ábyrgð, sem ekki er smávægilegt og hægt er að leysa auðveldlega hjá þeim tannlækni á Íslandi sem er í samstarfi við stofuna, þá greiðir Íslenska Klíníkin allt að 200 evrur í flugi sjúklingsins, hótelgistingu meðan á dvölinni stendur og svo tannlæknakostnaðinn. Velji sjúklingurinn að taka maka með sér út greiðir stofan sem nemur verði fyrir eins manns herbergi, en makinn greiðir 20 evrur fyrir nóttina. Innifalið í því er morgunmatur, líkamsrækt og heilsulind á hótelinu.

Áhyggjur af því að þurfa að reiða fram svimandi fjárhæðir til þess að fá lagfæringu úti eru því algjörlega ástæðulausar.

Af hverju að bíða eftir að ástandið versni?
Oddný og fagfólkið á Íslensku Klíníkinni setur að lokum út á þá hugmyndafræði sem virðist víða við lýði í tannlækningum; að gera ekki við rót vandans og að bíða sífellt eftir að vandamálin verði verri. „Þetta er lifrænt svæði og hvað gerist á lifrænu svæði þar sem eru bakteríur? Þú kyngir og bakteríurnar fara með. Ef þú ert með brauð uppi í skáp og tvær brauðsneiðar eru myglaðar í miðjunni, þá tekurðu þær frá ef þú vilt að restin af brauðinu verði heil. Og margir myndu bara henda öllu brauðinu. Þetta er nokkurn veginn það – af hverju myndirðu vilja að þetta væri þarna? Af hverju myndirðu vilja bíða eftir því að þetta yrði verra, þannig að þetta grasseri og skemmi út frá sér?"

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur formlega gefið út hve mikilvæg tannheilsa sé mannkyninu. Á heimasíðu stofnunarinnar segir að góð munn- og tannheilsa sé lykilatriði í almennri heilsu og lífsgæðum. Niðurstöður rannsóknar frá árinu 2017 gáfu til kynna að munnholssjúkdómar hefðu áhrif á um 3,5 milljarða manna um allan heim. Í sömu rannsókn kom fram að tannskemmdir séu algengasta heilsufarsvandamálið í heiminum í dag. Á síðu stofnunarinnar segir enn fremur að meðhöndlun á vandamálum tengdum munni og tönnum sé kostnaðarsöm og yfirleitt ekki partur af sjúkratryggingakerfi.

„Flest vandamál tengd munn- og tannheilsu er hægt að koma í veg fyrir og meðhöndla á frumstigum þeirra." – Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO)

Þessi umfjöllun er gerð í samstarfi við Íslensku Klínikina í Búdapest. Ferð blaðamanns á stofuna sem og þær meðferðir sem hann undirgekkst voru í boði stofunnar. Blaðamaður einsetur sér að fjalla um stofuna og reynslu sína af meðferðunum af heiðarleika og fagmennsku.









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.



Köld eru kvennaráð

– Gísli Pétursson fékk engin grið

„Höfuðskelin brotin, svo að úti lá heilinn“

Vorið 1692 fannst lík undir grjóthrúgu í Vestmannaeyjum, var höfuðið mölbrotið og nokkuð ljóst að ekki hafði verið um slys að ræða. Fljótlega bárust böndin að sökudólgnum, eða reyndar sökudólgunum. en málið var þó ekki til lykta leitt fyrr en um ári síðar.

Upp út kafinu kom að þrjár konur úr Vestmannaeyjum höfðu bruggað manninum banaráð og tekist ætlunarverkið.

Ein kvennanna hafði verið gift umræddum manni, önnur var systir hennar og sú þriðja vinnukona hennar. Til að bæta gráu ofan á svart lék grunur á að móðir systranna hefði haft vitneskju um það sem til stóð og jafnvel átt upptökin.

Karlinn sem um ræðir hét Gísli Pétursson og var prestssonur og áðurnefnd eiginkona hans var Ingibjörg Oddsdóttir. Ingibjörg hafði áður eignast barn með Pétri Vibe, danska umboðsmanninum í Eyjum. Pétur þessi var að sögn ekki við eina fjölina felldur og „ófyrirleitinn og ágengur.“

Ingibjörg gekk að eiga Gísla vorið 1692, en ljóst að ekki var hún sátt við hlutskipti sitt og var hjónabandið henni nauðugt – svo mjög að hún hét launum fátækum mönnum ef hún losnaði við karlinn.

Leitað ráða hjá systur
Vart hafði hjónabandið slitið barnsskónum þegar Ingibjörg orðaði það við vinnukonu sína, Steinunni Steinmóðsdóttur, að hún kæmi Gísla fyrir kattarnef. Setti Ingibjörg Steinunni nánast afarkosti ef hún tæki ekki verkið að sér og gaf henni síðan tvo ríkisdali í verklaun.

Ingibjörg hitti síðan systur sína, Ingveldi, í dönsku húsunum í Eyjum og réð þar ráðum við hana um hvernig best skyldi að málum staðið.

Áformum hrint í framkvæmd
Af bollaleggingum systranna segir fátt fyrr en sunnudaginn 19. júní, 1692. Daginn þann, að lokinni messu, gekk Gísli að heiman og sagðist ætla að huga að fiski sem hann átti í grjótbyrgi. Ingibjörg sá að þar var lag, sagði Steinunni að fara til Ingveldar en hélt sjálf í humátt á eftir Gísla með brennivínskút.

Steinunn fann Ingveldi á förnum vegi og saman fóru þær að vitja Ingibjargar og Gísla, sem þær fundu í fiskikrónni.

Drepinn dauðadrukkinn
Gísli var þá þegar orðinn ölvaður og flutt þau sig öll í aðra kró, settust þar niður og drukku ótæpilega, en Ingveldur hafði haft meðferðis brennivín. Að skipun húsmóður sinnar stóð Steinunn vörð við fiskikróna.

Gísli varð ölvaður mjög og hallaði höfði sínu að barmi eiginkonu sinnar sem sagði honum að hann skyldi bíða rólegur í krónni á meðan hún hugaði að lambi sem hún átti. Ingveldur beið þá ekki boðanna en tók upp stein og laust í höfuð Gísla.

Að þeim verknaði loknum hrundu þær, með aðstoð Steinunnar, krónni yfir Gísla.

Viðvörun Steinunnar
Þegar Steinunn yfirgaf vettvanginn vildi ekki betur til en svo að hún gekk fram á tólf ára pilt, Halldór Árnason að nafni. Steinunn tók piltinn tali, dró hníf úr pússi sínu og ýtti með honum hárinu undir trafið sem hún var með á höfðinu. Meðan hún dundaði við þetta ráðlagði hún drengnum að fara ekki lengra, en útskýrði það þó ekki nánar.

Eðli málsins samkvæmt skilaði Gísli sér ekki heim um kvöldið.

BLIK

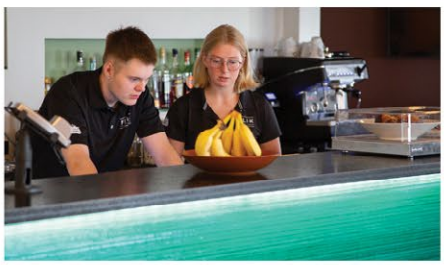
BISTRO • GRILL

Veislusalur










Blik Bistro - Æðarhöfða 36 - 270 Mosfellsbæ - blikbistro.is - Sími: 566 8480

Gísli undir grjóthrúgu
Þegar mönnum varð ljós fjarvera Gísla að kvöldi þessa sunnudags, bauðst maður einn til að leita hans. Ingibjörg tók boði mannsins fálega og latti hann með þeim afleiðingum að ekkert var að gert.

Á mánudeginum spurðist út að ellefu ára gutti, Páll Jónsson, hefði daginn áður séð konur tvær við klett og sýnst sem þær ynnu þar eitthvert flýtisverk.

Þegar menn fóru á staðinn sem Páll vísaði á fundu þeir lík Gísla undir grjóthrúgu. „Var höfuðskelin brotin, svo að úti lá heilinn, og annað eyrað að nokkru leyti rifið frá." Alls var á höfðinu að finna um tylft áverka.

Álfkonur nefndar til sögunnar
Einhverra hluta vegna fór sá orðrómur á kreik í fyrstu að álfkonur hefðu fyrirkomið Gísla, „enda hefði hann jafnvel verið í tygjum við huldukonu." Þeirri hugmynd var brátt kastað fyrir róða, því maður einn hafði séð til Gísla á gangi með konu sinni daginn sem hann hvarf, ekki fjarri fiskikrónni þar sem hann endaði ævina. Annar maður sagðist hafa séð Ingibjörgu eina á ferð á leið frá umræddri fiskikró.

Féll þá grunur á Ingibjörgu sem styrktist enn frekar við það að tveir hreppstjórar þóttust merkja, „að blóð tæki að renna úr líki Gísla, er kona hans kom nálægt því."

Þegar þar var komið sögu var Páll litli orðinn þess fullviss að önnur kvennanna tveggja sem hann hafði séð hefði verið engin önnur en Ingveldur, systir Ingibjargar.

Ískyggilegar sögur
Sumarið leið og næsti vetur án þess að þær systur væru sóttar til saka. Þá fór að kvisast út ýmislegt ískyggilegt sem haft var eftir Steinunni og um sumarmálaleytið var henni stefnt. Steinunn gekkst við öllu og viðhafði engar vífilengjur, en aðra sögu var að segja af systrunum, Ingibjörgu og Ingveldi, þegar þær voru yfirheyrðar. Þær harðneituðu að vera valdar að dauða Gísla eða hafa komið að einhverju leyti nálægt líftjóni hans.

Pétur Vibe fer af landi brott
Sumarið 1693 var Steinunn færð á Öxarárþing og endurtók þar alla sína sögu. Þangað fór einnig Pétur Vibe, barnsfaðir Ingibjargar sem áður er getið. Á meðal manna í Eyjum hafði hann verið bendlaður við málið og sýndist sitt hverjum. Um hann var sagt „að hann sigldi við lítinn orðstír og „með ófögrum orðróm margra kvenna um illan þátt í morðsmálinu"." Áður en Pétur reið til Alþingis hafði hann þó átt viðkomu á Bessastöðum og segja sumir að það hafi hann gert til að leita ráða amtmanns og aðstoðar í málinu. Að þingi loknu sigldi Pétur til Danmerkur og sneri aldrei aftur. Segir ekki meira af honum.

Málum systra skotið undir konung
Ályktun lögréttu var að málinu var vísað heim í hérað til fyllri aðgerða og lögsagnaranum þar, Ólafi Árnasyni, boðið að flytja Steinunni til Eyja í tryggri vörslu.

Ingibjörg og Ingveldur voru einnig fluttar í haldi á Öxarárþing og harðneituðu sem fyrr allri hlutdeild í dauða Gísla. Að lokum var máli þeirra skotið undir náð eða ónáð konungs. Var þeim komið fyrir á heimili lögsagnarans Einars Eyjólfssonar að Traðarholti í Flóa, en hann hafði þá tekið við málinu. Móðir þeirra, Guðrún Sveinsdóttir, sem hafði, með óljósum hætti, verið bendluð við máli, hafði skilið snögglega við þá fyrr um vorið og kemur ekki frekar við sögu hér.

Steinunn strýkur úr haldi
Af Steinunni er það að segja að hún var flutt til Eyja. Hún hafði játað aðild sína að morðinu og fengið dauðadóm fyrir vikið. Í Eyjum strauk hún úr haldi, komst austur í Skaftafellssýslu en náðist á ný. Þá veiktist hún svo að henni var vart hugað líf og að tilhlutan amtmanns var aftöku hennar frestað.

Málið kom síðar aftur fyrir Öxarárþing árið 1695 og var þá loks kveðinn upp endanlegur dómur yfir systrunum. Af þeim hafði aldrei f fengist nokkur meðkenning og „voru þær hýddar stórhýðingu og útlægar gerðar af landinu." Þær áttu sjálfar að koma sér af landi brott og verða „ófriðhelgar" ef þær sýndu sig á landinu.

Steinunn strýkur á ný
Þegar Steinunn var flutt á Öxarárþing í það skiptið var hún afar vanburða og því „óreidd kreppt í kláf […] og borin í lögréttu." Búið var um hana í tjaldi Magnúsar Kortssonar lögsagnara en þaðan strauk hún um miðja nótt skömmu áður en taka átti hana af lífi.

Steinunn náði hestum til reiðar og talið að hún hafi komist undan vestur í land. Sagan segir að hún hafi, undir dulnefni, lifað undir Jökli fram í háa elli.

Heimild: Öldin sautjánda og Sögur og sagnir úr Vestmannaeyjum

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.


„Ég spara
50 þúsund
í tryggingar“
Ökuvísir
98
Prófaðu
Ökuvísi frítt
í 14 daga
Nú lækkum við verðið enn meira
Ökuvísir er eina bílatryggingin þar sem verðið ræðst aðeins af akstrinum. Því betur sem þú keyrir, því betra er verðið. Við finnum að Ökuvísir hefur þegar stuðlað að betri akstri og auknu öryggi. Þess vegna getum við nú lækkað verðið enn meira!
Hvernig væri að sækja appið í símann og prófa í 14 daga án allra skuldbindinga? Þá sérðu um leið hversu marga tíuþúsundkalla þú sparar á ári.
Nánar á vis.is



Kjaftasögur og aftaka

hjá dómstól götunnar

Við verðum að hafa vit og þroska til þess að enda það miðaldamyrkur sem er ríkjandi í þessum málum.

Eva Hauksdóttir lögmaður skrifar harðorða grein þar sem hún drepur á ákveðnu ófremdarástandi sem lýsir sér í því að dylgjað er um einstaklinga og þeir í framhaldinu sviptir mannorði sínu og sniðgengnir í samfélaginu.
Oft er um að ræða mál þar sem sakir eru óljósar en refsingin samt hörð. Málflutningur og dómur fer fram á netinu en dómstólar koma sjaldnast við sögu. Eva lögmaður segir dylgjur vera erfiðar viðfangs í réttarkerfinu. Það eru orð að sönnu. Nýverið auglýsti refsivöndurinn Edda Falak eftir sögum um ónefndan mann sem hefði keypt vændi. Lýsingin á áhugamálum mannsins gat átt við um Björn Inga Hrafnsson eða Kára Stefánsson. Eva telur að Björn Ingi og Kári séu hugsanlega sá „ónefndi" sem braut lög um vændi og Edda Falak auglýsti eftir sögum um, og gætu farið í skaðabótamál vegna þess óræða áburðar.

Hún segir að menn sem verði fyrir óljósum ásökunum um kynferðisbrot verði að hætta að senda frá sér moðvolgar játningar. Þá verði löggjafinn og dómstólar að fara að bregðast við ófremdarástandi vegna rógs á netinu. Grein Evu, sem birtist á Vísi, hefur vakið mikla athygli en hún heitir „Aðdróttanir og dylgjur — auglýst eftir kjaftasögum".

Til þess að taka af allan vafa skal fagna því framlagi sem hefur leitt til ákveðins uppgjörs undir gunnfána Metoo-byltingarinnar. Samfélagið hefur gagn af því að skerpa á mörkum varðandi siðferði í samskiptum fólks og uppræta eins og mögulegt er árásir, misnotkun eða kynferðisbrot. Það er öllum hollt að færa til mörkin á milli þess siðlega og ósiðlega. En byltingin má ekki gleypa börnin og efna til skálmaldar á þessu sviði.

Nú þegar eru vísbendingar uppi um að menn sem bera litlar sakir hafi orðið undir valtaranum og eigi sér vart viðreisnar von. Tónlistarmaðurinn Auðunn Lúthersson er einn þeirra. Hann var sakaður um að hafa farið yfir mörk kvenna. Það varð til þess að hann var sviptur afkomu sinni og nánast bannfærður. Enginn hefur getað upplýst hvað það var sem hann hafði unnið sér til þeirrar vanhelgi sem réttlætti að hann væri bannfærður. Engin kæra, ekkert dómsmál. Aðeins aftaka.

Mál Sölva Tryggvasonar er af sama toga. Hann er sakaður um að hafa farið yfir mörk tveggja kvenna. Yfirlýsing um að hann yrði kærður var gefin út síðastliðið sumar. Ekkert hefur gerst í hans málum annað en það að hann var sviptur lifibrauði sínu af dómstól Netsins. Hlaðvarpið hans er lokað og tilraun til þess að opna það aftur var kæfð í fæðingu. Hann er, rétt eins og Auðunn, utangarðsmaður í eigin samfélagi.

Helgi Jóhannesson lögmaður er á sama róli og þessir tveir. Hann var sakaður um að hafa misboðið samstarfskonu með orðfæri sem var vissulega ekki til eftirbreytni. Hann missti starf sitt hjá Landsvirkjun. Í framhaldinu var reifað mál um aðra konu sem hann hafði samskipti við á Lögmannsstofunni Lex árið 1999. Skilja mátti að konan hefði svipt sig lífi rúmum 20 árum síðar vegna samskipta þeirra. Það mál er vægast sagt langsótt. Örlög Helga eru þau að vera sniðgenginn í samfélaginu og í raun tekinn af lífi án dóms og laga.

Fleiri dæmi eru til um sniðgöngu af þessum toga. Ingólfur Þórarinsson tónlistarmaður er á sama báti. Hann er sakaður um brot gegn nokkrum fjölda kvenna en án þess að mál hans rati inn í dómskerfið. Þá má nefna Kolbein Óttarsson Proppé, fyrrverandi alþingismann, sem dró sig í hlé eftir ávirðingar um að hafa stigið yfir mörk gagnvart ónefndri konu.

Nokkrir þeirra sem nefndir hafa verið hér að framan hafa beðist afsökunar á mögulegum sökum sínum. Einhverjir þeirra hafa leitað sér hjálpar til að átta sig á veikleikum sínum og teikna upp ný mörk. En þeir fá samt ekki tækifæri til endurreisnar. Eva varar fólk við slíkum játningum.

„Menn eiga ekki að setja fram hálfvolgar játningar, yfirlýsingar um að þeir hafi kannski einhvern tíma gengið yfir einhver mörk einhvers. Ef þú ætlar að segja eitthvað, segðu þá söguna alla. Eða farðu í gegnum dómskerfið með það, farðu í ærumeiðingarmál eða eitthvað slíkt. Þú getur valið að þegja. Þú getur valið. Eða segja allan sannleikann en ekki segja eitthvað smávegis sem gefur internetinu tækifæri til að smella."

Þetta er rétt metið hjá Evu. Samfélagið verður að finna þá leið sem dugir til þess að menn verði ekki sakfelldir án dóms og laga. Einhver sagði að við myndum ekki rata af villigötunum fyrr en fyrsti einstaklingurinn, sem borinn er sökum, sviptir sig lífi. Atlagan að Kára Stefánssyni, eða Birni Inga eftir atvikum, er skólabókardæmi um málsmeðferð sem má ekki eiga sér stað í nútímasamfélagi. Slúður getur ekki orðið grunnur að sakfellingu fólks. Jafnframt er okkur hollt að skerpa á mörkunum í samskiptum við hvert annað. Við verðum að hafa vit og þroska til þess að enda það miðaldamyrkur sem er ríkjandi í þessum málum.



Góð vika

Notendur Ríkisútvarpsins



Notendur Ríkisútvarpsins áttu góða viku en ekki aðeins birtist enn einn snilldarþátturinn af Verbúðinni á sunnudagskvöld heldur sneri ein skærasta stjarna Rásar 2 aftur í útvarpið. Þar er auðvitað um að ræða Guðrúnu Dís Emilsdóttur eða Gunnu Dís eins og hún er kölluð.

Gunna Dís gekk til liðs við Síðdegisútvarpið á Rás 2. Hulda Geirsdóttir, útvarpskona á Rás 2, kom öllum á óvart með þessari tilkynningu á Facebook.

Gunna Dís hefur um árabil verið ein vinsælasta fjölmiðlakona landsins en hún sá meðal annars um spurningaþættina Útsvar og var partur af stórgóðu tvíeyki í Virkum morgnum ásamt Andra Frey Viðarssyni.

Gunna Dís hefur búið á Húsavík síðustu ár ásamt eiginmanni sínum og börnum en ákvað í haust að flytja aftur til borgarinnar, en mikið hefur gengið á í sveitarstjórnarmálum fyrir norðan og eiginmaður hennar, Kristján Þór Magnússon, er sveitarstjóri Norðurþings.

Slæm vika

Hrottar



Hrottar hafa átt frekar slæma viku. Texashrottinn var handtekinn á dögunum vegna heimilisofbeldis en hann réðst á fjölskyldumeðlimi þegar þeir mættu heim til hans í afmælismatarboð.

Hópur af lögreglumönnum mætti á heimili Magnúsar til að handtaka hann. Vitni sögðu atganginn hafa verið mikinn. „Málið er bara í rannsókn, það er bara stutt komið. Það er búið að ræða við málsaðila og við gefum ekkert frekar upp um framvindu rannsóknarinnar," sagði Guðmundur Ásgeirsson lögreglufulltrúi í viðtali við Mannlíf.

Þá steig Hödd Vilhjálmsdóttir fram og lýsti ofbeldi sem hún segir fyrrverandi eiginmann hennar, Ragnar Gunnarsson, hafa beitt hana. Ein af fyrrverandi kærustum Ragnars þakkaði henni fyrir að stíga fram, á Facebook-vegg Haddar.

„Hugrakka hugrakka kona
Takk elsku Hödd fyrir að stíga fram, fyrir mig, fyrir þig og allar hinar. Megi hugrekki þitt veita öðrum í sömu sporum kjark til að gera slíkt hið sama.
Ég stend með þér og staðfesti jafnframt frásögn þína."

Í yfirlýsingunni sem Ragnar skrifaði á Facebook-síðu sína segir hann: „Deilur okkar, sem varða forræði, eru í sínu rétta ferli."

Í viðtalinu við Hödd er hvergi talað um forræðisdeilu milli hennar og fyrrverandi eiginmanns hennar.

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

Útlitsdýrkun

Eftir / Söru Blandon, meistaranema við Listaháskóla Íslands, söngkennara og fyrrverandi Eyfirðing



Ég er hávaxin og stórgerð kona. Ég var svo löng sem barn að ákveðið var að setja mig á meðferð sem hægði á ofvexti mínum. Ég var líka feitur krakki og fór í mína fyrstu megrun þegar ég var átta ára því ég heyrði fullorðna tala um hve stór og feit ég var.

Ég er og hef verið í ofþyngd í alltof langan tíma og mér leiðist það ægilega. Ég er meðvituð um að það þyki ekki heilsusamlegt að vera í yfirþyngd enda reynir það of mikið á liði og einstaklingum í yfirþyngd er hættara við hjarta-sjúkdómum, áunninni sykursýki og mörgum öðrum kvillum sem ég nenni ekki að þylja upp hér enda ekki heilbrigðisstarfsmaður.

Ég hef alveg verið grönn, en það er erfiðara fyrir mig að halda mér grannri en hitt. Ég hata þó að vera í yfirþyngd og hef ég prófað alls konar aðferðir við að grennast. Ég hef svelt mig, framkallað uppsölur, stundað líkamsrækt í óhófi, farið á jógúrtkúr, danskan kúr, drukkið megrunardrykki, farið á fundi hjá alls konar samtökum og meðferðaraðilum, hætt að borða sykur og önnur kolvetni í von um að verða ofurfyrirsætumjómjómjó. Þetta hefur alveg virkað, en eins og allir vita þá koma kíló hraðar en þau fara.

Ég hef líka farið hina áttina, ég hef borðað í laumi, ég hef stolið sælgæti því mig langaði ofsalega í og taldi mig deyja ef ég fengi ekki gotteríið, ég hef borðað á við þrjá fílefla sjómenn án þess að hugsa mig tvisvar um, ég hef étið 16" pítsu, drukkið kók og gúffað í mig blindfullan poka af blandípoka og margt verra. Nefndu það! Ég hef gert það.

Þegar ég var unglingur þá var ég skotin í sætum handboltamanni á Akureyri og ákvað að ég yrði að vera ofurgrönn svo hann tæki eftir mér. Megrunin var eftirfarandi: ég drakk einungis kókómjólk og vatn, át banana og mætti í líkamsrækt tvisvar á dag í von um að verða nógu grönn til að sæti strákurinn sæi mig. Ég náði settu þyngdar-markmiði, varð ofurmegamjó, en hann tók ekkert eftir mér og unglingsveröld mín hrundi. Ég hélt þó áfram að svelta mig í von um að hljóta athygli frá öðrum strákum. Bilun! Algjör bilun!

Fyrir áratug eða svo greindist ég með sykursýki II og háþrýsting, sem er firra því ég var nánast (ég endurtek: nánast) barnung. Núna velti ég vöngum yfir því hvort ég væri heilbrigðari einstaklingur ef ég hefði ekki verið með þessa bannsettu útlitsþráhyggju frá unga aldri.

Líf mitt hefur verið fitubarningur frá upphafi og sjálfsmynd mín í molum eftir því. Ég sé sífellt betur hvað það skiptir miklu máli að ræða útlit og þyngd af varkárni í kringum börn og unglinga. Ég biðla hér með til fullorðinna að kenna börnum að elska sjálfið eins og það er, kenna þeim að íþróttir eru frábærar en að ekki sé þörf á að verða framúrskarandi í þeim, heldur iðka þær sér til heilsubótar en ekki óbóta, og að fólk kenni ungviði þessa lands að matur er næring en ekki fíkniefni.

Annars er ég á því að ég er fædd í röngum líkama. Ég ætti að vera hefðarköttur sem fær nýsoðinn fisk og rjóma í öll mál, höfuðklór eftir hentugsemi, svefnfrið daginn út og inn og leikstundir þegar sú löngun skýtur upp kollinum.



Fjölmiðlapistill
Kolbeinn Þorsteinsson

Fjölmiðill eða bloggsíða

Fjölmiðlar eru af ýmsum toga í dag, en reyndar undir hælinn lagt hverjir njóta þess heiðurs að fá slíkan stimpil hjá fjölmiðlanefnd-inni svonefndu. Fyrrum var litlum vafa undirorpið hverjir fjölmiðlarnir voru; Morgunblaðið, Tíminn sálugi (og síðar meir arf-takar hans), Alþýðublaðið og Þjóðviljinn, Dagblaðið og Vísir, sem síðar sameinuðust í eina sæng, og svo mætti áfram telja í hópi svonefndra prentmiðla.

Á öldum ljósvakans má nefna til sögunnar Ríkisútvarpið Sjónvarp, sem lengi vel var eitt á markaði, en síðar bættust í þann hóp mislanglífir miðlar og -merkilegir sem miðluðu efni af ýmsum toga og gæðum.

Til eru þeir sem vilja skilgreina fjölmiðil út frá stærð ritstjórnar og telja sig þá þess umkomna að smíða reglur þar að lútandi. Vilja þeir sömu nefna örfjölmiðla, þar sem ritstjórn er fámenn, bloggsíður og blaðamenn þar bloggara. Þetta er einkum og sér í lagi áberandi ef fréttaflutningur og -mat á umræddum fjölmiðlum fellur ekki að skoðun viðkomandi og er ekki á „réttri" línu að mati viðkomandi.

Sumar fréttir eru afdráttarlausar og bjóða ekki upp á argaþras, þref og persónuleg níðskrif á samfélags-miðlum (sem eru reyndar hægt og bítandi að breytast í fjölmiðla), aðrar fréttir eru hvorki réttar né rangar, þær falla einfaldlega að heimsmynd þess sem heyrir hana, les eða sér – nú, eða ekki.

Það er nefnilega þetta með þessar árans skoðanir, allir hafa þær einhverjar en sumt fólk er þeirrar skoðunar að skoðun þess sé sú eina rétta, en aðrir telja sig ekki hafa rétt til að fullyrða slíkt um þeirra skoðun, en telja sig þó hafa rétt til að hafa skoðun.

Allt að einu. Fjölmiðlar eru af öllum stærðum og gerðum og miðla alls konar efni og efnistökin æði fjölbreytt. Hverjum og einum er síðan heimilt að hafa á því skoðun hvort einhver efnisveita er fjölmiðill eða ekki, en skoðunin þarf alls ekki að vera rétt og er það sennilega ekki, og alls ekki sú eina.

Orðrómur

Sonur skipstjórans



Óhætt er að segja að **Verbúðin** hafi náð inn að hjarta þjóðarinnar. Margir hafa gaman af því að lesa í ýmislegt sem fram kemur í þáttunum. Á meðal þess sem athygli hefur vakið er að með hlutverk forseta Fiskiþings fór **Ársæll Níelsson** stórleikari. Það kómíska við það er, að hann er sonur **Níelsar heitins Ársælssonar**, skipstjóra á Tálknafirði. Níels var á sínum tíma einn þekktasti andstæðingur kvótakerfisins og vakti gríðarlega athygli þegar Sjónvarpið tók upp brottkast á þorski frá skipi hans, Bjarma ÍS. Víst er að Níels hefði haft gaman af þessu með soninn …



Biskupssonur og brjóst Jesú



Önnur uppákoma í Verbúðinni vakti ekki minni athygli. Það var innbrotið í kirkjuna í þorpinu þar sem **Guðjón Davíð Karlsson**, Gói, var í aðalhlutverki við að vanhelga kirkjuna. Gói er sonur og sonarsonur **fyrrverandi biskupa Íslands**. Hann og meðeigendur hans í kvótafyrirtækinu stálu einnig messuvíni og máluðu brjóst á Jesúmynd á altaristöflu kirkjunnar. Allt er þetta með vísun í söguna. Húmorinn er sá að setja biskupssoninn í það hlutverk að vanhelga kirkjuna …





Ómar sakaður um skattsvik



Margrét Friðriksdóttir, ritstjóri frettin.is, lætur engan eiga neitt inni hjá sér. **Ómar Valdimarsson**, lögfræðingur athafnamannsins **Róberts Wessman**, uppnefndi Margréti á þræði á Facebook og kallaði hana Möggu klikk. Þegar einhver benti honum á ruddaskapinn þóttist hann hafa ætlað að skrifa Magga Frikk. Margrét lét hann hafa það óþvegið og benti á að þetta væru meiðyrði. Hún fullyrti svo að Ómar léti skjólstæðinga sína greiða undir borðið til að sleppa við skatt. Rétt er að árétta að ekki eru sannanir komnar fram um það atriði. Ómar svaraði áburðinum engu, en hótaði að stefna öðrum netverja sem birti af honum mynd í skikkju. Ómar hefur fengið ákúrur siðanefndar lögmanna fyrir að ofrukka veikan skjólstæðing sinn …





Veðurguð í ham



Ingólfur Þórarinsson Veðurguð bar sig illa í viðtali við **Stundina** vegna þess að hann hafi verið sniðgenginn. Öll hans verkefni hafa verið slegin af og hann fær ekkert að gera á tónlistarsviðinu. Fjöldi kvenna sakaði hann um að hafa farið yfir mörk þeirra. Sjálfur segist hann vera saklaus. „Það er sagt frá svo mörgu sem ég er handviss um að eru bara lygar eða gróusögur. En nei, ég hef sagt það frá upphafi að ég muni aldrei gangast við því að beita einhvern ofbeldi, það hef ég ekki gert," sagði Ingó í miklum ham. Viðtalið hleypti öllu aftur í bál og brand og **Öfgar** sendu frá sér harðorða yfirlýsingu um Ingó …


vfs.is
M18
EITT RAFHLÖÐUKERFI
YFIR 190 VERKFÆRI
Milwaukee®
ALVÖRU
VERKFÆRI
VERKFÆRA
SALAN
VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • TRYGGVARAUT 24, AKUREYRI • S: 560 8888 • vfs.is

Texti Reynir Traustason
Myndir Róbert Reynisson

„Þetta voru skipulagðar árásir”

Helgi Seljan á krossgötum og gerir upp við Samherja og RÚV

Helgi Seljan fjölmiðlamaður hefur siglt í alls konar veðri á fjölmiðlaferli sínum og Samherja-málið tók á. Nú rær hann á nýjum miðum, en hann sagði upp hjá RÚV og er hóf störf sem rannsóknarritstjóri hjá Stundinni. Í viðtali við Mannlífið með Reyni Traustasyni talar hann meðal annars um þessi kaflaskipti á ferlinum, þátt sinn í Samherjamálinu og í raun ofsóknir sem hann gekk í gegnum. Hann talar um ósögðu söguna sem tengist skýrslu sem fannst svo hjá Verðlagsstofu og hann talar um kvótakerfið. Hafið bláa hafið heillar Helga, sem segist ekki vera sætasta stelpan á ballinu, og hefur hann farið í túra í gegnum árin.



Helgi Seljan fjölmiðlamaður stendur á krossgötum. Hann er að fara að róa á ný mið á ferli sínum. Hann er búinn að segja upp á Ríkisútvarpinu þar sem hann hefur starfað um árabil og er að hefja störf á Stundinni. *Hvað veldur vistaskiptunum?*

„Það er ýmislegt. Ég var búinn að vera á RÚV í 16 ár, sem er lengri samfelldur tími en ég bjó hjá foreldrum mínum svona í einu; ég flutti til þeirra aftur. Svo eru búnar að vera breytingar og þessi læti hafa auðvitað ekki hjálpað til; starfsfriður undanfarin ár hefur ekki verið mikill. Svo er það líka þannig að þetta Covid-ástand hefur fengið marga til að losa um uppsafnaðan vinnustaðabreytingaáhuga held ég. Þannig að það er ýmislegt sem kemur til. En auðvitað hafa þessi læti, sem hafa staðið núna frá 2019, haft mikið að segja – að þetta Samherjamál var afhjúpað."

Samherjamálið og vinna Helga í Kveik

Helgi segir að honum hafi þótt einna leiðinlegast að hætta hjá RÚV vegna samstarfskonu sinnar til næstum tveggja áratuga og ritstjóra Kveiks, Þóru Arnórsdóttur.

„Ég held að það hafi verið hæsti þröskuldurinn að fara yfir við að hætta, að þurfa að segja henni það, því að við höfum unnið þarna saman á mjög krítískum tímum í Kastljósinu, mjög lengi, og lögðum mjög mikið á okkur til að geta sýnt fram á að við gætum skilað vinnu sem væri þess eðlis að það réttlætti það, eins einkennilega og það hljómar, að það væri hægt að búa til svona prógramm eins og Kveik. Þetta er í raun okkar hugmynd sem Þóra færði fram og það má ekki gleyma því að Kveikur varð til einfaldlega vegna þess að við buðumst til að gera það. Við erum búin að sýna fram á að við getum þetta. Kastljós var í rauninni lagt niður í þeirri mynd sem það var og það var ekkert mikið af einhverjum aukapeningum sem kom til þess að búa til Kveik; þetta voru meira tilfæringar. Og til þess að það gæti orðið vorum við búin að leggja á okkur gríðarlega mikla vinnu í mörg ár við að halda úti þætti sem var fjórum sinnum í viku, en skila samt inn reglulega efni sem krafðist mikillar vinnu og var í raun og veru langt umfram það sem ég held, eftir á að hyggja, að hafi verið eðlilegt að ætlast til af okkur."

Helgi segir að það hafi aldrei skort á að hann og samstarfsmenn hans í Kveik hefðu stuðning frá Þóru sem og innanhúss almennt.

„Það var meira viðbrögðin út á við og vinnubrögðin, sem fóru í okkur gagnvart því hvernig var verið að gefa eftir gagnvart þessum terrorisma sem var í gangi; að það skuli ekki hafa verið tekið á honum eins og hann var, sem gerði okkur svolítið langþreytt og var auðvitað hluti af því sem olli því að við höfðum ekki vinnufrið í langan tíma vegna þess að það var alltaf verið að bregðast við einhverjum hryglum þarna að norðan. Það var eitthvað sem hafði að sjálfsögðu áhrif og það er auðvitað ástæðan fyrir því að við erum á þeim stað sem við erum á í dag."

Helgi segir að það hafi ekki verið eins og stjórnendur RÚV hafi verið að stinga í bakið þau sem stóðu að Kveik, heldur segir hann að það hafi verið gerð mistök; hann segir að menn hafi jafnvel gengist við þeim auk þess sem þetta hafi að mörgu leyti verið nýtt fyrir mönnum.

> *RÚV ákvað að taka þessum árásum eins og þær væru hvert annað erindi sem bærist stofnuninni, sem þær voru auðvitað ekki.*

Hvernig mistök á helgi við?

„Bara til dæmis það að taka ekki fastar á móti. RÚV ákvað að taka þessum árásum eins og þær væru hvert annað erindi sem bærist stofnuninni, sem þær voru auðvitað ekki. Þetta voru skipulagðar árásir, eins og kom seinna í ljós. Það er fullkomlega galið hvernig að þessu var staðið; að dreifa greinum og það voru allir sótraftar landsins dregnir á flot og skrifaðar greinar og birtar í blöðunum með einhverjum skít. Svo kom í ljós seinna, að á bak við þetta voru svo topparnir hjá Samherja.

Svo er það að RÚV ákvað til dæmis að afhenda Samherja – eins og það væri verið að selja hvert annað efni – þættina okkar sem þeir gátu síðan notað án þess að það væru nokkur skilyrði fyrir þeirri notkun. Þetta var síðan klippt og birt einhvern veginn í einhverjum YouTube-myndböndum Samherja.

> *Stundin hefur sýnt það og sannað að hún getur tekið upp mál og leitt til lykta.*

Þeir keyptu þessa dreifingu og í sjálfu sér gæti mér ekki verið meira sama í hvað Samherji eyðir peningunum sínum, en það að RÚV hafi afhent þeim höfundarréttarvarið efni okkar án nokkurra skilyrða til þess að nota myndir af okkur – það er kallað „stand up" þar sem við stöndum í mynd – og leyfa þeim að klippa þetta og gera! Ég veit bara af samtölum mínum við kollega mína á hinum Norðurlöndunum og alls staðar að þetta væri hvergi gert af því að þetta er eins og hver önnur auglýsing."

Helgi er spurður hvort þetta hljóti ekki að vera á ábyrgð útvarpsstjóra.

„Endanlega er það það. Þetta eru hlutir sem menn voru of lengi að átta sig á að næðu auðvitað ekki nokkurri átt."

Rannsóknarritstjóri

Helgi var ráðinn rannsóknarritstjóri hjá Stundinni og segist vera spenntur fyrir nýja starfinu.

„Það er mjög gaman að fara á Stundina. Þar er fólk sem ég hef unnið með," segir Helgi og nefnir meðal annars blaðamennina Aðalstein Kjartansson og Inga Frey Vilhjálmsson sem þar starfa, en þess má að geta að árið 2020 fengu Helgi, Aðalsteinn, Ingi Freyr og Stefán Drengsson, Kveikur og Stundin verðlaun fyrir rannsóknarblaðamennsku ársins fyrir umfjöllun um Samherjamálið.

„Kosturinn við Stundina núna finnst mér vera að Stundin er á mjög forvitnilegum stað því hún er einhvern veginn komin í þá stöðu að það er ekki hægt að láta lengur eins og Stundin sé einhver lítill, óþekkur unglingur einhvers staðar úti í horni. Þú bregst ekki við Stundinni einhvern veginn með því að reyna að fitja upp á nefið eins og hefur verið hægt að gera við marga fjölmiðla á Íslandi sem hafa verið að gera eitthvað. Stundin hefur sýnt það og sannað að hún getur tekið upp mál og leitt til lykta. Þar hafa menn áhuga á að stunda það sem kallað er rannsóknarblaðamennska, sem er eins og hver önnur blaðamennska nema að hún einhvern veginn fær þetta hátimbraða nafn vegna þess að hún felur í sér að menn ganga lengra og vilja fleiri svör og grafa lengra en þeir gera annars og hafa tíma til dagsdaglega. Og það er gott. Það er gott starfsumhverfi og ég held að það verði gott fyrir mig, og vonandi eitthvað gott fyrir Stundina líka, að ég byrja þarna með þeim."

Helgi er spurður hvort hann sé með eitthvað gott í farteskinu. „Manni leggst alltaf eitthvað til. Það er mjög fyndið; ég er búinn að vera í blaðamennsku í að verða 20 ár og ég hef aldrei mætt verkefnalaus í vinnuna. Ég mætti oft þunnur í vinnuna, en ég var samt aldrei verkefnalaus. Og ég hef aldrei lent í því að setjast niður og þurfa að segja við yfirmann minn: „jæja, hvað viltu að ég geri í dag?" Ég hef ekki lent í því," segir Helgi sem segist hafa komið sjóblautur á bak við eyrun inn í blaðamennskuna á sínum tíma, en hann hóf ferilinn hjá Austurglugganum. „Ég hafði varla farið á netið og ég átti ekki tölvu þegar ég byrjaði í blaðamennsku."

Borguðu lægra verð

Helgi talaði um læti. Hann á þar við Samherjamálið sem hann vann að ásamt félögum sínum í Kveik, en það gaf oft á bátinn á þeim tíma og áratökin voru oft þung, þar sem segja má að ráðist hafi verið á hann persónulega vegna þeirrar vinnu. Það skapaðist stórsjór. Meira að segja má orða það þannig að sjór hafi skollið á honum og kastað honum á lunninguna stjórnborðsmegin.

Aðkoma Helga að Samherjamálinu hófst með því að hann og félagar hans hjá RÚV voru með gögn og upplýsingar um að Verðlagsstofa skiptaverðs væri með í gangi rannsókn á hendur Samherja vegna útflutnings á karfa.

„Með því fylgdu gögn sem sýndu það, að á einhvern ótrúlegan hátt þá virtist það vera þannig að þegar Samherji var að kaupa karfa af sínum eigin skipum þá borguðu þeir alltaf mun lægra verð en þegar þeir keyptu af öðrum skipum, sem þeir gerðu líka. Ég man til dæmis eftir því að það kom fram í þessum gögnum að einn daginn komu tveir togarar að landi, hvor sínum megin á Tröllaskaganum, annars vegar á Dalvík og hins vegar á Siglufirði. Þeir höfðu verið að veiðum á sama stað og með álíka mikinn afla. Sömu tegund. Einhverra hluta vegna var verðið sem var greitt til togarans á Siglufirði miklu hærra en það sem var greitt á Dalvík. Og þá hlýtur maður að spyrja sig hvort það sé vegna þess að Samherjamenn komu með svona miklu verri afla í land. Þetta var ein af þessum vísbendingum. Um þetta fjölluðum við eðlilega og þetta var síðan tilefni, ásamt öðru, til húsleitar hjá fyrirtækinu og frá þessu öllu var sagt þegar það gerðist.



Það var svo ekki fyrr en við fórum að spyrja um þetta Samherjamál, næstum því sjö árum síðar, sem Þorsteinn Már fór allt í einu að spinna vef og naut stuðnings til þess á Stöð 2 og Bylgjunni og reyna að róta upp einhverri sérkennilegri fléttu um hvernig við, og aðallega ég átti að hafa verið aðalmaðurinn í einhverri aðför Seðlabankans gegn honum; eitthvað sem hann hafði aldrei rætt áður og það hafði ekkert nýtt komið fram um það, umfram það sem hafði verið sagt frá. Þetta gerði hann nokkrum dögum eftir að hafa fengið langt og ítarlegt bréf frá okkur þar sem við óskuðum eftir svörum um viðskipti hans og fyrirtækisins í Namibíu og samskipti við stjórnmálamenn og fleiri þar. Þannig að það var auðvitað engin tilviljun. Þetta var forsmekkurinn að því sem kom síðan."

Ógnað á kaffihúsi

Neðanjarðarhreyfing Samherja berst í tal. Svokölluð skæruliðadeild; hluti þess hóps sem rak áróðursstríð Samherja gegn blaðamönnum og ákveðnum fjölmiðlum sem fjölluðu um fyrirtækið.

> *Þá hlýtur maður að spyrja sig hvort það sé vegna þess að Samherjamenn komu með svona miklu verri afla í land.*

Helgi Seljan varð var við að eftir að þáttur Kveiks um Samherjamálið fór í loftið var setið um hann; ákveðinn maður fór að mæta á kaffihús sem hann mætti reglulega á á vissum tíma. Sá var Jón Óttar Ólafsson.

„Í fyrstu hélt ég í einfeldni minni að hann vildi segja mér eitthvað, af því að ég hélt að hann væri ekki lengur að vinna hjá fyrirtækinu og reyndar sagði hann mér það sjálfur; hann sagðist vera að skrifa kvikmyndahandrit um hina raunverulegu glæpamenn Íslandssögunnar sem væru Kaupþingsmenn, sem hann var held ég að vinna einhvern tímann fyrir; að minnsta kosti höfðu kynni mín af honum verið þau að ég hafði hitt hann á fundi með lögmönnum Kaupþingsmanna í aðdraganda dómsmálsins þar sem hann hafði eitthvað verið að vinna fyrir þá. En núna voru þetta orðnir hinir einu sönnu glæpamenn og hann sagðist vera að skrifa kvikmyndahandrit um þá og væri löngu hættur hjá Samherja. Síðan hélt þetta áfram og hann fór að koma þarna og þetta varð sífellt skrýtnara.

Síðan fór ég að heyra utan frá mér að hann væri líklegast að vinna fyrir þá. Í millitíðinni hafði Jóhannes Stefánsson uppljóstrari þurft að leita til lögreglu vegna þess að Jón Óttar hafði elt hann og opnað bíldyrnar hjá honum. Og það fyndna við þetta er, að í öllum þessum látum – í öllum þessum heimsóknum Jóns á Kaffifélagið – þá kom hann einhvern tímann og sýndi mér myndband sem hann tók sjálfur af þessu atriði eftir að Jóhannes hafði sagt mér frá þessu. Hann reyndi að presentera þetta þannig fyrir mér að þarna væri Jóhannes að elta hann. Þetta var hálfsúrrealískt. Ég kenndi hálfpartinn í brjósti um hann vegna þess að ég hélt að þarna væri maður sem hefði lent í einhverju áfalli fyrir að hafa flækst inn í þessi mál. Hann gerði það. Og vissi ekki í hvorn fótinn hann ætti að stíga. Síðan ágerðist þetta og hann fór að verða ógnandi. Einhvern tímann kom ég með son minn, en ég var í fæðingarorlofi með hann lítinn, og þá kom hann þarna inn og heimtaði frá mér einhverja yfirlýsingu um að við hefðum ekkert reynt að ná í hann áður en við gáfum út bókina," segir Helgi og vísar til bókarinnar „Ekkert að fela. Á slóð Samherja í Afríku".

„Ég sagði að hann fengi enga yfirlýsingu frá mér um það, því hann vissi að við hefðum reynt að ná í hann. Þá æsti hann sig upp og þetta varð „hálftense". Ég hélt á barninu og það var stigið á milli án þess að til átaka kæmi. Hann virkaði ekki í miklu jafnvægi. Svo hélt þetta áfram.

Hann fór að mæta þarna og hvíslaði að mér að hann vissi hvert uppljóstrarinn væri fluttur sem voru upplýsingar sem enginn gat haft," segir Helgi og á þar við Jóhannes Stefánsson.

„Svo fór ég að fá skilaboð frá honum og þáverandi eiginkonu hans, sem hann gekkst reyndar síðan við að hafa sent frá Facebook-síðu hennar; þetta voru skilaboð um að nú þyrftum við að passa okkur og að næstu dagar yrðu ekki góðir hjá okkur. Það var um það leyti sem þessi myndbandaröð þeirra var að byrja. Þetta gekk svona yfir mig og Inga Frey, blaðamann hjá Stundinni, í einhverja daga. Auðvitað, eftir á að hyggja, hefðum við náttúrlega strax átt að leita til lögreglunnar út af þessu, en þetta var nýtt og menn vissu ekki hvernig þeir áttu að taka á þessu. Við höfum líka svo sérstakan „tendens" á Íslandi til að álíta að svona hlutir séu léttvægari hér. Það er eitthvað sem við verðum að læra; við þurfum að hætta því.

Þarna vorum við á fullu að vinna. Við vorum áfram að vinna í málinu. Við reyndum fyrst og fremst að einbeita okkur að vinnunni. Auðvitað er fólk oft ósátt; skárra væri það nú en að fólk sýni tilfinningar við einhverju sem við erum að gera. Við erum ekki svo vitlausir að halda að fólk setjist alltaf niður og segi bara: „Þakka þér kærlega fyrir að hafa afhjúpað þetta eða hitt um okkur". Við erum ekkert að ætlast til þess eða að það sé verið að klappa fyrir öllu sem við gerum. Það er alls ekki þannig. Það, að farið sé í skipulega herferð og beinar árásir eins og þarna var gert og opinberaðist skýrt síðasta vor, er eitthvað annað, meira og verra en við getum sætt okkur við."

Dróttað að geðheilsu Helga

„Já, og ógeðfelldir hlutir; greinaskrif þar sem menn veltu sér upp úr geðheilsu minni," segir Helgi og á við Þorbjörn Þórðarson, fyrrverandi fréttamann, sem var á þessum tíma fenginn til ráðgjafar hjá Samherja.

„Hann skrifaði greinar upp í kjaftinn á einhverjum gæja á Akureyri og svo eru samskipti þeirra á milli, þar sem Þorbjörn er að gorta sig af því að vera að drótta að geðheilsu minni. Það var greinilega verið að koma á mig höggi með því að það þyrfti geðlækni til að meta mig vegna þráhyggju sem ég væri með. Það sem gerðist þegar þessi skæruliðaskjöl komu út, var að nágranni minn kom til mín og sagðist nýlega hafa séð mynd af manni í blöðunum sem hún áttaði sig á að hefði verið fastagestur fyrir utan heimili hennar við að fylgjast með húsinu mínu á einhverju tímabili. Hún og annað vitni báru um að það væri Jón Óttar. Þannig að þetta kemur allt í einu á þessum tíma; þá áttaði maður sig á þessu en maður neitaði að trúa því í öllum þessum látum: Risastórt fyrirtæki og starfsmenn þess sættu rannsókn í Namibíu og á Íslandi og það var verið að henda þeim út úr bankaviðskiptum erlendis og þeir voru að lenda í skattrannsókn í Færeyjum. Þetta var allt að gerast og þeir voru að kljást við yfirvöld úti um allt og þá virtist vera heill floti af starfsfólki undir stjórn ekki eins heldur tveggja forstjóra; það virtist allt snúast um það einhvern veginn að klekkja á mér og samstarfsmönnum mínum. Ég hafði ekki einu sinni hugmyndaflug í að þeir hefðu reynt að eyða svona miklum tíma í þetta.

Það hefur verið landlægt á Íslandi að allir sem hafa sett sig upp á móti og farið harkalega upp á afturlappirnar gegn tilteknu valdi, hafi oftar en ekki fengið fljótt á sig það orð að vera geðveikir; um þá er dreift alls konar ljótum sögum. Þannig að ég er ekki fyrsti maðurinn sem lendir í þessu. En það sýnir líka bara hvað menn eru tilbúnir að gera og hvað menn telja eðlilegt að gera þegar þeim er stillt upp við vegg og þeir beðnir um að svara spurningum um gjörðir sínar."

Helgi nefnir eina greinina sem var skrifuð á þessum tíma um hann, sem hann segir að hafi verið lögð fyrir Björgólf Jóhannesson, sem var stjórnarformaður Samtaka atvinnulífsins. „Þetta er maður sem fólk mændi upp í og gerir örugglega enn þá. Ég hef haft persónuleg kynni af Björgólfi og það rímaði ekki við þau að hann væri að leggja blessun sína yfir þetta. Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri yfir risastóru alþjóðafyrirtæki: Að menn séu að eyða tíma sínum í þetta og séu á þessu „leveli"; ég er ekkert sérstaklega ginnkeyptur fyrir ósönnuðum samsæriskenningum, en ég hefði ekki trúað því að menn væru til í þetta."

Beðið með birtingu skýrslunnar

Helgi segir að ein sé ósögð saga í þessu öllu.

„Ég veit til dæmis fyrir víst, vegna þess að mér hefur verið sagt það, að þegar Samherji dúkkaði upp með þessa ásökun sem meikar náttúrlega engan sens um að við hefðum falsað eitthvert skjal og einhverja skýrslu og drógu fram held ég stóran hluta af skipuritinu sínu til að leika í einhverju myndbandi fyrir sig til að ræða það, þá vísuðu þeir í að þessi stofnun, sem hafði áður viðurkennt opinberlega að það hefði verið rannsókn í gangi á þessum útflutningi Samherja á þessum tíma, kannaðist ekki við að þessi skýrsla væri til. Ég veit það núna, af því að ég hef fengið það staðfest, að þessi skýrsla fannst svo degi seinna eða eitthvað hjá Verðlagsstofu, en einhverra hluta vegna ákvað stofnunin að bíða með það í marga daga að birta þessa skýrslu og birta hana þá ekki sjálf heldur fékk hún Samherja til að birta hana á meðan ég sat undir því að vera kallaður falsari; það skipti svo sem engu máli af því að það stóð ekki steinn undir steini í þessu. En þú getur rétt ímyndað þér að það skipti máli að það sé gert rétt upp fyrir eftirlitsstofnun sem á að hafa eftirlit með stórum sjávarútvegsfyrirtækjum. Ég held að fólk átti sig almennt ekki á því hvernig kaupin gerast á eyrinni og þá er ég ekki bara að tala um Eyrina fyrir norðan heldur á öllum þessum eyrum hringinn í kringum landið, þar sem menn eru að veiða fisk og koma með að landi. Undantekningarlaust eru sjómenn í þeirri stöðu að þeir eru í raun og veru að treysta á uppgjör í viðskiptum sem eiga sér stað á milli sama mannsins, sem er útgerðarmaðurinn þeirra. Þetta er stofnunin sem á að vera varðhundurinn fyrir sjómenn; að passa upp á að þessi viðskipti séu gerð á eðlilegum grunni. Og það að hún

BRANDSON



SIGRUN COLLECTION

VÖNDUÐ ÍSLENSK HÖNNUN

BRANDSON.IS

hafi gert þetta segir eiginlega allt sem segja þarf um það hvernig „mentalitetið“ virðist vera inni á þessari stofnun.“

Fullt af göllum

Talið berst að kvótakerfinu. Helgi segir að uppgjör skipti máli bæði fyrir sjómenn og almenning í landinu vegna þess að við fáum auðlindagjöld af þessari auðlind sem fiskurinn í sjónum er.

„Ekki bara fá útgerðarmennirnir að semja um verðið á aflanum við sjálfa sig, sem síðan myndar þann grunn sem verður auðlindagjaldið, heldur fá þeir líka að vikta aflann sjálfir. Við vitum líka að eftirlitið með hvoru tveggja hefur ekki bara verið í skötulíki heldur hefur það verið ómögulegt. Samt erum við að gera út eftirlitsstofnanir sem kosta okkur hellings pening og höfum gert í mörg ár. Þetta er eitt.

Hér var því haldið fram hikstalaust í næstum því 20 ár að brottkast væri eitthvað sem bara Magnús Þór Hafsteinsson og Níels heitinn Ársælsson hefðu sviðsett einhvers staðar vestur á fjörðum og það væri bara ekki neitt. Þetta gerði sjávarútvegsráðuneytið í mörg ár. Síðan þegar farið var að athuga þetta, eftir að við í Kveik fjölluðum um brottkast árið 2017, þá fór Ríkisendurskoðun að skoða þetta og fara að ganga á sjávarútvegsráðuneytið og segja: „Af hverju segið þið að það sé ekkert brottkast á Íslandi?“ Þá kom í ljós að Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi segi það. Svo kom auðvitað í ljós, núna þegar farið var að skoða þetta og það var farið að stunda eitthvert eftirlit með þessu, að auðvitað er heilmikið brottkast. Það er galið að halda öðru fram. Það eru þessir gallar til dæmis sem einhvern veginn verður að „addressa“; af því að við verðum að treysta því að þetta kerfi virki eins og það á að virka og við fáum sanngjarnar tekjur af þessari auðlind og þá verður að vera klárt hvað við erum að fá í staðinn. Við verðum að vita fyrir það fyrsta hvort verið sé að vikta rétt og hvort verið sé að fá raunverulegt markaðsverð. Þetta eru bara grundvallarspurningar.“

> *Við erum ekkert að ætlast til þess eða að það sé verið að klappa fyrir öllu sem við gerum.*

Ekki sætasta stelpan á ballinu

Rannsóknarblaðamennska. Hátimbrað orð. Helga er bent á að rannsóknarblaðamenn hafi ekki verið að uppskera til lengri tíma; þeir eru kannski hafnir upp á einhverjum tímapunkti og svo geta þeir jafnvel misst fótanna og verið hálfforsmáðir eftir árásirnar sem fylgdu. Rannsóknarblaðamaðurinn Helgi Seljan er spurður hvort hann sjái eftir að hafa farið inn á þessa braut.

„Nei, ég sé ekkert eftir því, en ég geng hins vegar ekkert með þær grillur í hausnum og ég geng ekki á því og ég má ekki ganga á því að vera sætasta stelpan á ballinu. Það er ekki líklegt til vinsælda. Í þessu fagi er það svolítið þannig, eins og það hefur einhvern tímann verið orðað og er líka mjög timbrað að segja, að maður sé þjónn almennings en ekki þræll almenningsálitsins. Og ég held að það sé svolítið mikið til í því; maður má ekki gleyma því að oftar en ekki hef ég verið að fjalla um mál til dæmis sem fjöldi fólks er ekkert sáttur við að fjallað sé um og snerta á einhverju sem einhverjir hafa ákveðið að séu heilagar kýr og þess vegna verður maður að vera undir það búinn að það séu ekki alltaf jólin.“

Helgi hefur tekið fyrir ýmis mál í gegnum árin, svo sem um Karl Vigni og svo Panamaskjölin, og þegar hann er spurður hver séu stærstu mistökin á ferlinum þá segist hann halda að þátturinn um Namibíumálið sé eini þátturinn sem hann sé fullkomlega sáttur við. Einhver stór mistök? „Auðvitað hefði ég viljað hafa meiri tíma og vinna hlutina eitthvað betur, en ekki endilega þannig að niðurstaðan hefði orðið eitthvað öðruvísi. Ég held að það sé bara hlutur sem maður lærir líka með tímanum; reynslan kennir manni. Maður kemur ekki eins nýr að borðinu í hvert og eitt skipti. Maður þarf ekki að byrja alltaf á sama stað. Ég man ekki eftir einhverju sem þýðir að það er ekki eitthvað stórt,“ segir hann og á við stærstu mistökin.





Klakklaus ferill?

„Ég ætla að gefa mér það, að ég hef verið duglegur og lagt vinnu á mig. Oft eru þetta mál sem við erum að setja okkur inn í og fjalla um, sem er eitthvað sem ég er enginn sérfræðingur í og hvað þá að ég hafi einhverja menntun til ef menn vilja tína það út þannig. En það krefst þess að maður gefi sér meiri tíma, sé tilbúinn að spyrja fleiri spurninga og leita til fleira fólks; afla sér sérfræðiþekkingar annars staðar, hjá fólki sem maður treystir og þeim sem hafa til þess þekkingu, sem tekur tíma og er fyrirhöfn en það skilar sér alveg."

Helgi Seljan er frá Reyðarfirði. Sjórinn heillar og hefur hann af og til í gegnum árin farið í túra. Hvað dregur hann á sjóinn?

„Að einhverju leyti til er þetta einhvers konar nostalgía og karlagrobb. En á tímabili var þetta þannig að ég vildi ná mér mér í aukatekjur eftir hrun; ég var, eins og aðrir, skítblankur en ég átti blessunarlega lítið þegar kom að hruninu þannig að ég tapaði minna. Ég sá að ég þyrfti meira og þess vegna fór ég á sjó og var svo heppinn að ég fór á síldartúr 2008, rétt fyrir hrun, sem breyttist í markíltúr í miðjum túr, sem varð eitt risastórt ævintýri og ég var á makríl þarna í eina, tvær, þrjár og upp í sex vikur á sumrin þar á eftir, sem var ævintýralegur tími. Síðustu ár hef ég svo skotist í einn og einn túr á bolfiskstogara frá Fáskrúðsfirði, Ljósafelli. Þetta er allt annað andrúmsloft. Í fyrsta lagi þarf maður eins og alls staðar annars staðar að skila sínu en maður er líka með tiltölulega afmarkaðan ramma utan um það sem maður er að gera; maður er að vinna á vöktum og ef það er fiskur þá er vinna. Ef það er veiði þá er vinna. Ef það er ekki veiði þá er annaðhvort ekki vinna eða minni vinna. Maður gengur inn í mjög skýrt afmarkaðan ramma. Þetta eru smáátök sem ég held að ég hafi stundum gott af og svo hef ég bara gott af því að láta einhvern öskra á mig í smástund, þótt það sé ekkert rosalega mikið. Þú getur ímyndað þér hvort menn hafi ekki gaman af því að fíflast aðeins í mér; ég var oft kallaður Gísli Marteinn," segir Helgi og bætir svo við að hann verði að gjöra svo vel að taka þessum skotum skipsfélaga sinna. „Einhvern tímann hefur sigið aðeins í mig yfir því, en ég hef alveg húmor fyrir því. Mér finnst það mjög fyndið. Ég hef verið kallaður ýmsum nöfnum; „litla kastljósið okkar" og eitthvað svona. Mér finnst þetta vera mjög skemmtilegt."

Sjórinn lokkar og laðar.

„Ég hef alltaf verið með það í hausnum og ekki vitað hvort það gengi eftir, en ef ég myndi einn daginn hætta þessu, sem ég hef oft hugsað um, þá væri ég alveg til í að fara á sjóinn aftur. Ég kann mjög vel við mig þar. Það er ekkert mjög fjölskylduvænt; ég er með þrjú börn. Fjölskyldu. En þegar ég tala um þetta núna; ég segi ekki að það komi hressileg harmónikutónlist undir en ég sakna þess að fara ekki reglulega og það er svo margt við þetta sem ég hef áhuga á."

Harmónikutónlist? Kristján frá Djúpalæk samdi textann við Sjómannavalsinn sem bæði sjómenn og aðrir syngja og dansa við – eða spila lagið jafnvel á harmóniku.

„segir velkominn heim, segir velkominn heim,
þau verma hin þögulu orð.
Sértu velkominn heim, yfir hafið og heim.
Þá er hlegið við störfin um borð."

Það eru þessi orð. Þögul; sögð eða ósögð. Og skrifuð.

Um heiðarlegt brauðstrit og virðingu fyrir vinnu



„Það á að bera virðingu fyrir allri vinnu, öllum störfum, af hvaða tegund sem er," sagði fóstra mín oft og tíðum. Iðjuleysi var eitur í hennar beinum, en samt gekk hún ekki svo langt að hún segði að „betra væri illt að gera, en ekkert." Fóstra mín var hins vegar gallhörð á því að gera ætti hlutina almennilega eða sleppa því. Þessi einfalda sýn fóstru minnar á þennan þátt mannlegrar tilveru hefur verið mér veganesti allt fram á þennan dag. Maður vinnur til að afla sér lífsviðurværis, gerir það vel og samviskusamlega og leyfir sér að vera upplitsdjarfur fyrir vikið. Maður fer ekki í hrokagírinn þegar ekki er til salt í grautinn og afþakkar starf á þeim forsendum að maður sé of góður fyrir það, of menntaður til að inna það af hendi, of vel gefinn til að sjást með skóflu í hönd – svo dæmi sé tekið.

Ég þekki mann sem rak vegasjoppu við fjölfarinn kafla þjóðvegarins. Þar var hann með í vinnu hjá sér íslensk ungmenni, sem sennilega voru að stíga sín fyrstu skref á vinnumarkaði. Laun og kjör voru samkvæmt samningum þar að lútandi, hvorki meira né minna (kjarasamningar og laun eru síðan allt önnur umræða). Oftar en einu sinni og oftar en tvisvar brá svo við að ungmennin mættu ekki til vinnu; þessi starfi var fyrir neðan þeirra virðingu, sem og launin sem greidd voru. Þau vildu sennilega fá laun forstjóra eða lögfræðings.

Eins undarlegt og það kann að virðast þá er alla jafna ekki í boði að byrja á toppnum, fjallganga hefst við rætur fjallsins. Vissulega eru þeir til sem fæðast til metorða og fá úthlutað póstum sem þeir eiga ekki skilda, hafa enga þekkingu á eða kunnáttu til að sinna og er það alþekkt í ákveðnum kreðsum samfélagsins og hefur tíðkast frá örófi alda. Meginþorri manna þarf hins vegar að vinna hörðum höndum til að komast til metorða og gildra sjóða. Sumir stytta sér leið og velja sér „starfa" sem ekki þolir dagsins ljós, skilur undantekningalítið eftir sig slóða eyðileggingar í einhverri mynd og er myndbirting fullkomins virðingarleysis gagnvart ærlegu striti annarra.

Sumum þeirra sem slíka iðju stunda verður hált á svellinu og lenda í höndum réttvísinnar, verða „skjólstæðingar Fangelsismálastofnunar" eins og það er kallað núna (nefndust fangar í denn), en öðrum tekst að fela sig í dimmum afkimum samfélagsins.

Vissulega væri indælt að búa í samfélagi þar sem ekkert illt þrifist, engir glæpir framdir og virðing væri borin fyrir heiðarlegu striti allra, en slíkt samfélag verður aldrei til og það er naívt að ímynda sér að það breytist. Það eina sem maður getur gert er að vona að þeir sem sjá sér farborða með heiðarlegum hætti séu fleiri en hinir.

Nú er svo komið að ég hef gert smávægilega breytingu á fullyrðingu fóstru minnar fyrrum: „Það á að bera virðingu fyrir allri heiðarlegri vinnu, öllum ærlegum störfum."

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.



FAGLIST

ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD OG JARÐVINNA

Smíðavinna • Múrvinna • Málningarvinna
Drenlagnir • Hellulagnir

www.faglist.is

Texti Kolbeinn Þorsteinsson

Mikilvirkur morðingi

– Hundrað drengir enduðu í sýrubaði



Pakistaninn Javed Iqbal fæddist árið 1956 og segir ekki margt af yngri árum hans. Þó var hann sakaður um sódómsku árin 1985 og 1990, en hann fékk aldrei dóm fyrir slíkt. Iqbal var fjórði sonur foreldra sinna, eitt sex barna þeirra. Faðir hans hét Muhammad Ali Mughal og var farsæll viðskiptamaður í Punjab-héraði í Pakistan. Árið 1978, þegar Iqbal stundaði nám í íslömskum skóla, hóf hann sinn eigin atvinnurekstur Faðir hans hafði þá fest kaup á tveimur húsum í Shadbagh og kom Iqbal á fót einhvers konar stálvinnslu í öðru húsinu sem hann reyndar bjó einnig í ásamt einhverjum drengjum.

Játning í bréfi

Vindur nú sögunni fram til ársins 1999. Í desemberbyrjun það ár sendi Iqbal bréf til lögreglunnar og annað á ritstjórn dagblaðs í Lahore í Punjab. Í bréfinu játaði Iqbal að hafa myrt 100 drengi. Fórnarlömbin voru á aldrinum sex til sextán ára og sagðist Iqbal hafa kyrkt drengina, hlutað líkin niður og að lokum leyst þau upp í sýrubaði. Því sem eftir var að þeirri meðferð lokinni hafði Iqbal hent í nærliggjandi á. Að sögn hans höfðu fórnarlömbin aðallega verið strokudrengir og munaðarleysingjar.

Blóðslettur og keðjur

Í húsi Iqbal var blóð á veggjum og gólfi og einnig keðja sem Iqbal sagðist hafa notað til að kyrkja drengina. Lögreglan fann einnig fjölda ljósmynda í plastpoka og sýndu þær mörg fórnarlamba Iqbals og hafði hann merkt þær skilmerkilega á handskrifuðum miðum.
Einnig fundust tvær tunnur með sýru í og líkamsleifum. Ekki hafði verið reynt að fela tunnurnar heldur límdar á þær orðsendingar og sagt að ætlunin hefði verið sú að lögreglan fyndi þær.

Leitað í ánni

Í bréfinu sagðist Iqbal ætla að drekkja sér í Ravi-ánni og lét lögreglan slæða ána í von um að finna lík af honum. Það gekk ekki eftir og upphófst þá viðamesta leit að glæpamanni í sögu landsins.
Fjórir drengir voru handteknir. Þeir höfðu búið með Iqbal og voru taldir viðriðnir morðin. Einn drengjanna dó í varðhaldi og var sagt að hann hefði stokkið út um glugga.
Ekkert bólaði hins vegar á Javed Iqbal fyrr en liðinn var mánuður frá því að hann sendi áðurnefnd bréf.

Óttaðist um líf sitt

Þann 30. desember gekk Iqbal inn á ritstjórn dagblaðsins Daily Jang og gaf sig fram. Hann var umsvifalaust handtekinn og sagðist hafa kosið að gefa sig fram hjá dagblaðinu því hann óttaðist um líf sitt og þá einna helst að lögreglan kæmi honum fyrir kattarnef.

Þegar réttarhöldin hófust kom annað hljóð í strokkinn en hafði verið í bréfunum hans. Þrátt fyrir að dagbók hans hefði fundist og í henni væri að finna ítarlegar lýsingar af morðunum og öll önnur sönnunargögn gegn honum, sagðist Iqbal vera saklaus.
Fullyrti hann að um væri að ræða snilldarlega blekkingu sem hann hefði upphugsað til að draga athygli að erfiðleikum stroku- og útigangsbarna úr fátækum fjölskyldum. Sagði hann að játningar hans hefðu verið fengnar með harðræði af hálfu lögreglu. Hundruð vitna vitnuðu gegn Iqbal og voru hann og eftirlifandi drengirnir þrír sakfelldir.

Auga fyrir auga

Dómarinn í málinu úrskurðaði að Iqbal skyldi kyrktur á almenningstorgi, því sama og hann hafði nýtt sem veiðilendur er hann leitaði fórnarlamba. Lík hans yrði síðan skorið í hundrað hluta og leyst upp í sýru. Þessi niðurstaða dómarans var (skv. Wikipedia) byggð á sjaríalögum, „quisas“ – auga fyrir auga.
Vitorðsmenn Iqbals fengu einnig dóma; Sajid Ahmad, 17 ára, fékk dauðadóm, Mamad Nadeem, 15 ára, fékk 182 ára dóm og Mamad Sabir, 13 ára, fékk 63 ára dóm.
Iqbal og Ahmad þurftu ekki að taka út refsingu sína því þann 8. október, 2001, fundust þeir látnir í klefa sínum í Kot Lakhpat-fangelsinu. Þeir höfðu, að því er virtist, framið sjálfsmorð með því að hengja sig í ábreiðum sínum.

Heitir og kaldir gæðapottar ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA





Fljótandi bíll - margar tegundir
3.900 kr.



Hitamælir m/bandi
(stór appelsínugulur)
3.000 kr.

Hitamælir gul önd
2.500 kr.



Hitamælir golfkúla
1.900 kr.



Algjör slökun!

Fljótandi „hengirúm". Margir litir
3.900 kr.

Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!



Geirslaug
279.000 kr.



Snorralaug
299.000 kr.



Gvendarlaug
189.000 kr.



Unnarlaug
310.000 kr.



Sigurlaug
(kaldi potturinn)
135.000 kr.



Grettislaug
259.000 kr.

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.



Höfuðpúði
5.900 kr.



Háfur m/lengjanlegu skafti
5.950 kr.

Bursti
7.900 kr.

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Opið mánud. - fimmtud. 10 - 18 og föstud. 10 - 17

Úti að aka

– Vonbrigði á vegum úti



Fyrir mörgum árum var ég ráðinn til að skemmta fólki með söng og gítarspili á krá í Hveragerði. Það gekk áfallalaust og segir ekki meira af því. Á þeim tíma átti ég forláta Volkswagen Golf-bifreið, sem nýttist mér vel og, eins og gjarna er sagt, gerði allt sem af henni var ætlast og reyndar eitt sem ég hefði alveg getað verið án.

Þannig var mál með vexti að móðumyndun á innanverðri framrúðu var helst til mikil þegar blautt var úti. Það er afar bagalegt því það er grundvallaratriði, eins og Sherlock Holmes sagði gjarna, að maður sjái út um framrúðuna þegar maður situr undir stýri.

Daginn eftir gleðistundina á kránni var allt hvítt fyrir austan fjall er ég lagði af stað heim til Reykjavíkur.

Snjórinn gerði að verkum að erfitt var um vik að sjá hvar vegurinn lá og hvar vegbrún tók við af honum. Nú er ég ekki sérfræðingur í móðumyndun á bílrúðum og veit ekki hvað olli því að skyggni var með ágætum er ég renndi yfir heiðina sjálfa, en þegar niður var komið var engu líkara en hvít plastfilma lægi yfir framrúðuna. Ég gerði mitt besta í að strjúka af rúðunni innanverðri og þurrkurnar gerðu slíkt hið sama á ytra byrðinu, en allt kom fyrir ekki og hið nánast óhjákvæmilega gerðist; ég ók út af.

Mér tókst vandræðalaust að komast upp á veginn aftur og tók þá eftir að bílstjóri, þó nokkurn spöl fyrir framan mig hafði stöðvað úti í vegkanti. Ég hugði að þar væri við stjórnvölinn velviljaður samborgari sem hefði áhyggjur af velferð minni og vegferð.

Umræddur bílstjóri ók fyrir framan mig það sem eftir lifði leiðarinnar inn fyrir borgarmörkin. Ef ég hægði á, þá gerði hann hið slíkt sama og þannig gekk það allt þar til ég kom að Rauðavatni. Þá brá svo við að á móti mér kom lögreglubíll, ók fram hjá mér inn í hringtorgið, setti rauðu ljósin á og var fyrr en varði kominn rétt fyrir aftan mig, fór síðan fram úr mér og gaf mér bendingar um að stöðva.

Þá brá einnig svo við að bifreiðin sem hafði verið fyrir framan mig lungann úr leiðinni stöðvaði einnig, hundrað metrum framar eða svo.

Nú veit ég ekki hvort ályktun mín þann daginn hafi verið rétt eða röng, en ég komst að þeirri niðurstöðu að bílstjórinn hefði hringt í lögregluna og tilkynnt um ölvaðan ökumann og jafnvel fyllst Þórðargleði þegar ég var stöðvaður, kannski einnig viljað sjá þegar ég yrði leiddur inn í lögreglubílinn. Í það minnsta var engin ástæða til að hafa áhyggjur af velferð minni, úr því að lögreglan var mætt á svæðið. Ef ályktun mín var rétt, mikið held ég þá að vonbrigðin hafi verið mikil hjá umræddum bílstjóra – ég skrúfaði niður rúðuna og fékk að vita að lögreglunni hefði hefði verið tilkynnt um undarlegt aksturslag hjá mér. Lögreglan fékk aftur á móti að vita að móða á framrúðu hefði gert mér lífið leitt, þakkaði mér síðan pent fyrir og óskaði mér góðrar ferðar.

Þar sem ég lagði aftur af stað sá ég að bílstjórinn fyrir framan mig gaf allt í botn, sennilega hvort tveggja svekktur og leiður enda málalyktir ekki efni í sögu til næsta bæjar.



Fagleg og heildstæð Þjónusta á sviði brotamálms

Við tryggjum áreiðanlega meðhöndlun á brotajárninu og brotamálminum þínum með umhverfisvænum hætti

MÁLMA
ENDURVINNSLAN

Við kaupum brotamálm

Millberry Kopar/Eir ISK 550 á kg.	Brotajárn ISK 8 á kg.	Kopar/Eir ISK 500 á kg.
Brass/Messing ISK 350 á kg.	Brons ISK 350 á kg.	Kaplar ISK 65 á kg.
Ryðfrítt stál ISK 110 á kg.	Ál ISK 75 á kg.	Blý ISK 110 á kg.
Zink ISK 75 á kg.	Brotamálmur þungur í bræðslu ISK 8 á kg.	Rafmótorar ISK 50 á kg.
Offset prentplötur úr áli ISK 120 á kg.	Tungsten ISK 500 á kg.	Brotastál ISK 8 á kg.
Stálstrengir ISK 6 á kg.	Spennubreytar ISK 50 á kg.	Hvarfakútar Leitið tilboða

MÁLMA
ENDURVINNSLAN

Flugumýri 12 270 Mosfellsbær Sími 519 9819
info@malma.is www.malma.is

Texti Salome Friðgeirsdóttir
Myndir: Silla Páls



Anna Jóna Guðmundsdóttir. Ljósmyndari Silla Páls

„Veljum að smita hinu góða og uppbyggilega“

„Það vantar uppbyggjandi forvarnarstarf sem ýtir undir heilbrigði einstaklingsins. Besta forvarnarstarfið liggur í sjálfsþekkingu og umburðarlyndi gagnvart sjálfum sér og öðrum. Einnig er mikilvægt að fólk geti leitað sér stuðnings án þess að einhver greining liggi til grundvallar og mikilvægt er að sjúkdómsvæða ekki eðlilegar tilfinningar.

Gott geðheilbrigði þýðir ekki að þú sért alltaf hamingjusamur, heldur frekar að þú sért meðvitaður um þína tilfinningalegu fjölbreytni sem manneskja og kunnir á bjargráð þín. Það er ekki bara heilbrigðiskerfisins að stuðla að andlegu heilbrigði, það er líka skólakerfisins, vinnumarkaðarins og hinna ýmsu stoðstofnana. T.d. er markviss vinna að fyrirbyggjandi loftslagsaðgerðum líka geðheilbrigðismál því að hún eykur öryggi og hefur augljósan tilgang.“ Þetta segir Anna Jóna Guðmundsdóttir, ráðgjafi og sérfræðingur í uppbyggingu teyma (e. Organisational Team Consultant) hjá Auðna ráðgjöf.

Jákvæð sálfræði

Auðna ráðgjöf er teymi sem heldur úti fyrirlestrum, vinnustofum og styrkleikaþjálfun með jákvæða sálfræði að leiðarljósi.

„Jákvæð sálfræði er frábær fræðigrein, því hún kemur inn á svo margt, stóri parturinn er vellíðan og flestir tengja sálfræði við vellíðan og jákvæðni, en annar jafn stór þáttur er árangur og velgengni. Í mörgum tilfellum fer þetta vel saman bæði á vinnustöðum og í persónulegu lífi.“

Anna segir í samtali við Mannlíf að þau séu: „hluti af sívaxandi giggarahagerfi og erum við núna í samstarfi við Hoobla klasann sem er með yfir 50 giggara á skrá. Vinnustofan sem við bjóðum er sérsniðin fyrir teymi. Í vinnustofunni er á markvissan hátt unnið að árangri út frá styrkleikum og markmiðum teymisins auk þess sem unnið er með verkfæri sem styrkja samvinnu og stuðla að jákvæðni.

Í framhaldi af námskeiðum býðst þátttakendum sem vilja, að vinna áfram eigin styrkleikagreiningu í markþjálfun. Markþjálfun er alltaf á forsendum markþjálfunarþegans en við erum sérstaklega að höfða til fólks sem vill leggja áherslu á styrkleika, tilfinningagreind og sköpun. Markhópurinn hentar öllum, óháð vinnustofum, sem dæmi má nefna tilfelli þar sem starfsfólk vill vinna með jákvæða þætti, starfsfólk sem vill líta inn á við t.d. í kjölfar breytinga og þá sem hafa farið í kulnun.“

Ný verkfæri og betri samskipti

Anna Jóna hefur verið með vinnustofur og námskeið í nokkur ár, meðal annars hjá Endurmenntun Háskóla Íslands. Samstarfskona hennar, Þórhildur Sveinsdóttir, er lærður markþjálfi með áherslu á tilfinningagreind og hefur í nokkur ár boðið upp á markþjálfun bæði á Íslandi og erlendis, með mjög góðum árangri. Það sem drífur þær áfram er áhugi á að miðla því sem er jákvætt og að efla fólk. Ánægðir viðskiptavinir, sem hafa tileinkað sér ný verkfæri og betri samskipti, eru það sem gleður þær mest, en nánari upplýsingar um starfsemina má sjá inn á Hoobla-vefsíðunni.

Nálgun jákvæðrar sálfræði nýtir eiginleika og auðlindir einstaklinga, teyma og samfélaga til þess að ná árangri og vellíðan. Jákvæð sálfræði horfir til þess, að til þess að árangur náist þurfi að huga að grunnþörfum eins og tengslamyndun og stuðla að því að fólk geti nýtt styrkleika sína og notið virðingar.

Stefnumótun á grundvelli jákvæðrar sálfræði felur í sér að jafnvægi sé til staðar þannig að varanlegur og sjálfbær árangur náist til lengri tíma. Auðlindir og styrkleikar eru nýttir til að auka vellíðan og einnig til að takast á við hindranir og veikleika sem geta staðið í vegi



Þórhildur Sveinsdóttir. Ljósmyndari Silla Páls.

fyrir því að árangur náist.

Uppbyggjandi samskipti

Grunnstoðir jákvæðrar sálfræði eru: „að halda á lofti umræðu um þessa þætti, ásamt því að hugað að því að grunnþörfum fólks sé mætt í þjóðfélaginu, það skiptir máli. Einnig er mikilvægt að samtal eigi sér stað um andlega heilsu og allir njóti virðingar. Uppbyggjandi samskipti og samtal er grunnur þess að hver og einn einstaklingur nái að blómstra og nýta styrkleika sína. Í mörgum tilfellum er fólk ekki meðvitað um styrkleika sína og þá sérstaklega vannýtta styrkleika. Markþjálfun og jákvæð sálfræði fara einstaklega vel saman vegna þess að markþjálfun er í sjálfu sér valdeflandi og ýtir undir framkvæmdagleði einstaklingsins.

Með jákvæðu samtali og opinni umræðu kemur meiri sjálfsþekking og tilfinningagreind eykst. Að þekkja sjálfan sig betur og vinna að betri tilfinningagreind hefur góð áhrif á okkur sjálf og umhverfi okkar. Jákvæðar tilfinningar eru smitandi og hafa margfeldisáhrif.

Hér getum við öll lagt okkar af mörkum," segir Anna.

Anna segir að lokum: „Andlegt heilbrigði er málefni sem varðar okkur öll. Oft er fyrst horft til heilbrigðiskerfisins en það þarf að vinna að heilbrigði á heimilum, í skólum og á vinnustöðum. Jákvæð samskipti og andrúmsloft stuðla að andlegu heilbrigði.

Við erum öll ábyrg og getum lagt okkar af mörkum. Tilfinningar eru smitandi. Veljum að smita hinu góða og uppbyggilega."





Texti Salome Friðgeirsdóttir
Myndir aðsendar



Yara frá Mósambík: *„Ég kalla Ísland heimili mitt með hlýju í hjarta“*

Yara Polana er 33 ára „introvert“, létt í lund og mikill vinnuforkur. Hún lærði grafíska hönnun við Listaháskóla Íslands og starfar nú sem [senior] forritari hjá íslenska app-fyrirtækinu YAY. Þegar aðstæður leyfa kemur hún fram með hljómsveitum sínum; Issamwera, Sunna Fridjons og Miðnótt. Í viðtali við Mannlíf ræðir hún um tónlistina, heimaland sitt og þegar hún flutti til Íslands til þess að fara í nám.

Yara er frá Mósambík og segir hún sitt heimaland vera heitt og þá á hún ekki bara við veðrið, heldur er hiti í fólkinu. Hún segir að fólkið í Mósambík sé vingjarnlegt, opið og að menningin sé mjög fjölbreytt.

Öll lönd eiga sína kosti og galla

„Upphaflega ætlaði ég til Noregs í nám, en manneskjan sem sá um þær ráðstafanir veiktist og ég flutti í kjölfarið til Íslands. Sem betur fer, þrátt fyrir erfiða tíma hjá henni, tókst þessari fallegu sál að gera ráðstafanir fyrir mig um inngöngu í Listaháskólann á Íslandi í staðinn.“

Yara hefur búið á Íslandi í nærri 10 ár og segir: „Öll lönd hafa náttúrlega sína kosti og galla. Ég hef varið lunganum úr mínum fullorðinsárum á Íslandi og íslensk menning leikið gífurlega stórt hlutverki í mótun minni í þá manneskju sem ég er í dag. Svo ég kalla Ísland heimili mitt, með hlýju í hjarta.“

Aðspurð hvort hún upplifi líkindi með þessum tveimur löndum segir hún:

„Fyrir utan verulegan pólitískan mun, þá er veðurfarið augljóslega mjög ólíkt. Hins vegar er fólkið í þessum tveimur löndum gífurlega vingjarnlegt og ósvikið og þá er tónlistar- og listasenan mjög lík. Sérstaklega núna, þegar internetið er orðið aðgengilegra á fátækari svæðum í Mósambík og auðveldara fyrir fólk að finna sig, en listin lifir á hverju horni. Þetta er það sem ég fann einnig hér á Íslandi og það sem fékk mig til að upplifa Ísland sem heimili. Listin og tónlistin er alls staðar og ef maður tekur henni opnum örmum þá dafnar maður.“

Þú getur alltaf fundið þinn sess hér

Yara upplifir íslenska tónlistarsenu sem mjög fjölbreytta og ríka, allt frá poppi til rapps, reggí til metaltónlistar.

„Sama hvaða „niche“-stefnu þú tilheyrir þá geturðu alltaf fundið þinn sess hér, sem er mjög áhugavert fyrir tónlistarheila eins og minn.“

Geturðu sagt okkur frá hljómsveitinni Issamwera?

„Issamwera er íslensk afro-djass-fúsjon-hljómsveit sem var stofnuð í miðbæ Reykjavíkur. Nafnið varð til úr íslenska orðinu samvera og orðinu issamwera úr tungumálinu sena frá borginni Beira í Mósambík. Orðið issamwera þýðir að koma eða að vera velkomin.“

Hljómsveitin var stofnuð árið 2013 eftir að tónlistarkonan Yara, einnig þekkt undir nafninu Monace og er fædd og uppalin í Mósambík, fékk „rytma-köllun“ að eign sögn.

Yara leikur á aragrúa hljóðfæra en gítar er aðalhljóðfærið. Uppspretta verkefnisins var heimþrá, en Yara hljóðritar allt sitt efni í eigin heimastúdíói. Eftir að hún kynntist tónlistarmönnunum Ellerti, Andres, Cheik, Ingó og Kwami varð hugmyndin að raunveruleika. Þeir krydduðu hugmyndina með nýjum hljómi, kraftmiklum afrískum trommum og sterkum suðuramerískum straumum. Frá þeim tíma fékk hún trú á að það sem var að skapast væri einstakt og þess virði að halda áfram að móta.

Kjarna hljómsveitarinnar mynda Andres á bassa, Cheik og Kwami á slagverk, Ellert á hljómborð, Ingólfur á gítar, og Yara á trommusett og í lagasmíðum. Á plötunni koma einnig fram gestaspilarar; Sunna Friðjónsdóttir, á þverflautu og söng, og Arianna Ferro, sem syngur bakrödd.

Blanda af afrískum og latín-töktum

„Við spilum blöndu af afrískum, latín- og djass-rytmum. Hvert lag hefur sína sögu, sitt eigið ferðalag, og er jafnvel sín eigin tegund innan þessarar blöndu.

Hljómsveitin hefur komið fram á Iceland Airwaves Offvenue, Fest Africa Reykjavík í Iðnó, Vinyl Restaurant, Kaldabar, en uppáhaldsgiggið var á Menningarnótt á Vínyl, en þar náðum við hverjum einasta gesti út á dansgólfið.“

Fyrsta plata þeirra mun koma út um út mitt þetta ár, en þau söfnuðu fyrir kostnaði hennar í gegnum Karolina Fund með 130% söfnun. Þau sem hafa styrkt geta nú þegar fengið aðgang að plötunni.

Nokkur lög hafa verið gefin út á streymisveitum og eitt lag af plötunni, suðræna lagið Ástin mín, og einnig lagið Lifa lengur, kom út 17. desember síðastliðinn og er stútfullt af afrískum töktum.

Hvernig kom til að þessi hópur hljómlistarmanna náði saman?

„Við tengjust á ákveðinn hátt, við trúum því öll að saman getum við náð langt og skapað magnaða tónlist og það er það sem hljómsveitin stendur fyrir. Okkur langar að deila með fólki hver við erum, hvaðan við komum, hvað við höfum upplifað, í gegnum tónlistina, og besta leiðin er að gera það saman, með þeim sem taka manni opnum örmum."

Upplifa orkuna, kærleikann og gleðina

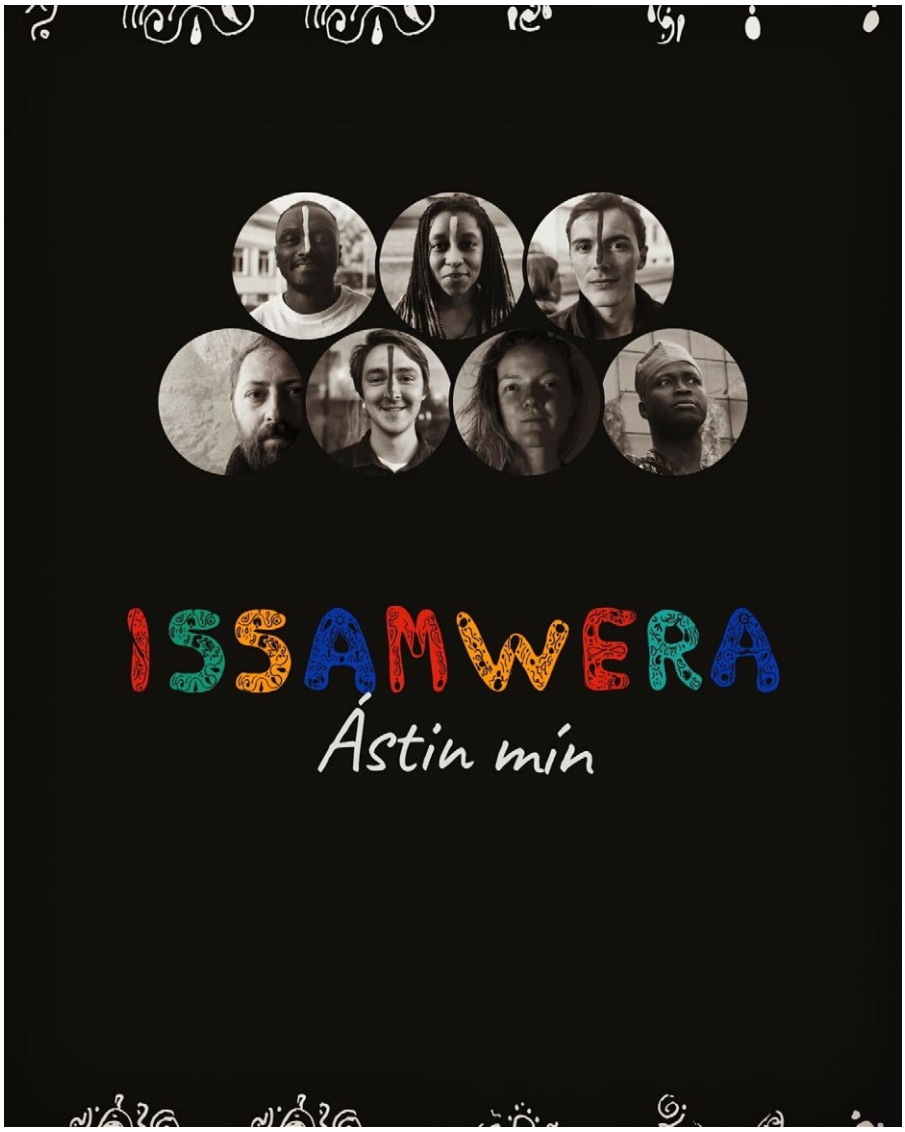
Hafi þið upplifað áskoranir sem tónlistarfólk upp á síðkastið og hvað hefur verið eftirminnilegast?

„Fyrir utan að ná 130% söfnun fyrir plötunni okkar, eru uppáhaldsminningarnar tengdar „live" framkomum, þá sérstaklega á Menningarnótt þar sem stuðið var í hámarki. Þrátt fyrir að við hefðum takmarkaðan tíma til að spila það fólk sífellt um meira. Tónleikar okkar eru fullir af orku og gleði sem kveikir líf í fólki, og þar sem það er ekki eins að upplifa tónlist í gegnum upptöku og heyrnartól, þá hvetjum við fólk að mæta á tónleika hjá okkur í febrúar, til að upplifa orkuna, kærleikann og gleðina."

Annars segir Yara að það séu alltaf áskoranir í tónlistarbransanum. „Heimsfaraldurinn hefur ekki gert okkur auðvelt fyrir að skipuleggja tónleikaferðalög og tónleika. Auk þess erum við að leita eftir útflutnings- og útgáfutækifærum, sem er erfitt þegar hljómsveitin passar ekki inn í rammann sem útflutningsfyrirtækin eru að leita að."

Tónlistin leiðir inn suðræna, afríska veröld

„Við erum að vinna í tónlistarmyndböndum fyrir lagið sem nú þegar er komið út, Ástin mín, og lagið sem kom út 17. desember, Lifa lengur. Einnig munum við gefa út tvö önnur lög af plötunni á streymisveitur, annað nú í janúar og hitt í febrúar, ef ég man rétt.



Við viljum þakka öllum sem trúðu á okkur og styrktu okkur í gegnum Karolina Fund, þið voruð þau fyrstu sem trúðuð á okkur og gerðuð þetta allt mögulegt. Fyrir ykkur sem þekkið okkur ekki, en laðist að framandi töktum, þá erum við hér. Og með tónlistinni munum við leiða ykkur í suðræna, afríska veröld. Fylgið okkur á samfélagsmiðlum, undir @issamweraband á Instagram og Facebook, og á Spotify undir nafninu Issamwera svo þið missið ekki af neinu."

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.

Texti Salome Friðgeirsdóttir
Myndir aðsendar

Félagafimleikar:

„Jaðaríþrótt sem allir geta meira í en þeir halda“



„Akró Ísland er hópur af fólki sem stundar akró-balance, akró-jóga, danslyftur. Hvað sem okkur dettur í hug,“ segir Sigurbjörg Rut Hoffritz, formaður Akró á Íslandi, í samtali við Mannlíf um mjög áhugaverða nálgun á fimleika og jóga. Með henni í stjórn eru Thomas Burke og Karl Jóhann Gunnarsson. Æfingarnar fara fram í æfinga-húsnæði Hringleiks að Sævarhöfða.

Minnsta kosti einhverjum er lyft

Akró-jóga er líkamsrækt sem sameinar fimleika, jóga og jafnvægislist. Þegar það er stundað þarf það að vera gert með öðrum eða í stærri hóp þar sem að minnsta kosti einhverjum er lyft. En æfingarnar byggja á hefðum úr sirkuslistum.

Akró-æfingar þarf að undirbúa vel og gera skref fyrir skref til að koma í veg fyrir meiðsli og mynda traust. Traust milli allra aðila er einna mikilvægast í öllum æfingum.

Akró er öflugra en mörg hefðbundin jógaform og getur leitt til fleiri meiðsla. Þess vegna þarf að undirbúa sig vel og gera æfingarnar skref fyrir skref.

„Þú stundar ekki akró með einhverjum sem þú ekki treystir. Þegar maður byrjar að æfa með einhverjum í fyrsta skipti, þurfa lyftari og fluga að læra inn á hvort annað til þess að æfingarnar gangi sem best. Alveg eins og í dansi eða öðrum paraíþróttum.“

Talað er um þrjú meginhlutverk innan akró; lyftarann, fluguna og öryggisvörðinn.

Lyftarinn - það er sá einstaklingur sem sér um að lyfta og hefur flesta snertipunkta við jörðina. Oft liggur þessi manneskja á jörðinni með allt bakið í fullri tengingu við jörðina. Þetta gerir bæði handleggjum og fótleggjum kleift að vera beinum upp í loftið til þess að mynda hámarksstöðugleika og stuðning við fluguna. Helstu snerti-



punktar við fluguna eru fæturnir (almennt settir á mjaðmir til að byrja með, en svo hvar svo sem flugan þarf stuðning) og hendur (sem annaðhvort mynda handtök eða grip um axlir).

Flugan - það er einstaklingurinn sem er lyft upp frá jörðu. Flugan getur gert röð af kraftmiklum stöðum og lætur þyngdaraflið almennt vinna verkið fyrir sig. Flugan þarf jafnvægi, útsjónarsemi og kjarnastyrk.

Öryggisvörðurinn - það er einstaklingurinn sem hefur hlutlæga sýn á samstarfsfólkið og sér til þess að flugan lendi örugglega. Öryggisvörðurinn getur einnig komið með tillögur til lyftarans og flugunnar svo að þau geti bætt stöðu sína.

Við erum að mestu sjálflærð

Aðspurð hvar þau lærðu þessa tækni segir Sigurbjörg:

„Við erum öll sjálflærð og búin að vera lengi að. Við höfum farið nokkrum sinnum til útlanda á námskeið og líka hér á landi. En að mestu erum við sjálflærð. Sigurbjörg er með bakgrunn úr fimleikum og dansi en vinnur að staðaldri sem lögfræðingur. Kalli kemur úr handboltanum, en Tom vinnur sem sirkuslistamaður (og forritari). Hann vinnur nú bæði að Hringleik og Sirkus Mia mia.“

Sigurbjörg var að æfa dans hjá Háskóladansinum og hafði gaman af danslyftum og kynntist Kalla gegnum það og þau byrjuðu að æfa danslyftur saman. Hann hafði heyrt að það væri eitthvað til sem hét Acro yoga Iceland og stakk upp á að þau prófuðu það.

„Við féllum fljótlega fyrir þeim æfingum og þar var Tom að kenna. Við urðum fljótlega fastagestir og að lokum ákváðum við að stofna Akró Ísland saman til að byggja upp akró-samfélagið og deila gleðinni.“

Þú getur miklu meira en þú heldur

Félagið var stofnað árið 2017 og hefur haldið úti opnum æfingum síðan, ásamt því að halda lengri og styttri námskeið fyrir byrjendur og lengra komna.



Handofið gólfteppi frá Jacaranda

PARKET & GÓLF
- gerir hús að heimili

Ármúla 19 s: 568-1888
www.parketoggolf.is

„Hjá Akró Íslandi blöndum við saman öllu því sem er hægt að setja undir hattinn „akró“. Nýlega er farið að nota orðið félagafimleikar yfir þessa íþrótt og okkur líkar það vel. Félagafimleikar eru allt sem þú getur ekki gert einn, það geta verið standandi fimleikar eins og að standa á öxlunum á félaga þínum eða liggjandi akró sem getur verið skylt hvoru tveggja jóga og sirkuslistum, allt eftir því hverju þú hefur áhuga á. Persónulega fannst mér danslyftur með því skemmtilegra við að dansa, akró er enn fjölbreyttara og mér finnst afar gaman að ná að gera nýjar stöður, nýju flæði og að vinna með félögum mínum að því að skapa eitthvað nýtt. Eins finnst mér æðislegt að sýna fólki að það getur miklu meira en það heldur.“

Hvað stendur Akró Ísland fyrir og hvaða þjónustu bjóðið þið upp á?

Akró Ísland heldur opnar æfingar í akró eða félagafimleikum. Akró eru fimleikar sem þú getur ekki stundað einn, t.d. að standa á öxlum á næsta manni eða það sem flestir kannast við, það sem við köllum „bird“ sem er sama æfing og að lyfta barni í flugvél. Annar einstaklingurinn lyftir og er kallaður „base“, hinn flýgur og er kallaður „flyer“. Það er einnig mjög mikilvægur þriðji einstaklingur; öryggisvörður eða „spotter“ sem gætir þess að enginn detti í gólfið eða meiðist. Akró krefst mikillar samvinnu og þessir þrír einstaklingar þurfa að vinna vel saman svo að æfingarnar heppnist.
Opnar æfingar eru einu sinni í viku, fyrir Covid var boðið upp á námskeið og verður gert aftur þegar aðstæður eru orðnar hagstæðari. Allir eru velkomnir í opna tíma; byrjendur og lengra komnir. Þeir sem koma í fyrsta skipti fá kennslu í grunnatriðunum og aðstoð sem þörf er á. Í lok hvers tíma er frjáls tími þar sem nemendur eru hvattir til að prófa nýja hluti.

Eitt sólskinsbros
Akró Ísland er félag sem stendur fyrir æfingum og leigir aðstöðu til að geta haldið þær.

„Við leggum áherslu á að akró sé fyrir alla og allir geti akró. Það er allra skemmtilegast að fá á æfingar nýtt fólk sem heldur að það geti ekki annaðhvort lyft eða flogið og svo fer það út eitt sólskinsbros, því það getur svo miklu meira en það heldur. Þú kemur á æfingar til að leika þér og hafa gaman.“

Hverjir leita aðallega til ykkar?

„Það er í raun ekki hægt að skilgreina okkar iðkendur sem ákveðinn hóp, nema með þeim hætti að þau eiga það sameiginlegt að elska að leika sér, hafa gaman og gera eitthvað nýtt.

Við getum fullyrt að ef þér finnst gaman í akró þá er akró-æfing eins og margir sálfræðitímar. Þú kemur kannski í vondu skapi en ferð hoppandi af gleði heim. Maður sigrar sjálfan sig á hverri æfingu þegar eitthvað nýtt heppnast, nú og ef það heppnast ekki þá er yfirleitt mjög fyndið að mistakast ca 50-100 sinnum. Við fengum mörg skilaboð þegar mestu hömlurnar voru frá fólki sem var komið með fráhvörf vegna skorts á akró-tímum og gleðinni sem þeim fylgir, eðlilega, við fundum vel fyrir því sjálf.

Við segjum að allir geti akró og allir geta meira en þeir halda.“

Jaðaríþrótt sem hefur gengið glimrandi
Akró er jaðaríþrótt, það er ekki spurning, og það er alltaf erfitt að koma sér á framfæri, að sögn Sigurbjargar. Mesta áskorun þeirra hefur verið að koma sér upp nægilega stórum iðkendahóp til að geta haldið úti æfingum og greitt leigu fyrir æfingahúsnæði.

Akró-jóga á Íslandi er með opna tíma áfram og fylgist með ástandinu. Akró er snertiíþrótt og því voru þau hikandi að byrja að æfa aftur eftir hlé.

„Það hefur hins vegar gengið glimrandi og ekkert vesen komið upp. Við munum því halda áfram á sömu braut og vonandi getum við haldið námskeið á þessu ári fyrir byrjendur.“







Ég er liðtækur aðstoðarkokkur og held manninum mínum félagsskap með masi

– segir Líf Magneudóttir



„Þegar ég var hjá ömmu minni Íbí sem krakki þá tók hún á það ráð að koma ofan í mig fiski með því að búa til réttinn Surtsey! Þá stappaði hún saman fisk, kartöflur og smjör og bjó til fjall úr því. Síðan bjó hún til holu í mitt fjallið og lét leka tómatsósu niður „hlíðarnar". Þetta kallaði hún Surtsey og ég borðaði fiskinn með bestu lyst. Tilþrifin þegar hún útbjó réttinn eru líka eftirminnileg.

Ég á líka minningar frá því þegar mamma mín tók upp á að lita óhóflega allan skapaðan mat eftir hátíðisdögum. 1. maí var allur matur rauður og á 17. júní var allt í fánalitum. Fimm ára afmælið mitt var líka litríkt og allt sem var boðið upp á hafði mamma litað í regnbogans litum. Þetta var dáldið flippað tímabili. Því miður áttum við enga myndavél á þessum tíma og því engar myndir til, en hefðum við átt hana hefði það ekki hvarflað að mömmu að eyða dýrmætri filmu í að taka myndir af mat. Ólíkt því sem við þekkjum núna." Þetta segir Líf Magneudóttir, oddviti Vinstrihreyfingarinnar – græns framboðs í borgarstjórn Reykjavíkur, þegar Mannlíf spurði hana út það hvernig kokkur hún væri.

Hvað er í matinn?
„Ég kann nokkra klassíska einfalda rétti – sem enginn á heimilinu fær leiða á því ég elda þá svo sjaldan. Annars er það maðurinn minn sem er kokkurinn og það fellur í hans hlut að brjóta heilann um hina daglegu spurningu: „Hvað er í matinn?" Ég er hins vegar liðtækur aðstoðarkokkur og held honum félagsskap með masi og sker kannski niður grænmetið."

Líf segist elska eiginlega allt með hvítlauki og tómatpúrru.

„Ef það er nóg af öðru hvoru er ég sátt, sérstaklega ef það er hvítlaukur í réttum. Annars eru afgangakvöldin oft best. Þá eru afgangar vikunnar lagðir á borð og það er eitthvað fyrir alla. Við hendum aldrei mat og reynum að kaupa aldrei of mikið heldur bara akkúrat passlegt. Það er samt alltaf eitthvað sem gengur ekki út og reglulega er boðið upp á afganga vikunnar á heimilinu. Afganga-kvöldverðurinnn hefur stundum leitt okkur á nýjar slóðir því stundum gerum við eitthvað nýtt úr þeim sem verður að sjálfstæðum rétti."

Royal-búðingur í litlum glösum
Aðspurð hvað henni finnist skemmtilegast að nota í teitin segir hún:

„Það fer auðvitað eftir tilefninu en heitir brauðréttir og rækjur í chili og kóríander hafa gefist vel í okkar veislum. Mæli líka með Royal-búðingi í litlum glösum. Vekur alltaf lukku! Aðspurð hvað eigi að bjóða upp á í stórum veislum sting ég eiginlega alltaf fyrst upp á súpu. Og þá auðvitað tómatsúpu með hvítlauk. En það er ekki nema að ég geri hana sjálf að hún sé á boðstólum í okkar veislum."

Hvernig er dæmigerður dagur hjá Líf?
„Ég bý til hafragraut á hverjum einasta virka morgni fyrir mig og næstelsta strákinn minn. Hann borðar grautinn með hnetusmjöri, döðlum og haframjólk. Minn grautur er hins vegar aldrei alveg eins. Oft bæti ég hnetum, fræjum og berjum og ávöxtum við, en nota alltaf hafra- eða möndlumjólk. Allar hinar máltíðir dagsins eru háðar aðstæðum; hvort ég sé á hlaupum að gera hitt og þetta eða á fundum eða hvort ég hafi yfirhöfuð tíma til að borða kvöldmat. Stundum gleymi ég hreinlega að borða allan daginn vegna anna. (Þarf að muna að eiga hnetur í poka í töskunni minni eða taka með mér epli á morgnana.)"

Miðjarðarhafsfæði og japanska eldhúsið standa upp úr hjá Líf.

„Ég hef annars í seinni tíð lagt áherslu vistkerafæði og reyni að kaupa sem mest lífrænt þegar því verður við komið. Ferskir ávextir, pasta, grænmeti og nýbakað brauð er það sem mér finnst best.



Chili-rækjur

Hráefni
Poki af rækjum
lime/sítróna
ferskt engifer – rifið
2 chili – saxað niður
handfylli kóríander – saxað
ólífuolía

Aðferð
„Rækjurnar settar í skál. Engifer, chili og kóríander skorið fínt niður. Safinn úr lime/sítrónu kreistur yfir. Látið liggja í góðri ólífuolíu. Borið fram kælt. Ávextir, pasta, grænmeti og nýbakað brauð er það sem mér finnst best," segir Líf en bætir jafnframt við að kjúklingur, naut og svín sé það allra versta sem hún viti um og hún biðji aldrei um það.



Venus í afturhvarfi:

Sambönd í krísu og gamlir elskhugar skjóta upp kollinum

Í síðasta blaði töluðum við um afturhvarf Merkúrs og hvernig það getur gert okkur lífið leitt í samskiptum, tækni og tjáningu. Nú er afturhvarfi Merkúrs loks að ljúka og því fljótlega, samkvæmt stjörnuspekinni að minnsta kosti, hægt að ganga áhyggjuminni til samninga, senda tölvupóst án þess að allt misskiljist og eiga flókin samtöl við sína nánustu.

Hins vegar vill svo til að önnur pláneta er í afturhvarfi um þessar mundir. Það er plánetan Venus. Eins og gefur að skilja hlýtur hún, ef Merkúr sem er samskiptaplánetan hefur áhrif á atriði tengd samskiptum, að hafa áhrif á þau svið sem hún stjórnar - nefnilega ástina og málefni hjartans.

Í stjörnuspeki er talað um að pláneta sé í afturhvarfi þegar hún virðist hætta á sinni hefðbundnu leið umhverfis sólu og færast afturábak. Hún er ekki að fara afturábak í raun og veru; okkur virðist það bara frá jörðinni séð. Plánetan breytir hins vegar örlítið um hraða í samanburði við hreyfingu jarðarinnar og afstaða Venusar við jörðina breytist því lítillega þegar plánetan er í afturhvarfi. Í miðju afturhvarfi hverfur Venus sjónum okkar. Um það bil tveimur vikum síðar birtist plánetan aftur, glóandi fögur í himinhvolfinu í dögun.

Vegna þessa hélt samfélagið til forna að Venus væri í raun tvær plánetur. Hún átti sér því tvö grísk nöfn; Phosphorus„ljósberi", og Hesperus„kvöldstjarnan".

Venus fer í afturhvarf á um það bil 18 mánaða fresti. Hún hefur nýlokið afturhvarfi, en það var frá 19. desember síðastliðnum fram til 29. janúar. Aftur á móti er yfirleitt talað um skuggatímabil, bæði fyrir og eftir afturhvarfið, þar sem áhrifanna gætir enn. Þau eru þó vægari á því tímabili en í miðju afturhvarfinu.

En hvaða áhrif hefur afturhvarf Venusar á okkur?
Venus er plánetan ástar, fegurðar og peninga. Það er því líklegra en ekki að afturhvarf plánetunnar hafi áhrif á alla þessa þætti. Fegurð er auðvitað vítt hugtak en getur átt við um umhverfi okkar, listsköpun og mýktina í heiminum.

Áhrifa þessa tímabils gætir þó oftast mest í málefnum ástarinnar. Það er ekki óalgengt að á þessum tímum minni gömul ástarsambönd á sig og fólk festist auðveldlega í fortíðarþrá. Sambandið sem endaði er allt í einu sveipað einhvers konar dýrðarljóma. Var það virkilega svo slæmt? Ég ætti kannski að hafa samband?

Sömuleiðis virðast gömul deilumál eða sárindi í núverandi samböndum oft eiga greiðari leið upp á yfirborðið. Þannig geta gömul rifrildi tekið sig upp á ný og sár sem ekki var búið að búa nægilega vel um opnast.

Ef þú ert í sambandi finnurðu ef til vill fyrir því í auknum mæli að þú veltir tilveru þess fyrir þér. Er þetta það sem þú vilt í raun og veru?

Gamlir elskhugar
Það er eiginlega alveg lygilegt hversu oft það kemur fyrir að gamlir elskhugar skjóti upp kollinum þegar Venus er í afturhvarfi. Óvænt skilaboð, þótt þið hafið ekki heyrst í háa herrans tíð. Hittingur á förnum vegi. Málið er það, að þetta á það til að gerast í tengslum við sambönd sem hafa ekki fengið nægilega skýr endalok. Lokið hefur ef til vill ekki verið sett almennilega á pottinn. Þarna kemur því oft tækifæri til þess að velta því fyrir sér hvers vegna svo sé. Hugsanlega er þetta tækifæri til þess að draga línuna loksins í sandinn og loka sambandinu í eitt skipti fyrir öll. Kannski þarf að gera einhver mál upp. Ef til vill eru samskiptin ekki fullkomlega heilbrigð og þið eigið það til að fara í bakkgírinn við minnsta tilefni. Þá skiptir líka máli að setja skýr mörk.

Best að bíða með stórar ákvarðanir
Það sem er þó mikilvægt að hafa í huga er að það er ekki endilega góð hugmynd að taka á málunum akkúrat á meðan Venus er í afturhvarfi. Þótt þessar hugmyndir og hugsanir komi upp á því tímabili, þótt samskiptin standi til boða, er yfirleitt langsniðugast að bíða þar til eftir afturhvarfið með að taka ákvarðanir og taka á málunum. Það vill þannig til að þær ákvarðanir sem við tökum í ástamálum á þessu tímabili eru ekki endilega þær bestu fyrir okkur, eða þær lífvænlegustu. Til dæmis er algengt að taka saman aftur við gamlan elskhuga á meðan Venus er í afturhvarfi en slíta sambandinu svo jafnharðan þegar tímabilinu er að fullu lokið.

Í raun er þetta tímabil best til þess fallið að horfa inn á við og skoða ástina og sambönd gagnrýnum augum. Koma auga á eigin mynstur og endurskoða. Reyna að átta sig á því hvað væri best að kveðja, hvaða sambönd gefa manni eitthvað og hver taka of mikið frá manni.

Skuldbinding, öryggi og ábyrgð
Í því Venusarafturhvarfi sem nú er að líða undir lok, í skuggafasa sínum, má finna nokkuð alvarlega tóna. Venus hóf tímabilið í merki Steingeitarinnar. Það merkir að fólk geti fundið fyrir því í ríkari mæli að vilja skuldbinda sig, að það sé þreytt á að reka sig á sömu rifrildin aftur og aftur, eða að það leiti eftir ábyrgðarfyllri maka. Þarna er mikilvægt að taka sér fyrst tíma í sjálfsskoðun, enda hefjast flestar breytingar innra með okkur sjálfum. Ef þú ert í sambandi skaltu velta sambandinu fyrir þér og finna hvað virkar og hvað ekki. Hvað ert þú að leggja inn í sambandið til þess að fá út úr því það sem þú þarft?

Ef þú ert ekki í sambandi er ágætt að skoða hverju þú leitar eftir og hvort þú ert að sækjast eftir því á réttum stöðum, svo ekki sé talað um hvort þú sækist eftir sambandi í raun og veru og þá hvers vegna.

Fólk sem er einhleypt gæti fundið fyrir þörf til þess að víkka sjóndeildarhringinn. Þér finnst ef til vill eins og þú hafir leitað að ástinni á röngum stöðum, eða að sambönd þín hafi alltaf skort einhvers konar festu og öryggi. Kannski þarftu á einhverjum að halda sem getur boðið upp á skuldbindingu, traust og fjárhagslegt öryggi. Allt eru þetta sterk einkenni Steingeitarinnar og þeirrar orku sem hún færir inn í líf okkar. Í þessu tilfelli gæti verið sniðugt að breyta til og hefja nýtt og skapandi verkefni sem býður upp á nýja sýn á lífið og hugsanlega nýtt fólk í tengslum við hana. Það er algjört lykilatriði að nýta þessa orku með því að stinga sér á kaf í verkefni. Það er líklegt að það sé rökréttasta leiðin að töfrum undir þessari Venusarorku.

Flókinn tími fyrir pör - samskipti mikilvæg
Þar sem Steingeitin er einstaklega duglegt merki er líka mikilvægt að bera kennsl á það hvort þú sért hugsanlega að„gefa" of mikið í ástarsamböndum. Hvort þú takir á þig mestu ábyrgðina og finnist þú ef til vill leggja of mikið inn í samanburði við hvað þú tekur út. Það er líka ágætt að velta fyrir sér hvaða pláss ástarsambandið sjálft fær, í samanburði við daglegt amstur, skyldur og vinnu. Steingeitin á það til að gera of mikið og taka of lítið fyrir sjálfa sig.

Steingeitin elskar áskoranir og því getur þessi tími að endingu orðið gjöfull fyrir pör þar sem báðir aðilarnir eru tilbúnir að leggja dálítið á sig til þess að láta sambandið ganga upp. Sú vinna sem lögð er inn mun borga sig margfalt.

Þessi tími getur verið pörum þrautaganga - en séu báðir aðilar tilbúnir að leggja svolítið á sig og eru skuldbundnir hvor öðrum, getur tengingin orðið enn þá sterkari á hinum endanum og sambandið orðið tryggara.

Þetta er góður tími til þess að athuga vel og vandlega hversu samstíga þið eruð í sambandinu; hvort markmið ykkar og draumar falla vel saman og, ef svo er ekki, hvort þið getið stillt strengi ykkar betur til þess að styðja við markmið og hugmyndir hvort annars. Ef til vill þurfið þið að skoða fjármálin, spara fyrir fjárfestingu eða framkvæmdum, gera áætlanir. Annað ykkar þarf kannski að sjá meira um framfærslu á meðan hitt sest á skólabekk. Ef til vill eru mál sem þarf að ræða, gera upp og fá aðstoð með, til dæmis hjá pararáðgjafa. Aðalmálið er að fólk tali saman og að báðir aðilar fari í duglega sjálfsskoðun, áður en ákvarðanir eru teknar fyrir sambandið.

Best er að allt komist upp á borðið áður en afturhvarfi lýkur, en fólk hefur þó tíma til þess að átta sig á hlutunum fram yfir skuggatímabilið, sem lýkur í byrjun mars. Eftir það þarf að vinna úr upplýsingunum og framkvæma.

Þetta tímabil getur haft áhrif á alla en áhrifin eru sterkust fyrir þá sem eru með Venus í merki Steingeitarinnar eða hafa Venus í sterkri afstöðu við Steingeitina, til að mynda í Krabbanum (mótstaða við Steingeitina).



GRANÍT STEINAR

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









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 | miðvikudagur 16.feb. 2020

Síðast en ekki síst

Eftir / Kolbein Þorsteinsson



Öld afsökunarbeiðna og móðgana

Nú um stundir virðist enginn geta tjáð sig um nokkurt málefni án þess að vera krafinn um afsökunarbeiðni. Engu máli skiptir um hvað ræðir og nýjasta dæmið varðar Sólveigu Önnu Jónsdóttur, fyrrverandi formann Eflingar, sem nú býður sig fram til formanns félagsins.

Varla hafði hún sleppt orðinu er þess var krafist að hún bæði starfsfólk félagsins afsökunar vegna meintrar ógnarstjórnar og einhvers fleira.

Fólk upp til hópa móðgast fyrir hönd einhverra sem enga ástæðu sjá til að móðgast og því miður virðist fyrrnefnda hópnum vaxa ásmegin og tekst honum ítrekað að hafa völdin af þeim sem um ræðir.

Þess er sennilega ekki langt að bíða að það teljist til mannréttinda að komast í gegnum lífið, frá vöggu til grafar, án þess að upplifa móðgun af hálfu einhvers og þá jafnvel fyrir hönd einhvers sem maður þekkir hvorki haus né sporð á.

Nú þegar er sú skoðun orðin allútbreidd að það séu nánast mannréttindi að vera hamingjusamur, allt eigi að vera skemmtilegt og ekkert erfitt.

Mikið andskoti held ég að komandi kynslóðir eigi eftir að reka sig á í lífinu þegar þeim verður ljóst (vonandi) að lífið er ekki dans á rósum. Þær kynslóðir eiga án efa eftir að verða móðgaðar og krefja einhvern um afsökunarbeiðni.

Ég hef án efa móðgað einhvern með orðum mínum en biðst ekki afsökunar.



LIND FASTEIGNASALA

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