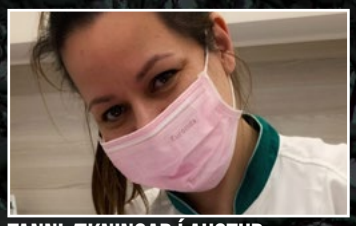
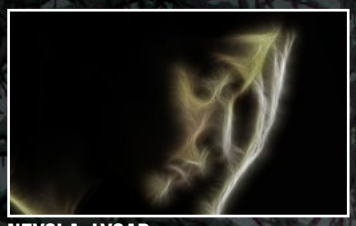
3. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR FÖSTUDAGUR 4. MARS 2022



AUÐMENN Í ÖNGUM SÍNUM BAKSÝNISSPEGILLINN 14
ÁTJÁN TILBRIGÐI SIFJASPELLA OG SKÍRLÍFISBROTA DAUÐASÖK



TANNLÆKNINGAR Í AUSTUR-EVRÓPU 3. HLUTI NEYTENDUR 8
EINS OG AÐ FYLGJAST MEÐ LISTAMÖNNUM AÐ STÖRFUM



NEYSLA, LYGAR OG OFBELDI LÍFSREYNSLUSAGA 34
„ÉG VAR BÚIN AÐ ÁKVEÐA AÐ ÉG VÆRI EINFALDLEGA AUMINGI“



STÓRHÆTTULEG SKOTVOPN Í UMFERÐ Á ÍSLANDI SAMFÉLAG 4
SMYGLAÐ FRÁ AUSTUR-EVRÓPU

MANNLÍF

EINKAVIÐTAL

Umræðan hluti af bataferlinu

Íris Hólm Jónsdóttir söngkona greindist með geðhvörf og vill að geðræn vandamál séu rædd

Var bráðþroska og sætti einelti í æsku



Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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



Fermingarveislutilboðin
eru komin á vefsíðu okkar
www.hveitingar.is

VEITINGAR

Veisluþjónusta án hliðstæðu!

H
BISTRO
& PIZZA

FOOD
STATION
RESTAURANT & SHOP





Á Food Station í Borgarnesi
finnur þú veitingastaðinn

H Bistro & Pizza

Opnunartími
Mánudag - miðvikudags
kl. 11.00 - 15.00
Fimmtudag- sunnudags
kl. 11.00 - 21.00
Ath. eldhúsinu er lokað 30 mínútum
fyrir auglýstan lokunartíma

Réttur dagsins er í boði alla virka daga
milli kl. 11.30 - 13.30

www.hveitingar.is

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


Reynir Traustason, ritstjóri og ábyrgðarmaður


Kolbeinn Þorsteinsson, frétta- og útgáfustjóri


Valdís Rán Samúelsdóttir, markaðsstjóri


Róbert Reynisson, ljósmyndari


Björgvin Gunnarsson, blaðamaður


Guðjón Guðjónsson, blaðamaður


Gunnhildur Birgisdóttir, blaðamaður


Harpa Mjöll Reynisdóttir, blaðamaður


Katrín Guðjónsdóttir, blaðamaður


Salome Friðgeirsdóttir, blaðamaður


Kristín Arna Jónsdóttir, blaðamaður


Svanur Már Snorrason, blaðamaður


Svava Jónsdóttir, blaðamaður

Sólartún ehf. Útgáfufélag
Ármúla 15, 105 Reykjavík



Fjöldi skotvopna fluttur til landsins með ólöglegum hætti

– Stórhættuleg vopn ganga kaupum og sölum

Fjölmörg skotvopn eru flutt inn til landsins í hverjum mánuði samkvæmt heimildarmanni Mannlífs. Innflutningurinn nær allt frá sexhleypum yfir í fjölskota skammbyssur og hríðskotabyssur. Eru þær seldar á svörtum markaði, meðal annars með hjálp samskiptaforrita á borð við Signal og Telegram, með gríðarlegum hagnaði. Samkvæmt heimildarmanni Mannlífs koma þær nær allar frá Austur-Evrópu, en þar eru skotvopn víða aðgengileg almenningi. Leiðirnar sem notaðar eru til þess að flytja inn skotvopnin eru jafn ólíkar og þær eru margar, en heimildarmaður Mannlífs talar þó einna helst um eina aðferð og þau skotvopn sem flutt eru inn með þeim hætti eru oftar en ekki nefndar „lyklakippubyssur".

„Þetta er í raun mjög sniðug aðferð og nánast ómögulegt fyrir tollverði að koma í veg fyrir þennan innflutning," segir heimildarmaður Mannlífs, sem ekki vildi láta nafns síns getið af ótta við hefndaraðgerðir þeirra sem flytja inn skotvopnin. Hann segist sjálfur hafa staðið í slíkum innflutningi í tæpt ár, en hætt því þar sem hann hefði nýverið stofnað fjölskyldu og vildi ekki eiga á hættu að verða tekinn og þannig missa af því tækifæri að sjá barn sitt stíga sín fyrstu skref.

„Ég er ekki sá fyrsti sem talar um þetta en blaðamaðurinn Atli Már ræddi þetta til að mynda í útvarpsþætti hjá Harmageddon fyrir ekki svo löngu," segir heimildarmaðurinn, en þar vísar hann til hlaðvarps Mána og Frosta sem aðgengilegt er á Tal.is. Þar ræddi Atli Már Gylfason við þá félaga en sá fyrrnefndi var staddur í Búdapest þegar viðtalið átti sér stað og lýsti þar meðal annars umræddri aðferð.

„Í grunninn er þetta mjög einfalt. Það eina sem þú þarft er að þekkja einhvern í undirheimum Austur-Evrópu og það er ekki mikið mál. Það eru svo margir glæpamenn frá þessum löndum sestir að hérna á Íslandi og ef þú hefur eitthvað verið viðriðinn fíkniefni eða glæpi hérna á klakanum, þá þekkir þú einhvern Lithúa eða Pólverja. Það eru þeir sem redda þessu. Reyndar eru Rússarnir líka ansi úrræðagóðir þegar það kemur að því að redda skotvopnum. Skammbyssa kostar kannski tuttugu þúsund íslenskar krónur þarna úti og sama skammbyssa, komin hingað til lands, hækkar í verði um að minnsta kosti eitt núll," segir heimildarmaðurinn sem heldur áfram og tekur dæmi: „Ef ég kaupi eina skammbyssu þarna úti á tuttugu þúsund krónur, þá er hún færð byssusmið þarna úti sem tekur 200 evrur eða um það bil þrjátíu og tvö þúsund krónur fyrir að taka hana í sundur. Þarna er kostnaðurinn kominn upp í tæpar fimmtíu þúsund krónur. Þessi byssusmiður tekur hana alveg í sundur, hvern einasta part sem hægt er að taka í sundur og vittu til að það kemur manni á óvart hvað hægt er að taka þessar helvítis byssur mikið í sundur, og hefst þá áhugaverða vinnan sem gerir tollvörðum algjörlega ómögulegt að átta sig á þessu," segir heimildarmaður Mannlífs.

Mosi með svörtum eða hvítum ramma 42x42 cm

Mosi með svörtum eða hvítum ramma 50x50 cm



Lífgaðu upp á heimilið með mosa.

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

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

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

INNRÉTTINGAR & TÆKI



„Í alla þessa parta sem eru teknir í sundur er borað pinkulítið gat með eins litlum bor og mögulegt er. Þetta er í raun eins lítið gat og hægt er að gera, svo lengi sem lítill lyklakippuhringur kemst í gegnum það. Af hverju lyklakippuhringur? Jú, því þegar þetta litla gat er komið þá er litlum lyklakippuhring komið fyrir. Þegar upp er staðið þá ertu með kannski þrettán parta af skammbyssunni sem einir og sér líta bara út eins og lyklakippur. Þetta er svo sent til landsins í pósti, hver og einn partur sér og yfir eitthvert ákveðið tímabil. Þannig lítur þetta bara út eins og lyklakippa og tollvörðurinn hefur ekki hugmynd um það," segir heimildarmaðurinn.

Jónas Hafsteinsson, lögreglufulltrúi í leyfadeild Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, sagði í viðtali við Reykjavík síðdegis, í fyrra, að lögreglan yrði ekki mikið vör við smygl á skotvopnum til landsins. RÚV greindi frá því í fyrra að fjögur þúsund skammbyssur væru í einkaeigu á Íslandi, en áður hefur komið fram að skotvopn á landinu séu rúmlega 70 þúsund talsins.

Samkvæmt könnun sem gerð var í Sviss árið 2017, og bar yfirskriftina Small Arms Survey, er Ísland númer 12 í heiminum yfir byssur á hverja 100 íbúa, miðað við höfðatölu eða 31,7 á hverja 100 íbúa, en könnunin gerir ráð fyrir óskráðum sem og skráðum skotvopnum.

Jónas sagði í viðtalinu að svokallaðar kindabyssur væru rúmlega þúsund talsins hér á landi, en langflestar skammbyssurnar séu notaðar til íþróttaiðkunar.

Sagði hann einnig ómögulegt að segja til um fjölda óskráðra skotvopna á Íslandi.

„En ég held að við sleppum ekkert við það frekar en aðrar þjóðir, að vera með eitthvað af slíku," segir hann. „Það er þó þannig að í húsleit og heimsóknum til góðkunningja okkar þá erum við ekki að leggja hald á óskráðar, smyglaðar byssur, það eru frekar stolnar byssur sem hefur þá verið stolið hérna heima."

Bætti hann því við að það væri sjaldfgæft að tollgæslan legði hald á skotvopn.

Mannlíf hafði samband við Tollgæsluna og spurði hvort hún hefði tekið eftir aukningu á skotvopnasmygli undanfarið og var svarið stutt og skorinort. „Tollgæsla hefur ekki fundið fyrir aukningu á smygli á skotvopnum eða íhlutum skotvopna til landsins."

Einnig fékk Mannlíf upplýsingar frá Ríkislögreglustjóra um tíðni skotárása á Íslandi síðustu ár. Eftirfarandi svar barst:

„„Skotárásir" eru ekki skráningarflokkur í málaskrárkerfi lögreglu og eru ekki skráðar með þeim hætti að hægt sé að skoða fjölda þeirra út með einföldum hætti. Meðfylgjandi eru tölur yfir hversu oft sérsveit Ríkislögreglustjóra hefur verið kölluð út á tímabilinu 2014-2021, vegna skotvopna. Það getur verið vegna þess að tilkynnt er um að skotvopn sé á staðnum, skothvellur hafi heyrst eða annað sem gefur til kynna að skotvopn geti verið á staðnum. Sérsveitin er ávallt kölluð til þegar um slík mál er að ræða."

Sérsveit ríkislögreglustjóra
Tegund verkefna:

Ár	a) Tilkynnt um vopn á vettvangi*	b) > þar af, tilkynnt um skotvopn á vettvangi
2014	56	26
2015	68	29
2016	83	27
2017	174	51
2018	200	56
2019	202	66
2020	308	62
2021	319	87

*Vopn getur átt við allar tegundir vopna, t.d. skotvopn, eggvopn, kylfur/barefli ofl.

Eins og sjá má á tölfræðinni hefur tilkynningum um vopn á vettvangi fjölgað um 469% á síðustu sjö árum. Þá hefur tilkynningum um skotvopn á vettvangi fjölgað um 234% síðan 2014.

Mannlíf bað Ríkislögreglustjóra einnig um tölfræði yfir vopnaárásir á lögreglumenn síðustu árin.

„Það sama á við um ofbeldi gegn lögreglumönnum, ekki er hægt með einföldum hætti að taka út tölfræði yfir þessi tilvik sem óskað er eftir. Ofbeldi gegn lögreglumönnum er ekki skráð eftir verknaðaraðferð.

Meðfylgjandi eru tölur yfir brot gegn valdstjórninni, nánar tiltekið ofbeldi gegn lögreglumönnum (óháð verknaðaraðferð). Einnig fylgja með tölur yfir fjölda manndrápa þar sem skotvopni var beitt."

Ár	Brot gegn valdstjórninni	Manndráp
	Ofbeldi gagnvart lögreglumönnum (106.-107. gr.)	Fjöldi manndrápa, þar sem skotvopni var beitt
2000	-	1
2001	80	0
2002	68	0
2003	88	0
2004	80	0
2005	68	0
2006	96	0
2007	120	1
2008	118	0
2009	110	0
2010	77	0
2011	74	0
2012	89	0
2013	69	0
2014	85	0
2015	87	0
2016	70	1
2017	88	0
2018	104	0
2019	97	0
2020	85	0
2021*	94	1

Líkt og sjá má á tölunum fyrir ofan má sjá að tilfelli brota gegn lögreglumönnum rokka svolítið upp og niður á milli ára. Meðaltal árása gegn valdstjórninni á síðustu tuttugu árum er 92,35 tilfelli. Manndráp þar sem skotvopnum er beitt eru ekki mörg eða fjögur frá árinu 2000.


Ægisgardur
ALLT FYRIR VEISLUNA
Frábær veislusalur fyrir öll tækifæri
úti á Granda, staðsettur inn í
íslensku handverksbrugghúsi.
info@aegisgardur.is

Tannlæknastofur sóttar heim

Blaðamaður Mannlífs kynnir sér tannlækningar í Austur-Evrópu: III

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.

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

Þetta er þriðji hluti umfjöllunar um tannlækningar í Búdapest. Fyrstu hlutarnir tveir voru umfjöllun um Íslensku Klíníkina í Búdapest og viðtal við yfirráðgjafa stofunnar. Fyrri hlutana tvo má finna í síðustu tveimur helgarblöðum Mannlífs, sem og á vefnum.

Áfram verður fjallað um tannlækningar, bæði þar og hér heima, á næstunni.

Eftir að hafa kynnst Íslensku Klíníkinni í Búdapest, farið þar í röntgenmyndatöku, fengið tannhreinsun og bókað tíma í því sem þurfti að gera, var komið að öðrum mikilvægum hluta ferðarinnar: að heimsækja nokkrar aðrar tannlæknastofur í Búdapest sem njóta vinsælda hjá Íslendingum.

Leið blaðamanns lá á þrjár stofur; Kreativ Dental, Helvetic Clinics og Madenta. Allar þessar stofur eiga það sameiginlegt að vera með íslenska tengiliði. Þeir aðilar sjá um samskipti við íslenska skjólstæðinga viðkomandi stofu, sjá um að bóka tíma fyrir þá og eru til staðar til þess að aðstoða við hvað eina það sem þurfa þykir. Íslensku tengiliðirnir skipta augljóslega miklu máli fyrir íslensku sjúklingana og auðvelt að gera sér í hugarlund, að það auki á öryggistilfinninguna að geta leitað til samlanda sinna með það sem þarf þegar heilbrigðisþjónusta er sótt annars staðar en í heimalandinu.

Á öllum stofunum, líkt og á Íslensku Klíníkinni, er röntgenmyndataka og fyrsta skoðun sjúklingum að kostnaðarlausu. Það felur ekki í sér neina bindingu; sjúklingur getur beint viðskiptum sínum á hverja þá stofu sem hann kýs, eftir að hafa fengið skoðun og aðgerðarplan á öðrum stofum. Á mörgum stofanna er mælt með því að sjúklingar gefi sér tíma til að skoða fleiri stofur, fá skoðun, aðgerðarplön og verð, svo þeir geti tekið upplýsta ákvörðun sem þeim eru sáttir við. Það út af fyrir sig er að mati blaðamanns traustvekjandi og gefur til kynna að stofurnar hafi trú á eigin þjónustu og séu nógu öruggar með sitt til þess að benda sjúklingum á að skoða alla möguleika.

Tekið skal fram að eftirfarandi er skrifað samkvæmt upplýsingum sem fengust frá tengiliðum, stjórnendum og heimasíðum tannlæknastofanna sem um ræðir.



Kreativ Dental

Grímur Axelsson tekur á móti blaðamanni á Kreativ Dental. Stofan var stofnuð árið 1996 og hefur í yfir 25 ár boðið upp á tannlæknaþjónustu í hæsta gæðaflokki. Á þeim árum hefur stofan fengið fjölda viðurkenninga. Grímur segir að stofan hafi farið að sinna íslenskum viðskiptavinum árið 2016 og að síðan þá hafi hátt í 4.000 Íslendingar sótt stofuna heim og hafið eða lokið meðferð.

Stofan er afar snyrtileg og móttakan öll fagmannleg. Hún sérhæfir sig í meiriháttar uppbyggingu tanna í munnholi, tannplöntum, postulínskrónum, brúm, uppbyggingu á kjálkabeini, kinnholulyftingum, tannholdsaðgerðum og tölvusneiðmyndum af tönnum. Hún sérhæfir sig sömuleiðis í fegrunartannlækningum.

Grímur bendir á, að um þessar mundir sé Kreativ Dental við það að opna og taka í gagnið skurðstofu sem sé til jafns við skurðstofur fullkominna háskólasjúkrahúsa í Evrópu. Þar verði meðal annars boðið upp á beinígræðslur í kjálka fyrir þá sem ekki geta fengið tannplanta og föst tanngervi vegna beinrýrnunar og ýmsar eins dags skurðaðgerðir eins og til dæmis liðskipti og fleiri aðgerðir sem verði kynntar síðar. Hann segir það eiga að liggja fyrir með vorinu.

Kreativ Dental er því yfirgripsmikil stofa þar sem fjöldi sérfræðinga starfar, hver á sínu sviði. Grímur segir fólk hvaðanæva úr heiminum sækja Kreativ Dental heim, frá Bandaríkjunum til Rússlands og frá Noregi til Ítalíu, vegna gæða og orðspors. Kjálkaskurðlæknum og tannplantafræðingum stofunnar hefur verið boðið að halda fyrirlestra víða um heim. Íslenskir viðskiptavinir Kreativ Dental fá allar upplýsingar á íslensku eins og meðferðaráætlanir, upplýsingar um meðferðir, reikninga og túlkaþjónustu á íslensku sé þess óskað.



Attila Korsos er þjónustustjóri fyrir Íslendinga og hann talar fullkomna íslensku og er til staðar á tannlæknastofunni frá opnun til lokunar, Íslendingum til halds og trausts.

Grímur segir að flestir sem komi á Kreativ Dental þurfi á stærri meðferðum að halda. Stofan er stór, með alla aðstöðu til staðar innanhúss; tannlækna- og skurðstofur, og tannsmíðaverkstæði þar sem um 30 tannsmiðir og sérfræðingar starfa.

Stofan er ávallt með nýjustu ISO 9001 alþjóðlegu gæðavottunina og er tekin út af Lloyd's register. Grímur segir starfsmannahópinn afar traustan; flestir starfi lengi hjá stofunni og þar sé sótt í störf. Hann segir engan ráðinn öðruvísi en að viðkomandi hafi góða og mikla reynslu.

Eftir skoðun hjá dr. Lesti Attila er aðgerðarplan búið til, sem er sannarlega ekki langt. Tannlæknirinn sýnir bersýnilega skemmd á mynd sem þarf að gera við og setja fyllingu í. Um er að ræða tveggja flata fyllingu. Það þýðir að skemmdin snerti tvo fleti af tönnum. Eins árs ábyrgð er á fyllingum og því ábyrgist stofan það ef fyllingin dettur úr eða skemmist á annan hátt innan þess tíma.

Grímur segir það mikinn kost að hafa allt innanhúss og að engu sé útvistað á aðrar stofur eða verkstæði. Hann fer með blaðamann um allt húsið og þar má sjá ýmislegt áhugavert. Sérstaklega er forvitnilegt að fá að fylgjast með tannsmiðum að verki. Þar er verið að móta nýjar tennur, tannplanta, brýr og fleira fyrir sjúklinga. Að sjá sérfræðinga sitja við og mála tennur af mikilli nákvæmni er eins og að fylgjast með listamönnum að störfum.

Helvetic Clinics

Næst er komið að tannlæknastofunni Helvetic Clinics. Hún er í miðbæ Búdapest og í sömu byggingu er samstarfshótel stofunnar, sem sjúklingar dvelja yfirleitt á. Þetta fyrirkomulag, eins og var hjá blaðamanni á Íslensku Klíníkinni, getur verið afar hentugt, sérstaklega þegar sjúklingar eru að gangast undir stærri aðgerðir. Þá er stutt að fara upp á hótelherbergi til þess að hvílast og jafna sig.

Guðjón Sigurbjartsson, stofnandi HEI Medical Travel á Íslandi, er íslenskur tengiliður stofunnar en hann er því miður ekki staddur í Búdapest þegar blaðamann ber að garði. Guðjón sér reglulega um fararstjórn fyrir íslenska hópa sem sækja stofuna og borgina heim og margir kjósa að fylgja honum út. Það var fyrir 12 mánuðum að eigendur stofunnar hittu Guðjón og þar sem vel var látið af fagmennsku hans, eldmóð og þekkingu á íslenskum markaði var ákveðið að slá til og fara í samstarf við utanaðkomandi fulltrúa í fyrsta sinn. Nú tekur Helvetic Clinics á móti um 20 íslenskum sjúklingum á mánuði og von er til að í lok ársins 2022 hafi fjöldinn meira en tvöfaldast. Guðjón segir stofuna vera eina af leiðandi tannlæknastofum í Ungverjalandi.

Virag Kiss, sölu- og markaðsstjóri stofunnar, tekur í staðinn á móti blaðamanni. Hún er afar elskuleg og segir frá ýmsu um starfsemina. Sömuleiðis vill svo heppilega til að tveir eigendanna, bræðurnir Laszlo og Péter Lukács, eru báðir á staðnum og geta sagt frá stofunni, starfseminni og tannlækningum. Einnig er farið um stofuna og hún skoðuð.

Bræðurnir eru báðir tannlæknar, en hvor um sig með sitt sérsvið. Báðir eru þeir ungverskir og menntaðir í heimalandinu. Dr. Laszlo Lukács er sérhæfður í tannholdssjúkdómum, skurðaðgerðum til að endurbyggja tannbein og beinígræðslu. Hann talar, auk ungversku, ensku og þýsku. Dr. Péter Lukács sérhæfir sig í að vernda bros fólks. Þar undir fellur fagurfræðileg endurbygging tanna og bitlækningar. Hann talar, auk ungversku, ensku og þýsku.

Á Helvetic Clinics fá sjúklingar fría myndatöku, skoðun og aðgerðarplan. Fyrir Covid-faraldurinn tók stofan á móti 600 til 800 sjúklingum á mánuði. Nú eru þeir 500 talsins og mun trúlega fjölga eftir því sem faraldurinn hopar frekar. Sjúklingar stofunnar komu frá 32 mismunandi löndum, áður en Ísland bættist í hópinn. Á stofunni er 10 manna teymi, undir forystu Virags Kiss, sem sem er fært um að sinna sjúklingum á sjö mismunandi tungumálum.

Á stofunni eru 12 tannlæknastólar og þar starfa 15 tannlæknar og tanntæknar. Á Helvetic Clinics eru tannlæknastofur, skurðstofur og tannsmíðaverkstæði. Allt sem framkvæmt er hjá Helvetic Clinics er gert innanhúss og sérfræðingar því í fullu starfi þar. Alþjóðlegt starfslið stofunnar telur 75 manns að meðtöldu fólki við sölu- og markaðssetningu. Blaðamanni er greint frá því að allir læknar og sérfræðingar stofunnar sæki reglulega námskeið og endurmenntun, og að einn sérfræðinga stofunnar haldi reglulega fyrirlestra um allan heim.

Bræðurnir leggja ríka áherslu á að sjúklingar undirbúi sig vandlega fyrir ferðina og skoði alla möguleika gaumgæfilega. Það hjálpi þeim að finna til öryggis, enda sé eðlilegt að finna fyrir einhverju óöryggi þegar haldið er út fyrir landsteinana til að sækja sér tannlæknaþjónustu í fyrsta sinn. Þeir mæla með því að fólk skoði dóma annarra viðskiptavina á netinu og leiti sér meðal annars þannig álitsgjafa.

Stofan er með nýjustu ISO 9001 alþjóðlegu gæðavottunina og hefur unnið til ótal viðurkenninga. Hún hefur faggildingu sem gerir hana að opinberri þjálfunarmiðstöð fyrir Sommelweiss-háskólann í Búdapest, en þar eru báðir bræðurnir einmitt menntaðir. Stofan ábyrgist verk sín og ef eitthvað kemur upp varðandi verk eða íhlut sem er í ábyrgð, er sjúklingur fenginn út í viðgerð á kostnað Helvetic Clinics.



Þeir segja skipulagningu öðruvísi þegar um er að ræða erlenda viðskiptavini. Þeir íslensku kunni til að mynda vel við að ferðast saman og vilji helst láta gera sem mest í einu. Þeir segja að á stofunni sé það stefnan að hugsa munninn sem eina heild, að eitt leiði af öðru og að vandamál tengist; eitt geti þróað af sér annað og svo framvegis. Það skiptir þá því máli, að tannlæknar stofunnar upplýsi sjúklinga um allt – líka það sem líklegt er að gerist í framtíðinni miðað við greiningu, út frá þeim vandamálum sem eru þegar til staðar. Ekki að verið sé að redda hlutum án þess að þeir séu fyllilega lagaðir, til frambúðar. Þannig er sjúklingur ávallt meðvitaður og með allar upplýsingar sínum megin. Þeir segjast afar gagnrýnir á oflækningar og að slíkt sé ekki stundað á stofunni. Ónauðsynleg inngrip séu aldrei af hinu góða fyrir heilsu fólks. Laszlo og Péter segja að traust milli stofunnar og sjúklinga skipti öllu máli og að ánægja skjólstæðinga sé ávallt í fyrsta sæti. Þarna sé fagmennska í forgrunni og sérfræðingarnir fyrst og fremst heilbrigðisstarfsfólk. Sjúklingar fái sinn eigin sérfræðing sem fylgi þeim í gegnum alla þeirra meðferð.

Eftir skoðun hjá tannlækni er farið yfir aðgerðarplan sem hann mælir með fyrir blaðamann. Það inniheldur tvær fyllingar. Tannlæknirinn segir tennurnar í góðu standi, sem eru sömu upplýsingar og fengist hafa bæði á Kreativ Dental og Íslensku Klíníkinni.



Madenta

Tannlæknastofan Madenta er til húsa í hjarta miðborgar Búdapest. Gunnar Jónatansson er íslenskur tengiliður stofunnar, en hann er því miður ekki staddur í borginni á þessum tíma. Hann hefur sjálfur verið viðskiptavinur stofunnar og býr því yfir persónulegri þekkingu og er fær um að veita viðskiptavinum hverjar þær upplýsingar og aðstoð sem óskað er eftir.

Tengiliðurinn sem tekur á móti blaðamanni í þetta sinn er Flóra. Hún er dönsk en talar reiprennandi ensku. Flóra er titluð sem enskumælandi tengiliður, er afar indæl og tekur vel á móti blaðamanni.

Madenta var stofnuð árið 2000 og fram til þessa hafa yfir 100.000 sjúklingar, bæði innlendir og erlendir, leitað til stofunnar. Tannlæknar stofunnar sérhæfa sig á hinum ýmsu sviðum tannlækninga, til að mynda í tannsmíði, gerð tannplanta, skurðaðgerðum, barnatannlækningum og tannfegrunaraðgerðum. Stofan fær til sín sjúklinga frá ótal löndum og því hafa margir tengiliðir verið ráðnir inn, til þess að samskipti við sjúklinga gangi sem best. Tengiliðirnir á stofunni tala fjölmörg tungumál, til dæmis ensku, frönsku, þýsku, dönsku, ítölsku og íslensku.

Rík áhersla er lögð á það hjá Madenta að enginn falinn kostnaður komi í bakið á sjúklingum. Þarna séu góð og skýr samskipti lykilatriði. Sjúklingar eru ávallt vel upplýstir og í aðgerðaáætlun er allt sundurliðað og verð heldur sér. Stofan telur að gagnkvæmur trúnaður milli læknis og sjúklings skipti höfuðmáli, sem og að sinna þörfum hvers og eins á persónulegan hátt. Stofan er með ábyrgð á verkum sínum, en skilmála má finna á heimasíðu þeirra.

Til þess að tryggja að tímaplan gangi sem best upp og að sjúklingar geti fengið flestum þörfum sinnt í einni ferð, óskar stofan eftir röntgenmynd frá Íslandi. Út frá henni er meðferðarþörf metin og aðgerðarplan búið til, með öllum upplýsingum um meðferð, kostnað og tímaramma, sem íslenskur tengiliður sendir sjúklingi svo. Ef fleiri en einn meðferðarmöguleiki kemur til greina fær sjúklingur þá líka senda, svo hægt sé að skoða og velja. Skoðun er þó ávallt framkvæmd í fyrstu heimsókn. Reynt er að stilla sem flestum tímum á sama dag, ef sækja þarf meðferð hjá fleiri en einum sérfræðingi. Stjórnendur stofunnar segja þó að hraði sé aldrei á kostnað öryggis og gæða þjónustu. Ekki sé um „tannviðgerða-verksmiðju“ eða færibandavinnu að ræða. Þau segja að stofan hafi það markmið að vera í fararbroddi, bæði hvað varðar tæknilegar nýjungar í tannlækningum sem og að sinna sjúklingum sem best.

vfs.is

ISOtunes®

MARGVERÐLAUNAÐAR HEYRNARHLÍFAR



Kynningarafsláttur
15%
í febrúar

Helstu kostir ISOtunes heyrnartólanna:

- ANSI vottuð hljóðdempun (NRR)
- SafeMax™ tækni, takmarkar hljóð við 85 dB
- Hágæða AptX hljóð
- Bluetooth
- Ryk-, svita- og vatnsþolin
- Hávaðaeinangrandi hljóðnemi fyrir skýr símtöl

Verndaðu heyrnina með ISOtunes

VERKFÆRA SALAN

VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • TRYGGVABRAUT 24, AKUREYRI • S: 560 8888 • vfs.is



Flestir erlendir viðskiptavinir stofunnar koma þangað í þeim tilgangi að fá tannplanta og/eða fegrunarmeðferðir. Á stofunni er fyrsta skoðun, röntgenmyndataka og aðgerðarplan viðskiptavinum að kostnaðarlausu.

Meðan beðið er eftir tannlæknatímanum er hægt að tylla sér ýmist í sófa eða eggjastóla. Blaðamaður velur sér eggjastól og lætur fara vel um sig þegar kona gengur fram, flissandi, studd af tannlækni og aðstoðarmanni. Sú er eflaust nýlega komin úr aðgerð þar sem eitthvað meira en hin hefðbundna deyfing er gefin – enda bæði völt og einstaklega kát. Tannlæknirinn spjallar við hana og mann, sem sennilega er eiginmaður hennar, sem tekur á móti henni. Læknirinn útskýrir eitthvað fyrir þeim hjónum og kveður svo. Líklega á hún, eða þau bæði, eitthvað eftir af meðferðinni.

Sami tannlæknir, dr. Farkas Dávid, tekur á móti blaðamanni stuttu síðar. Eftir skoðun ráðleggur hann hóflega að gert verði við eina skemmd og fylling sett. Hann segist geta gert viðgerðina sama dag, sé þess óskað.

Heildarupplifun

Eftir að hafa heimsótt þessar þrjár stofur, sem allar eiga það sameiginlegt að vera með íslenska tengiliði og fá til sín íslenska viðskiptavini, er í það minnsta hægt að fullyrða að þjónustan var í öllum tilfellum góð, þægileg og fagmannleg. Stofurnar voru allar snyrtilegar og traustvekjandi við fyrstu heimsókn.

Það er mikilvægt fyrir viðskiptavini og tilvonandi sjúklinga að vita, að þeir Íslendingar sem eiga rétt á endurgreiðslu á tannaðgerðum frá Sjúkratryggingum Íslands eiga einnig rétt á endurgreiðslu þegar greitt er fyrir þjónustu á þessum stofum, gegn framvísun reikninga og OPG-röntgenmyndar. Þarna skipta íslensku tengiliðirnir miklu máli og hjálpa sjúklingum við allt sem þessu viðkemur.

Í tilfelli Íslensku Klíníkurinnar eru allir stjórnendur stofunnar íslenskir og sinna meðal annars málum af þessu tagi og því ekki þörf fyrir íslenska tengiliði.

Þótt sannarlega sé erfitt að taka afstöðu til sögusagna um oflækningar út frá heimsóknum á aðeins fjórar stofur (Íslenska Klíníkin meðtalin) er í það minnsta hægt að slá því föstu að blaðamanni var hvergi ráðlagt að gera meira en nauðsyn krafði. Alls staðar snerist þetta um umræddar skemmdir og fyllingar.

Á öllum stöðum var talað um að um væri að ræða sterkar og heilbrigðar tennur og þótt blaðamaður sé sannarlega ekki með fullkomið stell; dálitla skekkju og hin og þessi sérkenni, var hvergi ráðlagt að fara út í neinar fegrunartannlækningar.

Tannhvíttunin og pússun á litlum brotum í framtönnum sem var framkvæmd á Íslensku Klíníkinni var eitthvað sem blaðamaður óskaði sjálfur eftir, til þess að hressa örlítið upp á brosið í lægðasudda þessa dimma vetrar. Sömuleiðis nefndu sumir tannlæknanna tannagníst sem sennilega ætti sér stað hjá umræddum sjúklingi á næturnar – enda fylgdi sérmótuð skinna, svokallaður næturvörður, með heim frá Íslensku Klíníkinni. Það ætti því að hætta að flísast upp úr tönnunum.





Viltu hætta að reykja?

Þú velur bragðið...



nicorette
gerðu eitthvað magnað

Nicorette lyf (innihalda nikótín) við tóbaksfíkn. Draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum. Lyfjatyggigúmmí er fyrir 15 ára og eldri og skal tyggja hægt og liggja í munni á milli. Munnsogstafla er látin leysast upp í munni og munnholsúða skal úða í munnhol, þau eru fyrir 18 ára og eldri. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.
IS/NIC/Q/L/G/2022/02-3

Átján tilbrigði sifjaspella og skírlífisbrota dauðasök

Auð- og fyrirmönnum hugnaðist ekki Langidómur



Árið 1564 lögtók Alþingi lagabálk mikinn, sem nefndur var Langidómur. Tók hann til refsinga er vörðuðu margvísleg skírlífisbrot og sifjaspell. Fyrirmenn á Íslandi voru tregir til að samþykkja hina nýju refsilöggjöf, en konungsboð frá Friðriki konungi II um lögtöku hennar hafði borist árið áður. Höfuðsmaður, sem þá var Páll Stígsson, lét þá undir höfuð leggjast að þrýsta á lögmenn og aðra mikils metandi menn á Öxarárþingi til þess að gjalda henni jáyrði. Andstaða við hana var enda mikil því ekki ofmælt að segja að hún kæmi við kaunin á auðugum mönnum og atkvæðamiklum.

Þegar Langidómur hafði verið lögtekinn var haft á orði að hér á landi mætti í kjölfarið búast við að aftökur yrðu algengar, enda tók hann, sem fyrr segir, til refsinga vegna skírlífisbrota og sifjaspella.
Fram að þeim tíma voru aftökur að gengnum dómi næsta fátíðar og óheyrt nánast að líflátshegning hafi verið lögð á konur, svo dæmi sé nefnt. Áðurnefnd brot höfðu lotið lögsögu kirkjunnar og menn getað leyst sig frá þeim með skriftum og fégjaldi. Slíkt varð ekki í boði lengur og lá lífið við ef menn héldu sig ekki á mottunni í þeim málum.

Um aldur og ævi

Lagabálkurinn var kveðinn upp af 24 mönnum sem skipaðir höfðu verið af lögmönnunum Eggerti Hannessyni og Páli Vigfússyni, að undirlagi Páls Stígssonar. Í þeim hópi var að finna flesta sýslumenn landsins og virtustu lögréttumenn.
„Hlutverk dómsins var „fulla grein á að gera, sem standa skyldi um aldur og ævi fyrir allt fólk á Íslandi, alda og óborna, karla og konur frá þeim degi, hversu miklar fésektir og háar refsingar vera skyldu á frændsemi- og mægðaspellum, hórdómum og frillulífi, sem í vorum íslenzku lögum eigi var svo fullkomlega ámálgað eður til einkað.““
Segir að hér hafi verið stórleg þörf á þessum nýju lögum vegna „þeirrar óhæfu og fordæðuskapar“ sem margir tíðkuðu, jafnvel ítrekað, og þá einna helst vegna „refsileysis“. Ekki væri ráð nema í tíma væri tekið.

Líflát, vandarhögg og húðlát

Ljóst er að með Langadómi missti kirkjan spón úr aski sínum, því öll brot er vörðuðu samblendi karls og konu hurfu undir veraldlegt vald og að sama skapi runnu sektir og upptækar eignir í hirslur konungs.

Hæsta refsingin samkvæmt Langadómi var líflát. Sú refsing tók til 17 tilbrigða sifjaspella að frændsemi eða mægðum. Líflát varðaði enn fremur hjúskaparbrot í þriðja sinn, en önnur, lítilvægari brot, sem ekki þóttu jafn saknæm, vörðuðu stighækkandi sektir, vandarhögg og húðlát (strýkingu), eigna missi og „útlegð á konungs náð."
Hvað líflát varðaði var sá munur gerður á karli og konu í þessu sökum, að karlar skyldu höggnir en konum drekkt.

Fjögurra ára róður

Ekki gekk það átakalaust hjá Friðriki II að fá þessa löggjöf setta. Hann hafði þegar árið 1560 boðið biskupum á landi hér að semja lagabálk þar sem hert væru viðurlög við skírlífisbrotum, enda, segir sagan, höfðu biskupar löngum kvartað sáran um lausung í siðferðislegum málum á landinu.
Biskupar báðust undan þessu, sögðust ekki telja sig þeim vanda vaxnir og ekkert gerðist.

Í ljósi þess sem síðar gerðist var það kannski misráðið af kirkjunnar mönnum að frábiðja sér þá ábyrgð, því eftir að hafa róið að því öllum árum í fjögur ár, skipaði konungur Páli Stígssyni höfuðsmanni að gera í því gangskör.
Þá voru biskupar fjarri góðu gamni, skert vald kirkjunnar og „af henni hafðar þær tekjur, er henni hafa flotið af brotum af þessu tagi."

Skírskotað til danskra laga

Guðfræðikennarar við háskólann í Kaupmannahöfn voru fengnir til verksins eftir að íslenskir biskupar gengu úr skaftinu. Þeir eyddu ekki tímanum í vitleysu og brugðu svo skjótt við að ekki voru liðnar tvær vikur þegar þeir höfðu samið tillögur að tíu greinum.
Guðfræðikennararnir sáu ekki ástæðu til að finna upp hjólið á ný og tillögur þeirra hnigu að því að horft yrði til danskra laga frá 1558 í málum er vörðuðu skírlífisbrot.



Niðurstaðan varð Langidómur og í honum skírskotað í hvívetna til danskra laga um líflátsrefsingar.

Tregir til vegna eigin athæfis

Sem fyrr segir voru fyrirmenn hér á landi tregir í taumi þegar að því kom að samþykkja hina nýju refsilöggjöf. Höfuðsmanni „förlaðist að þrýsta lögmönnum og öðrum, sem mest mega sín á Öxarárþingi, til þess að gjalda henni jáyrði."
Sumarið 1564 tókst það loks, en höfðu menn þó á orði að einhverjir þeirra, sem í dóminn voru skipaðir, hafi verið tregir til.
Var þar einkum nefndur til sögunnar Gunnar Gíslason, klausturhaldari á Reynistað.
„Myndu og sumir þeirra, sem í dómnum sátu, sjálfir hafa verið fallnir í útlegð, ef ekki líflausir, ef þessi lög hefðu áður verið komin," var skrifað.
Með lögunum var loku fyrir það skotið að atkvæðamiklir menn, sem áður gátu keypt sér lausn við skírlífisbrotum af ýmsum toga, ættu þess kost lengur.

Linun á Langadómi

Árið 1565 hélt Páll Stígsson höfuðsmaður utan og hafði með sér Langadóm sem var endanlega staðfestur af Danakonungi.
Þá var sú linun gerð, að beiðni landsmanna, að erfingjar fólks, sem líflátið yrði samkvæmt honum, skyldi halda jarðeignum sem það léti eftir sig. Lausafé eitt skyldi renna til konungs.

Heimild: Öldin sextánda.

Reynir Traustason
ritstjóri



Samherji, rógberarnir og Sjálfstæðisflokkurinn

Fortíð Bjarna er þess utan kolsvört

Sjálfstæðisflokkur Bjarna Benediktssonar felldi grímuna þegar formaðurinn fór á bólakaf í opinbera umræðu um þá ákvörðun lögreglustjórans á Akureyri að setja fjóra valinkunna fréttamenn á sakamannabekk í símamáli Páls Steingrímssonar, sem varð uppvís að því að stunda undirróður gegn Helga Seljan og öðrum þeim sem Samherjamenn telja vera óvini sína. Símamálið snýst um uppljóstrun sem sýnir skuggahliðar Samherja og rógburð félagsins í skjóli auðvaldsins.

Páley Borgþórsdóttir, lögreglustjóri á Akureyri, kaus að gera það að aðalatriði að símanum var stolið og rannsaka þá sem ljóstruðu upp um það óeðli sem þrífst í höfuðstöðvum Samherja. Lögreglumönnum frá Akureyri er sigað á fréttamenn. Í framhaldinu tekur svo formaður Sjálfstæðisflokksins undir með löggunni að norðan og telur eðlilegt að fókusinn á símamálið verði þjófnaður á símanum og brot gegn friðhelgi rógbera. Við þetta bætist fáránleg kenning í skjóli Morgunblaðsins og Fjölbrautaskólans í Garðabæ um að starfsmenn Ríkisútvarpsins hafi skipulagt að byrla skipstjóranum ólyfjan og komast þannig yfir síma hans.

Það er stórt skref fyrir Sjálfstæðisflokkinn að stíga inn í umræðu sem þessa. Það er ekki aðeins Bjarni formaður sem fer hamförum. Brynjar Níelsson, aðstoðarmaður dómsmálaráðherra, hefur líka tekið fullan þátt í umræðunni. Í þessu samhengi má ekki gleyma því að Páley lögreglustjóri er trúr og tryggur Sjálfstæðismaður sem sat á sínum tíma í bæjarstjórn Vestmannaeyja og var stjórnarmaður í Vinnslustöðinni. Öll vötn í þessu máli renna til Valhallar.

Sjálfstæðisflokkurinn er með þá ímynd að vera spilltasti flokkur landsins. Það ræðst af mönnum eins og Bjarna og Brynjari sem þekkja ekki mörkin á milli dómsvalds og framkvæmdavalds. Fortíð Bjarna er þess utan kolsvört eins og margsinnis hefur verið farið í gegnum í þeim fjölmiðlum sem teljast vera á bandi heiðarleika og sanngirni. Svo slæm er ára Bjarna, formanns stærsta flokksins, að það er nánast óhugsandi að hann fái umboð annarra flokka til að leiða ríkisstjórn. Þá hafa stöðugt fleiri kjósendur snúið baki við flokknum sem nú nýtur fylgis innan við fjórðungs kjósenda.

Bæði Framsóknarflokkurinn og Vinstri-græn eru að mestu lausir við þann spillingarstimpil sem einkennir samstarfsflokk þeirra. Forystuskipti á undanförnum árum hafa fært þeim ákveðinn hreinleika. Það sætir furðu að forystumenn þessara flokka skuli sætta sig við samstarf við þann sótsvarta, sem engan veginn þekkir mörk sín. Íslensk þjóð á betra skilið en að hafa yfir sér stjórnmálamenn sem eru svo skyni skroppni að þeir virða ekki þau mörk sem gilda um skiptingu valdsins í samfélaginu. Sjálfstæðismenn þurfa að taka til í eigin ranni og losa sig við forystusauð sem þekkir ekki mun á réttu og röngu. Annars fer fyrir honum eins og Miðflokknum.



Kolbeinn Þorsteinsson

Vikan með gíslum Marteins

Ég hef oft heyrt minnst á sjónvarpsþáttinn Vikan með Gísla Marteini á RÚV. Þættirnir hafa oft og tíðum verið mikið á milli tannanna á fólki og ljóst að ekki eru allir á sama máli um ágæti þeirra. Einhverjir hafa haft á orði að þar séu á ferðinni helst til löng auglýsing, aðrir að það þurfi að fara að leita út fyrir landsteinana að „frægðarmennum“ og svo finnst sumum Gísli Marteinn einfaldlega leiðinlegur. Þessir þrír flokkar eiga það þó sammerkt að geta fundið sér eitthvað annað til dundurs en að góna á skjáinn. Einhverra hluta vegna hef ég aldrei talið mig vera að missa af miklu þótt ég léti undir höfuð leggjast að horfa á þessa umdeildu þætti.
Nú er þó svo komið að ég get ekki sagst vera eini Íslendingurinn sem aldrei hefur séð umræddan þátt, sem þó er sendur út á besta tíma í sjónvarpi allra landsmanna, því ég hef séð tvo þætti, eða reyndar mismikið af tveimur þáttum.
Mismikið segi ég, því ég gafst einfaldlega upp; þvílíkur hávaði í stjórnandanum sjálfum. Þetta var nánast eins og að lesa Andrés önd - upphrópunarmerki á eftir hverri setningu, hverju orði – Gísli Marteinn öskraði að sjónvarpsáhorfendum og skellti að auki nokkrum ósýnilegum upphrópunarmerkjum aftan við.
Ég veit að ég á ekki að kvarta, ég gat lækkað í sjónvarpstæki mínu og gerði það. Þá breyttist þátturinn reyndar í eitthvert súrrealískt sjónvarpsefni, svona eins og maður væri að horfa á geðsjúkan heimsendapredikara.

En gestir Gísla Marteins eiga þess ekki kost að lækka í honum. Þeir eiga sér engrar undankomu auðið, enda sjálfir gefið kost á sér, hver á eigin forsendum. Því þurfa þeir að sitja gikkfastir í sófanum og, eftir fremsta megni, skjóta inn einu og einu orði. Í þeim þáttabrotum sem ég sá, gekk það svona upp og ofan, enda hafa sennilega fæstir þeirra tamið sér að tala hástöfum.
Þeir sátu þarna líkt og gíslar, komust hvorki lönd né strönd og hafa kannski beðið þess í ofvæni að þátturinn tæki enda. Nú skal viðurkennt að ég hef aldrei verið gestur Gísla Marteins og get því ekki fullyrt að hann geti almennt ekki komið út úr sér orði á lágum nótum. Því leyfi ég honum að njóta vafans.

En þátturinn ætti kannski að nefnast ***Vikan með gíslum Marteins.***

Nýir **risar** í **Rúko**-fjölskylduna

Nýjasti risinn
Liebherr 220 EC-B 12
árgerð 2022



Sjálfreisandi
Liebherr 53k
árgerð 2022



Sjálfreisandi
Liebherr 81k.1
árgerð 2022



Saman látum við stóru verkin tala

Rúko vinnuvélar bjóða nýja krana velkomna í fjölskylduna:
Sjálfreisandi **Liebherr 53k** og **Liebherr 81k.1** árgerð 2022

Svo fögnum við sérstaklega nýja risanum
Liebherr 220 EC-B 12 sem er væntanlegur í apríl.

RÚKO
Vinnuvélar

Lambhagavegi 6 | 113 Reykjavík | 534 6050 | ruko@ruko.is | ruko.is

TIL SÖLU TIL LEIGU TIL SÖLU TIL LEIGU TIL SÖLU TIL LEIGU TIL SÖLU

Ætlar þú til útlanda í sumar?



Andrea:
„Það er ekkert ákveðið, en vonandi samt!“



Símon:
„Já, ég ætla að ferðast til Barcelona og Póllands.“



Gauti:
„Það er ekkert planað, en mikið væri það æðislegt!“



Birnir:
„Nei, sennilega ekki, en vinnan er að fara út í vorferð. Ég hef annars ferðast fjórum sinnum til útlanda síðan í ágúst.“

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

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

Orðrómur

Ómar lokaði Facebook



Lögfræðingurinn stríðsglaði, **Ómar Valdimarsson**, hefur haft í nógu að snúast fyrir auðmanninn **Róbert Wessman** undanfarið. Ómar hefur hótað lögsókn á báða bóga og jafnvel lögreglu þegar hann er í sem mestum ham. Meðal þeirra sem hafa fengið hótanir hans er **Margrét Friðriksdóttir** sem Ómar uppnefndi sem Möggu klikk. Þegar honum var bent á ruddaskapinn þóttist hann hafa misritað nafnið og ætlað skrifa Magga Frikk. Þetta varð til þess að að Margrét sakaði hann um skattsvik og að hafa þegið nótulausa peninga. Ómar hótaði enn og aftur lögsókn en tók svo niður Facebook-síðu sína, vonandi tímabundið …





Skólameistari vekur furðu



Fæstir botna í stjórntökum **Kristins Þorsteinssonar**, skólameistara Fjölbrautaskólans í Garðabæ. Hann hefur sýnt sögukennara sínum, **Páli Vilhjálmssyni**, stuðning í rógsherferð hans á hendur Helga Seljan og starfsmönnum RÚV. Páll fór mikinn á sínum tíma og sagði að **Helgi Seljan** fréttamaður væri geðveikur. Mörgum ofbauð vegna fordómanna, en Kristinn stóð með undirmanni sínum. Síðan hefur Páll færst í aukana og staðhæft að starfsmenn RÚV hafi skipulagt að eitra fyrir Páli Steingrímssyni, skæruliða Samherja, í því skyni að stela síma hans. Enn hefur ekkert haldbært komið fram um að eitrað hafi verið fyrir skipstjóranum en sögukennarinn endurtekur ásakanir sínar …





Litla-Kastljósið



Helgi Seljan fréttamaður hefur tekið árásum Samherjamanna og meðreiðarsveina þeirra með nokkurri ró. Þegar álagið er mikið hefur hann þó stundum brugðið sér á sjóinn á togaranum Ljósafelli frá Fáskrúðsfirði. Í viðtali við Mannlíf upplýsti hann, að það væri ákveðinn léttir að reyna á sig með austfirskum sjógörpum. Skipsfélagarnir hafa líka haft gaman af því að grínast með sjónvarpsstjörnuna sem ýmist var uppnefnd Litla-Kastljósið eða jafnvel **Gísli Marteinn** …



Dauðhræddir við Sólveigu



Það er titringur innan verkalýðshreyfingarinnar og á meðal atvinnurekenda vegna endurkomu **Sólveigar Jónsdóttur** sem formanns Eflingar. Talið er víst að Sólveig taki **Viðar Þorsteinsson** með sér sem framkvæmdastjóra. Fyrsta skrefið hjá þeim verður væntanlega að hreinsa til á meðal starfsliðs skrifstofunnar. Síðan verður lagt upp í herferð til að bæta kjör láglaunafólks. Atvinnurekendur skjálfa á beinunum og þá ekki síst vegna þess að Sólveig, **Ragnar Þór Ingólfsson**, formaður VR, og **Vilhjálmur Birgisson**, formaður Verkalýðsfélags Akraness, munu væntanlega snúa bökum saman og það verður stríð …









FAGLIST

ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD OG JARÐVINNA

Smíðavinna • Múrvinna • Málningarvinna
Drenlagnir • Hellulagnir

www.faglist.is

Texti Svava Jónsdóttir
Myndir Róbert Reynisson

Ég var köllud „ljóti andar-unginn“ og „skrímsli“

Íris Hólm Jónsdóttir söngkona glímir við geðhvörf



Hún þótti vera óþekk í skóla, var lögð í einelti því hún var bráðþroska, henni leið bölvanlega í mörg ár og sinnti ekki náminu sem skyldi og skrópaði oft í skóla. Hún fór út á vinnumarkaðinn eftir skylduna, flosnaði reglulega upp úr vinnu því hún mætti stundum illa eða ekki neitt vegna þess hve henni leið illa, hún fékk loks aðstoð og var greind með jaðarpersónuleikaröskun og svo ADHD. Íris Hólm Jónsdóttir lærði síðar leiklist í New York og henni leið betur í „stóra eplinu“ en eftir að heim kom helltist vanlíðanin aftur yfir hana og hún fékk taugaáfall. Íris var svo greind með geðhvörf í fyrra. Hún leggur áherslu á að fólk ræði um geðræn vandamál.

VILDARKORT LINDAR:

30% AFSLÁTTUR



HJÁ EFTIRFARANDI FYRIRTÆKJUM:

S.HELGASON · brautir & gluggatjöld · HÚSGAGNA HÖLLIN · DORMA · Betra BAK · Flügger litir · Parki · VÍDD · HÚSASMIÐJAN

DÆMISÖGUR FRÁ VIÐSKIPTAVINUM

Jón og Gunna eru ungt par sem keypti sína fyrstu íbúð nýlega. Íbúðin þarfnaðist viðhalds og þau vantaði ný húsgögn, rúm og gardínur.

Þau máluðu í búðina, skiptu um gólfefni, tóku baðherbergið í gegn og skiptu um blöndunartæki

Þar sem þau voru í viðskiptum við Lind fasteignasölu fékkst **30% afsláttur** af öllu því sem þau vanhagaði um.

Með vildarkortinu spöruðu þau sér:
687.368 kr.

Jónína, kona á besta aldri, keypti sér nýja íbúð. Í hana vantaði öll ljós, parket og gardínur og sófinn sem hún átti var of stór þar sem hún var að minnka við sig.

Hún keypti það sem hana vantaði, viðarparket, fallegar gardínur og screen, borðstofuborð, stóla og sófa.

Þar sem hún var í viðskiptum við Lind fasteignasölu og nýtti sér **vildarkortið,** sparaði hún umtalsverða fjárhæð.

Með vildarkortinu spöruðu hún sér:
458.978 kr.

Borgþór og Aníta eru hjón um fimmtugt. Þau keyptu sér gamalt einbýlishús sem þarfnaðist yfirhalningar.

Þau tóku húsið meira og minna í gegn, skiptu um öll gólfefni, endurnýjuðu tvö baðherbergi ásamt því að sparsla og mála allt húsið. Þau settu granítborðplötur í eldhúsið og annað baðherbergið, skiptu svo út öllum gardínum og keyptu sér að lokum nýtt rafmagnsrúm í versluninni Betra bak.

Með vildarkortinu spöruðu þau sér:
1.442.500 kr.

Markaðsaðstæður á fasteignamarkaði í dag eru óvenjulegar

Það hafa aldrei verið færri eignir til sölu., sérstaklega þar sem fólk finnur ekki réttu eignina áður en það setur sína eigin á sölu. Það eru nokkrar leiðir færar til að leysa þessi mál sem við getum kynnt fyrir þér.

Settu heimilið þitt á sölu hjá okkur og við finnum nýtt heimili handa þér áður en þú selur.
Við kíkjum í heimsókn, gerum verðmat ásamt lýsingu á eigninni. Jafnframt mætum við með atvinnuljósmyndara og gerum allt klárt. Þegar draumaeignin kemur setjum við allt á fullt og hjálpum þér við kaupin á nýju heimili.

Ef við finnum ekki nýtt heimili, né seljum það gamla, tökum við enga þóknun fyrir.
Skráðu eignina eða fáðu tilboð í þjónustu og lausnir á **www.fastlind.is**

Á Lind fasteignasölu starfa yfir **30 löggiltir fasteignasalar** með áratuga reynslu á öllum aldri, allt **frá 25 ára til 66 ára** og jafnt kynjahlutfall tryggir það að allir ættu að geta fundið fasteignasala við sitt hæfi.

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum.
Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum.
Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum.
Flügger: 30% afsláttur af allri innimálningu.
S. Helgason: 30% afsláttur af öllum borðplötum.
Parki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum.
Z brautir og gluggatjöld: 30% afsláttur af öllum vörum.
Vídd: 30% afsláttur af öllum vörum..
Húsasmiðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum.
ATH! Afsláttur gildir ekki á útsölum.



LIND FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4
Sími: 510 7900
www.fastlind.is

Íris Hólm Jónsdóttir segist hafa átt góða æsku.

„Ég á mjög góða foreldra og er þeim mjög þakklát. Ég var ekki vansælt barn. Ég var mjög hugmyndarík og skapandi og með ofboðslega sterka réttlætiskennd og ég er þannig enn í dag."

Hún segir að erfiðleikar eða einhvers konar einkenni hefðu gert vart við sig svo að augljóst hafi verið að hún þurfti einhverja hjálp þegar hún var sex ára.

„Í dag væri hægt að segja að þetta hafi verið hin dæmigerðu ADHD-einkenni sem voru farin að trufla, sem foreldrar mínir vildu fá hjálp með, en þau fengu álit sem engin hjálp var í. Það var sagt að ég væri frek og óþekk, en það var sjaldgæft að greina stelpur með ADHD á þessum tíma, í kringum 1995. Þá voru aðallega drengir greindir með ADHD sem birtist í því að þeir áttu erfitt með að vera kyrrir og sýndu jafnvel einhvers konar ofbeldishegðun. Það var fagmaður sem gaf foreldrum mínum þessi svör, þannig að þau tóku hann trúanlegan og fengu þess vegna engin tæki eða tól til þess að reyna að aðstoða mig."

> ***Ég var átta ára þegar ég byrjaði á blæðingum***

Íris var lögð í einelti sem fólst meðal annars í leiðinlegum athugasemdum og segir hún að stundum hafi henni verið ýtt eða hrint.

„Þetta tengdist því að ég var mjög bráðþroska og ég er ekkert feimin að tala um það, af því að mér finnst slíkt líka vera eitthvað sem fólk þarf að ræða um. Ég var átta ára þegar ég byrjaði á blæðingum. Ég byrjaði að fá hár undir höndum og hár á fótleggi og víðar fljótlega eftir það og fékk athugasemdir vegna þess í sundi og í leikfimi. Bendingar og hlátur til dæmis þegar maður var að leika sér og lyfta bolta eða henda bolta; það var alltaf verið að benda manni á þessa hluti og hlæja að manni og þá upplifði maður sig asnalegan; maður upplifði sig sem aðhlátursefni, sem er bara skömm í grunninn. Ég var höfðinu hærri en allir í árganginum og jafnvel hærri en krakkar sem voru tveimur árum eldri og það var endalaust verið að benda mér á það á göngum skólans," segir Íris sem í dag er 1,68 m. „Það var verið að labba utan í mig og krakkarnir báðust afsökunar og sögðu að þetta væri óvart, en þetta var svo sannarlega ekki óvart. Það var verið að labba á mig þannig að ég kannski hentist utan í vegg. Svo fékk ég mjög snemma rosalega mikið af unglingabólum; ætli ég hafi ekki verið í 5. bekk - 10 til 11 ára gömul - þegar ég var komin með mikið af bólum á ennið og niður kinnarnar. Það var sagt að ég væri ljót og ég var kölluð „ljóti andarunginn" og „skrímsli". Ég ætlaði einu sinni að leita mér aðstoðar og fór til læknis en ég var þá farin að fela þetta með miklu meiki. Læknirinn hló framan í mig 10 ára gamla og sagði að ég liti út eins og næturdrottningin, því ég notaði svo mikið meik."

Þögn.

„Þetta situr í mér. Og þetta situr þannig í mér að ef einhver myndi tala um þennan lækni í dag þá myndi ég aldrei mæla með að viðkomandi færi með barnið sitt til hans. Aldrei. Fólk segir ekki svona við barn, af því að það er greinilegt að barn, sem er að setja á sig mikið meik út af ákveðnu vandamáli sem eru bólur, er að hugsa í lausnum til að láta sér líða betur. Og það þarf algjörlega að gefa því barni kredit, finnst mér."

Íris átti góðar vinkonur á þessum tíma, sem eru enn þann dag í dag vinkonur hennar, en hún segir að framkoma annarra krakka hafi gert það að verkum að henni fannst hún ekki vera jafnmikils virði og ella og ekki jafn góð og aðrir.

Hvað með starfsmenn skólans? Tóku þeir ekki eftir eineltinu?

„Jú, þeir gerðu það."

Þögn.

„Ég hef þurft að eiga í samskiptum við suma þeirra á fullorðinsárum," segir Íris, en hún vann á tímabili sem leiklistarkennari í skólanum. „Það var svolítið erfitt að vinna með fólki sem maður upplifði sem barn að hefði átt að grípa inn í og hjálpa manni en gerði ekki."

Þögn.

„Það er kannski eitthvað sem ég þarf svolítið að vinna í sjálf."

Íris segir að einelti geti haft meiri áhrif á þá sem fyrir slíku verður en marga grunar. „Þessir einstaklingar sem áttu hlut að máli eru margir hverjir kannski ekki á einhverjum sérstaklega góðum stað í dag. Það hafa einstaklingar komið upp að mér í „reunion" og beðið mig afsökunar, sem ég kann vel að meta. Ég fyrirgef ekki þessum lækni, af því að hann var fullorðinn maður, en ég fyrirgef öllum þeim sem gerðu mér eitthvað í grunnskóla; það voru börn. Alveg jafnmikil börn og ég. Ég veit ekkert hvað þau voru að ganga í gegnum sjálf. Kannski var framkoma þeirra í minn garð afleiðing einhvers sem þau voru að upplifa eða einhvers sem einhver sagði eða gerði við þau. Maður veit það ekki. Ég hef líka hitt margt af þessu fólki, sem gerði ýmislegt, sem hefur ekki beðið mig afsökunar og þegar ég tala við það þá er eins og ekkert hafi gerst."

Þögn.

„Þau eru kannski sjálf að vinna í sínu. Kannski hitti ég þau einn daginn og þá koma þau til mín og biðjast fyrirgefningar og það væri þá bara frábært. En á meðan ætla ég að sýna þeim samkennd og umburðarlyndi og ég vona bara að þessu fólki líði og farnist vel. Það er það eina sem ég get gert."

Skólaleiði og lífsleiði

Íris byrjaði í skólahljómsveit Mosfellsbæjar þegar hún var níu ára og fór að læra á saxófón.

„Ég held að ef ég hefði ekki haft skólahljómsveitina þá hefði ég farið út í eitthvert bölvað bull. Það var bara griðastaður," segir Íris og talar vel um hljómsveitarstjórann, Birgi D. Sveinsson. „Hann var mjög skilningsríkur og gaf manni svigrúm. Þarna eignaðist ég mínar bestu vinkonur og þarna hékk maður bara í lúðrasveitarkjallaranum og grillaði sér brauð."

Og Íris byrjaði að syngja með hljómsveitinni.

„Birgir hvatti mig til þess að syngja með hljómsveitinni og þá spilaði lúðrasveitin undir. Ég söng til dæmis *I will always love you* með Whitney Houston og *Vindsins litadýrð* úr Pocahontas. Þannig að skólahljómsveitin bjargaði mér að mörgu leyti félagslega og ég er mjög þakklát fyrir það."

Árin liðu og 12 ára gömul fór Íris að finna fyrir skólaleiða. Hún fór að mæta seint í tíma og stundum skrópaði hún. Svo lærði hún stundum lítið eða ekkert heima.

„Ég myndi segja að ég hafi verið eftirminnilegur nemandi. Ég lagði mig mikið fram við að ná kennurum á spjall og ræða við þá um ýmislegt til að sleppa við að læra. Ég ræddi við þá um margt heimspekitengt, sem kom þeim mörgum á flug. Svo bara var tíminn búinn og enginn þurfti að læra neitt, en ég var og er þrælgáfuð. Þetta var ekki spurning um það; ég var sterk í tungumálum og verklegum greinum og fleiru, en það var bara enginn hvati í gangi sem var náttúrlega af því að ég var ekki að fá þá aðstoð sem ég hefði kannski þurft að fá. Þar tel ég að skólakerfið hefði þurft að grípa inn í, þar sem börn eru nánast meira með kennurum sínum en foreldrum sínum á virkum dögum. Ég tel þess vegna ábyrgðina líka liggja svolítið í skólakerfinu varðandi það að grípa fyrr inn í hjá börnum. Ég vil leggja áherslu á KERFIÐ en ekki starfsfólk þess. Starfsfólk er flest allt að leggja á sig mun meiri vinnu en það raunverulega getur, til þess að hjálpa börnunum."

Nýr MG ZS EV

Nýtt útlit og 440 km drægni



Endurræsa
Endurhugsa
Endurhlaða

Nýr MG ZS EV er hinn fullkomni 100% rafbíll fyrir daglegan akstur, útréttingar og spennandi ferðir út úr bænum þegar þér dettur í hug. MG tekur hagkvæman, rafdrifinn akstur enn lengra með ferskri hönnun, uppfærðri tækni og tvenns konar rafhlöðukostum sem opna enn fleiri leiðir til framtíðar.

MG ZS EV 72 kWh Luxury
440 km drægni*, 500 kg dráttargeta, 7 ára ábyrgð!
Verð: 5.490.000 kr.

Recharge yourself

mgmotor.is

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

Íris fór í unglingadeild að skrifa mikið af ljóðum og draga sig til hlés. „Ég var hávær í sumum tímum en í öðrum tímum var ég með heyrnartól og dró mig til hlés. Ég eignaðist kærasta ung, eða þegar ég var 13 eða 14 ára gömul, sem var þremur árum eldri en ég. Þetta var æðislegur strákur og ég hugsa til þess tíma með mikilli hamingju, en það var mjög mikill léttir að geta bara verið með honum; að þurfa ekkert að díla við aðstæðurnar í skólanum eða nærumhverfi. Þannig að ég gat alltaf verið með honum, verið í nýju umhverfi og kynnst nýju fólki, sem ég er mjög þakklát fyrir í dag. Þetta var mjög skemmtilegur tími, en ég var mjög snemma farin að leita svolítið að leiðum til að komast í burtu."

Íris segir að þetta hafi verið orðið alvarlegra í 9. bekk, en þá fór hún að hringja sig inn veika nánast daglega.

„Þegar ég segi „hringja mig inn veika" þá á ég við að ég hringdi og hækkaði aðeins í mér röddina og hljómaði alveg eins og mamma og tilkynnti mig veika. Það hefur kannski verið þremur eða fjórum vikum síðar að hringt var í mömmu og hún spurð hvort ég væri alvarlega veik, því ég hefði ekki mætt í skólann í þrjár til fjórar vikur. Það var hreinlega af því að ég hafði hvorki orku, vilja né getu til þess að mæta, vegna skólaleiða, lífsleiða og almennrar vanlíðunar. Það var kannski fyrsta alvarlega merkið um að það eitthvað „off" væri í gangi.

Þegar ég var í 10. bekk og umsjónarkennarinn minn spurði mig hvað mig langaði til að verða, þegar við vorum að ræða framhaldsskóla, þá sagði ég að mig langaði til að verða geðlæknir, sem mér finnst vera merkilegt í dag af 15 ára gömlu barni; þarna var ég strax komin á þennan stað án þess að hafa fengið neina aðstoð eða vitneskju um hvað væri að angra eða hrjá mig, en þá var áhuginn allavega strax kominn á þessu málefni."

Sjálfsskaði

Íris segir að þetta hafi orðið aðeins stærri snjóbolti með árunum.

„Ég fór ekki í framhaldsskóla; ég var náttúrlega búin að missa svolítið úr í skólanum, þannig að ég átti eftir að vinna mikið upp og vantaði þó nokkuð mikið upp á."

Hún fór að vinna eftir 10. bekk, en næstu árin vann hún meðal annars við pítsubakstur og vaktstjórn auk almennra afgreiðslustarfa.

„Ég mætti í vinnuna og mér gekk ágætlega, en svo komu tímabil þar sem ég komst ekki fram úr á morgnana og sólarhringurinn snerist algjörlega við, sem endaði alltaf á því að ég var látin fara. Svo var ég farin að læra inn á það að fara áður en ég yrði látin fara; svolítið „damage control".

Svo þegar það var orðið nokkuð augljóst að ég náði einhvern veginn ekki að koma mér í þann farveg sem samfélagið gerir kröfur um - að mæta í vinnu klukkan átta eða níu og vinna til fjögur eða fimm - þá fór ég að leita mér hjálpar, en var samt treg til þess. Ætli það sé ekki hægt að segja að ég hafi leitað mér hjálpar af því að ég fann meira fyrir utanaðkomandi þrýstingi heldur en innri pressu. Ég fékk inni hjá Hvíta bandinu hjá Landspítalanum; þarna var ég 19 ára gömul. Þar var ég greind með það sem heitir jaðarpersónuleikaröskun, sem má í mörgum tilfellum rekja til uppeldis og ásku og getur líka verið tengt erfðum, en í þeirri vinnu sem ég hef verið í undanfarið hefur verið bent á að það getur verið áfall fyrir átta ára gamalt barn að vera komið með líkamlegan og andlegan þroska á við einhvern sem er þremur til fjórum árum eldri og vita ekki hvernig eigi að vinna úr því. Það er líka áfall að vera látin vita af því á hverjum einasta degi í skólanum að maður sé öðruvísi og að maður passi ekki inn í. Svo var ég alltaf með mjög sterkar tilfinningar og upplifði allt mjög sterkt. Það var allt annaðhvort rosalega sorglegt eða rosalega ánægjulegt og einhvern veginn ekkert jafnvægi þar. Það var svolítið bælt niður, hreinlega af því að aðilar vissu ekki hvernig ætti að díla við það án þess að ætla sér það; þessir aðilar ætluðu sér ekki að bæla neitt niður. Þar þróaði ég með mér þessa persónuleikaröskun, sem er svolítið svarthvít hugsun; mikil reiðiköst, sjálfsskaði og sú tilfinning að maður ætti ekki neinn stað í heiminum.

> *Það var hreinlega af því að ég hafði hvorki orku, vilja né getu til þess að mæta, vegna skólaleiða, lífsleiða og almennrar vanlíðunar*

Í mínu tilfelli var þetta meira sjálfsskaðandi hegðun; djamm og drykkja og jafnvel eitthvað meira en það. Ég gat stoppað það af áður en það fór út í eitthvað meira. Maður var farinn að djamma um hverja einustu helgi og maður var kannski kominn í partí sem maður vissi alveg að væri nú kannski ekkert sniðugt. Það var kannski verið að neyta efna, en innsæi mitt sagði mér að þetta væri ekki eitthvað sem ég vildi í mínu lífi. Það var samt erfitt að koma sér út úr þessum aðstæðum vegna ótta um höfnun eða einhvers konar viðmót, af því að á þessum tíma var ég náttúrlega bara að leita eftir samþykki alls staðar þar sem ég fór; að ég yrði samþykkt. Ég ímyndaði mér að ef ég færi eða mótmælti, þá yrði ég ekki samþykkt, þannig að ég lét mig stundum hafa það að vera í aðstæðum sem ég vildi ekki vera í. Svo voru það skaðleg sambönd við karlmenn. Síðan átti ég það til að klóra mig; ég klóraði mig á handleggina þannig að stundum sá á, en ég klóraði mig ekki til blóðs. Þetta gerði ég af og til frá því seint á unglingsárunum þangað til ég var 21 árs. Ég gróf neglurnar ofan í handleggina þannig að ég fyndi fyrir nöglunum, en ég gerði þetta til að leiða athyglina frá sársaukanum í huganum. Þetta er leiðin til að ná athyglinni á það sem verið er að gera þá stundina, þannig að hugurinn hættir að snúast eða hamsturinn í hamstursjólinu hættir að hlaupa."

Aftur að Hvíta bandinu.

„Ég var mjög bitur á meðan ég var í þessari meðferð á Hvíta bandinu og reið út í heiminn. Ég átti ekkert heima þarna og það var alveg glatað að vera að mála einhverjar myndir og tala um einhverjar tilfinningar og blablabla. Ég nennti þessu nú eiginlega ekki. Það sem gerði eiginlega útslagið hjá læknum og sálfræðingum hjá Hvíta bandinu varðandi það að ég gæti nú verið með eitthvað meira en bara persónuleikaröskun, var að þegar ég var í núvitundartímum - ég er enn þá að vinna í því að fá ekki grænar bólur þegar ég heyri orðið núvitund - var tekið eftir því að ég gat ekki setið kyrr. Ég gat ekki einbeitt mér. Ég var alltaf að opna augun og reyna að fá einhvern fókuspunkt einhvers staðar og farin að kroppa í neglur og hrista fótinn. Þá stakk einn læknirinn upp á því að ég færi í ADHD-greiningarferli, sem ég var send strax í sem ég er þakklát fyrir, miðað við biðlista í dag. Ég fékk í kjölfarið ADHD-greiningu sem varð til þess að ég fór á lyf sem breyttu ansi miklu á þessum tíma. Eins og foreldrar mínir sögðu, þá var eins og fæðst hefði ný manneskja; einhvern veginn komst skipulag á heilann, sólarhringurinn fór að verða eðlilegur og ég varð þreytt á kvöldin og sofnaði og vaknaði nokkuð hress á morgnana og gat farið að vinna og gekk vel. Þetta breytti miklu.

Síðan byggðist upp þol fyrir lyfjunum og þau fóru að hætta að virka."

Eins og jójó

Íris var um árabil í ofþyngd; hún þyngdist og léttist til skiptis.

„Það er svo fyndið; það er alveg sama hvað ég hef verið þung - mér hefur alltaf fundist ég vera of þung, jafnvel þegar ég var ekkert of þung. En það er kannski einhver brenglun í því að vaxa hratt og vera hávaxin og einhvern veginn voru hormónin komin í gang fyrr hjá mér en öðrum þannig að ég var kannski farin að bæta á mig á ákveðnum stöðum fyrr en aðrir. Þá fær maður kannski þessa upplifun að maður sé of þungur eða of feitur. Ég hef unnið töluvert í því að vinna í þessari jákvæðu sjálfsmynd varðandi líkamann og hef alveg tekið markvisst þannig vinnu með því að skrifa samkenndardagbók og lesa mér til um sjálfsást.

Ofþyngdin hafði kannski meiri áhrif á andlegu hliðina en ég gerði mér nokkurn tímann grein fyrir. Það er náttúrlega búið að sýna fram á að fólk í yfirþyngd er móttækilegra þegar kemur að þunglyndiseinkennum og vanlíðan og það er alveg rökrétt í mínu tilfelli, að eftir því sem ég þyngdist meira þá fór mér að líða sífellt verr. Þetta er eitthvað sem ég hef alltaf strögglað við; ég hef alltaf verið eins og jójó, en undanfarin ár hefur þetta bara aukist; ég hef bara þyngst og þyngst. Ég hef alltaf átt erfitt með að létta mig; matur hefur alltaf verið mín huggun. Verðlaun. Ef vel gekk þá var það nammi, kók og kósí og ef ill gekk og dagurinn búinn að vera erfiður þá var það það sama. Ég borðaði alltaf mjög hratt og þar af leiðandi borðaði ég of mikið og sótti mikið í skjóta orku. Ég myndi ekkert segja að ég hafi sérstaklega fundið fyrir fordómum þegar ég var í yfirþyngd; ekki þannig lagað séð. Mér fannst ég alltaf flott þótt ég hafi verið 115 kíló. Mér fannst ég alltaf mega „fierce" og flott. En það var bara andleg og líkamleg líðan sem hafði áhrif; liðir, bakverkir og bólgur og fleira sem var farið að há mér. Ég þurfti einfaldlega að gera eitthvað svo þetta færi ekki í algert óefni."

Íris gekkst undir efnaskiptaaðgerð sumarið 2021 og hefur nú misst um 50 kíló. „Ég er alveg viss um að þetta þyngdartap hefur haft jákvæð áhrif á líðan mína. Ég er orðin verkjalaus í dag, lífið er auðveldara og líðanin eftir því."

Geðhvörf

Íris eignaðist dóttur sína þegar hún var 24 ára og hætti á lyfjunum á meðgöngunni. „Þá fór allt til andskotans. Þá komu upp allar þessar tilfinningar - öll þessi gremja, pirringur og stjórnleysi. Ég fékk auk þess fæðingarþunglyndi og þetta hafði áhrif á tengslamyndun við dóttur mína."

Það slitnaði upp úr sambandi Írisar og barnsföður hennar og þegar dóttir þeirra var tveggja og hálfs árs, og eftir að Íris hafði tekið þátt í uppsetningu Leikfélags Mosfellsbæjar, langaði hana til að fara í leiklistarnám. Hún segist hafa sótt um í fjórum leiklistarskólum í New York og komist inn í þrjá. Hún hóf svo, haustið 2015, nám við Circle in the Square Theatre School.

„Þá komst ég að því að margir umhverfis- og utanaðkomandi þættir hafa áhrif á líðan mína. Ég var í miklu betra jafnvægi í New York þar sem ég vaknaði við sólarupprás snemma á morgnana og það var komið myrkur klukkan átta á kvöldin; dagurinn var meira klipptur og skorinn og heilinn fékk öðruvísi skilaboð en hér. Ég hætti á endanum á lyfjunum úti og það gekk mjög vel. Ég fékk líka örvun í leiklistinni en ég skoðaði sjálfa mig og tilfinningar mínar í þessu leiklistarnámi og þurfti svolítið að „tjúna" inn á ákveðnar stöðvar og minningar til þess að draga fram tilfinningar. Ég er algjörlega á því að það hafi hjálpað mér í mínu ferli, minni andlegu vegferð, burtséð frá því að læra leiklist. Ég segi að það hafi verið plús að læra leiklist, en að læra um sjálfa mig var eiginlega númer eitt, tvö og þrjú og hefur hjálpað mér mest."

Dóttir Írisar var hjá pabba sínum á Íslandi á meðan mamma hennar var í námi vestanhafs en mæðgurnar voru mikið saman á sumrin og um jólin á þessum tíma.

Íris sagði að vanlíðanin eftir fæðingu dótturinnar hafi haft áhrif á tengslamyndun þeirra. Hvað með þennan aðskilnað? „Þetta hafði bara þau áhrif að það varð allt betra. Ég man að sumarið þegar ég kom heim á milli skólaára þá naut ég þess ofboðslega að vera með henni. Hún var með mér eiginlega allt sumarið og þetta sumar er í minningunni æðislegt að öllu leyti. Þannig að það að fara út í þetta nám var eins og hálfgert „reset" fyrir mig. Ég fann hvað ég elskaði hana mikið og það var líka svolítið drifkrafturinn í að klára námið. Ég hefði ekki getað gert þetta nema með stuðningi barnsföður míns sem var með hana og stuðningi foreldra minna sem hjálpuðu honum og voru með hana þegar þess þurfti."

Íris útskrifaðist frá skólanum vorið 2017. Hún hafði verið í meira en fullu námi því hún lærði leiklist og var auk þess í söngleikjanámi. „Ég fann tveimur til þremur mánuðum eftir að ég kom heim að ég þurfti að fara á lyf aftur og þau hættu síðan að virka um einu og hálfu ári síðar. Það endaði á því að ég fékk taugaáfall og ég held að það hafi verið sambland af röngum lyfjum og kannski líka rangri greiningu og röngum úrræðum. Fyrir utan það fór ég að vinna í gamla grunnskólanum mínum, sem er sá staður sem geymir svo margar erfiðar minningar. Þannig að það er ekki ósennilegt að líkaminn og hugurinn hafi verið í stöðugum varnarham þegar ég mætti til vinnu, sem á endanum dró mig svo niður í þetta taugaáfall."

Íris var í kjölfarið send til VIRK. „Þau komust að því að það væri kannski ekki úrræði sem ég þyrfti á að halda og þá var send beiðni fyrir mig til geðteymis heilsugæslunnar sem er einmitt úrræði fyrir fólk sem þarf ekki innlögn, en þarf einhvers konar aðstoð, stuðning og utanumhald dagsdaglega. Það er fólkið sem lendir á milli sem fær úrræðin þarna. Þar fékk ég nýja greiningu: Geðhvörf. Og það er ekkert langt síðan ég fékk þá greiningu, eða á seinni hluta síðasta árs. Ég fór á lyf og mér líður pínulítið í dag eins og ég sé að lifa í lygi, af því að mér líður svo vel. Ég er í svo góðu jafnvægi á þessum lyfjum; ég bíð alltaf eftir krassinu af því að ég er bara vön því. Ég reyni að lifa í núinu og vera hér og nú og njóta þess að vera í góðu jafnvægi. Og þessi lyf hjálpa mér núna. Þetta er búið að vera í kringum 15 ára ferðalag þangað til ég komst á þann stað sem ég er á núna."

Fræðsla mikilvæg

Nokkrar greiningar með áralöngu millibili. Íris segir að henni finnist það ekkert með læknana að gera að hún hafi ekki fengið rétta greiningu fyrr. „Ég held að þetta hafi meira með greiningarferlið að gera."

Var það áfall eða jafnvel léttir að fá þessa greiningu, þar sem hún fór þá á réttu lyfin? „Hvort tveggja. Þetta var sjokk að því leytinu til að það eru ákveðnir fordómar gagnvart geðhvörfum. Ég var líka reið. Ég var aðallega reið, eða frekar sár, leið og sorgmædd yfir því hversu mikil þöggun er varðandi geðhvörf. Ef það væri talað jafn opinskátt um geðhvörf og aðra sjúkdóma - líkamlega eða andlega - þá velti ég því fyrir mér hvort það hefði verið hægt að koma auga á einkenni hjá mér fyrr."

Hræðir það hana að vita að hún sé með geðhvörf? „Ég veit ekki hvort það valdi mér beint hræðslu. Mér finnst það vera ákveðin frelsun að vera komin með þessa greiningu. Nú fer ég að pæla í ýmsu og geri mér grein fyrir hvers vegna ég gerði ýmislegt hérna áður fyrr. Áður skildi ég ekki af hverju ég var ekki eins og venjulegt fólk. Núna veit ég, að ég hef ekki stjórn á þessu. En það hræðir mig ekki."



Virðisau
farinn út



Ljós- og regnskynjari

Neyðarhemlun með árekstrarvörn (FCM)

Hraðastillir og hraðatakmarkari

Sjálfvirk háuljós

Gaumljós við nauðhemlun (ESS)

Hiti í fran

Akreinavari (LDW)

Tveir USB tenglar

Leðurklætt aðgerðastýri

Eclipse Cross PHEV 4x4
Invite
~~5.970.000 kr.~~
5.490.000 kr.

Eclipse Cross PHEV 4x4
Intense
~~6.370.000 kr.~~
5.890.000 kr.

Eclipse Cross PHEV 4x4
Instyle
~~6.770.000 kr.~~
6.290.000 kr.

Veldu uppáhaldsbílinn og taktu hann frá á → **www.mitsubishi.is/eclipse**

Hekla

Laugavegi 170 – 174 105 Rvk. → Sími 590 5000 → hekla@hekla.is
Höldur Akureyri → Bílasala Selfoss → Bílás Akranes → Bílakjarninn Reykjanesbæ → BVA Egilstöðum

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

ukinn er
á bláinn!



ABS hemlar

Bakkmyndavél

msætum | Tvískipt miðstöð | Skriðvörn | Hleðslutengi fyrir heima- og hraðhleðslu

Lyklalaust aðgengi og ræsing | Loftþrýstingsskynjarar (TPMS) | Ofl. ofl.

Við fellum niður 480.000 kr. VSK frá áramótum!*

Fimm ára ábyrgð hjá Heklu 5

Með nýjum samningum við Mitsubishi Motors er okkur nú kleift að fella niður andvirði virðisauka-skattsins sem settur var um áramótin á tengiltvinnbíla. Því býður Hekla ákveðinn fjölda bíla á 2021 verðinu frá **5.490.000 kr.** Notaðu þetta frábæra tækifæri og fáðu þér vel útbúinn **fjórhjóladrifinn Eclipse Cross PHEV tengiltvinnbíl** með öllum þeim kostum sem hugurinn girnist – og meira til.

Eclipse Cross PHEV 4x4

Fylgdu okkur @mitsubishi

*Að sjálfsögðu greiðir Hekla öll gjöld og virðisaukaskatt af bílum til Ríkissjóðs. 480.000 kr lækkunin á Mitsubishi Eclipse Cross er afföll á kostnað Heklu.

Íris segir að með opinni umræðu sem leiði til forvitni, heiðarleika og hreinskilni - en ekki til hræðslu - þá væri hægt að hjálpa svo miklu fleirum. „Það er hægt að vera með geðhvörf eða annan geðsjúkdóm, en vera ofboðslega skapandi og kraftmikill í lífinu og samfélaginu. Það eru líka kostir við að vera með þennan sjúkdóm og það eru líka kostir við að vera með ADHD. Sumir segja að ADHD sé ofurkraftur. Þetta er ekki alslæmt og þótt það sé ekki nema bara að ofurkrafturinn við að vera með geðhvarfasýki, að fræða aðra um geðhvarfasýki þá er það samt bara ótrúlega mikill ofurkraftur.

Það er mikilvægt að fræða fólk eins og aðstandendur. Það er ekki nóg að fræða fólk um geðhvörf að því leytinu til að fólk geti spottað geðhvörf hjá sjálfu sér eða einkenni, heldur finnst mér líka vera mikilvægt að aðstandendur átti sig á einkennum maníu; átti sig á einkennum lægðarinnar og hvað það geti gert ef aðstandandi er í maníu. Það er ekkert auðvelt að koma fólki út úr maníuástandi. Það verður mikil reiði. Ég verð til dæmis reið þegar fólk reynir að koma mér úr maníuástandi. Mér finnst ég þá vera svo frábær og með svo frábærar hugmyndir og ég verð reið og sár þegar einhver ætlar að kippa mér úr þessu ástandi og niður á jörðina. Mér finnst þá enginn skilja mig og að allir séu á móti mér. Og svo er það lægðin. Það er mikilvægt að fræða fólk um þetta."

Skrifaði handrit í maníu

Jú, sönghæfileikarnir komu snemma í ljós og hefur Íris víða komið fram.

„Ætli ferillinn hafi ekki hafist um það bil sem ég ákvað að keppa í Idol, 16 ára gömul, og komst þá í 32 manna úrslit. Ég komst ekkert inn í Smáralindina, enda var þetta bara góður skóli og góð reynsla í því að koma fram og hafa trú á sjálfum sér þegar maður kemur fram. Mér bauðst ári seinna að taka þátt í X-Factor ásamt stelpu sem heitir Guðný Pála, sem ég þekkti ekki neitt á þeim tíma, og við ákváðum að kalla okkur GÍS. Við enduðum svo í 4. sæti. Hera Björk var raddþjálfarinn okkar og ég fékk í kjölfarið boð um að vera í bakröddum á Frostrósum, 17 ára gömul. Þá fór boltinn að rúlla og ég fór að fá alls konar verkefni. Ég fór svo í hljómsveitina Bermuda og var í þeirri hljómsveit í tvö til þrjú ár."

Svo má nefna að Íris hefur meðal annars sungið á Heiðurstónleikum Freddys Mercury og unnið með Dúndurfréttum, Gunnari Þórðarsyni, Siggu Beinteins og Bubba Morthens.

Íris tók þátt í undankeppni Söngvakeppni sjónvarpsins árið 2010 með lagið The One og árið 2012 með lagið Leyndarmál. Hún hefur oft verið í bakröddum keppenda í söngvakeppninni svo sem hjá Maríu Ólafs í Austurríki árið 2015.

Íris hefur einnig leikið, en hún lék hárgreiðslukonuna Hönnu Stínu í annarri seríu af Ófærð og Fjólu Þöll í þáttunum um Þorra og Þuru, auk þess sem hún talsetur barnaefni, bæði þætti og stærri myndir.

Íris segist alltaf eiga erfitt með að byrja á einhverju nýju af ótta við að passa ekki inn. „Það er alltaf hugsunin. Það er bara partur af þessu ferðalagi. Mér finnst ég ekki passa inn, að ég sé ekki nógu góð eða ekki nógu mikils virði. Ég upplifi það þegar ég byrja í nýju námi og ég upplifi það þegar ég byrja á nýjum vinnustað. Ég upplifi það þegar ég fer í gegnum allar þessar tilfinningar þegar ég fæ ný verkefni, hvort sem er í tónlist, leiklist eða hverju sem er. Þá er það alltaf þessi tilfinning að ég sé ekki nógu mikils virði og að ég sé ekki jafn góð og hinir sem ég er að vinna með. Og stundum fer þetta alveg ofan í það að ég hafi fengið þetta verkefni út af vorkunn; að fólk vorkenni mér og vilji þess vegna gefa mér þetta tækifæri, til þess að vera partur af einhverju, sem er náttúrlega bara vitleysa. Ég veit það alveg. En þetta virkjast ósjálfrátt og þá fer maður að vinna í því að leiðrétta það. Það getur verið vinna og það getur tekið fullt af orku að gera það."

Nýjasta verkefnið er handrit að leikriti sem hún er að semja. „Það er eitt af því sem gerðist í einni maníunni. Það þarf ekki alltaf að koma eitthvað slæmt út úr maníu, þó svo að maníuástand sé alls ekki eitthvað sem er gott fyrir mann, en maður getur stundum verið ofboðslega framtakssamur í maníu. Ég hafði í nokkra daga velt því fyrir mér af hverju ekki væri búið að semja söngleik með ákveðinni tónlist; þetta var búið að vera svolítið í hausnum á mér og á endanum vakti ég í heila nótt og hlustaði á tónlistina fram og til baka. Mér leið eins og ég væri í bíómynd þar sem væri verið að spóla áfram yfir eitthvert ferli af einhverju stórkostlegu sem einhver væri að gera alveg frá a til ö. Mér leið þannig. Ég var búin að hella upp á kaffi klukkan þrjú um nóttina og svo voru allt í einu komnir sex kaffibollar sem ég hafði staflað upp. Allir tómir. Og ég skrifaði og skrifaði og skrifaði og hlustaði. Það eina sem ég get sagt er að tónlistin í þessum söngleik er algjörlega stórkostleg. Þetta er tónlist sem allir þekkja og það er alveg ótrúlegt að þetta hafi ekki verið gert áður. Í dag hugsa ég með mér að ég ætli að gera þetta; og ég er ekki í maníu," segir Íris og hlær. „Ég er búin að lesa þetta yfir og spá í þetta og melta og taka þetta út í jafnvægi. Þessi söngleikur þarf að verða."

Í hvernig stíl er tónlistin?

„Dægurlagastíl."

Um hvað er verkið?

„Efnið er ástarsaga. Missi og leið fólks að hvort öðru aftur."

Íris segir að verkefnið sé komið það langt að höfundur tónlistarinnar sé búinn að veita samþykki fyrir flutningi á tónlistinni að einhverju leyti. „Ég er farin að skima eftir leikurum og núna vantar mig handritshöfunda til að hjálpa mér við að koma þessu í almennilegt handrit, þannig að ég óska eftir þeim hér með. Djók."

Þarf að normalísera

Leiðin hefur verið þyrnum stráð. Hvað hefur Íris lært af þessu öllu saman? „Það sem mér finnst ég hafa lært af þessu öllu saman er að það er ástæða fyrir allri hegðun. Það sem þetta hefur kennt mér, er að ég mæti fólki með skilningi sem hefur hjálpað mér í samskiptum við aðra. Ég dæmi ekki.
Ég hef oft hugsað að ég væri örugglega draumafangavörður; ég væri fangavörður sem bara hlustaði og spjallaði og dæmdi ekki fyrir eitt eða neitt. Ég veit að þegar fólk hagar sér á einhvern einkennilegan máta og á einhvern hátt sem samfélagið samþykkir ekki, þá er einhver ástæða fyrir því. Þá er einhver sársauki. Það er eitthvað sem er að veltast um í þeim einstaklingi, sem hann þarf aðstoð með. Stundum vill fólk ekki aðstoð og þá er því miður lítið hægt að gera. En það hagar sér enginn illa eða hættulega án þess að það sé einhver ástæða fyrir því, hvort sem hún er til dæmis uppeldisleg, líkamleg eða líffræðileg. Það er alltaf ástæða fyrir öllu. Ekki bara hegðun. Það er ástæða fyrir því að ég fékk ekki þessa greiningu á geðhvörfum fyrr en nýlega. Það er einhver tilgangur með því. Kannski er tilgangurinn sá að ég fari í viðtöl til að tala um geðræn vandamál. Kannski er það köllun mín. Ég veit það ekki. Mér finnst að það þurfi að normalísera geðræna sjúkdóma. Það er svo lítil prósenta fólks með geðræna sjúkdóma sem þarfnast innlagnar. Sem þarfnast alvarlegs inngrips. Fólk getur verið með hjartasjúkdóma án þess að þurfa að liggja inni á hjartadeild. Geðdeild er fyrir þá sem eru alvarlega veikir.

En það er eitthvað við okkur fólkið sem lætur okkur hugsa, þegar einhver segist vera með geðsjúkdóm, að viðkomandi geti verið hættulegur, að það sé ekki hægt að stóla á hann. Það þarf að breyta þessu, af því að þetta er ósanngjarnt."

Íris talar um að áður fyrr hafi fólk jafnvel ekki talað um geðsjúkdóma og að sumir hafi jafnvel ekki leitað sér aðstoðar. „Ég held að við séum að sjá afleiðingar þess þegar kemur að fjármögnun heilbrigðiskerfisins á Íslandi. Allt í einu er komin svo mikil eftirspurn og fólk er farið að gera sér grein fyrir því að það þurfi að leita sér hjálpar, en kerfið er ekki tilbúið að taka á móti öllu þessu fólki af því að við erum búin að vera í tugi ára með fólk sem hefur verið kennt að maður fer ekkert niður á geðdeild; maður tekur þetta bara á hnefanum og maður

harkar þetta af sér. Sem betur fer er að koma kynslóð af fólki sem segist ekki þurfa að harka þetta af sér. Ég held að við séum að sjá núna í rauninni afleiðingar þess að heilu kynslóðunum var kennt að geðsjúkdómar væru ekki þess virði að tala um eða leita sér hjálpar við."

Íris segist búin að vera á góðri leið síðasta árið við að einbeita sér að sjálfri sér. „Þess vegna er ég núna tilbúin til að tala um þessa hluti. Ég geri mér grein fyrir að með því að tala um þetta, þá hjálpa ég öðrum og sjálfri mér líka af því að ég þarf einnig á þessu kerfi að halda. Þess vegna finnst mér vera mikilvægt að tala um þetta."

Hún segist smám saman vera að koma sér aftur í gang. „Ég er farin að taka að mér nokkur verkefni, söngverkefni, hér og þar. Bara svona rétt að koma mér af stað. Svo er ég að fara í förðunarnám í mars; ég ákvað að skrá mig í förðunarskóla og fá réttindi sem förðunarfræðingur. Svo mun hitt koma í ljós. Kannski eru að opnast einhverjar dyr. Kannski er að opnast einhver gátt varðandi eitthvað sem mér er ætlað að gera varðandi þessi mál. Ég veit það ekki. Það þarf einhver að hafa hugrekki til að tala um þetta. Og ég held að mér beri skylda til þess að nýta það hugrekki sem vonandi gerir þá öðrum kleift að finna hugrekki hjá sér til að tala um þetta.

Ég vildi óska þess að þessi umræða hefði verið í gangi þegar ég var tvítug; þessi umræða sem ég vil að fari í gang, af því að þegar ég var kannski 17 ára til tvítugs þá fannst mér ég vera ein í heiminum. Mér fannst allir vinir mínir funkera. Mér fannst allir vinir mínir vera að lifa lífinu. Mér fannst allir vinir mínir vera búnir að mennta sig og finna sér starfsvettvang og einhvern veginn vera með allt sitt á hreinu. Mér líður stundum þannig enn þann dag í dag. Þetta er svo bilað. Ég er búin að vera í tónlist í 15 ár, en mér líður samt eins og ég hafi engan feril. Það er upplifun mín, af því að ég er að horfa á vini mína fara í framhaldsskóla, háskóla og stofna fjölskyldu og byggja sér hús og allt þetta; þetta sem samfélagið segir að sé eðlilegt líf. Ég samgleðst öllum vegna alls sem þau eru að gera, en svo kemur þessi samanburður og þá hugsa ég með mér hvað ég sé að gera. Ég er bara eitthvað að syngja. Mér finnst ég ekki vera að gera neitt í alvöru."

Hana skortir sjálfstraust.

„Já. Mig skortir sjálfstraust. En að sjálfsögðu er ég með feril. Ég er búin að vera að syngja í 15 ár og fá laun fyrir það og ég er búin að leika í sjónvarpsþáttum og búin að mennta mig erlendis. Þannig að auðvitað er ég með feril. En jafnvel þótt ég sé orðin 32 ára, þá er ég með sömu hugsunina og þegar ég var 19 ára; mér líður illa og er á slæmum stað á meðan allir taka fram úr mér. Og ég passa þá ekki neins staðar inn af því að ég er einhvers staðar aftarlega í þessu lífshlaupi."

Það hjálpar Írisi að tala um þetta.
Hún segir að það skipti máli að tala fallega við sjálfa sig. „Það er það sem virkar; að tala við sjálfan sig með samkennd og segja sjálfum sér að maður sé að gera sitt besta og að maður standi sig vel. Ég fór í áheyrnarprufu um daginn fyrir verkefni sem ég var ofboðslega spennt fyrir, en ég fékk ekki verkefnið. Það braut mig mikið niður og það tók svolítið á, sem er bara gott og blessað af því að maður má hafa tilfinningar og maður má upplifa allt sem maður upplifir. En þegar ég var búin að jafna mig þá sagði ég við mig að það væri eitthvert annað verkefni á leiðinni. Mér væri ætlað að gera eitthvað annað. Ég er ekki fagmaður en ég get miðlað af reynslu minni og ég tel vera mikilvægt að ég tali um þessi mál, sem vonandi verður til þess að fleiri tali um þau. Þetta verður líka vonandi til þess að þegar fólk spyr hvernig einhver annar hafi það, að þá segi hann eins og er. Það má alveg segja að maður hafi átt erfitt. Það þarf að ræða saman og sýna hvert öðru áhuga og segja hvernig okkur líður. Það varðar okkur öll."





Minn eigin D:fi-strákur

Þegar ég var í tíunda bekk var ég að hitta strák. Hann var voða sætur, í öðrum skóla en ég sjálf, sem hentaði mér vel - ég hafði deilt bekk með flestum bekkjarbræðrum mínum í næstum tíu ár, svo rómantískar tilfinningar voru af skornum skammti, með fullri virðingu fyrir þeim. Þeir fengu sérstaka ánægju út úr því að stríða mér á kærastanum, grínuðust til að mynda á háþróaðan hátt með nafnið hans, en hann átti rætur að rekja til Suður-Evrópu. Suðrænn og seiðandi. Sniðugir alltaf, strákarnir.

Þetta samband entist vissulega stutt, eins og gengur, en hafði varanleg áhrif að einu leyti. Drengurinn sá notaði ótæpilegt magn af vaxi í hárið á sér og þá eingöngu eina tegund sem ég fékk þarna fyrstu kynni mín af, en sannarlega ekki þau síðustu.

Það er vaxið D:fi sem um ræðir og ég þori að veðja að flestar stelpur á mínum aldri, sem á annað borð höfðu áhuga á strákum á unglingsárunum, þekkja vel lyktina af því. Hugsanlega svo vel að lyktin fari umsvifalaust með þær um það bil fimmtán ár aftur í tímann.

Nú, aftur að kærastanum og vaxinu. Lyktin af D:fi er sterk, einhvers konar ananasilmur blandaður við eitthvað annað. Þegar hann hafði verið heima hjá mér að kvöldi og eytt töluverðum tíma á öðrum koddanum mínum (já, alltaf tveir koddar), þá var D:fi-ilmurinn lengi fastur í koddaverinu. Mér fannst lyktin ægilega góð og játa það fúslega að hafa þefað reglulega af koddanum heilu kvöldin eftir brottför drengsins.

Sambandið, ef samband má kalla, endaði, en ást mín á vaxinu dvínaði hins vegar ekki. Ég veit ekki hvort það var tilviljun, en næstu strákar sem komu á eftir þeim með suðræna nafnið notuðu allir sama vax, í miklu magni, vel að merkja. Alltaf þótti mér lyktin jafn góð. Ég hef stundum velt því fyrir mér hvort ilmurinn af D:fi sé einhvers konar frjósemisaukandi seiður í mínu tilfelli.

Þegar ég síðan byrjaði með strák á öðru ári í menntaskóla, sem var með töluvert þykkara fax en þeir sem á undan komu, varð ég fyrir töluverðum vonbrigðum þegar ég komst að því að vaxið sem hann notaði var hreint ekki hið margrómaða D:fi. Hann sagði að það dygði hreinlega ekki almennilega fyrir hans grófa hár. Ég reyndi að sannfæra hann um að prófa, bara aðeins að prófa, en allt kom fyrir ekki. Að lokum sætti ég mig við D:fi-leysið. Þar sem þetta samband entist vel vandist ég því að finna ekki sterkan ananasilminn. Hann varð eins og fjarlæg minning. Í dag er ég í sambúð með manni sem notar ekki heldur D:fi, hefur aldrei gert í okkar sambandi.
En um daginn lét ég klippa á mér hárið stutt. Mig hafði langað að prófa það lengi og lét loks slag standa. Með nýrri greiðslu koma nýjar áherslur og nú vantaði mig vax. Hvað annað gat orðið fyrir valinu en hið goðsagnakennda D:fi?

Það kallaði á mig eins og Pepsi Max á gamlan max-fíkil. Kúrði þarna í hillunni í Hagkaupum og frá því stafaði yfirnáttúrulegum ljóma. Hvað annað gat ég gert en að taka það upp? Þetta var svarið - það sem ég hafði leitað að. Ég opnaði dolluna og þefaði. Minningarnar flæddu og ég var allt í einu orðin fimmtán ára, með tvo kodda og strák með suðrænt nafn á öðrum þeirra. Skítt með strákinn (sorrí), en lyktin, maður minn! Ég komst á eitthvert æðra stig. Að sjálfsögðu fór ég með vaxdolluna að kassanum og borgaði, hvað annað? Ég gat verið minn eigin D:fi-strákur.

Stuttu síðar fékk ég Covid og án þess að taka eftir því fyrst um sinn þá minnkaði lyktarskynið verulega. Í mínu tilfelli var það svo sem allt í lagi. Lyktarskynið er nefnilega einn af mínum ofurkröftum - en það getur líka verið Akkilesarhæll. Nefið er ofurnæmt og ég finn það sem ég kalla „ógeðlega lykt" eða „ýldulykt" af einhverju á meðan aðrir klóra sér í höfðinu og skilja ekkert í mér. Ég hef fundið ælulykt í bíó sem enginn annar fann. Ég finn áfengislykt eins og sporhundur væri. Þú gætir aldrei nokkurn tíma logið því að mér að þú værir edrú, hafir þú fengið þér drykk. Ég finn það bara á lyktinni - og já, líka í gegnum tyggjó og ilmvötn. Þetta er ekkert með vilja gert, svona er bara nefið á mér.

Ég elska síðan lyktina af hreinsiefnum svo mikið að ég hef frá því að ég var lítil gjarnan farið inn á hreinsiefnaganginn í kjörbúðum og nokkrum sinnum í röð dregið djúpt andann í gegnum nefið. Getum kallað það mína eigin hugleiðslu og núvitund.

Ég var sem sagt ekkert svo miður mín yfir því að missa þennan hæfileika tímabundið. Jafnvel þótt það væri til frambúðar - þá kannski yrði lyktarskyn mitt bara svipað og hjá öðrum. Ekki meiri ælulykt í bíó og allt það.
Þetta þýðir að lyktin sem ég fann af mínu elskaða vaxi í eigin hári var frekar mild. Ég fann rétt aðeins léttan ananasinn og kunni vel við það. Svo mætti ég í vinnuna, búin að setja vel af D:fi í faxið til þess að halda öllu vandlega á sínum stað. Ég gekk til samstarfskonu minnar og ætlaði að athuga hvort hún ætti svipaðar minningar af vaxinu góða.
Ég sveiflaði hárinu framan í hana (þótt það sveiflist kannski ekki mikið svona stutt og með tonn af vaxi í sér) og spurði hvort hún þekkti lyktina. Ég fylgist með henni bretta upp á nefið og segja svo: „Úff, já, unglingsstrákarnir í grunnskóla voru allir löðrandi í þessu. Þetta lá yfir heilu göngunum í skólanum." Ég tengdi auðvitað við minninguna, en botnaði ekkert í svipnum á henni. Svo ég sagði við hana, hróðug: „Ég elska þessa lykt! Nú get ég verið minn eigin D:fi-strákur." Hún hló, en tók kannski ekki jafn spennt undir það og ég hafði búist við, en ég hugsaði ekki meira út í það. Allavega ekki fyrr en lyktarskynið tók að koma til baka. Þá fór ég að átta mig á því hvað svipurinn hafði þýtt. Hin dásamlega lykt unglingsára minna var nefnilega ansi sterk. Reyndar alveg svakalega sterk. Ég fann hana eins og ský yfir mér hvert sem ég fór og komst að því að það er eitt lykilatriði við lyktina af D:fi: hún dofnar ekki. Ekki yfir allan daginn. Hún er jafn sterk að kvöldi eins og um morguninn þegar ég makaði deiginu í hárið á mér. Hinn ljúfi ananasilmur var gjörsamlega yfirþyrmandi og ég var nánast farin að finna bragðið af vaxinu. Þá skildi ég loks hvernig lyktin gat loðað svona lengi við koddann minn, sælla minninga.

Ég átta mig á því núna að ef til vill lituðu hormón unglingsáranna ást mína á D:fi töluvert. Svo er líka til nokkuð sem heitir nostalgía, eða þáþrá. Ég er hugsanlega þungt haldin af því fyrirbæri.

Ég hef því stungið D:fi-dollunni inn í skáp í bili. Ég treysti mér ekki alveg til þess að henda henni. Það er nefnilega ágætt að vita af henni og eiga þess kost annað slagið að þefa létt upp úr dollunni - en loka henni svo kirfilega á eftir.

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





Háfur m/lengjanlegu skafti
5.950 kr.

Bursti
7.900 kr.



Hitamælir m/bandi
(stór appelsínugulur)
3.000 kr.



Hitamælir gul önd
2.500 kr.



Hitamælir golfkúla
1.900 kr.



Algjör slökun!



Höfuðpúði
5.900 kr.



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.

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



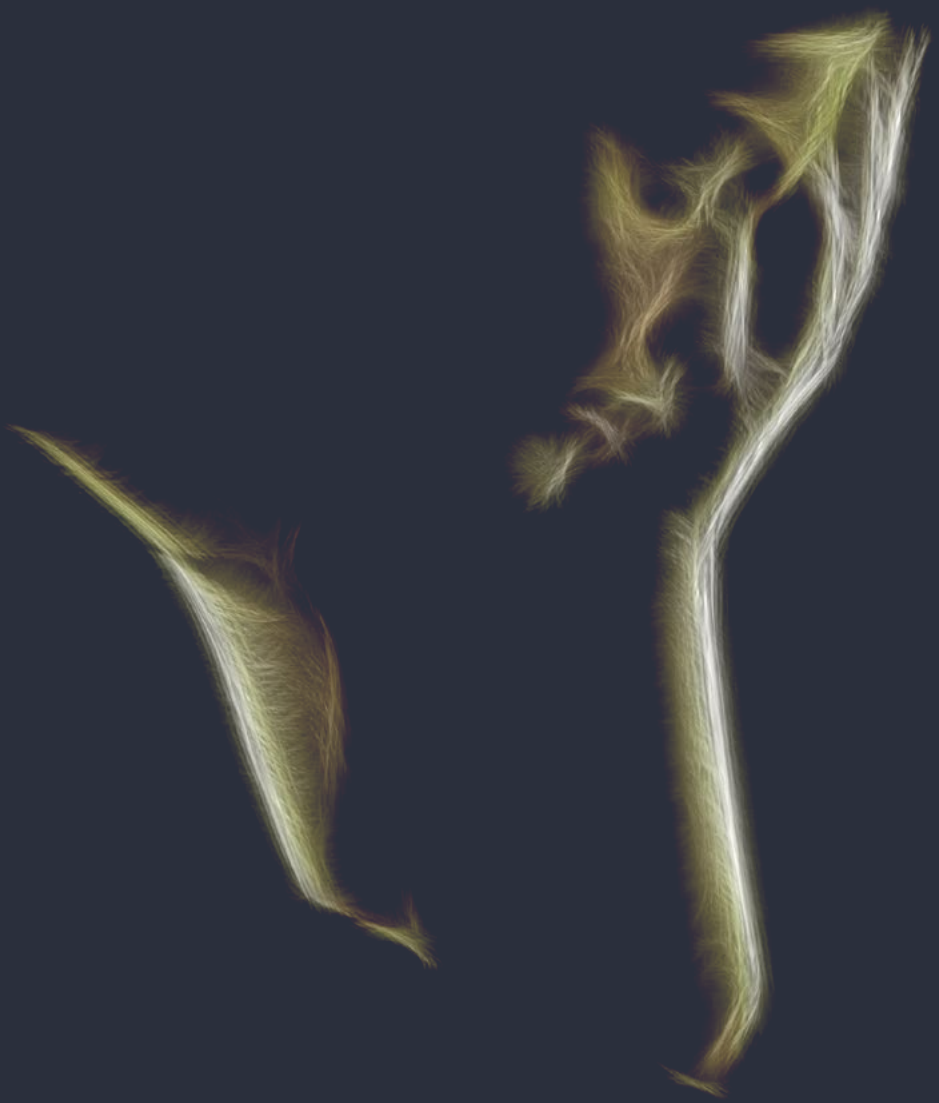
ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996


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.

Neysla, lygar og ofbel



di – Batasaga fíkils

Ég hef aldrei áttað mig á því hvað gerðist, hvernig ég komst á þennan stað. Þarna sat ég, rétt skriðin yfir tvítugt og beið eftir innlögn á Vog í afeitrun. Mörgum árum síðar man ég enn vel eftir þessum degi, biðstofan var furðulega lífleg miðað við aðstæður, skærgrænir sófar og litríkar skreytingar í björtu herbergi sem hafði að geyma brotna einstaklinga sem höfðu glatað lífsorkunni, þetta passaði ekki.

Ég hafði lengi glímt við einhvers konar blekkingarheilkenni, ég lifði í sjálfsköpuðu leikriti sem snerist um að stjórna öllu og öllum í kringum mig, ég þurfti efnið mitt og annað skipti ekki máli. Löngu hætt að sýna raunverulegar tilfinningar var ég orðin vofa af eigin sjálfi. Svik, lygar og stuldur var orðið það sem einkenndi líf mitt, fyrir utan neysluna auðvitað.

Hver dagur var stríð við mig sjálfa, innst inni vildi ég hætta, mig dreymdi um eðlilegt líf hins hversdagslega Íslendings, en fíkillinn var mun stærri en sá draumur. Ég gerði heiðarlegar tilraunir til að hætta neyslunni, en þær enduðu allar í uppgjöf og niðurbroti, sumar í geðrofi, en þá reyndi ég ítrekað að fremja sjálfsvíg. Þrátt fyrir þennan drungalega veruleika leit ég ekki á mig sem einstakling með fíknisjúkdóm, miklu frekar var ég aumingi, af hverju gat ég ekki bara hætt?

Eftir nokkur ár af afneitun og sjálfshatri endaði ég inni á vefsíðu SÁÁ, ég man að ég passaði að eyða öllum sönnunargögnum um að hafa farið inn á þá síðu, ekki vildi ég að nokkur maður kæmist að því að ég væri nálægt því að viðurkenna ósigur, ég var búin að ákveða að ég væri einfaldlega aumingi, ekki fíkill, og ég hélt fast í þann tilbúna veruleika.

Ég sat úti í bíl, fyrir utan Bónus, eftir enn aðra ferðina á almannafæri sem ég þurfti að undirbúa mig andlega fyrir. Ég gæti hitt einhvern sem þekkti mig, fólk gæti séð á mér að ég væri undir áhrifum, ég hataði Bónusferðir og ég var þreytt. Þarna átti ég barn sem þurfti að sinna, ég hafði komist ansi nálægt því að missa forræði yfir barninu mínu vegna fjölda barnaverndartilkynninga, en ég náði alltaf að ljúga mig út úr öllum vandræðum. Ég vissi vel að ég elskaði dóttur mína, en ég vildi ekki vera mamma, ég var ekki fær um það. Ófáir klukkutímar fóru í það, að meta hvort væri verra, að barnið mitt ætti mig sem móður eða að barnið ætti enga móður, ég þorði ekki að flýja þennan heim og skilja hana eftir. Ég vanrækti hana aldrei, hennar þörfum var alltaf sinnt, en ég var ekki andlega á staðnum, hún var fyrir mér og það tók mig langan tíma að fyrirgefa sjálfri mér það.

Eftir þessa örlagaríku Bónusferð tók ég eina stærstu ákvörðun lífs míns. Ég bað um hjálp. Hjá SÁÁ tók við mér ráðgjafi með sextán ára edrúmennsku að baki, ég var á þessum tímapunkti viss um að hann myndi í mesta lagi senda mig til sálfræðings eða segja mér einfaldlega að hætta þessu væli. Ég hafði þá aldrei notað neitt annað en kannabis og áfengi, grasið var stóra ástin í lífi mínu og allur þessi tími sem ég hafði eytt í að verja það og afneita skaðsemi þess, varð til þess að mér fannst ég ekki eiga rétt á neins konar hjálp við fíknivanda. Það var þó þessi litli skynsemisneisti sem bjargaði mér, örlítill hluti af mér vissi sannleikann, ég var stjórnlaus fíkill.

Ráðgjafinn spurði mig strax hvort ég vildi ekki fara í afeitrun, ég varð hissa og endurtók: „Ég er bara að reykja kannabis!“ Hann virtist ekki líta það sömu augum og ég, heldur pantaði fyrir mig pláss á Vogi. Á þessum tímapunkti byrjaði að leysast úr þessari afneitunarflækju sem ég hafði skapað, kannabis er fíkniefni.

Eftir það sem virtist vera eilífðarbið í björtustu biðstofu landsins gekk ég inn á Vog, ég man svo skýrt eftir léttinum, ég þurfti ekki lengur að ljúga og fela mig, þarna átti ég að vera. Í kjölfar afeitrunar á Vogi fór ég í fjögurra vikna meðferð, ég byrjaði að læra hver ég væri og hvað ég vildi fá út úr lífinu. Ég lærði að borða morgunmat, vakna snemma og hreyfa mig, en það mikilvægasta af öllu var að ég lærði að gráta, raunverulega gráta með alvöru tárum og ekkasogum. Það tók mig nokkra mánuði að hlæja aftur en hægt og rólega fékk ég til baka alla tilfinningaflóruna. Ég náði um átta mánaða edrútíma eftir meðferðina, ég fór á fundi og virkilega reyndi, en alltaf var þessi minnimáttarkennd allsráðandi. Mér fannst ég ekki eiga heima með öðrum fíklum og að lokum náði ég að sannfæra mig um að kannabis væri ekki vandamálið, fíkillinn tók yfirhöndina og ég byrjaði aftur að nota. Á þessum tímapunkti var ég búin að kynnast manni, hann var sjóaðri en ég í alls kyns neyslu. Hann var fyndinn og myndarlegur, það tók hann ekki langan tíma að gera mig háða sér. Hann meiddi mig, talaði niður til mín og kenndi mér um allt sem fór úrskeiðis, en það skipti ekki máli, ég elskaði hann. Ég náði að afsanna mína eigin kenningu, byrjaði í stjórnlausri neyslu fjölda fíkniefna og var fljót að átta mig á feilsporinu. Ég vildi samt ekki hætta.

Það kom að því að ég fann fyrir þessari algjöru uppgjöf, sem ég hafði svo oft heyrt aðra fíkla tala um, ég vildi ekki vera edrú, en ég gat ekki verið í neyslu. Eftir langan tíma af ofbeldi, vanlíðan og fíkn var ég tilbúin að gefast upp.

Með brotið hjarta, uppgefin á sál og líkama, gekk ég inn á Vog í annað sinn. Væntingarnar voru engar, ég hafði verið þarna áður, ég var búin að reyna þetta og það virkaði ekki. Ég vissi þó að eina leiðin til þess að lifa af væri að reyna aftur og það gerði ég. Fyrsta árið upplifði ég fátt annað en sorg og reiði, ég syrgði manninn sem ég elskaði svo heitt en var ekki sá sem ég hélt að hann væri, ég syrgði efnið mitt sem sveik mig. Hver dagur sem ég komst í gegnum án þess að falla var sigur, dagarnir urðu að vikum og vikurnar að mánuðum, mér fór að líða betur.

Algjör uppgjöf var það sem bjargaði mér, ég gat ekki lengur logið að sjálfri mér, því stjórnleysið sem ég upplifði lýsti engu öðru en fíknisjúkdómi. Í dag eru árin orðin tvö og ég hef lært að lifa eðlilegu lífi og fundið þessa umtöluðu hamingjutilfinningu. Ég hata ekki lengur Bónusferðir og er ævinlega þakklát björtu biðstofunni á Vogi fyrir að bjarga lífi mínu.



Israel Keyes

Israel Keyes var bandarískur raðmorðingi. Hann rændi fórnarlömbum sínum, nauðgaði þeim og pyntaði og myrti að lokum. Vitað er með vissu um þrjú fórnarlömb, en bandaríska alríkislögreglan, FBI, telur ekki loku fyrir það skotið að Israel hafi myrt allt að ellefu manns.

Israel Keyes fæddist 7. janúar, 1978, í Cove í Utah-fylki í Bandaríkjunum. Hann var annað barn hjónanna Heidi og Johns Jeffreys Keyes, eitt níu systkina. Menning og lífshættir þess tíma voru eitur í beinum foreldra Israels og því fæddust öll börn þeirra á heimili fjölskyldunnar og ekkert þeirra fékk nokkru sinni heilbrigðisskoðun eða bólusetningu. Systkinin gengu aldrei í almennan skóla, en fengu kennslu heima fyrir í einangrun og örbirgð.
Foreldrar Israels voru mormónar, en létu af þeirri trú þegar hann var fimm ára. Þau fluttu til Colville í Washington og gengu í Christian Identity-söfnuðinn, sem snerist aðallega um rasisma og yfirburði hvíta mannsins. Fjölskyldan bjó í litlum skúr, í einangrun og án rennandi vatns og rafmagns. Við þær aðstæður bjó Israel í 20 ár.

Fyrsta fórnarlambið

Á unglingsárunum kviknaði áhugi Israels á skotvopnum og dýraveiðum. Hann átti til að taka byssur í leyfisleysi og skaut þá hvaða dýr sem á vegi hans varð og einnig átti hann til að pynta dýr til dauða sér til ánægju og yndisauka. Tvítugur gekk hann í bandaríska herinn en var rekinn úr honum eftir fjögur ár vegna ölvunaraksturs.
Talið er að brottrekstur Israels úr hernum hafi markað upphafið á því koma skyldi. Að sögn Israels var fyrsta fórnarlamb hans ljóshærð stúlka á aldrinum 14 til 18 ára árið 1997 eða 1998. Hann hafði lokkað hana frá vinahópi hennar en atvikið átti sér stað nálægt heimili hans í Oregon. Hann nauðgaði henni hrottalega, en þegar hann hugðist myrða hana féllust honum hendur. Síðar sagði hann að ilsskan innra með honum hafa þá ekki verið orðin nægilega mikil. Um hvaða stúlku var að ræða upplýstist aldrei.

Hvarf Samönthu Koenig

Handtöku Israels má rekja til ársins 2012 og brottnáms 18 ára konu, Samönthu Koenig. Kvöldið 1. febrúar árið 2012 hvarf Samantha af kvöldvakt sinni á kaffihúsi. Kærasti hennar greip í tómt þegar hann kom til að sækja hana. Nokkrum klukkustundum seinna fékk hann símaskilaboð sem í stóð: „ég ætla að fara í frí, ég er svo þreytt." Þeir sem þekktu Samönthu töldu að skilaboðin væru ekki frá henni, þetta var ekki hennar stíll, og sannfærðust um að eitthvað slæmt hefði gerst.
Á upptökum úr öryggismyndavélum sást Samantha undirbúa lokun staðarins þegar grímuklæddur maður birtist í glugganum. Ljóst þykir að Samantha hefur talið að rán væri í uppsiglingu því hún setur hendurnar upp, en slekkur síðan ljósin. Lögreglan taldi að það hefði hún gert að skipun þess grímuklædda sem hafi síðan numið hana á brott í skjóli myrkursins.

Mynd í plastpoka

Í þrjár vikur miðaði rannsókn málsins lítið, en þá fékk kærasti Samönthu skilaboð



úr síma hennar: „Conner-garðurinn undir mynd af Albert, er hún ekki sæt?"
Fjölskylda Samönthu fór tafarlaust í Conner-garðinn, en þar var ekki margt að sjá, nema reyndar skilti af týndum hundi; Albert. Undir myndinni hékk plastpoki og var ákveðið að snerta hann ekki og hafa samband við lögregluna.
Í pokanum var ljósmynd af Samönthu og krafa um lausnarfé sem skyldi lagt inn á bankareikning hennar, 30.000 bandaríkjadalir. Þetta var talið benda til að henni væri haldið fanginni og lagði faðir hennar 5.000 dali inn á reikning hennar í von um viðbrögð.
Skömmu síðar var upphæðin tekin út af reikningi hennar í hraðbanka í Wilcox í Arizona og sýndu upptökur úr öryggismyndavélum grímuklæddan mann með hanska, en ekki tókst að bera kennsl á hann. En maðurinn gerði þau mistök a á upptökunum sást einnig í hvíta Ford Focus-bifreið.

Handtaka í Texas

Að morgni 13. mars, 2012, var Israel handtekinn af þjóðvegalögreglunni í Texas. Aksturslag hans hafði vakið athygli lögreglunnar sem ákvað að kanna málið frekar. Þá þegar hafði verið send út lýsing af Ford Focus-bifreiðinni og lagði lögreglan saman tvo og tvo. Keyes framvísaði ökuskírteini sínu en lögreglan lét það ekki gott heita og við nánari athugun fundust skilríki Samönthu í veski hans. Þennan dag var Israel Keyes, þá 34 ára, handtekinn fyrir morð á Samönthu Keyes. Við yfirheyrslu kom í ljós að Israel hafði myrt Samönthu fljótlega eftir að hann rændi henni. Á ljósmyndinni sem hafði fundist í plastpokanum í Conner-garðinum var Samantha máluð eins og trúður, en hafði í raun verið látin þegar myndin var tekin. Israel hafði farið með Samönthu í lítinn skúr við heimili hans, bundið hana með keðjum, nauðgað henni og kyrkt að lokum.

Líkamshlutum fleygt í vatn

Að því loknu hafði Israel sett líkið í frystikistu og látið sem ekkert væri, meðal annars farið í tveggja vikna frí með fjölskyldu sinni. Að fríi loknu hafði hann málað Samönthu eins og trúð, fest augnalokin upp og tekið mynd. Hann sundurlimaði líkið og fleygði líkamshlutunum í Matanuska-vatn í Alaska of segir sagan að hann hafi þurft að gera vök í ísinn til þess og hann hafi síðan nýtt sömu vök til að veiða fisk sem var á borðum fjölskyldunnar að kvöldi þess dags.
Israel viðurkenndi fyrir lögreglunni eftir handtökuna að hann hefði lifað þessu tvöfalda lífi í 14 ár. Hann hefði ferðast landshorna á milli. Hann nauðgaði öllum fórnarlömbum sínum áður en hann pyntaði þau og myrti svo að lokum.

Ellefu hauskúpur

Israel fór fram á að hann fengi dauðarefsingu. Hann vildi heldur ekki að dóttir hans fengi vitneskju um ódæðin. Israel gerði eina misheppnaða tilraun til að strjúka úr fangelsinu. Í sjö mánuði gaf Israel misvísandi upplýsingar um fórnarlömb sín; hvar þau væru að finna og hversu mörg þau væru. En Israel var aldrei dæmdur. Hann svipti sig lífi með því að skera á slagæð með rakvelarblaði og hengdi sig síðan í rúmfötunum. Hann skildi eftir fjórar blaðsíður af skilaboðum sem lögregla vonaði að veittu upplýsingar sem hugsanlega veittu ástvinum týndra einstaklinga sálarró, en sú varð ekki raunin því blaðsíðurnar innihéldu glórulaust raus. Einnig fundust í klefa Israels ellefu blaðsíður, á hverja þeirra hafði hann teiknað eina hauskúpu með eigin blóði. Hvort það var vísbending um fjölda fórnarlamba hans varð aldrei ljóst.



Hamfaraflóttakona úr Eyjum með ólæknandi sjúkdóm:

„Bæði kerfin hafa sínar takmarkanir“

„Áskoranir mínar eru breytilegar frá einu tímabili til annars. Eitt sinn var heilsa sonarins mín helsta áskorun, en síðustu árin hefur það verið mín eigin heilsa, sem hefur verið mikil áskorun. Ég er með ólæknandi sjúkdóm, lungnaslagæðarháþrýsting, sem hefur skert getu mína til að starfa við það sem ég hef fengist við síðustu áratugi. Ég hef starfað sem leiðsögumaður og ferðast með spænskumælandi ferðamenn um íslensk fjöll og firnindi auk þess að sinna kennslu í framhaldsskóla þar sem ég hef kennt sögu og umhverfisfræði.

Fyrir 15 árum fór ég að finna fyrir mikilli þreytu og mæði og gekk á milli lækna til að leita að orsökinni. Þetta ástand var sérlega óvenjulegt fyrir mig, sem alltaf hafði hreyft mig mikið, gengið á fjöll og hjólað í vinnuna. Það var ekki fyrr en fimm árum síðar sem í ljós kom hvað að mér amaði og ég sett á lyf sem hægðu á þróun sjúkdómsins og um leið minnkaði mæðin og þreytan. Ég þarf samt að sníða mér stakk eftir vexti og forðast mikið álag og streitu.

Ég fer í rólegheitaferðir með túristana, ekki miklar göngur eða eitthvað sem krefst mikillar áreynslu. Þar til fyrir 20 árum voru meðallífslíkur fólks með þennan sjaldgæfa sjúkdóm aðeins þrjú ár eftir greiningu, en ný lyf hafa breytt þessum lífslíkum og nú eru 10 ár frá því að ég greindist og ég er bara ansi góð. Ég þarf að beita öllum verkfærunum í náttúrulækningatöskunni til að vinna með hinum vestrænu lyfjum sem halda sjúkdómnum í skefjum og fylgja góðum siðum í næringu og lífsstíl og mjög mikilvægt er að lágmarka stress.

Ég nota jurtir, fæðu og æfingar til að vinna gegn einkennum sjúkdómsins og óæskilegum aukaáhrifum af lyfjunum og hef tekið eftir því að andlegt og tilfinningalegt álag er verst fyrir mig. Þá hrakar mér og þarf að leggja sérlega hart að mér til að ná mér upp aftur. Það er kannski ekki skrýtið, því samkvæmt ayurveda er rót hugans í hjartanu. Hugur og hjarta eru þannig nátengd og tilfinningar hafa bein áhrif á hjarta. Ég er einmitt rétt nýkomin heim frá Spáni, þar sem ég var á heilsuhóteli í ayurveda-lækningameðferð sem kallast panchakarma. Þar var ég hresst við aftur eftir dýfu niður á við síðustu tvö ár.“

Þetta segir Heiða Björk Sturludóttir, jógakennari, næringarþerapisti, ayurveda-ráðgjafi, sagnfræðingur, umhverfisfræðingur, ökuleiðsögumaður og kennari. Mannlíf heyrði í Heiðu og fékk að fræðast um náttúrulækningarnar, lífið og jógað.

Húsið fór á bólakaf í vikur og ekki hægt að grafa það upp

Heiða segist vera hamfaraflóttakona úr Eyjum. Hún var á sjötta ári þegar gaus þar árið 1973 og fjölskyldan endaði í Viðlagasjóðshúsi í Mosfellsbænum þar sem myndaðist Vestmannseyinganýlenda. Húsið fór á bólakaf í vikur og ekki hægt að grafa það upp og lappa upp á það, eins og raunin var með mörg önnur hús. Það hefur sennilega ýtt undir að foreldrarnir fóru aldrei aftur til baka, heldur komu sér fyrir „uppi á landi“ og bjuggu sér þar til nýtt líf.

„Þar sem ég ólst upp í Mosfellsbænum fór ég að sjálfsögðu að vinna við garðyrkju að Reykjum,

idealcombi

Betri gluggar - Bjartari framtíð



Ideal gluggar og hurðir eru framleidd með gæði og endingu í huga.
Ideal core gluggakarmarnir eru árangur áratuga þróunar hjá Ideal combi. Ideal core kerfið skilar okkur gluggum með langan líftíma, gefa betri endingu og lægri kostnað þegar fram líða stundir



CE - merkt framleiðsla

Byggðu til framtíðar með Ideal combi gluggum

www.idex.is

IDEX

Víkurhvarfi 6 - 203 Kópavogur - Sími 412 1700 - idex@idex.is



taka upp rófur á sumrin, vinna á Álafossi í lopanum og síðast en ekki síst að vinna við umönnun sjúkra á Reykjalundi, sem átti sérlega vel við mig. Enda var og er Reykjalundur einstök vin í skjóli Helgafellsins og umvafinn skógi og með svo góðan anda innanborðs.

Á Reykjalundi vann ég samhliða námi bæði í framhaldsskóla (Menntaskólanum við Hamrahlíð) og síðar á háskólaárunum. Þetta var nánast fjölskylduvinnustaður, því þarna vann móðir mín líka árum saman sem sjúkraliði og annar bróðir minn vann þar lengi í söludeild.

Ég var mikil íþróttastelpa, þótt það hljómi ótrúlega í eyrum margra kunningja og samstarfsmanna í dag. Enda er ég þekkt fyrir það í dag að vita sjaldnast hvenær er t.d. HM, ólympíuleikar eða Íslandsmeistaramót í einhverju og þekki enga landsliðsmenn með nafni, nema síðustu mánuði vegna me-too … öhömm. En á mínum yngri árum keppti ég mikið í frjálsum íþróttum og handbolta og náði svo langt að vera boðið að æfa með landsliðinu í handbolta. Ég mætti á eina eða tvær æfingar, en gafst þá upp á alvörunni og hætti í íþróttum, enda orðin tvítug og áhugamálin orðin önnur. Ég var mikið að grúska í alls kyns heimspeki og þá úr öllum áttum; gríska heimspeki, heimspeki Austurlanda, jóga-heimspeki, að lesa um árur og fyrri líf og ég veit ekki hvað. Um leið hafði ég mikinn áhuga á öllu gömlu, að lesa um fyrri tíma í sagnfræðiritum og klæða mig í gamaldags og skrýtin föt úr verslununum Fríðu frænku og Laura Ashley."

Íhugaði með áttræðri vinkonu sinni

Tvítug fór hún að læra innhverfa íhugun með vinkonu sinni áttræðri, sem hún var heimilishjálp hjá. Þær notuðu þessa hugleiðsluaðferð báðar í talsverðan tíma á eftir og fundu hvað hugleiðslan gerði þeim gott. Heiða segist alltaf hafa verið mikil ævintýramanneskja og haft gaman af því að skondrast eitthvert ein eða reyna eitthvað nýtt. Henni datt í hug að taka sér hlé úr sagnfræðinámi til þess að vinna eitt ár sem kennari í heimavistarskóla í Svarfaðardal, sem hún segir að hafi verið stórkostleg reynsla. Hún hefur oft ferðast ein til Spánar í málaskóla, til að vinna við barnapössun eða ganga Jakobsveginn. Hann gekk hún t.d. ein sumarið 2006 og segir það hafa verið frábæra upplifun. Hún kynntist þar fjölskrúðugri flóru af fólki, en fékk um leið heilmikinn tíma í að ganga ein og hugsa, hnusa af náttúrunni og fylgjast með mannlífinu. Sumarið á eftir gekk hún sömu leið með æskuvinkonunum og segir það hafa verið gerólíka reynslu – mikið fjör – en að hún hafi ekki kynnst jafn mörgu áhugaverðu fólki, því að fólk nálgist mann síður ef maður er í hóp.

„Ég hef í raun alltaf haft mikla þörf fyrir einveru. Inni á milli þess sem ég baða mig í félagsskap fjölskyldu og góðra vina, hef ég samt mikla þörf fyrir einveru. Að draga mig í hlé og hafa næði og þögn með mér sjálfri. Þurfa ekki að halda uppi samræðum eða almennt að tala við neinn. Ég man eftir því hvað mér fannst spurningin furðuleg, þegar ég hjólaði frá heimili mínu í Hraunbæ í vinnuna á Reykjalundi, sem var svona 45 mínútna hjólatúr fyrir mig, en vinkona spurði mig hvort mér leiddist ekki hrikalega á leiðinni! Fyrir mér var þetta bara góð stund. Svona erum við nú öll ólík.

Þess vegna á það mjög vel við mig að búa í kyrrðinni í Grímsnesinu, þangað sem ég flutti fyrir þremur árum með manni og þremur öldruðum köttum. Ég er hér ein, oft dögum saman, því maðurinn vinnur sem leiðsögumaður og fer stundum í vikulanga túra. Það á vel við mig að dunda mér hér ein heima, með köttum, fuglum og músum, og sinna hugðarefnunum."

Greindist með góðkynja æxli í höfði

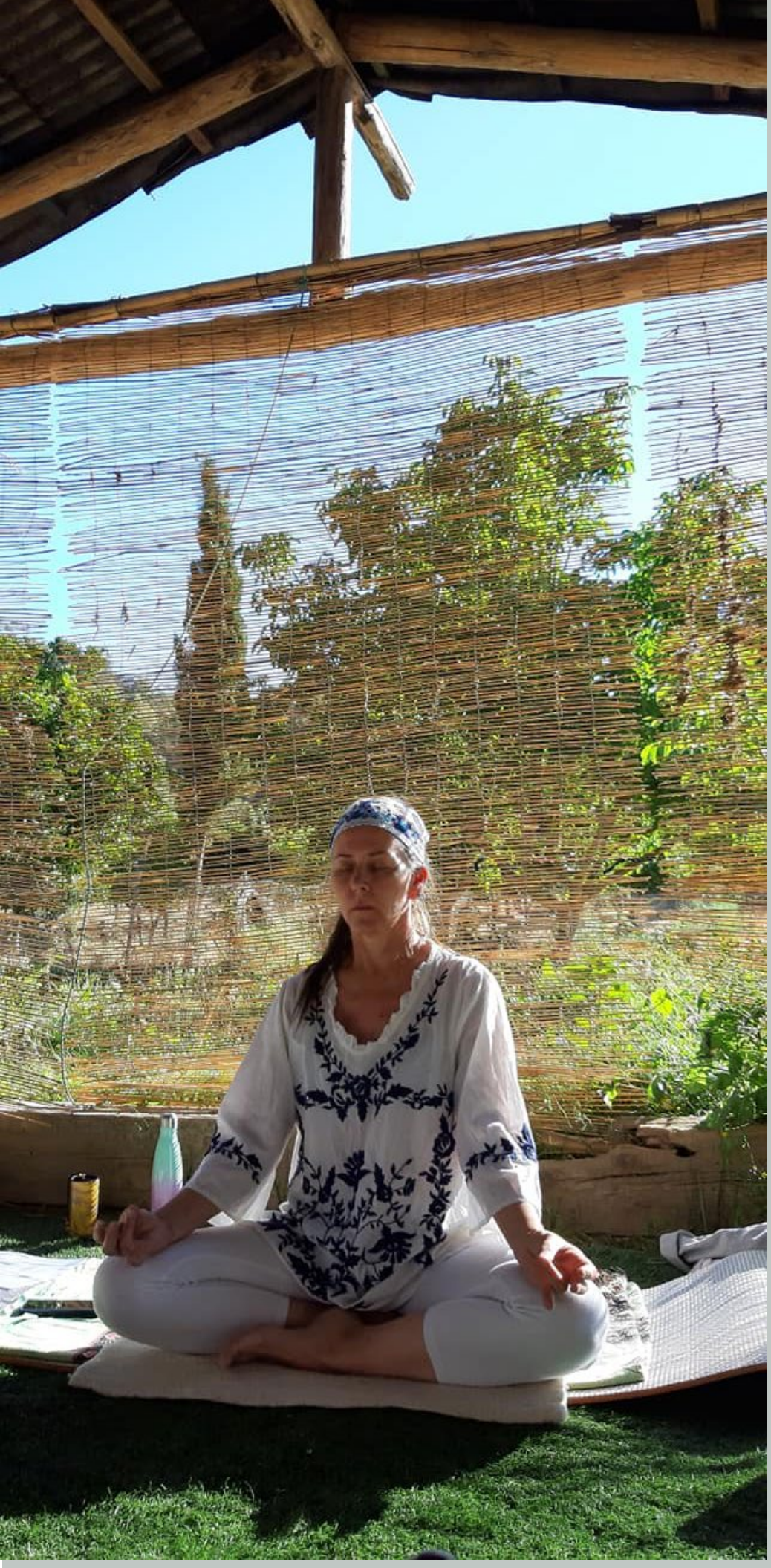
Heiða segist alltaf hafa haft áhuga á náttúrulækningum, hafa keypt sér bókina Íslenskar lækningajurtir um tvítugt og farið á sveppatínslunámskeið og lært innhverfa íhugun. Þegar hún var 29 ára gömul greindist hún með góðkynja æxli í höfði og fór í kjölfarið dýpra í alls kyns náttúrulækningar til að reyna að stöðva vöxtinn. Hún fór mikið í nudd, höfuðbeina- og spjaldhryggsjöfnun, spáði í næringu og leitaði í hugleiðslu og jóga. Allt þetta gerði að verkum að henni leið betur, en æxlið hélt áfram að vaxa og á endanum var það fjarlægt með skurðaðgerð í Svíþjóð.

„Lof sé guði fyrir vestræn læknavísindi, en stundum eru þau það eina sem virkar. Ég er þannig mikil talskona samvinnu milli heilbrigðiskerfa, eins og tíðkast t.d. í Sviss þar sem krabbameinssjúklingar geta farið í panchakarma-meðferð til t.d. Indlands eða Srí Lanka og sjúkratryggingarnar borga. Pancha karma er heilunarmeðferð ayurveda-vísindanna, sem notuð er þegar líkaminn er kominn í mikið ójafnvægi. En stundum eru það náttúrulækningarnar sem eru það eina sem virkar. Bæði kerfin hafa sínar takmarkanir."

Sonurinn greindist með Tourette's

Það var þó ekki fyrr en sonur hennar greindist, níu ára gamall, með ólæknandi taugaröskun sem kallast Tourette´s sem hún fór á kaf í náttúrulækningarnar. Þegar hann var orðinn það slæmur að það þurfti að fara að prófa lyf, brugðu hún og barnsfaðir hennar á það ráð að nota leið náttúrulækninga. Hún segir að þau hafi vitað að oft fylgi þessum lyfjum óæskilegar aukaverkanir og að árangur gæti dregist á langinn meðan verið væri að prófa stærð skammta o.s.frv.

„Ég fylgdi þannig bók, sem ég uppgötvaði á netinu, bandarískra samtaka hefðbundinna lækna og náttúrulækna sem vinna saman að lækningu við Tourette´s. Við fylgdum bókinni í þaula og þeim ráðum sem þar voru gefin. Við breyttum mataræði og lífsstíl, losuðum heimilið við eituefni og notuðum bætiefni með frábærum árangri. Fórum með drenginn í markvissa hreyfingu ásamt höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferð ásamt fleiru. Kippirnir og kækirnir sem höfðu gert honum lífið leitt



voru á bak og burt eftir rúman mánuð. Ég skrifaði grein um þessa aðferð til að fleiri gætu farið þessa leið og sú grein leiddi til þess að fjöldi fólks hafði samband við mig til að leita ráða og eitthvað var um að mæður kæmu í heimsókn til mín til að fá að líta í skápana og sjá hvað ég notaði af matvælum.

Til að verða betur fær um að hjálpa fólki vildi ég mennta mig í fræðunum og fór í nám til Kanada, í skóla þar sem heitir Canadian College of Naturopathic Medicines, og fór þar í efnafræði og lífefnafræði til að undibúa mig undir frekara nám í náttúrulækningum. Ég lauk þessum forkröfuáföngum, en hélt þó ekki áfram þar, því hrunið hafði gert að verkum að skólagjöldin ruku upp. Þess í stað fór ég í þriggja ára nám í næringarþerapíu, Naturopathic Nutritional Therapy, í enskan skóla, Natural Healthcare College á Englandi. Þar var kennt í lotum og því þurfti ég ekki að búa á Englandi meðan á náminu stóð. Þegar ég var í náminu í Kanada, kynntist ég indverskum lækni sem stundar fornar lækningaraðferðir Indlands.

Þegar óútskýrð veikindi herjuðu á son minn, fjórum árum eftir að hann jafnaði sig á Tourette's, var ég stödd í Kanada og þessi indverski læknir tók hann í meðferð og setti hann á mjög einhæft, heilandi fæði og setti honum fyrir að gera vissar jógaæfingar þrisvar á dag og hreinsa meltingarveginn með saltvatnsaðferð. Með aðferðum indverska læknisins losnaði sonurinn loks við verkina og orkuleysið sem hafði hrjáð hann í nokkra mánuði, en læknar heima höfðu reynt margt og voru orðnir ráðþrota því ekkert dugði. Það má geta þess að síðan eru liðin 12 ár og syninum hefur varla orðið misdægurt síðan.

Þessi reynsla gerði að verkum að ég fór í jógakennaranám til að geta notað aðferðir jóga samhliða næringarþerapíunni, enda vinnur þetta tvennt mjög vel saman. Í næringarþerapíunáminu var örlítið fjallað um ayurveda, indversku lífsvísindin sem eru talin elstu heilbrigðisvísindi mannkyns. Ég hreifst af ayurveda-vísindunum og ákvað síðan fyrir tveimur árum að mennta mig í þeim fræðum og fór alla leið og skráði mig í virtan skóla sem heitir Kerala Ayurveda Academy, þar sem fylgt er hefð Kerala-héraðs á Indlandi, en þar liggja rætur ayurveda. Þessi skóli er með höfuðstöðvar og lækningastöðvar á Indlandi og rekur tvö útibú í Bandaríkjunum. Nú er ég í framhaldsnámi í ayurveda-lífsvísindunum til að geta betur greint rætur veikleika hjá einstaklingum ásamt því að farið er dýpra í virkni jurta sem notaðar eru við heilun líkama og hugar. Ayurveda-vísindin eru svo praktísk og skemmtileg og geta útskýrt margt.

Eftir að ég lærði ayurveda horfi ég á fólk og aðstæður í kringum mig með öðrum og skilningsríkari augum. Ég horfi á stjórnmálamenn og finnst borðleggjandi að þar sé kannski kapha-týpa á ferðinni eins og t.d. Sigurður Ingi, eða vata-týpa eins og hún Katrín Jakobs, eða pitta eins og hann Bjarni Ben. Mjög skemmtilegt. Sem dæmi get ég tekið sjálfa mig – ég er haldin óslökkvandi fróðleiksfýsn og nýjungagirni. Ég hef nánast alla ævi verið í einhverju námi – sem ég hef núna lært að stýrist að nokkru leyti af því að mín meðfædda líkamsgerð er vata – þ.e. vata-orkan er sú orka

sem er ríkjandi í mínum líkama og huga. Það er glíma að halda þessari orku í skefjum, en hún stýrir einnig hreyfingu og breytingum sem hafa verið ansi einkennandi á minni ævi fram til þessa."

Hefur búið á 31 mismunandi stað

„Ég held að fáir toppi mig í fjölda heimila. Ég hef búið á 31 mismunandi stað hingað til, sem minn ástkæri eiginmaður á erfitt með að ímynda sér, en hann er gerólíkur mér í þessum þeytingi og breytingagleði og hefur aðeins búið á 11 stöðum um ævina. Þessar orkutegundir sem stýra virkni líkama okkar og huga kalla ayurveda-vísindin vata, pitta og kapha. Allir eru með allar þrjár orkutegundirnar í sér, en í mismiklum mæli. Þær ríkja síðan í mismunandi líkamshlutum og líkamsstarfsemi hjá hverjum og einum. Út frá þessu er síðan líkamsgerð hvers og eins skilgreind. Þannig er ayurveda-heilsufræðin meira einstaklingsmiðuð en önnur heilsuvísindi, því það er ekki það sama sem hentar hverjum og einum og alls ekki í hvaða aðstæðum sem er eða á hvaða árstíð sem er, svo eitthvað sé nefnt.

Eins meðal getur þannig verið annars eitur, eins og sagt er. Þannig er það alls ekkert sniðugt að borða mikið hrásalat og hráfæði fyrir þá sem eru mikið vata og allra síst á veturna í íslenska kuldanum. En fyrir þá sem eru mikið pitta getur það verið fínt í hitanum á sumrin. Tískusveiflur í heilsugeiranum eru því missniðugar fyrir fólk. Fyrir suma virkar vel að hætta að væla og byrja að kæla, en fyrir aðra er það hreinlega veiklandi fyrir heilsuna. Eins með ketó o.s.frv."

Núllstilla líkamann

Heiða segist oft vera með jóga- og djúpslökunarnámskeið heima hjá sér í Grímsnesinu, þar sem hún er með jógatjald úti í garði, en stundum er hópurinn inni í rúmgóðri stofunni ef veður er leiðinlegt og á veturna. Hún heldur reglulega námskeið í samvinnu við Systrasamlagið og í Síðumúla þar sem hún er með skrifstofu.

Reglulega býður hún upp á vor- og haust-hreinsun í anda ayurveda. Þá er fæði, jurtir og æfingar notaðar til að leiða eitur- og úrgangsefni út úr líkamanum og síðan er styrkur líkamans byggður jafnt og þétt upp aftur. Þannig má segja að verið sé að núllstilla líkamann aftur eftir það ójafnvægi sem hefur náð að safnast upp með óhollri næringu og lífsstíl. Í ayurveda er mælt með slíkum hreinsunum einu sinni til tvisvar á ári.

Ekki hægt að forðast sársaukann endalaust

„Mér hefur verið hugleikið undanfarið hvernig hugarfarið getur annaðhvort styrkt okkur eða veiklað. Hvaða innréttingar við höfum valið í hugarhúsið okkar. Fyrir mér er lífið endalaust hindrunarhlaup og ég reyni að forðast að líta á það sem sjálfsagt mál að allt leiki alltaf í lyndi hjá mér og mínum. Lífið er ekki þannig og ef svo væri myndum við sennilega verða leið á endanum. En hindrunarhlaupið er þannig, að það er hindrun sem þú stekkur yfir og síðan er sléttur kafli þar sem þú brunar áfram án erfiðleika og síðan önnur hindrun. Maður verður að njóta sléttu kaflanna, vitandi að það mun koma önnur hindrun, því ekkert er í heiminum eilíft eins og svo mörg austræn heimspekikerfi benda okkur á.

Við munum aldrei vera að eilífu ung, falleg eða heilsuhraust. Við erum sífellt að tapa einhverju, hvort sem það er æskuþokki, heilsa, æra, starf, maki, vinir, foreldrar og börn. Að missa það sem okkur er kært skapar sársauka. En við þurfum að halda áfram vitandi að þetta er eðli tilverunnar. Hlutir verða til og hlutir eyðast. Eins og hringrás náttúrunnar.

Ekki er hægt að forðast sársaukann endalaust, en með því að vera undirbúin andlega og samþykkja að það munu verða hindranir, getum við þjálfað okkur í að stökkva yfir þær eins auðveldlega og hægt er. Við getum iðkað reglulega hugleiðslu og hreyfingu og gefið líkama og huga fæðu sem styrkir okkur frekar en veiklar okkur. Með góðri næringu, hreyfingu, reglulegri andlegri iðkun stælum við líkama og huga og erum betur í stakk búin til að takast á við hindranir og erfiðleika."

Fólk leitar til hennar aðallega með meltingarkvilla

Meltingarkvillar er ansi algengir og leitar fólk mikið til hennar með hægðatregðu, fæðuóþol, brjóstsviða og slíkt. Einnig eru margir að glíma við liðabólgu, orkuleysi og andlega vanlíðan. Hún segir að það sé ótrúlegt hversu mikið sé hægt að bæta andlega líðan í gegnum betri næringu, enda hafa vestræn læknavísindi núna uppgötvað áhrif þarmaflórunnar á andlega líðan. Þetta vissu ayruveda-vísindin fornu fyrir 5.000 árum og lýsa litlu verunum í iðrum okkar sem hafa áhrif á heilann og taugakerfið. Í ayurveda er enda lögð mikil áhersla á ristilheilsu í andlegum veikindum.

„Breyting á mataræði og lífsstíl hefur líka margoft leitt til betri andlegrar líðunar hjá þei sem leita til mín. Oft er margt sem hrjáir manneskjuna og melting er kannski eitt vandamál af mörgum. Þegar meltingu er kippt í lag, batnar orkan og andleg líðan um leið, því meltingin er miðstöðin í líkama okkar þar sem orka er mynduð og öll önnur starfsemi er háð því sem þar fer fram.

Ayurveda-fræðin hafa líka reynst mér mjög vel í glímunni við einkenni breytingaskeiðs, eins og hitabylgjur sem koma reglulega yfir landið og svefntruflanir. Ég veit hvað ég þarf að gera þegar sú óáran byrjar og ástandið snarlagast með því að fylgja ströngu mataræði og gera æfingar."

Það tekur tíma að brjóta upp vana

„Margir telja ekkert virka þegar heilsubrestur bankar upp á, nema vestræn lyf og í mesta lagi sálfræðimeðferð, en ekkert meira út fyrir boxið. Aðrir eru komnir það langt að sjá að næringin hefur líka heilmikil áhrif á heilsu, en finnst samt allt tal um bætiefni og slíkt öfgafullt. Síðan er þeim að fjölga mikið sem nota bætiefni markvisst, eins og steinefni, olíur og D-vítamín, en dettur ekki í hug að gefa hugleiðslu eða jurtum séns. Það finnst þeim allt of langt gengið. En nú er sem betur fer að fjölga í þeim hópi sem áttar sig á og hefur fundið það á eigin skinni að hugleiðsla, jógaæfingar og jurtir hafa einnig heilmikil áhrif á andlega og líkamlega heilsu og hlakka ég til að vinna með fólki sem tilbúið er að hafa áhrif á eigin heilsu með þessum aðferðum náttúrulækninga.

Ayurveda segir að ein helsta ástæðan fyrir veikindum sé glæpur gegn gáfum. Við vitum að eitthvað er óhollt og veiklar okkur, en kjósum samt að gera það, þrátt fyrir að vita betur. Ekki nægir að taka inn pillur og vonast til þess að lækning fáist við öllu. Fólk verður sjálft að leggja sitt af mörkum, nota gáfurnar og gera það sem þarf að gera. Lagfæra mataræðið, hreyfa sig, hugleiða og gera slökunaræfingar. Það tekur tíma að brjóta upp vana og þess vegna er gott að taka eitt skref í einu og bæta góðum siðum hægt og bítandi inn í dagsrútínuna. Það er kannski hægt að setja sér það markmið að bæta einum heilsueflandi vana inn í dagsrútínuna á mánuði."

Hægt er að skoða vefsíðu Heiðu ***www.heidabjork.com***

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.

Tekur helst sénsa í eldhúsinu

– Nína Auðardóttur



Nína Auðardóttur vinnur hjá öruggasta fyrirtæki landsins, Securitas, en þar er hún sérfræðingur í markaðsmálum og stafrænni þróun. Heima fyrir tekur hún stundum sénsa, en það er þá aðallega í eldhúsinu þar sem hún hreinlega elskar að elda og prófa nýja hluti tengda matargerð. Best finnst henni hafa nægan tíma til að töfra fram dýrindis rétti.
Nína er matgæðingur Mannlífs þessa vikuna.

Við spurðum Nínu hvort hún ætti uppáhaldsrétt. „Ég hef alveg merkilega miklar mætur á mexíkóskri matargerð og þegar ég býð skemmtilegu fólki í mat hef ég mig alla við í eldhúsinu og tek hlutverki mínu þar mjög alvarlega. Enchiladas með ostasósu og avókadó verður reglulega fyrir valinu og þar sem það er algjör óþarfi að finna upp hjólið þá viðurkenni ég fúslega að ég nældi í uppskriftina á netinu og hún hefur engan svikið í matarboðum til þessa. Buon Provecho!



Enchiladas með ostasósu og avókadó

Hráefni

6 Mission-tortillur með grillrönd
400-500 g nautahakk (eða vegan-hakk)
1 lítil krukka salsasósa
Krydd (cayenne-pipar, cumin, laukduft, salt og pipar)
1 Philadelphia-rjómaostur
4 msk. blaðlaukur, smátt skorinn
2-3 msk. sýrður rjómi
Chili explosion
2-3 tómatar, smátt skornir
Rifinn cheddar-ostur
Rifinn gratínostur eða annar rifinn ostur (má sleppa)
Ferskur kóríander (má sleppa)
Avókadóstappa
2 stór avókadó (eða meira eftir smekk)
Safi úr ½ lime
Salt og pipar
Ostasósa
2 msk. smjör
1 msk. hveiti
2 dl nýmjólk
5 dl rifinn cheddar-ostur
Cayenne-pipar
Smá salt

Aðferð

Steikið hakkið á pönnu, kryddið með cayenne-pipar, cumin, laukdufti, salti og pipar og hrærið salsasósunni saman við.

Smyrjið tortillurnar með rjómaosti. Dreifið blaðlauknum yfir og því næst nautahakki yfir eftir smekk (mér finnst ekki gott að hafa of mikið).

Rúllið upp tortillunum og raðið í eldfast form sem er smurt eða spreyið með Pam-olíu.

Íslekavari

– lok af gosglasi







Foreldrar, ömmur og afar eða hvaða fullorðna manneskja sem er, lendir án efa einhvern tímann í því að gefa litlum snillingi ís í bíltúrnum. Það endar oftar en ekki eins og sést á myndinni; allar hendur, bílstóllinn og sætið allt makað í ís!

Svona er hægt að fyrirbyggja það með einföldum hætti!

Þegar þú kaupir ísinn athugaðu þá hvort þú getur ekki fengið plastlok eins og sett er á hristingsglös, stingdu brauðforminu í miðjuna og VOILA!

Þannig er búið að útbúa disk undir bráðnandi sinn og ekkert sem skyggir á gleðina í ísbíltúrnum!

Pokahaldari

– getur gert meira



Það getur verið ákveðin kúnst að sjá annars konar notagildi hlutar en nákvæmlega það sem honum var upphaflega ætlað. Ótrúlega einfaldir hlutir sem við höfum séð í notkun, nánast á hverju einasta heimili, geta haft fjölbreytilegt notagildi og ég er ein af þeim skrítnu sem hafa ótrúlega gaman af því að upphugsa eitthvað nýtt í þeim efnum.

Einn af þessum hlutum er hinn klassíski IKEA-pokahaldari sem flestir ættu að kannast við. Við fyrstu sýn má ætla að þar sé um að ræða ekkert annað en það; pokahaldara.

Ég verð að viðurkenna að ég sjálf hef ekki séð þennan hlut notaðan til neins annars, því til hvers annars ætti eiginlega að nota hann?

Pokahaldarinn er þó til margs annars nýtilegur en að geyma samankrumpaða plastpoka og hér má sjá nokkrar hugmyndir.



Hægt er að nota pokahaldarann undir jóla- og gjafapappírsrúllur sem gjarna vilja enda í skápum og skúffum þar sem þær verða fyrir hnjaski.



Pokahaldarinn er hér nýttur til skipulags á hreingerningarvörum. Bráðsniðug hugmynd! Allar hreingerningavörur fara á einn haldarann sem er fyrir heimilið, einn fyrir glerhreinsivörur og sköfur og enn einn fyrir allt sem tengist þrifum á bílnum.



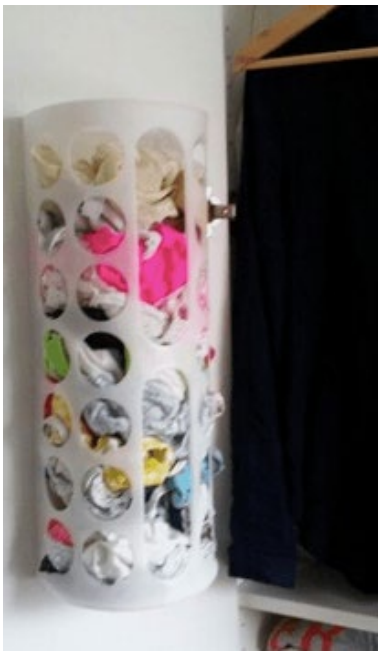
Pokahaldarinn er fínasti standur fyrir gras ef þú átt gæludýr eins og kanínu eða naggrís. Nú eða sem skemmtileg göng fyrir dýrin að hlaupa í gegnum í búrinu.



Hér er frábær hugmynd! Kylfur af öllu tagi eru settar í einn haldara sem er búið að taka botninn úr og annan fyrir neðan og kylfurnar haldast allar á sama stað og taka ekkert pláss. Góð leið til að geyma upprúllaða jógadýnu líka!



Hann verður ekki krúttlegri, geymslustaðurinn fyrir öll leikfangasverðin?



Í unglingaherbergi þar sem erfitt reynist að halda skipulagi á nærbuxum, sem síðan eru út um allt í skápnum. Nærbuxnahaldarinn virkar nákvæmlega eins og plastpokahaldarinn!!

Aðalleikarinn sem sofnaði á sviðinu í Þjóðleikhúsinu

– Ari Ólafsson



Eurovision-farinn fyrrverandi, Ari Ólafsson, er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.
Ari fór fyrir Íslands hönd í söngvakeppnina árið 2018, með lagið Our Choice, og flutti hann lagið af mikilli fagmennsku, enda með töluverða reynslu í að koma fram þrátt fyrir ungan aldur. Ari var aðeins 19 ára gamall er hann steig á svið á stóra sviðinu í Lissabon.
Það skal engan undra að nú leggur Ari stund á nám í tónlist og hvorki meira né minna en við hinn virta skóla The Royal Academy of Music í London.

Mannlíf komst að því að Ara finnst mikilvægt að sýna öðrum ást og kærleik, hann hefur leikið í nokkrum auglýsingum og þáttum og elskar rétt eldaða fillet-steik.

Fjölskylduhagir?
Fjölskyldan mín er, held ég, bara mjög venjuleg steríótýpa af íslensku fjölskyldunni. Giftir foreldrar og tvö börn. Ég er stóri bróðirinn, mamma er sálfræðingur og pabbi er rithöfundur/grafískur hönnuður. Litli bróðir minn er í HR í tölvunarfræði og það eru bara tvö ár á milli okkar, svo við höfum alltaf verið mjög nánir. Annars erum við bara, held ég, mjög venjuleg, öll samt mjög hugmyndarík og skapandi en bara frekar „chill og mello"-gengi.

Menntun/atvinna?
Ég hef verið mjög lánsamur og heppinn í lífinu hvað varðar nám og atvinnu. Ég byrjaði í Þjóðleikhúsinu að leika Oliver Twist, sem var leikstýrt af henni Selmu Björns, og eftir Oliver Twist reyndi ég að gera allt tengt músík og leiklist.
Ég er mjög heppinn að hafa fengið að syngja og leika í öllum helstu leikhúsum og -sölum landsins. Núna er ég að klára bachelor-gráðu í tónlist í The Royal Academy of Music. En til að skilgreina svona hvað ég er akkúrat núna, þá myndi ég segja söngvari/klassískur söngvari.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Það var Game of Thrones, en þeir náðu að klúðra því öllu saman. Núna finnst mér Verbúðin vera meðal skemmtilegustu þáttanna sem eru í gangi, en annars er ég miklu meira fyrir bíómyndir.

Leikari?
Ég hef leikið í nokkrum auglýsingum og sjónvarpsþáttum og á mínu sviði verða held ég allir að vera með einhvers konar leikreynslu eða hæfileika.

Rithöfundur?
Ég og litli bróðir minn höfum verið að skrifa sögur síðan við vorum níu og ellefu ára, en núna höfum við tekið þetta á annað plan og okkur langar að búa til góða ofurhetjusögu sem vonandi verður gefin út einhvern tímann!

Bók eða bíó?
Bíó allan daginn. Myndir eru fullkomna listaverkið, þær eru með leik, söng, myndir, tónlist, sögu. Þær ná yfir öll sköpunarsviðin.

Besti matur?
Vel gerð fillet-steik. Það er ekkert sem toppar það!

Kók eða pepsí?
Það er bara siðblint fólk sem finnst pepsí betra en kók.

Fallegasti staðurinn?
Selland í Fnjóskadal.

Hvað er skemmtilegt?
Topp tíu skemmtilegustu hlutir sem ég geri í engri ákveðinni röð eru: fótbolti, DND, myndir, söngur, spikeball, ferðast, leiklist, fara á uppistand, borða góðan mat og UFC.

Hvað er leiðinlegt?
Ég veit ekki, ég nenni oft ekki að pæla í því hvað mér finnst leiðinlegt, en ef ég ætti að segja eitthvað, þá væri það bara fólk sem er dónalegt, ég hef enga þolinmæði fyrir dónaskap og ömurlegri hegðun.

Hvaða flokkur?
Ég kýs bara þá sem ég treysti til að tækla þau vandamál sem jörðin er að kljást við núna. Lögum umhverfið okkar fyrst og fremst.

Hvaða skemmtistaður?
Prikið. Hef bara farið þangað, en núna upplifi ég mig alltof gamlan fyrir þann stað.

Kostir?
Er hress, jákvæður, orkumikill og hjálpsamur, en ég held að besti kosturinn minn sé, að ég get tjáð tilfinningar mínar, litið inn á við og endurspeglað sjálfan mig.

Hver er fyndinn?
Villi Neto „Enough said!"

Hver er leiðinlegur?
Snorri Másson, fréttamaður Stöðvar 2.

Trúir þú á drauga?
Nei: (En væri ekki kúl, ef þeir væru til?)

Stærsta augnablikið?
Það verður að vera Eurovision, bara allt það ferli var truflað.
Mestu vonbrigðin?
Ég gerðist Arsenal aðdáandi …

Hver er draumurinn?
Að geta lifað af því sem ég elska að gera.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Það er ekki mikið búið af 2022, en ég er að syngja í óperuuppsetningu í skólanum mínum og mér gengur mjög vel.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Alls ekki, ég held það muni aldrei gerast, er alltaf að koma með ný og ný markmið.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Vissirðu að Bruce Lee á bróður sem er vegan? Hann heitir Brokkolí.

Vandræðalegasta augnablikið?
Það kom nokkuð oft fyrir mig í menntaskóla að þegar ég spurði einhvern vin minn hvernig „kæró hefði það" þá voru þau alltaf nýhætt saman. Svo sofnaði ég einu sinni á sviðinu í Þjóðleikhúsinu sem Oliver Twist.

Sorglegasta stundin?
Þegar afi minn lést, var mjög náinn honum.

Mesta gleðin?
Að vinna söngvakeppnina held ég og verða Íslandsmeistari í fyrsta skipti í fótbolta.

Mikilvægast í lífinu?
Það sem mér finnst mikilvægast í mínu lífi, er að ég elski sem flesta og sýni ást og kærleik til eins margra og ég get þar til ég dey.



Skuggahliðar merkjanna

Fyrri hluti

Eins og flest fólk, er hvert og eitt merki stjörnuspekinnar ýmsum kostum gætt. Að sama skapi eiga þau öll sína galla; jafnvel skuggahliðar sem fólk í þeim merkjum gæti þurft að vinna meira í en öðrum.

Í hinum og þessum spiritúalismanum er oft talað um skuggavinnu, eða „shadow work", þar sem viðkomandi skoðar sérstaklega og vinnur með eigin skuggahliðar. Ekki með því að reyna að hrekja þær á brott eða fela þær, heldur þvert á móti með því að viðurkenna þær, skoða þær, læra að skilja þær og svo vinna með þær. Oft getum við lært margt af þessum hliðum okkar og stundum er okkur hreinlega lífsnauðsynlegt að tjá sumar þeirra, í réttu jafnvægi.

Skuggahliðar okkar eru jafn stór partur af okkur eins og þær björtu - enda getur ekkert ljós orðið án myrkurs. Eða, eins og meistari Leonard Cohen orti:

„There is a crack, a crack in everything. That's how the light get's in."

Hér á eftir verður farið yfir nokkrar best þekktu eða mest áberandi skuggahliðar hvers stjörnumerkis fyrir sig. Taki þeir það til sín sem eiga. Líklega er best að biðja ljónin afsökunar fyrirfram, enda vitum við öll að þau eru móðgunargjörnust.

Hér á eftir verður farið yfir fyrri helming merkja hringsins, fyrstu sex, frá hrúti til meyju. Í næsta helgarblaði Mannlífs birtist svo seinni helmingurinn, frá vog til fiska.

Hrútur

Hvatvísi - Það getur stundum komið hrútnum í koll hversu hratt hann vill að allt gerist. Hann hefur ekki fyrr fengið hugmynd en hann er farinn af stað í framkvæmd. Þetta gerir hann drífandi en getur líka þýtt að hann gerir ýmislegt sem kemur honum í koll eða særir aðra.

Skapofsi - Þegar hlutirnir fara ekki eins og hrúturinn ætlast til getur rignt eldi og brennisteini. Hrúturinn á oft afar erfitt með að stilla sig þegar hann verður og það getur valdið hans nánustu sársauka. Það getur líka haft slæm áhrif á hrútinn að vera sífellt að springa í loft upp, særa fólk og fæla það frá sér.

Egó - Egó hrútsins er stórt og mikið. Honum finnst hugmyndir sínar yfirleitt góðar og lítur almennt nokkuð stórt á sjálfan sig. Hann á stundum erfitt með að skilja það, þegar aðrir eru honum ekki sammála eða eru ekki fullkomlega heillaðir af hugmyndum hans.

Naut

Leti - Nautin eiga það til að missa niður metnað og verða framtakslaus. Þau elska að hafa það notalegt og geta svolítið gleymt sér í því. Það er ágætis merki um að naut þurfi að rífa sig upp þegar þau eru farin að halda til í joggingbuxum dag eftir dag, fyrir framan sjónvarpið eða í tölvuleikjum, umkringd skyndibitakössum.

Þrjóska - Naut eiga það til að vera ósveigjanleg þegar þau hafa bitið eitthvað í sig. Þau eru afar hugsandi og ana ekki að neinu. Þess vegna líta þau svo á að þegar þau hafi hugsað eitthvað vandlega og tekið vel ígrundaða ákvörðun, sé engin ástæða til þess að breyta henni. Þetta getur gert að verkum að þau eiga erfitt með að hlusta á hugmyndir og skoðanir annarra. Þau eiga það þannig til að festast í hjólförum.

Stolt - Stoltið getur komið nautunum í koll. Þau þola það illa að stolt þeirra sé sært eða ef þau upplifa einhvers konar niðurlægingu, sama hversu lítilvæg sem hún kann að vera. Ekkert slíkt er lítilvægt í huga nauta. Þannig geta þau upplifað stolt sitt sært af minnstu ástæðu, en stolt þeirra getur líka komið í veg fyrir að þau geri það sem er þeim fyrir bestu eða fyrirgefi öðrum.

Tvíburi

Rótleysi - Það getur reynst tvíburanum flókið að festa sig niður og hann á það til að forðast skuldbindingar. Hluti af því er óákveðni hans, annar hluti er hve erfitt hann á með að láta að stjórn og enn einn hluti er hreinlega sá að hann vill halda möguleikum sínum opnum. Þetta getur vissulega átt við um ástarsambönd, en ekki endilega. Þetta getur líka átt við um vinnu, heimili og hvers kyns ákvarðanir. Tvíburinn er á heildina litið ekki sérlega jarðbundinn.

Skapsveiflur - Þegar tvíburinn er glaður er hann mjög glaður. Þegar hann er reiður ... þá viltu ef til vill bara sleppa því að vera í kringum hann. Margir sjá tvíbura fyrir sér sem glaða, káta grínista sem ávallt eru léttir í lundu. Þeir geta vissulega verið þannig, en hin hliðin á peningnum er töluvert myrkari. Þeir eiga það líka til að vera uppstökkir og í þeirra tilfelli á máltækið „skjótt skipast veður í lofti" vel við.

Óheiðarleiki - Því miður er stundum hægt að góma blessaða tvíburana við að vera óheiðarlegir. Stundum vita þeir alveg hvað þeir eru að gera; segja eitt, gera annað - lofa einu og ganga svo á bak orða sinna eins og að drekka vatn. Hins vegar beinist óheiðarleikinn hreint ekki alltaf að öðru fólki. Sumir tvíburar ljúga hvað mest að sjálfum sér með því að viðurkenna ekki eigin tilfinningar, afneita sannleikanum og bæla sitt eigið eðli.

Krabbi

Móðgunargirni - Krabbar geta svo sannarlega verið hörundsárir. Stundum er hreinlega ekki hægt að segja hálft styggðaryrði við þá án þess að allt hrynji. Málið er að það er svo stutt niður í kviku á kröbbunum að þeir taka öllu persónulega. Þeir halda líka að allt sé persónulegt. Þeim finnst heimurinn og fólk grimmt og eiga oft von á því versta. Þeir eiga oft erfitt með að taka gagnrýni án þess að móðgast stórkostlega og fara í fýlu.

Feimni - Stundum getur verið erfitt að nálgast krabbana. Þeir eiga það til að festast inni í skel sinni og geta virst svolítið til baka. Þeir eiga dálítið erfitt með að treysta og byggja varnarveggi í kringum sig. Þeir þurfa oft að vinna markvisst í því að komast út úr skelinni, en ef þeir fá tíma til að treysta gefa þeir mikið af sér.

Afbrýðisemi - Þeir eiga stundum erfitt með að viðurkenna það, en krabbar eiga það ósjaldan til að verða afbrýðisamir. Þeir eru tortryggnir og eiga erfitt með traust. Það gerist því frekar auðveldlega að þeir fari að efast um fólk og þeir eru líka mjög skýrir hvað eignarhald varðar. Í ástarsamböndum er daður við annað fólk því svo til ófyrirgefanlegt hjá flestum kröbbum.

Ljón

Egó - Mörg ljón eiga það til að vera með útblásið egó. Það er ekkert hægt að skafa frekar af því. Vandamálið er að þetta stóra og fyrirferðarmikla egó er stundum bara að fela innra óöryggi, lélega sjálfsmynd og ríka þörf fyrir samþykki annarra. Góð sjálfsmynd og sjálfsöryggi er af hinu góða, en það er annað að hvíla um of í eigin egói. Þegar egó verður útblásið og óeinlægt fáum við okkur sjálf á heilann og það er aldrei sniðugt.

Athyglisþörf - Ljónið hefur töluverða þörf fyrir sviðsljósið. Það er ekkert að því að sækja í sviðsljós og kunna vel við sig í leiðtogahlutverki, enda eru ljón með eindæmum færir leiðtogar. Hins vegar eiga þau það til að sækja í athygli athyglinnar vegna og verða súr ef þau hafa ekki ljóskastarann á sér öllum stundum.

Þrjóska - Ljón eru sögulega þrjósk, það er ekkert launungarmál. Það jákvætt að vera ákveðinn og standa á sínu, sem ljónin eru afar góð í, en þau eiga það til að setja höfuðið undir sig og neita að hlusta á sjónarmið annarra. Þegar þau hafa bitið eitthvað í sig, er erfitt að hagga þeim. Þau eru líka yfirleitt handviss um að hafa rétt fyrir sér í einu og öllu.

Meyja

Smámunasemi - Meyjan á það til að týna sér í smáatriðunum og gleyma að horfa á heildarmyndina. Hún þarf að læra að það er sannarlega munur á nákvæmni og smámunasemi - það þarf ekki allt að vera fullkomið alltaf. Nákvæmni hennar er samt sem áður náðargáfa sem hún ætti ekki að hika við að nota. Hún er aðeins á villigötum þegar hún er farin að horfa á allt í gegnum nálarauga án þess að njóta heildarinnar.

Dómharka - Meyjan getur endrum og sinnum dæmt samferðafólk sitt full harkalega. Hún heldur stundum að hún hafi öll svörin og viti samstundis hvernig fólk sé og hvort það sé tíma hennar virði eða ekki.

Neikvæðni - Meyjur sjá oft skrattann í hverju horni. Þær tapa sér í vandamálunum, verða kvartgjarnar og sjá ekki trén fyrir skóginum. Þetta getur orðið afskaplega þreytandi fyrir fólkið í kringum þær, en ekki síður fyrir þær sjálfar.



GRANÍT STEINAR

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









Ég, um mig, frá mér, til mín.

Stormar hafa herjað á landann undanfarið og sígilt, íslenskt leiðindaveður leikið við Íslendinga. Það ætti ekki að koma nokkrum í opna skjöldu, janúar og febrúar hafa gjarna verið sagðir umhleypingasamir. Sjálfur hef ég verið þeirrar skoðunar að vetrarveður eigi að ríkja um vetur, sumarveður um sumur og svo framvegis. Sjaldnast hefur mér þó orðið að ósk minni og mér hefur fundist sem á þessu annars ágæta landi, sé eilíft haust, með smávægilegum tilbrigðum. Veðrið hefur löngum verið uppáhaldsumræðuefni manna á Íslandi, eðlilega, því fyrrum lék það stórt hlutverk í lífsafkomu hér hvort sem horft var til lands eða sjós.

Í minni tíð hefur veður, svo ég minnist, ekki haft afdrifarík áhrif á tilveru mína; veður er eins og það er og stundum þurfti að lengja vinnudaginn vegna yfirvofandi veðrabreytinga. Þá var því tekið með jafnaðargeði, unnið við að galta úti á túnum fram í morgunsárið, staðið við heyblásarann svo langa vinnudaga að í dag yrði það kært til vinnueftirlitsins eða blásið upp í fjölmiðlum sem vinnuþrælkun. En ekki í þá daga – veður er eins og það er, við stjórnum því ekki, en það stýrir gjörðum okkar upp að ákveðnu marki.

Ég las um kvenmann um daginn, veðurfræðingi sem fjargviðraðist yfir snjómokstri í höfuðborginni; hafði gefist upp á Reykjavíkurborg, minnir mig að hún hafi sagt. Ég las fyrirsögnina og hugsaði með sjálfum mér að það væri nú ærnar ástæður og margar að finna til að gefast upp á Reykjavíkurborg; leikskólamál, skólamál almennt, mygla, viðhorf til einkabílsins, fjárausturs í hin undarlegustu verkefni og svo mætti lengi telja.

En, nei. Ekkert framannefnds var ástæða uppgjafar áðurnefndrar konu. Ástæðan var mun alvarlegri en það allt saman. Vesalings konan gat ekki hjólað í vinnuna – bömmer! Morguninn þann höfðu menn á vegum borgarinnar verið önnum kafnir á þar til gerðum vélum við að ryðja stofnæðar samgangna á höfuðborgarsvæðinu. Lögð hafði verið áhersla á að ryðja snjó af götum svo stærsti hluti borgarbúa gæti komist til vinnu og til að tryggja að strætisvagnar kæmust leiðar sinnar. Fannst umræddri komnu forgangsröðun Reykjavíkurborgar í meira lagi furðuleg.

Vissulega myndast snjóruðningar við gangstéttir og víða verður illfært fyrir gangandi á gangstéttum, en þessar aðstæður ættu ekki að koma nokkrum Íslendingi í opna skjöldu og flestir takast á við þær af æðruleysi. Við slíkar aðstæður þarf fjöldi borgarbúa að fara til vinnu á hestum postulanna, gefa bifreið sinni frí enda er hún bara hvít þúst innan við ófæran snjóruðning.
Sumt fólk heldur að sólin komi upp eingöngu fyrir það, að jörðin eigi að snúast eftir þeirra hentugleika og sennilega er umrædd kona í þeim hópi. Hún gat ekki hjólað í vinnuna því snjó hafði kyngt niður og borgaryfirvöld ekki séð sóma sinn í því að ryðja alla hjólastíga í morgunsárið.

Ef það væri mitt stærsta áhyggju- og umkvörtunarefni væri ég sáttur, en það er bara ég, eins og sagt er, ég hef aldrei staðið í þeirri trú að ég sé nafli alheimsins og Palli var, þegar upp var staðið, ekki einn í heiminum.



Handofið gólfteppi frá Jacaranda

PARKET & GÓLF
- gerir hús að heimili

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

Íslensk ullarsæng

Tilvalin til fermingargjafa



LOPI

Sængurnar fást inná www.lopidraumur.is
Frí heimsending innanlands

Icelandic Wool
A sign of quality