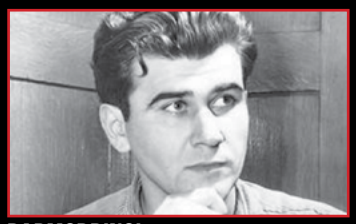
4. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR FÖSTUDAGUR 18. MARS 2022



„HÉLDU AÐ ÉG VÆRI AÐALFÍKNIEFNASALINN“ VIÐTAL 22
HERBERT GUÐMUNDSSON
SLÆR ENN OG AFTUR Í GEGN



EYJÓLFI BYRLAÐ ROTTUEITUR BAKSÝNISSPEGILLINN 16
SYSTIR HANS
SKIPULAGÐI MORÐIÐ



RAÐMORÐINGI MEÐ VARALIT SAKAMÁLIÐ 32
65 ÁR Á BAK
VIÐ LÁS OG SLÁ



OFBELDISMENN ERU SNILLDARLEIKARAR LÍFSREYNSLUSAGAN 30
ALLIR GETA LENT
Í KLÓM ÞEIRRA

MANNLÍF

ÓKEYPIS EINTAK

„Farðu varlega, Kristjón“

Róbert Wessman var upplýstur

Milljón til Kristjóns eftir innbrotið

Símunum hent og slóðin falin

Lögmaður sver Wessman af sér

„Búið að nota mig af auðkýfingi“







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



Kristjón Kormákur fékk milljón eftir innbrotið

Kristjón Kormákur Guðjónsson ritstjóri lýsir hér í smáatriðum aðdragandanum að innbrotinu í bifreið ritstjóra Mannlífs og á ritstjórnarskrifstofur blaðsins. Morguninn eftir innbrotið fékk Kristjón milljón krónur:

— „Uppgötvaði að búið væri að nota mig af auðkýfingi“

„Ég fór til Póllands og Finnlands í desember 2021 til að reyna að hlaða batteríin. Ég fann og upplifði sterkt á þessum tímapunkti að tankurinn hafði tæmst. Það hafði verið mikil álag og ég hafði lagt mig allan fram um að hætta áfengisneyslu. Ég hafði rúmu ári áður losað mig við fíkn í ólögleg vímuefni, en ég hélt áfram að sulla í bjór. Ég var ekki að drekka mikið á þessum tíma og ekki sterka drykki. Ég sullaði í fáeinum bjórum og þegar það gerðist var það til að flýja vanlíðan eða kúpla mig út.
Ég og konan héldum til Finnlands til að heimsækja föðurfjölskyldu hennar og þar ætlaði ég að stinga tappanum endanlega í flöskuna. Það gekk eftir.
Í Finnlandi helltist yfir mig uppsöfnuð þreyta og marga daga átti ég erfitt með að koma mér fram úr rúminu. Ég sá til dæmis Finnland aldrei að degi til. Ég var uppgefinn á sál og líkama. Á meðan ég var frá komu upp ýmis verkefni í vinnunni og komst ég ekki hjá því að taka þátt í að leysa þau.

Ég dvaldi erlendis yfir jólin og hélt svo áfengislaus áramót á Íslandi með sambýliskonu og börnum okkar. Ég var áfram þurr í janúar og ætlaði að taka til hendinni í vinnunni og láta nú loks almennilega að mér kveða og var með stórhuga hugmyndir um 24.is. Nokkrir vefir til viðbótar voru hannaðir og áttu samhliða að verða undirsíður á 24.is.
Sú litla orka sem ég hafði safnað um jólin hvarf fljótt. Ég svaf heilu og hálfu dagana eða kom ekki dúr á auga. Ég byrjaði að fá verki á milli herðablaða sem ég gat ekki skýrt og stundum þyngsli eða verk í bringu sem ég taldi vera millirifjagigt. Það að ég leyfði mér að slaka á í Finnlandi og kannski ekki tekið nægan tíma í að hlaða batteríin virtist setja öll kerfi í líkamanum og í hausnum á mér í uppreisn. Þegar ég hugsa til baka þá urðu allar tilfinningar líka öfgakenndari og ég átti það til að taka skapofsaköst eða bresta í grát af litlu tilefni.
Það féll um sjálft sig að koma vefnum af stað. Mér fannst frammistaða mín þar ekki til sóma. Ég get aðeins lýst því á þann hátt að þessa daga hafi niðurbrot mennsku minnar náð hámarki. Á mig rann einhvers konar æði. Mér finnst óhuggulegt til þess að hugsa að ég hafi ekki náð tökum á stjórnleysinu sem ríkti þennan dag, nema í stundarkorn um kvöldið áður en haldið var inn á skrifstofu Mannlífs. Ég hafði sofið lítið dagana, áður en stjórnlaust æðið rann á mig. Á þremur sólarhringum hafði ég fest svefn í um fimm til sex tíma.

Ég tók út fjármuni í reiðufé snemma morguns og festi kaup á þráðlausum „router“. Þá keypti ég einnig með seðlum tvö símakort. Það var fimmtudagur og ég vissi að seinni part dags myndi Reynir fylgja gönguhópi á topp Úlfarsfells þar sem göngugarparnir myndu svo taka lagið. Mér reiknaðist svo til að tímaramminn til að brjótast inn í bílinn væri um einn og hálfur klukkutími hið minnsta. Í ljós kom að tölvan var ekki í bílnum en þar voru lyklar að skrifstofu Mannlífs.“

Hjartaáfallið

„Það leið rúmur klukkutími frá því að ég hafði lyklana undir höndum og þar til ég lét til skarar skríða og fór inn á „stassjón“ Mannlífs. Ég hafði gengið um Ármúla og Síðumúla og þá hafði sú tilfinning byrjað að bæra á sér að ég væri á villigötum. Ég væri búinn að ganga alltof langt í að hefna fyrir skrif Mannlífs um mig og mitt starfsfólk. Ég stóð uppi á hæð í Síðumúlanum þaðan sem sést yfir fjölbrautaskólann og horfði í átt að skrifstofu Mannlífs. Ég þóttist vita að Reynir hefði ekki áttað sig á hvað gæti mögulega verið í upp-

Var það samþykkt og að ég fengi 500 þúsund inn á reikning hjá mér. Rúmlega klukkan 10.00 um morguninn fékk ég lagt inn á reikning þá fjárhæð. Róbert sagði að lokum eftir að ég hafði fullvissað hann um að ekki væri hægt að sanna innbrotið á mig: „Farðu varlega, Kristjón.“



Arion banki

Arion banki - Hreyfingar reiknings
Prentað út þann 08. mars 2022 kl. 20:46

Viðtakandi		Upplýsingar um greiðslu	
Nafn viðtakanda	24 Miðlar ehf.	Upphæð	500.000 kr.
Kennitala viðtakanda	630721-0160	Dagsetning og tími	21.01.2022 - 10:10
Reikningur viðtakanda	0370-26-630701	Bókunardagur	21.01.2022
Greiðandi		Vaxtadagsetning	21.01.2022
		Tilvísun	6901101130
Nafn greiðanda	Lögsaga lögmannstofa slf.	Texti	Millifært
Kennitala greiðanda	690110-1130	Einkvæmt númer færslu	11309039964



Arion banki

Arion banki - Hreyfingar reiknings
Prentað út þann 08. mars 2022 kl. 20:46

Viðtakandi		Upplýsingar um greiðslu	
Nafn viðtakanda	24 Miðlar ehf.	Upphæð	500.000 kr.
Kennitala viðtakanda	630721-0160	Dagsetning og tími	21.01.2022 - 12:17
Reikningur viðtakanda	0370-26-630701	Bókunardagur	21.01.2022
Greiðandi		Vaxtadagsetning	21.01.2022
		Tilvísun	6901101130
Nafn greiðanda	Lögsaga lögmannstofa slf.	Texti	Millifært
Kennitala greiðanda	690110-1130	Einkvæmt númer færslu	11309136602

siglingu, ekki tekið eftir að lyklarnir væru horfnir og hefði líklega haldið heim á leið.

Ástæða þess að ég rifja þetta upp í þaula er til að leggja áherslu á, að í höfðinu á mér snerist þetta um að ná mér niðri á ritstjóra Mannlífs, ég hafði málað góðan kunningja sem skrímsli, en við Reynir höfum þekkst í fjölda ára og yfirleitt farið vel á með okkur. Þar fyrir utan var hann tengdur inn í báðar mínar fjölskyldur, góður vinur Elíasar, föðurbróður míns af Ströndum, og svo kunnugur flestum í minni móðurætt. Eftir að hafa fengið hjartaáfall í byrjun febrúar sá ég allt skýrar og áttaði mig á hvað skiptir máli í lífinu. Sumir myndu kannski kalla það barnalegt, en ég uppgötvaði að það eina sem skipti öllu máli væri fjölskylda manns, börnin og sannir vinir og um leið og lífið snerist um að reyna koma vel fram við fólk og bæta sig sem manneskju.“

Róbert fékk gögn

„Þá er rétt að taka það fram að ég ætlaði aldrei í fyrstu að ganga svo langt að brjótast inn í bíl Reynis eða á skrifstofur Mannlífs. Ég hafði í rúma viku nýtt mér kunnáttu hakkara til að reyna komast yfir lykilorð sem mætti nýta til að komast inn á vef Mannlífs. Það viðurkennist hér með að ég hafði látið Róbert fá gögn innan úr Mannlífskerfinu og hann stundum beðið mig um að tékka á hvort liti út fyrir að fréttirnar yrðu sendar utan úr bæ eða hvort væri verið að lesa fréttir um hann eða þá hvort ég vissi hvort von væri á umfjöllun um hann. Ég hafði um skeið aðgang að kerfinu, þar sem gleymdist að loka á mig sem fyrrverandi starfsmann Mannlífs.
Ég vil engu að síður taka fram að minn gjörningur og skemmdarverk hafði ekkert með þetta að gera. Ég hafði tekist á við Reyni í fjölmiðlum og ákveðið að hann væri minn svarnasti óvinur. Ég nefndi við Róbert nokkru fyrir innbrotið, að tækist manni, sem ég hefði á mínum snærum og byggi yfir tölvukunnáttu, að ná notendanafni og lykilorði til að komast inn á vefinn, hvort ég gæti fengið allt að milljón til að greiða viðkomandi fyrir verkið. Svarið við því var jákvætt.

Sá sem ekki væri blindaður af heift og reiði sem ég hafði leyft að vaxa og dafna í hausnum á mér, hefði komið fyrir njósnabúnaði í tölvu ritstjórans eða hlerunartæki á skrifstofunni. Ég ætlaði að hefna fyrir ósanngjarna umfjöllun, að mér fannst, og ég hafði jafnvel hugsað mér að setja inn eina tilkynningu þar sem stæði: Mannlíf hefur verið lokað, Íslandi til heilla, og að ritstjórinn myndi nú hugsa sig um áður en hann færi að stinga niður penna um mig eða mína vini, því auðvitað vissi ég innst inni að grunur myndi falla á mig eftir skotin sem höfðu gengið á milli 24.is og mannlif.is.
Ég opnaði tvö herbergi án þess að vera kunnugt um hver ætti hvaða skrifstofu. Ég fann tölvu Reynis og á annarri skrifstofu tók ég turntölvu. Á turntölvunni var vistað lykilorð eins starfsmanns sem gekk að ritvinnslukerfi Mannlífs. Ég vistaði lykilorðið yfir á fartölvu, örekjanlega, og hélt svo akandi út í nóttina þar sem ég þræddi hin ýmsu hverfi borgarinnar næstu klukkutímana, með þráðlausan „router“ og fjarlægði smám saman allt efni af vefnum.
Því lauk undir morgun og við blasti tómur vefur, fyrir utan fáeinar auglýsingar. Á þeirri stundu fann ég enga gleði þótt ég glotti eins og trúður út í tómið og reyndi að sannfæra mig um hið gagnstæða. Til að reyna kynda undir hinum fölsku tilfinningum, því nú var æðið aðeins byrjað að renna af mér, hafði ég samband við tvær manneskjur og með óbragð í munni hreykti ég mér af því að hafa fjarlægt efni af vefnum. Ég tjáði konunni minni hvað ég hefði gert, og sagði hún skoðun sína skýrt og greinilega; að ég hefði gert stór mistök.“

Símtal frá Róberti

„Um morguninn var ég staddur uppi í Smáralind. Þá fékk ég símtal frá Róberti Wessman. Við höfðum rætt stutt saman fyrr um morguninn og ég greint frá því að ég hefði tölvu Reynis undir höndum, án þess að fara í saumana á atburðarásinni. Hann var hissa en ánægður og spenntur. Ég bað hann um greiðslu sem hann varð fúslega við og lagði inn 500 þúsund krónur á reikning fyrirtækisins. Á þeirri stundu, þegar hann vissi ekki hvaða aðferðum ég hefði beitt til að komast yfir tölvu Reynis, sagði Róbert að hann hefði mann á sínum snærum sem hefði þekkingu til að ná í ný sem og eldri gögn af tölvunni. Þegar seinna símtalið átti sér stað uppi í Smáralind, hafði Róbert áttað sig á fólskuverki mínu og var brugðið. Ég sagði að hann þyrfti ekki að hafa áhyggjur, hann hefði ekki gert neitt rangt og ekki komið að þessu með neinum hætti. Þetta væri hefnd fyrir það sem hefði verið gert á minn hlut. Róbert tjáði mér að það sem ég hefði gert væri lögbrot og bætti við að hann hefði ekki undir nokkrum kringumstæðum samþykkt „þetta“. Hann spurði hvort það væri hætta á að upp kæmist að ég hefði verið að verki.
Ég sagði að það væri útilokað að finna út hver hefði fjarlægt efnið og bætti við að margir hefðu horn í síðu Mannlífs. Ég spurði síðan hvort það væri hægt að fá fyrir nýjum símum, því ég þyrfti að henda tveimur símum sem yfirvöld gætu mögulega staðsett. Var það samþykkt og að ég fengi 500 þúsund inn á reikning hjá mér. Rúmlega klukkan 10.00 um morguninn fékk ég lagt inn á reikning þá fjárhæð. Róbert sagði að lokum eftir að ég hafði fullvissað hann um að ekki væri hægt að sanna innbrotið á mig:
„Farðu varlega, Kristjón.“

Fljótlega birtu allir helstu fjölmiðlar fréttir af því sem hafði gerst. Í flestum fréttunum var Róbert bendlaður með einhverjum hætti við innbrotið. Á þessum tímapunkti var æðið runnið af mér og nú helltist yfir mig smám saman, heimurinn allur. Mér fannst ömurlegt að Róbert væri að ósekju að blandast inn í málið og þurfa að svara fyrir mínar misgjörðir. Það var mér um megn og hefði alltaf verið, sama hver hefði átt í hlut.

Eftir því sem leið á daginn, fylltist höfuð mitt af myrkri og ég vissi að ég hafði náð lágpunkti í lífi mínu. Stjórnleysið frá æsku minni, þar sem ég hafði ekki haft stjórn á skapgerðarbrestum mínum og lifði utangarðs í samfélaginu, réð nú aftur tilveru minni. Stjórnleysi sem ég hafði lagt mikið á mig að losa mig við í skömmtum frá því ég ákvað um tvítugt að verða gildur og gegn samfélagsþegn. Ég gekk dofinn og daufur inn í svefnherbergi og lagðist upp í rúm. Þaðan kom ég varla aftur og vaknaði þann 1. febrúar og eftir að hafa verið á fótum í um klukkutíma, fékk ég hjartaáfall.

Frá því að símtalið átti sér stað fyrir utan Smáralind að morgni 29. janúar, hefur Róbert ekki treyst sér til að tala við mig. Í nokkur skipti hafði ég samband símleiðis og með smáskilaboðum þar sem ég bað hann afsökunar á að hafa látið blindast og að hann hefði verið bendlaður að ósekju við það sem ég hefði gert.

Við höfðum talast við áður margsinnis í hverri viku og stundum til að kjafta um daginn og veginn. Ég fann til með honum yfir því órétttæti sem hann sannfærði mig um að hann hefði verið beittur. Ég var sannfærður um að hann hefði verið svikinn af nánum vini sínum og hélt innblásnar peppræður til að létta honum lundina. Ég skildi vel að honum væri brugðið eftir þetta innbrot og vildi halda ákveðinni fjarlægð. Í kjölfarið voru samningar ekki virtir. Ég bað um lán til að geta greitt skuldir og einum starfsmanni sem við skulduðum laun. Það var fyrst samþykkt en því fljótlega breytt í einn tíunda af þeirri upphæð og hún svo smækkuð frekar. Í kjölfarið var mér tjáð að ef ég myndi finna gögn sem kæmu höggi á andstæðinga þeirra, þá myndi ég fá litla greiðslu fyrir hvert og eitt. Þetta var á þeim tímapunkti þegar ég átti ekki fyrir leigu, leigu á vinnustað og skuldaði einum starfsmanni laun og horfði fram á að geta ekki greitt laun þá um mánaðamótin. Þá treysti Róbert sér ekki til að taka við afsökunarbeiðni frá mér, hvorki augliti til auglits né í síma.
Á því augnabliki uppgötvaði ég, sem mér hafði verið bent á áður, að við værum ekki vinir, að búið væri að nota mig af auðkýfingi.“



Fjölmiðlaferill Kristjóns

Frá árinu 2012 hafði ég siglt á fullu stími í fjölmiðlabransanum. Ég hóf störf á Pressunni sumarið 2012. Tveimur árum síðar varð ég ritstjóri Pressunnar, árið 2015 ritstjóri vefútgáfu DV og árið 2016 varð ég ritstjóri blaðs og vefs ásamt Kolbrúnu Bergþórsdóttur. Í lok árs 2017 lét Kolbrún af störfum og ég varð einn aðalritstjóri allra miðla Frjálsrar fjölmiðlunar. Í apríl 2019 óskaði Guðmundur Örn Jóhannsson eftir fundi og bauð mér starf á Hringbraut. Þá var í undirbúningi sameining Hringbrautar og Fréttablaðsins og átti sú flétta aðeins að taka rúman mánuð. Þess í stað tók hún átta mánuði. Var mér tjáð munnlega og skriflega að ég yrði ritstjóri Fréttablaðsins ásamt Davíð Stefánssyni. Við myndum stýra blaðinu saman, en ég yrði einnig yfir vefnum. Þegar loks varð af sameiningu Hringbrautar og Fréttablaðsins voru þessi loforð ekki efnd og voru það mikil vonbrigði. Eftir að hafa lifað nokkuð reglusömu lífi fór ég stuttu leiðina og drekkti þessum vonbrigðum í áfengi og síðar ólöglegum vímuefnum. Á þessum árum gekk líka mikið á í mínu persónulega lífi en veturinn 2015 hafði ég skilið við barnsmóður mína eftir tæplega 20 ára samband, gifti mig svo annarri konu árið 2017, en aðeins tveimur árum síðar vorum við skilin.

Vorið 2020 fór ég í veikindaleyfi hjá Fréttablaðinu. Ég fann fyrir sterkum áhrifum kulnunar og ljóst að ég og stjórnendur Fréttablaðsins áttum ekki samleið. Ég komst heldur aldrei yfir það að vera svikinn, að hafa sagt upp störfum sem aðalritstjóri DV og eiga að taka við stjórn Fréttablaðsins, en vera svo aðeins skipaður ritstjóri yfir vef samsteypunnar.
Næstu mánuði var ég í veikindaleyfi og smám saman leið mér betur. Ég var ráðinn til starfa á Mannlífi og gekk vel til að byrja með, en svo fór að halla undan fæti. Ég vissi að ég hefði átt að fara fyrr í veikindaleyfi, á meðan ég starfaði á Fréttablaðinu. Læknirinn minn hafði skipað mér að taka árs frí hið minnsta. Ég væri að skemma nýrnahettur og með stöðugri adrenalínframleiðslu færi líkaminn að ganga á sjálfan sig. Ég átti að taka hvíld áður en afleiðingarnar yrðu óafturkræfar. Þetta var orðið spurning um að glíma við heilsubrest það sem eftir væri af þessu lífi.
Ég tók ekki leiðsögn og í lok febrúar hætti ég á Mannlífi og réð mig til Wikileaks í að hjálpa til í máli Julians Assange. Starfaði ég þar í þrjá mánuði og heltók vinnan mig. Eftir að því verkefni lauk hóf ég undirbúning að miðlinum 24.is.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996


Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

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

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

Innbrotið og eftirmálin

Þann **20. janúar** síðastliðinn fór Reynir Traustason, ritstjóri Mannlífs, í sína reglulegu göngu upp á Úlfarsfell. Þegar hann kom úr göngunni blasti við honum hörmuleg sjón því brotist hafði verið inn í bifreið hans og eigum stolið. Hundabúr, úlpa og göngubúnaður var meðal þess sem var tekið, en lyklum að skrifstofu Mannlífs og heimili ritstjórans hafði einnig verið stolið.

Morguninn eftir, þann **21. janúar**, vöknuðu starfsmenn Mannlífs við vondan draum því öllu efni hafði verið eytt út af vefnum. Reynir hafði samband við tæknimennina hjá Kaktus, sem hýsir vefinn, sem var brugðið og ljóst að skemmdarverk hefði átt sér stað. Fréttum var eytt úr af vefnum og það gert í gegnum aðgang Kolbeins Þorsteinssonar, frétta- og útgáfustjóra Mannlífs. Þegar Reynir og Kolbeinn mættu til vinnu sama morgun var ljóst að ekki var allt með felldu, svo þeir hringdu strax á lögregluna. Lyklarnir sem stolið var úr bíl Reynis kvöldinu áður höfðu verið notaðir til þess að fara inn á skrifstofur Mannlífs, en vert er að taka fram að aðsetur Mannlífs er ómerkt. Fartölvu Reynis og tölvuturni Kolbeins var stolið, en engum öðrum verðmætum. Lögregla mætti á staðinn og tók fingraför. Reynir gaf lögreglu skýrslu um morguninn og gaf upp nöfn þeirra sem hann taldi að gætu hafa komið að innbrotinu, en strax vaknaði grunur um hver hefði verið að verki.
Starfsfólki Mannlífs var brugðið eftir atvikið og þótti óraunverulegt að atburður sem þessi hefði átt sér stað. Þá fundu sumir til óöryggis vegna þess sem gerst hafði.

Sjónir beindust að auðmanninum, Róberti Wessman, sem hafði stuttu áður sent breska lögfræðistofu á útgefanda Mannlífs til að krefjast gagna, um hann sjálfan, sem hann taldi að Sólartún og Reynir Traustason hefði undir höndum. Róberti var kunnugt um að Reynir var með bók í vinnslu um feril hans og ævintýralegt líf. Þá hafði Mannlíf hafði birt fréttir um Róbert sem hann var ósáttur við. Ekki þótti útilokað að einhver hefði viljað færa honum gögnin, sem hann hafði óskað eftir, á silfurfati.

Þann **22. janúar** birtist yfirlýsing frá Róberti Wessman í fjölmiðlum þar sem hann sagðist vonast til að lögregla tæki málið föstum tökum, en þar segir meðal annars: „Ég vona svo sannarlega að lögreglan taki málið föstum tökum og nái þeim sem þetta gerðu sem allra fyrst. Árásir á fjölmiðla eru aðför að lýðræðinu og eiga ekki að líðast.“ Daginn áður hafði Róbert átt í símasamskiptum í tvígang við Kristjón Kormák. Kristjón upplýsti síðar að hann hefði sagt Róberti að hann hefði tölvu Reynis undir höndum. Í yfirlýsingunni tók Róbert fram að hann hefði kært umfjöllun Reynis og Mannlífs til siðanefndar Blaðamannafélags Íslands, en Róbert hefur ítrekað ekki viljað veita svör varðandi hvað sé ósatt í umræddri umfjöllun.
„Mér myndi aldrei koma í hug að beita nokkrum af þeim aðferðum sem nú er hermt upp á mig. - Ég vona að Reynir fái öll sín gögn aftur og að tjón hans verði bætt,“ segir að lokum í yfirlýsingu Róberts, en hann hafði á þessum tímapunkti einnig boðið Kristjóni hakkara til þess að nálgast gögn í tölvu Reynis.

Í einni af fjórum kærum til siðanefndar Blaðamannafélags Íslands talar lögfræðingur Róberts um meint „innbrot“ og gaf í skyn að um sviðsetningu væri að ræða.

18. febrúar sendi Kristjón Róberti tölvupóst þar sem hann segist reiðubúinn að stíga fram opinberlega og segja frá hvers vegna hann lét verða af innbrotinu. Mannlíf hefur afrit af þeim tölvupósti undir höndum. Kristjón segist harma að Reynir hafi bendlað Róbert við atburðinn og að hann sé tilbúinn að greina frá því að hann hafi ekki afhent Róberti gögn úr tölvunni né hafi hann komið að innbrotinu. Róbert hafði á þessum degi vitað að Kristjón hafði gögn Reynis í tæpan mánuð.

Lára Ómarsdóttir, fjölmiðlafulltrúi Róberts, sagðist ekki vita hvers vegna Ómar, lögfræðingur Róberts, héldi að innbrotið hefði mögulega verið sviðsett, en taldi að hann hefði lagt saman tvo og tvo og einhvern veginn fengið þessa útkomu.

Aðspurð hvort hún teldi innbrotið sviðsett, sagðist hún ekki halda það, en hefði enga hugmynd um hver gæti hafa verið þar að verki.

„Ekki grænan grun, hvernig á ég að vita það? Ég var að tala við einhvern hjá Fréttablaðinu, hún var eitthvað að spyrja, ég var að segja einmitt við hana hvað þetta gengur eitthvað hægt,“ sagði Lára í samtali við blaðamann Mannlífs.
„Það er bara fráleitt að Róbert Wessman hafi eitthvað tengst þessu, það er bara ekki til í dæminu sko“.
Í yfirlýsingu frá Láru þann **27. janúar** sagði hún Halldór greiða Reyni tugi milljóna fyrir skrif um Róbert á vef Mannlífs. Í samtali við blaðamann minntist Lára ítrekað á rógsherferð Reynis og Mannlífs gegn Róberti og greiðslur Halldórs Kristmannssonar til Reynis vegna útgáfu bókar sem Róbert hafði verið upplýstur um löngu fyrr. Taldi Lára greiðslurnar ekki vera vegna bókar heldur vegna skrifa Reynis um Róbert, en aðspurð hvort það hefði einhvers staðar verið sannað, að honum væri greitt fyrir skrif sín á Mannlífi sagði hún svo ekki vera. Var Lára ítrekað spurð hvort Róbert hefði með nokkrum hætti komið að innbrotinu, eða haft upplýsingar um innbrotið, og sagði hún það útilokað.

Ólafur Kristinsson kom af fjöllum þann **24. febrúar** er hann var spurður um millifærslur á Kristjón eða miðilinn 24.is. Játaði hann síðar í samtalinu að hafa greitt Kristjóni fyrir „smá verkefni“ sem sneri að fyrirtæki sem hann væri að stofna. Ítrekaði hann að verkefnið tengdist Róberti Wessman ekki neitt og að hvorki hann og Róbert né hann og Kristjón væru í sambandi. Sagðist hann



síðast hafa haft samskipti við Kristjón í september þegar hann greiddi honum fyrir umrædda þjónustu, en síðan þá hafi samskiptin verið engin.

Sunnudaginn **27. febrúar** hafði Kristjón Kormákur samband við Reyni Traustason og viðurkenndi sök og baðst fyrirgefningar. Í samtalinu var afráðið að hann myndi játa nokkrum dögum síðar í hlaðvarpsviðtali við Reyni.

Þann **4. mars**, sex vikum eftir umrætt innbrot, steig Kristjón Kormákur fram og játaði á sig verknaðinn. Hann sagði sögu sína í viðtali í Mannlífinu með Reyni Traustasyni og rakti atburðarásina. Viðtalið fékk gríðarleg viðbrögð, en í framhaldinu var verið farið í smáatriði á atburðarásinni.

Þann **8. mars** var Ólafur spurður aftur hvort að hann kannaðist við millifærslu á Kristjón/miðilinn 24.is þann **21. janúar**, daginn eftir innbrotið. Sagðist hann ekki kannast við það. Fyrir liggur að Ólafur sagði ósatt oftar en einu sinni, en hér að neðan má sjá millifærslur frá fyrirtæki hans, inn á miðil Kristjóns, 24.is.

Hefur Róberti Wessman, Láru Ómarsdóttur, Ómari R. Valdimarssyni og Ólafi Kristinssyni öllum verið gefinn kostur á að tjá sig um málið. Ekki liggur fyrir hverjir hjálpuðu til við að hylma yfir sönnunargögn í málinu sem ritstjórn Mannlífs upplýsti upp á eigin spýtur, en ljóst er að lögregla brást seint við ábendingum sem henni bárust.

Ólafur Kristinsson kvaðst ætla að verða samvinnuþýður ef til þess kæmi að hann yrði yfirheyrður af lögreglu í tengslum við málið. Þá er til skoðunar að tilkynna Ómar R. Valdimarsson til siðanefndar lögmanna. Lára Ómarsdóttir sagðist ætla að láta af störfum ef upp kæmu tengsl Róberts við innbrotið. Róbert hafnaði símaviðtali við blaðamann á þeim forsendum að rógsherferð væri í gangi gegn honum af hálfu Reynis og Halldórs.

Tímalínan

20. jan

Innbrot í bíl Reynis

21. jan

Uppgötvast innbrotið á skrifstofur Mannlífs, tölvum stolið og fréttum eytt

21. jan

Tvö samtöl milli Kristjóns og Róberts

21. jan

Tvær millifærslur frá lögmannsstofu Ólafs Kristinssonar

22. jan

Yfirlýsing Róberts; segist ekkert vita

27. jan

Lára segir Reyni fá fé frá Halldóri fyrir rógskrif um Róbert

18. feb

Kristjón segist í tölvupósti til Róberts, vilja játa

24. feb

Ólafur Kristinsson segist einu sinni hafa lagt fé á reikning Kristjóns, fyrir verkefni ótengt Róberti og að síðustu samskipti þeirra hafi átt sér stað í september. Sagðist hann aldrei hafa lagt inn á reikning 24.is

27. feb

Kristjón hringir í Reyni

4. mars

Kristjón játar á sig innbrotið í viðtali

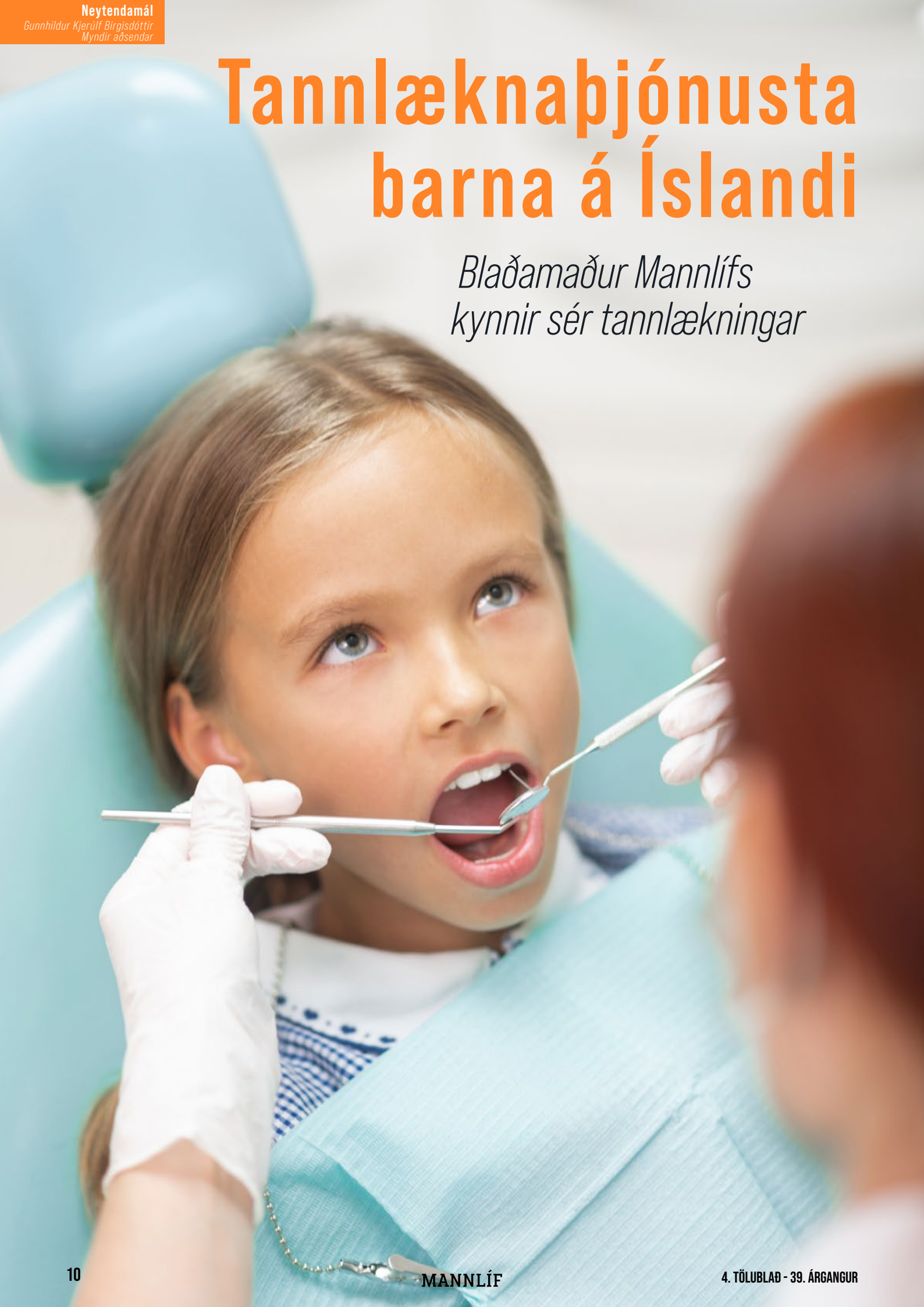
8. mars

Ólafur kemur enn af fjöllum - kannast ekkert við millifærslur

Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir
Myndir aðsendar

Tannlæknaþjónusta barna á Íslandi

Blaðamaður Mannlífs kynnir sér tannlækningar



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

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA



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

Í dag eru tannlækningar barna á Íslandi foreldrum að kostnaðarlausu, utan sérstakra undantekninga. Einungis er greitt komugjald einu sinni á ári, sem er 2.500 krónur. Sum börn skila sér þó illa til tannlæknis hér á landi. Samkvæmt upplýsingum frá nokkrum íslenskum tannlæknum er um að ræða börn í ákveðnum hópum, en einna helst nefndu þeir börn sem eiga erlenda foreldra sem flutt hafa hingað til lands. Svo virðist því sem upplýsingar um greiðsluþátttökukerfið nái illa til ákveðinna hópa innan samfélagsins. Þetta segja tannlæknar að verði að breytast, til heilla fyrir börnin í landinu.

Erfitt getur reynst fyrir erlenda foreldra að átta sig á kerfinu hér á landi og skilja hvernig greiðsluþátttökukerfi er háttað. Sumir þeirra óttast ófyrirséðan kostnað og aðrir hafa hreinlega ekki hugmynd um að tannlæknaþjónusta bjóðist öllum börnum - endurgjaldslaust.

Tannlæknaþjónusta barna niðurgreidd að fullu
Í gegnum árin hafa reglugerðir um greiðsluþátttökukerfi Sjúkratrygginga Íslands vegna tannlækninga barna tekið nokkrum breytingum. Í dag er það svo að foreldrar greiða einungis 2.500 krónur í árlegt komugjald til tannlæknis fyrir börn sín. Sjúkratryggingar Íslands niðurgreiða að fullu tannlæknaþjónustu og tannviðgerðir barna, ef þær falla undir þann samning og reglugerð sem í gildi er milli Sjúkratrygginga Íslands og Tannlæknafélags Íslands.

Inni í þeim samningi er allt sem fellur undir hefðbundnar tannlækningar, til að mynda skoðun, forvarnarmeðferðir eins og skorufyllingar, flúorpenslun og slíkt, viðgerðir, deyfingar, rótfyllingar, úrdráttur og fleira. Ef ástandið er hins vegar verulega slæmt, svo slæmt að það þurfi svæfingu til þess að gera við mikið í einu, kemur til kostnaður við svæfingu sem lendir að hluta til á forsjáraðilum barnsins. Í ljósi þessa má benda á að öllu máli skiptir að koma oftar með barn til tannlæknis í forvarnarskyni - svo komast megi hjá því að lenda í svo slæmum málum.

Dæmi um reglur sem í gildi eru um greiðsluþátttöku Sjúkratrygginga Íslands vegna tannlækninga barna:

SÍ greiða mest þrisvar fyrir tannrótarmynd á hverjum 12 mánuðum.

SÍ greiða fyrir heildarröntgen á fullorðinstönnum einu sinni á 24 mánaða tímabili.

SÍ greiða mest tvisvar fyrir það í hverri heimsókn barns þegar fjarlægja þarf tannstein, tannsýklu og lit af tönnum, fyrir hvern góm um sig, og mest fjórum sinnum á hverjum 12 mánuðum.

SÍ greiða fyrir flúormeðferð beggja góma barna sem eru í áhættu vegna tannátu. Mest er greitt fyrir meðferðina einu sinni á 12 mánaða tímabili.

Allar reglur um greiðsluþátttöku í tannlækningum barna má finna á heimasíðu Sjúkratrygginga Íslands.

Skilyrði sem þarf að uppfylla
Hér á landi er það sigur út af fyrir sig að tannlækningar barna séu orðnar svo til endurgjaldslausar, sama hve sjálfsagt okkur flestum kann að þykja það. Það tók nokkur ár af árlegum breytingum á kerfinu, þar til tannlækningar barna undir 18 ára komust loks í það horf sem nú er.

Til þess að Sjúkratryggingar Íslands greiði fyrir tannlæknaþjónustu barns þarf barnið að vera skráð með sinn eigin heimilistannlækni; á sama hátt og þau eru með hefðbundinn heimilislækni. Tannlæknirinn getur séð um þá skráningu. Hlutverk heimilistannlæknis er meðal annars að boða börn í reglulegt eftirlit eftir þörfum hvers og eins. Reglubundin skoðun skal þó aldrei vera sjaldnar en á tveggja ára fresti. Þannig er hægt að fylgjast vel með tannheilsu barnsins og grípa inn í ef á þarf að halda. Heimilistannlæknir sér einnig um forvarnir og nauðsynlegar tannlækningar. Hann skráir einnig og heldur utan um upplýsingar um ástand tanna og munnhols.

Þrátt fyrir að barn hafi sinn fasta heimilistannlækni kemur það ekki í veg fyrir að aðrir tannlæknar geti sinnt barninu ef svo ber undir.

Ef barn þarf að gangast undir meðferð sem ekki er niðurgreidd af Sjúkratryggingum Íslands þarf tannlæknir barnsins ávallt að upplýsa forsjáraðila vel um það áður en meðferð hefst.

Það er mikilvægt að barn skili sér í reglubundnar skoðanir til heimilistannlæknis síns - í það minnsta á tveggja ára fresti - en þó er best að miða við eitt skipti á ári. Ef svo er ekki, ber tannlækninum að tilkynna það til Sjúkratrygginga Íslands.

Miklu ódýrara og auðveldara að sinna forvörnum
Blaðamaður Mannlífs ræddi við Gísla Einar Árnason, tannréttingarsérfræðing sem starfar á Akureyri. Tannheilsa barna og það að henni sé vel sinnt er honum hjartans mál. Gísli leggur áherslu á að skoðunum og forvörnum sé vel sinnt.

„Öll börn tveggja ára og eldri ættu að fara til tannlæknis einu sinni á ári. Það er miklu ódýrara og auðveldara að sinna forvörnum og koma í veg fyrir vandamálin, heldur en að vera sífellt að slökkva elda," segir hann í samtali við blaðamann.

Þótt miklar framfarir hafi orðið þegar kemur að greiðsluþátttökukerfi á tannlækningum barna er enn langt í land þegar kemur að sérsviði Gísla Einars; tannréttingum.

„Það horfir vonandi til betri vegar með endurgreiðslu SÍ. Eins og staðan er núna þá er kerfið fullkomlega úrelt og hefur almennur tannréttingastyrkur ekki hækkað síðan 2001! Ekki um eina krónu!" segir Gísli Einar. „En ég veit til þess að það er mikill vilji hjá hinu opinbera til að fara að leiðrétta þau mál og vonandi að það gerist sem fyrst."

Það getur vart talist annað en sláandi að tannréttingastyrkur hafi ekki hækkað í yfir tuttugu ár, á meðan annað verðlag í landinu hefur svo sannarlega ekki staðið í stað. Þar með er talið verð fyrir tannréttingameðferð. Þannig hefur verð á meðferðinni sjálfri að vonum hækkað síðustu tuttugu ár, en ekki styrkur til barna sem þurfa á sömu meðferð að halda.

Greiðsluþátttaka vegna tannréttinga barna
Blaðamaður Mannlífs skoðaði reglugerðir frá Sjúkratryggingum Íslands og fékk útskýringar starfsmanna þar, til þess að glöggva sig á greiðsluþátttöku vegna tannréttinga. Gísli Einar setti málið svo upp á sem læsilegastan hátt fyrir blaðamann, sem vonandi verður neytendum til gagns.

Greiðsluþátttöku Sjúkratrygginga Íslands má skipta í þrennt:

Tannréttingar í blönduðu tannsetti (þar sem bæði eru til staðar fullorðinstennur og barnatennur) til að leiðrétta krossbit og bitþvinganir sem geta haft áhrif á vöxt og þroska tyggingafæra.
Sem sagt, leiðrétting á starfshæfni kjálkanna til þess að koma megi til að mynda í veg fyrir óeðlilegan og/eða ósamhverfan vöxt sem getur reynst töluvert erfiðara að leiðrétta seinna meir á ævinni. Þetta er gjarnan gert með margs konar gómum og/eða beisli og þess háttar. Þarna er því um að ræða forvarnarmeðferð, sem Sjúkratryggingar Íslands taka þátt í að hluta.

Tannréttingastyrkurinn, þar sem barn í fullorðinstannsetti (yngra en 21 árs) fær fastan styrk að upphæð 150.000 krónur, ef settar eru spangir á allar tennur í efri og neðri góm. Ef eingöngu eru settar spangir í annan góminn er styrkurinn 100.000 krónur. Þetta eru tölur sem hafa ekki hækkað síðan árið 2001 - í næstum 21 ár. Gísli Einar segir að þetta sé stærsti hópurinn sem fái tannréttingameðferð - þessi algengasti unglingur með spangir, sem við könnumst flest við.

Mesta þörfin - hópur sem fær aukna endurgreiðslu (allt að 95% af heildarkostnaði meðferðar), að ströngum skilyrðum uppfylltum. Undir þennan flokk falla tilfelli þar sem:

— framkvæma þarf skurðaðgerðir á kjálkum til að leiðrétta bit (afstöðu kjálka).

— þörf er á tannréttingum vegna meðfæddrar tannvöntunar á fjórum eða fleiri tönnum framan við sex ára jaxla.

— þörf er á tannréttingum vegna skarðs í vör, tanngarði eða gómi (sem oft er löng og mjög flókin meðferð).

— alvarleg slys kalla á tannréttingar.

„Í þessum þriðja hópi eru líklega fæstir, en með mestu þörfina. En það er jafnframt best gert við þennan hóp hvað varðar endurgreiðslu," segir Gísli Einar.

Til þess að falla í þennan tiltekna endurgreiðsluhóp þarf að skila sérstakri umsókn til Sjúkratrygginga Íslands. Umsóknin er síðan metin af þar til gerðri nefnd innan Sjúkratrygginga Íslands, sem ýmist samþykkir eða hafnar greiðsluþátttöku fyrir barnið.

Auðveldara að greina og leysa vandamál á yngri árum
Einstaklingur þarf ekki tilvísun til að fara til tannréttingasérfræðings og getur því komið beint í skoðun án slíks, sé þess óskað. Gísli Einar segir að það sé þó algengara að viðkomandi fái tilvísun frá tannlækni vegna vandamála sem tannlæknirinn sé búinn að taka eftir, eða hafi verið að fylgjast með í gegnum árin. Hann segir að það sé alltaf skynsamlegt að almennur tannlæknir barns fylgist með því hvort einhver frávik séu í tannkomu þess eða bit óeðlilegt, þegar barn er á svokölluðum tannskiptaaldri; um það bil á aldrinum sex til tíu ára.

„Á þessum aldri er oft hægt að greina vandamál og leysa á auðveldan hátt - eitthvað sem annars verður stærra, verra og erfiðara að leysa þegar fullum vexti er lokið eða allar tennur komnar í munn. Þetta eru oft vandamál tengd krossbiti, bitþvingun, undirbiti (skúffu), rangstæðum, innilokuðum tönnum og fleira," segir Gísli Einar. „Í þessum vandamálum fæst aðeins niðurgreiðsla frá SÍ ef um krossbit og bitþvingun er að ræða. Þetta er sem sagt fyrsti endurgreiðsluflokkurinn sem ég nefndi."

Hann segir að það sé hins vegar algengast að tannréttingar séu framkvæmdar með hefðbundnum spöngum á aldursbilinu um það bil tólf til átján ára. Þá séu allar fullorðinstennurnar komnar niður, fyrir utan endajaxlana, og hægt að vinna með allt tannsettið í heild. Þetta eru þær tannréttingar sem SÍ greiða styrk fyrir, upp á 150.000 krónur eða 100.000 krónur eftir atvikum, eins og fram kom að framan.

„Tímasetning þessara tannréttinga fer mikið eftir hvert vandamálið er í upphafi.
Tannréttingasérfræðingar eru sérmenntaðir, þrjú ár ofan á hefðbundið tannlæknanám - níu ár í heildina, í að greina og meðhöndla vöxt og þroska kjálka og andlitsbeina, tannkomu, og fleira. Frávik í vexti og stöðu kjálka getur þurft að meðhöndla á mismunandi hátt, allt eftir því hvert vandamálið er. Þannig er stundum skynsamlegt að byrja snemma og nota vaxtarsprett einstaklingsins eða

Ennþá meira úrval af listavörum





AMSTERDAM dream × create · van Gogh · REMBRANDT The Professional Choice

Liquitex · Conté à Paris · LEFRANC BOURGEOIS PARIS

Listverslun.is



Trönur í miklu úrvali, íblöndunarefni, teiknivörur









Verkfæralagerinn

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

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16

unglingsins til leiðréttingar á biti, en stundum er betra að bíða og meðhöndla viðkomandi eftir að vexti kjálka lýkur," segir Gísli Einar.

Tannréttingar sjaldnast pjatt

„Tannréttingar eru sjaldnast pjatt, heldur er verið að tryggja eðlilega stöðu og starfshæfni tyggingafæranna þannig að tennur endist sem best," segir hann. „Mjög djúpt bit getur til dæmis valdið varanlegu sliti á tönnum - jafnvel strax hjá unglingum. Mjög skakkar tennur geta valdið erfiðleikum við tannhirðu og þar af leiðandi tannholdssjúkdómum með tímanum. Yfirbit getur versnað og bit dýpkað. Framstæði tanna gerir þær meira útsettar fyrir áverkum og fleira.

Svo eru líka „psycho-social"-þættir sem þarf að taka tillit til. Hvernig líður barninu eða unglingnum með tennurnar og brosið? Svoleiðis þættir geta alveg flokkast undir „pjattmeðferð" - en er það pjatt að láta barninu líða betur með sjálft sig?"

Gísli Einar segir að burtséð frá því hvert vandamálið sé fái allir þennan hefðbundna tannréttingastyrk. Það sé þó þeim skilyrðum háð að um sé að ræða fullorðinstennur og að viðkomandi sé yngri en 21 árs þegar meðferð hefst. Það kerfi er því nokkuð einfalt í sjálfu sér. „En kannski ekki sanngjarnt vegna þess að sumir eru í töluvert meiri þörf en aðrir. Og sá sem er „bara að pjattast" fær jafn mikinn styrk og sá sem virkilega þarf á tannréttingameðferð að halda vegna heilbrigði tanna," segir hann.

„En á meðan tannréttingastyrkurinn hefur ekki hækkað í að verða 21 ár, þá hefur allt annað hækkað, þar á meðal verð fyrir tannréttingameðferð. Þannig að þetta fer að verða hálfhjákátlegt, en stendur til bóta vonandi á næstu misserum. Vilji hins opinbera virðist að minnsta kosti vera fyrir hendi núna," segir Gísli Einar að lokum.



Important points in English, for people of different ethnicities living in Iceland, who would like to better understand dentistry for children and the cost of it.

Today, dentistry for all children in Iceland is free of charge, with a few special exceptions which are always thoroughly explained, should they come up.

Parents or guardians only pay a fee of 2.500 ISK once a year for this service. However, in spite of this, it has been noted that some children do not seem to come to necessary dentist appointments. According to a few dentists that Mannlíf spoke to, this is especially true for children with non-Icelandic parents that have recently moved to the country.

It seems clear that important information about dentistry for children is not reaching some groups in this country as well as it should be.

According to dentists, this has to change, for the wellbeing of all children in Iceland.

As some non-Icelandic speaking parents or guardians do not seem to be aware of the fact that dentist services are free for all children in Iceland, Mannlíf has translated a few important points from this article to better explain how this system works. Hopefully all children will soon be going to the dentist, for important check-ups, education on how to keep their teeth healthy, and necessary repairs.

Parents/guardians only pay 2.500 ISK once a year.
Check-ups and repairs are free of charge - fully paid for by the government.
The child has to be signed up for one main dentist that will monitor their teeth and mouth health, as well as growth and problems that may arise. The dentist will be a „family dentist" to the child. Any dentist can help parents/guardians with this registration.
It is best to take children to the dentist once a year. Once every two years is the minimum, but it is best to let the dentist make that call. Problems are much easier to deal with early on and regular dentist appointments are vital to both monitor and secure health in both teeth and gum.
The „family dentist" will book regular appointments and remind parents/guardians to bring their children in for regular check-ups.
Even though the child has it's own „family dentist", parents/guardians are free to take their child for treatments with another dentist as well.

IF a child has to undergo a treatment that is not fully paid for by the Icelandic health insurance system, the dentist/specialist has to disclose that fully and clearly to parents/guardians before the treatment begins.
If a child does not come in for a regular check-up with their „family-dentist" at least once every two years, the dentist must let the Icelandic health insurance system know. This is for the benefit of the child in question.
For treatments with an orthodontist, for example with braces, there is a specific payment system in place and a contract with the Icelandic health insurance system. Insurances depend on the nature of the problem, severity and so on.
All information on this can be found with the Icelandic health insurance system. Dentists and orthodontists can also provide all the necessary information.

Please regard that for any assistance, parents/guardians can contact Sjúkratryggingar Íslands (the Icelandic health insurance system). Dentists can also help with registration and provide any information needed.

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

Eyjólfi í Dúkshúsi byrlað rottueitur

„glitti í spýjuna í myrkri sem á maurildi sæi“

– Lést með harmkvælum tólf dögum síðar

Þann 13. nóvember, 1913, lést karlmaður á Landakotsspítala. Fannst lögreglu og læknum sitthvað grunsamlegt við andlát mannsins. Að krufningu lokinni og í ljósi niðurstöðu hennar, sá lögregla sér ekki fært annað en að taka málið til rannsóknar. Banamein mannsins var fosfóreitrun.

Í Morgunblaðinu 17. nóvember sama ár var haft á orði að voðaatburður hefði átt sér stað „sem eigi á sinn líka í annálum Reykjavíkur eða landsins, og þó víðar sé leitað.“

Í Morgunblaðinu hafði birst smágrein tveimur dögum fyrr þar sem greint hafði verið frá andláti Eyjólfs Jónssonar verkamanns, sem bjó í Dúkskoti, og sagt að grunur léki á að eitrað hefði verið fyrir honum. Í fréttinni 17. nóvember segir síðan: „Oss var þá kunnugt um, hvað um var að vera, en eftir tilmælum lögreglustjóra var eigi meira af þessu sagt þá.“

Eyjólfur Jónsson var 48 ára gamall, ættaður frá Barðaströnd. Hann var talinn hamhleypa til vinnu, en aurasál mikil og sínkur þegar um fé var að ræða. Hann bjó sem fyrr segir í Dúkskoti, Vesturgötu 13. Eyjólfur var talinn sterkefnaður, hafði lánað mönnum fé og segir sagan að hann hafi einnig átt jarðir. Allt um það. Rannsókn leiddi í ljós, að Eyjólfur Jónsson hafði síðdegis, laugardaginn 10. nóvember, heimsótt systur sína, Júlíönu Jónsdóttur, sem þá bjó með Jóni nokkrum Jónssyni á Brekkustíg, fyrir vestan bæ. Sagan segir að umræddur Jón hafi verið „ófús til vinnu og eigi allur þar sem hann er séður.“ Þegar þarna var komið sögu var Júlíana 46 ára.

Skyr með brennivíni

Laugardaginn 1. nóvember heimsótti Eyjólfur systur sína, liðið var á dag, klukkan á milli fimm og sex, og bauð Júlíana bróður sínum að borða og bar fyrir hann skyr. Júlíana blandaði skyrið dufti, hvítu að lit, sagði Eyjólfur síðar, og fannst honum óbragð að því.
„Hvaða vitleysa,“ á Júlíana að hafa svarað umkvörtunum bróður síns. Setti hún þá brennivín í skyrið og sagði: „Ég setti dálítið brennivín saman við það. Láttu matinn í þig. Þú hefir gott af brennivíninu.“ Og það gerði Eyjólfur svikalaust.
Í Landsyfirréttardómum og hæstaréttardómum í íslenzkum málum, tbl. 01.01. 1917, segir his vegar að Júlíana hafi gefið bróður sínum kaffi með brennivíni út í eftir að hann hafði klárað skyrið.
Eftir að hafa klárað skyrið fór Eyjólfur sem leið lá niður í lönó, fékk sér þar aðra máltíð og hélt síðan heim til sín.

Grunar Júlíönu um græsku

Um kvöldið fékk Eyjólfur innantökur og seldi upp. Var um „sárar kvalir fyrir bringspalirnar með áköfum uppköstum, og glitti í spýjuna í myrkri sem á maurildi sæi“ og varð þar ekkert lát á fyrr en undir morgun sunnudags. Taldi Eyjólfur víst að Júlíana hefði gefið honum einhverja ólyfjan og staulaðist á fætur þrátt fyrir að því færi fjarri að heilsan væri í lagi.
Fór Eyjólfur heim til systur sinnar, en hún geymdi fyrir hann kistu sem innihélt meðal annars sparisjóðsbók með 705 krónum auk einhverra peninga. Eyjólfur grunaði systur sína um græsku og í ljós kom að sá grunur var réttlætanlegur; í kistunni var hvorki að finna sparisjóðsbókina né peningana.

Rænulaus á sjúkrahús

Í votta viðurvist krafði Eyjólfur systur sína bókarinnar og peninganna og þorði hún ekki öðru en að gera eins og hann bauð og lét hvort tveggja af hendi. Sparisjóðsbókina hafði Júlíana geymt í kommóðuskúffu sinni.
Hafði þetta engan eftirmála og urðu næstu dagar tíðindalitlir. Að kvöldi 4. nóvember varð þar breyting þar á. Kvartaði Eyjólfur um veikindi og var Jón H. Sigurðsson héraðslæknir sóttur. Hann sinnti Eyjólfi alla vikuna, en sífellt dró af Eyjólfi og var hann að lokum, 11. nóvember, fluttur rænulaus á sjúkrahús. Þar skildi hann við tveimur dögum síðar, fimmtudaginn 13. nóvember.

Vitnisburður deyjandi manns

Á meðan Eyjólfur lá veikur heima hafði hann orð á því að hann teldi orsök veikinda sinna vera ólyfjan sem systir hans hafði sett út í skyrið. Hann bað þó menn þess lengstra orða að gera Júlíönu ekkert mein, átti hann enda von á að hann mundi braggast með tímanum.
Eyjólfi varð ekki að ósk sinni og andaðist, sem fyrr segir, 13. nóvember. Líkið var krufið og kom í ljós greinileg eitrun í öllum líkamanum. Flest benti til að eitrunin stafaði af fosfór, sem er seinverkandi.



Dúkskot 1925

Slær í brýnu

Böndin bárust að systur Eyjólfs og leitaði lögregla sér ýmiss konar upplýsinga á föstu- og laugardegi eftir andlát Eyjólfs.
Í Landsyfirréttardómum og hæstaréttardómum í íslenzkum málum, tbl. 01.01. 1917, segir að sunnudaginn 5. október hafi Eyjólfur komið til systur sinnar þeirra erinda að ná þar í skjal sem átti að vera í kofforti sem hún geymdi fyrir hann. Þau systkin leituðu bæði í koffortinu en fundu eigi umrætt skjal. „Varð Eyjólfur þá reiður og bar upp á [systur sína], að [Júlíana og Jón] hefðu stolið skjalinu og ef til vill fleiru úr kuffortinu."
Jón var ekki heima í þetta skipti, en Eyjólfur hafði í heitingum við systur sína þegar hann fór frá henni.

Morðhótanir á báða bóga

Síðar bar Eyjólf að garði heima hjá þeim skötuhjúum, annað sinnið daginn þann, og vildi leita betur að skjalinu. Jón var þá heima og upp komu illdeilur með þeim. Eyjólfur hugðist koma Jóni úr húsi og deilurnar urðu að áflogum.
Júlíana „greip þá í handlegginn á Eyjólfi, en hann barði hana með höndum og fótum; lauk svo að [Júlíana og Jón] komu Eyjólfi út." Flugu þá stór orð á báða bóga; sagðist Eyjólfur myndu drepa þau bæði og „Jón sagði þá einnig að rétt væri að drepa Eyjólf."

Júlíana vildi í kjölfarið stefna Eyjólfi fyrir aðfarirnar, en að hennar sögn, síðar, var Jón því mótfallinn; slíkt yrði slæmt afspurnar. Þess í stað eggjaði hann hana til að ráða Eyjólfi bana. Fann hann það ráð að Júlíana skyldi „narra Eyjólf út á hafnargarðinn, sem verið var að hlaða úr í Örfirisey, hrinda honum niður af garðinum í sjóinn."
Sjálfur vildi Jón þó ekki koma nálægt því að hrinda tillögu sinni í framkvæmd. Júlíana treysti sér ekki til verknaðarins og stakk þá Jón upp á eitri.
Urðu þau sammála um þá ráðagerð, en enn og aftur vildi Jón ekki koma nálægt því frekar; Júlíana „gæti sjálf keypt eða látið annan kaupa fyrir sig rottueitur í lyfjabúðinni."
Og sú varð síðan raunin.

Skýlaus játning

Hvað sem öllu þessu líður þá urðu málalyktir að lokinni eftirgrennslan lögreglu þær, að um miðaftan, laugardaginn 15. nóvember, fór lögregla að heimili Júlíönu og tók hana fasta. Hún var síðan sett í varðhald.
Réttarhald yfir Júlíönu frestaðist því hún kvartaði sáran yfir lasleika, en þegar málið kom loks fyrir rétt, játaði hún tafarlaust að hafa byrlað Eyjólfi, bróður sínum, eitur. Sagðist hún hafa sett rottueitur í skyrið sem hún bar honum. Það hefði hún gert af ásettu ráði, með það fyrir augum að stytta honum aldur og komast þannig yfir fjármuni hans.
Sýndi Júlíana mikla iðrun við réttarhaldið.

Ekki ein í ráðum?

Jón var að sjálfsögðu handtekinn líka, en kom af fjöllum, sagðist ekkert um málið vita og „[h]ló hann að misgripum þeim, sem lögreglan væri að gera, er hún tæki sig fastan."
Sagði Jón framburð Júlíönu allan ósannindi ein og sagðist hvorki hafa stungið upp á né eggjað hana til verknaðarins, hvað þá verið í vitorði með henni.
Jón sagði þó að hann hefði í eitt skipti heyrt Júlíönu stinga upp á því að gefa Eyjólfi eitur í kaffi og að hún hefði beðið hann að kaupa rottueitur til að byrla honum, en hann hefði vísað á bug öllu slíku ráðabruggi. Reyndar sagðist hann eftir á hafa talið litla alvöru vera að baki þessum vangaveltum hennar.

Sekt og sakleysi

Ekkert fannst við rannsókn málsins sem með óyggjandi hætti bendlaði Jón við glæpinn og var því eigi talið sannað að hann hefði verið meðsekur Júlíönu.
Júlíana var hins vegar sakfelld og talið fullsannað að hún hefði með „ráðnum huga svift bróður sinn, Eyjólf Jónsson, lífi" og héraðsdómarinn ákvað „refsingu hennar líflát."
Dómurinn yfir Júlíönu Jónsdóttur var síðar mildaður.

Heimildir: Öldin tuttugasta, Landsyfirréttardómar og hæstaréttardómar í íslenzkum málum, tbl. 01. 01. 1917, Morgunblaðið 16. tbl (17.11. 1913)

Reynir Traustason
ritstjóri



Lítilmennska Róberts Wessman



Auðmaðurinn Róbert Wessman lagði til drifkraftinn að baki innbrotinu á ritstjórnarskrifstofur Mannlífs. Mánuðum saman hafði hann nýtt sér veiklyndi og bágindi blaðamanna til að komast yfir upplýsingar og trúnaðargögn úr ritstjórnarkerfi Mannlífs, samkvæmt uppljóstrunum Kristjóns Kormáks Guðjónssonar blaðamanns. Róbert lagði umtalsverða fjármuni til fyrirtækis í eigu þess sem framdi innbrotið, er sagður hafa greitt fyrir nýja farsíma, boðið þjónustu „hakkara" og stöðugt „veifað gulrótum" ef næðist að klekkja á meintum óvildarmönnum hans.

Róbert bauðst til að útvega „hakkara"
Lýsing á atburðarás daginn eftir innbrotið á ritstjórn Mannlífs er sláandi. Kristjón segist hafa hringt í Róbert morguninn eftir innbrotið, sem framið var í skjóli nætur. Í símtalinu segir hann Róberti að hann hafi tölvu undirritaðs undir höndum, sem Róbert fagnar og býður fram aðstoð við að „hakka" tölvuna. Þar er Róbert ekki sagður hafa spurt neinna spurninga um hvernig fartölva undirritaðs hafi skyndilega endað í höndum Kristjóns. Í kjölfar símtalsins voru millifærðar 500 þúsund krónur inn á reikning fyrirtækis Kristjóns, sem hann segir hafi verið fyrir vel unnin störf. Ólafur Kristinsson, lögmaður Róberts, annaðist millifærsluna en í nýlegri yfirlýsingu auðmannsins til mbl.is, staðfestir hann að lögmaðurinn hafi sinnt ýmsum verkefnum fyrir sig í 10 ár. Mannlíf hefur átt fjölmörg samtöl við Ólaf sem þverneitar að hafa greitt Kristjóni einhverja fjármuni undanfarna mánuði. Snemma á síðasta ári sagði Ólafur í samtali við Mannlíf að hann hefði aldrei hitt Róbert og aðeins hafa séð myndir af honum í dagblöðum. Ítarleg gögn Mannlífs varpa ljósi á ósannindi lögmannsins.

Fyrirgefningin
Kristjón Kormákur steig fram, baðst fyrirgefningar og viðurkenndi brot sitt í hlaðvarpi Mannlífs. Það er mannsbragur að því að opinbera sig með þeim hætti og honum var fyrirgefið afdráttarlaust. Auðmaðurinn hefur aftur á móti ekki beðist fyrirgefningar á sínum þætti málsins og neitað að svara spurningum Mannlífs. Hann kaus að nýta sér bágindi manns í fjárhagskröggum, sem hefur ekki getað greitt samstarfsmönnum sínum laun síðastliðna tvo mánuði eða greitt húsaleigu. Hann er öðrum fremur skúrkurinn í þessu máli.

Stærri en fiskurinn í sjónum
Mannlíf hefur á undanförnum árum fjallað mikið um Róbert. Fjölmargar greinar hafa sýnt jákvæða hlið auðmannsins og fyrirtækja hans, trúlofun og brúðkaup, vínrækt og lífsstíl, sem margir hafa öfundað hann af. Þegar Mannlíf hóf að fjalla um viðskipti og umsvif Róberts með gagnrýnni hætti, varð auðmaðurinn hins vegar ósáttur. Róbert hefur sjálfur skapað gríðarlegar væntingar í íslensku viðskiptalífi og fullyrt að gjaldeyristekjur Alvotech verði meiri en fiskurinn í sjónum gefur af sér. Það eru stórkarlalegar yfirlýsingar. Sá sem þetta skrifar vonar svo sannarlega að framtíð Alvotech verði farsæl fyrir land og þjóð. Hann leyfir sér þó að slá varnagla við orðspor og árangur fyrirtækja hans. Lyfjafyrirtæki sem hann er nú í forsvari fyrir hafa aldrei skilað hagnaði þó Róbert hafi greitt sjálfum sér á anna tug milljarða í arð. Í kynningum til fjárfesta á Íslandi vísar Róbert til farsæls rekstrar Actavis þar sem hann hafi byggt upp leiðandi fyrirtæki á heimsvísu. Hann getur þess þó hvergi að hann var rekinn frá fyrirtækinu vegna mikils rekstrarvanda og hann hafi á endanum verið látinn fjúka af eiganda fyrirtækisins. Það var svo þýski bankinn Deutsche Bank sem mætti með björgunarhringinn og kom Actavis á lygnan sjó.

Milljarðar í húfi fyrir íslenska fjárfesta
Saga Alvotech er að mörgu leyti áhugaverð. Myndarlegur vinnustaður hefur skapast innan Vísindagarða Háskóla Íslands, sem hýsir verksmiðju á besta stað í borginni. Fjármögnun Alvotech og skráningu á hlutabréfamarkað hefur margsinnis verið frestað og fyrirtækið hefur gefið út til fjárfesta að mikil óvissa kunni að ríkja um framtíð þess. Það hafi einungis fjármagn út marsmánuð. Markaðsaðstæður fyrir fyrirtæki eins og Alvotech eru vægast sagt erfiðar um þessar mundir og hlutabréfaverð sambærilegra tæknifyrirtækja í Nasdaq kauphöllinni vestanhafs hafa lækkað um allt að helming á þessu ári. Þetta eru auðvitað slæmar fréttir fyrir Lífeyrissjóð Vestmanneyinga, Stefni, Tryggingamiðstöðina og Kristján Loftsson í Hval, sem hafa lagt yfir tvo milljarða króna til rekstrar Alvotech. Arion banki, Háskóli Íslands og Reykjavíkurborg eiga jafnframt mikilla hagsmuna að gæta.

Morðhótanir og meintar líkamsárásir
Róbert hefur verið staðinn að morðhótunum í garð fyrrverandi samstarfsmanna sinna. Hann hefur einnig verið sakaður um líkamsárásir á starfsmenn og aðra ósæmilega hegðun undir áhrifum áfengis. Róbert er jafnframt sagður hafa látið „spæja" um fyrrverandi samstarfsmann sinn og beitti lögmannstofu Harveys Weinstein gegn Mannlífi. Sjálfur hefur Róbert ekki viljað svara spurningum Mannlífs eða annarra fjölmiðla um ásakanir. Þá hafa stjórnarmenn lyfjafyrirtækjanna verið sakaðir um hvítþvott vegna svonefndrar rannsóknar þar sem fullyrt var að engar stoðir væru fyrir ásökunum á hendur forstjóranum. Annað hefur komið á daginn.

Seinna símtalið ...
Í Mannlífi í dag er ljóstrað upp um vitorð Róberts um innbrotið í Ármúla og tilraun til að hylma yfir brotið. Auðmaðurinn er sagður hafa lýst velþóknun sinni á því að Kristjón hefði tölvu undirritaðs undir höndum og bauðst til að útvega aðila til að brjótast inn í hana. Annað símtal átti sér stað um hádegisbil sama dag. Róbert hringdi í Kristjón og hafði þá lesið fréttir fjölmiðla um innbrotið. Þar hefur Kristjón eftir honum orðrétt „Ég er skjálfandi hérna á beinunum. Þetta er lögbrot og ég hefði aldrei beðið um slíkt." Síðar í samtalinu segir hann Kristjóni að „fara varlega". Kristjón segir honum að hafa ekki áhyggjur því margir hafi horn í síðu Mannlífs og þetta muni ekki komast ekki upp. Það væri þó skynsamlegt að farga símum sem voru notaðir við innbrotið og kaupa nýja. Kristjón segist hafa beðið Róbert um að borga fyrir þá sem hann samþykkti. Skömmu síðar framkvæmdi Ólafur lögmaður aðra 500 þúsund króna millifærslu. Nýir símar voru keyptir í kjölfarið.

Dylgjað um sviðsett innbrot
Róbert leitaði til Ómars Valdimarssonar lögmanns um mitt síðasta ár um aðstoð. Lögmannsstofa hans hefur lagt fram kærur til Blaðamannafélags Íslands og dylgjað um að innbrotið kunni að hafa verið sviðsett. Á sama tíma vissi Róbert af innbrotinu og virðist hreinlega hafa ákveðið að „taka sénsinn". Nokkrum dögum síðar sendi hann frá sér fréttatilkynningu þar sem hann lýsti sig saklausan af innbrotinu og vonaðist til þess að lögreglan næði þeim sem bæru ábyrgð. Hræsnin var takmarkalaus.

Kristjón sendi Róberti tölvupóst þann 18. febrúar síðastliðinn og sagðist vilja játa innbrotið og taka sjálfur alla sök í málinu. Ekkert svar barst hins vegar frá auðmanninum. Það lýsir lítilmennsku og fullkomnum aumingjaskap. Þetta er maðurin sem vill sækja fé til lífeyrissjóða og annarra fjárfesta á Íslandi til að bjarga Alvotech. Ljóst er að ekki veitir af nýju fjármagni til að standa undir 13 milljarða kaupréttum stjórnenda, auk þeirra sex milljarða sem greiða á til banka og ráðgjafa sem annast sölu hlutabréfa fyrirtækisins. Þetta er hornsílið sem ætlar að verða stærsti fiskurinn í sjónum. Þetta er Róbert Wessman.



GRANÍT STEINAR

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







Fjögur á förnum vegi
Spurningin

Óttastu að kjarnorkustyrjöld brjótist út?



Linda Backmann Ívarsdóttir
„Nei, ég hef engar áhyggjur af því, lifi bara í núinu."



Þór Martinsson
„Já, tvenns konar áhyggjur. Bæði það að kjarnorkuverin í Úkraínu skemmist og líka að Rússar upplifi sig málaða út í horn og fyllist örvæntingu eða að þeir hafi ekki tæknina til að greiða úr upplýsingunum. Þeir eru á allt öðru stigi en Bandaríkjamenn til dæmis og ég er hræddur um að það gætu myndast aðstæður þar sem þeir tækju brenglaðar ákvarðanir."



Haraldur Sumarliðason
„Nei, ég get ekki sagt það. Ég trúi á mannkynið, að það hafi skynsemi til að beita ekki kjarnorkuvopnum."



Eyþór Andrason
„Nei ég get nú ekki sagt það, ekki á Íslandi að minnsta kosti."



Fjölmiðlapistill
Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir

Af ást, sjónleysi og óskilgreindri, slímugri tilfinningu

Um daginn kveikti ég á sjónvarpinu og setti á þátt á Netflix sem ég hafði verið byrjuð að horfa á. Ég dró kærastann með í áhorfið undir því yfirskini að við gætum horft á þetta rétt á meðan við gerðum okkur andlega reiðubúin fyrir stórmynd kvöldsins. Þetta væri skemmtiefni, sjáðu til - við gætum hlegið að þessu saman.

Fljótlega kom í ljós að kærastanum var ekki hlátur í huga. Reyndar sagði hann að aulahrollurinn og ógeðstilfinningin væri svo sterk að það væri ómögulegt að hafa gaman af þessu. Ég skemmti mér hins vegar konunglega við að horfa á hann krullast upp í sófanum, öskra annað slagið upp yfir sig og framkalla ýmis svipbrigði sem gátu einungis lýst einhverri blöndu af vanþóknun og klígju.

Þátturinn sem um ræðir er önnur þáttaröð af stefnumótaþáttunum Love is blind, sem nýlega kom á Netflix til þess að fylgja eftir gífurlegum vinsældum fyrri þáttaraðarinnar. Ef sú þáttaröð framkallaði hroll, hysterísk hláturskröst og einhverja óskilgreinda, slímuga tilfinningu þá get ég staðfest að þið hafið ekkert séð enn - það er að segja ef þið eruð ekki byrjuð á þeirri nýju.

Það sem fær mig til að horfa á þetta fyrirbæri er einhver blanda af forvitni, félagsfræðilegum áhuga og svo þessu klassíska raunveruleikasjónvarps-syndrómi; að sogast inn í atburðarás þar sem „venjulegt fólk" (oftast ekkert svo ægilega venjulegt, en fer eflaust eftir mælikvarða) tekur þátt í einhvers konar tilraun og ber um leið líf sitt, sjálf og tilfinningar á borð fyrir alheiminn að sjá. Það er eitthvað svo ótrúlega sturlað.

Svo kann ég ágætlega að meta það að þátttakendur í Love is Blind eru ekki allir á aldrinum 20 til 24 ára. Þarna eru flestir í kringum þrítugt, sumir yfir og aðrir undir. Þarna er því einhver von til að allavega sumir þátttakendur hafi lifað eitthvað, verið í samböndum áður og viti svona nokkurn veginn hverju þeir leita að. Einhver von sagði ég - ekki að það væri tryggt. Enda þarf það líklega ekki að koma á óvart að sumir þarna virðast ekki hafa hugmynd um hvað sambönd eru og lifa í einhvers konar ævintýraheimi, eða hafa kannski bara of mikinn áhuga á sjálfum sér til þess að tilfinningar, hugsanir og líðan annarra sé að taka of mikið pláss í kollinum á þeim.

Þótt ekki verði annað sagt en að fólkið í þættinum falli að bandarískum fegurðarstöðlum, er það þó að vissu leyti hressandi að þarna falla ekki allir líkamar í sama mótið. Það sem í mínu tilfelli dregur mig þó helst að þættinum er þessi óvenjulega, félagsfræðilega og tilraunakennda uppsetning. Dögum saman eiga þátttakendur einungis samskipti í gegnum vegg - þau fá ekki sjá hvert annað berum augum fyrr en tilvonandi makar hafa þegar læst sér saman og gefið hin og þessi loforðin um ódauðlega ást, tryggð að eilífu, börn, buru og svo framvegis. Eftir það fá þau mánuð til þess að gera upp við sig hvort gengið verði upp að altarinu og hin sykursætu orð „I do" falli af vörum. Hvað gæti klikkað?

Ég er í eðli mínu ef til vill með of svart hjarta, en ég fæ mig eiginlega ekki til þess að trúa á ást sem kviknar yfir nokkurra daga tímabil í gegnum vegg. Nú þarf ég auðvitað strax að viðurkenna að vissulega hafa tvenn hjón úr fyrri þáttaröðinni haldist saman fram til dagsins í dag - svo ekki er þetta alveg vonlaust. Og eins og áður sagði er tilraunin í þessu, félagsfræðin, virkilega áhugaverð.

En skemmtilegast er líklega að setja þáttinn á, kærastanum að óvörum, og fylgjast með honum krullast upp úr aumingjahrolli þar til ég þarf að strauja hann til að koma honum í samt lag.

Orðrómur

Bubbi iðrast



Tónlistarkonan **Þórunn Antonía** bar **Bubba Morthens** ekki vel söguna á dögunum þegar hún lýsti því þegar þau voru dómarar í Iceland got talent. Hún hefur ítrekað lýst því hvernig hann niðurlægði hana ítrekað með þeim hætti að varla getur flokkast sem annað en einelti. Ásakanir hennar á hendur Bubba komu fyrst fram árið 2016 og síðan í tvígang. Framan af reifst Bubbi og skammaðist, en síðan hefur hann ítrekað beðist afsökunar á framkomu sinni en málið kemur stöðugt upp á að nýju …



Gísli hossar Einari



Einar Þorsteinsson, fyrrverandi fréttamaður, var lengst af talinn vera Sjálfstæðismaður. Nú er komið á daginn að hann er grjótharður Framsóknarmaður og hyggst leiða flokk sinn til sigurs í Reykjavík í vor. Óhætt er að segja að hann hafi fengið byr undir báða vængi þegar hann fékk að koma í Vikuna hjá fyrrverandi kollega sínum, **Gísla Marteini Baldurssyni**, og kynna þar framboð sitt. Margir telja þetta vera brot á hlutleysi, en innan RÚV þykir þetta sjálfsagt …



Frímúrarar hafna Ómari



Einn umdeildasti lögfræðingur landsins er **Ómar Valdimarsson**. Hann þykir fara ótroðnar slóðir í lögmennsku sinni og hefur hlotið áminningu úrskurðarnefndar lögmanna. En þótt hann sé eflaust meðvitaður um orðspor sitt, þá þráir hann viðurkenningu. Það varð uppi fótur og fit á dögunum þegar hann reyndi að komast inn í **Frímúrararegluna**. Mælt var með honum í stúkuna Mími, en bræðurnir voru snöggir að bregðast við og honum var snarlega vísað frá. Meðmælendur hans reyndu þá að lauma honum inn í aðra stúku en sem fyrr stóðu frímúrarar vörð gegn honum og svarið var þvert nei …



Bjarni á ofurlaunum



Bjarni Bjarnason, forstjóri Orkuveitu Reykjavíkur, er ekki á flæðiskeri staddur. Hann var með 2,7 milljónir króna í mánaðarlaun, en hækkaði svo í 3,4 milljónir króna. Hækkun launa forstjórans nemur sem sagt 700 þúsund krónum á mánuði eða sem nemur góðum mánaðarlaunum venjulegs manns. Þetta hástökk Bjarna gefur honum yfir átta milljónir króna á ári. Greinilegt er að sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu telja sig vera vel aflögufær ef miðað er við þessa ofrausn …

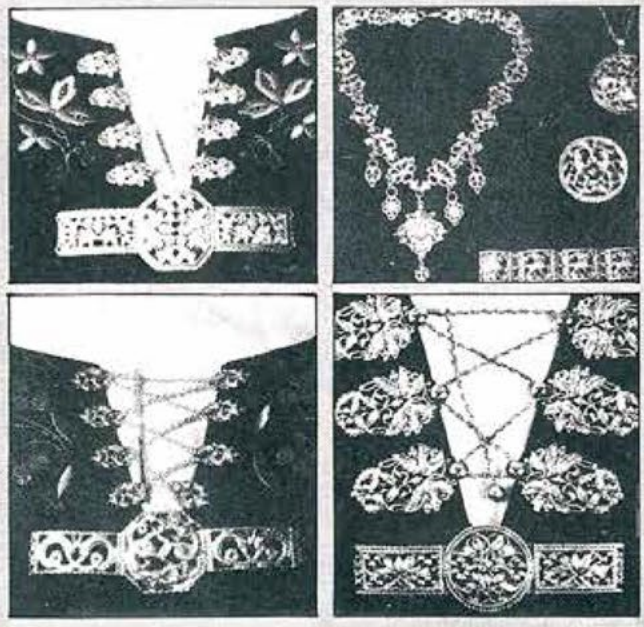
Kven silfur

í eina og hálfa öld

Á 19. öld stofnaði Erlendur Magnússon gullmíðaverkstæði í Þingholtsstræti 5, sem Magnús sonur hans tók við. Jón Dalmannsson keypti verkstæðið af honum um 1930.

Nafnaskipti urðu fyrst 1952, þegar fyrirtækið var flutt að Skólavörðustíg 21a og nefndist þá Skrautgripaverslun Jóns Dalmannssonar og 1976 að Frakkastíg 10 þar sem það heitir Gullkistan.

Enn í dag vinnum við fjölbreytt silfur á íslensku þjóðbúningana eftir mótum frá Erlendi og notum mörg af verkfærum hans, sum frá 1874. Í gegnum tíðina höfum við sérhæft okkur í íslensku kvensilfri, haldið við því besta og unnið ný munstur í þjóðlegum stíl.





SILFURSMÍÐI Í 150 ÁR

SKRAUTGRIPAVERSLUN
JÓNS DALMANNSSONAR

Dóra Jónsdóttir



Gullkistan

Sími 551 3160 / 868 6798 - Þjóðbúningasilfur.is - gullkistan@vortex.is

Texti Svava Jónsdóttir
Myndir Róbert Reynisson



Herbert Guðmundsson enn og aftur á toppnum

„Þeir héldu að ég væri aðalfíkniefnasalinn á Íslandi“

Herbert Guðmundsson segir Reynir Traustasyni frá tímanum þegar hann sat inni á sínum tíma og samdi lagið fræga Can't Walk Away í klefa sex frekar en níu, hann talar um neysluna og flösu djöfulsins, sumar hljómsveitirnar sem hann var í á árum áður og skriðuna fyrir vestan, sem ein hljómsveitin þurfti að komast yfir, hann talar um þök nágrannanna sem leiddu til gjaldþrots hans og hann talar um andlega reynslu og trúna.

„Lagið Can't Walk Away var samið við Skólavörðustíg 9," segir Herbert Guðmundsson tónlistarmaður, en hegningarhúsið gamla stendur einmitt við Skólavörðustíg 9. Herbert sat þá inni og samdi smellinn. Árið var 1979. Herbert var skipverji á Reykjafossi og segist hafa verið beðinn um að taka pakka heim til landsins frá Hollandi. Skipið lagðist síðan við bryggju á Íslandi og var Herbert handtekinn og settur í gæsluvarðhald.

„Þá hafði náunginn sem átti vöruna, sem ég var að koma með, verið böstaður og hann sagði frá mér. Þeir héldu að ég væri aðalfíkniefnasalinn á Íslandi. Þá var þetta svo mikið tabú og þótti svo alvarlegt að vera í einhverjum hassinnflutningi. Ég sat fyrst í Síðumúlafangelsinu með öllu Geirfinnsliðinu; ég var þar í 30 daga gæsluvarðhaldi og fékk ekki að fara út eða neitt. Ég fékk ekki að sjá blöðin. Það átti að pumpa mig. Það voru öðruvísi yfirheyrsluaðferðir á þessum tíma. Síðan kom í ljós að ég var enginn stórgrósser og þá var ég færður á Skólavörðustíginn. Þá fékk ég gítar eftir mikið basl og tuð og byrjaði að semja Got to look into all directions. Can't walk away. Ég samdi það lag í klefa sex frekar en níu."

> ***Síðan kom í ljós að ég var enginn stórgrósser og þá var ég færður á Skólavörðustíginn***

Herbert er spurður hvað hafi farið um hugann þegar hann var lokaður inni.

„Þetta var svolítið erfitt fyrst vegna þess að það var skrifað um þetta í blöðunum," segir hann og nefnir að skrifað hafi verið að hann hafi ætlað að nota fíkniefnagróðann til að gefa út tónlist. „Pabbi var veikur á þessum tíma; hann var að deyja úr krabbameini. Þetta var svolítið sjokk. Fjölskyldumaður með tvö börn," segir Herbert sem segist í dag eiga sjö börn - sex blóðtengd og einn uppeldisson - með tveimur konum auk þess sem hann á nokkur barnabörn. „Síðan ákvað ég að feisa þetta og ég las eina bók á sólarhring. Ég las og las og fræddist og fræddist. Ég man að ein bók hafði rosalega sterk áhrif á mig: Ég lifi. Hún er um gyðing sem var sölumaður. Ofsalega góður sölumaður. Og er í gettóinu. Þetta er rosalega góð bók og ég held að það hafi verið gerð bíómynd eftir þessari bók. Hann var þvílíkur sölumaður þessi gæi og varð moldríkur og svo lendir hann í því að það kvikna skógareldar og þau brenna inni, konan hans og börnin. Lokast inni í skóginum og hann missir allt. Það er mjög átakanleg saga."

Aftur að túrnum þegar Herbert fór með pakkann til Íslands; hann segir að það hafi verið önnur ferðin sem hann smyglaði. Hann var þess vegna í raun og veru burðardýr. Og þetta markaði upphaf og jafnframt lok glæpaferilsins.

„Ég var aðeins byrjaður að stíga dansinn við þann dökka. Ég var í smá neyslu sem þróaðist síðan út í það að ég gafst upp árið 2007 og fór inn á Vog í 14 daga afeitrun. Ég fór síðan í sporin. Tók 12 sporin og byrjaði að mæta í kirkjuna, alltaf á sunnudögum," segir hann og á við Fíladelfíu. „Æðislega gott, vegna þess að ég var kominn í svolítið hörð efni. Ég var kominn í kókaín. Það er flasa djöfulsins. Þú færð falskt öryggi, allur grens fer, öll samviska og þú verður ekki góður maður."

Hann segist sækja fundi stíft og hjálpa öðrum. „Ég gef áfram það sem ég öðlast. Ég lofaði sponsornum mínum því, að ég myndi gefa þetta áfram og það hef ég verið duglegur að gera og ég mæti alltaf reglulega á fundi. Ég bara reyni að moka í mig 12 spora vinnu jafnmikið og ég mokaði hinu í mig og það eru þrír fundir á viku lágmark. Ég hef farið inn á stofnanir, ég hef verið „spíker", ég hef farið inn á Vog með fundi og ég hef farið inn á geðdeild 33A; ég bara reyni að gefa þetta áfram."

Eitthvað „magic"

Hann, sem samdi Can't Walk Away í hegningarhúsinu við Skólavörðustíg, fæddist og ólst upp í Reykjavík, nánar tiltekið í Laugarneshverfi. „Sigurður Ólafsson söngvari bjó niðri," segir Herbert og bætir við að hann hafi tekið ákvörðun um að verða söngvari þegar hann heyrði Sigga Óla syngja í útvarpinu „það gefur á bátinn við Grænland".

„Ferill minn hófst í Laugarlækjarskóla þegar ég var svona 12 eða 13 ára. Þá fór ég að syngja með hljómsveit. Árni Pétursson, vinur minn, kom til mín í frímínútum og sagði: „Þú ert alltaf að syngja, Hebbi, ertu ekki til í að verða söngvari í hljómsveitinni okkar?" Jú, ég var til í það. Og þannig byrjaði þetta. Síðan var ég í skólahljómsveit í Laugarlækjarskóla. Ég bjó í Laugarneshverfi og var í skólahljómsveitum og var í bransanum meira og minna fram eftir öllu þangað til ég fór á sjóinn."

Jú, árin liðu og Herbert var í ýmsum hljómsveitum svo sem Tilveru, Eik og Pelican.

„Eik var rosalega gott band. Ég réð Gunna Jökuls sem umboðsmann. Gunnar heitinn Jökull sá um að ráða okkur út um allt. Það var brjálað að gera hjá Eikinni. Ég man að við spiluðum á Röðli mánudag, þriðjudag, miðvikudag og fimmtudag og síðan vorum við einhvers staðar annars staðar á föstudögum og laugardögum. Við spiluðum mjög mikið. Eik er ein besta hljómsveit sem ég hef verið í."

Svo var það Pelican. Pétur W. Kristjánsson var rekinn úr hljómsveitinni og Herbert gekk til liðs við hljómsveitina; Herbert segir að hingað til lands hafi komið amerískir umboðsmenn sem vildu „sæna" Pelican og að það hafi verið tillaga þeirra að skipt yrði um söngvara. „Mig dreymdi kölska nóttina áður en þeir komu til mín og buðu mér í bandið. Þá dreymdi mig að ég væri að hlaupa og það væru bara dökkir á eftir mér. Ég man að ég kíkti í draumráðningarbók og þá sagði draumráðningarbókin að ég myndi taka ákvörðun sem væri ekki rétt ákvörðun vegna þess að ég fékk allt bleimið. Ég var vondi maðurinn. En þetta var góður skóli og allt í lagi með það.

Svo byrjaði að fjara undan þessu og endaði með því að ég hætti og stofnaði hljómsveitina Dínamít þar sem ég var með blásara; bara svolítið flott hljómsveit." Hvað með þá Pétur? Voru þeir sáttir? „Ég vann bara úr þessu. Eins og einhver góður maður sagði: Við skemmtum okkur vel. Hann náttúrlega átti heima í Laugarneshverfinu eins og ég."

Svo flutti hann vestur. Til Bolungarvíkur. Þar bjó hann í fjögur ár.

„Þegar John Lennon var skotinn um árið þá hringdi í mig Finnbogi Kristinsson, bassaleikari í hljómsveitinni Kan; hann var rennismiður í Bolungarvík. Hann spurði hvort ég væri ekki til í að koma vestur og syngja með Kan; þeir væru að spila þarna á böllum og ég gæti fengið herbergi á verbúðinni." Herbert, sem var nýskilinn, sló til.

„Það má segja að með Kan hafi ég gert minn fyrsta hittara sem er Megi sá draumur, sem fékk rosaspilun. Svo var það Vestfjarðaróður.

Ég á ógleymanlegar minningar. Það kom skriða á Óshlíðina og við urðum að labba yfir skriðuna vegna þess að við vorum að fara að spila í Hnífsdal og við komumst yfir."

Fjögur ár í Bolungarvík. „Ég var að vinna í frystihúsinu og taka af borðunum hjá konunum. Svo lenti ég líka í að stála. Ég kunni að stála. Hann var mjög beittur hjá mér.

Það var gott að vera fyrir vestan. Þá samdi ég:

Fjallanna óður seiddi mig.

Ég virtist skilja sjálfan mig.

Eins og úr fjarska þau segja mér

Því ekki að dvelja lengur hér.

Besta minning sem ég á um að spila opinberlega er stútungsballið á Flateyri í félagsheimilinu; það var alveg kjaftfullt. Svitinn lak niður veggina. Það var æðislegt."

Svo flutti Herbert suður. „Ég ákvað að klára plötu sem ég var búinn að vera að vinna demó, Dawn of the Human Revolution heitir hún. Dögun manneskjubyltingarinnar sem hafði að geyma smellinn ógurlega Can't Walk Away og fleiri góð lög. Ég fór í það að klára þá plötu og fór síðan til London að hljóðblanda hana. Ég fékk Geoffrey Calver, manninn hennar Shady Ovens, til að hljóðblanda plötuna og það gerðist eitthvað „magic". Ég hafði verið að vinna með Steina, vini mínum; Steingrímur Einarsson hafði prógrammað einhver lög á plötunni og síðan hafði ég farið í stúdíó og fengið Magnús Þór, vin minn, til að útsetja allar raddir. Magnús Þór á mjög mikið í Can't Walk Away-laginu; hann á allar útsetningar á röddunum. Hann átti þá hugmynd að fá Janice Carol til að taka opnunina þarna. Magnús Þór hefur verið á flestum plötunum sem ég hef gert á ferlinum. Komið að raddatengingum og útsetningum. Hann er uppáhaldstónlistarmaðurinn minn."

> *Þá kom logn í mig og ég fór að heyra frá Guði*

Herbert, sem las um sölumanninn mikla sem missti svo mikið, var sjálfur sölumaður árum saman og seldi meðal annars bækur.

Þakið

Herbert bjó um árabil í raðhúsi í borginni og var fjallað í fjölmiðlum um mál því tengd.

„Ég lagaði á því þökin; efra og neðra þak. Klæddi yfir brandveggina. Svo liðu 16 ár og þá fóru hinir í lengjunni í framkvæmdir. Það eru sex hús í lengjunni. Ég neitaði að taka þátt; ég var bara búinn með mitt og þau stefndu mér og hófust málaferli sem stóðu yfir í fimm eða sex ár og kostuðu mig fleiri milljónir í lögmenn. Þau kostuðu þau líka fleiri milljónir í lögmenn. Síðan vísaði Hæstiréttur málinu heim í hérað. Þá stefndu þau mér aftur. Þá voru þau búin að eyða fimm milljónum í að lögsækja mig og ég tapaði því máli síðan í Hæstarétti og var dæmdur til að borga minnir mig 10,8 milljónir. Þá hringdi lögmaðurinn í mig sagði: „Hebbi minn, situr þú?" Ég svaraði: „Já." Og hann sagði: „Þú ert gjaldþrota. Þetta er búið. Nú bara gefst þú upp með báðum og bara byrjar upp á nýtt." Sem ég gerði. Ég var gerður gjaldþrota og síðan sat ég í húsinu þangað til fógeti kom og fyrsta, annað og þriðja. Komu einhverjir gaurar og sýslumaður og húsið var boðið upp. Ég held að það hafi farið á 15 milljónir. Síðan seldi Landsbankinn það þremur árum seinna á 50 milljónir."

Herbert segir að í gegnum árin hafi hefðin verið sú að hver og einn hefði gert við sitt hús sjálfur. „Svo allt í einu 30 árum eftir byggingu húsanna stofnuðu hinir húsfélag og það byrjaði að koma 50.000 kall á mánuði á ári inn um lúguna hjá mér og fyrrverandi og síðan 500.000 á mánuði í sex mánuði."

Andleg reynsla

Herbert Guðmundsson er trúaður maður. Hann segist árið 2007 hafa orðið fyrir andlegri reynslu.

„Þegar ég var búinn að taka sporavinnuna og búinn að gera reikningsskilin og búinn að gera allt upp einhvern veginn í kringum mig, þá kom logn í mig og ég fór að heyra frá Guði. Ég hafði gert grín að fólki sem sagðist heyra frá Guði: „Hver er síminn hjá honum?" Þá fór að tala til mín rödd sem fór að tala heilu textana til mín. Ég hef sagt frá því að ég gerði lag sem heitir Eilíf ást og var búinn að semja það á ensku og síðan komst það inn í forkeppni Eurovision. Þá var mér tjáð að ég yrði að hafa þetta á íslensku og ég kom heim einn daginn og sagði: „Drottinn minn, ég er ekki góður í íslenskum textum, en ágætur í enskum og nú verður þú að koma og hjálpa mér." Þremur sólarhringum síðar vaknaði ég við það að ég heyrði rödd tala til mín: „Penna og blað." Ég sofnaði aftur. Ég hef sagt þessa sögu áður. Ég sofnaði aftur og heyrði aftur: „Penna og blað." Ég hugsaði með mér að mig væri að dreyma einhverja vitleysu. Ég sofnaði aftur og þá kom strangt: „Penna og blað." Þá vissi ég hvað ég átti að gera. Ég skynjaði í andanum hvað ég átti að gera. Ég fór fram, náði í enska textann, náði í penna og blað, settist upp í rúmið og byrjaði að skrifa: „Ég vakna á björtum degi, horfi fram á veg, finn geisla sólarinnar lýsa upp hvert skref, hvern dag sem ég lifi, þakklátur ég er, með stuðning, styrk og gleði, þú gafst mér kærleiksþel, ást, eilífa ást." Og svo áfram. Þetta er textinn við lagið Eilíf ást."

Herbert var í nokkur ár með dagskrá á Omega.

„Ég var í litlu samfélagi sem hét Ljós í myrkri. Hann hét Sigurður Júlíusson sem var í forsvari þar. Við vorum í svolítið „strict" Biblíufræðslu; við vorum að skoða Opinberunarbókina. Við vorum að skoða Biblíuna. Við vorum að reyna að lesa í þá bók: Er hún sannleikur eða er hún ekki sannleikur? Ég komst að því að þetta er leiðsögn; menn tala alltaf um, af því að það eru menn sem skrifuðu hana, að hún sé bull, en það eru spádómar sem eru að rætast í dag og eru alltaf að rætast og eru búnir að vera að rætast, sem eru þarna skráðir. Þetta er ofsalega góð bók og ég tek mannakorn yfirleitt þegar ég er heima, ég mæti á Biblíufundi einu sinni í viku með Sigurði Júlíussyni; við hittumst nokkrir félagarnir." Herbert segir að þeir spjalli og drekki kaffi og svo lesi þeir og spyrji hver annan. „Einn er svo Biblíufróður; hann útskýrir fyrir okkur. Þetta er svo gaman."

Herbert segir að lykillinn að gæfu sinni sé bæn. „Ég byrja daginn á bæn. Ég tek alltaf bænina góðu:

Guð, ég fel mig þér á vald svo að þú getir mótað mig og gert við mig það sem þér þóknast. Leystu mig úr fjötrum sjálfshyggjunnar svo að ég megni betur að gera vilja þinn. Taktu frá mér erfiðleikana svo að sigurinn yfir þeim geti orðið þeim sem ég vil hjálpa vitnisburður um mátt þinn, kærleika og lífið með þér. Hjálpaðu mér að fara ævinlega að vilja þínum.

Þetta er bæn sem ég bið á hverjum degi og það er ofsalegur leyndardómur í henni. Ég gefst bara upp á hverjum degi; ég er ekki að fara að stjórna leiksýningunni. Þetta er í höndum æðri máttar eins og við tölum um í 12 spora vinnunni. Ég kalla það Guð og það er bara mín gæfa. Og ég finn að ég er leiddur. Ég finn verndina. Ég finn að það er eitthvað gott að gerast. Svo enda ég daginn; ég fer yfir daginn, skoða hvernig ég var í dag, var ég að gera einhverjar gloríur, er eitthvað sem ég þarf að fara í á morgun og biðja menn fyrirgefningar af því að stundum fer ég fram úr mér; ég er svolítið ör. Þetta er bara mesta gæfuspor í lífinu að taka bænina. Ég segi oft þegar ég er að sponsa menn og leiða þá í gegnum sporin: „Þú þarft ekki að útskýra hvað Guð er. Þetta er bara „power". Þetta er „huge power". Þetta er andi. Þú þarft ekki að vera að pæla. Bara treystu. Slepptu bara. Ég segi við menn: „Þú ert hérna staddur núna út af rugli, dópi og veseni. Nú ætla ég að leiða þig í gegnum sporin og hvar ertu staddur, að vera í eigin mætti, hvert ertu kominn, þú ert kominn í vesen og ekki vera að pæla í hvað Guð er. Hann er eitthvað rosalegt, bara „power"."

Herbert segist hafa leitt nokkra í gegnum sporin. „Ekkert rosalega marga en nokkra sem eru edrú í dag. Mér finnst það alveg yndislegt."

Hefur hann séð á eftir einhverjum niður í svartnættið? „Ég hef fylgt nokkrum til grafar. Sorgin við þennan sjúkdóm er að alkóhólismi er geðsjúkdómur sem telur okkur trú um að við séum ekki með hann. Það er hægt að halda honum í skefjum með því að vinna í sjálfum sér, taka sporin, gera reikningsskil, hjálpa öðrum og mæta á fundi."

BRANDSON



Taktu

TVENNU TILBOÐI

ÞRÚÐR LEGGINGS
+
BRYNHILDR HOODIE

Skannaðu kóða með myndavél

12.750 kr.

AUÐUR LEGGINGS
+
HILDR HOODIE (HVÍT)

Skannaðu kóða með myndavél

11.900 kr.

EIR LEGGINGS
+
MIST CREW NECK (HVÍT)

Skannaðu kóða með myndavél

10.950 kr.

Gildir ekki með öðrum tilboðum eða afsláttum

BRANDSON.is

@brandson.design @brandson.design @brandsonclothing



Er það ekki lykilatriði, að mæta á fundi?

„Jú, það er rosalega sterkt og kraftmikið 12 spora kerfi á Íslandi."

Hvað er hinum megin?

„Það er örugglega eitthvað mjög himneskt og gott. Ég ætla ekkert að vera að diskútera það. Maður hefur heyrt lýsinguna á því, að það sé miklu, miklu, miklu meira og stærra og betra en við getum nokkurn tímann ímyndað okkur. Ég bara treysti því að Guð muni vel fyrir sjá, þegar að því kemur."

Himinninn. Stjörnurnar. Aftur að tónlistinni.

„Ég er með lag núna sem heitir Með stjörnunum, sem fór í 1. sæti. Sem er ofarlega á lista og er mikið spilað og var svolítið „wake up call" fyrir minn feril. Ég fór að vinna með algerum snillingi, Halldóri Á. Björnssyni, sem rekur stúdíó í Hafnarfirði."

Herbert segist vilja gleðja fólk. „Ég er að gera tónlist af því að mig langar að gleðja fólk. Mig langar að lýsa upp heiminn. Mig langar að láta gott af mér leiða. Ef þú skoðar textana yfir ferilinn minn, þá eru þeir yfirleitt mjög jákvæðir, uppbyggjandi og bjartir, af því að mig langar að lýsa upp heiminn. Það er svo mikið af neikvæðni og ljótum hlutum í heiminum."

Hvað er fram undan?

„Ég er að fara að koma með nýjan „single". Með stjörnunum, og svo er að koma lag sem heitir Call Your Name sem er „crying out powerful" ballaða. Til konu. Magnús Þór Sigmundsson hjálpaði mér með textann og hann er uppáhaldstónlistarmaðurinn minn íslenski. Ég á melódíuna."

Er Herbert ástfanginn?

„Af lífinu, já."


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



Erik frá Luleå – Leitin að týnda drykkjufélaganum

Árið 2000 ferðaðist ég um Evrópu ásamt tveimur vinum mínum, þeim Tobba og Kára. Við fórum til níu landa á fimm vikum og notuðum til þess svokallaðan Interrail-passa sem við keyptum af ferðafélagi fyrir stúdenta. Ég var tvítugur, en vinir mínir 22 ára.

Og það sem það var nú gaman. Við höfðum það fyrir sið að í hvert skipti sem við lentum í vandræðum þá spurðum við okkur: „Hvað myndi Hemmi Gunn gera?" Og lausnin var undantekningarlaust að fá sér bjór. Og við það minnkuðu vandræðin til muna.

Við byrjuðum ferðina í Danmörku, en leiddist hún og vildum fara austar sem fyrst. Þegar við vorum komnir til Prag í Tékklandi ákváðum við að staldra þar við í nokkra daga, slíkt var verðlagið á bjór og mat að við gátum lifað eins og kóngar. Sem við gerðum í fimm daga. Á öðrum degi þar í borg kom að okkur ungur, síðhærður drengur með ennisband á höfði, í stíl við Axl Rose, söngvara Guns & Roses. Við vorum með sænskt tóbak í vörunum, snus kallað, og því tók drengurinn eftir. „Are ju from Sweden?" spurði hann með þykkum sænskum hreim. Við neituðum því, en sögðumst vera frá Íslandi. Þá benti hann á varirnar á okkur skjálfandi: „Du ju hef snus?" Á þessum tíma var slíkt tóbak ólöglegt í Evrópu, en drengurinn, sem sagðist heita Erik og vera frá Luleå í Svíþjóð, hafði verið að ferðast einn um álfuna í mánuð án þess að fá snus og var kominn með fráhvarfseinkenni.

Við deildum snusinu að sjálfsögðu með þessum nýja vini okkar. Ég og Erik tengdumst strax miklum böndum því við vorum á svipuðum aldri, hann var 18 ára. Einnig hlustaði hann á Meat Loaf líkt og ég, en þá þótti það hallærislegt en í dag þykir það nokkuð fínt, svona af því að karlinn er látinn. Og hann var með sítt hár, ég hafði verið með sítt hár nokkrum árum áður og reyndar nokkrum árum síðar aftur. Og svo var hann bara fjári skemmtilegur.
Erik frá Luleå hékk með okkur alla dagana í Prag, þar til við héldum áfram ferðalagi okkar. Eitt atvik stendur upp úr í Prag, en það er þegar við vinirnir þrír ásamt Erik, stungum af á bar án þess að borga fyrir nokkra bjóra. Þetta gerðum við ekki af því að bjórinn var svo dýr því í heild skulduðum við um 120 krónur á mann. Nei, við gerðum þetta af því að okkur vantaði sögur úr ferðinni. Það nennir enginn að heyra hversu grænt grasið var sem bannað var að stíga á nálægt skakka turninum í Pisa eða hversu heitt var í Grikklandi. En söguna um fjóra vitleysinga sem eltir voru langa leið af reiðum barþjónum eftir að þeir hlupu út af bar án þess að borga vilja allir heyra. Á hlaupunum varð Erik frá Luleå viðskila við okkur hina og sáum við hann ekki aftur fyrr en daginn eftir. Hann hafði verið það hræddur að hann hljóp út fyrir borgarmörkin og svo aftur til baka og var ekki kominn í miðbæinn aftur fyrr en upp undir morgun.

En síðan skildi leiðir. Ég tók sjálfsagt niður Hotmail-tölvupóstfang hans en týndi svo miðanum, en lengi vel leitaði ég Eriks frá Luleå, svona annað slagið. Til dæmis ári seinna þegar ég vann á tjaldstæðinu á Egilsstöðum og stór ungmennahópur frá Luleå tjaldaði þar. Þá gekk ég um svæðið og spurði hvort þau þekktu nokkuð Erik. Þau gerðu það ekki.

Árið 2017 datt mér sú snilldarhugmynd í hug að gerast meðlimur í sölugrúppu á Facebook fyrir íbúa Luleå. Og svo sagði ég söguna þar af Erik frá Luleå og heimskupörum okkar í Prag árið 2000 og auglýsti eftir honum. Næsta dag fékk ég skilaboð frá sænskri blaðakonu sem sem vildi fjalla um þessa leit mína að sænskum drykkjufélaga. Ég sagði henni alla sólarsöguna og sendi henni ljósmyndir úr ferðinni, en þó átti ég enga mynd af honum Erik. Og fréttin birtist í vefútgáfu blaðs frá Luleå, en það nær um stórt svæði Norður-Svíþjóðar. Og viti menn! Erik fannst og það sem skrítnara var, hann var vinur manns sem vann með blaðakonunni.

Ég sem sagt komst að því að Erik frá Luleå heitir fullu nafni Erik Tollin og býr enn í Luleå. Ég sendi á hann vinabeiðni á Facebook sem hann samþykkti og við byrjum að spjalla. Hann var orðinn verkefnastjóri í byggingabransanum og kominn með konu og tvö falleg börn. Ég var vandræðalega ánægður með að hafa loksins fundið Erik frá Luleå eftir öll þessi ár. Og við erum orðnir vinir á Facebook. En síðan höfum við ekki átt orðastað. Og hana nú!



Hvað myndi Hemmi Gunn gera?
Við Tobbi í þýskum bjórgarði. Ljósmynd: óþekktur eldri borgari með myndavél höfundar pistils

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.

Leica DD230 Sóntæki

VERKFÆRI EHF

Einföld í notkun!

Hægt að finna lifandi leiðara án þess að notast við sendir.



Leica Geosystems

Sími:544-4210
www.verkfaeriehf.is
Tónahvarfi 3, 203 Kópavogi

Ekki bara brothættar konur



Ég hef aldrei fundið neina þörf eða löngun til þess að segja frá ofbeldissambandi sem ég lenti í fyrr en núna nýlega. Ástæðan er ekki sú að ég vilji létta á mér eða skila skömminni, heldur sú að benda á atriði sem mér finnst stundum vanta í umræðuna.

Það þarf gríðarlegan styrk til þess að stíga fram og segja sína sögu af ofbeldi, en ótal margar konur hafa gert einmitt það síðastliðna mánuði. Ég tengi við margar þeirra, enda eru lýsingarnar alltaf mjög svipaðar. Það sem mér finnst ábótavant í umræðunni er að útskýra fyrir fólki (sem hefur ekki upplifað slíkt ofbeldi) hvernig konur lenda í þessum samböndum. Alltof oft finnst mér talað um það, hvernig ofbeldismaðurinn einfaldlega þefaði uppi einhverja brotna sál og notfærði sér hana. Það er ekki alltaf raunin og finnst mér það hreinlega afsaka hversu ógeðslegir ofbeldismenn eru. Bara ef konan hefði ekki verið svona brotin, þá hefði þetta líklega ekki gerst? Eða hvað? Ég var frekar ung þegar ég hitti minn ofbeldismann, rétt yfir tvítugt og nýlega flutt að heiman. Ég ólst upp í yndislegri fjölskyldu þar sem mig skorti aldrei neitt og á ég bestu foreldra sem hægt er að hugsa sér. Ég hafði æft íþróttir allt mitt líf, var í námi og hafði í rauninni aldrei þurft að hafa áhyggjur af neinu, nema þessu venjulega unglingadrama af og til – eins og allir. Það breyttist þó hratt þegar ég kynntist manninum, sem ég hélt að væri allt öðruvísi en kom á daginn. Hann var níu árum eldri en ég og hlutirnir þróuðust mjög hratt eftir að við byrjuðum að deita. Hann flutti inn í mína íbúð eftir nokkrar vikur, en það var svo sannarlega mómentið þegar hlutirnir byrjuðu að breytast.

Ég man eftir fyrsta skiptinu þegar hann kom heim úr vinnunni og svaraði ekki þegar ég heilsaði honum. Ég spurði hvað væri að og hann sagðist einfaldlega ætla út (að drekka). Þessi skipti áttu eftir að verða ansi mörg næstu mánuðina og ég í algjöru vonleysi reyndi að gera allt til þess að gleðja hann þegar hann kom heim úr vinnu. Ég passaði að öll fötin hans væru hrein og saman brotin, alltaf. Ég passaði að það væri til matur og heimilið væri hreint, í rauninni allt sem mögulega hefði getað pirrað hann passaði ég upp á að væri ekki til staðar. Ég hef ekki tölu á því hversu oft ég þurfti að sækja hann blindfullan á bari, enda var maðurinn húrrandi alkóhólisti. Þegar heim var komið lét hann mig heyra hversu ógeðsleg ég var eða leiðinleg. Kvíðahnúturinn í maganum í hvert einasta skipti sem hann fór út var hræðilegur, því ég vissi alltaf hvað beið mín síðar um kvöldið. Ég man hversu illa ég svaf svo vikum skipti því hann setti púða á milli okkar í rúminu. Ég hafði aðeins nokkra sentímetra á brúninni til þess að sofa á og ég grét mig oft í svefn án þess að hann heyrði til.

Ég brotnaði niður í nokkur skipti, grét og spurði hann hvers vegna hann væri svona við mig. Viðbrögðin voru yfirleitt alltaf hlátur eða þá að hann gekk rakleitt út. Það var eins og hann vissi alltaf hvenær ég var gjörsamlega aðframkomin, því þá sýndi hann alltaf á sér þá hlið sem ég sá aðeins þegar við kynntumst. Gaf mér gjafir eða fór með mig í ferðalag, en eftir það hófst aftur sama, sjúka mynstrið.

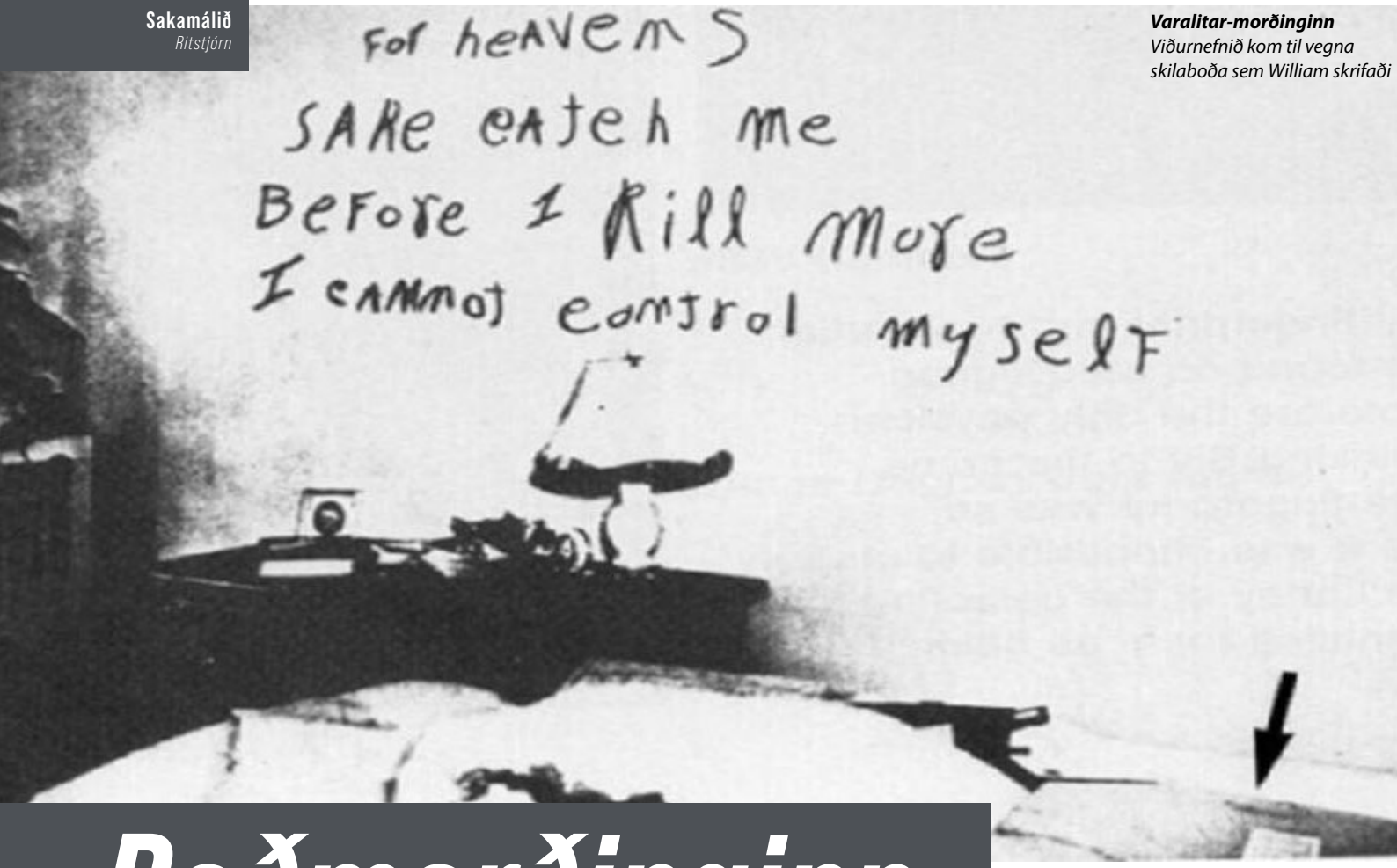
Ég einangraðist frá öllum. Flosnaði upp úr námi og var hætt að tala við nokkurn skapaðan mann. Vinkonur mínar og fjölskylda höfðu áhyggjur, en ég varði hann alltaf og við alla. Ég var orðin uppgefin og hreinlega skel af manneskju, þegar ég ákvað að tala loksins við einn af bestu vinum mínum og segja honum frá öllu sem gekk á. Stuttu áður hafði maðurinn gengið í skrokk á mér eftir að ég kom heim af skemmtun með vinkonu minni, en það var eina skemmtunin sem ég hafði farið á í líklega fimm mánuði. Hann var viss um að ég hefði haldið fram hjá honum og fannst óþolandi að ég svaraði ekki símanum meðan ég var úti.

Ég var blá og marin og skipaði hann mér að vera í síðerma bolum (líka heima) því hann vildi ekki þurfa að horfa á áverkana.
Ég hafði fengið tíma í Kvennaathvarfinu og sagði ég besta vini mínum frá því. Honum hafði auðvitað brugðið við frásögn mína af öllu því sem hafði gengið á stuttu áður og var ánægður með að ég hefði tekið það skref. Hann hvatti mig áfram og við töluðum saman eftir viðtalið og næstu daga. Innan við viku síðar átti ég næsta tíma í Kvennaathvarfinu, en stuttu áður fékk ég símtal sem breytti lífi mínu. Besti vinur minn lést í slysi.
Ég gleymi aldrei tilfinningunni þegar ég fékk símtalið og næstu dagar runnu allir saman í einn. Ég ætla ekki að fara út í sorgarferlið sem tók við, en þegar ég lít til baka er ég nokkuð viss um að ég hafi fengið taugaáfall.

Nokkrum vikum síðar var ég byrjuð að borða og sofa og fann að ég gat farið í næsta tíma hjá Kvennaathvarfinu, sem ég svo gerði. Það gerði útslagið þegar hann spurði mig hversu lengi ég ætlaði eiginlega að hafa mynd af vini mínum uppi við.
Ég sagði ofbeldismanninum ekki frá tímunum og setti upp gott plan í samvinnu við dásamlegu konuna sem ég fór til. Ég fór til foreldra minna og sagði þeim alla sólarsöguna og bestu vinkonu minni líka. Ég man að mamma sagði að þetta skref, að slíta sambandinu væri ekki bara fyrir mig heldur besta vin minn líka. Ég ætlaði ekki að bregðast honum og guggna eftir að hann stóð eins og klettur við bakið á mér þegar ég þurfti mest á því að halda. Ég vildi óska þess að ég gæti sagt honum hversu mikil áhrif hann hafði á mig og hversu mikið hann hjálpaði mér, ég mun aldrei getað komið því í orð..

Ég sleit sambandinu. Hann tók saman draslið sitt og fór meðan vinkona mín beið fyrir utan, ef allt skyldi fara á versta veg. Ofbeldismaðurinn minn hrækti á mig áður en hann lét sig hverfa og ég veit ekkert hvar hann er niðurkominn í dag. Sambandið var stutt, aðeins níu mánuðir, og ég jafnaði mig með aðstoð góðs fólks og lít aldrei til baka.

Ég var ekki brotin þegar ég kynntist honum. Þvert á móti er ég ákveðin og sjálfsörugg. Hann þefaði mig ekki uppi vegna þess að það var eitthvað að mér. Hann fann mig og ég lenti í vefnum hans. Það sem konan í Kvennaathvarfinu sagði mér er eitthvað sem ég mun aldrei gleyma. Það er það, að hver sem er getur lent í klóm narsissista og ofbeldismanna.
Það hafa allir sína veikleika eða óöryggi, en konurnar sem lenda í ofbeldissamböndum hefðu ekki komist hjá því hefðu þær verið „minna" brotnar og það er mikilvægt að vita. Þær urðu fyrir valinu af besta leikstjóra heims – ofbeldismanninum.



Varalitar-morðinginn
Viðurnefnið kom til vegna skilaboða sem William skrifaði

Raðmorðinginn William Heirens

„Í guðanna bænum hafið hendur í hári mínu, áður en ég drep fleiri“

William George Heirens fékk viðurnefnið Varalitar-morðinginn. Hann var bandarískur raðmorðingi og játaði á sig þrjú morð árið 1946. Viðurnefnið fékk hann vegna alræmdra skilaboða sem hann skrifaði með varalit á vettvangi ódæða sinna.

Sagan segir að William hafi alist upp í fátækri fjölskyldu þar sem víða var pottur brotinn. Hann var ekki hár í loftinu þegar hann steig sín fyrstu skref á glæpabrautinni. Einhverra hluta vegna þá kom hann aldrei í verð, því sem hann kom höndum yfir með óheiðarlegum hætti. Þýfi sínu safnaði hann og lá á eins og ormur á gulli. Það kom reyndar ekki í ljós fyrr en eftir að hann var handtekinn 13 ára fyrir að hafa skotvopn í fórum sínum. Þá fannst þýfið í ónotuðu skýli á þaki bygginga nærri heimili hans. Næstu ár var hann sendur í vist á tveimur ungmennaheimila á vegum rómversk-kaþólsku kirkjunnar. Þrátt fyrir óreiðukenndar aðstæður og glæpsamlegt athæfi sem Williams stundaði, þá virtist hann þrífast ágætlega í námi og náði framúrskarandi árangri í því sem hann lagði áherslu á í þeim efnum.
Hann fékk inngöngu í Chicago-háskóla, en eitthvað var það sem togaði hann á glæpabrautina og innbrot urðu hans ær og kýr.

Innbrot til ánægju
Sem fyrr segir átti Williams erfiða æsku. Hann fæddist 15. nóvember, 1928, í Illinois-fylki í Bandaríkjunum. Ekki þarf að efast um að Chicago á 4. áratugnum var kannski ekki besti staðurinn til að vaxa úr grasi, enda kynntist hann á þeim tíma fátækt og glæpum.
Heimili hans varð honum lítið vé því þar rifust foreldrar hans endalaust og til að þurfa ekki að hlusta á hávaðann í þeim ráfaði hann um nágrennið og kannaði það.
Þar og þá hófst innbrotaferill Williams og sagði hann reyndar síðar að bernskubrek hans á þeim vettvangi hefðu mestmegnis verið framin honum til ánægju og til að losna við spennu.

Betrunarvist
Þegar hann var þrettán ára hljóp snurða á þráðinn hjá William þegar lögreglan greip hann glóðvolgan með byssu í fórum sínum. Framkvæmd var húsleit á heimili fjölskyldunnar og í ónýttu skýli á þaki húss rétt hjá því fannst slatti af vopnum. Einnig fannst þar mikið þýfi annað, því Williams kom aldrei í verð því sem hann stal, enda þjófnaðurinn meira stundaður til gamans.
William játaði sig sekan um ellefu innbrot og eyddi næstu mánuðum í Gibault-skólanum sem var sérstaklega hugsaður fyrir drengi sem höfðu villst af stigu heiðarlegs lífs.
Skömmu eftir að hann losnaði úr þeim skóla var hann handtekinn í annað sinn fyrir þjófnað og var í kjölfarið sendur á St. Bede-akademíuna, sem var betrunarheimili rekið af benediktínamunkum.
Þar var hann í þrjú ár.

Góður námsárangur
Á St. Bede kom í ljós að William var ágætis námsmaður og skaraði fram úr í stærðfræði, líffræði og félagsfræði. Þegar kennarar sáu einkunnir hans og hversu vel námið lá fyrir honum hvöttu þeir hann til að sækja um í Chicago-háskóla í svonefnt sérnámsprógramm.

Rétt áður en dvöl Williams á St. Bede rann sitt skeið fékk hann jákvætt svar frá háskólanum og haustið 1945, þá sextán ára, hóf hann nám við skólann.
Til að byrja með bjó hann heima hjá foreldrum sínum, en sá fljótlega að það var ekki hentugt og fékk þá inni á stúdentagörðum háskólans, Gates Hall. Þar náði hann einnig að sjá sér farborða sem eins konar leiðsögumaður fyrir þá sem þar bar að garði en voru ekki kunnugir staðháttum.
Lengi býr að fyrstu gerð. Lífið brosti við William, hann hafði margt gott til brunns að bera og ávann sér hylli og vinsældir meðal nemenda og kennara, en engu að síður sneri hann aftur á glæpabrautina og framdi innbrot í grennd við háskólann.

Kúvending hjá William
Í júní, árið 1945, tók glæpaferill Williams kúvendingu. Þann 5. júní fannst 43 ára kona, Josephine Ross, látin í íbúð sinni í Chicago. Líkið bar merki fjölmargra hnífsstungna og kjóll hafði verið vafinn um höfuðið. Josephine hafði greinilega varist árásarmanninum því í krepptri hönd hennar voru dökk mannshár. Rannsóknarlögregla ályktaði að Josephine hefði komið innbrotsþjófi í opna skjöldu og staðið upp í hárinu á honum, með hörmulegu afleiðingum fyrir hana. Unnusti Josephine þá og fyrrverandi eiginmenn og kærastar höfðu allir fjarvistarsönnun, en vitni sagðist hafa séð dökkhærðan karlmann þvælast eða hanga í grennd við húsið.
Síðar meir játaði William það morð á sig, en meira um það seinna.

Skilaboð skrifuð með varalit
Þann 10. desember þetta sama ár fannst Frances Brown, 33 ára gömul, í íbúð sinni í Chicago. Ýmislegt á vettvangi var frábrugðið því sem var í íbúð Josephine Ross. Hnífur sat fastur í hálsi hennar og áverkar eftir byssuskot á höfðinu.
Lögreglan sá blóð, sem hafði smurst á dyrakarm og næturvörður í byggingunni sagðist hafa séð mann á fertugsaldri fara úr lyftunni og yfirgefa húsið. Ekkert virtist hafa verið tekið úr íbúðinni, en lögreglu rak í rogastans þegar skilaboð á einum vegg blöstu við henni. Skilaboðin voru skrifuð með varalit: „Í guðanna bænum hafið hendur í hári mínu, áður en ég drep fleiri, ég hef enga stjórn á mér."
Reyndar sagði lögregla á einum tímapunkti að mögulega væri morðinginn kona.

Sex ára stúlku saknað
Nýja árið hófst með hryllingi hjá Degnan-fjölskyldunni í Chicago. Þann 7. janúar hvarf Suzanne Degnan, sex ára dóttir Degnan-hjónanna, úr svefnherbergi sínu á fyrstu hæð heimilis fjölskyldunnar.
Í herberginu fann lögreglan handskrifuð skilaboð: „Útvegið $20.000 og bíðið eftir að heyra frá mér. Hafið ekki samband við FBI eða lögregluna. Seðlarnir eiga að vera 5 og 10 dollara. Brennið orðsendinguna ef þið viljið tryggja öryggi hennar."
Inn í hvarf hennar blandaðist deila kjötpökkunarmanna og stofnunarinnar Office of Price Administration, en á þeim bæ voru menn að íhuga áframhaldandi skömmtun á mjólkurafurðum. Þá þegar voru kjötpökkunarmenn í verkfalli og höfðu nokkrir yfirmenn stofnunarinnar fengið hótanir sem beindust að börnum þeirra. Þannig var mál með vexti að faðir Degnan var háttsettur yfirmaður hjá Office of Price Administration. Í einhvern tíma var talið að einhver kjötpökkunarmannanna hefði rænt Suzanne, en annað kom á daginn.

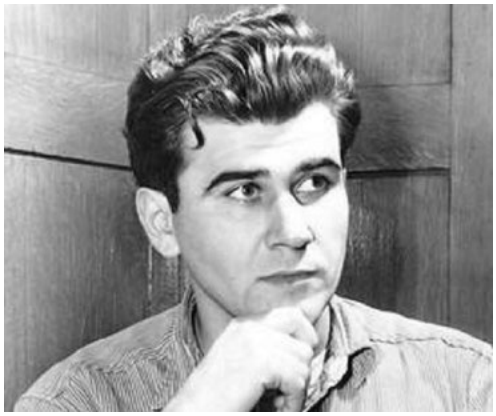
Höfuð í ræsinu
Lögreglan fékk nafnlaust símtal og var sagt að kíkja í göturæsin í grennd við heimili Degnan-fjölskyldunnar. Þrátt fyrir ótal gagnslausar ábendingar ákvað lögreglan að kanna málið og viti menn; höfuð Suzanne fannst í einu ræsanna og síðan aðrir líkamshlutar, einn af öðrum, í göturæsum sífellt fjær heimili hennar.
Þessi morð vöktu eðlilega athygli fjölmiðla og almennings. Þó nokkrir mögulegir gerendur voru nefndir til sögunnar; 65 ára húsvörður, Hector Verburgh að nafni, og Sidney Sherman, landgönguliði sem nýlega hafði fengið lausn úr hernum.
Þeir voru síðan báðir lýstir saklausir og höfðaði Hector Verburgh þá mál á hendur lögreglunni í Chicago, en hann sagðist hafa sætt pyntingum þegar hann var yfirheyrður.

Marklaus játning
Einnig játaði einn karlmaður á sig sökina. Richard Russell Thomas, sem sat þegar þar var komið sögu í fangelsi fyrir að hafa níðst kynferðislega á einni dætra sinna, játaði eins og ekkert væri að hann hefði myrt Suzanne. Þann sama dag gerðist það fréttnæmt að maður hefði sést flýja af vettvangi innbrots. Sá hafði veifað byssu að lögreglu og, samkvæmt fréttum, mögulega skotið að lögreglumönnum sem eltu hann. Skömmu eftir þessa uppákomu dró Richard Russell játningu sína til baka og kemur hann ekki frekar við sögu hér.

Handtaka Williams
Þann 26. júní, 1946, var William Heirens, þá 17 ára, handtekinn fyrir tilraun til innbrots. Það sem gerðist í kjölfarið var í grófum dráttum eftirfarandi: William, að eigin sögn, missti meðvitund við yfirheyrslu sem nánast fór fram í sex sólarhringa samfleytt. Hann sætti barsmíðum og var sveltur og fékk ekki að hafa samband við lögfræðing.
Honum var gefið sannleikslyf og síðan yfirheyrður og talaði þá um hliðarsjálf „George", en gat ekkert tjáð sig frekar um hann, en sagði þó að hann sjálfur hefði alltaf tekið á sig sök fyrir „George". George var reyndar millinafn Williams.
Strangt til tekið sagði William ekkert sem bendlaði hann við umrædd morð en 2. júlí var hann fluttur í Fangelsi Cook-sýslu þar sem hann var lagður inn á sjúkradeildina til að jafna sig.

Sönnunargögn
Það sem upphaflega var sagt blóðklessa á dyrakarmi í íbúð Frances Brown var nú orðið að blóðugu fingrafari sem lögregla sagði tilheyra William. Einnig passaði fingrafar litla fingurs, sem fundist hafði á lausnargjaldskröfunni, við William.
Í fórum William fannst skammbyssa sem stolið hafði verið í innbroti byrjun desember 1945. Tveimur dögum síðar hafði verið skotið úr byssu inn um glugga annarrar íbúðar með þeim afleiðingum að húsráðandi særðist. Rannsókn leiddi í ljós að skotið hafði komið úr byssunni sem fannst hjá William.

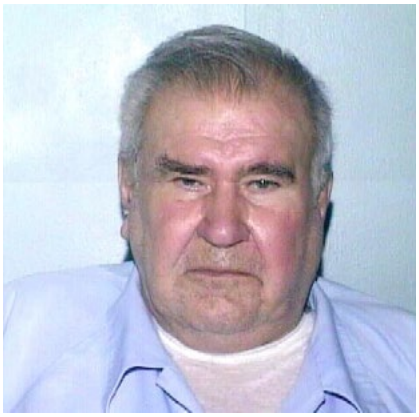
Játning Williams
Í ágúst 1946 játaði William Heirens á sig fyrrnefnd þrjú morð. Ekki var laust við að margir hefðu efasemdir um sök Williams og játningu, en hvað sem því leið var hann sakfelldur og fékk lífstíðardóm 5. september, 1946.
Allar götur síðan sagðist hann saklaus og dró játningu sína til baka. Sagðist hann vera fórnarlamb vafasamra aðferða lögreglu við yfirheyrslu og ofbeldis af hennar hálfu.
William Heirens lést í fangelsi árið 2012 83 ára að aldri, þá hafði hann verið 65 árum á bak við lás og slá og hafði enginn fangi í sögu Illinois-fylkis afplánað jafn langan dóm og hann.



William Heirens
Naut hylli og vinsælda í skóla.



Í haldi lögreglu
William sagðist hafa sætt ofbeldi í haldi laganna varða.



Á efri árum
Enginn sat lengur í fangelsi í Illinois en William.



Hvað myndi breytast hjá þér ef þú hlustaðir á hvað kynhvötin þín hefur raunverulega að segja?

„Ég ákvað að rannsaka andlega hlið kynlífs svo ég gæti kafað dýpra ofan þessa unaðstengdu kennslu," segir Birna M. Gustafsson, kynfræðingur hjá Losta, í samtali við Mannlíf. Birna fer yfir ýmiss konar tækni tengda kynlífi, en segir að lykilatriðið sé að njóta sín.

„Það getur verið erfitt að einbeita sér að unaði þegar hugurinn vill vera annars staðar - stundum erum við ekki að hugsa um neitt sértækt, en tengslin við líkamann eru ekki til staðar. Stundum er það ekki hvað við kunnum í kynlífi, heldur tengslin við okkar sjálf sem kynverur sem er ástæðan fyrir því að kynlíf okkar er ekki nóg eða fullnægjandi."

Losti var opnuð árið 2019 sem vefverslun með kynlífsleikföng og veftímarit með fræðsluefni og erótískum sögum. Ári síðar var opnuð verslun Losta í Borgartúni, sem hefur verið starfrækt hvort tveggja sem verslun með leiktæki ástarlífsins og glæsilegt kynlífssetur.

Samfélagsleg ábyrgð að fræða

„Losti hefur alltaf einblínt mjög mikið á fræðslu og mér finnst það persónulega samfélagsleg ábyrgð mín að fræða, en ekki bara að selja vörur. Frá upphafi var ég einmitt spenntust fyrir því að bjóða upp á unaðsmiðaða fræðslu," segir Saga Luvia Sigurðardóttir, eigandi Losta.

„Það vita flestir hvernig kynlíf virkar anatómíulega séð, svona nokkurn veginn, en oft gleymist að tala um unaðinn, gefa honum pláss, læra að biðja um og gefa samþykki og fjarlægja skömmina sem tengist kynlífi. Ég þreytist seint á því að segja fólki að það megi fróa sér, kynlíf má vera gott og þér má líða vel. Þú mátt njóta kynlífs!"

Mindful Sexuality (meðvituð kynhneigð) er námskeið sem Birna M. Gustafsson kynfræðingur hefur verið að kenna í Losta, en hún segist einblína á fræðslu fyrir alls konar kynlíf. Á námskeiðum hennar ræðir hún um unaðstengd mál eins og munnmök eða píkunudd, svo einhver dæmi séu tekin.

Á námskeiðinu eru settar fram æfingar fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að tengjast líkamanum. Þátttakendur eru leiddir í gegnum æfingarnar sem byggðar eru upp á öndunaræfingum, hugleiðslu og jarðtengingu. Birna gefur góð ráð til að jarðtengjast í daglegu lífi og hvernig á að nota þessi tækni til að njóta betur kynlífsins.

„Ég tala líka um hvernig á að nota sjálfsfróun til að styrkja enn betur jarðtengingu í kynlífi, sem er einstaklega hjálplegt fyrir fólk sem býr jafnvel að áfallasögu tengdri kynlífi."

Hvað hefur kynhvötin þín raunverulega að segja?

Birna ræðir um það hvaða ímynd maður hafi af sjálfum sér sem kynveru. Hún telur að oftast passi þessi ímynd ekki við það hvernig maður upplifir sig í daglegu lífi. Ert þú að stynja út af unaði, eða til þess að gleðja makann? Hvernig upplifir þú raunverulega gott kynlíf og finnst þér þú vera að einblína um of hvernig kynlíf „á" að vera? Hvað myndi breytast hjá þér ef þú hlustaðir á hvað kynhvöt þín hefur raunverulega að segja? Þetta eru pælingar hjá Birnu, mál tengd kynlífinu sem hafa gefið henni sjálfri góða reynslu í eigin kynlífi og sem kynfræðingur.

„Snerting er stór partur af Mindful Sexuality

Lind stofnar sérstaka

Atvinnuhúsnæðisdeild

Lind Atvinnuhúsnæðisdeild

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

Nánari upplýsingar veita



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



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



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

LIND
FASTEIGNASALA

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

og hvernig við sköpum unaðsfulla snertingu skiptir máli. Birna talar um tækni til að dýpka andleg tengsl og snertingu. Hún einblínir á það hvernig maður nálgast líkama sinn og snertir hann. Þessar pælingar eru oftast hugsaðar sem sjálfsagt mál þegar ég útskýri þær, en eru oftast stærsta breytingin í kynlífi fólks. Næst þegar þú ferð t.d. í sturtu mæli ég með því að þú njótir hverrar einustu snertingar, og ekki bara til þess að þrífa líkamann. Tengslamyndun við líkamann og snertingu þarf ekki alltaf að vera kynlífstengd til þess að skapa unað og vellíðan.

Á námskeiðinu Mindful Sexuality fá allir dagbók með upplýsingum varðandi þau verkefni sem ég vil að þau vinni betur í. Í þessari bók eru allar æfingarnar sem ég fer yfir í tímanum, plús fleiri til þess að fara með heim og gera tilraunir með uppi í rúmi … skriflegar æfingar, snerting, nudd, og já, - líka sjálfsfróunar-tips. Námskeiðin eru bæði fyrir einstaklinga og pör. Það er alltaf hægt að finna nýja nánd, hvort það sé með sjálfum sér eða öðrum."

Frábærar viðtökur

„Námskeiðin hafa verið ótrúlega vinsæl. Við höfum fengið mjög góðar viðtökur og ég er ofboðslega ánægð og þakklát fyrir það. Fólk er augljóslega mistilbúið að mæta á svona kynlífsnámskeið og því miður eru einhverjir sem láta feimni og annað slíkt halda aftur af sér. Margir hafa jafnvel sagt að þeir hafi næstum hætt við að mæta. En enn sem komið er, hefur enginn séð eftir því að hafa mætt. Það mikilvægasta er að mæta með opinn hug og dæma ekki fyrirfram. Við leggjum alltaf upp úr því að öllum líði vel og að fólk sé fyrst og fremst að skemmta sér. Fólk er greinilega mjög forvitið og hefur gaman af þessu. Það er ótrúlega misjafnt hvað hver og einn tekur með sér heim eftir svona námskeið, en það hafa allir gaman af því að kíkja og læra eitthvað nýtt."

Losti kynlífstækjaverslun og kynlífssetur er í Borgartúni 3. Nánari upplýsingar á losti.is og Instagram: losti.is.



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

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

Erum með mikið úrval af Línulaserum frá Leica Geosystems

VERKFÆRI EHF

Lino L2-1



Lino L6R



Lino L2P5G



Leica Geosystems

www.verkfaeriehf.is
S. 544-4210
Sale@verkfaeriehf.is
Tónahvarfi 3, 203 Kópavogi

Salome Friðgeirsdóttir
Myndir aðsendar

Hamingjan á erfiðum tímum!



Anna Lóa Ólafsdóttir er eigandi Hamingjuhornsins, kennari og náms- og starfsráðgjafi með diplóma í sálgæslu. Hún hefur skrifað pistla í rúm 10 ár og gefið út eina bók; Það sem ég hef lært. Hún er móðir, tengdamóðir og amma, starfar hjá VIRK starfsendurhæfingarsjóði og var að klára jógakennaranám hjá Yogavin sem hún segir að hafi gefið henni ótrúlega mikið. Anna Lóa kom í spjall við Mannlíf um erfiða reynslu, sorg, sigra og áskoranir. Hún segir okkur að hún vilji landsátak í tengslavinnu.

Einfaldir þættir sem geta aukið hamingju okkar

„Hamingjuhornið varð til fyrir rúmum 10 árum þegar ég byrjaði að skrifa pistla í Víkurfréttir í Reykjanesbæ. Í kjölfarið fór ég að skrifa á Facebook og lesendahópurinn hefur vaxið og dafnað í gegnum árin. Tilgangurinn frá upphafi hefur alltaf verið sá að hvetja lesendur til að líta inn á við til að auka hamingjuna, í stað þess að bíða eftir því að einhverjir aðrir eða eitthvað annað færi okkur hana á silfurfati. Rannsóknir hafa sýnt að það eru frekar einfaldir þættir sem geta aukið hamingju okkar, eins og að iðka þakklæti, vinna í sjálfstraustinu, eiga góða vini, finna tilgang með lífi okkar og upplifa að við séum við stjórn en séum ekki að lifa lífi sem aðrir velja fyrir okkur."

Anna finnur að margir hafi verið að glíma við „Covid-þreytu". „Þegar við höfum farið í gegnum óvissutíma myndast spenna í líkamanum. Svo þegar það sér fyrir endann á óvissutímanum og við slökum á, er rétt eins og líkaminn taki af okkur ráðin og segir; hei, ég er búin að vera til staðar fyrir þig í gegnum þetta tímabil, nú þarf ég að fá smá hleðslu! Ráðið sem ég mundi gefa ÖLLUM í dag, er að fólk hugi að því hvernig það ætlar að hlaða batteríin eftir þetta erfiða tímabil. Við þurfum að vanda okkur og velja það sem við vitum að geri okkur gott, þurfum að minnka streitu í lífi okkar eins og við getum, því líkaminn er í mikilli streitu fyrir og við þurfum að virða það. Svo skilaboð mín eru; njótum þess á heilbrigðan hátt að jafna okkur eftir síðustu tvö ár. Því skiptir svo miklu máli að við skoðum hvert og eitt okkar, hvernig við getum tekið að móti vetri og vori á góðan en nærandi hátt, og að við bíðum með að taka stórar ákvarðanir þar til við erum komin í gott jafnvægi."

Ráð til að feta veginn áfram og forvarnarpunktar

Anna talar um að það vanti efni þar sem fjallað er um sjálfstraust og samskipti, andlega og líkamlega líðan, áföll og erfiðleika og hvernig best sé að takast á við áskoranir. „Þegar ég bjó í Reykjanesbæ voru Suðurnesin að takast á við erfiða tíma. Varnarliðið fór árið 2006 og mörg hundruð manns misstu vinnuna og tveimur árum síðar fylgdi bankahrunið með þeim afleiðingum sem allir þekkja.

Ég starfaði sem ráðgjafi á þessum tíma og

fékk vanlíðan og vonleysi fólksins beint í æð. Mig langaði að leggja eitthvað af mörkum og skrifa frá hjartanu um leiðir til að takast á við áskoranir lífsins. Það sem gerist þegar maður skrifar eða talar frá hjartanu, er að maður áttar sig á því, að það eru allir að fást við eitthvað og fólk fagnar því að geta tengt við sögur annarra og sjá að það eru fleiri að upplifa það sama.

Það er ekki nóg að birta áfallasögur einstaklinga, við þurfum líka að vera með einhver ráð til þeirra um að feta veginn áfram og forvarnarpunkta um hvernig sé hægt að auka seigluna og sáttina í lífinu svo einstaklingar séu betur undirbúnir þegar þeir mæta áskorunum. Þar fyrir utan, þá er ég ekkert síður að skrifa til mín þegar ég er að skrifa pistlana mína, en ég hef sjálf þurft á því að halda að skoða bjargráðin mín í gegnum erfið tímabil og deili með með öðrum því sem ég hef lært."

Líkaminn geymir erfiðar upplifanir

„Þegar ég varð 29 ára var mér ráðlagt að eignast ekki fleiri börn eftir endurtekin fósturlát og því fylgdi ákveðin sorg sem ég kunni ekki að takast á við. En þar sem líkaminn geymir vel allar erfiðar upplifanir hef ég þurft að fara til baka, skoða áhrifin sem þetta hafði á mig og leyfa mér að finna til, án þess að dæma það. Þetta gerði ég með aðstoð fagmanneskju sem bjó til rými þar sem ég viðurkenndi að hafa upplifað bæði vanmátt og skömm á þessum tíma og þessa óþægilegu tilfinningu að ég væri eitthvað gölluð, en líka að ég hefði ekki leyfi til að syrgja þar sem ég átti tvo heilbrigða drengi."

Anna útskýrir að þegar við upplifum skömm gefum við ekki rými fyrir samkennd og kærleika, sem er einmitt það sem við þurfum á erfiðum tímum. „Það tók mig tíma að huga að því hvernig mér leið og hvaða áhrif þetta hafði á mig, í stað þess að vera föst í því að aðrir hefðu nú lent í því verra og ég ætti því bara að harka af mér. Mín reynsla skiptir hins vegar ekki minna máli vegna þess."

Þegar Anna var rúmlega þrítug missti hún föður sinn skyndilega og hún var rúmlega fertug þegar mamma hennar dó. „Ég skrifaði mikið á þessum tíma, en bara fyrir mig. Dagbókarskrif hafa reynst mér vel í gegnum erfiðustu áföllin og þá er það ekki það sem maður skrifar sem skiptir máli, heldur það sem gerist innra með manni þegar maður skrifar. Mér fannst erfitt að sitja í sorginni og geta ekki breytt neinu. Ég er ör og lausnamiðuð að eðlisfari og munstur mitt í lífinu hefur svolítið verið að breyta aðstæðum mínum og gera eitthvað þegar ég upplifi vanlíðan. En svo þegar maður missir einhvern sem er manni kær þá getur maður engu breytt og ekki getur maður flúið sorgina. En maður getur verið góður við sjálfan sig, stigið varlega til jarðar, beðið um stuðning og reynt að halda áfram án þess að deyfa líðan sína.

Ég mun aldrei halda því fram að mér hafi alltaf tekist að fara eftir þessu, en ég gerði mitt besta til að vera til staðar fyrir mig, syni mína og fjölskyldu og nota þau bjargráð sem ég hafði á þeim tíma."

Sleppa takinu og byrja upp á nýtt

Hennar helstu áskoranir hafa verið að taka U-beygjur í lífinu þar sem hún hefur sleppt takinu og byrjað upp á nýtt. Hún hefur farið gegnum þetta ferli nokkrum sinnum og síðast þegar hún varð fimmtug. Hún upplifir sig enn í því ferli. „Þá fylgir maður því sem maður telur vera rétt fyrir sig og þau gildi sem maður vill lifa eftir, án þess að hafa nokkra vissu um hvernig það komi til með að ganga. Þetta hefur oft tekið mikinn toll af mér og ég man að síðast þegar ég tók U-beygju, leit ég í spegil og sagði við sjálfa mig; Anna Lóa, í alvöru, ertu tilbúin í þetta einu sinni enn! Ég hef lifað fjölbreyttu lífi, en hef líka verið dugleg að taka ábyrgð á því að breyta þegar mér hefur þótt ástæða til. Við getum haft áhrif á fólkið og aðstæður í kringum okkur, en þurfum sjálf að taka ábyrgð á því að velja hvernig líf við viljum lifa."



Hugrekkið og hennar helstu sigrar
Anna segir að hennar helstu sigrar tengist líka áskorunum hennar; „og því, segi ég, að hafa hugrekki til að taka U-beygjur. Ég sagði t.d. upp ágætlega launuðu starfi, flutti á stúdentagarðana með syni mína til að fara að mennta mig sem kennari. Það voru margir óvissuþættir og miklar breytingar fyrir okkur öll, en klárlega sigur fyrir mig. Að hafa kjark til að birta opinberlega það sem ég skrifa og seiglu til að skrifa pistla í hverri einustu viku í rúm 10 ár þrátt fyrir að fjölmiðlar landsins (nema Víkurfréttir) hafi sagt við mig á sínum tíma að það væri ekki eftirspurn eftir „svona" efni.

Það var ákveðinn sigur að gefa sjálf út bók án þess að vita nokkuð um bókaútgáfu og selja hana svo í stóru upplagi í miðjum Covid-stormi, án þess að hafa dreifingaraðila eða auglýsendur á bak við mig. Að hafa vit á að kveðja verkefni sem eiga ekki lengur við mig og standa með sjálfri mér þegar á brattann hefur verið að sækja. Svo er auðvitað stærsti sigurinn að eiga syni, tengdadóttur og barnabarn sem ég elska út af lífinu, svo ég tali nú ekki um yndislegan systkinahóp, fjölskyldur þeirra og góða vini sem gera líf mitt svo innihaldsríkt."

Við deyfum okkur með því að beina reiði fyrir utan okkur
„Ég held að við gætum verið duglegri að skoða okkur sjálf þegar okkur líður illa, í stað þess að benda á umhverfið eða fólkið í kringum okkur. Þurfum að þora að segja hvernig okkur líður og byggja þannig upp tengsl við aðra, í stað þess að vera svona dómhörð á allt og alla. Þegar við erum að fara í gegnum krefjandi tíma erum við meira að hugsa um okkur sjálf og minna að huga að heildinni og þá byrjum við að gliðna í sundur. Við deyfum okkur jafnvel með því að beina reiði okkar gagnvart einhverju eða einhverjum fyrir utan okkur. Ekkert samtal á sér stað, engin tengsl, bara ásakanir eða ofbeldi. Öskrum mikið – hlustum lítið. Ég vel að lifa ekki þannig. Með því að viðurkenna að líðan okkar er alls konar og við séum oft að upplifa vanmátt og óöryggi, aukum við líkur á tengslum sem við þurfum svo sannarlega á að halda í dag.

Það er erfitt að viðurkenna vanmátt sinn, sérstaklega þegar dómstóll götunnar gerir lítið úr honum. Þess vegna eru margir í dag farnir að hugsa sig tvisvar um áður en þeir gefa færi á sér opinberlega. Þeir sem hafa hugrekki til að deila erfiðum sögum, þurfa umfram allt að upplifa öryggi og tengsl. Við deilum með þeim sem geta veitt okkur öryggistilfinningu og hafa burði til að tengjast okkur á heilbrigðan hátt.

Ég vildi óska þess að við tækjum okkur saman og værum meira til staðar fyrir hvert annað. Við erum lítið land og höfum alla burði til að hlúa vel að fólkinu sem hér býr. En við þurfum að gera það saman, það er enginn sem gerir þetta fyrir okkur. Ég held að eitt af mikilvægari „bóluefnunum" í dag sé heilbrigð, jákvæð og uppbyggileg tengsl. Við þurfum landsátak í tengslavinnu segi ég! Þarf ekki að vera flókið að efla tengslin, en það sem ég geri er:"

Góð ráð til að huga að andlegu hliðinni:



Minni sjálfa mig á að þegar mig langar ekki að hitta neinn þá þarf ég mest á því að halda.

Stunda útivist en 15 mínútur í náttúrunni duga t.d. til að fá fram heilunaráhrif. Göngutúr með vini getur gert kraftaverk.

Iðka þakklæti fyrir það sem lífið hefur fært mér — skrifa það jafnvel í dagbókina.

Deili líðan minni með einhverjum sem ég treysti og er til í að hlusta og gerir ekki lítið úr því sem ég er að upplifa.

Afmarka fréttainntöku og samfélagsmiðlanotkun. Heilinn hefur neikvæða slagsíðu og eftir hálftíma þar, finnst mér allt vera að fara fjandans til.

Hlusta á uppbyggilegar bækur. Er núna að hlusta á Love Your Enemies eftir Albert C. Brooks, en hann deilir áhyggjum mínum um tengslaleysi og fyrirlitningarmenninguna sem er í gangi í heiminum í dag.

Er í kringum fólk sem lifir heilt í sér og hefur hugrekki til að vera það sjálft með kostum og göllum.

Skrifa og deili með öðrum, sem hefur verið mikilvægt bjargráð fyrir mig síðustu ár.

Svo hvet ég lesendur til að kíkja í Hamingjuhornið mitt en ég hef svo oft sagt, að lesendahópurinn minn er einstakur, sýnir mér og öðrum bæði virðingu og þakklæti sem skiptir ekki litlu máli í dag.


Landmælinga- og tækniþjónusta
VERKFÆRI EHF
Starfsmenn Verkfæra ehf búa yfir mikilli sérþekkingu í landmælingum. Allt frá einföldum hæðarmælingum upp í flóknari verk. Almennar landmælingar, aðstoð við breytingar á teikningum, útsetningar, gerð og mæling fastmerkja, magnútreikningar o.fl.
Oliver
Lukas
Davíð
Domantas
Sími:544-4210
www.verkfaeriehf.is
tech@verkfaeriehf.is
Tónahvarfi 3, 203 Kópavogi


Leica Rugby 680
Nákvæmni og gæði
VERKFÆRI EHF
Sími:544-4210
www.verkfaeriehf.is
Tónahvarfi 3, 203 Kópavogi

Facos og fiskur í matinn
– frábær fæða

Það kemur líklega fáum á óvart að Agnes Guðmundsdóttir, formaður Félags kvenna í sjávarútvegi, sé oft með fisk á boðstólum heima fyrir. Hún er hrifin af fjölbreyttri matargerð og er þeirrar skoðunar að því fleiri krydd sem notuð eru við matargerðina þeim mun betra. Agnes er matgæðingur Mannlífs þessa vikuna og við spurðum hana hvaða réttur væri með þeim bestu sem hún hefur töfrað fram í eldhúsinu.



„Ég alveg óhrædd við eldamennskuna og kannski myndu einhverjir telja að ég væri of óhrædd, en þar er ég alls ekki sammála, því matur og matargerð á að mínu viti að vera eitthvað sem kemur á óvart og gleður. Ég segi ekki að ég borði fisk í öll mál, en það er nú samt þannig að fiskur verður ansi oft fyrir valinu og ég er það heppin að maðurinn minn og dætur eru sammála mér um gæði þeirrar fæðutegundar. Soðinn þorskur með kartöflum og miklu smjöri og svo rækjupasta verður oft fyrir valinu á virkum dögum, en svo hef ég líka verið mjög iðin við að nýta mér uppskriftirnar á www.fiskimatinn.is. Ég er búin að elda þær allar og sé ég alveg hreinskilin þá hef ég eldað hverja og eina oftar en einu sinni og oftar en tvisvar. Sú sem ég geri oftast er Facos-uppskriftin og ég bara fæ ekki nóg af henni. Þar sem mér finnst líka gaman að prófa nýjar fisktegundir á ég það til að skipta þeim út í uppskriftunum og það er oft skemmtilegt twist svona í hversdagsleikanum."



Hráefni

200 g þorskur
50 g hvítlauksolía
Chili-sósa (sriracha)
Salt
550 g bjór
400 g hveiti
10 g matarsódi
50 g gulrætur
150 g hvítkál
150 g rauðkál
50 ml eplaedik
2 g steinselja
200 g majónes
Tortilla kökur 6”
Lime
Fínsaxað kóríander
Vorlaukur
Olía til djúpsteikingar

Aðferð

Hrásalat

Setjið rauðkál, hvítkál og gulrætur á heita pönnu með olíu.
Bætið eplaediki, safa úr 1 lime , sykri og 4 g af salti á pönnuna og hrærið.
Bætið steinselju á pönnuna og takið af hita.

Orlydeig

Hrærið saman hveiti, matarsóda, 10 g af salti og bjór.

Fiskur

Skerið í um 5 cm strimla.
Veltið upp úr hvítlauksolíu og chili-sósu.
Veltið upp úr orlydeigi og djúpsteikið á 180°C í 5 mín.

Chili-majónes

Hrærið saman majónesi, 15 g af chilisósu og 2 g af salti.

Berið fram með hrásalati, chili-majónesi, vorlauk, kóríander og lime -neið.

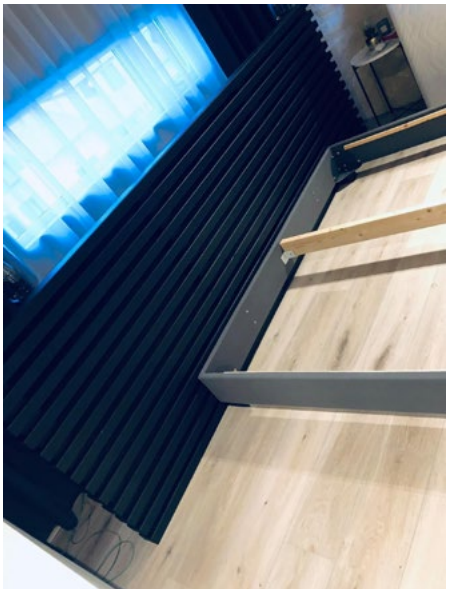
Pallettuhöfðagafl



Ég tók eftir Jónu Björg Jónsdóttur á samfélagsmiðlum þegar hún greindi frá DIY-verkefni sem hún og eiginmaður hennar, Davíð Ingi Jóhannsson, sem er eigandi fyrirtækisins Texel Visualization, föndruðu saman, en það var geggjaður heimagerður höfðagafl. Þau hjónin búa saman í Njarðvík ásamt börnum sínum, þeim Elvu Rún, Írisi Björk og Jóni Inga. Ég ákvað að heyra aðeins í Jónu þar sem ég kolféll fyrir heimasmíðaða höfðagaflinum.







Jóna Björg er listakona og mikill fagurkeri sem þykir gaman að gera fallegt í kringum sig. Hún hefur mestan áhuga á innanhússhönnun, DIY (do it yorself)-verkefnum, endurbótum á heimilum og líkamsrækt. Þegar ég spurði hana hvernig þau hjónin fengu hugmyndina að höfðagaflinum, segir hún að þau hafi áður átt höfðagafl úr Betra baki en hann hentaði ekki í nýja húsnæðinu þeirra. „Við erum nefnilega með glugga í svefnherberginu fyrir ofan rúmið sem gaflinn náði upp fyrir. Við vorum nýbúin að skipta um rúm og höfðum skoðað rúmgafla í öllum búðum á svæðinu, sem hefðu allir endað í sérsmíði. Við ákváðum því bara að smíða hann sjálf og vorum komin á fullt í að skoða bólstrunaraðferðir." Jóna hafði séð hugmynd að höfðagafli á Pinterest sem hún bar undir Davíð sem leist vel á hugmyndina og teiknaði hana upp í þrívíddarforriti. „Við notum 3ds Max, sem er forrit sem fagaðliar nota í alls konar þrívíddarvinnslu. Maðurinn minn notast við þetta forrit í sinni vinnu, sem snýst að mestu um að sýna fólki hvernig húsnæði, sem er oftast á byrjunarstigi bygginga þegar hann skilar af sér sínum verkefnum, kemur til með að líta út fullbúið. Þannig gat hann magntekið efnið sem þurfti í verkið ásamt því að skipuleggja smíðina. Efnið keyptum við í BYKO, skutluðum því inn í skúr og svo var bara byrjað að smíða."



Hjónin eru ekki með menntun sem tengist smíðum, en Jóna segir þau hafa mikla reynslu í alls konar handa- og smíðavinnu. „Við höfum tekið íbúðir sem við höfum átt í alvöru andlitslyftingu. Við byggðum hús rétt fyrir hrun og keyptum svo núverandi húsnæði tilbúið undir tréverk."

Jóna segir að eftir alla reynsluna sem þau hafi af íbúðar- og byggingarframkvæmdum hafi þau uppgötvað að ekkert stæði í vegi fyrir því að þau gætu framkvæmt alls konar hugmyndir sem þau rekast á á netinu. Jóna segist finna langflestar hugmyndir sem þeim líst vel á á Facebook og Pinterest. Ég spurði Jónu hvort þau hafi gert einhver fleiri DIY-verkefni saman: „Hvað svona föndurverkefni eins og höfðagaflinn varðar er hann eiginlega fyrsta og eina verkefnið okkar – fyrir utan kassahopp-kassaframleiðsluna sem við fórum í þegar öllum líkamsræktarstöðvum var lokað í fyrstu Covid-bylgju. Við höfum staðið í alls konar föndri og framkvæmdum á heimilinu. Til að mynda höfum við filmað glerborð, sólbekki og fataskápa, stækkað eldhús, smíðað palla, smíðað ruslatunnuskýli og fleira. Við erum alveg óhrædd við áskoranir svo lengi sem við höfum aðstöðu og verkfæri til að framkvæma það sem okkur dettur í hug."

Að lokum spurði ég Jónu hvort þeirra sjái um sjálfa smíðavinnuna, og svaraði hún því til, að Davíð sæi aðallega um smíðavinnuna, en hún sjái um hugmynda- og málninga vinnu þegar þess þurfi.

„Stundum þarf smá tíma í að sannfæra hann um að hugmyndirnar séu í alvörunni góðar, en ég næ honum eiginlega alltaf á mitt band í þessu," segir Jóna og hlær.

Jóna Björg heldur úti Instagram-reikningi undir epoxy-listaverkin sín sem eru ótrúlega flott. Hægt er að fylgjast með henni hér *https://www.instagram.com/artik.by.jona/*

Fékk í magann á leiksýningu, prumpaði og kom ekki upp orði á eftir

– Sigsteinn Sigurbergsson



Leikarinn Sigsteinn Sigurbergsson, eða Steini eins og hann er oftast kallaður, er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.

Steini er einn af stofnendum Leikhópsins Lottu, en hópurinn hefur túrað um landið á sumrin frá árinu 2007 og útsett verk á borð við Dýrin í Hálsaskógi, Rauðhettu, Gosa og Gilitrutt og notið mikilla vinsælda.

Steini er þekktur fyrir skopskyn sitt, en hann er mikill húmoristi og tekur sjálfan sig ekki of alvarlega og óhætt að segja að gleði hans smiti út frá sér. Mannlíf komst að því að Steini er algjör „zombie-nörd", eins og hann orðar það sjálfur, hann er með of mikið ADHD til að geta lesið bækur og hann elskar að vaska upp.

Fjölskylduhagir?
Bý einn og er barnlaus, en er búin að eigna mér hlut í öllum börnum systra minna og vina.

Menntun/atvinna?
Leikari og vinn líka við að aðstoða sex vini mína við að takast á við athafnir daglegs lífs.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Númer 1, 2 og 3 Walking Dead. Ég er algjör „zombie-nörd" og læt enga „uppvakninga" framhjá mér fara.

Game of Thrones er besta sjónvarpsefni sem búið hefur verið til.

Annars er það líka Survivor, Handmaid's Tale og svo mæli ég með „What We Do in the Shadows", þeir eru sjúklega fyndnir (svo er Dr. Phil svona „guilty pleasure").

Leikari?
Ég verð að fá að nefna nokkra …
Íslenskir: Anna Svava, Júlía Hannam, Huld Óskarsdóttir, Þórunn Lárusdóttir, Jóhannes Haukur og Þorsteinn Bachmann.
Erlendir: Það breytist bara á klukkutíma fresti …

Rithöfundur?
Uppáhaldsrithöfundur minn er leikskáld og heitir Anna Bergljót Thorarensen.

Bók eða bíó?
Bíó, er með of mikið ADHD til að lesa bækur.

Besti matur?
Grillaðar lambakótelettur (verða að vera kryddaðar með Aromat).

Kók eða pepsí?
Pepsi Max er mitt eiturlyf.

Fallegasti staðurinn?
Eftir að hafa ferðast með leikhópnum Lottu um Ísland í 15 ár er þetta ekki spurning, Ísland í held sinni! Shitturinn titturinn hvað við búum á fallegu Landi.

Hvað er skemmtilegt?
ð borða góðan mat, spila og ferðast um landið og heiminn með góðu fólki (svo finnst mér líka gaman að vaska upp og á þess vegna ekki uppþvottavél)

Hvað er leiðinlegt?
Að borða góðan mat, spila og ferðast um landið og heiminn með leiðinlegu fólki. Og hlusta á golfvini mína tala um hvað hefði verið hægt að gera betur á holu 8.

Hvaða flokkur?
Vinstri græn eins og er.

Hvaða skemmtistaður?
Gott partí í heimahúsi eða sumarbústað er minn tebolli.

Kostir?
Ég er vinur vina minna.

Lestir?
Ég er viðkvæmt blóm, þótt ég eigi erfitt með að viðurkenna það.

Hver er fyndinn?
Ricky Gervais er fyndnasti maður allra tíma. En þar á eftir koma Sigga Dís og Thelma, vinkonur mínar.

Hver er leiðinlegur?
„Bezzerwizzer"-týpan sem verður að hafa rétt fyrir sér sama hvað.

Trúir þú á drauga?
Nei, og trúi ekki á neitt yfirnáttúrulegt. Mér snýst kannski hugur ef það koma fréttir eins „fjórir draugar valda miklum usla í Smáralind" eða „fjórir slösuðust alvarlega í andaglasi í Hafnarfirði" eða „miðill - spákona/maður vann tvisvar sinnum í röð í lottó".
Aldrei að segja aldrei.

Stærsta augnablikið?
Þegar ég hoppaði einn úr flugvél í fallhlíf og svo vann ég náttúrlega nokkrar milljónir í sundkeppni sem ég tók þátt í þegar ég var sæðisfruma.

Mestu vonbrigðin?
Að Hitler hafi ekki fengið inngöngu í myndlistaskólann á sínum tíma. Það hefði verið voða gott fyrir mjög marga hefði hann bara fengið inngöngu og einbeint sér að því.

Hver er draumurinn?
Góð heilsa og að vinna í Eurojackpot.
Ég var einu sinni að vinna í afgreiðslu á bensínstöð og það kom maður inn og spurði mig: „Áttu Draum?" Og ég svaraði: „Já, mig langar svo að verða slökkviliðsmaður." Hann horfði furðulega á mig og sagði svo: „Ég ætla bara borga bensínið á dælu 5 og fá einn grænan Ópal."

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Fékk Covid og slapp bara mjög vel frá því.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Þá væri lífið nú tómlegt held ég …

Manstu eftir einhverjum brandara?
Veistu hvað þreyttasta kona Rússlands heitir? Olga Barasofa.

Vandræðalegasta augnablikið?
Þegar ég fékk í magann á einni leiksýningu, prumpaði og ... ég get ekki sagt meira. En það sem var enn vandræðalegra var að það vara bar liðin ein mínúta af sýningunni og hún var klukkutími.

Sorglegasta stundin?
Fyrir utan þegar elsku pabbi minn dó, þá er það þegar Ísland er að reyna að komast eitthvað áfram í hand- eða fótbolta og tekst það ekki (sem er ansi oft). Ég á nefnilega svona Áfram Ísland-kassa sem er með öllu; fánum, flöggum, borðum, búningum, málningardóti og fleira en get bara haft það svo sjaldan uppi.

Mesta gleðin?
Þegar ég gat loksins keypt mér íbúð.

Mikilvægast í lífinu?
Að átta sig á því að maður getur valið að hafa gaman af lífinu – og velja það.

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.

Vantar þig notaða vél?

VERKFÆRI EHF

Við höfum áratugalanga reynslu af innflutningi á notuðum vinnuvélum.

Við fylgjum þér í gegnum allt ferlið frá upphafi til enda.

Hafðu samband og við hjálpum þér að finna réttu vélina á rétta verðinu.



www.verkfaeriehf.is
S. 544-4210
Sale@verkfaeriehf.is
Tónahvarfi 3, 203 Kópavogi



Skuggahliðar merkjanna

Seinni 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 burt 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.

Í síðasta helgarblaði Mannlífs birtust skuggahliðar fyrstu sex stjörnumerkjanna í hringnum - frá Hrúti til Meyju. Hér á eftir verður farið yfir seinni helming merkjanna, frá Vog til Fiska.

Vog

Óákveðni - Flestar ákvarðanir, hvort sem þær eru stórar eða smáar, eiga það til að verða voginni þrautin þyngri. Það er til dæmis yfirleitt alveg vonlaust að láta þær ákveða hvað á að vera í matinn. Stærri ákvarðanir valda þeim valkvíða og þær sjá fyrir sér alla möguleika og ómöguleika. Vogir eru samt hreint ekki skoðanalausar - þær láta þig nefnilega sannarlega heyra það, finnist þeim þú hafa valið rangt. Þær þurfa að hafa það í huga, að það að taka ekki ákvörðun er ákvörðun út af fyrir sig.

Fórnarlamb - Vogir eiga auðvelt með að setja sig í fórnarlambshlutverk. Lífið kemur fyrir þær. Í átökum, eins og rifrildi við vini eða maka, eru þær fljótar að setja hlutina þannig upp að þær séu fórnarlamb í aðstæðunum og allt sé hinum aðilanum að kenna; jafnvel að hinn sé vondur eða grimmur við þær. Þær geta verið dálítið slyngar í þessu, jafnvel án þess að gera sér grein fyrir því sjálfar.

Ástsýki - Hvort of djúpt sé í árina tekið með því að nefna ástsýki, er alveg á hreinu að vogir hafa á sér orðspor fyrir að sækja í sambönd og vilja eiga maka. Þeim hugnast einvera ekki og þær eru ófáar vogirnar sem stökkva sífellt úr einu sambandinu yfir í það næsta.

Sporðdreki

Hefnigirni - Hefndin er sannarlega sæt í huga sporðdrekans. Hann trúir á „auga fyrir auga, tönn fyrir tönn". Sumir sporðdrekar þyrftu að læra þá lexíu að yfirleitt gefur hefnd þeim ekki mikla gleði þegar allt kemur til alls. Sumir sporðdrekar vita þetta þó, en hafa gaman af því að plana útpælda og ískalda hefnd og tala um hana, þrátt fyrir að þeir framkvæmi hana sennilega ekki. Sennilega.

Langrækni - Þetta er gott fyrir alla nákomna sporðdrekum að vita: Sporðdrekar gleyma engu. Það er ótrúlegt hvað þeir geta haldið dauðahaldi í eitthvað sem einhver gerði á hlut þeirra einhvern tíma. Flestir þeirra eiga einhvers konar svartan lista, hvort sem hann er í föstu formi eða í höfðinu á þeim. Það er erfitt að komast af þeim lista, hafir þú á annað borð ratað þangað.

Stjórnsemi - Sporðdrekar sækja í völd og vilja hafa ákveðna stjórn á aðstæðum. Þeir vilja bæði skrifa og leikstýra atburðarásinni. Þeir eiga það til að sýna stjórnunarhegðun í garð sinna nánustu, sem eðlilega getur fallið í grýttan jarðveg.

Bogmaður

Flótti - Bogmenn eru sífellt á hlaupum. Hvort sem það eru verkefni, áhugamál eða utanlandsferðir, þá eru þeir á ferð og flugi og er oft þvert um geð að nema staðar til þess að fara djúpt í saumana á einhverju. Þeir eiga það til dæmis til, að byrja í nýju sambandi og stinga svo af til Honulúlú eða annars spennandi staðar. Þú færð kannski póstkort.

Óáreiðanleiki - Það getur verið dálítið erfitt að treysta á bogmenn. Þeim virðist sumum til dæmis lífsins ómögulegt að vera stundvísir. Klukkan þeirra bara virkar ekki og þannig er það. Þetta er sums staðar í lagi, en getur verið flókið þegar fólk þarf að treysta á bogmann í mikilvægum verkefnum.

Skapofsi - Já, þótt bogmenn séu gjarnan taldir hressasta og jákvæðasta stjörnumerkið þá eru þeir ansi skapstórir. Þeir geta orðið öskureiðir á ofsahraða og sagt ýmislegt sem þeir ef til vill iðrast seinna. Eða ekki, því þeir eiga það líka hreinlega til að gleyma því sem þeir hafa sagt og skilja svo ekkert hvers vegna fólk er súrt.

Steingeit

Stjórnsemi - Steingeitur vilja hafa stjórn á lífi sínu og kunna best við að hafa eitthvert plan í höndunum. Þær eiga það þó til að reyna að stjórna öllu og öllum. Málið er einfaldlega að þær treysta engum betur en sjálfum sér.

Valdagræðgi - Steingeitur eru rómaðar fyrir metnaðargirni sína en sú metnaðargirni getur líka farið út í öfgar og orðið að valdagræðgi. Völd eru alltaf heillandi í augum steingeita, á einn eða annan hátt. Þær verða að reyna að láta það ekki stíga sér til höfuðs, sér í lagi ef þær fá einhver völd í hendurnar.

Kaldlyndi - Þegar steingeitur verða of uppteknar af markmiðum og tapa sér í vinnu geta þær virst kaldar og ekki sýna tilfinningum annarra mikla tillitssemi. Steingeitur eru kaldhæðnar í eðli sínu, en í þessu ástandi verður kaldhæðnin beittari en nokkrum sinni fyrr og stundum notuð ótæpilega, jafnvel gegn þeirra nánustu.

Vatnsberi

Skeytingarleysi - Þegar vatnsberar eru á kafi í hugðarefnum sínum er þeim yfirleitt sama um allt annað. Það er eins og þeir nái að aftengja sig og annað fólk og hlutir hafi hreinlega ekki áhrif á þá. Þeir halda til í eigin heimi og allt annað verður lítilvægt í þeirra augum.

Þrjóska - Eins víðsýnn og vatnsberinn er gjarnan, er alveg merkilegt hvað hann getur verið þrjóskur. Þegar hann hefur myndað sér skoðun eða bitið eitthvað í sig er fátt sem fær honum haggað. Hann egnir fólk jafnvel í rökræður og er síðan álíka sveigjanlegur og múrsteinn.

Sjálfselska - Vatnsberar botna stundum ekkert í því, þegar þeir átta sig allt í einu á því að þeir hafa fælt vini, vandamenn og elskhuga frá sér. Þegar þeir hafa verkefni fyrir stafni finnst þeim oft ekkert mikilvægara til. Þeim þykir þá ekki mikilvægt að rækta sambandið við aðra. Þeir fá ofurfókus á það sem þeir vilja fyrir sjálfa sig.

Fiskar

Tvöfeldni - Þetta fyrirbæri er flókið í tilfelli fiska. Þeir eru í eðli sínu síbreytilegir og flæða eins og vatnið. Þegar þeir veigra sér of mikið við því að taka afstöðu og koma hreint fram með skoðanir sínar, geta þeir virst tvöfaldir í roðinu. Þeir eiga það til að segja eitt í dag og annað á morgun, lofa þessum einhverju en hinum öðru og ekkert af þessu fer saman.

Viðkvæmni - Fiskar eru afskaplega tilfinningaríkir. Þeir finna bókstaflega fyrir öllu. Stundum finnst þeim eins og sársauki heimsins hvíli á herðum þeirra og þá eiga þeir það til að draga fyrir gluggana og leggjast í rúmið. Það getur liðið einhver tími þar til þeir treysta sér út í lífið aftur.

Leti - Fiskum þykir gott að láta berast með straumnum, sem er stundum gott og blessað en getur farið út í öfgar þegar fiskarnir hætta að láta til sín taka og flatmaga heilu og hálfu dagana að „velta hlutunum fyrir sér".



FAGLIST

ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD OG JARÐVINNA

Smíðavinna • Múrvinna • Málningarvinna
Drenlagnir • Hellulagnir

www.faglist.is



Kynslóðin sem skortir ekkert, en langar í allt – Leitin að hamingjunni

Í nútímasamfélagi þykir eðlilegt að vera óhamingjusamur. Áföll, geðsjúkdómar og sjálfsefi er það sem einkennir okkur, enda ekki auðvelt að vera mennskur. Óralangir biðlistar eru hjá sálfræðingum og geðlæknar taka ekki við nýjum skjólstæðingum. Nærri helmingur þjóðarinnar er á geðlyfjum, en samt erum við sífellt á barmi taugaáfalls, kulnunar eða þrots. Sumir finna engar tilfinningar, aðrir finna þær allar, en flest eigum við það sameiginlegt að vera sífellt að bíða eftir hamingjunni, hver sem hún er.

Á eftir faraldri kemur stríð, biðlistarnir eftir sálarhjálp lengjast.

Við erum ekki þau einu sem ganga í gegnum tíma eins og þessa, forfeður okkar hafa flestir upplifað hörmungar. Engir sálfræðingar eða geðlyf voru þá í boði, ætli þeim hafi líka liðið illa? Kannski kvöldust allir í hljóði, tóku þetta á hörkunni og héldu áfram að vinna. Kannski hefur mannveran þróast á þessa leið, við höfum lært að dvelja í eigin volæði.

Okkur skortir ekkert, en langar í allt. Við viljum geta farið til Tenerife tvisvar á ári, keypt okkur einbýlishús með heitum potti og verslað í Epal án þess að svo mikið sem finna fyrir því. Kannski er það hamingjan.

Mér finnst líklegra að hamingjan sé beint fyrir framan okkur, við höfum bara misst sjónar á henni.

Hlýjan innra með þér þegar þú heyrir einlægan barnshlátur, tilfinningin þegar þú kemur heim eftir göngutúr í ísköldu veðri. Fáir taka eftir þessum einföldu hlutum enda erum við flest föst í vítahring efnishyggju, neikvæðni og óhóflegrar snjalltækjanotkunar.

Aldrei færi ég að efast um þá staðreynd að fjöldi fólks sé að glíma við ýmsa geðsjúkdóma, en ég velti því fyrir mér hvað sé að baki. Samfélagsmiðlar og stanslaust áreiti spila líklega inn í slæma líðan, það er erfitt að standast harðar kröfur Instagram-kynslóðarinnar um fullkomið heimili og vel til höfð börn í dýrum föt.

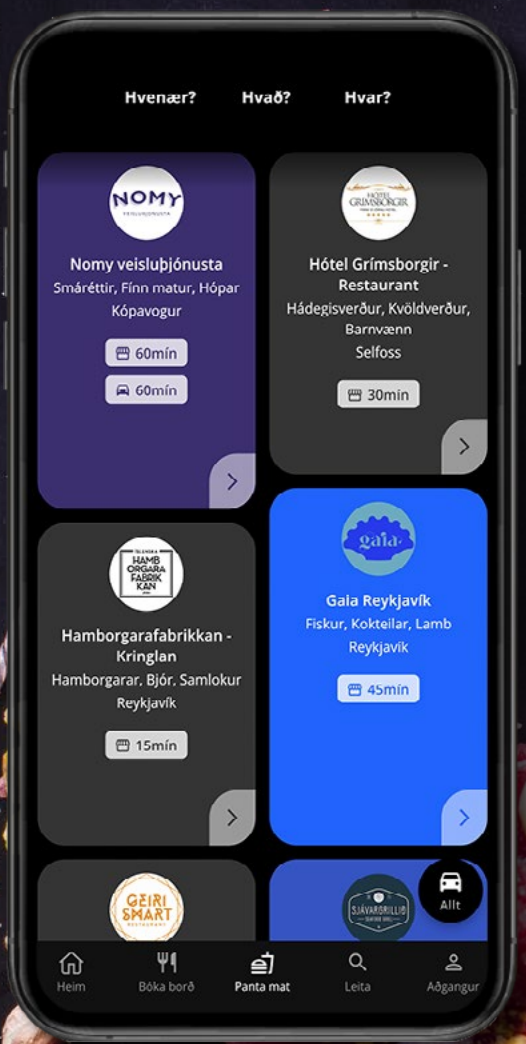
Við þurfum að læra að njóta lífsins, horfa upp úr símanum og finna hamingjuna.

Bóka borð eða panta mat?

DINEOUT

dineout.is

Vinsælustu veitingastaðir landsins á einum stað **dineout.is**



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Íslensk ullarsæng

Tilvalin til fermingargjafa



LOPI

Sængurnar fást inná www.lopidraumur.is
Frí heimsending innanlands

Icelandic Wool
A sign of quality