5. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR FÖSTUDAGUR 1. APRÍL 2022



GALDRAKARLAR Í SKUTULSFIRÐI
BAKSÝNISSPEGILLINN 16
EKKI SAMA JÓNAR OG SÉRA JÓN



NAUÐGARAR FÁ VÆGARI DÓMA Á ÍSLANDI
SAMFÉLAGIÐ 5
MIKILL MUNUR Á MILLI NORÐURLANDA



SIMBI VAR TANNLAUS UM ÞRÍTUGT
NEYTENDAMÁL 10
NÝR MAÐUR Í DAG OG BROSIR BREITT



„STÆRSTI SIGURINN Í MÍNU LÍFI ER YFIR EIGIN EGÓI“
HEILSAN 34
JARÐARBÚINN VALGEIR SKAGFJÖRÐ

MANNLÍF

ÓKEYPIS EINTAK

SIGRAR SIGGU

Söngkonan og sjúkraliðinn Sigríður Eyþórsdóttir er á leið í Eurovision

Hún segir af einlægni frá lífi sínu, baráttu við kvíða, áfengi og átröskun

„Ég er mjög glöð að vera með ADHD“



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!

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

Útgáfufélag: Sólartún ehf. / **Ritstjóri og ábyrgðarmaður:** Reynir Traustason / **Frétta- og útgáfustjóri:** Kolbeinn Þorsteinsson
Markaðsstjóri: Valdís Rán Samúelsdóttir / **Ljósmyndari:** Róbert Reynisson / **Blaðamenn:** Björgvin Gunnarsson, Guðjón Guðjónsson, Gunnhildur Birgisdóttir, Harpa Mjöll Reynisdóttir, Katrín Guðjónsdóttir, Salome Friðgeirsdóttir, Kristín Arna Jónsdóttir, Svanur Már Snorrason, Svava Jónsdóttir.

EFNISYFIRLIT

Í góðum / slæmum málum....4
Samfélag — Skilorðsbinding nauðgunardóma gagnrýnd....5
Neytendur — Tannlækningar - Simbi var tannlaus um þrítugt....10
Baksýnisspegillinn — Tveir Jónar brenndir á báli, ásakaðir um galdra....16
Leiðarinn — Mogginn er hýsill Páls Vilhjálmssonar....18
Aðsend skoðun — Lára Garðarsdóttir....18
Fjögur á förnum vegi....20
Fjölmiðlapistillinn....20
Orðrómur....20
Viðtalið — Sigríður Eyþórsdóttir Eurovision-fari....22
Helgarpistillinn — Óheppni á Hólum í Hjaltadal....28
Lífsreynslusagan....30
Sakamálið — Heil fjölskylda myrt með köldu blóði....32
Heilsan — Valgeir segir hamingjuna vera einfaldleika....34
Heilsan — Karlar hafa lúmskt gaman af Saumaklúbbnum....36
Matgæðingur Mannlífs — Sigríður Pétursdóttir hjá Purely Sigga....38
Stækkunarglerið — Lína Birgitta....40
Stjörnuspekin — Satúrnus - ábyrgð, metnaður og lífskrísur....42
Síðast, en ekki síst....44

Í GÓÐUM MÁLUM



Í SLÆMUM MÁLUM





Kaupendur að 22,5% hlut ríkisins í Íslandsbanka eru í mjög góðum málum um þessar mundir enda fengu þeir hlutinn á góðum afslætti frá Bjarna Benediktssyni. Hluturinn var seldur með 2,25 milljarða afslætti í skjóli nætur aðfaranótt 23. mars síðastliðinn. Strax morguninn eftir jókst hagnaður nýju hluthafanna um 5% og stefnir í 10% er þetta er ritað. Ásgeir Brynjar Torfason fjármálasérfræðingur sagði í viðtali við Rúv daginn eftir söluna, að mörgum spurningum varðandi söluna væri ósvarað. Til dæmis þyrfti að svara því hverjir kaupendurnir væru og hvernig þeir hafi verið valdir, en að sögn Bjarna Ben var eftirspurnin eftir hlut ríkisins mjög mikil. „Það var mikil eftirspurn en samt var veittur töluvert mikill afsláttur," sagði Ásgeir Brynjar við Rúv. Þá segir hann einnig að spyrja þurfi Bankasýslu ríkisins hve mikið kaupendur hafi fengið miðað við hvað þeir vildu, hvernig þeir voru valdir og hverjir hafi fengið að vita af þessari hraðsölu. Lífeyrissjóðirnir ku hafa keypt langmest í bankanum og einnig voru einhverjir innherjar nefndir til sögunnar. Hvað sem því líður er víst að hinir nýju kaupendur eru í mjög góðum málum þessa dagana og verða næstu árin, enda hagnaður Íslandsbanka gríðarlegur árlega og ljóst að eigendur hans geta átt von á vænum arðgreiðslum.

Þremenningarnir í pottinum, Þórður Már Jóhannesson, Ari Edwald og Hreggviður Jónsson eru í þokkalega slæmum málum, en Vítalía Lazareva hefur nú ákveðið að kæra þá fyrir kynferðisofbeldi. Málið, sem vakti gríðarlega athygli þegar það kom upp, snýr að sumarbústaðarferð sem Vítalía fór í með þáverandi kærasta sínum, hinum kvænta líkamsræktarfrömuði Arnari Grant. Þar voru einnig þremenningarnir, en Vítalía segir þá hafa brotið á henni í pottinum og hefur sem sagt nú ákveðið að stíga það skref að kæra þá til lögreglu. Segist hún hafa tekið ákvörðunina eftir að hún heyrði að þeir Ari og Hreggviður væru byrjaði að vinna aftur, en þeir höfðu stigið til hliðar í störfum sínum er málið komst í hámæli. Þá sagðist hún einnig hafa heyrt að Þórður Már segði öllum sem vildu heyra, að málið væri uppspuni. „Hann er að tala um að ég sé lygari. Ég veit til þess að hann vill ekki viðurkenna neitt," agði Vítalía í samtali við Mannlíf á dögunum. Það má því segja með réttu að þremenningarnir séu í slæmum málum um þessar mundir.



Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Ísland fer mjúkum höndum um nauðgara

Skilorðsbinding nauðgunardóma gagnrýnd

Á Íslandi er farið mýkri höndum um gerendur í kynferðisbrotamálum en víða í þeim löndum sem við berum okkur saman við. Þeir sem sakfelldir eru fyrir slík brot þurfa jafnvel ekki að sitja af sér dóma sína, heldur er skilorðsbindingu oft beitt og sakborningar ganga þar með lausir. Í Svíþjóð er til að mynda ólöglegt að skilorðsbinda dóma þar sem lágmarksrefsingin er hærri en eitt ár. Þar er lágmarksrefsing fyrir nauðgun tvö ár. Auk þessa er málsmeðferðartími á Íslandi iðulega langur og njóta gerendur oft góðs af því við dómsuppkvaðningu. Á sama tíma hefur brotaþoli málið hangandi yfir sér með meðfylgjandi angist og óvissu. Ofan á þetta kemur að brotaþolar þurfa síðan jafnvel sjálfir að innheimta miskabætur, með tilheyrandi kostnaði og kljást þannig áfram við þann sem á þeim braut.

Nýlegur dómur í grófu nauðgunarmáli var skilorðsbundinn að fullu, bæði fyrir Héraðs dómi Reykjavíkur og í Landsrétti. Var þetta gert jafnvel þótt sérstöku refsiþyngingarákvæði hafi verið beitt í héraðsdómi, sem einungis er gert í tilfellum stórfelldra og sérlega alvarlegra ofbeldisbrota.

Bætur til brotaþola voru lækkaðar á milli dómstiga og brotaþoli á ekki rétt á tryggingu miskabótanna úr ríkissjóði, þar sem brotið var framið á erlendri grundu.

Full skilorðsbinding þrátt fyrir þyngingu dóms

Um er að ræða mál þar sem Jón Páll Eyjólfsson, fyrrverandi leikhússtjóri hjá Leikfélagi Akureyrar, var sakfelldur í Landsrétti þann 3. desember fyrir gróft kynferðisbrot. Áður hafði Jón Páll verið dæmdur í tveggja og hálfs árs skilorðsbundið fangelsi í héraðsdómi, en áfrýjað dómnum til Landsréttar. Landsréttur þyngdi dóminn í þriggja ára skilorðsbundið fangelsi en lækkaði miskabætur til brotaþola úr 2,5 milljónum króna niður í 2 milljónir króna.

Það vakti furðu margra að svo gróft ofbeldisbrot skyldi enda með dómi sem er að fullu



skilorðsbundinn. Jón Páll þarf því aldrei að sitja af sér refsivist.

Því fer fjarri að þetta sé eina dæmið um mál þar sem sakfellt er fyrir gróft kynferðisbrot og dómurinn skilorðsbundinn að fullu.

Í fréttaskýringaþættinum Kveik var nýverið fjallað um brotalamir á málsmeðferð kynferðisbrota í réttarkerfinu. Einn brotaþolinn sem steig fram með sögu sína í þættinum lýsti því hvernig meðferð á nauðgunarmáli hennar hefði tekið sex ár í heildina, á tveimur dómstigum. Málið endaði með sakfellingu - en dómurinn var skilorðsbundinn að fullu. Ástæða þess var sögð löng málsmeðferð og að ekki væri hægt að kenna sakborningi um það. Sama skýring var gefin á skilorðsbindingu dómsins yfir Jóni Páli Eyjólfssyni.

Það brot átti sér stað á hótelherbergi erlendis árið 2008. Árið 2018 hóf lögregla frumkvæðisrannsókn á málinu, sem endaði með ákæru. Dómur Héraðsdóms Reykjavíkur, sem féll þann 30. nóvember árið 2020, lýsir grófu ofbeldi Jóns Páls á hendur brotaþola. Þar segir meðal annars að hann hafi kastað sér á konuna þar sem hún lá í rúmi á hótelherberginu og haldið henni fastri. Hún hafi barist um og átökin endað með því að konan féll í gólfið. Þar hafi Jón Páll komið í veg fyrir að hún gæti staðið á fætur með því að grípa í fótlegg hennar, svo hún skall harkalega með hnéð í gólfið og datt á bakið. Þá hafi hann sett hné sitt í bringu hennar með þeim afleiðingum að hún hlaut stóran marblett af.

ÞAR SEGIR MEÐAL ANNARS AÐ HANN HAFI KASTAÐ SÉR Á KONUNA ÞAR SEM HÚN LÁ Í RÚMI Á HÓTELHERBERGINU OG HALDIÐ HENNI FASTRI.

Eftir þetta hafi konunni tekist að skríða aftur upp í rúm sitt en þangað hafi Jón Páll elt hana, lagst ofan á hana og haft við hana samræði án samþykkis hennar. Skýrslur frá neyðarmóttöku, sem konan leitaði til daginn eftir, við komuna til Íslands, sýna að hún hefði meðal annars hlotið marga marbletti og sár á ýmsum stöðum, rispur og núningssár auk sprungu í slímhúð við leggangaop. Allt var þetta talið samræmast sögu hennar. Myndir voru teknar af áverkunum á neyðarmóttöku.

Í niðurstöðukafla skýrslu læknis segir að brotaþoli hafi gefið greinargóða sögu þegar hún leitaði á neyðarmóttöku og gekkst undir skoðun. Hún hafi verið dofin, tætt og aum um allan líkama og í kynfærum.

HÚN HAFI VERIÐ DOFIN, TÆTT OG AUM UM ALLAN LÍKAMA OG Í KYNFÆRUM.

Meðal gagna í málinu voru skrifleg samskipti Jóns Páls og brotaþola þar sem Jón Páll gekkst afdráttarlaust við brotinu. Framburðir vitna fyrir dómi voru taldir auka trúverðugleika framburðar brotaþola en draga úr trúverðugleika framburðar Jóns Páls. Brotaþoli var sagður hafa verið samkvæmur sjálfum sér um meginatriði málsins frá upphafi og framburður því talinn trúverðugur.

Skilorðsbinding jafnar refsiþyngingarákvæði við jörðu

Jón Páll var sakfelldur fyrir brot gegn 1. mgr. 194. gr. almennra hegningarlaga nr. 19/1940 með því að hafa án samþykkis haft samræði við brotaþola, með því að beita hana nánar tilgreindu ofbeldi og ólögmætri nauðung svo að hún hlaut áverka af.

Í héraðsdómi beitti héraðsdómarinn Barbara Björnsdóttir refsiþyngingarákvæðinu (195. gr. almennra hegningarlaga), sem er einungis beitt þegar ofbeldið er „stórfellt og sérlega

sársaukafullt og meiðandi“. Þannig er ákvæðið almennt einungis notað í tilfelli nauðgana sem taldar eru sérlega ofbeldisfullar og alvarlegar. Þrátt fyrir þetta var sú ákvörðun tekin að skilorðsbinda refsinguna, sem svo var staðfest af Landsrétti. Með öðrum orðum; Jón Páll Eyjólfsson þarf aldrei að sitja í fangelsi fyrir brot sitt.



MEÐ ÖÐRUM ORÐUM; JÓN PÁLL EYJÓLFSSON ÞARF ALDREI AÐ SITJA Í FANGELSI FYRIR BROT SITT.

Í augum hins almenna leikmanns getur það ekki annað en vakið undrun að refsiþyngingarákvæði sé beitt í máli sem þessu, en dómurinn svo skilorðsbundinn að fullu. Þarna má segja að skilorðsbindingin, refsileysið, jafni refsiþyngingarákvæðið við jörðu.

Héraðsdómari lagði til grundvallar skilorðsbindingu dómsins að langt væri liðið frá því brotið var framið og að rannsókn hefði dregist á langinn.

Þegar málið er skoðað í samhengi við þá skýringu kemur ýmislegt í ljós sem dregur úr réttmæti hennar.

Þegar málið var kært var um áratugur liðinn frá brotinu. Kynferðisbrot þar sem þyngsta refsing varðar meira en tíu ára fangelsi fyrnast á fimmtán árum. Rannsókn málsins tók um 14 mánuði, sem er ekki lengra en gengur og gerist í þessum málaflokki. Auk þess var það ekki ákvörðun brotaþola að kæra málið, heldur hóf lögregla frumkvæðisrannsókn á málinu, eins og fram kemur í dómnum og réttargæslumaður brotaþola hefur bent á. Augljóslega þótti lögreglu því full ástæða til að rannsaka brotið og færa það svo inn á borð ákæruvaldsins, enda er um að ræða sérlega ofbeldisfulla árás.

Sænska ákvæðið - ólöglegt að skilorðsbinda fyrir verstu brotin

Þess má geta að víða á öðrum Norðurlöndum er hreinlega ólöglegt að skilorðsbinda dóma fyrir brot þar sem lágmarksrefsingin er eitt ár eða meira. Þar er almennt um að ræða morð, manndráp og nauðganir.

Á síðu sem útskýrir refsiréttarkerfið í Svíþjóð fyrir almenningi segir:

„Vad det gäller straffvärde, som även det är ett stort ämne att utforska, är huvudregeln att påföljden ska bli fängelse om straffvärdet är högre än ett år.“ Á íslensku þýðir þetta að ef lágmarksrefsingin er hærri en eitt ár má ekki dæma til skilorðsbundinnar refsingar. Í Svíþjóð er lágmarksrefsing fyrir nauðgun tvö ár.

Ákvæðið má finna í 27. kafla sænska lagabálksins, en Moa Bladini, lektor í lögfræði við Gautaborgarháskóla, staðfesti auk þess ofangreind atriði um sænska réttarkerfið í samtali við blaðamann. Þumalputtareglan er að lágmarksrefsingin fyrir téð brot sé eitt ár - en við nauðgun er tveggja ára lágmarksrefsing í Svíþjóð, svo það þýðir að útilokað er að dæma til skilorðsbundinnar refsingar fyrir nauðgun þar í landi.

Á Íslandi eru engin slík lög í gildi. Blaðamaður kom að máli við nokkra álitsgjafa og spurði þá hvort þeim þætti sambærileg lög ekki eiga erindi við okkur hér á landi. Það kæmi spánskt fyrir sjónir að hægt væri að skilorðsbinda dóma að fullu þar sem sakfellt væri fyrir alvarlegt brot eins og nauðgun - sérstaklega þegar refsiþyngingarákvæði væri beitt í dómnum.

Á ÍSLANDI ERU ENGIN SLÍK LÖG Í GILDI.

Álitsgjafarnir nálguðust málið út frá ólíkum hliðum en voru allir sammála um að gera þyrfti breytingar á dómskerfinu.

Dr. Hildur Fjóla Antonsdóttir réttarfélagsfræðingur sem hefur rannsakað réttarstöðu brotaþola ítarlega, sagðist telja að það væri vissulega tilefni til þess að hér á landi yrði skoðað ákvæði eins og það sem er í lögum í Svíþjóð. Hún velti fyrir sér skilorðsbindingu á dómi Jóns Páls Eyjólfssonar, sem blaðamaður



nefndi sem dæmi við hana.

„Um er að ræða alvarlegt brot sem var þar að auki framið með svo grófum hætti að dómurinn nýtir þyngingarákvæðið. Það skýtur því skökku við að dómurinn sé á sama tíma skilorðsbundinn að fullu. Dómurinn ber þannig með sér að ekki sé tekið tillit til hagsmuna brotaþola í málinu, enda lítur íslenskt réttarkerfi í raun svo á að brotaþolar hafi engra hagsmuna að gæta í refsimálum. Efast má um að þetta viðhorf endurspegli réttarvitund almennings. Ég tel fulla ástæðu til að kanna betur hvernig þessu er háttað annars staðar á Norðurlöndunum og þá skoða hvort ekki sé rétt að taka fyrir það að hægt sé að skilorðsbinda dóma vegna svona alvarlegra brota,“ sagði Hildur Fjóla í samtali við blaðamann.



„Jú, þetta er algjörlega eitthvað sem þyrfti að skoða,“ sagði Andrés Ingi Jónsson, þingmaður Pírata, aðspurður um lagabreytingu af þessu tagi. „Það er stórt vandamál hvernig kerfið er á köflum algjörlega úr takti við réttlætisvitund almennings - það byggir upp vantraust til kerfisins ef fólki finnst réttlætinu ekki vera fullnægt. Í kynferðisbrotum er þetta sérstaklega áberandi í hversu fá brot rata inn í réttarsali, hversu lágt sakfellingarhlutfallið er, eða þeirri stöðu að Landsréttur virðist frekar milda dóma í kynferðisbrotamálum en öðrum brotaflokkum. Þegar kemur að alvarlegustu brotunum, brotum þar sem lágmarksrefsing í lögum fer yfir ákveðið langan fangelsisdóm, þá skýtur skökku við að geta skilorðsbundið tiltölulega þunga dóma.“



Helga Vala Helgadóttir, lögmaður og þingmaður Samfylkingarinnar, er hlynntari því að gera nauðsynlegar úrbætur á málsmeðferðartíma og upphæðum miskabóta til brotaþola í kynferðisbrotamálum. „Ég aðhyllist ekki harða refsistefnu, því það er mín bjargfasta skoðun að hver dagur í frelsissviptingu sé verulega íþyngjandi,“ sagði Helga Vala í samtali við blaðamann, spurð um erindi sænska ákvæðisins. „Þess vegna er ég mjög hlynnt því að beitt sé ákvæði hegningarlaga til skilorðsbindingar, sér í lagi þegar um er að ræða ungt afbrotafólk, því það hlýtur fyrst og fremst að vera markmið okkar að fólk verði fyrir betrun sem ég því miður óttast að sé ekki mikil innan veggja lokaðra fangelsa. Þá verður að skoða aðstæður, þótt að kynferðisbrot séu vissulega meðal alvarlegustu afbrota sem þekkjast, því þær eru jú mjög margvíslegar. Mig langar líka að benda á að vegna þess hvernig stjórnvöld hafa búið um hnútana, með allt of fáu starfsfólki í réttarvörslukerfinu, þá hefur málsmeðferð dregist verulega, sem leitt hefur til þess að stærri hluti refsidóma hefur orðið skilorðsbundinn að hluta. Þar er dómskerfið að bregðast við því hversu íþyngjandi það er að hafa stöðu sakbornings árum saman. Það er hins vegar algjör skortur á því að tekið sé tillit til þess hversu íþyngjandi það er fyrir brotaþola að bíða niðurstöðu máls árum saman, því dómstólar hafa ekki hækkað miskabætur vegna þessara tafa á málsmeðferð. Eðlilegt væri að miskabætur yrðu hækkaðar og þá að hluta greiddar af ríkissjóði, sem ber ábyrgð á þessum töfum.“

Undirskriftalisti stofnaður vegna máls Jóns Páls

Þegar niðurstaða héraðsdóms í máli Jóns Páls var kunngerð var stofnað til undirskriftalista á Change.org sem um 2.000 manns skrifuðu nafn sitt við. Krafa undirskriftalistans var að skilorðsbundnir nauðgunardómar ættu að heyra sögunni til. Í texta við undirskriftalistann segir meðal annars:

„Þann 30. nóvember 2020 féll fyrsti nauðgunardómurinn í máli sem tengist #metoo á Íslandi. Umfjöllun fjölmiðla bendir til þess að nauðgunin hafi verið hrottaleg og voru lesendur varaðir við grófum lýsingum. Sakborningurinn hlaut tveggja og hálfs árs dóm sem var skilorðsbundinn að fullu.

Það hlýtur að vera á skjön við réttlætiskennd almennings að fólk geti framið hrottalegar

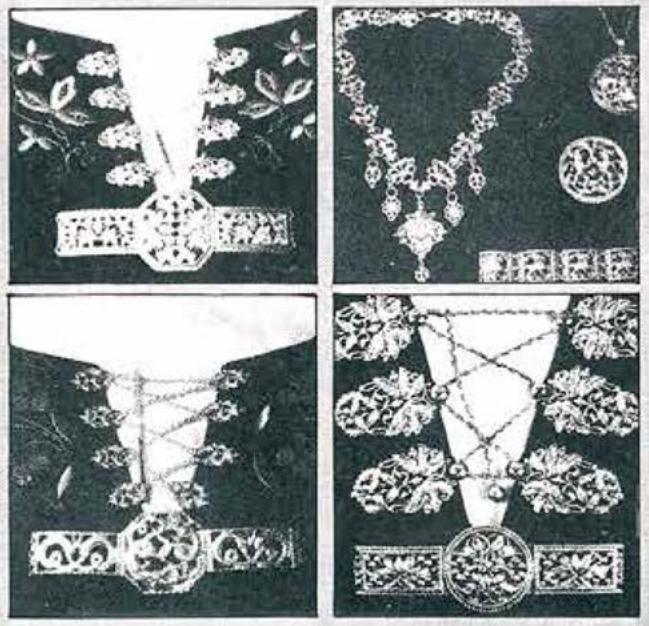
Kven silfur

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

nauðganir og að þeir örfáu gerendur sem eru sakfelldir fyrir dómstólum þurfi ekki að verja einni mínútu bak við lás og slá.

Hér er enn einn dómurinn sem er algjörlega á skjön við alvarleika brotsins. Réttarkerfið er þrautaganga fyrir þolendur kynferðisofbeldis, og í þeim fáu tilfellum sem gerendur hljóta dóm er hann í hrópandi ósamræmi við refsiramma laganna og réttlætiskennd samfélagsins. Lögin virðast vernda frekar þá sem brjóta af sér en þá sem er brotið er á."

Mótsagnir og jafnræði

Mótsögnin sem fólgin er í því að refsiþyngingarákvæði sé beitt í dómi á sama tíma og hann er skilorðsbundinn að fullu, líkt og gert var í Héraðsdómi Reykjavíkur, er ekki eina mótsögnin í máli Jóns Páls Eyjólfssonar. Aðra slíka má finna í dómi Landsréttar, þar sem refsiþyngingarákvæðið er afnumið - en dómurinn samt sem áður þyngdur í tíma.

Dómurinn stingur auk þess í stúf við nýlega dóma í kynferðisbrotamálum.



Má þar nefna dóm sem féll í Hæstarétti í febrúar árið 2021 yfir Þórhalli Guðmundssyni, sem er betur þekktur sem Þórhallur miðill. Þórhallur hlaut 18 mánaða fangelsisdóm fyrir að hafa tíu árum áður brotið kynferðislega á ungum karlmanni sem kom til hans í heilunarmeðferð. Hæstiréttur þyngdi þar ekki dóm Landsréttar, meðal annars með þeim rökum að langt væri um liðið frá því brotið var framið. Þrátt fyrir þau rök var dómur Þórhalls þó ekki skilorðsbundinn, heldur hljóðaði hann upp á fangelsisvist, ólíkt dómi Jóns Páls Eyjólfssonar. Í báðum tilvikum var sambærilega langur tími liðinn frá brotinu.

Í BÁÐUM TILVIKUM VAR SAMBÆRILEGA LANGUR TÍMI LIÐINN FRÁ BROTINU.

Annað umhugsunarvert eftir þann 3. desember síðastliðinn í Landsrétti er að eini nauðgarinn sem var nafngreindur í dómi þennan dag, reyndist vera pólskur. Aðrir nutu nafnleyndar, þar á meðal Jón Páll Eyjólfsson.

Ef Jón Páll hefði verið maki, fyrrverandi maki, faðir eða bróðir brotaþola hefði verið skiljanlegt að hann yrði kallaður X í dómnum. Brotaþoli hans er hins vegar alls ótengdur honum og það vekur spurningar um þetta misræmi hjá dómstólnum.

Ef tveir menn sem fremja sams konar brot fá svo ólíka meðhöndlun frá sama réttarkerfi hlýtur það að brjóta gegn jafnræðisreglunni, en í henni segir að allt fólk sé jafnt fyrir lögum og eigi að hljóta sömu meðferð.

Lækkaðar miskabætur og engin ríkistrygging

Að lokum er komið að þeim miskabótum sem sakborningur var dæmdur til að greiða brotaþola. Héraðsdómur dæmdi hann til að greiða henni 2,5 milljónir króna ásamt vöxtum í miskabætur en í Landsrétti var upphæðin lækkuð niður í 2 milljónir króna auk vaxta. Brotaþoli hafði farið fram á að sakborningur greiddi henni 6 milljónir króna, ásamt vöxtum, í miskabætur.

Nú þegar ljóst er að sá sakfelldi mun ekki sitja af sér neina fangavist geta bæturnar varla talist annað en smánarlegar. Sérstaklega í ljósi þess að samkvæmt íslenskum lögum á þessi tiltekni brotaþoli ekki rétt á því að ríkissjóður tryggi nokkurn hluta bótanna til hennar, ef svo vildi til að sakborningur gæti ekki greitt þær. Þetta er vegna þess að brotið var framið erlendis og ramminn í kringum ríkistryggingu á bótum til brotaþola er afar þröngur. Í raun er einungis afmarkaður hópur sem að endingu á rétt á tryggingunni frá ríkinu.

Í RAUN ER EINUNGIS AFMARKAÐUR HÓPUR SEM AÐ ENDINGU Á RÉTT Á TRYGGINGUNNI FRÁ RÍKINU.

Fyrir þá brotaþola sem falla ekki í þann afmarkaða hóp er staðan sú, að ef sakborningur greiðir bæturnar ekki fljótt og vel, þarf brotaþoli sjálfur að rukka hann um þær, með ærnum innheimtukostnaði. Það þarf því ekki að koma á óvart hversu mikið af bótum í kynferðisbrotamálum hefur aldrei fengist greitt.





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.

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

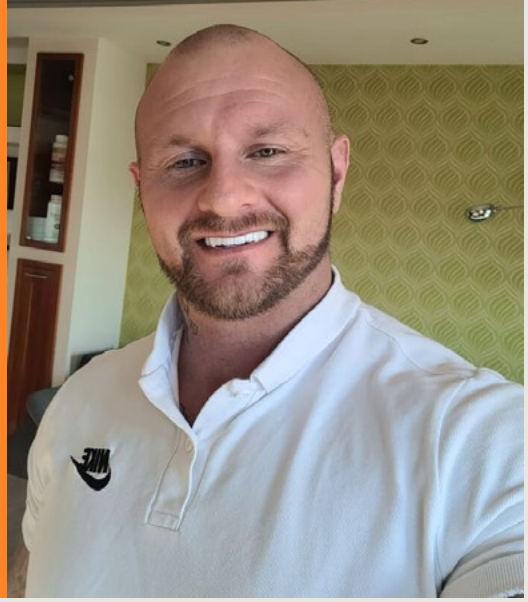
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

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



Neytendamál
Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Simbi var tannlaus um þrítugt

„Þá fattaði ég, að ég gat ekki borðað nema fjóra rétti af þrjátíu“

Sigmundur Geir Helgason, sem ávallt er kallaður Simbi, var í harðri neyslu um árabil og lifði og hrærðist í undirheimunum. Hann framfleytti sér með glæpum, lenti í fangelsi og missti tengslin við það sem gæti talist eðlilegt líf. Simbi var djúpt sokkinn í neyslu; fyrstu árin var það amfetamín, sem svo þróaðist út í blöndu af efnum og síðasta árið var hann kominn út í mikla morfínneyslu. Þegar tveir vinir hans létust úr alkóhólisma kom augnablikið sem hann ákvað að horfast í augu við sjálfan sig og snúa við blaðinu í eitt skipti fyrir öll. Honum bauðst að lengja meðferðartíma á Hlaðgerðarkoti í staðinn fyrir fangavist, sem hann þáði feginn og nýtti sér alla þá aðstoð sem honum bauðst.

Þegar Simbi var staddur í meðferð á Hlaðgerðarkoti stóð hann frammi fyrir þeim nöturlegu afleiðingum neyslunnar að vera búinn að missa tennurnar. Það var ekkert annað hægt að gera en að draga úr honum þær fáu sem hann átti orðið eftir. Gervigómar voru það eina sem hann hafði efni á í sinni stöðu.

Nokkrum árum síðar hafði lífið sannarlega breyst til betri vegar; edrúmennskan gekk vel og ný framtíð brosti við Simba. Það var þá sem hann fór að skoða þann möguleika af alvöru að gangast undir stóra og mikla meðferð til að fá varanlegar tennur settar í sig. Leiðin lá til Búdapest, á stofuna Íslenska Klínikin. Ferlið var langt og strangt, Covid setti strik í reikninginn, en nú brosir Simbi loksins breitt og upplifir bæði lífsgæði og sjálfsöryggi sem hann hafði nánast gleymt að hægt væri að hafa.

Eftir eigið ferðalag til Búdapest, einkum og sér í lagi til að skoða stofuna Íslensku Klínikina og átta sig á almennu tannlækningaumhverfi þar ytra, leitaði blaðamaður Mannlífs eftir Íslendingi sem gengist hefði undir stærri meðferðir þar. Blaðamaður kynntist Simba, sem samþykkti að ræða eigin reynslu.

Blaðamaður hitti Simba í kvöldmat á veitinga_ stað. Það er um margt táknrænt, því áður en hann fékk nýjar tennur gat Simbi sannarlega ekki borðað hvað sem er og ferðir á veitingastaði ekki ýkja spennandi.

Þrítugur með gervigóm

Simbi segir frá því að hann hafi einungis verið þrítugur þegar hann fékk gervigóm í fyrsta sinn.

„Það var 2013, 2014. Þá eru endanlega teknar úr mér tennurnar niðri og ég fæ neðri góm. Hvað á ég að segja - ég var náttúrlega bara í fangelsi á þessum tíma. Þegar ég var að fara til tannlæknis þá sagði tannlæknirinn náttúrlega bara að þetta væri það eina sem væri í boði; það var að rífa úr mér tennurnar og setja góm. Vegna þess að ég var ekki með fjármagn í höndunum eða neitt. Svo það komi fram, þá er ég búinn að vera edrú í fimm ár. En ég var ekki edrú á þessum tíma.

Ég hafði verið í neyslu lengi, var með lélegar tennur sem krakki, með mikið bakflæði. Svo þegar ég var í neyslu, þá fór ég að hætta að hugsa um tennurnar. Missti síðan tennurnar niðri, fór svo til tannlæknis sem sagði: „Það er ekkert annað hægt að gera.“

Síðan halda hinar tennurnar svolítið áfram að fara upp og niður. Ég lét laga þær á sínum tíma hér heima og fékk margar krónur í efri góm. Þetta voru átta krónur. Þær voru allar farnar, búnar að brotna, á innan við sex mánuðum. Allar. Ég var svo svekktur.

Tannlæknirinn lét einhverjar plastkrónur í staðinn, því þarna var ég bara búinn með „budgetið“ mitt - vegna þess að tannlæknaþjónustan á Íslandi er náttúrlega bara rándýr. Ég var búinn að eyða næstum því tveimur milljónum í einhverjar krónur á þessum tíma og var kominn með flott bros, í smá tíma, en svo byrjaði þetta að brotna og ég fékk bara plast. Þær urðu alltaf gular mjög fljótt, þannig að það var verið að skipta mjög mikið um og svo bara brotnuðu tennurnar undir krónunum.

Ég var mjög óánægður með þetta, ekkert af þessu var í ábyrgð, þannig að ég fékk bara ekki neitt. Sat uppi auralaus og tannlaus, en var með einhverjar plastkrónur. Síðan var ég með svona fjórar, fimm, sex eftir sem voru lélegar, en ég lenti síðan í slagsmálum árið 2016 og þá brotnuðu þær allar upp. Það var ekki hægt að gera neitt. Ég fékk brú yfir það, þannig að þetta var allt orðið eitthvað svona mixað þarna uppi og það var ekki fyrr en ég fór inn í meðferð árið 2017, að ég fór til tannlæknis og hann sagði að það eina í stöðunni væri að taka þetta allt og setja góm. Þannig endaði ég með góm bæði uppi og niðri.“

Á þessum tímapunkti, árið 2017, var því búið að rífa allar tennur úr Simba.

„Þannig að ég var alveg tannlaus. Tannlæknirinn sagði að það væri ekkert annað hægt að gera. Síðan fékk ég einhverja góma, en ég var svo óánægður; það sást aldrei í tennurnar í mér. Ég fór tvisvar sinnum til tannlæknis og var að reyna að fá einhverja breytingu á þessum góm og það var sagt: „Þetta er það eina sem er í boði fyrir þig, því miður. Það er ekkert annað hægt að gera.“ Kannski vegna þess að það var orðið frekar lítið eftir af beini. Ég spurði hvort það væri hægt að lengja tennurnar, þannig að það sæist smá í tennur þegar ég talaði. Þá var sagt: „Nei, því miður.“

Leitaði til Búdapest eftir tvö ár edrú

Simbi ákvað að freista gæfunnar í þessum málum árið 2019, þegar hann var búinn að vera edrú í um það bil tvö ár. Hann hélt af stað til Búdapest og fór á tannlæknastofuna. Þar spurði hann til að byrja með hvort eitthvað væri hægt að gera við gervigómana hans, til þess að gera þá betri.

„Þá fer tannlæknirinn bara að smíða góma. Hún smíðaði góm, og annan, og annan góm, þangað til ég var sáttur. Það sást mikið í tennurnar og brosið, og þeir héldust mikið betur. Það var einfaldlega einhvern veginn allt annað í boði. Síðan fljótlega eftir að ég fékk gómana, í apríl 2019, fórum við að skoða hvort það væri hægt að gera eitthvað meira fyrir mig.“

Í ljós kom, eftir töluverðar skoðanir, að hugsanlega væri hægt að hjálpa Simba enn frekar.

„Fyrst kom smá panikk, því það voru eiginlega engin bein til staðar. Beinin höfðu eyðst svo mikið. Þau vissu fyrst ekki hvort það væri hægt að gera eitthvað fyrir mig. Það var búið að tala um það eitthvað hér heima, þetta með beinin, og ég var eiginlega byrjaður að fá svona svipuð svör hérna. Þau sögðust samt ekki ætla að segja alveg nei. Svo héldu þau áfram að leita að lausn. Sendu þetta eitthvert áfram og síðan fundu þau lausnina. Það var beinígræðsla sem ég þurfti að fara í. Þar var tekið bein úr mjöðminni á mér og grætt upp í mig. Ég byrjaði í þessu ferli í september árið 2019. Sú aðgerð gekk vel. Það var svæfing og svoleiðis -



Skurðurinn á mjöðm Simba.

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

þetta er kannski svolítið „extreme“ - þetta er alls ekki svona hjá öllum. Síðan þurfti ég bara að jafna mig eftir aðgerðina.“

Simbi gekkst í raun undir þrjár aðgerðir í heildina. Sú fyrsta var þegar hann fékk implönt í neðri góm, í lok september fór hann síðan í beinígræðslu sem var gerð í efri gómi.

Lítið bein var til staðar í neðri gómi, en þrátt fyrir það náðist að koma implöntum fyrir þar. Það kallast „all-on-four“ og var hugsað sem tímabundin lausn.



Hér er Simbi ansi bólginn eftir beinígræðsluna.

Meðan á þessu öllu stóð var Simbi tannlaus í sex mánuði í efri gómi. Í lok febrúar árið 2020 voru loks sett implönt í efri góm.

„Svo taka aðrir þrír mánuðir við þar sem þetta er látið jafna sig. Svo fæ ég skrúfað upp.“

Eftir að Simbi fékk implöntin, á meðan þau voru enn að gróa, gat hann ekki verið verið með góm öðruvísi en fræst væri framan af gómnum. Gómurinn var einungis útlitslegur og ekki með sitt venjulega notagildi. Til þess að geta verið með hann þurfti að setja mikið af gómalími og ýmislegt óhentugt sem fylgdi.



„Þetta var smá bras, en þetta er allt þess virði á endanum. Jólin síðustu voru fyrstu jólin í langan tíma sem ég borðað allt. Við grilluðum nautakjöt þrisvar, fjórum sinnum sko - þetta voru geggjuð jól.“

Missti tvö implönt

Stuttu eftir að Simbi fékk implöntin, í byrjun árs 2020, skall Covid-19 heimsfaraldur á og öllu fljótlega skellt í lás í Ungverjalandi. Það var síðan í júlí, þegar allt var opnað á ný, að hafist var handa við að skrúfa nýjar tennur upp.

Það var um það leyti sem Simbi missti tvö implönt.

Setja þurfti upp tvö ný implönt í staðinn, sem náðist að festa nálægt þeim stað þar sem hin höfðu dottið. Þá tók við önnur þriggja mánaða



Þarna er Simbi alveg tannlaus.

bið þar sem nýju implöntin þurftu að gróa.

„Það var rosa sjokk þegar ég missti implöntin. Þá var ég alveg búinn á því andlega - búinn að vera tannlaus svo lengi. Mikið vesen í kringum þetta, mikið sár og svona. En yfirtannlæknirinn tók mig upp á stofu og græjaði þessi implönt á „no time“. Þá lifnaði aftur yfir mér. Þá setti hann góminn tímabundið upp á fjögur implönt, en hafði nýju implöntin undir og lét þau gróa þannig. Núna er ég kominn með tennurnar á sex implönt.“

Tannlæknirinn gat sett hin tvö implöntin strax upp vegna þess að hægt var að skjóta þeim öðruvísi upp - hann hefði aldrei komið þeim á sama stað og hin höfðu verið. Þetta gekk upp vegna beinsins sem hafði verið grætt í Simba - það var vegna þess sem meiri festa var til staðar fyrir implöntin.

Það var loks í febrúar árið 2021 sem hann fékk sínar varanlegu „full zirconium“-tennur.

„Covid spilaði náttúrulega inn í þetta ferli líka. Það var svo sem líka alveg þægilegt - þá náði maður að safna sér peningi inni á milli lota. Það var ágætt að gera þetta svona í skrefum, þá náði maður að hlaða aðeins upp á milli.“

Simbi er þó ekki alveg búinn á sinni vegferð enn.

„Ég er enn þá með bráðabirgða í neðri gómi, „all-on-four“. Tannlæknirinn sagði að vegna þess hve lítið sést í hann væri fínt að hafa hann svolítið lengi. Eins lengi og ég get. Það er samt eiginlega bara vegna þess að ég varð svo hræddur um að missa fleiri implönt, að þau myndu skrúfast úr. Þá sagði hún að það væri ekkert að því að halda þessum, á meðan hann helst. Um leið og hann fer, er hægt að skipta yfir í hinn.“ Eins og fram hefur komið er sá sem Simbi er með í neðri gómi til bráðabirgða svokallaður „all-on-four“-gómur. Gefið er út að slíkir gómar endist í ár, en sá sem Simbi er með hefur þó enst töluvert lengur.

Reikningurinn margfalt lægri en heima

Í dag er Simbi búinn að greiða um 3,8 milljónir fyrir tennurnar sínar, með öllu sem fylgir. Lokaupphæðin verður í kringum 4,2 milljónir. Þar er meðtalin stóra aðgerðin sem hann þurfti að gangast undir, þar sem hann fékk beinígræðsluna - en sú aðgerð var framkvæmd á sjúkrahúsi, auðvitað með svæfingu og tilheyrandi.

Simbi segist hafa skoðað verð heima og lokaniðurstaðan hafi yfirleitt verið í kringum 14 og upp í 16 milljónir, miðað við það verð sem hann fékk uppgefið hjá þeim tannlæknum sem hann talaði við.

„Þetta er bara ekki eitthvað sem ég hefði getað gert á lífsleiðinni. Ekki séns. Ef maður þarf að gera eitthvað svona stærra, þá munar þetta miklu. Vinur minn fór í eitt implant. Hann ætlaði að fara til Búdapest, en svo ákvað hann að láta gera þetta heima. Reikningurinn hækkaði endalaust. Hann fékk eitt verð í byrjun, 250.000, sem var síðan ekki lokaverðið. Hann endaði með 600.000 króna reikning og sá mikið eftir því að hafa ekki farið út.“

Simbi er mjög ánægður með sína reynslu af þeim stofum sem hann hefur fengið þjónustu



Hér er verið að setja implöntin í efri góm, með sérstökum stýrigómi. Þörf var á slíkum gómi í tilfelli Simba vegna þess hve lítið bein var til staðar.

á. Hans aðalstofa hefur verið Íslenska Klíníkin en hann hefur alls farið á þrjár stofur úti til þess að sinna hinum margvíslegu hliðum sem hans tilfelli kallaði á í ferlinu, vegna Covid-lokana. Hann segist oft hafa upplifað óþægindi í tannlæknastólum í gegnum tíðina; stress og jafnvel sársauka. Hann hafi verið hissa á því hve allt var þægilegt úti.

„Heima var ég stundum kófsveittur og það var bara hjakkast á manni. Hérna hef ég ekki fundið til í stólnum. Það er búið að gera mikið grófari aðgerðir og mikið meira. Ég hef ekki fundið til. Það eina sem maður finnur er kannski þegar verið er að deyfa. En það er búið um leið. Ég upplifi mig í öruggum höndum - mun öruggari höndum en ég hef nokkurn tíma upplifað áður. Og það er í Austur-Evrópu.“

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

Skert lífsgæði og sálræn áhrif tannleysis mikil

„Þetta var svo rosalega skrýtið; ég áttaði mig ekkert á því hvað þetta voru skert lífsgæði fyrr en ég og kærastan mín vorum farin að fara á hlaðborð og hún sagði við mig: „Af hverju færðu þér aldrei neitt annað? Þú færð þér alltaf það sama." Ég bara gat ekki fengið mér neitt annað. Þá var þetta allt að fara undir gómana, svona lítil korn á brauði og eitthvað svona hart. Þá fattaði ég að ég gat ekki borðað nema fjóra rétti af þrjátíu. Það er glatað. Þannig að skert lífsgæði eru rosaleg. Annaðhvort gerir maður sér grein fyrir því eða ekki - sem betur fer gerði ég mér ekki grein fyrir því, fyrr en ég fór í þetta ferli. Svo núna er ég alltaf að gera mér betur grein fyrir því. Ég get valið mér það sem mig langar í á matseðlinum. Það skiptir engu máli hvað það er."



Hér er verið að setja varanlegu tennurnar upp í efri góm.

Simbi segir að sálræn áhrif tannleysis séu líka mikil. Hann finni til að mynda mikinn mun á sjálfstrausti eftir að hafa fengið tennurnar.

„Maður þarf ekki að reyna að fela tennurnar, stundum held ég fyrir þær af gömlum vana, sko. Þetta er rosalega sálrænt. Sjálfstraustið hefur aukist mikið. Sá er bara að ljúga sem segir að það sé ekki gaman að vera með flottar tennur. Það er rosalega hollt fyrir sálina að vera með góðar tennur. Það er bara þannig."

Simbi segist hafa upplifað mikla skömm á sínum tíma, þegar taka þurfti úr honum allar tennurnar.

„Ég var svo búinn á líkama og sál á þessum tíma. Þetta var í meðferðinni og sem betur fer var ég bara í góðum höndum. Ég var á Hlaðgerðarkoti og það voru ráðgjafar þarna og umsjónarmenn sem ég talaði mikið við. Ég var í miklu stresskasti og fékk góða hjálp með þann part, að fara í gegnum þetta ferli, þegar ég var að játa mig sigraðan. Ég var í góðum höndum."

Konan hjálpaði Simba að halda í geðheilsuna

Simbi segist hafa fengið bætur fyrir barsmíðarnar sem eyðilögðu þær tennur sem hann átti eftir árið 2016. Bæturnar hafi hjálpað til við að koma ferlinu af stað seinna meir. Í samtalinu við blaðamann segist hann efins um að það eigi að koma fram, og það er augljóst að honum þykir ekki alltaf auðvelt að rifja upp þá hluti sem áttu sér stað á meðan hann var á hvað verstum stað. Allt sé þetta þó partur af hans sögu. Hann er á betri stað í dag og hefur komist langt.

„Ég er allavega kominn með nýjar tennur," segir Simbi og glottir.

Simbi segir ferlið vissulega hafa tekið á, til að mynda að vera tannlaus í langan tíma.



Simbi brosir breitt eftir að hafa fengið varanlegar tennur – þótt hann gleymi því stundum og hylji munninn óvart.

„Í mínu tilviki tók það alveg á. Maturinn fór úr þessum fáu réttum í enn færri rétti. En maður gat alltaf hugsað: „Þetta er bara tímabundið ástand." Þannig fór maður í gegnum þetta. Svo á konan mín mjög stóran þátt í að ég hélt mér við tannlæknameðferðina og það er líka henni að þakka að ég náði að halda í geðheilsuna meðan á öllu ferlinu stóð. Hún hjálpaði mér líka við að fjármagna aðgerðirnar. Hún stóð með mér og hjálpaði í gegnum þetta allt – ég hefði ekki getað þetta án hennar.

Síðan situr maður hérna og pantar sér kjötið sem mann langar að borða á matseðlinum. Það er ekki langt síðan ég hefði ekki getað það. Þá hefði ég bara fengið súpu og pasta. Líka það að geta tuggið kjötið. Ef maður borðaði kjöt þá var það skorið niður í pínulitla bita og maður gleypti það eiginlega. Nú getur maður notið þess að borða það. Um leið og gómarnir eru farnir kemur líka allt öðruvísi og miklu meira bragð. Gómurinn hylur náttúrlega svo mikið þarna uppi að bragðið eykst til muna þegar hann fer."

Fékk að afplána dóm í meðferð

Samtalið berst að þeim tíma þegar líf Simba var allt annað og dimmara en það er í dag. Hann segist hafa verið í neyslu í næstum fimmtán ár af lífi sínu.

„Ég reyndi nokkrum sinnum að hætta. Það tókst kannski í stuttan tíma. En svo þegar ég fór í meðferð árið 2017 þá fjárfesti ég í sjálfum mér með því að vera lengi í meðferð."

Hann fékk líka að taka út dóm í formi meðferðar – dóm sem hann hafði hlotið fyrir að aka undir áhrifum. Þannig fékk Simbi leyfi til þess að vera lengur á Hlaðgerðarkoti í stað þess að sitja inni. Hann var í átta og hálfan mánuð þar og telur það hafa bjargað sér.

„Ég er endalaust þakklátur Fangelsismála-stofnun fyrir að leyfa mér að fá þetta tækifæri. Út frá því hefur líf mitt breyst. Það var ekki refsivist, heldur uppbyggilegt alla leið.

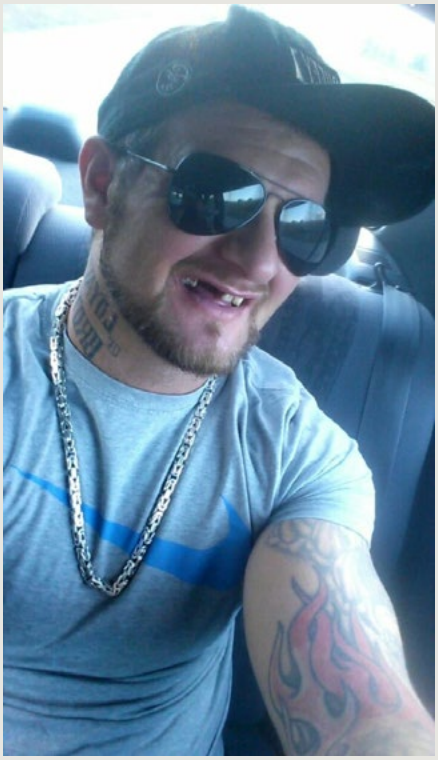
Ég hef náttúrlega farið inn í fangelsi líka og kom alls ekki betri út. En ég kom eins og nýr maður út af Hlaðgerðarkoti. Fæ að taka þátt í samfélaginu eins og venjulegur maður. Mér leið ekki vel í fangelsi. Sumir þola þetta betur en aðrir. En eins og ég sagði þá kom ég verri þaðan en af Hlaðgerðarkoti."

Simbi segir að mælt sé með því að fólk taki að lágmarki eitt ár eftir meðferð, til þess að vinna í sjálfu sér, án þess að stofna til nýrra sambanda. Hann hafi gert það og meira til – næstum því tvö ár.

„Síðan fór lífið að gerast einhvern veginn. Þegar ég lít til baka, með þetta líf sem ég á í dag … ég hefði bara hlegið að sjálfum mér. Þetta er svo óraunhæft þegar maður er á þeim tíma að ganga sín fyrstu skref. En í dag veit ég að það er allt hægt, og rúmlega það. Það er bara allt hægt – ef maður gerir það sem þarf að gera og leggur inn vinnuna sem maður þarf að leggja inn til þess að vera edrú. Þá er ég líka, eins og ég segi, bara kominn með tennur! Fastar tennur. Þetta er svo ótrúlegt. Ég hefði aldrei trúað því að ég myndi ná því."

Simbi segir að hann hefði aldrei fengið nýjar tennur ef hann hefði ekki orðið edrú á sínum tíma.

„Bara aldrei. Aldrei. Ég hefði aldrei hugsað út í það. Þetta var alveg í undirmeðvitundinni, en það hefði aldrei gerst. Það gerist ekkert þegar maður er í ruglinu. Maður heldur að það sé allt að ske, en það gerist ekkert. Þetta er svona ein af blekkingunum sem maður er í."



Þarna var Simbi á hvað verstum stað í neyslunni. Það var um þetta leyti sem hann hringdi á Hlaðgerðarkot.

Hjálpar öðrum að verða edrú

Simbi segir ekki ýkja mörg dæmi um menn sem hafi verið djúpt sokknir í undirheimana og náð að koma sér út úr þeim og algjörlega snúið við blaðinu.

„Þeir eru til, en við erum ekki margir. Og það er gaman að segja að við erum fyrirmyndir og þurfum að standa okkur, svo aðrir geti horft á okkur og hugsað: „Það er leið út úr þessu." Það er leið. Ég veit að ég er fyrirmynd af því að mér

er sagt það. Ég var með svona fyrirmynd líka, til þess að horfa á og til þess að komast áfram. Þannig að þetta er hægt."

Simbi hefur lagt sitt af mörkum til þess að hjálpa öðrum sem eru á slæmum stað, eins og hann var sjálfur.

„Já, ég hef verið að hjálpa strákum. Í AA samtökunum, leiðbeina þeim við það hvernig á að verða edrú og hvað maður á ekki að gera. Svo hafa líka margir sem eru edrú komið og sagt söguna sína og segjast hafa séð mig á fundi og hugsað: „Ef hann nær þessu, þá ætla ég að ná þessu." Þeir eru edrú í dag. Það er gaman að sjá þetta líka. Án þess að gera sér grein fyrir því, þá er maður að hjálpa. Bara með því að vera edrú. Þannig að þetta snýst svolítið mikið um að hjálpa hver öðrum.

Það er gaman að vera til taks líka. Þessi sjúkdómur er líka í fjölskyldunni minni og ég reyni að hjálpa til þar. Þar er einnig leitað til mín. Við stöndum saman sem glímum við þennan sjúkdóm, þetta snýst um það."
Simbi segist afar heppinn með fjölskylduna sína.

„Ég á rosalega góða fjölskyldu. Amma og afi misstu aldrei trúna á mér. Ég var alltaf Simbi, litli strákurinn þeirra. Það var rosalega gott, þegar maður var á versta staðnum þarna, að hugsa að það var fólk sem missti ekki trúna á manni. Það eru rosagóð tengsl í fjölskyldunni minni. Ég var alveg búinn að missa tengslin við bræður mína í svolítinn tíma, en við erum aftur orðnir alveg rosalega nánir. Sérstaklega yngri bróðir minn og ég. Eins og við vorum á sínum tíma.

Stóri bróðir minn myndi gera allt fyrir mig. Hann hefur líka staðið með mér. Fyrstu mánuðina þegar ég var edrú var ég á áfangaheimili. Þá þurfti ég bara að hringja í hann ef mig vantaði aðstoð. Ég vissi ekki í hvern ég ætti að hringja. Hann aðstoðaði mig strax. Það voru allir tilbúnir að hjálpa um leið og ég var búinn að sanna að ég ætlaði að verða edrú.

Það þurfti að taka góðan tíma í meðferð, koma út og halda áfram; þá fékk ég aðstoð. Það er ómetanlegt. Ég er kannski einn af þeim heppnu. Ég myndi halda það.

Svo er það konan mín. Við kynntumst þegar ég var búinn að vera edrú í næstum því tvö ár og ég hefði ekki getað þetta allt saman án hennar.

Ég held líka að þetta sé smá heppni – hvernig líf mitt er búið að blómstra á góðan hátt og ég hef ekki farið í hina áttina aftur. Mér finnst ég ekki alveg geta sett kreditið á mig, þótt ég hafi unnið vinnuna. Og sé að vinna vinnuna. Þá tel ég guð hafa sent ákveðið fólk til mín í mínar aðstæðum og hjálpað mér að leysa þær. Af hverju ekki? Kannski bara guð – hann er náttúrlega að leikstýra sýningunni. Það er svolítið þannig."

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.



Baksýnisspegillinn
Kolbeinn Þorsteinsson

Tveir Jónar brenndir á báli

– Voru sakaðir um að hafa með göldrum valdið þriðja Jóninum krankleika



Árið 1656 var á Kirkjubóli í Skutulsfirði tekið mót sumri með galdrabrennu. Þeir sem brenndir voru, voru meðhjálparar í Eyrarkirkju, feðgarnir Jón yngri og Jón eldri Jónssynir, bændur á þríbýlinu Kirkjubóli. Höfðu þeir feðgar verið sekir fundnir um að „hafa valdið megnum og undarlegum sjúkleika sóknarprests síns, séra Jóns Magnússonar, sem þumlungur er kallaður, með göldrum og fordæðuskap."

Þannig var mál með vexti að í vetrarbyrjun árið áður falaðist einn Kirkjubólsbænda, Snæbjörn Pálsson, eftir því að séra Jón Magnússon, prestur á Eyri, messaði í bænahúsi Kirkjubóls. Heimafólk þar gæti þá meðtekið náðarmeðölin.
Séra Jón kom að Kirkjubóli á laugardagskvöldi, en svefnfarir hans urðu ekki góðar og taldi hann sig hafa orðið fyrir einhverri ásókn. Það hvarf eftir að hann fór á fætur um morguninn. Kominn í bænahúsið byrjaði séra Jón á að veita nafna sínum, yngri, yfirhalningu, því sá hafði einn sunnudag farið í búð um messutímann, annan sunnudag hafði hann gert sér ferð út í danskt kaupfar og þann þriðja veitt vinnukonu þeirra feðga ráðningu með barsmíðum.
Vegna þess síðastnefnda vildi séra Jón koma á sáttum með Jóni yngri og vinnukonunni, en Jón eldri þykktist við vegna þess máls.
Leið svo þessi sunnudagur án frekari tíðinda.

Jón játaði ölvaður

Á mánudeginum, er séra Jón var heim kominn, tók að sækja á hann „yfrið þungur og óvenjulegur svefn" og við kvöldverðarborðið fannst honum sem köttur þruskaði við fætur hans. Hann tók á sig náðir, en festi ekki svefn því á hann sóttu „undarlegir, óhreinir og vondir þankar." Er skemmst frá því að segja að eftir það varð hann heltekinn píslum miklum. Nú voru góð ráð dýr, því draga þurfti einhvern til ábyrgðar. Séra Jón hafði einhverjum árum fyrr orðið fyrir ásókn og þá hafði Jón eldri, ölvaður, gengist við því og lofað að láta af slíku glensi. Aldrei að vita nema rétt væri að kanna Jón eldri, og jafnvel þá feðga báða, betur.

Sviði og sýnir

Við messu viku síðar sagði séra Jón sínar farir ekki sléttar og hvatti þá sem ábyrgir voru til að sjá að sér í tíma. Nú, Jón yngri þakkað presti fyrir að messu lokinni og brá þá svo við að mikill sviði fylgdi handtakinu. Sviðanum fylgdi síðan verkur í úlnlið og handlegg.
Upp frá þessu sóttu að „honum djöflar úr öllum áttum og birtust stundum í mynd Kirkjubólsfeðga."
Séra Jón sá flugur, fiðrildi og ókennileg kvikindi í hverju horni og bruna setti að fólki og hneig sumt jafnvel í ómegin. Klerkur var þó verst leikinn allra.

Grátið yfir eymd prests

Svo fór að séra Jóni fannst sér eigi vært lengur í heimahúsi og gerði hann sér ferð til Súðavíkur til að finna Magnús Magnússon, annan tveggja karla sem fóru með sýsluvöld í Ísafjarðarsýslu. Hinn var Þorleifur Kortsson í Hrútafirði. Eftir að hafa verið upplýstur um málavöxtu ákvað sýslumaður að sinna málinu ekki.
Áfram héldu hremmingar séra Jóns, en þó gerði hann sitt besta svo ekki féllu niður messur. „Var hann þó svo sárt leikinn, að kirkjufólkið grét yfir eymd hans."
Urðu þá galdrar ansi víðtækir og meðal annars þá fannst stúlka sem var á leið heim frá messu, liggjandi mállaus og magnvana úti á túni. Eyrarmenn þeir sem reru til fiskjar fengu fylgd af djöflum og háseti einn hneig út af ómála.
Þegar þar var komið sögu sá séra Jón þann vænstan að flýja að heiman og dvaldi þá um skeið í Arnardal.

Í fylgd djöfla

Séra Jón kærði Magnús sýslumann fyrir embættisvanrækslu og stefndi Magnús þá til þings á Eyri. Þá var miður desember. Skömmu fyrir þingdaginn kom að Eyri böðull úr Barðastrandarsýslu. Sá fór ekki varhluta af fjölkynngi þeirri sem einkennt hafði heimilislíf á bænum. Fékk hann flog mikil, féll ítrekað í yfirlið og átti draumfarir hinar verstu.
Umboðsmaður Þorleifs Kortssonar, Gísli Jónsson, fór þá í rannsóknarferð að Kirkjubóli. Það var eins og við manninn mælt að þegar hann kom að rúmi Jóns yngri fékk hann óðara verk í annan fótinn og sá sýnir.
Þegar feðgar fóru heimleiðis af þinginu á Eyri sáu skyggnir menn djöflamergð fylgja þeim. Daginn eftir krafðist séra Jón þess að Magnús rannsakaði heimili feðganna að nýju. Ekkert fannst, en Magnús fékk óþolandi verk í annan fótinn þegar hann nálgaðist bæinn. Ekki hvarf verkurinn fyrr en Jón yngri „fór höndum um liminn."
Á séra Jón lögðust galdrarnir svo þungt að hann bað heimilisfólk að binda hann á krossfjalir og fór þess einnig á leit að saumað yrði fyrir munn hans svo hann gæti ekki guðlastað fyrir slysni.

Játningar Jónanna

Þegar komið var fram á veturinn 1656 krafðist séra Jón þess að Kirkjubólsfeðgar yrðu handteknir og var það gert. Jón yngri var í haldi hjá Gísla Jónssyni og sá eldri hjá Magnúsi sýslumanni. Í byrjun apríl voru þeir færðir í járnum til þings á Eyri og fór svo „að þeir játuðu á sig sakir" þegar haft var á orði að kannski þyrfti að „pynda þá með glóandi töngum."
Sá eldri játaði að hafa haft í fórum sínum kálfskinnsbók og pappírskver. Einnig að hafa leitað til annars galdramanns um að „gera séra Jóni glettur" en það hefði ekki gengið eftir.
Jón eldri sagðist hafa „dregið upp stafi, spillt kú" og játaði að krankleiki klerks væri af hans völdum.
Játningar Jóns yngri voru á nokkuð svipuðum nótum; hann hafði dregið stafi, rist fretrúnir og lesið yfir systur sinni veikri kveisustafi og glímugaldur. Loks gekkst hann við því að hafa rist í lófa sér stafinn Fjölni og með því bakað séra Jóni sviða í höndina, eins og áður er minnst á.

Dæmdir sannir dauðamenn

Þann 9. apríl var kveðinn upp dómur yfir Kirkjubólsfeðgum og grundvallaðist úrskurðurinn á sjö stöðum í ritningunni auk fjölda veraldlegra laga. Feðgarnir voru báðir sagðir „lífið forbrotið hafa og sanna dauðamenn" og úrskurðað að þeir skyldu „í logandi báli brenndir [...] til ösku."
Séra Magnús var borinn til feðganna svo þeir gætu beðið hann fyrirgefningar og gerði Jón eldri það svikalaust.
Jón yngri var ekki á þeim buxunum, en sagði að lokum: „Guð gefi okkur öllum góða nótt."
Síðan var tendraður bálkösturinn og bað þá Jón yngri séra Jón að blessa sig, en hann treysti sér ekki til þess, svo mikið óttaðist hann galdrabrögð Jóns yngri.
Þegar Jón yngri kenndi hitans bölvaði hann hroðalega og „var sem eldurinn skirpti honum tvívegis frá sér."

Óbrunninn heili

Daginn eftir brennuna úrskurðuðu sýslumenn að mestallar eigur Kirkjubólsfeðga skyldu renna til séra Jóns, svo honum mætti „bætast miski sá, er hann hefur orðið fyrir."
Merkilegt nokk, þá rénaði ekki sjúkleiki séra Jóns og var því um kennt að, að feðgarnir hefðu ekki brunnið fullkomlega. Við leit í öskunni fannst heili annars hvor þeirra, Jóns eldri eða yngri, og að sögn var reynt ítrekað að brenna hann til ösku.

Heimild: Öldin sautjánda

Velkomin heim



LIND
FASTEIGNASALA

fastlind.is • nyjaribudir.is • eignaleit.is • frittverdmat.is



Leiðarinn
Reynir Traustason ritstjóri



Mogginn er hýsill Páls Vilhjálmssonar

Eitt stærsta fjölmiðlafyrirtæki landsins er Árvakur sem heldur úti Morgunblaðinu, elsta dagblaði landsins. Árvakur er jafnframt eitt spilltasta fyrirbæri íslenskrar fjölmiðlasögu. Fjölmiðlar Árvakurs hafa grímulaust gengið erinda stórútgerðarinnar og sérstaklega þess hluta hennar sem er að finna í Vestmannaeyjum. Ástæðan er auðvitað sú að Guðbjörg Matthíasdóttir, auðkona og eigandi Ísfélagsins, hefur dælt peningum í fjölmiðilinn og verið líflína hans og bjarghringur um langt árabil. Þakklætisvottinn má sjá í brenglaðri umfjöllun miðilsins um kvótakerfið og mál tengd sjávarauðlindinni. Varðhundar spillingarinnar standa sína vakt.

Óhróður sögukennarans í Garðabæ

Samherjamálið, sem snýst um mútur og spillingu eins stærsta sjávarútvegsfyrirtækis Íslands, hefur fengið sérlega meðferð hjá Mogganum. Um langa hríð voru Samherjamenn aðaleigendur blaðsins þar til þeir komu hlut sínum fyrir kattarnef. Umfjöllun Moggans og meðreiðarsveina hans, einkennist af samúð með með meintum spillingaröflum. Stöðugar árásir eru gerðar á Ríkisútvarpið og starfsmenn þess. Auðvelt er að rekja það til þess að RÚV hefur, með skarpri umfjöllun, dregið Samherjamenn inn í dagsljósið með meint brot sín í Namibíu, Færeyjum og víðar. Mogginn vill hefna fyrir þann gjörning.
Einn helsti penni Moggans er Páll Vilhjálmsson, sögukennari við Fjölbrautaskólann í Garðabæ. Páll heldur úti bloggi sínu undir regnhlíf Moggans og er fastagestur í Staksteinum, sem sumir kalla rógsdálk Morgunblaðsins. Óhróður sögukennarans í Garðabæ er með eindæmum. Hann hefur básúnað að Helgi Seljan, einn virtasti rannsóknarblaðamaður landsins, sé geðveikur og honum því ekki sjálfrátt. Helgi hefur sjálfur sagt frá glímu sinni við þunglyndi og kvíða sem hrjáir stóran hluta þjóðarinnar og þykir alla jafna ekki fréttnæmt eða tilefni fordæmingar.
Páll hefur í pistlum sínum hamrað á þessu og gefið í skyn að blaðamaðurinn sé ekki marktækur. Þá hefur hann dylgjað um að annað starfsfólk Ríkisútvarpsins sé að glíma við geðveilu og því ekki treystandi. Fjölmargir hafa fordæmt skrif Páls sem fara fram í skjóli Moggans. Þeirra á meðal er Guðmundur Andri Thorsson, fyrrverandi alþingismaður.

„Mér finnst Páll þó vera í senn eins og sjúkdómsmerki og fórnarlamb vissra siða í opinberri umræðu," segir hann.

Líklegt er að lögreglan hafi þegar upplýst málið

Páll hefur verið heltekinn af svonefndu símamáli Samherja. Nafni hans, Páll Steingrímsson skipstjóri, lá á sjúkrabeði þegar náinn aðstandandi hans gaf honum svefnlyf, rændi síma hans og lét afrita. Þetta leiddi til þeirra uppljóstrana að Páll hafði, ásamt félögum sínum, staðið að óhróðursherferð á hendur þeim sem taldir voru óvinir Samherja. Samnefni hópsins var Skæruliðar Samherja og verkefnið var að grafa undan blaðamönnum og fleirum sem Samherjamenn vildu höggva til. Samskipti sem upplýstu um þetta var að finna í síma hins veika skipstjóra. Sögukennarinn í Garðabæ, hefur ítrekað haldið því fram að tilgreindir starfsmenn RÚV hafi byrlað skipstóranum ólyfjan og skipulagt þjófnað á símanum og afritun hans. Þetta er rakalaus ásökun um morðtilraun. Eftirtektarvert er að Páll nefnir ekki á nafn þann sem gaf skipstjóranum svefnlyfið en nafngreinir starfsmenn RÚV sem hann segir bera ábyrgð. Líklegt er að lögreglan hafi þegar upplýst málið og fengið fram játningu aðstandandans sem tók símann. Ekkert hefur komið fram sem bendir til þess að þjófnum hafi verið fjarstýrt við glæpinn.

Morgunblaðið er hýsill Páls og ber þá ábyrgð rétt eins og Kristinn Þorsteinsson, skólameistari Fjölbrautaskólans í Garðabæ, sem leggur sögukennslu ungmenna skólans í hendur manns sem lætur sig litlu skipta hvað sé rétt eða hvað sé rangt. Guðbjörg, auðkona í Vestmannaeyjum, ber svo sína ábyrgð á því að halda úti fjölmiðli af þeim toga sem raun ber vitni. Mikil er skömm þessara aðila.



Aðsend skoðun
Lára Garðarsdóttir



Uppgjöf eða gjöf?

Skömmin við uppgjöf. Fyrir skemmstu var ég í aðstæðum sem ég réð ekki við. Allur máttur var sleginn úr mér og engan veginn tókst mér að vinna mig í gegnum það. Komst hvorki aftur á bak né áfram. Svo ég henti handklæðinu inn í hringinn og gekk í burtu.

Ekki í fyrsta skiptið á lífsleiðinni sem ég gefst upp og alveg örugglega ekki það síðasta.

Ef eitthvað er mér um megn - þá fer ég, loka og skelli í lás. Innri gagnrýnandi er þá eldsnöggur að banka upp á og minna mig á hvers lags mislukkaður aumingi ég er. Lára Gunga Garðarsdóttir.

Samfélagið kennir okkur: Að auglýsa vanmátt sinn fer fjær því að vera töff. Að opinbera veiklyndi og veikleika sína magnar þá. Að vera eitthvað annað en svellkaldur á beinu brautinni er glatað tabú. Uppgjöf er aumt. Svart eða hvítt. Allt eða ekkert.

Í orðinu uppgjöf fylgir dulin skömm og sárt tap. Uppgjöf er endir - án uppgjörs.

En á endanum gefumst við öll upp, þegar við sjáum ekki fram á að komast yfir hindrunina. Gefumst upp ef þyngslin eru of mikil eða álagið langvarandi.

Með merkingu orðsins fylgir aldrei hversu mikið var reynt, prófað, fórnað, hamast, grátið. Vitið veit að sá sem gefst upp er ekki aumingi. Hlutirnir voru fullreyndir - jafnvel aðeins of mikið og aðeins of lengi. Rödd gagnrýnandans má kæfa, þar sem vitað er að; uppgjöf er gjöf - enda falin í orðinu.

Sá sem á uppgjöf er með boltann í höndunum. Uppgjöf er fyrsta kast, sem er jafnvel álitið vera lukka.

Að gefast upp og ganga burt úr aðstæðum sem þjóna okkur ekki krefst hugrekkis, sjálfsvirðingar og samkenndar í eigin garð. Krefst þess að við eigum innra með okkur rödd sem lætur okkur heyra hvað sé rétt fyrir okkur og hvað ekki.

Það er ekki hindruninni að kenna að við ráðum ekki við hana - og ekki er það okkar að breyta henni.

Uppgjöfin var mín - og nú með boltann í annarri og spaðann í hinni, þá ætla ég að gefa upp og spila næstu lotu - þangað til ég stolt gefst upp.



GRANÍT
STEINAR

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







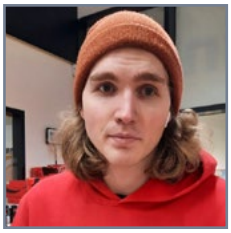
Ætlarðu að fá þér páskaegg?



Árni Freyr Baldursson
„Já, ég hugsa að ég fái mér pásakaegg, eitthvað lítið."



Guðrún Helga Magnúsdóttir
„Já, væntanlega og þá millistærðina, dökkt."



Guðmundur Óðinn
„Já, mér finnst það líklegt, en er ekki búinn að velja stærðina



Guðjón Orri Sigurðarson
„Já, ég ætla að fá mér páska-egg. Veit ekki með stærðina, bara miðlungs hugsa ég."



Fjölmiðlapistillinn
Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Ekki abbast upp á ketti – fólk hins vegar, það er önnur saga

Ég horfði, sem oft áður, á heimildaþáttaseríu um daginn. Ég var ansi sein á lestina í þessu tilfelli, enda held ég að flestir og amma þeirra hafi horft á umræddа seríu þegar hún kom út á Netflix í lok árs 2019.

Sería þessi heitir „Don't Fuck With Cats" og fjallar um hóp internet-spæjara sem byrjar að rannsaka og reyna að hafa uppi á óþokka sem stundar það að drepa ketti og birta af því myndbönd á netinu.

Strax í lýsingunni komum við óumflýjanlega að ástæðu þess að það tók mig svona langan tíma að láta verða af því að horfa á þættina. Ég er nefnilega mikill dýravinur. Mér þykir alveg afskaplega vænt um dýr og hef alla ævi deilt heimili með köttum. Ég þoli það mjög illa þegar ég veit af dýrum sem þjást og ég fyrirlít alla þá sem koma ekki vel fram við dýr. Ég er líka alveg sérlega viðkvæm fyrir því að sjá dýr deyja í kvikmyndum. Svo ég tali nú ekki um það ef einhver meiðir þau eða kvelur. Þetta fer svo djúpt inn á sálina, að ég er yfirleitt lengi að jafna mig á eftir.

Ég mun til dæmis aldrei nokkurn tíma fyrirgefa höfundum John Wick-myndanna. Þeir sem hafa séð fyrstu myndina vita hvað ég er að tala um. Þetta varð til þess að ég hef ekki horft á fleiri myndir í John Wick-seríunni – meira að segja þótt Keanu Reeves leiki aðalhlutverkið í þeim. Og þá er mikið sagt.

Það var því, eins og gefur að skilja, töluvert átak að ýta á „play" á fyrsta þættinum af Don't Fuck With Cats. Ég fann hins vegar leið til þess að láta þetta ganga upp á sem farsælastan hátt. Það eru nefnilega fleiri eins og ég í þessum málum. Þannig er á netinu hægt að finna sérstakt handrit að þáttunum, fyrir katta-vini. Þar kemur fram hvaða parta af þáttunum er best að spóla yfir. Það eru hlutarnir sem innihalda búta af myndböndunum sem kattamorðinginn birti af grimmdarverkum sínum. Það er víst aldrei sýnt akkúrat þegar kettirnir draga síðasta andardráttinn, en fyrri hluti myndbandanna er sýndur. Og það er bara of mikið fyrir mig.

Með þessum hætti komst ég í gegnum alla þrjá þættina – og þeir voru virkilega góðir. Sagan er gjörsamlega lygileg.

Eins og þeir sem hafa séð þættina vita, færir kattamorðinginn sig á endanum yfir í mann-fólk og myrðir mann sem hann lokkar heim til sín á fölskum forsendum. Hann birti mynd-band af því líka. Eins og með kettina var aðeins fyrri hluti þess myndbands sýndur í þættinum. Ég þurfti hins vegar ekki að spóla yfir það. Við skulum alveg láta eiga sig að greina það neitt nánar. Það er einfaldlega ekki sama Brandur og Brandur kisi!

Orðrómur

Vinur Pútíns



Ólafur Ragnar Grímsson, fyrrverandi forseti Íslands, kom mörgum á óvart þegar hann virtist verja gerðir **Vladimírs Pútíns** í Silfri Egils fyrir nokkru. Svo var að skilja á hinum aldna þjóðhöfðingja að stríðið í Úkraínu mætti skrifa að einhverju leyti á NATO, sem með stefnu sinni hefði kallað fram þann djöfulgang sem brast á með innrás Pútíns. Með afstöðu sinni hefur Ólafur Ragnar bæst í hóp þeirra örfáu sem eru hlutlausir gagnvart Rússum eða mæla þeim jafnvel bót. Hann á reyndar þá fortíð að vera grjótharður Alþýðubandalagsmaður og hallur undir Rússa sem slíkur …



Baggar Hildar



Innan Sjálfstæðisflokksins eru vaxandi áhyggjur vegna þess kokteils sem boðinn er fram til borgarstjórnar Reykjavíkur. Hópurinn samanstendur af sundurleitum hópi þeirra tveggja fylkinga sem fylgja **Bjarna Benediktssyni** formanni og hins vegar **Guðlaugi Þór Þórðarsyni**, ráðherra umhverfis- og orkumála. Ef fimm borgarfulltrúar nást, eins og kannanir benda til, þá er **Hildur Björnsdóttir** ein á báti á móti fjórum fulltrúum Guðlaugs Þórs og ræður þannig nánast engu. Sjálfstæðisflokkurinn mætir því klofinn til leiks og varla samstarfshæfur. Þetta eru þungir baggar að bera fyrir Hildi …





Una í stuði



Margir fundu til með **Svandísi Svavarsdóttur**, þáverandi heilbrigðisráðherra, og fjölskyldu hennar, þegar dóttir hennar, **Una Torfadóttir** tónlistarkona, greindist með alvarlegt krabbamein. Nú hefur Una sigrast á meininu, mörgum til léttis. Tónlistarkonan er komin á fulla ferð og gaf út lagið Ekkert að fyrir tveimur vikum. Lagið fjallar um sára höfnun. Lagið samdi hún fyrir rúmum tveimur árum. Óhætt er að segja að það er stuð á Unu …



Hrafn gefur páskaegg



Skákfrömuðurinn og náttúruverndarsinninn **Hrafn Jökulsson** hefur sýnt Grænlendingum mikinn hlýhug í verki. Hann hefur farið um allt Grænland og breitt út boðskap skákarinnar á milli þess sem hann heldur úti öflugu hreinsunarstarfi á fjörum landsins. Um páskana eiga börnin í Ittoqqortoormiit, afskekktasta þorpi Grænlands, von á heimsókn þegar samherjar Hrafns koma til að halda skákmót og gefa 100 börnum þorpsins páskaegg frá Bónus í leiðinni. Sjálfur situr Hrafn heima að þessu sinni en stjórnar undirbúningi og útvegaði páskaegg og styrki til fararinnar …



FAGLIST

ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD OG JARÐVINNA

Smíðavinna • Múrvinna • Málningarvinna
Drenlagnir • Hellulagnir

www.faglist.is



Sigríður Eyþórsdóttir hefur unnið marga sigra í lífinu:

„Við erum að lifa draum sem nú hefur ræst“

„Við viljum standa okkur fyrir Ísland. Okkur þykir svo vænt um landið okkar. Við finnum fyrir svo mikilli samstöðu og ég er svo stolt af tungumálinu okkar. Það er eins konar „leynitungumál“. Þess vegna er svo gaman að fá að syngja þennan gullfallega texta við lagið sem Lovísa samdi.“

Sigríður Eyþórsdóttir sigraði í Söngvakeppni sjónvarpsins árið 2022 ásamt systrum sínum, Elínu og Betu, og Eyþóri, bróður þeirra á trommum, með flutningi sínum á laginu Með hækkandi sól.

Á borðinu er rjúkandi kaffi og heitt súkkulaði og blaðamaður hlakkar til að að hitta þessa áhugaverðu konu og kynnast henni betur. Sigga hefur frá mörgu að segja og er tilbúin til að deila með okkur sögum af helstu áskorunum og sigrum hennar í lífinu um leið og við ræðum söngvakeppnina og undirbúninginn fyrir Eurovision.

Ljósmyndari: Cat Gundry-Beck Stílisti: Íris Tanja Flygenring
Förðunarfræðingur: Helen Dögg Snorradóttir
Gleraugu frá Optical studio
Myndir teknar í hljóðverinu Hljóðrita í Hafnarfirði

Síðustu dagar hafa verið ótrúlegir í lífi systranna: „Þessi keppni er stærra en allt sem við höfum gert áður. Ég hef alltaf horft á Eurovision, en ég hef aldrei kynnst heiminum á bak við tjöldin. Við kappkostuðum auðvitað að koma þessu vel frá okkur. En okkur þótti líka vænt um að fá að kynnast öllu þessu fólki, bæði hinum keppendunum og starfsfólki RÚV. Það fór örugglega ekki fram hjá neinum að sigurinn kom okkur á óvart. Núna tekur við mikil vinna og skemmtilegur undirbúningur fyrir keppnina á Ítalíu. Svo er ótrúlega gaman að lesa allar jákvæðu athugasemdirnar, flestar jákvæðar ekki allar, en gagnrýnin er sett fram á smekklegan hátt við lagið okkar frá erlendum miðlum og á Youtube. Þannig að við erum ótrúlega spenntar. Þetta verður mikil vinna, en ég elska að fá að vinna svona mikið."

> **Við erum ótrúlega spenntar. Þetta verður mikil vinna, en ég elska að vinna svona mikið**

Það eru níu ár á milli Siggu og Elínar og fimm ár á milli hennar og Betu. „Elín er svo voða róleg. Ég er orkumeiri og með mikla ábyrgðartilfinningu, of mikla eiginlega, kannski af því að ég er elst. Beta er voða ljúf og oftast ofur jákvæð. Öll börn elska hana, en hún er einmitt að vinna í Hjallastefnunni. Það á svo vel við hana. Auk þess erum við svo heppnar að hafa Eyþór litla bróður með okkur, hann er ótrúlega klár söngvari og tónlistarmaður (á trommunum), en hann er sá yngsti í systkinahópnum.

Foreldrar okkar ólu okkur upp við réttsýni í hugsun. Mamma er alltaf tilbúin að berjast fyrir málstað minnihlutahópa. Ég er svo þakklát fyrir uppeldið okkar. Þau hafa aldrei sett sig á neinn stall. Við erum bara partur af heildinni og það breytist ekki núna þrátt fyrir þennan sigur. Við erum frekar jarðbundnar oftast, en erum líka miklir sveimhugar.

Við tileinkum flutning okkar mannréttindum, sér í lagi trans-börnum. Ef við getum notað rödd okkar til þess að styðja við og vera rödd fyrir minnihlutahópa þá er einhverju náð. Við viljum vekja athygli á þörf fyrir bætta þjónustu við trans-börn en það er há tíðni sjálfsvígstilrauna eða allt að 40%.

Snerti streng hjá mér

Sigga ólst upp í miðbænum en flutti til Englands þegar hún var tveggja ára. Á þeim tíma var Eyþór, pabbi hennar, að gera það gott með Mezzoforte. „Við bjuggum þar í sirka tvö ár og komum svo aftur heim. Foreldrar mínir sögðu mér að hafi byrjað að syngja frá því að ég var nokkra mánaða gömul og spilað á hljóðfæri frá því að ég var barn.

Við bjuggum í Miðbænum þangað til ég varð 10 ára, en þá fluttum við í Vesturbæinn þar sem ég gekk í Hagaskóla. Þegar foreldrar mínir fluttu síðan í Grafarvoginn varð ég eftir og fór að búa með þáverandi kærasta mínum. Þegar ég var 16 ára fór ég út til Kaupmannahafnar sem au pair hjá Kikku (rithöfundinum Kristlaugu Maríu Sigurðardóttur) á meðan hún var að skrifa Ávaxtakörfuna. Það var einstök reynsla."

Nokkrum árum síðar eignaðist Sigga sitt fyrsta barn með æskuástinni. „Ég fór í sjúkraliðanám þegar fyrsta barnið mitt var eins árs. Bókleg fög hafa aldrei höfðað mikið til mín svo að ég fór ekki í menntaskóla. Ég hef alltaf haft mjög mikinn áhuga á heilbrigðisvísindum. En ástæðan fyrir því að ég ákvað að fara í sjúkraliðann var að ég hafði hugsað um ömmu mína sem var með krabbamein. Hjúkrunarkonurnar sem sáu um hana sögðu við mig: „Þú ert svo góð í þessu, þú ættir bara að fara að læra þetta." Það snerti einhvern streng hjá mér. Ég átti svo tvö börn í millitíðinni og var því orðin þriggja barna móðir 25 ára þegar ég kláraði sjúkraliðann og stúdentsprófið."

Sigga giftist Þorsteini Einarssyni, söngvara og gítarleikara í Hjálmum. „Við eigum tvö yndisleg börn saman. Þegar leiðir okkar skildu eftir langt samband var ég einstæð um tíma, þangað til ég kynntist yndislegum manni árið 2017. Hann er frá Bandaríkjunum og núna búum við hér á Íslandi og eigum eitt lítið örverpi saman."

Mikilvægt að rækta vitundarsamband við líkama sinn

„Eftir sjúkraliðann fór ég í Listaháskólann og kláraði nám í tónsmíðum. Samhliða því stofnaði ég hljómsveitina Sísý Ey með systrum mínum og vann að hinum ýmsu tónlistarverkefnum. Fyrir utan tónlistina hafa heilbrigðismál alltaf verið mér hugleikin, sem varð til þess að ég bætti við mig námi í einkaþjálfun. Það var frábært nám. En mig langaði að kafa dýpra og bæta andlega þættinum inn í æfingakerfið. Ég er ekki einungis að þjálfa fólk til þess að styrkja sig líkamlega heldur finnst mér ekki síður mikilvægt að rækta vitundarsamband og bera virðingu fyrir líkama sínum.

Það þýðir ekki að fara bara í megrun og refsa sjálfum sér stanslaust og vera bara: ég ætla að fara með þennan ógeðslega líkama sem ég hata í ræktina og þræla honum út.

Þannig að þegar ég kláraði námið í einkaþjálfaranum fannst mér jóga vera rökrétt næsta skref hjá mér. Ég fann mér jógakennara og hef upp frá því stundað jóga næstum daglega. Andleg málefni hafa alltaf verið mikilvægur hluti af mínu daglega lífi."

Sigga tók sér tímabundið hlé frá tónlistinni þegar hún eignaðist sitt yngsta barn. Þegar Covid skall á ákvað hún svo að bæta við sig námi í hjúkrun. „Mig langar að auka þekkingu mína á heilbrigði til að geta hjálpað fólki að huga vel að sér. Ég hef í gegnum tíðina átt erfitt með samanburðinn sem fylgdi mér við að vera tónlistarkona. Það var ekki alltaf uppbyggilegt. Það getur verið erfitt að lesa gagnrýni um sjálfan sig. Þú opinberar þig svo rosalega í listinni, þannig að það er auðvelt að taka neikvæðri gagnrýni mjög persónulega."

Núna er Sigga aftur komin af stað með systrum sínum í tónlistinni. Hún finnur fyrir miklum styrk og er tilbúin til að helga sig alfarið þessu nýja verkefni. „Það er vissulega erfitt að lesa óbilgjarna gagnrýni, sem manni finnst ekki sett fram af virðingu. Ég held að margir tónlistarmenn fái illt í hjartað og hætti jafnvel í tónlist, því það getur verið svo erfitt að finna sjálfstraustið þegar búið er að segja ósanngjarna hluti. Auðvitað hefur fólk mismunandi skoðanir á því sem maður gerir, en sé gagnrýnin ekki sett fram af virðingu þá getur það verið sárt. Ég viðurkenni alveg að mér sárnaði þegar ég sá sumar athugasemdir sem komu eftir sigurinn í Söngvakeppninni. Ég staldraði hins vegar ekkert við það. Við erum sterkar saman systurnar og við erum með góðan hóp í kringum okkur sem heldur vel utan um okkur."

Kvíði og áfengi er ekki góður kokteill

„Ég greindist seint með ADHD, rétt fyrir þrítugt, en hafði vitað lengi að ég væri líklegast með ADHD. Þegar ég hugsa til baka þá hefur þetta sennilega verið fyrsta alvöru áskorunin. Það hefur haft mikil áhrif á allt mitt líf. Maður er með hugann úti um allt og upplifir sig alltaf vera að trufla. Sérstaklega í skólakerfi þar sem ætlast er til þess að maður haldi sig innan ákveðins ramma. Margir kennarar höfðu litla trú á mér og voru neikvæðir í minn garð.

Næsta stóra áskorunin var að takast á við átröskun sem ég þróðaði með mér eftir að ég átti fyrsta barnið mitt. Ég fór í meðferð við átröskun hjá Hvíta bandinu og vann mig út úr henni og verið í bara síðan 2015. Það var mjög stórt verkefni fyrir mig, jafnvel eitt það erfiðasta."

Því næst tók við tímabil þar sem Sigga komst að því að hún átti ekki samleið með áfengi. „Ég er oft að kljást við kvíða og þegar maður notar alkóhól til að deyfa sig þá verður það fljótt vítahringur. Kvíði og áfengi er ekki góður kokteill. Kvíðinn bara eykst. Ég er því búin að vera edrú í tíu ár, fyrir utan nokkra mánuði. Á þeim tíma hafa lífsgæði mín aukist mikið. Hugleiðslan og heilbrigt líferni hefur gjörbreytt öllu hjá mér. Ég gæti ekki hugsað eins vel um börnin mín og ég geri í dag ef ég hefði ekki látið af þessari sjálfhverfu sem fylgir því oft

að lifa óábyrgum og óheilbrigðum lífsstíl að fara illa með áfengi.

Hjá mér snerist þetta um að átta mig á því að ég væri ekki upphaf og endir á þessu öllu. Þó svo að ég muni kannski aldrei komast að tilganginum með jarðvist minni, þá þarf ég samt að trúa á það góða. Við erum öll bara sálir á ferðalagi með mismunandi ramma."

Sigga segir: „Raskanirnar voru á endanum mér í hag. Það truflar mig óneitanlega oft að vera með ADHD, en oft er það mér í hag.

Ég er líka mjög glöð að vera með ADHD það er ekki bara áskorun, heldur hef ég áhuga á mörgu og vil alltaf læra meira. Forvitnin mín gerir það að verkum að ég hef mikinn áhuga á öðru fólki. Ég hef endalausan áhuga á því að fræðast um nýja hluti. Ég get verið algjörlega filters-laus, sem getur oft verið fyndið og öðrum til skemmtunar. Ofvirknin getur líka komið sér vel og hjálpað mér að vinna vel og vera dugleg."

> *Við höfum lifað og hrærst í tónlistarheiminum alla tíð og það hefur gagnast okkur helling*

Ég er örugglega að koma úr erfiðu fyrra lífi

Sigga og systurnar eiga sér greinilega marga aðdáendur. Að borðinu okkar kemur fólk á kaffihúsinu og óskar henni til hamingju með sigurinn. Sigga þakkar fyrir sig af hógværð og einlægni og fjörugar samræður fara af stað um flutninginn, lagið, Eurovision og stuðning þeirra við trans-börn. Það er ljóst að tilhlökkunin eftir keppninni í vor er mikil. Eftir áhugavert samtal um keppnina horfum við hvor á aðra og drögum andann djúpt. Svo tökum við upp þráðinn að nýju og ræðum aðeins betur um kvíðann, sem Sigga segir að hafi hrjáð hana alla tíð.

„Ég held að ég hafi örugglega fæðst með kvíða. Ef ég tek þetta út frá jógaheimspekinni þá er ég örugglega að koma úr erfiðu fyrra lífi. Mamma og pabbi hafa alltaf talað um að ég hafi verið svo vör um mig þegar ég var barn. Svo gat ég líka verið svo hvatvís, sem er kannski skrítið þegar maður er kvíðinn. Ég fór bara í heimsókn til fólks og treysti bara. Ég labbaði bara inn. Ég trúði því að allir væru góðir, en svo var brotist inn til mín og öllu rænt.

Mér finnst góður eiginleiki að trúa því að allir séu góðir og ég vil ekki breyta því. Fyrst var ég svolítið hrædd eftir innbrotið, því ég var ein heima með dóttur mína og einhver hefði getað gengið inn á okkur. En svo hugsaði ég; þetta er bara fólk sem er að stroggla í lífinu. Þetta er ekki minn sársauki, þetta er meira þeirra. Ég hafði líka hugsað fyrir innbrotið að ég þyrfti að fara að losa mig við jakka og alls kyns föt, svo þau sáu bara um það fyrir mig. Ég vil ekki festast í reiðinni og ég er ekki langrækin. Ég held að reiði sem tilfinning sé stundum nauðsynleg til þess að koma manni í gegnum erfið áföll svo maður gefist ekki upp. En svo þarf að gera hana upp, svo hún verði ekki að andlegu meini.

Ein stærsta áskorunin sem ég hef lent í var þegar ég missti íbúðina mína eftir bankahrunið og þurfti að flytja heim til mömmu og pabba og búa hjá þeim í þrjá mánuði. Það var mjög mikið högg fyrir sjálfsmyndina og óttinn við að geta ekki skapað börnunum mínum betra líf var mikill. Ég trúði ekki að ég myndi missa heimili mitt. Ég er samt svo heppin að eiga ótrúlega góða fjölskyldu sem stendur við bakið á mér og ég þarf aldrei að hafa áhyggjur af því að eiga ekki í mig og á.

Hins vegar ýfði þetta áfall mjög upp kvíðann hjá mér. Að finna ég væri ekki örugg sem einstæð móðir. Með tíð og tíma, og með hjálp alls þessa yndislega fólks sem ég hef í kringum mig, komust við út úr þessu. Sem betur fer. Kvíðinn yfir því að hafa ekki nóg fyrir mig og börnin mín tók stundum yfir, en ég hef verkfæri til að takast á við það sem veldur mér kvíða."

Sigga átti sitt fyrsta barn tvítug. Hún var hins vegar að nálgast 37 ára þegar hún átti fjórða barnið. „Munurinn á að eiga barn núna er að ég er ekki eins sjálfhverf og þegar ég var tvítug. Mér finnst ég ekki alltaf vera að missa af einhverju. Núna er ég viðkvæm fyrir því að missa svefn hahaha... Ég læt það ekki stoppa mig, en ég þarf að vera rosalega meðvituð um það. Það kemur líka út frá átröskuninni, það er viss aftenging við líkamann og virðingarleysi. Þegar maður hefur misþyrmt líkamanum þá þarf maður að byggja sig aftur upp frá grunni með virðingu að leiðarljósi.

Ég þakka samfélagslegum breytingum hversu góðum bata ég hef náð. Og ég sé líka hvernig hugarfar mitt er orðið miklu betra. Mér finnst fjölbreytileikinn vera þannig að allir líkamar eru fallegir. Ég fagna því að fitufordómar séu á undanhaldi. Af því að ég er svo grönn þá fæ ég meira línur í andlitið. Ég get ekki einu sinni breytt neinu og húðlæknirinn minn sagði að það eina sem ég gæti gert til þess að fylla í hrukkur væri að bæta aðeins á mig, segir Sigga í gríni en segist ekki vilja fara út í umræðuna um aldursfordóma. Það er fallegt að eldast og það er fallegt að það sjáist að þú hafir lifað.

Mér finnst svo gaman að börnin mín fái að sjá mig fertuga að vinna Söngvakeppnina. Það sýnir þeim að maður getur allt sem maður vill. Þau eru búin að vera með mér einstæðri og sjá mig harka svo mikið. Það er því ekki síður persónulegur sigur að ná þessum árangri."

Helstu sigrarnir

Við höldum áfram að tala um sigrana hjá Siggu. Hún færir sig til í stólnum og það kemur viss værð yfir hana þegar hún útskýrir stolt að hennar helstu sigrar séu börnin hennar.

„Þau eru stórkostlegar manneskjur, kurteisar og fallegar. Mér er alveg sama hvað þau fá í einkunn í skólanum, bara að þau séu góðar manneskjur. Það er helsta afrekið. Mér þykir líka svo vænt um samband mitt við fjölskylduna, því það er ekki sjálfgefið að maður eigi það."

Sigga ólst upp við tónlist. Foreldrar hennar eru tónlistarmenn, en auk þess voru afi hennar, Jón Múli Árnason, og amma hennar, Ragnheiður Ásta Pétursdóttir, bæði þjóðþekkt og daglegir gestir á íslenskum heimilum gegnum Ríkisútvarpið. „Það kom alveg stundum fyrir að ég óskaði þess að fjölskylda mín væri hefðbundnari, að allir væru í dagvinnu og við hefðum getað verið meira heima á kvöldin og um helgar. En svo öfunduðu aðrir mig af því að fá að upplifa þennan heim, gista á hótelum og vera á tónleikum og eiga þekkta foreldra. Við höfum lifað og hrærst í tónlistarheiminum alla tíð og það hefur gagnast okkur helling.

Foreldrar mínir hafa alltaf stutt okkur svo mikið. Og amma Sísý á meðan hún lifði. Hún var mér svo mikil fyrirmynd. Hún hafði svo óbilandi trú á mér. Hún sá mig alltaf sem einhverja súperstjörnu þó að ég hefði aldrei trú á því. Mamma og pabbi sjá líka alltaf meira í okkur en við sjálfar. Ég hef átt alls konar fyrirmyndir í mínu lífi. Þar á meðal eru hinn andlegi kennari Ram Dass, sem ég er rosalega hrifin af, og Alan Watts heimspekingur og fleiri. Þeir hafa kennt mér mikið um lífið. Ég lít til þeirra því þeir boða kærleika, jöfnuð og frið, að allir fái að vera þeir sjálfir. Með þeim skoða ég hvernig ég virkja friðinn innan frá mér. Ég laðast að öllum sem breiða út þann boðskap."

Þótti ekki flott að vera hipp hoppari og hlusta á metal

Við ræðum um tónlistina. Sigga orðar það svo að þær systurnar séu allar frekar „genre-fluid" á tónlist. „Ég fíla alla tónlist. Ég hlustaði mikið á rapptónlist þegar ég var unglingur en á sama tíma fílaði ég Metallica, sem ég þorði varla að viðurkenna þá. Það þótti ekki flott að vera hipp hoppari og hlusta á metalrokk. Ég elskaði t.d. Nirvana og Led Zeppelin og ég hef alltaf elskað kántrítónlist. Ég var bara um tvítugt þegar KK frændi kynnti mér kántrísöngkonu sem heitir Gillian Welch. Hún er alveg geggjuð og mikill áhrifavaldur minn og svo elska

vfs.is

SAGA

KLIPPA
SLÁ HREINSA
KANTSKERA
BORA HEFTA
SOGA
LÍMA
PÚ

RYOBI 18V ONE+

EIN RAFHLAÐA

+ öll verkfæri fyrir garðinn, heimilið og bílskúrinn

VERKFÆRA SALAN







ég líka raftónlistarmenn eins og t.d. James Blake. Það er engin tónlist sem ég get ekki gefið séns á einhvern hátt. Ef svo er þá er það algjör undantekning. Það er viðhorfið sem skiptir mig máli. Ég hugsa það þannig að allir séu að gera sitt besta þó svo að ég setji það kannski ekki á Spotify-listann minn.

Tónlistarsmekkur okkar systranna er svolítið kántrí- og þjóðlagaskotinn. Við ólumst upp við það að radda mikið og það er gjöf sem við fengum. Þessi tónlist er tilvalin til þess, þ.e. þjóðlagatónlist. Ég er oftast neðri röddin. Þó að ég geti sungið alls konar raddir þá funkera ég oftast best í neðstu röddinni. Elín er í miðjunni og Beta í efstu röddinni. Pabbi setur mig stundum í óþarflega lágar raddir og þá er ég er bara: „Heyrðu! Ég er ennþá með kvenmannsrödd, þú getur ekki sett mig í svona djúpa rödd." Mér finnst samt visst „power" í því að syngja neðstu röddina og það á mjög vel við mig."

Við áttum ekki von á þessu

Talið berst að annríkinu seinustu daga. Keppninni og niðurstöðu hennar. Sigga er enn svolítið hissa. „Sérstaklega af því að við áttum ekki von á þessu. Ekki af því að við hefðum ekki trú á laginu, sem Lay Low samdi, eða að við séum að gera lítið úr okkur sjálfum. Það var meira út af því að lagið okkar er ekki dæmigert júróvisjón-lag.

Það er alltaf gott að koma á óvart, en við fundum síðustu dagana fyrir úrslitin að hjólin voru byrjuð að snúast aðeins með okkur. Við sögðum við Unni, leikstjórann okkar, þegar við vorum að setja atriðið saman, að við yrðum að vera við sjálfar á sviðinu. Það er partur af því að vera með ADHD. Ég get ekki leikið og ég get alls ekki dansað og sungið á sama tíma. Eina sem Unnur okkar frábæri leikstjóri vildi láta okkur gera var að tengjast myndavélinni og vera ekki svona mikið inn í okkur í eigin heimi.

Lovísa er líka svo stórkostlegur lagahöfundur og manneskja. Það er svo mikil fegurð og útgeislun frá henni. Hvort tveggja lagið og textinn höfðaði svo sterkt til okkar. Við fundum svo mikla kvenorku í því. Textinn er um konu sem er í vistarbandi og er að velta fyrir sér aðstæðum sínum. Vistarband var notað yfir það þegar fólk átti ekki jarðir eða húsnæði og neyddist til að búa og vinna á bæjum hjá öðrum. Bóndinn réð allri vinnu hjúa sinna og fékk af henni allan arð, hvort sem vinnan var unnin á heimili hans eða utan þess. Ef vinnumaður fór til dæmis á vertíð þá fékk bóndinn sem hann tilheyrði allan afla sem vinnumaðurinn dró úr sjó. Á móti bar bóndi ábyrgð á því að hjú hans fengju fæði, klæði og húsaskjól á ráðningartíma þeirra.

Langafi okkar talaði mikið um þetta við okkur. Langalangalangamma okkar var í vistarbandi. Við erum öll svo ung í okkar fjölskyldu þegar við eignumst börn, þannig að ég var svo heppin að eiga langömmu og langafa og langalangalangömmu, langt fram eftir aldri. Við eigum lausnarbréfið hennar, þar sem hún bað um að losna úr vistarbandinu. Hún fékk lausn frá vistarbandinu en þurfti skilja barnið sitt, sem hún átti með bóndanum, eftir á bænum. Það var vegna þess að hún gat ekki séð fyrir því og taldi það geta átt betra líf þar. Bóndinn átti sína konu og fjölskyldu og þau ólu framhjáhalds-barnið upp saman."

Elskar að lagið sé „love/hate"-lag keppninnar

Þegar Sigga er spurð um hin lögin sem komust áfram í keppninni þá tekur hún það fram að hún elski það, að þeirra lag sé það sem kalla má „love/hate-lagið" og að fólk sé yfirhöfuð að hlusta á það og mynda sér sterka skoðun á því, oftast eru viðbrögðin samt jákvæð. „Annars elska ég portúgalska lagið með henni Maro. Ég hlakka svo til að hitta hana. Ég mun halda áfram að hlusta á lagið hennar þegar Eurovision er búið. Og svo finnst mér hollenska lagið mjög flott, svona Lana Del Rey fílingur í því. Ég held að keppnin verði lituð af átökunum í Úkraínu. Það er mikilvægt að boða frið með öllu sem við gerum.

Það er líka svo geggjað að sjá fólk á öllum aldri vera að hlusta á okkur. Og ég verð að segja að ein athugasemd á Twitter fékk mig til að brosa. Þá sagði ein að hún hefði grátið sig í svefn yfir úrslitum keppninnar. Hún hafi svo sótt 7 ára son sinn í pössun daginn eftir og hann sagt henni að hann hefði kosið systurnar átta sinnum. Við erum greinilega ekki með sama tónlistarsmekk, sagði konan.

Annars elskar dóttir mín, sem er þriggja ára, Reykjavíkurdætur og biður mig reglulega um að hlusta á lagið sem og öll hin lögin líka. Í gær byrjaði t.d. dagurinn okkar á því að hlusta þrisvar sinnum á öll lögin í keppninni og svo vildi hún færa sig yfir í sjónvarpið og horfa á þau öll þar aftur."

Mesta „boss lady" sem ég hef kynnst

Áður en við klárum úr bollunum og ljúkum spjalli okkar vill Sigga minnast á eitt. Hún talar um hvað hún hafi verið ánægð með RÚV og kvenorkuna, sem þar er nóg af. „Það er mikill viðsnúningur á RÚV. Pródúsentinn, hún Salóme, er brjálæðislega klár og sama á við um Ragnhildi, sem er mesta „boss lady" sem ég hef kynnst. Hún er rosalega dugleg og hefur fallega sýn á allt sem hún gerir. Hún er svo mikið á bak við allt. Annars var hver einasta manneskja frábær í RÚV-teyminu. Ég hef aldrei kynnst öðru eins. Partur af því að mig langaði til þess að sigra var til þess að fá að halda áfram að vinna með þessu frábæra fólki.

Við erum staðráðnar í að ná eins langt og við mögulega getum í keppninni. Við viljum nýta okkur hana sem stökkpall til að vekja athygli á tónlistinni sem við elskum. En hvað sem gerist á þessu ferðalagi, þá erum við að lifa draum sem nú hefur ræst, umkringdar dásamlegu fólki."

Íslensk ullarsæng

Tilvalin til fermingargjafa



LOPI

Sængurnar fást inná www.lopidraumur.is
Frí heimsending innanlands

Icelandic Wool
A sign of quality



Helgarpistillinn
Kolbeinn Þorsteinsson

Lánleysi á Hólum í Hjaltadal



Á menntaskólaárum mínum greip ég hverja þá vinnu sem mér bauðst, hvort heldur sem var yfir veturinn eða í sumarfríum. Aðeins þannig varð mér fært að ljúka námi í Menntaskólanum á Ísafirði.

Yfir veturinn bauðst manni að vinna við lestun frystiskipa eða uppskipun í annars konar frökturum og það gerðist einfaldlega ekki að maður afþakkaði það, þrátt fyrir að gengi helsti vel á skrópkvótann sem nemendum var úthlutað í upphafi hvers skólaárs við þá menntastofnun. Einnig lét maður sig hafa það að burðast með sementspoka upp á efstu hæð nýs sjúkrahúss sem þá var í byggingu. Í stuttu máli þáði maður hverja þá vinnu sem bauðst.
Hið sama var upp á teningnum þegar kom að reglubundnu fríi; páska-, jóla- og sumarfríi. Það er einmitt fyrsta sumarfrí mitt, eftir fyrsta bekk í MÍ, sem hér verður reifað. Sumarið það bauðst mér vinna á Hólum í Hjaltadal, því elsti bróðir minn, sem hafði stundað þar nám, var að vinna þar það sumar og beitti áhrifum sínum svo ég fengi þar vinnu um sumarið; nepótismi í sinni tærustu mynd.

Ég mætti í flugvél á Krókinn (þetta var í þá daga þegar Íslendingar gátu farið með flugvél á milli landshluta án þess að eiga á hættu að verða á sveitinni þaðan í frá) og ég man að ég staldraði við á landganginum og gaf V-merki (sigurmerkið) með hægri hönd, áður en ég rölti niður. Það vantaði ekki stælinn á þann 16 ára mann sem mættur var á svæðið.

Þar sem ég ólst upp í sveit var fátt sem kom mér þar spánskt fyrir sjónir, sveitastörf voru þau hin sömu, að mestu leyti, hvort sem bærinn var norður í landi eða vestur á Mýrum. Mér leist vel á það sem ég sá og hugðist láta til mín taka með bravúr, minna mátti það ekki vera, enda var eigi aðeins mitt orðspor að veði heldur einnig orðspor brósa, sem hafði af óskammfeilni misbeitt áhrifum sínum og stöðu.

Sumarið mitt á Hólum var í sjálfu sér ágætt, veðrið lék við okkur vinnumennina og maturinn, maður minn, hann var nú ekki amalegur. En á þetta allt saman brá þó skugga, því ólánið virtist elta mig á röndum í störfum mínum á þessum höfuðstað Norðurlands fyrrum og forna menningarsetri.

Það er þannig í lífinu að ekki gengur allt sem skyldi hjá manni og því veit ég ekki með fullri vissu hvenær þessarar óheppni varð fyrst vart – sennilega tók ég ekki eftir því. Á því varð þó smám saman breyting og mér er en minnisstætt þegar ég var að opna súgþurrkunarstokkana í einni hlöðunni á bænum. Verkið er ekki flókið og hægt að vinna með annaðhvort kúbeini eða klaufhamri.

Daginn þann var ég með klaufhamar og vannst verkið vel – svo vel að ég fylltist tortryggni í garð almættisins. Þetta var of gott til að endast, hugsaði ég og viti menn, vart hafði ég sleppt hugsuninni þegar skaftið á hamrinum brotnaði við hausinn. Alla jafna hefði slíkt ekki verið tiltökumál, óhöpp gerast og allt það, en í ljósi þess sem áður hafði hent mig varð ég þess fullviss að einhver bölvun hvíldi á mér.

Einhverju síðar fékk ég staðfestingu á því, eða þannig. Ein hlaðan á bænum var byggð undir slakka þannig að þakskeggið að ofanverðu var ekki nema fet frá jörðu. Ég var undir stýri á stórri Ford-dráttarvél (minnir mig) með fullan heyvagn í eftirdragi. Þetta var ekki fyrsta ferð mín þennan daginn, hún varð sú síðasta. Ekki vildi betur til en svo að annað afturdekkið fór svo nálægt bárujárnsþakskegginu að bárujárnið risti gúmmíið, sennilega eins og þegar borgarísjakinn risti skrokkinn á Titanic forðum daga, með reyndar mun minni afleiðingum. Nú loftið lak úr dekkinu eins og sprunginni blöðru og við stóðum frammi fyrir því að affelga dekkið og setja nýja slöngu í. Eins og gefur að skilja var það örlítið meira verk en að skipta um dekk á Yaris og lunginn úr því sem eftir lifði dagsins fór í það. Ég var ekki eins borubrattur og þegar ég steig úr vélinni á flugvellinum á Króknum einhverjum vikum fyrr.

Skömmu áður en þessari dvöl minni lauk á Hólum var ég sendur erinda á lítilli dráttarvél með kerru aftaní og þurfti að aka spölkorn frá bænum. Þá leið hafði ég oft keyrt áður og vissi því vel að vegurinn var leiðinlegur yfirferðar vegna fjölda djúpra hola, einkum og sér í lagi beggja vegna lítillar brúar sem á leiðinni. Brúna þá prýddu tvær flaggstangir, sín hvorum megin.

Þar sem ég var alvanur að aka þessa leið, á þessari dráttarvél, þá gat ég nánast með lokuð augu sneitt fram hjá holunum og gerði það svikalaust í þetta skiptið. Einu gerði ég þó ekki ráð fyrir – kerrunni sem ég var með í eftirdragi. Hún var ívið breiðari en traktorinn og því fór svo að þegar ég var kominn yfir brúna skartaði hún aðeins einni flaggstöng. Það var lúpulegur ungur maður sem sneri heim að bænum þann dag.
Þegar þarna var komið sögu var sumri farið að halla og dvöl mín á enda. Ég gaf ekki V-merkið (sigurmerkið) þegar ég gekk um borð í flugvélina á Króknum, þó var svo sem ekki lágt á mér risið, en ég var reynslunni ríkari.

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



Draumurinn sem varð að martröð

Seint á síðustu öld var ég 18 ára og nýlega búinn að eiga hamskipti. Ég fór úr því að vera vandræðalegur, horaður, síðhærður spangar-unglingur yfir í nokkuð brattan, ágætlega útlítandi ungan mann, með greitt í píku að vísu en nokkuð frambærilegur að öðru leyti. Ég hafði fram að þessu ekki verið neitt sérstakt kvennagull, hafði átt eina kærustu í mánuð en annars bara látið mig dreyma um hylli kvenna.

Ég bjó úti á landi á þessum árum og var í menntaskólanum í bænum mínum. Ball var á næsta leyti þegar þessi lífsreynslusaga hefst. Ekki man ég hvaða band var fengið til að spila á ballinu, en ef það var ekki Sálin hans Jóns míns var það sennilega Síðan skein sól, þannig að von var á fullu húsi.

Systir mín, Stefanía, hafði stuttu áður kynnst förðunarfræðingi frá Reykjavík sem við skulum kalla Guðrúnu. Hún var 24 ára og hress, að sögn systur minnar. Guðrún hafði fengið boð á ballið frá fjórða árs nema úr næsta bæjarfélagi en vantaði gistingu. Systir mín spurði móður okkar hvort Guðrún fengi að gista hjá okkur og að hún lofaði að mála mömmu í þakklætisskyni. Mamma var treg til, enda um ókunnuga konu að ræða, en sló svo til eftir frekara suð frá systur minni.

Ég mætti á ballið vel slompaður eftir fyrirpartí og gerði mig gildandi á dansgólfinu. Allt í einu stóð stórglæsileg stelpa fyrir framan mig og ég upplifði eitthvað sem ég hafði aldrei upplifað áður; rafmagnaða kemistríu. Hún horfði í augun á mér og færði sig nær og spurði hvort ég væri bróðir Stefaníu. Ég sagði svo vera og hafði varla sleppt orðinu þegar tungur okkar mættust í því sem mér fannst mjög kynþokka-fullur koss, en gæti trúað að nærstödd vitni hafi ekki verið sammála því mati mínu. En við smullum líka svona rosalega vel saman þarna á ballinu, slefið slitnaði ekki á milli okkar og hendur okkar könnuðu nýjar lendur, ef svo má að orði komast. Kannski má það ekki í dag og biðst ég þá afsökunar á því. Og svo fór að við fórum saman heim.

Þegar heim var komið héldu kossarnir og káfið áfram, en við komumst ekki lengra en í sófann inni í stofu. Ég var ekki að trúa hvað var að gerast, draumur lúðans með spangirnar var að rætast, íturvaxin og falleg kona hafði áhuga á mér! Af öllum karlmönnunum á ballinu hafði hún bara áhuga á mér! Við vorum byrjuð að stunda kynlíf í sófanum (róleg, ég henti laki á sófann), en þá gerðist svolítið sem fékk mig til að raula *Paradise by the Dashboard Light* með Meat Loaf í huga mér:

Stop right there!
I gotta know right now!
Before we go any further!
Do you love me?
Will you love me forever?
Do you need me?
Will you never leave me?
Will you make me so happy for the rest of my life?
Will you take me away and will you make me your wife?
Do you love me!?
Will you love me forever!?

Guðrún tók sem sagt þessa ræðu á mig. Sagðist ekki vilja sofa hjá mér nema með því loforði að við myndum byrja í sambandi í kjölfarið. Á þessu augnabliki var hormóna-starfsemin í ungum líkama mínum að vinna yfirvinnu, allar æðar þandar og aðeins örlítið blóð eftir í hausnum. Ég sagði að sjálfsögðu „Já ókei!“, en Guðrún sendi mig í herbergið mitt þar sem ég átti að hugsa málið í 15 mínútur. Ég hlýddi og fór inn í herbergi. En ég hugsaði ekkert í 15 mínútur, ég beið bara. Greddan var skynseminni yfirsterkari. Kortéri síðar mætti ég aftur inn í stofu og tilkynnti Guðrúnu að ég gengist við skilyrðum hennar. Fórum við svo inn í herbergi mitt og áttum frábæra nótt saman.

Um klukkan 11 daginn eftir, vaknaði ég þynnri en silkiklútur Meat Loaf og þegar ég var að skríða á fætur hoppar Guðrún inn í herbergi með bros og vör. „Hæ, elskan!“ sagði hún og tjáði mér svo að hún væri búinn að tala við gamla grunnskólastjórann minn og spurt hann hvort hann væri með lausa stöðu í skólanum og að hann ætlaði að hugsa málið. Þá sagði hún mér að hún væri einnig búin að hringja í eigendur lausra íbúða í plássinu, því við værum að fara að flytja inn saman. Ég fann að hjartað á mér byrjaði að slá hraðar en nokkru sinni og ég fann að andlitið á mér tók að skipta um lit og varð eldrautt á mettíma. Ástæðan fyrir þessari líðan var tvenns konar. Annars vegar helltist skömmin yfir mig fyrir að hafa logið að henni að ég vildi byrja með henni, svo hún svæfi hjá mér og hins vegar vegna þess að nú yrði ég að koma mér undan þessu óvænta fullorðinssambandi sem ég var kominn í.

Ég settist niður með henni og sagði henni sannleikann. Ég hafi bara verið spólgraður, 18 ára vitleysingur sem hefði sagt hvað sem er til að halda áfram leiknum, nóttina áður. Að segja að hún hefði tekið þessum (að mér fannst augljósa) sannleika illa væri vægt til orða tekið. Hún fékk ofsakvíðakast, ofandaði og grét. Alls ekki það sem ég bjóst við, enda þekktumst við akkúrat ekkert. Ég fór með hana á heilsugæsluna þar sem læknir sem ég þekkti ágætlega tók við okkur. Eftir að læknirinn hafði rætt við hana í einrúmi í dágóða stund talaði hann við mig einslega. Byrjaði hann á að skamma mig fyrir að stunda skyndikynni með ókunnugri konu. Svo sagði hann mér að keyra hana beint á flugvöllinn svo hún kæmist sem fyrst aftur til Reykjavíkur. Við Guðrún skildum á góðum nótum, ræddum málið og allt í góðu. Ég jafnvel hitti hana aftur í eitt skipti í næstu Reykjavíkurferð, en það er saga sem verður að bíða betri tíma.

Þessi lífsreynslusaga sýnir hversu ólík upplifun tveggja ungra einstaklinga getur verið, en þetta kenndi mér að vera heiðarlegri í samskiptum mínum við hitt kynið.

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



Sakamálið

Kolbeinn Þorsteinsson

Heil fjölskylda myrt með köldu blóði

Tveggja ára dreng banað í vöggu sinni



Hálfhulin heyi
Fjögur fórnarlambanna fundust í hlöðunni.

Óhugnanleg sjón mætti Lorenz Schlittenbauer þegar hann og vinir hans gengu inn í hlöðuna á Hinterkaifeck-býlinu í Grobern í Bæjaralandi í Þýskalandi, 4. apríl árið 1922. Þar hulin heyi lágu lík fjögurra meðlima Gruber-fjölskyldunnar. Öll fjögur höfðu verið barin til dauðs.

Inni í íbúðarhúsinu fundu þeir lík yngsta barnsins í fjölskyldunni og heimilishjálparinnar. Enn þann dag í dag er málið óleyst.

Það var 35 ára ekkja, Viktoria Gabriel, sem átti Hinterkaifeck-býlið. Þar bjó hún ásamt tveimur börnum sínum; Cäziliu, sjö ára, og Josef, tveggja ára. Einnig bjuggu á býlinu aldraðir foreldrar Viktoriu; Andreas, 64 ára, og Cäzilia Gruber, 72 ára, sem lögðu þar gjarna hönd á plóginn ef þurfti.

Fótspor í snjónum

Fyrir morðin hafði ýmislegt eftirtektarvert átt sér stað. Hálfu ári fyrr hætti húshjálpin á býlinu og segir sagan að ástæðan hafi verið sú að hún heyrði fótatak á háaloftinu og fannst sífellt eins og fylgst væri með henni. Staðfestingu á þessu var þó hvergi að finna í vitnisburði hennar hjá lögreglu síðar. Hvað sem því líður þá tók ný húshjálp, Maria Baumgartner, störf á bænum 31. mars. Skömmu áður en morðin voru framin hafði Andreas hitt nágranna sína og þá haft á orði að hann hefði séð fótspor eftir tvær manneskjur í snjónum við bæinn, hefðu þau legið frá skóginum að vélageymslu á býlinu. Merkilegt nokk, sagði hann, þá lágu engin fótspor frá umræddri byggingu.
Eins og þetta væri ekki nóg, þá fann gamli maðurinn einnig dagblað, gefið út í München, á bænum í mars. Ekki kannaðist hann við að hafa keypt það og taldi í byrjun að pósturinn hefði fyrir mistök skilið það eftir. Sú var þó ekki reyndin, því enginn nágranna hans var áskrifandi að blaðinu.

Nánast dauðaþögn

Dagana áður en líkin fundust á býlinu höfðu einhverjir átt þar leið um. Þann 1. apríl bar þar að garði kaffisölumenn sem hugðust taka niður pöntun. Þeir sáu ekkert lífsmark. Vélvirki nokkur, Albert Hofner, kom þar 4. apríl til að gera við vél. Hann sá engan á ferli og þar var nánast dauðaþögn. Einu hljóðin sem hann heyrði bárust frá heimilisdýrunum og hundinum innan úr hlöðu. Engu að síður gekk hann til verks, sem tók hann um fjórar klukkustundir.
Þetta barst til eyrna Lorenz Schlittenbauer, nágranna Gruber-fjölskyldunnar. Hann sendi syni sína tvo til að skjótast til Hinterkaifeck-býlisins og athuga hvort þeir næðu sambandi við einhvern. Þeir fóru erindisleysu. Þá fékk Lorenz til liðs við sig tvo aðra nágranna, Jakob Sigl og Michael Pöll, og urðu þeir samferða að Hinterkaifeck-býlinu. Allar dyr að íbúðarhúsinu voru læstar og því fóru þremenningarnir yfir að hlöðunni. Þar sáu þeir að dyrnar að vélageymslunni voru opnar. Þeir gengu þar inn og þaðan inn í hlöðuna.

Lokkuð í hlöðuna

Þar fundu þeir, sem fyrr segir, lík fjögurra meðlima fjölskyldunnar; Viktoriu Gabriel, Cäziliu, dóttur hennar, og foreldra hennar, Andreas og Cäziliu eldri. Miklir höfuðáverkar voru á öllum líkunum, höfuðkúpur brotnar og andlit illa farin.
Cäzilia eldri bar merki kyrkingar og ljóst að Cäzilia yngri hafði tórt í jafnvel nokkrar klukkustundir eftir árásina – hún hafði rifið hár sitt í angist á meðan hún beið dauðans og fundust hárlufsur í heyinu við hliðina á henni. Talið var að haki hefði verið notaður við morðin, en enginn slíkur fannst þó á vettvangi.
Ári síðar fannst haki uppi á hálofti einnar byggingar á Hinterkaifeck-býlinu sem verið var að rífa.
Útihúsin á Hinterkaifeck-býlinu tengdust íbúðarhúsinu með gangi. Lorenz fór þessi göng og inn í húsið þar sem hann opnaði fyrir félögum sínum. Þar fundu þeir húshjálpina, Mariu Baumgartner, 44 ára, dána í herbergi sínu og tveggja ára sonur Viktoriu, Josef, lá lífvana í vöggu sinni.
Engum blöðum var um það að fletta að dauða þeirra hafði borið að með sama hætti og hinna.

Vaðið yfir vettvanginn

Eins og við var að búast bárust tíðindin fljótt út og fyrr en varði bar að fjölda fólks sem bjó í grenndinni. Það var valsað um vettvanginn, líkin snert og skoðuð og þegar upp var staðið var sennilega búið að eyðileggja allar vísbendingar og sönnunargögn sem hefðu komið lögreglu að einhverjum notum.
Loks datt einhverjum í hug að vert væri að hafa samband við næstu lögreglustöð, sem var í München, í um 80 kílómetra fjarlægð frá Hinterkaifeck.
Eftir að hafa rannsakað vettvanginn í nokkrar klukkustundir komst Georg Rein að þeirri niðurstöðu að nákvæmlega það sem minnst var að framan hefði átt sér stað; búið var að ganga þannig um vettvanginn að ekkert var að marka það sem bar fyrir augu. Ekki bætti úr skák að hann þurfti að hlusta á kenningar nágranna fórnarlambanna um málavöxtu og kenndi þar ýmissa grasa.
En þó var eitt sem rannsóknarlögreglan taldi nokkuð víst og það var að fórnarlömbin hefðu verið nörruð út í hlöðu, þar sem þau voru síðan myrt.



Húshjálpin
Maria Baumgartner var myrt á sínum fyrsta vinnudegi.



Hinterkaifeck-býlið
Fimm dögum eftir morðin.

Staldrað við eftir morðin

Lögreglan taldi nokkuð víst að fjölskyldan hefði verið myrt að kvöldi föstudagsins 31. mars. Daginn þann hafði Maria Baumgartner hafið störf á býlinu og hafði komið þangað í fylgd systur sinnar, sem síðan sneri til síns heima. Pósturinn hafði komið með póst að morgni laugardagsins, en sá póstur var óhreyfður og því ályktað að fjölskyldan hefði þá þegar verið myrt.

Ránmorð var fljótlega slegið út af borðinu sem möguleg ástæða því ekki var að sjá að einhverjir munir væru horfnir og auk þess fannst fé Andreas óhreyft. Ástæðan hlaut því að vera önnur.
Vísbendingar voru um að ódæðismaðurinn (eða -mennirnir) hefði haldið til á býlinu í nokkra daga eftir morðin. Einhver hafði gefið húsdýrunum og merki voru um nýlega matseld. Einnig báru nokkrir nágrannar að þeir hefðu séð reyk leggja úr skorsteini á býlinu eftir áætlaðan morðdag.

Ákærur vegna sifjaspella

Eins og oft vill verða þegar einhver skilur við, þá kom í ljós að óhreint mjöl var í pokahorninu á fjölskyldunni á Hinterkaifeck. Orðrómur um ýmislegt hafði þó verið á kreiki í sveitinni.
Eitt mál kom þó sífellt upp á yfirborðið við rannsókn málsins. Einhver hafði lagt fram kærur á hendur Viktoriu og Andreas, föður hennar, annaðhvort árið 1914 eða 1915, vegna sifjaspella. Á þeim tíma var Viktoria annaðhvort barnshafandi eða nýlega búin að eiga Cäziliu.
Viktoria hafði gengið í hjónaband með Karli Gabriel í apríl 1914, en ekki löngu eftir brúðkaupið fór Karl aftur heim til foreldra sinna og síðan í stríðið. Viktoria hélt því ævinlega fram að Karl væri faðir Cäziliu, en þeir voru til sem töldu áhöld um hvort sú væri raunin og í rannsókninni eftir morðin á Hinterkaifeck-býlinu voru slíkar skoðanir viðraðar enn á ný. Hvað sem þeim vangaveltum líður voru feðginin sakfelld og fengu eins árs fangelsisdóm, segir sagan.
Einnig veltu sveitungar fyrir sér faðerni Jósefs, hvort Andreas væri faðir hans, enda ekki mörgum karlmönnum til að dreifa í því samhengi – eða hvað?

Grunsamlegur nágranni og elskhugi

Lorenz Schlittenbauer, sá hinn sami og hafði lagt sig í líma við að kanna ástandið á Hinterkaifeck-býlinu, hafði misst eiginkonu sína 1918 og undir lok þess sama árs höfðu hann og Viktoria hafið samband.
Lorenz var í upphafi rannsóknar vænlegur kostur sem sökudólgur í augum lögreglunnar. Það sem meðal annars vakti grunsemdir lögreglunnar var að hann skyldi hafa farið einn inn í íbúðarhúsið, en síðan hleypt félögum sínum inn. Talið var fullvíst að hann hefði hreyft við líkunum og þannig eyðilagt vísbendingar og möguleg sönnunargögn. En lögreglan hafði ekkert haldbært sem rennt gæti stoðum undir grunsemdirnar.

Af lista yfir grunaða

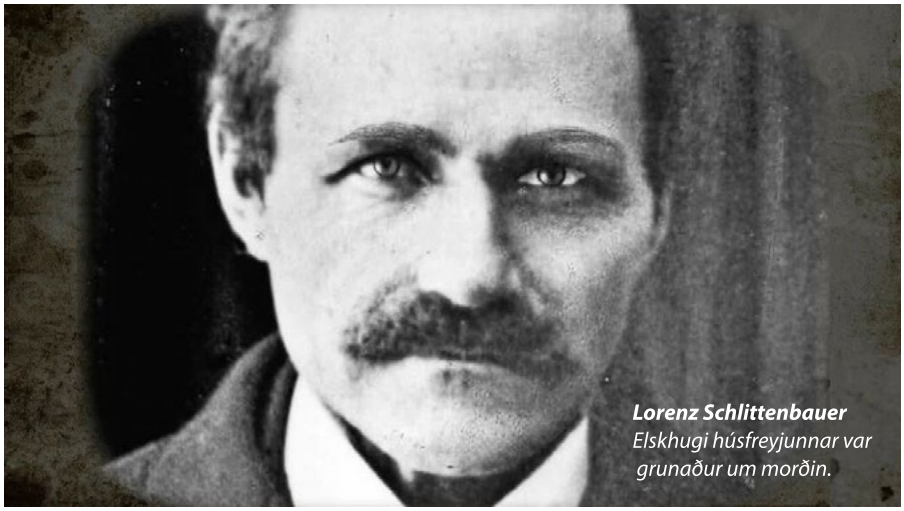
Lorenz var yfirheyrður aftur árið 1931, þegar lögreglan tók málið til skoðunar á ný. Þá sagði hann að Viktoria hefði viljað giftast honum og hann hefði ekki verið því mótfallinn, en þá hefði komið í ljós að hún var með barni. Sagðist Lorenz hafa efast um að hann væri faðir barnsins, því það var alkunna að sam band hennar og föður hennar var óviðeigandi, þó ekki væri kveðið fastar að orði.
Hvað sem efasemdum Lorenz leið þá sagði hann ávallt „drengurinn minn" þegar Josef bar á góma. Um síðir tókst Lorenz Schlittenbauer að sannfæra lögregluna um sakleysi sitt.

Látinn maður grunaður

Þeir voru fleiri sem vöktu áhuga lögreglunnar og á tímabili beindust sjónir hennar að látnum manni. Þannig var mál með vexti að eiginmaður Viktoriu, Karl Gabriel, hafði, að sögn, fallið í fyrri heimsstyrjöldinni, í Arras í Frakklandi í desember 1914. Lík hans hafði þó aldrei fundist og var þeim möguleika velt upp að hann hefði, öllum þessum árum síðar, farið að Hinterkaifeck-býlinu til að leita hefnda vegna ótryggðar eiginkonu sinnar.
Þeirri kenningu var þó sópað til hliðar, enda æði langsótt.
Þó fékk kenningin aftur byr undir báða vængi í lok síðari heimsstyrjaldarinnar, þegar þýskir stríðsfangar fullyrtu að þeir hefðu séð Karl Gabriel, sprelllifandi, í sovéskum einkennisklæðnaði. Hann hefði þá sagst vera ábyrgur fyrir morðunum á Hinterkaifeck-býlinu. Reyndar drógu umræddir stríðsfangar í land síðar og var frásögn þeirra ekki metin trúverðug. Síðar ræddi lögreglan við hermenn sem fullyrtu að þeir hefðu séð lík Karls á sínum tíma og var þá frekari rannsókn á mögulegri aðild hans kastað endanlega fyrir róða.

Grunsemdir, en engin handtaka

Vissulega hafði lögreglan augastað á fleirum. Nokkur vitni sögðust hafa séð dularfullan karlmann að þvælast í kringum Hinterkaifeck-býlið um þetta leyti. Einhver sagðist hafa, á leið sinni hjá býlinu daginn eftir morðin, mætt manni með lugt í hönd, en vegna bjarmans frá lugtinni hafi hann ekki getað séð andlit mannsins.
Farandsölumenn og fleiri sem mögulega höfðu verið í grennd við býlið á þessum tíma voru yfirheyrðir, á endanum um hundrað manns. Enginn var nokkru sinni handtekinn í tengslum við Hinterkaifeck-morðin og enn þann dag í dag eru þau óupplýst.



Lorenz Schlittenbauer
Elskhugi húsfreyjunnar var grunaður um morðin.



Heilsan
Salome Friðgeirsdóttir



Valgeir segir hamingjuna vera einfaldleika:

„Ég nýt lífsins í dag, laus við draslið úr fortíðinni“

Mannlíf heyrði í Valgeiri Skagfjörð og fékk að fræðast um andlega vegferð hans. Valgeir segist vera karlmaður á besta aldri. Jarðarbúi. „Ég er svo lánsamur að hafa fengið tækifæri til að fást við flest það sem ég hef gaman af að gera og getað nýtt hæfileika mína til.“

Valgeir er leikari, tónlistarmaður, kennari, markþjálfi og Cranio Sacral-meðferðaraðili (höfuðbeina og spjaldhryggsmeðferð). Hann hefur auk þess lært og tileinkað sér heilun á sjálfum sér og til hjálpar öðrum.

Leiðin hefur verið þyrnum stráð

„Það er heilmikil vinna að vera til og sjálfsvinna er mikilvæg til að viðhalda andlegri og líkamlegri heilsu. Ég hef farið ýmsar leiðir í minni nálgun.

Til að byrja með hætti ég að drekka áfengi fyrir tuttugu og sex árum og leiðin þaðan hefur verið þyrnum stráð, en hún hefur hjálpað mér til að vaxa og þroskast.

Ég nýt lífsins í dag, laus við draslið úr fortíðinni og ætla að hafa seinni hálfleikinn fullan af kærleika og skemmtilegheitum

Fyrir það fyrsta þá fann ég Guð á þessari leið. En Guð er þriggja stafa orð yfir þann andlega kraft sem býr innra með okkur öllum. Sumir eiga erfitt með þetta orð og tala um alheiminn, alvaldið, tao, hinn mikla anda eða hvað annað sem þeim hugnast. Kristur sagði að guðsríkið væri hið innra og það er fyrir mér sá sannleikur sem ég kýs að lifa eftir. Ég hef stundað hugleiðslu og bæn, jóga, fjallgöngur og lagt rækt við andann með aukinni tengingu við móður jörð og þá dásamlegu náttúru sem þessi litla jarðarkringla býður okkur og við höfum fengið að láni. Leið mín er vörðuð áföllum og mótlæti, en líka velgengni, gleði og farsæld. Ég nýt lífsins í dag, laus við draslið úr fortíðinni og ætla að hafa seinni hálfleikinn fullan af kærleika og skemmtilegheitum.

Ég hef unnið að því að fara út úr þægindarammanum með því að vera óhræddur við að prófa eitthvað nýtt, stíga inn í ótta minn, berskjalda mig, kannast við tilfinningar mínar, þarfir og langanir, horfa á sjálfan mig í speglinum og sjá þann mann sem ég er, í stað þess manns sem ég vildi sýna öðrum í því augnamiði að öðlast ást og samþykki. Ég þarf ekki velþóknun annarra til að fá staðfestingu á því að ég sé einhvers virði. Ég er og við erum öll þess verð að hljóta ást og samþykki, en fyrst og síðast ást sjálfra okkar á okkur sjálfum og að samþykkja okkur sjálf eins og við erum.“

Smám saman hafi opnast fleiri dyr

Valgeir segist hafa farið óhefðbundnar leiðir en hafi einnig notast við aðstoð svokallaðra fagaðila. Hann segir að smám saman hafi opnast fleiri dyr og hann hafi komist að því að heimurinn sé svo miklu stærri en þessi litli heimur sem við hrærumst í frá degi til dags.

„Stærsti sigurinn í mínu lífi er sigurinn yfir eigin egói. Þegar ég áttaði mig á því að það eina sem ég þurfti að gera, til að finna sanna auðmýkt og geta veitt ljósi og kærleika inn í vitund mína, var að sleppa takinu á mínu eigin egói. Átta mig á því að þær gjafir sem ég hef fengið eru ekki til þess að ég geti nært mitt eigið egó heldur er það hlutverk mitt í lífinu að gefa öðrum hlutdeild í mér og minni reynslu og bera ljósinu og kærleikanum vitni hvar sem ég er og hvert sem ég fer. Það er það mikilvægasta fyrir mér.

Yfir dyrum véfréttarinnar í Delfí á Grikklandi var letrað: „Þekktu sjálfan þig.“ Þetta hefur reynst manninum erfitt í gegnum aldirnar,

en í þessari litlu setningu er falinn lykillinn að því flókna fyrirbæri að lifa lífinu lifandi í þeirri fullvissu að allt sé í guðdómlegri röð og reglu. Það er þess vegna óhætt að sleppa takinu á því sem við höldum að við getum stjórnað og treysta Guði eins og hver og einn skilur hann. Hið innra ferðalag er ferðalagið til sjálfs sín og á því ferðalagi er ekki ólíklegt að hitta Guð á leiðinni."

Ákvað að sleppa takinu og treysta

Valgeir segist ekki vera þess umkominn að gefa öðrum ráð um hvernig best sé að lifa við góða andlega heilsu, en hann getur miðlað af sinni eigin reynslu.

„Við erum ólík þótt margt sameini okkur sem mannkyn, en það verður hver og einn að fara leiðina til sjálfs sín á eigin spýtur. Þegar nemandinn er tilbúinn þá mætir kennarinn. Ég ákvað að sleppa takinu og treysta. Treysta eigin mætti og eigin vanmætti. Treysta Guði og trúa því að alheimurinn gefi mér í réttu hlutfalli við það sem ég gef honum. Ég fer út í náttúruna, hugleiði, bið, umgengst fólk sem elskar mig án skilyrða, geri það sem ég get til að hjálpa öðrum, er til staðar fyrir þá sem ég elska; en ég má ekki gleyma því að ég er bara maður með þeim ágöllum sem fylgja. Ég veit líka að það eina sem þarf er kærleikur, umburðarlyndi, vinátta, ást, og hvað varðar allt hið veraldlega þá finnst mér best að hafa lífið einfalt. Hamingjan er falin í helgiskríni einfaldleikans. (Einn dagur í einu í Al-anon)."

Það sem er á döfinni hjá Valgeiri er að halda áfram á þessari braut, en sem stendur er hann að skrifa barnaleikrit með söngvum. Fram undan er það verkefni að skrifa aðra bók sem verður á andlegum nótum.



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.



Karlar hafa lúmskt gaman af Saumaklúbbnum:

„Fanney fyrir fimm árum var reiðari og hræddari“

„Markmið mitt er að vera mín eigin fyrirmynd og vera þekkt af góðu. Auk þess að vera mamma dásamlegra barna minna og eiginkona Ara míns, þá er Fanney í dag ekki sú sama og Fanney fyrir fimm árum. Fanney fyrir fimm árum var t.d. oft reiðari og hræddari en Fanney í dag. Lífið er jú alls konar og við erum alltaf að mótast í takt við þær áskoranir og uppákomur sem lífið færir okkur,“ segir Fanney Marín Magnúsdóttir, eigandi heilsu- og samfélagssíðunnar Mín Leið Upp.

„Mín Leið Upp er hugmynd sem fæddist eina andvökunótt og varð til samhliða BA-ritgerðinni minni. Markmið mitt var að búa til vettvang sem ég hefði vilja hafa aðgang að þegar ég tók mín fyrstu skref á leið minni upp. Vettvangur þar sem við getum aðstoðað hvert annað á okkar leið upp.

Ég var hikandi og feimin fyrst, en byrjaði að setja #minleidupp á Instagram og þá fór boltinn að rúlla.“

Reynslusögur ólíkra

Á heimasíðunnni er hægt að nálgast reynslusögur ólíkra reynslubolta og verkfærakistu sem leiðir fólk áfram í sjálfsvinnu og hún segir okkur að það hafi glatt hana óskaplega þegar hún heyrði af kennara sem hvatti nemendur sína til að fara á heimasíðuna og nýta sér verkfærakistuna.

Mín Leið Upp er einnig með vefverslun sem vex og dafnar. Í henni eru m.a. til sölu skartgripir og bækur sem hún sjálf hannar og lætur gera fyrir sig.

Stemmingin er létt og vinaleg

„Við Karlotta Ósk Jónsdóttir, vinkona mín, fórum af stað með hlaðvarpið „Saumaklúbburinn“ þann 17. nóvember 2021 og eru þættirnir nú orðnir 17 talsins.

Saumaklúbburinn er hlaðvarp fyrir konur, þó svo að við höfum áreiðanlegar heimildir

fyrir því að það séu karlar þarna úti sem hafa lúmskt gaman af því að hlusta líka.“

Hlustendahópurinn er á mjög breiðu aldursbili en markhópurinn er 35 ára og eldri.

Í Saumaklúbbnum er spjallað um allt sem tengist því að vera kona, móðir og eiginkona og rætt er af einlægni um þær skyldur og áskoranir sem konur eru að takast á við hverju sinni.

„Stemmingin er létt og vinaleg, mikið hlegið en líka alveg stundum grátið. Einnig fáum við reglulega til okkar gesti sem hafa sögur að segja, bæði landsþekkta og ekki.“

Það kemur alltaf nýr þáttur út á mánudögum og fara upptökurnar fram í kósíheitum í sófanum heima hjá Karlottu, alveg eins og alvöru, góður saumaklúbbur.

Vinkonur sem ég get grátið og hlegið með

Helsta áskorun Fanneyjar hefur verið að finna þetta vandfundna, gullna jafnvægi í daglegu einkalífi og starfi og muna eftir sjálfri sér í leiðinni.

„Undanfarin fimm ár hafa verið krefjandi. Að halda saman námi, styðja við drenginn minn, sem spilar fótbolta í Englandi, sinna heimili og börnum á Íslandi, finna tíma fyrir eiginmanninn, vinna að Mín Leið Upp og vera til staðar fyrir vini og fjölskyldu hefur vissulega verið krefjandi, en yfirleitt hrikalega skemmtilegt.

Það kom mér á óvart hvað það hefur tekist vel að halda öllum boltum á lofti og skipuleggja mig, án þess að finnast ég vera stöðugt á örmögnunarstigi og vera í rauninni frekar hress flesta daga. Það koma auðvitað á milli minna hressilegir dagar og þá er ég bara minna hress í smá tíma og leyfi mér það.

En þetta mikla púsl myndi auðvitað ekki ganga upp nema með aðstoð góðra vina og fjölskyldu. Ein af stærstu áskorununum þegar kemur að Mín Leið Upp er eflaust



vinnan í kringum heimasíðuna sjálfa en þar hafa Thury Hannesdóttir og maðurinn minn reynst mér einstaklega vel.

Ég á ómetanlegar vinkonur sem ég get grátið og hlegið með og við grípum hver aðra til skiptis. Mamma hefur líka einstakt lag á að hvetja mig áfram og hjálpa mér að finna sjálfsöryggið í því sem ég er að gera og hjálpar mér að taka rökréttar ákvarðanir.“

Lífið er gott

„Næst á döfinni hjá mér er að halda áfram með með Mín Leið Upp, en það hefur gengið vel og það gerir hlaðvarpið okkar Karlottu, „Saumaklúbburinn“, líka. Ég er komin í gott samstarf við aðila sem vinna með mér að sjálfstyrkingarnámskeiði „Minnar Leiðar Upp,“ en ég vinn einnig að fyrirlestraröð sem snýst um að vera sín eigin fyrirmynd.

Lífið er frekar gott, sjáðu til.“

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.



Matgæðingur Mannlífs

Sigríður Pétursdóttir

Pasta Bolognese
– pjúra Sigga

Sigríður Pétursdóttir kvikmyndafræðingur hefur ætíð verið óforbetranlegur sælkeri. Veit fátt skemmtilegra en að borða og hefur gaman af eldamennsku og bakstri. Heilsunnar vegna þurfti hún hins vegar fyrir nokkrum árum að hætta að borða margt af því sem hún var vön, en þrjóskaðist við að vera sælkeri áfram. Síðan þá hefur hún þróað vegan-, sykur- og glútenlausar uppskriftir, sem henta henni og kitla bragðlaukana. Fyrir hálfu ári opnaði hún vefsíðu með Sæluréttum Siggu, PurelySigga.com/is.

Aðspurð segist Sigríður hafa haldið að hún væri að brasa þetta fyrir lítinn hóp fólks með matarópol og bólgur í líkamanum, þannig að vinsældirnar hafi komið henni algjörlega í opna skjöldu. Þeir sem hafa áhuga á að minnka sykur eða bæta meira grænmeti í fæðuna eru líka hrifnir af uppskriftunum, en fyrst og fremst vona ég bara að réttirnir gleðji bragðlauka fólks á öllum aldri. Uppskriftin sem hún valdi fyrir okkur er Pasta Bolognese, sem hvorki inniheldur kjöt né glúten.



Hráefni

400 g sojahakk
1-2 stk. laukur
4-6 hvítlauksrif
1 og 1/2 rauður chili
2 dósir saxaðir, lífrænir tómatar
2 msk. tómatþykkni, lífrænt
1 tsk. oreganó
1 tsk. ítalskt krydd frá Kryddhúsinu
1 tsk. chili-flögur
1 lúka fersk basilíka
salt og svartur pipar
1/2 bolli vatn (eða rauðvín)
olía til steikingar

Aðferð

Hreinsið og saxið lauk, hvítlauk, chili og basilíku. Skiljið eftir nokkur lauf af basilíkunni til að skreyta.

Steikið lauk, hvítlauk og chili um stund á heitri pönnu og þegar það hefur aðeins tekið lit er hakkinu blandað saman við og brúnað áfram. Það brúnast ekki jafn vel g kjöthakk, en það gerir ekkert til.

Kryddið sett saman við og blandan látin steikjast aðeins meira áður en tómat-þykkni, tómatar og vatn fara út í.

Allt látið malla í u.þ.b. 20 mínútur.

Nú orðið eru til margar gerðir af glútenlausu pasta, þið notið bara það sem ykkur finnst best. Pasta sem er búið til úr hrísgrjónum (brown rice pasta) er líkast þessu hefðbundna. Mér finnst sumar tegundir af pasta úr kjúklingabaunamjöli gott líka, sem og úr kínóa.

Gott að rífa vegan-parmesan yfir.



Línu Birgittu dreymir um að ná stóru

Tískudrottningin og samfélagsmiðlastjarnan Lína Birgitta Sigurðardóttir er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.

Lína Birgitta á og rekur íþróttafatalínuna Define the Line Sport og heldur einnig úti hlaðvarpsþáttunum Spjallið, ásamt vinkonum sínum Gurrý Jónsdóttur og Sólrúnu Diego. Þar rabba þær vinkonur um alla heima og geima og hafa þættirnir fengið mikla hlustun.

Mannlíf komst að því að Lína Birgitta telur það mikilvægasta í lífinu vera að koma vel fram við alla, hún elskar bíó og stundar nám við Háskólann á Bifröst.

markmiði sem hún setti sér nýlega



Fjölskylduhagir?
Kærasti og þrjú stjúpbörn.

Menntun/atvinna?
Einkaþjálfari, stílisti og er að læra viðskiptafræði við Háskólann á Bifröst.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Ég elska heimildamyndir og þá sérstaklega um heilann.

Leikari?
Matthew McConaughey.

Rithöfundur?
Verð að segja pass hér.

Bók eða bíó?
Bíó, ég elska bíó.

Besti matur?
Humar.

Kók eða pepsí?
Hvorugt, sódavatn.

Fallegasti staðurinn?
París.

Hvað er skemmtilegt?
Að hlæja.

Hvað er leiðinlegt?
Að ganga frá þvotti.

Hvaða skemmtistaður?
Það er svo langt síðan ég kíkti út en uppáhalds-kokteilbarinn minn á Íslandi er Jungle.

Kostir?
Skilvirk og dæmi ekki fyrirfram.

Trúir þú á drauga?
Já.

Stærsta augnablikið?
Þegar dóttir bróður míns fæddist, það gerðist eitthvað innra með mér.

Mestu vonbrigðin?
Að fá vondan mat þegar maður er spenntur að borða.

Hver er draumurinn?
Að ná stóru markmiði sem ég var að setja mér.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Ætli það verði ekki námskeiðið sem ég er að byrja með, er að klára allt tengt því þessa dagana.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Ég er búin að ná ansi mörgum og hef bullandi trú á að ég muni ná þeim stóru sem ég er búin að skrifa niður!

Manstu eftir einhverjum brandara?
Kauptu þér brjóstahaldara!

Vandræðalegasta augnablikið?
Þegar ég labbaði nakin fram og það var viðgerðarmaður fyrir utan gluggann heima hjá mér á sjöttu hæð.

Sorglegasta stundin?
Að kveðja ástvin sem féll frá skyndilega.

Mesta gleðin?
Þegar ég er búin að klára öll verkefni og fæ heilt kósíkvöld án þess að þurfa að gera nokkurn skapaðan hlut – það gleður mig óvenju mikið.

Mikilvægast í lífinu?
Að koma vel fram við alla.



Stjörnuspeki
Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Satúrnus

- ábyrgð, metnaður og lífskrísur

Satúrnus er ein af ytri plánetunum í stjörnuspeki. Nokkrir árgangar í röð eru með Satúrnus í sama stjörnumerkinu og því er hún sögð ein af kynslóðaplánetunum.

Satúrnus í stjörnuspeki stendur fyrir lög og reglur, strúktúr, skyldur, metnað og aga. Satúrnus er kennarinn í stjörnukortinu. Það merki sem Satúrnus var í þegar þú fæddist getur gefið sterka vísbendingu um það hvernig þú nálgast ofangreind atriði og hvernig þú kemur fram í aðstæðum sem krefjast til að mynda aga og ábyrgðar. Sömuleiðis gefur það sterklega til kynna hvaða atriðum þú munt þurfa að vinna hvað mest í varðandi sjálfan þig.

Orka Satúrnusar er þung og raunar er um að ræða áhrif sem ýmsir eru ekkert ýkja hrifnir af. Það er ekki óalgengt að fólk flýi undan eigin Satúrnusi. Plánetan neyðir okkur nefnilega til þess að horfa á umhverfið og okkur sjálf gagnrýnum augum; greina það sem virkar ekki, hvar er hægt að gera betur og hvar við erum hreinlega ekki að standa okkur.
Það eru tvö áberandi lífsskeið um ævina sem hafa mikið með Satúrnus í stjörnukorti okkar að gera og það er vegna þeirra sem Satúrnus hefur orðið alræmdur í dægur-stjörnuspeki.

Tímabilin eru í kringum þrítugt og sextugt, rétt áður raunar, þegar Satúrnus „snýr aftur" (e. Saturn return). Þetta er í stjörnuspeki talið afar öflugt „transit".

Þegar fólk lítur yfir farinn veg er ekki ólíklegt að stórir póstar í lífinu; hjónaband, skilnaður, uppsögn, nýr ferill og fleira með svipað mikilvægi - hafi einmitt átt sér stað í kringum þessi tímabil.

Þetta er þegar Satúrnus snýr til baka, nákvæmlega á þann stað í stjörnukortinu sem hann var í þegar þú fæddist. Yfirleitt er hann með allnokkrar lexíur í farteskinu. Þetta tímabil er þegar þú ert um það bil á milli 27-29 ára, 56-60 ára og 84-90 ára. Nákvæm tímasetning fer eftir þínum fæðingardegi, en tímabilið spannar yfirleitt í kringum tvö til þrjú ár. Þetta tímabil sem Satúrnus færir þér er frægt fyrir að umbreyta fólki. Því fylgja yfirleitt töluverðir vaxtarverkir - þetta er að mörgu leyti þungt og alvarlegt tímabil sem getur valdið geðrænum þyngslum, einkum og sér í lagi ef fólk streitist á móti þeim lexíum sem Satúrnus færir því.

Málið er að þú færð lexíuna, hvort sem þér líkar betur eða verr. Svo þá er bara um að gera að spenna beltin og taka fram glósubókina - það má nefnilega græða heilmikið á þessu tímabili. Það færir fólk gjarnan yfir á næsta þroskastig. Oft er talað um að það sem þú hefur reynt að bæla niður, neitað að vinna í eða svið sem þú hefur ekki tekið út nauðsynlegan þroska á - sé einmitt það svið sem Satúrnus hjóli hvað fastast í meðan á endurkomunni stendur.

Hér fyrir neðan má sjá hvaða þýðingu Satúrnus hefur í hverju stjörnumerki fyrir sig. Hafið í huga að það skiptir líka miklu máli hvaða húsi plánetan lendir í, sem og tengingar hennar við aðrar sterkar plánetur og punkta í stjörnukortinu. Þetta er sérstaklega sagt um Satúrnus, vegna þess að áhrif hans á allt stjörnukort okkar geta verið ansi sterk með tilliti til afstöðu.

Hrútur

Þú hefur mikinn drifkraft og átt auðvelt með að byrja á verkefnum. Þú býrð yfir miklum metnaði en átt stundum erfitt með að hafa þig í frammi og taka sterka afstöðu. Þú gætir verið átakafælinn en átt þrátt fyrir það erfitt með að sýna veikleika. Það er mikilvægt að þú leyfir þér að vera orkumikill, ákveðinn og stundum dálítið árásargjarn. Þannig mun sjálfstraust þitt vaxa og þú fylla betur út í sjálfan þig. Hugrekki er lykilatriði hér - það er allt í lagi að gera mistök.

Naut

Þú býrð yfir ákveðni og ró. Þú óttast að missa það sem þú átt og hefur, að vera háð öðrum og að hafa ekki það sem þú þarfnast. Það er mikilvægt að þú látir þetta ekki standa í vegi fyrir tækifærum - stundum þarf að láta slag standa og leggja eitthvað undir. Þú þarft að leyfa þér að hafa það gott og njóta ávaxta erfiðis þíns, án þess að fá samviskubit. Samviskubitið er fylgifiskur þinn þegar þú leyfir þér eitthvað og þetta getur fætt af sér skömm sem er engum holl. Þú átt það til að fara djúpt ofan í hjólför þess sem þú þekkir og er öruggt, þegar þú upplifir óöryggi. Þannig geturðu fest þig í sama fari. Lærðu að sleppa takinu á öryggisventlunum þínum og biddu um aðstoð endrum og sinnum.

Tvíburi

Þú átt það til að vera með of mörg járn í eldinum í einu og átt þannig stundum erfitt með að einbeita þér fyllilega að verkefnunum. Þú færð stundum óbeit á sjálfum þér í félagslegum aðstæðum og neitar þér um léttúð og gamansemi, þótt það sé mikilvægur partur af persónuleika þínum sem þú þarft að fá að tjá. Þú átt það til að verða afskaplega áhyggjufullur, yfir öllu og engu, svo jaðrar við taugaveiklun. Stundum finnst þér erfitt að þekkja sjálfan þig og upplifir þig sem tvær manneskjur í einni - þú veist ekki hvor er hin rétta og það truflar þig. Hið rétta er að þær eru báðar hin rétta. Þú þarft að gefa báðum hliðum af þér gaum. Þú ert einstaklega rökviss og klár.

Krabbi

Þrátt fyrir að hafa ríka þörf fyrir nánd og ástúð áttu stundum erfitt með að tjá þessa þörf, eða endar á því að vera alltaf í því hlutverki fyrir aðra. Stundum finnst þér eins og verið sé að sjúga úr þér alla orku og líf. Þú gerir þó oft ekkert til að stöðva það, en verður sár og bitur í einrúmi. Biturð og langrækni er einmitt annað sem þú berst eflaust við. Þú þarft að varast það að sökkva sífellt dýpra ofan í þann dimma pytt. Það getur haft afskaplega slæm áhrif á heilsu þína.

Þú átt oft erfitt með að hleypa fólki að þér og ert lokaður. Þú byrgir mikið inni og þetta getur hreinlega leitt til heilsufarsvanda. Það er afskaplega mikilvægt að þú forðist það ekki að biðja um ástúð og látir vita að stundum þurfir þú á því að halda að hugsað sé um þig. Þú þarft á öryggi í lífinu að halda. Þetta á til að mynda við um heimili, fjölskyldu og fjármál.

Ljón

Þú berst við að finnast þú ekki eiga að þurfa á athygli að halda eða samþykki frá öðrum. Þú átt það til að þróa með þér ýktar, neikvæðar tilfinningar í garð fólks sem sækir í sviðsljósið. Þú átt erfitt með að eiga við egó annarra og fólk sem hefur sig mikið í frammi. Allt hefur þetta að gera með sömu hliðar hjá þér sjálfu, sem þú átt það til að bæla niður. Stundum leyfirðu þér ekki að tjá léttari, barnslegri og orkuríkari hliðar þínar af ótta við hvað fólkinu í kringum þig gæti fundist. Gremja þín gagnvart öðrum í sviðsljósinu sprettur af þinni eigin þörf fyrir viðurkenningu og athygli. Það vill nefnilega þannig til að þegar þú færð enga viðurkenningu og þegar litið er fram hjá þér, þá verðurðu biturt.

Það er afar mikilvægt að þú leyfir þér að sleppa fram af þér beislinu og stígir fram á sviðið í einhverju sem þú hefur gaman af.

Meyja

Þú átt það til að vinna yfir þig án þess að finna gleði eða tilgang í því sem þú gerir. Stundum upplifirðu skyldur þínar sem bölvun og það er oft

mikil þreyta og þyngsli sem umlykja þig. Þú ert nákvæm og með einstakt auga fyrir smáatriðum. Þetta getur hins vegar breyst í fullkomnunaráráttu sem með tímanum veldur þér kvíða og gerir það að verkum að þú átt erfitt með að klára verkefnin - það er nefnilega alltaf eitthvað sem má bæta. Þetta gerir það líka oft að verkum að þú verður hrædd við breytingar, ný verkefni og hugmyndir. Þú sérð skrattann í hverju horni og með honum tilefni til ótal mismunandi mistaka.

Þú þarft að viðurkenna þessa eiginleika og vinna í þeim til þess að geta smátt og smátt stigið inn í óttann og tekið fagnandi á móti nýjum verkefnum og tækifærum.

Vog
Valkvíði getur sannarlega orðið þér að falli - þú vegur og metur út í hið óendanlega og átt erfitt með að standa með ákvörðunum. Þú átt bara svo auðvelt með að sjá allar mögulegar útkomur og það er þér nánast óbærilegt að gera eitthvað „rangt". Þú ert afar sanngjörn og réttsýn. Þetta er í sjálfu sér mikill kostur en getur þó einnig orðið til þess að þú verðir sár út í heiminn, finnist hann ljótur og ósanngjarn. Þetta getur valdið depurð. Einnig áttu það til að fara að búa í hálfgerðum fantasíuheimi, til þess að þurfa ekki að takast á við allt óréttlætið sem blasir við þér.

Þú sækir mikið í sambönd og samskipti við aðra. Félagsleg tengsl eru af hinu góða en það er mikilvægt að verða ekki meðvirk með öðrum eða háð öðru fólki. Það er eitthvað sem getur vel hent þig. Þú þarft því að leggja rækt við eigið sjálfstæði og æfa þig í að taka ákvarðanir - enda er engin ákvörðun, ákvörðun út af fyrir sig. Hefurðu velt því fyrir þér?

Sporðdreki
Þú átt það til að reyna að afneita dimmari kimum sjálfsins og eigin tilfinninga, sem búa þó svo kröftuglega í þér. Dæmi um þetta er afbrýðisemi, langrækni, hefnigirni og fleira. Þér er eðlislægt að tengjast dimmari kimum lífsins en það reynist þér oft flókið að horfast í augu við þá. Þegar þú bælir hluta af sjálfum þér niður geturðu orðið afar óhamingjusamur.

Þú átt stundum erfitt með að opna þig fyrir öðrum, vilt byrgja tilfinningar þínar inni og líkar illa að sýna veika bletti. Þú átt það til að kæla allt niður í frostmark og verða fjarlægur ef þér sárnar. Þú þarft að æfa þig í að treysta og finna hvað það getur verið gott að opna sig og treysta öðrum fyrir sínum hjartans málum. Enginn er eyland.

Bogmaður
Þú þarft að ganga þinn eigin lífsveg og semja þínar eigin reglur. Það hentar þér illa að fylgja uppskriftum annarra. Þú nálgast lífið af ákveðnum heiðarleika og ert ekkert fyrir að flækja hlutina. Þú gætir átt í sterku eða flóknu sambandi við trúarbrögð. Hugsanlega fylgir þú einu trúarkerfi fram í fingurgóma, af mikilli ástríðu, eða þú ert hugsanlega alla leiðina í hina áttina - fullkomlega trúlaus, svo mjög að það er nánast trú út af fyrir sig.

Þú átt það til að vera svolítið hrokafullur og finnst þú alltaf hafa rétt fyrir þér. Stundum reynist þér erfitt að hlusta á fleiri hliðar. Það er mikilvægt fyrir þig að vera sveigjanlegri. Það er hollt fyrir þig að stökkva á tækifærin og það skiptir ekki alltaf máli að hafa rétt fyrir sér. Stundum þarf bara að láta sig berast með straumnum.

Steingeit
Metnaðargirni er þér í blóð borin. Það er partur af þér, jafnvel stór, sem þráir velgengni og að áorka einhverju. Stundum teygir þessi þrá sig í völd. Þú átt hins vegar oft afar erfitt með að bæði viðurkenna og skilja þessa hlið á sjálfri þér og þú getur upplifað þetta sem yfirþyrmandi, eins og heimurinn sé á herðum þínum. Þú hefur djúpstæða þörf fyrir að hafa stjórn á hlutunum. Þetta getur þróast út í þráhyggju og ef þú hefur ekki heilbrigða leið til þess að tjá þessa stjórnsemi, til dæmis í gegnum verkefni eða störf, gæti þessi þörf tekið á sig myrkari mynd og farið að blæða inn í persónuleg sambönd. Þú ert klók manneskja og býrð yfir ríkri ábyrgðartilfinningu. Stundum getur verið að þú finnir fyrir svo mikilli pressu að þú afneitir þessari hlið og farir í öfgar í hina áttina; hristir af þér alla ábyrgð og aðhyllist algjört kæruleysi. Þetta er ekki hollt fyrir þig heldur er þetta hreinræktaður flótti.

Ef þú gengst ekki við metnaðargjarna hlutanum af sjálfri þér er hætt við því að þú finnir fyrir biturð og neikvæðni sem getur dreift úr sér í alla kima lífsins.

Vatnsberi
Þú nálgast hlutina blákalt, skoðar staðreyndir og ert vísindalega þenkjandi. Þú átt það til að eiga flókin sambönd við fólk. Þú missir vini ef til vill frá þér á þínum yngri árum. Fólki finnst þú stundum kaldur. Þú átt það til að óttast að standa utan við hópinn, að vera skrýtinn. Þú ert fastur fyrir og þetta getur stundum komið þér í hann krappan í samskiptum.

Fólk þarf að vera þolinmótt við þig í félagslegu amhengi. Hlutir koma gjarnan út úr þér óritskoðaðir. Þú ert rökfastur og vilt ekki dvelja of mikið við drauma. Þú átt það til að mála þig út í horn í félagslegu samhengi, þrátt fyrir að það sé í raun það sem þú óttast mest. Slíkar aðstæður gætu getið af sér einfara, sem er uppfullur af biturð. Þú þrífst nefnilega að hluta til á félagslegum samskiptum. Þú ættir að æfa þig í að vera dálítið óskynsamari og láta slag standa - fylgja hjartanu. Það er hollt fyrir þig.

Fiskar
Þú ert samúðarfullur og lætur þig velferð annarra varða. Þú veðjar oft á svarta hestinn og réttir fram hjálparhönd. Þú átt hins vegar erfitt með að taka á móti slíku sjálfur. Reyndar er það þér þvert um geð að finnast eins og aðrir líti á þig sem hjálparvana. Þetta stafar af því að þú átt það til að bæla niður tilfinningar þínar og þörf fyrir ástúð frá öðrum. Þú upplifir það oft sem veikleika.

Reyndar finnurðu fyrir vissri vanþóknun í garð fólks sem þér finnst leika fórnarlamb og þú myndir seint vilja teljast til þess. Allt þetta gerir það að verkum að þú átt erfitt með að þiggja hjálp og taka á móti bæði hrósi og hlýjum orðum. Þú þarft samt mikið á þessu öllu að halda, en hegðun þín gerir það að verkum að fólk lærir oft að vera ekki að hafa sig í frammi með slíka hluti við þig. Þú átt afar erfitt með að nefna og greina eigin tilfinningar. Þannig situr þú oft uppi með depurð, áhyggjur og kvíða sem þú kannt ekki að útskýra.

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.



Sóley sölsar undir sig heimilið



Sá harmleikur átti sér stað í fyrra að lífsförunautur minn til 13 ára, eða svo, skildi við. Kötturinn minn, hann Bjartur, hafði glímt við veikindi og elnaði sóttin þrátt fyrir lyfjagjöf og dró síðan sinn hinsta andardrátt undir sófaborði,

Að viðeigandi sorgartíma liðnum fór ég að hugsa um að fá mér annan kött, var þó slakur og skoðaði heimasíðu Kattholts reglulega. Aldrei var að vita nema þar fyndist verðugur arftaki Bjarts, sem myndi síðan með tíð og tíma fylla tilveru mína gleði og ekki síður tilgangi.

Þeir kettir sem ég sá á heimasíðu Kattholts stöldruðu gjarna stutt við, slík var sóknin í þá – Covid og það allt. Kettlingar sáust þar aðeins í mýflugumynd, stálpaðir kettir aðeins lengur, en rígfullorðnir lengst, þótt allir fyndu sér hjú með tíð og tíma.

Ein undantekning var þó þar á. Tvær læður voru saman á mynd og sagði um þær að þær væru svo góðar vinkonur að best væri ef þær enduðu í sama ranni. Þær voru sagðar ljúfar, en þyrftu þó sennilega tíma til að venjast mannfólki. Lengi vel íhugaði ég alvarlega að veita þeim báðum heimili, en aðhafðist þó ekkert í þeim efnum.

Kettir komu í Kattholt og kettir yfirgáfu Kattholt, en þessar læður tvær fóru hvergi. Tíminn leið, sex mánuðir nánar tiltekið, og einn góðan veðurdag var önnur læðanna ein á mynd, Sóley, ellefu ára, sem óskaði einskis heitar en að eignast heimili, að sögn.

Jólin nálguðust þetta árið, og í fleiri daga var Sóley greinilega ekki í félagsskap nokkurra ferfætlinga. Við slíkt var ekki hægt að una og skömmu fyrir jól gerði ég mér ferð upp í Kattholt til að hitta Sóleyju í eigin persónu. Hún leyfði mér allra náðarsamlegast að strjúka sér og virtist rólyndið uppmálað.

Ég tók mér umþóttunartíma en jólin nálguðust óðfluga og mér rann til rifja sú tilhugsun að Sóley dveldi um hátíðirnar alein í Kattholti. Á Þorláksmessu fór ég öðru sinni í Kattholt til að sækja Sóleyju; hún skyldi verða í fóstri hjá mér í þrjá mánuði og ákvörðun tekin að þeim loknum. Ég var leystur út með matvælum, klóru, bæli og teppi, það vantaði bara himnasængina.

Heim kominn opnaði ég búrið hennar Sóleyjar. Hún skaust út úr því rétt á meðan ég leit undan og sást ekki næstu tíu daga eða svo. Ég vissi þó af henni undir sófa og einnig að hún væri á lífi, þótt dagarnir liðu, því henni fannst sjálfsagt að neyta þess matar sem henni var borinn og gera þarfir sínar í sandkassann.

Dagarnir liðu, urðu að vikum og síðan mánuðum. Ég reyndi endrum og sinnum að vingast við hana, þar sem hún hafði fundið sér stað, en var svarað með hvæsi. Með tíð og tíma fór að sjást meira af henni, ég sá að hún er búttuð mjög, brúnflekkótt og annað eyrað hafði orðið fyrir hnjaski. Hún var brennd!
Við fórum að mætast; ég á leiðinni í eldhúsið, hún í stofuna. Annað varð að víkja og það kom að sjálfsögðu í minn hlut. Sóley setti upp kryppu og gaf í skyn að hvæs væri handan við hornið. Ég tók á mig krók.
Nú er svo komið að hún er farin að koma sér fyrir „ofanjarðar“ og ég er alls ekki viss um að það sé skárra, því nú læðist ég um eigið heimili, forðast að styggja hana með of mikilli nánd. Bíð með að fá mér kaffi ef hún er við matarstampana, fer hægra megin við sófaborðið ef hún er vinstra megin og þannig má lengi telja. Ég er búinn að missa öll völd á heimilinu og tipla nánast á tánum til að styggja ekki hennar hátign.

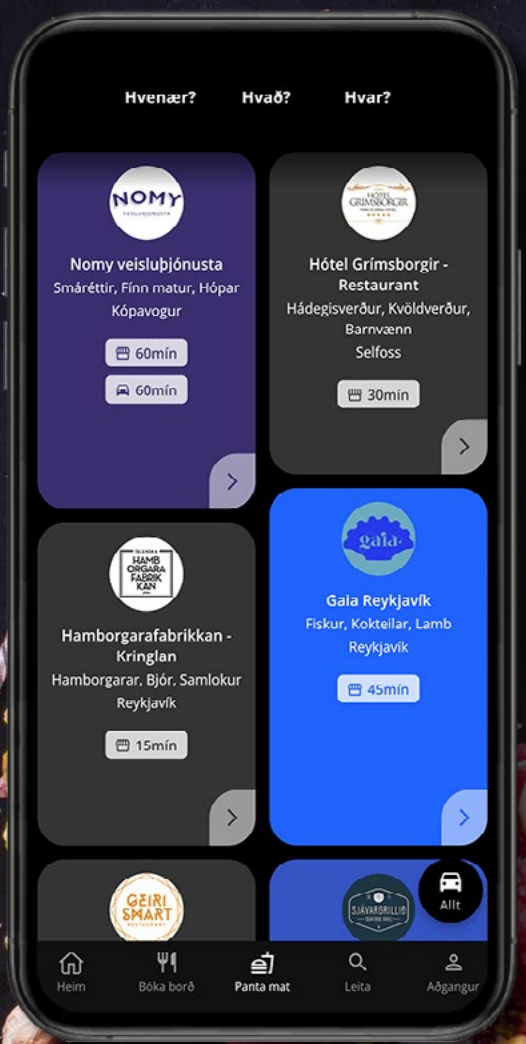
Annað okkar verður að víkja og satt best að segja sýnist mér ekki á hreinu hvort okkar það verður.

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

FRÍ

Frí ráðgjöf.
Frí kostnaðaráætlun.
Frí skutla til og frá flugvelli.
Tannviðgerð sársaukaFRÍ.
Frí ... já, frí á fjögurra stjörnu hóteli steinsnar frá miðborg Búdapest með öllum þeim dásemdum sem sú fallega borg hefur upp á að bjóða.
Heimsókn á Íslensku klíníkina í Búdapest er ferð til fjár og bættrar tannheilsu.



Íslenska klíníkin er í eigu þriggja Íslendinga, Hjalta Garðarssonar, Hrafnhildar Sigurðardóttur og Hauks Hjaltasonar, sem keyptu tannlæknastofuna vorið 2021.

Ungverjar eru þekktir fyrir góðar tannlækningar og landið lengi verið miðstöð lækninga og heilsu. Margir Íslendingar hafa stundað læknisnám þar með góðum árangri.

Gæði eru okkar hjartans mál og við notum aðeins hágæða búnað og frábært starfsfólk með verulega framhaldsmenntun.
Stofan er með ISO-vottun og okkar þjónusta er samþykkt af Sjúkratryggingum.

Við uppfærum stöðugt tæki og tækni og leitumst við að vera ávallt fremst meðal jafninga!



Íslensk ullarsæng

Tilvalin til fermingargjafa



LOPI

Sængurnar fást inná www.lopidraumur.is
Frí heimsending innanlands

Icelandic Wool
A sign of quality