6. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR FÖSTUDAGUR 22. APRÍL 2022



VAR MATARLAUS Í VIKU
BAKSÝNISSPEGILLINN 16
GEKK ÞVERT YFIR ÍSLAND OG LAGÐIST NIÐUR TIL AÐ DEYJA



SKÖTUHJÚIN RÉÐUST INN Á LÖGREGLUSTÖÐ
SAKAMÁLIÐ 36
STÁLU LEIGUBÍL OG MYRTU FIMM MANNS



STÓRAUKIN NOTKUN ORÐIÐ Á ÓPÍÓÍÐUM
SAMFÉLAGIÐ 5
FENTANYL-FARALDUR HUGSANLEGA Í UPPSIGLINGU



LÁNSHÆFISMAT LILJU HRAPAÐI
NEYTENDAMÁL 8
LENTI Í ÖGÖNGUM Í VÖLUNDARHÚSI MOTUS

MANNLÍF

ÓKEYPIS EINTAK

Gleymdi að hún væri gift

Auður Jónsdóttir gerir upp flogaveikina og lífið á Flateyri

„Ég stakk upp á því að við giftum okkur, þá gæfu allir okkur sígarettur og kaffi“

Eiginmaðurinn 20 árum eldri

„Datt niður alla stigana í Máli og menningu“

Byrjaði að skrifa 11 ára. Auður amma vélritaði sögurnar



Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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



SKEMMAN

Á næstunni opnum við á Hvanneyri.

Í þessu hlýlega húsi verður gott úrval af góðgæti, meðal annars vöfflur, smurbrauð, snittur og samlokur að ógleymdu góðu úrvali af syndsamlega freistandi kökum.

Fylgist með fréttum á vefsíðu okkar og á samfélagsmiðlum!

www.hveitingar.is

H
BISTRO
& PIZZA

FOOD
STATION
RESTAURANT & SHOP





Á Food Station í Borgarnesi
finnur þú veitingastaðinn

H Bistro & Pizza

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

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

www.hveitingar.is

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

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
Ópíóðía-óða þjóð - Fentanyl faraldur á Íslandi 5
Neytendur —Ekki gera ekki neitt 8
Baksýnisspegillinn — Villtist í Eyjafirði - Fannst aðframkominn í Búrfelli 14
Leiðarinn — Íslendingar og fyrirgefning syndanna 16
Aðsend skoðun — Gunnar Dan Wiium 16
Fjögur á förnum vegi 18
Fjölmiðlapistillinn 18
Orðrómur 18
Viðtalið — Auður Jónsdóttir 20
Helgarpistillinn — Ég ákæri 32
Lífsreynslusagan 34
Sakamálið — Skuggaleg skötuhjú 36
Listin — MIMRA: „Meira skemmtilegt og minna leiðinlegt“ 38
Heilsan — Örlögin og gæfan leiddu mig áfram 40
Matgæðingur Mannlífs — Eiríkur Pétur Hjartar 44
Stækkunarglerið — Örn Árnason 46
Stjörnuspekin — Stjörnumerkin sem taka stjórnina 48
Síðast, en ekki síst 50

Í GÓÐUM MÁLUM



Í SLÆMUM MÁLUM



Íslenskt tónlistarfólk er í einstaklega góðum málum um þessar mundir enda hefur hver verðlaunahátíðin rekið aðra sem og söngkeppnir. Mætti segja að vorið sé einhvers konar uppskerutími tónlistarmanna á landinu.

Á dögunum voru Hlustendaverðlaunin 2022 afhent en þar stóð tónlistarfólk á borð við GDRN, Aron Can, Bríet og Jón Jónsson, með pálmann í höndunum að kvöldi loknu. Þá voru Íslensku tónlistarverðlaunin afhent stuttu síðar þar sem Flott, Birnir, Mono Town, Anna Gréta og Bríet stóðu uppi sem sigurvegarar ásamt fleirum.

Dísella Lárusdóttir komst í nokkuð fámennan hóp Íslendinga sem hlotið hafa Grammy-verðlaunin amerísku fyrir stuttu, en þau hlaut hún ásamt fleirum sem komu að uppsetningu og upptöku óperu Philips Glass, Akhnaten, en Dísella fer með viðamikið hlutverk í verkinu.

Músíktilraunirnar fóru svo fram nýverið þar sem hinar ýmsu, ungu og efnilegu hljómsveitir og tónlistarfólk lék listir sínar fyrir áhorfendur og dómnefnd. Var það hin 18 ára raftónlistarkona KUSK sem hreppti fyrsta sæti keppninnar og átti það fyllilega skilið. Aukreitis fór fram Söngkeppni framhaldsskólanna nýlega þar sem tónlistarfólk framtíðarinnar stígur oft og tíðum á svið, stundum í fyrsta skiptið, og lætur ljós sitt skína. Var það Emilía Hugrún ásamt skólahljómsveit FSu sem sigraði með glæsibrag.

Er nokkuð greinilegt að tónlistarframtíð Íslands er vel björt.



Sigurður Ingi Jóhannsson, innviðaráðherra Íslands, hefur átt betri stundir en þær sem hann hefur upplifað undanfarið. Fljótlega eftir að búnaðarþingið var haldið á dögunum, tóku að berast fregnir af framkomu Sigurðar Inga í garð Vigdísar Häsler, framkvæmdastjóra Bændasamtakanna, í teiti sem fram fór vegna búnaðarþingsins. Var hann sagður hafa viðhaft rasísk og niðrandi orð um Vigdísi, þar sem hann vísaði til hennar sem „hinnar svörtu“, en Vigdís er af erlendu bergi brotin.

Aðstoðarkona Sigurðar Inga, Ingveldur Sæmundsdóttir, svaraði fyrirspurnum DV um málið og má með sanni segja að það sem haft var eftir henni eldist ekkert sérlega vel. „Þetta er algjört bull,“ sagði Ingveldur og hélt því fram að hún hefði staðið við hlið Sigurðar Inga þegar hann átti að hafa látið orð sín falla. Daginn eftir birti Sigurður Ingi afsökunarbeiðni sína.

„Ég er alinn upp við það og það er mín lífsskoðun að allir séu jafnir,“ sagði Sigurður Ingi í tilkynningu sinni. „Þess vegna hef ég tamið mér að koma jafnt fram við alla. En mér verður á eins og öðrum. Það þykir mér miður. Í kvöldverðarboði Framsóknar fyrir fulltrúa á Búnaðarþingi síðastliðið fimmtudagskvöld, lét ég óviðurkvæmileg orð falla í garð framkvæmdastjóra Bændasamtakanna. Á þeim orðum biðst ég innilegrar afsökunar. Í lífinu er maður alltaf að læra á sjálfan sig. Sárt er þó að sá lærdómur bitni á tilfinningum annarra.“

Ekki eru allir ánægðir með afsökunarbeiðnina og vilja sumir stjórnarandstæðingar meina að Sigurði Inga sé ekki stætt á að starfa í þágu þjóðarinnar og eigi að segja af sér sem ráðherra. Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra Íslands, er á öndverðum meiði, segir afsökunarbeiðnina einlæga og góða. En hvernig sem þetta allt saman fer þá má segja að Sigurður Ingi sé ekki í neitt sérstaklega góðum málum þessa dagana.



Samfélagið
Björgvin Gunnarsson



Ópíóíða-óða þjóð

Er fentanyl-faraldur hafinn á Íslandi?

Ákveðnar vísbendingar eru um að fentanyl-faraldur sé hafinn á Íslandi eftir nokkra rénun í þeim málum síðustu ár. Mannlíf hefur skoðað mögulega misnotkun á þessu ópíóíða-lyfi, sem er 100 sinnum sterkara en morfín og 50 sinnum öflugra en heróín. Lögreglan segir of snemmt að tala um faraldur en segist þó hafa tekið eftir aukningu undanfarið.

Kristján Hafberg Einarsson, sem er 51 árs amfetamínsprautufíkill að eigin sögn, segist viss um að sífellt fleiri ánetjist fentanyli og nefndi í samtali við Mannlíf að hann vissi um þrjá unga menn sem hefðu verið háðir þessu rótsterka verkjalyfi, en þeir létu allir lífið með stuttu millibili fyrir áramót.

En hvað er fentanyl?
Samkvæmt lýsingu Lyfju er:
Fentanyl Acatavis verkjastillandi lyf. Lyfið er skylt morfíni og hefur sterka verkjastillandi verkun auk slævandi áhrifa. Það er notað við langvinnum verkjum sem eru næmir fyrir morfínlyfjum, svo sem sársauka vegna krabbameins. Lyfið á hins vegar ekki að nota gegn skyndilegum verkjum eða verkjum eftir skurðaðgerðir. Þol getur myndast gegn lyfinu og sífellt stærri skammtar geta orðið nauðsynlegir. Það er þó mjög einstaklingsbundið hversu hratt þolið myndast. Notkun lyfsins fylgir einnig ávanahætta. Í Fentanyl Actavis er virka efnið fentanýl bundið í svokölluðum forðaplástri sem gefur lyfið frá sér jafnt og þétt í gegnum húðina og inn á blóðrásina. Á þann hátt fæst jöfn verkjastilling í þann tíma sem lyfið er notað. Athugið að ef sjúklingur fær sótthita getur meira af lyfinu borist úr plástrinum inn í blóðrásina og þá þarf að fylgjast vel með viðkomandi og jafnvel að minnka lyfjaskammtinn. Plásturssvæðið má helst ekki hitna.

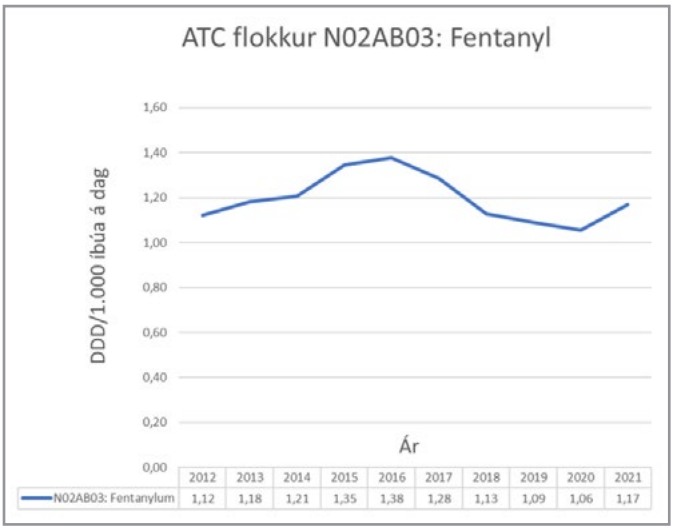
Ópíóíðum-óða þjóð
Segir Kristján að miðað við það sem hann sjái á samskiptaforritinu Telegram sé framboðið eftir fentanyli gríðarlegt. „Ég veit að það er flutt mikið af oxicontin frá Spáni því læknar þar eru duglegir að skrifa það út og það gæti verið að þetta sé að koma þaðan, en ef þessi lyf eru að koma mikið frá íslenskum læknum á dópmarkaðinn er það auðvitað svakalegt hneyksli!“ Kristján segir að hægt sé að græða heilmikið á að selja morfínskyld lyf á svarta markaðnum: „Ég gæti auðveldlega selt lyfin sem ég er á, fyrir nokkur hundruð þúsund, þetta er „big money“.“

Árið 2018 var Svandís Svavarsdóttir, þáverandi heilbrigðisráðherra, spurð út í það á RÚV hvort „tilmæli til lækna að vera ekki að ofávísa lyfjum hafi ekki gengið og hvort fylgst væri með því hvaða læknar það séu sem séu að ávísa í of miklum mæli þessum sterku morfínskyldu lyfjum?“ Svandís svaraði: „Þetta er meðal annars verið að skoða og það er alveg ljóst að alveg sama þótt við reynum að halda því fram að við séum að eiga við sambærileg viðfangsefni og í löndunum í kringum okkur, þá er verið að ávísa of miklu af geð- og verkjalyfjum á Íslandi. Við erum kannski hátt í tvöföld á við Norðurlöndin og það er alveg sama hvernig við gruflum í ástæðum þess að verið er að ávísa þeim lyfjum, það getur ekki verið staða sem við viljum vera í, þannig að það þarf að skoða það líka, já.“ Bætti hún því við að dæmi væru um að læknar á Íslandi hefðu misst starfsleyfi vegna þess að þeir hefðu verið að ávísa lyfjum í óeðlilega miklu magni.

Hjá engri Norðurlandaþjóð er keypt jafn mikið af ópíóíðum og á Íslandi. En hvaða áhrif hefur misnotkun á slíkum lyfjum? Í Talnabrunni, fréttabréfi Landlæknisembættisins um heilbrigðisupplýsingar, sem út kom í mars á þessu ári, er eftirfarandi texti:

Ópíóíðar falla í flokk ávana- og fíknilyfja en langtíma notkun þeirra getur valdið því að notandinn verður háður lyfjunum vegna vanabindingar eða líkamlegrar fíknar. Auk þess að vera mjög ávanabindandi, geta of stórir skammtar ópíóíða verið lífshættulegir vegna bælandi áhrifa sem þeir hafa á þann hluta heilans sem stýrir öndun. Of stórir skammtar geta því valdið öndunarstoppi og dauða.

Samkvæmt upplýsingum frá Lyfjastofnun, sem Mannlíf fékk í hendurnar, er árleg sala fentanyl-lyfja minni árin 2017-2021 en árið 2016, þegar salan náði hámarki, en nú má þó merkja talsverða aukningu í sölunni eins og sjá má á meðfylgjandi mynd:

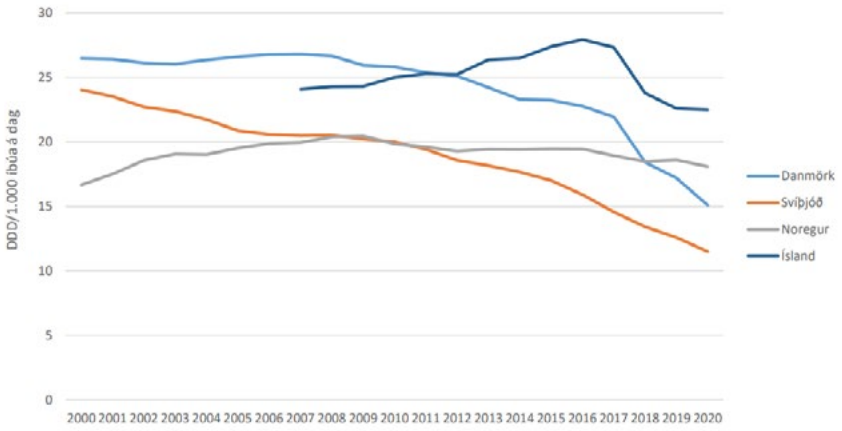


Grafið sýnir fjölda skilgreindra dagskammta sem seldir eru frá lyfjaheildsölum á dag fyrir hverja 1.000 íbúa. Graf: Lyfjastofnun.

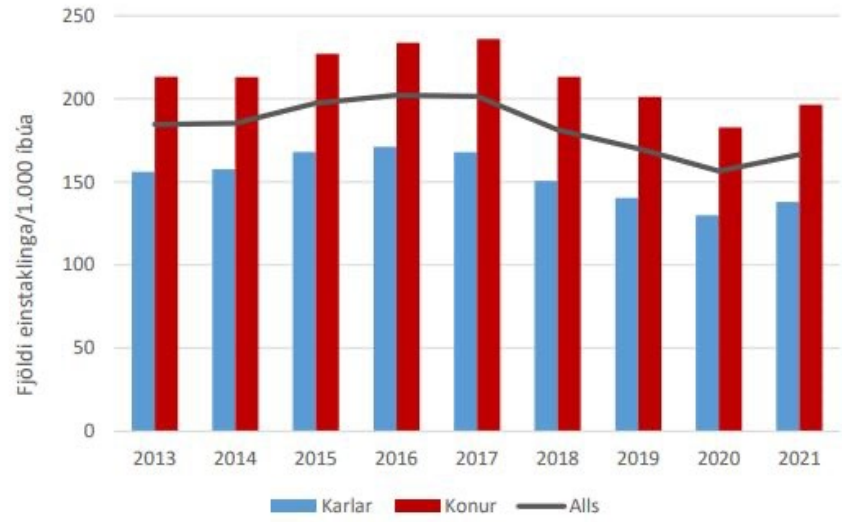
Eins og sést á grafinu er salan orðin álíka mikil nú og hún var árið 2013, en hún hefur aukist um rúm 10% milli áranna 2020 og 2021.

Ef bornar eru saman sölutölur á almennum ópíóíðum á Íslandi, við sölutölur á hinum Norðurlöndunum, sést að Ísland gnæfir yfir frændur sína og frænkur. Þó að kaup á almennum ópíóíðum hafi dregist töluvert saman á undanförnum árum á Ísland enn langt í land með að ná öðrum Norðurlöndum.

Eins og sést á grafinu hefur salan minnkaði milli áranna 2019 og 2020, en ef litið er á nýlegri tölur má sjá að aukning hefur orðið aftur á sölu ópíóíðum á Íslandi.



Mynd 6. Heildarmagn af seldum ópíóíðum (DDD/1.000 íbúa/dag), (ATC flokkur N02A) á Norðurlöndunum, 2000-2020. *Heimild: NOMESKO (byggt á sölutölum frá þeim löndum sem skilað hafa tölulegum upplýsingum um sölu lyfja til NOMESKO).*



Mynd 1. Fjöldi einstaklinga á hverja 1.000 íbúa sem leysti út a.m.k. eina ávísun af lyfjum sem innihalda ópíóíða (ATC flokkur N02A og R05DA20), greint eftir kyni, 2013-2021. *Heimild: Lyfjagagnagrunnur og Hagstofa Íslands (meðalmannfjöldi).*

Líkt og sést á myndinni hér fyrir ofan má sjá að kvenkyns kaupendur lyfjanna eru fleiri en karlkyns kaupendur. Í fréttablaði Landlæknisembættisins sem minnst er á að framan segir að eftir samdrátt síðustu ára hafi nú orðið lítils háttar fjölgun einstaklinga sem leystu út ópíóíða-lyf eða frá 157/1.000 íbúa 2020 í 166/1.000 íbúa 2021. Þetta samsvarar því að ríflega 61 þúsund einstaklingar hafi leyst út að minnsta kosti eina ávísun á ópíóíða á árinu 2021 samanborið við ríflega 57 þúsund árið áður.

Of snemmt að tala um faraldur en ...

Mannlíf talaði við fulltrúa lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu um mögulegan fentanyl-faraldur. Sagði fulltrúinn að fullsnemmt væri að tala um fjölgun en sagði þó að lögreglan hefði fengið nokkur slík mál inn á borð sitt að undanförnu.

„Hvað varðar lyfjatengd dauðsföll á Íslandi það sem af er ári 2022, myndi ég vilja segja að enn sé of snemmt að tala um fjölgun – við sjáum reglulega sveiflur í þessum fjölda sem stundum jafnar sig svo út með tímanum. Þá liggja niðurstöður krufninga ekki fyrir, en það getur tekið allt að hálfu ári að fá krufningarskýrslur í málunum. Hins vegar er rétt að við höfum á stuttum tíma fengið nokkur slík mál inn á borð til okkar án þess að ég geti farið frekar út í þau mál."

Mannlíf spurði fulltrúann einnig um sölu og dreifingu á fentanyl og skyldum lyfjum, á svarta markaðnum.

„Varðandi sölu og dreifingu þá er og hefur verið talsvert um sölu á lyfjum. Þetta eru ýmist lyf sem flutt eru inn til landsins sem og lyf sem einstaklingar eru að selja eftir að hafa orðið sér út um þau, m.a. hjá einstaklingum sem hafa fengið þessum lyfjum ávísað á sig. Það er allur gangur á því og stundum á það ekki við."

Mannlíf fékk tölfræðisérfræðing til þess að rýna í tölur frá Landlæknisembættinu er snúa að lyfjatengdum dauðsföllum á Íslandi frá árinu 2011.

Árleg tíðni lyfjatengdra andláta eftir aldri á 100.000 íbúa

Ár	< 18 ára	18-29 ára	30-44 ára	45-59 ára	60 ára >
2008	0.0	7.0	11.9	16.4	23.5
2009	0.0	12.2	10.5	17.9	3.8
2010	1.2	5.3	15.3	11.4	5.6
2011	0.0	12.5	9.3	9.7	19.7
2012	0.0	3.6	15.5	6.4	13.9
2013	0.0	3.5	13.8	12.7	6.7
2014	1.2	8.8	6.1	14.3	9.8
2015	1.3	5.2	15.0	12.7	12.7
2016	0.0	11.8	16.2	6.3	4.6
2017	0.0	9.8	22.8	4.6	7.4
2018	0.0	17.3	12.3	16.7	11.5
2019	0.0	15.4	15.8	9.0	2.8
2020	0.0	6.2	20.4	13.4	10.8
2019-2020 breyting	-	**-60%**	**+29%**	**+49%**	**+286%**
2011-2015	0.5	6.7	11.9	11.2	12.6
2016-2020	0.0	12.1	17.5	10.0	7.4
Breyting	**-100%**	**+80%**	**+47%**	**-10%**	**-41%**

Þetta eru lyfjatengd dauðsföll á 100.000 íbúa deilt niður á aldursbil. Tölfræðingurinn tók meðaltal áranna 2011-2015 og 2016-2020. Þar sést að lyfjatengdum dauðsföllum hefur fjölgað sem nemur um 80% í aldurshópnum 18-29 ára , úr 6,7 í 12,1 dauðsfall á hverja 100.000 íbúa. Breytingin á milli áranna 2020 og 2019 er þó fækkun sem nemur um 60% á milli ára í sama aldurshópi, úr 15,4 í 6,2 dauðsföll.
Í aldurshópnum 30-44 ára hefur lyfjatengdum dauðsföllum fjölgað sem nemur um 47% á milli 2011-2015 og 2016-2020, úr 11,9 í 17,5 á hverja 100.000 íbúa og fjölgað sem nemur um 29% á milli 2019 til 2020, úr 15,8 í 20,4 dauðsföll á hverja 100.000 íbúa.

Áhugavert verður að skoða tölur varðandi lyfjatengd dauðsföll fyrir árið 2021, en þær eru ekki komnar frá Landlæknisembættinu. Ef marka má aukninguna á sölu ópíóíða-lyfja síðasta ár, má búast við fjölgun lyfjatengdra dauðsfalla.

Velkomin heim

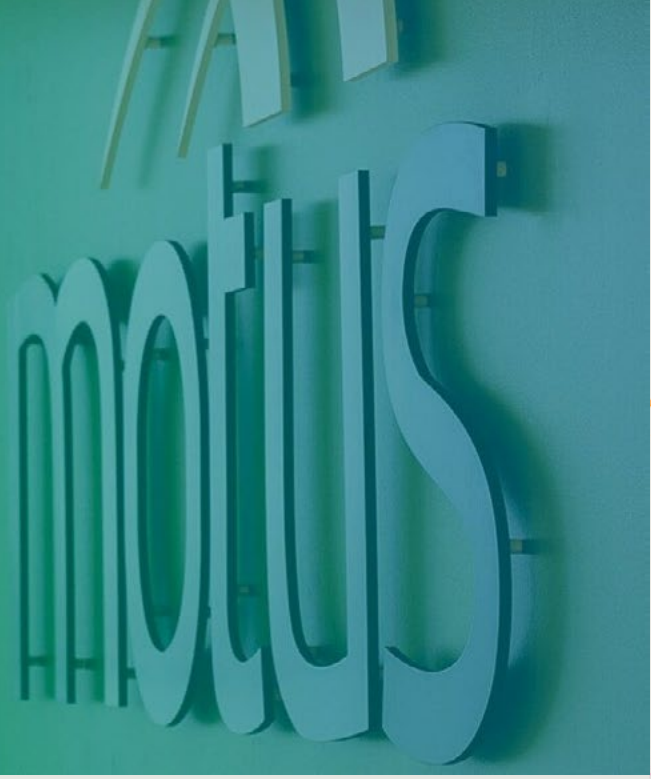


LIND
FASTEIGNASALA

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



EKKI GERA EKKI NEITT



Lilja Margrét Hreiðarsdóttir fékk kröfu senda í heimabanka sinn þann 30. desember síðastliðinn. Í um það bil þrjár vikur snerist hún í hringi við að leita haldbærra skýringa á reikningnum og rökstuðningi kröfuhafa, en þau voru ekki sammála um réttmæti reikningsins. Þann 18. janúar fór Lilja með málið fyrir Kærunefnd vöru- og þjónustukaupa.

Í febrúar fékk Lilja kröfu frá Motus senda í bréfpósti. Bréfið frá Motus var dagsett þann 5. febrúar en barst henni ekki fyrr en um viku síðar.

Þann 15. febrúar hafði Lilja samband við Motus og lét vita af því að reikningurinn sem um ræddi væri umdeildur. Málið væri komið fyrir kærunefndina en eins og venjan er geta slík mál tekið þó nokkurn tíma í meðferð nefnda.

Í kjölfarið tóku við um tvær vikur þar sem Lilja ítrekaði erindi sitt við Motus, bæði inni á vef þeirra og í tölvupósti. Henni bárust engin svör frá fyrirtækinu fyrr en 2. mars. Þá fékk hún þau einföldu skilaboð að krafan væri komin í lögheimtu.

Samkvæmt tölvupóstinum tók Lögheimtan reikninginn yfir þann 25. febrúar. Eftir nokkra pósta segist Lilja hafa sent póst til Lögheimtunnar þann 9. mars, þá á yfirmann hjá fyrirtækinu. Henni bárust þá loks haldbær svör frá yfirmanni hjá Motus, Arndísi Sveinbjörnsdóttur, forstöðumanni þjónustu hjá fyrirtækinu.

Lánshæfismat hrapaði

Meðan á öllu þessu stóð var Lilja í svokallaðri vöktun hjá Motus. Það þýðir að fyrirtækið er að fylgjast sérstaklega með viðkomandi og auk þess að fletta honum upp hjá Creditinfo. Þetta varð til þess að á meðan Lilja var að senda ótal pósta og fyrirspurnir, ásamt því að fylgjast með gangi mála hjá kærunefndinni og eiga í deilum við þann sem sendi kröfuna á hana, var lánshæfismat hennar hjá Creditinfo stöðugt að lækka. Þegar innheimtufyrirtæki eru með einstakling í vöktun og uppflettingu hjá Creditinfo hefur það mikil áhrif.

Það tók því einungis innan við mánuð frá því að fyrsta bréf frá Motus er dagsett, þar til krafan var komin í löginnheimtu. Fyrirtækið sem tekur við kröfum í lögheimtu frá Motus er Lögheimtan.

Samkvæmt þeim upplýsingum sem blaðamaður fékk frá lögmanni Lögheimtunnar eru mál yfirleitt send þangað frá Motus þegar einstaklingar virðast ekki ætla að greiða reikning eða þegar stefnir í dómsmál vegna krafna.

„Ekki gera ekki neitt“

Það er þó ekki svo að Lilja hafi „gert ekki neitt“ eins og segir í slagorði Motus. Þvert á móti sendi hún ótal tölvupósta og gerði allt hvað hún gat til þess að útskýra sitt mál og fá á móti skýringar á stöðunni. Þau samskipti gengu brösuglega.

Á meðan Lilja fékk engin svör lækkaði lánshæfismat hennar hjá Creditinfo úr flokki A niður í flokk C en það er umtalsverð lækkun á lánshæfismati. Það var ekki fyrr en þann 9. mars, þegar Arndís Sveinbjörnsdóttir frá Motus svaraði Lilju, að krafan var fryst tímabundið. Þannig var vöktunin tekin út - en skaðinn var skeður þegar kom að lánshæfismati Lilju.

„Þeir setja þetta á bið þangað til niðurstaða er komin úr kærunni,“ segir hún í samtali við blaðamann. „En skaðinn virðist samt vera skeður hvað varðar lánshæfismatið. Kannski ekki alveg eins mikið og var á meðan vöktunin var í gangi, en bara uppflettingin frá Motus hefur svo svakalega mikil áhrif.“

Lilja er því, eins og sakir standa, föst í mun lakari lánshæfisflokki en hún var í áður. Allt vegna reiknings sem hún sem neytandi ætti að hafa fullan rétt á að andmæla og reyna að greiða úr deilum honum tengdum. Hún fékk hins vegar lítinn sem engan tíma til þess að bregðast við. Þrátt fyrir það nýtti Lilja þann stutta tíma eins vel og hægt var, en það kostaði hana töluverðan tíma og fyrirhöfn. Hún gerir alvarlega athugasemd við starfshætti innheimtufyrirtækjanna og þá staðreynd að fyrir hinn almenna neytanda eða leikmann sé fyrirkomulagið bæði flókið, ruglandi og upplýsingar af skornum skammti.

Væri að staðfesta réttmæti reiknings

Lilju þótti bagalegt að fylgjast með lánshæfismati sínu lækka og reikningnum safna á sig dráttarvöxtum og öðrum gjöldum. Þar sem hún vissi ekki hvenær niðurstaða fengist úr kærumálinu ákvað hún að kanna hvort hægt væri að tryggja að hún fengi reikninginn endurgreiddan ef hún greiddi hann, ef niðurstaða kærunefndarinnar yrði sú að krafan væri dæmd óréttmæt og ógild. Í póstinum, sem var sendur inni á vef Motus, tók hún það fram að henni þætti erfitt að treysta því að kröfuhafi kæmi til með að endurgreiða henni ef sú yrði niðurstaðan, þar sem viðkomandi væri búinn að útbúa téðan reikning sem að hennar mati ætti sér ekki stoð í raunveruleikanum í óbreyttri mynd. Svarið sem hún fékk frá Motus, þann 2. mars, var eftirfarandi:

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

„Séu kröfur greiddar er verið að staðfesta réttmæti þeirra. Búið er að flytja mál yfir í löginnheimtu og þá átt þú að geta tekið til varnar."

Lilja setur spurningarmerki við það hvort innheimtufyrirtækin séu þarna að stunda eðlilega viðskiptahætti. „Innheimtufyrirtæki mega samkvæmt lögum ekki ganga fram úr hófi þannig að það valdi fólki tjóni," segir hún. „En þeir gerðu það nú samt. Jú, þeir reyndu að laga þetta með því að taka vöktunina út, en ég er þrátt fyrir það fallin niður um þessa flokka."



Einar Bjarni Einarsson

Getur haft mikil áhrif

Lækkun á lánshæfismati úr flokki A niður í flokk C er sem fyrr segir umtalsverð og getur haft töluverð áhrif á einstaklinga, til að mynda ef kaupa á fasteign, endurfjármagna eign, taka önnur lán eða fara út í annars konar viðskipti. Í tilfelli Lilju stóð einmitt til að hún tæki fyrirtæki yfir um svipað leyti og þetta mál hefur verið í ferli. „Ég var að láta gera greiðslumat um miðjan febrúar og þá var greiðslumatið A3. Eftir að Motus byrjaði á þessu fór það niður í C3. Það er svolítið langt stökk niður á við. Síðan, eftir að Motus tók vöktunina út, þá var það ennþá í B2."

Hún segir lækkunina gilda í þó nokkurn tíma áfram. „Gæti verið í tvo eða þrjá mánuði. Ég er að fara að taka yfir fyrirtæki, með skuldum, og þetta gæti einfaldlega orðið til þess að mér verði ekki leyft að taka við ábyrgðunum."

Auk dráttarvaxta bættist lögfræðikostnaður ofan á reikninginn þegar hann var kominn til Lögheimtunnar. Lilja furðar sig á því að innheimtufyrirtæki kjósi að starfa með þeim hætti að þau haldi áfram með reikninginn inn í löginnheimtu með tilheyrandi kostnaði og fyrirhöfn, þegar þeim sé fullkunnugt um að um sé að ræða umdeildan reikning sem kominn sé fyrir kærunefnd. „Hvers vegna frysta þau kröfuna ekki strax og kanna málið betur?"

Komið í löginnheimtu á skömmum tíma

Þegar Lilja grennslaðist fyrir um það hvers vegna krafan hafði farið frá Motus og yfir í löginnheimtu á jafn skömmum tíma og raunin var, kom í ljós að kröfuhafinn, sá sem krefur Lilju um greiðsluna sem um ræðir, hafði einfaldlega beðið um það. Motus hafi orðið við beiðni hans og sent reikninginn í lögheimtu þar sem lögfræðikostnaður, ásamt öðrum gjöldum, leggst ofan á kröfur til greiðanda. Lilja segir að þetta hafi augljóslega verið gert út frá einhliða útskýringum kröfuhafa, þrátt fyrir að hún hafi verið búin að reyna að skýra málið út fyrir Motus. Reikningurinn fór því í löginnheimtu án þess að rætt hefði verið við Lilju eða tekin afstaða til útskýringa hennar og þeirrar staðreyndar að krafan hafði þegar verið sett í hendur kærunefndar.

Þess ber að geta að innheimtufyrirtæki afla tekna með þessum hætti - með þeim gjöldum sem leggjast ofan á kröfur til greiðenda. Þau gjöld geta orðið afar há, sérstaklega þegar kröfur eru komnar í löginnheimtu. Kröfuhafar greiða ekki sjálfir fyrir þjónustu fyrirtækjanna.

Það gefur því auga leið að það er fyrirtækjunum í hag að reikningarnir safni á sig gjöldum, sem síðan renna til þeirra sjálfra þegar krafan er loks greidd. „Ekki gera ekki neitt" er fínt slagorð til síns brúks, en innheimtufyrirtækin lifa þó á því að greiðendur geri „ekki neitt"; að minnsta kosti endrum og sinnum, upp að vissu marki. Svo lengi sem kröfurnar eru að lokum greiddar.

Lilja hefur skoðað kröfugerðir vandlega upp á síðkastið. „Það er í raun fáránlegt að einstaklingar geti stofnað svona kröfu inni í netbanka annarra aðila og að það séu í rauninni engin mörk," segir hún. Lilja bendir líka á að hennar athugasemdir til Motus hafi verið sendar beint á kröfuhafa. Þegar kröfuhafi kom með sín mótrök og skýringar hafi Motus tekið þær gildar, fram yfir hennar mótmæli og röksemdarfærslur. „Það er eins og það sé engin sönnunarbyrði."

Neytendur milli steins og sleggju

Blaðamaður ræddi við Einar Bjarna Einarsson, lögfræðing hjá Neytendasamtökunum. Hann segir neytendur í þröngri stöðu í glímu sinni við innheimtufyrirtæki, þegar um væri að ræða deilumál.

„Þetta er auðvitað erfið staða fyrir neytanda, að vera svona á milli steins og sleggju. Að þurfa í rauninni að eiga við tvo aðila. Við höfum mælt með því að fólk hafi strax beint samband við innheimtuaðila og reyni að fá þá til að setja innheimtu á bið, á meðan úr málinu er leyst. Flestir verða nú við því en í hennar tilfelli [Lilju] var ekki einu sinni búið að svara."

Einar segir Neytendasamtökin hafa lagt fram þá tillögu að skorður yrðu settar á innheimtuaðgerðir, meðan mál væru til úrlausnar í kærunefndum. Það yrði að útfæra það með þeim hætti að ekki væri unnt að misnota ákvæðið.

„Þegar fólk er að lenda í þessu, er sannarlega með umdeilda kröfu og það er ágreiningur um það hvort hún sé réttmæt eða ekki, og fólk er að stíga þessi skref sem boðið er upp á og láta reyna á réttmæti - að reikningurinn sé þá bara í fullri innheimtu á meðan; það er erfið staða."

Einar segir Lilju hafa varpað fram áhugaverðri spurningu varðandi þessi mál. „Hvort þetta gæti verið í samræmi við

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

góða innheimtuþætti eða ekki, að halda innheimtu áfram. Þetta er í sjálfu sér svona vísiregla og matskennt hvað eru góðir innheimtuhættir og hvað ekki."

Hann segir svör innheimtufyrirtækja yfirleitt vera á þá leið að innheimtuaðilum beri að fara eftir fyrirmælum kröfuhafa. „Það eru oft svörin sem við fáum, þegar við erum að annast milligöngu fyrir neytanda og setjum okkur í samband við innheimtuaðila, og biðjum um að innheimta sé sett á bið meðan verið er að leysa úr ágreiningi. Þá vilja þau fyrst athuga með kröfuhafa, hvort hann samþykki það."

Svaraleysi veldur hliðaráhrifum

Einar segir mál af þessu tagi koma upp við og við. Hann segir að um sé að ræða erfiða stöðu, en að blessunarlega sé það oftast þannig að innheimtuaðili sé viljugur til að setja innheimtu í bið meðan beðið er eftir úrlausn. „Í þessu máli hins vegar tafðist það, frekar lengi. Það hefur þessi hliðaráhrif."

Einar veltir fyrir sér úrræðunum sem neytendum standa til boða í þessari stöðu. Ef viðkomandi þori ekki annað en að greiða kröfuna, geti ef til vill verið erfitt að sækja hana til baka ef niðurstaðan verður greiðanda í vil.

Hann segir erfitt að ráðleggja neytendum að greiða með fyrirvara. Að endingu þurfi þeir að ákveða sjálfir hvaða skref þeir vilji taka. Báðir kostir séu í raun slæmir; að greiða ekki og lenda í innheimtu og glímu við innheimtufyrirtækin, eða að greiða með fyrirvara og þurfa svo jafnvel að reyna að sækja endurgreiðslu.

„Manni myndi finnast eðlilegast að aðilar gætu í þessu tilfelli látið reyna á réttmæti kröfunnar í friði," segir Einar. Hann segist telja vert að skoðuð yrði lögfesting á einhvers konar ákvæði, varnagla sem verndi neytendur í þessari stöðu, líkt og Neytendasamtökin hafa lagt til. „Vegna þess að þetta setur neytandann í rosalega óþægilega stöðu. Að vera bæði í viðræðum við kröfuhafann sjálfan, standa í ágreiningi um réttmæti kröfunnar, og þurfa síðan líka að vera að andmæla innheimtuaðgerðum við innheimtuaðila. Tvo, í þessu tilfelli."

Einar bendir á að í tilfelli Lilju sé svaraleysi Motus yfir langt tímabil afar gagnrýnisvert. Ef Motus hefði strax meðhöndlað tölvupóst hennar, tekið athugasemdir hennar til greina og fryst innheimtuna, hefði málið ekki farið á það stig að hliðaráhrifin, lækkun lánshæfismats hjá Creditinfo, kæmu fram.

Motus bendir á Creditinfo og Creditinfo á Motus

Í svörum sem blaðamaður fékk við fyrirspurnum sínum til Motus kom fram að Motus léti Creditinfo ávallt vita ef reikningurinn sem fyrirtækið væri með í innheimtu væri umdeildur og málið í einhvers konar ferli. Það væri hins vegar ákvörðun Creditinfo að láta vöktun áfram hafa áhrif á lánshæfismat viðkomandi. Motus yrði að geta þjónustað sína viðskiptavini, kröfuhafana, og vöktun væri mikilvægt tól svo hægt væri að fylgjast með þeim sem væru af einhverjum ástæðum ekki að greiða útistandandi kröfur.

Þegar blaðamaður spurði Creditinfo út í mál sem þessi, þegar vöktun hjá Motus hefði áhrif á lánshæfismat Creditinfo, jafnvel þegar um umdeilda reikninga og deilumál væri að ræða, voru svörin á þá leið að ef Motus léti Creditinfo vita af umdeildum reikningi, hætti vöktun að hafa áhrif á lánshæfismat.

Ljóst er að vöktun hafði umtalsverð áhrif á lánshæfismat Lilju, þrátt fyrir skýrar upplýsingar og mótmæli frá henni til Motus. Því koma framangreindar staðhæfingar fyrirtækjanna ekki heim og saman, í það minnsta ekki í máli hennar.

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.


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



Baksýnisspegillinn
Kolbeinn Þorsteinsson

Villtist í Eyjafirði
– Fannst aðframkominn í Búrfelli



Í sjö daga ráfaði Kristinn Jónsson, vinnumaður á Tjörnum í Eyjafirði, hrakinn, kaldur og matarlaus þvert yfir landið. Lagðist hann fyrir að kvöldi sjöunda dags og gerði ráð fyrir að kveðja jarðvistina, en tilviljun, lán, kraftaverk, eða hvað menn vilja kalla það, varð honum til lífs. Bóndi úr Gnúpverjahreppi fann Kristinn klæðlítinn og aðframkominn, en hann hafði villst á fjöllum í Eyjafirði og gengið meðan krafta naut við en heldur betur farið villur vegar.

Þannig var að 4. október, 1898, var bóndinn í Minni-Mástungu í Gnúpverjahreppi, Eiríkur Ólafsson, í skógarferð í Búrfelli, við Þjórsá, um þriggja stunda gang fyrir ofan efstu bæi hreppsins. Var Eiríkur að safna við, búinn að klyfja klára sína og bjóst til heimfarar. Sá hann þá að hallaðist á einum hestinum og fór að finna lurk ofan á léttari klyfina.
Á meðan Eiríkur baukaði við þetta sá hann út undan sér að hrísla hreyfðist skammt frá honum. Hann leit þangað og sá hvar maður reis upp við dogg.

22 ára vinnumaður
Ekki hafði Eiríkur átt von á mannaferðum þarna og varð undrandi mjög, en undrun



hans jókst enn frekar þegar maðurinn kvaðst vera norðan úr landi, Eyjafirði nánar tiltekið, og hafa villst í leitum undir lok september þar nyrðra.
Sagðist maðurinn heita Kristinn Jónsson og vera 22 ára, vinnumaður á bænum Tjörnum í Eyjafirði.

Þriðjudaginn 27. september, 1898, hafði Kristinn risið úr rekkju árla morguns og haldið í miðgöngur við þriðja mann af næstu bæjum. Allir voru þeir ríðandi svona þriðjung leiðarinnar, en ekki var langt að fara, rétt upp fyrir búfjárhaga.
Þegar komið var að grjótöldum sem ófærar voru hestum héldu smalarnir áfram á hestum postulanna. Gerðu þeir ráð fyrir að vera komnir heim fyrir nón og því frekar léttklæddir. Kristinn var í „laklegum jakka og með ekkert um hálsinn."

Niðdimm þoka skall á
Félagarnir fóru hver sína leið upp fjallið, en fyrr en varði skall á niðdimm þoka og sá Kristinn ekki handa sinna skil. Stóð þokan í nokkur dægur og þegar henni létti vissi Kristinn ekki neitt, hvert hann fór eða hvar hann var staddur.
Á fimmta eða sjötta degi kom Kristinn að á, sem að hans viti átti hreinlega ekki að vera þar, en hann tók þá ákvörðun að fylgja henni. Taldi Kristinn að hún myndi fyrr eða síðar leiða hann til byggða, að hún rynni í norður og að hann kæmi þá niður annaðhvort í byggðir Eyjafjarðar eða í Skagafjörðinn.

Óð ána í leðurskóm
Kristinn hefur án efa fyllst bjartsýni og móð þegar hann kom að ánni. Hann hljóp eða gekk greitt með ánni, svalaði þorsta sínum og sló þannig á hungrið sem svarf að honum.
Það sem hann ekki vissi, og komst ekki að fyrr en síðar, var að það var Þjórsá sem hann fylgdi, og hún rennur í suður. Því fylgdi Kristinn ótrauður upphaflegri áætlun sinni sem hann hugði að færði hann til byggða.
Að morgni hins þriðja dags létti þokunni og sá Kristinn þá að hann var hvergi nærri byggðum, en uppi á reginöræfum. Hofsjökull á hægri hönd og svartir sandar á þá vinstri. Engu að síður ákvað hann að fylgja ánni, sem hann þó vissi ekki enn hver var.

Gegndrepa og kaldur
Að miklu leyti virðist sem Kristinn hafi að miklu leyti farið Sprengisandsveg, fyrir vestan Þjórsá og „óð [hann] þverárnar allar, er í hana renna að vestan. Ein var í mitti, en hinar allar grynnri."
Kristinn var lánsamur að því leyti að ekki snjóaði þessa daga og einungis frysti eina nótt, aðfaranótt sunnudagsins. En Kristinn varð oft gegndrepa því öðru hverju rigndi, en hann hann hélt göngunni áfram dag og nótt meðan þreytan yfirbugaði hann ekki og svefninn sótti á. Þá blundaði hann „stund og stund, hvort heldur var á nóttu eða degi.
Alltaf hélt hann fullri rænu og vissi vel dagatal."
Að kvöldi sjöunda dags var kempan unga orðin aðframkomin og örmagna. Lagðist Kristinn þá „algerlega fyrir og bjóst við að rísa ekki á fætur aftur."

Fannst daginn eftir
Þegar þar var komið sögu hafði Kristinn enga hugmynd um að hann var í Búrfellsskógi sem hann lét fyrir berast og daginn eftir fann Eiríkur Ólafsson, bóndi í Minni-Mástungu, hann, hrakinn, kaldan og langsoltinn. Þá hafði Kristinn lagt að baki um 200 kílómetra.
Eiríkur lét Kristin fá kápu af sér og trefil og gaf honum mat, en Kristinn gat þó lítið nærst. Eiríkur lét hann á bak hesti sínum og flutti hann til bæjar, en Kristinn var svo magnvana að Eiríkur þurfti að styðja hann á klárnum.
Um síðir komust Eiríkur og Kristinn að Ásólfsstöðum.

Illa haldinn
Kristinn nærðist ekki hót í um sjö daga, en sagði síðar að hungrið hefði ekki verið sárt nema þá fyrstu. Eftir að hann kom að Ásólfsstöðum nærðist hann mest á mjólk, en nartaði þó einnig í kjötmeti og kartöflur.
Hann var mikið veikur og þjáður, einkum í fótum og höndum, og hafði engan frið á stundum og var óvær í svefni.
Kristinn dvaldi á Ásólfsstöðum um skeið og hófst söfnun fyrir hann, meðal annars til að standa straum af kostnaði vegna sjúkralegu hans og læknishjálp.
Um síðir var Kristinn fluttur til Reykjavíkur þar sem teknar voru af honum allar tær. Hann jafnaði sig með tíð og tíma, en göngulag hans bar þó alltaf vott um þær raunir sem hann hafði ratað í.

Heimildir: Öldin sem leið og vertuuti.is



Leiðarinn

Kolbeinn Þorsteinsson

Íslendingar og fyrirgefning syndanna



Eitt mál sem mikið hefur verið rætt, hvort tveggja innan Alþingis og meðal sauðsvarts almennings á rætur að rekja til Búnaðarþings sem haldið var um daginn, þar sem Sigurður Ingi Jóhannsson innviðaráðherra lét sér um munn fara ummæli sem allir geta verið sammála um að voru í hæsta máta óviðurkvæmileg, um Vigdísi Hásler, framkvæmdastjóra Bændasamtakanna. Ráðherra beit síðan höfuðið af skömminni með því að þræta fyrir eigin orð og Ingveldur Sæmundsdóttir, aðstoðarmaður hans, dýpkaði enn frekar gröfina með fullyrðingum um sakleysi hans, sem byggðust á því sem hún „heyrði og varð vitni að". Allt þetta þrennt; ummælin, afneitunin og yfirklórið, er ámælisvert. Um það er engum blöðum að fletta.

Innviðaráðherra var umsvifalaust vændur um rasisma og þess krafist að hann tæki poka sinn. Engu breytti þótt hann bæðist afsökunar, reyndar bæði seint og illa, fallið hafði á ímynd hans. Síðar meðtók Vigdís afsökunarbeiðni Sigurðar Inga, sem hún sagði vera, að eigin mati, einlæga. Hvort aðrir, sem málið snertir ekki, séu sáttir við þær málalyktir er síðan önnur saga. Eiríkur Rögnvaldsson, prófessor emeritus, veltir upp á Facebook forvitnilegu sjónarhorni á þetta mál. Hann segist þar sjálfur þurfa að passa sig á að „missa ekki út úr sér eitthvað sem ber vott um þau viðhorf sem voru ríkjandi þegar maður var að alast upp […] - viðhorf sem maður veit samt vel að eru úrelt og sum hver andstyggileg, viðhorf sem eru gerólík þeim sem maður hefur sjálfur núorðið."

Nú um stundir er „rasisti" eitt versta skammaryrði sem hægt er að nota – og reyndar eitt það algengasta. Það er ábyrgðarhluti að slengja slíkri fullyrðingu framan í mann og annan, en fjöldi fólks, sem væntanlega telur sig vammlaust og með mikla siðferðislega yfirburði yfir aðra, útdeilir þessum stimpli vinstri hægri, með háværri kröfu um brottvikningu úr starfi og helst útskúfun úr samfélagi „siðaðra manna".

Refsigleði fólks, undir þeim formerkjum að verið sé að bæta heiminn, virðist takmarkalaus og lituð taumlausum ofsa og heift. Það er rannsóknarefni hvaðan þessi refsigleði er upprunnin og þá einnig hvort nokkurs staðar á byggðu bóli sé hlutfall vammlausra jafnhátt og hér á landi.



Aðsend skoðun

Gunnar Dan Wiium

Þegar ekkert er að



Ég er miðaldra. Með iðnmenntun í grunninn og talsverða starfsreynslu. Alltaf unnið, aldrei langa daga, en alltaf unnið. Ég hef aldrei leigt íbúð, svona kaupari.

Ég er gagnkynhneigður, giftur góðri konu og saman eigum við góða dóttir.

Bý í húsi sem er ekki yfirveðsett. Á grasflöt og sólpall. Við eigum líka kött, eða einna heldur það býr læða í stofunni hjá okkur. Hún hefur búið hjá okkur í fimm ár.

Veit ekki hvort hún myndi halda því áfram ef ég gæfi henni ekki að borða. Hún myndi örugglega bara fara, hún er samt mjög löt og ég veit ekki hvað hún heitir.

Ég vinn með börnum eins og er, kenni þeim smíði. Þau elska það, bíða í röðum fyrir utan stofuna hjá mér fyrir tímann.

Ég er ekki með yfirdrátt og legg meira að segja fyrir. Ég slæ grasið berfættur og er nýlega komin með blæti fyrir moltugerð. Ég monta mig yfir moltunni minni og sýni gestum og gangandi inn í hana.

Síðasta sumar ræktaði ég um tvö hundruð THC-fríar kannabisplöntur og ég drekk afraksturinn á hverju kvöldi. Mér finnst það æðislegt og segi gestum og gangandi frá því.

Ég horfi á netflix, mér finnst það „nice". Um daginn horfði ég á heila seríu um skákkonu á þremur dögum. Svo sagði ég fólki frá því.

Ég er meðalmaður, en hef ekki alltaf verið það. Ég hef upplifað stjórnleysi og logið. Ég hef verið með yfirdrátt og verið ábyrgðarlaus. Ég hef brugðist skyldum mínum og komið mér og öðrum í vandræði.

En í dag er eins og ég hafi náð að koma mér á annan stað. Það er eins og það sé ekkert að. Það er bara þögn og ég leita að óuppgerðu, einhverju veseni og ég finn það ekki. Það er þögn og kötturinn sefur. Hún sefur reyndar mjög mikið, svo það er kannski ekki marktækt. Hún væri eflaust sofandi í ringulreið. Nema kannski ef hún fengi ekki mat.

Eigið þið góðan dag, meðbræður og -systur.

Munið að hlusta eftir þögninni milli einda.

Gunnar Dan Wiium

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

Hefur þú fengið Covid-19?



Helder Francisco
„Já, en ég varð ekki mikið veikur. Það voru bara fyrstu tveir dagarnir sem ég var svolítið slappur og með í hálsinum, en annars bara allt í lagi.“



Kristmundur Árnason
„Já, já. Það fór svona frekar illa í mig.“



Eva Rán Reynisdóttir
„Já. Öll fjölskylda mín fékk þetta, en við vorum bara örlítið slöpp í viku. En það tók smá tíma að ná sér að fullu.“



Jóel Þór Jóelsson
„Já, og það var í verri kantinum. Er enn þá að jafna mig, er með smá í hálsinum enn þá. Það eru tveir mánuðir síðan ég fékk Covid.“



Fjölmiðlapistillinn
Kolbeinn Þorsteinsson



Á rás

Það er af sem áður var þegar aðeins var ein útvarpsrás og ein sjónvarpsrás á Íslandi. Reyndar var um tíma hægt að horfa á Kanann, sjónvarpsstöð bandarískra varnarliðsins, en fyrir það var síðar tekið af íslenskum stjórnvöldum enda af þeim ekki talin æskileg andans fæða fyrir landann.

Þeim fer nú fækkandi hér á landi sem muna þennan tíma; ekkert sjónvarp á fimmtudögum og frí frá sjónvarpi í júlí – og enginn fór á límingum ef nokkrar sekúndur liðu án þess að nokkurt hljóð heyrðist úr útvarpinu. Og útvarpsstefið … ekki boðaði það nú hamagang og hávaða. Nú um stundir er andartakspögn á ljósvakamiðlum forboðin og afar illa séð, fyllt skal upp allar sekúndur með tónlist eða tali og undir kynningum (sem áður nefndust auglýsingar) skal helst óma einhver tónlist líka. Nú geta Íslendingar valið úr fjölda útvarps- og sjónvarpsstöðva; íslenskra og erlendra, og sá á kvölina sem á völina.

Íslenskar útvarpsstöðvar eru á heildina litið afskaplega einsleitar og maður hefur ekki hugmynd um hverja þeirra maður er að hlusta á; tónlistarvalið er nánast það sama og allar (nánast) státa af spjallþáttum sem í grunninn byggjast á sömu hugmynd; tveir eða fleiri koma saman og kjafta hver við annan, slást um orðið og keppa um hver sé fyndnastur – eflaust tekin bakföll af hlátri, slegið sér á lær og síðan gasprað áfram; mikið afskaplega erum við frábært og skemmtilegt fólk!

En Íslendingar geta valið og enginn neyddur til að greiða fyrir nokkra stöð, nema jú, þær sem eru reknar af ríkinu, þ.e.a.s. öllum Íslendingum sem náð hafa 18 ára aldri. Afnotagjöldum var reyndar varpað fyrir róða fyrir allmörgum árum, enda afskaplega neikvætt hugtak. Í þess stað var settur á afskaplega óskilgreindur nefskattur, sem allir 18 ára og eldri skyldu greiða, hvort sem þeir áttu sjónvarp eða ekki.

Og svo er talað fjálglega um yngri kynslóðir og allt það áreiti sem þær þurfa að alast upp við og láta sig hafa. Þær geta reyndar líka valið. Fyrir mig segi ég: „Mér þykir þögnin góð.“

Orðrómur

Viðvörun Lilju



Lilja Alfreðsdóttir, viðskiptaráðherra og varaformaður Framsóknarflokksins, er með hreinan skjöld í klúðrinu við söluna á bréfum í Íslandsbanka þar sem sérvaldir fengu að kaupa. Hún upplýsti að í aðdraganda útboðsins hefði hún varað við því að fara þá leið sem var farin og viljað að útboðið yrði almennt. Þá segir hún klúðrið skrifast á stjórnmálamenn, lesist **Bjarna Benediktsson** fjármálaráðherra.





Þetta styrkir óneitanlega stöðu Lilju varaformanns innan flokksins og út á við og þá ekki síst í því ljósi að **Sigurður Ingi Jóhannsson,** formaður Framsóknarflokksins, er í miklum vanda eftir rasísk ummæli í garð Vigdísar Hásler sem hann uppnefndi þá svörtu …

VG með í bankabralli



Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, er í erfiðri stöðu í Íslandsbankabrallinu. Hún ber fulla ábyrgð á því að halda Bjarna Benediktssyni á valdastóli. Grá fortíð hans í viðskiptum og stjórnmálum virðist engu skipta. Katrín taldi í fyrstu að leyniútboð á hlutum í bankanum væri hið besta mál. Nú er komið á daginn að meðal þeirra sem nutu góðs af útboðinu er **Anna Lilja Björnsdóttir**, framkvæmdastjóri þingflokks VG. Eiginmaður hennar, **Ásmundur Tryggvason**, framkvæmdastjóri hjá Íslandsbanka, fékk sinn skerf af gæðunum og keypti fyrir 11,2 milljónir króna í bankanum …





Furðuleg staða Sólveigar



Staðan innan verkalýðsfélagsins Eflingar er vægast sagt snúin. **Sólveig Anna Jónsdóttir**, formaður sem hætti í fússi, var endurkjörin með talsverðum yfirburðum, en er ekki fyrr búin að taka við keflinu þegar allt fer í bál og brand. Stjórn félagsins er klofin og ófriðareldar geisa. Nýendurkjörinn formaðurinn gerir ekkert til þess að skapa samstöðu eða frið innan félagsins. Þannig kvartar hún stöðugt út á við undan fráfarandi formanni og varaformanni sem hún segir að hafi ekki óskað henni til hamingju með endurkjörið. Þá lagði hún fram tillögu um lagabreytingar sem sneru að því að auka völd formanns í félaginu. Því var hafnað og hún dró tillögurnar til baka. Félagið virðist vera meira og minna stjórnlaust vegna innri átaka og staða Sólveigar Önnu furðuleg þegar og ef kemur til átaka á vinnumarkaði …

Bubbi sagður vindhani



Tónlistarmaðurinn Bubbi Morthens er einkar snjall við að koma sér í sviðsljósið og styrkja ímynd sína. Uppljóstranir söngkonunnar Þórunnar Antoníu um einelti hans í hennar garð vöktu mikla athygli. Bubbi mætti í podkastið Karlmennskan, þar sem hann fór meðal annars yfir sína eigin reynslu af misnotkun þar sem hann hitti gerandann og varð frjáls. Margir risu upp á afturlappirnar vegna þessa og gagnrýndu málflutning tónlistarmannsins og töldu þetta vera dæmi um tækifærismennsku. „Bubbi hefur enga skoðun og enga hugsjón, hann hringsnýst eins og vindhani og talar eins og hver vill heyra í það og það skiptið,“ sagði kona nokkur í athugasemd við frétt DV um málið …



6. TÖLUBLAÐ - 39. ÁRGANGUR



FAGLIST

ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD OG JARÐVINNA

Smíðavinna • Múrvinna • Málningarvinna
Drenlagnir • Hellulagnir

www.faglist.is



Reynir Traustason Myndir: Kazuma Takigawa

Byrjaði að skrifa 11 ára

Kvikmyndin Skjálfti er byggð á bók ***Auðar Jónsdóttur*** *Stóra skjálfta. Myndin er um flogaveika konu og sjálf fékk Auður flogaköst um árabil. Í viðtali við Reyni Traustason í Mannlífinu talar hún meðal annars um þennan tíma í lífi sínu, ömmu og afa á Gljúfrasteini og hún talar um tímann á Flateyri þar sem hún bjó um tíma meðal annars í verbúð og giftist svo beitningarformanninum sem var um 20 árum eldri og hvarf jafnvel í tvo daga þegar hann datt í það. Svo fór hún til Svíþjóðar og hún segir að þar í sólinni hafi hún gleymt að hún væri gift. Auður skildi og giftist svo aftur. Hún býr í dag í Vesturbænum með syni sínum og er ný bók á leiðinni.*



> ***OG ÞAD ÞÓTTI VERA SJÁLFSAGT AÐ SETJAST VIÐ SKRIFTIR.***

„Ég var mjög utan við mig sem barn. Svo var það einhvern tímann þegar ég var unglingur að ég var að labba yfir götu, en ég fór í bæinn með Sunnu Ósk Logadóttur, vinkonu minni. Hún varð hrædd þegar ég stoppaði úti á miðri bílagötu; eins og ég hefði dottið út," segir Auður Jónsdóttir. „Hún sagði mömmu þetta þegar við komum heim. Hún hafði tekið eftir þessu; hún var mín besta vinkona. Stundum var hún að tala við mig og ég var bara komin eitthvert annað eða farin að tala um eitthvað allt annað. Ragnheiður Ríkharðsdóttir var umsjónarkennarinn minn og mikil velvildarkona og stuðningsmanneskja í lífinu í gaggó og mamma var líka að kenna í gaggó.
Hún bað Ragnheiði um að fylgjast með mér. Eftir nokkra daga sagði Ragnheiður að það væri greinilega ekki allt í lagi; að ég súmmaði út. Ég var send í heilalínurit og kom í ljós að ég er með störuflog þannig að ég var sett á lyf við flogaveiki. Svo byrjaði maður að djamma og djúsa sem unglingur og eftir að ég fór á rosalegt djamm þegar ég var 17 ára fékk ég svakalega stórt grand-mal flog (krampaflog). Þetta var þangað til ég var 25 ára og fékk ég stundum þessi flog."

Var engin viðvörun áður en hún fékk flogin?

„Nei. Þetta var líka ákveðin lífhræðsla. Maður gat dottið niður hvar sem var. Ég datt einu sinni þegar ég var rétt komin yfir Snorrabrautina og einhvern tímann þegar ég var að vinna í Bókabúð Máls og menningar datt ég niður alla stigana. Þannig að þetta kom reglulega fyrir á svona 10 ára tímabili."

Auður segir að það hafi verið skrýtið þegar hún var að ranka við sér eftir flog. „Maður var spurður hvað maður héti og maður vissi það ekki um stund og minnið var í einhvern tíma að dunka inn. Svo hætti þetta þegar ég var svona 25 ára."

Auður bjó um tíma í Berlín og segir hún að þar hafi taugalæknir tekið hana af lyfjunum sem hún var á og sagt að hún hefði ekkert við þau að gera samkvæmt mælingum. Hún hefur því ekki tekið lyfin í mörg ár og ekkert gerst.

Auði langaði til að skrifa skáldsögu um manneskju sem vaknar upp úr flogi og er eins og nýfædd; hún veit ekki hvað hún heitir eða hvað neitt er. „Svo langaði mig til að vinna þetta með minningarnar. Ég las einhverja grein eftir taugasérfræðing í þýsku vísindatímariti um að við værum eigin skáldskapur. Minningar okkar eru byggðar á því hvernig persónuleiki okkar þolir að muna. Og þær eru alveg pínu tækifærissinnaðar."

Og úr varð skáldsagan Stóri skjálfti. „Þetta er kona sem er komin í þrot með sína lífssýn í rauninni og þarf að skilja hana og um leið og hún missir minnið svolítið í núinu, þá fara að koma upp duldar minningar."

> ***„ÞAÐ VAR ALLS KONAR SKRÝTIÐ ÆVINTÝRAFÓLK ÞARNA.***

ÉG VILDI AÐ TINNA HEFÐI SÍNA LISTRÆNU SÝN OG LISTRÆNA „TEIK" Á ÞETTA.

Síðan var kvikmyndin Skjálfti gerð eftir handriti bókarinnar. Kvikmynd eftir Tinnu Hrafnsdóttur.

„Ég vildi að Tinna hefði sína listrænu sýn og listræna „teik" á þetta svo ég vildi ekki vera að skipta mér af, en fyrir vikið nær hún svo rosalega vel þessum elementum. En þegar þú ert að segja sögu í bíómynd þá þarftu að nota allt aðrar aðferðir. Það er heilmikill munur á skáldsögu og mynd; bæði þarf sagan að vera svo rosalega strípuð í bíómynd en þú getur verið melankólískari í bíómynd. Það er munur á þessum formum. Ég hef líka upplifað þetta með leikrit. Hvert form hefur sín lögmál."

Afinn Nóbelsskáldið

Hún er barnabarn Nóblesskáldsins, Halldórs Laxness. Byrjaði að skrifa sem barn, svo sem um þegar hundurinn hennar drapst. Og síðar þegar hún varð fyrir ástarsorg í fyrsta skipti. Hún fann að þessi gjörningur, að skrifa, veitti henni vellíðan.

Hjálpar það henni að vera barnabarn Nóbelsskáldsins?

„Ég hef reynt að spyrja mig að þessu sjálf. Ég er alin upp í og við Gljúfrastein. Af því að ég átti svo unga foreldra og var elsta barnabarnið þá var ég rosamikið með ömmu og afa. Var mikið þar. Ég held ég hafi verið 10 eða 11 ára þegar ég var að skrifa einhverjar sögur og amma var að vélrita þær fyrir mig á ritvélina til að senda í Æskuna. Hún var alltaf mikill stuðningsmaður.

Það var aldrei neinn menningarrembingur þar. Þetta var meira eins og heimili uppi í sveit. Og mikið líf og fjör, fólk, kökur og hundar. En þegar maður hugsar til baka, þá var þar mikil tónlist. Það var alltaf verið að spila á flygilinn, þar var mikið af bókum og ég var bókaormur. Og það þótti vera sjálfsagt að setjast við skriftir. Hann fór á hverjum degi upp að skrifa og hún að vélrita. Svo var mamma að skrifa í blöð og þýða, systir hennar að skrifa kvikmyndahandrit og pabbi vísindaritgerðir. Mér þótti þetta vera sjálfsagt."

Svo féll snjóflóðið

Unglingsárin. Hún var 18 ára. Fór til London með vinkonu sinni. Kom blönk heim. Fékk svo vinnu um sumarið í frystihúsinu á Flateyri.

„Ég flosnaði upp úr skóla þarna. Ég fór heim um haustið en mér leið svo vel þarna. Ég man að mamma var í útlöndum í september og ég stakk eiginlega af vestur. Ég hringdi og reddaði mér húsnæði og vinnu aftur eftir sumarið, eftir að hafa verið í mánuð fyrir sunnan. Ég fór með tveimur vinum mínum, Boris og Sigga Sveini. Fórum á kagga og keyrðum vestur; við keyrðum á ameríkum kagga."

Hún fékk sér hund og segist hafa verið þjökuð af einhverjum Sölku Völku-draumórum. „Og vildi bara vera hún, held ég."

Þarna var hún megnið af vetrinum.

„Svo var ég að fara þarna á sumrin og líka að vinna í skelfiskinum. Maður gat farið vestur og reddað sér pening eða farið þegar maður var orðinn leiður á slarkinu í Reykjavík." Svo féll snjóflóðið.



„Ég átti fjölmarga vini fyrir vestan og frá Flateyri," segir Auður, sem var þá að vinna í Austurbæjarskóla og horfði á vinkonu sína að vestan niðurbrotna. „Í ráðaleysi fór ég vestur tveimur vikum eftir flóðið."

Hún fékk inni í vinnuskúr sem var verbúð; vegavinnuskúr þar sem voru lítil herbergi. Rúm; beddi.

„Það var allt önnur Flateyri en ég hafði þekkt, vegna þess að þá var svo margt fólk farið suður og það var svo mikið rugl af aðkomufólki, því oft leitar ruglað fólk í ruglaðar aðstæður. Þannig að það var alveg furðulegur andi þarna þá."

Hún talar um tvo menn sem voru í neyslu. „Þeir ætluðu að verða ríkir af því að selja gellur til Frakklands. Það var alls konar skrýtið ævintýrafólk þarna."

Hún segist hafa verið þarna í ráðaleysi. „Lífið var algjörlega óskiljanlegt af því að ég hafði verið fyrir vestan, en ekki fjölskylda mín eða aðrir vinir en þeir sem voru fyrir vestan. Þá er þetta veruleiki sem erfitt er að útskýra. Þetta gerðist og það var þjóðarharmur en svo einhvern veginn halda hlutirnir áfram í sínum farvegi og eftir er þessi hræðilegi raunveruleiki þarna. Lífið varð svo óskiljanlegt."
Hún vann í frystihúsinu, en svo fór hún að vinna í beitningarskúr. Fór að beita.

Hún talar um hve dimmt hafi verið í frystihúsinu. „Þá byrjaði vinnslan alltaf fimm á morgnana. Þá kom maður inn í myrkri og um veturinn var þessi bláleita birta í hádeginu og svo var orðið dimmt þegar maður kom út aftur. Þannig að ég fór að vinna í beitningunni hluta úr degi til að fá einhverja dagsbirtu."

Þetta var leitin að birtunni.

„Ég man að það var rosaflott mynd af Pamelu Anderson á glugganum; maður sá snjóinn úti og svo var hún í sundbol og brjóstin upp úr."

Hvað var hún lengi með balann?

„Ég var frekar hæg, held ég."

Þarna kynntist Auður beitningarformanninum. „Ég fór heim með honum eftir ball á gamlárskvöld og endaði með að giftast honum."

Peningaleysi og brúðkaup
Beitningarformaðurinn var Þorsteinn Arnberg Jónsson. Aldursmunurinn á honum og Auði tæp 20 ár.

„Þetta var kannski ekki ást. Hann drakk mjög hressilega. Og ég var meðvirkur unglingur." Hún var þó þarna orðin rúmlega tvítug. „En það var skemmtilegra að hanga með honum en í verbúðinni. Hann var líka mjög flinkur teiknari. Allt í einu var ég farin að gista frekar hjá honum en í verbúðinni. Svo vantaði okkur einu sinni pening þannig að ég stakk upp á því að við giftum okkur, þá gæfu allir okkur sígarettur og kaffi; þetta var morgun sem við vöknuðum rosablönk. Svo ég hringdi í Ólaf, sýslumann á Ísafirði, og spurði hvort hann gæti gift mig. Hann spurði hvenær ég vildi gifta mig. Ég sagðist vilja gera það þann daginn. Þetta var af því að mig vantaði svo pening; ef ég tilkynnti fólki að ég væri að gifta mig þá gæfu allir mér eitthvað og gerðu eitthvað fyrir mig."

Hún átti gamlan, svartan kjól sem hún fór í og vinur þeirra keyrði brúðhjónin tilvonandi til Ísafjarðar og þau lentu í mikilli þoku á leiðinni.

„Svo komum við til Ísafjarðar og þar var Ólafur. Ég man að athöfnin var óratíma að byrja, af því að brúðguminn vissi ekki hvort hann væri að borga til háskólans eða í ásatrúarsöfnuð."

Svo voru Auður Jónsdóttir og Þorsteinn Arnberg Jónsson orðin hjón.

Ekið var til Flateyrar og fram undan var mikil veisla þar sem boðið var upp á lambalæri og rauðvín.

„Ég man að ég hringdi heim í mömmu í einhverjum peningasíma og tilkynnti henni að ég væri búin að gifta mig. Þetta er ein af skráveifunum sem ég hef gert móður minni í gegnum tíðina."

Hvernig brást hún við?

„Mig rámar í að hún hafi sagt „þessum manni?". Hún var ofsalega hissa."

ÞAÐ VAR ALLS KONAR INNSÝN SEM ÉG ÖÐLAÐIST ÞARNA, SEM VAR GÓÐ FYRIR MIG SEM RITHÖFUND.

Auður segir að fólk hafi haldið að hún hefði tapað glórunni. „En síðan er ég þakklát fyrir þennan tíma með Steina, út af því að það var alls konar innsýn sem ég öðlaðist þarna, sem var góð fyrir mig sem rithöfund og líka ákveðið tungutak og heimur. Þótt þetta hafi verið í alla staði óvenjulegt, þá þykir mér vænt um þennan tíma í dag."

Það var óregla á Þorsteini.
„Hann gat alveg týnst í tvo daga. Ég var ekkert að þora að segja mömmu minni það. Hann var svo flinkur að



HEIMAKYNNINGAR

fyrir öll

LOSTI

losti@losti.is

teikna og svo var hann að selja þessar blekteikningar. Ég man að einu sinni kom hann eftir svona túr og ég sat eins og gömul, reið kona heima og hann hvolfdi yfir mig fullum poka af peningum. Hann hafði selt myndir. Við fórum út að borða."

Þannig að hún fyrirgaf honum.

„Já, maður gerði greinilega allt fyrir peninga á þessum tíma."

Svo fór Auður og vann um tíma á öldrunarheimili fyrir vestan og þar kynntist hún að eigin sögn frábærum karakterum.

Þetta tímabil flæðir inn í bækur Auðar sem byrjaði að skrifa fyrstu skáldsöguna sína á Flateyri. Sú bók heitir Stjórnlaus lukka.

Svo dó hann

Svo fluttu hjónin suður. Í borgina. Hún vildi flytja suður. „Vinir mínir fyrir sunnan vissu ekki hvaðan á sig stóð veðrið þegar ég mætti með Steina í bæinn." Hún segir að þetta hafi ekki verið náttúrlegt umhverfi fyrir Þorstein; borgin.
Hjónin tóku íbúð á leigu í Mosfellsdal og Auður fór að vinna sem þjónustufulltrúi hjá Stöð 2. Hún segir að Þorsteinn hafi verið heima að teikna. Svo fluttu þau í Vesturbæinn. Vinkona hennar flutti inn þegar Þorsteinn fór í meðferð og systir hennar einnig um tíma.

AMMA GAF MÉR 100.000 KALL GEGN ÞVÍ AÐ ÉG FÆRI TIL SVÍÞJÓÐAR MEÐ FRÆNKU MINNI AÐ VESTAN.

Aftur að bókinni Stjórnlaus lukka sem Auður byrjaði að skrifa á Flateyri. „Ömmu minni, Auði Laxness, var mikið í mun að ég kláraði þessa bók. Hún vissi af þessu handriti og ég var búin að fara með það í Mál og menningu og fá hvatningu til að klára þetta. Amma var eitthvað hrædd um að ég gleymdi því. Ég átti ritvél sem hún hafði gefið mér og ég vélritaði þessa bók; ég handskrifaði hana fyrst og vélritaði síðan. Við áttum svartan kött og Steini var að djúsa og ég var eitthvað að vélrita á milli þess sem ég var þjónustufulltrúi á Stöð 2 og taka á móti kvörtunum. Amma gaf mér 100.000 kall gegn því að ég færi til Svíþjóðar með frænku minni að vestan. Hún hafði keypt land í Svíþjóð þar sem hún ætlaði að koma upp sumarhúsaleigu og vera með sumarbúðir fyrir börn. Þannig að ég fékk 100.000 kallinn hjá ömmu, ég man að ég gaf Steina 40.000 krónur, og fór. Svo í sólinni í Svíþjóð gleymdi ég að ég væri gift og fór að klára þessa bók. Þannig að hjónabandið hvarf."

Síðar varð Auður ástfangin af öðrum manni, Þórarni Leifssyni, og þau ætluðu að giftast nokkrum árum eftir að upp úr sambandi hennar og Þorsteins slitnaði. „Mér fannst eitthvað svo skrýtið að hafa verið gift öðrum manni en ekki honum, af því að þá var ég í alvöru ástfangin. Við ákváðum að gifta okkur og bjóða fólki í veislu. Svo fórum við að fá leyfisbréf tveimur dögum fyrir giftinguna." Þá voru góð ráð dýr. Auður var enn gift Þorsteini. „Þá þurfti aftur að ræsa út Ólaf sýslumann. Við höfðum skilið að borði og sæng en ekki til fullnustu.

Ólafur þurfti kvöldið fyrir giftinguna að vera ræstur út og fara á Flateyri og leita að Steina, eða hvar hann var, og redda þessu í hvelli því það var búið að bjóða öllum í giftinguna. Þannig að ég á Ólafi margt að þakka."

Héldu þau Þorsteinn vináttunni?

„Já. Nokkrum árum eftir að við skildum bankaði hann allt í einu upp á og gaf mér harðfisk. Ég fór með honum á Mokka og við drukkum kaffi saman. Hann hafði verið að lesa eitthvað sem ég hafði skrifað. Það var bara mjög fallegt. Svo heyrði ég af honum og svo dó hann."

Hann lamaðist.

„Já, var fyrir vestan. Hann fékk heilablóðfall."

Hvernig kom það við Auði?

„Það kom ekki vel við mig, en ég var ekki lengur í sambandi við hann. En mér fannst þetta mjög sorglegt.
Ég hafði reyndar, þegar ég var gift honum, alltaf verið hrædd um að hann myndi ekki vakna upp eftir einhvern af sínum túrum, þannig að það sem hélt mér kannski í sambandinu var þetta að bjarga lífi einhvers.
Þannig að í sjálfu sér kom það mér ekki á óvart þegar hann dó, en mér fannst það sorglegt."

Hvernig er svo framtíðin?

„Ég hef aldrei verið með framtíðarplön. Ég á son sem er 11 ára og leigi íbúð við Njálsgötuna og er í fjölmörgum skemmtilegum verkefnum og á fullt af skemmtilegum vinum. Það er allt skemmtilegt í augnablikinu. Af því að ég er búin að eiga svo mörg tímabil í lífinu, þá veit ég að það getur allt breyst mjög hratt."

Er hún ástfangin?

„Já, ég held það."

Og hún er að skrifa bók.

„Ég er að vona að ég geri hana í sumar."

Auður verður væntanlega á fullu næstu áratugina.

„Ég vona það. Svo getur maður dáið á morgun. Eða bara á eftir."

JS WATCH CO. REYKJAVIK

Sennilega Heimsins Minnsti Úra Framleiðandi



ÚRSMÍÐAMEISTARI OKKAR MISSIR ALDREI EINBEITINGUNA

GILBERT Ó. GUÐJÓNSSON ÚRSMÍÐAMEISTARI OG ALÞEKKTUR FAGMAÐUR GRANDSKOÐAR HVERT EINSTAKT ÚR ÁÐUR EN ÞAÐ YFIRGEFUR VERKSTÆÐI OKKAR. JS ÚRIN ERU ÍSLENSK HÖNNUN OG FRAMLEIÐSLA, SETT SAMAN Á ÚRSMÍÐAVERKSTÆÐI GILBERTS, ÞAR SEM VIÐSKIPTAVINIR GETA KOMIÐ OG HITT ÚRSMIÐINA SEM SETJA SAMAN ÚRIN ÞEIRRA.

ÚRVALIÐ AF JS ÚRUM HEFUR ALDREI VERIÐ MEIRA OG ÆTTU FLESTIR AÐ GETA FUNDIÐ ÍSLENSKT ÚR VIÐ SITT HÆFI EN ÚRVALIÐ MÁ SKOÐA Á VEFSÍÐU WWW.GILBERT.IS EÐA WWW.JSWATCH.COM



ISLANDUS 44 MM
HVÍT SKÍFA MEÐ BREGUET VÍSUM
OG SVARTRI ÓL ÚR STRÚTSLÖPP

ISLANDUS 44 MM
SVÖRT SKÍFA MEÐ HVÍTUM
BREGUET VÍSUM OG STÁLKEÐJU

GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á
WWW.JSWATCH.COM

JS Watch co.
REYKJAVIK

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.

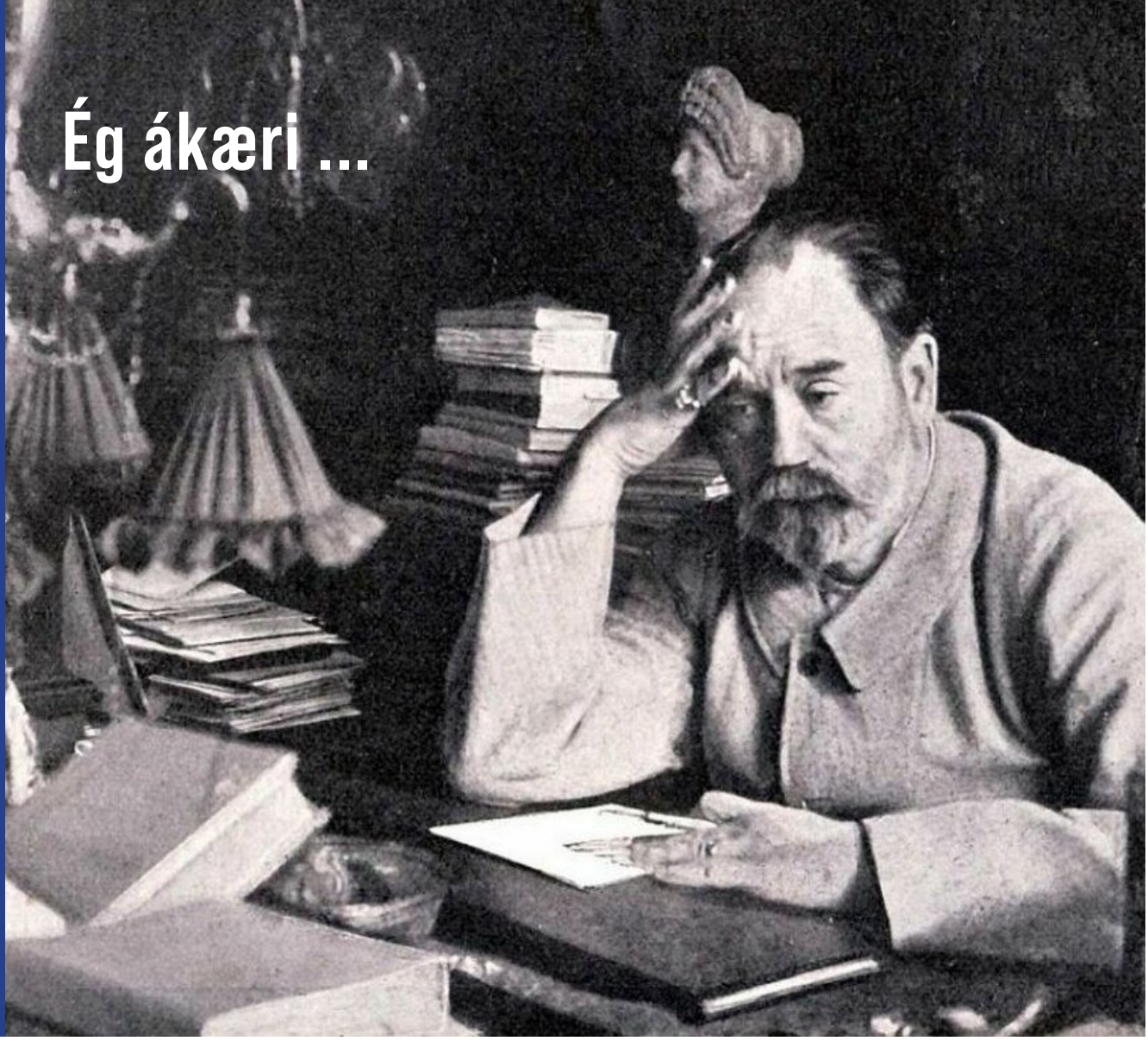
Við uppfærum stöðugt tæki og tækni og leitumst við að vera ávallt fremst meðal jafninga!





Helgarpistillinn
Kolbeinn Þorsteinsson

Ég ákæri ...



Jæja. Brátt kemur betri tíð með blóm í haga. Enn einn veturinn kveður, vorið kemur og síðan sumarið með sunnu (vonandi) sem ávallt gleður sinni Íslendinga (vonandi). Ég er þeirrar skoðunar að í stóra samhenginu sé Ísland eins og lítið þorp. Það ætti strangt til tekið að vera jákvætt; álitamál ætti að vera hægt að leysa á einfaldan hátt, eins og í gamla daga; maður á mann á næsta helgarballi og þegar upp væri staðið tækjust menn í hendur og yrðu jafnvel hinir bestu vinir, þótt þeir hefðu ekki verið vinir fyrir.

Nú um stundir virðist vera lenska á landi hér að finna sökudólga, leggja fram kærur á báða bóga, draga einhvern til ábyrgðar og helst krefjast bóta fyrir allt og ekkert. Nú er vert að taka fram að mér finnst eðlilegt að í margs konar málum séu lagðar fram kærur og bóta krafist, einkum og sér í lagi í því sem snýr að hinu opinbera sem mögulega hefur orðið bert að ámælisverðri handvömm í sínum störfum.

Hins vegar finnst mér æði langt gengið þegar hætt er að ætlast til þess að fólk kunni fótum sínum forráð. Einhver gengur gónandi á gemsann sinn á gangstétt og hrasar um brotna gangstéttarhellu og það fyrsta sem viðkomandi dettur í hug er; „Hvern get ég kært og hvaða bóta get ég krafist?“ Einhver rennur til á hálkubletti og hvað er þá til ráða? Jú, fara fram á bætur af hálfu þeirrar verslunar, eða stofnunar, sem stendur þar nærri. Helst að bera líka við alvarlegu trauma sem fallinu fylgdi, nú eða örorku.

Afleiðingin er að upp spretta eins og gorkúlur viðvörunarskilti um allar koppagrundir; Varúð! Þrep!, Varúð! Ljósastaur!, Varúð! Sjórinn getur verið blautur!, Varúð! Varúð! Varúð!

Hinni frægu, almennu skynsemi hefur verið úthýst og ekki lengur vænlegt, svo dæmi sé tekið, að ætla að almenningur hafi rænu á að meta hvort vert sé að leggja í ferðalag norður í land – sú ákvörðun byggist á gulri, appelsínugulri eða rauðri viðvörun. Ef engin itarviðvörun hefur verið gefin út, lagt er af stað og síðar lent í ógöngum, þá er sagt: „En það var engin viðvörun gefin út!“ Sem í hnotskurn þýðir; það hugsaði enginn fyrir mig.

Árið 2010 hrapaði þýskur ferðamaður fram af Látrabjargi, sem vissulega er hörmulegt atvik. Sá hafði verið að taka ljósmyndir við brúnina og sennilega hætt sér of nærri. Jónas Sigurðsson, yfirlögregluþjónn á Patreksfirði, sagði þá: „Það þarf alltaf að fara varlega á svona bjargi. […] það er hættulegt að vera nærri brúninni.“ Það er nefnilega málið; það þarf alltaf að fara varlega við bjargbrún. Ef minnið bregst mér ekki, þá hófst strax daginn eftir umræða um að það þyrfti að girða bjargbrúnina.

Hvað sem þessu líður þá er sem sagt sumarið á næsta leiti og ekki seinna vænna að brýna fyrir fólki að horfa hvert það gengur eða hvernig það hagar sinni tilveru almennt. Óhöpp gerast, misalvarleg, og stundum, jafnvel oft, eingöngu vegna þess að einhver kunni ekki fótum sínum forráð. Það er ekki alltaf ástæða til að taka Émile Zola á það; Ég ákæri…!



GRANÍT STEINAR

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









Tók saman við fyrstu ástina sína 40 árum síðar

Þegar ég var 17 ára kynntist ég fyrstu ástinni minni. Hann var myndarlegur og skemmtilegur, en það sem mér fannst mikilvægast af öllu var að hann var alltaf góður við mig. Eftir stutt kynni komst ég að því að ég væri ófrísk, það var mikið áfall enda var ég ung og hafði ekki hugsað mér að byrja að eiga börn í náinni framtíð. Ég var ekki einu sinni viss um að ég vildi verða móðir.

Þegar ég sagði föðurnum fréttirnar voru viðbrögðin ekki jákvæð, hann var hræddur. Við ræddum þann möguleika að binda enda á meðgönguna, en að lokum var þetta mín ákvörðun. Faðirinn var kominn inn í virtan háskóla erlendis, hann átti bjarta framtíð fyrir sér.

Eftir langa íhugun komst ég að þeirri niðurstöðu að ég vildi eiga barnið, ég varð að taka afleiðingum gjörða minna. Ég sá ekki fyrir mér að ég myndi nokkurn tímann jafna mig á því að fara í fóstureyðingu.

Ég tók þá heimskulegu ákvörðun að láta föðurinn ekki vita að áformum mínum. Á þessum tíma fannst mér ég vera að eyðileggja framtíð hans með ákvörðun minni. Hann fór úr landi og ég stóð eftir með barn undir belti.

Sjö mánuðum eftir að barnsfaðir minn yfirgaf landið, fæddi ég heilbrigða stúlku. Hún varð strax allur heimurinn minn.

Þegar dóttir mín var um eins árs, kynntist ég eiginmanni mínum. Hann var ekkert í líkingu við fyrstu ástina mína, en ég vissi að ég þurfti að skapa örugga framtíð fyrir dóttur mína. Hann aflaði góðra tekna og var almennilegur við barnið mitt, en ég bar aldrei sömu tilfinningar til hans og ég gerði til barnsföður míns.

Lífið gekk sinn vanagang, ég átti lítinn dreng og dóttir mín stækkaði. Ég var þó alltaf með nístandi samviskubit yfir því að hafa ekki látið pabba dóttur minnar vita af tilvist hennar. Ég heyrði stundum af honum, hann stóð sig vel og kláraði námið með sóma.

Þegar dóttir mín var fimm ára frétti ég af því að faðir hennar væri fluttur aftur til landsins, hann hafði kynnst konu og var að fara að gifta sig. Ég man að ég fékk sáran sting í magann þegar ég frétti af konunni, ekki að ég ætti neinn rétt á því, sjálf var ég gift öðrum manni. Ég vissi að það væri kominn tími til þess að segja sannleikann og ákvað þá að senda honum bréf. Eftir ótal tilraunir til þess að finna hina fullkomnu leið til að segja föður frá tilvist fimm ára barns síns setti ég bréfið í póst, með mynd af dóttur minni.

Í langan tíma fékk ég ekkert svar við bréfinu, en að lokum hafði hann samband. Hann var ekki reiður, eins og ég hafði búist við, en hann vildi fá að eiga samband við dóttur sína.

Í gegnum árin héldu feðginin góðu sambandi. Ég var í óhamingjusömu hjónabandi með manni sem ég elskaði ekki, við áttum okkar börn og lifðum rólegu lífi, en að lokum varð ég að fara, ég gat ekki haldið því leikriti gangandi. Eftir skilnaðinn flutti ég í litla íbúð, það tók tíma að aðlagast nýja lífinu. Ég átti lítinn pening enda hafði eiginmaður minn verið aðal framfærsla heimilisins.

Ég var orðin fimmtug, börnin mín þrjú voru vaxin úr grasi og ég þurfti að finna nýjan tilgang. Næstu ár voru ekki auðveld, en ég komst loks á þann stað þar sem ég fann fyrir friði, ég var sjálfri mér nóg.

Tíu árum eftir skilnaðinn fékk ég símtal frá fyrri barnsföður mínum. Við ræddum saman um allt og ekkert, hann hafði misst konuna sína úr krabbameini þremur árum áður. Eftir mörg símtöl yfir nokkurra mánaða skeið, bauð hann mér út að borða. Ég áttaði mig á því að ég hafði aldrei misst tilfinningarnar til hans, bara bælt þær niður.

43 árum eftir fyrstu kynni náðum við loks saman aftur. Í rauninni var eins og ekkert hefði breyst, við vorum enn sama fólkið, bara töluvert eldri og reynslumeiri. Ári síðar giftum við okkur og erum enn í dag hamingjusöm saman. Hann er fyrsta og eina ástin mín.

idealcombi

Betri gluggar - Bjartari framtíð



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



CE - merkt framleiðsla

Byggðu til framtíðar með Ideal combi gluggum

www.idex.is

IDEX

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





Skuggaleg skötuhjú
– Með feigðina í farteskinu

Fimm manns lágu í valnum í miðborg Parísar í Frakklandi þann 4. október, árið 1994. Þar af voru þrír lögregluþjónar. Þau sem ábyrgð báru þar á voru Audry Maupin og Florence Rey. Þegar þar var komið sögu höfðu skötuhjúin verið undir smásjá frönsku leynilögreglunnar vegna aðildar þeirra að pólitískum neðanjarðarsamtökum, en það er önnur saga.

Florence Rey var 19 ára og stundaði nám í heimspeki og Audry Maupin var 22 ára og hafði gefist upp á læknisfræði. Þegar fyrrnefndur atburður átti sér stað höfðu þau hreiðrað um sig í yfirgefnu húsi í Nanterre í úthverfi Parísar.

Atburðarásin hófst klukkan að verða hálf tíu 4. október, 1994. Þá hugðust Florence og Audry brjótast inn á svæði þar sem lögreglan geymdi haldlagða bíla. Þau ætluðu þó ekki stela þar bíl heldur komast yfir skotvopn lögreglumannanna tveggja sem voru þar á vakt.

Þau klifruðu yfir girðinguna, komust óséð að lögreglumönnunum og náðu að yfirbuga þá. Þegar þau hugðust handjárna þá kom smá babb í bátinn, því lögreglumennirnir voru ekki með handjárn. Gripu þá skötuhjúin til þess ráðs að úða táragasi í augu þeirra.

Leigubíll á rauðu ljósi

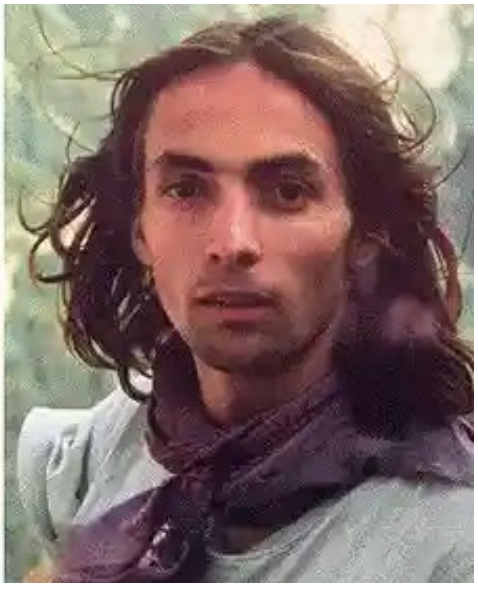
Síðan lögðu Audry og Florence á flótta, en leiða má líkur að því að þau hafi ekki verið búin að hugsa málið til enda, því engan höfðu þau flóttabílinn.

Lánið lék þó við þau og þau ruddu sér leið inn í leigubíl sem hafði stöðvað á rauðu ljósi. Bílstjórinn var af afrísku bergi brotinn, Amadou Dialoo, og auk hans var í bílnum grunlaus farþegi, Georges Monnier.

Amadou og Georges horfðu beint inn í byssuhlaupin og var hótað bráðum bana ef þeir hefðu ekki hægt um sig. Síðan var Amadou skipað að aka að Républiquetorgi og ekkert múður. Enn hafði ekkert gerst sem gaf til kynna að gjörðir parsins illskeytta myndu vinda upp á sig.



Florence Rey
Sagði aldrei frá sinni hlið á málinu.



Audry Maupin
Var ekki til frásagnar þegar upp var staðið.



Amadou Dialoo
Leigubílstjórinn, fimm barna faðir.



Á vettvangi við Nation
Lík Laurents Gerard og Thierrys Memard hulin teppum.

Afdrifarík ákvörðun Amadous

Tíu mínútum síðar, þegar Amadou var að nálgast République-torg, vildi svo til að þrír lögreglumenn sem voru að ljúka vakt renndu á bifreið upp að starfsstöð sinni við torgið. Amadou fór sennilega á taugum því hann ók á lögreglubifreiðina á fullri ferð.

Við áreksturinn slasaðist einn lögreglumannanna þriggja, Regis D., en félagar hans, Laurent Gerard og Thierry Memard, ruku út úr bílnum. Audry Maupin beið ekki boðanna og lét kúlunum rigna yfir lögreglumennina með banvænum afleiðingum. Amadou féll einnig í skothríðinni, en farþeginn, Georges Monnier, slapp með skrekkinn, komst út úr leigubílnum og lá marflatur á jörðinni.

Nýr farartæki – nýr bílstjóri

Skötuhjúin sárvantaði nýjan farskjóta og aðvífandi Renault-bifreið varð fyrir valinu. Undir stýri var Jacky Bensimon og var honum skipað að aka til Bois de Vincennes, almenningsgarðs í austurjaðri Parísar. Þá var hafin eftirför og lögreglan var á hælum Audry og Florence. Audry mundaði byssuna og skaut út um afturrúðu Renault-bifreiðarinnar. Fyrir skotum hans varð mótorhjólalögreglumaðurinn Guy Jacob og lifði hann ekki af.

Búið var að setja upp vegartálma í Vincennes þegar Bensimon bar þar að, ásamt illa þokkuðum farþegum sínum. Audry skipaði Bensimon að stöðva ekki, að viðlögðum bráðum bana. Bensimon fór á taugum og þegar 100 metrar voru í vegartálmann, tók hann í handbremsuna sem síðan varð til þess að bíllinn fór þrjár veltur.

Þögul sem gröfin

Sennilega varð það Bensimon til lífs að hann þeyttist út úr bílnum því þá kárnaði gamanið, enn og aftur. Lögreglan hóf skothríð að Renault-bifreiðinni og særði Audry, sem andaðist síðla kvölds þessa dags, á sjúkrahúsi. Florence Rey var handtekin, en náði áður að smella kossi á helsærðan unnusta sinn. Hún harðneitaði að tjá sig um málið þegar hún var yfirheyrð.

Hið sama var upp á teningnum þann tíma sem hún var í fangelsi og beið réttarhalda. Þar varði hún tíma sínum í lestur bóka og fékk svigrúm til að taka þátt í áhugamannaleikhúsi. Aldrei minntist hún einu orði á atburði 4. október, 1994, ekki einu sinni við lögfræðing sinn.

Ávítt fyrir sinnuleysi

Réttarhöldin hófust 17. september, 1998, og hafði Florence tvo lögfræðinga sér til fulltingis, Olivu Cligman og Henri Leclerc. Eftir því var tekið við réttarhöldin hve sinnulaus hún var varðandi allt og alla. Engar tilfinningar sem kunnu að hafa hrærst innra með henni komust upp á yfirborðið.

Meira að segja hennar eigin lögfræðingi, Oliviu Cligman, blöskraði og veitti hún skjólstæðingi sínum ákúrur fyrir vikið. Einhver vitni urðu að atburðarásinni 4. október, 1994, og voru tíu kölluð til og sögðu þau sína útgáfu. Ekki bar vitnunum saman í sínum vitnisburðum og þegar upp var staðið stóð eftir spurningin um hvort Florence væri morðingi eða vitorðsmaður. Rannsókn leiddi að lokum í ljós að Audry hefði banað lögreglumönnunum og leigubílstjóranum Amadou Dialoo.

Tuttugu ára dómur

Þann 30. september, 1998, fór saksóknari fram á 30 ára dóm yfir Florence og hún fékk sitt síðasta tækifæri til að tjá sig – hún nýtti það ekki. Kviðdómur komst að niðurstöðu á fimm klukkustundum; Florence var vitorðsmaður Audry, en ekki morðingi.

Florence Rey fékk 20 ára dóm, en var veitt lausn í kyrrþey 3. maí árið 2009. Ólíkt fjölda annarra þekktra glæpamanna, sem hafa auðgast á misgjörðum sínum, þá hefur Florence aldrei tjáð sig um sín mál.



Thierry Maymard
Thierry var þrítugur og tveggja barna faðir.



Laurent Gérard
Laurent var aðeins 25 ára og hafði rétt hafið lögregluferil sinn.



Guy Jacob
Guy var 37 ára og tveggja barna faðir.



Salome Friðgeirsdóttir Myndir Anna Maggý



MIMRA: *„Meira skemmtilegt og minna leiðinlegt“*

MIMRA er listamannsnafn Maríu Magnúsdóttur, en hún segist hafa samið tónlist undir þessu nafni síðan 2014. Áður gaf hún út tónlist undir eigin nafni. Mannlíf fékk að heyra í þessari flottu tónlistarkonu eftir útgáfutónleika hennar í Salnum í Kópavogi 1. apríl.

Takmarkað upplag á vínyl er uppselt

„Útgáfutónleikarnir gengu stórkostlega. Ég hélt þá í Salnum í Kópavogi með hljómsveitinni minni. Salurinn er stórglæsilegur tónleikastaður og gaf hann tónleikunum virkilega fágaða og fallega umgjörð. Með mér spiluðu Stefán Örn Gunnlaugsson á hljómborð og hljóðgervla, Sólrún Mjöll Kjartansdóttir á trommur, Helga Ragnarsdóttir á hljómborð, Sam Pegg á bassa og þau Sylvía Hlynsdóttir og Elvar Bragi Kristjónsson á trompeta. Ég hef sjaldan upplifað skemmtilegra kvöld og betri áhorfendur. Það besta er að þetta voru bæði upptöku- og útgáfutónleikar þannig að á næstunni má fólk eiga von á að sjá upptökur frá tónleikunum. Sérstakar þakkir til Lista- og menningarsjóðs Kópavogs, Menningarsjóðs FÍH og Tónlistarsjóðs Rannís, sem styrktu verkefnið og gerðu að veruleika.“

EINS OG EITT HEILDSTÆTT LISTAVERK

MIMRA fer víða, í grunninn mætti kalla tónlistina art popp eða „alternative“ þjóðlagapopp. Hljóðheiminum í tónlistinni hefur verið lýst sem einstaklega aðlaðandi, fáguðum og háleitum. Hann er tilfinningaríkur og ljóðrænn með einstaka dýpt og í víðáttumiklu rými. Metnaðarfull og áhugaverð blanda af óhefðbundinni þjóðlagatónlist með áhrifum raftónlistar, djass og daðri við kvikmyndatónlist. Samofið og sameinað í eina heild.

María segist hæstánægð með viðtökurnar og segir jafnframt að hún sé stolt af því hvernig nýja platan nær því að vera eins og eitt heildstætt listaverk.

„Hvert og eitt lag flæðir inn í það næsta og myndar platan þannig eina heild. Þetta er eitthvað sem ekki var hægt að heyra meðan ég sendi frá mér eitt og eitt lag af plötunni á streymisveitur í aðdraganda útgáfunnar, sem var einmitt 1. apríl. Nú er platan komin út og hægt að hlusta á verkið í heild sinni. Stefán Örn Gunnlaugsson, upptökustjóri og aðalsamstarfsmaður minn, á mestan heiður að því hvernig hljóðheimurinn og flæðið kom heim og saman. Við gáfum út takmarkað upplag á vínyl. sem er uppselt, og ég hef fengið virkilega góðar viðtökur og er hæstánægð.“

NAFNIÐ RAKST ÉG Á Í FIMBULFAMBI - ORÐASPILINU

María sendi frá sér sína fyrstu plötu árið 2009 sem var meira r&b- og funk-skotin. Á meðan hún bjó í Hollandi í tónlistarnámi fóru tónsmíðarnar að breytast og þróast meira í átt að stærri útsetningum. „Ég einbeitti mér mikið að tónsmíðum og hljóðfæraútsetningu samhliða því sem ég samdi og spilaði reglulega í raftónlistarbandi, svo þannig varð til einhver ný nálgun hjá mér. Þegar ég fékk svo tækifæri til að koma fram á „heyrnartóla-tónleikum“ með eigin efni 2014 þá fann ég að ég vildi gefa þessu verkefni nýtt nafn og síðan hef ég kallað mig MIMRU.

Spurð um heyrnartóla-tónleikana segir María að þeir hafi í rauninni verið upptöku-tónleikar þar sem áhorfendur sátu með heyrnartól á milli tónlistarmannanna og allt um kring. „Ég útsetti þarna nokkur lög fyrir 14 manna hljómsveit með strengjum og blásurum. Upptökur frá þessu eru á Youtube. En MIMRU-nafnið rakst ég hins vegar bara á í Fimbulfambi, orðaspilinu, fyrir langa löngu og hugsaði með mér að það gæti verið flott listamannsnafn.“

NOTIÐ GÓÐS AF HÆFILEIKARÍKU FÓLKI

Þá hefur hljómsveitin verið mismunandi uppsett að sögn Maríu, en hún segist hafa átt skemmtilegt samstarf við marga hljóðfæraleikara síðan verkefnið hófst og

notið góðs af hæfileikaríku fólki. „Ég sendi frá mér fyrstu plötu MIMRU, Sinking Island, árið 2017 sem ég tók upp og hljóðblandaði samhliða námi mínu í Goldsmiths University of London. Það var frumburðurinn. Finding Place er núna komin út, árið 2022, fimm árum síðar og ég er þróaðari í minni tónsköpun og heildarmynd. Á tónleikum hingað til hef ég ýmist komið fram ein, með meðalstóru bandi eða stórhljómsveit. Nú finn ég að það væri gaman að halda áfram með sama fólk í kringum mig og stefni að því í áframhaldinu."

Meira skemmtilegt og minna leiðinlegt

Það er stórt verkefni að fylgja plötu úr hlaði svo ég held því aðeins áfram næstu misseri með tónleikum og almennri athyglissýki - nei, ég segi svona. Ég vona auðvitað að tónlistin nái eyrum sem flestra og reyni að vinna að því. Annars stefni ég á gott sumarfrí, meira skemmtilegt og minna leiðinlegt. Ég kem fram á Reykjavík Fringe Festival í sumar, annars sé ég bara til og reyni að fylgja flæðinu og innsæinu."



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.



Heilsan
Salome Friðgeirsdóttir



Arnór Sveinsson í lóninu framan við Skaftafellsjökul. Ljósmyndari: Jón Ágúst Guðjónson.

„Þar upphófst undarleg atburðarás þar sem örlögin og gæfan leiddu mig áfram“

Arnór býr í notalegu húsi við Hafravatn ásamt Ingeborg, konu sinni. Hann tekur á móti blaðamanni við afleggjarann að húsinu og við skutlumst yfir snjóbreiðurnar, fyrst á jeppa og svo á snjósleða síðasta spölinn. Hann býr í ekki nema 20 mínútna akstursfjarlægð frá Reykjavík, en upplifunin er eins og vera komin langt út á land.

Þegar inn er komið tekur á móti okkur hundurinn hans, glaður að fá fólk í heimsókn. Rýmið ilmar af ilmkjarnaolíu og við setjumst niður með heitan kakóbolla sem er útbúinn eftir kúnstarinnar reglum af Arnóri. Kakóið er ekkert venjulegt kakó, heldur svokallað „ceremonial grade cacao“ criollo-kakó, lífrænt, óerfðabreytt og sannkölluð ofurfæða. Hreint kakó inniheldur eitt mesta magn magnesíum og andoxunarefna nokkurrar plöntu og er mjög góður náttúrulegur orkugjafi og ástardrykkur.

KAKÓPLANTAN GEGNT VEIGAMIKLU HLUTVERKI Í ÁRÞÚSUND OG HLOTIÐ NAFNBÓTINA FÆÐA GUÐANNA

Blaðamaður kynnti sér þetta magnaða kakó og komst að því að það er blóðflæðisaukandi, hefur jákvæð áhrif á úthald og orku, minnkar bólgur, ýtir undir framleiðslu á gleðiboðefninu serótónín, lækkar streituhormónið kortisól og örvar vellíðunarstöðvar í heilanum og framleiðslu á endorfíni. Að auki inniheldur það króm, theobromine, manganese, sink, kopar, járn, C-vítamín, omega 6-fitusýrur og tryptophan svo eitthvað sé nefnt af þeim góðu efnum sem kakóið inniheldur.

Fjölmargar rannsóknir sem gerðar hafa verið, meðal annars við Yale og Oxford, staðfesta virkni kakóbaunarinnar og stöðu hennar sem heilsusamleg og heilsueflandi fæða.

Í menningu Maya-fólksins í Mið-Ameríku hefur kakó og kakóplantan gegnt veiga-

miklu hlutverki í árþúsund og hlotið nafnbótina fæða guðanna. Þá má rekja kakódrykkju 4.200 ár aftur í tímann og því tími til kominn að þessi dásemdardrykkur rati til Íslands.

Djúp innri vinna

Arnór er 37 ára og uppalinn á Álftanesi. Hann hefur kennt jóga og haldið vitundartengd námskeið frá september 2013, árið sem hann lauk jógakennaranámi. Nú kennir hann flestalla tíma í Primal Iceland. Þau námskeið samanstanda af jóga, öndun, hugleiðslu, Wim Hof, slökun, tónheilun og kakó-athöfnum.

Árið 2013 lauk hann jógakennaranámi í Jógaskóla Kristbjargar Kristmundardóttur og hefur frá þeim tíma ferðast víðs vegar um heiminn og sótt fjöldann allan af námskeiðum sem tengjast jóga, hugleiðslu og andlegri vinnu. „Ég varði dýrmætum tíma með munki í fjöllum norður Taílands þar sem ég fór í djúpa innri vinnu og lærði hugleiðslu sem er undirstaðan í nálgun minni og leiðbeiningum í dag. Þessi munkur var í raun minn fyrsti kennari. Á þessum tíma lærði ég að um leið og maður fer að stunda hugleiðslu í gegnum jóga þá hverfur smám saman það sem maður þarf ekki í lífinu," segir Arnór en hann leggur mikla áherslu á öndun í allri sinni nálgun.

Fráfall nákomins ættingja ýtti honum á andlegu brautina

Þegar skólagöngu hans lauk eftir 10. bekk var hann fljótlega kominn á sjóinn og farinn að vinna fyrir sér. Hann hafði alltaf haft áhuga á jóga og andlegum málefnum en fráfall nákomins ættingja var það sem að lokum ýtti honum af stað á andlegu brautina.

ÞAR UPPHÓFST UNDARLEG ATBURÐARÁS ÞAR SEM ÖRLÖGIN OG GÆFAN LEIDDU MIG ÁFRAM

„Án þess að vita fyrir víst hvað væri í vændum þá fór svo á endanum að ég pakkaði föggum mínum og flaug austur til Taílands. Þar upphófst undarleg atburðarás þar sem örlögin og gæfan leiddu mig áfram. Ég endaði í smábænum Pai í norðurhluta landsins þar sem ég komst í kynni við munk og varði dýrmætum tíma með honum í fjöllum Norður-Taílands. Þar fór ég í djúpa innri vinnu og lærði hugleiðslu sem er undirstaðan í minni nálgun og leiðbeiningum. Ég fylgdi munkinum víða um landið og dvaldist meðal annars við hugleiðingar í helli. Síðan þá hef ég ferðast víðs vegar um heiminn og sótt fjöldann allan af námskeiðum sem tengjast jóga, hugleiðslu og andlegri vinnu," segir hann í samtali við Mannlíf.

Sælureitur við Hafravatn

Eins og fyrr segir býr Arnór á fallegu landi við Hafravatn ásamt Ingeborg, konu sinni. Landið er algjör paradís, steinsnar frá borginni. Markmið þeirra er að byggja upp sælureit fyrir sig og aðra til að njóta og er planið jafnvel að hafa festival á landinu, þegar að því kemur.

„Það sem við viljum gera á sælureitnum er að hafa námskeið yfir helgar og fá fólk hingað í náttúruna til þess að læra að beita líkama sínum rétt. Vera í mosanum, í skóginum, í vatninu. Tengjast náttúrunni. Bara það að vera berfættur og setja hendurnar í moldina er svo mikilvægt fyrir okkur til þess að tengjast. Flóran þín og flóran í jörðinni eru eins og systkini.

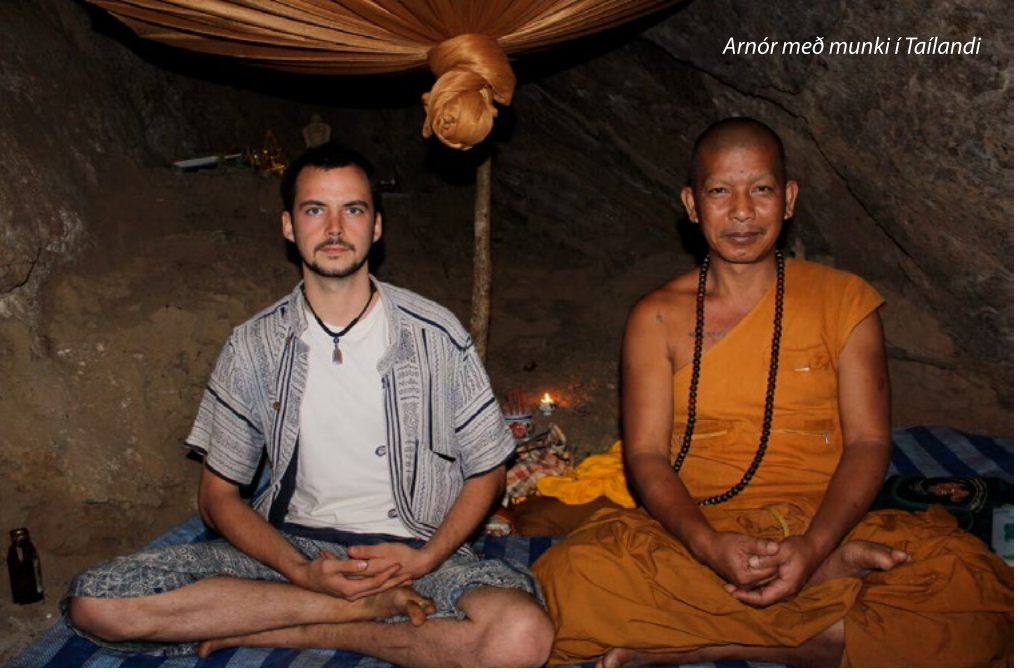
Við viljum byrja með eitthvað skemmtilegt á þessum reit, en við erum með rými til að tengjast náttúrunni. Við verðum með námskeið og fáum kennara til að kenna okkur um vistkerfið og moldina.

Ég og Ingeborg erum nýkomin í þetta húsnæði og erum að byggja þetta upp sem eins konar „retreat". Hugmyndin er að vera með „retreat" í borginni. Þú kemur eftir vinnu á föstudegi og ert að verja tímanum hérna í náttúrunni. Við erum að læra um taugakerfið, hugleiða, koma inn við eldinn eða kveikja eld út. Við viljum veita fólki rými til að kúpla sig út úr amstri dagsins. Fólk getur tjaldað, en annars er þetta hugsað til þess að fólk geti skutlast aftur heim og sofið þar og mætt svo aftur snemma næsta dag.

Á landinu er skógur og við viljum finna góðan stað fyrir matjurtagarð og búa til góða mold, því eitt stærsta vandamál sem við stöndum frammi fyrir í dag er lélegur jarðvegur. Jarðvegurinn er 70-80% lélegri en til dæmis fyrir 1960. Ástæða þess er sú að við erum að nota of mikinn áburð - jarðvegurinn er ekki í tengingu við vistkerfið lengur. Ef þú fengir þér eina appelsínu árið 1920 þá þyrftir þú að fá þér þrjár appelsínur í dag til að fá sama næringargildi. Allt er svo erfðabreytt og jarðvegurinn er alltaf að verða veikari," segir Arnór.



Arnór Sveinsson. Ljósmyndari: Jón Ágúst Guðjónson.



Arnór með munki í Taílandi

Meira „workshop“ en jógatími
Arnór býður upp á nokkur námskeið og er eitt af þeim MjaðmaRæs. Hann segir að það sé hans vinsælasti tími. „Það má segja að þessir tímar séu meira „workshop“ en jógatími. Hver tími er tvær klukkustundir og enginn tími er eins. Á sama tíma er fræðsla um stoðkerfið.“

Arnór lýsir sér sem „leitandi og finnandi“, sem er sífellt meira á leiðinni inn á við: „Allt sem við upplifum gerist innra með okkur og sem leitandi leita ég að aðferðum sem hjálpa mér að leita dýpra inn á við og í leiðinni leyfi ég öðrum að læra af mér og verða samferða á þessu ferðalagi.“

Arnór leggur mikla áherslu á að kenna fólki að tengjast sjálfu sér á jákvæðan hátt, hann leggur áherslu á að kenna nemendum sínum að finna jákvæðan ásetning og losa sig við hindranir og hömlur. Hann leggur mikla áherslu á að læra að næra sig með jákvæðum hugsunum og góðum ásetningi.

„Ef þú getur treyst því að þú sért í leiðinni í átt að ásetningi þínum; að það þurfi ekki allt að gerast eins og þú hefur hugsað þér. Láta af stjórninni og leyfa sér að vera í flæði.

Við erum nefnilega svo oft föst í vananum. Þess vegna er svo mikilvægt að byrja daginn á því að þjálfa sjálfan sig. Byrja daginn á því að næra sig og ákveða hver ég ætla að vera í dag. Þú ert búinn að finna hvaða vana þú vilt ekki hafa og byrjar þess vegna að veita því athygli sem þú vilt vera. Og því oftar sem þú getur tengt þig yfir daginn því meira ertu á staðnum. Við erum svo vön því að vera í streituástandi. Við erum háð því að fá þetta kortisól streituhormón og þar á meðal ég. Og þar af leiðandi þarf ég að fara í slökunarástand oft yfir daginn.

Ég mæli með að dagurinn hefjist á öndunaræfingum sérstaklega hjá þeim sem eiga erfiðara með að hugleiða. Þegar þú byrjar að gera öndunaræfinguna þá ertu í núinu og hlustar á andardráttinn. Það er til dæmis mjög gott að byrja á því áður en þú færð þér morgunkaffið og klæðir þig.

Þegar ég var að læra í Taílandi þá vaknaði ég mög snemma á morgnana til að hugleiða og hef sennilega aldrei verið jafn tengdur inn á við, eins og þá.“

Öndum stórum skömmtum af íslenskri náttúru
Sumarið 2016 fluttist Arnór út í sveit og varði þar einu ári ásamt góðu fólki. Þar bauð hann upp á Endurnærandi helgar og leiddi þátttakendur inn á við í jóga, hugleiðslu, samfloti og öndun ásamt stórum skömmtum af íslenskri náttúru.

Nóvember 2018 kláraði hann kennaranám hjá Guðna Gunnarssyni og er honum afar þakklátur fyrir það tækifæri. Guðni er að sögn Arnórs einn fróðasti og reynslumesti kennari sem hann hefur hitt.

Arnór hefur unnið sem þjálfari hjá Primal frá 2018 og segist ekki geta verið partur af betra teymi. Nálgun hans er út frá taugakerfinu og stoðkerfinu og segir hann þessi námskeið vera á algjörlega öðru „leveli“.



Arnór með ungum munki í Kanchanaburi, Taílandi



ÖNDUNINA TIL AÐ STÝRA LÍÐAN SINNI OG RÓA TAUGAKERFIÐ MEÐ EINFALDRI ÖNDUNARTÆKNI

Í desember 2018 lauk Arnór svo kennaranámi í Wim Hof-aðferðafræðinni og hefur innleitt þá þekkingu í sína kennslu. Wim Hof-aðferðin byggist á þremur stólpum sem eru kuldaþjálfun, öndun og hugleiðsla.

Arnór hefur mikla þekkingu á taugakerfinu: „Ég kenni nemendum mínum hvernig þeir geti notað öndunina til að stýra líðan sinni og róa taugakerfið með einfaldri öndunartækni. Þetta hefur jákvæð áhrif á svefn okkar og almenna líðan yfir daginn."

Arnór hefur einnig verið að vinna við kakó-hugleiðslu og býður reglulega upp á innri ferðalög með aðstoð kakósins. Hann fór til Gvatemala og lærði að nýta þessa mögnuðu plöntu eins og Mayarnir gerðu og gera, þetta er gert til þess að ferðast dýpra inn í sjálfan sig og tengjast uppruna sínum, að sögn Arnórs.

Þar sem þyngdaraflið sleppir okkur

Ásamt því að vera með tíma hjá Primal Iceland elskar Arnór að vinna úti í náttúrunni og nýtir hana til þess að leiða nemendur inn á við. Hann býður þar af leiðandi upp á eins mikið af viðburðum úti í náttúrunni og hann getur. Hann er reglulega með útijóga (Snjóga á veturna) og hugleiðslu úti. Svo býður hann reglulega upp á Endurnæringar (retreat) helgar þar sem fólk getur komið og endurnærst í nærandi íslenskri náttúru. Þar leggur hann áherslu á slökun, öndun, samflot og tónheilun í vatni, flotþerapíu, jóga, hugleiðslu, heilsufæði, náttúruferðir o.fl.

HJÁLPAÐ OKKUR AÐ UPPLIFA HLUTI SEM VIÐ HÖFUM EKKI UPPLIFAÐ ÁÐUR

Ein af þeim þerapíum sem Arnór hefur sérhæft sig í er Flotþerapía bæði með tónheilun og án. „Flotþerapía er slökun og sjálfsheilun í vatni. Vatnsslökun getur haft ótrúlega jákvæð áhrif á heilsu okkar og ég hef sérhæft mig í því að hjálpa fólki á þessu sviði. En í vatninu slökum við algjörlega á, þar sem þyngdaraflið sleppir okkur, og með aðstoð heilandi hljóða og undir handleiðslu leiðbeinanda skapast hið fullkomna ástand fyrir djúpslökun og jafnvægi." Hljóðheilun er mjög öflug aðferð til slökunar og hugleiðslu, „tíbesku tónheilunarskálarnar sem ég spila á geta fært okkur enn þá dýpra í hugleiðslu ástandið og hjálpað okkur að upplifa hluti sem við höfum ekki upplifað áður. Heilun með þessari ástundun nærir, róar og gefur einstaka upplifun."

Vertu eins og þú ert!

„Það að allir eigi að vera með sömu skoðunina er algjör þvæla. Við erum öll alls konar. Hlustum frekar á fólk sem er á öndverðum meiði í staðinn fyrir að loka á það strax og setja upp múra. Góða fólkið er svo réttlátt og ef þú ert ekki sammála því, þá fer það upp á móti og er þá orðið eins og fólkið sem það er að dæma. Við verðum að leyfa fólki að vera eins og það er. Þannig að ef ég er ekki sammála einhverjum um eitthvert viðfangsefni, þá þarf ég ekki að sannfæra aðra um að annar sé vondur og hafi rangt fyrir sér og eyða orkunni minni í það, ég vil frekar verja orkunni minni í eitthvað skemmtilegra.

Ég elska fólk sem segir hlutina eins og þeir eru og er ekki hrætt við að að særa einhvern. Ef þú spáir í það, þá snýst það alltaf um það hvernig ég bregst við. Þannig að ef ég er ekki sammála einhverjum um eitthvert viðfangsefni, þá þarf ég ekki að sannfæra aðra um að annar sé vondur og hafi rangt fyrir sér og get eytt minni orku í það. Það er orðið svo mikið svona; þú átt að vera svona og svona, annars ert þú vond manneskja. En það er efni í annað viðtal," segir Arnór að lokum.

Við mælum með því að þið kíkið á síðu hans og fylgist með öllu því spennandi efni sem Arnór er að miðla. Við erum sérstaklega spennt að fylgjast með uppbyggingunni á sælureitnum þeirra við Hafravatn.

Arnór er svo með slökunartíma alla miðvikudaga í Primal sem eru opnir öllum. Hægt er að skoða tímana hans hér. En einnig er hægt að fylgjast með honum á Instagram, Facebook og á heimasíðu Primal. Ný og flott heimasíða er verða til, en hægt er að fylgjast með honum hér.

www.youare.is



Eiríkur Pétur Hjartar beygir járn og kitlar bragðlauka. Eiríkur í Ístindum kann vel við sig í eldhúsinu, enda hefur fyrirtæki hans komið að sérsmíði í mörgum fegurstu eldhúsum landsins, en Ístindar starfa fyrir ófáa hönnuði að því að hlutgera drauma, það er að raungera villtustu hugmyndir hönnuða að funkerandi og áþreifanlegum hlutum, hvort sem um ræðir háfa, borðplötur, hurðir eða annað þar sem eitthvað þarf að forma í málmi.

Eiríkur er jafn fótviss í tilbúnum eldhúsum og þeim sem hann er að smíða, því hann hefur alla tíð haft gaman af matargerð og er iðulega fenginn til liðs þegar haldnar eru veislur í nærfjölskyldunni og jafnvel langt út fyrir allar ættir, slík er hæfni hans. Eiríkur er matgæðingur okkar þessa vikuna og deilir hér með okkur sinni uppáhaldsfiskisúpu



Fiskisúpan mín

Fyrir 6 til 10 manns og reikna má með 100 til 150 g af fiski á mann, t.d. lúðu, þorskhnakka og rækjum.



Hráefni

3 hvítlauksrif
3-4 gulrætur
1 stk. laukur stór
2 paprikur (blandaðir litir)
1 dós purré
1 dós niðursoðnir tómatar
½ l vatn (fer eftir smekk með þykkt á súpu)
1 teningur fiskkraftur
½ teningur kjúklingakraftur
1 tsk. Tandoori Masala
½ tsk. karrí
¼ tsk. hvítur pipar
6 sólþurkaðir tómatar, sneiddir
4 msk. Mango Chutney
1 dl sæt chili-sósa
½ l rjómi

Aðferð

Byrja á að hita olíu og brúna hvítlaukinn (hann settur í skál og settur í súpuna með kryddi), brúna gulrætur, lauk og papriku í olíu. Tómatpurré, niðursoðnum tómötum, vatni, fiskkrafti, hænsnakrafti og kryddi bætt í. Sólþurrkuðum tómötum, sætri chili-sósu og Mango Chutney bætt í, smakkað til og piprað eftir þörfum og látið malla í 15 mín. Þá er grunnurinn tilbúinn og rjómanum bætt í og svo fiskinum í lokin, suðan látin koma upp og soðið í nokkrar mínútur.



Örn Árna mætti í ranga

Það er stórleikarinn Örn Árnason sem er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna. Örn þekkja allir landsmenn, ungir sem aldnir, enda ófá hlutverkin sem hann hefur slegið í gegn í. Spaugstofan var skylduáhorf landsmanna um árabil, Afa á Stöð 2 elskuðu öll íslensk börn og þannig mætti lengi telja.

Mannlíf komst að því að Örn dreymir um að keppa í Eurovision, hann elskar að keyra um landið í húsbílnum sínum í góðu veðri og segir mikilvægt að láta mótlæti ekki buga sig.



veislu til að skemmta

Fjölskylduhagir?
Giftur, þriggja barna faðir. Konan mín er kennari, Kristín Óskarsdóttir.

Menntun/atvinna?
Leikari og leiðsögumaður, skemmtikraftur og heimasmiður.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Heimildaþættir ýmiss konar og sci-fi-efni.

Leikari?
Mér finnst ég bara nokkuð góður…

Rithöfundur?
Ernest Hemingway og Lilja Sigurðardóttir.

Bók eða bíó?
Bíó.

Besti matur?
Kjötbollur í brúnni virka alltaf fyrir mig. Er samt alæta.

Kók eða pepsí?
Kók.

Fallegasti staðurinn?
Hálendi Íslands, Askja og Kverkfjöll.

Hvað er skemmtilegt?
Að keyra um landið í húsbílnum mínum og finna huggulegan stað í náttúru Íslands á fallegum degi.

Hvað er leiðinlegt?
Það sama í fúlu veðri.

Hvaða flokkur?
Er meira fyrir fólk en flokka.

Hvaða skemmtistaður?
Kjallarinn er flottur.

Kostir?
Vinnusamur og geðgóður.

Lestir?
Sælkeri (súkkulaði) og get kannski dundað mér of lengi við smíðarnar.

Hver er fyndinn?
Vinir mínir í Spaugstofunni og Samúel.

Hver er leiðinlegur?
Þeir eru til, en ég man ekki hvað þeir heita.

Trúir þú á drauga?
Tæplega. Það er samt eitthvað þarna úti sem kannski erfitt er að útskýra!

Stærsta augnablikið?
Þegar ég kynntist konunni, varð pabbi og fékk fyrsta hlutverkið.

Mestu vonbrigðin?
Vildi að ég hefði lært fleiri tungumál.

Hver er draumurinn?
Keppa í Eurovision.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Koma öllum verkefnum sem töfðust í Covid í framkvæmd.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Nei, alls ekki, næ þeim vonandi fyrir nírætt.

Manstu eftir einhverjum brandara?
„Læknir, ég finn til þegar ég lyfti hendinni."
„Nú, hættu því þá!"

Vandræðalegasta augnablikið?
Mætti einu sinni í ranga veislu til að skemmta.

Sorglegasta stundin?
Þegar ég fór með hundinn minn til dýralæknis til að kveðja hann.

Mesta gleðin?
Að sjá börnin mín og barnabörnin vaxa úr grasi og ná markmiðum sínum í lífinu.

Mikilvægast í lífinu?
Láta ekki mótlæti buga sig. Engin vandamál, finna lausnir þar sem því verður við komið. Hamingjan er heimatilbúin.



Stjörnuspeki
Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir

Einkennin þrjú

- Stjörnumerkin sem taka stjórnina, halda í hana eða láta stjórnast af umhverfinu

Áður hefur verið talað um „elementin" í stjörnuspeki; eld, jörð, loft og vatn, og hvernig merkin tólf skiptast niður á þau og hvað hver þrjú merki í sama elementi eiga sameiginlegt. Annað flokkunarkerfi sem notað er samhliða elementunum eru „einkennin" (e. qualities). Einkennin eru þrjú og hvert þeirra heldur utan um fjögur merki dýrahringsins.

Merkin innan hvers einkennis eiga þar með ákveðna hluti sammerkta, sem hafa að gera með lífsviðhorf og hegðun.
Innan hvers einkennis eru fjögur stjörnumerki sem tilheyra hvert sínu elementinu.

Þannig deila hver fjögur merki ákveðnu grundvallareinkenni sem gefur til kynna hvernig þau hreyfa sig í lífinu og bregðast við ytra umhverfi sínu.

Birtingarmynd einkennisins tekur síðan á sig persónulegan blæ hvers merkis, sem og þess elements sem þau tilheyra.

Hvert einkenni tekur til sín eitt merki úr hverju elementi. Þannig er hvert og eitt einkenni með eitt eldmerki, eitt jarðarmerki, eitt loftmerki og eitt vatnsmerki.

Kardínáli - upphafsmenn (e. Cardinal)
Hrúturinn, krabbinn, vogin og steingeitin

Þessi merki búa yfir miklum drifkrafti og geta flokkast sem „upphafsmenn" stjörnumerkjanna. Þetta eru þau merki sem líklegust eru til að byrja á verkefnum og æða af stað út í óvissuna. Þau kunna vel við að vera skrefi á undan fjöldanum og vilja láta til sín taka á hinum ýmsu sviðum. Þessi merki eru táknræn fyrir fyrsta neistann sem gefur af sér bál. Það er engin tilviljun að stjörnuspekiárið hefst á hrútnum - fyrsta kardínála-merkinu.

Þessi merki kjósa gjarnan hafa stjórn á því sem gerist í kringum þau. Þau ætla að stjórna umhverfinu en ekki láta stjórnast af því, hvert á sínu sérsviði. Þetta kemur fram á ólíkan hátt, eftir því hvaða merki á í hlut. Þannig sækja hrútar í stjórn á mörgum sviðum en kunna helst vel við að vera í einhvers konar leiðtogahlutverki, vilja keyra hlutina áfram og fá upphafshugmyndina, á meðan krabbar sækja í stjórn á sviði tilfinninga, heimilis og fjölskyldu. Vogir vilja vera við stjórnvölinn í sínum persónulegu samböndum og í félagslegum aðstæðum. Fyrir þær eru það afar mikilvægir hlutar af lífinu og þær búa yfir mikilli færni á þeim sviðum. Steingeitur vilja stjórna hinum efnislega heimi, peningum, eignum og því sem almennt snýr að fjárhagslegu öryggi og velgengni. Þær hafa yfirleitt náttúrulega færni á þeim sviðum og eiga auðvelt með að taka af skarið í slíku.

Föst (e. Fixed)
Nautið, ljónið, sporðdrekinn og vatnsberinn

Þessi merki eru, með fullri virðingu, þrjóskupúkar stjörnuspekinnar. Þau reyna ekki eins mikið að hafa stjórn á umhverfi sínu eins og kardínála-merkin, heldur streitast ef til vill frekar á móti utanaðkomandi áhrifum og því að einhver reyni að hafa áhrif á þau, skoðanir þeirra eða gjörðir. Þessir einstaklingar telja sig yfirleitt vita best og þegar þeir ákveða eitthvað er ekki auðvelt að fá þá til að skipta um skoðun. Hér birtist stjórn helst í sjálfinu og því hvernig merkin koma í veg fyrir að einhver eða eitthvað stjórnist í þeim. Þau eru tengd kjarnanum og sjálfinu, og það er þeim eðlislægt að verja og passa upp á það sem er þeirra, hvort sem um ræðir eitthvað efnislegt eða tilfinningalegt.

Þessi merki eiga auðvelt með að einbeita sér að persónulegum hlutum og því sem snýr að þeim sjálfum. Oft velta þau sjálfinu töluvert fyrir sér. Þau eru almennt staðföst og traust. Rökfesta er þeim í blóð borin og það sem einkennir þau öll er færni þeirra í að setja höfuðið undir sig og halda hlutina út, hvernig sem viðrar.

Festan sem einkennir öll þessi fjögur merki kemur fram á ólíkum sviðum eftir því hvað einkennir merkin sjálf og hvaða elementi þau tilheyra. Þannig á naut auðveldast af þessum merkjum með að finna sér stað í viðteknum venjum og meginstraumi. Þau tileinka sér það sem þeim þykir rétt og viðurkennt. Ljón geta átt dálítið erfitt með að aðlaga hegðun sína ólíkum aðstæðum. Þau koma til dyranna eins og þau eru klædd, hvort sem er í einlægni eða hroka, og eiga þannig oft erfitt með að aðlagast ólíkum aðstæðum, fólki og viðtöku. Vatnsberar eiga það til að festast í neikvæðri sjálfsmynd. Þeir eiga stundum erfitt með að skilja sjálfa sig og taka það stundum inn á sig að finnast þeir á jaðrinum; ekki hluti af hópnum, enda eru þeir fastir fyrir og breytast ekki með umhverfi sínu. Sporðdrekar eiga það til að festast á bólakafi í tilfinningalegum forarpyttum þar sem þeir spóla í sömu hjólförum neikvæðra tilfinninga út í hið óendanlega. Þeir búa yfir innsæi og visku en beina kastljósinu of oft að hinu neikvæða og því sem lætur þeim líða illa. Þeir festast þar og enginn og ekkert annað getur híft þá upp - einungis þeir sjálfir.

Breytileg (e. Mutable)
Tvíburarnir, meyjan, bogmaðurinn og fiskarnir

Þetta eru hreyfanlegustu merkin - þau sem eru hvað móttækilegust fyrir utanaðkomandi áhrifum og umhverfi sínu hverju sinni. Þetta eru þau merki sem eiga einna auðveldast með að sleppa takinu og skipta um ham. Stundum geta þessi merki virst hreyfast eins og lauf í vindi og tilfinningar þeirra, skoðanir og gjörðir með. Þau eru í eðli sínu breytileg og eiga auðvelt með að tengjast umhverfi sínu og tíðaranda. Þau eru líka móttækileg fyrir áhrifum frá öðru fólki og drekka oft í sig tilfinningar annarra og andrúmsloft. Þau takast á við þessa hluti á mjög ólíkan hátt.

Tvíburar skipta títt um skoðanir, hugmyndir og stefnu. Þeir virðast stundum leika tveimur skjöldum. Þeir eiga auðvelt með að taka inn ólík sjónarmið og skilja þau. Þannig eru þeirra eigin viðhorf og ákvarðanir í sífelldri þróun og geta tekið hröðum breytingum.

Hegðun og líðan meyja stjórnast mjög af ytri aðstæðum og því sem er að gerast í kringum þær hverju sinni, þær taka allt inn. Þannig verða þær yfirleitt mjög sjálfsgagnrýnar og fara inn í skel ef þær mæta hörku. Fái þær góða endurgjöf og styrkingu er líklegra að þær öðlist trú á sjálfum sér og efist ekki eins mikið og annars. Bogmenn fara í gegnum lífið sem nemendur og eru sífellt að þróa og breyta viðhorfi sínu og sjónarhorni á hlutina. Þeir vilja fara í gegnum lífið þannig að þeir uppgötvi sem mest nýtt og geti tekið hlutina inn.

Líkt og meyjur taka fiskar mikið inn úr umhverfi sínu og samferðafólki. Þeir virðast hins vegar aðlagast umhverfi sínu meira en meyjurnar; eru meira eins og kamelljón. Þannig eru fiskar gjarnan síbreytilegir og taka á sig ýmsar myndir á meðan þeir láta sig berast með straumnum.



Klæðskerasniðin þægindi

DUXIANA®

Ármúla 10 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður







Leiðin uppávið

Nú getur leiðin ekki legið annað en uppávið. Vetur konungur kveður brátt, Covid er á undanhaldi, held ég, lóan er komin og ég veit ekki hvað og hvað. Ekki má gleyma því, svona á persónulegri nótum, að ég hef náð að fagna enn einu árinu, sem síðan er tvíeggjað sverð, því framtíð mín hefur að sama skapi styst sem því nemur.

Það er svo undarlegt að lengri dagar hafa áhrif á svo ótal margt. Meira að segja morgunstundir í bítið, þegar ekki er köttur á kreiki, verða einhvern veginn öðruvísi þegar birtu nýtur við en þegar niðamyrkur umlykur mannlífið.

Að sitja með fyrsta kaffibollann í morgunsárið og sjá eitthvað annað út um eldhúsgluggann en myrkur, fyllir mann bjartsýni og nánast fullvissu um að dagurinn verði góður.

Nú fer íslenskt samfélag að mjakast inn í þann veruleika og vænlegt að setja sér það markmið að leyfa birtunni úti fyrir að seytla í sálartetrið sem hefur legið í híði, líkt og björn, og beðið eftir syngjandi hjali lækja sem losna úr klakaböndum og þeirri litapallettu sem náttúran ein getur boðið upp á.

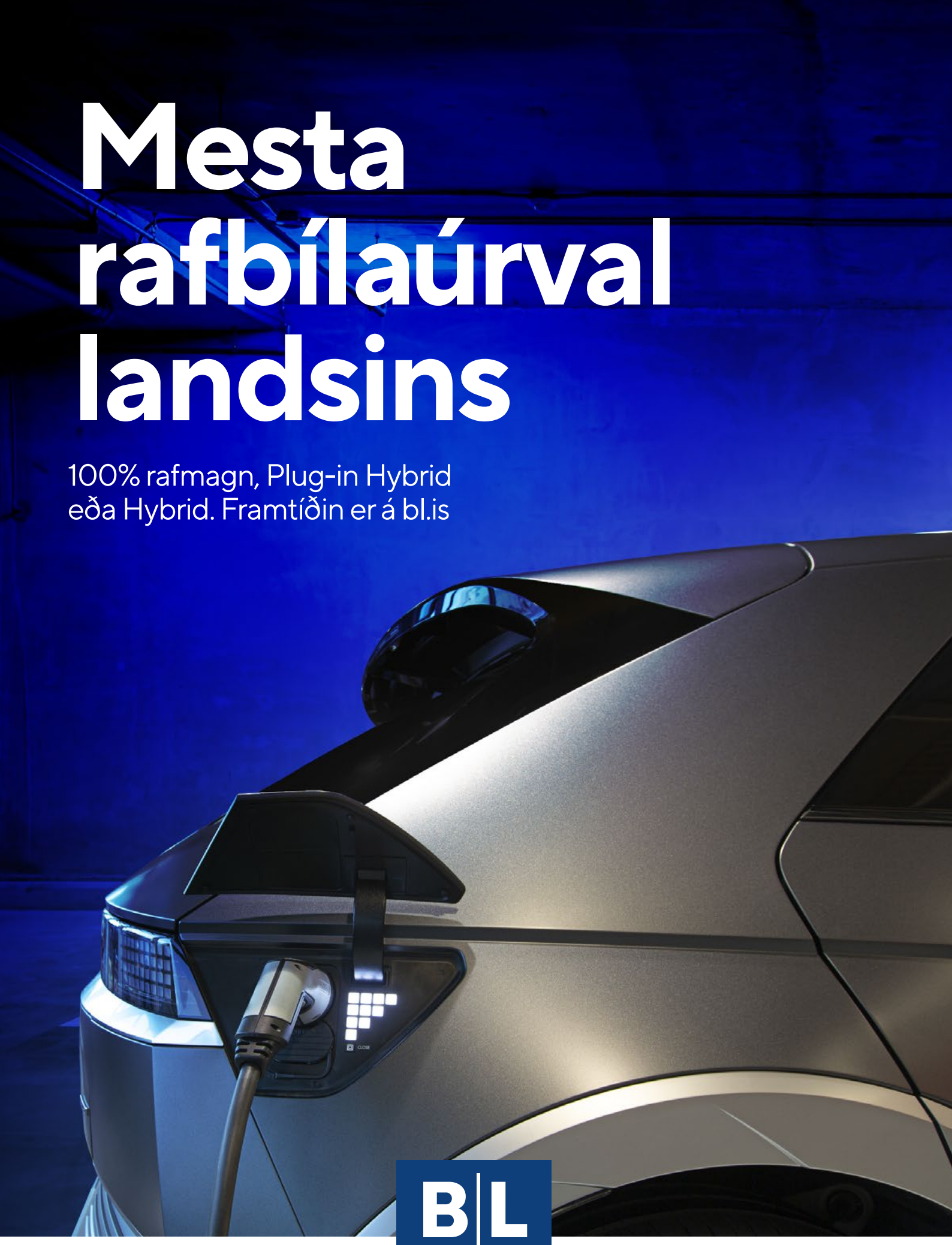
Íslendingar hafa ekki nema örfáa mánuði til að endurhlaða rafhlöðurnar og sennilega fer einhver hluti þess tíma í að bæta og laga, áður en að endurhleðslu kemur.

Þeir sem vilja fá sér aukaskammt af C-i bregða sér út fyrir landsteinana en aðrir einsetja sér að komast þangað sem sólin sýnir sig hverju sinni – og verða þannig sólarmegin í lífinu. Það er reyndar undir hælinn lagt hér á Fróni hve heimtur verða miklar í þeim efnum.

Sumarið er tíminn, söng einn af okkar afkastamestu tónlistarmönnum, og tríó (sem reyndar taldi fjóra tónlistarmenn), sem vinsælt var á síðustu öld, sagði um sumarið: Ástir og sólskin, söngur, þrá… Ergo; sumarið er tími ásta, söngva og þráa og ef í þann kokteil er bætt slatta af umburðarlyndi, jákvæðni, samhygð og fleiru af þeim toga, þá getum við sagt um sumarið: Það er ekkert víst að það klikki!

Mesta rafbílaúrval landsins

100% rafmagn, Plug-in Hybrid
eða Hybrid. Framtíðin er á bl.is



B|L

BMW MINI JAGUAR LAND ROVER NISSAN DACIA RENAULT SUBARU HYUNDAI MG INVICTA

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 klínikina 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!



KYNNING Á GRAND HÓTEL REYKJAVÍK 29. APRÍL KL 17.

ALLIR VELKOMNIR

islenskaklinikin.is