ÓKEYPIS EINTAK

MANNLÍF

15. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR – FÖSTUDAGUR 4. NÓVEMBER 2022

SAMFÉLAGIÐ • SAKAMÁLIÐ • LÍFSREYNSLUSAGAN • STÆKKUNARGLERIÐ • MATGÆÐINGURINN • BAKSÝNISSPEGILLINN

„HVARFLAR EKKI AÐ MÉR AÐ VÆLA”

Gísli Einarsson sjónvarpsmaður glímir við ólæknandi taugasjúkdóm.

Fastur á þaki fjallakofa

„Stökk og fótbrotnaði”

„Get orðið dáleiddur af að stara í foss”

BRANDSON
SVARTUR NÓVEMBER
25% - 80%
AFSLÁTTUR
SKANNAÐU OG LÍTTU VIÐ





20% afsláttur

af öllum vörum frá MOS MOSH

MOS MOSH

Léttar og liprar dúnúlpur á frábæru verði.
10 litir í boði
Verð áður ~~45.980~~ kr.
Núna aðeins 36.800 kr.





hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is







Skoðaðu úrvalið okkar á

www.hjahrafnhildi.is

MANNLÍF
Fréttir / Hlöðuan / Lífsstíl / Menning / Ísland / Heimurinn

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Reynir Traustason / **Útgáfustjóri:** Katrín Guðjónsdóttir **Gæðastjóri:** Kolbeinn Þorsteinsson
Markaðsstjóri: Valdís Rán Samúelsdóttir / **Auglýsingastjóri:** Thelma Logadóttir **Ljósmyndari:** Kazuma Takigawa
Blaðamenn: Björgvin Gunnarsson, Guðjón Guðjónsson, Harpa Mjöll Reynisdóttir, Katrín Guðjónsdóttir, Lára Garðarsdóttir, Svava Jónsdóttir.
Útgáfufélag: Sólartún ehf.



EFNISYFIRLIT

Í góðum málum / slæmum málum 4
Fréttamálið 6
Neytendamálið 12
Leiðarinn 14
Fjögur á förnum vegi 16
Fjölmiðlapistillinn 16
Orðrómur 16
Viðtalið 18
Baksýnisspegillinn 28
Baksýnisspegillinn 30
Helgarpistillinn 34
Lífsreynslusagan 36
Listin 38
Stækkunarglerið 46
Matgæðingurinn 48
Síðast, en ekki síst 50

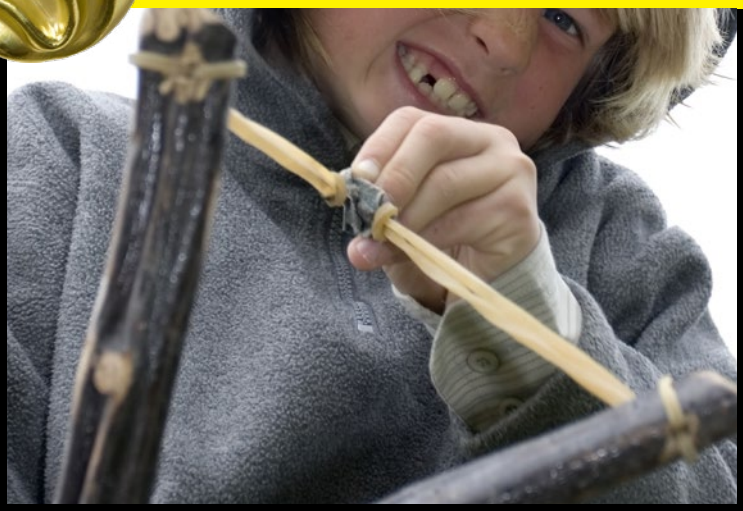
Í GÓÐUM MÁLUM



Í SLÆMUM MÁLUM



Umsjón: Harpa Reynisdóttir



Ísabella Von

Ísabella opnaði sig um ofbeldið sem hún varð fyrir. Þrátt fyrir ungan aldur hafði hún hugrekki til að ræða við fjölmiðla og opna á þarfa umræðu um eineltismál á Íslandi. Á samfélagsmiðlum lýsti landinn yfir stuðningi við Ísabellu, myndbönd af krökkum sem gengu í skrokk á henni fyrir allra augum í Smáralind, ollu óhug á meðal þjóðarinnar. Frænka Ísabellu setti af stað söfnun, Ísabella fékk sendar gjafir, allir vildu sýna henni stuðning með orðum og gjöfum. Ísabella sigraði gerendur sína og fræddi landann í leiðinni. Þess vegna má segja að hún sé í ansi góðum málum þessa dagana.

Eineltisseggir

Einelti hefur þekkst á meðal mannfólksins alla tíð. Börn og ungmenni eru sérstaklega kræf þegar kemur að eineltismálum enda ekki búin að ná þroska til að skilja afleiðingar sem svona lagað getur haft. Þekkst hefur þó einnig að fullorðnir leggi aðra í einelti, jafnvel börn. Margir eru sammála því að ekki hafi verið tekið nógu hart á eineltismálum í gegnum tíðina. Þolendur hafa þurft að víkja úr skólum og vinnustöðum á meðan eðlilegast þætti að gerendur þyrftu að glíma við afleiðingar gjörða sinna.

Mál Ísabellu Vonar vakti mikla athygli. Hún þurfti að þola hrottalegt einelti að hálfu jafnaldra sinna en móðir hennar skrifaði færslu á Facebook síðu sinni og lýsti stafrænu og líkamlegu ofbeldi sem dóttir hennar varð fyrir. Þjóðin stóð saman og fordæmdi hegðun ungmennana en Ísabella er aðeins 12 ára gömul. Flestir stóðu með Ísabellu og var meira að sett að stað söfnun fyrir þær mæðgur og eru þær nú á leið til Bandaríkjanna. Það er því ekki vinsælt að vera gerandi í dag, hvort sem það er ofbeldi eða einelti.

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



Fréttamálið

Texti Björgvin Gunnarsson

Að deyja með reisn

– Um dánaraðstoð á Íslandi

Dánaraðstoð hefur verið leyfð í sífellt fleiri löndum heims síðustu ár og fjölgar enn. Fyrstir til að stíga skrefið voru Hollendingar, árið 2002. Sama ár bættust Belgar í hópinn og í dag eru um tíu þjóðir sem leyfa slíka aðstoð en Tasmanía í Ástralíu leyfði þetta fyrir fáeinum dögum er þetta er ritað. Á Íslandi er þetta bannað, þrátt fyrir gríðarlegan stuðning þjóðarinnar við slíka aðstoð, þvert á alla flokka. Þá eru heilbrigðisstarfsmenn einnig hlynntir dánaraðstoð.

Íslendingar virðast mjög hlynntir dánaraðstoð ef marka má nýlega könnun sem Lífsvirðing, félag um dánaraðstoð gerði. Í könnuninni var fólk spurt tveggja spurninga, hvort það væri hlynnt dánaraðstoð og hvort það vildi hafa aðgang að slíkri aðstoð sjálft. Rúmlega 76% landsmanna sagðist hlynnt dánaraðstoð og um 6% var á móti. Tölurnar breytast töluvert þegar svörin við seinni spurningunni eru skoðuð en 82% segist hlynnt því að hafa aðgang að dánaraðstoð, þurfi það þess.

Orðið dánaraðstoð er þýðing á gríska orðinu euthanasia (góður dauði/að deyja með reisn) sem merkir að binda enda á líf af ásetningi til þess að leysa viðkomandi undan óbærilegum sársauka eða þjáningum.

Oft og tíðum hefur verið notast við orðið líknardráp eða sjálfsvíg með aðstoð, líkt og Bryndís Haraldsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, orðar það á heimasíðu flokksins en hún lagði fram þingsályktunartillögu fyrir nokkrum árum ásamt fleirum þingmönnum úr öðrum flokki, henni var ætlað að kalla fram upplýsingar um stöðu mála og þróun lagaramma um þetta mál í þeim löndum sem dánaraðstoð er lögleg. Þá var í tilllögunni beðið um upplýsingar um hvernig umræðan hefur þróast í nágrannalöndum okkar þar sem dánaraðstoð er ekki leyfð. Að lokum faldi þingsályktunin í sér að kannaður yrði hugur heilbrigðisstarfsfólks til dánaraðstoðar.


Allt fyrir hljóðvistina
3D hljóðdeyfiklæðningar í úrvali
Byggingavöruverslun
Þ. Þorgrímsson & Co
Ármúli 29 • 108 Rvk • 512-3360 • korkur.is

Með og á móti dánaraðstoð



Á heimasíðu Lífsvirðingar má sjá lista yfir rökin með og á móti dánaraðstoð:

Með dánaraðstoð

- Virðing fyrir sjálfræði: Sjálfráða einstaklingur á að hafa yfirráð yfir líkama sínum, lífi og dauða. Það telst til mannréttinda að hafa eitthvað að segja um eigin dauðdaga. Við þurfum að virða sjálfsákvörðunarrétt einstaklings.

- Mannúð: Líf fólks er hægt lengja með aðstoð lyfja og tækja þótt það geti leitt til þess að auka þjáningar. Ekki er hægt að útrýma öllum verkjum og það hverfur ekki öll þjáning þótt hægt sé að stilla líkamlega verki. Dánaraðstoð er mannúðlegur valkostur fyrir þá sem kjósa að deyja með reisn.

- Dánaraðstoð nú þegar: Dánaraðstoð er veitt nú þegar á Íslandi þótt það sé sjaldan viðurkennt. Erlendar rannsóknir sem gerðar hafa verið í löndum þar sem dánaraðstoð er bönnuð, eins og hér á landi, sýna að fjölmargir læknar deyða sjúklinga með of stórum lyfjaskömmtum í því skyn að lina þjáningar þeirra þótt þeir viti fullvel að lyfið muni draga viðkomandi sjúkling til dauða. Um leið er annarri meðferð sem miðar að því að lengja líf sjúklings oft hætt. Fátt bendir til þess að ástandið hér heima sé öðruvísi.

- Draga úr líkum á misnotkun: Í dag er dánaraðstoð framkvæmd að einhverju óljósu leyti, án lagalegrar heimildar og án skýrra marka. Því er mikilvægt að smíða lagaramma og starfsumgjörð um dánaraðstoðina og þróa skýra verkferla sem draga úr líkum á misnotkun og að farið sé á einhvern hátt gegn vilja sjúklings.

- Valkostur: Lögleiðing dánaraðstoðar ætti ekki að vera íþyngjandi fyrir neinn. Slík lög myndu ekki hafa nein bein áhrif á þá sem eru á móti dánaraðstoð af trúarlegum eða siðferðilegum forsendum. Þetta er aðeins valkostur fyrir þá sem kjósa að fara þessa leið. Mikilvægt er að fjölga valkostum við lok lífs.

Gegn dánaraðstoð

- Gegn grundvallarstarfsreglum lækna: Dánaraðstoð er andstæð siðferðis- og faglegum skyldum lækna. Það er hlutverk lækna að lækna fólk en ekki deyða það, jafnvel þótt það óski þess eins að fá að deyja.

- Óréttmæt krafa: Enginn getur átt tilkall til þess að annar deyði sig. Sjúklingur getur ekki farið fram á það við lækni að hann aðstoði sig við að binda endi á líf sitt. Slíkan verknað er ekki hægt að leggja á nokkurn mann.

- Heilagleiki lífs: Það er rangt að taka líf í hvaða skilningi sem er. Lífið er heilagt, alltaf, og undir öllum kringumstæðum.

- Þrýstingur ættingja: Hætt er við því að alvarlega veikt fólk upplifi sig sem byrði á sínum nánustu. Ef meðferð er t.d. mjög kostnaðarsöm getur það kallað fram vilja til að deyja. Valkosturinn um dánaraðstoð gæti því falið í sér skilaboð og þrýsting um að nýta sér möguleikann.

- Þrýstingur á sjúkling: Lögleiðing dánaraðstoðar getur haft för með sér þá kröfu á sjúklinginn að hann þurfi að gera það upp við sig hvort hann vilji lifa, hann þurfi með öðrum orðum að réttlæta tilvist sína.

- Framfarir í verkjameðferð: Stórstígar framfarir í verkjameðferð á síðustu árum hafa gert fagfólki kleift að stilla kvalir sjúklinga á mun áhrifaríkari hátt en áður. Þetta hefur fækkað þeim tilvikum þar sem dánaraðstoð væri álitinn kostur.

- Hætta á misnotkun: Ef eftirlitið er ekki nógu gott er hætta á að úrræðið verði misnotað.

- Smæðin: Smæðin á Íslandi hamlar opinskáum umræðum um dánaraðstoð. Í litlu landi yrði erfitt að vera þekktur sem læknirinn sem deyðir sjúklinga.



Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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

Sirius Sælkerabakstur

Bakað úr því besta

Bökunarvörurnar frá Nóa Síríus eru fullkomnar í baksturinn. Hvort sem það er silkimjúkt rjómasúkkulaði, kraftmikið suðusúkkulaði eða ljúffengt Trompkurl, þá verður þinn sælkerabakstur enn betri með vörunum frá Nóa Síríus.



cocoa HORIZONS | NÓI SÍRÍUS



Bjarni Jónsson, gjaldkeri Lífsvirðingar, sagði í viðtali við Vísi nýverið að einstaklingar leiti reglulega til félagsins til að fá upplýsingar um það hvar hægt sé að fá dánaraðstoð. „Hins vegar höfum við heyrt af því að fólk hafi verið að svelta sig til dauða. Því miður er líka hluti af fólki sem hreinlega ákveður að svipta sig lífi með alls konar aðferðum þótt það komi ekki fram í tölfræðinni," sagði Bjarni í samtali við Vísi.

Háöldruð amma einstaklings sem Mannlíf heyrði í, bað barnabarn sitt ítrekað um að hjálpa sér að deyja en hún var þá komin á tíræðisaldurinn og mjög heilsutæp. Barnabarnið neitaði ömmu sinni, skiljanlega sem tók þá upp á því að hætta að borða. Í stað þess að fá að deyja með reisn, svelti amma einstaklingsins sig í hel. „Þetta var bara ógeðslegt," bætti einstaklingurinn við í samtali við Mannlíf.

Þá er þekkt annað slíkt dæmi þar sem hin breska Jean Davies ákvað að taka málin í eigin hendur eftir að ríkisstjórn Bretland náði ekki að setja lög um dánaraðstoð. Davies svelti sig í hel. „Þetta er helvíti. Ég get ekki sagt þér hversu erfitt þetta er. Þú myndir ekki taka þessa ákvörðun nema þú sért algjörlega viss um að lífið yrði annars slæmt. Þetta er óbærilegt," sagði Davies í samtali við Sunday Times þegar hún hafði verið án matar og drykkjar í fjórar vikur. Hún lést viku síðar.

Afstaða alþingismanna

Mannlíf sendi eftirfarandi spurningar á alla þingmenn Alþingis, á dögunum: Hver er afstaða þín til dánaraðstoðar? Með dánaraðstoð eða á móti? Alls svöruðu 10 af 63 þingmönnum, sem verður að teljast lélegt enda aðeins 15,8% þingmanna.

Helga Vala Helgadóttir, Samfylkingunni segist hlynnt dánarorsök, bæði almennt og að nýta það sjálf ef þess þyrfti. Björn Leví Gunnarsson Pírati er einnig meðfylgjandi dánaraðstoð og það sama má segja um Guðmund Inga Kristinsson hjá Flokki fólksins og Bryndísi Haraldsdóttur, þingkonu Sjálfstæðisflokksins. Þingflokkur Viðreisnar sem telur fimm manns, sendi svar sem heild en þar stóð að flokkurinn væri hlynntur dánaraðstoð og vitnaði í stefnu flokksins: „Innleiða þarf valfrelsi varðandi lífslok þannig við vissar vel skilgreindar aðstæður, að uppfylltum ströngum skilyrðum, verði dánaraðstoð mannúðlegur valkostur fyrir þá einstaklinga sem kjósa að mæta örlögum sínum með reisn. Sá valkostur byggir á virðingu fyrir rétti sjúklingsins á eigin lífi og líkama, dregur úr líkum á misnotkun og dregur skýran lagalegan ramma um viðbrögð, óski sjúklingur eftir dánaraðstoð þegar engin önnur úrræði eru í boði. Tryggja þarf að sjúklingum, og eftir atvikum aðstandendum þeirra, sé tafarlaust tilkynnt ef grunur er um að mistök hafi verið gerð og hvaða úrræði kunni að standa þeim til boða. Sett verði á eftirlitsnefnd sem starfar þvert á allar heilbrigðisstofnanir og fylgir eftir tilkynningum um möguleg mistök heilbrigðisstarfsmanna í heilbrigðisþjónustu." Ásmundur Friðriksson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, var eini þingmaðurinn sem svaraði ekki játandi. Hann svaraði reyndar ekki neitandi heldur. „Ekki hægt að svara já eða nei," skrifaði Ásmundur í svari til Mannlífs. Blaðamaður miðilsins bauð Ásmundi að svara ítarlegar um málið en hann hefur ekki enn gert það.

Árið 2019 sendi Lífsvirðing spurningar á alla flokka sem buðu sig þá fram til Alþingis, þar sem meðal annars var spurt hvort flokkarnir myndu styðja agafrumvarp á Alþingi sem leyfði dánaraðstoð. Viðreisn og Frjálslyndi lýðræðisflokkurinn svöruðu því játandi, Framsóknarflokkurinn neitandi, Samfylkingin, Píratar og Sósíalistaflokkurinn svöruðu: „óákveðið/jákvætt" en Sjálfstæðisflokkurinn og Vinstri græn sögðust hlutlaus. Það þýddi að 19 voru fylgjandi dánaraðstoð, átta á móti og 25 óákveðnir.

Í viðtali við RÚV sagði Bjarni Jónsson frá Lífsvirðingu algjöra umpólun hafi orðið síðustu ár á afstöðu heilbrigðisstarfsfólks gagnvart dánaraðstoð. Árið 2010 hafi 18% lækna verið fylgjandi aðstoðinni og um 20% hjúkrunarfræðinga. „Það eru 54 prósent lækna og 72 prósent hjúkrunarfræðinga styðja dánaraðstoð. Alger umpólun. Þá má aðeins velta fyrir sér spurningunni hvað eru alþingismenn að gera, þegar bæði kjósendur þeirra og þessi hópur sem hefur verið horft mikið til, heilbrigðisstarfsmenn, eru komnir inn á þessa línu," sagði Bjarni við RÚV.

Þannig að mikill meirihluti landsmanna og hjúkrunarfræðinga er hlynntur dánaraðstoð, og rúmur meirihluti lækna er hlynntur því einnig en afstaða þingmanna er svolítið á huldu, of fáir taka afstöðu. Því er ljóst að það er hjá Alþingi sem hnífurinn stendur í kúnni og ekkert mun skýrast í málaflokknum nema þingmenn verði neyddir til að taka afstöðu.



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

JS Watch co.
REYKJAVIK



Kynntu þér málið á www.jswatch.com

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



Neytendamál
Guðrún Gunnsteinsdóttir

Náttúrulaugar á Íslandi:

Dýrast að heimsækja Bláa lónið en ódýrast í Fontana

Eitt af því sem við Íslendingar erum rík af er vatnið, heitt og kalt. Það heillar jafnt landsmenn sem erlenda ferðamenn sem hingað koma. Á síðustu árum hefur aukist mjög framboð á ýmsum manngerðum náttúrulaugum.

En það er ekki ókeypis að heimsækja þessa staði og verðmunur er sláandi. Ódýrast er að heimsækja Laugarvatn Fontana eða 4.500 krónur á mann. Dýrast er að heimsækja Bláa lónið eða 11.990* krónur á mann.
En það er ekki á allra færi að njóta þessara náttúrulauga. Mannlíf tók sem dæmi fimm manna fjölskyldu sem samanstóð af tveimur fullorðnum, þremur börnum; fimm, tíu og fjórtán ára. Ef fjölskyldan heimsækir Giljaböðin kostar það 24.090 krónur. Ef þau heimsækja Kraumu kostar það 14.300 krónur. En ef fjölskyldan vill gera vel við sig og fara í Bláa lónið þá kostar það fjölskylduna 35.970 krónur.
Nokkrir staðir bjóða sérverð fyrir aldraða og öryrkja, til dæmis Sjóböðin GeoSea, Jarðböðin Mývatni og Laugarvatn Fontana. Einnig er í boði á sumum stöðum vetrarkort og 10 skipti. Vert er að skoða þann möguleika ef þú býrð nálægt og vilt njóta hagstæðustu kjara. Einnig er misjafnt verð fyrir börn og aldursbil á skilgreiningu barna.
Þess ber þó að geta að erfitt er að bera saman verð þar sem munur er á því hvað innifalið er í verði. Til dæmis er gönguferð með leiðsögn innifalin í heimsókn í Giljaböðin. Virka daga er ódýrara að heimsækja Sjóböðin í Hvammsvík en þá kostar það 6.900 krónur en 7.900 krónur um helgar.

Nýjasti baðstaðurinn er Sjóböðin í Hvammsvík. Þar fær náttúran að njóta sín í öllu sínu veldi og Hvalfjörðurinn rammar staðinn fullkomlega inn. Sjóböðin í Hvammsvík samanstanda af átta misstórum og heitum laugum í fjöruborðinu, gufu og útisvæðum til slökunar. Neðstu laugarnar birtast og hverfa til skiptis á flóði og fjöru og er upplifunin því síbreytileg eftir tíma dags. Rekaviður er áberandi í hönnun staðarins.
Á höfuðborgarsvæðinu er Sky Lagoon í Kópavogi sem opnaði 2021, þar er annað upp á teningnum, eða tilbúinn draumaheimur og heillandi heilsulón sem er smekklega hannað inn í náttúrulegt umhverfi á Kársnesinu. Þar fer saman slökun og endurnæring þar sem himinn og haf renna saman.

Úr Kópavogi höldum við á Laugarvatn. Þar er að finna Fontana og þú upplifir sérlega fallega fjallasýn á meðan þú endurnærist. Einnig er í boði einstök gufa sem er beint yfir náttúrulegum gufuhverum.

Frá Laugarvatni er tilvalið að skreppa upp í Borgarfjörð. Þar er að finna Kraumu og Giljaböðin. Skammt norðan við Deildartunguhver stendur Krauma náttúrulaug. Náttúrulaugarnar innihalda hreint og tært vatn beint úr Deildartunguhver sem kælt er með vatni undan öxlum Oks. Laugarnar eru sjö talsins, sex heitar og ein köld.
Giljaböðin við Húsafell bjóða upp á einstaka upplifun í manngerðum laugum með náttúrusteinum úr nágrenninu. Þar eru í boði tvær heitar laugar auk kaldrar uppsprettu. Einnig ferðir með leiðsögn í fullkomna hálendisslökun í einstökum giljaböðum.
Næst höldum við norður yfir heiðar og er stefnan tekin á Skógarböðin sem eru staðsett í Vaðlaheiði gegnt Akureyri. Skógarböðin eru náttúrulaugar sem njóta sín einstaklega vel inni í þéttvöxnum skóginum með útsýni yfir Eyjafjörðinn. Auk heitu lauganna er hægt að baða sig í kaldri laug og fara í þurrsána. Einstök upplifun sem hægt er að mæla með.

Áfram höldum við og nú tökum við krók að Mývatni en þar eru Jarðböðin staðsett. Böðin eru staðsett í Jarðbaðshólum en þar hafa verið stundið heit jarðböð til heilsubótar allt frá landnámsöld. Jarðböðin eru fyrir alla sem vilja njóta þess að vera í beinni snertingu við náttúruna, slaka á og endurnæra líkama og sál. Boðið er upp á náttúruleg gufuböð, baðlón með heitu hveravatni og heitan pott.
Næst er það Húsavík. Þar er að finna Sjóböðin GeoSea. Í sjóböðunum nýtur þú náttúrunnar á einstakan hátt. Hitinn í iðrum jarðar sér um að sjórinn í böðunum sé hlýr og góður og steinefnaríkt vatnið gælir við hörundið. Á meðan hlýr sjórinn vinnur sín kraftaverk nýtur þú útsýnis yfir fjallgarðinn í vestri, Skjálfandaflóann fyrir neðan klettana og sjálfan norðurheimskautsbauginn handan við sjóndeildarhring.

Frá Húsavík höldum við til Egilsstaða.
Við Urriðavatn sem er fimm kílómetra frá Egilsstöðum er að finna Vök Baths sem eru heitar náttúrulaugar. Laugarnar eru fullkominn áningastaður fyrir þá sem vilja upplifa beina snertingu við náttúruna og næra um leið líkama og sál. Fyrir þá sem það vilja og treysta sér til er einnig hægt að taka nokkur sundtök í ísköldu Urriðavatni.

Nú förum við þvert yfir landið og endum þessa umfjöllun okkar við Grindavík. Bláa lónið þarf varla að kynna fyrir nokkrum manni en þar hefur verið rekið baðlón frá 1987. Bláa lónið er nú einhver fjölsóttasti ferðamannastaður á Íslandi bæði af innlendum og erlendum ferðamönnum og er talið eitt af 25 undrum veraldar. Fyrir utan einstaka upplifun af því að baða sig í lóninu hefur böðun þar jákvæð áhrif á húðsjúkdóminn psorisasis. Einnig er boðið upp á hreinsandi og nærandi kísilmaska í lóninu sem er innfalið í verði.

*Ódýrasti aðgangur í Bláa lónið er svokallaður Comfort-aðgangur en þar er innifalið kísilmaski, handklæði og drykkur að eigin vali. Einnig getur verð verið mismunandi eftir því hvað þú pantar með löngum fyrirvara en þetta er það verð sem oftast kom upp ef þú ætlaðir að panta á næstu vikum. Aldraðir og öryrkjar greiða það verð sem er lægst hverju sinni en þar er ekki hægt að gefa upp neina ákveðna krónutölu. Börn fjórtán ára og eldri greiða sama gjald og fullorðnir en börn tveggja til þrettán ára greiða ekkert gjald.




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



Leiðarinn
Reynir Traustason

Morðingjar í myrkviðum

„... nornaveiðarnar halda áfram“

Ógæfa mannkyns er af ýmsum toga. Glæpir eru framdir og persónulegir harmleikir verða til. Ein af stærri ógæfum fólks er að finna í þeim ósköpum sem gerast í myrkviðum samfélagsmiðlanna. Nettröllin fara gjarnan hamförum og valda harmleikjum og jafnvel dauða. Taumlaus og vægðarlaus hefndarþorsti ríkir í netheimum.

Nýlegt dæmi er að finna þar sem stúlkubarn varð fyrir einelti annarra krakka. Henni var úthúðað á alla kanta og henni ráðlagt að fyrirfara sér. Börnin sem stóðu fyrir aðförinni gerðu sér væntanlega enga grein fyrir því að í framferði þeirra og illmennsku í skjóli lyklaborðs og skjás fólst manndrápstilraun. Stúlkan gekk í gegnum vítiskvalir sem sviptu hana lífsviljanum. Barnið reyndi að fyrirfara sér. Sem betur fór lifði stúlkan af ofbeldið. Hún kom fram í sjónvarpsviðtali ásamt móður sinni og skyndilega hrökk fólk við. Morðingjar í myrkviðum netsins var eitthvað sem blasti við. Umræðan snerist stúlkunni í hag og hún fékk mikla samúð og hlýju sem vonandi endist til framtíðar. Grimmd barnanna á samfélagsmiðlum á sér hliðstæðu hjá fullorðnu fólki sem þó ætti að vera búið að taka út þroska. Ítrekað tekur hópur fólks í drápshug upp á því að fara um netið með hrakyrðum, ofstopa og jafnvel hótunum í garð einstaklinga. Mesti æsingurinn er gjarnan í kringum þá einstaklinga sem eru annað tveggja, meint fórnarlömb eða gerendur í svonefndri MeToo-byltingu. Heykvíslarnar beinast gjarnan að báðum málsaðilum. Harðir dómar eru felldir án þess að spurt sé um rétt eða rangt. Það nægir að benda á fólk og síðan hefst aftakan. Það merkilega er að þetta fólk er í kjötheimum dagfarsprútt og ekki líklegt til illverka. Netið gerir það að umskiptingum.

Nýjasta dæmið um árásir af þessu tagi snúa að tónlistarmönnunum Auðunni Lútherssyni og Bubba Morthens sem gerðu lag saman. Takmarkalaus fordæming hefur átt sér stað varðandi Auðun sem sakaður var um að stíga yfir mörk ungra kvenna fyrir 17 mánuðum síðan. Honum var slaufað. Auðunn hefur lýst því að hann hafi leitað sér aðstoðar og reynt að skilja það sem gerðist og verða betri maður. Það dugar ekki; nornaveiðarnar halda áfram og nú hefur bæst við að Bubbi er fordæmdur fyrir að vinna með honum. Annað dæmi snýr að Helga Jóhannessyni lögmanni sem einnig steig yfir mörk. Hann missti vinnuna og sagði af sér í stjórn hjá Ferðafélagi Íslands. Helgi hefur iðrast og gert yfirbót en fær engin grið. Um myrkviðina læðist fólk sem vill halda áfram að refsa honum út yfir gröf og dauða og útmálar hann sem illmenni.

Við erum fyrir löngu komin í öngstræti með byltinguna. Svo virðist sem engin leið sé að hætta og refsingin er komin til að vera. Við erum samt ekki nema svo sem einu sjálfsvígi frá því að eldar haturs grípi þá sem harðast ganga fram í refsingum. Sá tími mun koma að við gerum okkur grein fyrir þeim öfgum sem eiga sér stað undir gunnfána byltingarinnar. Við gerðum betur í því að róa málin og gefa fyrirgefningunni pláss þar sem hún á við. Sumt er þó auðvitað ófyrirgefanlegt.

Heima með **Flügger litum**





Í samstarfi við Maríu Gomez og Þóru Birnu höfum við sett saman litakortið Heima með Flügger. Hérna höfum við tekið saman 30 nýja liti, svo þú getir verið viss um að þú finnur litinn þinn.

Tekur þú eftir hækkandi vöruverði?

Umsjón: Björgvin Gunnarsson



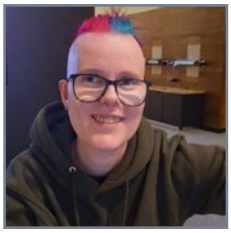
Bergþóra Einarsdóttir
„Já, aðallega matarkarfan“



Svavar Jóhannsson
„Já, mjög mikið. Sérstaklega matarverðið.“



Artis
„Já, það hefur pottþétt hækkað eftir að kreppan byrjaði. Eftir að stríðið í Úkraínu byrjaði hefur matarverðið hækkað svolítið.“



Sigrún María
„Já, helst í matvöruverslunum.“



Fjölmiðlapistillinn
Björgvin Gunnarsson

Af sleikum og slúðri á fréttasíðum



Í síðasta blaði Mannlífs skrifaði samstarfsmaður minn, vinur minn að sunnan, eins og ég kalla hann, fjölmiðlapistil sem hann nefndi Er þetta frétt? Pistillinn fjallaði um þá hvimleiðu spurningu sem oft má sjá í athugasemdum við fréttum á netinu, Er þetta frétt? en þá er spyrjandinn að hneykslast á fréttavali blaðamannanna og oftar en ekki er um að ræða nauðaómerkilegar slúðurfréttir.

Í fyrradag birtist sá pistill á vef Mannlífs og gat eiginlega ekki komið á betri tíma. Skrifuð var frétt á vefnum okkar um fátækan öryrkja sem eitt sinn dvaldi í Breiðavík þar sem hann var beittur hrikalegu harðræði. Hundur mannsins er veikur og þarf að fara í aðgerð en maðurinn hefur ekki efni á því. Tók maðurinn upp á því að selja hluti úr innbúinu og aðra lausamuni til að eiga fyrir aðgerðinni. Fréttin vakti töluverða athygli en tæplega 8.000 flettingar mældust á henni sem telst mjög fínt, ekkert stórkostlegt en ansi fínt. Á sama tíma og fréttin birtist, leit önnur frétt dagsins ljós hjá Mannlífi. Sneri hún að ljósmynd sem náðist af pari sem hefur verið mikið í fréttum á árinu, að versla saman í Costco. Þegar fréttinni var deilt á Facebook-síðu Mannlífs hrúguðust inn athugasemdir þar sem fólk kepptist við að kvarta yfir fréttinni og hneykslast á því að þetta teldist almennt fréttnæmt. Þegar þetta er ritað hefur fréttinni verið flett um 40.000 sinnum.

Annað dæmi get ég nefnt. Eftir verslunarmannahelgina skrifaði ég tvær fréttir. Önnur þeirra tók mig allan daginn að gera, ég þurfti að senda tölvupósta, hringja í fólk, skrifa og bíða eftir svörum. Málið snerist um landsliðsþjálfara unglingsstelpna í körfubolta sem var látinn hætta með liðið eftir að ásakanir bárust á hendur honum vegna óþægilegra samskipta. Hina fréttina tók mig ekki nema 10 mínútur að gera. Hún var um sleik sem poppstjarna fór í við ungan kærasta sinn á Þjóðhátíð. Viljið þið giska á hvor fréttin fékk meiri lestur? Laukrétt, Kossaflensið fékk 38.700 flettingar en landsliðsþjálfarinn 12.700.

Miðillinn er lítill þótt hann sé lesinn nokkuð vel á landsvísu. Við fáum tekjur frá auglýsendum meðal annars og þótt við reynum að skrifa innihaldsríkar og afhjúpandi fréttir, verðum við að skrifa „ekki fréttir“ inn á milli til að bústa upp lesturinn, því það er það sem þú, lesandi góður, vilt lesa, tölurnar sanna það.

Mannlegt eðli er einfaldlega þannig að við erum forvitin um það hvað næsti maður er að gera, hvað nágranninn er að bardúsa í bílskúrnum og við hverja frægа fólkið fer í sleik. Og stundum held ég að við ráðum bara ekki alltaf við fréttir af dýraníði, kynferðisbrotum, fátækt og fleira „óþægilegu“ og sækjum þess vegna í léttmeti á borð við sleik og slúður. Fyrir ykkur hin sem finnst þetta ekki vera fréttnæmt, sleppið að lesa og lesið „alvörufréttir“ í staðinn, af nógu er að taka.

Orðrómur

Öfgar á Kirkjufelli

Forsjárhyggjan tók á sig furðulega mynd þegar fréttamaðurinn fyrrverandi og náttúruverndarsinninn **Ómar Ragnarsson** lagði til að fjallinu Kirkjufell yrði alfarið lokað vegna slysa sem þar hafa orðið. Fáir tóku undir með honum, enda einstakt á heimsvísu ef farin yrði sú leið að skella heilu fjalli í lás. **Tómas Guðbjartsson**, hjartalæknir og útivistarfrömuður, lýsti sig algjörlega ósammála Ómari. „Ég tel slæma hugmynd að loka fyrir fjallgöngur á Kirkjufell, enda stórkostleg upplifun að ganga á þetta heimsfræga fjall. Þá mætti alveg eins loka á göngur á Everest, Mont Blanc og Matterhorn, sem eru mun hættulegri fjöll,“ skrifaði Tómas á Facebook og lagði til að auka gæslu og bjóða upp á fjallaleiðsögn ...

Grjótharður Óskar

Rithöfundurinn og bóndinn **Óskar Magnússon** á ekki upp á pallborðið hjá **Agnesi Sigurðardóttur**. Óskar stóð uppi í hárinu á hinum umdeilda biskupi á kirkjuþingi og sagði hana hafa neitað að flytja, og þannig staðið í vegi fyrir nauðsynlegum sparnaði þegar framkvæmdanefnd Þjóðkirkjunnar hafði fundið ákjósanlegt húsnæði í Borgartúni. „Það er engin stofnun sem starfar svona,“ sagði Óskar. Biskupinn brást ókvæða við, sakaði Óskar um að halda á lofti kjaftasögum, baktali og röngum upplýsingum. Agnes þykir ekki vera klók þar sem kemur að rekstri og Óskar, sem er fulltrúi Suðurprófastsdæmis á kirkjuþingi, lét hana finna til tevatnsins og sagði „djúpstæðan klofning“ vera ríkjandi innan Þjóðkirkjunnar ...

Varð óvart sálfræðingur

Leikarinn ástsæli, **Þorsteinn Guðmundsson**, hefur heldur betur söðlað um. Hann sagði **Sigurlaugu Margréti Jónasdóttur** sögu sína í sjónvarpsþættinum Okkar á milli. Þorsteinn upplýsti að hann hefði greinst með krabbamein. Eftir árangursríka meðferð langaði hann til að prófa nýjar leiðir. Úr varð að hann leiddist óvart út í nám í sálfræði. Í fyrstu tímunum sagðist hann hafa setið í öftustu röð innan um ungdóminn og verið tilbúinn til þess að segjast vera iðnaðarmaður ef einhver hefði spurt. En hann útskrifaðist og er nú starfandi sálfræðingur …

Atli gegn Bubba

Undarleg stemning hefur verið á Rás 2 í kringum lag **Auðar** og **Bubba Morthens**, Tárin falla hægt. Lagið heyrist varla hjá Ríkisútvarpinu þótt það tróni á toppnum hjá Spotify. Bubbi er að sögn mjög ósáttur við þetta og hefur, í gegnum lögmann sinn, krafið **Stefán Eiríksson** útvarpsstjóra skýringa á slaufuninni. Einhverjir rekja málið til **Atla Más Steinarssonar** dagskrárgerðarmanns sem hafi lýst andúð sinni við að lagið verði spilað í útvarpi allra landsmanna. Þessi afstaða þykir einhverjum vera grimmdarleg en aðrir eru á því að Auður verði settur í ævilangt bann ...


WESTFJORDS
est.
30/12
2000
ICELAND
FISHERMAN
ICELAND
Hangireyktur lax frá
Fisherman færir ykkur jólin
FISHERMAN
ICELAND
ARCTIC
SALMON
www.fisherman.is



Gísli Einarsson:
Rabarbarasulta og fossablæti

Gísli Einarsson hefur stýrt Landanum á RÚV í rúman áratug. Í viðtali við Mannlíf talar hann meðal annars um fótbrotið, rabarbara-chutney, Landann og fjölmiðlaferilinn, litla drenginn með hjólbörurnar með taðköggli í, fangaklefann á hænsnaloftinu, húmorinn, Borgarfjörð, náttúruna og djöfulinn sem hann hefur að draga.


Patagonia

Gísli Einarsson, umsjónarmaður Landans á RÚV, er fótbrotinn og hefur af þeim sökum ekki verið á skjánum að undanförnu. „Mér líður þokkalega. Ég hef verið í gifsi í bráðum tvo mánuði þannig að þetta er farið að venjast. Ég braut þrjú bein í ristinni á hægri fæti og liðböndin fóru í flækju."

Hvað gerðist? *„Það var mjög klaufalegt eins og slys eru reyndar oft. Ég var uppi á þaki á fjallakofa í Hítardal, var þar að vinna fyrir Ferðafélag Borgarfjarðarhéraðs sem ég er forseti fyrir. Ég var að mála uppi á þakinu og stiginn fauk. Ég var einn á staðnum og ekkert símasamband svo ég þurfti að stökkva niður. Þetta var eins aulalegt og mögulegt var."*
Gísli byrjaði með Landann fyrir 12 árum. *„Við erum tveir eftir sem vorum í upphaflega teyminu; ég og hann Jói sem er myndatökumaður hjá okkur á Ísafirði og sér um að setja þáttinn saman í dag. Ég er kannski mest áberandi og búinn að vera allan tímann en ég er bara einn af stórum hópi sem hefur komið að þættinum í gegnum tíðina. Núna hef ég verið í burtu í tvo mánuði og efast um að nokkur hafi tekið eftir því. Edda Sif hefur stýrt þættinum á meðan og svo eru Þórgunnur og Viktoría. Fyrir aftan myndavélarnar eru svo Jói, Maggi og Bjöggi. Þetta er hópurinn í dag. Einvalalið, svo ekki sé meira sagt."*

Gísli segir að upphaflega hugmyndin að Landanum hafi verið mannlífsþáttur þar sem fjallað yrði um mannlíf, atvinnulíf, félagslíf, menningu og listir og allt þar á milli. *„Ég reiknaði með því að við myndum klára þetta á svona þremur árum og tæma brunninn. En svo hefur bara komið í ljós að það er endalaust af einhverju áhugaverðu efni. Áhugaverðu en ekki skrýtnu. Það fer nefnilega alltaf svolítið í taugarnar á mér þegar einn og einn reynir að halda því fram að Landinn snúist um skrýtið fólk á landsbyggðinni. Fyrir það fyrsta er svona einn fimmti af efninu úr Reykjavik. Í öðru lagi tölum við bara við venjulegt fólk. Við tölum við alls konar venjulegt fólk sem er vissulega oft að gera óvenjulega hluti. Fólk út um allt land. Ég upplifi þetta svolítið sem minnimáttarkennd; ég heyri nefnilega frekar þessar raddir á landsbyggðinni heldur en í Reykjavík. Ég held að fólk sem heldur þessu fram hafi ekki horft á þáttinn. Mér sárnar það alltaf þegar maður er að tala til dæmis við vísindamenn, listamenn, bændur og sjómenn og alls konar fólk sem er að fást við ótrúlegustu hluti og að það sé bara afgreitt sem einhverjir furðufuglar."*
Gísli er spurður hvað standi upp úr í Landanum. *„Það er ekkert eitt viðtal en ég hef stundum nefnt það að við fórum inn í húsið sem var verið að grafa undan hrauninu í Vestmannaeyjum sem núna er til sýnis í Eldheimum í Eyjum. Svo er eftirminnilegt þegar við Karl Sigtryggsson sem var aðalpródúsent þáttarins þangað til í sumar fórum í göngur á einstöku svæði í Öræfunum. Breiðamerkurfjall er magnaður staður sem er umlukinn jöklum og stórfljóti og kindurnar ferjaðar yfir fljótið á pramma. Það er líka mjög eftirminnilegt þegar við fórum út í Eldey. Þá þurfti ég að síga niður úr þyrlu en ég er næstlofthræddasti maður á Íslandi og fæ enn þá hroll þegar ég hugsa um þetta."*
Gísli nefnir að það sé eftirminnilegt að hafa hitt alla viðmælendurna og hann nefnir líka samstarfsfólk sitt. *„Það safnast saman heilmikill auður; allavega fyrir mig andlega. Þetta eru forréttindi."*

> *Ég hef náð með þessu að vita lítið um margt sem er kannski að sumu leyti ágætt.*

Hann er spurður hvað hann hafi lært um sjálfan sig af því að hafa tekið viðtöl við allt þetta fólk í öll þessi ár. *„Ég held ég hafi áttað mig á því að hæfileiki minn liggur kannski í því að vera tiltölulega fljótur að afla mér yfirborðsþekkingar. Ég hef náð með þessu að vita lítið um margt sem er kannski að sumu leyti ágætt. Það kom mér líka á óvart hvað þessi miðill er spennandi. Mig hafði ekkert dreymt um að vinna í sjónvarpi áður en ég fór að vinna hjá RÚV; síðar en svo. Ég hafði miklu meiri áhuga á að skrifa og vann á héraðsfréttablaði sem mér fannst vera æðislegt. Svo áttaði ég mig á því hvað það var hægt að nota þennan miðil til að skapa mikið; taka viðtal, klippa saman og nýta myndefni til að segja sögu. Ég hef líka komist að því að ég er fyrst og fremst sögumaður og ég er sáttur við það."*
Gísli er spurður hvað góður sjónvarpsmaður þurfi að hafa. *„Ég held að galdurinn í þessu eins og mörgu öðru sé að taka starfið alvarlega en sjálfan sig ekki hátíðlega. Ég held að það sé svolítið lykilatriði og ekki síst í sjónvarpi. Því þetta á aldrei að snúast um mann sjálfan; en ef maður getur gefið eitthvað af sér er það frábært. Þetta snýst fyrst og fremst um að hafa gaman af að umgangast fólk. Og það er gott að vera fljótur að setja sig inn í hluti og nýjar aðstæður."*
Gísli stendur upp og haltrar. Gengur að eldavélinni í eldhúsinu á heimili sínu. Hrærir í rabarbara-chutney. *„Þetta er kryddsulta; það er rabarbari, apríkósur og alls konar karrí og dót."*
Má Gísli stíga í fótinn? *„Ég er farinn að stelast til að stíga í hælinn. Ég tel mig mega það."*

Aftur að þessu fína rabarbara-chutney. *„Þeir kalla þetta rabarbarasultu fyrir lengra komna; rabarbara-chutney."* Gísli segist hafa mikinn áhuga á matargerð. *„Ég nota matargerð svolítið sem þerapíu; sérstaklega þegar maður er búinn að vera í einhverju stressi. Þá er best að geta verið kannski í marga klukkutíma að undirbúa eina máltíð. Það finnst mér mjög gaman. Ég hef til dæmis gaman af að útbúa danskt smørrebrød. Ég elda stundum kínverskan og indverskan mat og í raun bara hvaða mat sem er. Þetta hefur verið áhugamál lengi. Mér finnst svakalega gaman að fá fólk í mat og sérstaklega ef maður hefur tíma til að undirbúa. Ég og Rakel, dóttir mín, vorum núna í lok október gestakokkar á hóteli í sveitinni minni og það komu ríflega 40 manns í mat."*
Hver er uppáhaldsmaturinn? *„Smørrebrød er uppáhaldið. Svo er það lambalæri og lambahryggur. Það er þessi gamli góði lambahryggur í ofni. Ég held að þegar upp er staðið sé ekkert sem toppar það."*

Fangelsi á fjósloftinu

Gísli Einarsson ólst upp á bænum Lundi í Lundarreykjadal. *„Það er kirkjujörð og blandað bú. Pabbi og afi voru saman með búskap og síðan pabbi og bróðir hans. Pabbi og mamma fluttu þaðan þegar ég var 15 ára en þá var ég nánast farinn að heiman. Ég var í heimavistarskóla þegar ég var í 9. bekk og svo fór ég í Samvinnuskólann á Bifröst. Á sumrin var maður í einhverjum vinnuflokkum þannig að ég kom bara heim i fríum."*
Hver er fyrsta minningin? *„Elsta minningin er af mér vera að stinga út úr fjárhúsunum. Ég var með litlar rauðar hjólbörur og fékk einn taðköggul í þær og svo voru karlarnir með alvöruhjólbörur. Ég upplifði mig sem mikinn karl þarna. Ég veit ekki hvað ég hef verið gamall; kannski þriggja ára. Það er kannski svolítið sérstakt að fyrsta minningin sé frá því að moka skít. En það er bara þannig. Síðan hef ég mokað mikinn skít."*

Drengurinn tók þátt í sveitastörfunum um leið og hann gat. Honum fannst það vera skemmtilegt. *„Maður var ekki gamall þegar maður var orðinn vinnuafl. Það var líka spennandi að taka þátt hvort sem það var að mjólka kýr, moka skít eða hvað sem er. Svo voru krakkar á nánast hverjum bæ og stundum hjóluðu menn á milli bæja, hittust í sundi og svo var félagslíf á vegum ungmennafélagsins. Það voru diskótek og*



EKKERT STRESS!

Segðu jólastressinu stríð á hendur
og mættu með gluggatjöldin og dúkana tímanlega.

Við veitum 20% afslátt af hreinsun dúka og gluggatjalda út nóvember.

EFNALAUGIN BJÖRG

Álfabakka 12 Sími 557 2400

MJÓDD

> *Mér finnst vanta sjálfstraust og meira mont í samfélagið.*



allt mögulegt. Síðan komu menn saman þar sem var slétt tún og spiluðu fótbolta. Þannig að það var gott mannlíf í sveitinni. Það hefur margt gott fólk verið í kringum mig alla tíð. Ég held ég hafi átt góða ævi. Ég var svolítið ofvirkur og óþekkur og allt það en ég held það hafi ekki valdið neinum skaða. Ég geri ráð fyrir því að hefði ég verið greindur þá hefði ég verið greindur með smáathyglisbrest. Allavega ofvirkur. Það getur verið bæði gott og slæmt. Maður slappar ekki mikið af. Ein vinkona mín sagði að það besta sem hefði getað komið fyrir mig núna væri að fótbrotna; þá gæti ég slakað aðeins á. Þetta hefur verið svona alla tíð; það er bara svo margt skemmtilegt að gerast. Ég á erfitt með að vera kyrr; ég skal alveg viðurkenna það."

Hvað með prakkarastrik á æskuárunum?
„Ég og bróðir minn sem er þremur árum yngri vorum oft í löggu- og bófaleik. Það var hænsnakofi eða hænsnaloft á fjósloftinu sem var hætt að nota. Við útbjuggum þar rammgerðan fangaklefa með rimlum. Svo var þarna einhvern tímann einhver krakki með foreldrum sínum í heimsókn og við læstum hann inni í þessu fangelsi og svo héldum við áfram að leika okkur og gleymdum honum. Það var ekki mikil gleði þegar það uppgötvaðist að hann var búinn að vera þarna útgrátinn, greyið, í fangaklefanum. Þetta var nefnilega fangelsi sem ekki var hægt að brjótast út úr. Þannig að hann kom ekki í heimsókn lengi á eftir, aumingja strákurinn.
Ég var annars ekkert sérlega hrekkjóttur. Við vorum samt með alls konar uppátæki sem enduðu með einhverju óhappi. Ég er frekar seinheppinn og puttabraut mig iðulega eða lenti í einhverju. Ég stalst til dæmis á bak á hesti frá næsta bæ þegar ég var 11 ára en það voru engir hestar heima. Þessi hestur var óþarflega viljugur þannig að ég datt af baki og viðbeinsbrotnaði og var á sjúkrahúsi í nokkra daga. Ég fór hins vegar ekki aftur á hestbak fyrr en á fullorðinsárum."

Húmorinn
Gísli er húmoristi og húmorinn á æsku- og unglingsárunum berst í tal. *„Ég hef reynt að vera fyndinn síðan ég man eftir mér og ég held ég hafi verið óþolandi krakki. Ég var alltaf að reyna að vera fyndinn en kannski tókst það ekki mikið. Pabbi heitinn var mikill húmoristi og margir í minni fjölskyldu. Bróðir minn, sem myndi reyndar aldrei koma fram opinberlega, er miklu fyndnari en ég. Systur mínar eru mjög fyndnar þótt ég myndi aldrei segja þeim það. Konan mín er minn uppáhaldshúmoristi en svo á ég líka mjög fyndin börn og barnabörn."*

Hvaða máli skiptir húmorinn?
„Öllu máli. Mér finnst bara mjög leiðinlegt ef það er leiðinlegt. Það drífur mig áfram að geta hlegið. Það verður allt léttara ef andrúmsloftið er létt. Maður þarf ekki endilega að segja brandara allan daginn eða vera með uppistand en það er svo þægilegt að umgangast fólk sem er létt í skapi og skemmtilegt og geta flissað. Það er ömurlegur dagur ef maður nær ekki allavega einu brosi; það léttir og gefur manni svo mikla orku."
Gísli er spurður hvort húmorinn hafi áhrif á draumana. *„Mig dreymir oft eitthvað skrýtið og ruglað en sem betur fer man ég það sjaldnast. Ég man að mig dreymdi rabarbarasultu í síðustu viku."*

Frásagnargleðin
Gísli útskrifaðist sem stúdent frá Bifröst árið 1988. *„Þá fór ég í Skagafjörð og var þar í þrjú ár; var í tvö ár hjá Kaupfélagi Skagfirðinga sem útibússtjóri og svo var ég í svipuðu starfi á Hvammstanga í eitt ár. Svo kom ég aftur í Borgarfjörðinn og var þá að vinna sem landbúnaðarverkamaður; afleysingamaður fyrir kúabændur í þrjú ár. Svo vann ég við smíðar og tilfallandi."*
Svo hófst fjölmiðlaferillinn.

„Ég sótti þrisvar sinnum um starf á héraðsfréttablaðinu Borgfirðingi en mér var alltaf hafnað. Þegar Borgfirðingur leið undir lok 1996 kom aðili að sunnan og stofnaði fríblað og ég var ráðinn á það. Það varð reyndar skammlíft en þá var ég kominn með bakteríuna. Það var á þeim grunni sem ég og félagi minn stofnuðum Skessuhorn 1998. Ég var þar til 2004 eða 2005 og frá árinu 2000 var ég bæði þar og á RÚV. Það er öflugasta héraðsfréttablað landsins í dag en ég fór út úr því fyrir um 17 árum síðan. Um tíma rak ég blaðið einn en það fór í þrot og ég tapaði hellingspening sem tók tíma að vinna sig út úr. Það var svekkelsi en ekkert um það að fást. En blaðið hélt áfram og ég var á þeim tíma kominn með annan fótinn inn hjá RÚV. Og fann mig þar. Það byrjaði reyndar þannig að við hjá Skessuhorni sömdum við sjónvarpið að skaffa eina og eina frétt fyrst í útvarpið og síðan í sjónvarpið. Svo vatt þetta upp á sig og 2003 byrjaði ég með þættina Út og suður og svo endaði með því að ég var kominn alveg yfir á RÚV."
Hvað er það við blaðamennskuna sem heillaði og heillar Gísla? *„Það er þessi frásagnargleði og kannski einhver smá athyglissýki. Ég fæ svo sem útrás fyrir hana annars staðar svo sem á skemmtunum. En það var kannski bara þessi þörf að segja frá. Ég ólst upp á sveitabæ þar sem var tvíbýli og amma og afi bjuggu á hinum bænum, ég var mikið hjá þeim og hlustaði á þau. Það var gestkvæmt þarna og ég heyrði mikið af sögum. Þetta er það sem maður hefur drukkið í sig og hef ég alla tíð haft þessa þörf fyrir að tala. Svo fór ég á Bifröst og lærði ræðumennsku og þurfti að tjá mig. Þetta hefur undið upp á sig."*

Gísli hefur í mörg ár komið fram sem veislustjóri og skemmtikraftur og fyrir mögum árum samdi hann einleikinn Mýrarmanninn sem var settur upp á Landnámssetrinu í Borgarnesi. Núna er hann að semja handrit að sýningu sem verður sett þar upp í byrjun næsta árs. *„Það er sýning sem mun heita Ferðabók Gísla Einarssonar og byggir á að ég er að fara hringinn í kringum landið með einhverjar sögur og hótfyndni. Hugmyndin er í raun sú að ég sé að endurgera Ferðabók Eggerts og Bjarna. Ég vona að það komi eitthvað út úr því og að það nenni einhver að horfa og hlusta á."*

Borgarfjörður
Gísli býr í Borgarnesi og Borgarfjörður berst í tal. *„Borgarfjörðurinn er ofboðslega fjölbreyttur þegar kemur að náttúrunni og þar eru margar náttúruperlur: Bifröst, Norðurárdalurinn með Glanna og Paradísarlaut, Hraunfossar, Húsafell og allt þetta. Svo náttúrlega Lundarreykjadalur sem mér finnst mjög fallegur. Og Skorradalur."*
Hann talar um mannlífið og sögu Borgarfjarðar. Tækifærin. Háskólana á Hvanneyri og Bifröst og fjölbreytni í atvinnulífi. *„Fólk er að nýta tækifærin sem eru ekki síst í ferðaþjónustu og það er hægt að gera enn meira þar. Við stofnuðum Ferðafélag Borgarfjarðarhéraðs fyrir einu og hálfu ári og höfum fundið mikinn meðbyr. Það eru komnir tæplega 300 félagar og við erum að skipuleggja gönguferðir og byggja upp gönguleiðir."*

Gísli talar síðan um hógværðina sem einkennir marga Borgfirðinga. *„Mér finnst vanta sjálfstraust og meira mont í samfélagið. Það vantar meiri rembing. Það hafa verið gerðar viðhorfskannanir um álit Borgfirðinga á héraði sínu og það er miklu minna heldur en álit þeirra sem eru utanaðkomandi. Það er eitthvað að; það vantar meira mont. Við megum vera stoltari af héraðinu því fyrst fólki í öðrum landshlutum finnst Borgarfjörður vera æðislegur af hverju ætti okkur þá ekki að finnast það sem kjósum að búa þar?"*
Gísli er spurður hvað íslensk náttúra sé í huga hans. *„Bara núvitund. Ég hef verið í seinni tíð mikið í gönguferðum eins og svo*

margir og maður kemst í eitthvað annað ástand; eitthvað sæluástand. Maður hættir að heyra hljóð nema í fuglum og vindinum og svo er það að sjálfsögðu þetta sjónræna og þessi kyrrð; þessi núvitund sem maður upplifir hvort sem maður labbar inni í skógi eða uppi á heiðum. Ég tala nú ekki um að geta sest niður við einhvern foss. Þar kemur krafturinn á móti manni. Þetta eru svo mörg element sem virka á mann. Ég held að fjölbreytnin sé óvíða meiri en á Íslandi.“
Hann talar um ró. Frið. *„Það er eins og það leki af manni stressið.“*
Gísli segist vera með fossablæti.
„Ég get orðið dáleiddur af að stara í foss og hlusta. Þetta er góð tilfinning. Ég held ég verði að segja að Hvítserkur i Skorradal sé minn uppáhaldsfoss. Svo eru Glymur og Dynjandi þar á eftir.“
Hvað með hljóðin? *„Mér finnst gaman að heyra í fuglum þótt ég sé ekki fuglaspekúlant. Hvort sem það eru þrestir, lóur eða gargandi endur sem rýfur stundum kyrrðina. Mér finnst það bara notalegt. Uppáhaldshljóðin mín í náttúrunni er samt fossaniður.“*

> *Það er gleym-mér-ei. Það eru svo fallegir litir í henni.*

Hvert er uppáhaldsblómið? *„Það er gleym-mér-ei. Það eru svo fallegir litir í henni. Það sem mér finnst vera skemmtilegast er þegar maður er kominn mjög hátt og sér falleg blóm á hrjóstrugu svæði. Það eru fallegar andstæður.“*

Djöfullinn að draga

Gísli er með taugasjúkdóm sem kallast PAF en það stendur fyrir „Pure autonomic failure“. *„Þetta er ekki mjög alvarlegur sjúkdómur en íþyngjandi. Hann er vissulega ólæknandi en hann er ekki bráðdrepandi. Ég fann fyrst fyrir þessu þegar ég var á leiðinni á rjúpu með bróður mínum; ég var eitthvað máttlaus og skrýtinn og svo ágerðist þetta. Það kom fljótlega í ljós að þetta virkar þannig að blóðþrýstingurinn lækkar við áreynslu. Ég verð máttlaus og ef ég stend snöggt upp get ég ekki gengið strax af stað. Og ef ég geng hratt upp brekku verð ég að setjast niður. Það tekur mig kannski einn til tvo kílómetra að labba mig í gang. Það hefur nokkrum sinnum liðið yfir mig ef ég fer of geyst en ég get flest það sem ég ætla mér en ég er bara lengur upp á fjallið en ég var áður og ég þarf að taka tillit til þess. Mér skilst hins vegar að ég sé í meiri hættu en ella á að fá Parkinson. Þetta er íþyngjandi en það er ekkert við því að gera. Ég lifi með þessu eins og margir sem hafa verri djöfla að draga.*

„Samkvæmt læknisráði á ég að drekka sterkt kaffi og borða mikið salt og lakkrís til að hjálpa að ná blóðþrýstingnum upp.“

Það sem er hins vegar skemmtilegt við þetta er að flestir sem ég þekki eiga ekki að borða mikið salt eða lakkrís en samkvæmt læknisráði á ég að drekka sterkt kaffi og borða mikið salt og lakkrís til að hjálpa að ná blóðþrýstingnum upp. Svo er ég í sérstökum teygjusokkum til að ná þrýstingnum upp. Þá tek ég tvenns konar lyf sem hækka blóðþrýstinginn. Þetta er svolítið á skjön við flesta aðra. Það sem mér þykir verst er að stundum þarf ég að setjast niður eða beygja mig í keng á almannafæri til að ná upp blóðþrýstingi og ég lít þá út eins og eitthvað viðundur. Það þýðir samt ekki að fást um það því það er betra að setjast á gólfið en detta á það.“
Hver eru áhrif alls þessa á sálina? *„Fyrst það var ekki verra en þetta þannig lagað þá get ég ekki annað en verið sáttur. Pabbi heitinn dó úr taugasjúkdómi sem heitir MND þannig að maður gat þakkað fyrir að það var ekki svo alvarlegt. Ég verð stundum pirraður yfir því að geta ekki hlaupið eða farið í bumbubolta. Það er ekki stóráfall en maður getur orðið pirraður á að geta ekki gert hlutina eins og áður. Maður er bara þakklátur fyrir að hafa þó það sem maður hefur og gerir eins gott úr því og hægt er. Allt í kringum mann er fólk sem hefur erfiðari byrðar að bera. Það hvarflar ekki að mér að væla yfir þessu.“*





SKANNAÐU OG LÍTTU VIÐ



EIR - ÆFINGABUXUR
4200 KR. **60% afsl.**



SIGRÚN WIDELEG PANTS
5400 KR. **50% afsl.**

BRAN

BRAND

25% - 80%
AFSLÁTTUR

SVARTUR N



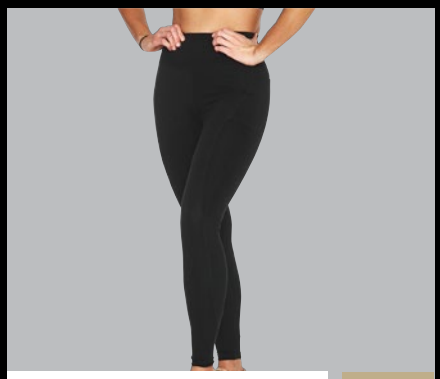
SIGRÚN - ÆFINGATOPPUR
3320 KR. **60% afsl.**



HILDR - HETTUPEYSA
2950 KR. **84% afsl.**



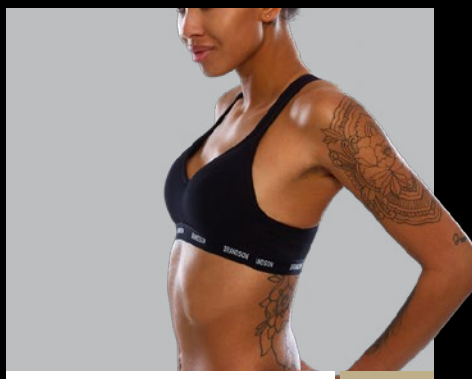
MIST - CREWNECK
2670 KR. **70% afsl.**



ÞRÚÐR - ÆFINGABUXUR
6780 KR. **40% afsl.**



HILDR - HÁLFHALDARI
2370 KR. **40% afsl.**



MIST - HÁLFHALDARI
2160 KR. **40% afsl.**

DSON

SON.IS

NÓVEMBER

25% - 80%

AFSLÁTTUR

SKANNAÐU OG LÍTTU VIÐ



GUNNAR - T-BOLUR
2070 KR. **70% afsl.**



GUNNAR - STUTTB.
2670 KR. **70% afsl.**



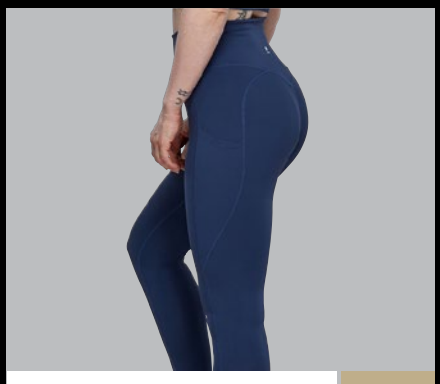
ÞRÚÐR - T-BOLUR
2120 KR. **60% afsl.**



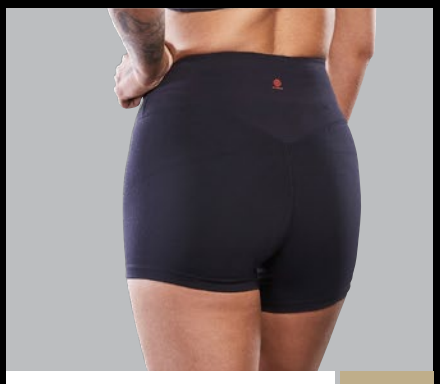
EIR - ÆFINGATOPPUR
3100 KR. **50% afsl.**



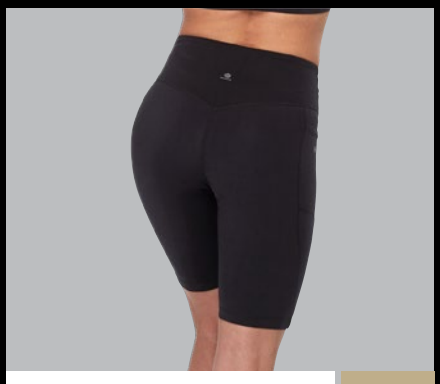
EIR - LANGERMA
5100 KR. **60% afsl.**



SIGRÚN - ÆFINGAB
3920 KR. **60% afsl.**



EIR - STUTTB
3150 KR. **50% afsl.**



EIR - HJÓLA STUTTB
5390 KR. **30% afsl.**

Morð á Hverfisgötu 34



Þann 1. apríl árið 1979 var 56 ára karlmaður myrtur á heimili sínu að Hverfisgötu 34. Sá látni hét Svavar Sigurðsson. Hann hafði verið stunginn til bana með eldhúshníf.

Lögreglunni var gert viðvart nokkrum klukkustundum eftir morðið, en það var morðinginn sem sjálfur gaf sig fram. Hann hét Þráinn Hleinar Kristjánsson og var 36 ára gamall. Þráinn var einnig búsettur í íbúð í húsinu að Hverfisgötu 34. Svavar heitinn hafði hlotið stungusár á kvið, síðu og hálsi, en skurðirnir voru bæði langir og djúpir. Talið var að Svavar hefði látist fljótlega eftir að hafa verið veittir áverkarnir. Eins og áður sagði hafði Svavar verið látinn í nokkrar klukkustundir þegar lögregla var kölluð til. Það þótti strax rannsóknarefni hvers vegna hvorki Þráinn né sambýliskona Svavars, Lóa Fanney Valdimarsdóttir, höfðu haft samband við lögregluna fyrr.

Mikil ölvun og ásaknir um framhjáhald

Aðdragandi voðaverksins sem dró Svavar heitinn til dauða var sá að Svavar og Lóa, sambýliskona hans höfðu verið úti að skemmta sér kvöldið fyrir hinn voveivilega atburð. Það hafði Þráinn Hleinar Kristjánsson einnig gert, ásamt Margréti vinkonu sinni. Svavar og Lóa höfðu verið á Hótel Esju, en Þráinn og Margrét á Hótel Borg. Fólkið hafði allt haft áfengi um hönd þetta kvöld.

Svavar og Lóa höfðu komið heim stuttu á eftir Þráni og Margréti. Íbúðirnar tvær voru á sömu hæð og sameiginlegt salerni var á hæðinni. Eftir að Svavar og Lóa komu heim fékk Svavar sér í glas, en Lóa fór fram á snyrtinguna. Þegar hún kom fram mætti hún Þráni og þau tóku tal saman. Svavar kom þá fram og sakaði þau Lóu og Þráin um að hafa

átt stefnumót á snyrtingunni. Einhver orðaskipti urðu í framhaldinu, en að lokum hélt Lóa inn í íbúð þeirra Svavars og fór að sofa. Svavar fór á eftir henni skömmu síðar og sofnaði. Þráinn og Margrét vöktu hinsvegar áfram og sváfu ekkert alla nóttina.

Um morguninn hittust þeir Þráinn og Svavar á snyrtingunni. Svavar spurði Þráin hvort hann ætti eitthvað að drekka og Þráinn jánkaði því. Hinn síðarnefndi sótti vermóðsflösku og kom með hana yfir í íbúð Svavars og Lóu. Þar drukku mennirnir tveir saman og kláruðu úr flöskunni. Lóa vaknaði og slóst í hópinn. Þráinn sótti aðra vermóðsflösku og voru þau öll orðin talsvert ölvuð.

„Hefur þú kjark til að drepa mig?“

Eftir einhvern tíma upphófst mikið rifrildi og Svavar tók aftur að ásaka Lóu um framhjáhald. Lóa brást hin reiðasta við og hreytti í Svavar að hún óskaði þess að hún gæti drepið hann. Svavar ýtti þá til hennar eldhúshníf sem lá á borðinu og sagði: „Gerðu það þá.“ Þá sagði Lóa að það gæti hún aldrei gert. Að svo búnu fór Lóa yfir í hina íbúðina. Þá á Svavar að hafa beint orðum sínum að Þráni og sagt: „En þú ungi maður, hefur þú kjark til að drepa mig?“ Að sögn Þráins hafði Svavar horft á hann afar einkennilegu augnarráði.

Samkvæmt Þráni hafði hann í kjölfarið varla vitað af sér fyrr en hann stóð með hnífinn í hönd fyrir framan Svavar í eldhúsinu. Hann lét hnífinn ganga inn í kvið Svavars og risti hann neðan frá og upp. Við það féll Svavar í gólfið og þar sem hann lá í blóði sínu hélt hann áfram að egna Þráin áfram og sagði: „Þetta er búið, gakktu alveg frá mér.“ Við þau orð Svavars kraup Þráinn niður við hlið hans og skar hann á háls. Samkvæmt frásögn Þráins hafði hann á þessu augnabliki áttað sig almennilega á því sem gerst hafði. Það sem hann gerði fyrst var að þvo sér um hendurnar, en að því loknu gekk hann yfir í sína eigin íbúð þar sem Lóa og Margrét sátu saman. Hann sagði þeim frá því sem hann hafði gert og þær fóru samstundis með honum yfir í íbúð Svavars og Lóu, þar sem þær sáu líkið á eldhúsgólfinu.

Enginn trúði Þráni

Þráinn og Lóa fóru að ræða hvað hægt væri að gera í stöðunni og fyrst um sinn voru þau sammála um að vilja leyna því sem gerst hafði og reyna með einhverjum hætti að losa sig við líkið. Fyrst kom til tals að reyna að flytja lík Svavars í bíl Þráins og koma því þannig undan. Það var hinsvegar Margrét sem stöðvaði þessar vangaveltur og kom því skýrt á framfæri að best væri að segja satt og gefa sig fram. Eftir nokkrar umræður höfðu þau öll sammælst um að Margrét hefði rétt fyrir sér og ekki kæmi til greina að leyna morðinu.

Þar sem sími var í hvorugri íbúðinni brá Þráinn á það ráð að fara yfir í næsta hús, þar sem hann þekkti húsráðanda og fá að hringja. Þráinn þurfti að hringja í þrjá aðila áður en nokkur trúði honum þegar hann lýsti því sem gerst hafði. Hann hringdi í móðurbróður sinn, móður sína og yfirmann sinn. Öll héldu þau að um drykkjuóra væri að ræða, en Þráinn hafði áður átt það til að hafa samband ölvaður og röfla eitthvað samhengislaust rugl. Á endanum hringdi Þráinn á leigubíl sem hann lét aka sér heim til móður sinnar. Sú heimsókn stóð stutt og systir hans keyrði hann heim skömmu síðar. Þegar heim var komið biðu þær Lóa og Margrét hans enn. Hann hélt enn á ný yfir í næsta hús og hringdi í sömu menn og hann hafði áður haft samband við. Enn lýsti hann því sem hann hafði gert og í þetta sinn ákvað yfirmaður hans að bregðast við og gera lögreglu viðvart.
Lögregla mætti strax að Hverfisgötu 34 og hitti þar fyrir Þráin, sem kom til dyra, Lóu og Margréti. Þeim var hleypt inn í íbúðina þar sem vettvangur glæpsins blasti við þeim og Svavar heitinn lá í blóði sínu, látinn. Þráinn játaði strax á sig glæpinn.

Haldinn mikilli minnimáttarkennd

Eftir játningu Þráins var talin rík ástæða til að láta hann sæta geðmati. Þar kom fram að hann væri ekki „haldinn geðveiki“, en að hann væri með persónuleikatruflun, kominn vel yfir byrjunarstig ofdrykkju og glímdi við bæði taugaveiklun og kvíða. Persónuleikatruflun Þráins var talin stafa af rótleysi í bernsku, en hann átti alla tíð erfitt með nám og var bugaður af minnimáttarkennd. Hann var sagður hafa leiðst snemma út í ofneyslu áfengis sem sagt var stafa af öryggisleysi hans í félagslegum samskiptum og minnimáttarkennd gagnvart öðru fólki. Þráinn var sagður hafa mikla þörf fyrir að skara fram úr á vissum sviðum, hann væri framagjarn í eðli sínu og var sagður þrá viðurkenningu annarra. Það hefði ávallt reynst honum erfitt og flókið að mynda djúp tilfinningaleg tengsl við annað fólk, sér í lagi vegna gríðarlegrar minnimáttarkenndar hans. Óhófleg og sífellt vaxandi áfengisneysla var talin bæði orsök og afleiðing aukinnar taugaveiklunar Þráins. „Viðbrögð Þráins hinn 1. apríl síðastliðinn verða að miklu leyti skiljanleg, ef haft er í huga, hversu mikið hann þarf að sýnast, duga og þora að gera hluti, til þess að bæla niður minnimáttarkennd sína. Dómgreind hans var ennfremur skert af svefnleysi og drykkju. Setning sú, sem samkvæmt málskjölum virðist hafa orðið kveikjan að viðbrögðum hans, fól í sér ásökun um ódugnað og heigulshátt. Innihald ræðunnar var áskorun, hann varð að sýnast og geta. Ætla má að viðbrögð hans hefðu orðið önnur ef skipun eða beiðni hefði falist í innihaldi ræðunnar,“ segir meðal annars í niðurstöðu geðrannsóknarinnar á Þráni.
Svo fór að Þráinn Hleinar Kristjánsson var dæmdur sakhæfur og hlaut hann sextán ára fangelsisdóm fyrir morðið á Svavari Sigurðssyni.



Ófarir annarra!

Af fáu hlæjum við jafn dátt og óförum annarra, alla vega þegar það má líkt og hér þegar þeir sem í klemmunni lenda hafa húmor fyrir sjálfum sér og vilja segja frá. Það fór vel á því að fyrri helmingur þessara sagna birtist í 13. tölublaði en nú í því 15. fáum við seinni helminginn. Þrjár sögur, en einungis tveir hrakfallabálkar!



Það er Olga Björt Þórðardóttir sem lætur hér flakka með tragí-kómíska frásögn af námskeiði. Olga Björt er hláturmild með afbrigðum og var ríkulega úthlutað húmor, ekki hvað síst fyrir sjálfri sér.

Námskeiðið

Ég er ljóshærð og kann því meira og minna alla ljóskubrandara, enda var tímabil þar sem við „ljóskurnar" vorum teknar fyrir, svona svipað og Hafnfirðingar og Hafnfirðinga-brandarar. Og núna hef ég verið hafnfirsk ljóska í 13 ár! Þið getið rétt ímyndað ykkur! Kost-
urinn við þetta er að geta skrifað á þessar tvær staðreyndir ef mér verður eitthvað á í messunni. Mér er minnis-stætt atvik þegar ég mætti eitt sinn á

námskeið sem ég hafði séð nokkrum sinnum auglýst á Facebook og einnig hafði verið mælt með því af kunningja. Ég skráði mig og hlakkaði mikið til. Mætti svo með glósubók í sal fullan af fólki og var, eins og alltaf, mætt mjög snemma. Leiðbeinandinn heilsaði vinalega og ég valdi mér sæti.
Síðan fór fólk að drífa að smátt og smátt og það heilsaðist og brosti vinalega hvert til annars.
Voðalega er fólk næs hérna og ófeimið eitthvað. Margir virðast
þekkjast líka. Litla Ísland! hugsaði ég.
Svo hófst námskeiðið og fyrirlesarinn ræddi mjög djúp málefni með orðum sem ég var óvön að heyra en fólk var mjög ófeimið við að taka strax þátt í umræðum og gefa mikið af sér. Ég vildi ekki vera minni manneskja, rétti upp hönd og kom með innlegg. Einhver sneru sér við og horfðu forviða og fólk tók að gjóa augum til mín öðru hverju. Leiðbeinandinn líka, en svaraði mér af mikilli kurteisi. Þá hugsaði ég: Almáttugur, ég átti örugglega að lesa bókina áður en ég kæmi á námskeiðið. Djísös, týpísk ég! Best að fylgjast bara með í þetta sinn og vera svo betur lesin næst.
Í lok tímans sagði svo leiðbeinandinn: „Jæja, kæru þið öll. Þá er komið að leiðarlokum hjá okkur.
Þessar 12 vikur hafa verið virkilega gefandi og gaman að kynnast ykkur.“ Það var á þeirri stundu sem ég áttaði mig – og langaði að skríða ofan í holu. Ég hélt þó haus, tók í höndina á leiðbeinandanum, þakkaði fyrir mig og sagði: „Hæ, ég heiti Olga Björt og er hafnfirsk ljóska sem mætti viku of snemma til þín!“ Hann skellihló og sagði: „Það hlaut að vera. Velkomin! Þá verður þú bara best undirbúin af öllum fyrir fyrsta tímann í næstu viku, með því að fá alla samantektina í kvöld!“



Lovísa María Sigurgeirsdóttir er driffjöður í ýmsu eins og tamt er um landsbyggðafraukur, hún tekur virkan þátt í leikhúslífinu á Dalvík og svo er eftir því tekið þegar hún stingur niður penna, en barnabók hennar „Ég skal vera dugleg” sem fjallar um langa sjúkrahúsvist hennar á barnsaldri vakti á sínum tíma verðskuldaða athygli.
Lóa Mæja er líkt og Olga Björt opin fyrir því að láta sögur af neyðarlegum uppákomum flakka ... svo mjög að við náðum tveimur af henni eftir smá tiltal.

Fyrsta útlandaferðin

Ég var ofurspennt. Ég var að fara til útlanda í fyrsta skipti á ævinni. Þótt ég hafi verið orðin 15 ára þarna var það ekki daglegt brauð að fólk á mínum aldri færi til útlanda. Við fórum varla til Reykjavíkur nema þá helst í læknisheimsóknir. Ég bjó á eyju þar sem rúmlega hundrað manns bjuggu, eins og ein stór fjölskylda. Ég hafði ekki farið oft í bíó, var ekki sjóuð í lífinu. Stóri bróðir minn tók þá ákvörðun 17 ára að flytja til Danmerkur. Nú var hann kominn í skóla, búinn að eignast kærustu og bjó í úthverfi Kaupmannahafnar. Móðurbróðir minn og kona hans voru að fara til Köben og ég fékk að fara með þeim.
Allt gekk vel hjá okkur þremur í ferðinni og það urðu miklir fagnaðarfundir þegar við hittum bróður minn á flugvellinum. Við höfðum ekki sést í fjögur ár.
Við drifum okkur öll að finna hótelið sem frændi og frú voru búin að panta en gamanið kárnaði snögglega þegar þau tvö ætluðu að tékka sig inn. „Nei, því miður. Einhver mistök. Allt fullt.“ Þau urðu að gera sér að góðu að fara annað hótel. Það hótel var í Istedgade. Frændi minn og kona hans tóku þessum fréttum með mikilli yfirvegun og skiptu um hótel. Ég fór með brósa heim til hans. Hann var í skólanum á daginn og kærasta hans í vinnu í Kaupmannahöfn, þau fóru snemma á morgnana með lest til borgarinnar. Þau kenndu mér á lestarkerfið og ég fór

ein niður í Istedgade þar sem ég varði svo deginum með frænda og konunni hans. Eftir skóla kom svo brósi og sótti mig og við fórum samferða heim. Dag einn var hann eitthvað seinn á ferð og þau hin voru að verða of sein í búðir. Ég sagði þeim bara að drífa sig. Það yrði allt í lagi hjá mér, ég gæti beðið á hótelinu. Eftir smástund var ég orðin óþolinmóð að bíða. Veðrið var gott og ég ákvað því að fara út. Fékk að geyma töskuna mína í lobbíinu. Ég sá að hinum megin við götuna stóðu nokkrar skrifstofustúlkur í pásu. Sumar reyktu en aðrar stóðu bara og það var eins og þær væru líka að bíða eftir einhverjum. Ég ákvað því að ganga yfir götuna og bíða hjá þeim. Það var líka betra útsýni þar og ég sæi bróður minn fyrr þegar hann kæmi. Ég skellti mér því yfir götuna og heilsaði stúlkunum með stóru brosi. Þær urðu vægast sagt ekkert glaðar. Bara dónalegar fannst mér. Fúlar og pirraðar! Brostu ekki en horfðu á mig eins og einhvern óvin. Ég var steinhissa. Varla var ég einhver ógn við þær. Lítil og pen með ljóst sítt hár. Ég hugsaði með mér að mórallinn væri sennilega ekkert upp á sitt besta á þessari skrifstofu. Ég ákvað nú samt að láta ekkert hrekja mig í burtu. Ég ætlaði að bíða eftir bróður mínum þarna og hvergi annars staðar. Ég hlustaði ekki á neitt þras og lést ekki heyra í þeim. Eftir smástund sá ég í fjarska brósa minn koma. Hann var ekki búinn að koma auga á mig enn. Ég veifaði til hans. Þegar hann kom nær stoppaði hann, starði á mig þar sem ég stóð hjá stúlkunum og kallaði eitthvað. Ég heyrði ekki hvað hann sagði en þá hljóp hann af stað og kallaði eitthvað á meðan.
„Ha?“ kallaði ég til baka en stóð samt kyrr á sama stað. Hann kallaði aftur.
„HA!?!“ sagði ég aftur.
„Ætlar þú að láta bjóða í þig?“ kallaði brósi lafmóður.
„Ha?“ kallaði ég aftur og skildi ekki neitt.
„Ætlar þú að láta bjóða í þig,“ endurtók hann, „þetta eru hórur!“
„HA!“ sagði ég og horfði á skrifstofustúlkurnar. Þær voru enn þá fúlar á svip. Þá var brósi kominn alveg að mér og kippti mér út úr röðinni sem ég var búin að koma mér í.
„Ertu alveg galin?“
„En ég hélt að þær væru skrifstofustúlkur í pásu,“ sagði ég eymdarlega um leið og hann leiddi mig í burtu. Ég lofaði bróður mínum að halda mér í góðri fjarlægð frá þessum stað framvegis.
Fyrir nokkrum árum fór ég með systur minni til Kaupmannahafnar. Við tókum son hennar og yngri dóttur mína með. Við keyptum okkur strætókort og þvældumst um borgina. Það er mikið búið að hlæja að óförum mínum á Istedgade þannig að við systur tókum þá ákvörðun á fara þangað til að sýna krökkunum okkar „hvar ég vann sem skrifstofustúlka 15 ára“. Þegar við komum á Istedgade voru skrifstofustúlkurnar á bak og burt en stórt skilti komið í staðinn. Það hékk á stóra húsinu þar sem þær stóðu áður og á það var ritað stórum stöfum: „Sannir karlmenn kaupa ekki konur.“



Pítsusendillinn

Síminn hringdi seinnipartinn á laugardegi. Kunningjakona mín var í símanum.
„Sæl og blessuð! Get ég beðið þig um að gera mér stóran greiða?“
„Já,“ sagði ég strax, „auðvitað.“ Vissi samt ekki hvað hún ætlaði að biðja mig um. Þessi kunningjakona mín og maðurinn hennar eru nýbúin að koma á laggirnar pítsustað. Þau eru með aðstöðu á efri hæð í stóru húsi. Þegar maður kemur að húsinu er þar stórt steypt og gróft bílaplan. Svo koma nokkrar tröppur, smápallur, þar sem þarf að taka krappa hægri beygju og fara upp nokkrar tröppur til viðbótar. Þá kemur maður að hurð, opnar og fer inn og þá blasir við hringstigi sem þarf að klífa þar til maður kemur upp í sjálft eldhúsið.
„Heyrðu,“ sagði konan í símanum, „pítsusendillinn okkar er veikur og við erum í vandræðum.“
„Já, allt í lagi,“ sagði ég, það er örugglega gaman að prófa að vera pítsusendill, hugsaði ég: „Hvenær á ég að koma?“
„Núna strax ef þú getur,“ sagði hún. Ég leit í kringum mig heima hjá mér. Allt í lagi að skreppa smástund frá fjölskyldunni. Börnin fjögur í góðum gír og maðurinn heima. „Já, já, ég kem strax.“
Ég skoðaði sjálfa mig í flýti í speglinum. Gallabuxur og dökk, víð peysa. Jú, þetta var allt í lagi. Svo brunaði ég á pítsustaðinn. Ég lagði bílnum og hljóp upp allar tröppurnar bæði úti og inni. Lafmóð heilsaði ég hjónunum sem voru fegin komu minni því ein stór 16 tommu pítsa var tilbúin í kassa og tveggja lítra kók með. Ég fékk uppgefið heimilisfang, lykla að pítsubílnum í vasann, pítsuna lagði ég á lófann og greip um háls kókflöskunnar með hinni. Ég vissi að ég yrði að vera fljót, svo að pítsan kólnaði ekki á leiðinni, þannig að ég þaut af stað niður hringstigann. Það gekk bara vel. Svo þurfti ég að opna dyrnar, bara með tvær hendur og var að auki að flýta mér. Einhvern veginn ruddist ég í gegnum dyrnar og þá voru útitröppurnar eftir. Við það að þurfa að taka snúning í steyptu útitröppunum missti ég jafnvægið og steyptist á höfuðið niður á bílaplanið. Ég fleytti kerlingar á maganum eftir grófri steypunni. Pítsan, pítsan, hugsaði ég bara, hún má ekki skemmast og einbeitti mér að því að lyfta henni eins hátt og ég gat. Í fallinu rak ég þó kókflöskuna niður og hún sprakk. Eins og kóki er líkt frussaðist það um allt, upp í ermina á víðu peysunni minni og ruddist upp úr hálsmálinu og alveg upp á höfuðið á mér. En pítsan slapp. Ég varð að fara aftur upp til að ná í nýja kókflösku og ef til vill þurrka mesta kókið af mér. Ég stóð upp og hljóp aftur inn og upp allar tröppurnar. Þegar ég kom móð og másandi inn í eldhúsdyrnar sneru hjónin sér við og horfðu á mig í forundran, þögul og stjörf, þar sem ég stóð með tætlurnar af kókflöskunni í hendinni með kókið lekandi úr hárinu á mér og andlitinu öðrum megin. „Pítsan slapp,“ sagði ég glöð og horfði á þau með stjarft bros á vörum.
„Já, það var nú gott því ekki slappst þú,“ sagði konan og benti á fæturna á mér ... ekki höfuðið. Ég leit niður og sá að gallabuxurnar mínar voru rifnar og götóttar og hnén sem sáust í gegnum götin blóðug og tætt. En ekki þýddi að sýta það. Maður á að standa sig. Ég skóf af mér mesta blóðið og kókið, fékk nýja pítsu og kókflösku og náði að skila af mér á góðum millitíma. Einhverra hluta vegna hringdi kunningjakonan þó aldrei aftur til að biðja mig að keyra út pítsur. Sennilega hefur pítsusendillinn aldrei orðið veikur aftur.



NÁTTÚRULEGA GOTT HAUST

MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI

Haustið gefur einstakt tækifæri til að njóta lambakjötsins eins og
það gerist allra best, ferskt og náttúrulega gott.

Skoðaðu uppskriftirnar á íslensktlambakjöt.is



Helgarpistillinn
Lára Garðarsdóttir

Konur eru klikkaðar



Konur eru geðveikar, bilaðar, gjörsamlega snaróðar. Þær eru svo „needy“, dramatískar og trylltar. Alveg snældu-ruglaðar. Sjálf er ég mjög meinuð og sjálfhverf og eins hafa allar klikkuðu konurnar í kringum mig þurft að sitja undir sömu yfirlýsingum.

Sálsjúku vinkonur mínar eru meira og minna samansafn af „háttstandandi“ og drífandi geðbiluðum konum. Þær eru líka klappstýrur geðveiki minnar. Ég er rík þegar kemur að ástkærum samböndum við klikkhausa og á marga sem standa mér nærri. Ég heyri ekki í þeim öllum daglega og stundum líður langt á milli en alltaf svífur geðveiki þeirra yfir vötnum. Ófærar um að taka ábyrgð á eigin tilfinningum þá hringjum við hver í aðra þegar eitthvað bjátar á og okkur vantar stuðning. Það er auðvitað fáránlegt hversu ósjálfstæðar við erum. Grenjandi og tuðandi yfir endalausum smávandamálum.
Flestar þessara dramadrottninga hef ég þekkt frá barnsaldri. Ég er engan veginn alltaf sammála þvaðrinu í þeim og þær eru svo vitfirrtar að vera mér ekki alltaf sammála. Þær eru allar mismunandi sinnusjúkar en það sem einkennir okkur er hversu brengluð og órjúfanlegan tengsl okkar eru í þessari sjálfskapaðri dramatík.
Við höfum allar gengið í gegnum orðaskak, sambandsslit eða skilnaði. Fólkið sem hefur sagt skilið við okkur er með eindæmum heilsteyptir einstaklingar sem hafa kennt okkur hversu firrtar við erum. Eins og gefur að skilja er enginn heilvita sem nennir að eyða lífinu með jafngeðtrufluðum konum eins og okkur. Makar og önnur viðhengi sem enn hanga með okkur eru svo kúguð og heilaþvegin að þau þora ekki að fara.

Ég er svo baneitruð að mér leiðist fólk sem getur ekki tekið samtalið heldur grípur í uppnefningar eða úthúðanir með sálfræðilegum hugtökum. Ég er að tala til allra karlmanna og kvenmanna hvort heldur gamalla, ungra, sama hvort sem um er að ræða núverandi eða fyrrum ráðherra, feður, bekkjabræður, mömmur, systur, ömmur eða afa.
Að stökkva til og mála einhvern andlega veikan er álíka sterkt mótsvar eins og „mí-mí-mí“ í rökræðum. Ég tel að flestir sem uppnefni viti upp á sig sökina eða hafi einfaldlega ekki nægilega tilfinningagreind til að taka samtalið. Ef þú finnur þig knúin/n til að grípa til viðlíka örþrifaráðs þá er ég með geggjað ráð fyrir þig: Viðurkenndu með orðum að þú teljir líðan, upplifun eða viðkomandi ekki þess virði að hlusta á og gakktu í burtu. Segðu það beint út að þú hafir enga samkennd með einstaklingnum. Með því að kalla einhvern geðveikan ert þú að firra þig ábyrgð á hvernig hegðun þín og framkoma hefur áhrif á fólkið í kringum þig. Að gera lítið úr líðan einhvers er nefnilega kolruglað.
Vert er að sýna pistlahöfundi aukna samkennd og láta njóta sannmælis en hann telst frá og með á næsta ári á fimmtugsaldri.

LOSTI

fyrir öll

leyfðu lostanum að taka yfir...

Borgartún 3 & Laugavegur 51

losti.is



„F%o$#aðu þér“

Ég kynntist manni fyrir skemmstu. Við vorum bæði nýkomin úr sambandi, eiginlega á alveg nákvæmlega sama tíma, mislöngum en það sem tengdi okkur var að makar okkar voru fyrrum elskendur og í dauðateygjum sambanda þeirra við okkur voru þau farin að stinga aftur saman nefjum. Tilviljunin ein réði því að ég og þessi annars bráðmyndarlegi maður tendumst á stefnumótaforriti.

Ísland er lítið og ég var fljót að átta mig á um hvern ræddi. Ég lét hann vita um tenginguna og við fórum að bera saman skilnaðarbækur okkar. Hann vildi að við hittumst. Mig langaði það ekki, en í einhverri örvæntingarvon um að skilja minn fyrrverandi lét ég slag standa. Myndarlegi maðurinn gæti þá hjálpað mér að púsla saman hugarbrotunum sem fylgdu skilnaðinum. Þrátt fyrir að fá mörgum spurningum svarað endaði kvöldið öðruvísi en ég ætlaði mér.

Sterk tenging

Hraðspólum einhverja mánuði fram. Ég féll fyrir manninum og leyfi mér að fullyrða, hann fyrir mér. Milli okkar var áþreifanleg tenging. Kannski er ég vonlaus rómantíkus eða kannski hef ég horft á of margar Disney-myndir eða hann var flóttaleið frá ástarsorginni sem ég var að ganga í gegnum. Burtséð frá ástæðu þá var tilfinningin glaðvakandi. Ástríðan var mögnuð og í hvert skipti sem við hittumst vorum við sem segull. Að sitja hlið við hlið var aldrei nóg. Ég dáðist ekki einungis af honum í fasi og fötum heldur var hann með besta og myndarlegasta typpi sem ég hafði komist í tæri við.

Eftir einhver ástaratlotin gantaðist ég við hann um að vilja afsteypu af typpinu á honum. Eitthvað sem ég gæti gripið í þá daga og þær stundir sem við vorum ekki sameinuð. Ég hefði „fagra fína“ þá alltaf til taks. En allt hefur sinn endi. Því miður. Sumu er bara ætlað að vera brú yfir í nýtt tímabil. Ég saknaði hans samt, ég saknaði nándarinnar og tengingarinnar og ég saknaði þessa veglega og myndarlega typpis.

Skyndihugdetta

Einhverjum vikum eftir að við hættum að tala saman varð á vegi mínum auglýsing. Ein af þessum örfáu auglýsingum sem raunverulega var lausn vanda míns og gat fært mér meiri lífsgæði. Varan sem um ræddi var „kit“ til að gera afsteypu af typpi. AHA! Hvatvísin tók yfir og ég pantaði dótið. Jæja – nú þurfti ég að brjóta odd af oflæti mínu og opna pandóruboxið; rjúfa þögnina og biðja myndarlega manninn með sinn fagra fína um að gera mér greiða. Ótrúlegt nokk var hann tilbúinn til að fórna sér fyrir málstaðinn – svo hann fékk heimsendingu.

Eitthvað vöfðust leiðbeiningarnar sem fylgdu með fyrir honum og hann vantaði aðstoð við framleiðsluna. Sjálfsagt var að ég aðstoðaði hann við greiðann sem hann var að gera mér. Við áttum saman kvöldstund, hún var indæl, ljúf og alls ekkert dónaleg … svona þannig. Við gleymdum öllu um afsteypuna og sameinuðumst yfir spjalli um möguleika þess að endurvekja kynni okkar. Hugljúft, gott og einlægt samtal. En eins og þruma úr heiðskíru lofti sat hann allt í einu frammi í forstofu og reimaði á sig skóna.

Kvöldinu var lokið. Ég hélt hann væri að grínast. Var hann að fara – en við vorum samt heima hjá honum?

Nei, hann var ekkert að grínast. Ég átti að fara heim. Hann þurfti út í sjoppu. Ég vildi skilja aðstæður: Hvað hafði gerst? - Hann þurfti að sofa.

Ég vildi ekki drama: Viltu nánd? – Já, en hann þurfti að sofa.

Klukkan var rétt hálftíu. Hvað var maðurinn, ungbarn?

„Við erum ókei“

Hann kvaddi mig á tröppunum og sagði mér að þetta hefði ekki verið rifrildi. Nei, hugsaði ég, sannarlega ekki – þá þurfa báðir aðilar að vera meðvitaðir um ágreininginn. Ég bara vissi ekkert. Ég svaraði: „Sjáumst.“

Þegar ég var komin heim bárust frá honum textaskilaboð: „Við erum ókei.“

Á mjög skömmum tíma var skali tilfinninga minna toppaður. Undrun, særindi, vonbrigði og þegar heim var komið; reiði. Bullið, ekki segja mér hvernig mér líður. Mér leið allt annað en ókei. Ég beið í rúman klukkutíma með að svara honum en að endingu sendi ég: „Takk fyrir kvöldið.“ Tveimur og hálfum klukkutíma eftir þessa furðulegu kveðjustund fékk ég önnur skilaboð frá ungbarninu sem átti að vera löngu sofnað. Þá missti ég það! Ég rakti fyrir honum lygina, ruglið og vanvirðinguna og ég skellti aftur lokinu á pandóruboxinu og lauk samskiptunum á sama þema og ég hafði byrjað þau: „Þú mátt taka þessa helvítis afsteypu og troða henni upp í rassgatið á þér!“

Nú getur myndarlegi maðurinn sannarlega fokkað sér.

Hágæða innihaldsefni

dýpri virkni úr íslensku hafi



Magnesíumrík fiskprótín-blanda með c-vítamíni

Þessi öfluga vara er ætluð þeim sem stunda hreyfingu

Hún getur auðveldað **endurheimt** eftir líkamlega áreynslu og dregið úr þreytu í vöðvum



Ljómandi kollagen

Íslenskt í húð & hár með vatnsrofnu kollageni úr íslensku þorsroði

Hámarks virkni fyrir húð, hár & neglur



Stoðkerfið í fyrirrúmi

Kollagenrík blanda með þorskprótíni ásamt túrmeriki, fyrir heilbrigða **vöðva, liði, bein & brjósk**

Ferskt **&** endurbætt...

NORDIC NUTRITION
PROTIS



Listin
Svava Jónsdóttir

Sigtryggur Bjarni Baldvinsson

Natúralísk verk með dassi af áhrifum úr undirmeðvitundinni





„Það að vera listamaður er að finna eitthvað frásagnarvert og segja frá því, ekki ósvipað blaðamennsku. Það sem „er að frétta“ og leitar á mig núna er hvernig loftslagsbreytingarnar eru að raungerast fyrir framan augun á okkur. Mín leið hefur verið sú að spyrja náttúruna og „hlusta“ með augunum og segja frá með höndunum í gegnum málverkið. Ég legg sem sagt mesta áherslu á leit og frásögn í verkum mínum. Ég fer í vettvangsferðir í náttúruna og gaumgæfi gróðurinn, blómin, fiska, fugla og steina og tek eftir því sem ég tek eftir og segi frá,“ segir Sigtryggur Bjarni Baldvinsson.

Hvað með stílinn? Hvernig lýsir hann stílnum í verkum sínum? „Ég á svolítið erfitt með að tengja list mína við stíl en ég leitast við að gera verk mín trúverðug, gera þau sönn á einhvern hátt. Á vissan hátt mætti því kalla verkin mín natúralísk en stundum er rétt að bæta einhverju við úr undirmeðvitundinni sem kemur til mín. Það er mín tilfinning að samtímalistamenn leiti talsvert aftur til súrrealismans núna en það gerist gjarnan þegar heimurinn er í upplausn, stríð eða aðrar hamfarir af mannavöldum geisa. Ég tek eftir tilhneigingu í þá átt í list minni.“

„Litirnir þurfa að búa yfir innra samræmi.“

Málverk Sigtryggs eru eins og ævintýri. Ævintýri í ýmsum litum. „Þegar ég vel liti, er það líka trúverðugleikinn sem gildir fyrir mig, litirnir þurfa að búa yfir innra samræmi en þurfa þó ekki að vera nákvæm eftirlíking af því sem við sjáum. Það má ekki alltaf láta söguna gjalda sannleikans og stundum þarf að ýkja eitthvað til að draga fram einhvern sannleika sem liggur djúpt og er feiminn og vill ekki koma fram. Það er til dæmis hægt að gera með litum.“



„Áin sem rennur um dalinn hefur líka heillað mig sem myndefni.“





BRANDSON

SVARTUR NÓVEMBER

25% - 80%
AFSLÁTTUR

SKANNAÐU
OG LÍTTU VIÐ

BRANDSON.IS

Náttúra Héðinsfjarðar

Sigtryggur segir að síðustu ár hafi hann sótt nær allt sitt myndefni í náttúru Héðinsfjarðar á Tröllaskaga. „Þar er náttúran lítt snortin af venjulegu raski mannanna, engir skurðir verið grafnir svo votlendið skartar sjaldséðum krafti og jafnvægi sem nú er ógnað með áður óþekktum, árlegum og endurteknum hamfaraflóðum. Verkin mín segja sögur af því. Fyrstu verk mín úr Héðinsfirði málaði ég rétt eftir hrun, 2008. Þá var það flóran sem átti hug minn allan, jafnvægið í dásamlegum blómabrekkunum og gróskan. Áin sem rennur um dalinn hefur líka heillað mig sem myndefni og núna síðast sjóbleikjan sem kemur og fer um dalinn og núna allra síðast hafa steinarnir á botni Héðinsfjarðarárinnar viljað eiga við mig orð. Í maí á næsta ári verður sýning á verkum mínum í Listasafni Íslands þar sem ég dreg saman afrakstur vinnu síðustu tveggja ára í Héðinsfirði í sýningunni „Fram fjörðinn seint um haust“.



Sigtryggur segist vonast til að geta tengt fólk betur við náttúruna með verkum sínum. „Það sjái og upplifi margs konar fyrirbæri í náttúrunni sterkar; taki betur eftir. Auðvitað vona ég að fólk gangi í kjölfarið betur um heiminn."

Hann segir að það að mála veröldina sé fyrir sig leið til að takast á við og reyna að skilja heiminn; þetta sé önnur leið en trú eða vísindi þó að þetta blandist nú allt dálítið saman.

Hvað er myndlistin í huga listmálarans? „Myndlist er fyrir mér leið til að „vera" eða „dvelja" í heiminum fullur af forvitni og undrun allt til enda."

Málverkin eru eins og draumur. Eins og úr draumaheimi. Dreymir listmálarann stundum listaverk? „Mig dreymir bara málverk í martröðum; þá eru þau vond og eftir mig sjálfan og ég er á elleftu stundu að setja þau upp á mikilvægri sýningu sem ég á eftir að skammast mín fyrir og eiga eftir að eyðileggja feril minn. Í vöku er ég hins vegar frekar sáttur við verkin mín og martröðin hefur ekki raungerst enn, sem betur fer."

LÍFRÆNT Í BAKSTURINN

BRAUÐ & CO



Stækkunarglerið

Björn Gunnlaugs, — of gamall fyrir skemmtistaði

Björn Gunnlaugs er vinsæll kennari, fyndinn á Facebook og svo má ekki gleyma að hann er einn af svölustu meðlimum ofurgrúppunnar Mosa frænda. Okkur lét forvitni á að vita meira um þennan merka mann með hattana mörgu og settum hann því undir stækkunarglerið.



kennari með meiru

Fjölskylduhagir?
Ég hef verið kvæntur Rósu Ásgeirsdóttur í 18 ár og við eigum tvö börn, Guðlaugu Helgu, 14 ára og Pétur, 10 ára.

Menntun/atvinna?
Ég er menntaður sem sviðsleikstjóri og vann ýmis störf í leikhúsum kringum aldamótin en söðlaði um og gerðist kennari. Núna starfa ég sem aðstoðarskólastjóri í Laugarnesskóla.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Ég horfi lítið á sjónavarp nútildags en fyrir nokkrum árum var ég forfallinn, þá voru dr. House, Boston legal og Boston public í uppáhaldi.

Leikari?
Ef ég má nefna tvo þá eru það vinir mínir Hilmir Snær og Stefán Karl, en við unnum saman að leiksýningunni Með fulla vasa af grjóti.

Rithöfundur?
Bragi Ólafsson hefur alltaf höfðað til mín en það er kannski líka af því að hann var í Purrki Pillnikk.

Bók eða bíó?
Ég er orðinn svo sjóndapur í ellinni að ég les ekki bækur nema rétt yfir jólahátíðina.

Besti matur?
Við hjónin eigum okkur uppáhaldsrétt síðan ég bauð henni fyrst í mat, spaghetti carbonara.

Kók eða pepsí?
Ertu að grínast? Kók fyrir allan peninginn. Ég vann á áfyllingarvélinni hjá Vífilfelli sem unglingur. Það er ekkert til í heiminum betra en ískalt kók ef maður náði að grípa flöskuna rétt áður en tappinn fór á.

Fallegasti staðurinn?
Sumarbústaðurinn sem konan mín og bróðir hennar eiga í Laugardalnum.

Hvað er skemmtilegt?
Að tala við nemendur í skólanum, spila á gítar með Mosa frænda, horfa á fótbolta og drekka góðan bjór.

Hvað er leiðinlegt?
Að vita af mömmu gömlu að tapa hægt og rólega fyrir hrörnunarsjúkdómi.

Hvaða flokkur?
Píratar.

Hvaða skemmtistaður?
Ég er orðinn of gamall fyrir svoleiðis. Spotlight, man einhver eftir honum?

Kostir?
Ég er sjúklega skemmtilegur, fyndinn og með ótrúlega skipulagshæfileika.

Lestir?
Allt of góður með mig.

Hver er fyndinn?
Gulli bróðir.

Hver er leiðinlegur?
Allt of margt fólk, því miður.

Trúir þú á drauga?
Nei.

Stærsta augnablikið?
Þegar Rósa sagði já fyrir framan prestinn.

Mestu vonbrigðin?
Sárasta stund lífs míns var þegar Purrkurinn hætti. Ég var óhuggandi á Melarokki.

Hver er draumurinn?
Að krakkarnir haldi áfram að vera betri en ég á flestum sviðum.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Að spila á Eyrarrokki 2022 með Mosanum.

Hefur þú náð öllum þínum markmiðum?
Ríkisstjórnin situr, svo nei.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Einu sinni var önd sem gekk inn á bar og spurði barþjóninn í sífellu „Áttu kex? Áttu kex?“ Barþjónninn missti kúlið og sagði við öndina að ef hún hætti þessu ekki myndi hann negla gogginn á henni við barborðið. Öndin spurði þá: „Áttu hamar?“ Barþjónninn sagði nei. Þá spurði öndin aftur: „Áttu kex?“

Vandræðalegasta augnablikið?
Það er ekki prenthæft.

Sorglegasta stundin?
Þegar pabbi dó, yngri en ég er í dag. Lífið sökkar stundum.

Mesta gleðin?
Íslandsmeistaratitill ÍA 2001 verður seint toppaður. Þeir mega samt alveg fara að endurtaka það, blessaðir.

Mikilvægast í lífinu?
Að vera trúr sjálfum sér, líka þegar öðrum finnst að maður ætti að vera eitthvað öðruvísi.

Kjúklingabringur *með mozzarella-osti*

Matgæðingur Mannlífs að þessu sinni er leiðsögumaðurinn og leikarinn **Katrín Þorkelsdóttir**. Hún hristir hér fram úr erminni dásemdar kjúklingarétt, þar sem ostur og beikon leika stór hlutverk. Í aukahlutverkum er salt og pipar og sitthvað fleira, smálegt en mikilvægt, en uppistaðan er kjúklingabringur.



Hráefni
(magn fer eftir fjölda matháka)

kjúklingabringur

mozzarella-ostur

beikon

hveiti

egg

brauðrasp

salt og pipar

hrísgrjón

hvítlauksdressing

salat

Aðferð

Kjúklingabringurnar eru skornar langsum. Mozzarella-ostur er settur inn á milli helminganna, sem síðan eru vafðir inn í beikonstrimla. Hveitið er kryddað með salti og pipar, samkvæmt smekk. Innvöfðu kjúklingabringunum er þá velt upp úr hveitinu, síðan upp úr hrærðum eggjum og að lokum brauðraspi.
Herlegheitin eru síðan sett í 180 °C heitan ofn og fá að dvelja þar í u.þ.b. 20 mínútur.

Í stað þess að bíða og bora í nefið á meðan bringurnar eldast, eru hrísgrjónin soðin og saltatið útbúið.



Þegar allt er klappað og klárt er ein kjúklingabringa (eða fleiri) sett á fallegan disk, grjónin sett þar smekklega hjá og salatið sömuleiðis. Hvítlauks-dressing er síðan notuð eins og hver og einn vill. Mikilvægt er að dásemdin sé aðlaðandi á diskinum; svo aðlaðandi að jafnvel heimiliskötturinn tylli sér við matarborðið.







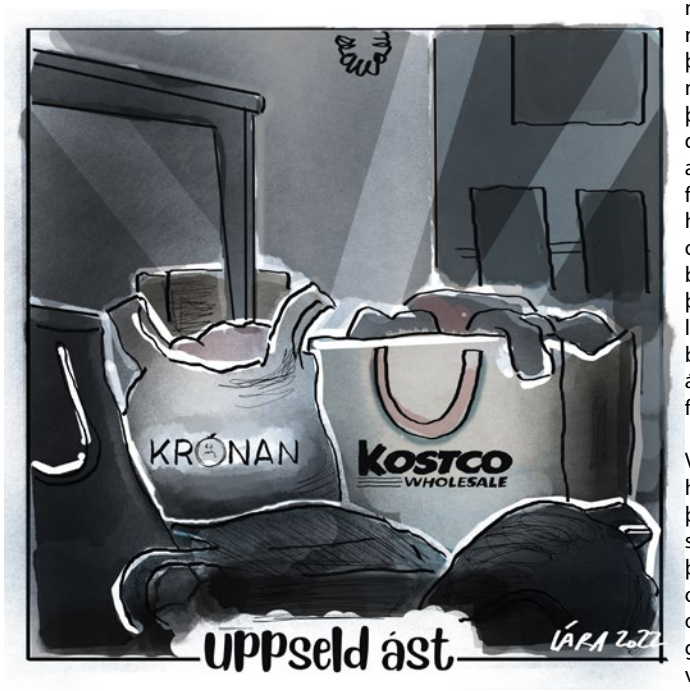
Sonur minn, hann Krummi

Þegar við fengum að vita að það væri lítill strákur sem spriklaði inni í bumbunni á mér voru fyrstu viðbrögð mín ótti, sem virðist oft vera leiðinlegur fylgifiskur þess dásamlega hlutverks sem það er að vera foreldri. Ég vissi fullvel hvernig ég vildi ala upp litla stelpu, hvernig ég færi að því að fullvissa hana um að hún væri sterk og mikilvæg, hvernig ég kenndi henni að lifa að mestu leyti hamingjuríku lífi.

Ég hafði fengið dóttur í hendurnar tæpum sex árum áður og það vill svo heppilega til að hún virkar mjög svipað og ég gerði sjálf. Þegar dóttir mín á erfiða daga þarf ég einfaldlega að hugsa hverju ég sjálf hefði þurft á að halda á þessum aldri. Í mínum blinda ótta var rökhugsun auðvitað ekki til staðar og ég sá ekki þá staðreynd að kyn barns hefði mjög lítið að gera með persónuleika eða þarfir. Ég bara starði á bláan miða sem stóð á „drengur" og kom litlu upp úr mér öðru en: „Guð minn góður, þetta er strákur." Maðurinn minn hafði keypt þrjátíu pakka af Pókemon-spilum til að milda höggið, hann hafði síðastliðnar vikur þurft að hlusta á mig þylja upp mistrúverðugar staðreyndir og líkur sem sneru að áhættuhegðun ungra drengja, ***„HVAÐ GERUM VIÐ EF HANN VERÐUR RAÐMORÐINGI???"***

Við vorum bæði með sterka tilfinningu fyrir því að við værum að fara að eignast son, löngu áður en hægt var að fá það staðfest.

Þegar ég hafði að mestu leyti komist yfir þá staðreynd að ég þyrfti að koma karlkynsbarni þokkalega heilu af stað inn í lífið blasti við næsta vandamál; hvað í ósköpunum á hann að heita?
Allar hugmyndir að nafni sem dásamlegur sambýlismaður minn kom með voru skotnar niður, ástæðurnar voru margvíslegar, ýmist var nafnið of einfalt, of flókið, oft hafði ég ekki einu sinni fyrir því að finna upp ástæðu. Mér finnst hugmyndin um að nefna barn eftir öðrum ekki heillandi, það eru of margir sem ég elska. Ég á við það forréttinda-vandamál að stríða að eiga þrjá frábæra stóra bræður, foreldra sem standa alltaf með mér og systur sem situr ofarlega á lista fólks sem skiptir mig mestu máli. Hún var mér sem annað foreldri þegar ég ólst upp, enda 19 árum eldri. Síðan ég varð unglingur hefur hún þó bara verið systir mín og besta vinkona. Ég hef alltaf getað leitað til hennar, hún hefur svör við öllu og ég get alltaf treyst á það að vandamál sem virðast óyfirstíganleg verði að engu þegar ég hef rætt þau við hana.
Ég veit að ég mun aldrei eignast nógu mörg börn til að geta nefnt þau eftir öllum þeim sem standa mér næst, svo ég tók þá ákvörðun þegar dóttir mín fæddist að ég myndi heiðra fólkið mitt á annan hátt. En þarna stóð ég og því meira sem sem bumban stækkaði, því meira virtist tómi listinn af hugsanlegum barnanöfnum öskra á mig. Þetta var þó fljótt að breytast.



Við Hrefna systir höfum aldrei verið þekktar fyrir að vera sérstaklega hógværar, það er bara ekki okkar stíll. Við gerum okkur fullkomlega grein fyrir því að við séum frábærar, sérstaklega þegar við erum saman. Við höfum reynt í gegnum árin að fá bræður okkar til að nefna börnin sín eftir okkur, það gekk aldrei neitt sérstaklega vel, við erum ennþá að bíða eftir Hrefnu Mjöll. Auðvitað lagði systir mín sitt að mörkum þegar ég gekk með drenginn minn. Í einum af sínum (of fáu) bæjarferðum lagði hún hendina á bumbuna á mér og spurði ófædda barnið hvort það vildi ekki fá að heita í höfuðið á frænku sinni. „Viltu heita Hrafn?" Ekkert gerðist. „En viltu heita Krummi?" Barnið sparkaði í höndina á frænku sinni af öllu afli. Eflaust hefur þetta verið tilviljun en ég mun alltaf halda því fram að sonur minn hafi þarna valið nafn sitt. Mörgum öðrum hefði kannski fundist þessi athöfn systur minnar vera óþægileg en ég þekki hana, hún myndi aldrei ætlast til þess, eða af einhverri alvöru reyna að fá mig til að láta börnin mín heita í höfuðið á henni. Dagarnir liðu og á einhverjum tímapunkti var strákurinn í bumbunni farinn frá því að vera kallaður „barnið" í það að heita Krummi. Dóttir mín dýrkar frænku sína næstum því jafnmikið og ég og var því fljótt komin á þá skoðun að litli bróðir hennar ætti að heita Krummi, eftir bestu frænku í heimi. Það tók hana engan tíma að sannfæra stjúppabba sinn en ég var lengur að venjast hugmyndinni. Að lokum gat ég ekki neitað því, sonur okkar heitir Krummi. Ég vildi þó gefa honum annað, hefðbundnara nafn líka, ég þarf ekki fleiri ástæður til að óttast það að sonur minn muni hata mig. Það er ákveðið öryggi fólgið í því að hann muni geta valið sjálfur hvort nafnið hann notar, þótt ég efist stórkostlega um það að hann muni nokkurntímann vera kallaður annað en Krummi. Alex var því valið í höfuðið á bróður mannsins míns en með því að nota ekki nákvæmlega sömu nöfnin næ ég að halda í þá ákvörðun að skíra ekki í höfuðið á neinum. Hann fékk sitt eigið nafn sem var valið með tvo mikilvæga einstaklinga í huga, þótt þeir séu miklu fleiri sem standa honum nálægt og skipta ekki minna máli.

Allur ótti sem fylgdi því að vita kyn sonar okkar var fljótur að hverfa eftir að ég fékk að kynnast honum. Rökhugsunin tók yfirhöndina. Ég á tvö stórkostleg börn og ég mun aldrei skilja hvað ég gerði til að eiga skilið þau forréttindi sem það eru að ala þau upp.

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá öllum í fjölskyldunni

ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina!





Sigurlaug
(kaldi potturinn)
135.000 kr.



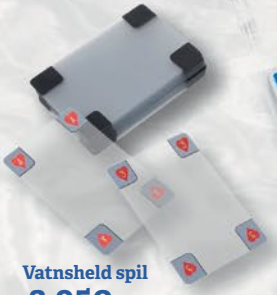
Snorralaug
299.000 kr.



Grettislaug
259.000 kr.

Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.



Vatnsheld spil
2.950 kr.



UNO vatnsheld spil
3.490 kr.

Algjör slökun!



Fljótandi „hengirúm". Margir litir
3.900 kr.



NORMX

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

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.

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



GRANÍT STEINAR

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





