MANNLÍF

17. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR
FÖSTUDAGUR 2. DESEMBER 2022

BAKSÝNISSPEGILLINN • MATARÆÐINGURINN • STÆKKUNARGLERIÐ • LÍFSREYNSLUSAGAN • SAKAMÁLIÐ • SAMFÉLAGIÐ

Dísella Lárusdóttir raddlaus í inntökuprófi:

„Ráðlagt að tala ekki um að ég vildi fjölskyldu“

Súrrealískt að vinna Grammy

FRÍTT eintak

BRANDSON
BRANDSON.IS



VÖNDUÐ ÍSLENSK HÖNNUN









HÓTELREKSTUR OG HEIMILI

Þar sem jólagleðin hefst - heima hjá þér



Hátúni 6a, 105 Reykjavík | Sími 822 1574 | hotelrekstur.is

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
Leiðarinn 6
Fjögur á förnum vegi 8
Fjölmiðlapistillinn 8
Orðrómur 8
Neytendamálið 10
Fréttamálið 14
Viðtalið 18
Baksýnisspegillinn 30
Helgarpistillinn 34
Lífsreynslusagan 36
Listin 38
Minningarorð 42
Stækkunarglerið 46
Vín og matur 48
Síðast, en ekki síst 50

Í GÓÐUM MÁLUM

Umsjón: Björgvin Gunnarsson



Í góðum málum um þessi dægrin eru auðvitað tugþúsundir íslenskra aðdáenda sápuóperunnar frá Ástralíu, Nágranna en nýlega var tilkynnt um endurkomu þáttarins, nokkrum mánuðum eftir að lokaþátturinn fór í loftið. Mikil sorg greip um sig fyrr á árinu víða um heim, síst minna á Íslandi en annars staðar, er tilkynnt var að framleiðendur þáttanna hyggðust hætta með þá eftir 37 farsæl og skemmtileg ár á skjánum.

Dramatískar ljósmyndir birtust í blöðunum sem sýndu grátandi leikara og örvinglaða starfsmenn Ramsey-strætis þegar fréttirnar voru að berast um slaufun á þáttunum, fyrr á árinu. Undirskriftarsöfnun var sett af stað þar sem framleiðendurnir voru grátbeðnir um að hætta við að hætta með þættina. Það bara ekki árangur sem skyldi og var lokaþátturinn sýndur fyrir nokkrum mánuðum. Þar snéru gamalkunnug andlit til Ramsey-strætis en þættirnir eru þekktir sem stökkpallur fyrir kvikmyndastjörnur framtíðarinnar. Í lokaþættinum mátti sjá heimsfrægar stjörnur á borð við Kylie Minogue, Guy Pearce, Natalie Imbruglia, Margot Robbie og Jason Donovan. Þar mátti einnig sjá hinn stórkostlega Harold Bishop snúa aftur í gömlu götuna sína.

En nú eru sem sagt blikur á lofti. Amazon Freevee hefur ákveðið að framleiða þættina á nýja leik en fyrstu þættirnir verða sýndir um mitt næsta ár. Þannig að íslenskir (sem og aðrir) aðdáendur Nágranna geta svo sannarlega tekið gleði sína á ný og byrjað að hlakka til að sjá Susan og Karl Kennedy aftur á skjánum, sem og Paul Ramsay, Körtuna og hvað sem þau öll heita og óskað sér að þeir ættu slíka nágranna sjálfir.

Í SLÆMUM MÁLUM






Ráðherrar á Íslandi eru í slæmum málum. Mikið hefur mætt á þeim undanfarið enda mikið gengið á. Fyrsti ráðherrann sem kemur upp í hugann er sjálfsagt Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra. Um daginn kom út skýrsla Ríkisendurskoðunar á sölunni á hluti ríkisins í Íslandsbanka. Skýrslan var ekki kolsvört en hún var að minnsta kosti steingrá og varla Bjarna til framdráttar þó auðvitað sýnist sitt hverjum.

Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra hefur líka verið í eldlínunni vegna óvæginnar meðhöndlunar ráðuneytis hans á flóttafólki en hann lét eins og þekkt er orðið, reka 13 flóttamenn frá landinu, þar af einn fatlaðan mann í hjólastól. Og nýjasta dæmið er frá rússnesku hjónunum Anton og Viktoriu sem send voru út í óvissuna til Ítalíu eftir að hafa verið neitað um dvalarleyfi hér á landi, þrátt fyrir mikla tengingu við landið. Mótmæli hafa verið haldin vegna stefnu Jóns í innflytjendamálum en ljóst er þó að ráðherrann á sér marga bandamenn í „virkum í athugasemdum“ fjölmiðlanna.

Þá hefur Katrín Jakobsdóttir hefur einnig legið undir ámæli í tengslum innflytjendamál ríkisstjórnarinnar enda er hún skipstjórinn á skútunni og hefur lengi talað fyrir breyttri stefnu í þeim málum en þykir hafa gefið furðumikið eftir félögum sínum í Sjálfstæðisflokknum.

Þá má nefna Svandísi Svavarsdóttur líka því hún hefur verið gagnrýnd af dýravinum undanfarnar vikur fyrir hægagang í dýraverndarmálum á borð við það sem upp kom í Bæjarsveit í Borgarfirðinum en lengi vel virtist Matvælastofnun sem heyrir undir matvælaráðherrann, lítinn áhuga hafa á málinu og kvartaði Steinunn Árnadóttir hestakona og organisti yfir svaraleysi Svandísar en sú fyrrnefnda hafði þá sent henni marga pósta varðandi illa meðferð dýranna á bænum.



EITT VINSÆLASTA HANGIKJÖT LANDSINS
MARG-VERÐLAUNAÐ HANGIKJÖT
1

Norðlenskt kofareykt hangikjöt

Kofareykta hangikjötið frá Kjarnafæði er taðreykt upp á gamla mátann, eins og gert hefur verið í sveitum landsins í gegnum aldirnar. Það hefur unnið til fjölda verðlauna og er eitt vinsælasta hangikjöt landsins.



KJARNAFÆÐI



Reynir Traustason



Vanda og steintröllin í Katar

Ferðalag toppanna hjá Knattspyrnusambands Íslands til Katar er lýsandi fyrir þann undirlægjuhátt sem er ríkjandi í garð þeirra fanta sem ráða ríkjum í þessu ríki fordómanna. Yfirvöld í Katar hafa grímulaust látið i ljós andúð sína á samkynhneigðum og FIFA, Alþjóðaknattspyrnusambandið, tekur undir með þeim. Hugmyndir knattspyrnumanna um að bera armband til stuðnings hinseginfólki voru slegnar út af borðinu og þeim hótað refsingu með gulu spjaldi ef af þessu yrði. Forsvarsmenn FIFA eru enn einu sinni að gera upp á bak. Saga sambandsins er stráð spillingarmálum sem vakið hafa ógeð víða um heimsbyggðina.

Ástæðu þess að örríkið Katar fékk keppnina má rekja til spillingar þar sem mútur koma við sögu. Nýir forsvarsmenn FÍFA eru litlu skárri. Þeir heiðra skálkinn með því að samþykkja í raun ofsóknirnar gegn samkynhneigðum. Samkvæmt tilskipun Katara þá mega samkynhneigðir vera í landinu en þeir mega ekki faðmast eða láta vel að hverju öðru. Þeir verða að vera ósýnilegir. Steintröllin í Katar vaða uppi með ævaforna fordóma sem lýðræðisríki hafa fyrir löngu kveðið niður að mestu. Þau draga með sér þjóðir sem ættu að geta staðið í lappirnar gegn miðaldasjónamiðunum en gera það ekki. Þeirra á meðal eru Íslendingar.

Vanda Sigurgeirsdóttir, formaður KSÍ, lagði leið sína til Katar og gaf þannig öfgafólkinu klapp á bakið. Sama er að segja um þá starfsmenn Ríkisútvarpsins sem heiðra skálkana í Katar með því að mæta í fullkomnu tilgangsleysi. Allt þetta fólk ætti að skammast sín fyrir að ýta undir ómennsku stjórnvalda smáríkinu með nærveru sinni.

Íslenska Knattspyrnusambandið er raunar frægt af endemum. Þar var gerð hallarbylting þegar spillt forysta var látin víkja og Vanda kom sem riddari á hvítum hesti til að siðvæða og hreinsa út ófögnuðinn. Nú er staðan sú að hún hefur brugðist vonum fólksins. Landsliðskarlar eru verðlaunaðir á hátíðarstundu en konurnar ekki. Vanda lætur svo hafa sig í þá óhæfu að fara til Katar þar sem fordómarnir ríkja og spóka sig.

Ríkisútvarpið er á sama báti. Í stað þess að sitja heima og mótmæla þannig, væflast þeir um og taka viðtöl hvert við annað. Ríkissjónvarpið fer til Katar í óþurftarferð með tilheyrandi kostnaði og tekur viðtal við Vöndu sem beygir af og kvartar undan vondum fjölmiðlum. Samansúrrað bandalag um að lyfta öfgaliðinu í Katar á stall. Þetta er ógeðslegt.



Allt fyrir hljóðvistina

3D hljóðdeyfiklæðningar í úrvali



Byggingavöruverslun

Þ. Þorgrímsson & Co

Ármúli 29 • 108 Rvk • 512-3360 • korkur.is

Ertu jólabarn?



Haukur:
„Já, já“



Juan:
„Já, ég nýt þeirra með fjölskyldunni“



Erna Rún:
„Jebbs, enda á ég afmæli 24. desember“



Þórhildur:
„Já, mikið.“



Að eltast við eltihrelli

- I Am A Stalker á Netflix



Björgvin Gunnarsson

Upp á síðkastið hafa þættirnir I Am A Stalker á Netflix átt hug minn allan en það eru heimildarþættir sem fjalla um svokallaða eltihrella. Má jafnvel segja að ég sé kominn með þá á heilann. Svona til að vera í stíl við innihald þeirra.

Hver þáttur fjallar um einn eltihrelli og mál hans. Tekið er viðtal við eltihrellinn sjálfan sem og fórnarlömb hans og aðra sem tengjast málinu á einhvern hátt. Þá er einnig farið vel yfir hvert mál og stundum eru alvöru myndbandsupptökur frá málinu sýndar. Sem sagt, þetta eru afar vandaðir þættir, mikið í þá lagt greinilega og mikil rannsóknarvinna á bak við hvern þátt.

Það sem mér finnst hins vegar áhugaverðasta við þættina er innsýnin sem maður fær inn í huga eltihrellanna. Ekki misskilja mig, þeir eru gríðarlega óhugnanlegir og stórhættulegir en mikið helvíti er heillandi að skyggnast inn í huga þeirra. Svona utan frá að minnsta kosti.

Í einum þættinum var fjallað um mál manns sem hafði átt ægilega bágt en hann hafði fyrir algjöra slysni keyrt yfir son sinn og lést sonurinn. Fullur af sektarkennd fór hann að misnota eiturlyf og áður en varði var hann farinn að beita konu sína ofbeldi. Hún flúði með tveggja ára son þeirra í annað ríki í Bandaríkjunum og við tók hrottalegur eltihrellatímabil sem endaði á tja, ég ætla ekki að skemma neitt fyrir væntanlegan áhorfanda. Þarna var ég búinn að fatta, að ég hélt, að maðurinn hefði orðið svona illa bilaður við að verða valdur að dauða sonar síns og sárvorkenndi honum. En svo kom annað í ljós, hann hafði eltihrellt aðrar kærustur áður þannig að hann var búinn að vera bilaður ansi lengi.

Í Bandaríkjunum berast yfir þrjár milljónir tilkynninga á ári hverju um eltihrella. Ekki veit ég töluna hér á landi en einhvern veginn efast ég um að ástandið hér sé eitthvað mikið betra, svona miðað við höfðatölu auðvitað. Eltihrellamál hafa reglulega ratað í fjölmiðla í gegnum tíðina en nú er algengara að finna frásagnir af slíku á samfélagsmiðlunum og það sem maður hefur séð er alls ekkert svo ólíkt því sem sést í þessum þáttum. Þetta er saga af þráhyggju, eignarhaldsfíkn og algjöra veruleikafirringu, svo eitthvað sé nefnt. Og það er afar athyglisvert að horfa á. Svona utan frá að minnsta kosti.

ORÐRÓMUR

Vanda á flandri

Vanda Sigurgeirsdóttir, formaður KSÍ, liggur undir ámæli víða vegna niðurlægjandi framkomu sambandsins við konur í landsliðinu. Eftir að svokallað treyjumál kom upp var Vanda sökuð um að vera á flótta undan fjölmiðlum. Hún þvertók fyrir það í tárvotu viðtali við Ríkisútvarpið sem fram fór í Katar. Formaðurinn átti einnig í erfiðleikum með að verja það flandur KSÍ að vera í Katar þar sem fordómar í garð hinsegin fólks vaða uppi og heimamenn gera fótboltafólki og fjölmiðlum lífið leitt með allskonar hindrunum og þvingunaraðgerðum …

Eiður Smári á sendibíl

Mogginn sló gegn á dögunum með fyrirsögninni **Eiður Smári** gerir út sjö sendiferðabíla. Það var sá mikli meistari Sigurður Bogi Sævarsson sem skrifaði greinina. Flestir héldu að þarna væri verið að segja tíðindi af Eiði Smára Guðjohnsen sem hefur verið á hrakhólum með atvinnu undanfarið. „Mig langaði alltaf til þess að verða minn eigin herra og hafa umsvif,“ hafði Mogginn eftir Eiði Smára Björnssyni vöruflutningabílstjóra sem er á mikilli siglingu með fyrirtæki sitt. Þeir lesendur Moggans sem héldu að fótboltagoðið væri á sendiferðabíl gripu sem sagt í tómt …

Ásmundur á rafmagnsbíl

Ásmundur Friðriksson alþingismaður er einstaklega hagsýnn. Hann er sá þingmaður sem gjarnan er mest á ferðinni um kjördæmið sem er víðfeðmt. Það er kostnaðarsamt í orkukreppu að aka langar vegalengdir. Ásmundur hafði ráð við þessu og keypti sér rafmagnsbíl að gerðinni KIA EV6. Hann getur nú ekið sem nemur 450 kílómetra fyrir upphæð sem nemur aðeins broti af því sem eldsneytið kostar. Kostnaðurinn fer niður um 80 prósent. Ásmundur er því í stórsparnaði …

Hvað verður um Björn Hlyn?

Björn Hlynur Haraldsson leikari vinnur nú hörðum höndum að skrifum handrits um nýja Verbúð ásamt samstarfsfólki sínu í Vesturporti. Serían sló algjörlega í gegn á Íslandi og var rómuð fyrir spennu og gæði. Athafnakonan **Rakel Garðarsdóttir**, eiginkona Björns Hlyns, upplýsti á Vísi að nýja serían væri í bígerð. Þau hjónin búa í Flórens á Ítalíu um þessar mundir og una hag sínum einstaklega vel. Stóra spurningin er sú hvort Björn Hlynur birtist sjálfur í nýrri Verbúð. Hann lék skipstjóra í fyrstu seríunni en drukknaði með eftirminnilegum hætti. Spurt er hvort hann birtist sem uppvakningur …

Léttari **liðir**

með töfrum túrmeriks



Fæst í næsta stórvörumarkaði og apóteki
Einnig í vefverslun **ICEHERBS**, www.iceherbs.is

NON-GMO

100% VEGAN

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Guðrún Gunnsteinsdóttir



VERÐKÖNNUN Í VERSLUNUM:

Jólaterturnar eru misdýrar - Krambúðin dýrust

Einn þáttur í undirbúningi jólanna er jólabaksturinn. Margir baka alltaf lagtertur, bæði hvítar og brúnar. Einnig eru þær áberandi í kökuhillum verslana. Ýmis heiti eru á þessum tertum, svo sem jólaterta, vínarterta, lagkaka, lagterta og randalín.

En hvað kostar jólatertan? Mannlíf fór á stúfana og kannaði verð í nokkrum verslunum. Það sem kom í ljós að ódýrust var hún í Bónus og dýrust í Krambúðinni. Í Bónus kostar hún 859 krónur og í Krambúðinni 999 krónur. Munurinn er 16 prósent.

Jólatertan á sér langa sögu allt frá Vínarborg til Kaupmannahafnar og vestur um haf í byggðir Vestur-Íslendinga. Hefðin að borða lagköku festi sig í sessi á Íslandi og í dag er lagkakan frá Myllunni ómissandi um jólin.

VERÐKÖNNUN

2022
15. nóvember

	KRÓNAN	nettó	Krambúðin	BÓNUS	HAGKAUP	FK FJARÐARKAUP	EXTRA
Jólaterta brún með kremi	860 kr	899 kr	999 kr	859 kr	949 kr	898 kr	899 kr
Jólaterta brún með sultu	860 kr	899 kr	999 kr	859 kr	949 kr	898 kr	899 kr
Jólaterta brún með sveskjusultu	850 kr	899 kr	999 kr	859 kr	949 kr	898 kr	899 kr
Jólaterta brún með rabbabarasultu	850 kr	899 kr	999 kr	859 kr	949 kr	898 kr	899 kr

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

Guðrún Gunnsteinsdóttir



VERÐKÖNNUN Í VERSLUNUM:

Nær þrefaldur verðmunur á Toppi - Munar 263 prósentum á N1 og Bónus

Gríðarlegur verðmunur er á vatni samkvæmt könnun sem Mannlíf gerði. Allt að þrefaldur verðmunur er á Toppi á milli verslanakeðja.

Á Íslandi höfum við víðast hvar gott aðgengi að drykkjarvatni beint úr krananum. Það er því skynsamlegt að spara bæði peninga og hitaeiningar með því að velja sem oftast vatn til drykkjar. En þrátt fyrir að við Íslendingar höfum gott aðgengi að ómenguðu drykkjarvatni þá kaupum við töluvert af því. Mannlíf fór á stúfana og kannaði verð á Toppi 0,5 ltr. Verðmunur var sláandi en flaskan var langdýrust á N1 en ódýrust í Bónus. Í Bónus kostar Toppur án bragðefna 95 krónur en hjá N1 345 krónur eða 263 prósent dýrari. Toppur með eplabragði kostar 129 krónur í Bónus en 345 krónur hjá N1 en þar er N1 165 prósent dýrari. N1, Orkan og Olís velja að hafa sama verð á öllum tegundum á meðan aðrar verslanir eru með Topp með sítrónubragði og Topp án bragðefna ódýrari.

Mannlíf óskaði eftir viðbrögðum hjá þessum aðilum vegna verðmunar en N1 var sá eini sem svaraði.

Samkvæmt upplýsingum frá Sigríði Guðmundsdóttur, forstöðumanni Innkaupa og vörustýringar hjá N1, þá keppa þeir á mjög ólíkum markaði en lágvöruverslanir. N1 starfar á svokölluðum þægindamarkaði og eru með langan afgreiðslutíma um land allt og sinna einnig annars konar þjónustu en lágvöruverslanir og eru auk þess með alla síni drykki kælda og tilbúna til neyslu.

Ekki fengust svör við hvers vegna N1 er með sama verð á öllum tegundum sódavatns.

VERÐKÖNNUN

2022
15. nóvember

	N1	KRÓNAN	nettó	Krambúðin	BÓNUS	HAGKAUP		olís	FK	EXTRA
Toppur skógarberja	345 kr	130 kr	159 kr	299 kr	129 kr	169 kr	329 kr	329 kr	147 kr	249 kr
Toppur epla	345 kr	130 kr	159 kr	299 kr	129 kr	169 kr	329 kr	329 kr	147 kr	249 kr
Toppur sítrónu	345 kr	96 kr	99 kr	189 kr	95 kr	125 kr	329 kr	329 kr	109 kr	249 kr
Toppur án bragðefna	345 kr	96 kr	99 kr	199 kr	95 kr	125 kr	329 kr	329 kr	109 kr	249 kr


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

Fréttamálið



Harpa Mjöll Reynisdóttir



Aukning ofbeldisbrota, lyfjaneysla og rapptónlist: Hvert er Ísland að stefna?

Ofbeldisbrot verða sífellt algengari hér á landi. Hnífsstungur, gengi, morð. Ísland er ekki lengur örugga landið sem það var þekkt fyrir. Með aukinni fíkniefnaneyslu, breyttri menningu og umhverfisþáttum, er þróun afbrota farin að líkjast meira þeirra sem þekkist í Bandaríkjunum og öðrum vestrænum löndum.
Hvað veldur þessari breytingu? Í stuttu máli virðist það vera tíska. Ungmenni leita alltaf leiða til að finnast þau tilheyra ákveðinni klíku. Á mótunarárum er heilinn enn að þroskast og oft hættulegt og óafturkræft að útsetja hann fyrir röngum lífsháttum. Harðari efni innan hóps fíkniefnaneytenda hafa óneitanlega töluverð áhrif. Síðastliðinn áratug hefur mikil aukning orðið á notkun læknadóps. Lyf með löngum lista hugsanlegra aukaverkana eru misnotuð, mulin, reykt og jafnvel sprautað í æð.

Oxy, MDMA og rapp

Lengi hefur fíkniefnaneysla verið vandamál hér á landi, líkt og annarsstaðar. Tískubylgjur í fíkniefnaneyslu fylgja straumum tónlistar. Síðasta áratuginn hefur rapptónlist verið einkum vinsæl á meðal barna og ungmenna en rannsóknir benda til þess að aukning á neyslu ópíóða, MDMA, kókaíns og lyfseðilsskyldra lyfja megi rekja til texta úr rapplögum. Neyslan verður sífellt harðari og hættulegri efni eru notuð, mörg sem ýta undir árásargirni. Í mörgum þeirra vinsælu laga sem hljóma í eyrum ungdómsins má heyra orðið „percocet“ en það er lyfseðisskylt verkjalyf, oftar þekkt undir nafninu Oxýkódon. Meirihluti þessara laga lofsyngja fíkniefnaneyslu, ofbeldi og kynlíf. Margir ungir rapparar hafa látið lífið, sumir úr of stórum skammti lyfja og aðrir hafa verið myrtir.

Lyfseðisskyld lyf og ofbeldi

Algeng aukaverkun verkjalyfsins Oxýkódon eru breytingar í skapi, virkni og vitsmunum. Á vef Lyfjastofnunnar stendur: „Ýmsar sálrænar aukaverkanir, svo sem skapbreytingar (t.d. kvíði, þunglyndi), breyting á athafnasemi (aðallega slæving, stundum ásamt svefnhöfga, stöku sinnum aukning ásamt taugaóstyrk og svefnvandamálum) og breyting á frammistöðu (hugsanatruflanir, rugl).“

Eru þetta algengar aukaverkanir lyfsins og má þá því bera líkur á að misnotkun þess auki líkurnar á skapgerðabreytingum. Önnur aukaverkun lyfsins er árásargirni en tíðni þess er ekki þekkt. Róandi lyf eru einnig vinsæl á meðal þessa hóps og er eitt af það þekktasta lyfið Rivotril, það tilheyrir flokki benzódíazepína, eða benzó eins og það er oft kallað. Benzó lyf eru mjög ávananabindandi, líkt og verkjalyfin og eru því gjarnan misnotuð. Rívótríl er sterkt róandi lyf, það hefur þá leiðinlegu aukaverkun að valda gjarnar minnisleysi í sambland við árásargirni.

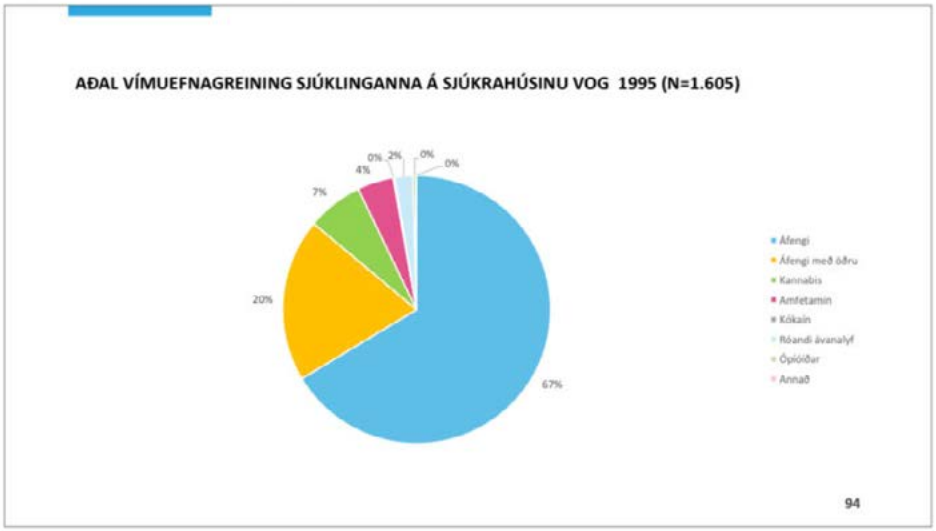
„Tilfinning um framandleika gagnvart umheiminum og eigin persónu, sjúklega aukin heyrn, tilfinningaleysi og náladofi í útlimum, óþol fyrir ljósi, hávaða og líkamlegri snertingu eða ofskynjanir," stendur í lyfseðli Rívótril, undir flokki aukaverkana. Einnig er talið upp „Fjandskapur og ógnandi, jafnvel ofbeldisfullt atferli. Eirðarleysi, gremja, óróleiki, taugaveiklun, kvíði, svefntruflanir, ranghugmyndir, reiði,martraðir, óeðlilegir draumar, ofskynjanir (geta verið alvarlegar, hafið e.t.v. samband við lækni eða bráðamóttöku), geðrof/geðrænir kvillar (hafið samband við lækninn), óeirð og eirðarleysi (ofvirkni), óviðeigandi hegðun og aðrar aukaverkanir á atferli." Það er því kannski ekki hægt að furða sig á því að ofbeldisbrot hafi aukist síðustu ár. Með tilkomu misnotkunar lyfseðisskyldra lyfja sem valda ótrúlegustu aukaverkunum eru venjuleg ungmenni orðin að ofbeldismönnum.

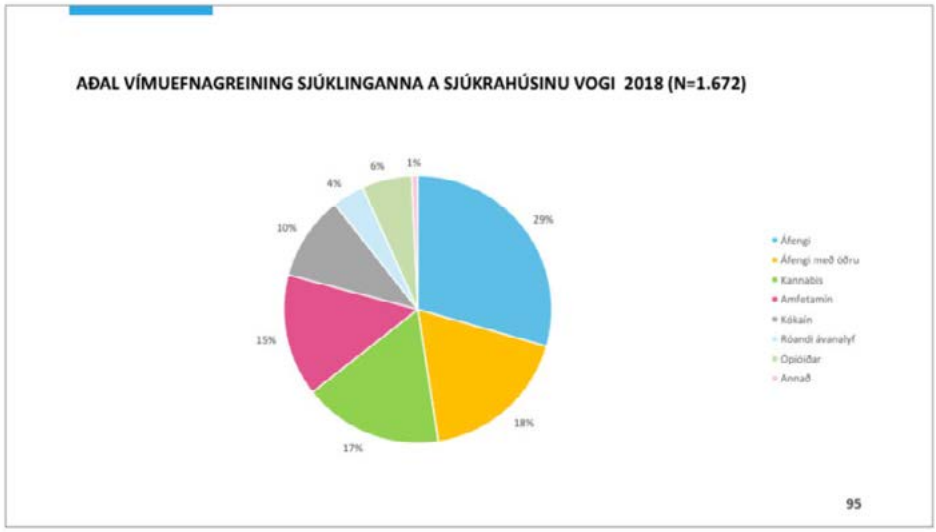
Áfengi, lyf og ofbeldi

Samkvæmt tölum SÁÁ hafa innlagnir vegna lyfjamisnotkunar aukist gríðarlega síðustu tvo áratugi. Þegar SÁÁ hóf starfsemi sína árið 1983 voru nánast allar innlagnir tengdar áfengisneyslu, nú er sagan önnur. Flestir þeir sem sækja sér aðstoð hjá SÁÁ eru þó greindir með áfengisfíkn ásamt fíkn í önnur lyf eða efni. Leikurinn verður þó hættulegur þegar blandað er saman lyfseðisskyldum lyfjum og áfengi. Með flestum lyfjum má ekki neita áfengis, það getur aukið líkur alvarlegra aukaverkana. Ef benzódíapín lyfjum og opíóðum er blandað samanz, getur það auðveldlega valdið dauðsfalli.

Ofbeldstíðni

Samkvæmd afbrotatíðniskýrslum lögreglunnar, hafa ofbeldismál aukist statt og stöðugt síðastliðinn áratug. Árið 2011 voru tilkynnt ofbeldisbrot í heildina tæplega 1100 talsins en í fyrra voru þær orðnar tæplega 1800. Brotin eru að stórum hluta framin á höfuðborgarsvæðinu og langflest í miðbænum. Ekki er hægt að skýra





Mynd: Arsrit SAA



þessa aukningu á einfaldan hátt en talið er að ofneysla lyfja og breytt menning eigi sinn hlut í þessari þróun.

Gengi á Íslandi

Gengi myndast á einfaldan hátt, hópur vina sem misnotar lyf, áfengi eða önnur efni, lendir upp á kant við annan sambærilegan hóp. Þar eru orðin til tvö gengi. Oft eru þetta ungmenni og jafnvel börn Tónlistarmenn lofsyngja gengi, lyf, ofbeldi og fangelsisvist. Ungmenni með ómótaða heila gleypa við þessu, vilja finna sig einhversstaðar og telja þetta vera leið til þess að skapa sér sjálfsmynd. Misnotkun lyfja getur ekki einungis valdið dauða, heldur algjörri skapgerðar- og hegðunarbreytingu. Heimildir Mannlífs segja að gengi séu orðin hluti af íslensku samfélagi. Hér hópast fólk af öllum þjóðernum saman og fremja glæpi, selja og nota fíkniefni og ræðst á hvort annað. Samkvæmt tölfræðinni má búast við enn meiri aukningu ofbeldisbrota næstu ár.

Texti úr rapplög á íslenskum vinsældarlistum Spotify

„KAUPI POKA AF GRASI OG HELD Á KLÚBBINN"- RICH FLEX MEÐ DRAKE OG 21 SAVAGE

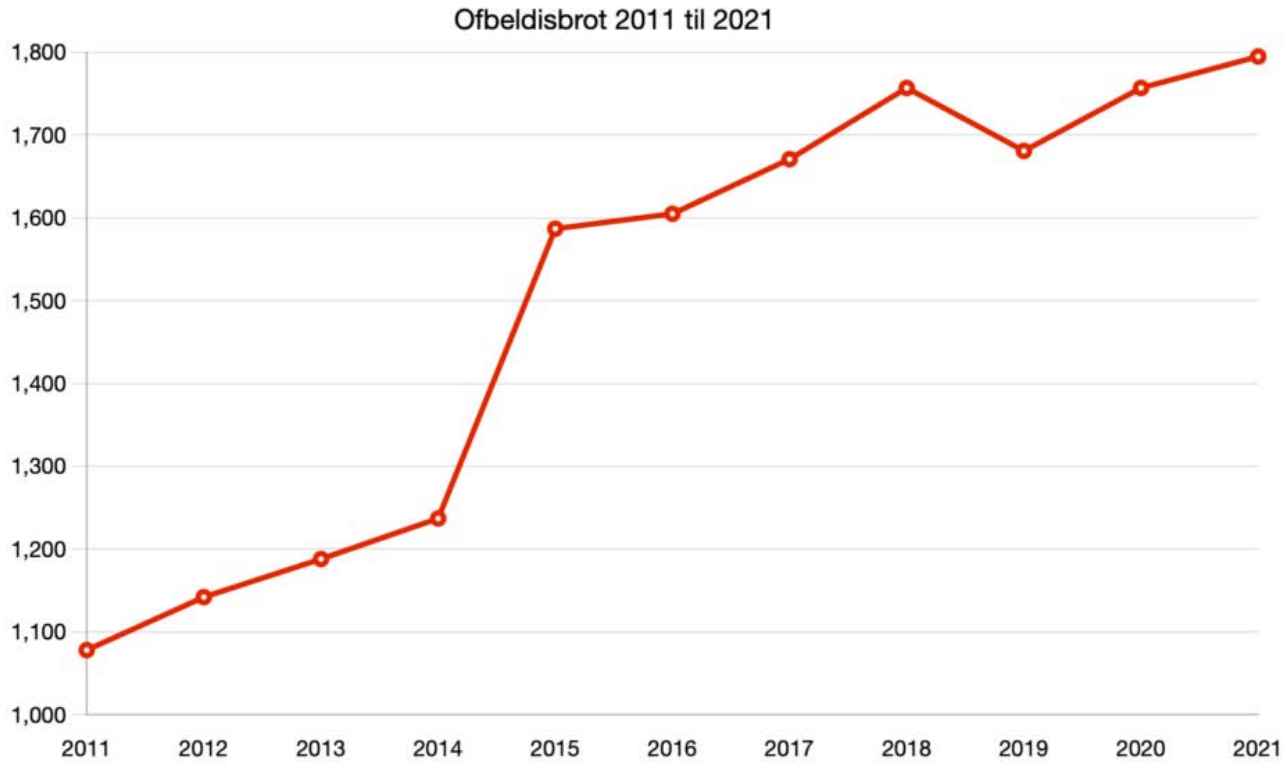
„KÓKAÍN VERKSMIÐJAN ER BÚÐIN MÍN" – DOWN IN ATLANTA MEÐ TRAVIS SCOTT OG PHARRELL WILLIAMS

„NOTA KRAKK Í FLÓANUM" – SHAKE MEÐ ISHOWSPEED

„ÉG KEYRI BÍLINN Á MEÐAN

BRÓÐIR MINN SKÍTUR ÚR BYSSUNNI, SAMVINNA" JIMMY COOKS MEÐ DRAKE OG 21 SAVAGE

„SKAUT HANN TUTTUGU SINNUM, VÁ HANN ER HEPPINN" JIMMY COOKS MEÐ DRAKE OG 21 SAVAGE





Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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



Svava Jónsdóttir
Myndir / Kazuma Takigawa

Dísella Lárusdóttir:

„Ég nennti ekki að láta fólk segja mér hvað ég mætti“

Dísella Lárusdóttir hefur í mörg ár starfað hjá Metropolitan-óperuhúsinu í New York og fékk í vor ásamt Grammy-verðlaun ásamt samstarfsfólki fyrir uppsetningu Metropolitan-óperunnar á verki Philips Glass, Akhnaten. Dísella hefur þó mest verið heima frá því að Covid-faraldurinn skall á og hér býr fjölskyldan. Í viðtali við Reyni Traustason talar hún meðal annars um tónlistina, verðlaunin, ráðlegginginum sem hún vildi ekki fara eftir og skrýtna tímabilið.





Hjördís Elín Lárusdóttir; betur þekkt sem Dísella: Óperusöngkonan sem hefur staðið á sviðinu úti í hinum stóra heimi og tekið þátt í ævintýrum fyrir framan áheyrendur ólst upp í Mosfellsbæ, dóttir Sigríðar Þorvaldsdóttur leikkonu og Lárusar Sveinssonar tónlistarmanns. tTompetleikara. Systurnar eru þrjár: Hún, Ingibjörg og Þórunn.

„Við hlæjum oft að því að við fengum ekki snuð; við fengum munnstykki," segir Dísella en þær systur lærðu á trompet og það er elsta barn Dísellu, sonurinn Bjartur Lárus, farið að gera. „Hann er kominn með framtennurnar þannig að hann er kominn á trompet. Eins mun fara fyrir hinum börnunum mínum. Þau munu öll fara á trompet. Það er gott að læra að lesa nótur, læra músík og vera í skólahljómsveit. Mér finnst það vera gott og heilbrigt fyrir börn að læra þetta." Jú, Dísella var í skólahljómsveit og spilaði þar á trompetið sitt. Svo fór hún að læra á píanó.

Hún var undirleikari hjá Reykjalundar-kórnum á sínum tíma, þar sem faðir hennar var stjórnandi, og þegar kórfélagar sungu lag þar sem ekki var krafist undirleiks söng Dísella sópranrödd. Faðir hennar sagði að hún væri með fína rödd og að hún ætti að læra söng.



„Þannig að ég fór að læra söng.“

Faðir hennar lést svo árið 2000. „Hann var ekki nema 58 ára gamall. Það var mikið sjokk fyrir okkur. Hann var mjög hraustur að við héldum. Þetta var mjög skyndilegt. Hann eiginlega datt niður á fimmtudegi og var dáinn á þriðjudegi. Hann vaknaði aldrei. Hjartaáfall.“

Dísella ákvað að leggja sönginn fyrir sig.

„Ég var byrjuð að syngja með Gunnari Þórðarsyni á Broadway sem var dásamlegur tími. Alveg hrikalega skemmtilegt. Ég segi stundum að það sé svolítið þeim tveimur að kenna, það voru Gunnar Þórðar og pabbi sem ýttu mér út í þetta. Pabbi var svo hvetjandi og svo var Gunnar að gefa mér vinnu sem söngkonu. Það var lykilatriði í þessu öllu saman. Ég var til 2002 að mig minnir á Broadway og tók þátt í söngvakeppninni tvisvar, hvort sem það var bakrödd eða til að taka þátt í keppninni sjálf, og kynntist æðislegu fólki. Þetta var mjög skemmtilegt tímabil. Ég ákvað síðan að fara alveg út í klassíska sönginn. Ég ætlaði mér alltaf að fara til Austurríkis eins og pabbi hafði gert. Það var draumurinn. Líka upp á tungumálið. Og ég fór í inntökupróf. Ég hafði aldrei upplifað ofnæmi en daginn sem inntökuprófið var haldið var ég algjörlega raddlaus. Það kom ekki píp út úr mér. Ég mætti samt en þetta

var allt ferlega óþægilegt. Þetta var einhvers konar barkabólga. Ég komst ekki inn í skólann sem var allt í lagi. Ég fór þá til Ameríku en ég var algjör bjáni að reyna ekki aftur. Það var bara hugsunarhátturinn þá. Ég mögulega skammaðist mín og skildi ekki hvað hafði gerst og var hrædd um að þetta myndi gerast aftur.

Ég endaði á að fara til Bandaríkjanna í nám sem kostaði fullt af peningum og ég er ennþá að borga. En fyrir vikið endaði ég á að vera í Bandaríkjunum og fara þessa leið að fara í Metropolitan-keppnina og komst þar inn."

Dísella fékk þá fyrsta samning sinn við Metropolitan-óperuhúsið sem var staðgengilssamningur. „Það var einhver önnur ráðin en ég var til vara. Þannig eru allar sýningar á Met. Ég fékk þetta staðgengilshlutverk fyrir Philip Glass-óperuna Satyagraha og er hlutverkið sópranhlutverkið í þeirri óperu. Við gerðum þá óperu og svo átti að gera hana nokkrum árum seinna og þá vildu þeir heyra í mér aftur. Þá var ég búin að eignast Bjart."

Tækifærunum fjölgaði og talar Dísella um óperusöngkonu sem átti að koma fram í einni óperunni og átti Dísella að vera til vara. „Það vill svo til að stjórnandinn var búinn að nefna nokkrum sinnum við stelpuna, sem ég var staðgengill fyrir, að hún lagaði eitthvað en hún lagaði það aldrei. Hann var orðinn svolítið ergilegur við hana og okkur var svissað; ég fékk hlutverkið og eftir það fór ég að fá meira að gera. Ég þurfti alveg að vinna mig upp stigann. Kannski minni hlutverk."

Hlutverkin eru mun fleiri.

Og svo var það Garsenda.

„Debutið mitt var Garsenda í Francesca da Rimini eftir Zandonai. Það er flott hlutverk en ekki aðalhlutverkið. Ég var að taka að mér minni hlutverk þangað til ég fór í prufu og eftir það fékk ég að verða staðgengill sem Lulu sem er titilhlutverk og eftir að ég söng það þá var ég allt í einu komin í aðeins þyngri hóp."

Ofar í röðinni.

„Já."



> ***Ég þurfti alveg að vinna mig upp stigann***





Grammy-verðlaunin

Lulu.

„Þetta áttu að vera átta sýningar og það voru tvær sýningar lausar fyrir staðgengilinn.“ Hún segist hafa verið mjög spennt. Svo var hringt í Dísellu í árslok 2018 og var henni tjáð að það yrðu bara fimm sýningar á Lulu. „Það var búið að kippa mínum tveimur sýningum út. En sem málamiðlun af því að þeir vildu ekki að ég yrði fúl þá ákváðu þeir að bjóða mér annað hlutverk. Ég var ferlega svekkt af því að Lulu er svo flott hlutverk.“ Henni var boðið hlutverk Queen Tye í óperunni Akhnaten eftir Philip Glass. „Þetta var eiginlega bara heppni vegna þess að það átti að sýna Lulu frá janúar til mars 2021 en þá var Met lokað vegna Covid þannig að sýningin var aldrei sett upp. Hins vegar var það Akhnaten sem við fengum Grammy-verðlaunin fyrir. Þetta er hin fullkomna saga um réttan tíma og réttan stað. Þannig að ég er mjög sátt eftir á að hyggja.“

Jú, Dísella hlaut Grammy-verðlaunin ásamt samstarfsfólki fyrir uppsetningu Metropolitan-óperunnar á verki



Philips Glass, Akhnaten. Verðlaunin eru fyrir bestu óperuupptökuna en Dísella lék burðarmikið hlutverk í óperunni, einmitt hlutverk Queen Tye eins og þegar hefur komið fram.

Hvernig er að vinna svona stór verðlaun?

„Þetta er bara súrrealískt. Ég held ég átti mig ekki á því ennþá. Maður er allt í einu kominn inn í eitthvað „society" og farinn að fá tilkynningar um hvar næstu Grammy-verðlaun verða tilkynnt. Maður er kominn í einhverja lúppu. Það er skrýtið. Það er verið að tala um mann sem kollega. Æ, ég veit það ekki. Þetta er bara súrrealískt. Þetta er dásamlega skemmtilegt en ég læt þetta ekkert stíga mér til höfuðs. Ég er alveg með fæturna á jörðinni. Mér finnst ég ekki vera búin að sýna allt sem í mér býr þannig að ég er ennþá að reyna að bæta mig."

Fussaði við þessu

Dísella er spurð hvort hún hafi snúið bakinu við dægurlögunum þegar hún varð klassísk söngkona.

„Mér var ráðlögð alls konar vitleysa þegar ég var í skóla. Þetta var fyrir allar þessar byltingar eins og MeeToo. Heimurinn er búinn að breyast svo svakalega; ég tala nú ekki um eftir Covid. Á þessum tíma var mér ráðlagt að tala ekki um það ef ég ætti mann og tala ekki um að ég vildi fjölskyldu."

Það var verið að gera út á kvenímyndina.

„Algjörlega. Ég fussaði við þessu; einhver íslensk remba í mér. Og ég tók ekki þátt í þessu. Ég eignaðist barn þegar ég var að byrja minn frama og var opinberlega gift og tók son minn með mér hvar sem ég söng." Eiginmaðurinná þeim tíma var Teddy Kernizan en þau Dísella skildu síðar. Lárus Bjartur, sem er 12 ára, er sonur þeirra. „Við erum ennþá í góðu sambandi og erum „coparenting". Þetta er erfitt á milli landa en við erum að reyna að skiptast á." Sonur þeirra er önnur hver jól hjá föður sínum og segir Dísella að hann hitti föður sinn alltaf á sumrin. Maður Dísellu í dag er Bragi Jónsson og eiga þau tvö börn saman. Jökull Orri er sjö ára og Snædís Lind er að verða tveggja ára. „Með báða ▶





SKANNAÐU MIG

SIGRÚN

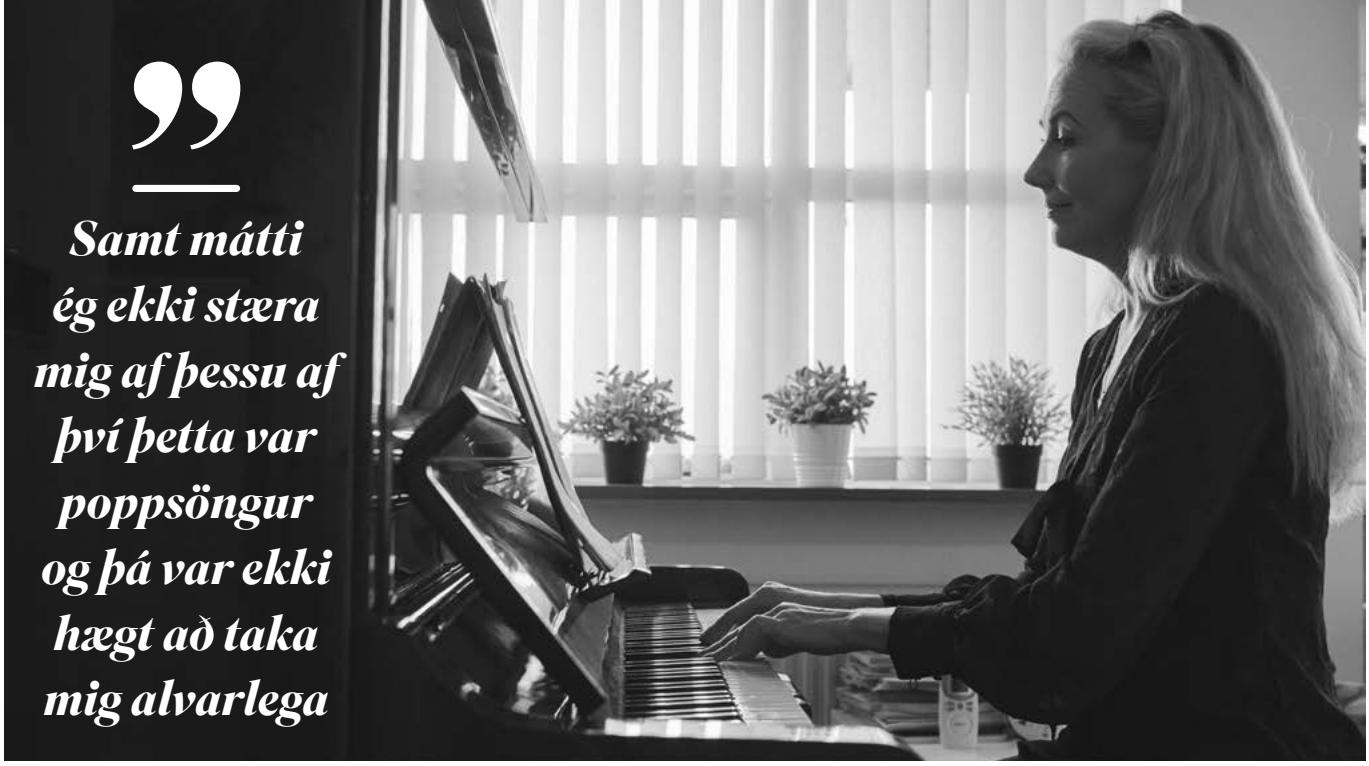
COLLECTION

frá

BRANDSON

VÖNDUÐ ÍSLENSK HÖNNUN

BRANDSON.IS



> ***Samt mátti ég ekki stæra mig af þessu af því þetta var poppsöngur og þá var ekki hægt að taka mig alvarlega***

strákana var meðgangan ekkert mál en svo kom stelpan. Ég veit ekki hvort það sé af því að hún er stelpa eða af því að ég er aðeins eldri; ég gat ekki setið síðustu þrjá mánuðina. Ég varð ýmist að standa eða liggja. Það var mjög erfitt. Ég er vön að eiga við brjósklos og yfirleitt þegar ég fæ verk í bakið þá fer ég út að labba og labba verkinn af mér en í þetta skipti var þetta ekki það. Þetta var einhver taugaverkur og hann versnaði með því að ganga. Ég vissi það ekki fyrr en ég fór til sjúkraþjálfara að ég væri að gera þetta verra með því."

Aftur að tónlistinni og ráðleggingunum. „Mér var líka ráðlagt að hætta öllu þessu poppstandi þannig að þegar ég fékk einhver gigg hérna heima svo sem jólatónleika þá þurfti ég alltaf að passa upp á að vera mjög klassísk. Þetta var mjög kjánalegt af því að í dag og miðað við hvernig heimurinn er orðinn þá sýnir þetta fjölbreytileika; að maður geti sungið pott og klassík. En á þessum tíma var mér ráðlagt að gera þetta ekki af því að ég yrði aldrei tekin alvarlega sem óperusöngkona ef ég væri að syngja eitthvað popp til hliðar."

Dísella tók þátt í Eurovison arið 2006 og söng þá lagið Útópía. „Þetta var mjög skondið af því að kennarinn minn var alltaf að sýna öðrum nemendum þetta myndband af mér að syngja Útópíu af því að hún var að dást að raddtækni minni. En samt mátti ég ekki stæra mig af þessu af því að þetta var poppsöngur og þá var ekki hægt að taka mig alvarlega. Hvert sem ég fór var ég alltaf beðin um að taka þetta lag," segir Dísella og nefnir matarboð í Perú þar sem hún söng það án undirleiks. „Þetta er skemmtilegt lag og vakti greinilega lukku."

Þú er í óperusöngnum í dag en ertu farin að taka einhver gigg sem eru dægurlög?

„Ég er farin að gera það núna. Ég ákvað á einhverju tímabili - Covid hefur kannski hjálpað til líka - að ég nennti þessu ekki lengur; ég nennti ekki að láta fólk segja mér hvað ég mætti og hvað ég mætti ekki."

Hún segir að sér finnist vera gaman að syngja popp.

Hvað er í uppáhaldi hjá þér í poppinu?

„Kannski ekki popp," segir hún. „Þetta er meira djass. Það er ekkert sérstakt. Það er falleg laglína og fallegur texti. Því einlægara því betra. Einhver svona hlýlegur texti."

Dúndrandi krítík

Dísella hefur mest verið á Íslandi eftir að Covid-heimsfaraldurin skall á. Hvað ertu að fást við í dag?

„Ég er á svolítið skrýtnu tímabili núna. Ég var hérna heima í Covid sem var dásamlegt og ég var orðin góðu vön að fá allt í einu að vera heima. Mér fannst það dásamlegt. Ég velti því jafnvel fyrir mér hvort þetta væri nýja lífið mitt - að hætta þessu gauli og vera bara til staðar fyrir börnin." Svo fékk Dísella Grammy-verðlaunin í vor og söng aftur í sýningunni og segist hún hafa fengið dúndrandi krítík. „Það var rosalega hvetjandi þannig að ég er aftur að hugsa um að halda þessu aðeins áfram og sjá hvað gerist. Ég er ekki mjög drífandi í að sækja mér atvinnutækifæri."

Hún talar um að heimurinn sé mjög skrýtinn núna. „Ég var að vinna hjá Met í vor. Og það var nýtt fólk í öllum hornum þar. Fólk hætti bara. Og þetta er ekki eina húsið sem er þannig. Það voru margir sem gáfust upp. Ég var ekki sú eina sem sat heima hjá mér; það er annað í lífinu en þetta stress í gegnum þennan brjálaða óperuheim." ■







Eiginmaður stakk konu sína margsinnis

Theodóra Kolbrún Ásgeirsdóttir fannst látin á tröppunum fyrir framan heimili sitt á Seyðisfirði, þann 24. mars 1971.



Ritstjórn

Tvö börn hennar komu að henni. Maður hennar, lögreglumaðurinn Valgarður Frímann Jóhannsson, reyndist banamaður hennar en hún hafði verið stungin með hnífi.

Kolbrún eins og hún var kölluð, var aðeins 37 ára er hún féll frá. Þau Valgarður höfðu flutt á Seyðisfjörð frá Akureyri 1967 en þau áttu sjö börn.

Sjálfsmorð algjörlega útilokað

Alþýðublaðið lýsti atvikum á eftirfarandi hátt; „Það var um klukkan tíu í gærmorgun, sem barn kom hlaupandi frá húsinu að Vesturvegi 8 og bað um hjálp. Þegar að var komið lá húsmóðirin þar á tröppunum. Hafði hún verið stungið hnífi nokkrum sinnum og mun að öllum líkindum hafa verið látin er að var komið. Stóð alblóðugur hnífur í dyrastaf fyrir ofan tröppurnar. Var þegar ljós að sjálfsmorð hafi verið algjörlega útilokað. Beindist grunur þegar að eiginmanni konunnar sem þá greinilega orðinn vitskertur.“ Er talað um í blaðinu að Valgarður, sem var bæði tollvörður og lögreglumaður, hafi dagana á undan voðaverkinu, hagað sér undarlega og úr takt við raunveruleikann.

Í Vísi var skrifað að Valgarður hafi gengið á móti lögreglunni kviknakinn með blóðugar hendur og virtist „alls ekki með sjálfum sér og orðræður hans voru út í bláinn“

Dæmdur ósakhæfur

Við yfirheyrslur virtist hann ekki gera sér grein fyrir því að kona hans var dáin og bað fyrir skilaboðum til hennar. Að endingu virtist hann þó átta sig á því sem gerst hafði og játaði að hafa banað Kolbrúnu. Hins vegar þótti játning hans ansi ruglingsleg og virtist Valgarður ekki í tengslum við raunveruleikann. Að lokum var hann dæmdur ósakhæfur og til að sæta öryggisgæslu á viðeigandi stofnun. Valgarður lést árið 2002, 72 ára að aldri.



Hönnun sem endist

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

Mán - Fim 9-18 | Fös 9-17 | Lau 11-14

INNRÉTTINGAR & TÆKI


GOLDBERGH



GOLDBERGH

LUXURY SPORTSWEAR





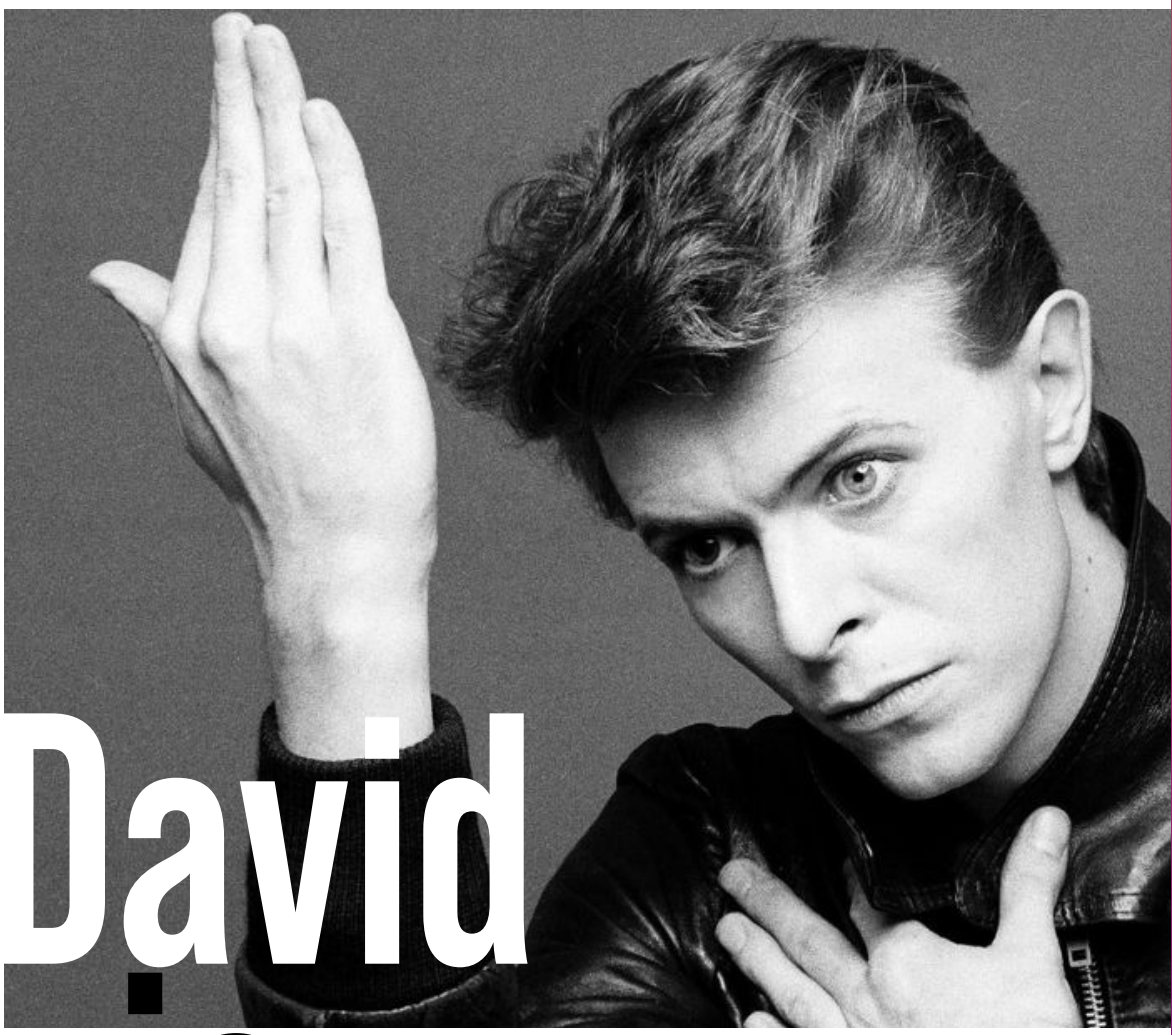


hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Texti Svanur Már Snorrason



Ég *og* David Bowie

Þegar ég varð níu eða tíu ára gamall reiddist ég Jóni bróður mínum fyrir að gefa mér ekki safnplötu með bresku hljómsveitinni Queen í afmælisgjöf. Reiddist er kannski ekki rétta orðið – mér sárnaði. Vildi ekki plötuna sem hann gaf mér – var búinn að segja honum með skýrum hætti að ég vildi plötuna með Queen.

Vá, þvílíkur frekjukrakki, gætu lesendur nú hugsað, og kannski var ég frekur og tilætlunarsamur. En Jóni bróður gat ekki verið meira sama. Hann vildi gefa litla bróður sínum gott tónlistarlegt uppeldi – og í gegnum hann hafði ég, smápattinn, hlustað mikið á Bítlana og John Lennon, Genesis og fleiri góða. Á þessum tímapunkti fannst honum að ég þyrfti að auka fjölbreytnina í tónlistarvali og í afmælisgjöf gaf hann mér safnplötu með David Bowie, tónlistarmanni sem ég hafði varla heyrt minnst á og aldrei hlustað á.

Eftir að afmælinu lauk og ég hafði jafnað mig á vonbrigðunum ákvað ég nú að prófa að hlusta á þennan David Bowie, og síðan þá hefur hann verið mitt tónlistarlega leiðarljós í lífinu – þarna í þessum granna manni fann ég allt sem ég var að leita að. Hef síðan þá hlustað á ótal tónlistarmenn og hljómsveitir í flestum geirum en enginn hefur staðið David Bowie snúning, þótt ýmsir hafi komist þar nærri, enda er Bowie einn áhrifamesti og fjölhæfasti tónlistarmaður sögunnar.

Gjöfin sem Jón bróðir gaf mér olli mér miklum vonbrigðum en snerist upp í gleði sem sér ekki enn fyrir endann á. Lífið getur nefnilega stundum orðið áhugaverðara við að fá ekki það sem maður vill, heldur eitthvað allt annað. Og jafni maður sig á frekjukastinu er allt eins víst að við manni blasi nýr og skemmtilegri heimur.

LOSTI

fyrir öll

leyfðu lostanum að taka yfir...

Borgartún 3 & Laugavegur 51

losti.is

Lífsreynslusaga



Aðsend

Partur 2

18 ára gift í í Bandaríkjunum

Eins og ég sagði ykkur síðast þá hafði ég lent í frelsissviptingu af manni uppáklæddum sem hermaður sem læsti mig í bílnum sínum og hélt mér fanginni í heilan dag. Hvernig gerðist það? Það er von að þú spyrjir – Maðurinn minn hafði skilið mig eftir án peninga og síma og þessi góði maður hafði boðið mér far heim sem ég þáði - En sá svo eftir.

Þegar hér er komið við sögu gengur maðurinn minn inn heima hjá okkur og verður algjörlega brjálaður þegar hann sér miðann sem lögreglan hafði skilið eftir á hurðinni hjá okkur um að hann ætti að hringja í yfirmann sinn í hernum því hann væri núna skráður sem MIA eða liðhlaupi.

Hann spyr mig hvernig það hafi komið til að ég hefði verið að blanda vinnunni hans í málið og hvort ég væri algjörlega orðin geðveik – Það eina sem hann hafi gert var að gleyma sér við að spila tölvuleiki í 14 klukkutíma. Hann hefði ekki yfirgefið neitt og ef hann fengi áminningu þá fengi ég að finna fyrir því.

Mér brá hrikalega við þessi viðbrögð og sé að honum er alvara – Fattaði hann ekki að ég væri dauðhrædd um að þessi maður kæmi aftur? Var honum í alvöru bara sama um öryggi mitt?

Svo eftir stórt rifrildi um hvað ég væri vond við hann og væri viljandi að reyna að eyðileggja feril hans skildi ég að þetta hefði bara verið mér að kenna. Ég sá hans hlið að mér fannst og vildi alls ekki missa hann – Því hann var það eina sem ég átti í þessu blessaða landi og ég gæti ekkert gert án hans.

Dagarnir liðu og mér fór að leiðast - svo

ég hringdi í hermiðstöðina og spurði hvort það væri ekki eitthvað sem ég gæti gert í sjálfboðastarfi fyrir herinn? Það var svo aldeils hægt og ég fór með mínum manni alla morgna í eitthvern tíma – þar inni kynntist ég frábærum konum sem fræddu mig um það að til að öðlast réttindi yrði maðurinn minn að sækja um allt fyrir mig, en það tæki tíma og ég gæti ekki séð um neitt af því sjálf.

Vopnuð þeim upplýsingum kom ég heim og ætlaði að ræða það við manninn minn og hann lét mig vita að það sé allt í ferli og ég þurfi ekki að hafa áhyggjur af neinu.

Hann sé búinn að sjúkratryggja mig og sækja um grænakortið. Nokkrum dögum seinna fæ ég afhent skírteini sem upplýsti að ég væri sjúkratryggð og undir kemur nýja kennitalan mín. Vá, hvað ég var glöð að hann var að standa við sitt og ég þurfti ekki að hafa áhyggjur – eða þurfti ég þess?

Ég sótti um vinnu í blómabúð og fékk hana því ekki mátti ég strippa lengur – ég var eiginkona hans og hann réði og ég leyfði honum það. Ég byrjaði að vinna í frábærum hópi af fólki sem þótti hjónabandið mitt æði skrýtið – Maðurinn minn tók launin mín og ég sá aldrei krónu, hann birtist eins og klukka á tveggja vikna fresti og bað um að ávísunin væri stíluð á hann svo hann gæti leyst launin mín út og greitt reikninga samkvæmt hans sögn. Yfirmaðurinn minn lét það eftir honum en sagði mér að svona gerðu þau venjulega ekki en þau myndu gera það fyrir mig.

Við fluttum úr tímabundna húsnæðinu okkar, á sama tíma og ég var byrjuð að vinna, í voða sæta þriggja herbergja íbúð rétt við vinnustaðinn minn. Við áttum engin húsgögn nema sjónvarp svo maðurinn minn fór og keypti tvo notaða garðstóla og uppblásna dýnu. Sjónvarpið var ofan á pappakassa, fötin í skápnum og við notuðum glerkrúsir til að drekka úr á meðan við ætluðum að safna fyrir húsgögnum.

Ég eignaðist góða vinkonu, Merna sem tók mig að sér. Þar sem hún var líka eiginkona hermanns skildi hún lífið sem fylgdi því og reyndist mér stoð og stytta minn tíma í Las Vegas. Hún lét manninn sinn vita af hvernig við byggjum og það var eins og við manninn mælt að sama kvöld kom stór bill með allt sem við gætum þurft. Sófa, sófaborð, eldhúsborð og stóla, allt í eldhúsið, nýtt rúm og heimilið okkar var tilbúið.

> ***Hann tók mig hálstaki meðan hann öskraði á mig að ég skyldi aldrei gera svona lítið úr honum aftur.***

Maðurinn minn var ekki heima þegar þetta var gert en þegar hann steig inn heima og ég var ekkert nema stórt bros enda komin með heimili – varð hann brjálaður. Hann öskraði á mig: Hvernig mér hefði dottið í hug að niðurlægja hann svona? Hann væri karlmaðurinn á heimilinu og hann myndi sjá okkur fyrir því sem við þyrftum. Þarna varð ég hrædd við hann í fyrsta skipti. Hann tók mig hálstaki meðan hann öskraði á mig að ég skyldi aldrei gera svona lítið úr honum aftur.

Þarna gat ég ekkert gert nema grátið – hvar var maðurinn minn eiginlega? Hvert fór þessi blíði góði maður sem var svo fallegur? Hvernig breyttst hann í skrímsli?

Daginn eftir hringdu Merna og maðurinn hennar í okkur og maðurinn minn svaraði, þá var hann ljúfur sem lamb og þakkaði þeim í bak og fyrir og átti ekki til orð yfir gjafmildinni og hann fékk að vita af því að það væri sérstakt vöruhús fyrir hermenn þar væri hægt að skilja eftir húsgögn og fá húsgögn gefins fyrir fjölskyldur og þau hefðu bara gengið í málið og fengið félaga sína til að hjálpa. Ég skildi ekki hvaðan þessi tvöfeldni kom – Af hverju var hann reiður við mig en þakklátur þeim?

Jæja, það féll allavega allt í ljúfa löð og við vorum orðin hamingjusöm aftur.

Við fengum boð um að bíllinn hans sé kominn frá Íslandi og hann gat sótt hann til LA.

Ég spenntist öll upp og byrjaði að plana hvað við gætum gert þar þegar við færum að sækja bílinn og hann svaraði mér ískalt að ég væri ekki að koma með. Ég spurði hann; af hverju? Og hann sagði einfaldlega að flugið væri of dýrt og hann færi bara einn og keyrði svo til baka og kláraði þetta á tveimur dögum.

Ég gleypti við því og hugsaði bara hvað hann væri frábær að nenna þessu einn. – Hann sótti bílinn og ég var heima ein þessa tvo daga.

Um það bil tveimur eða þremur vikum seinna var ég að þvo þvottinn og fór í gegnum vasana hans og fann þar númer hjá Bobbie og þá vissi ég að það væri eitthvað í gangi og ég gekk á hann. Hver er þessi Bobbie spurði ég?

Hann svaraði mér að þetta væri félagi hans í hernum og að þeir tveir höfðu bara klikkað þegar þeir hittust. Nei sagði ég og ég spurði aftur: Hver er þessi Bobbie? Hann spurði mig hvort ég væri nú að verða geðveik aftur alltaf með þessari paranoju. Þá minnti ég hann á að ég væri kannski íslensk en það gerði mig ekki heimska. Bobbie sé kvennmannsnafn og þá byrjaði hann að tala um hvað hún væri feit og ljót og að hann fengi bara stundum far með henni í vinnuna. Ég leitaði til Merna vinkonu minnar og hún og maðurinn hennnar sögðu mér að hafa varann á þetta liti út eins og framhjáhald. Hún spurði hvort ég vissi hvort hann hefði keypt miða fyrir einn eða tvo farþega? Nei, enda hafði hann öll völdin í fjármálum okkar og ég vissi ekki neitt og Merna spurði mig hvernig stæði á því og ég sagði henni það að það hafi verið hans ósk, þá fór hún að spyrja mig hvernig staðan væri á græna kortinu mínu og sagði henni að það væri allt tilbúið og hún bað um að fá að sjá það. Ég sýndi henni skírteinið mitt og hún sagði að þetta væri ekki græna kortið - Það væri sett í vegabréfið mitt. Ha, sagði ég en þetta væri það eina sem ég hafði. Það kvöld fór allt í rugl hjá okkur, maðurinn minn viðurkenndi að hann hafi ekki nennt að standa í þessu og að ég hefði mátt vita það þar sem að ég hafi aldrei skrifað undir neitt eða farið að hitta ráðgjafa hjá útlendingastofnun.

> ***Hann varð reiðari og reiðari þangað til að hann ýtti mér harkalega úr veginum þannig að ég datt***

Hann varð reiðari og reiðari þangað til að hann ýtti mér harkalega úr veginum þannig að ég datt og hann rauk út og kom ekki heim í marga klukkutíma.

Þegar hann loks skilaði sér kom mér ekki við hvar hann var eða hvað hann var að gera þar sem ég augljóslega treysti honum ekki, þá mætti ég bara halda því áfram.

Daginn eftir eða tveimur dögum seinna hvarf hann aftur og í næstum því tvo sólahringa og ég reyndi að finna hann með því að hafa samband við þá vini hans sem ég þekkti en það hafði enginn séð hann eða vissu hvar hann var, þarna var ég ein bíllaus og orðin ólöglegur innflytjandi í USA.

Hvert fór hann? Jæja, það var lyginni líkast enda var það örugglega lygi.

Ég segi frá því næst...

Logi Guðmundsson

DANSARI Í HJARTA SÍNU



Svava Jónsdóttir

„Ballettinn veitir mér gríðarlega mikla hamingju. Það er ólýsanlegt að nota fallegar hreyfingar til að tjá fallegu, klassísku tónlistina og lýsa tilfinningum. Og það veitir mér endalausa gleði að vera á æfingu," segir Logi Guðmundsson ballettdansari.



VIÐ ÓSKUM ÞÉR BRAGÐGÓÐRA JÓLA
OG SAFARÍKS KOMANDI ÁRS

GÆÐANAUT

ÍSLENSKT GÆÐANAUT

Hvað tekur ballettinn frá honum?
„Hann tekur miklu minna en hann gefur. Ég sakna þess stundum að geta bara slakað alveg á frá ballettinum því ballett er alltaf það fyrsta sem kemur upp í hugann og ég þarf alltaf að vera að hugsa um líkamann. Ég þarf alltaf að vera að hugsa um að halda mér í formi eða passa að teygja vel til að ég verði ekki stirður og svo þarf ég líka að hugsa um mataræðið og svefn svo ég missi ekkert niður jafnvel þótt ég er í fríi sem getur verið dálítið erfitt. En þá hugsa ég stundum með mér að ef það eru engir erfiðleikar þá verður enginn árangur."

Eitt erfiðasta dansformið
Logi, sem er 16 ára, ólst upp í Norðurbænum í Hafnarfirði og segir að þar hafi verið dásamlegt að búa.„Ég var sem barn alltaf mikill fjörkálfur og kátur drengur. Ég byrjaði í fótbolta fimm ára gamall en pabbi dró mig á æfingar en ég entist ekki lengi í fótboltanum og fór þá í samkvæmisdansinn og sást fljótt að þar átti ég heima."

Hann segir að eftir að hann byrjaði í samkvæmisdönsum og varð efnilegur hafi hann farið að hafa mikinn áhuga á dansi. „Ég og partnerinn minn æfðum með eldri krökkum og í einkatímum og fórum að sigra nokkuð margar danskeppnir og urðum þar á meðal þrefaldir Íslandsmeistarar."

Þau hættu að dansa saman þegar Logi var sjö ára og segir hann að þá hafi enginn verið á sínum aldri í dansskólanum með sömu getu svo hann ákvað að hætta í samkvæmisdansi.

Hann byrjaði að æfa frjálsar íþróttir þegar hann var átta ára en áhuginn var ekki jafnmikill og hvað dansinn varðar svo hann ákvað að prófa ballett. „Þegar maður byrjar í Listdansskóla Íslands þarf maður að vera orðinn níu ára en ég var átta ára og voru samnemendur mínir alltaf einu ári eldri en ég. Áhuginn var ekki mikill fyrstu þrjú árin í ballett og mér fannst þetta ekkert rosalega skemmtilegt. Mér þótti sporin frekar einföld og róleg en sá alltaf eldri krakkana gera miklu erfiðari og skemmtilegri spor. En góður félagsskapur hjálpaði og eru þetta krakkar sem eru ennþá bestu vinir mínir í dag.





> ***Svo kom ég fram á ýmsum hátíðum og viðburðum.***

Það sem ég vissi ekki varðandi ballettinn þegar ég var að byrja var að hann er eitt erfiðasta dansformið til að ná tökum á og krefst margra ára þjálfunar og setur miklar líkamlegar kröfur. Og ef ég hefði vitað það hefði ég kannski ekki byrjað en ég sé alls ekki eftir því. Þegar ég fór að gera ítarlegri spor byrjuðu æfingar að verða mun skemmtilegri og þá varð ég mjög áhugasamur og fann fyrir ástríðu fyrir ballett."

Logi er spurður hvað honum hafi fundist vera mest spennandi við ballettinn á þessum tíma.
„Það er mjög gaman að geta framkvæmt svo ónáttúrulegar og erfiðar hreyfingar en láta þær samt líta einfaldlega út. Ballettdansarar eru alltaf í mikilli hættu á meiðslum vegna krefjandi tækni ballettsins."

Logi segir að það hafi alltaf verið tvær nemendasýningar á ári - á haustönn og vorönn. „Það var alltaf rosalega gaman að sýna með Listdansskóla Íslands og svo var punkturinn yfir i-ið í lok árs, yfirleitt á hverju ári, að fá að sýna á jólatónleikum sinfóníunnar í Hörpu sem var dásamleg upplifun. Svo kom ég fram á ýmsum hátíðum og viðburðum og sýndi til dæmis á Barnamenningarhátið og Unglist.

Listdansskóli Íslands er alveg frábær skóli. Þar eru frábærir kennarar og mjög gott nám, krefjandi og skemmtilegt, sem hefur gefið mér mjög mikið. Ég er svo þakklátur fyrir

allan stuðninginn frá kennurunum í Listdansskóla Íslands og hefði ég aldrei komist jafnlangt án þeirra."

Amsterdam - San Francisco

Svo var það næsta skref.
„Í byrjun þessa árs var næst á dagskrá að komast í góðan ballettskóla erlendis til að mennta mig frekar og verða ennþá betri ballettdansari.

Í byrjun febrúar var tekið 10 mínútna myndskeið af mér dansa ballett sem var sent til Dutch National Ballet Academy fyrir fyrra úrtökuprófið í þeim skóla. Ég beið svo eftir svari og fékk svo nokkrum dögum síðar fréttir um að ég hefði komist áfram í seinna úrtökuprófið sem var Zoom-tími þar sem ég var í eina og hálfa klukkustund að dansa ballett í beinni. Svo beið ég í nokkra daga og þá fékk ég þær góðu fréttir að ég hafi komist í lokainntökuprófið og yrði það 18. febrúar í Hollandi."



Logi fór í inntökuprófið. 25 unglingar þreyttu prófið og var hann einn af sjö sem komust áfram

> ***Ég og partnerinn minn æfðum með eldri krökkum***

Loga var svo í sumar boðið á fjögurra vikna sumarnámskeið hjá San Francisco-ballett-skólanum með námsstyrk frá Helga Tómassyni. „Það var heldur betur reynsluríkt og ágætis upphitun fyrir mínu komandi ævintýri í Amsterdam. Það endaði með því að ég fékk boð um skólavist með fullum skólastyrk og gat ég ekki annað en þekkst það boð frekar en að fara til Amsterdam í ballettskólann þar sem ég var kominn inn eftir mörg úrtökupróf og inntökupróf sem og læknis- og líkams-skoðun."



Veitir gleði og kraft

Logi hefur frá því í haust búið í San Francisco þar sem hann stundar nám við San Francisco-ballett-skólann og er þar á sjöunda stigi.

„Dagskráin mín inniheldur ballett-tækni, pas de deux (þegar strákar og stelpur læra að dansa ballett saman sem par), ballettkarlatækni, samtímadans, karakter (sem er stílfærð framsetning hefðbundins þjóðdans, aðallega frá Evrópulöndum, framkvæmt með ballett-brag), þoltíma, styrktar-tíma, pílates, tónmennt og svo balletttjáningu sem er tími þar sem við lærum að tjá tilfinningar okkar með hreyfingum. Eftir því sem nemendur ná tökum á hverju stigi og fara á næsta stig verða kennslustundir sífellt meira krefjandi þar sem nemendur eru undirbúnir fyrir feril í faglegum ballett."

> ***Það endaði með því að ég fékk boð um skólavist með fullum skólastyrk***

Logi er í ballettskólanum frá því á morgnana og til um klukkan fjögur á daginn. Hann segist þá fara heim og læra en hann er einnig í fjarnámi á listnámsbraut Fjölbrautaskólans í Garðabæ.

Hann býr á heimavist og segist ekki finna fyrir neinni heimþrá. „Mér líður svo vel hérna á vistinni með félögum mínum. Heimavistin er í nýbyggðri blokk í miðbæ San Francisco og rétt við ballettskólann. Ég er í íbúð með þremur strákum á mínum aldri. Þeir eru á 6. stigi og eru á æfingum seinni partinn svo þegar ég kem heim af æfingu þá fæ ég smánæði og get lært í friði sem er mjög gott. Við erum allir frá sitthvoru landinu; Íslandi, Bandaríkunum, Kólumbíu og Japan og erum við allir mjög góðir vinir. Ég er búinn að kynnast mörgu frábæru fólki og eignast marga góða vini."

Logi veit hvert hann ætlar sér. Draumurinn er að verða atvinnu-ballettdansari í góðum og frægum ballettflokki.

Hvað þarf góður ballettdansari að hafa í huga?

„Til þess að ná árangri í hverju sem þú tekur þér fyrir hendur er lykilatriði að hafa jákvætt hugarfar, metnað og þrautseigju."

Logi Guðmundsson er beðinn um að lýsa sér sem ballettdansara. „Ég myndi segja að ég væri dansari í hjarta mínu og það sem ég legg á mig er sprottið af ást til dansins. Hann veitir mér gleði og kraft til að takast á við allar hindranir sem verða á leið minni að settu marki."



Minning;
JÓHANNES BJÖRN LÚÐVÍKSSON
1949-2022

Byrjaði snemma á samsæriskenningum í portinu á Laugavegi 19

Jóhannes Björn Lúðvíksson rithöfundur og skákmeistari lést á heimili sínu í New York í apríl s.l. á sjötugastaogþriðja aldursári. Eftirlifandi eiginkona er Beth Rose bókaútgefandi en sonur hans og Þóru Ásbjörnsdóttur er Robert kerfisfræðingur.

Gunnar Finnsson skákkennari, æskuvinur Jóhannesar rifjar upp tæplega sjötíu ára kynni þeirra:

Jóhannes Björn byrjaði snemma á samsæris-kenningum sínum í portinu á Laugavegi 19. Þar messaði hann yfir okkur strákunum, Óla Sig, Sverri Agnars, Sverri Guðjóns og mér og lagði út frá fjármálaspillingu heimsins eins og hann átti eftir að gera margoft síðar á lífsleiðinni með góðum árangri í ræðu og riti.

Í bakgarði bernskunnar voru leikir frá morgni til kvölds enda ekki annað að hafa. Þá var bara ein útvarpsstöð, ekkert sjónvarp, engar tölvur, engir gemsar og ekkert kynslóðabil. Stöku sinnum var friðurinn rofinn af raddsterkum mæðrum sem tilkynntu matmáls – og kaffitíma.

Vaðneshringurinn afmarkaðist af Laugavegi, Smiðjustíg, Hverfisgötu og Klapparstíg. Við strákarnir hlupum gjarnan hringinn og tókum tímann. Jóhannes var snemma léttur á sér og frár á fæti. Hann setti met sem stendur enn þó illar tungur segi að hann hafi stytt sér leið í gegnum portið á 19 en það er önnur saga!
Hverfisgata 32 var æskuheimili Jóhannesar. Þar ólst hann upp ásamt fimm systkinum, börnum Jónínu

Jóhannesdóttur húsmóður og Lúðvíks Eggertssonar fasteignasala. Þuríður, fyrrum eigandi hússins, systir séra Árna Þórarinssonar, sigldi með syni sína Eggert og Þórarin til tónlistarnáms í Köben snemma á fyrsta áratug síðustu aldar. Þeir voru sennilega fyrstu Íslendingar sem fóru utan til að læra músik.

Í húsinu voru margar vistarverur og uppi í risi leigði Jónína, móðir Jóhannesar nokkrum einstaklingum herbergi. Meðal minnisstæðra leigjenda var Eggert Gilfer skákmeistari og píanóleikari, sonur Þuríðar. Í bakhúsinu voru svo Jakob, jafnan kallaður Kobbi kleina og Lína spákona. Kobbi var bróðir Gilfers og Þórarins fiðluleikara. Hann lék þann ljóta grikk að krækja stafnum í grandalaus ungmenni og draga þau til sín. Því má nærri geta að börnin forðuðust að mæta þessum manni sem var sannkallaður krakkaskelfir í hverfinu.
Gilfer, eða Gilli, eins og við krakkarnir kölluðum hann, var hins vegar algjört ljúfmenni. Hann var sífellt að segja gamansögur sem börnin botnuðu ekkert í en hló sjálfur dillandi hlátri.

1963 stofnuðum við JBL Smámeistara-klúbbinn ásamt Jóni Guðmari og Gunnar Birgis. Seinna bættust fleiri í hópinn s.s. Sigtryggur glímukappi, Snorri Þorvalds, Gaui Magg, Harvey Georgs, Helgi Hauks og Bragi Halldórs, hraðskákmeistari Norðurlanda, svo nokkrir séu nefndir. Við tefldum grimmt í fyrstu og fögnuðum fertugs – og fimmtugsafmælum með veglegum skákmótum. Á næsta ári verður vafalaust haldið upp á sextugs-afmælið í minningu fallinna félaga.
Jóhannes Björn var einn efnilegast skákmaður sinnar kynslóðar og tefldi á Evrópumóti unglinga 1969 í Amsterdam (og eftir það kallaður Hollandsfarinn meðal smámeistara). Nokkrar skákir hans birtust í þýska tímaritinu Schach-Echo.

Eftir að Jóhannes byrjaði að tefla fyrir alvöru og Gilfer fallinn frá sögðu gárungar í Taflfélaginu að Gilfer tefldi í gegnum Jóhannes!
Einu sinni var Jóhannes að tefla á alþjóðlegu skákmóti í New York og mætti í fyrstu umferð stórmeistaranum Formanek frá Ungverjalandi.

Flestir töldu að óþekktur skákmaður frá Íslandi yrði auðveld bráð fyrir stór-meistarann. Það fór þó á annan veg því Jóhannes rúllaði meistaranum upp í 12 leikjum á gambít í franskri vörn!
Þegar einvígi Fischers og Spasskís 1972 var að ljúka heimsóttum við JBL Hollendinginn dr. Max Euwe forseta FIDE og heimsmeistara 1935 á Hótel Esju.
Þessi víðfrægi maður var einstakt ljúfmenni og höfðingi heim að sækja. Hann bauð okkur upp á þjóðardrykkinn sjenever úr leirbrúsa og yfirdómari einvígisins Lothar Schmid slóst í hópinn. Þetta var ógleymanleg stund með minnisstæðum manni. Í kveðjuskyni áritaði Euwe nokkrar frumsamdar skákbækur sem JBL hafði meðferðis.

Jóhannesi Birni var margt til lista lagt. Hann var m.a. dansstjóri í forföllum í Alþýðuhúskjallaranum við lítinn fögnuð söngvarans því þegar Jóhannes tilkynnti að næst yrði dansaður svellandi polki var hljómsveitin að spila hægan vals!
Jóhannes var snjall penni og skrifaði léttan og lipran stíl eins og bækur hans "Falið vald" og fleiri bera með sér. Eldskírnina fékk hann þó á Mánudagsblaðinu hjá Agnari Bogasyni.
Þar var hann lausapenni um skeið eftir að búið var að reka mig af blaðinu! Jóhannes reit margar eftirminnilegar greinar í blaðið og tamdi sér hvassan stíl Agnars sem skrifaði gjarnan þegar hrikti rækilega í þjóðfélaginu; "fólk er orðið langþreytt á ástandinu!"

1974 stofnuðum við Jóhannes vikublaðið Hraðtíðindi, HT sem við héldum að mundi valda straumhvörfum í íslenskri blaðamennsku. Svo varð þó ekki þrátt fyrir að ýmislegt væri þar bitastætt. Meðal annars bráðskemmtileg grein JBL þar sem hann færir sterk rök fyrir því að nýr Gamli sáttmáli milli Íslands og Noregs væri í burðarliðnum! Þetta var því miður eina tölublað HT og kannski var það nóg – nýjabrumið var horfið.

Jóhannes var afar frjór í hugsun og hugmyndaríkur. Hann átti ýmis nýyrði eins og þegar hann kallaði prestastéttina atvinnugóðmenni og lögguna embættið.
"Við þessir miklu menn" voru ávarpsorð okkar félaganna, sögð af meðfæddu lítillæti, kannski til að hefja sig hátt yfir pöpulinn "hinn hráa massa" að okkur fannst.

Hermann flöskusali var áberandi persóna í miðbænum á sinni tíð. Hann var ráðdeildarsamur í meira lagi ... og lifði spart. Einu sinni lögðum við Jóhannes gildru fyrir hann. Við sáum hann koma vestur Hverfisgötu og Jóhannes ákvað í sama mund og karlinn fór framhjá 32 að láta 50 króna járnhlunk detta við fætur sér. Það skipti engum togum að Hemmi beygir sig niður eftir spesíunni en Jóhannes verður fyrri til og nær henni. Þeir fara að deila og á því andartaki kem ég aðvífandi og blanda mér í málið. Hemmi segist hafa slætt niður peningi sem Jóhannes þykist eiga. Jóhannes fullyrðir að hann eigi peninginn sem hann hafi misst á gangstéttina. Þeir karpa um þetta dágóða stund en að lokum segir karlinn: "En ég heyrði hann klyngja!" Síðan bætti hann við og beindi máli sínu til mín og benti á Jóhannes með þykkju: "Þetta er svo mikill nýjari!"

Við brölluðum margt í gegnum tíðina; tefldum, ortum og skáluðum. Við sömdum gamanþætti og lékum inn á segulband og leyfðum gestum og gangandi að hlýða á. Kiljan, Þórbergur, Tómas, Davíð og Steinn voru okkar menn í skáldskapnum.
Jóhannes Björn var mikill fagurkeri og kunni vel að meta lífsins lystisemdir í mat og drykk. Hann rak áróður fyrir heilbrigðum lífsstíl þegar kom að mataræði en stóðst sjaldan óhollustu á borð við sætindi af ýmsu tagi! JBL kunni að lifa lífinu minnugur orða Lúthers: "Sá óð ei elskar, vín né víf / hann verður glópur allt sitt líf." (þýð. séra Guðm. Sveinsson).

Það er svo sannarlega sjónarsviptir af vini mínum Jóhannesi Birni. Hann var einstakur.

Gunnar Finnsson

Minning;

JÓHANNES BJÖRN LÚÐVÍKSSON

1949-2022

Við vorum átta ára gamlir þegar fundum okkar bar saman í fyrsta sinn. Ég var nýfluttur inn í Vaðneshringinn sem var umvafinn af Laugavegi, Klapparstíg, Hverfisgötu og Smiðjustíg, en hlaut síðar nafngiftina Sirkusreiturinn og nefnist í dag, Hjartatorg. Jóhannes Björn var að sýsla hjá dúfnakofa sem eldri bróðir hans hafði reist í bakgarðinum. Ég staldraði við þegar hann leit upp með glettnissvip og spurði: "Hvað heitir mamma þín"? Vinskapur okkar átti eftir að þroskast og þróast og var afar náinn alla tíð. Þarna myndaðist sterkur vinahópur með auðugt ímyndunarafl, sem hélt uppi öflugu félagsstarfi. Við bárum einnig út dagblöð og seldum "Íslenska fyndni". Jónína, móðir Jóhannesar Bjarnar sá það fljótt í hendi sér að best væri að opna húsið við Hverfisgötuna, sem varð okkar miðstöð næstu árin. Stofnað var knattspyrnufélagið "Samherjar" sem atti kapp við önnur hverfisfélög, borðtennisklúbbur, "bridge" klúbbur, taflklúbbur "smámeistara" og endalausir götuleikir, þar sem hápunkturinn var að hlaupa Vaðneshringinn undir einni mínútu. Næsti nágranni okkar var "Billiardstofan" við Klapparstíg sem var bönnuð innan sextán ára. Okkur langaði að prófa snókerinn og svindluðum okkur inn bakdyramegin, á neðri hæð. Eigendurnir gripu okkur yfirleitt, en sáu fram á að þarna færu framtíðarspilarar.

Jóhannes Björn var góðum gáfum gæddur, óvenju hugmyndaríkur, og hafði sterkar skoðanir á flestum hlutum. Í stað þess að ganga menntaskólaveginn lagðist hann í bóklestur, einkum skáldsagna og ljóða, og naut þess að leiða mig inn í þá veröld með sinni einstöku frásagnargáfu. Það tók oft á tíðum óratíma fyrir mig að komast heim eftir ferðalag frá eldhúsi, inn í stofu, fram á gang og út á götu. Endaspretturinn niður tröppurnar tók yfirleitt lengstan tíma. Húsið hafði margar vistarverur og ýmislegt átti sér stað sem ekki var einfalt að útskýra. Jónína, sá fleira en flestir og las stundum framtíð fólks í gegnum kaffibolla. Gunnar, "Skáldið", félagi okkar tjáði mér nýlega að konan sem var á kreiki væri fyrrverandi eigandi hússins, sem minnti mig á söguna um það, þegar tvíburarnir, eldri systur Jóhannesar Bjarnar voru litlar, sáu þær konuna og upplýstu að hún væri að fela sig á bak við píanóið, sem stóð fast upp við vegg. Ég fór aldrei upp í ris.

Síðar, þegar við stunduðum nám saman á Suður-Englandi, fengum við mikinn áhuga á indverskri matargerð og leituðum uppi slíka matsölustaði. Við ákváðum að þroska og þróa okkar bragðlauka til þess að ráða við aukinn styrkleika. Við pöntuðum sterkasta réttinn sem þurfti sólarhrings fyrirvara, en auðvitað tók nokkra daga að fá eðlilegt bragðskyn til baka. Á tímabili stóð ég í þeirri meiningu að ég hefði fengið gat á magann. Okkar vinskapur varð til þess að ég gat leitað til Jóhannesar Bjarnar þegar mig vantaði ljóð við lög sem ég var að semja eða vinna með. Einnig er minnistætt framhaldsleikritið, "Innrásin frá Markab", sem hann samdi fyrir þætti sem ég vann fyrir Ríkisútvarpið á sínum tíma. Ég er þakklátur fyrir að hafa kynnst Róberti, syni Jóhannesar Bjarnar og Þóru Ásbjörnsdóttur, þegar ég kenndi honum í Fossvogsskóla, og hef fylgst vel með honum í gegnum árin. Ekkjunni, Beth Sue Rose, kynntist ég síðar þegar ég dvaldi hjá þeim hjónum í nokkra daga, á heimili þeirra í New York, á leið minni til Kaliforniu og Japan.

Jóhannes Björn hafði mikinn áhuga á manntafli og var afar öflugur skákmaður. Hann varð unglingameistari Reykjavíkur í skák 16 ára að aldri og tók þátt í alþjóðlegu skákmóti í Hollandi, fyrir Íslands hönd. Það hlaut að koma að því að hann gæfi út bók, og ungur að árum gaf hann út ljóðabókina "Blástjörnur". Síðar ritaði Jóhannes Björn þá merkilegu bók "Falið vald", sem má segja að hafi sett 'hrunið 2008' í hnotskurn löngu áður en það átti sér stað. Það kom því ekki á óvart að hann yrði kallaður heim frá New York sem samfélagsrýnir hjá sjónvarpi og fjölmiðlum, til þess að kafa ofan í kjölinn og taka ríkan þátt í þeirri umræðu og uppbyggingu, sem átti sér stað í kjölfar hrunsins.

Blessuð sé minning Jóhannesar Bjarnar.

Sverrir Guðjónsson

HORFNIR DRAUMAR
(höf: Sverrir Guðjónsson)

haustið fellur að
brátt flæðir veturinn yfir
blóðrauðir runnar
á snævi þakktri jörð

ég opna hellinn til hálfs
horfi til hafs
gegnum hvít ríslandi lauf
sem hvísla í golunni

kertið hefur brunnið ofan í kviku
síðasta andvarp logans
fyllir vitin höfgum ilmi
löngu horfinna drauma

Cadbury



Fjöldi girnilegra uppskrifta á gerumdaginngirnilegan.is



Eva Ruza

- Féll í samræmduprófunum

Fjölskylduhagir?
Gift honum Sigga mínum flotta og á með honum tvö vel heppnuð eintök sem komu samferða í heiminn. Tvíburana okkar Marinu Mist og Stanko Blæ.

Menntun/atvinna?
Ég fór nú ekki hærra en stúdentsprófið en skóli lífsins og ákveðnin mín kom mér á þann stað sem ég er í dag. Ég starfa sem skemmtikraftur og Stjörnufréttakona K100 ásamt hinum ýmsu verkefnum sem detta í fangið á mér.

Uppáhalds sjónvarpsefni?
Ég horfi bara á háklassa sjónvarpsefni. Love Island, Bachelor og þesshättar. Slekkur algjörlega á öllu og skilur lítið eftir sig. Ég er samt á þeirri skoðun að ég sé á fullu að rannsaka hegðun fólks í svona raunveruleikaþáttum. Ég er í raun sálfræðingur raunveruleikaþáttanna.

Leikari?
Ryan Reynolds kveikir alltaf blossa í hjartanu mínu með brúnu augunum og húmornum. Chris Hemsworth og George Clooney eru líka menn sem ég elska heitt og mikið og hann Siggi minn veit alveg af því.

Rithöfundur?
Ef þið hafið lesið ævisögu Kris Jenner þá munuð þið skilja þetta svar mitt. Ein besta ævisaga sem ég hef lesið. Ég geri mér grein fyrir því að hún hafi mögulega ekki skrifað bókina sjálf en hún er hinsvegar skráð fyrir henni. Dugar mér. Enn og aftur er ég að sálgreina fólk í gegnum ævisögur og raunveruleikaþætti

Bók eða bíó?
Ég mundi alltaf velja bíó. Hef elska að sitja í bíósal síðan ég man eftir mér og fer á flestar stórmyndir í bíó því það er svo mikil upplifun að fá allt beint í æð. Á sama tíma finnst mér alveg notalegt að sitja með bók og lesa, en bíói vinnur þetta.

Besti matur?
Ég er frekar einföld þegar kemur að matargerð og því að borða og góð pizza er það sem ég set í þennan flokk. Það toppar ekkert djúsí pizzu með sjóðandi ost.

Besti drykkur?
Vatnið og sódavatnið eru mínir drykkir. Hef aldrei verið mikið fyrir gosdrykki, hef aldrei bragðað áfengi og því er nú ekki mikið eftir. Er reyndar farin að elska Fanta Lemon aftur eftir margra ára fjarveru af þessum lista, þanng að ég skal henda því inn hérna til að gera þetta aðeins meira spennandi lista.



Mynd: Biggi Breiðfjörð

Nammi eða ís?
Allan daginn ís. Er ískella og elska kúluís mest af öllu. Valdís svalar þar ískúlu blætinu mínu vel, en þar eru að mínu mati bestu kúlur landsins.

Kók eða pepsi?
Bleeeehh. Hvorugt. Drekk hvoruga drykkina.

Fallegasti staðurinn?
Það er hitt landið mitt, Króatía- og Slóvenía. Pabbi kemur frá Króatíu og það er ekkert land fallegra en það. Einnig dveljum við mikið í Slóveníu sem á hjartað mitt líka. Eigum þar marga vini og sambönd.

Hvað er skemmtilegt?
Fyrir utan að ferðast um heiminn og lenda í ævintýrum með fjölskyldunni að þá elska ég að standa á sviði og vinna vinnuna mína. Hvort sem það er að vera kynnir , veislustjóri, bingóstjóri eða skemmtanastjóri.

Hvað er leiðinlegt?
Setja í þvottavél, taka út úr þvottavél, hengja upp þvott og ganga frá þvotti. Úff fæ hroll við að skrifa þetta en finnst á sama tíma nauðsynlegt að það komi fram að allt heimilisfólkið mitt er alltaf í hreinum og sléttum fötum.

Hvaða flokkur?
Áhrifavaldaflokkurinn sem við Hjálmar Örn stofnuðum. Erum reyndar bara tvö í honum, en hann er svona okkar svar við öllum öðrum flokkum. Erum ekki endilega með neina skýra stefnu en það er aukaatriði. Það er alltaf gaman á fundunum sem við sitjum.

Hvaða skemmtistaður?
Sportkaffi- var reyndar bara til fyrir rosa mörgum árum. Ég veit ekki einu sinni hvaða staðir eru lengur niðrí bæ. Get ekki sagt að ég stundi þá stíft.

Kostir?
Er jákvæð, með mikinn húmor fyrir sjálfri mér og er held ég frekar auðveld í samskiptum við. Er í raun algjör draumur.

Lestir?
Ég gleymi alltaf að hringja tilbaka. Agalegt vandamál sem hefur fylgt mér alla tíð. Ég hringi samt alltaf, en kannskii ekki alveg eftir 5 mínútur eins og ég segist ætla að gera.

Hver er fyndinn?
Ég mundi aldrei nenna að vera gift honum Sigga mínum ef hann væri ekki skemmtilegur. Það vinnur líka mikið með honum að hann er fjallmyndarlegur. Hjálmar Örn er týpa sem ég held að ég flissi yfir alla daga. Sem er slæmt, því það er eins og að hella olíu á eld. Hann æsist allur upp í rugli og fíflagang þegar ég byrja að hlæja af honum og ég held að það sé í báðar áttir. Við náum allavega auðveldlega 100 ára aldrinum með þessu áframhaldi- hláturinn lengir lífið og allt það

Hver er leiðinlegur?
Leiðinlegt fólk, en ég held að ég þekki engann sem er leiðinlegur því ég nenni ekki að kynnast þannig fólki.

Mestu vonbrigðin?
Þegar ég féll í samræmduprófunum í stærðfræði. Mikill skellur verð ég að segja. Fór í núlláfanga í stærðfræðinni í MK, og þar skemmti ég mér konunglega með henni Guffu vinkonu minni. Féll aldrei aftur, sem betur fer.

Hver er draumurinn?
Ég held að ég sé bara að lifa drauminn. Vinn við það sem ég elska, fjölskyldan mín og vinir eru öll með heilsu, hvað er hægt að biðja um meira? Fór líka á Bakstreet Boys í október. Það var mjög stór draumur sem rættist þar.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Þau eru mjög mörg. Er í raun ólympíumeistari í afrekum. Man bara akkúrat ekki í augnablikinu eftir neinu.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Ég er alltaf að setja mér ný markmið. Skrifa þau aftast í dagbókina mína og elska þegar ég get tikkað við boxin. Ég segi þau samt aldrei upphátt, heldur manifesta og kasta þeim út í kosmósið reglulega.

Vandræðalegasta augnablikið?
Guð minn góður, þau eru mörg vandræðleg augnablikin sem ég hef upplifað, þar sem ég er frekar seinheppin.

Mikilvægast í lífinu?
Það er hið klassíska svar. Fjölskyldan. Ef þau biðu ekki eftir manni heima í lok dags þá væri þetta allt frekar tilgangslaust.

Glútenlausar bláberjamuffins

með hvítu súkkulaði



Nýbakaðar muffins
eru eitthvað svo dásamlegar.
Enda bakkelsi sem klikkar aldrei og slær í gegn hjá öldnum jafnt sem ungum. Uppskriftin er frábrugðin þar sem kökurnar eru glútenlausar. Undirbúningur og bakstur tekur um fjörutíu mínútur og kökurnar svíkja engan!



Hráefni:

50 gr glútenlaust hveiti
1 tsk xanthan gum duft
175 gr malaðar möndlur
250 gr gylltur flórsykur
1 tsk vanilludropar
6 stór egg
50-60 gr hvítt súkkulaði
200 gr bláber
200 gr ósaltað smjör

Aðferð:

1. Forhitið ofninn í 180ºC . Settu pappírsform í 12 holu muffinsbakka.

2. Bræðið smjörið á lítilli pönnu við meðalhita og látið kólna aðeins. Á meðan, sigtið hveiti og xantangúmmí í skál og hrærið síðan möluðum möndlum og sykri saman við. Bætið bræddu smjöri og vanilludropum út í og hrærið vel saman.

3. Í annarri skál, aðskiljið eggjahvíturnar (hægt er að geyma eggjarauðurnar í kæli til að nota í annað). Þeytið hvíturnar vel í 1 til 2 mínútur, eða þar til þær byrja að freyða. Hrærið síðan eggjahvítunum smám saman út í hveitiblönduna – þú vilt hafa hana eins mjúka og ,,fluffy'' og mögulegt er svo passaðu að hræra ekki of mikið.

4. Saxið gróft niður hvíta súkkulaðið og blandið út í ásamt helmingi bláberjanna. Hrærið síðan í stutta stund til að blanda saman. Skiptið blöndunni á milli pappírsformanna og stráið síðan bláberjunum sem eftir eru yfir.

5. Bakið í miðhillu í heitum ofninum í 15 til 20 mínútur, eða þar til kökurnar eru orðnar gylltar að lit. Látið kólna og berið svo fram.



Texti Svanur Már Snorrason

Hugh Cornwell



Þegar hann gekk inn á elliheimilið í þeim tilgangi að heimsækja aldraðan og nokkuð líkamlega þreyttan föður sinn sótti bæði svefn og svimi að Þórði.

Það stóð stutt yfir enda gekk í sömu andrá framhjá honum maður sem var í útliti mjög líkur Hugh Cornwell fyrrum söngvara hljómsveitarinar The Stranglers; það er að segja eins og Þórður ímyndaði sér að Hugh Cornwell myndi líta út eftir áttrætt.

Hæ Hugh, sagði Þórður nokkuð hátt, og brá mjög við.

Hvað var hann eiginlega að pæla? Það var ekki líkt honum að gera svona.

Maðurinn sem leit út eins og Hugh Cornwell að mati Þórðar virtist þó ekkert hafa heyrt í Þórði.

Á þessum tímapunkti ákvað Þórður að finna málverk á vegg, en af þeim er yfirleitt nóg á íslenskum elliheimilum, og stara á það í góða stund í þeirri veiku von um að þannig kæmist hann til sjálfs síns.

Þórður hafði ekki alveg verið með sjálfum sér undanfarna daga, og var farinn að sakna þess.

Þórður vonaði af einhverjum ástæðum sem honum fundust óskiljanlegar að maðurinn sem honum fannst vera líkur Hugh Cornwell væri raunverulega Hugh Cornwell og reyndar fannst honum það æ líklegra með hverri mínútunni sem hann starði á málverkið af togaranum sem strandaði ekki svo langt frá þeim stað sem elliheimilið var byggt á þremur áratugum síðar.

Hann hafði ekki alveg verið með sjálfum sér undanfarna daga.

Svimi, svefnmók og strand var eitthvað sem Þórður vissi alltaf að myndi sækja á sig eftir því sem hann yrði eldri og hann rifjaði gjarnan upp orð Aðalbjargar sem hann vann eitt sinn með á bókasafni þess efnis að lífið væri eins og búmerang.

Það hafði Þórði alltaf fundist góð líking. Bæði það góða og það illa sem þú gerir kemur til baka áður en þú yfirgefur þennan heim.

En þegar Þórði fannst allt í einu komið saltbragð í munn sinn og að hann væri að farast með skipinu ákvað hann slíta augun af málverkinu og reyna að einbeita sér að heimsókninni til föður síns sem hann hafði vanrækt undanfarnar vikur og skammaðist sín fyrir það.

Þegar Þórður hafði dvalið í um hálftíma hjá sofandi föður sínum heyrði hann sungið með lágværri en hrjúfri röddu úr næsta herbergi:

Golden brown texture like sun, lays me down with my might she runs. Throughout the night, no need to fight, never a frown with golden brown.

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!

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.



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.

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

STEINSMIÐJA AKUREYRAR

Eitt mesta úrval landsins af legsteinum
Innifalin uppsetning á Norðurlandi og höfuðborgarsvæðinu
Frí sending um allt land
Allar upplýsingar á heimasíðu okkar
Geymum steina ef óskað er

























VIÐHALDSFRÍIR GARÐBEKKIR ÚR GRANÍT
Hægt að grafa skrift í bak og sæti
130 cm breiðir
ca 140 kg
3 litir

s: 466 2800 / 899 9370
sala@minnismerki.is
steinsmidjaakureyrar.is

SALTLAMPAR FRÁ HIMALAYA
Fást einnig í:
Betra Líf - Kringlunni
Skipavík - Stykkishólmi
Klassík - Egilsstöðum
Martölvan - Höfn

