

Stríðskonur á samfélagsmiðlum

Úttekt 18

Þetta eru konurnar að baki Öfgahernum sem berst gegn gerendameðvirkni



Sjálfsagt að ræða sjálfsfróun

Heilsan 38

Helga Snjólfsdóttir ráðleggur fólki að tengja betur



Hættulegar snyrtivörur

Neytendur 6

Alvarlegar aukaverkanir geta orðið



Grátandi um borð í skipum Gæslunnar

Samfélag 2

Konur áreittar og niðurlægðar

2. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 17. SEPTEMBER 2021

MANNLÍF

VIÐTALIÐ

Tómas Guðbjartsson

Hljómsveitarstjórinn á skurðstofunni

Tómas Guðbjartsson hjartalæknir verndar mannslíf og íslenska náttúru.

Bjargaði lífi lögmanns og seinna manns sem lögregla skaut. „Hann náði undraverðum bata"



Útgáfan

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

Sólartún ehf. Útgáfufélag **Ármúla 15, 105 Reykjavík**



Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Reynir Traustason



Frétta- og útgáfustjóri:
Trausti Hafsteinsson



Aðstoðarútgáfustjóri:
Salome Friðgeirsdóttir



Kynningarstjóri:
Valdís Rán Samúelsdóttir



Ljósmyndari:
Róbert Reynisson



Auglýsingar:
valdis@man.is

Blaðamenn:



Björgvin Gunnarsson



Guðjón Guðjónsson



Gunnhildur Birgisdóttir



Katrín Guðjónsdóttir



Salome Friðgeirsdóttir



Svanur Már Snorrason



Svava Jónsdóttir



Kristín Arna Jónsdóttir

Lumar þú á frétt?
Sendu ábendingu á man@man.is



FRÉTT
SAMFÉLAG

Segja konur áreittar og niðurlægðar á skipum Landhelgisgæslunnar



Mannlíf hefur eftir áreiðanlegum heimildum úr nokkrum áttum, að innan sjódeildar Landhelgisgæslunnar hafi viðgengist einelti og kynferðisleg áreitni gagnvart kvenkyns starfsmönnum. Margar hafa hrökklast frá Gæslunni í gegnum tíðina eða verið sagt upp.

Einn viðmælandi Mannlífs lýsir ástandinu þannig að konur séu þar ítrekað áreittar kynferðislega og teknar af þeim laumumyndir á farsíma, við líkamsrækt um borð. Þeim myndum sé svo deilt á milli karlkyns skipverja. Annar viðmælandi vitnar um að kvæntir yfirmenn séu að fá lægra settar konur um borð upp í brú til sín, til að daðra og „klappa þeim“ og þær þori ekki öðru en láta það viðgangast, af hræðslu við að deila við skipherrann. Einnig tíðkist áfengisneysla skipverja um borð og að yfirmenn líti framhjá því.

Jónína Þórunn Hansen vann í tæpt ár hjá sjódeild Landhelgisgæslunnar og var tilbúin að koma undir nafni og segja frá því sem hún varð vitni að. Nefndi hún að hún hefði ítrekað komið að kvenkyns samstarfsfélaga sínum hágrátandi. „Vegna þess að henni fannst hún verið sniðgengin og útilokuð frá umhverfinu,“ sagði Jónína við blaðamann Mannlífs og bætti við „og ég reyndi bara að stappa í henni stálinu og sagði henni að láta ekki nokkurn mann sjá sig grenja svona.“

Þá sagði Jónína að umtalið um aðra konu sem þar starfaði hafi verið ljótt. „Hvernig þeir töluðu um lauslætið í henni og hún væri að sofa hjá og reyna að skríða upp í bælið hjá mönnum,“ sagði Jónína.

„Hún er ekki gift kona en manni kemur bara ekki við hvar hún hendir brókunum niður.“ Jónínu fannst það hvernig talað var um þessa konu vera svakalegt og niðrandi. „Konur hjá Gæslunni eru oft sniðgengnar, þær eiga ekkert að kunna og ekkert að geta,“ bætti hún við.

Hann hafi svo hrökklast úr starfi.

Þá segir enn einn heimildarmaður Mannlífs að hann geti staðfest „óðeðlilega hegðun innan sjódeildar Landhelgisgæslunnar.“ Þá segir hann ennfremur að það sé erfitt fyrir konur að vinna þarna. „Þær falla bara í skuggann og eiga erfitt með að komas að og hafa lítinn stuðning.“

Sjálf sagðist Jónína aldrei hafa lent í neinu slæmu hjá sjódeild Landhelgisgæslunnar en hafi orðið vitni að þessum ofangreindu dæmum og bætti við að einn ungur maður hafi einnig lent í miklu einelti. „Af því að hann átti mömmu sem hafði unnið hjá gæslunni sem lögmaður, bara vegna þessa tengsla var komið öðruvísi fram við hann.“



Klæðskerasniðin þægindi

DUXIANA®

Ármúla 10 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður



Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir

Þetta helst
SAMFÉLAG

Málið í hnotskurn

ADHD-deild Landspítalans er óstarfhæf. .
Biðin eftir greiningu hefur aldrei verið lengri og horfur á því að biðin séu tvö til þrjú ár.
Formaður ADHD samtakanna segir ástandið hreinlega óboðlegt.

„Stjórnvöld þurfa að girða sig í brók“

Vilhjálmur segir lífshættulega stöðu á Landspítala


LANDSPÍTALI

Kæri viðtakandi,

Sótt hefur verið um fyrir þig í ADHD teymi Landspítalans. Biðtími eftir þjónustu hefur lengst töluvert. Skortur er á fagfólki í teyminu og framtíð þess og staðsetning innan heilbrigðiskerfisins er óljós eins og er. Unnið er að því að finna lausn.

Bestu kveðjur,

f.h. ADHD teymis

Svava D. Árnadóttir

Svava Dagný Árnadóttir, ritari ADHD teymis

„Kæri viðtakandi. Sótt hefur verið um fyrir þig í ADHD teymi Landspítalans. Biðtími eftir þjónustu hefur lengst töluvert. Skortur er á fagfólki í teyminu og framtíð þess og staðsetning innan heilbrigðiskerfisins er óljós eins og er. Unnið er að því að finna lausn.“

Svo hljóðar bréf sem einstaklingar sem bíða greiningar hjá ADHD teymi Landspítalans hafa fengið sent í gegnum Heilsuveru síðustu daga.

Um er að ræða einstaklinga sem þegar hafa fengið umsókn sína um greiningu hjá teyminu samþykkta og hafa því verið á biðlista.

Viðtakandi bréfsins sem Mannlíf hefur undir höndum hefur beðið greiningar í rúmt ár. Þegar viðkomandi, sem vill ekki láta nafns síns getið, fékk umsókn sína samþykkta fyrir rúmu ári var honum tjáð að biðin eftir greiningu gæti orðið allt að tvö til þrjú ár. Bréfið lýsir því grafalvarlegri stöðu þegar kemur að ADHD greiningum á spítalanum, sem þó var slæm fyrir. Bréfið er undirritað af Svövu Dagnýju Árnadóttur, ritara ADHD teymisins.

Báðir geðlæknar sagðir hafa gefist upp undan álagi

Bið eftir greiningu á ADHD hefur aldrei verið lengri. Í samtali við Mannlíf segir Vilhjálmur Hjálmarsson, formaður ADHD samtakanna, ástandið vera óboðlegt, ef ekki hreinlega lífshættulegt. Hann segist undanfarna daga hafa fengið að sjá nokkur bréf eins og það sem vitnað er í hér að ofan.

Samkvæmt upplýsingum frá teymisstjóranum seint í maí síðastliðnum skildist Vilhjálmi að tekist hafi að fullmanna sálfræðistöður innan teymisins, en þrátt fyrir það væri biðtíminn um þrjú ár.

Vilhjálmur segir þröngan hóp mögulega hafa getað fengið forgang í greiningu hingað til, en það séu ekki margir sem falla þar undir.

„Ekki bætir úr skák að báðir geðlæknar eru sagðir hafa gefist upp undan álagi og horfið til starfa hjá núverandi geðheilsuteymum Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins,“ segir Vilhjálmur. Samkvæmt Vilhjálmi voru þessir tveir geðlæknar samtals með eitt 100% stöðugildi. „Nú blasir svo við að ADHD teymi Landspítalans er endanlega óstarfhæft,“ bætir hann við.

Öruggt að börn af landsbyggðinni muni síður fá þjónustu

Ef horft er til Þroska- og hegðunarstöðvar og stöðu barna virðist útlitið enn svartara.

„Þar á bæ mun biðlistinn vera um tvö ár, sem er afar stórt hlutfall af ævi barns og hefur tvöfaldast nú um mitt ár. Biðlisti frá fyrra ári taldi 304 börn og nú á miðju ári bættust 360 börn við,“ segir Vilhjálmur. Þær tölur hefur hann eftir Oddnýju Harðardóttur, sem situr í fjárlaganefnd Alþingis.

Þroska- og hegðunarstöð heyrir undir Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, en þrátt fyrir það er stöðinni jafnframt ætlað að sinna þjónustu á landsvísu. Vilhjálmur telur að núverandi ástand muni koma afar illa niður á börnum búsettum á landsbyggðinni.

„Nú þegar fjármagnsskortur og álag er að lama starfsemina er ekki bara viðbúið heldur öruggt að börn af landsbyggðinni muni síður fá þjónustu, nema eitthvað mjög alvarlegt komi til.“

Vilhjálmur segir að heyra megi á forsvarsmönnum Þroska- og hegðunarmiðstöðvar að reksturinn sé að bugast undan álagi og atgervisflótti við það að bresta á. Hann sé jafnvel þegar hafinn

„Heilbrigðisráðherra hefur undanfarið sagst munu leggja fram hugmyndir að lausnum. Eins og staðan er nú hef ég litla trú á að þessar hugmyndir komist til framkvæmda eða verði að minnsta kosti kynntar fyrir kosningar – og enn síður trúi ég að nægt fjármagn muni fylgja. Að minnsta kosti ef eitthvað er að marka hænuskref og afturhald fjárveitingavaldsins undanfarið, svosem varðandi kostnaðarþátttöku vegna sálfræðiþjónustu fyrir fullorðna,“ segir Vilhjálmur.

Treysta þurfi fagfólki

„Þetta vandamál er ekki nýtt af nálinni, heldur teygir það sig tvo áratugi aftur í tímann. Mín tilfinning er einfaldlega sú að innan stjórnkerfisins óttist menn ekki bara aukinn kostnað vegna greininga, heldur haldi jafnframt að slíkt leiði sjálfkrafa til lyfjameðferðar í öllum tilfellum. Á meðan er stefnuleysið slíkt að þeir sem að koma fórna hreinlega höndum, enda öll starfsemi og framtíðarplön í algjöru uppnámi, sama hvert litið er. Hér þurfa stjórnvöld hreinlega að girða sig í brók.“

Vilhjálmur segir að það þurfi að treysta því fagfólki sem kemur að ADHD greiningum. Hann þvertekur fyrir að hér sé einhver stórkostleg hætta á ofgreiningum. Hann segir þá heilbrigðisstarfsmenn sem sérhæfa sig á þessu sviði vera fullfæra til verksins.

„Snemmtæk íhlutun með faglegri greiningu og viðeigandi meðferðarúrræðum mun einfaldlega breyta stöðunni til hins betra – og það hratt,“ segir Vilhjálmur ákveðinn.

„Ef þessum hringlandahætti linnir ekki, er kannski kominn tími á að minna heilbrigðisráðherra á hugmynd um lausn sem lögð var inn á hennar borð fyrir margt löngu. Í stuttu máli þá buðust ADHD samtökin, í samvinnu við fagfólk í heilbrigðisgeiranum, til að stíga fram fyrir skjöldu og leysa málið með skilvirkum hætti, svo fremi sem fjármagn fylgdi. Ekki kannski, ekki bráðum – heldur strax,“ segir Vilhjálmur.

„Um leið þarf að útfæra leiðir til úrbóta á meðan skortur á geðlæknum með sérþekkingu er viðvarandi. Þetta má hæglega gera með þverfaglegri samvinnu sálfræðings, heimilislæknis og geðlæknis sem kæmi að ákvörðun um lyfjameðferð ef svo ber undir,“ segir Vilhjálmur að lokum.

Fagmennska Virðing Umhyggja

Önnumst alla þætti útfarar af fagmennsku, með virðingu og umhyggju að leiðarljósi

BORG | ÚTFARARÞJÓNUSTA

Umsjón útfara


Gréta Björgvinsdóttir
s: 770 0188


Guðný Bjarnadóttir
s: 869 7522

Orðrómur

rt@man.is

Ballið á Bessastöðum

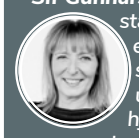


Bessastaðir eru í hringiðu umræðunnar eftir að **Friðbjörn Beck Möller Baldursson**, umsjónarmaður fasteigna, kærði kynferðislega áreitni í Parísarferð starfsmanna til lögreglunnar. Meintur gerandi er sakaður um að hafa ekki aðeins áreitt Friðbjörn heldur einnig eiginkonu hans og aðra konu sem var starfsmaður. Mál kom að sögn inn á borð **Guðna Th. Jóhannessonar**, forseta Íslands, sem er gagnrýndur fyrir aðgerðarleysi ....



Vínhvarf

Annað mál sem tengist embættinu snýr að meintum þjófnaði á áfengi. Um er að ræða úttektir á áfengi sem hermt er að þoli ekki skoðun. Allt gerðist þetta á vakti **Örnólfs Thorssonar**, fráfarandi forsetaritara, sem hafði það hlutverk að vera starfsmannastjóri embættisins. Þau tíðindi að Örnólfur væri að hætta hjá embættinu voru óvænt. Örnólfur er enn ekki kominn á eftirlaun og ekkert liggur fyrir um nýtt starf hans. **Sif Gunnarsdóttir,** er tekin við starfi forsetaritara en Örnólfur er enn starfandi. Spurningar um meinta spillingu hjá embættinu dynja nú á nýja forsetaritaranum ...



Dagmálaskrímsli

Einhver skrautlegast sjónvarpsþátturinn á netinu er Dagmál sem haldið er úti af Mogganum. Þar sitja gjarnan tveir af umdeildustu blaðamönnum landsins, **Stefán E. Stefánsson** og **Andrés Magnússon** og spyrja fólk spjörunum úr. Báðir eru þeir innvinklaðir í Sjálfstæðisflokkinn og á framfæri stórútgerðarinnar. Það sést á aðgangshörku þeirra gagnvart óvinum flokksins. Andrés hefur stundum verið kallaður vélstjóri Skrímsladeildar flokksins sem gætir þess að varpa neikvæðu ljósi á þá sem varpa skugga á Flokkinn ...





Komandi hneyksli

Björn Ingi Hrafnsson, sá þaulreyndi refur fjölmiðla og stjórnmála, spáir því að brátt rísi hneykslismál sem plantað verði gegn andstæðingum í stjórnmálum. Óljóst er hvað hann hefur fyrir sér í þeim efnum. Þó liggur fyrir að þegar fer miklum sögum af hinum og þessum. Á meðal þeirra sem eru á milli gómanna á fólki eru **Ásmundur Einar Daðason** félagsmálaráðherra annarsvegar og hins vegar sá geðþekki **Kristján Þór Magnússon**, sveitarstjóri Norðurþings, sem aldrei hefur verið umdeildari ...





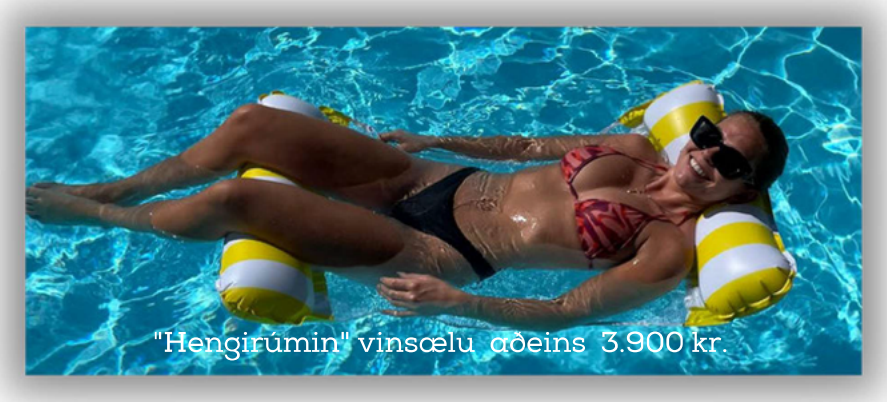




Eigum til úrval auka og fylgihluta fyrir pottinn.
Háfa, bursta, hitamæla, klór og margt fleira.

Heitir og kaldir pottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!




"Hengirúmin" vinsælu aðeins 3.900 kr.

NORMX

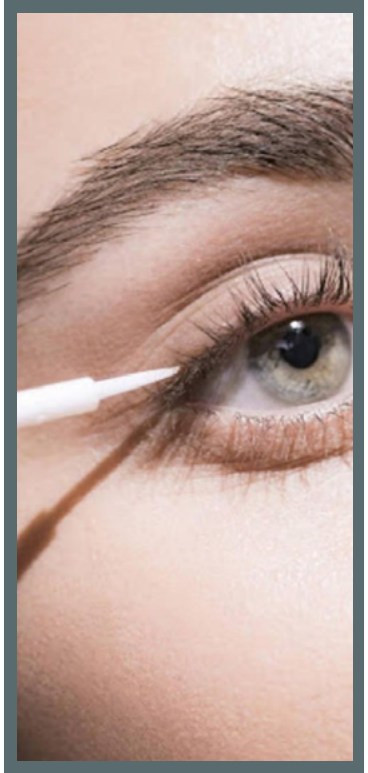
Íslensk framleiðsla í 39 ár!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími:565-8899 normx@normx.is

„Ég sjálf hef aldrei notað svona“

Alvarlegar aukaverkanir vinsællar snyrtivöru

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Síðustu ár hafa vinsældir svokallaðra augnháraseruma vaxið töluvert. Augnháraserum eru snyrtivörur í vökvaformi sem bornar eru á meðfram augnháralínunni. Þau eiga að vera þeim kostum gædd að geta lengt bæði og þykkt stutt og strjál augnhár.

Ekki virðist um neina snákaolíu vera að ræða. Ýmsar tegundir sýna gríðarlegan árangur og hafa vinsældir þeirra aukist í kjölfarið.

Vörurnar virka þannig að þær lengja náttúrulegan vaxtartíma augnháranna, sem gerir það að verkum að þau falla mun seinna og verða þar með töluvert lengri en áður.

Fyrsta augnháraserumið sem var þessum kostum gætt og bjó sannarlega yfir mælanlegri virkni var serumið Latisse. Latisse var búið til í Bandaríkjunum eftir að fyrirtækið sem framleiddi það, Allergan, komst að því að ein aukaverkun augndropa sem það framleiddi við gláku (Lumigan) var aukinn vöxtur og lengd augnhára sjúklinganna sem notuðu dropana.

Fyrirtækið tók því til við framleiðslu augnháraserumsins Latisse, sem innihélt sama virka efni og glákudroparnir. Þar sem Latisse var framleitt sem lyf þurfti Allergan að fá það samþykkt af Lyfjastofnun Bandaríkjanna (FDA). Þegar það var í höfn bar fyrirtækinu skylda til þess að taka fram allar mögulegar aukaverkanir af seruminu eftir umtalsverðar prófanir, eins og á við um öll lyf.

Virka efnið í Latisse er eftirlíking af hormóninu prostaglandín. Eftirtaldar aukaverkanir geta komið fram við notkun á Latisse og koma til vegna virka efnissins: ***Rauð augu, augnþurrkur (sem svo getur leitt til frekari vandamála), pirringur í augum, bólga í hornhimnu, litabreytingar á augnsvæðinu, aukning á brúnu litarefni í lithimnu augans, aukinn hárvöxtur í kringum augun (ef efnið berst reglulega í húðina umhverfis augnsvæðið).***

Í kjölfar vinsælda Latisse fóru snyrtivörurframleiðendur að þróa sín eigin augnháraserum. Þau hafa hinsvegar almennt verið framleidd eingöngu sem snyrtivörur og því ekki farið í gegnum prófunarferli lyfjastofnana.

Þegar vel er að gáð eru þessi augnháraserum þó með samskonar virk innihaldsefni og Latisse; prostaglandínlíki.

Mörg þeirra eru seld hér á landi í hinum ýmsu verslunum. Dæmi um nokkur þeirra merkja sem seld eru á Íslandi eru:

Grandelash, Revitalash og iGlow.
Prostaglandínlíki, virku efnin í vörunum, eru skilgreind sem líffræðilega virk efni; þau hafa efnafræðileg áhrif á líkamann.

Önnur minna þekkt aukaverkun prostaglandínlíkja á augnsvæðið er breyting fitumyndunar í kringum augun. Fitufrumurnar geta minnkað, þannig að augun virðast sokkin. Ekki er þekkt hversu margir fá þessa aukaverkun, en hún virðist ekki vera algeng. Hún hefur sést við notkun á Latisse, en hefur líka verið rædd, en ekki formlega staðfest, af neytendum eftir notkun á öðrum augnháraserumum.

Í samtali við Mannlíf staðfestir Inga Ólafsdóttir, lyfjafræðingur hjá Lyfju, að allar þessar aukaverkanir geti sannarlega fylgt notkun augnháraseruma með prostaglandínlíkjum.

„Ég sjálf hef aldrei notað svona augnháraserum og ætla ekkert að vera að því,“ segir Inga.

Inga tekur fram að flestar aukaverkanirnar geti gengið til baka, sé notkun vörunnar hætt, en þær geri það þó ekki alltaf.

Hún segir að litabreytingar í lithimnu augans stafi af aukinni framleiðslu á melaníni, sem geti fylgt prostaglandínlíkjum, en melanín er litarefni húðar, hárs og augna okkar.

„Ég hef verið spurð hvort það sé sniðugt að nota þetta til að fá brúnni augu,“ segir Inga, en þegar hún er spurð hvert svar hennar hafi verið segist hún ekki hafa mælt sérstaklega með því. Það væru jú aðrar slæmar aukaverkanir sem gætu fylgt með.

Samkvæmt heimildum blaðamanns er ekki um að ræða heillitun á auganu. Litabreytingarnar geta birst á ólíkan hátt hjá fólki, til dæmis í formi brúnna flekkja á lithimnunni. Inga tekur undir þetta.

Inga tekur fram að alvarlegustu aukaverkanirnar séu sjaldgæfar. Hún segir einnig að þrátt fyrir að aukaverkanirnar geti sannarlega komið fram, sé magnið af virka efninu í umræddum augnháraserumum frekar lítið. Serumið sé líka ekki borið inn í augun, heldur meðfram efri augnháralínunni.

Ef efnið er notað rétt, á það því ekki að berast inn í augun í miklum mæli. Það er hinsvegar engin leið að tryggja það og eins og gefur að skilja er alltaf líklegt að eitthvað endi inni í augunum af vörum sem notaðar eru svo nálægt þeim. Auk þess hafa margar þessara aukaverkana áhrif á svæðið í kringum augun, eins og áður sagði.

Inga er sammála því að þrátt fyrir að aukaverkanirnar séu sjaldgæfar, sé þetta eitthvað sem neytendur þurfi að fá upplýsingar um.

Hjá þeim fjölmörgu verslunum sem selja ofantalin augnháraserum á Íslandi, er hvergi minnst á þau alvarlegu áhrif sem vörurnar geta haft.



- Íslensk framleiðsla, framleitt af Idex álgluggum ehf.
- Schüco er einn stærsti framleiðandi prófíla fyrir álglugga og álhurðir á heimsvísu og er jafnframt leiðandi merki á þessum markaði.
- Byggðu til framtíðar með Schüco álgluggum frá Idex.

CE - merkt framleiðsla

SCHÜCO - þegar gæðin skipta máli

IDEX
idex.is - sími 412 1700
framl.- sölu- og þjónustuaðili Schüco á Íslandi



Sandgaard Basic Hlýrabolur
með mjóum hlýra. Fæst í svörtu og hvítu. Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic Undirkjóll
Fæst í svörtu og hvítu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic Undirkjóll
með breiðum hlýra
Fæst í svörtu og hvítu. Særðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic - Stockholm,
síð skyrta. Fæst í svörtu, hvítu og ljósbláu. Stærðir 36-54
Verð kr. 12.980



Sandgaard Basic Síður hlýrabolur
Fæst í svörtu og hvítu
Stærðir 36-54
Verð kr. 4.980

yesta BY X-TWO | yest | noSecret | Q'neel | ROBELL | ZHENZI | ZE·ZE Nordic | OPHILIA



Sandgaard Basic - New York
stuttur aðhalds hlýrabolur
Fæst í Svörtu og húðlituðu
Stærðir 38-56. **Verð kr. 4.980**



Sandgaard Basic Hneppt golla
Fæst í svörtu, navybláu og rauðu
Stærðir 36-54
Verð kr. 9.980



Sandgaard Basic - Helsinki
síð golla fæst í svörtu
Stærðir 36-54
Verð kr. 13.980



Sandgaard Basic hálfsíðar leggings
Fæst í Army grænu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic stretchbuxur
Fæst í Svörtu og navybláu
Stærðir 38-54
Verð kr. 7.980

SYBEL | festival DENMARK | STUDIO | GOZZIP | SANDGAARD | LASESSOR | FRANDSEN | Tamaris | Handberg | Jana



Sandgaard Basic - New York leggings
Fæst í svörtu
Stærðir 38-56
Verð kr. 6.980



Sandgaard Basic - Pleðurbuxur
Fæst í svörtu
Stærðir 38-56
Verð kr. 9.980



Sandgaard Basic
Útvíðar buxur Fæst í svörtu
Stærðir 38-54
Verð kr. 9.980



Sandgaard Basic Stuttermabolur
Fæst í svörtu, navybláu, hvítu og Army grænu
Stærðir 36-54. **Verð kr. 3.980**



Sandgaard Basic Hlýrabolur
með mjóum hlýra Fæst í svörtu og hvítu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

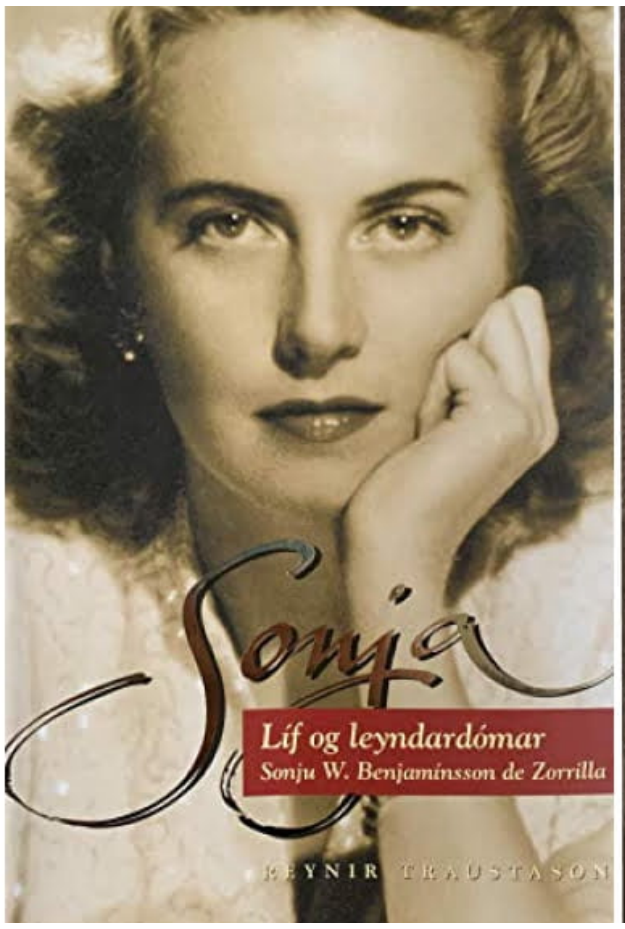
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

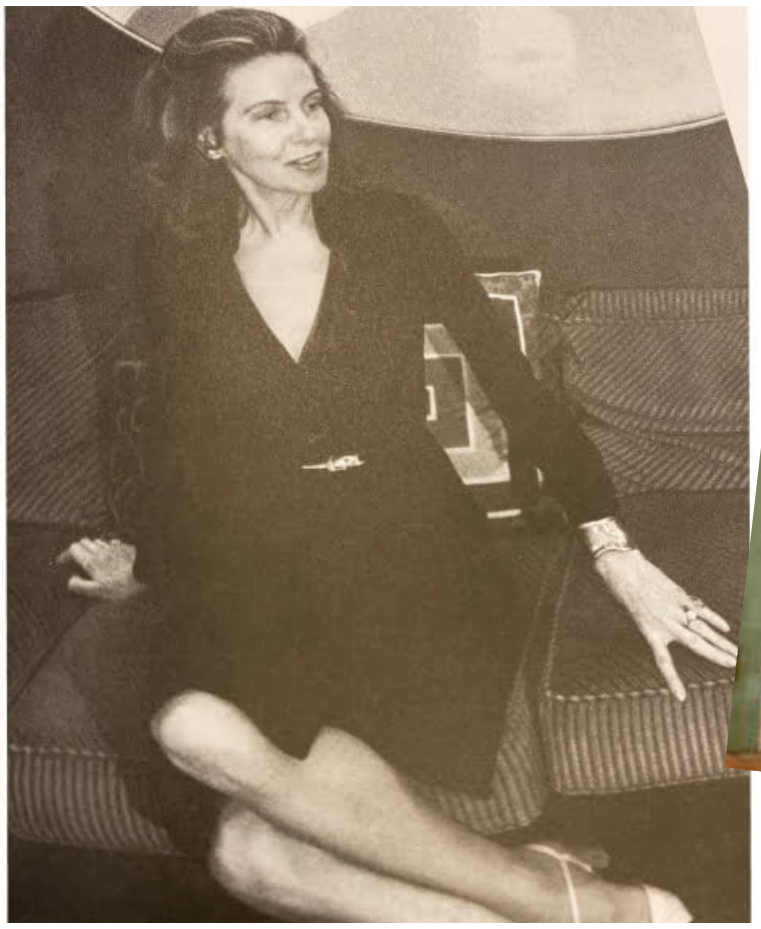
SONJA ZORILLA

„Horfnu milljarðarnir hennar Sonju"

– Frændinn á Núpum grunaður um svikaslóð

Ekkert hefur enn fengist uppgefið um sjóð sem stofna átti fyrir 18 árum til styrktar langveikum börnum á Íslandi og í Bandaríkjunum. Sjóðurinn varð til við andlát auðkonunnar Sonju Zorrilla og áttu allar eignir hennar að undanskildum lágum upphæðum sem systrabörn hennar fengu. Leitt var að því líkum að eignir Sonju hafi numið 10 milljörðum króna um síðustu aldamót.





Glæsikonan Sonja Zorrilla. Ævisaga hennar kom út árið 2002.



Victoriano Alberto Zorrilla, eiginmaður Sonju

Sá sem fór með forræði eignanna og átti að stofna minningarsjóðinn er Guðmundur A. Birgisson á Núpum, fjarskyldur frændi Sonju. Guðmundur ræktaði mjög sambandið við Sonju um árabil áður en hún lést og vann sér inn traust hennar. Sjálfur hefur hann tvívegis orðið gjaldþrota, fyrsta árið 2013 og svo aftur í lok síðasta árs en þá fékk hann líka tveggja ára dóm fyrir skattasvik og peningaþvætti.

Í Hruninu var fjallað um Guðmundur fjárfesti þar sem upp komst að hann hafði fært tug fasteigna yfir á sambýliskonu sína. Meðal þeirra eigna er hús auðkonunnar sjálfrar sem runnið hafði inn í minningasjóð hennar. Það var skömmu eftir bankahrunið mikla sem Guðmundur sjóðsstjóri hófst handa við að færa eignir sínar yfir á Unni Jóhannsdóttur, sambýliskonu sína, og samkvæmt fasteignaskrá voru fasteignir sem hafa farið þessa leið tæpur tugur. DV greindi frá.

Þeirra á meðal var húseign Sonju W. B. Zorilla að Núpum í Ölfusi en húseignin gekk inn í minningarsjóð hennar til að styrkja börn, hérlendis og erlendis, til náms og heilsu. Húsið staldraði aðeins við í sjóðnum í átta daga og þá var það komið yfir á nafn Guðmundar. Ekki löngu síðar var húsið síðan fært yfir á sambýliskonuna.

Sonja Zorilla hagnaðist vel á viðskiptum á Wall Street. Minningarsjóði hennar, Sonja Foundation, var ætlað að styrkja langveik börn á Íslandi og í Bandaríkjunum og hefur verið fjallað um að eignir Sonju um aldamótin hafi verið um tíu milljarðar króna. Lítið sem ekkert hefur enn fengist uppgefið um sjóðinn sem varð til við andlát auðkonunnar.

Allt frá því Sonja lést hefur leyndarhjúpur verið um eignir hennar og ekkert spurts til sjóðsins eða úthlutana úr honum. Guðmundur hefur sjálfur farið undan í flæmingi þegar fjölmiðlar hafa spurt um sjóðinn eða afdrif eignanna í gegnum árin. Allt frá því Sonja lést árið 2002 er minningarsjóður hennar enn í sama myrkri og hann hefur verið undanfarin 18 ár.

> **Ég vil þakka ykkur fyrir áhugann á Sonja Foundation. Sjóðurinn er að öllu leyti einkasjóður og því vona ég að þið skiljið að við svörum engum fyrirspurnum frá almenningi.“**

Guðmundur, var upphaflega nautgripabóndi, en komst í nokkrar álnir með viðskiptum og ekki síst með gjaldeyri. Hann er þó þekktastur fyrir að hafa haldið utan um eignir Sonju sem lést árið 2002. Erfðaskrá hennar tilgreindi að til yrði Sonja Zorrilla foundation, sem átti að vera til að styrkja fátæk börn til tónlistarnáms. Sonja átti miklar eignir á Flórída og í New York. Þá átti hún íbúð á Íslandi og sumarhús á Núpum, landareign Guðmundar. Auk þess átti hún Rolls Royce bifreið sem geymd var á Núpum. Eignir Sonju voru taldar í milljörðum króna samkvæmt eldri fjölmiðlaumfjöllunum.

Guðmundur var á haustmánuðum í fyrra ákærður fyrir margvísleg brot gagnvart skattayfirvöldum á Íslandi vegna eigna á Manhattan, á Flórída og á Spáni. Um var að ræða peningaþvætti og skilasvik þar sem eignum í New York, Flórída og á Spáni var leynt.

Engin svör

Þegar DV gekk á Guðmund og meðstjórnanda hans hjá Sonja Foundation, bandaríska lögmanninn John Ferguson, eftir hrun sögðu sjóðsstjórarnir tveir enga aura að fá úr minningarsjóðnum. Sjóðurinn væri hreinlega yfirskuldbundinn og þá var umsækjendum óskað velfarnaðar í öðrum styrkjaumleitunum sínum. Þá var Ferguson lögmaður fyrir svörum og hafði þetta að segja:

„Ég vil þakka ykkur fyrir áhugann á Sonja Foundation. Sjóðurinn er að öllu leyti einkasjóður og því vona ég að þið skiljið að við svörum engum fyrirspurnum frá almenningi.“

Það er ekki aðeins hinn bandaríski lögfræðingur sem veitir engin svör heldur reynist erfitt að hafa uppi á Guðmundi, frænda Sonju, til að ræða málefni sjóðsins. Til þess hafa verið gerðar ítrekaðar tilraunir um nokkurt skeið en án árangurs.

Þrátt fyrir að 18 ár eru liðin frá því að auðkonan Sonja Zorilla lést og stofnaður var minningarsjóður í hennar nafni er vefsíða sjóðsins enn í smíðum. Samkvæmt erfðaskrá áttu auðævi hennar að renna í sjóð til styrktar fátækum börnum.

Skilur ekkert í meðstjórnandanum

John J. Ferguson, bandarískur lögmaður auðkonunnar heitinnar Sonju Zorilla, aðskilur sig alfarið frá viðskiptum Guðmundar A. Birgissonar sem var dæmdur fyrir skattsvik og peningaþvætti. Lögmaðurinn sagðist í samtali við Mannlíf vera bæði undrandi og vonsvikinn að heyra af því hvernig er komið fyrir kollega sínum hjá minningarstjóði Sonju.



Hér má sjá hús Guðmundar á Núpum, sjóðsstjóra Sonju Zorrilla-sjóðsins. Sonja átti þetta hús þar til hún lést.



Guðmundur á Núpum færði þetta hús yfir á sambýliskonu sína nokkrum dögum eftir bankahrunið. Húsið var á sínum tíma í eigu Björgólfs Guðmundssonar og ólst Björgólfur Thor þar upp.



FRÉTTABLAÐIÐ

MIÐVIKUDAGUR

Skeggrætt um hvalinn

Besta lagið

VEÐRIÐ Í DAG

Milljarða minningar-sjóður í þágu barna

Ætlaður langveikum börnum hér og í Bandaríkjunum. Ennfremur ætlað til menntunar barna. Annar tveggja stjórnarmanna er frændi Sonju, Guðmundur á Núpum. Vart úthlutað úr sjóðnum fyrr en að liðnum tveimur til þremur árum.

SONJA ZORRILLA

Fréttablaðið sagði á sínum tíma frá milljarðaeignum Sonju. Í bókinni Ríkir Íslendingar var leitt líkum að því að Sonja hafi átt yfir eignir fyrir rúma10 miljarða króna.



FÆRÐI TÍU FASTEIGNIR Á EIGINKONUNA

DV fjallaði um fjölda fasteigna sem Guðmundur færði yfir á sambýliskonu sína. Meðal þeirra var hús Sonju við Núpa.



John J. Ferguson, lögmaður Sonju á sínum tíma og annar umsjónarmanna styrktarsjóðs Sonju.

„Ég hef þekkt Gumma í 25 ár og veit að hann hefur verið í vandræðum vegna gjaldþrots. En ekkert af því tengist sjóðnum því ég einn hef hönd á öllum peningunum frá upphafi og hann hefur ekki haft nokkurn aðgang að þeim. Hvað sem hann hefur gert þá er alfarið engin peningatenging milli sjóðsins og hans persónulegu mála, " segir Ferguson.

Ferguson lögmaður neitaði Mannlífi einnig um aðgang að sjóðsyfirliti, Sonja Foundation, góðgerðasjóði auðkonunnar. „Þetta eru trúnaðarupplýsingar og eru því ekki ætlaðar til opinberrar birtingar," sagði Ferguson í samtali við Mannlíf.

Sjá einnig: Ferguson lögmaður Sonju sver af sér Guðmund á Núpum: „Bæði undrandi og vonsvikinn með Gumma"

Sjóður Sonju hafði upphaflega tveggja manna sjórn. Guðmundur var annar stjórnarmaðurinn en hinn var Ferguson, fyrrverandi lögmaður Sonju. Sjóðurinn er með aðsetur sitt í Bandaríkjunum. Allt frá því Sonja lést hefur leyndarhjúpur verið um eignir hennar og ekkert spurts til sjóðsins eða úthlutana úr honum.

Guðmundur hefur sjálfur farið undan í flæmingi þegar fjölmiðlar hafa spurt um sjóðinn eða afdrif eignanna. Því hefur verið borið við að Íslendingum komi ekki málefni sjóðsins við þar sem hann sé einkasjóður í Bandaríkjunum. Þetta gengur þvert á þann yfirlýsta tilgang sjóðsins að hann myndi starfa í þágu langveikra barna á Íslandi og í Bandaríkjunum. Fréttaþátturinn Kompás spurðist fyrir á sínum tíma um afdrif eigna Sonju og sátu fyrir Guðmundi en hann svaraði efnislega engu. „Hvað sem Gummi hefur gert af sér persónulega hefur ekkert að gera með dánarbú Sonju eða sjóðinn."

Allt frá því Sonja lést árið 2002 hefur verið þögn um eigur hennar og sjóðinn. Athyglisvert ert að meint svikaslóð Guðmundar liggur um sömu svæði og eigur auðkonunnar var að finna. Sonja átti veglegt málverkasafn, íbúðir á Flórída og á Park Avenue í New York þar sem skatturinn hefur komist á snoðir um leyndar eignir Guðmundar.

Ekki hefur farið fram rannsókn íslenskra eða bandarískra aðila á því hvernig umræddar eignir voru tilkomnar og féllu í hlut Guðmundar. Sjóður Sonju er enn í sama myrkri og hann hefur verið undanfarin 18 ár. Ekki eru þekkt dæmi um að langveik börn hérlendis hafi notið góðs af sjóðnum sem stofnaður var í þágu þeirra.

Spurningunni um hvort ekki hafi verið andviði 10 milljarða til ráðstöfunar eftir lát Sonju svaraði Ferguson því hlæjandi í samtali við Mannlíf í fyrra. Honum var hins vegar augljóslega brugðið þegar Mannlíf sagði honum frá því að Guðmundur hafi játað á sig skattsvik og peningaþvætti.

Aðspurður segir Ferguson að upprunalega hafi verið í sjóðnum því sem nemur hálfum milljarði króna og því hefur að mestu verið úthlutað til góðgerðarmála. Mannlíf óskaði formlega eftir yfirliti frá sjóðnum um hvaða upphæðir og hvert þær hafi runnið úr sjóðnum frá stofnun. Ferguson neitaði að afhenda þær upplýsingar.

„Þetta eru trúnaðarupplýsingar og eru því ekki ætlaðar til opinberrar birtingar."

„Ég held að Sonja hafi aldrei átt svona mikinn pening en það mesta úr sjóðnum hefur verið úthlutað til góðgerðarmála í gegnum árin. Það er eitthvað eftir í sjóðnum. Hvað sem Gummi hefur gert af sér persónulega hefur ekkert að gera með dánarbú Sonju eða sjóðinn. Sjóðurinn stendur fyllilega í skilum við skattayfirvöld og er algjörlega hreinn. Ég finn til með Gumma því hann kom mér ávallt fyrir sjónir sem sannkristinn maður og vingjarnleg persóna. Því er ég bæði undrandi og vonsvikinn. Frá persónulegu sjónarmiði hef ég ekkert að gera með hann og hef ekki þekkingu á hvaðan peningar hans komu," sagði Ferguson í samtali við Mannlíf.

Eftir stendur spurningin: Hvað varð um peningana hennar Sonju?

Hver er Guðmundur Birgisson?



Guðmundur Albert Birgisson er fæddur í Reykjavík 1. júlí 1961. Hann er elstur fjögurra systkyna. Foreldrar hans eru Birgir Guðmundsson Albertsson kennari og kaupmaður og móðir hans heitir Evlalía Kristín Guðmundsdóttir.

Guðmundur hefur ekki verið áberandi í umræðunni þrátt fyrir að hafa verið mjög umsvifamikill fjárfestir. Hann er líklega þekktastur fyrir að vera í forsvari fyrir minningarsjóð Sonju frænku sinnar.

Guðmundur var meðeigandi að félaginu Lífsval sem var stærsti landeigandi landsins. Félög sem hann kom að áttu Hótel Borg og Nordica Spa og hann kom að fiskeldi víðs vegar á Suðurlandi, þar á meðal að Núpum í Ölfusi en þar leigði hann Samherja aðstöðu.

Lífsval átti Guðmundur með Landsbankanum, Ingvari Karlssyni og Ólafi Wernerssyni. Ólafur er bróðir þeirra Karls og Steingríms sem kenndir voru við fjárfestingafélagið Milestone. Lífsval var stærsti jarðeigandi landsins en félagið átti á annað hundrað jarðir. Samkvæmt ársreikningi félagsins árið 2007 átti félagið jarðir fyrir um 4,3 milljarða króna. Félagið rak bú á Skriðufelli í Jökulsárhlíð og Ytrafelli í Eyjafirði. Auk þess var félagið með stærsta kúabú landsins á jörðinni Flatey á Mýrum í AusturSkaftafellssýslu.

Guðmundar var ansi umsvifamikill í þátttöku hlutafélaga. Þegar DV skoðaði hlutafélagaeign Guðmundar sumarið 2009 var hann skráður stjórnarmaður í 29 félögum, framkvæmdastjóri níu félaga, prókúruhafi þrettán félaga og stofnandi 20 félaga. Frjáls verslun birti ítarlega umfjöllun um Guðmund árið 1998 eftir að hann hafði gengið frá sölu á jörðum við Núpa í Ölfusi og Þórustaði á Vatnsleysuströnd til Hitaveitu Reykjavíkur. Þar sagði að Guðmundur Birgisson hefði snemma verið „einbeittur og stefnufastur í því ætlunarverki sínu að eignast peninga. Til eru myndir af honum barnungum þar sem hann situr og leikur sér að peningum sem voru hans eftirlætisleikföng".

Guðmundur er mikill bílaáhugamaður. Þegar hann var 17 ára, árið 1979, fór hann til Þýskalands og keypti sér Mercedes Benz 280 SEL sem þótti einn af flottari bílum landsins á þeim tíma. Bíllinn var hins vegar fljótlega seldur.

Á árum áður sást stundum til Guðmundar á Rolls Royce-bifreið sem Sonja Zorrilla geymdi í húsi sínu að Núpum í Ölfusi. Hún flutti bílinn inn frá Flórída árið 1995 en hann er árgerð 1983. Að sögn heimildarmanna er bíllinn nú að Núpum við húsið sem Sonja átti og Guðmundur á í dag. Bíllinn varð óökufær fyrir nokkrum árum þegar Guðmundur ætlaði að keyra hann út úr bílskúrnum að Núpum en eyðilagði hlið bílsins.

Guðmundur átti einbýlishús á Spáni og DV sagði frá því 2007 þegar 20 milljóna króna Mercedes Benz-bifreið hans var stolið fyrir utan heimili hans. DV sagði líka frá því að Guðmundur ætti fasteignir í Slóvakíu með Runólfi Oddssyni, hálfbróður Davíðs Oddssonar.

Innlent
LEIÐARI

Símtal frá Eddu Falak

Eftir / Reyni Traustason

Samfélagið hefur undanfarna mánuði logað af reiði vegna gerenda í kynferðisbrotamálum. Ömurleg mál sem snúa að konum sem sannarlega var nauðgað eða brotið á kynferðislega hafa komið upp á yfirborðið. Önnur mál, þar sem skortir sannanir, hafa líka komið upp. Dæmi eru um að menn hafi nánast verið teknir af lífi á samfélagsmiðlum án dóms og laga. Skipulögð hefur verið aðför að mönnum á samfélagsmiðlum og þeir afgreiddir án þess að óyggjandi sannanir hafi komið fram um brot þeirra eða alvarleika þess sem um er að ræða.

Mannlíf hefur undanfarið birt fréttir um þær ásakanir sem hafa komið fram í myrkviðum samfélagsmiðlanna. Frægðarmenni á borð við Sölva Tryggvason, Ingólf Þórarinsson, Kolbein Sigþórsson, Auð og Kolbein Óttarson Proppé hafa verið afgreidd með því að þau hafa misst vinnuna. Fyrir liggur að Kolbeinn Sigþórsson greiddi milljónir til fórnarlamba sinna til að tryggja þögn. Aðrir úr þessum hópi bera óljósari sakir. Engir dómar hafa fallið nema sá sem kenndur er við dómstól götunnar. En í dag eru allir þessir menn atvinnulausir og sæta sniðgöngu.

Sakleysingi á ekki að þurfa að ganga þau svipugöng

Það ber að dæma gerendur í kynferðisbrotamálum hart og láta þá sæta þyngstu refsingu. Við eigum að hlúa að fórnarlömbum slíkra brota og milda harm þeirra eins og kostur er. Þar má engan afslátt gefa. Jafnframt má engan afslátt gefa á sönnunum þegar um er að ræða ásakanir á meinta gerendur. Saklaus maður má ekki missa æru sína og lifibrauð vegna falskra ásakana. Rétt eins og fórnarlamb nauðgunar gengur í gegnum helvíti þá er sá sem úthrópaður fyrir kynferðisbrot á dimmum stað í lífinu. Sakleysingi á ekki að þurfa að ganga þau svipugöng.

Á dögunum fékk sá sem þetta ritar símtal frá baráttukonunni Eddu Falak, sem ég bar virðingu fyrir á þeim tíma og taldi að hún hefði kjark, þor og heiðarleika að leiðarljósi. Hún var kurteis í einkasamtalinu. Erindið að óska þess að fréttir á Mannlífi yrðu fjarlægðar. Önnur fréttin var um ásakanir um nauðgun sem hún bar á ónefndan aðila á samfélagsmiðlum. Því var kurteislega hafnað. Þá byrjaði rottugangurinn. Edda birti frásögn sína af samtalinu á Twitter og fullyrðir að hún hafi fengið þau viðbrögð að þetta væri allt henni að kenna. „...Eftir að ég hringi í Reyni Trausta og grátbyð hann um að taka það út og hann segir þetta vera mér að kenna?“



„Íslenskt samfélag verður að taka samtal um það hvar mörkin liggja í samskiptum við fólk.“

Þessi áburður lýsir einstaklingi sem einskis svífst. Við skulum halda því til haga og hafa það alveg skýrt að ég hef aldrei sýnt fórnarlambi nauðgunar miskunnarleysi eða skilningsleysi. Þvert á móti á fólk í þeirri stöðu alla mína samúð. Falskar ásakanir um annað eru rógur. Edda átti þess kost á að koma í viðtal við mig um þessi mál og önnur sem hún hefur haldið á lofti en hún afþakkaði.

Íslenskt samfélag verður að taka samtal um það hvar mörkin liggja í samskiptum við fólk. Villta vestrið má ekki ráða för. Við hengjum ekki fólk í næsta tré. Við verðum að virða réttarkerfið og finna leiðina til þess að vernda fólk fyrir hvert öðru svo sleggjudómar ráði för. Fórnarlömb nauðgara verða að fá allan mögulegan skilning og lagaramma sem tryggir þeim sem best réttlæti. En það er ekki ásættanlegt að menn séu sakaðir að ósekju um nauðgun og látnir bera þann kross, saklausir til æviloka, að þeir séu slík ómenni. Það má aldrei gerast.





Góð vika



Slæm vika

Gosið

Grindvíkingum og landsmönnum öllum til mikillar gleði tók hraunið í Geldingadölum aftur við sér.

Eftir langt tímabil með þungbúnu veðri þar sem þoka og lágský hafa hindrað loftmyndatökur yfir gosstöðvunum, tókst loks að ná nýjum mælingum þann 13. september.

Eldgosið hefur jafnvel aldrei verið eins fallegt og í vikunni.

Vísindamenn segja að ógerningur sé að segja til um hvenær eldgosi ljúki á Reykjanesskaga.

Ógerningur er að segja til um hvenær eldgosinu muni ljúka á Reykjanesskaga

Sérstaklega mikill léttir var á Grindvíkingum þegar gosið byrjaði, en mikið hafði mætt á þeim í aðdraganda gossins. Grindvíkingar hafa séð fyrir sér uppgang í verslun og ferðaþjónustu á svæðinu, en það vakti ugg í brjóstum margra þegar talið var að gosið hefði runnið sitt skeið. Á síðustu og verstu lét gosið svo aftur á sér kræla og allir glaðir.

Guðni Th. Jóhannesson

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, baðst afsökunar á að hafa notað orðið „fáviti“ í sjónvarpsviðtali á RÚV nýverið. Almenningur hefur síðastliðna viku verið að velta fyrir sér hvort að orðnotkun af þessu tagi hæfi forseta vor.

Sigurður G. Guðjónsson lögmaður setti fram alvarlegar ásakanir þess efnis að starfsmaður forsetaembættisins hafi gengið í vínkjallara Bessastaða og haft þaðan verulegt magn víns til einkanota. Embættið segir ekkert slíkt mál til skoðunar.

Forsetabústaðurinn á Bessastöðum er heimili forseta, eiginkonu hans og barna þeirra ásamt tveimur starfsmönnum embættisins. Óhætt er að segja að sambúðin hafi verið erfið á Bessastöðum síðan upp komst um áreiti starfsmanns embættisins í starfsmannaferð til Parísar.

Undanfarna mánuði hafa tveir starfsmenn forsetaembættisins verið í veikindaleyfi sem má rekja til kynferðislegrar áreitni af hálfu samstarfsmanns þeirra og þriðji einstaklingurinn, sem er búsettur á Bessastöðum, hefur líka orðið fyrir áreitni af hálfu sama manns.

Eini maðurinn - sem tengist málinu - hefur verið að störfum nær óslitið á tímabilinu er gerandinn.

Þessi mál hafa verið að komast meir og meir upp á yfirborðið í vikunni og verður forvitnilegt að sjá hvernig þessum málum mun vinda fram.

Skoðun

Eftir / Tómas A Tómasson og Kolbrúnu Baldursdóttur

Biðlistar barna eru blettur á heilbrigðisþjónustunni

Árum saman hafa notendur heilbrigðisþjónustunnar mátt búa við biðlista af öllum stærðargráðum. Biðlistar á Barna- og unglingageðdeild (Bugl) hafa verið svo lengi sem menn muna. Biðlistavandi á ekki einungis við um Bugl heldur á fleiri stöðum þar sem börnum og unglingum, sem eiga við sálfræðilegan og/eða líffræðilegan vanda að stríða, er hjálpað. Nefna má einnig langa biðlista á Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins sem kemur illa niður á notendum og aðstandendum.

Aðgerðarleysi ríkisstjórnarinnar

Flokkur fólksins vill uppræta biðlista. Börn eiga ekki að þurfa að bíða eftir nauðsynlegri þjónustu. Hverju kann það að sæta að samfélag eins og okkar Íslendinga er haldið þessu biðlistameini? Svarið er oft „mannekla“ og til að hægt sé að ráða fleira fagfólk þurfi fjármagn. Fjármagni er ekki forgangsraðað í þágu barnanna, svo mikið er víst. Börn hafa ekki verið sett í forgang, væru þau í forgangi, þá væru ekki langir biðlistar eftir svo nauðsynlegri þjónustu sem sál- og geðlæknaþjónusta er. Á þessu kjörtímabili hefur nákvæmlega ekkert verið gert til að eyða biðlistum eins og þeir séu bara sjálfsagðir og eðlilegir.

Halda þarf áfram að leita lausna á þessu rótgróna vandamáli og finna leiðir til að ráða inn fleiri fagaðila og stuðla að aukinni samvinnu milli stofnana bæði ríkis og borgar.

Börn eiga ekki að þurfa bíða eftir þjónustu af þessu tagi nema í mesta lagi 3-4 vikur.

Heilsu barna teflt í tvísýnu

Við í Flokki fólksins vonum innilega að á meðan börnin bíða eftir þjónustunni verði vandinn ekki þeim ofviða. Vissulega er reynt að forgangsraða málum. Bráðamál eru tekin fram fyrir og mál sem sögð eru „þoli bið“ séu látin bíða. Enginn getur með fullu vitað hvað er að gerast hjá barninu á meðan það bíður eftir þjónustu. Vel kann að vera að á meðan á biðinni stendur vaxi vandinn og geti á einni svipstundu orðið bráður vandi sem ekki hefði orðið hefði barnið fengið fullnægjandi aðstoð á fyrri stigum. Dæmi um bráðamál eru börn sem viðhafa sjálfsskaða, eru jafnvel komin með sjálfsvígshugsanir eða byrjuð í neyslu. Fullvíst er að þegar svo er komið hefur vandinn átt sér aðdraganda. Mál barns verður ekki bráðamál á einni nóttu heldur hefur líklega verið að krauma mánuðum saman.



Höfundar:
Tómas A. Tómasson, oddviti Flokks fólksins í Reykjavíkurkjördæmi norður.
Kolbrún Baldursdóttir, sálfræðingur og borgarfulltrúi, skipar 2. sæti á framboðslista Flokks fólksins í Reykjavíkurkjördæmi norður.

Aðsendar greinar ásamt mynd af höfundi sendist á man@man.is. Hámarkslengd texta er 450 orð.

Líffræn hreinsun skólps

ANAEROBIX HREINSIVIRKI
með síu yfir 90% hreinsun



- *Verð frá: 250.000 m/vsk.*
- *Stærðir 3-600 persónueiningar*
- *Ekkert rafmagn*
- *Meira en 2ja þrepa hreinsun*

ONE2CLEAN HREINSISTÖÐ
allt að 99% hreinsun



- *Verð frá 510.000 m/vsk.*
- *Stærðir 3-1500 persónueiningar*
- *Rafræn vöktun (valkvæmt)*
- *Getur hreinsað eColi allt að 99,9%*

- Þægilegar í uppsetningu og lítið viðhald
- Fyrir sumarhús, heilsárshús, hótel o.fl.
- Engar siturlagnir – fyrirferðarlítil
- Mikið pláss fyrir seyru
- CE vottað
- Uppfylla kröfur til hreinsunar á viðkvæmum svæðum t.d við Þingvallavatn

INNIFALIÐ Í VERÐI

- Afhending á verkstað innan 100km frá Reykjavík
- Drengöng með gátlúgu sem tryggja að vökvi komist óhindrað út í jarðveg

CO_2

HVAMMSHÓLAR

SIGURÐUR VIGGÓ HALLDÓRSSON PÍPULAGNINGAMEISTARI +354 660 4085 SIGGI@HVAMMSHOLAR.IS

Viðtal

TÓMAS GUÐBJARTSSON

Tómas skurðlæknir er sannur bjargvættur

„Skurðlæknirinn er hljómsveitarstjórinn“

Texti / Björgvin Gunnarsson
Myndir / Kristnn Ingvarssoni

Tómas Guðbjartson, lækni og prófessor, þekkja flestir. Oft er hann kallaður Lækna-Tómas en hann hefur verið talsvert í sviðsljósinu síðustu ár og ekki bara vegna hetjudáða sinna í vinnu sinni, heldur einnig þegar umræðuefnið er náttúra Íslands og verndun þess.



Blaðamaður Mannlífs sló á þráðinn en Tómas er mjög upptekinn maður eins og gefur að skilja, og talaði við Tómas um starfið, skotmanninn á Egilsstöðum sem hann bjargaði, óvænta lífsbjörg í ísheli, ást hans á náttúru Íslands og sitthvað fleira

„Þetta er mikil álagsvinna og sérnámið langt,“ segir Tómas, aðspurður um starfið sem hjartaskurðlæknir og áskoranirnar tengdar því.

„Þetta er 6 ára læknanám, og svo kandidats ár og síðan 5 ár í almennum skurðlækningum og svo 3 ár í hjarta og lungnaskurðlækningum, þannig að þetta er langt nám.“

Þá segir Tómas að partur af náminu sé þjálfun í að geta unnið undir miklu álagi enda mjög mikilvægt að halda ró sinni í nánast daglegum hjartaskurðaðgerðum. „Þá veljast menn í þetta starf sem líður vel í svona aðstæðum.“

Tómas segist eiga auðvelt með að einbeita sér og halda ró sinni en þetta sé ekki sérgrein sem henti öllum. Þeir læknar sem fara í þetta sérnám fá reynslu af erfiðum áverkum í stórum borgum úti í heimi og er það reynsla sem nýtist mjög vel. Það sem er mikilvægast fyrir hverja aðgerð segir Tómas vera það að undirbúa sig vel, að hafa plan B ef eitthvað óvænt kemur upp á í skurðaðgerðinni. Þá sé einnig mikilvægt að halda teyminu rólegu með því „vera ekki að öska þó stressið sé mikið.“

Hætt kominn skotmaður

Nýlega bjargaði Tómas lífi manns sem særðist í skotárás við lögreglu en hann fékk skot í brjóstholið. Tómas sagði frá aðgerðinni í sjónvarpsviðtali nýverið eftir að hafa fengið leyfir frá skotmanninum sjálfum og aðstandendum hans. Maðurinn var ansi hætt kominn

„Hann var orðinn mjög lágur í blóðþrýsingi og búinn að tapa miklu blóði en með neyðarblóði og adrenalíni var hægt að halda uppi blóðþrýstingnum og koma honum lifandi að austan og hingað suður í bæinn.“

Tómas vill endilega koma á framfæri miklu hrósi til þeirra sem komu að málinu fyrir austan. Meðal þeirra var gamall nemdandi hans, ungur læknir.

„Hún hringdi strax og fékk ráð. Hún pantaði neyðarblóð frá sjúkrahúsinu í Neskaupsstað og pantaði flugvél frá Akureyri. Sú tvíþekja er miklu hraðari en þyrla, það hefði tekið miklu lengri tíma að hringja eftir þyrlu og jafnvel þurfa að stoppa á leiðinni til að taka bensín. Ég vil bara sérstaklega hæla fólkinu á Egilsstöðum fyrir hárrétt viðbrögð og viðbrögð þeirra á Akureyri einnig til fyrirmyndar.“

Þegar flugvélin lenti á Reykjavíkurflugvelli tók neyðarteymi á móti sjúklingnum og ákveðið var að fara beint með hann í hjartaskurðdeildina. „Við ákváðum það, en ekki bráðamóttökuna eða í myndrannsóknir, til að flýta fyrir og reyndist það mikið heillaspor.“

Tómas segir að þetta sé ekki bara skurðlæknirinn sem geri allt heldur sé hann eins og „Skurðlæknirinn er hljómsveitarstjórinn sem þarf að sjá til þess að allir spili í takt. Þetta er rosalega stórt teymi sem kemur að svona, bæði á vettvangi og þegar hingað á Landspítalann er komið.“

Tómas heldur áfram og segir að maðurinn hafi komið inn á mjög slæmum tíma. „Það voru Covid sjúklingar á gjörgæslu og fullt upp í rjáfur. Allir hjálpuðust að og búið var til pláss. Einhvernveginn gekk allt upp, öll skref sem við tókum skiuðu okkur áfram, allan tímann. Við lentum aldrei í alvarlegu bakslagi.“

Aðspurður segir Tómas að skotmaðurinn muni ná sér að mestu en þetta hafi verið stór aðgerð en tekist hafi að bjargar stærstum hluta lungans.
„Það bendir allt til þess að hann muni geta náð mjög góðri líkamlegri heilsu.“

Tómas gerði á þessum tímapunkti hlé á samtalinu þar sem hann þurfti að fara í stutta skurðaðgerð. Eftir aðgerðina hélt viðtalið áfram. „Hann náði alveg undraverðum bata, miðað við alvarleika áverkans og hversu umfangsmikil aðgerðin var. Það eru auðvitað góðar fréttir fyrir ekki bara hann og hans fjölskyldu heldur einnig lögreglumanninn sem lenti í þeim erfiðu aðstæðum að þurfa að hleypa af skoti á manninn“.









Vörur, vélbúnaður og þjónusta fyrir minni fiskibáta

- Plastviðgerðir
- Rafgeymar
- Dælur
- Varahlutir





vetus

BALDUR HALLDÓRSSON ehf
Skipasmiður

Hlíðarenda / 602 Akureyri
S: 462 3700 / baldurhalldorsson.is

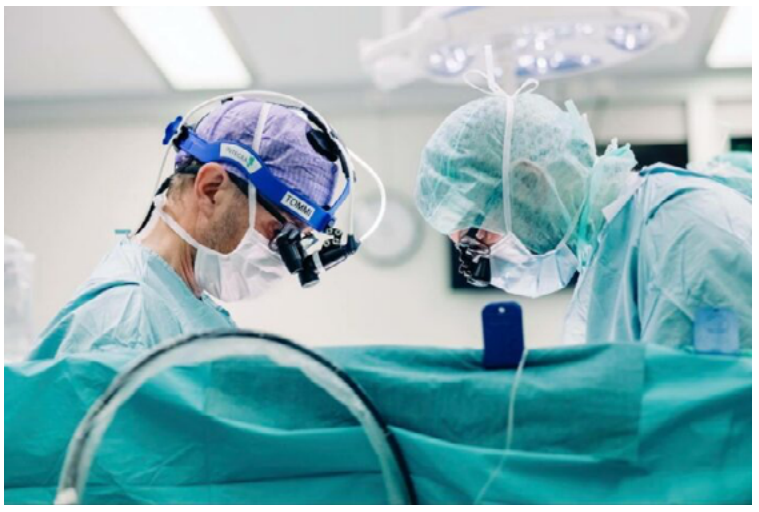
Viðtal

TÓMAS GUÐBJARTSSON

Bjargaði frönskum ferðamanni við Íshelli

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Tómas sinnir útkalli vegna líkamsárásar. Eins og frægt er orðið bjargaði hann Skúla Eggerti Sigurz lögmanni eftir hnífaárás árið 2012. „Það mál hefur þróast út í vináttu. Við höldum enn sambandi og mér þykir mjög vænt um það.“

Þá minnist Tómas einnig á björgun sem hann tók þátt í þegar hann var óharðnaður læknanemi, rétt um tvítugt en þá slösuðust tveir franski ferðamenn. Hér er brot úr kafla úr bókinni Fólk á fjöllum sem Ferðafélags Íslands gaf út. Þar segir hann fræa slysinu. „Mér er einnig minnisstætt þegar ég kom að göngumönnum sem höfðu lent í miklum háska í Kverkfjöllum. Þar voru á ferð fjórir verkfræðingar frá Renault-verksmiðjunum. Þeir höfðu farið í leyfisleysi inn í íshellinn sem þá var stór og mikilfenglegur. Það var gríðarlega mikið í Volgu sem kemur undan Kverkjökli. Skyndilega hrundi risablokk úr jöklinum yfir mönnunum eins og stöðugt gerist. Ég var nýlagður af stað í ferð með minn eigin hóp upp skriðjökulinn rétt ofan við íshellinn og við sáum þegar þetta gerðist. Þetta var eins og heilt einbýlishús hefði hrunið niður snarbratt stálið rétt hjá hópnum. Ísblokkinn tvístraðist og stór klumpur kastaðist yfir fót eins fjórmenninganna með þeim afleiðingum að hann hlaut opið beinbrot. En það var öllu alvarlegra að hann kastaðist út í ískalda ánna vegna flóðbylgjunnar sem varð við hrunið. Hópurinn minn var frá Austurríki. Ég var svo heppinn að tveir farþeganna voru þrautþjálfaðir skíðagöngu hermenn úr austurríska hernum. Þetta voru líklega vönustu fjallamenn sem ég hef nokkru sinni haft með mér í ferð. Það var því ótrúleg tilviljun að þeir skuli einmitt hafa verið með mér þennan afdrífaríka dag. Við hlupum samstundis niður jökulsporðinn og vorum komnir á slysstaðinn nokkrum mínútum síðar. Maðurinn var hálfur í ánni og við sáum strax að ástand hans var mjög alvarlegt. Við óðum þrír út ískalt vatnið sem náði okkur vel yfir mitti og náðum honum á þurrt. Í svona ísköldu vatni er hætta á ofkólnun og hjartað getur hæglega farið í lífshættulegar taktruflanir. Hermennirnir útbjuggu á örskömmum tíma sjúkrabörur úr göngustöfum og reipi sem ég hafði með mér. Ég bað strax um aðstoð þyrlu. Við bárum hann inn í rútu sem var þarna skammt undan og klæddum hann úr öllu og settum hann í þurr föt. Beinið stóð út úr fætinum og sandur og drulla í sárinu. Hann var mjög þjáður vegna beinbrotsins og ég gaf honum morfín sem var til í skálanum. Þyrlan gat ekki komið okkur til hjálpar vegna roks, en þetta var óvenju hlýr hnúkaþeyr sem stóð niður af jöklinum úr suðurátt. Þórhallur Þorsteinsson, föstri Sigurðarskála, var staddur á Egilsstöðum og fylgdist vel með framvindunni. Okkur þótti afar slæmur kostur að fara með stórslasaðan manninn landleiðina til Akureyrar, enda ástand hans ekki gott og hætta á sýkingu í brotið. Ég gat verkjastillt manninn og hreinsað sárið en meira var ekki hægt að gera. Það varð úr að Þórhallur ákvað að freista þess að koma á flugvél sinni og ná í hinn slasaða. Þrátt fyrir stífan vind tóks Þórhalli að lenda á flugvellinum í Kverkfjöllum, sem er ekki er fyrir flughrædda, enda ekki sá sléttasti á hálendinu. Við komum sjúklingnum fyrir í vélinni. Ég varð að fara með sem læknir og hlúa að sjúklingnum á leiðinni. Við gátum komið sjúklingnum fyrir í farangursrýminu. Sjálfur sat ég í aðstoðarflugamannssætinu. Þegar við vorum að taka á loft sagði Þórhallur að þetta gæti orðið spennandi. Hann væri nýbúinn að skipta um mótor í vélinni sem væri tveggja manna. Hann tjáði mér jafnframt að hann hefði aldrei tekið á loft með vélina svona þunga frá því skipt var um mótorinn. Ég benti honum á það í léttum dúr við værum að reyna að bjarga einum manni en það mætti ekki leggja undir þrjú mannslíf. Þórhallur, sem er algjör nagli, gaf allt í botn og upp fór vélin þrátt fyrir okkur þrjá í vélinni. Stefnan var sett á Akureyri. Ferðin þangað gekk vel en ég man samt hvað það sterkur hliðarvindurinn tók í. Á flugvellinum beið sjúkrabíll. Á sjúkrahúsinu var byrjað á því að draga manninn í lið, stilla brotin saman. Svo fór hann í aðgerð. Hann náði sér fljótt og vel. Þrátt fyrir að sárið hafi verið skítugt slapp hann við alvarlega beinsýkingu.Eftir að maðurinn var hólpinn fórum við Þórhallur aftur í loftið. Hann ákvað að reyna að koma mér aftur í Kverkfjöll þar sem hópurinn minn beið í rólegheitum, en þar var næstum 20 stiga heitur hnjúkaþeyr. Sú flugferð var ekki síðra ævintýr. Þórhalli tókst á ótrúlegan hátt að finna gat á milli skýjanna til að koma flugvélinni niður. Hann skilaði mér í Sigurðarskála og hélt svo til Egilsstaða eftir gott dagsverk. Við Þórhallur urðum eftir þetta miklir mátar“.



Tómas í uppskurði.
Ljósmynd: Gunnar Svanberg



Tjaldað á Stóra-Hrúti með útsýni yfir gosið í Geldingadölum.
Ljósmynd: Kári Hreinsson

„Við björgunaraðgerðirnar og allt umstangið eyðilögðust föt og göngustafir brottnuðu. Á þessum tíma var Albert Guðmundsson konsúll Frakklands á Íslandi en um leið iðnaðarráðherra. Ég hringdi í Albert og sagði að mér þætti skítt ef Þórhallur fengi ekki að minnsta kosti greitt bensínið fyrir björgunarafrek sitt. Þá hefðu nokkrir farþega minna orðið fyrir tjóni þegar föt og göngustafir skemmdust. Það þurfti ekki að fylla út neina beiðni. Albert hringdi umsvifalaust til Frakklands og tryggði að menn fengju greiddan kostnaðinn. Ég þekkti Albert ekkert á þessum tíma en dáðist að því hve fljótur hann var að bregðast við. Þetta tók örfáa daga. Við fengum einnig kveðjur og þakkir frá Renault-verksmiðjunum og aðstandendum mannanna. Það var ótrúleg heppni að við skyldum vera á svæðinu þegar þetta gerðist. Sem betur fer eru langflestar fjallaferðir án áfalla en það er gefandi að geta sem læknir orðið að liði þegar vandamál kom upp. Og ég held að að ferðafélögum mínum þyki ekki verra að vita af því að læknir sé með í för.

Vinnur að rannsókn á árangri aðgerða

„Ég hef verið að aðstoða Bergrósi Jóhannesdóttur, doktorsnema við að rannsaka árangur aðgerða á sjúklingum með áverka eftir hnífa og/eða byssukúlur. Sem betur fer er þetta ekki daglegt brauð á Íslandi eins og víða erlendis, sérstaklega í Bandaríkjunum þar sem er hálfgerður faraldur hvað varðar skotárásir en þar látast 40.000 manns á ári af völdum skotárása, hluti af þeim fellur fyrir eigin hendi og í Suður Afríku og í London eru hnífaáverkar gríðarlega algengir. Við erum samt að sjá hnífaáverka hér á landi af og til,“ segir Tómas en bætir við að þó að slíkir áverkar séu sjaldgæfir hér sé mjög mikilvægt að til staðar sé góð keðja, hlekkir sem geta unnið saman og aðstæður sem bjóða upp á slíkt. „og það hefur sýnt sig að þetta sé að virka hér eins og rannsóknir okkar sýna. Og við höfum ýmislegt fram yfir stóru löndin, til dæmis tekur það ekki nema 5-6 mínútur fyrir viðbragðsaðila á höfuðborgarsvæðinu að koma sjúklingi frá áverkastað og inn á sjúkrahúsið og svo er mjög góður aðgangur á Íslandi að neyðarblóði.“

Notar náttúruna til að ná sé niður

Blaðamaður spurði Tómas hvort hann þurfi ekki vera ansi agaður utan vinnunnar til að geta staðið sig í vinnunni, „það er alveg hárrétt hjá þér, það er mjög mikilvægt. Maður verður að temja sé ákveðinn lífstíl og ég segi það við marga yngri lækna að það er mikilvægt að stunda hreyfingu og þá á ég ekki bara við til að huga að líkamlegri heilsu heldur líka fyrir sálarlífið.“ Tómas segist í framhaldinu oft nota náttúruna til að ná sér niður eftir aðgerð, „ég fer oft einn eða með konunni minni, stundum í stærri hópum, bara út í náttúruna, til að hvíla mig og sækja orku fyrir næstu törn.“

Björk sækir kraft sinn í íslenska náttúru

Tómas lifnar allur við í símanum þegar blaðamaður spyr hann út í útivistarmál sem eru honum hugleikin „útivistin er stór hlut af mínu lífi en pabbi er jarðfræðingur og svo ég vann einhver 8 sumur sem fjallaleiðsögumaður með læknanáminu. Þá hef ég einnig unnið með Ferðafélagi Íslands og verið með fjallaskíðaprógram og erfiðari jöklaferðir.“ Segist Tómas brenna fyrir náttúruna og að engin hreyfing sé betri fyrir andlegu hliðina en fjallganga. Aukreitis segir Tómas „Það gefur mér svo mikið að fara með fólk á svæði sem það hefur aldrei komið á áður. Ég hef alltaf sagt að þetta sé besta leiðin í náttúruvernd, að taka fólk á staðinn sem það hefur ekki komið á, til dæmis upp á Kverkfjöll, þá sér það virði náttúrunnar og sér hlutina með öðrum augum en það gerir kannski í Reykjavík.“ Telur Tómas gríðarlega mikilvægt að fá ungt fólk til að fara í ferðir upp á hálendi Íslands, „á Sprengisand og austur og víðar og auka fræðslu í skólum og kenna meira náttúrufræði. Þess vegna er Ferðafélag Íslands svona mikilvægt, okkur hefur tekist að hrista aðeins upp í félaginu, yngja það og yngja ímynd þess, getur maður sagt, t.d. með því að bjóða upp á fjallaskíði og landvætti og fleira.“

Þetta segir Tómas mikilvægt því þetta sé fólk sem er aktívt í atvinnulífinu og kemur í þessar ferðir og upplifi náttúruna og miðli svo reynslu sinni á sínum vinnustöðum og fyrirtækjum. „Þess vegna er ég í stjórn Ferðafélags Íslands og að leggja þessa auka vinnu á mig, til þess að auka virðingu íslenskrar náttúru sem ég tel ekki síður dýrmæt en bókmenntaarfurinn og tungmálið. Náttúran er auðvitað mikill innblástur fyrir listamenn, það er engin tilvlijun að listamenn eins og Björk og Ragnar Kjartansson séu eins öflug og þau eru, þau sækja kraftinn í náttúruna.“

Óvinur Vestfjarða!

Íslensk náttúra og verndun hennar er mikið hugðarefni Tómasar en hann hefur til að mynda skrifað pistla um náttúruvernd í hverri viku inni á Vísi.is og hefur gert það samfleytt í um 3 ár. Þetta gerir Tómas l kynna íslenska náttúru fyrir fólki. Tómas segir umræðuna um náttúruna og náttúruvernd oft ansi óvæga enda hagsmunir miklir, til dæmis í orkugeiranum. Aðspurður um erfiða umræðu nefnir hann deiluna um Hvalárvirkjun á Ströndum sem honum þótti hatrömm. „Ég tók það ekkert sérstaklega inn á mig en þetta var fjölskyldu minni erfitt. Ég var útnefndur óvinur Vestfjarða númer 1.“

Tómas segir þó að nú séu liðin nokkur ár og búið að blása virkjunina af tímabundið en hann telji að hún muni ekki rísa úr þessu, en hann skynji breytingar í hugarfarinu fyrir vestan. „Ég finn mikinn mun á umræðunni núna og fyrir 5 árum síðan, meiri skilningur og miklu fleiri ferðamenn, bæði erlendir og svo íslenskir í Covid, farnir að skoða þetta fallega svæði. Nú hafa náttúruverndarsjónarmiðin fest sig meira í sessi fyrir vestan en virkjunarsjónarmiðin að mínu mati“.

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Næstu námskeið í boði hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Ég heiti
Svala Breiðfjörð Arnardóttir



Ég er löggiltur bókari hjá Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.
Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

„Hringsjá breytti lífinu til hins betra. Í dag er ég í draumastarfi og elska að vakna á morgnana.“

Styrkleikar

Þátttakendur fá tækifæri til að greina helstu styrkleika sína og skoða leiðir til að nýta þá betur í daglegu lífi. Rannsóknir benda til þess að aukin meðvitund um helstu styrkleika okkar auki vellíðan okkar.

Bókhald, Excel og tölvubókhald

Farið er yfir grundvallaratriði og hugtök í bókfærslu og bókhaldi fyrirtækja og einstaklinga. Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu og námskeiðið nýtist einnig þeim sem hafa ákveðinn grunn fyrir.

ÚFF *- Úr frestun í framkvæmd*

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

Jákvæð sálfræði

Almenn umfjöllun um jákvæða sálfræði og hvernig hún tengist andlegri heilsu og vellíðan.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.

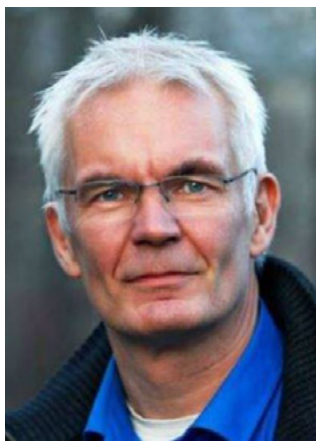
Hringsjá
Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning í síma 510 9380 eða á staðnum að Hátúni 10d.

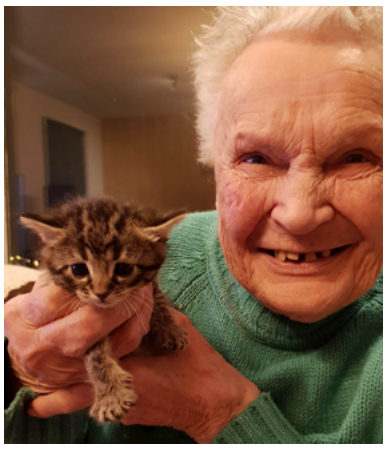
Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

Skoðanapistill

ÁRNI STEFÁN ÁRNASON







Það er kunnara, en frá þurfi að segja, að gæludýr hafa, að sögn sérfræðinga hér og erlendis, sannað gildi sitt við að bæta lífsgæði þeirra, sem lifa í einsemd, eru félagsfælnir, andlega sjúkir og þjást t.d. af heilahrörnurnareinkennum.

Víða erlendis eru gæludýr stór þáttur við endurhæfingu slíkra einstaklinga eða til að gera sumum framangreindum lífið bærilegra. Lítið er um það hérlendis.

Ég get staðfest áhrifamátt gældýra í nærveru framangreindra. S.l. áratug a.m.k. hefur eitt aðalviðfangsefni mitt verið að annast foreldra mína og þar hafa gæludýr komið mikið við sögu. Faðir minn heitinn kaus að hafa sinn nánasta félaga, hundastelpu, sem fylgdi honum hvert sem hann fór. Fór hún með honum alla göngutúra en hann var göngumaður mikill. Þá lá hún m.a. undir skrifstofuborði hans á lögmannstofu hans á sama tíma og hann fór yfir flóknustu lögfræðilegustu álitaefni með umbjóðendum sínum eða þegar hann gekk frá kaupsamningum á milli seljenda og kaupenda fasteigna, hann hann var líka fasteignasali. Þótti viðskiptavinum föður míns mikið til koma að hans sögn.

Móðir mín, sem hefur nú náð háum aldri og þjáist af líkamlegum og andlegum krankleika en hefur í áratugi haft hjá sér ketti og páfagauka enda ólst hún upp við að halda ketti og sinna gæsum þá er hún var barn í Prússlandi. Dýrin hafa létt henni lundina verulega allt þangað til þetta ár þar sem hún hefur dvalist á sjúkrahúsi, vegna andlegra og líkamlegra veikinda. Því miður hefur hún ekki átt kost á nærveru dýra sinna þar. Þess á milli, þegar hún hefur komið heim, fer það ekki á milli mála hvaða jákvæðu áhrif dýr hennar hafa haft á hana.

Gæludýrin á Hrafnistu

RÚV greindi frá því í fréttum í gær, miðvikudaginn 15. sept. að Hrafnista væri nú farin að bjóða skjólstæðingum sínum upp á nærveru rafdrifinna katta og virtust bæði ,,kettirnir" og skjólstæðingar Hrafnistu vel við una. Kemur það mér ei á óvart. Þá veit ég að ástfangið páfagaukapar veitir mikla gleði á Hrafnistu í Hafnarfirði. Heyrt hef ég líka að Rauði krossinn komi í reglulegar heimsóknir með hunda á nokkrar stofnanir fyrir eldri borgara við mikinn fögnuð allra.

En betur má ef duga skal. Allar stofnanir, sem þjónusta eldri borgara, ættu að íhuga vandlega að bretta upp ermarnar í þessum efnum og bjóða skjólstæðingum sínum upp á nærveru raunverulegra dýra. Þar kemur mér fyrst til hugar að bjóða ketti velkomna en kettir eru á meðal lang vinsælustu gæludýra á Íslandi sökum trygglyndis, skemmtunar og lágmarks umönnunar. Einungis þarf að sjá þeim fyrir hollum mat, vatni og tryggja aðgengi að góðum kattasandkassa ásamt því að vera með vakandi auga á heilsufari þeirra þó harðgerir séu og þarfnist sárasjaldan aðhlynningar dýralæknis. Það tekur aðeins nokkrar mínútur að græja daglega umönnun og mótframlagið er ómetanlegur félagsskapur og veruleg andleg uppörvun. Tel persónulega lækninga og umönnunarmátt gæludýra, einkum katta, verulega vanmetinn á Íslandi.

Höfundur er dýraréttarlögfræðingur
Ljósmyndir eru af móður höfundar með ketti sína.



Lífsreynslusagan

Lífsreynslusaga miðaldra konu

Þegar þessi saga gerist, er ég á miðjum aldri.

Ég var mjög brotin eftir skilnað og var að ná áttum með alltof mikið á mínum herðum.

Ég á tvö börn sem voru á mínu framfæri, en við skilnað var það samkomulag okkar hjóna að hann borgaði ekki meðlag með börnunum. Ég var vel efnuð kona á þessum tíma átti lúxus íbúð á besta stað bæjarins, einnig átti ég aðra íbúð fyrir starfsfólk mitt. Ég rak tvö fyrirtæki á þessum tíma. Allir sáu, sem mig þekktu að ég var þreytuleg og við það að bugast. Eitt vetrarkvöld þegar ég sat ein heima, komu vinkonur til mín og vildu fá mig með út á lífið. Ég sló til. Við fórum á vinsælan skemmtistað í miðborginni. Ekki vorum við búnar að vera lengi þar inni, þegar mjög huggulegur maður kemur til að bjóða mér upp í dans.

Eftir dansin settist hann hjá okkur, við spjölluðum og dönsuðum allt kvöldið. Ég gaf honum símanúmer mitt, síðan kvöddumst við. Ég fór til vinnu daginn eftir og var ekki búin að vinna fyrr enn seint um kvöldið. Þegar heim kom beið hann fyrir utan. Ég bauð honum inn og við spjölluðum frameftir. Svona hélt þetta áfram í nokkuð langan tíma.

Ég var orðin ástfangin, hann líka að hans sögn. Hann átti góða íbúð, flottann blæjubíl. Hann fór að vera meira heima hjá mér. Eitt skipti er ég kom heim eftir vinnu var nafnið hans komið á mína bjöllu og það efst. Viðvörun. Allt gekk þetta vel í byrjun og á endanum giftum við okkur. Ég gerði kaupmála sem var þinglýst um að þetta væri mín séreign. Eftir giftingu seldi ég íbúðina, keyptum okkur einbílishús. Hann var duglegur að laga húsið sem hann átti ekkert í, sagði hann. Á endanum rifti ég mínum kaupmála. Fljótlega eftir það fór hann að ráðskast með allt. Þegar hann kom inn í mitt bú átti hann ekkert, var í félagsíbúð og sportarinn allur í skuld. Ég hafði náð mér í ómerkilegann poka kall ! Enginn mátti tala við mig, ekki einu sinni fjölskyldan, allir voru að spilla mér sagði hann. Þegar hann fór að leggja á mig hendur sagði ég hingað og ekki lengra. Ég vil skilnað. Það var akkúrat það galdra orð sem hann var að bíða eftir. Allt það sem ég átti fyrir átti hann nú helming í við skilnað. Ég vildi ekki gefast upp og réði mér lögfræðing. Skilnaðurinn okkar tók fjögur ár og fór fyrir hæstarétt á endanum. Þegar upp var staðið eftir allan þann tíma tóku lögfræðingar og skiptastjóri nánast allt það sem ég átti.

Ég vil segja þessa sögu öðrum konum og já köllum líka. Að ástin getur verið blind. Poka kallinn minn fékk þó minna en hann hefur ætlað sér.

ÞAÐ ER ÉG SÁTT VIÐ.



Myglusveppir - Ekkert mál!

Við slípum burt myglu af steypu- og steinveggjum til að gera húsnæði aftur íbúðarhæft. Mygla leynist víða og getur verið afar skaðleg heilsu fólks.
Láttu fagmenn sjá um verkið og hafðu samband strax í dag!

Litli klettur
www.litliklettur.is
Sími 699 0355

Kjarnaborun
Steinslípun
Steinsögun
Brot á klöpp
Niðurrif
Kranabíll



Þetta eru konurnar í Öfgahernum

„Við myndum ekki þora ef þú hefðir ekki mótað veginn“


Helga Ben


Hulda Hrund


Ninna Karla


Ólöf Tara


Tanja Ísfjörð

Öfgaherinn er femíniskur baráttuhópur sem hefur verið mjög áberandi á samfélagsmiðlum og í fréttum síðan síðasta Metoo bylgja hófst. Þessi hópur, Öfgaherinn, líkist óhjákvæmilega öðrum hópum eins og skæruliðaher Samherja, Skrímsladeild Sjálfstæðisflokksins og hulduher Alberts Guðmundssonar á sínum tíma.

Eins og nafn hópsins gefur til kynna er um svokallaðan öfgafeminisma að ræða en hefur Hildur Lilliendahl hvað oftast verið kennd við öfgafeminismann hér á landi. Öfgar hafa sagst standa fyrir jafnrétti kynja. Þær vilja uppræta gerandameðvirkni þegar kemur að ásökunum um kynferðis og ofbeldisbrot.

Aðferðir sem Öfgar nota til þess að fylgja þessum gildum hafa verið mjög umdeildar og minna óneitanlega mikið á aðferðir Hildar Lilliendahl. Ekki þarf að leita langt til þess að sjá að meðlimir Öfga eru Hildi þakklátir en á Twitter birta þær mynd af Hildi og skrifa:

„Við myndum ekki þora ef þú hefðir ekki mótað veginn“

Stjórnendur Öfga eru fimm talsins og lýsa þær sér svo á samskiptaforritinu Twitter þar sem þær eru hvað virkastar:

Helga Ben
– Íslensk femínista tussa með hjarta úr gulli

Hulda Hrund
– Femínistatussa og freðmýrakunt

Ninna Karla
– Listfördunarfræðingur í leit að verkefnum
– femínistatussa, freðmýrarkunta og tussuklessa

Ólöf Tara
– Litli femínistin

Tanja Ísfjörð
– Freðmýrarkunta, tussa

Dæmi um aðrar samfélagasmiðlastjörnur sem hafa verið áberandi í Metoo-byltingunni og tekið undir skoðanir Öfgahersins undanfarið

Edda Falak
– Fjármálafræðingur, þáttastjórnandi og eigandi hlaðvarpsins Eigin konur
Erna Kristín (Ernuland)
– Guðfræðingur með ADHD og áherslu á jákvæða líkamsímynd

Kolbrún Birna
– Hún/henni – she/her. laganemi ofl.

Tara Margrét
– Félagsráðgjafi, formaður samtakana um jákvæða líkamsímynd, sérstakt áhugamál að lofa offitu.

Umræða og sjónarmið Öfgahersins er gífurlega áberandi en frá ofangreindum konum, sem eru níu talsins, koma að meðaltali 42 ummæli á Twitter á sólarhring.

Kastljós tók viðtal við Eddu Falak fyrir stuttu þar sem rædd voru meðal annars ofbeldismál, ásakanir, og meint brot. Edda hafði fyrir þáttinn tjáð skoðun sína á mörgum þessara mála opinskátt á samfélagsmiðlum.

Sú grundvallarregla sem er í lýðræðisríki – „saklaus uns sekt er sönnuð“ var borin undir Eddu. Hún svaraði því að prósentan þar sem logið væri um kynferðisbrota mál væri rosalega lág. ,,það er svo ótrúlega lítil prósenta, held það sé um 2 prósent eða minna þar sem er logið uppá einhvern að einhver hafi beitt sig ofbeldi.“ Þá taldi Edda ásakanir nægja til þess að einstaklingur ætti ekki afturkvæmt í sviðsljósið:

„Finnst aðilar ekki eiga afturkvæmt í sviðsljósið“

Erfitt hefur reynst að sanna ofbeldisbrot fyrir dómi, og þá aðallega kynferðisbrot. Ítrekað verið kallað eftir breytingum en ljóst er að kerfið þurfi að vera „þolendavænna“. Öfgaherinn virðist nú hafa tekið málin í sínar hendur. Aðferðin „cancel culture“ er notuð á þá sem sakaðir hafa verið um brot.

Skilgreining á Slaufunarmenningunni (e. Cancel Culture):

„Nútíma form af útskúfun þar sem einhver er rekinn úr félagslegum eða faglegum hringjum, hvort sem það er á netinu, á samfélagsmiðlum eða í eigin persónu. Þeir sem lúta þessari útskúfun eru sagðir hafa verið „cancelled“ eða útilokaðir.

Fólk veltir því fyrir sér hvort þetta sé rétta leiðin í nútíma samfélagi. Hvort þessi „dómstóll götunnar“ og cancel culture sé ekki skref aftur á bak.

Innlegg Öfgahersins gefa ákveðna hugmynd af því að enginn fái að njóta vafans lengur. **Hér koma nokkur dæmi:**

„Erum við ekki öll með það á hreinu að sýkna þýðir ekki að logið hafi verið upp á meintan geranda?“

„Hafþór Júlíus með 10 milljónir á mánuði, Cancel kúltúrinn að gera útaf við okkar mann“

„Allar konur eru jafnar gagnvart aumingjaskap karla“

„Haltu þá bara kjafti!“

„Fokking hættið að versla við vefjuna“

„Konur þurfa EKKI að vera kurteisar við menn sem láta þeim líða óþægilega.“

„Fokkaðu þér Sigurður, taktu þinn sannleika og troddu honum. Við erum ekki hálfvitar“.

„Vinkona mín fékk sér að ríða í gær EN áður en hún lagði af stað lét hún mig vita staðsetningu til að tryggja að ég vissi um hana ef eitthvað kæmi upp á“

„Aktivismi er ekki að vera fokking likeable “

„Hver vill fella feðraveldið með okkur “

„Amma mín er fædd 1935 og hún notar heddfóna markvisst til að bægja ókunnugum uppáþrengjandi körlum frá sér á hjúkrunarheimilinu sínu. Bara svo þið vitið, stelpur: 1. Þið eruð ekki einar og 2. Þetta mun aldrei lagast“.

„Það að beita ofbeldisfólk ofbeldi gerir ykkur líka að -ofbeldisfólki- og getur bitnað enn frekar á þolendum þeirra – skil að einhverjum finnist það „sanngjarnt“ en þetta hjálpar engum. Maður leysir ekki ofbeldisvanda með meira ofbeldi “.

„Arnar Þór kannski heldur námskeið fyrir okkur femínistana um hvernig maður gagnrýnir af sanngirni -meintar- nauðganir og -meint- heimilisofbeldi ?“

„Það kom mér á óvart hvað það voru miklir fordómar í gangi. Það fannst mér ljótt að sjá bæði samfélagsmiðlastjörnur, þekkt fólk, konur og karla voru tilbúinn að uppljóstra eigin fordóma í beinni.“

„ég er ekki að fara að láta einhvern gamlan kall hafa áhrif á mig“

„Ég versla ekki við Vefjuna, Bakarameistarann, Litlu kaffistofuna, Kaffi krús, bæta fleirum við?“

„Ef þú velur að vera hlutlaus í ofbeldismálum þá hefurðu kosið að standa með gerandanum“

„Konur og kynsegin fólk! Ímyndið ykkur einn sólarhring þar sem engir karlar eru til. Þið fáið fullkominn frið frá þeim og þurfið ekki að óttast þá að nokkru leyti. Hvað mynduð þið gera? Ég skal byrja: myndi segja allar uppsafnaðar og niðurbældar skoðanir mínar á Twitter“

„Vildi að ég væri kall, gæti gefið svo mörg random óumbeðin ráð“

„Ég má sem betur fer segja samkvæmt lögum að Ingólfur drullusokkur þarf að fokka sér meira en allir aðrir þurfa að fokka sér. Fokkkkkkkka sér.“

Bæði fordóma og cancel culture má finna í upptöldum innleggjum en stingur það í stúf við önnur innlegg frá sömu aðilum.

„Það að beita ofbeldisfólk ofbeldi gerir ykkur líka að -ofbeldisfólki- og getur bitnað enn frekar á þolendum þeirra – skil að einhverjum finnist það „sanngjarnt“ en þetta hjálpar engum. Maður leysir ekki ofbeldisvanda með meira ofbeldi “.

Þetta skrifar einn meðlimur Öfga en hafa meðlimir ítrekað skrifað innlegg sem flokkuð eru sem cancel culture, en hefur sú aðferð verið skilgreind sem ein birtingamynd ofbeldis í nútímasamfélagi.

Málefni sem Öfgaherinn tekur fyrir koma oftar en ekki upp í fjölmiðlum eða á samfélagsmiðlaforritum. Í kjölfarið skapast umræða í kommentakerfi eða á Twitter og má í mörgum tilfellum sjá alla meðlimi öfgahersins setja athugasemd við hverja færslu eða málefni, hver og ein oftar en einu sinni. Einstaklingar sem velta fyrir sér öðrum sjónarmiðum hafa einnig verið teknir fyrir af Öfgahernum fyrir það eitt að vera á annarri skoðun.

Aktívismi gegn nauðgunarmenningu er lokaður Faceook hópur sem snýst um að gefa ráð og fá upplýsingar til að sporna við nauðgunarmenningu. Þangað hafa konur leitað til þess að halda sér upplýstum, sýna samhug og ræða femínísk málefni.

Mannlíf hefur reynslusögu konu sem leitaði inn á hópinn í góðri trú um að það væri nóg til þess að fá að vera meðlimur hópsins. Konan tekur fram að í hópnum hafi hún lesið ýmislegt gagnlegt en margt var líka gríðarlega litað af heift og dómhörku. Eftir nokkurn tíma var konunni hent úr hópnum og skýringin sem hún fékk var sú að hún hafi ekki verið nógu virk. Konunni var gríðarlega brugðið en sagðist hafa áttað sig á eftir nokkra daga hversu mikill léttir það var að vera ekki lengur í hópnum.

Þessi hópur, Öfgaherinn, líkist óhjákvæmilega öðrum hópum eins og skæruliðaher Samherja, Skrímsladeild Sjálfstæðisflokksins og hulduher Alberts Guðmundssonar.

Skrímsladeild Sjálfstæðisflokksins

Verkefni skrímsladeildar er ýmist að beina athygli frá misgjörðum forystumanna Sjálfstæðisflokksins og dreifa óhróðri um andstæðinga flokksins. Miklar annir eru oft hjá deildinni í Valhöll, stundum er unnið dag og nótt við það að fela það sem þarf að fela. Þekktir meðlimir deildarinnar eru Óttar Guðjónsson, framkvæmdastjóri Lánasjóðs sveitarfélaga, Hannes Hólmsteinn Gissurarson, stjórnmálaprófessor við HÍ, Óli Björn Kárason, varaþingmaður, Ólafur Teitur Guðnason, aðstoðarmaður ráðherra, Andrés Magnússon blaðamaður og Tryggvi Þór Herbertsson, fyrrverandi þingmaður. Athygli vekur að engin kona starfar í Skrímsladeild Sjálfstæðisflokksins um þessar mundir.

Skæruliðadeild Samherja

Skæruliðadeild Samherja rekur áróðursstríð útgerðarfyrirtækisins gegn blaðamönnum og ákveðnum fjölmiðlum sem fjallað hafa um fyrirtækið. Þekktustu skæruliðar Samherja eru Páll Steingrímsson skipstjóri, Þorbjörn Þórðarson, lögmaður og fyrrum fjölmiðlamaður, Arna Bryndís McClure, yfirlögfræðingur Samherja og ráðgjafinn og einkaspæjarinn Jón Óttar Ólafsson. Allir þessir skæruliðar leika stórt hlutverk Samherja bakvið tjöldin.

Hulduher Alberts

Albert Guðmundsson var þekktur knattspyrnumaður og umdeildur stjórnmálamaður. Fyrst var hann borgarfulltrúi en fór svo inn á þing fyrir Sjálfstæðisflokkinn og sat meðal annars sem ráðherra. Á þessum tíma var mikil valdabarátta innan flokksins og hann í raun klofinn í tvær fylkingar. Albert náði góðum árangri í prófkjörum með hjálp Hulduhersins sem dóttir hans stjórnaði. Á endanum hjálpaði herinn við að kljúfa flokkinn þar sem Albert náði undraverðum árangri með Borgararflokknum á mettíma fyrir kosningar.

Öfgar og Öfgaherinn, fólk veltir því fyrir sér hver sé besta leiðin fyrir þolendur. Er útskúfun og heift það sem mun bæta kerfið í kynferðisbrotamálum? Er cancel culture að fara gera samfélagið þolendavænna ? Aktívismi, samstaða, hvar liggja mörkin eða eru engin mörk?

Hver lesandi verður að hugsa sig um, og svara fyrir sig.





Tara Margrét



Edda Falak



Kolbrún Birna



Erna Kristín

Kristrún Ösp elskar Svein Andra: “Hann er mjög snyrtilegur maður”


KRISTRÚN ÖSP:

FÓRNAR LÚXUSLÍFINU fyrir ástina

Fyrirsætan **Kristrún Ösp Barkardóttir** hefur gefið sambandið við knattspyrnuhetjuna Dwight Yorke upp á bátinn. Hún er komin með nýjan kærasta, strák sem er tveimur árum yngri en hún.

Já, ég er komin í samband sem mér finnst nú nokkuð merkilegt því ég hef ekki verið í sambandi í þrjú ár nema þá að vera með Dwight,“ segir fyrirsætan og neminn Kristrún Ösp Barkardóttir sem hefur gefið sambandið við knattspyrnuhetjuna Dwight Yorke upp á bátinn. Lúxuslífið er ekki það sem hún þráir heldur ástin.

„Ég hef komist að því að peningar og frægð



Einn frægasti lögmaður landsins, Sveinn Andri Sveinsson, og kærasta hans, Kristrún Ösp Barkardóttir stílisti, hófu samband á dögunum. Aldursmunur er talsverður á Sveini Andra og Kristrúnu, eða 27 ár, sem Sveinn hefur yfir Kristrúnu. Nú eru þau byrjuð að búa saman og segir Kristrún Ösp að sambandið gangi vel og að Sveinn Andri sé afar snyrtilegur maður.

Einnig að henni finnist þau ekki fara sér of hratt með því að byrja að búa saman svona snemma og í samtali við Smartland sagði hún þetta:

„Sambúðin leggst mjög vel í mig. Við vitum bæði að við viljum vera saman og þá þarf sambúð ekkert að vefjast fyrir manni.“

Kristrún Ösp flutti inn til Sveins Andra þar sem hann býr við Laugaveg en hafa ekki í hyggju að vera þar lengi; þau munu flytja í einbýli við Vatnsenda næsta sumar.

Kristrún segir einnig að “ég gæti ekki verið heppnari með mann því við hjálpumst að. Sveinn Andri er mjög snyrtilegur og við eigum það sameiginlegt að vilja ekki hafa drasl í kringum okkur. Við göngum alltaf frá öllu strax. Ég þoli ekki karlmenn sem ganga illa um.“

Kristrún vakti mikla athygli á sínum tíma fyrir ástarsamband sitt við hinn heimsþekkta leikmann Manchester United, Dwight Yorke. Var mikið fjallað um sambandið á sínum tíma, eins og myndirnar með þessari grein sýna vel fram á.


SKÁLDSAGA ÖTTARS NORÐFJÖRÐ GEFIN ÚT Í HOLLANDI

FÆR GÓÐA DÓMA

„ENGA TÓNLIST, TAKK“

VÖLLUR Á EINARI

KRISTRÚN ÖSP OG DWIGHT YORKE:

HEIÐURSSTÚKAN Í BOÐI YORKE

Kristrún Ösp Barkardóttir fyrirsæta horfði á leik Sunderland og Wigan úr heiðursstúkunni í boði **Dwights Yorke**. Kristrún tekur þátt í Ungfrú Norðurland á næstunni en komist hún áfram ætlar Dwight að heimsækja Ísland ásamt félögum sínum til að hvetja hana áfram í Ungfrú Ísland.


KRISTRÚN ÖSP:

ÁSTFANGINN YORKE SETUR AFARKOSTI

Knattspyrnumaðurinn **Dwight Yorke** vill að Akureyrarmærin **Kristrún Ösp Barkardóttir** flytji út til sín. Yorke er ástfanginn og vill eyða lífinu með Kristrúnu sem verður að gera upp hug sinn fljótlega ef þau eiga að halda áfram að hittast.

„Hann setti mér úrslitakosti og nú verð ég að taka ákvörðun,“ segir Kristrún Ösp Barkardóttir, fyrirsæta og vinkona knattspyrnukappans Dwight Yorke. Kristrún Ösp, sem hefur verið að hitta Yorke af og til í rúm tvö ár, flaug til Bretlands í heimsókn til hans í síðustu viku. Hún bjóst við skemmtilegri djammferð, snútfullri af spennandi ævintýrum eins og vanalega, en í þetta skipti var fótboltastjarnan í alvarlegri gír. „Hann tjáði mér ást sína en það er í fyrsta skiptið sem það gerist. Ég bjóst alls ekki við því og var í frekar miklu áfalli. Hann vill að ég flytji út til hans ef þetta samband okkar á að ganga.“

Flott saman

Allt fyrir hljóðvistina

3D hljóðdeyfiklæðningar í úrvali



Byggingavöruverslun

Þ. Þorgrímsson & Co

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



Stækkunarglerið
SIGVALDI KALDALÓNS

Ásdís Rán fraus algjörlega þegar Bruce Willis fór að daðra við hana

Ísdrottningin Ásdís Rán Gunnarsdóttir er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.

Ásdísi Rán þarf vart að kynna fyrir neinum, enda ein frægasta fyrirsæta landsins. Á síðasta ári flutti Ásdís til Búlgaríu og býr hún þar enn ásamt kærasta sínum.

Mannlíf komst að því að Ásdís er góð í flestu og hræðist fátt og hún elskar íslenskt lambakjöt.

Fjölskylduhagir? Í sambúð í Búlgaríu

Menntun/atvinna? Hitt og þetta. Hárgreiðslukona, háskólagráða í viðskiptafræði og stjórnun, löggiltur einkaþjálfari ásamt fleiri diplómum í heilsufræðum, þyrluflugmaður og svo atvinnu fyrirsæta og framleiðandi af bæði vörum og sjónvarpsefni.

Uppáhalds sjónvarpsefni? Ég hef lítið eytt tíma í sjónvarp á minni lífsleið en eftir að ég lenti í stóru slysi og var hálf rúmliggjandi í tvö ár þá uppgötvaði ég Netflix og ég þarf ekkert mikið meira en það ef ég vil eyða tíma í sjónvarpið.

Leikari? Ég á nokkra en engan uppáhalds - don't ask me why! Charlize Theron, Bruce Willis, Nicolas Cage, Angelina Jolie, Cameron Diaz, Johnny Depp, Robert Downey. Man ekki fleiri akkúrat núna.

Rithöfundur? Jónas Reynir Gunnarsson, litli bróðir minn sem er svo ótrúlega hæfileikaríkur rit-listamaður.

Bók eða bíó? Bíó frekar því ég er með of mikinn athyglisbrest.

Besti matur? Íslenska lambakjötið toppar flest allt.

Kók eða Pepsí? Ég drekk ekki gos og hef aldrei gert, þannig ég segi vatn fram yfir bæði.

Fallegasti staðurinn? Úff erfitt að segja fegurðin er svo stórbrotin á svo marga vegu. Ég hef verið það heppin að hafa búið og unnið út um allan heim og náttúran hefur öll sinn sjarma á einstakan en öðruvísi hátt í sínu landi, þannig ég get ekki valið....

Hvað er skemmtilegt? Lang skemmtilegast að fljúga um loftin blá í þyrlu, alveg ótrúleg tilfinning, sólin, sjórinn, fjöllin, snjórinn, vinir, veislur, ferðalög, fegurð, list, góður matur, gott vín og ýmislegt fleira.

Hvað er leiðinlegt? Flest allt leiðinlegt, neikvæðni, dimma, kuldi, leiðinlegt fólk, ástarsorg, rifrildi og ýmislegt fleira.

Hvaða flokkur? Ég er lítið inn í íslenskum stjórnmálum þar sem ég bý ekki á landinu. En kannski ég skelli mér í þetta áhugamál fljótlega eða fari í framboð ég er fljót að læra...

Hvaða skemmtistaður?
Heimurinn er stærsti skemmtistaðurinn Ég er ekki mikið fyrir þessa „almennu skemmtistaði".

Kostir? Góð í flestu og hræðist ekki margt.

Lestir? Það er auðveldlega hægt að spilla mér og ég er mikill sælkeri á flestum sviðum lífsins.

Hver er fyndinn? Jahhh það eru ekki margir sem fá mig til að hlæja en börnin mín og dóttir mín á sérstaklega metið, ég grenja oft með hláturs tárum og get ekki hætt, sem er alveg pricelessss!

Hver er leiðinlegur? Fólk sem lifir í sjálfsvorkunn og þarf endilega að vera pósta væli eða neikvæðni stanslaust á samfélagsmiðlum.

Trúir þú á drauga? Já algjörlega.

Stærsta augnablikið? Svo mörg að það væri bara asnalegt að setja lista í þessa spurningu...

Mestu vonbrigðin? Fullt af þeim! Þau koma í ævisögunni.

Hver er draumurinn? Að elska og vera hamingjusöm, að börnin mín fái að upplifa heilbrigt líf, ást og frama, að fá að sjá barnabörnin mín vaxa úr grasi...

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári? Ætli það sé ekki að hafa náð mér í kærasta þrátt fyrir miklar covid lokanir hér í Búlgaríu og svo náði ég loksins að ferma dóttur mína eftir endalausar covid frestanir. Fékk covid og fattaði það ekki, annars hefur ekki verið mikið að gerast í afrekum annað en covid!!!

Ertu búin að ná öllum þínum markmiðum? Já það má segja það að mér hafi tekist allt sem ég óskaði mér frá unga aldri, en ég er í smá vandræðum núna að vinna í nýjum forty plus markmiðum sem þurfa að halda mér upptekinni næstu árin.

Vandræðalegasta augnablikið? Þegar ég fattaði að gaurinn sem var að daðra við mig var Bruce Willis og ég fraus algjörlega og kom ekki upp stöku orði, stamaði bara og klúðraði þessu momenti algjörlega.

Læsti mig óvart úti, þegar ég var í sóttkví, á stigagangi, á tómu hóteli, símalaus, á brjóstahaldaranum, ný komin úr sturtu með blautt hárið, á tásunum og ómáluð í síðustu ferð til Íslands! Gerist varla betra.

Sorglegasta stundin? Úff þær hafa verið svo margar og ég er bara fertug.

Mesta gleðin? Fæðing barnanna, ástin og fjölskyldan saman komin.

Mikilvægast í lífinu? Börnin, heilsan og geðheilsan sérstaklega, ekki taka hlutunum of alvarlega eða eins og mamma kenndi mér frá unga aldri „þetta reddast" og það merkilega við það er að allt reddast einhvern veginn, þannig ekki eyða of miklum tíma í óþarfa áhyggjur!





Husqvarna®
HÁ verslun ehf tók við umboði Husqvarna byggingavörum á Íslandi þann 11. júní.
- Steinsagir
- Kjarnaborvélar
- Jarðvegsþjöppur
- Sagarblöð
- Kjarnaborar


Husqvarna K970
15,5 cm sögunardýpt


Husqvarna K3600
Vökvasög
Sögunardýpt 27cm

Þjónustuverkstæði og varahlutir

HÁ VERSLUN
Víkurhvarfi 4 - 203 Kópavogur
Opið mán. - fös. kl. 8-17.
S. 588-0028
haverslun@haverslun.is
haverslun.is

Bílskúrs- og iðnaðarhurðir





- Stuttur afhendingartími
- Hágæða íslensk framleiðsla
- Val um fjölda lita í RAL-litakerfinu
- Vindstyrktar hurðir

Smíðað eftir máli

- Iðnaðarhurðir
- Iðnaðarhurðir með gönguhurð
- Bílskúrshurðir
- Hurðir í trékarma
- Tvískiptar hurðir

Fyrsta flokks þjónusta og ráðgjöf

VD HURÐIR

Tunguháls 10, 110 Reykjavík, sími 567 3440, vagnar@vagnar.is, vagnar.is

---

Röggi ehf.

Þjónusta við iðnaðinn

Járnsmíðavélar, borar, sverðsagarblöð, stingsagarblöð, demantsblöð



Smiðshöfða 12 · 110 Reykjavik · sími 586 8000 · verslun@roggi.is · www.roggi.is

Matgæðingur
HJÖRDÍS DÖGG GRÍMARSDÓTTIR

Hjördís Dögg: „Ég er húsmóðir dauðans“

Texti / Salome Friðriksdóttir Myndir / Aðsendar



Matgæðingur vikunnar er Hjördís Dögg Grímarsdóttir, en hún er konan á bak við hina vinsælu heimasíðu mömmur.is þar sem hægt er að fá skemmtilegar hugmyndir fyrir veisluna. Mömmur.is má einnig finna á Instagram og Facebook undir sama nafni. Hjördís er mikill sælkeri og ætlar hún að deila með okkur sínum uppháldsmat.

Alltaf jafn bragðgóður

Uppáhaldsréttur Hjördísar er barbeque kjúklingaréttur sem er oft á boðstólum á heimili hennar. „Það má segja að hann slái alltaf í gegn og er alltaf jafn bragðgóður. Oftar en ekki ber ég hann fram með hrísgrjónum og heimabökuðu hvítlauksbrauði“ segir Hjördís.

Gaman að halda matarboð

Hjördís er kokkurinn sem elda af ástríðu, einfaldan en bragðgóðan mat. Hún segir okkur að „henni finnst mjög gaman að halda matarboð og leggi upp úr því að allt líti vel út á veisluborðinu. Ég hef gaman að því að nostra við kjötið eða það sem ég er að elda með hinum ýmsu kryddjurtum og olíu. Hvítlaukur kemur oft við sögu í eldamennskunni ásamt smjöri. Meðlætið skiptir líka miklu máli og finnst mér skemmtilegt að baka brauð og bera fram með matnum. Eftirrétturinn toppar síðan allt en frönsku súkkulaðikaka setur punktinn yfir i-ið „.

Sjávarréttir ekki í uppáhaldi

Pinnamatur hittir líka oftar en ekki í mark. Kjúklingaspjót með hvítlaukssósu koma alltaf vel út, það er alltaf gaman að bjóða fólki upp á brauðteninga eða tortillarúllur. Ég borða yfirleitt ekki morgunmat. Fæ mér léttan hádegismat eins og skyr, jógúrt eða súpu. Í kaffitímanum fæ ég mér brauðsneið eða eitthvað gómsætt sætabrauð. Kvöldmaturinn getur verið allavega en vinsælt hjá okkur fjölskyldunni er að borða kjúkling, en sjávarréttir eru því miður ekki mitt uppáhald.

Eldamennskan þótti heldur of metnaðarfull

„Ég byrjaði ung að elda og leika mér í eldhúsinu. Var kannski heldur of metnaðarfull í byrjun og lagði mig fram við að vera með þriggja rétta máltíð fyrir okkur tvö sem vorum á heimilinu. Þar sem við vorum bara tvo á heimili þá var oft afgangur sem ég tók með mér í vinnuna. Samstarfsmenn mínir kölluðu mig oft húsmóður dauðans, þar sem eldamennskan þótti heldur of metnaðarfull.

Kjúklingaspjót með sinnepsmarineringu



Uppskrift

800 g kjúklingakjöt
2 dl blasamikedik
1/2 dl olía
50 ml appelsínusafi
4- 5 msk dijon hunangssinnep frá Maille
4 stk hvítlauksrif
2-3 msk hvítlaukskrydd frá pottagöldrum
2 tsk pipar
2 msk paprikukrydd

Aðferð

Helltu blasamikediki í skál ásamt olíu, appelsínusafa, hvítlauk og sinnepi. Hrærðu öllu vel saman.
Kryddaðu kjúklinginn með hvítlaukskryddi, pipar og paprikukryddi.
Helltu mareneringunni yfir kjúklinginn, veltu honum vel upp úr henni.
Settu lok yfir ílátið eða annað sem hentar og leyfðu kjúklingunum að marenerast í nokkrar klukkustundir.
Eldaðu kjúklinginn við 180°C gráða hita í um 25-30 mínutur eða þar til hann er tilbúinn.
Þegar kjúklingurinn er tilbúinn er grillpinnum stungið í hann.
Borið fram með hvítlaukssósu.

Hreinsandi

fyrir alla muni

Hjá Hreinsandi færðu trausta og góða þjónustu!

VIÐ REYKHREINSUM OG ÓSONHREINSUM

TEPPI, VEFNAÐ, ÁKLÆÐI, Á SÓFUM, STÓLUM O.FL.

FYRIR



EFTIR



Heimilisfang **Eldshöfði 8**

Tölvupóstfang hreinsandi@hreinsandi.is

sími 5775000

Texti /Svava Jónsdóttir Mynd / Aðsend

„Þetta var dauðadómur þegar ég greindist“

– Þingmaðurinn Anna Kolbrún glímir við krabbamein



„Þetta var dauðadómur í mínum huga þegar ég greindist,“ segir Anna Kolbrún Árnadóttir, alþingismaður Miðflokksins, sem hefur glímt við brjóstakrabbamein í áratug sem hefur dreift sér víða um líkamann. Hún segir að um sjaldgæfa tegund brjóstakrabbameins sé að ræða sem greinist sjaldan í ungum konum en hún var 41 árs þegar hún greindist. „Ég fékk þær upplýsingar strax að það yrði ekki hægt að skera meinið í burtu eða fara í geisla og hef ég verið síðan í lyfjameðferð og fer núna á þriggja vikna fresti.“

Anna Kolbrún hefur meðal annars fengið æxli í eitla, háls og kviðarhol og svo myndaðist á sínum tíma vökvasöfnun eða bólgur við hjartað. „Það var í eina skiptið sem ég fór í skurðaðgerð en það var til að bregðast við vökvasöfnuninni við hjartað.“ Æxli greindist síðast í leghálsinum. „Ég var dálítið fegin að það var sömu tegundar og hin af því að það hefði verið verra ef það hefði verið önnur tegund; þá hefði þurft að fara að hræra í lyfjunum og gera einhverjar erfiðari ráðstafanir.“

Anna Kolbrún segist vita þegar nýtt æxli sé að stækka. „Ég finn þegar eitthvað er að gerast. Ég veit að það er þá eitthvað vesen inni í mér.“ Hún segist vera löngu hætt að telja þegar nýtt æxli, sem hún kallar bólgu, finnst.

Ég finn þegar eitthvað er að gerast. Ég veit að það er þá eitthvað vesen inni í mér.

Ekkert „ef“ heldur „þegar“

„Þetta er einhvern veginn alltaf yfir og allt í kring. Svo er spurning hvort maður hleypi því að eða hvort maður reyni að komast fram hjá hugsununum. Auðvitað hugsa ég oft um fjölskylduna og þegar eitthvað gerist því það er ekkert „ef“ heldur „þegar“. Ég veit það ekki; ég er kannski bara svona praktískt þenkjandi. Ég virka kannski voðalega hörð í þessu en það er kannski bara mín leið. Fólk hefur spurt hvernig ég hafi það og ég hef reynt að segja það en þá er fólk ekki að hlusta. Og þá fer maður að velja dálítið úr við hvern maður talar og segir frá af því að stundum hef ég sagt of mikið og fólk getur kannski ekki meðtekið það af því að því finnst það vera svo svakalegt sem maður er að segja. Maður þarf þess vegna að finna þennan meðalveg og fara rólega í gegnum lífið.“

Hún sagðist kannski virka voðalega hörð.

„Ég græt með sjálfri mér og mínum nánustu en ég lít stundum betur út heldur en mér líður. Ég þakka það að ég er mjög skipulögð þannig að ég geti hagað lífi mínu svona; ég næ að ná þessu einhvern veginn mjög vel saman í einhverju samspili. Sálarlífð er upp og niður. Ég er að eðlisfari jákvæð og ég sé yfirleitt tækifæri í flestum aðstæðum.“

Hún segist halda bara áfram. Að lifa lífinu lifandi. „Maður þarf að halda áfram þannig að það hentar mér að hafa nóg fyrir stafni. Ég man að þegar læknirinn spurði á sínum tíma hvort ég gleymdi því stundum að ég væri veik að þá gat ég svarað því játandi. Og það er ákveðinn sigur í sjálfu sér þegar manni líður þannig. En svo inn á milli ligg ég alveg flöt í rúminu og get mig ekki hreyft; það eru yfirleitt lyfin sem hafa þessi áhrif. Þessar aukaverkanir eru þekktar. Fólk heldur að maður missi hárið í lyfjameðferð og þá sé maður veikastur en hitt er ekki sýnilegt. Ég hef aldrei misst hárið af því að ég er ekki á þannig lyfjum.“

Anna Kolbrún segir að nú sé staðan þannig að allt er „til friðs“. „Við tökum stöðuna þriðju hverja viku ef við getum sagt sem svo. Ég fór í tölvusneiðmyndatöku um daginn og það var engin versnun þannig að núna finnst mér ég vera örugg í einhvern tíma. Og vonandi sem lengst. En ef ég á að segja eins og er þá átti ég ekki von á því að ég yrði svona lengi lifandi þegar ég greindist fyrst. Stundum gerist þetta svo hratt að fólk fær ekki tíma til þess að undirbúa sig. Þó að höggið verði alltaf þá skiptir tíminn svo miklu máli í þessu. Það er kannski kosturinn, hin hliðin á þessu, að hafa verið að kljást við þetta svona lengi; að maður fékk þó þennan tíma til að takast á við það sem kemur upp á hverju sinni. Ég þekkti nokkuð marga sem fóru á örfáum mánuðum eftir að þeir greindust og þá hugsa ég um þennan tíma. Það er ýmislegt þarna sem skiptir máli.“

Ég græt með sjálfri mér og mínum nánustu en ég lít stundum betur út heldur en mér líður.

Að vera í núinu og meta sína nánustu

Anna Kolbrún hefur nóg fyrir stafni og það dreifir huganum. Hún viðurkennir að það hjálpi. „Það er bara mjög mikilvægt. Og ég held að það sé mikilvægt fyrir allar manneskjur að hafa hlutverk í lífinu.“

Hún býr fyrir norðan og fer þangað þegar hún er ekki í þinginu fyrir sunnan. „Mér finnst ég þurfa að komast heim til þess að fá jarðtengingu; það er þegar maður staldrar við og nær að draga andann. Ég held að það sé kannski það sem skiptir máli; að missa sig ekki. Ég veit ekki hvernig ég á að lýsa þessu öðruvísi.“

Anna Kolbrún, er hvergi bangin þrátt fyrir baráttu við hinn illvíga sjúkdóm. Hún tekur þátt í ksningabaráttunni, skipar 2. sætið á lista Miðflokksins í Norðausturkjördæmi. Hún er spurð hvað hún hafi lært af þessari reynslu. „Ég hef lært að meta að vera í núinu og meta mína nánustu. Þetta er ekki klisja; þetta er það sem lífið er. Þetta má ekki hljóma eins og hræsni en ég hef lært að sleppa tökum á því sem hefur ekki góð áhrif á mig.“

Hún segir að einhvern tímann komi skellurinn þegar það verður komin það mikil versnun að lyf ráða ekki lengur við þetta. „Þangað til finnst mér ég bara vilja halda áfram. En ég veit líka að þetta getur tekið mánuð og þá er það búið.“

Hún er spurð hvort hún óttist dauðann. „Nei, í sjálfu sér ekki. Ég held að ég óttist ekki að deyja en það er vont að vita af þeim sem verða eftir einhvern veginn; sínum nánustu. Ég er ekki búin að skipuleggja neitt; ég nenni ekki að standa í þessu.“ Hún kímir. „Ég veit ekki hvernig ég á að útskýra það. Það er ákveðin kaldhæðni að segja þetta en það er bara þannig.“

Hún er spurð hvort hún haldi að það taki eitthvað annað við hinum megin. „Já, ég ímynda mér það en ekki endilega að það sé eitthvað líf eftir þetta líf. En ég held að maður geti fylgst með þeim sem mann langar til að fylgjast með.“

Ég held að ég óttist ekki að deyja en það er vont að vita af þeim sem verða eftir einhvern veginn; sínum nánustu.



LEÐURVERKSTÆÐIÐ REYKJAVÍK BÝÐUR UPP Á HANDUNNIN OG KLÆÐSKERASKORIN KARLMANNSBELTI ÚR HÁGÆÐA LEÐRI. ÞÁ BJÓÐUM VIÐ UPP Á MIKIÐ ÚRVAL AF AXLABÖNDUM.



LEÐURVERKSTÆÐIÐ REYKJAVÍK Á SÉR LANGA SÖGU EN UPPHAF ÞESS MÁ REKJA ALLT AFTUR TIL ÁRSINS FYRIR SEINNA STRÍÐ, ÁRIÐ 1937 ÞÓ AÐ STOFNSEÐILL SÉ ÁÐ VÍSU EKKI Í REYKJAVÍK EN Í ÁRIÐ EN ÞAÐ TIL HÚSA MEÐ VERSLUN OG VERKSTÆÐI AÐ SÖLVHÓLSGÖTU 13.









SÖLVHÓLSGÖTU 13 / 101 REYKJAVÍK / SÍMI 551 0050 / WWW.LVB.IS

Texti / Linda P. Myndir / Ásta Kristjánsdóttir

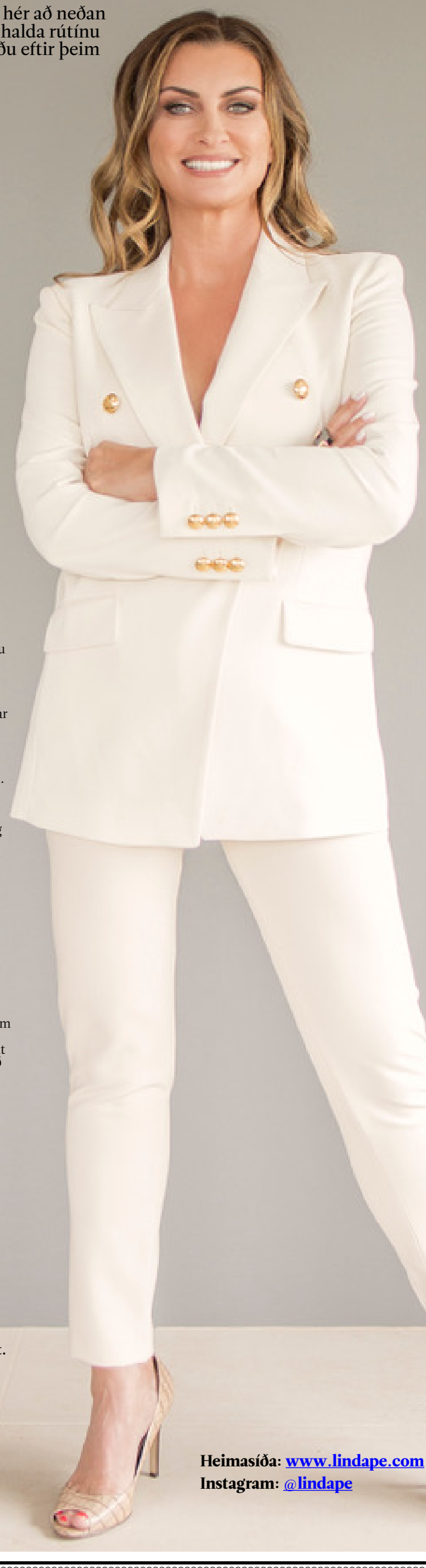
Linda P. gefur ráð

DAGLEGA RÚTÍNAN MÍN

Ég tók saman yfirlit handa þér um mína daglegu heilsurútínu. Hún er hér að neðan þannig að þú getur stælt hana ef þú vilt. Mér finnst skipta sköpum að halda rútínu og taka tíma á hverjum degi til að hlúa að sjálfri mér. Ráðin virka. Farðu eftir þeim og uppskerðu árangur!

Grunnurinn í öllu hjá mér eru Grunnreglurnar 4, sem ég kenni.

- 2 lítrar af vatni
- 7–9 klst. svefn
- Planið
- Hungurkvarðinn
- Húðumhirða og hreyfing
- Þú átt það skilið
- Vilt þú taka næstu bestu ákvörðun fyrir þig?



Vatn og svefn
Líkaminn þinn getur ekki brennt fitu þegar hann er uppþornaður og svefnvana. Það mun hægja á brennslunni og kalla á kolvetni og sykur. Þegar þú drekkur ekki nóg vatn og sefur of lítið eykst löngun þín í mat, oft óhollan. Líkaminn er í raun ekki svangur en heldur að hann þurfi eitthvað til að komast af. Þess vegna eru hvíld og vatnsdrykkja mikilvæg. Ég byrja alla daga á því að drekka stórt glas af vatni. Ég bæti út í það 2 mtsk. af ólífuolíu (lífræn, gæðaolía) og safa úr hálfri sítrónu. Ef þú ætlar að gera eina breytingu, bættu þá í vatnsdrykkjuna. 2 lítra á dag takk fyrir!

Planið
Ég skipulegg matarplanið mitt fyrirfram hvern dag. Það gerir allar matarákvarðanir einfaldar Ég vel að borða holla og næringaríka fæðu. Þeir 3 fæðuflokkar sem ég fókusera á eru; Grænmeti, prótein og holl fita. Ég fæ mér súperdrykk úr 28 daga Heilsuáskoruninniminni nánast alla daga ársins en þeir innihalda ofurfæðu sem gerir manni mjög gott og hefur andöldrunaráhrif. Ég borða mikið af berjum og hollri fitu og tek daglega bætiefni. Planið er mín eigin áætlun, mitt eigið matarplan og inn á það set ég fæðu sem gerir mér gott líkamlega. Þú vilt plana máltíðir, matartegundir, fjölda og magn máltíða.

Hungurkvarðinn
Þetta tól er algjörlega magnað og með því lærir maður að hlusta á hungurmerki líkamans og smá saman að borða minna magn eða það sem líkaminn þarf á að halda. Ekki allt hitt! Þú lærir muninn á líkamlegu og tilfinningalegu hungri. Þú borðar þegar líkaminn er raunverulega svangur og hættir þegar hann er orðinn mettur. Ég sem dæmi, fæ mér ekki aftur á diskinn. Grunnreglurnar 4 eru þáttur númer eitt í Podcastinu Lífið með Lindu Pé. Ef þú vilt fræðast nánar um þetta, hlustaðu þá endilega á það ókeypis efni.

Húðumhirða og hreyfing
Varðandi útlit og ferska og heilbrigða húð þá hreinsa ég alltaf húðina kvölds og morgna og ber á mig góð krem og olíur. Húðin er jú stærsta líffærið. Ég hef farið í góðar húðmeðferðir í gegnum árin og hlúi vel að húðinni og hef alltaf gert. Flesta daga hugleiði ég, fer í sána, þurrbursta húðina og ber kókosolíu á líkamann. Daglega geng ég um 10 þúsund skref úti í náttúrunni með hundunum mínum.

Þú átt það skilið
En þetta er langt því frá fullkomið hjá mér, ég er mennsk og nenni ekki alltaf að gera það sem er mér fyrir bestu til langtíma litið. Ég tek ekki alltaf bestu ákvörðunina fyrir sjálfa mig, en þá er bara að taka næstu bestu ákvörðun í kjölfarið. Maður hefur nefnilega alltaf það val. Allt þetta hér að ofan er það sem ég legg áherslu á í minni daglegu rútínu. Ég nýt þess að hlúa að sjálfri mér og mér finnst ég eiga það skilið. Þú átt skilið að gera slíkt hið sama fyrir þig.

Vilt þú taka næstu bestu ákvörðun fyrir þig?
Ef þú vilt taka næstu bestu ákvörðun fyrir sjálfa þig vil ég hvetja þig til að koma yfir í Prógrammið Lífið með Lindu Pé. Þú lærir nýjar aðferðir til að bæta heilsuna, ekki síst andlega. Og þú losnar við aukakílóin, án þess að vera í megrunarkúr.

Hættu að segja sjálfri þér að þú getir ekki grennst eða bætt útlitið, það er ekki rétt. Ég get hjálpað þér.
Linda Pé.

Heimasíða: www.lindape.com
Instagram: @lindape

Eigum við að kynnast?
Ég er algjört sjarmatröll
sem þarf að auka reynsluna.
Útlit er bara formsatriði.

nánar á einkamál.is

Texti / Salome Friðgeirsdóttir Mynd / Idrizi

Fjölbreytnin yfirstígur verkina

Einar margbraut á sér bakið en kennir nú óhefðbundna líkamsrækt



Forsprakkar Primal Iceland segja í samtali við Mannlíf að stöðin þeirra hafi vakið mikla athygli síðustu misseri fyrir nýstárlega nálgun þegar kemur að hreyfingu.

Primal varð til árið 2017 þegar Einar Carl Axelsson og Helgi Freyr Rúnarsson leiddu saman hesta sína í Movement Improvement námskeiðunum. Í dag heita þessir tímar Primal Movement og er eitt helsta líkamsræktarform hjá Primal Iceland.

Upphafið af þeirra „líkamsræktarferðalagi“ byrjaði eftir að Einar, eigandi og stofnandi Primal lenti í alvarlegu slysi. Hann margbraut á sér bakið í snjóbrettaslysi og rambaði á þessi fræði í leit að lausnum eftir að aðrar leiðir höfðu ekki reynst vel. Einnig hafði Helgi meðeigandi margslitið vöðva í og í kringum nára á yngri árum og hafði gefið frekari hreyfingu upp á bátinn. Í leit að lausnum uppgötvaði hann hinar ýmsu hreyfilistir og fann að fjölbreyttnin hjálpaði honum að yfirstíga þá verki og skort á hreyfigetu sem meiðslin höfðu valdið honum.

Movement tímarnir eiga fyrirmynd erlendis í því sem kallast ,,Movement Culture'' og kemur frá Ísraela að nafni Ido Portal. Hugmyndin þar er að sjóða saman hinar mismunandi hreyfilistir og kerfi til þess að búa til heilsteypta tíma sem uppfylla hreyfiþarfir mannslíkamans.

,,Þar sem að við höfum sett okkar eigin bragð á það sem við bjóðum upp á, þá er okkar samsetning líklegast einstök í heiminum“.

,,Við sækjum þó innblástur frá vissu fólki og hafa kerfi á borð við StrongFit, Functional Range Systems og Modern Methods of Mobility átt þar stórt hlutverk“.

Frábær viðbrögð

Viðbrögðin hafa ekki látið á sér standa og tjáði einn af mörgun iðkendum Primal frá sinni reynslu. Þorsteinn Ingi Valdimarson sagði blaðamanni Mannlífs að hann hafi upphaflega farið að stunda hreyfingu hjá Primal til að vinna bug á langvarandi bakverkjum, ,,en það sem ég hef fengið til viðbótar er svo miklu meira. Movement tímarnir hafa veitt mér mun betri líðan, aukinn styrk og liðleika sem mig dreymdi aldrei um að ná. Ég get með góðri samvisku sagt að ég hef ekki áður stundað hreyfingu sem gefur mér svona mikið, bæði andlega og líkamlega. Ég hlakka til að mæta á hverja æfingu, þar sem enginn tími er eins, enginn er að keppa við annan en sjálfan sig og lagt er upp með að iðkendur geri æfingar með réttum hætti. Það sem einkennir Primal er árangur, jákvæðni og gleði – það er ekki hægt að biðja um meira.''

Einar talar einnig um að fólk komi alls staðar að í tíma í Primal og eru hóptímarnir blandaðir af afreksfólki í íþróttum og skrifstofufólki, sem framkvæma sömu æfingar. Öllum æfingum er svo hægt að skala upp og niður til þess að þær henti öllum, en við kennum fólki að nota eigin líkama til þess að stýra erfiðleikastigi æfinga.

Allir þjálfarar Primal hafa farið í gegnum þær æfingar og kerfi sem unnið er með í tímunum og hafa allir upplifað mikla lífsgæðaaukningu með iðkun sinni.

Hvort sem að það sé betri svefn, aukinn liðleiki og styrkur þá finnst þeim einkunnarorð Primal vera ,,Frelsi í eigin líkama'' lýsa tilfinningunni og líðan best.

Með því að iðka þessa hreyfingu og stunda hana reglulega getur það þýtt mikla lífskjarabreytingu til hins betra, eins og; betri afköst í íþróttum, meiri vellíðan í daglegu lífi eða að eiga auðveldar með að leika við börnin sín.

Iðkendur finna fyrir gífurlega miklum framförum

Viðbrögðin við námskeiðunum hafa ekki látið á sér standa og þeir sem iðka þau samviskusamlega finna fyrir gífurlega miklum framförum. Hvort sem það er á líkamlega eða andlega sviðinu. Ef ekki bara báðum, segir Einar.

,,Fyrir langflest fólk er þessi hreyfing algjörlega ný og því getur verið erfitt að aðlaga sig, úr því að vera mjög lélegur í að vera góð í öllu sem við gerum. Enda snúast æfingarnar ekki einungis um styrk eða liðleika, heldur er samhæfing, jafnvægi og leikgleði allt partur af æfingunum líka“.

Markmið Primal er að bæta fólk á öllum sviðum og því er ekkert gefið eftir í að setja fólk í krefjandi aðstæður.

Eitt af höfuð markmiðum og gildum Primal Movement tímanna er að stuðla að fjölbreyttri hreyfingu og frelsi í eigin líkama. Mannslíkaminn hefur mikla hreyfiþörf, ekki bara eftir magni heldur líka fjölbreytileika.

Tímarnir hjá Primar eru margbreytilegir, ekki bara í æfingavali heldur líka hvaðan æfingarnar koma.

,,Einn daginn gætir þú verið í hefðbundinni styrktarþjálfun með eigin líkamsþyngd og þann næsta að læra hreyfiflæði í bland við nútímadans“.

Stöðin hefur stækkað mikið á síðustu árum

Movement tímarnir hófu göngu sína árið 2015, en fram að þessu, voru þjálfarar Primal einungis búnir að vinna inn á öðrum stöðvum eða í of litlu húsnæði.

Primal Iceland varð svo til sem umhverfi fyrir þá tíma, sem og aðra tíma og námskeið sem að Einar og Helgi höfðu verið búnir að halda.

Í dag hefur stöðin svo stækkað og er nú boðið upp á mjög fjölbreytta dagskrá í formi hóptíma, lokaðra námskeiða og einkatíma.

Þjálfararnir okkar eru menntaðir af margvíslegum toga, allt frá sálfræði, íþótta- og heilsufræði, sjúkraþjálfun, lífsráðgjöf og markþjálfun. Óhefðbundnasta menntun þjálfara í Primal mun þó líklegast vera doktorsgráða í eðlisfræði.

Bakgrunnur þjálfaranna er að sama skapi fjölbreyttur. Þeir hafa meðal annars þjálfun í listdans, parkour, bolta- og bardagaíþróttum og leiklistarbakgrunn. Öll þessi þjálfun og þekking allt sér vel innan veggja Primal.

Movement samanstendur af hinum ýmsu hreyfilistum og því sækjast þjálfarar hjá okkur iðulega í þau námskeið og þá menntun sem að þeim finnst passa inn í hugmyndafræði Primal.

Primal Iceland stendur, þar að auki fyrir sérstöku námi fyrir þjálfara sína í þeirri hugmyndafræði til þess að auka og samræma þekkingu.

Þau hjá Primal hafa einnig verið dugleg að sækja námskeið erlendis og bjóða erlendum gestakennurum til Íslands með námskeið bæði fyrir þjálfara og iðkendur. Þessi námskeið eru sérhæfð sbr. liðleika- eða styrktarþjálfun, nútímadans eða sirkuslistir.

Fyrir þá sem af leitt hugann að hreyfingu og hafa áhuga á Primal, segja þeir: ,,að best sé að hafa samband við Primal og sjá hvað hentar best. Við fáum mikið af fólki til okkar sem hefur ekki hreyft sig í einhvern tíma og þá er mikilvægt að fyrstu skrefin séu tekin á réttum stað. Ef að einhver stoðkerfisvandamál eru til staðar, þá mælum við alltaf með einkatíma fyrst til þess að taka stöðuna“.

,,Ef að viðkomandi hefur ágætis reynslu af hreyfingu, þá mælum við þó bara með að prófa Movement tímana og taka þátt“.

,,Við höfum unnið með alla aldurshópa úr öllum stigum samfélagsins.

Allt frá 5 ára upp í u.þ.b. 90 ára. Áhugafólk, atvinnu- og afreksíþróttafólk og fólk sem vill eiga auðveldar með að leika við börn eða barnabörn".

Næst á döfinni

Movement tímarnir eru alltaf í gangi en samhliða því bjóðum við upp á margskonar námskeið og tíma.

Þar má nefna streitustjórnunar námskeiðið Sigrum Streituna, handstöðunámskeið og sérhæfða styrktar-liðleikatíma að nafni Kinstretch.

Við erum alltaf með nóg af járnum í eldinum og með haustinu eru mörg ný námskeið að fara af stað hjá okkur frá nokkrum af okkar kennurum. Þar má nefna námskeiðin:

Kröftugar Konur: Námskeið fyrir konur sem vilja auka sjálfstraustið, losna við slen og kvíða og finna kraftinn sem býr innra með þeim
.
Stirðir Strákar: Markmið námskeiðsins er að auka hreyfanleika eða mobility með því að vinna með styrk og liðleika í bland.

Primal Yoga: Yoga námskeið með Primal ívafi.

YouAre Primal: Öndunar og kuldaþjálfun ásamt æfingum fyrir taugakerfið.

Primal býður einnig upp á einkatíma þar sem kemur mjög skýrt fram að bæði streita sem og skert hreyfigeta og styrkur í mikilvægum hreyfiferlum líkamans hafa mikil áhrif á lífsgæði fólks. Primal notar því aðferðir til þess að hjálpa fólki að vinna úr þeim kvillum sem fylgja því.

EST. 1993

H. JÓNSSON

Rétting & Sprautun

REYKJAVÍK

Smiðshöfða 14 587 2286

Tjónaskoðum

Réttum og sprautum fyrir öll tryggingafélögin

Skiptum um framrúður

Útvegum bílaleigubíla

Áratugareynsla og fagmennska í fyrirrúmi



SJÓVÁ TM VÍS VÖRÐUR



Helga Arnardóttir, eigandi Andlegrar heilsu kom í viðtal við blaðamann Mannlífs og útskýrði fyrir okkur hennar nálgun á því sem við kemur andlegum málefnum.

Helga seigir að forsaga þess að hún fór út í þetta hafi verið mikill áhugi hennar á sálfræði frá því að hún var unglingur. ,,Ég barðist sjálf við mikla vanlíðan á unglingsárum auk þess að eiga fjölskyldumeðlim með geðrænar áskoranir. Þetta varð til þess að ég fékk mikinn áhuga á geðheilsu og leiðum til þess að bæta hana“.

Helga er menntaður sálfræðingur og vann á geðsviði Landspítalans í nokkur ár áður en hún fór í framhaldsnám í félags- og heilsusálfræði annars vegar og í jákvæðri sálfræði hins vegar. Eftir að framhaldsnámi lauk langaði hana til að miðla því sem hún hafði lært um andlega heilsu og leiðir til að hlúa að henni og bjó sér í raun til vinnu í kringum þessa ástríðu með því að stofna fyrirtækið Andleg heilsa.

,,Ég byrjaði á því að vera með fyrirlestra á vinnustöðum fyrir starfsfólk og það gekk mjög vel en ég fann að mig langaði til að kafa dýpra og vinna með fólki í lengri tíma sem varð til þess að ég fór að þróa og kenna ýmiss konar námskeið um gagnreyndar leiðir til að hlúa að andlegri heilsu“.

En Helga hefur helst verið að vinna með fullorðnu fólki á öllum aldri og þá sem eru í endurhæfingu af margskonar ástæðum, eða að vinna í eigin bataferli vegna geðrænna áskorana.

Vellíðan út frá nálgun jákvæðrar sálfræði, núvitundar og sjálfsumhyggju

Undanfarin ár hefur Helga aðallega unnið með námskeið um andleg heilsu og vellíðan út frá nálgun jákvæðrar sálfræði, núvitundar og sjálfsumhyggju. Hún hefur unnið mikið með fólki sem er í endurhæfingu af margskonar ástæðum og með fólki sem er að vinna í eigin bataferli vegna geðrænna áskorana. Einnig hef hún undanfarin ár starfað við ráðgjöf hjá Geðhjálp þar sem hún hittir aðallega einstaklinga sem eru að glíma við geðrænan vanda eða andlega vanlíðan sem og aðstandendur þeirra. Auk þess hefur hún verið að fara á vinnustaði og halda fyrirlestra fyrir starfsfólk um aðferðir sem allir geta nýtt sér til að auka andlega vellíðan og hlúa að geðheilsunni. Hún sinnir einnig aðstoðarkennslu í jákvæðri sálfræði hjá Endurmenntun HÍ.

,,Mér finnst skipta mestu máli að einstaklingurinn sjálfur hafi sem mest að segja um hvernig lífi hann vill lifa og að þeir sem veiti þjónustu á sviði geðheilsu vinni að því að aðstoða einstaklingin við að efla eigin lífsgæði á hans forsendum“.

,,Nálgunin sem helst hefur verið unnið út frá á geðsviðinu er að greina vandann út frá þeim einkennum sem einstaklingurinn sýnir og meðferðin snýst svo aðallega um að draga úr þessum einkennum og láta þar við sitja. Það er þó þannig að þó að einkenni geðsjúkdóms minnki eða jafnvel hverfi er ekki þar með sagt að lífsgæði einstaklingsins séu betri. Ég sá mörg dæmi um þetta þegar ég vann á geðsviðinu, stundum tókst að draga verulega úr eða jafnvel að losa einstakling við einkenni geðsjúkdóms með lyfjagjöf en lífsgæði hans voru oft ekki betri þrátt fyrir það. Þar að auki er ekki alltaf hægt að losna við einkenni geðsjúkdóms en það má þó alltaf vinna að því að auka lífsgæði einstaklinga hvort sem þeir lifa með einkennum geðsjúkdóms eða ekki“.

Helga segir þó að auðvitað finnist henni mikilvægt að draga úr einkennum sem valda einstaklingum þjáningu, málið er að það ætti ekki að láta þar við sitja heldur að verja að minnsta kosti jafn miklu púðri í leiðir til að bæta lífsgæði og vellíðan. Það er munur á því að vinna að því að losna við eitthvað neikvætt eins og vanlíðan, kvíða o.fl. annars vegar og að nálgast eitthvað jákvætt eins og vellíðan og hugarró hins vegar.

Nálgunin sem Helga vinnur út frá snýst um að hjálpa fólki að efla eigin lífsgæði óháð því hvað einstaklingurinn er að glíma við. Henni finnst mikilvægt að fólk kynnist mismunandi aðferðum til að hlúa að eigin geðheilsu og að hver og einni finni það sem virkar fyrir hann.

Þær aðferðir sem Helga hefur helst stuðs við á sínum námskeiðum eru núvitund, sjálfsumhyggja og aðferðir jákvæðrar sálfræði. Í stuttu máli þá hjálpar núvitundin okkur að sjá okkur sjálf í skýrara ljósi, að samþykkja okkur eins og við erum og að þekkja betur inn á huga okkar og tilfinningar. Sjálfsumhyggjan kennir okkur að sættast við eigin ófullkomleika og sýna sjálfum okkur meiri mildi, umhyggju og þolinmæði. Hún hjálpar okkur sérstaklega mikið á meðan við göngum í gegnum erfið tímabil og erfiðar tilfinningar. Aðferðir jákvæðrar sálfræði kenna okkur leiðir til að rækta með okkur jákvæðar tilfinningar og sinna sálfræðilegum þörfum okkar svo okkur líði betur.

Við getum haft mikil áhrif á okkar líðan

Helga segir að henni finnist mikilvægt að við áttum okkur á því að við getum haft mikil áhrif á okkar líðan og það er margt sem við getum gert sjálf til að bæta stöðuna, en hér koma nokkrir punktar sem henni finnast mikilvægir að hafa í huga varðandi þessi mál.

,,Í fyrsta lagi finnst mér gagnlegt að líta á erfiðar og sársaukafullar tilfinningar sem eðlilegan hluta af því að vera mannvera en ekki alltaf merki um sjúkdóma eða raskanir. Stundum þjóna erfiðar tilfinningar tilgangi og láta okkur vita að eitthvað er ekki að ganga upp hjá okkur og að að við þurfum að breyta einhverju í lífi okkar. Mér finnst við sem samfélag hallast of mikið í þá átt að líta á sársaukafullar tilfinningar sem neikvæðar og slæmar og að við þurfum bara að losna við þær. Þetta ýtir undir að við deyfum okkur með ýmsum leiðum, t.d. með áfengi, mat, sætindum, kaupum á ýmsum óþarfa o.s.frv. í stað þess að hlusta á sársaukann og reyna að finna út hvað hann er að reyna að segja okkur“.

,,Í öðru lagi finnst mér mikilvægt að við hlúum að mismunandi þörfum sem við höfum öll eins og t.d. þörfin fyrir hreyfingu, félagslega samveru, nægan svefn og hvíld, góða næringu, áhugamálum o.s.frv. Það hefur neikvæð áhrif á lífsgæði okkar þegar við vanrækjum þarfir okkar og þegar við förum að sinna þeim betur fer okkur yfirleitt að líða betur. Þetta tengist því sem ég talaði um hér að ofan því óþægilegar tilfinningar þjóna oft þeim tilgangi að láta okkur vita að við erum að vanrækja þarfir okkar og þurfum að hugsa betur um okkur“.

Helga sálfræðingur barðist sjálf við mikla vanlíðan



,,Í þriðja lagi finnst mér mikilvægt að vinna markvisst með ákv. æfingar eða aðferðir sem hafa góð áhrif á geðið okkar. Þetta getur t.d. verið að stunda hugleiðslu, gera þakklætis-æfingar, rækta vináttubönd, leiða hugann að því góða í kringum okkur, greina styrkleika okkar o.s.frv. Þessir hlutir ýta undir jákvæðar tilfinningar og vellíðan“

Hvað úrræði finnst þér vanta?

Í starfi Helgu hjá Geðhjálp hittir hún fyrir marga sem eru að leita að viðeigandi úrræði fyrir sig eða aðstandanda sinn. Það kemur því stundum upp að það vantar ákveðin úrræði. Samfélagið okkar býr þó yfir ýmsum úrræðum fyrir mismunandi hlutum sem fólk þarf aðstoð með, svo það er ýmislegt sem er vel gert varðandi þetta.

Helgu finnst helst vanta úrræði sem fólk getur leitað í þegar það er í mikilli geðrænni krísu og treystir sér ekki til að vera eitt heima meðan hún gengur yfir. Eins og staðan er núna er það í raun bara bráðamóttaka geðsviðs sem sinnir þessu, en þangað leita margir og ekki nærri því allir sem fá þjónustu þar sem óska eftir henni.

Þar að er spítalinn ekki alltaf heppilegasta úrræðið fyrir fólk þegar það er að ganga í gegnum mikla tilfinninga- eða geðræna krísu. Þar er talsverð áhersla lögn á lyfjagjafir og meðan þær gagnast fólki oft amk. tímabundið, þá geta svona krísur liðið hjá án lyfja auk þess sem margir vilja ekki taka inn geðlyf en myndu samt gjarnan vilja fá aðstoð.

Hún myndi því vilja sjá fleiri tegundir af úrræðum fyrir einstaklinga sem eru að ganga í gegnum tímabundna erfiða krísu þar sem hægt er að fá ákv. utanumhald, hlýju og umhyggju án þess að krísan sé túlkuð sem sjúkdómsástand.

Þeir einangra sig mikið félagslega

Annað sem Helga hefur orðið vör við í starfi sínu hjá Geðhjálp er að talsvert er um það að unglings strákar og ungir menn einangri sig inni í herbergi oftast í tölvu og hellast úr lestinni í lífinu. Þeir einangra sig félagslega, hætta í skóla og treysta sér ekki í vinnu.

Þetta vindur svo upp á sig þannig að með tímanum verður erfiðara og erfiðara að brjóta upp þetta munstur og fara aftur út á meðal fólks. Þetta er ósýnilegur vandi í samfélaginu þar sem við sjáum þá ekki, en þeir virðast vera talsvert margir með þennan vanda og vonandi kemur fjótlega eitthvað úrræði sem væri til að hjálpa þeim út úr þessum vítahring, helst úrræði sem væri mótað af einstaklingum með reynslu af því að hafa verið á þessum stað sjálfir.
Mjög mikilvægt er líka aðgangur að sálfræðingum fyrir fólk sem hefur ekki efni á að borga um 20.000 kr. fyrir hvern tíma, en það er enn ekki búið að útfæra hvernig ríkið mun koma að niðurgreiðslu sálfræðinga. Einnig má nefna aukinn aðgang að úrræðum fyrir þá sem búa á landsbyggðinni með einhverjum hætti. Það er eflaust ýmislegt fleira sem mætti nefna en þetta er það sem kemur upp í hugann núna.

Hann var kominn í geðrof

Á þeim árum sem Helga vann á geðsviðinu kom ýmislegt upp og á húnmargar minningar af bæði góðum og slæmum atburðum. Ein minning er af manni sem lagðist reglulega inn á deildina sem hún vann á, ca 1-2 sinnum á ári. Maðurinn kom þá yfirleitt inn vegna þess að hann var kominn í geðrof og kom af fúsum og frjálsum vilja.

Einn daginn var Helga að spjalla við hann og hann sagði að það sem honum fyndist gagnast honum mest við að koma inn á deildina var ramminn sem hann fékk og samskipti við annað fólk. Þarna var einhver sem sagði góða nótt við hann á kvöldin og vakti hann daginn eftir kl. 8, sagði góðan daginn og bauð honum að koma fram í morgunmat, svo voru máltíðir yfir daginn, farið í göngutúra o.fl. Hann sagði að þessir hlutir næðum honum oft niður á jörðina hvort sem hann væri byrjaður að taka lyf aftur eða ekki. Þetta minnir mann á að þetta þarf ekki að vera svo flókið, félagsleg tengsl og ákv. strúktúr á deginum getur hjálpað einhverjum út úr erfiðu geðrænu ástandi.

Hlustað af samkennd og hlýju

Í fyrsta lagi skyldum við ekki vanmeta hversu dýrmætir góðir vinir og fjölskyldumeðlimir geta verið. Oft þarf einstaklingur í vanda á því að halda að hlustað sé á hann af samkennd og hlýju og að einhver sé til staðar fyrir hann á erfiðum tímum. Að vera góður vinur og að leyfa sér að leita til vina sinna þegar maður þarf á að halda er mikilvægt.

Það ætti þó ekki að stoppa fólk í að leita lengra og í raun hvetur Helga fólk til að prufa sem flest af því sem stendur til boða, því við vitum oft ekki fyrr en á reynir hvað gagnast okkur best. Það getur t.d. verið sálfræðingur eða samtök sem vinna með ákveðnar tegundir af vanda eða vanlíðan. Til að fá yfirlit yfir þau úrræði sem í boði eru er t.d. hægt að skoða vefsíðu Geðhjálpar eða 112.is. Flestir sem vinna í svona úrræðum eru hlýir og góðir einstaklingar sem eru þarna vegna þess að þeim langar til að hjálpa, svo við ættum ekki að vera feimin að leita til þeirra, segir Helga.

Heilandi að koma saman í hóp

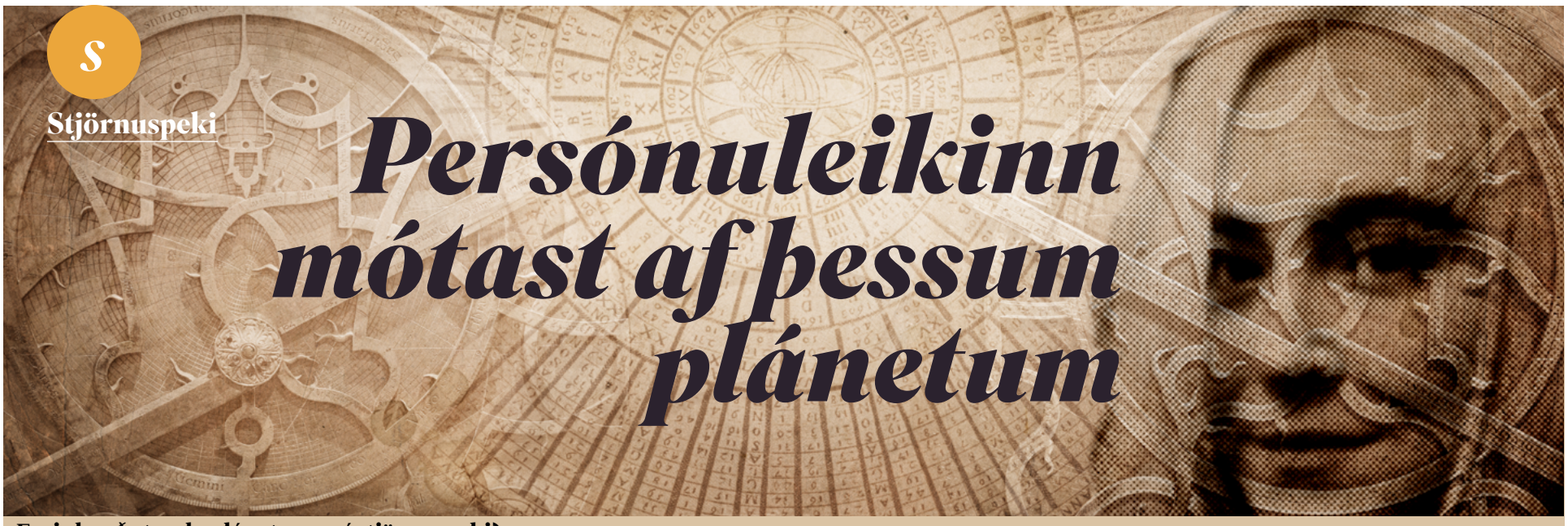
Það sem kom Helgu mest á óvart er hvað það getur verið heilandi fyrir einstaklinga að koma saman í hóp og ræða málefni sem tengjast andlegri heilsu. Hver hópur myndar ákveðna heild á meðan á námskeiðinu stendur og andrúmsloftið í hópnum verður oft svo skemmtilegt og einkennist oft af samkennd, húmor og virðingu.

Það getur verið sérstaklega gaman þegar mjög ólíkir einstaklingar kynnast á þessum námskeiðum og fólk fær smá innsýn í líf annarra og finnur fyrir tengslum og getur speglað sig í hvort öðru. Það er þessi sammannlegi þáttur; það að finna að við erum öll í þessu saman, öll ófullkomin en viljum öll lifa góðu lífi, þetta skapar eitthvað heilandi andrúmsloft sem verður til í hópnum en næst ekki fram í einstaklingsvinnu; segir Helga.

Tala meira um okkar tilfinningar

Helga vill að lokum ítreka það sem hún talaði um fyrr um tilfinningar og hvernig við nálgumst þær. Henni finnst mikilvægt að við lærum að þola betur erfiðar tilfinningar án þess að þurfa stöðugt að reyna að hlaupa í burtu frá þeim eða deyfa þær. Auðvitað er erfitt að upplifa sárar tilfinningar en við getum þjálfað upp færni í að þola þær betur t.d. með núvitund og sjálfsumhyggju. Það hvernig við nálgumst erfiðar tilfinningar getur breytt svo miklu fyrir andlega heilsu okkar. Hana langar líka að ítreka að það er svo margt sem við getum gert sjálf til að bæta eigin geðheilsu, t.d. að sinna þörfum okkar vel, rækta vináttusambönd og rækta meðvitað með okkur eiginleika sem ýta undir vellíðan eins og þakklæti, velvild og bjartsýni. Stundum ráðum við þó ekki við að rétta okkur af sjálf og við ættum ekki að hika við að leita okkur aðstoðar til fagaðila og samtaka eftir því sem við á.

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Stjörnuspeki

Persónuleikinn mótast af þessum plánetum

Fyrir hvað standa pláneturnar í stjörnuspeki?
Ef einhver spyr þig í hvaða stjörnumerki þú sért, veistu sennilega svarið. Þú veist að öllum líkindum hvort þú sért ljón, sporðdreki eða eitthvað af hinum tíu merkjunum. Þetta merki, sem flestir þekkja, er merkið sem sólin var stödd í þegar þú komst í heiminn, samkvæmt stjörnuspekinni. Þarna byrjar og endar hinsvegar þekking margra á stjörnuspeki. Það vill nefnilega þannig til að fæðing okkar vefar heilt stjörnukort, þar sem hver pláneta er stödd í einu af merkjunum tólf. Samkvæmt stjörnuspeki hefur staðsetning allra þessara pláneta áhrif á persónuleika okkar..

En hvaða þýðingu hefur hver og ein pláneta í stjörnukorti okkar?

Í stjörnuspeki skiptast plánetur í tvo flokka: innri og ytri plánetur. Þær sem teljast til innri pláneta hafa mest með persónuleika okkar og sjálfið að gera. Hér á eftir förum við yfir þýðingu allra innri plánetanna í stjörnukorti okkar.

Innri pláneturnar

Sól — Merkið sem sólin er í þegar við fæðumst er, eins og áður sagði, það merki sem algengast er að fólk þekki. Sólin er okkar ytra sjálf, meðvitund og egóið. Sólin stendur fyrir grunnpersónuleika okkar og lífsorku. Það má líta á sólina sem yfirmann stjörnukorts okkar. Við erum talin sitja vel í sjálfum okkur þegar við náum jafnvægi í sólarmerki okkar. Sólin er rökræn og ráðandi – hún er frekar hugur en hjarta. Í gegnum sólarmerkið okkar síast allar upplýsingar og áhrif annarra merkja í stjörnukortinu. Orkan frá henni er úthverf (e. extroverted).

Tungl – Á meðan orka sólarinnar er úthverf, er orka tunglsins innhverf (e. introverted). Tunglið stendur fyrir innra sjálf okkar, tilfinningar og þrár. Það segir til um hvar og hvernig okkur líður best. Tunglið táknar innsæi okkar og hefur kvenlæga (e. feminine) orku. Það er innra barn okkar og gefur til kynna hvar við erum viðkvæm. Tunglið þrair öryggi, en á meðan sólin er rökræn er tunglið órökrænt. Tunglið er hjartað á móti huga sólarinnar. Sumir virðast stjórnast jafnvel meira af tungli en sól, en það á sérstaklega við ef tunglið er í vatnsmerki (krabba, sporðdreka eða fiskum), eða ef það er í sterkri samstöðu við aðra mikilvæga punkta í stjörnukorti viðkomandi.

Merkúr – Eins og Merkúr, sendiboði guðanna, hefur plánetan Merkúr í stjörnuspeki mikið að gera með samskipti. Merkúr táknar það hvernig við tjáum okkur, lærum, störfum og eigum samskipti við aðra. Forvitni er allsráðandi – Merkúr leitast við að vita og skilja, elskar að taka hluti/persónur/málefni í sundur og setja aftur saman. Merkúr er nemandinn, miðlarinn, blaðamaðurinn, rannsóknarlögreglan. Merkúr stjórnar hinu talaða og ritaða orði. Í nútímasamfélagi er algengt að við kynnumst Merkúri fólks í upphafi, í gegnum tölvupóstsamskipti, í vinnu eða við aðrar formlegar aðstæður. Merkúr stjórnar því hvernig við komum hugsunum okkar og hugmyndum í orð – hvernig við nálgumst aðra og skiptumst á hugmyndum.

Venus – Það ætti ekki að koma á óvart að Venus í stjörnuspeki hefur mikið með ástina að gera. Hvernig við elskum og hverja við elskum. Orka Venusar er mjúk, kvenlæg og djúp. Venus er líka táknræn pláneta fyrir lífsins lystisemdir, þægindi og það sem veitir okkur ánægju. Venus stjórnar þokka, persónutöfrum og fegurð. Venus hefur skapandi orku og segir til um okkar eigið listfengi. Venus stjórnar því hvernig við nálgumst ástarsambönd. Ef fólk hefur sterkan Venus í stjörnukorti sínu er það yfirleitt friðsælt.

Mars – Ef Venus stjórnar ástinni hlýtur það að gefa auga leið að Mars stjórnar... jú, kynlífi. Vissulega ekki bara kynlífi, en Mars hefur þó mikið með kynorku okkar að gera. Samkvæmt stjörnuspekinni segir Mars mikið til um hverjum við löðumst að kynferðislega og hvernig við högum okkur sjálf sem kynverur. Fyrir marga er Venus og Mars órjúfanleg heild þegar kemur að því hvernig kynverur við erum, en aðrir stjórnast meira af annarri hvorri plánetunni í rómantískum samskiptum. Orka Mars telst karllæg í heiðbundinni stjörnuspeki og orkustigið er hátt. Mars stjórnar því líka hvernig við reiðumst og gerum atlögu – orkan er hrá og beintengd frumhvötum. Þegar við stjórnumst af orku Mars erum við staðföst, beinskeytt og ævintýragjörn. Einstaklingur með sterkan Mars í stjörnukorti sínu er yfirleitt nokkuð herskár – forðast í það minnsta ekki átök.

Meðal stjörnuspekinga í dag er nokkuð deilt um það hvort plánetan Júpíter tilheyri innri eða ytri plánetum. Hér verður farið þá leið að flokka hana með ytri plánetunum, þó Júpíter lendi þarna mitt á milli að mati undirritaðrar.

Meira um það síðar...



„Þegar ég drapst næstum því í baðkari á götum Egilsstaða“

— 2. þáttur HEIMSKasts

Þegar ég var ca. 23 ára bjó ég enn í Fellabæ, fyrir austan. Tveir vinir mínir, þeir Kári og Tobbi, höfðu samband við mig einn kaldan vetrardaginn og spurðu hvort ég væri til í að hjálpa þeim með svolítið. Ég hélt það nú, án þess að spyrja hvað það var sem þeir þurftu hjálp með. Málið var að þeir höfðu smíðað sér sleða og þurftu að prófa hann. Þeir ætluðu nefnilega að taka þátt í keppni í Oddskarðinu, sem er skíðasvæði milli Eskifjarðar og Norðfjarðar. Keppa átti sem sagt um frumlegasta sleðann, fyrir utan hefðbundið kapphlaup niður brekkurnar. Sleðinn þeirra stóðst væntingar um frumleika og rúmlega það. Sleðinn var baðkar.

Kári og Tobbi höfðu sem sagt fest á gamalt baðkar, stýri og skíði og tengt saman. En það þurfti að prófa gripinn og þá var ekki nóg að hafa bara einn í baðkarinu því það var svo þungt. Þar kom ég inn í spilið.

Planið var samt ekki að renna sér niður einhverja brekkur heldur draga sleðann um götur Egilsstaða. Kári sat undir stýri á jeppa foreldra sinna og dróg baðkarið með kaðli, Tobbi sat við stýri og ég sat fyrir aftan hann en við vorum ekki í neinum hlífðarklæðnaði. Fyrsti spölurinn var skemmtilegur enda beinn og breiður vegur sem lá frá bóndabænum Egilsstöðum og að bænum Egilsstöðum, kannski hálfur kílómeter að lengd.

Gamanið tók að kárna þegar inn í Egilsstaði kom en þegar við erum komnir hálfa leiðina upp Tjarnarbraut fer baðkarið að rása til og frá og í eitt augnablik hélt ég að lífi mínu væri lokið. Þá hafði baðkarið slengst yfir á rangan vegahelming og stefndi beint á jeppa sem kom úr gagnstæðri átt. Fyrir eitthvað kraftaverk náði Tobbi að koma okkur aftur á okkar vegarhelming og bjarga þannig lífi okkar enda hef ég alltaf sagt að Tobbi er besti baðkarsökumaður sem ég þekki.

Þegar við vorum við það að komast á leiðarenda, sem var heimili Tobba á Klöpp, endaði ferðalagið snögglega. Við fórum of hratt í beygjuna inn í götuna og ultum baðkarinu. Við lágum svo í hláturskrampa með eymsl hér og þar um líkamann og brotið stýri. Ekki náðist að laga sleðann fyrir keppnina en eftir lifir þó minningin.

Fyrirsögnin hefði verið frábær, ef við hefðum drepist í ferðinni: ***„Tveir létu lífið er baðkar þeirra lenti í árekstri við jeppa.“***

Fannst þér þessi saga góð? Þú getur hlustað á hana og fleiri líkar í Mannlífshlaðvarpinu **HEIMSKast**. Einnig má finna það á Spotify.





HEIMSKast er hlaðvarpsþáttur þar sem Adam David Wheeler og Björgvin Gunnarsson fara yfir heimskulegustu dauðdaga heims, en af nógu er að taka. Vinirnir ræða einnig eigin heimsku og segja nokkrar vel valdar sögur af heimskupörum sínum í gegnum tíðina.

Mýranaut
Við ósa Langár



Kúabændur hjá Mýranauti gera allt til að gera dýrin hamingjusöm:

Anders klórar kúnum bak við eyrun

Á Leirulæk, skammt fyrir utan Borgarnes við ósa Langár, reka hjónin Hanna Sigríður Kjartansdóttir og Anders Larsen Mýranaut. Þau rækta úrvals nautgripi til kjötframleiðslu sem þau selja svo beint til neytenda.

Mýranaut varð til þegar hjónin fluttu til Íslands frá Danmörku, var boðið að vera með í að fara út í nautgriparækt. Þau létu slag standa og hófu reksturinn árið 2007. Anders hafði alltaf viljað verða bóndi, þó að hann hafði kannski ekki séð fyrir sér að verða bóndi á Íslandi.
Þau eru fjölskyldurekið fyrirtæki. Auk hjónanna eru börnin þeirra með uppbrettar ermar með þeim. Nóg er að gera hjá þeim og gott betur en það. Hanna er kennari samhliða þjónustuhluta rekstursins og bústörfunum.

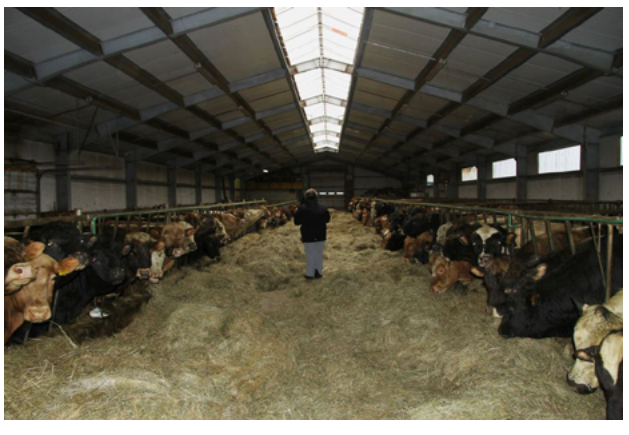
Í dag eru um 180 holdanaut hjá þeim i nautafjósinu. Nautakjötið frá Mýrarnaut er sér á parti en fóðurgjöfin skiptir þar sköpum. Kýrnar og kvígurnar bíta niðri við árósana og nærast þar meðal annars þangi og þara. Þess utan fá þær frjálsan aðgang að heyi og heilfóðri. Þau leggja mikið upp úr því að halda geðgóða nautgripi sem fæst með umhyggju og ræktun. Einstaklingar í stofninum sem sýna af sér óæskilega hegðun eru fjarlægðir og fyrir vikið geta þau rekið dýrin með hestum og klórað þeim bakvið eyrun án þess að eiga það á hættu að verða fyrir árás. Kýrnar sem ala kálfana fá að hafa þá hjá sér í allt að 9 mánuði sem skilar sér í hamingjusamari og rólegri dýrum.

Framleiðslan snýst öll um að selja vöruna beint frá býli og hefur verið frá árinu 2009. Hanna vill geta átt í beinum samskiptum við sína viðskiptavini og þannig tryggt ánægju þeirra sem kaupa hjá þeim kjöt. Þau selja helst stærri einingar eins og heila skrokka eða hluta úr skrokkum en selja allt niður í poka af hakki ef því er að skipta.

Gripirnir eru sendir til Hellu í slátrun og vinnslu. Þaðan er kjötið svo sent til höfuðborgarsvæðisins þar sem Hanna tekur á móti því og keyrir það út til viðskiptavina sinna þar, vikulega. Þess utan senda þau sínar pantanir um land allt.

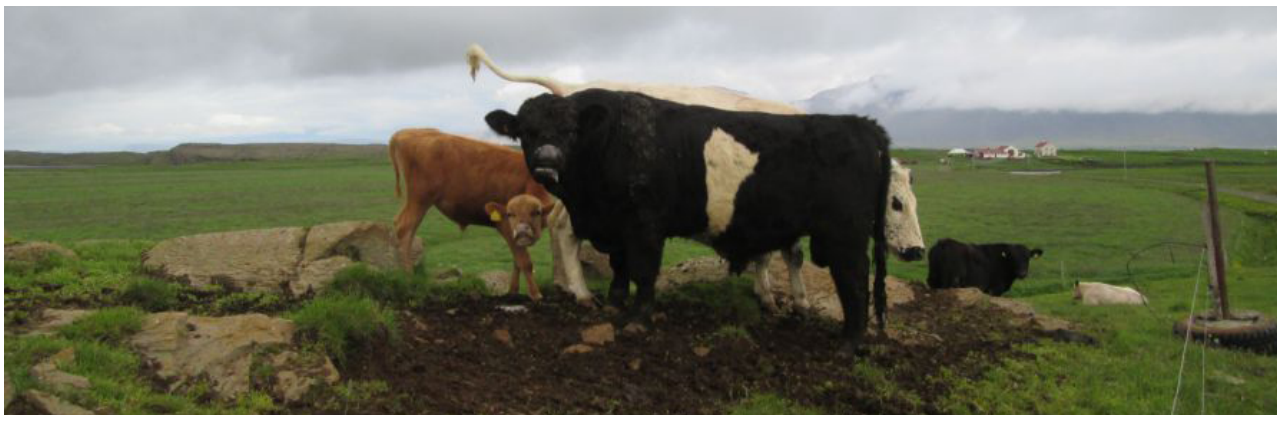
Árið 2013 komu hjónin að stofnun verslunarinnar Ljómalind í Borgarnesi sem selur vörur beint frá býli, til að mynda kjöt, osta, sultur og svo handverk. Síðan þá hafa þau komið að rekstrinum að nokkru leyti og er Ljómalind eini staðurinn sem þau selja vöruna sína í smærri einingum, enda hafa sælkerar áttað sig á að þar má fá gæðavörur. Þau hafa kosið að hafa annars enga milliliði þegar kemur að dreifingu þeirra kjöts því þannig geta þau sjálf ábyrgst ánægju sinna viðskiptavina. Fyrst og fremst afgreiða þau pantanir á þessum stærri einingum og bróðurpartur sölunnar gerist í gegnum **www.myranaut.is**, Facebook síðu Mýranauts [Mýranaut – nautakjöt | Facebook] og svo tekur Hanna símtölin í síma **868-7204**











Kynning

Hanna er oft spurð út í meðhöndlun á kjötinu, geymsluaðferðum og matreiðslu og því fylgja hér nokkur af hennar bestu ráðum.

Ef nautahakk er ætlað í hamborgara er rakið dæmi að búa þá til fyrst og frysta þá svo því þá er auðvelt að grípa í þá og henda þeim beint á pönnuna eða grillið.

Best er að láta steikurnar meyrna í ísskáp í 10–14 daga áður en þær eru frystar. Það er líka ágætt að taka nautasteikurnar úr frysti 6–7 dögum áður en þær eru eldaðar og láta þær þiðna í ísskáp. Við það halda þær áfram að meyrna og verða mjúkar og safaríkar við eldun.
wwÞað er best að elda nautakjöt þegar það er við stofuhita. Þess vegna er gott að taka það út úr ísskápnum minnst tveimur tímum áður en það er eldað.

Við mælum með að steikurnar flatsteik og klumpur séu steiktar í heilu lagi. Fyrst brúnaðar á pönnu og svo steiktar í ofni eða á grilli. Séu þær grillaðar er gott að snöggsteikja þær á háum hita allan hringinn og síðan slökkva undir á öðrum helmingi grillsins og leggja steikina þar. Miða má við að 1 kíló af kjöti þurfi um það bil 30 mínútna steikingu eða þangað til kjötmælirinn sýnir 52–55°C.

Þegar nautasteikur eru steiktar í heilu lagi er best að láta þær hvíla í um það bil 10–15 mínútur eftir steikingu, áður en þær eru skornar. Gott er að leggja yfir þær álpappír og viskastykki á meðan beðið er og gæta þess að hafa eitthvað undir skurðarbrettinu þegar þær eru að lokum skornar til að grípa kjötsafann.

Það er ekki sama hvernig kjötið er skorið. Það á alltaf að skera nautakjöt þvert á vöðvaþræðina. Í flestum steikum liggja vöðvaþræðirnir langsum eftir allri steikinni en þessu þarf að gefa gaum.









Osso buco frá Önnu

Osso buco er ítalskur réttur, nánar tiltekið frá Mílanó. Þar er hann oft borinn fram með risotto a la Milanese en góð kartöflumús hentar líka vel sem meðlæti.

3 - 4 sneiðar af oso bucco (beinið og mergurinn gerir gæfumuninn)
Hveiti til að velta kjötinu upp úr
Smjör og ólífuolía til að steikja upp úr
1 laukur
Nokkur hvítlauksrif (eftir smekk)
1 stór gulrót
1 bolli af þurru hvítvíni
1 bolli af kjötsoði
1 dós niðursoðnir tómatar
Salt og pipar

Veltið osso buco sneiðunum upp úr hveiti og brúnið á báðum hliðum í smjöri og ólífuolíu. Takið af pönnunni á meðan laukurinn og hvítlaukurinn eru mýktir. Setjið í pott ásamt gulrótum og hvítvíni og látið malla í tíu mínútur. Þá er tómötum og kjötsoði bætt í pottinn, saltað og piprað og soðið við vægan hita í um það bil eina og hálfa klukkustund. Ausið vökvanum yfir bitana annað slagið ef þörf krefur.
Gott er að bera réttinn fram með góðri kartöflumús og gremolata sem er reyndar alveg ómissandi. Gremolata er sáldrað yfir réttinn þegar henn er kominn á diskinn.

Gremolata

Hálfur til einn bolli söxuð steinselja
Marin hvítlaukur, 2–3 rif
Rifinn börkur af einni góðri sítónu

Helga jógakennari segir marga óttast að ræða kynlíf eða sjálfsfróun: — „Kynorka er lífsorkan okkar"

„Ég trúi því svo innilega að við megum og raunverulega þurfum að fá að vera allt sem við erum, að kynnast öllum hliðum okkar, líka þeim sem þykja ekki eins viðurkenndar. Þetta hljómar einfalt en því miður er veganesti okkar flestra að við fengum og fáum mjög mikið af skilaboðum um hvaða hliðar okkar eru viðurkenndar og hverjar ekki“ segir Helga Snjólfsdóttir jógakennari.

Blaðamaður Mannlífs hafði samband við Helgu sem hefur síðustu misseri starfað undir merkjum Allt sem þú ert. Eina alvörumarkmiðið sem starf Allt sem þú ert hefur er að styðja fólk í að vera meira það sjálft, fella grímur og fækka hlutverkum – að geta verið sönn okkur sjálfum í öllum aðstæðum. Starfsemin er svo námskeið og viðburðir, á sviði jóga og svo meðvitaðrar kynhegðunar (e. conscious sexuality) – allt sem tengist meðvitaðri nálgun á kynlíf, samskipti og nánd. Einnig býður Helga upp á einkaviðtöl um kynorku og nánd fyrir einstaklinga og pör.

„Flest okkar heyrðu til dæmis í barnæsku „láttu ekki svona!" (eða sambærilega frasa) þegar við vorum leið/reið/frek/kát/feimin/æst og svo má áfram telja, það kenndi okkur að ritskoða líðan okkar og hegðun til að hlífa umhverfinu“.

Fann kynorku streyma um líkamann

„Vegferðin inn á þessa braut byrjaði eftir örlagaríka ferð til Liverpool haustið 2018 með bestu vinkonu minni! Við fórum tvær á 3ja daga námskeið þar sem við vorum í 80 manna hópi að dansa svokallaðan 5rythms dans. Á svona námskeiði er mjög samþykkt að fólk bresti í grát, öskri eða hlæi, sýni alls kyns tilfinningar. Á dansgólfinu fer ég svo að finna kynorku streyma um líkamann, unaðsstrauma raunverulega og heyri skýr skilaboð innra með mér um að það sé ekki viðeigandi hér í margmenni. Á sama tíma fann ég að sannleikur minn var að auðvitað væru þessar tilfinningar jafn viðeigandi og allar hinar, að þetta væri bara mitt og mætti alveg flæða um mig. Annað sem ég hugsaði var að ef ég væri í karlmannslíkama og væri með standpínu, hvernig væri það, þyrfti ég að fela það? Þarna runnu í gegnum huga minn alls konar gamlar sögur og hugsanir sem tengjast hömlum og skilyrðingum í kringum það að vera kynvera. Það sem stóð upp úr var að þetta var svo mikið bull og hlaðið skömm og sektarkennd fyrir það eitt að vera kynvera".

„Ég kom heim úr þessari ferð og fór á google og leitaði að „sexuality & sensuality". Þar hófst magnað ferðalag sem er enn í gangi. Algjör umbreyting og endurskoðun á viðhorfum mínum og skilyrðingum í sambandi við að vera kynvera, og manneskja! Þegar þarna er komið við sögu er ég búin að vera á andlegri braut frá unglingsaldri þegar ég kynntist jóga“.

Ég upplifði margt sem gerði mig forvitna.

„Ég var líka mikil efahyggjumanneskja á þessum árum og trúði ekki á neitt. Heimurinn var mjög svarthvítur í mínum augum. Svo byrjaði ég að upplifa ýmislegt á jógadýnunni sem gerði mig forvitna og sú forvitni um að tilveran væri margslungnari og dularfyllri en ég hafði trúað dró mig áfram. Ein sterk minning er að liggja í slökunarstöðu í lok æfingar og upplifa sterkt að ég væri náttúra, haf, fjöll og himinn allt í senn!“

„Nú hef ég verið jógaiðkandi hálfa ævina og jógakennari fjórðung ævinnar en ég ræktaði jógaiðkun samhliða verkfræðinámi og síðar starfsframa í Össuri“.

Vorið 2018 ákvað Helga að segja starfi sínu hjá Össuri lausu og einbeita sér að ástríðu sinni sem er að styðja við vellíðan nútímafólks með það að leiðarljósi að það er hægt að lifa andlegu og innihaldsríku lífi í nútíma samfélagi. Til þess þarf þó þjálfun og æfingu í að þekkja sjálfan sig og hvað skiptir mann mestu máli og velja og hafna í samræmi við það.

Fyrsta námskeið Allt sem þú ert var KvennaKraftur – endurheimt þar sem Helga byggir á eigin reynslu af kulnun og notar jóga bakgrunninn til að skapa nærandi námskeið fyrir konur sem af einhverjum ástæðum þurfa að byggja sig upp.

„Svo í framhaldi af þessari uppgötvun minni um kynveruna, að hún væri í raun niðurbæld hjá mér og mörgum öðrum, fór ég að læra meira og sótti mér þjálfun á þessu sviði. Haustið 2019 steig ég stórt skref og fór af stað með námskeið fyrir konur sem heitir Kvenleiki, nánd, kynorka! Það er búið að vera ótrúlega dýrmætt að leiða fjöldann allan af konum í gegnum það 6 vikna ferðalag um þessa mikilvægu þætti tilverunnar sem er allt of lítið fjallað um. Síðan þá hef ég haldið ýmsa viðburði og námskeið fyrir einstaklinga og pör sem allir fjalla um samskipti, nánd og kynverund. Ég býð svo líka upp á einkatíma fyrir einstaklinga og pör“.

Það sem Helgu finnst standa mest upp úr á þessu „ferðalagi“ vera tenging við sjálfa sig. „Ég þekki mig betur og elska manneskjuna sem ég er, með öllum mínum kostum og brestum. Þetta hefur svo kennt mér samkennd, að taka fólki eins og það er, og það tekst orðið yfirleitt“.

„Þessi sjálfsþekking styður mig svo við að velja hvað ég vil gera hverju sinni og nýt þess að vera meira og minna laus við að þurfa samþykki frá öðrum. Sem svo leiðir að því að setja mörk, sem því miður okkur er fæstum kennt, ég veit núna að ég set mörk fyrir sjálfa mig og ber ábyrgð á að virða þau og tjá eftir þörfum og þarf að treysta því að aðrir sjái um að setja sín mörk“.

Brjóta upp hversdaginn

Helga talar um að vandamálin sem fólk er að koma með til hennar séu að sjálfsögðu af misjöfnum toga. „Stór hluti finnur eitthvað svona kitl, finnur að það er eitthvað meira, er sjálft búið að finna þetta sem ég fann að það eru einhverjar innri hömlur, skilyrðingar, eitthvað sem við bara fengum í gegnum uppeldi, umhverfi, samfélag og menningu, sem er ekkert endilega satt, að minnsta kosti ekki fyrir okkur.

Annar hluti er bara forvitnin eða með einlægan áhuga á nánd og samskiptum. Svo þessir sem eru alltaf til í að gera eitthvað nýtt eða nýstárlegt, brjóta upp hversdaginn og víkka sjóndeildarhringinn. Svo eru það auðvitað þau sem virkilega finna fyrir þungum farangri, skömm, sektarkennd og ótta í sambandi við að vera kynvera og þurfa hjálp við að finna sátt og frelsi“.

„Flestir eru hræddir eða að minnsta kosti stressaðir fyrir að byrja að skoða þessa hluti. Eitt er að byrja að tala um kynhegðun og nánd og þurfa jafnvel að rifja upp hluti eins og fyrstu kynlífsreynslurnar eða tala um sjálfsfróun. Annað er tilhugsunin um að breytast, það getur verið mjög ógnvekjandi, hvað þýðir það ef ég og viðhorf mín breytast? Hvað ef ég uppgötva að líf mitt er ekki eins og ég óska mér? Hvað ef ég er ekki það sem ég hélt? Mun fólkið í lífi mínu ennþá elska mig?“.

„Kynorka er lífsorkan okkar, orkan sem drífur okkur áfram og meðal annars getur skapað nýtt líf, heila nýja manneskju. Þessi tilfinning að finnast maður lifandi, sem er því miður ekki alltaf til staðar, er þegar lífsorkan flæðir.

Því miður hefur fókusinn í okkar umhverfi verið mjög mikið á hugann, afrakstur og árangur og þar með tenging við líkamann okkar, orku og skynjun mjög mikið týnst. Með því að læra betur á orkuna okkar getum við víbrað af lífi og upplifað dýpri tenginu við okkur sjálf og umhverfi okkar“.

Fyrsta er að virkja næmni líkamans og skynjun

Fyrsta verkefnið sem ég tek fyrir með flestum sem koma til mín er að byrja virkja næmni líkamans og skynjun, að meðvitað snerta líkama sinn og finna fyrir honum

Helga talar um að því miður virðast margir upplifa skömm í kringum þessi málefni.



„Það sem kemur fyrst upp í hugann eru þær fjölmörgu konur sem þekkja píkuna sína ekki, hafa mögulega ekki skoðað hana eða kannað hana, finnst hún ekki líta ‚rétt' út, lyktin af henni vond og svo má lengi halda áfram. Að kynfærin eru bara þarna og mögulega bara könnuð af einhverjum öðrum, aldrei skoðuð og heiðruð fyrir það sem þau eru og snert bara til að snerta þau ekki bara til að fá unað eða fullnægingu".

„Frá karlmönnum hef ég meira upplifað skömm í kringum frammistöðu ýmis konar, til dæmis risvandamál, pressu á að fullnægja kynlífsfélaga, ótti við að misstíga sig og fara yfir mörk. Vil samt leggja áherslu á að þetta er ekki klippt og skorið og getur átt við um alla óháð kyni".

„Stór upplifun mín er að fólk sé búið að hólfa af kynveruna, að hún sé einhver partur af okkur sem er bara vakandi í mjög tilgreindum aðstæðum og með ákveðnum aðilum. Það þýðir að það er raunverulega verið að bæla hana niður stóran hluta tímans, og lífskraftinn þar með. Svo á hún bara vakna úr dvala þegar rétta tilefnið sýnir sig, en það er kannski ekki svo auðvelt".

Njóta kynlífs í núinu

Sýn Helgu er að að hægt sé að njóta kynlífs í núinu, að finna, skynja og njóta þess sem er að gerast núna. „Þegar fullnæging er aðalmarkmið kynlífs er hætta á að við missum af kynlífinu í kappinu að þeim. Kynlíf er líka svo fullkomið tækifæri til að tengjast og það hljómar eins og ríkara markmið en fullnæging"

„Hvað er svo kynlíf? Það er spennandi að spyrja sig að því, hvað flokkast sem kynlíf hjá mér og svo spjalla um það við kynlífsfélaga. Því miður heyri ég of oft að kynlíf hefur mjög þrönga skilgreiningu og á milli þess og hversdagslegra samskipta er oft lítil sem engin líkamleg nánd. Meira að segja er algengt að fólk sé hætt að kyssa djúsí kossa, faðma, dansa eða gefa nudd því það er orðin óskrifuð regla að það leiði til kynlífs, en Helga segir okkur að það sé efni í heilt aukaviðtal um samskipti, tjáningu, meðvirkni, mörk og fleira".

Reynsla í að vinna með kynorku og nánd

Það sem að Helgu langar að segja við þá sem eru að stíga sín fyrstu skref í þessum hugleiðingum er að finna hugsunum sínum farveg, skrifaðu niður, finna vin sem þú getur talað við, finna þér ráðgjafa. „Það gerist ekkert á meðan áhuginn fær bara að hringsóla í huganum".

Það hjálpaði Helgu mjög mikið að leita á netinu, lesa bækur, hlusta á hlaðvörp og svo auðvitað námskeið þar sem hún fékk upplifun og reynslu í að vinna með kynorku og nánd.

„Það er svo magnað að vinna með kynorkuna því hún hreyfir við svo djúpum og oft gömlum þungum tilfinningum eins og skömm, ótta og sektarkennd. Krefjandi en áhrifaríkt".

„Þegar við förum að tengjast okkur nánar krefur það okkur um að horfast í augu við okkur sjálf, allt sem við erum, líka það ljóta og hrædda, til dæmis. Nánd snýst um að opna sig, berskjalda og deila sér með einhverjum öðrum, það er stórt verkefni fyrir okkur flest að fella varnirnar okkar og verða fær um djúpa nánd".

Erfiðast í þessu ferli hefur verið að sleppa tökum á fullkomnunaráráttu og kröfum á mig sjálfa, segir Helga.

„Að viðurkenna bresti mína og þora að sýna mínum nánustu allar mínar hliðar. Ég segi þora, því óttinn við að vera ekki lengur elskuð eða samþykkt var mikill.

Einnig var erfitt að átta mig á hversu mikið af hugmyndum mínum voru bara arfleifð, að mín grunngildi og viðhorf eiga ekki mikið skilt við það sem ég fékk úr uppeldi, samfélagi og menningu".

ÁSCO

BÍLARAFMAGN

OKKAR ÆR OG KÝR

— STARTARAR OG ALTERNATORAR —



Einnig á lager: Hjómflutningstæki frá Alpine. *Varahlutir í startara.* Rafgeymar. Aðalljósaperur. LED perur. *Hátalarar. Tengi fyrir* togspil. Hleðslutæki. Útvarpsloftnet. *Rafhlöður. Fjarslæsingar.* Fjarstart í bíla. Radarvara. Startkaplar. *Áriðlar 12V og 24V í 240V.* Hljóðnemar fyrir rútur, voltmælar, ampermælar, *spennufellur 24V í* 12V, truflanaþéttar, loftnetsframleningar. *Kerrutenglar. Breytar* fyrir 13P kerrutengla. Öryggi. Sjálvirk öryggi *í bíla. Gleröryggi 20* og 32mm. Postulínsöryggi. Öryggjahöldur. *Stór öryggi uppí 250A.* Stefnuljós fyrir Landrover. Snúrusett *fyrir bassakeulur.* Bassakeilur. Öxulhosur. Spennustillar. *Díóur. Raffgeymaskór.* Jarðsamband. Díóðubrýr. Reimskífur *fyrir alternatora.* Kúplingstrissur. Startarakol. Legur í alternatora. *Kol í alternarora.* Viðnám 0,25W uppí 25W. Og margt margt fleira.

ÁSCO

Glerárgata 34b við Hvannavelli • S 461 1092 • asco.is BÍLARAFMAGN

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX · AIR CIRCULATION SYSTEM · LIGHT WEIGHT · ECE NORM R 44/04
HERO · ISO FIX · ADVANCED ((SIDE)) PROTECTION · 3 POINT BELT
BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

MANNLÍF | SÓLARTÚN EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | ÁRMÚLA 15, 105 REYKJAVÍK | 1. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 4. SEPT. 2021 | mannlíf.is | Ritstjórn: man@man.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Reyni Traustason

Draugagangur og dauðaþögn



Kojan mín lék á reiðiskjálfi og mér fannst sem einhver ógnarkraftur lyfti henni upp á endann og hristi til hliðanna. Upplifunin var eins og þegar A-hýsið mitt tókst á loft í ofsaveðri á Norðurfirði með mig og hundinn Tinna innanborðs. Ég var milli svefns og vöku. Jafnskjótt og lætin hófust féll allt í dúnalogn. Ég settist upp við dogg í svitabaði. Það var svartamyrkur í herberginu og dauðaþögn fyrir utan svefnhljóðin í samferðafólkinu.

Við höfðum fengið þá stórsnjöllu hugmynd að fara með hóp af barnabörnum í ævintýraferð upp í hálendið og gista eina nótt í skála Ferðafélags Íslands í Hvítárnesi. Skálinn sá er annálaður fyrir draugagang. Þverkoja nokkur, í innra herbergi á neðri hæðinni þótti sérlega varasöm. Sumir sem þar hvíldu höfðu vaknað á gólfinu eftir að hafa verið gripnir heljartökum í fastasvefni og bókstaflega þeytt fram úr fletinu, Ótal sögur eru til um þann draugagang sem var í skálanum við Hvítárvatn.

Þegar okkur bar að garði var tekið að húma að kveldi. Börnin léku við hvern sinn fingur í netmyrkrinu. Við kveiktum upp í skálanum og 12 volta rafgeymar lögðu okkur til birtu. Myrkrið læddist að. Mér varð hugsað til draugagangsins en fullyrt var við mig að hann væri mun minni eftir að þverkojan var rifin. Nú voru víst aðeins flökkudraugar á sveimi. Tvær stúlkur vildu sofa í fremra herberginu. Svo komst ró yfir skálann. Það leið þó ekki á löngu áður en stúlkurnar yfirgáfu fremra herbergið og allir voru saman í einu rými. Fyrr en varði sofnuðu allir, nema ég. Mér fannst eitthvað óhreint vera í loftinu án þess þó að verða neins var. Það var mið nótt þegar ég sofnaði.

Ég vaknaði við djöfulganginn og hugsaði með mér að þetta væri martröð, sprottin af heilaspuna. En það undarlega var að ég var sem lamaður í kojunni. Skyndilega barst skært ljós inn um gluggann. Herbergið var baðað skjannabirtu. Ég blindaðist. Þetta var ekki ólíkt því að bíll varpaði háu ljósunum inn í skálann. Það gat þó ekki staðist því bílastæðið var að húsabaki, 100 metra frá skálanum. Skyndilega slokknaði ljósið og niðadimmt myrkrið tók aftur við. Ég lá sem lamaður í dauðaþögninni. Ég leiddi hugann að því hvort þetta hefði verið fólk með höfuðljós en komst að þeirri niðurstöðu að ljósið væri og skært. Skyndilega skall ljósið á mér aftur. Herbergið var sem flóðlýst. Ekkert heyrðist að utan. Svo slokknaði það og kviknaði í þriðja sinn af sama styrkleika áður en myrkrið tók alveg yfir.

Um morguninn sagði ég frá atburðum næturinnar. „Það eru ekki til draugar," sagði ég eins sannfærandi og ég gat við börnin. Þá skyndilega spratt hurðin á herberginu upp eins og einhver hefði sparkað í hana utanverða. Allir hrukku í kút og sumir æptu. Við pökkuðum saman í rólegheitunum. Fyrir utan skálann var ekkert að sjá sem gæti skýrt það sem gerðist um nóttina. Við ókum suður Kjöl með minningar í farteskinu.



STEINSMIÐJA AKUREYRAR

Hausttilboð

Steinn og sökkull, grátt granít
Grafskrift og skrautmynd (efst)
Uppsetning á höfuðborgarsvæði, Norðurlandi, Akranesi og Borgarnesi
Frí sending um allt land

Tilboð 1



Blómarammi - innanmál 45 cm

Verð:
Sett eins og á mynd : 498.000
Sett án blómaramma : 398.000
Steinn : 298.000

Tilboð 2



Blómarammi - 45 cm innanmál

Verð:
Sett eins og á mynd : 585.000
Sett án blómaramma : 485.000
Steinn : 385.000

Tilboð 3



Verð:
Steinn með lugt: 240.000
Steinn : 195.000



Paradiso · Svartur · Grár

Tilboð 4 á meðan birgðir endast
Hægt að setja tvö nöfn

Verð: Sett eins og á mynd : 350.000
Steinn án aukahluta : 255.000

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