

Kaffihúsin sem leyfa gæludýr

Neytendamál 6

Ísland aftarlega á merinni



Kennarinn sem drap börnin sín

Sakamál 26

Gekk berserksgang og myrti 14 manns



Send heim með dáið barn

Lífsreynslusaga 16

Ömurleg lífsreynsla á Landspítalanum



Kynlífsráðgjafar önnum kafnir

Samfélag 28

Heimsfaraldurinn tekur á

7. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR FÖSTUDAGUR 26. NÓVEMBER 2021

MANNLÍF



HELGARVIÐTAL

„Ég er með dauðahugsanir á hverjum degi“

Poppstjarnan Einar Ágúst Víðisson hefur farið um dimma dali og hæstu tinda í lífi sínu.

Þunglyndið og kvíðinn hafa fylgt honum eins og skuggi, en trúin bjargar honum.

SPIDERWEB.is

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

Gæðastjóri:
Kolbeinn Þorsteinsson

Markaðsstjóri:
Valdís Rán Samúelsdóttir

Ljósmyndari:
Róbert Reynisson

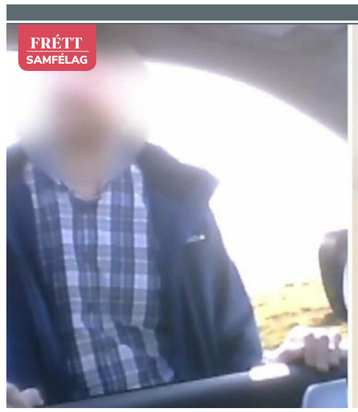
Auglýsingar:
Harpa Mjöll Reynisdóttir

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





„Go back to your country“

– Rúmlega milljarðs hagnaður í skugga dýraníðs

Líftæknifyrirtækið Ísteka hagnaðist um rétt tæpar 600 milljónir króna á síðasta ári vegna blóðtöku úr fylfullum hryssum til framleiðslu á frjósemislyfjum sem selt er til stórra lyfjafyrirtækja um allan heim. Þennan rúma hálfa milljarð græddi fyrirtækið í skugga skelfilegrar meðferðar á hryssunum, líkt og Mannlíf greindi fyrst frá um síðastliðna helgi.

Í ársreikningi fyrirtækisins, sem Mannlíf hefur undir höndum, má sjá að fyrirtækið hagnaðist í fyrra um tæpar 600 milljónir, eða 591.889.767 krónur fyrir þá sem hafa gaman af tölum. Árið þar á undan var hagnaðurinn svipaður, eða rétt rúmur hálfur milljarður, og því hefur Ísteka grætt rúman milljarð á tveimur árum vegna blóðmeranna þar sem sýnt hefur verið fram á augljóst dýraníð.

Ísteka hagnast því gífurlega og greiddu eigendur fyrirtækisins sér út 300 milljónir króna í arðgreiðslur um síðustu ármót. Þá var eigið fé félagsins 1,65 milljarðar króna.

Mikill gróði bænda
Árlega er tekið blóð úr ríflega 5.000 hryssum hér á landi, aftur fyrir þá sem hafa gaman af tölum þá voru hryssurnar 5.036 talsins í fyrra, og er það gert á tveggja mánaða tímabili, síðsumars og að hausti. Vikulega er tekið blóð úr fylfullum hryssunum, allt að 5 lítrar í senn en að hámarki átta sinnum úr hverri meri. Það þýða hátt í 40 lítrar af blóði úr hverri hryssu, eða sem nemur 15-20 prósentum af öllu blóðmagni hestsins.

Fyrir þessa 5 lítra sem fást í hvert skipti fær bóndinn 10.000 krónur, eða allt að 80.000 krónur frá hverri blóðmeri á ári. Frá öllum blóðmerum landsins eru íslenskir bændur því að hagnast um rúmar 400 milljónir á ári, eða 402.880.000 krónur nánar tiltekið.

Ísteka vinnur efni úr blóði meranna, meðal annars til að auka frjósemi svína. Blóðtakan úr fylfullum íslenskum hryssum hefur verið stunduð hér í rúma fjóra áratugi og er tilgangurinn að safna hormóninu eCG sem notað er til framleiðslu frjósemislyfja svína til manneldis. Líkt og Mannlíf hefur greint frá eru hér á landi starfandi aðeins 5 dýraeftirlitsmenn, til að fylgjast með blóðmeraiðnaði bænda sem og meðferð allra annarra dýra hér á landi.

Hryllileg meðferð
Matvælastofnun, MAST, rannsakar nú innihald myndbands sem sýnir hryllilega meðferð á blóðmerum hér á landi. Í heimildamyndinni má sjá dæmi um að hrossin séu barin og slegin, tjóðruð niður og geymd í þröngum blóðtökubásum.

Það er margt sem vekur athygli í myndbandinu, en einna athyglisverðast er að í því sést Arnþór Guðlaugsson, framkvæmdastjóri Ísteka, láta elta dýraverndarsinnana sem voru á Íslandi að taka upp myndefni af blóðmerahaldi. Arnþór ræddi við fulltrúa dýraverndunarsamtakanna til að reyna að stöðva birtingu myndefnisins. Við þau sagði hann ákveðnum rómi: „Go back to your country.“

Myndbandið er alls ekki fyrir viðkvæma en þar sést greinilega að níðst er á hræðilegan hátt á hryssunum. Heimildamyndin sýnir upptökur úr földum myndavélum þar sem sjá hryssurnar lokaðar inni í þröngri stíu á meðan þær eru barðar með prikum og slegið í þær með viðarplönkum.

Heimildamyndin erlenda sem sýnir slæma meðferð á fylfullum hryssum við blóðtöku er nú til rannsóknar hjá Matvælastofnun. Mannlíf fjallaði fyrst um málið. Arnþór hefur ekki látið ná í sig síðan heimildamyndin leit dagsins ljós.

Í lok síðasta árs voru hluthafar Ísteka fimm talsins:

Hörður Kristjánsson	44,5%
Klara ehf.	32,3%
Hólmfríður H. Einarsdóttir	19,2%
Arnþór Guðlaugsson	3,0%
Bryndís Stefánsdóttir	1,0%

Hagnaður ársins	591.889.767	506.980.722

Mosi með svörtum eða hvítum ramma 42x42 cm

Mosi með svörtum eða hvítum ramma 50x50 cm



Lífgaðu upp á heimilið með mosa.

Innrammaður mosi sem er fullkominn til að hengja upp inn á bað eða inn í stofu.

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

Mánudaga - Fimmtudaga 9-18
Föstudaga 9-17 | Laugardaga 11-14

INNRÉTTINGAR & TÆKI

Texti / Björgvin Gunnarsson

Málið í hnotskurn

Þetta helst
SAMFÉLAG

Í fréttum var þetta helst

Skrifstofuofbeldi, blóðmerar, skilnaður og Króna með gati



Hilmar lýsir einelti á skrifstofunni: „Ég lamaðist úr skelfingu og kom varla upp nokkru orði“

Aðalmeðferð í máli Hilmars Vilbergs Gylfasonar, fyrrverandi fjármálastjóra Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja, gegn samtökunum fer fram í dag. Hilmar hefur nú stefnt SSF og krefst sjötíu og fimm milljóna króna í bætur frá SSF eftir að honum var vikið úr starfi eftir að hann kvartaði undan langvarandi einelti og ofbeldi af hálfu yfirmanna sinna.

Sjá einnig: Hilmar hafnar því að SSF hafi boðið sátt: Krefst 75 milljóna í bætur vegna eineltis og ofbeldis

Mannlíf hefur undir höndum stefnu Hilmars en þar er að finna nákvæmar lýsingar á málsatvikum.

Eftirfarandi texti er atburðalýsing á því þegar Friðbert Traustason, formaður SSF, kom inn á skrifstofu Hilmars og sýndi af sér ógnandi hegðun.

„Í kjölfarið, síðar þann dag réðst fyrirsvarsmaður stefnda inn á skrifstofu stefnanda í reiðikasti með ógnandi tilburðum og ásökunum í garð stefnanda þar sem hann tók ergju sína út á stefnanda. Varð stefnanda verulega brugðið eftir þessar ákúrur og algerlega miður sín. Lýsir stefnandi því sjálfur á þann veg í greinargerð sinni sem hann vann að beiðni sálfræðistofunnar Hugarheim, sbr. dskj. nr. 121.“

Sjá alla fréttina hér: Hilmar lýsir einelti á skrifstofunni: „Ég lamaðist úr skelfingu og kom varla upp nokkru orði“



Faldar myndavélar sýna dýraníð: Heimildamynd um íslenskar blóðmerar

Falin myndavél sýnir viðurstyggilega meðferð á fylfullum merum í íslenska blóðameraiðnaðinum. Heimildamynd um málið frumsýnd á mánudaginn.

Á mánudaginn næsta verður heimildamynd þýsk/austurrísku dýraverndarsamtakanna TSB Tierschutzbund Zurich frumsýnd og verður hún þá öllum sýnileg á YouTube. Fjallar hún um íslenska blóðmeraiðnaðinn. Hefur myndin verið í vinnslu síðustu 18 mánuði en myndefni sem þar er að sjá var tekið á þessu hausti en notast var við faldar myndavélar.

Blóðmeraiðnaðurinn gengur út á að hirða allt að 40 lítra af blóði úr fylfullum merum og merum með fylöld á 10 vikum frá sumri fram á haust til að vinna hormónið PMSG úr blóðinu. Hormónið er selt áfram til svínakjötsframleiðenda til að auka frjósemi í svínaeldi.

Vegna hrottalegrar meðferðar á merunum hefur Evrópuþingið ályktað til Evrópska ráðsins að framleiðsla og notkun PMSG verði bönnuð í Evrópu. Ísland er eitt fárra landa sem heimila þetta.

Sjá alla fréttina hér: Faldar myndavélar sýna dýraníð: Heimildarmynd um íslenskar blóðmerar



Smartland segir Gunnu Dís og Kristján, bæjarstjóra á Húsavík, vera að skilja

Samkvæmt frétt Smartlands eru hjónin Kristján Þór Magnússon og Guðrún Dís Emilsdóttir, eða Gunna Dís eins og hún er kölluð, að skilja.

Kristján Þór og Gunna Dís fluttust til Húsavíkur þegar hann tók við starfi sveitarstjóra, en áður hafi Gunna Dís getið sér gott orð hjá RÚV, bæði í útvarpi og sjónvarpi, og víst að margir sakna hennar úr fjölmiðlunum.

Kristján Þór, sem er sveitarstjóri í Norðurþingi, ku hafa tilkynnt samstarfsmönnum sínum fyrir stuttu að miklar breytingar væru að verða á hans högum.

Samkvæmt sömu grein segir að Gunna Dís hyggist flytja aftur til Reykjavíkur og mögulega tekur hún upp þráðinn að nýju í fjölmiðlum.

Kristján Þór hefur undanfarnar vikur verið í veikindaleyfi, en tjáði starfsmönnum sínum að hann hlakkaði til að koma aftur til starfa strax eftir áramót.



Ólafur varð kjaftstopp í Krónunni: „Þetta er nú meira ruglið“

Ólafi nokkrum blöskraði mjög í heimsókn sinni í lágvöruverslun Krónunnar á dögunum. Ástæðan var himinhá verðlagning búðarinnar á lambahrygg sem hann langaði til að kaupa sér í matinn.

Ólafur fjallar um upplifun sína í fjölmennum hópi matgæðinga, Matartips!, á Facebook. Í Krónunni hugðist hann kaupa sér hálfan lambahrygg frá Norðlenska sem vó 1,2 kíló en hætti snarlega við þegar hann brá stykkinu undir verðskannann. Þar kom í ljós að hryggurinn hálfi kostar 4.234 krónur eða 3.499 krónur kílóið. Þetta hefur Ólafur að segja um verðlagninguna:

„ÞETTA ER NÚ MEIRA RUGLIÐ.“

Fjölmargir furða sig á verðlagningu Krónunnar og Norðlenska í þessu tilviki. Sigurður er einn þeirra. „Svakalegt ruglverð!“, segir Sigurður ósáttur.

Kristínu er afar brugðið. „Almáttugur. Sé ég get ekki keypt hrygg fyrir jólin. Hangikjöt kostar eitt nýra liggur við,“ segir Kristín.

Diljá er hugsi og veltir fyrir sér hvað ráði þessu háa verði búðarinnar. „Ég hugsa nú bara mest um, hvað þetta er alls ekki að skila sér til bænda þetta háa verð,“ segir Diljá.

Þórður hugsar á svipuðum nótum. „Milliliðirnir, ábyggilega margir í eigu kvótagreifa hirða allan ávinninginn,“ segir Þórður ákveðinn.

Orðrómur

rt@man.is

Sorgarsaga Eiðs



Eiður Smári Guðjohnsen þurfti að axla sín skinn hjá KSÍ vegna erfiðleika í einkalífi sínu. Málið á sér upphaflega rætur í því að hann var drukkinn og kastaði af sér þvagi á almannafæri í miðborg Reykjavíkur. Margir eru slegnir yfir örlögum hans og vonast til þess að hann eigi eftir að ná áttum og fótfestu í viðsjárverðri tilveru. Eiður er einn allra besti knattspyrnumaður sem Ísland hefur alið og hefur fært þjóð sinni marga sigra á ferli sínum sem endar svona illa. En nú þarf kappinn að taka sér tak og snúa aftur inn á völlinn, sem þjálfari; tvíefldur ...

„Vafasamur heiður“



Alþingi er loks komið saman eftir langa og stranga mæðu. Aldursforseti þingsins er **Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir**, formaður Viðreisnar, sem svo sannarlega hefur markað sín spor í stjórnmálasögu Íslands. Það sem ræður upphefð hennar er ekki lífaldurinn heldur sá tími sem hún hefur starfað á Alþingi. **Höskuldur Kári Schram**, fréttamaður Ríkisútvarpsins, átti afar sérkennilega innkomu í sjónvarpsfréttum þegar hann lýsti stöðu Þorgerðar Katrínar og sagði að hún nyti þess „vafasama heiðurs“ að vera aldursforseti. Fæstir botna í því hvað sé svo vafasamt í huga fréttamannsins ...



Sælands-sextettinn



Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, má svo sannarlega una glöð við sitt eftir að hafa tekið með sér fimm galvaska þingmenn á Alþingi. Flestir sáu fyrir sér eyðimerkurgöngu eftir að hún rak helming þingflokksins, **Karl Gauta Hjaltason** og **Ólaf Ísleifsson**, eftir uppistandið á Klausturbarnum. Hinir brottreknu gengu til liðs við drykkjufélaga sína af Klausturbarnum en þurftu báðir að mæta þeim örlögum sínum að verða hent út af þingi. Inga þrefaldaði aftur á móti sinn flokk og kallar sig núna Sælands-sextettinn í anda **Jakobs Frímanns Magnússonar**, alþingismanns og Stuðmanns, sem er einn nýliðanna á þingi ...





Hitnaði undir Loga



Golfheimurinn bókstaflega logaði í vikunni vegna meints svindls við bókanir á golfvelli hjá Golfklúbbi Reykjavíkur. **Logi Bergmann Eiðsson** og félagar hans höfðu dottið niður á lausn sem gaf þeim forgang á bókanir á golfvelli. Eftir að allt fór í bál og brand steig fram maður sem axlaði ábyrgð á málinu. „Jæja... ég bjóst aldrei við því að verða fyrir barðinu á virkum í athugasemdum en ætli það sé ekki best að koma hreint fram og vil ég byrja á því að biðja Loga Bergmann og aðra „Stulla“ innilega afsökunar,“ skrifaði forritarinn **Guðni Þór Björnsson** og slökkti þannig þann eld sem logaði í heimi golfara ...



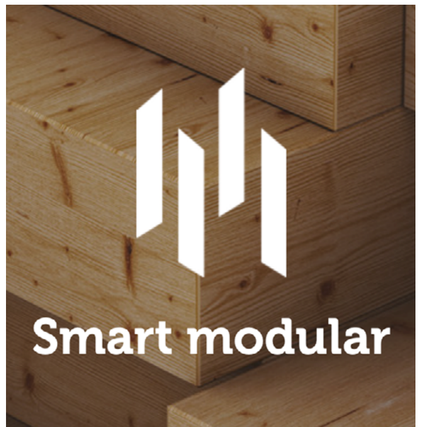
Þú færð varla jeppa undir10 milljónum ...
... en þú getur fengið hús á 9,9!



SMART MODULAR PREMIUM - 50fm.
Rúmgóð herbergi og lofthæð 2.8M
Gluggar - 2.2m
SmartLED- lýsing - Euro staðall á allri rafmangshönnun
Gólfhiti í öllum rýmum!
Smart home stjórnkerfi og öryggiskerfi með mörgum fídusum m.a tengingu við inernet og nargmiðlunarveitur
Innbyggðir hátalarar í öllum rýmum
LED útilýsing og 360 öryggismyndavélakerfi
Vönduð premium eldhús innréttning með öllu tilheyrandi
Afar vandað baðherbergi með walk in sturtu - ítölskum keramík flísum gólfhita og valmöguleika um upphengt salerni

Kynningarverð 9.900.000

Smelltu hér og kynntu þér framtíðina í lyklaklárum fasteignalausnum







Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir Fyrirsæta/Mona

Dýravæn kaffihús



Frá og með 28. október árið 2017 var í fyrsta sinn leyfilegt að fara með hunda og ketti á kaffihús og veitingastaði á Íslandi, eftir að reglugerð þess efnis hafði verið samþykkt.

Reglugerðin er nokkuð þröng og er í raun bara almennt leyfi frá hinu opinbera - hver og einn rekstraraðili getur svo ákveðið fyrir sig hvort hann leyfi dýr (hunda og ketti) inni á sínum stað.

Til þess að geta leyft gæludýr þurfa staðirnir þó að uppfylla ákveðin skilyrði og staðla frá Heilbrigðiseftirlitinu. Til að mynda skal tryggt að hundar og kettir séu eingöngu í veitingasölum en ekki í kringum staði þar sem matvæli eru meðhöndluð eða geymd.

Í reglugerðinni segir meðal annars:
Rekstraðilar veitingastaða í Reykjavík, sem nýta sér þessa heimild, skulu tilkynna það til heilbrigðisnefndar Reykjavíkur.

Rekstraraðilar veitingastaða eru ábyrgir fyrir öryggi matvæla. Þeim ber að tryggja að matvæli sem þeir framleiða og framreiða séu varin gegn mengun. Kjósi þeir að veita hundum og köttum (hér eftir dýr) aðgang að veitingasal skulu þeir tryggja að matvæli verði ekki fyrir mengun af völdum dýranna. Rekstraraðila er heimilt að vísa frá viðskiptavinum með dýr.

Aðstaða og framkoma við dýrin skal vera þannig að velferð þeirra sé tryggð. Dýr þurfa að vera í taumi og eigandi skal halda þeim hjá sér.

Ísland eftirbátur nágrannalandanna
Skiptar skoðanir voru á reglugerðinni þegar hún var samþykkt á sínum tíma. Formaður Félags ábyrgra hundaeigenda, Rakel Linda Kristjánsdóttir, fagnaði henni til að mynda, á meðan formaður Astma- og ofnæmisfélagsins, Friða Rún Þórðardóttir, var gagnrýnin á hana og taldi víst að hún myndi skerða aðgengi fólks að veitingastöðum.

Svipuð umræða kom upp þegar gæludýr voru leyfð í strætisvögnum, en ákall þess efnis hafði verið hávært frá gæludýraeigendum um nokkra hríð, enda hafa gæludýr í ól almennt verið leyfð í almenningssamgöngum í nágrannalöndum okkar um langa hríð. Ekki virðast umræður um ofnæmi jafnháværar þar.

Ísland er á heildina litið nokkuð aftarlega á merinni þegar kemur að leyfum og frjálsræði tengdu gæludýrahaldi í samanburði við nágrannalöndin. Til að mynda er algengara en ekki að leiguíbúðir banni dýrahald og dýraeigendur geti því lent í töluverðu basli þegar skipta þarf um leiguhúsnæði. Í fjölbýlishúsum þarf ávallt leyfi frá meirihluta eigenda fyrir dýrahaldi - nema íbúðareigandinn sem vill bæta ferfætlingi við fjölskylduna sé með sérinngang.

Til samanburðar er það algengara en ekki í Þýskalandi að leigusalar hafi ekkert út á eðlilegt dýrahald að setja, svo lengi sem látið sé vita af því fyrirfram. Þeir sem banna það eru undantekningin, frekar en reglan. Þar eru hundar sömuleiðis leyfðir á flestum veitingastöðum, kaffihúsum, verslunarmiðstöðvum, skemmtigörðum og almenningssamgöngum. Kettir ganga iðulega lausir, en sé fólk með ketti í ól á sama hátt og hunda gilda sömu reglur um þá og hundana.

Kattakaffihús hafa lengi verið til um allan heim og notið vinsælda. Fyrsta kattakaffihúsið á Íslandi var opnað þann 1. mars 2018 í Bergstaðastræti og heitir einfaldlega Kattakaffihúsið. Þar eiga alltaf nokkrir kettir í heimilisleit búsetu og geta réttir aðilar tekið þá að sér að vel ígrunduðu máli. Á Kattakaffihúsinu er notalegt að tylla sér niður í mjúkum og loðnum félagsskap, sötra kaffi og gæða sér á ljúffengu kruðeríi. Eins og gefur að skilja eru hundar ekki leyfðir þar.

Mannlíf fór á stúfana og athugaði nokkur kaffihús á höfuðborgarsvæðinu með tilliti til þess hvort þau leyfðu hunda og ketti.

Dæmi um kaffihús sem hægt er að taka ferfætlinga með sér á eru:

Kaffi Laugalækur, Reykjavík (Ætlast er til að setið sé á ákveðnum stað með dýrin)

Kaffi Áslákur, Mosfellsbær

Salka Valka, Reykjavík

Coocoo's Nest, Reykjavík

Luna Flórens, Reykjavík

Pallett, Hafnarfjörður

Grái Kötturinn, Reykjavík

Iða, Reykjavík

Kaffi Loki, Reykjavík (Reglur virðast þó ekki formlegar. Hundar mega ekki vera stórir. Kettir almennt velkomnir.)

Babalú, Reykjavík

Mun algengara er að kaffihús leyfi ekki gæludýr. Keðjur á borð við Te og kaffi og Kaffitár eru dæmi um slík. Algengt er að rekstraraðilar beri fyrir sig ofnæmishættu, en önnur telja sig hreinlega ekki hafa kost á að leyfa dýr, út frá reglugerðinni, til að mynda ef eldhús eru hálfopin.

Ennþá meira úrval af
listavörum





AMSTERDAM dream · create
van Gogh The Quality Brand
REMBRANDT The Professional Choice
liquitex
Conté à Paris DEPUIS 1795
LEFRANC BOURGEOIS PARIS

Listverslun.is



Gagnlegar jólagjafir



Tilvalið fyrir jólaseríurnar



Mikið úrval af fjöltengjum



Verkfæralagerinn

Framúrskarandi fyrirtæki 2017 2021

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Texti / Kolbeinn Þorsteinsson Myndir / Úr safni

Reimleikar í Skipalóni



Þann 13. nóvember, árið 2008, birtist í Fjarðarpóstinum frétt um óskunda mikinn, sem gerður var í hálfkaraðri blokk í Skipalóni í Hafnarfirði. Þá voru aðeins örfáir íbúar fluttir inn í fjölbýlishúsið, eðli málsins samkvæmt, sem eflaust var drungalegt á að líta; lítið um ljós í gluggum og fleira slíkt sem annars breytir köldum steinsteypukössum í hlýleg híbýli.

Kvöld eitt í vikunni áður en fréttin birtist í Fjarðarpóstinum voru íbúar einnar íbúðarinnar í mestu makindum heima hjá sér og áttu sér einskis ills von. Skyndilega var sem allir árar vítis væru mættir, slíkur var hávaðinn þegar höggin dundu á útidyrahurðinni. Einnig barst mikil háreysti að utan sem innihélt að stærstum hluta fólskulegt orðbragð og hótanir um ill örlög íbúa ef þeir gengju ekki að kröfum óvættanna sem fóru mikinn úti fyrir.

Samkvæmt frétt í Fjarðarpóstinum mátti draga þá ályktun að óprúttnir einstaklingar hefðu gert sér að leik „að búa til draugagang í blokkinni" umrætt kvöld. Sannleikurinn er þó annar, því samkvæmt áreiðanlegum, síðari tíma heimildum bárust inn í íbúðina háværar kröfur um að íbúar „borguðu skuldin" ella hefðu þeir verra af.

Skelkaðir íbúarnir inni fyrir nötruðu af skelfingu, slíkar voru barsmíðarnar og óskrin að utan. Könnuðust þeir enda ekki við að skulda nokkrum manni nokkuð, nema ef vera skyldi ónafngreindum banka og fannst þeim ólíklegt að hann gripi til innheimtuaðgerða af þessu tagi þótt alkunna sé að bankar elta skuldunauta sína út yfir gröf og dauða ef svo ber undir.

„Með öskrum og banki tókst þeim [hávaða-seggjunum, innsk.] að búa til hræðsluástand hjá íbúum sem endaði með því að íbúar, sem hrekkurinn beindist að, læstu sig inni á salerni og hringdu á lögregluna," segir í Fjarðarpóstinum.

Hófst þá atburðarás sem hefði sómt sér í amrískri glæpamynd. Í Fjarðarpóstinum segir: „Tveir lögreglubílar voru sendir á forgangi á staðinn og er lögreglumenn komu heyrðu þeir öskur og hróp í blokkinni. Gengu menn fljótlega á hljóðin og kom þá í ljós að um hrekk var að ræða."

Ætlun hrekkjalómanna var þó ekki að búa til draugagang, heldur þóttust þeir vera undirheimamenn að innheimta skuld sem til hafði verið stofnað í þeirri kreðsu. Enn fremur kom í ljós að þarna voru ekki á ferðinni ókunnugir menn sem af einskærri illsku höfðu látið til skarar skríða við íbúðina. Einnig varð ljóst að ekki hafði kylfa ráðið kasti þegar íbúðin og íbúar hennar voru valdir sem skotspónn.

Sannleikurinn var mun nærtækari; þannig var mál með vexti að húsráðandi var ónafngreind kona, sem nýlega hafði fest kaup á íbúðinni, og fyrir utan voru faðir konunnar og bróðir sem höfðu hugsað gjörninginn sem græskulaust grín. Tvær lögreglubifreiðir í forgangsakstri og fjöldi lögreglumanna hafði ekki verið inni í myndinni þegar hugmyndin hafði fæðst og síðar verið framkvæmd. Þeir ku hafa verið æði niðurlútir þegar þeir báðust afsökunar á þessu glensi.

Grínið féll í mjög grýttan jarðveg hjá dóttur forsprakkans og lögreglumönnunum var, merkilegt nokk, ekki skemmt.

En þarna lauk sögunni ekki, því konan ákvað að launa pörupiltunum lambið gráa; þeir skyldu fá til tevatnsins. Því setti hún auglýsingu á Bland þar sem sagði að tvöfaldur, leðurklæddur, amerískur ísskápur fengist gefins ef hann yrði sóttur og að hægt væri að fá frekari upplýsingar í síma. Auglýsingunni lét konan fylgja símanúmer föður síns og bróður. Eins og við var að búast þagnaði ekki sími hjá óknyttadrengjunum heldur hringdi hvert tveggja oft og frekjulega.



heimilið&þú

Láttu þér líða vel heima hjá þér! Við munum hjálpa þér að búa til draumarýmið þitt.
Notalegt svefnherbergi, hagnýtt eldhús og aðlaðandi stofu.
Hjá okkur getur þú raðað á heimilið eins og hentar þér best!

frí heimsending
um allt land*
www.home-you.is

Skeifan 11 • 108 Reykjavík • s. 421 6100 • homeandyouofficial.is • homeandyouofficial_is

*á sendingum yfir 12.000 kr.

home & you

Innlent

LEIÐARI

Gulldrengur í gildru Bakkusar

Eftir / Reyni Traustason

Eiður Smári Guðjohnsen er einn af gulldrengjum Íslands. Um langt árabil hefur hann gert þjóðina stolta og gefið henni sterkari sjálfsmynd með sigrum sínum á heimssviðinu. Hann er sá Íslendingur sem náð hefur lengst í knattspyrnuíþróttinni. Ferill hans hjá stærstu knattspyrnuliðum heims er glæsilegur og hefur blásið mörgum eldmóð í brjóst. Hann var fyrirmynd ungra drengja sem komust að því að heimurinn stæði þeim opinn og ekkert væri ómögulegt.

En frægðinni fylgja skuggahliðar. Eiður er, eins og fjölmargir aðrir, veikur fyrir áfengi. Hann hefur gengið þann þyrnum stráða veg sem fylgir baráttunni við Bakkus. Eftir að hafa lagt skóna á hilluna sneri hann sér að þjálfun en það hallaði stöðugt undan fæti. Fréttir bárust af honum dauðadrukknum í niðurlægjandi aðstæðum í miðborg Reykjavíkur. Áður hafði hann verið slompaður í sjónvarpsþætti. Glíman við Bakkus og ósigrarnir voru fyrir allra augum. Vandi Eiðs er sá að hann er opinber persóna sem þjálfari landsliðsins og krafan til hans er ríkari en til almennings. Niðurlæging hans er því fyrir opnum tjöldum.

Áfengi er við hvert fótmál í samfélaginu. Freistingarnar eru alls staðar. Meira að segja Knattspyrnusamband Íslands stendur fyrir því að halda áfengi að leikmönnum eftir að mótum eða leikjum lýkur. Þetta er til skammar og fall Eiðs felst að hluta í þeirri freistingu sem vinnuveitendur hans stöðu fyrir. Vilhjálmur heitinn Hjálmarsson var á sínum tíma menntamálaráðherra. Hann lagði bann við því að ráðuneyti hans væri með áfengi á borðstólum í veislum. Þetta mættu fleiri gera. Þar með talið Knattspyrnusambandið sem elur á ómenningu. Þótt stærri hluti fólks kunni með áfengi að fara þá eru fjölmargir sem falla fyrir freistingum með tilheyrandi böli.



Eiður Smári er að fást við sjúkdóm sem lagt hefur líf fjölmargra í rúst. Hann er nauðugur á þessum stað í lífinu. Eins og rekald í bálviðri. Það er nauðsynlegt fyrir okkur, samborgara hans, að átta okkur á því að hann er að ganga í gegnum harmleik lífs síns. Hann vill ekki vera ranglandi um drukkinn og rugladur. Það vill enginn, en Bakkus dregur fólk inn í eymd og niðurlægingu. Þetta er því spurning um að koma fólki í þessum aðstæðum til hjálpar.

Bakkus dregur fólk inn í eymd og niðurlægingu

Við eigum að virða það sem Eiður Smári hefur gefið þjóðinni og hafa hugfast hversu mikilvægur hann hefur verið okkur. Forðumst að fordæma hann en reynum frekar að leggjast á árarnar með honum og öðrum þeim sem glíma við fíkn. Eflum forvarnir og leggjum meiri fjármuni í hjálparstarfið sem unnið er af SÁÁ og öllum þeim sem vinna gegn einu stærsta meini mannkyns. Munum að fíklum er ekki sjálfrátt. Við getum svo sameinast í þeirri von að Eiður Smári nái tökum á vanda sínum og snúi aftur tvíefldur sem þjálfari landsliðsins eða hvar sem þekking hans og kraftar nýtast.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er.



Góð vika



Slæm vika

Ólafur Arnalds

Vikan hans Ólafs Arnalds var betri en ansi margra en hann er að uppskera eins og hann sáði.

Ólafur Arnalds var á dögunum tilnefndur til tvennra Grammy-verðlauna í tveimur mismunandi flokkum. Er þetta í fyrsta skipti sem Ólafi hlotnast þessi heiður.

Er hann tilnefndur fyrir lagið Loom sem hann gerði með Bonobo, fyrir bestu upptöku á lagi í flokki dans- eða raftónlistar. Þá er hann einnig tilnefndur fyrir útsetningu fyrir hljóðfæri og raddir í laginu The Bottom Line sem hann flytur ásamt Josin en tilnefningin er í flokki útsetninga.

Rúv sagði frá þessu en Ólafur ræddi við fréttastofuna. Sagði hann að það hefði komið honum á óvart að fá tilnefningu í jafnólíkum flokkum en að hann gerði bara alls konar tónlist. „Mér finnst frábært að fá verðlaun fyrir útsetningar, maður eyðir langmestum tíma í þessi smáatriði."

Þótt Ólafur hafi ekki fengið Grammy-tilnefningu áður er hann ekki óvanur tilnefningu fyrir list sína. Áður hefur hann til að mynda hlotið tilnefningu til BAFTA- og Emmy-verðlauna. Í samtali við Rúv segir Ólafur að slíku fylgi ávallt heilmikil athygli. Verðlaunahátíðin verður haldin í Los Angeles 31. janúar næstkomandi en aðspurður segist Ólafur ekki vera búinn að kaupa flugmiða þangað. „Ég er búinn að heyra í Bonobo og hann er strax byrjaður að plana partí, ætli maður skelli sér ekki," segir Ólafur.

Neytendur

Neytendur á hafa átt slæma viku ef marka má fjölda kvartana sem borist hafa úr þeirra röðum að undanförnu.

Guðrún er dæmi um illa svikinn viðskiptavin en hún var að sögn alveg ringluð eftir ferð í Krónuna. Ofurbjörtum perum verslunarinnar var ekki að kenna né hafði grímuskyldan áhrif á súrefnisinntöku Guðrúnar. Nei, hún keypti úrbeinað lambalæri. Hvernig getur það orsakað ringlun, gæti einhver spurt. Hún vissi ekki hvort lambalærið hefði verið útrunnið þegar hún keypti það og skyldi engan undra. Á pakkningunum hafði staðið að ketið rynni út 25. nóvember en þegar Guðrún tók að taka plastið utan um lærið, kom önnur dagsetning í ljós á límmiða en þar stóð að sölutíminn rynni út 19. nóvember. Hún fór rakleitt á Facebook og leitaði ráða hjá hópnum Matartips!. „Svo er þetta marinerað í drasl svo það er erfitt að finna lyktina af sjálfu kjötinu fyrir allri marineringarlyktinni. Vil ekki sjá fjölskylduna á dollunni með matareitrun. Ég er búin að þefa svo mikið af lærinu að ég er búin að missa lyktarskynið. Á ég að láta vaða og henda í ofn? Og af hverju ný dagsetning? Eða á ég bara að henda því?"

Annað dæmi um óhressan neytanda er Sigríður sem á fjölskyldunafnið Nokkur. Hún sagðist, inni á Matartips! á Facebook, vera orðin langbreytt á heimsendingarþjónustu Nettó. Ku hún ítrekað fá skemmdar, myglaðar og rangar vörur þegar hún nýtir sér þessa þjónustu. Eftir að störfréttin um þetta mál birtist á síðu Mannlífs hafði Nettó samband við téða Sigríði Nokkra og var málið sett í sáttarferli. Allt er gott sem endar vel.

Þriðja dæmið sem ég nenni að nefna er stóra Húsasmiðjumálið á Selfossi. Þar er ríi aðalhlutverki ættingi Sigríðar, Sigurbjörn Nokkur, en hann fór víst í Húsasmiðjuna á Selfossi til þess að kaupa sér slatta af boltum, skinnum og rörn. Nema hvað, að eftir að hafa beðið í 15 mínútur eftir aðstoð starfsmanns gafst hann upp og fór í Byko. Ef hann var ekki nógu pirraður fyrir, skánaði það ekki þegar hann kom í Byko. Þar þurfti hann einnig að dúsa í kortér án þess að fá afgreiðslu. Það var ekki fyrr en hann nappaði starfsmanni úr annarri deild að hann fékk hjálpina sem hann þurfti.

Fjölmiðlar

Eftir / Svan Má Snorrason

Ég get ekki beðið



Eins og meginþorri þjóðarinnar hef ég fylgst með þáttunum Ófærð eftir Baltasar Kormák. Mjög góðir þættir. Og með hverri seríu er Baltasar að gera betur en síðast. Þættirnir eru fagmannlega unnir í alla staði og hér er um atvinnumennsku að ræða; landslið kvikmynda- og sjónvarpsþáttagerðar Íslands.

Hvort þættirnir dragi að einhverju leyti upp raunsæjan veruleika þeirra vitfirringa sem þetta hálfóbyggilega land byggja - sem erum við öll með tölu - skiptir mig jafnmiklu máli og að Áslaug Arna nái sínu metnaðarfyllsta frumvarpi í gegnum þingið á stuttum, en samt allt of löngum stjórnmálaferli sínum - að koma áfengi í matvörubúðir.

Mér gæti ekki staðið meira á fokking sama.

Raunsæi og sjónvarpsþáttagerð hafa verið gerð rækileg skil í Svíþjóð í einhverja áratugi og þeim sem eru áhugasamir um slíkt er bent á að endilega kíkja á hina bráðskemmtilegu þætti Ingmars heitins Bergmans, Fanny og Alexander.

Hér á landi hafa líka margar kvikmyndir og sjónvarpsseríur verið framleiddar sem fá mann til að hugsa um hyldýpið og hafið; leiðarlokin og ljóstíruna við enda ganganna, um leið og maður sér fyrir sér bónda með kindabyssu eða yfirborðskennt drama á borð við það sem Baldvin Seta og Biggi í Maus hafa boðið upp á í kvikmyndunum Vonarstræti og Lof mér að falla.



Það er alveg nógu þungt og myrkt að búa á Íslandi - við þurfum og viljum ekki mikið af raunsæi á skjánum - við erum lifandi raunsæi af holdi og blóði.

Því fagna ég mjög þegar þættir á borð við Stellu Blómkvist og Ófærð eru bornir á borð fyrir okkur; vel gerðir að öllu leyti og afar óraunsæir. Meira að segja pínu skemmtilegir.

En aftur að Ófærð.

Með því að hrósa einhverjum sérstaklega er maður ekkert endilega að gera lítið úr öðrum í kring; finnist þér svo vera þá ertu andstyggileg, öfundsjúk og afbrýðisöm manneskja.

Já, Ófærð. Aftur. Og. Aftur.

Ég ætla nefnilega að hrósa einum leikara nýjustu seríunnar, sem ég veit lítið um og hef nánast ekkert séð að ráði áður - kannast samt við hann. Gleymi honum ekkert eftir þessa þætti.

Hann heitir Sigurður Þór Óskarsson og leikur Berg. Mér finnst það ansi mikið afrek hjá honum að skyggja hressilega á alla stjörnuleikarana sem þættina prýða. Hann er næstum því eins góður í þáttunum og Steinn Ármann Magnússon var í seríu númer 2. Og þá er mikið sagt. Það er mér virkilegt ánægjuefni að sjá Sigurð Þór í Ófærð 3. Hann er brakandi ferskur og mjög trúverðugur, karakterinn sem hann nær að búa til í honum Bergi. Hann nær þessum X-faktor svo vel að mann langar að sjá meira af honum - sem er án efa ekki auðvelt þegar þú ert að leika með Ólafi Darra og öllum hinum stjörnunum sem standa sig vel.

En bara ekki eins vel og Sigurður Þór. Hann er stjarnan í Ófærð 3.



Einkaviðtal

JÓN ÁGEIR SIGURBJÖRNSSON

„Ég er ekkert á sérstaklega góðum stað í lífinu“

Poppstjarnan Einar Ágúst vill deyja:



Einar Ágúst Víðisson tónlistarmaður hefur marga fjöruna sopið. Hann hefur tekist á við þunglyndi og kvíða frá því að hann var barn og í dag er hann öryrki og hugsar reglulega um dauðann. Í viðtali við Mannlífið með Reyni Traustasyni talar hann meðal annars um þunglyndið, grófa framkomu sumra karla gagnvart konum, handtökurnar og himininn.

„Ég er með dauðahugsanir á hverjum degi og langar bara að deyja,“ segir Einar Ágúst Víðisson sem segist hafa tekist á við þunglyndi og kvíða frá því að hann var krakki. Ótta. Hræðslu. Óöryggi. „Ég nenni þessu ekki. Ég er bara kominn með nóg. Ég er mjög brotinn og er ekki á besta stað í lífinu, en ég næ edrútímum og ég næ flugi og svo grípur kvíðinn og þunglyndið inn í sem og verkirnir og ég fer niður brekku. Svo endar það með því að ég fæ mér Baileys í kaffið eða reyki eina jónu og svo upp á vagninn aftur. Það er þessi leiðindahringur í lífi mínu sem ég er orðinn svo þreyttur á. Ég er búinn að éta allan andskotann, svo sem þunglyndislyf, og ég er búinn að reyna svo margt. Ég fór á Reykjalund; ég fór í langa endurhæfingu og ég virðist ekki finna minn stað einhvern veginn.“

LANGVARANDI SÁRSAUKI ER OFBOÐSLEGA ERFIÐUR

Hann er spurður hve lengi svona þunglyndistímabil standi yfir. „Vikur. Mánuði. Ár. Ég hef alveg tekið nokkur ár. Þetta er bara viðbjóður.

Ég er ekkert á sérstaklega góðum stað í lífinu andlega og má við rosalega litlu. Ég veiktist svolítið alvarlega fyrir nokkrum árum. Þegar maður verður fullorðinn verða þessir veikleikar eins og athyglisbrestur, þunglyndi og kvíði - hlutir sem maður gat hrækt úr sér í gamla daga - miklu erfiðari viðureignar, sérstaklega athyglisbresturinn, og maður er hættur að geta bitið á jaxlinn. Maður fattar að þetta er eins og fíknin og alkóhólisminn. Þetta eru krónískir sjúkdómar.“

Er Einar Ágúst hættur að drekka?

„Nei, ég fell. Ég hef náð einhverjum tíma og svo kemur í bakið á mér kvíðinn og þunglyndið og svo er ég mikill verkjasjúklingur og það er ofboðslega erfitt að díla við hluti eins og þunglyndi, kvíða og alla sína bresti ef maður finnur til. Langvarandi sársauki er ofboðslega erfiður. Ég hef stúderað mikið þennan mannlega breyskleika. Einhver sakaði mig um að vera narkissisti en ég finn svo ofboðslega til með öðrum þannig að ég krossa ekki í það box. Ég hef verið að reyna að finna sjálfan mig. Bróðir minn er sálfræðingur og hann sagði að ég væri með dass af öllu og það talsvert. Ég hef spurt sjálfan mig hvort ég sé geðveikur, sækópati, siðblindur eða narkissisti.“

ÉG HEF VERIÐ AÐ REYNA AÐ FINNA SJÁLFAN MIG

Hann hefur setið hjá sálfræðingi og lamið í kodda

„Ég er búinn að prófa Dale Carnegie og allt þetta dótarí. Það eina sem hefur hjálpað mér í lífinu með mína bresti eða mína veikleika eru 12 sporin og undirmeðvitundarfræði sem ég hef lært hjá Kára Eyþórssyni í Ráðgjafaskóla Íslands. Og það eru þeir hlutir sem hafa komið mér mest að gagni í lífinu.“

Mínu nafni hefur verið hent upp

Nei, lífið hefur ekki verið dans á rósum. „Ég kynni mig oft sem Einar ógæfumann og fólki bregður við,“ segir Einar Ágúst og segir síðan að hann hafi notið gæfu í sínu lífi en að hann hafi einstakt lag á að klúðra hlutunum.

„Ég ofhugsa allt og díla við ekki nógu sterka sjálfsmynd.“

Hann viðurkennir að hafa ekki einu sinni verið með sterka sjálfsmynd þegar hann söng með Skítamóral sem var ein vinsælasta hljómsveitin á landinu á sínum tíma.

ÉG OFHUGSA ALLT OG DÍLA VIÐ EKKI NÓGU STERKA SJÁLFSMYND

> *Ég er ekkert á sérstaklega góðum stað í lífinu andlega og má við rosalega litlu.*

„Ég geri þetta af lífs og sálar kröftum og geri þetta af fyllstu einlægni - flyt músík, skemmti fólki og sem lög. Ég get ekki samið um myrkrið, dópið, ógæfuna og skilnaðina en ég get einhvern veginn fundið mig í því hlutverki að gleðja fólk.“

Og hann barðist við sviðsskrekk. „Maður bara steig inn í óttann. Það er kannski þetta að geta ekki sagt „nei“ og þá var maður kominn í hlutverkið og varð bara að láta sig hafa það.“

Og margir líta upp til söngvara. Og áheyrendur verða sumir skotnir í þeim.

„Ég segi stundum að ég sé strákur sem hafi ekki átt séns í stelpur nema af því að ég var í hljómsveit. Maður er enginn herra Ísland og maður fékk áður óséða athygli. Mér fannst gott að ég þurfti aldrei að taka ábyrgð á því; ef konur voru að horfa á mig eða karlar þá þurfti ég aldrei að akta á það. Ég gat farið baksviðs, lokað dyrunum og læst. Ég lét þar við sitja.“

Einar Ágúst er spurður hvort hann hafi aldrei verið skammaður fyrir að ganga of langt gagnvart konum.

„Jú, sérstaklega núna nýverið hefur mínu nafni alveg verið hent upp og allt í góðu með það. Ég er ekki ofbeldismaður eða kynferðisafbrotamaður en í seinni tíð hef ég átt auðveldara með að grípa til ofbeldis en ég gerði áður. Ég hef aldrei kunnað að slást og ég hef alltaf verið lítill í mér.“

JÚ, SÉRSTAKLEGA NÚNA NÝVERIÐ HEFUR MÍNU NAFNI ALVEG VERIÐ HENT UPP OG ALLT Í GÓÐU MEÐ ÞAÐ

Einar Ágúst er spurður hvort hann hafi aldrei verið skammaður fyrir að ganga of langt gagnvart konum. Hvað finnst honum um umræðuna í dag um einstaklinga sem það hafa gert?

„Án þess að maður hendi undir lestina einhverjum nöfnum þá er þessi umræða löngu tímabær, það er löngu tímabært að gera eitthvað í þessum málum og það er löngu tímabært að skera upp herör gegn þessari ógeðslegu nauðgunarmenningu sem karlpeningurinn hefur haft á kvenþjóðinni frá upphafi mannkynssögunnar. Þá höfum við verið níðingar. Og þegar þessi umræða fór af stað nýverið, þá sagði ég „yes, nú er þetta að gerast“. Svo fer umræðan út um allt og maður veit ekki hvar maður hefur fólk.

Ég hef sjálfur þurft að upplifa það í gegnum tíðina að hafa mikið að segja, en ég hef kannski skemmt rosalega mikið fyrir sjálfum mér með skapinu. Ég get gert fólk frávita af hræðslu með lýsingarorðanotkun. Ef menn eru skapmiklir eins og ég og það kemur upp vandamál og maður



æsir sig þá hef ég upplifað að maður sé þá búinn að taka svolítið það frá sjálfum sér að fólk taki eins mikið mark á manni. Þá er maður meira eins og vitleysingur eða bjáni. Ég held að fólk verði að passa sig svolítið á umræðunni í dag. Ég átti erfiðara með að rökræða og ræða málin í gamla daga. Ég var það lítill í mér að ef einhver kom að mér þá bara fraus ég. Svo fór ég heim og hugsaði að ég hefði átt að segja þetta eða hitt. Ég átti erfitt með að tjá mig langt fram á þrítugsaldur. Að standa fyrir mínu. Setja mörk."

ÉG HELD AÐ FÓLK VERÐI AÐ PASSA SIG SVOLÍTIÐ Á UMRÆÐUNNI Í DAG

Handtökur og dómur

Einar Ágúst þekkir Bakkus og svo þekkir hann líka önnur vímuefni. Hann tekur fram að honum þyki samt miklu skemmtilegra að syngja og spila þegar hann er edrú.

Hann segist einu sinni hafa fengið dóm; það var fyrir vörslu á 55 grömmum af amfetamíni.

„Ég var handtekinn í sambandi við dóperí 2004. Og svo árið 2005 með öll þessi skotvopn í Vogum á Vatnsleysuströnd; 50 stolin skotvopn og ég fékk 40 löggur í heimsókn. Það hvarf byssusafn á Húsavík og félagi minn var staddur erlendis og hafði unnið í því fyrir eigandann sem hann þekkti að finna byssurnar. Það átti að senda þær úr landi og selja þær, skildist mér, og hvort að eigandinn fékk veður af því að félagi minn hefði bara stolið byssunum, og þá fékk hann lögregluna til að koma heim til okkar og ég var þarna einn að passa tvo hunda." Einar Ágúst segist ekkert hafa haft með þessar byssur að gera. „Hvað á ég að gera með skotvopn? Ég er reyndar mjög góð skytta. Ég fór á rjúpu og gæs. Höfum það á hreinu að eigandinn missti á endanum öll byssuleyfin og missti safnið; það var tekið af honum. Og við vorum ekki einu sinni ákærðir.

50 STOLIN SKOTVOPN OG ÉG FÉKK 40 LÖGGUR Í HEIMSÓKN

Ég var einnig handtekinn árið 2004 í tengslum við hið svokallaða Dettifossmál sem var innflutningur á 11 kílóum af amfetamíni. Þeir vissu af 25 kílóum af hassi sem þeir náðu aldrei, löggan, en ég var þá að versla eiturlyf og var handtekinn með þessu fólki," segir tónlistarmaðurinn en hann var að kaupa eiturlyf á heimili eins sakborningsins í Dettifossmálinu þegar lögreglan gerði áhlaup og handtók alla viðstadda. „Ég var ekki einu sinni ákærður í því máli." Það breyttist þó margt í kjölfarið. „Ég sagði mig strax úr hljómsveitinni, hætti hjá útvarpsstöðinni FM þar sem ég vann og sagði upp hjá Íslenska útvarpsfélaginu, þar sem ég vann einnig, og fór í langa meðferð en hef ekki notið sannmælis síðan."

Sveimhugi

Hann, sem hefur opnað svona á sál sína og veikleika, segist hafa átt góða æsku en hann ólst upp í nágrenni náttúrunnar í Neskaupstað.

„Ég byrjaði á því ungur að detta alls konar sniðugir hlutir í hug. Var svolítið trúðurinn. Var svolítill sveimhugi - ef kennararnir voru of lengi að tala um algebruna þá var ég kominn út í glugga að hugsa um eitthvað annað. Bara strax í barnaskóla."

Hann byrjaði ungur að leika í leikritum í skólanum og upplifði mikinn sviðsskrekk. Það er eitthvað sem hefur fylgt honum síðan.

„13 eða 14 ára var ég vélaður í einhverja söngvarakeppni. Þá var þar bassaguðinn sjálfur Guðni Finnsson. Þeir voru með hljómsveit sem spilaði undir og ég man að ég tók þátt með laginu Stand by Me og vann þetta og var þá vélaður í hljómsveit með eldri frænda mínum og bekkjarfélaga hans. Við byrjuðum strax að fá að spila á 17. júní og á uppákomum fyrir austan. Það var alltaf ofboðslega mikið tónlistarlíf og það voru engin bílskúrsbönd heima á Norðfirði. Bærinn reddaði húsnæði, það voru alltaf til græjur og þetta voru rosa forréttindi."

Boltinn var byrjaður að rúlla.

Árin liðu og Einar Ágúst skemmti æ fleirum og varð frægari.

Svo var það Eurovison en Einar Ágúst og Telma Ágústsdóttir kepptu í Eurovision fyrir Íslands hönd árið 2000 með laginu Tell Me! Hann viðurkennir að það hafi verið mikið ævintýri en þau Telma höfðu stofnað hljómsveitina Einar Ágúst & Telma árið 2000.

„Mig dreymdi aldrei um peninga, kerlingar eða frægð og frama. Bara að fá að skemmta fólki og vera með. Það er þráin. Ég hélt ég hefði ekki það sem þyrfti til að bera en svo gerðist það með vinnu- og eljuseminni. Alveg sama hversu lítill maður var í sér; alltaf steig maður upp aftur. Ég á tugi af lögum sem hafa floppað. Ég á tugi tækifæra sem hafa farið úrskeiðis eða ekki farið vel, en það sem hefur gengið hefur gengið þokkalega upp. Allt í einu var hljómsveitin orðin þetta vinsæl og allt í einu var ég kominn í Eurovision."

MIG DREYMDI ALDREI UM PENINGA, KERLINGAR EÐA FRÆGÐ OG FRAMA

Hann sem hefur gengið grýttan veg segist vera kominn til að vera. „Ég er tónlistarmaður og ég ætla að vera tónlistarmaður. Ég ætla að verða á himninum með þeim stærstu án þess að álíta mig einhvern snilling eða einhvern betri en annan. Ég ætla að vera þarna uppi."

Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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



Eigum til úrval auka og fylgihluta fyrir pottinn, háfa, höfuðpúða, bursta, hitamæla og margt fl. tilvaldar jólagjafir fyrir pottaeigendur.

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





NORMX

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

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

NÚ EIGUM VIÐ ALLAR GERÐIR POTTA TIL Á LAGER!

Texti / Harpa Mjöll Reynisdóttir / Myndir / úr safni



Lífsreynslusaga

Með dáið barn inni í mér í sex daga

Ég skalf úr hræðslu, hver mínúta var sem klukkutími á meðan ég beið eftir skoðuninni. Allt hafði gengið vel, ég var komin með þessa fínu kúlu, sönnun þess að barn væri að vaxa inni í mér. Slæma tilfinningin var samt alltaf viðvarandi; eitthvað var að.

„Því miður, það er enginn hjartsláttur." Læknirinn horfði á mig vorkunnaraugum á meðan ég grét, bað mig vinsamlegast um að fá mér sæti og hætta að gráta svo hún gæti útskýrt fyrir mér næstu skref. Ég var bara enn ein konan sem hafði misst barnið sitt. Hún endurtók tölfræði um tíðni fósturláta og tónninn varð ergilegri því lengur sem ég grét. Ég var ófær um að fylgja fyrirmælum. Aftur skyldi ég mæta eftir helgi til að fá upplýsingar um meðferðarúrræði. Ég var send heim með látið barnið inni í mér, heima skyldi ég bíða eftir frekari þjónustu. Syrgjandi móðir með látið fóstur átti ekki að hafa áhrif á helgarfrí starfsmanna.

Ég fylgdist með hamingjusömum verðandi foreldrum streyma út úr sónarskoðun með myndir af verðandi erfingjum í fanginu. Þremur dögum eftir það áfall að missa barnið mitt sat ég, gjörsamlega niðurbrotin, í sömu biðstofu og foreldrar sem áttu von á heilbrigðum börnum. Ég átti að bíða í þrjá daga í viðbót eftir tíma í aðgerð. Sex dagar sem ég beið, vitandi að barnið mitt væri látið inni í mér. Mannekla og helgarfrí voru sögð ástæða þess að ég fengi ekki fullnægjandi þjónustu. Enginn bað mig afsökunar, alltaf voru endurteknar tölur um líkurnar á að missa fóstur. Mér var aldrei sýnd nein samúð á Landspítalanum enda var ég í þeirra augum bara partur af tölfræði, nafn á lista.

Eftir aðgerð var greint góðkynja krabbameinsæxli í fylgjunni sem gat orðið lífshættulegt ef ekki yrði fylgst vel með mér. Mér var sagt að mæta vikulega í blóðprufur, sem ég síðan gerði í marga mánuði. Á hverjum miðvikudegi beið ég eftir símtali frá spítalanum þar sem ég yrði upplýst um niðurstöður úr blóðprufum sem segðu til um hvort sjúkdómurinn væri að taka sig upp aftur eða ekki.

Aldrei fékk ég samband við hjúkrunarfræðing eða lækni sem ég gæti talað við ef eitthvað kæmi upp á. Ef gleymdist að hringja með niðurstöður, sem gerðist nokkrum sinnum, þurfti ég að hringja í spítalann og útskýra þennan flókna sjúkdóm sem fáir virtust skilja og bíða eftir því að hjúkrunarfræðingur hringdi þegar tími gæfist. Þrátt fyrir þessa greiningu, sem fylgdi ótti og óvissa, var ég enn þá í þeirra huga bara nafn á lista sem þurfti að klára, ekki manneskja.

Eftir þessa reynslu á spítalanum hef ég heyrt ótal sögur frá mæðrum í sömu sporum sem hafa fengið svipað viðmót. Hvernig er hægt að útskýra að heilbrigðisstarfsmenn séu skilningslausir og kaldir í garð foreldra sem ganga í gegnum missi?

Það að upplifa mig sem dramatíska og erfiða gerði reynslu mína af fósturmissi miklu verri. Ef ég vissi ekki betur myndi ég telja að spítalinn væri öruggur staður þar sem allar tilfinningar væru leyfðar og virtar, en það hefur sýnt sig í reynslu foreldra, að það er svo sannarlega ekki raunin. Fósturmissir er eitt það erfiðasta sem foreldri gengur í gegnum, þú ert að missa lífið sem átti að verða, barnið sem þú áttir að eignast. Tölur og tíðni skipta ekki máli þegar þú stendur í þessum sporum, sorgin er yfirgnæfandi. Á tímum þegar fólk þarfnast umhyggju, sýnir starfsfólk spítalans algjört skilningsleysi. Mér var gert það ljóst að ég ætti ekki rétt á að syrgja, þetta væri nú bara fósturlát sem væri hluti af því sem konur á barneignaraldri ganga í gegnum. Það lengdi sorgarferli mitt til muna að vera meðvituð um þá staðreynd. Það tók marga mánuði og mikla sjálfsvinnu að sættast við missinn, en það sem situr í mér enn í dag er viðhorfið sem ég fékk á spítalanum.







Helgarpistillinn

GUNNHILDUR KJERÚLF BIRGISDÓTTIR

Af brotum og bótum

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir Myndir/ Úr safni

Allt frá vormánuðum þessa árs hefur þriðja MeToo-bylgjan skekið samfélagið og umræðan er oft og tíðum hatrömm. Ýmsir hafa átt erfitt með að kyngja því þegar þjóðþekktir einstaklingar; menn sem margir voru ef til vill með á einhvers konar stalli, hafa verið sakaðir um kynferðisbrot.

Einhvers staðar á leiðinni bárust bætur til brotaþola í tal og síðan þá hefur mátt merkja ýmsar rangfærslur á sveimi hvað þær varðar. Stundum virðist ákveðnum einstaklingum þykja handtækt að nota þá staðreynd að einhver hafi farið fram á bætur vegna meints brots til þess að gera viðkomandi tortryggilegan.

Háværastar urðu þessar raddir líklega þegar í ljós kom að fótboltamaður nokkur í karlalandsliðinu hafði verið sakaður um ofbeldisbrot gegn tveimur ungum konum árið 2017. Þær höfðu kært hann, en málinu var síðan til lykta leitt með sáttum þannig að hann greiddi hvorri um sig eina og hálfa milljón í skaðabætur, auk þess að leggja þrjár milljónir inn á Stígamót. Þá sögðu raddirnar eitthvað á borð við:

Þær græddu bara á þessu.

Heppilegt að þurfa ekki að fara fyrir dóm og geta bara fengið peninginn.

Þetta var það sem þær voru að vonast eftir.

Enda ægilega fint að fá eina og hálfa milljón í vasann, ekki satt?

Skipta peningarnir máli?

Skoðum þetta aðeins nánar.

Til hvers eru bætur? Í ofbeldisbrotamálum eru tvenns konar bætur. Skaðabætur og miskabætur. Skaðabótum er ætlað að bæta beint fjárhagslegt tjón sem brotaþoli verður fyrir vegna brotsins, til dæmis vegna læknis- og lyfjakostnaðar, vinnutaps, tjóns á fatnaði eða hlutum og þess háttar. Miskabótum er fremur ætlað að bæta óáþreifanlegt tjón; það andlega tjón sem hlýst af ofbeldisbrotum og eftirköstum þess. Þetta getur vissulega verið snúið að meta og ofangreindar raddir nýta þá gjarnan tækifærið og spyrja: Er nokkuð hægt að setja verðmiða á andlegt tjón? Peningar skipta ekki máli ef þú verður sannarlega fyrir sálartjóni, er það?

En þetta er ekki svo einfalt. Í nútímasamfélagi kostar nefnilega töluverðar fjárhæðir að verða fyrir sálartjóni. Það er ekki bara sú læknishjálp sem þú þarft á að halda í beinu framhaldi af brotinu og áfallinu - heldur sú hjálp sem þú gætir hugsanlega þurft að greiða fyrir í mörg ár á eftir. Algengt verð á einum sálfræðitíma í dag er í kringum 15.000-17.000 krónur. Það kostar líka að missa vinnuna vegna andlegra kvilla og áfallastreituröskunar. Það kostar að þurfa á endurhæfingu að halda, að búa við skerta starfsgetu og svo mætti lengi telja. Ein og hálf milljón er ekki sérlega há upphæð í stóra samhenginu.

Ólgusjór réttarkerfisins

Dómsmál eru flókin, erfið og taka yfirleitt mjög langan tíma. Þau koma í kjölfar lögreglurannsóknar, ef ákveðið er að gefa út ákæru á annað borð, sem sömuleiðis tekur oft tíma sinn. Allan þennan tíma velkist meintur brotaþoli um í óvissu. Réttarhöld í ofbeldismálum taka mjög á andlega og það getur farið afar illa með sálartetrið að þurfa sífellt að rifja upp og jafnvel svara fyrir atburð sem veldur manni miklum sársauka. Það er vissulega erfitt að ímynda sér hvenær fólk kysi að fara í gegnum slíka reynslu ef rík ástæða væri ekki fyrir hendi, en hér verður ekki farið nánar út í þá sálma.

Kynferðisbrotamál eru sérlega flókin í dómskerfinu og það getur verið erfitt að sanna sök meints geranda þannig að hún sé hafin yfir allan vafa. Þess vegna eru mörg kynferðisbrotamál sem ef til vill enda með sýknu, jafnvel þó að meintur gerandi sé ekki endilega saklaus. Nú, ef sá ákærði er dæmdur sekur eru brotaþola yfirleitt dæmdar einhverjar bætur. En þýðir það að brotaþoli fái bæturnar? Hreint ekki.

Þarna komum við nefnilega að ákveðinni brotalöm í kerfinu. Ríkisábyrgð á skaða- og miskabótum í svona málum er afar þröng og ef ríkið yfirhöfuð ábyrgist eitthvað þá er sú upphæð ekki í hærra lagi.

Lög um greiðslur ríkissjóðs á bótum til brotaþola afbrota gengu í gildi árið 1996. Ríkisábyrgðarupphæðirnar eru ýmsum skilyrðum háðar og geta hæstar orðið 1.200.000 krónur. Í þessu samhengi er rétt að minna aftur á kostnað í kringum það að verða fyrir brotum sem þessum og verð á sálfræðitíma.

Séu brotaþola dæmdar hærri bætur þarf hann sjálfur að sækja mismuninn til geranda og brotaþoli þarf að rukka upphæðina úr höndum geranda síns, ef hann greiðir kröfuna ekki á tilskildum tíma. Það er því ekki erfitt að sjá hvers vegna ótal bótakröfur í kynferðisbrotamálum hafa aldrei verið greiddar.

Þar með er heldur ekki erfitt að ímynda sér hvers vegna sumir gætu mögulega hugsað sér að láta reyna á sáttaleið, sé meintur gerandi tilbúinn til þess, og þiggja bætur án þess að leggja á sig þá andlegu, öryggisbeltislausu rússíbanareið að fara í gegnum kæruferli og eftir atvikum dómsmál.



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.



ÍSLENSKAR ULLARSÆNGUR
Hamingja felst í góðum svefni
LOPI
Lopidraumur.is
Íslensk ull
Gæðamerki

Stækkunarglerið

VALUR FREYR EINARSSON

„Gæfuspor að hafa ekki komist inn í leiklistarskólann á sínum tíma“



Leikarinn geðþekki, Valur Freyr Einarsson, er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.

Valur starfar nú við Borgarleikhúsið, þar sem hann bæði leikur og semur, en næstkomandi mars verður einmitt verk úr hans smiðju frumsýnt í Borgarleikhúsinu. Sýningin ber nafnið Fyrrverandi og er henni lýst sem myljandi fyndnu og hjartnæmu verki sem speglar flókið fjölskyldulíf og samböndnútímans á þann hátt að allir geta fundið samhljóm við sína eigin grátbroslegu tilveru.

Þá hefur Valur leikið í tugum íslenskra sjónvarpsþátta og í bíómyndum á borð við Vonarstræti og Undir trénu.

Hljómþýð rödd hans er einnig án efa flestum landsmönnum löngu kunn, enda hefur Valur ljáð ófáum karakterum rödd sína í hinum ýmsu bíómyndum og þáttum.

Mannlíf komst meðal annars að því að Valur á það til að ofhugsa hlutina, hann elskar norrænt drama og jólamaturinn á hans heimili er hægeldaður dádýrsvöðvi.

Fjölskylduhagir?
Giftur með fjögur börn og einn kött.

Menntun/atvinna?
BA í leiklist frá MMU í Manchester. Leikari við Borgarleikhúsið.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Norrænt drama og góðar heimildamyndir um magnaða listamenn.

Leikari?
Þeir eru margir en af íslenskum leikurum Hilmir Snær, hann er Rollsinn. Ég er hrifinn af breska skólanum svo það eru margir breskir leikarar til dæmis Ralph Fiennes , Colin Firth, svo þeir dönsku að sjálfsögðu eins og Nikolaj Lie Kaas og Trine Dyrholm.

Rithöfundur?
Þeir eru líka margir. Auður Ava, Halldór Laxness, Murakami, Bragi Ólafsson, Fríða Ísberg bara svo ég nefni það sem er á náttborðinu.

Bók eða bíó?
Það fer eftir stuði, hvort tveggja myndi ég segja.

Besti matur?
Jólamatur Ilmar minnar, hægeldaður dádýrsvöðvi.

Kók eða Pepsí?
Hvorugt.

Fallegasti staðurinn?
Þórsmörk og Skaftafell.

Hvað er skemmtilegt?
Að hitta góða vini og sjá/heyra góða list.

Hvað er leiðinlegt?
Kóvíd.

Hvaða flokkur?
Endurvinnslan.

Hvaða skemmtistaður?
Eru þeir enn þá til?

Kostir?
Það er nú annarra að segja til um þá, en ég heyrði um daginn frá hárgreiðslufólki leikhússins að ég væri með gott hár og fallega hárlínu. Það gladdi mig vandræðalega mikið.

Lestir?
Hraðlestir. Ég er með smá þráhyggju, ofhugsa hlutina stundum.

Hver er fyndinn?
Saga Garðars, Eggert Þorleifsson og Grettir Valsson.

Hver er leiðinlegur?
Trump og hans líkar um allan heim.

Trúir þú á drauga?
á, þeir eru víða.

Stærsta augnablikið?
Fæðing barnanna okkar. Það eru fjögur augnablik sem ekki er hægt að gera upp á milli.

Mestu vonbrigðin?
Ég varð fyrir miklum vonbrigðum með að komast ekki inn í leiklistarskólann á sínum tíma, en það reyndist svo gæfuspor.

Hver er draumurinn?
Að halda góðri heilsu og geta haldið áfram að vinna við það sem ég elska og að börnin mín blómstri í öllu því sem þau eru að gera.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Að ná að klára leikrit sem ég var að skrifa. Það heitir Fyrrverandi og verður í Borgarleikhúsinu eftir áramót.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Nei. Ég er rétt að byrja, ég er svo seinþroska.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Mjög sjaldan þegar ég þarf á þeim að halda En ég var límheili á brandara sem barn.

Vandræðalegasta augnablikið?
Þegar ég kom sólarhring of seint á flugvöllinn með alla fjölskylduna á leið í sumarfrí.

Sorglegasta stundin?
Að missa mömmu, hún fór allt of snemma. Við áttum eftir að spjalla svo mikið.

Mesta gleðin?
Að kynnast Ilmi, það er gjöf sem gefur alla daga.

Mikilvægast í lífinu?
Að halda utan um þá sem maður elskar, gefa af sér í leik og starfi og reyna að halda í gleðina.

Svíf þú inn í svefninn
...í rúmi frá okkur!
RÚM



RB RÚM - ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA FRÁ 1943



hekla íslandi



Handmáluð kerti, ekkert eins.
Afhendast í gjafaöskju.



Rúmgaflar í
miklu úrvali

ÍSLENSKT
gjöriðsvovel

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397
www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á facebook
Opið á virkum dögum 09:00-18:00 og laugardaga 10:00-14:00

Matgæðingur
KOLBRÚN BJÖRNSDÓTTIR

Kolbrún, eigandi Jurtaapóteksins: „Matur sem leikur við öll skynfærin“

Kolbrún Björnsdóttir, eigandi Jurtaapóteksins, hefur starfað við grasalækningar í 22 ár eða frá því að hún útskrifaðist úr grasalæknaskólanum í Bretlandi árið 1993. Kolbrún er Matgæðingur Mannlífs, þessa vikuna.

Við spurðum Kolbrúnu hvort hún ætti sinn uppáhaldsrétt. „Uppáhaldsréttur minn, vá, það er ekkert auðvelt að finna einn sérstakan. Ég hugsa að annaðhvort sé það matur sem minnir mig á æskuna og fyllir mig nostalgíu, þar sem hjartað hoppar af kæti og til verður þessi barnslega gleði, eða hins vegar matur sem mér finnst geggjað gaman að elda, matur sem leikur við öll skynfærin.“

Veitir mér gleði og örvar gleðihormónin
„Bragð sem flytur mig á ókunnar slóðir, ilmur sem fær mig til að líða vel, veitir mér gleði og örvar gleðihormónin. Sjónin fær örvun með alls kyns litasamsetningu. Mér dettur helst í hug ísraelski kokkurinn Ottolenghi, sem starfar í Lundúnum, sem nær fram þessum áhrifum. Margir af hans réttum eru mínir uppáhaldsréttir.

Eitt af mínu uppáhaldi eru lambahakkskjötbollur, glúteinlausar.“
Kolbrún segist vera ástríðurkokkur sem geri mikið af þessu, soldið af hinu og pínulítið af öðru. Hún notast sjaldan við uppskriftir og ef hún gerir það, þá breytir hún þeim oftast. En henni finnst mjög gaman að elda og eldar úr eins fersku hráefni og hægt er.

„Ég reyni að nota fjölbreytta liti í matinn svo það sé skemmtilegra að borða hann. En ef ég er þreytt og finnst ég ekki hafa tíma þá bý ég til vondan mat.

Ég er frekar nösk á að sjá hvað er mjög gott
Í matarboðunum hefur það aldrei klikkað að nota partíuppskriftir úr Ottolenghi-uppskriftabókinni. Ég útbý marga rétti og þótt ég segi sjálf frá þá er ég frekar nösk á að sjá hvað er mjög gott í uppskriftunum hans. Hér er t.d. salat frá Ottolenghi sem skapar bragð sem er engu líkt og kallast Karsi (ég nota klettasalat í staðinn) /pistasíu og appelsínu-blómasalat.“

Dagsrútína Kolbrúnar
Dæmigerður dagur hjá Kolbrúnu hefst þegar hún vaknar kl. 6.00 og fær sér stórt vatnsglas. Hún iðkar svo klukkutíma jógarútínu, öndun og hugleiðslu. Þannig fer dagurinn best af stað.

„Svo pressa ég safa sem er gúrka, sellerí, hvítkál (nýjasta æðið), engifer eða eitthvað grænt, og fer eftir það í gott bað. Þegar ég kem úr baðinu fæ ég mér næringardrykk með alls konar í. Alltaf íslensk ber, vatn, olíur (Omega-3 + 7 og mct.), alls konar næringarjurtir, hreint kakó (oft), hörfræ eða hampfræ. Stundum set ég lífrænt epli (er svo flott pektín í því sem styður við bakteríuflóruna). Þessi drykkur byrjaði sem túrmerik-latte þegar ég var að prófa ketó svo þróaðist hann í þetta. Stundum er þetta geggjað gott og stundum fer ég yfir strikið og nota of mikið af einhverju sem gefur ekki nógu gott bragð. Það truflar mig ekki á morgnana, ég þarf bara góða næringu.

Hádegismaturinn er vanalega afgangar frá kvöldinu áður, sem oftast enda sem kássa. Á kvöldin elda ég frá grunni, oftast elda ég, en börnin fá stundum að spreyta sig og nota ég eins ferskt hráefni og hægt er - grænmetismat, kjöt og fisk, en ég bý svo vel að fá fjallavatnasilung. Á kvöldin baka ég mjög oft heilan silung með beinum og öllu. Finnst þessi þróun að beinhreinsa allt ekki alveg nógu góð, vegna þess að beinin næra okkar bein.“

Ein af skemmtilegustu matarminningum Kolbrúnar
„Eitthvað sem ég get ekki borðað er lifrarpylsa, bara út af æskuminningu sem ég á. Annars finnst mér fátt virkilega vont.

En ein af mínum skemmtilegustu matarminningum er sennilega þegar ég var að vinna á Heilsuhælinu í Hveragerði. Ég var tvítug og hafði sagst kunna að elda, sem ég varla kunni. Ég ólst uppi í sveit og hafði mestmegnis verið að vinna úti við, en ekki inni í eldhúsinu. Pálína, sem þá stjórnaði eldhúsinu, sagði við mig: „Settu 16 egg í pottinn.“ Það voru fjórir pottar á eldavélinni, ég valdi einn sem var fullur af vatni og byrjaði að brjóta eggin ofan í vatnið þangað til einhver kom og sá hvað ég var að gera og sagði: „Hvað ertu að gera?“

Ég var þá búin að skemma einhverja súpu og hafði átt að sjóða eggin.
Eftir þetta var ég færð inn í sal og fékk aldrei að gera neitt í eldhúsinu aftur.“

Texti / Salome Friðgeirsdóttir Myndir /Aðsendar



Lambahakkskjötbollur með ferskri basilíku



Innihald:
500 g lambahakk, lífrænt (það er það sem ég nota)
40 g basilíka fersk, smátt skorin
1½ tsk. sjávarsalt gott, eða Himalaya-salt
2 stk. eggjarauður
4 msk. bókhveitiflögur (Sólgæti)
2 tsk. kúmmin-duft
1 msk. óreganólauf
1 tsk. engiferduft
1 tsk. grænmetiskraftur, án gers í dufti
svartur pipar eftir smekk

Aðferð:
Öllu hrært saman og mótaðar bollur með hreinum höndum. Sett á bökunarplötu með bökunarpappír undir. Bakað við 200 °C í 25 mínútur.

Með þessu er svo hægt að hafa ferskt salat og gufusoðið grænmeti eða bakað. Kjötið ætti ekki að vera nema 25% af matnum. Má hafa grjón eða kartöflur með. Hægt að gera uppbakaða sósu eins og mamma gerði, en gera hana í mínum stíl, sem væri kókósolía og bókhveitimjöl, svo vatn sett út í. Set svo kryddið sem ég notaði í kjötbollurnar líka í sósuna. Set svo smá kraft í sósuna og lita hana og krydda hana svo með hollri Tamari-sojasósu. Smakka svo til með salti og pipar.

Karsi, pistasíu og appelsínu-blómasalat



Innihald:
90 g klettasalat/karsi (karsi er erfitt að fá hér á Íslandi)
20 g fersk basilika
20 g fersk kóríanderlauf
10 g ferskt dill
10 g ferskt estragon
40 g ósaltaðar pistasíur, léttilega ristaðar og saxaðar

Aðferð:
Blandið öllu grænu saman og setjið ekki dressinguna og pistasíur í fyrr en rétt áður en þetta er borið fram.

Dressing:
4 msk. kaldpressuð ólífuolía
1½ msk. sítrónusafi
1 msk. appelsínublómavatn (fæst í Jurtaapótekinu)
salt og pipar





Steinar gefur út nýja plötu undir listamannsnafninu GREYSKIES: „Þetta er rétt að byrja“

Texti: Salome Friðgeirsdóttir
Myndir: Aðsendar

Steinar Baldursson er 25 ára gamall tónlistarmaður, lagahöfundur og pródúser. Hann gaf út sína fyrstu plötu árið 2013, þá aðeins 18 ára gamall, undir nafninu Steinar. Í október síðastliðnum gaf Steinar út plötu undir listamannsnafninu GREYSKIES. Platan ber nafnið The Mind is Like the Moon og inniheldur tíu lög. Hún er unnin í samstarfi við pródúserinn Pálma Ragnar Ásgeirsson. Steinar spjallaði við Mannlíf um plötuna, sköpunarferlið og það sem er fram undan.

Hvað var platan lengi í vinnslu?

„Þessi plata tók mjög langan tíma. Miklu lengri tíma en allir í verkefninu höfðu ætlað. Við vildum gera þetta rétt og það hafði áhrif á tímann sem gerð plötunnar tók, en alls konar pólitík átti líka þátt í því að lengja verkefnið töluvert.

Við byrjuðum að vinna að plötunni í byrjun 2018 og lukum við hana í byrjun 2020. Fyrsta lagið kemur síðan ekki út fyrr en síðla árs 2020. Oft er fólk byrjað að gefa út smáskífur af plötum áður en platan sjálf er kláruð svo þetta var töluvert lengra ferli en ég er vanur.

Ég var líka búinn að semja mörg lögin á plötunni árið 2017 svo ég fann fyrir miklum létti þegar platan kom út og ég fékk loksins að skila þessu verkefni af mér. Mikið stolt og mikill léttir.“

Efnið á þessari plötu er nokkuð ólíkt því sem þú hefur áður gert, hvað réð því að þú fórst í þessa átt? Eru einhver ákveðin áhrif sem þú varðst fyrir?

„Það er rétt hjá þér að þetta er í allt aðra átt en það sem ég hef unnið að áður. Ég tók ákvörðun árið 2017 um að mig langaði að hefja nýtt tónlistarverkefni þar sem ég væri með listamannsnafn og þar sem ég væri að gera tónlist sem ég tengdi betur við. Tónlist sem ég sjálfur myndi hlusta á en ekki bara tónlist sem ég vissi að myndi ganga vel á Spotify og mögulega í útvarpi.

Ég hef alltaf verið mikill popptónlistarmaður hvað lagasmíðar varðar, en þegar það kemur að útsetningum er ég oftast hrifinn af lögum sem halla aðeins í áttina að örlítið dekkri og meira „alternative“ stefnum. Í raun er gott orð yfir þessa tónlist; „alt-pop“. En það er orðið svo erfiður leikur í dag að fara að setja tónlist eða listamenn í ákveðna dálka, þetta er allt meira eða minna samsuða af öllum stefnum í dag.“
Á plötunni má heyra nokkur áhrif frá til dæmis árunum 2005 og 2006, til að mynda í laginu Big Bird. Er það eitthvað sem þú tengir við og er meðvitað?

„Stefnan sem var mikið að sækja í sig veðrið á þeim tíma þegar ég var að útsetja plötuna var rokkið. Í rauninni emo-rokkið frá fyrsta áratug þessarar aldar. Svo já, það eru klárlega áhrif af þeirri stefnu á plötunni og það er meðvitað. Ég hef tekið ófá giggin í gegnum tíðina en maður finnur það sérstaklega með lög eins og eru á plötunni; orkan og tilfinningin á sviði og í sal er svo miklu meiri en það sem ég þekkti áður, sem er geggjað. Ég hélt útgáfutónleika á Húrra fyrir stuttu og það staðfesti fyrir mér að þessi tónlist nýtur sín best á live tónleikum.“

Syngur um tilfinningaríkari og raunverulegri hluti en áður
Þið Pálmi Ragnar vinnið þetta saman, hver er verkaskiptingin á milli ykkar?

„Ég legg mikla áherslu á að semja öll lögin mín sjálfur. Fyrst og fremst horfi ég á sjálfan mig sem lagahöfund og að pródúsera og flytja lögin er síðan bara bónus sem ég er heppinn að fá að gera, því það er oft erfitt fyrir lagahöfunda að komast eitthvað áfram ef þeir finna aldrei flytjandann eða pródúser. Sömuleiðis er erfitt fyrir söngvara að komast eitthvert ef þeir hafa ekki lagahöfunda sér við hlið eða pródúsera.

Á plötunni var ferlið þannig að ég sem lögin einn og stundum pródúsera ég þau gróft í ákveðna átt. Þaðan fer ég með lögin til Pálma Ragnars og hann skilur nákvæmlega hvaða tilfinning er í laginu og pródúserar lagið þar til það er fullklárað. Að vinna með Pálma eru forréttindi. Við unnum þessa plötu tveir saman í stúdíóinu og ég fékk að fylgjast með honum og vinnuferli hans. Það er magnað að fylgjast með honum og sjá hvað hann er fljótur að skynja hvað vantar og hvað virkar fyrir lög. Hann er með mjög einstaka sýn á pródúseringu og allar ákvarðanir eru útpældar, það er voða lítið verið að skjóta bara út í loftið og vona það besta. Ég hef lært mjög mikið af öllu þessu ferli.“

Fjallar platan í heild um eitthvað ákveðið?

„Nei, ég passaði samt að ég vildi klárlega hafa rauðan þráð í gegnum plötuna hvað varðar hljóðheiminn. Öll lögin tengjast hvert öðru í gegnum þennan hljóðheim og sömuleiðis vorum við stundum að vinna með svipaða útsetningu á gítörum og öðrum hljóðfærum til að halda þessu skyldu. Hins vegar er ég að syngja um miklu tilfinningaríkari og raunverulegri hluti en ég hef áður gert. Hluti sem ég hef verið að kljást við. Þótt platan í heild fjalli ekki um eitthvað ákveðið er ekki þar með sagt að hvert og eitt lag eigi ekki sína sögu.“
Áttu þér uppáhaldslag á plötunni?

„Uppáhaldslagið mitt til að spila „live“ er Eyes. Það var ekki fyrr en við tókum það á Húrra að ég fattaði hve gaman er að spila það og heyra „live“. Uppáhaldslagið af plötunni almennt er hins vegar annað hvort The Mind is Like the Moon eða Rhoads. Sagan á bak við hið fyrrnefnda er mjög kraftmikil fyrir mig og ég finn alltaf fyrir miklum krafti þegar ég hlusta á það lag. Rhoads er svo mikið „vibe“ að ég verð að hafa það með.“

Hefur mikla trú á verkefninu
Hvernig lítur lífið út þessa dagana, fyrir utan plötuútgáfuna?

„Fyrir utan plötuna er ég að klára BS í sálfræði/viðskiptafræði næsta vor og er á fullu í því. Ég var einmitt að kaupa mér íbúð í vikunni og ásamt öllu því stússi er ég byrjaður að vinna að næstu plötu GREYSKIES. Mikið um að vera, en þannig er best að hafa það.“

Hvernig lítur þá nánasta framtíð út hjá þér í tónlistinni?

„Eina sem ég get sagt núna varðandi GREYSKIES er að þetta er rétt að byrja. Þessu verkefni hefur ekki verið auðvelt að koma af stað og það hefur tekið sinn tíma en þrátt fyrir það þá hefur trú mín á þessu verkefni bara aukist.

Ég er byrjaður að vinna að næstu plötu og ég veit að hún verður bara stærri. Ég vil fylgja þessari plötu eftir með miklu fleiri tónleikum, sem verða tilkynntir á næstunni en svo snýst þetta um að ljúka þeim kafla sem þessi plata er og byrja á næsta kafla. Undirbúningur fyrir 2022 er byrjaður og verður spennandi að sjá hvaða tækifæri það ár hefur að geyma.“

Að lokum hvetur Steinar sem flesta til að kíkja á plötuna og sjá hvort hún sé eitthvað fyrir þá.

„Ef svo er, þá er klárlega málið að kíkja á tónleika. Markmiðið er að halda miklu fleiri tónleika á næstunni.“

Það verður spennandi að fylgjast með GREYSKIES í framtíðinni, bæði tónleikahaldi og nýrri tónlistarútgáfu. Platan The Mind is Like the Moon er á Spotify og hana má finna hér.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.



Fagleg og heildstæð
Þjónusta á sviði brotamálms

Við tryggjum áreiðanlega meðhöndlun á brotajárninu og brotamálminum þínum með umhverfisvænum hætti

MÁLMA ENDURVINNSLAN
Við kaupum brotamálm


Millberry Kopar/Eir
ISK 550 á kg.


Brotajárn
ISK 8 á kg.


Kopar/Eir
ISK 500 á kg.


Brass/Messing
ISK 350 á kg.


Brons
ISK 350 á kg.


Kaplar
ISK 65 á kg.


Ryðfrítt stál
ISK 110 á kg.


Ál
ISK 75 á kg.


Blý
ISK 110 á kg.


Zink
ISK 75 á kg.


Brotamálmur
þungur í bræðslu
ISK 8 á kg.


Rafmótorar
ISK 50 á kg.


Offset prentplötur úr áli
ISK 120 á kg.


Tungsten
ISK 500 á kg.


Brotastál
ISK 8 á kg.


Stálstrengir
ISK 6 á kg.


Spennubreytar
ISK 50 á kg.


Hvarfakútar
Leitið tilboða

MÁLMA ENDURVINNSLAN
Flugumýri 12 270 Mosfellsbær Sími 519 9819
info@malma.is www.malma.is

Sakamál

Blóðbað í barnaherberginu

– Stakk fjögur börn sín til bana

Texti / Kristbjörn Þorsteinsson Mynd / Úr safni



Kennarinn 1909
Ernst August Wagner þótti afburðagáfaður.

„Kennari að nafni Wagner bilaðist fyrirvaralaust á geði í Mühlhausen í gær. Brjálæðingurinn byrjaði á að stinga eiginkonu sína og fjögur börn til bana, síðan fór hann, vopnaður skammbyssu, í hjarta bæjarins þar sem hann bar eld að nokkrum húsum.“

Þannig hefst frétt í The New Zealand Herald, 8. september árið 1913.

Ungur maður hét Ernst August Wagner. Hann fæddist í Eglosheim, skammt frá Ludwigsburg í suðurhluta Þýskalands, árið 1874. Faðir Wagners var bóndi, hávær og gefinn fyrir sopann, af móður Wagners segir fátt annað en að hún hafi verið helst til lauslát.

Góðum gáfum gæddur
Þegar Wagner var tveggja ára lést faðir hans, móðir hans giftist á ný en það hjónaband rann sitt skeið þegar Wagner var sjö vetra. Af hinum unga Wagner er það að segja að hann þótti gáfaður með afbrigðum og að loknu grunnskólanámi fékk hann styrk til kennaranáms. Bókmenntir áttu hug hans allan og í frítíma sínum orti hann ljóð.
Wagner var afleysingakennari í nokkrum skólum í Württemberg árin 1894-1901 en þá fékk hann fastráðningu í Mühlhausen an der Enz.

Afdrifaríkur ölæðisgjörningur
Sagan segir að einhvern tímann, sumarið 1901, hafi hann í ölæði níðst kynferðislega á einhverri skepnu. Hvers kyns skepnu fylgir ekki sögunni. Nú, í kjölfarið óttaðist hann að þorpsbúar kæmust að verknaðinum og að lokum fannst honum sem, hvert sem hann fór og hvar sem hann var staddur í Mühlhausen, að fólk hefði hann að háði og spotti vegna dýraníðsins. Wagner keypti sér sína fyrstu byssu.

Hvað sem þessu leið þá hóf Wagner ástarsamband við Önnu Friedericke Schlecht, dóttur eiganda öldurhúss í þorpinu. Anna varð barnshafandi vorið 1902 og í desember sama ár lést móðir Wagners. Hann flutti til Radelstetten, afskekkts þorps, og þótt honum fyndist það óttalegt skítapláss þá varð dvölin þar til þess að draga úr ofsóknaræði hans vegna dýraníðsins.

Tvær sjálfsvígstilraunir
Vegna þrýstings af hálfu fjölskyldu Önnu kvæntist Wagner henni í desember 1903, enda var dóttir þeirra þá orðin 10 mánaða. Næstu árin eignuðust hjónin fjögur börn og varð þremur þeirra lífs auðið.

Wagner elskaði ekki eiginkonu sína, honum fannst hún standa honum langt að baki hvað vitsmuni áhrærði og umgekkst hana fremur sem hjú en eiginkonu. Einnig fannst honum börnin vera byrði, fjárhagsleg og andleg.

Um sumarið 1904 fór Wagner til Sviss og var greinilega ekki í góðu ástandi því hann gerði þar tvær tilraunir til sjálfsvígs, en tókst sem sagt ekki því hann var, að eigin sögn, „of veikgeðja“.

Wagner vopnvæðist
Það var síðan árið 1906 eða 1907 sem hann taldi að fennt hefði yfir ölæðisverknað hans með óskilgreindu skepnunni, en þess í stað skaut í huga hans rótum hefndarfýsnar gagnvart þeim sem hann taldi orsök allrar eymdar hans, einkum og sér í karlmönnum í Mühlhausen.

Wagner keypti sér Mauser C96-skammbyssu árið 1907 og síðan aðra eins árið 1909. Í nágrenni þorpsins og skógum þar í kring æfði hann skotfimi af miklu kappi. Allan þennan tíma hafði hann starfað sem kennari og í maí 1912 fékk hann stöðu sem kennari við skóla í Degerloch, í úthverfi Stuttgart.

Myrt í morgunsárið
Hugmyndin um hefnd kraumaði í huga Wagners og styrktist enn frekar þegar hann taldi sig sjá þess merki að nýir vinnufélagar „vissu“ um fortíð hans. Undir lok sumarleyfis 1913 ákvað hann að láta til skarar skríða og dagana fyrir morðin skrifaði hann nokkur bréf þar sem hann útskýrði ástæðurnar fyrir þeim ódæðum sem í vændum voru.

Sem fyrr segir voru eiginkona Wagners og fjögur börn fyrstu fórnarlömbin. Um klukkan fimm að morgni 4. september, 1913, rotaði hann Önnu með tjakki og gekk síðan til verks með rýtingi. Stakk hann Önnu ótal sinnum í háls og bringu, þannig að slagæðar skárust í sundur.

Síðan fór Wagner inn í herbergi barna sinna; tveggja sona og tveggja dætra sem hann stakk hann í háls og bringu. Þessum fyrstu fimm fórnarlömbum Wagners blæddi út.

Lognið á undan storminum
Sagan segir að þegar hann yfirgaf heimili sitt í Degerloch, eftir að hafa fyrirkomið fjölskyldu sinni, hafi ekki verið hægt að merkja að þar færi maður sem ekki gekk andlega heill til skógar. Hann hafði lagt teppi yfir líkin, farið úr blóðugum fötum sínum og þvegið sér.

Engu líkara er en að Wagner hafi tekið ákvörðun um að dúlla sér það sem eftir lifði þessa dags. Hann skildi eftir orðsendingu á hurð íbúðar fjölskyldunnar þar sem sagði að fjölskyldan væri að dandalast í Ludwigsburg. Umsjónarmaður byggingarinnar fékk skilaboð um að panta fyrir fjölskylduna mjólk og pöntuninni fylgdu 35 pfennig.

Síðan hjólaði Wagner til Stuttgart og tók þaðan lest til Ludwigsburg. Í fórum sínum hafði hann þrjár skammbyssur, 500 skot, svarta slæðu, sem konan hans sáluga hafði átt, og belti. Frá Ludwigsburg fór Wagner til Eglosheim þar sem bróðir hans bjó. Þangað kom hann um ellefu leytið.

Taktu eitur!
Hvað hann aðhafðist þennan daginn er vart frásagnar vert nema ef vera skyldi að hann póstlagði nokkur bréf, þar á meðal eitt til systur sinnar. Það bréf innihélt tvö orð: Taktu eitur!

Einnig sendi hann bréf til dagblaðs nokkurs og annað til heimspekings að nafni Christoph Schrempf, sá fékk einnig eintak af sjálfsævisögu Wagners.

Klukkan sjö um kvöldið fór Wagner til Mühlhausen an der Enz og kom að hæðunum þar í kring um ellefu leytið um kvöldið. Þar girti hann sig með áðurnefndu belti, setti á sig húfu og vopnaðist Mauser C69-skammbyssunum tveimur.

Að auki greip hann tösku sem innihélt skotfærin, svörtu slæðuna og bjöl. Wagner hugðist rjúfa símasamband við Mühlhausen með því að rjúfa símalínurnar. Það gekk ekki eftir því honum varð um megn að klifra upp háa símastaurana auk þess sem úrhellisrigningu gerði um það leyti.

Hann varð því frá að hverfa og fór rakleitt inn í þorpið.

Kúlunum rignir
Í þorpinu hófst Wagner handa og byrjaði á því að bera eld að fjórum hlöðum. Hann huldi andlit sitt sem best hann gat með slæðu eiginkonu sinnar og hóf för sína í gegnum þorpið.

Hann skaut hvern einasta karmann sem á vegi hans varð, einhverjar konur urðu einnig fyrir skotum úr byssu hans, en síðar fullyrti hann að það hefði verið fyrir slysni.

Alls hleypti Wagner af 80 skotum og hitti 20 manns. Af þeim létust átta samstundis þar á meðal ein kona. Eitt fórnarlambanna dó síðar af sárum sínum.

Einnig drap Wagner tvær skepnur og þegar upp var staðið voru nokkur hús brunarústir einar.

Wagner varð að lokum yfirbugaður þegar hann var að endurhlaða skotvopn sín. Þrír karlmenn neyttu þá færis og réðust á hann vopnaðir hlújárnum og sverðum. Þeir léku Wagner illa og hann fékk ótal skurði í andlit og á hægri handlegg. Vinstri handleggur hans hékk á lyginni.

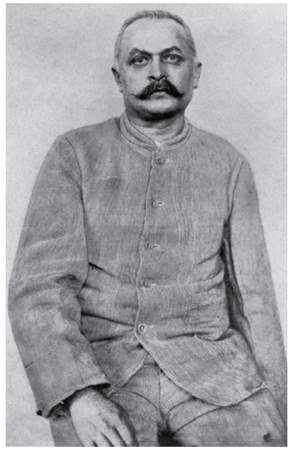
Vildi dauðadóm og aftöku
Eftir að hafa afvopnað Wagner, höggvið og barið í kássu skildu menninrir hann eftir liggjandi í blóði sínu og gerðu ráð fyrir að hann myndi skilja við án frekari afskipta af þeirra hálfu.

En Wagner dó ekki, klukkan tvö um nóttina gekk lögregluþjónn fram á hann, þar sem hann lá rænulítill en enn á lífi. Wagner komst til fullrar meðvitundar og játaði hiklaust sök sína og einnig að hafa myrt fjölskyldu sína.

Hann sagðist hafa ætlað að fremja sjálfsvíg en ekki yrði það mögulegt úr því sem komið var. Því þætti honum vænt um ef hann yrði bara dæmdur til dauða og hálshöggvinn.

Að kvöldi 5. september var farið með Wagner á spítala í Vaihingen þar sem gert var að sárum hans og vinstri handleggur fjarlægður.

Wagner fékk ekki uppfyllta ósk sína um dauðadóm og aftöku, því hann var dæmdur til vistar á geðveikrahæli og þar dó hann 27. apríl árið 1938.



Morðinginn 1913
Wagner óskaði sér dauðadóms og aftöku.



Jarðarför
Fórnarlömb Wagners urðu 14 alls.



Jóladagatal, rúmföt, glös, bolir, hettupeysur o.fl.
Tilvaldar gjafir



Sængurver með tveimur koddaverum. 100% bómull - 3995,-kr



Bolir 795,-kr - Peysur 2.995,-kr - Hettupeysur 3.495,-/3.995,-kr



Dagatal með 24 unaðsgjöfum. Womanizer dagatalið. 24.995,-kr. Ókeyps ef verslaðar eru aðrar vörur fyrir 74 þús eða meira.



Glös og könnur 395,-/495,-kr

Adam & Eva MEGASTORE

Sunnuhlíð 12
Akureyri 461-3031
Þriðjud. til föstudaga 14 til 18

Smiðjuvegur 4
Kópavogur 517- 1773
Mánud. til föstudaga 10 til 22
Laugardaga 11 til 21
Sunnudaga 12 til 20

Ókeypis heimsending á www.adamogeva.is

Texti /Salome Friðgeirsdóttir Myndir / Aðsendar

Viðtal

Heimsfaraldur reynt á fjölskyldur og pör

– uppfullt hjá fjölskyldufræðingum og kynlífsráðgjafa



Fyrir utan aukna eftirspurn eftir geðheilbrigðisþjónustu í kjölfar Covid, þá hefur sú mikla og nauðsynlega umræða í fjölmiðlum varðandi kynbundið og kynferðislegt ofbeldi einnig haft áhrif. Í kjölfar slíkrar umræðu eykst yfirleitt eftirspurn eftir viðtölum hjá þeim sérfræðingum sem sinna þolendum í slíkum málum. Það er í raun af hinu góða, þar sem slík umræða verður oft til þess að fólks leitar loks eftir aðstoð," segir Þóra Sigfríður Einarsdóttir, sálfræðingur við Domus Mentis-geðheilsustöð. Við ræddum við hana um stöðu geðheilbrigðismála á Covid-tímum.

Að sinna geðheilbrigði er hluti af því að hugsa vel um sjálfan sig

„Það getur alveg verið stórt skref fyrir marga að hafa samband við sálfræðing eða aðra sérfræðinga á geðheilbrigðissviðinu. Sem betur fer þá verður sífellt viðurkenndara að það að sinna geðheilbrigði sé hluti af því að hugsa vel um sjálfan sig. En ég myndi hvetja þá sem eru að taka sín fyrstu skref til að hafa samband, það er yfirleitt auðveldara en fólk heldur."

Þóra segir að geðheilbrigðiskerfið hafi verið að kljást við biðlista í þó nokkurn tíma. Þau vilji mæta fólki þegar það þarf á því að halda. Eins þegar fólk getur ekki fengið viðeigandi þjónustu vegna fjárhags, en sálfræðimeðferð krefst þess að fólk komi í reglueg viðtöl, allra helst einu sinni í viku til að byrja með. Kostnaður við meðferðina getur verið mjög íþyngjandi og því eru ekki allir sem geta sótt þessa nauðsynlegu heilbrigðisþjónustu.

Samtalið beinist að heimsfaraldrinum og hvernig geðheilbrigðisþjónustan hafi náð utan um aukna eftirspurn eftir þjónustunni.

„Við sjáum að Covid hefur reynst mörgum erfitt, ekki síst sú einangrun og óvissa sem hefur fylgt heimsfaraldri. Ég held að flestir sem sinna geðheilbrigðisþjónustu hafi orðið varir við aukna eftirspurn frá því að heimsfaraldurinn hóf yfirreið sína.

Í fyrstu vorum við jú bjartsýn á að með samtakamætti þá myndum við sigra þessa veiru á nokkrum vikum, hugsanlega nokkrum mánuðum. Nú, næstum tveimur árum seinna, erum við nánast í sömu stöðu og í upphafi. Það þýðir jú áframhaldandi óvissu og ákveðna ógn, ógn við eigin heilsu, afkomu og annað.

Þetta eru því álagstímar og mikilvægt að fólk hlúi að geðheilsunni. Það er ýmislegt hægt að gera til þess, kannski fyrst og fremst að sinna grunnþörfum okkar, það eru svefn, hreyfing, næring og svo eru það félagslegu samskiptin."

Að sinna geðheilbrigði er hluti af því að hugsa vel um sjálfan sig

„Þetta hljómar kannski einfalt en staðreyndin er sú að þegar við erum undir álagi þá eru það þessir grunnþættir sem fjúka oft fyrstir út í veður og vind. Ekki síst þegar ein af afleiðingum Covid er mjög breyttar vinnuaðstæður.

Nú þegar fjarvinna verður sífellt algengari er hætta á því að rútínan verði ekki í eins föstum skorðum þegar við þurfum ekki að mæta á ákveðinn stað á ákveðnum tíma. Fólk hefur meira frelsi til að sinna verkefnum sínum á ólíkum tímum.

En það er mikilvægt að reyna að setja skýr skil á milli vinnutíma/vinnustaðar og frítíma/heimilis. Og reyna að hafa hlutina í eins föstum skorðum og mögulegt er. Svo má ekki gleyma því að sinna félagslegum tengslum og gera eitthvað skemmtilegt.

Þá er það líka svo að þó svo að flestir virðist ná sér vel eftir að hafa smitast af Covid, þá er líka ákveðinn hópur sem glímir við alvarlegan heilsubrest í kjölfarið. Það alvarlegan heilsubrest að hann hefur veruleg áhrif á getu fólks til að sinna daglegu lífi, sinna vinnu og fjölskyldu. Því fylgir auðvitað mikil sorg og mikill kvíði.

Fólk hefur áhyggjur af því hvort það nái heilsu aftur, áhyggjur af afkomu sinni og áhrifum veikinda á fjölskyldulíf. Sálrænn stuðningur getur verið mjög mikilvægur í slíkum tilfellum."

Stuðla að bættri líðan og geðheilsu fólks

Þóra vinnur sem sálfræðingur á geðheilsustöðinni Domus Mentis, en þar starfar stór þverfaglegur hópur heilbrigðisstarfsfólks sem gerir þeim kleift að bjóða upp á breiða þjónustu til að stuðla að bættri líðan og geðheilsu fólks.

Starfshópurinn hjá Domus Mentis býr yfir viðtækri þekkingu á einstaklingsmeðferð, para- og fjölskyldumeðferð, sálmeinafræði og geðlækningum og því að sinna einstaklingum, pörum, fjölskyldum og vinnustöðum.

Mikið er lagt upp úr þverfaglegu samstarf hjá geðheilsustöðinni til að tryggja hverjum og einum sem besta þjónustu.

„Margir hafa spurt um lógóið okkar sem lýsir því kannski best hvað við stöndum fyrir. Aðili sem tengdist stofnun DMG er listamaður og hafði lánað okkur nokkur verk. Eitt af þeim var málverk af alls kyns húsum, öllum stærðum og gerðum. Þar sem Domus Mentis þýðir í raun hús hugans, fannst okkur þetta málverk tala til okkar og við ákváðum að þróa lógó út frá því. Fyrir okkur þá stendur lógóið því fyrir margbreytileika manneskjunnar og að það sé pláss fyrir alla."

Tekur á erfiðum málum

Í krafti stærðarinnar hafa þau getað þróað teymi með sérhæfingu á ákveðnum sviðum.

„Þar má nefna að hjá okkur starfar íþróttateymi sem er ætlað að takast á við ýmsar krefjandi aðstæður og tilfinningar sem geta komið upp í tengslum við íþróttaiðkun. Teymið býður upp á margvíslega þjónustu sem hentar þá bæði einstaklingum og hópum og sérstök áhersla hefur verið lögð á að bjóða upp á hagnýtt og skemmtilegt fræðsluefni sem þó tekur á erfiðum málum.

Teymið veitir íþróttamönnum einstaklingsviðtöl, oft vegna kvíða tengdum frammistöðu eða meiðslum. Einnig hópum; hvað þarf til að efla liðsheild og ná sem bestum árangri. Fókusinn er einnig á samskipti og hvernig menningu við viljum hafa í tengslum við íþróttastarf, enda mikilvægt að velta því fyrir sér."

Sálfræðiviðtöl ekki niðurgreidd

Aðspurð hvort henni finnist þessi málaflokkur mæta skilningsleysi segir Þóra að „það hafi margt breyst á undanförnum árum varðandi viðhorf til geðheilbrigði og geðheilbrigðisþjónustu. Sem betur fer færi þessi málaflokkur sífellt meiri athygli og vægi og nú held ég að flestir séu sammála um að geðheilbrigðisþjónusta sé hluti af grunnheilbrigðisþjónustu. Þrátt fyrir það eru sálfræðiviðtöl ekki niðurgreidd og fólk þarf enn að greiða fullt verð. Það er búið að samþykkja að sálfræðiþjónusta eigi að vera niðurgreidd en fjármagn hefur ekki fylgt með. Það finnst mér ákveðið skilningsleysi.

Eins má benda á að gríðarleg eftirspurn er eftir geðlæknum, og stór hluti tilvísana til þeirra er frá fólki sem er með ADHD-greiningu. Einungis geðlæknar mega ávísa lyfjum sem eru hugsuð til að meðhöndla ADHD, fyrst eftir greiningu. Mikil bið er eftir slíkri þjónustu, ekki bara hjá okkur og margir geðlæknar taka ekki lengur við fleiri tilvísunum. Á meðan er þetta fólk í lausu lofti og fær ekki þá heilbrigðisþjónustu sem það þarf. Vandinn er auðvitað fyrst og fremst sá að það eru ekki nógu margir starfandi."

Þóra finnur fyrir því hvað heimsfaraldurinn hefur reynt á fjölskyldur og pör og hafa fjölskyldufræðingarnir og kynlífsráðgjafi orðið vör við það. Hún segir sífellt fleiri leita eftir þessari þjónustu til að bæta samskipti sín og lífsánægju.

„Dagleg rútína getur gleypt daglegt líf og ástarsambandið þannig að foreldrar verða meira vinnufélagar, verkstjórar á heimilinu, sem getur leitt til alls kyns vanda. Þar getur para/hjónameðferð gert kraftaverk og við erum svo heppin hér á DMG að auk úrvals fjölskyldufræðinga, þá starfar hér á Domus Mentis kynlífsráðgjafi."

Jólahlaðborð

BLIK

BISTRO • GRILL

Lifandi tónlist
öll kvöld!

Nánari upplýsingar á
blikbistro.is/jol



Skráning á
www.blikbistro.is/jol,
blikbistro@blikbistro.is
eða í síma 566 8480

Gréta Salóme ásamt
hljómsveit á völdum
dagsetningum.

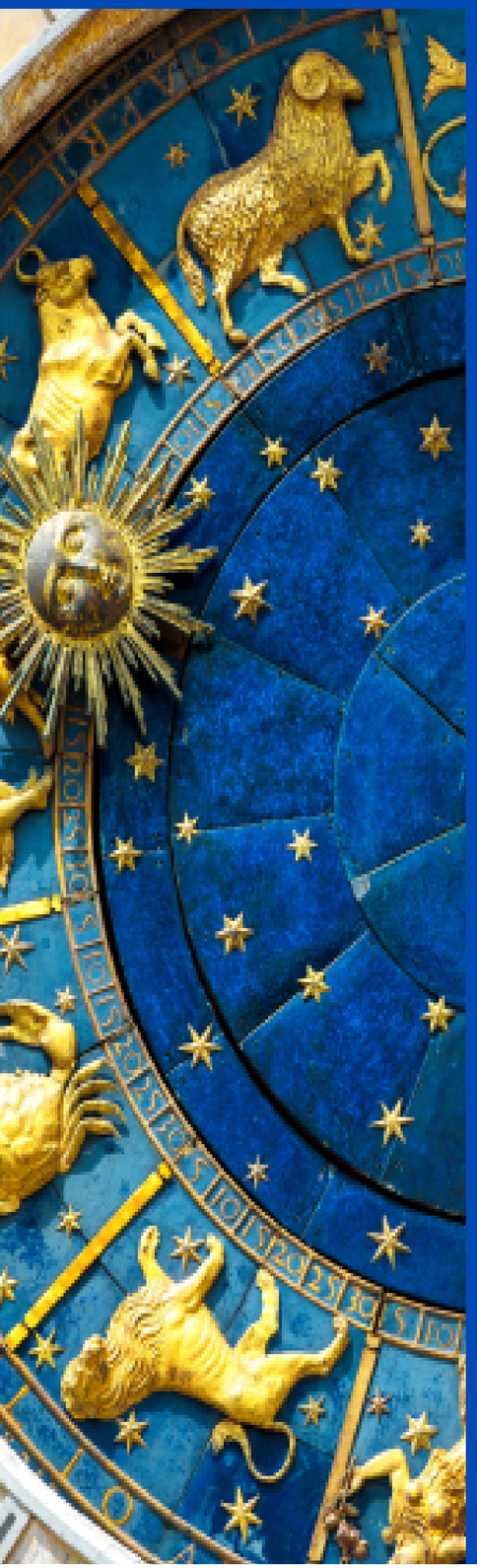


Stjörnuspeki

Venus í stjörnumerkjunum

— hvernig nálgumst við ástina?

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Hrútur
Þeir sem eru með Venus í Hrúti eru hreinskiptnir og blátt áfram í ástum, það þarf ekki að toga hluti upp úr þeim og þeir kunna að meta það sama hjá maka sínum. Þeir vilja lífi og fjör í samböndum sínum og fjölbreytni er þeim mikilvæg. Þessir einstaklingar nálgast ástina á barnslegan og einlægan hátt. Þeir eru fljótir að reiðast en þeir fyrirgefa líka frekar fljótt. Af ástríðu eiga þeir nóg og vilja gjarnan lenda í ævintýrum með maka sínum.

Þeir kunna illa við stöðnun og maki þeirra má ekki taka sig of alvarlega.

Í listum og nýsköpun eru þessir einstaklingar ævintýragjarnir og óhræddir við að ögra. Þeir eru afar hugmyndaríkir. Nálgun þeirra á sköpun er í gegnum forvitni og áræðni barnsins.

Naut
Fólk með Venus í Nauti er einstaklega rómantískt og nautnafullt. Það er trygglynt og þarf á öryggi og stöðugleika að halda í samböndum. Traust skiptir það öllu máli. Naut eru almennt gefin fyrir lífsins lystisemdir og það magnast enn frekar upp þegar Venus er í Nauti. Því getur virkað vel að heilla Venusar-Naut með rómantískum kvöldverði, súkkulaði og ostum, eða ferð í leikhús, svo dæmi séu tekin. Að sama skapi mun fólk með þessa plánetustöðu huga vel að maka sínum og dekra við hann. Þar sem hraðar breytingar eru Nautum yfirleitt ekki að skapi mun Venusar-Naut ekki sérstaklega kunna að meta ástarsamband með manneskju sem sveiflast mjög hratt og er of hvatvís.

Þetta fólk kann að meta listform þar sem hægt er að snerta og búa til með höndunum, til dæmis myndlist og leirlist. Að sama skapi getur það oft fengið útrás með skapandi eldamennsku.

Tvíburi
Þeir einstaklingar sem hafa Venus í Tvíbura nærast mjög á vitsmunalegri hlið rómantískra sambanda. Þeir kunna að meta léttar og spennandi rökræður við maka sinn, kímni og snörp tilsvör. Gáfur eru afar heillandi í þeirra augum. Makinn þarf að geta haldið Tvíbura-Venus á tánum og staðnaðar skoðanir og venjur eru honum ekki að skapi. Tvíburar elska að vera á ferð og flugi og fyrir þennan Tvíbura er mikilvægt að hafa ákveðið frelsi til að sinna hugðarefnum sínum.

Þeir sem hafa Venus í Tvíbura hafa skemmtilegt skopskyn og elska að koma öðrum til að hlæja. Það er stundum flókið fyrir þá að skilja eigin tilfinningar og stundum geta þeir virst dálítið kaldir. Það er vegna þess að þeirra þægindarammi er í hinu vitsmunalega. Þeir þurfa að þjálfa tengsl við eigin tilfinningar og læra að skilja tilfinningar sinna nánustu.

Í listum eru þeir oft flinkir í skrifum. Sömuleiðis dragast þeir að tölvum og tækni. Upptökur og hljóðtækni geta því heillað þá.

Krabbi
Sá sem er með Venus í Krabba þráir mikla nánd í rómantískum samböndum og er viðkvæmur og djúpur. Hann kann að meta stöðugleika og kýs frekar rólegheit en hraða. Hann elskar að búa sér notalegt heimili þar sem hann getur hreiðrað um sig með maka sínum.

Einstaklingar með Venus í Krabba eru oft tortryggnir og ef þú brýtur traust þeirra getur verið ansi erfitt að vinna það til baka. Þeir gleyma engu.

Þessir einstaklingar eru næmir elskhugar og njóta þess að dekra við maka sinn. Þeir fá gjarnan mikið út úr því að sjá um þann sem þeir elska, til dæmis með því að elda dýrindis máltíðir fyrir viðkomandi, nudda hann, láta renna í það og slíkt. Þeir eru afar umhyggjusamir og fara ávallt í sambönd fullum fetum með þann ásetning að láta þau endast. Þeir eru almennt lengi að jafna sig á sambandsslitum.

Einstaklingar með Venus í Krabba eru mjúkir og næmir í listfengi sínu og ferst vel úr hendi að nota þá eiginleika, ásamt umhyggjusemi sinni í listsköpun. Þeir geta líka verið góðir heilarar.

Ljón
Fólk með Venus í Ljóni er heiðarlegt og trygglynt. Það elskar að vera miðpunktur athyglinnar og það á einnig við í ástarsamböndum. Þetta fólk þarf á umhyggju, hrósi og aðdáun að halda frá maka sínum og að sama skapi vill það monta sig af þeim sem það elskar. Venusar-Ljón taka þá sem þeim þykir vænt um undir sinn verndarvæng og eru ómetanlegur stuðningur.

Þau eru orkumikil og þykir gaman að láta koma sér á óvart og gera það sama fyrir aðra. Stöðnun og mikill fyrirsjáanleiki eru þeim ekki sérstaklega að skapi, enda uppfull af ástríðu. Tilfinningar þeirra eru stórar og miklar - í allar áttir.

Þetta fólk er hreinskilið og ætlast til þess sama frá maka sínum. Þetta Ljón getur verið barnslegt í nálgun sinni á ástina og treystir yfirleitt auðveldlega. Í þeirra huga er samband einskis virði án trausts.

Í listum hentar þessu fólki einstaklega vel að koma fram með einhverjum hætti. Þannig getur það kunnað mjög vel við sig sem leikarar, tónlistarflytjendur (í forgrunni) og dansarar.

Meyja
Venusar-Meyjan leggur mikið á sig fyrir þann sem hún elskar. Hún sýnir ást sína yfirleitt í verki og er lítið fyrir innihaldslaust koddahjal. Hún getur virst dálítið köld enda er það henni eðlislægt að nálgast hluti frá vitrænu sjónarhorni og hún kann að meta það þegar maki hennar er beinskeyttur, eins og hún er sjálf.

Komist þú inn fyrir varnir hennar hefur hún mikla ást að gefa og er afar traust. Henni farnast best í langtímasambandi og hún kann að meta ákveðinn fyrirsjáanleika.

Þessir einstaklingar vilja rækta líkama sinn og kunna vel við það þegar makinn gerir slíkt hið sama. Stefnumót í formi fjallganga eða annarrar líkamsræktar eru þeim gjarnan að skapi.

Venusar-Meyja er eftirtektarsöm og greinandi. Henni hættir stundum til að vera nöldrari, enda afar nákvæm og oftast með dálítla fullkomunarárátttu.

Þau listform sem hugnast þeim mest eru þau sem sameina eitthvað áþreifanlegt og skipulagshæfni. Þannig getur arkitektúr verið þeim mjög að skapi. Sömuleiðis þykir þeim oft gefandi að sjá um skipulag fyrir aðra listamenn eða halda utan um „stóru myndina", eins og til dæmis með því að vera sýningarstjórar í leikhúsi eða listgallerii.

Vog
Fólk með Venus í Vog hefur mjúka og notalega orku. Þetta er fágað fólk sem er fært í samskiptum, góðir hlustendur og á auðvelt með að setja sig í spor annarra. Venusar-Vogir eru hrifnar af hugmyndinni um sambönd og eru oftast ekki einhleypar lengi í einu. Raunar hættir þeim frekar til að hoppa úr einu langtímasambandinu í annað og eiga stundum erfitt með að finna það sem þær eru að leita að. Þær þrá félagsskap og einhvers konar sameiningu tveggja huga og hjarta. Þeim þykir hugmyndin um sálufélaga heillandi en eiga það til að kyngja því sem þeim mislíkar of lengi og geta orðið meðvirkar.

Þetta fólk er einstaklega sjarmerandi og það er ekki erfitt að hrifast af því. Það hefur yfirleitt óaðfinnanlegan smekk, bæði þegar kemur að eigin útliti og klæðaburði, sem og heimili.

Í listum hugnast þeim einhvers konar samskiptaform og geta til að mynda fundið sig í sjónvarpi þar sem þær hafa viðmælendur og áhugaverð viðfangsefni.

Sporðdreki
Sá sem er með Venus í Sporðdreka þrífst á tilfinningalegri dýpt, nánd og ástríðu. Hann á yfirleitt frekar erfitt með að treysta öðrum fyrir tilfinningum sínum. Það er meðfætt myrkur innra með honum og hann þarf að treysta elskhuga sínum fullkomlega til að sýna honum það sem þar býr. Þar sem hann er tortrygginn að upplagi þarf hann maka sem er þolinmóður við hann og er tilbúinn til að vinna sér inn traust hans. Takist það fær sá hinn sami það margfalt til baka. Venusar-Sporðdrekinn er afar verndandi og elskar af öllu hjarta. Hver taug er þanin til hins ýtrasta.

Þessir einstaklingar eru dálítið dularfullir og fólki þykir þeir yfirleitt annaðhvort spennandi eða yfirþyrmandi. Þeir eru ákafir og vilja vita allt um maka sinn - ekki síst erfiðu, flóknu og dimmu hlutina. Þeir hræðast ekki það „ljóta", heldur vekur það áhuga þeirra. Þeir eiga það til að hegða sér dálítið eins og sálfræðingar eða geðlæknar við maka sína.

Í listum vekur einna helst áhuga þeirra að geta nálgast dauða, umbreytingu og endurfæðingu á einhvern hátt. Þannig fær þeirra listsköpun, í hvaða formi sem hún er, yfirleitt slíkan brag á sig.

Bogmaður
Venusar-Bogmaðurinn er opinn og orkumikill í rómantískum samböndum. Hann þarf töluvert frelsi til að vera ánægður og kann afar illa við að finnast hann kæfður. Hann er félagslyndur, elskar að ferðast og hrífst af forvitni og húmor. Sjálfur er hann með létt skopskyn og þótt skapið eigi það til að fara í allar áttir er hann yfirleitt fljótur að jafna sig. Hann vill vera með einhverjum sem nálgast lífið með opnum huga, þykir gaman að spjalla um hin ýmsu málefni og er ekki of alvarlegur.

Þessir einstaklingar eru ekki sérlega hrifnir af því ef einhver verður of háður þeim og vilja að maki þeirra sé jafn sjálfstæður og þeir eru sjálfir.

Þeir elska að velta fyrir sér heimspekilegum hugmyndum og vilja geta rætt þær í þaula við maka sinn og farið á dýptina. Þeim leiðist yfirborðsleg samskipti og þegja frekar en að tala stefnulaust um veðrið.

Í listum þurfa þeir eitthvað sem er fjölbreytt og vilja eltast við hugmyndir og kenningar.

Steingeit
Manneskja með Venus í Steingeit er jarðbundin og traust. Hún laðast að sjálfstæðum og sterkum persónuleikum. Hún er yfirleitt ekki sérstaklega upptekin af ástarsamböndum og er sjálfri sér nóg, en þegar hún verður ástfangin er hún einstaklega traust og trú. Hún anar ekki út í samband óðruvísi en að vera tilbúin til að skuldbinda sig. Hún er afar hjálpsöm, leggur sig fram fyrir maka sinn og sækist eftir öryggi og staðfestu í samböndum.

Venusar-Steingeitur treysta ekki ósjálfrátt og geta verið lokaðar, enda standa þær vörð um tilfinningar sínar og kunna ekki vel við að sýna veikleika. Þess vegna tekur yfirleitt tíma að vinna sér inn traust þeirra og það krefst þolinmæði og vinnu.

Þær vilja fást við eitthvað sem hefur að gera með skipulag og yfirsýn. Einhvers konar byggingarlist hentar oft vel, sem og sköpun sem krefst færni í viðskiptum.

Vatnsberi
Einstaklingur með Venus í Vatnsbera er oft óhefðbundinn í hegðun og fasi. Hann er frumlegur en nálgast menn og málefni yfirleitt út frá vitsmunalegu sjónarhorni. Hann dvelur í huga sínum frekar en hjarta og það á sömuleiðis við um ástina. Hann vill elskhuga sem getur ögrað honum vitsmunalega og hefur eitthvað sérstakt við sig.

Venusar-Vatnsberar elska að ögra. Það gera þeir með hegðun sinni en sömuleiðis klæðaburði, sem er gjarnan óvenjulegur og eftirtektarverður. Þeim leiðist hjarðhegðun. Þeir laðast að gáfum og vilja vera með einhverjum sem elskar að ræða fólk og hugmyndir fram og til baka. Ákveðið frjálsræði þarf að vera til staðar og maki þeirra má ekki vera of háður þeim.

Þeir kunna vel við sig innan um annað fólk og í listsköpun vilja þeir gjarnan þróa eitthvað sem kemur á óvart, ögrar eða talar inn í samfélagsumræðuna. Það má oft finna áðeilur í verkum þeirra.

Fiskar
Þeir sem eru með Venus í Fiskum eru dreymandi, viðkvæmir og skapandi. Þeir eiga það til að verða yfir sig ástfangnir af hugmyndinni um ákveðna manneskju og sjá hana með rósrauðum gleraugum. Raunsæi er ekki þeirra sterka hlið og stundum er eins og þeir haldi að ástarsambönd séu eins og í ævintýrum. Þeir verða því oft fyrir vonbrigðum þegar í ljós kemur að svo er ekki.

Þessir einstaklingar búa yfir einstöku tilfinninganæmi og sjá oft lengra en nef þeirra nær. Þeir finna fyrir tilfinningum elskhuga síns og farnast best með einhverjum sem hleypir þeim óhindrað að sér. Venusar-Fiskar hafa afar róandi og fallega nærveru og geta haft mjög heilandi áhrif. Það er bæði náðargáfa og bölvun, því þeir geta orðið meðvirkir. Sömuleiðis eiga þeir það til að ætla að „bjarga" einhverjum. Þeir geta hins vegar fundið hamingju í samböndum þegar þeir læra að aðskilja sjálfa sig frá öðrum og nálgast sambönd og elskhuga á örlítið raunsærri hátt.

Vegna sterks innsæis þeirra leita þessir einstaklingar oft í sköpun með einhvers konar andlegu og dulúðlegu ívafi. Sömuleiðis eru listform eins og ballett oft heppileg fyrir þá.

tannprýði

Tannprýði
Hlíðasmára 19
Kópavogi
Sími 555 7575

Vorum að opna á nýjum stað!

Ég býð alla velkomna á nýja og vel búna stofu mína að Hlíðasmára 19 í Kópavogi.
Brynja Björk Harðardóttir tannlæknir.

Tilboð á tannhvíttun í desember.





Á stofunni starfar einnig Þorsteinn Scheving Thorsteinsson, sérfræðingur í tannfyllingum og tannsjúkdómum.

www.tannprydi.is



Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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

MANNLÍF | SÓLARTÚN EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | ÁRMÚLA 15, 105 REYKJAVÍK | 7. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGUR 26. NOV. 2021 | mannlíf.is | Ritstjórn: man@man.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Svan Má Snorrason

Ég var skrýtinn krakki:
Hélt með Írak



... og hann segir mér fleira um fár og hungur og frostin hörðu þegar hann var ungur, en holtin og ásarnir ættaður frá tungu og álfur í sérhverjum hóli ...

Ég er talsvert yngri en Megas, en þegar ég var lítill patti, árið sem lagið við textann hér að ofan, Gamla gasstöðin við Hlemm, kom út á plötunni Fram og aftur blindgötuna, á því herrans ári 1976, var ég fimm ára og 97 prósent læs. Og ég hef lesið mikið síðan þá, og geri enn.

Vísunin í texta Megasar er einhvers konar þráhyggja gagnvart fortíðinni; hvort sem hún var góð eða slæm. Og við mannfólkið höfum jú afar gaman af því að tala um fortíðina, og stundum á þeim nótum að allt hafi nú verið betra en nú - sem er alls ekki rétt. Það er miklu skemmtilegra að vera til í dag en oftast áður.

En ég fór að rifja aðeins upp þegar mamma og pabbi skildu þetta saman ár og áðurnefnt lag og plata Megasar kom út - 1976. Og fór að velta því fyrir mér hvað maður var að gera á næstu árum á eftir annað en að spila körfubolta, handbolta og fótbolta, og vera í skólanum.

Engar tölvur eða net, heimasími, og lítið sem ekkert gert fyrir börn og unglinga í Hafnarfirði á þeim árum.

En ég fann mér alltaf eitthvað til dundurs enda verið ofvirkur og með massífan athyglisbrest frá því að ljósmóðirin skar á nabblastrenginn þarna á Sólvangi í maí árið 1971.

Eða var það pabbi? Ég þarf að spyrja mömmu.

Um leið og ég var orðin læs las ég allt sem ég festi hönd á; Frank og Jói, Desmond Bagley, Tarzan-blöðin og auðvitað Tinnabækurnar.

En það sem ég las mest var hins vegar málgagnið - Morgunblaðið - blessuð sé minning þess.

Mamma keypti Moggann og ég las íþróttasíðurnar, afþreyingarsíðurnar en þó fyrst og síðast, erlendu fréttirnar, sem ég var sjúkur í, og það er einhvers konar sjúkleiki eða andstaðan við hann.

Ég man svo vel eftir nokkrum forsíðum - en gamli góði Mogginn var með erlendar fréttir á forsíðu en innlendar á baksíðu - hana las ég sjaldan.

Tvær eftirminnilegar forsíður voru þær, þegar Elvis Presley dó í ágúst 1977 og svo þegar fyrrverandi forsætisráðherra Ítalíu, Aldo Moro, var myrtur af Rauðu herdeildunum í maí 1978.

Ég gleypti allt svona í mig.

Ég las allt um stríðið á milli Írak og Íran, sem stundum er kallað gleymda stríðið, en því stríði hef ég aldrei gleymt og var á tímabili heltekinn af því. Þetta var í raun ekki stríð heldur slátrun og minnti um margt á hinn hryllilega skotgrafahernað fyrri heimsstyrjaldarinnar.

Tölum ber ekki saman um mannfall, en hæsta talan sem hefur verið nefnd varðandi mannfall er tvær milljóna íranskra og írakskra hermanna á árunum 1980 til 1988 - þeir voru sendir út í opinn dauðann af Saddam Hussein og Ayatollah Khomeini.

Og ég sem barn hélt með Írak. Ástæðan var sú að mikil dýrkun var á Bandaríkjunum á Íslandi á þessum tíma og litið var á Khomeini sem holdgerving hins illa á meðan margir vita ekki einu sinni að það var Saddam sem réðst inn í Íran með stuðningi Bandaríkjanna og líklega mínum. Og hann beitti efnavopnum eins og að drekka vatn.

Margt hefur breyst síðan og í dag eru Bandaríkin fyrir mér eitt mesta hryðjuverka- og þjóðarmorðsland mannkynssögunnar. Á pari við þriðja ríkið og breska heimsveldið.

Þegar að stjórnmálum kemur er nefnilega allt baðað í ljóma þeirra sem stjórna hverju sinni, en ég var hins vegar lítið að spá í það árið 1980. Ég hélt bara með Írak og ég var skrýtinn krakki. Sem er gott.

