ÓKEYPIS EINTAK

MANNLÍF

14. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR – FÖSTUDAGUR 21. OKTÓBER 2022

BANKSÝNISSPEGILLINN • MATGÆÐINGURINN • STÆKKUNARGLERIÐ • LÍFSREYNSLUSAGAN • SAKAMÁLIÐ • SAMFÉLAGIÐ

DANSARINN SEM LAMAÐIST

„Ég var mjög ung þegar mömmur annarra stúlkna í dansinum fóru að tala illa um mig“

„Það var farið með mig á sjúkrahús og þar hófst eiginlega martröðin“

Hanna Rún segir sögu sína

BRANDSON

VÖNDUÐ ÍSLENSK HÖNNUN

BRANDSON.IS

VALKYRJUR

frá

BRANDSON

SKANNAÐU MIG

20% AFSLÁTTUR
Í APPI við fyrstu kaup

BRANDSON.IS



MANNLÍF
Fréttir / Hönnun / Lífsstíl / Menning / Ísland / Heimurinn

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



EFNISYFIRLIT

Í góðum málum / slæmum málum 4
Fréttamálið 6
Neytendamálið 12
Leiðarinn 14
Fjögur á förnum vegi 16
Fjölmiðlapistillinn 16
Orðrómur 16
Viðtalið 18
Baksýnisspegillinn 30
Helgarpistillinn 34
Lífsreynslusagan 36
Listin 38
Stækkunarglerið 44
Matgæðingurinn 46
Síðast, en ekki síst 50

Í GÓÐUM MÁLUM



Í SLÆMUM MÁLUM



Umsjón: Svanur Snorrason



Óskar Hrafn Þorvaldsson
Breiðablik tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn í knattspyrnu karla í vikunni, í annað sinn; áður hefur Breiðablik hampað titlinum góða árið 2010. Í fyrra var liðið með pálmann í höndunum, en það gaf eftir í næstsíðustu umferð og Víkingar tóku Íslandsmeistaratitilinn. Í ár var engin eftirgjöf; engin grið gefin - enda uppskeran eftir því. Breiðablik er með besta liðið á landinu. Óskar Hrafn Þorvaldsson er þjálfari Breiðabliks, og óhætt er að segja að hann sem þjálfari sé í raun ekkert annað en töframaður; slíkur er árangur Óskars eftir að hann hellti sér á fullt í meistaraflokksþjálfun. Hann tók við liði Gróttu á Seltjarnarnesi, sem þá var í 2. deildinni. Grótta er félag sem frekar lítið hefur farið fyrir í íslenskri knattspyrnusögu; það breyttist þegar Óskar tók við liðinu. Á tveimur tímabilum flaug liðið upp um tvær deildir, spilaði skemmtilegan sóknarbolta og árangursríkan. Þessi ótrúlega frammistaða Óskars sem þjálfara vakti athygli margra liða, og fór svo að Breiðablik datt í lukkupottinn og nældi í Óskar, sem gjörbreytti liðinu á svipstundu. Vel skipulagður og sókndjarfur leikstíll Breiðabliks hefur síðan glatt augað og mörkin hafa verið ófá. Og núna er uppskeran komin í hús - Íslandsmeistaratitillinn 2022. Það sem einkennir Óskar er gríðarlegur dugnaður og lítill svefn. Hann nær ávallt að beisla sína svakalegu orku og hefur mikla yfirsýn. Óskar nær til samstarfsfólks síns á góðan hátt - fólk vill vinna með honum þótt hann sé kröfuharður, því hann er líka mjög hlýr yfirmaður sem nær því besta úr fólki. Og hann er alls ekki fyrir einhver dramaköst; trúir á vinnusemi og aga, en passar sig á að hafa líka gaman að hlutunum og njóta sigranna og læra af töpunum. Vert er að geta þess að aðstoðarþjálfari Breiðabliks, Halldór Árnason, spillar stóra rullu í bæði velgengni Gróttu og Breiðabliks. Hann og Óskar vinna afar vel saman og hafa í samvinnu við fólk innan knattspyrnudeildarinnar komið Breiðablik á nýjan leik í toppsætið með Íslandsmeistarabikarinn gljáfægðan og gullfallegan á góðum stað.

Til hamingju Breiðablik!

Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra
Hryðjuverkamálið svokallaða hefur verið fyrirferðamikið í fréttum að undanförnu. Svo virtist sem tveir ungir íslenskir menn væru í þann mun að fremja hryðjuverk - í fleirtölu - hér á Íslandi; sprengingar, skothríð og morð á þekktu fólki á Íslandi. Eftir allan hasarinn og lætin í kringum handtöku mannanna kom í ljós að hér voru engir fagmenn á ferð; bara litlir pappakassar að reyna að gera sig stóra og breiða. Vissulega er ekkert fyndið né gott þegar fólk er að hóta öðrum og ræða um að drepa þennan og drepa hinn - reyndar algjör viðbjóður. En miðað við lætin sem urðu útaf þessu máli þá virðist þetta einfaldlega vera stormur í vatnsglasi; hafa enda margir rætt og ritað um að hér hafi verið gerður úlfaldi úr mýflugu. Úlfaldi þessi drakk úr vatnsglasinu hjá Jóni Gunnarssyni dómsmálaráðherra; og stækkaði og stækkaði. Og Jón var eins og hendi væri veifað tilbúinn með frumvarp þar sem efling lögreglunnar er á dagskrá; auka valdheimildir lögreglunnar og vopnaburð. Ætlunin er að lögreglan hér á landi fái rafbyssur og geti með forvirkum rannsóknarheimildum hlerað og fylgst með einstaklingum sem hafa ekki framið glæp eða glæpi, en gætu það mögulega. Öllum er það ljóst að hið svokallaða hryðjuverkamál var ekkert annað en tylliástæða til að þröngva í gegn úldnu vopna- og njósafrumvarpi Jóns Gunnarsson dósmálaráðherra. Málið var beinlínis notað til að vekja ótta í samfélaginu, og eina leiðin gegn ótta og mögulegum yfirvofandi hættum er auðvitað byssur og hleranir. Það vita allir. Þá hefur Jón enn á ný vakið reiði margra með ummælum sínum um flóttamenn í neyð sem hingað koma, og vill hann herða enn frekar - og gera þar með flóttafólki í neyð lífið enn ömurlegra - útlendingalöggjöfina. Þessir undanförnu dagar hafa varpað afar skýru ljósi á dómsmálaráðherra; hver hans sýn er á samfélag okkar: Hann vill Ísland fyrir Íslendinga (hvað sem það nú þýðir) og að lögreglan hér hafi í það minnsta rafbyssur og afar rúmar heimildir til að njósna um fólk.

Sýn Jóns er ekki útópísk
- hún er dystópísk.





Texti og myndir / Lára Garðarsdóttir

Dýrt er að deyja

Hvað kostar útförin raunverulega?

Þegar staðið er frammi fyrir andláti náins ættingja eða ástvinar ber að huga að ýmsum ákvörðunum er varða útförina. Kostnaðurinn getur hlaupið á háum upphæðum og spurningar hafa vaknað er varða kostnaðarliði útfara.

Íslenskir skattgreiðendur greiða að hluta til fyrir þennan kostnað með kirkjusjóðsgjaldi og má þar nefna legstað í kirkjugarði og bálför. Starf prestsins var áður innifalið en það var afnumið fyrir tveimur árum. Einhver verkalýðsfélög greiða dánarbætur til maka og aðstandenda sem standa straum af kostnaði útfararinnar. Ef neyðin er mikil grípur sveitarfélagið inn í og greiðir hluta kostnaðar, upphæð sem nemur 250 þúsund kr.



Ísleifur Jónsson útfararstjóri hjá Útfararstofu Reykjavíkur. Mynd/usr.is

Hefðir og venjur

Ríkar hefðir eru um hvernig haga skuli frágangi jarðneskra leifa og hin íslenska er sú að hinn látni er klæddur í líkföt sem gjarnan eru hvít náttföt eða hvítur kjóll fyrir konur. Í um það bil helmingi tilfella er hinn látni jarðaður í eigin fatnaði, einhverju sem viðkomandi leið vel í. Allir eru klæddir í sokka, farðaðir og snyrtir og er hinn látni kistulagður með sæng og kodda.

Starf útfararstjóra

Mannlíf setti sig í samband við Ísleif Jónsson, útfararstjóra hjá Útfararstofu Reykjavíkur. Ísleifur hefur starfað í faginu í 30 ár og annast 17 þúsund útfarir. Hann segir um það bil tíu klukkustundir liggi að baki hverri útför og útskýrir verklagið. Útfararstjóri er á vaktinni allan sólarhringinn, alla daga ársins. Hinn látni er sóttur á andlátsstaðinn, sé það heimahús, hjúkrunarheimili eða spítali, í sérútbúinni bifreið og er hinn látni fluttur í líkhúsið í Fossvogi til merkingar og kælingar og þarf flutningurinn að gerast innan sex klukkustunda frá andláti.

Funda þarf með aðstandendum þar sem hin praktísku mál eru rædd og ákveðin. Á fundinum er valin kista, blóm, prestur og staðsetning. Að jafnaði tekur slíkur fundur að lágmarki einn klukkutíma. Útfararstjóri nálgast þar á eftir kistuna og leggur hinn látna í hana. Þá tekur við snyrting og tekur hún um það bil eina klukkustund. Á þessum tímapunkti eru fjöldi vinnustunda komin í fjóra til fimm. Því næst er athöfnin sjálf. Kistulagning, jarðarför og jarðsetning og er dagur athafnarinnar að jafnaði fimm til sex klukkustunda langur hjá útfararstjóra.

Kostnaður

Mannlíf fékk í hendurnar reikninga með sundurliðun kostnaðar. Reikningunum er ætíð skipt upp í tvo liði. Þjónusta annars vegar og tónlist hins vegar. Slumpað hefur verið á verð til einföldunar.

Meðalútför kostar samanlagt á bilinu 750 - 850 þúsund kr.. Kostnaðarliðir

Allt fyrir hljóðvistina
3D hljóðdeyfiklæðningar í úrvali
BYGGINGAVÖRUVERSLUN
Þ. ÞORGRÍMSSON & CO
Ármúli 29 • 108 Rvk • 512-3360 • korkur.is

ÞJÓNUSTA:	
Kista	143.000 kr
Líkföt	14.100 kr
Sæng, koddi, blæja	20.000 kr
Rúmföt	19.700 kr
Kross og skilti	22.300 kr
Prestur	38.000 kr
Sálmaskrá	44.000 kr (100 stk)
Kistuskreyting	35.000 kr
Krans	35.000 kr
Útfararþjónusta	150.000 kr
	521.100 kr

TÓNLIST:	
Organisti	82.000 kr
Einsöngvari	60.000 kr
Kór (4 manneskjur)	100.000 kr
Umsjón með kór	16.000 kr
Umsjón með tónlist 10%	25.800 kr
	283.800 kr

þjónustunnar: Kista (143.000 kr.), líkklæði (14.100 kr.), sæng, koddi og blæja (20.000 kr.), rúmföt (19.700 kr.), kross og skilti til merkingar í kirkjugarðinum (22.300 kr.), prestur (38.000 kr.), sálmaskrá (100 stk. 44.000 kr.) og kistuskreyting (35.000 kr.), krans (35.000 kr.). Kostnaður útfararstjóra er 150. 000 krónur.
Nemur þá upphæðin 521.100 krónum.

Helstu kostnaðarliðir vegna þjónustuþátta jarðarfarar:
Kostnaðarliðir tónlistarinnar: Organisti (82.000 kr.), einsöngvari (60.000 kr.), fjögurra manna kór (100.000 kr.) umsjónargjald með kór (16.000 kr.). Tónlist og greiðslur vegna hennar eru samningsbundnar við FÍH. Auk þess er greitt umsjónargjald vegna tónlistarinnar (10%).

Hin allra ódýrasta útför miðast við 250 þúsund krónur og er afskaplega látlaus. Þegar vel er rýnt í tölur reikninganna má fjarlægja einhverja liði með öllu en einnig þarf að koma til samtakamáttur, afsláttarkjör og góðvild þeirra sem sinna starfinu ef vel á að takast að ná verðinu svo langt niður.

Í tilvikum þar sem efni eru lítil er fólki ráðlagt að koma með föt að heiman, sæng, kodda og lín. Í stað blómaskreytinga er fáni breiddur yfir kistuna. Í 90-95 prósent tilvika annast prestur helgiathöfnina en frjálst er að sleppa því en þörf er á að einhver stjórni útförinni. Fordæmi eru fyrir því að aðstandendur eða hinn látni leggi sjálf til kistuna. Þó eru reglur og lög sem þarf að fylgja. Ekki má vera meira en 200 grömm af járni í kistunni og þurfa þær að vera úr umhverfisvænu efni. Þá segir í reglugerð að efniviðurinn skuli vera allur úr óvatnsvörðu efni, svo sem gegnheill viður, spónaplötur (E1) og MDF.
Aðspurður svarar Ísleifur Jónsson að á hans starfsævi hafi um það bil fimm verið jarðsettir í kistu sem þeir sjálfir hafi skaffað og telur hann flesta sem svo gerðu hafa verið menntaða trésmiði.

Bálfarir
Aukin aðsókn er í bálfarir en á síðastliðnum 30 árum hafa bálfarir aukist úr 15 prósent upp í 58 prósent allra látinna. Um 60 prósent höfuðborgarbúa velur nú til dags að láta brenna jarðneskar leifar sínar. Hlutfall látinna á landsbyggðinni þar sem óskað er eftir bálför er töluvert lægra. Aukakostnaður leggst á landsbyggðarfólk þar sem líkflutningur er ekki innifalinn.
Íslenska ríkið hefur fengið á sig harða gagnrýni þar sem líkbrennsluofnarnir eru úreltir og orðnir 80 ára gamlir. Sökum þess verða hinir látnu að vera brenndir í kistu. Er það gert þar sem ofnarnir ná ekki nægilegum hita og kistan gegnir því hlutverki eldsmatar. Hvað varðar núverandi lög og reglugerðir standast ofnarnir ekki mengunarvarnir.
Ofnarnir eru tveir og eru staðsettir við Fossvogskirkju. Þar er öllum bálförum á landinu sinnt. Ofnarnir brenna aldrei samtímis heldur til skiptis. Um fimm bálfarir eru á virkum dögum að frátöldum föstudögum vegna styttingu vinnuvikunnar. Reykur kemur úr skorsteini kirkjunnar í einhverjar þrjár mínútur á meðan kistan er að brenna. Það tekur lík um það bil eina til eina og hálfa klukkustund að brenna.
Að lokinni bálför er öskunni komið fyrir í duftkeri og er kostnaður kersins um það bil 14 þúsund krónur. Líkt og með líkkistu, er aðstandendum frjálst að leggja til kerið að því gefnu að það sé úr umhverfisvænu efni.
Í samanburði eru 80 prósent útfara á Norðurlöndunum bálfarir og þrátt fyrir mikla aukningu hérlendis er engin pressa sett á fólk að velja slíka leið.

Líkflutningur af landsbyggðinni
Þá látnu sem búsettir voru utan höfuðborgarsvæðisins þarf að flytja til Reykjavíkur hafi verið óskað eftir bálför. Líkflutningur innanlands er ekki nýmæli en greiða þarf sérstaklega fyrir hann. Útfararstjóri rukkar aukalega fyrir lengri flutning, að jafnaði yfir 100 kílómetra eða skilar kistunni til flutningsaðila innanlands en vert er að athuga að gera þarf ráðstafanir á áfangastað. Mannlíf kynnti sér viðmiðunarkostnað fyrir flutning á kistu og er hann um það bil 35 þúsund frá Akureyri en 45 þúsund fyrir flutning frá Egilsstöðum. Mikilvægt er að aðstandendur geri viðeigandi ráðstafanir og kynni sér vel skilyrði flutningsfyrirtækjanna áður en lagt er í slíkan flutning.

Grafreitir og kirkjugarðar
Pláss í kirkjugörðum er takmarkað. Ekki eru lengur grafnar kistur í Hólavallakirkjugarði né Fossvogi, að því undanskildu að úthlutun hafi átt sér stað fyrir einhverjum áratugum síðan.
Á höfuðborgarsvæðinu eru lausir grafreitir í Gufuneskirkjugarði, Hafnarfjarðarkirkjugarði, Garðakirkjugarði, Mosfellskirkjugarði og er fólki frjálst að velja sér grafreit.
Eins konar lenska ríkir á Íslandi um að legstaðir fylgi fjölskyldum. Kirkjugarðsstjórnum er óheimilt að jarða kistur í leiði fyrr en 75 árum frá síðustu greftrun, en að þeim tíma liðnum má stjórnin ráðstafa leiðinu. Oft sækjast aðstandendur og fjölskyldumeðlimir eftir að hvíla hjá forfeðrum sínum.
Í samanburði er víða erlendis einungis innifalinn grafreitur til 20 ára, að þeim tíma liðnum ber aðstandanda að greiða fyrir ellegar er jarðað yfir viðkomandi.

Óþörf útfararþjónusta?
Flestir hafa séð lík í kvikmyndum, farið í kistulagningu nákomins ættingja eða aðstandanda. Að frátöldu heilbrigðisfólki vita fæstir raunverulega hvernig lík lítur út. Mikilvægt er að koma hinum látna sem fyrst í kælingu en eftir andlát byrjar



rotnunin, húðin blánar, augun sökkva og munnurinn gapir. Eins er það algengt að líkamsvessar og vökvar fari að leka frá líkinu úr öllum helstu opum, sem óreyndir kunna illa við og á. Ganga þarf frá líkinu á viðeigandi hátt, bera á það smyrsl til að forðast útblástur og koma í veg fyrir önnur einkenni rotnunar. Jafnvel getur það gerst eftir kistulagningu að allt innvols og klæðnaður í kistunni renn-blotnar.
Í líkhúsinu er hinn látni merktur með nafni og strikamerki enda er það mjög viðkvæmt mál ef rangur aðili er lagður í kistuna.

Heyrst hefur af fólki sem taldi útfara-stjórann óþarfan og vildi sniðganga útfararþjónustuna til að spara kostnað. Þrennt mætti með hinn látna á sendiferða-bíl í líkhúsið. Burðurinn frá bílnum gekk brösuglega þar sem ekki voru líkbörur. Fólkið ætlaði svo sjálft að snyrta og klæða.

Ekki gekk það betur en svo en innan skamms voru þrír starfsmenn kirkjunnar mættir til að hjálpa – sitt sýnist hverjum en ætla má að starfsmenn kirkjunnar hafi ekki fundist að nokkur aðstandandi ætti að standa í slíku.
Aðkoman að hinum látna getur verið mismunandi og hafa flestir heyrt sögur um einstæðinginn sem legið hafði einn dögum og jafnvel vikum saman eftir andlátið. Þangað til lyktin kom upp um afdrif hans.
Starf útfararstjóra er víðtækt og ber þess að geta að þeim ber að fjarlægja og passa að ekki séu lagðir aðskotahlutir sem geta valdið sprengingu eða óþarfa mengun. Vert er þar að nefna að hafi hinn látni hjartagangráð er það verk útfarastjóra að tryggja að hann verði fjarlægður.

Ræðum kostnaðinn
Aðstandendur hins látna eiga flestir um sárt að binda. Gæta þarf fyllstu virðingar við þá og hinn látna. Að auki er bundið í lög atriði er varðar búnað, flutning og meðhöndlun á hinum látna.
Fésbókarsíðan Einfaldar útfarir hefur verið stofnuð af Kristjáni Hreinssyni þar sem meðlimir hennar velta fyrir sér sparnaðarráðum þegar kemur að hinstu hvílu. En eins og gefur að líta má spara á ýmsum flötum og vert er að benda á að organistinn tekur um það bil 100 þúsund krónur fyrir tveggja tíma vinnu. Þekktur söngvari getur rukkað 140 þúsund fyrir að syngja tvö lög á meðan útfararstjórinn tekur 150 þúsund fyrir tíu tíma vinnu.
Vert er að velja vel og skoða hvaða liðir mega missa sín og hvaða þjónusta er ómissandi. Öll viljum við minnast hins látna á sem bestan hátt. Allt eru þetta atriði sem góður útfararstjóri þekkir og hann getur ráðið aðstandendum heilt.





Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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



Bakað úr því besta

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



cocoa HORIZONS

NÓI SÍRÍUS



Neytendamál

Guðrún Gunnsteinsdóttir

Verðkönnun Mannlífs sláandi:

Fjölskyldan þarf að borga 277 þúsund krónum meira á ári

Gríðarlegar verðhækkanir hafa orðið á matvöru undanfarið ár. Matarreikningur fólks hefur tekið stórfelldum hækkunum. Sé tekið mið af sex manna fjölskyldu sem eyddi 150 þúsund krónum á mánuði í mat fyrir ári, hefur matarreikningurinn hækkað um 277 þúsund krónur á ári. Það þýðir að fjölskylda þarf að auka tekjur sínar um ríflega 32 þúsund á mánuði til að standa straum af þessum hækkunum. Á móti kemur að ekki er tekið tillit til launahækkana heldur aðeins krónutölu. Þá á eftir að taka tillit til aukins vaxtakostnaðar sem hefur farið upp úr öllu valdi.

Mannlíf bar saman núverandi verð við könnun sem ASÍ gerði 8. sept 2021. Í könnuninni kemur í ljós að meðaltalshækkun í Bónus nam 17,3 prósentum og í Krónunni 16,1 prósenti. Mest var hækkunin á Kornax-hveiti, 2 kíló, eða um 42 prósent. Kaffi frá Te & kaffi hafði einnig hækkað mikið eða um 21 prósent.

	10. okt. 22		8. sep. 21	
	Krónan	**Bónus**	**Krónan**	**Bónus**
Nýmjólk	190	189	170	169
Mjólka sýrður rjómi 10%	255	259	226	249
Rjómi 500 ml	660	659	590	579
Te & kaffi Espresso	1160	1159	960	959
DDS-púðursykur 250	168	167	160	159
Gæða lágkolvetnabrauð	599	598	558	498
Pringles sour and cream	299	279	270	269
Hraun 200 g	276	275	236	235
Flodidana-heilsusafi	250	249	240	229
Kornax-hveiti 2 kg	398	397	280	279
Samtals	**4255**	**4231**	**3690**	**3625**

Bónus og Krónan eru þær lágvöruverslanir sem mest kveður að.
Mannlíf gerði verðkönnun og tók saman nokkra vöruflokka í Bónus og Krónunni og bar saman verð. Það sem kom mest á óvart var að nánast enginn verðmunur er á sambærilegum vörum. Aðeins króna skilur að. Sáralítil samkeppni virðist vera í þeim tveimur verslunum sem teljast til lágvöruverslana. Krónan virðist elta Bónus skipulega í verði. Þannig forðast verslunin harkaleg og dýr verðstríð.
Í 25 vörutegundum sem Mannlíf tók saman var munurinn á 22 vörutegundum aðeins króna þar sem Krónan var dýrari. Matarkarfan hjá Krónunni var 0,3% dýrari en í Bónus.

10. okt. 22	Krónan	Bónus
Nýmjólk D	229	228
Nýmjólk	190	189
Arna AB mjólk	474	473
Arna Grísk jógúrt	660	659
MS Grísk jógúrt	396	395
Mjólka sýrður rjómi 10%	255	259
Rjómi 500 ml	660	659
Smjör	668	667
Gouda brauðostur sn 330	899	898
Flatkökur heilk/ömmu	212	211
Ballerina	180	180
Te & kaffi Colombia	1099	1098
Te & kaffi Espresso	1160	1159
Cheerios 1 kíló	999	998
Kornax-hveiti 2 kg	398	397
DDS-púðursykur 250	168	167
Royal lyftiduft 200 g	330	329
Royal karamellubúðingur	260	259
ST Dalfour-bláberjasulta	440	439
Solgryn 1,8 kg	750	749
Berry-safi super ber	266	265
Flodidana-heilsusafi	250	249
Heimilisbrauð hálft	296	295
Gæða lágkolvetnabrauð	599	598
Pringles sour and cream	299	279
Hraun 200 g	276	275
Samtals	**12413**	**12374**

Nokkur sparnaðarráð

1. **Gerðu matseðil fyrir vikuna.**
2. **Skrifaðu niður innkaupalista.**
3. **Aldrei fara svöng í matvöruverslun.**
4. **Alltaf að skoða kíló- og lítraverð.**
5. **Nýttu afganga.**
6. **Taktu reglulega til í ísskápnum og nýttu það sem þar er að finna.**
7. **Kauptu ódýrari mat á síðasta söludegi og frystu.**
8. **Gerðu áætlun og stattu við hana.**

VILDARKORT LINDAR:

30% AFSLÁTTUR

VILDARKORT LIND FASTEIGNASALA

HJÁ EFTIRFARANDI FYRIRTÆKJUM:

S. Helgason · Z brautir & gluggatjöld · Húsgagnahöllin · Dorma · Betra bak · Flügger litir · Parki · Vídd · Húsasmiðjan

DÆMISÖGUR FRÁ VIÐSKIPTAVINUM

Jón og Gunna eru ungt par sem keypti sína fyrstu íbúð nýlega. Íbúðin þarfnaðist viðhalds og þau vantaði ný húsgögn, rúm og gardínur.

Þau máluðu í búðina, skiptu um gólfefni, tóku baðherbergið í gegn og skiptu um blöndunartæki

Þar sem þau voru í viðskiptum við Lind fasteignasölu fékkst **30% afsláttur** af öllu því sem þau vanhagaði um.

Með vildarkortinu spöruðu þau sér:
687.368 kr.

Jónína, kona á besta aldri, keypti sér nýja íbúð. Í hana vantaði öll ljós, parket og gardínur og sófinn sem hún átti var of stór þar sem hún var að minnka við sig.

Hún keypti það sem hana vantaði, viðarparket, fallegar gardínur og screen, borðstofuborð, stóla og sófa.

Þar sem hún var í viðskiptum við Lind fasteignasölu og nýtti sér **vildarkortið,** sparaði hún umtalsverða fjárhæð.

Með vildarkortinu spöruðu hún sér:
458.978 kr.

Borgþór og Aníta eru hjón um fimmtugt. Þau keyptu sér gamalt einbýlishús sem þarfnaðist yfirhalningar.

Þau tóku húsið meira og minna í gegn, skiptu um öll gólfefni, endurnýjuðu tvö baðherbergi ásamt því að sparsla og mála allt húsið. Þau settu granítborðplötur í eldhúsið og annað baðherbergið, skiptu svo út öllum gardínum og keyptu sér að lokum nýtt rafmagnsrúm í versluninni Betra bak.

Með vildarkortinu spöruðu þau sér:
1.442.500 kr.

Markaðsaðstæður á fasteignamarkaði í dag eru óvenjulegar

Það hafa aldrei verið færri eignir til sölu., sérstaklega þar sem fólk finnur ekki réttu eignina áður en það setur sína eigin á sölu. Það eru nokkrar leiðir færar til að leysa þessi mál sem við getum kynnt fyrir þér.

Settu heimilið þitt á sölu hjá okkur og við finnum nýtt heimili handa þér áður en þú selur.
Við kíkjum í heimsókn, gerum verðmat ásamt lýsingu á eigninni. Jafnframt mætum við með atvinnuljósmyndara og gerum allt klárt. Þegar draumaeignin kemur setjum við allt á fullt og hjálpum þér við kaupin á nýju heimili.

Ef við finnum ekki nýtt heimili, né seljum það gamla, tökum við enga þóknun fyrir.
Skráðu eignina eða fáðu tilboð í þjónustu og lausnir á **www.fastlind.is**

Á Lind fasteignasölu starfa yfir **30 löggiltir fasteignasalar** með áratuga reynslu á öllum aldri, allt **frá 25 ára til 66 ára** og jafnt kynjahlutfall tryggir það að allir ættu að geta fundið fasteignasala við sitt hæfi.

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum.
Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum.
Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum.
Flügger: 30% afsláttur af allri innimálningu.
S. Helgason: 30% afsláttur af öllum borðplötum.
Parki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum.
Z brautir og gluggatjöld: 30% afsláttur af öllum vörum.
Vídd: 30% afsláttur af öllum vörum..
Húsasmiðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum.
ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

VILDARKORT LIND FASTEIGNASALA

LIND FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4
Sími: 510 7900
www.fastlind.is



Leiðarinn
Reynir Traustason

Ormarnir í gulli verkafólksins

„Verkalýðsforingjar eru gjarnan að ásælast völd.“

Uppnámið á þingi Alþýðusambands Íslands vekur til umhugsunar það gagnsleysi sem er af verkalýðsfélögum. Þremenningarnir sem klufu sambandið hafa væntanlega talið það vera óþarft og jafnvel til óþurftar. Þeir horfa til þess að hvert og eitt félag geri meira gagn en sameinað afl.

Launþegar og atvinnurekendur leggja verkalýðsfélögunum til gríðarlegt fjármagn. Aðild að verkalýðsfélagi er íþyngjandi í þeim skilningi að háar upphæðir eru dregnar af launum fólks til að halda kerfinu gangandi. Félögin eru ekki aðeins að gæta hagsmuna sinna félagsmanna, heldur einnig að leigja þeim aðgang að orlofshúsum, hjálpa til við tannviðgerðir og jafnvel aðstoða við að jarðsyngja félagsmenn. Minnsti þátturinn er sá að gera kjarasamninga eða gæta kjara félagsmanna. Tekjur til félaganna hlaðast gjarnan upp í sjóði sem gefa færi á því að beita afli á ýmsum sviðum.

Verkalýðsfélögin í landinu eru sum hver gegnsýrð af þeirri spillingu sem felst í valdatafli af ýmsu tagi. Pólitík er eins og rauður þráður í samtökum þeirra og jafnvel stofnaðir stjórnmálaflokkar sem nýta sér það afl sem liggur í verkalýðsfélögum. Forkólfar félaganna taka sér laun sem í flestum tilvikum eru langt yfir launum félagsmanna þeirra. Þannig er formaður í stærri verkalýðsfélögum með laun sem eru yfir milljón á mánuði. Hæstu heildarlaun verkalýðsforingja eru nær tveimur milljónum króna mánaðarlega. Það eru fjórföld laun þeirra skjólstæðinga sem hafa lægstu launin. Með réttu ætti verkalýðsforingi að vera með tekjur sem nema meðallaunum í félagi hans. Annað lyktar af sjálftöku.

Verkalýðsforingjar eru gjarnan að ásælast völd. Oft er það samtvinnað við lífeyrissjóðina sem er annað risavaxið bákn sem fjarlægst hefur félagsmenn sína. Sjóðum er safnað og ormarnir í gullinu hagnast á braski með almannafé. Völdin í lífeyrissjóðunum og verkalýðshreyfingunni samtvinnast síðan og spillingin myndgerist. Hagsmunir fólksins verða aukaatriði en völdin aðalatriði.

Það er vandséð hvað óbreyttur félagi í verkalýðsfélaginu Eflingu græðir á því að leggja til langt yfir 10 prósent af launum sínum til lífeyrissjóðs og verkalýðsfélags. Ofsagróði lífeyrissjóðanna fer gjarnan í það að næra sjálft kerfið og leita leiða til þess að skerða útborganir til eigenda lífeyrisins eða að minnsta kosti tryggja að þær hækki ekki. Raunin er gjarnan sú að þegar láglaunafólk kemst á aldur er ellilífeyrir ríkisins gjarnan hærri en sú upphæð sem lífeyrissjóðir reikna einstaklingunum. Lífeyrisgreiðslur falla því óbættar niður og starfsmaðurinn hefur borgað til einskis alla sína starfsævi.

Árangur verkalýðsfélaganna undanfarna áratugi er afskaplega dapur. Reglulega er stiginn stríðsdans og kröfur settar fram um háar kjarabætur. Lyktir eru gjarnan moðsuða sem felur í sér kyrrstöðu eða jafnvel afturför. Þetta á við um flest verkalýðsfélög.

Barátta þremenninganna sem klufu Alþýðusambandið ætti að verða fólki hvatning til þess að siðvæða verkalýðsfélög og lífeyrissjóði í því skyni að létta launþegum lífið. Lækka þarf útgjöld félaganna og sjóðanna og auka þannig tekjur launþega. Hófsemi ætti að vera leiðarljósið í þeim efnum. Eigendurnir verða að rísa upp gegn óþurftarfólkinu.







Heima með Þóru Birnu:

Fyrir svefnberbergið völdu Þóra og Níels litinn IN-738 Green Shade 4. Margir eru hrifnir af mattri áferð en velja þó málningu með gljáa þar sem það er auðveldara að þrífa slíka málningu. Nú er það alveg óþarfi. Það er nefnilega ótrúlega auðvelt að þrífa Dekso 1 Ultramat og það er ekkert mál að þrífa bletti og för með rakri moppu eða klúti. Veldu Dekso 1 Ultramatt næst þegar þú tekur til hendinni.

Flügger COLORS THAT MATTER

Hvenær kemst þú í jólaskap?

Umsjón: Lára Garðarsdóttir



Hafsteinn
„Það fer eftir veðri, ef ég fæ snjó, þá er orðið jólalegt."



Una Albertsdóttir
„Eftir 31. október, ég elska Halloween."



Sævar
„Fyrsta sunnudag í aðventu."



Margrét Hilmarsdóttir
„Í nóvember."



Fjölmiðlapistillinn
Björgvin Gunnarsson



Dahmer þó!

Dahmer, Dahmer, Dahmer. Þú varst nú meiri karlinn. Þar sem ég get verið ákaflega áhrifagjarn þegar kemur að vinsælum kvikmyndum og þáttaröðum varð ég auðvitað að horfa á Dahmer –Monster: The Jeffrey
Dahmer Story, þrátt fyrir afleitan titil. Þættirnir hafa verið að gera allt vitlaust undanfarnar vikur en þeir þykja einstaklega vel leiknir og vel gerðir. Ég verð þó að viðurkenna að ég hef ekki alltaf verið áhrifagjarn því ég neitaði á sínum tíma að horfa á Titanic þegar hún var hvað vinsælust, eða ekki fyrr en þremur árum eftir að hún kom út enda gat maður ekki kveikt á útvarpinu án þess að heyra þetta skelfilega lag My Heart Will Go On og svo fannst mér þá eins og ég myndi gefast upp fyrir ægivaldi tískunnar ef ég myndi leyfa mér að horfa á þessa mynd. En já, það er önnur Ella.
Ég hef alltaf haft áhuga á raðmorðingjum eða kannski frekar sálfræðinni á bak við illvirki þeirra. Reyndar hefur maður alveg lesið yfir sig um slík skrímsli og þurft að taka pásu svo maður ældi hreinlega ekki af ógeði. Því þetta er auðvitað um alvörufólk, alvörufórnarlömb og alvöruskrímsli en ekki bara skáldaðar sögur.
Jeffrey Dahmer er meistaralega vel leikinn af Evan Peters sem áður hafði getið af sér gott orð fyrir leik í American Horror Story-þáttunum. Leikarinn nær að túlka hinn tilfinningakalda furðufugl Dahmer sem drap að minnsta kosti 17 karlmenn, flesta svarta og samkynhneigða, þar til hann var loksins stöðvaður árið 1991. Annan leiksigur er að finna í þættinum en Richard Jenkins leikur hinn ráðalausa föður Jeffrey, Lionel Dahmer, sem gerði allt sem honum datt í hug til að hjálpa syni sínum að „verða að manni" en Jeffrey hélst hvorki í skóla né vinnu. Rauðu flöggin voru allt umlykjandi en faðirinn hunsaði þau öll. Var svo algjörlega sigraður þegar hann heyrði hverslags skrímsli sonurinn var og hefði lengi verið. Vert er að minnast einnig á Niecy Nash sem lék Glendu Cleveland, nágranna Jeffrey sem hringdi ítrekað í lögregluna vegna ópa og ólyktar sem kom frá íbúð Dahmers, án árangurs. Lögreglan hreinlega nennti ekki að sinna útköllum enda voru þetta bara einhverjir fátæklingar.
Þættirnir eru stórgóðir en þeir eru erfiðir áhorfs, verð að taka það fram. En ef maður kemst í gegnum fyrsta þáttinn án þess að leggjast í fósturstellinguna vegna illsku heimsins, ættirðu að geta horft á restina. Í fyrsta þættinum fylgjumst við með einu fórnarlamba Dahmers sem býður honum heim til sín. Áhorfandinn veit í hvaða tilgangi en fórnarlambið ekki. Þannig fylgjumst við með í hægagangi, samskiptum veiðimannsins við bráðina, vitandi hvað er í vændum en vitum bara ekki hvenær það kemur eða hvernig.
Ég viðurkenni að ég þurfti að láta sólarhring líða áður en ég horfði á næstu þætti en sé ekki eftir því að hafa horft á þá alla.
Frábærir en erfiðir þættir um lífið en þó aðallega dauðann í fátækrahverfi í Bandaríkjunum, afskiptaleysi lögreglunnar og skrímslið sem græddi á því.

Orðrómur

Egill á jötunni



Mannaval hjá Ríkisútvarpinu er ekki mikið ef marka má gríðarleg umsvif **Egils Helgasonar** sjónvarpsmanns. Egill er hvorki meira né minna en í þremur stórum dagskrárliðum Sjónvarpsins í október. Hann er að vanda með umræðuþáttinn Silfrið og bókmenntaþáttinn Kiljuna. Þá er hann með þætti um uppbyggingu bæjarfélaga á Íslandi. Allir þessir þættir eru bærilegir án þess þó að vera framúrskarandi. Egill er svo sannarlega einn helsti gæðingur Ríkisútvarpsins og fyrirferðarmestur á jötunni þar …

Gjaldþrot Lindu P



Heilsudrottningin **Linda Pétursdóttir** hefur slegið í gegn með námskeiðum sínum á netinu sem eru fjölsótt. Linda hefur aldrei verið feimin við að líta um öxl og gera upp fortíð sína. Á dögunum var hún verðlaunuð fyrir námskeið sín. Af því tilefni rifjaði hún upp gjaldþrot sitt fyrir sjö árum og þrautagönguna sem endaði með stórsigri. „Niðurlæging og skömm eru tilfinningar sem fylgdu mér í langan tíma eftir gjaldþrotið en kennari minn í mastersnámi mínu í lífsþjálfun bað mig um að deila sögu minni og „kenna öllum konum í heiminum"" skrifar hún …

Vorkenna Bryndísi

Nýjasta áfallið fyrir fjölskyldu Jóns Baldvins Hannibalssonar er sú uppljóstrun sem felst í birtingu dagbóka Þóru heitinnar Hrafnsdóttur, þáverandi nemanda við Hagaskóla. Hún átti í ástarsambandi við **Jón Baldvin**, kennara sinn. **Sighvatur Björgvinsson**, fyrrverandi ráðherra, hefur stigið fram Jóni Baldvin til varnar en **Ingibjörg Sólrún Gísladóttir** hefur fordæmt framferði hans. En það er sama hvaða afstöðu fólk hefur til hins meinta flagara. Allir vorkenna eiginkonu hans, **Bryndísi Schram**, sem stendur þétt við hlið eiginmanns síns, sama hvað á dynur …

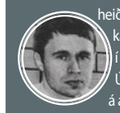






Umdeildur heiðurskonsúll

Þórólfur Gíslason, kaupfélagsstjóri í Skagafirði, er heiðurskonsúll Rússlands á Íslandi. Þrýst er á kaupfélagsstjórann að segja af sér embættinu í ljósi meintra stríðsglæpa Vladimirs Putin í Úkraínu. Þórólfur hefur hingað til ekki ljáð máls á afsögn. Þrýstingur hefur nú aukist á Þórólf.



Ólafur Stephensen, forkólfur í atvinnulífinu, hefur nú upplýst að Kaupfélag Skagfirðinga eigi stóran hlut í ýmsum veitingastöðum og skyndbitakeðjum. Hann gefur til kynna að hann muni ekki snæða á þeim stöðum sem hafa Rússatengsl. Þórólfur er þekktur fyrir að vera fastur fyrir og óljóst hvort hann muni láta undan kröfunni ...



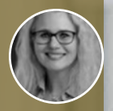
CBD *RVK

CBD
REYKJAVÍK

Kraftur
náttúrunnar í
hverjum dropa

cbdrvk.is





Hanna Rún Bazev Óladóttir:

Lífið ekki alltaf dans á rósum

Hún hefur sigrað hverja danskeppnina af annarri í mörg ár og dansar nú í gegnum lífið með dansfélaga sínum og eiginmanni. Hanna Rún Bazev Óladóttir talar um æskuna, dansinn, eineltið og kjaftasögurnar sem tengjast oft afbrýðisemi, ástina, tímabundu lömunina í öðrum fætinum, gigtina og Rússland.

Hún ólst upp í Danmörku til tveggja ára aldurs; landi meistara ljóta andarungans, litlu hafmeyjunnar, prinsessunnar á bauninni og litlu stúlkunnar með eldspýturnar. Og jú, líka landi Hans klaufa. Stúlkan bjó síðar í Kópavogi og enn síðar Garðabæ.

Hver er fyrsta minning þín? „Ætli það sé ekki þegar ég týndist. Ég hef kannski verið þriggja til fjögurra ára. Ég ætlaði að sýna vinkonu minni nýja húsið sem mamma og pabbi voru að byggja í Kópavogi. Nýja húsið var ekkert langt frá þar sem við bjuggum en við fórum aðeins of langt og týndumst. Það var komið myrkur og eftir mikla göngu sá ég hóp af fólki, þar var mamma vinkonu minnar hágrátandi, og einnig lögreglubíll. Ég man vel eftir því. Ég var mikill prakkari og foreldrar mínir töluðu um hvernig ég yrði eiginlega þegar ég yrði unglingur. Svo snerist þetta við og ég varð algjör engill. Ég týndist oft og mikið var leitað að mér. Ég var alltaf að gera eitthvað sem ég mátti ekki. Maðurinn minn var eins; mamma hans sagði mér það. En sagt er að þegar tveir mínusar mætist komi plús. Börnin okkar eru ótrúlega róleg og góð."
Svo liðu árin og stúlkan sem týndist átti sína drauma. „Það var bara tvennt: Dansari og gullsmiður. Ég var alveg ákveðin í því að ég ætlaði að verða gullsmiður; ég hef reyndar ekkert lokað á það og held því alveg opnu. Ég ætlaði sem sagt að verða gullsmiður eins og pabbi. Ég ætlaði mér líka að verða best í dansi og verða heimsmeistari; ég get ekki hætt fyrr en ég næ því," segir Hanna Rún sem vinnur hálfan daginn hjá Gullsmiðju Óla, fjölskyldufyrirtækinu. Eftir hádegi æfir hún síðan dans með eiginmanninum. Hana dreymir enn um að verða heimsmeistari. Íslandsmeistaratitlarnir eru orðnir um 30 og svo eru það hinir og þessir titlar fyrir utan þá en hún hefur sigrað mörg önnur mót hérlendis og erlendis.

Sprungur
Hanna Rún Bazev Óladóttir var fjögurra ára þegar hún fór í dansskóla. „Mamma og pabbi fóru með mig í Dansskóla Sigurðar Hákonarsonar. Þegar ég hafði stigið þar inn varð ekki aftur snúið. Ég man vel eftir þessu. Ég byrjaði að dansa við frænda minn og þjálfararnir töluðu fljótlega um við mömmu og pabba að það væri aukataktur í mér þrátt fyrir hvað ég væri lítil; hvað ég væri snögg að ná sporunum og væri taktviss. Ég var mjög ung þegar ég fór að fara í einkatíma. Svo flutti frændi minn út á land og ég varð herralaus en þá var ég svo heppin að það var laus strákur sem var mjög efnilegur. Við vorum pöruð strax saman og kepptum síðan á okkar fyrsta móti árið 1997 þegar ég var að verða sjö ára og urðum Íslandsmeistarar. Og við unnum svo nánast allar keppnir eftir það."
Dansfélagarnir voru snemma settir upp í næsta flokk þannig að þau æfðu með eldri krökkum. „Þetta voru allt unglingar þannig að maður var alltaf að „keppa" við þessa eldri krakka á æfingum sem var ótrúlega gott fyrir okkur. Við byrjuðum strax mjög ung að vera í einkatímum hjá erlendum þjálfurum, en á þessum tíma voru okkar aðalþjálfarar frá Þýskalandi. Þeir skiptust nokkrir á að koma, ballroom- og latínþjálfarar. Þegar þeir komu tókum við alltaf 10-12 einkatíma frá föstudegi til sunnudags.
Eitt árið þegar við vorum búin að plana afmælisboðið mitt man ég að það stangaðist akkúrat á við þegar einn þjálfarinn kom, þannig að ég varð að fara úr veislunni minni. Krakkarnir horfðu bara á spólu á meðan ég skrapp í einkatímann og svo kom ég aftur í afmælið strax á eftir. Ég skildi þetta mjög vel þótt ég hefði alveg viljað sleppa þessum tíma bara einu sinni en ég vildi líka verða best og vissi að þessir þjálfarar komu til landsins til þess að hjálpa okkur að verða betri."
Hún mátti ekki fara í skíðaferðalög þar sem hún gæti dottið og meitt sig. „Það þurfti bara að pakka mér í bómull, sérstaklega rétt fyrir keppnir. Ég man að þegar það var mikill snjór mátti ég ekki fara út í frímínútur; kennararnir voru hræddir um að ég gæti runnið eða fengið snjóbolta í andlitið. Þannig að á veturna í mikilli hálku og snjó var ég inni í frímínútum. Það var bara skipun frá þjálfaranum. Ég mátti þá alltaf velja eina stelpu til að vera líka inni með mér; það var voða gaman því þá var ég alltaf svo vinsæl."

> *Á veturna í mikilli hálku og snjó var ég inni í frímínútum*

„Ég keppti með sprungurnar í fætinum."

Hún dansaði og dansaði. Hún dansaði svo mikið að það komu sprungur í bein í öðrum fætinum þegar hún var 15 ára. „Þetta var álag. Ég var búin að dansa svo mikið, ég hljóp líka mikið úti og annar sköflungurinn var morandi í sprungum sem voru komnar einn þriðja inn í beinið. Læknirinn talaði um að þetta væri í raun verra heldur en beinbrot."
Hönnu Rún var sagt að hún mætti ekki dansa í þrjá mánuði því annars gæti hún kvatt dansinn. Hún sagðist vera á leiðinni á heimsmeistaramót og að hún ætlaði að fara. Og það gerði hún. „Ég keppti með sprungurnar í fætinum og fékk 40 stiga hita og var ælandi, mögulega álag út af öllu saman, en mér gekk samt vel. Ég varð að fara á mótið því annars hefði ég ekki verið sátt. Ég tók svo rúman mánuð í pásu eftir mótið."

Einelti
Hanna Rún talar um hvað þurfi til að vera góður dansari. „Það þarf mikinn metnað og maður þarf náttúrlega að vera tilbúinn til að fórna ýmsu. Foreldrar mínir voru duglegir að tala um það við mig að ef maður ætlaði að verða bestur væri ekkert sem héti að reykja eða drekka og eitthvað djamm. Ég var alveg til í það og skildi það vel. Þetta er líka mikið hausinn; þegar maður er á toppnum, alveg sama í hverju það er, fylgir því mikið baktal og afbrýðisemi og það brýtur fólk oft niður og það gefst upp. Ég var mjög ung þegar mömmur annarra stelpna í dansinum fóru að tala illa um mig og ég sá skrifað leiðinlega um mig. Og oft sá maður og heyrði eitthvað frá fólki sem maður vissi ekki einu sinni hvert var. Þegar kennararnir klipptu út greinar um mig og hengdu á veggi í skólastofunni voru settar teiknibólur yfir augun á mér á myndunum. Það var auðvitað ekkert skemmtilegt að sjá það, sérstaklega þegar ég var svona ung."
Hún segir að einhvern tímann hafi



Sextíu og níu árum seinna erum við fjölskyldan enn að sinna því sama, þó sú danska sé löngu horfin á vit feðra sinna.

Komdu með viðkvæma fatnaðinn, leðrið, rúskinnið ... og hatt ef þú átt.

Líkt og afi sagði „Við hreinsum allt nema kuskið af hvítflibbanum"

EFNALAUGIN BJÖRG
Álfabakka 12 Sími 557 2400
MJÓDD



öllum stelpunum í bekknum verið boðið í afmæli – nema henni. Síðan var sett sú regla að annaðhvort yrði öllum stelpunum eða þá öllum krökkunum boðið. „Mér fannst ég vera skilin út undan og skildi þetta ekki alveg. En þetta var afbrýðisemi.
Mamma og pabbi hafa alltaf verið og eru enn 100% með mér í þessu og þau studdu mig mikið, töluðu við mig og útskýrðu fyrir mér ef ég skildi ekki hvers vegna fólk lét svona. Ég hafði ekkert gert því. Ég skildi ekki af hverju það var svona leiðinlegt við mig. Þetta var afbrýðisemi. Ég átti vinkonu sem var mjög góð í fimleikum og ég fann bara til stolts gagnvart henni. Mér fannst kúl að eiga hana sem vinkonu. Þannig að ég skildi ekki af hverju fólk vildi vera leiðinlegt við mig."
Hún nefnir fleiri dæmi. Það var reynt að hrinda henni og meiða svo hún gæti ekki keppt í dansi. Eineltið fólst þó mest í útilokun.
„Ég var mikið ein á unglingsárunum og þegar við fluttum í Garðabæ voru komnar fullt af sögum um mig svo sem að ég væri að deita gullsmiðinn í Gullsmiðju Óla og að hann gæfi mér skart gripi. Spáði enginn í að ég er Óladóttir? Það voru alltaf einhverjar svona lygasögur. Ég sagði oft við mömmu og pabba: „Vitið þið hver er nýjasta sagan?" Svo nennti ég ekki að spá í þetta."

Hvaða áhrif hafði þetta á Hönnu Rún?
„Ég var alltaf svo dugleg að tala við mömmu og pabba og þau sögðu að ég ætti að láta þetta fara inn um annað eyrað og út um hitt; ég ætti ekki að spá í þetta vegna þess að þetta fólk væri að reyna að skemma fyrir mér. Þannig að eg nýtti þetta frekar sem aukabensín á tankinn hjá mér: Ég ætlaði ekki að sýna þessu fólki að þetta hefði áhrif á mig. Ég var mikið ein heima og var sjálfri mér næg og er enn í dag; ég orti mikið ljóð, spilaði á píanó, söng og málaði og teiknaði. Þar sem ég var í dansinum notaði ég mikið brúnkukrem og var mikið förðuð og fólk dæmdi mig út frá því og hélt að ég væri svaka góð með mig, snobbuð, drykki og reykti. Ég hafði aldrei drukkið eða reykt og þegar fólk hélt að eg væri að djamma og drekka var ég í raun bara heima að spila á píanó eða mála á meðan aðrir voru að djamma. Þannig að fólk vissi ekki neitt.

Ég vildi verða best í dansinum og sökkti mér í hann. Foreldrar mínir útbjuggu speglasal heima þar sem ég gat dansað og svo lá ég yfir spólum og upptökum frá einkatímum sem voru teknir upp og skoðaði hvað ég gæti lagað fyrir næstu æfingu."

„Þá hrúguðust inn heilu ritgerðirnar frá alls konar fólki sem ég þekki ekki neitt sem vildi bara biðjast fyrirgefningar."

Hanna Rún segir að á fullorðinsaldri hafi hún fengið fullt af skilaboðum frá fólki og einnig skilaboð frá gömlum bekkjarfélögum. Gömul bekkjarsystir fór að gráta og bað hana afsökunar fyrir að hafa tekið þátt í eineltinu og sagði að þetta hefði truflað sig lengi.
„Hún sagði að hana hefði langað svo mikið í alla þessa kjóla og að vera svona flott og svo fékk ég svo mikla athygli í blöðunum. Hún sagðist geta sagt það núna en hún hafði verið að deyja úr afbrýðisemi og langaði til að vera ég. Ég sagði að þetta væri ekkert mál og fannst bara yndislegt að hún hafi þorað að segja mér frá þessu og kunni virkilega að meta það. Svo eftir að ég opnaði Instagram-reikninginn minn hrúguðust inn heilu ritgerðirnar frá alls konar fólki sem ég þekki ekki neitt sem vildi bara biðjast fyrirgefningar. Á Instagraminu mínu sér fólk mig meira bara eins og ég er og sér að ég er bara frekar venjuleg. Fólk er oft mjög fljótt að dæma eftir útliti eða eftir einhverju sem það hefur heyrt. Ég fékk til dæmis skilaboð frá manneskju sem skrifaði að henni væri sama hvort ég læsi þetta eða ekki en hún þyrfti að gera þetta fyrir sig af því að henni hafi liðið illa eftir að vera búin að fylgjast með Instagram-story hjá mér í einhvern tíma, og væri farið að þykja vænt um mig, og fyrir löngu síðan hafi hún tekið þátt ljótri umræðu um mig sem hún vissi að væri ekki sönn og að hún væri búin að sjá að ég er góð manneskja og liði illa yfir þessu og vildi bara losa sig við þetta. Ég þakkaði henni bara kærlega fyrir og skrifaði að þetta væri ekkert mál. Fólk gerir svo sem alveg mistök og ég var mjög ánægð að fá þessi skilaboð; mér leið vel að lesa þau og henni leið vel. Ég er löngu hætt að taka inn á mig svona baktal eða einhver ljót komment; maður er kominn með nokkuð þykka brynju eftir öll þessi ár."

Hanna Rún segir að enn sé fólk sem reyni að skemma fyrir henni í dansinum. „Það hafa komið tímar þar sem ég hugsa með mér hvort það sé þess virði að halda áfram að dansa, og bara hætta þessu. Gefa skít í þetta. En þá minni ég mig á að ég mun ekki láta svona bull „skemma" eftir alla þessa vinnu í öll þessi ár. Þá er það bara að anda inn og svo út aftur og áfram gakk."

„Ég fann að það pirraði suma kennara mikið þegar ég fékk leyfi til að fara í æfingabúðir og keppa."

Hanna Rún er spurð hvort þetta einelti – þessi útilokun – hafi haft áhrif á námið. „Ég get ekki sagt að ég hafi verið toppnemandi með geggjaðar einkunnir. Ég get verið góð í því sem ég hef gaman að. Ég elskaði til dæmis tungumál en ef ég hafði engan áhuga, eins og á landafræði, nennti ég ekkert mikið að hlusta og teiknaði frekar myndir af danskjólum í bækurnar eða skrifaði niður punkta um það sem ég ætlaði að vinna í á æfingunni þann dag. Ég fann að það pirraði suma kennara mikið þegar ég fékk leyfi til að fara í æfingabúðir og keppa. Ég gleymi því ekki þegar einn kennari sagði við mig að ég þyrfti að vera í skóla og læra eins og venjuleg manneskja. Ég sagðist ætla að verða dansari og dansa þegar eg yrði stór og vildi ekki fara í menntaskóla en þá sagði kennarinn að ég vissi aldrei nema ég myndi lenda fyrir bíl og missa báða fæturna og spurði hvað ég myndi gera þá. Ég hafði alveg svörin og sagðist þá bara ætla að vinna hjá pabba í Gullsmiðju Óla sem ég geri svo að vísu í dag með dansinum.
Ótrúlegt en satt þá náði ég samræmdu prófunum og skólastjórinn meira að segja hrósaði mér fyrir að hafa náð öllu þrátt fyrir að hafa verið á öllum þessum keppnisferðalögum. Ég missti svo rosalega mikið úr en ég var með skólabækurnar með mér á ferðalögum."

Rúmba
Hanna Rún hefur átt nokkra dansherra og einn af þeim bjó í Danmörku en var þó ekki danskur. Hún var 17 ára þegar þau dönsuðu saman og á þeim tíma bjó

Hanna Rún í Danmörku í rúmt ár í íbúð sem foreldrar hennar leigðu fyrir hana. Þar æfði hún stíft í dansskóla sem var í göngufæri frá íbúðinni. Hún keppti fyrir hönd Danmerkur á þeim tíma. Mamma hennar var mikið með henni og flaug talsvert á milli landa með þeim á keppnir.

„Það var danssamband sem varð að hætta út af ofbeldi. Ég var alltaf vön að vera i vel opnum kjólum en svo fór ég að byrja að æfa í rúllukragapeysum Einhvern tímann spurði einn danskennarinn hvers vegna ég væri farin að vera svona mikið klædd á æfingum. Hann var farið að gruna að eitthvað væri ekki í lagi og bað mig um að fara úr peysunni og þá var ég öll í marblettum og litlum sárum á höndunum eftir dansherrann sem kleip mig og boraði nöglunum ofan í hendurnar á mér ef honum fannst ég ekki gera nóg. Það var svo haldinn fundur með foreldrum hans og þar var ákveðið að við myndum splitta.“
Hanna Rún dansaði svo í rúmt ár með rússneskum manni og dvaldi þá stundum í mánuð eða lengur í Rússlandi þar sem þau æfðu.

Og jú, Hanna Rún Óladóttir dansaði í gegnum árin og árið 2013 fór hún að dansa með Rússanum Nikita Bazev.
„Ég hafði verið að dansa við íslenskan strák og þegar við hættum að dansa saman var enginn strákur á Íslandi sem ég vildi dansa við. Ég og rússneski strákurinn sem ég hafði dansað við bjuggum í ferðatöskum því við ferðuðumst svo mikið á milli landa í æfingabúðir og keppnir og það var ekki alveg það sem ég var til í að gera strax aftur. Pabbi spurði hvern ég vildi ef ég fengi að velja hvaða dansherra sem var í heiminum. Ég sagði strax Nikita Bazev. Hann hafði verið keppinautur minn á stórmótum úti en hann dansaði þá fyrir Þýskaland. Pabbi sagði að ég ætti að senda honum skilaboð en ég vildi það ekki því ég var viss um að hann myndi segja nei. Ég vissi að ég væri ekki að fara að rökræða þetta við pabba þannig að ég ákvað að senda Nikita skilaboð. Ég sendi honum lista yfir árangur minn og myndbönd af mér dansa frá keppnum. Nikita sendi mér svar og sagðist hafa beðið eftir að ég hefði samband. Mér fannst skrýtið að hann vissi hver ég væri. Þá var hann sjálfur að leita að dansdömu. Hann hafði verið út um allan heim og einhverjar stelpur höfðu prófað að dansa við hann en hann var ekki búinn að finna neina sem hann langaði að dansa við. Hann var nýfluttur til Ítalíu frá Þýskalandi. Við ákváðum að hann kæmi til Íslands í „try out“ en svo týndist ferðataskan hans þannig að hann þurfti að æfa með mér á sokkaleistunum. Eftir eina þannig æfingu var hann alveg viss um að hann vildi dansa við mig og spurði hvenær næsta mót á Íslandi yrði. Ég vissi ekki fyrst hvað hann meinti en þá sagði hann bara að hann þyrfti ekki að prófa að dansa við mig í skóm, þetta væri nóg til að finna að hann vildi dansa við mig. Hann sagðist hafa fylgst með mér í keppnum og svo hefði þjálfari hans bent honum á mig en þá var ég í öðru danssambandi.“
Síðan hafa þau Hanna Rún og Nikita dansað saman.

> *Nikita sendi mér svar og sagðist hafa beðið eftir að ég hefði samband*

„Það er gaman að dansa rúmbu við manninn sinn.“

Hvaða dans heillar hana mest? „Það er misjafnt. Stundum er einn dansinn í uppáhaldi og stundum annar. Núna er uppáhaldsdansinn minn rúmba. Rúmba er dans ástarinnar; það er gaman að dansa rúmbu við manninn sinn.“
Maðurinn hennar er einmitt Nikita. Og hana dreymir enn um að verða heimsmeistari. Og jú, hana dreymir núna um að þau hjónin verði heimsmeistarar.

Ástin

Nikita flutti inn í gestaherbergi á heimili fjölskyldunnar. Hanna Rún hafði verið í sambandi með íslenskum manni en eftir að upp úr því slitnaði flutti hún aftur í herbergið sitt á heimili foreldranna. Hún var þá 22 ára. Nikita er þremur árum eldri.
Hanna Rún segir að Nikita hafi tilkynnt föður hennar fljótlega eftir komuna til Íslands að hann væri orðinn ástfanginn af henni og að hann hafi hugsað með sér þegar hann sá hana í Leifsstöð þegar þau feðginin tóku á móti honum að hann myndi giftast henni einn daginn. Þau Nikita og Hanna Rún höfðu þá aldrei talað saman fyrir utan eitt skipti þegar Nikita rakst á hana á heimsmeistaramóti í Singapúr og spurði hana hvort hún vissi hvað klukkan væri. Annars höfðu þau einungis sent hvort öðru tölvupósta.

„Hann færði mér ristað brauð sem fór úr því að vera ferkantað yfir í hjartalaga.“

Þetta var ekki ást við fyrstu sýn hjá Hönnu Rún. „Ef það ætluðu einhverjir strákar að reyna við mig sagðist ég ekki hafa tíma í þetta; ég var ekkert að spá í sambönd. Ég sá að Nikita var myndarlegur strákur og geggjaður dansari en svo eftir um mánuð þegar við vorum búin að vera að tala saman og dansa saman þá fann ég; obbosí. Ég var ekki frá því að ég væri smáskotin í honum. Hann fór að banka hjá mér á morgnana og færa mér morgunmat í rúmið. Hann færði mér ristað brauð sem fór úr því að vera ferkantað yfir í hjartalaga.“
Jú, ástin kviknaði líka hjá henni og eftir örfáa mánuði voru þau Hanna Rún og Nikita farin að leigja sér saman. „Þegar við höfðum verið saman í tvo mánuði fannst mér við hafa verið saman í tvö ár. Það var eins og við hefðum alltaf þekkst og verið lengi saman.“
Hvað er það við Nikita sem Hanna Rún féll fyrir? „Persónuleiki hans. Hvað hann er mikið hann sjálfur. Hann er ekkert feiminn og er bara alveg hann sjálfur.“

„Það breytti öllu að verða móðir.“

Og parið dansaði saman á dansgólfinu og í lífinu. Og það kviknaði nýtt líf. „Það breytti öllu að verða móðir. Þetta gefur lífinu lit. Og ég elska að vera mamma.“
Sonurinn, Vladimir Óli, er átta ára og dóttirin, Kíra Sif, er tveggja og hálfs árs. „Við töluðum um að við vildum eignast barn en þá var ég nýorðin ólétt og við vissum það ekki. Við fórum á keppnir úti og mér leið rosalega illa og var flökurt. Svo í vélinni á leiðinni heim eftir eitt mótið dreymdi mig dökkhærða konu sem sagði að við hefðum ekki bara verið tvö á gólfinu heldur þrjú.



Þegar við síðan fengum staðfestingu á að ég væri ólétt vorum við mjög spennt en áttum eftir að keppa á einu stórmóti enn, heimsmeistaramóti, og ég keppti þar þegar ég var komin rúmlega þrjá mánuði á leið.“

Mænudeyfingin sem Hanna Rún fékk í fæðingu dótturinnar misheppnaðist en það þurfti að gera hana þrisvar. Stungið var í taug í fyrstu tilraun þannig að lærvöðvinn í öðrum fætinum lamaðist. Hjónin voru búin að bóka sig á danssýningar sem þau þurftu að aflýsa. „Ég var lömuð í fætinum í rúma fjóra mánuði og þegar mátturinn fór að koma var eins og fóturinn væri 100 kíló og þungt að hreyfa hann. Ég reyndi samt eins og ég gat að dansa um leið og ég fór að finna mátt þó svo ég væri dettandi og næði ekki að draga fæturna saman. En bara það að mæta og reyna mitt besta var það sem ég þurfti að gera. Það gerði mig auðvitað alveg brjálaða að geta ekki gert einn snúning sem var eitthvað sem eg gat gert sjö ára en ég hugsaði bara „þetta kemur“. Það var auðvitað alveg hrikalegt að vakna á hverjum morgni í nokkra mánuði og geta ekki lyft fætinum. En ég reyndi bara að hugsa jákvætt og sagði við sjálfa mig „ég get, ég skal, ég ætla“. Ég nýtti tímann í að teikna upp danskjóla og sá fyrir mér keppnirnar sem ég ætlaði að keppa á. Ég varði líka tíma með börnunum í rólegheitum. Við vorum mikið að dúlla okkur í alls konar föndri því það er margt skemmtilegt hægt að gera þótt maður sé ekki endilega hlaupandi um. Svo fór mátturinn í fætinum smátt og smátt að koma eftir langa bið og ég komst aftur út á keppnisgólfið eftir langar og strangar æfingar.“

> *Ég var lömuð í fætinum í rúma fjóra mánuði*

Hanna Rún hefur fundið fyrir kvíða af og til í gegnum árin og segir að eftir að hún varð móðir hafi margt breyst og hafi hún fyrst í stað ekki viljað stíga upp í flugvél þar sem hún var hrædd um að eitthvað kæmi fyrir. „Ég hafði aldrei verið flughrædd áður en ég hugsaði með mér að ef ég ætlaði að halda áfram að dansa yrði ég að fara í flugvél. Ég man að ég hélt ég myndi kasta upp í fyrstu flugferðinni eftir að ég eignaðist son minn. Ég var svo hrædd. Núna hefur maður ekki bara áhyggjur af sínu lífi. Ég er viðkvæmari eftir að ég varð móðir. Ég horfi til dæmis ekki á hryllingsmyndir en það var eitthvað sem ég elskaði að gera. Ég þoli ekki að fara frá börnunum mínum en það er eitthvað sem ég þarf að gera þegar við förum í keppnir erlendis. Þegar við förum út að keppa er þess vegna flogið út á föstudegi, keppt á laugardegi og flogið heim eldsnemma á sunnudegi. Svo róar það mig að vita af þeim í öruggum höndum hjá mömmu og pabba alltaf þegar við förum út til að keppa. Stundum verður álagið vissulega mikið og maður veit stundum varla í hvorn fótinn maður á að stíga en ég er samt orðin svo þjálfuð í þessu að ég finn alltaf einhvern veginn út úr hlutunum. Ég er mjög dugleg að tala við mömmu og pabba ef ég þarf að pústa eða fá ráð; þau hafa alltaf einhvern veginn svör við öllu.“

Gigtin

Hanna Rún hefur í mörg ár fundið til í líkamanum og verið með bólgur. Búið er að greina hana með gigt.

„Ég finn það bara að ef ég tek pásu frá dansinum hefur það mikil áhrif. Mér líður miklu betur þegar ég er á hreyfingu. Fæturnir og tærnar bólgnuðu í rauninni oft upp þegar ég var lítil ef ég fór í flug til að fara að keppa úti. Ég var oft að drepast í öxlunum og það var verið að sprauta í þær til að ég gæti dansað. Það var talað um að þetta væru bara bólgur vegna álags og að ég ætti að bíta á jaxlinn. Það var ekki spáð í neitt meira. Það getur verið að ég hafi verið lengi með gigt án þess að vita það en ég veit það samt ekki. Það var ekki fyrr en ég eignaðist dóttur mína að ég fann að ég átti erfitt með að lyfta höndunum, ég gat ekki lengur opnað gosdósir og mér leið eins og ég væri öll marin. Ég fór til læknis og sagðist halda að ég væri með gigt. Hann sagði: „Nei, ertu ekki dansarinn? Þú ert líka svo ung.“ Ég sagði að ég ætti erfitt með að lyfta dóttur minni upp, að dyr þyrftu að vera opnar þar sem ég ætti erfitt með að opna þær og að ég gæti stundum ekki skrúfað tappa af gosflösku. Svo var tekin blóðprufa og í ljós kom að ég er með gigt. Það er bara fylgst með þessu. Þetta er í lið um og stundum bólgna ég mikið upp og liðirnir festast og það er vont að beygja sig.“

Það hlýtur að vera áfall að greinast með gigt og vera svona ung og dansari í þokkabót. „Já og nei, nei. Þetta er bara svona. Mér var sagt að ég væri með gigt en ég vissi það. Ég var alltaf með verki í liðum. Mér fannst betra að fá staðfestingu frekar en ef sagt hefði verið að ekki væri vitað hvað ylli þessum verkjum í liðunum. Núna veit ég hvað er slæmt fyrir gigtina og get svolítið stjórnað þessu með mataræði. Um leið og ég minnka sykurneyslu líður mér betur en ég er samt alltaf að fá mér nammi. Ég leyfi þessu ekki að hafa nein áhrif á mig frekar en eitthvað baktal.“

Hanna Rún er líka með ofvirkan skjaldkirtil. „Maturinn er fljótur að fara í gegn og ég næ ekki að grípa alla næringuna úr matnum eins og ég þyrfti að gera. Ég hef því verið með járnskort og fæ oft mikinn höfuðverk, svo eru líka alls konar bólgur og íþróttameiðsl í bland. Það koma dagar þar sem ég er svo þreytt að ég ligg næstum því á gólfinu og get varla staðið í fæturna en það er einhver aukatankur sem ég næ alltaf einhvern veginn að kveikja á. Þetta er eitthvað keppnisskap sem ég nota á mig. Ég er hjá kírópraktor sem hjálpar mikið en stundum eru bólgurnar svo miklar að hann kemst ekki einu sinni að liðunum og þá blokkerast allt, og þetta getur líka valdið hárlosi. Ég fékk einmitt slæmt hárlos þar sem næstum helmingurinn af hárinu bara hrundi af mér. Hárlosið kemur í törnum og varð mikið eftir að ég eignaðist dóttur mína en það sem hafði áhrif á hárlosið þá var meðgangan, gigt og ofvirkur skjaldkirtill. Hárið var allt að detta af,“ segir Hanna Rún sem var farin að skoða hárkollur. Hún notaði dropa frá Kérastase sem hún bar í hárið daglega í sjö vikur og segir að þeir hafi hjálpað. „Ef ég hefði ekki átt börn hefði ég sennilega haft meiri áhyggjur af þessu hárlosi og hugsað um útlitið en mér fannst þetta ekki skipta eins miklu máli eftir að ég varð móðir. Hár kemur eða



kemur ekki. Það er kannski skemmtilegra að vera með flott hár en það er svo sem margt verra en þetta. Þegar maður eignast börn skipta sumir hlutir ekki eins miklu máli og áður og maður skilur miklu betur hvað er mikilvægara.“

Flúði

Hanna Rún hefur oft farið til Rússlands – bæði til að æfa með fyrrverandi dansfélaga sínum sem er rússneskur, sem og með Nikita og börnunum.

„Þegar við fjölskyldan förum í frí til Rússlands erum við bara hjá fjölskyldu Nikita í Penza og njótum þess að vera í stóra, fallega garðinum þeirra og svo förum við á veitingastaði og í skemmtigarða. Þessi staður er yndislegur. Þegar ég hugsa um Rússland hugsa ég bara um þennan stað,“ segir Hanna Rún en hún hefur þó ekki farið til Rússlands í þrjú ár.

Hún fór á sjúkrahús fyrir nokkrum árum í Rússlandi þar sem hún hafði fengið matareitrun. Hún hafði síðan drukkið súran safa sem gerði að verkum að hún fékk mikinn brjóstsviða og átti erfitt með að anda, og verkirnir voru svo miklir að hún lá í gólfinu, það leit út fyrir að hún væri að fá hjartaáfall.

„Ég lá á gólfinu og náði varla andanum þannig að það var farið með mig á sjúkrahús. Og þar hófst eiginlega martröðin. Læknarnir vildu skera mig upp og kíkja inn í mig bara til að sjá hvort allt væri eðlilegt. Ég skildi ekki neitt og þeir ætluðu ekki að leyfa Nikita að vera með en Nikita var að reyna að segja þeim að hann yrði að vera með því ég skildi ekki rússnesku og einhver þyrfti að geta þýtt fyrir mig hvað verið væri að segja. En hann átti ekki að fá að vera með mér því að hann er karl. Hann sagðist hafði verið viðstaddur fæðingu sonar okkar og það væri ekkert þarna sem hann hafði ekki séð. En nei, og þeim fannst mjög skrýtið að hann hafi verið viðstaddur fæðinguna og horft á.

Mér var rúllað eitthvert inn og svo var slöngu sem líktist garðslöngu, troðið ofan í mig; þetta var magaspeglun og ég náði varla andanum því að slangan var svo þykk. Þetta lokaði eiginlega fyrir öndunarveginn. Svo var einhverju sprautað í mig og ég vissi ekkert hvað ég var að fá. Ég fékk engan æðalegg heldur var þetta þykk nál sem var sett inn og svo mátti ég ekki hreyfa mig af því að hún var svo stór. Ég gat ekki farið á klósettið út af þessu þannig að það var komið með kopp ef ég vildi pissa og koppurinn var ennþá klístraður frá því síðasta manneskja notaði hann. Þetta var hrikalegt. Fólk reykti á göngunum og vörðurinn var sofandi.“

Hanna Rún tók myndir á sjúkrahúsinu og skrifaði um ástandið þar á bloggi sem hún var með á þeim tíma svo sem um sóðaskapinn á sjúkrahúsinu þar sem salerni voru stífluð af saur auk þess sem einhver hafði kastað upp á gólfið á baðherbergi og ekki var heldur búið að þrífa það. Þetta vakti mikla athygli og var fjallað um upplifun hennar í erlendum fjölmiðlum. Sagan var svolítið krydduð í sumum fjölmiðlum og í rússneskum fjölmiðli var sagt að Hanna Rún hafi skrifað að það hafi verið saur upp um alla veggi. „Ég sagði það aldrei.“

Hún segir að eftir þetta hafi hún kíkt á síðuna sína og séð að um 60.000 manns hafi lesið það sem hún hafði skrifað. Og þeim átti eftir að fjölga. Hún fékk í kjölfarið skilaboð frá mörgum – bæði hatursskilaboð og önnur sem sögðu að hún væri mjög hugrökk að þora að hafa sagt frá þessu.

„Síminn stoppaði ekki; fréttafólk frá Rússlandi og eins fréttafólk frá Ameríku og fólk frá heilbrigðiseftirlitinu. Síminn hans Nikita stoppaði ekki heldur. Það sem ég hafði sýnt var eitthvað sem átti að vera löngu búið að laga. Þetta varð rosalegt mál. Á endanum var mér þakkað fyrir að hafa þorað að segja frá þessu, margar mæður þorðu loksins að stíga fram með sínar sögur og það var farið í að skoða sjúkrahúsið og myndavélar og það sást margt slæmt þar sem þurfti að taka á. Það er gaman að segja frá því að það er búið að laga þetta allt og þetta víst orðið mjög fínt allt saman, að sögn einnar sem við þekkjum sem fór á spítalann fyrir stuttu.“

Hanna Rún ákvað síðan að henda færslunni út. „Það er víst ekkert rosalega gott að setja út á heilbrigðiskerfið í Rússlandi. Ég fékk nánast hnút í magann í heilt ár í hvert skipti sem einhver bankaði upp á hjá okkur en þá bjuggum við á Ítalíu. En um leið og ég svo fékk að heyra að það sem ég gerði hafi verið eitthvað sem hafi verið mikil þörf á fyrir löngu en ekkert gert og fólk fór að senda mér þakkarbréf þá róaðist ég og gat verið stolt.“

Stríðið

Það hefur mikið vatn runnið til sjávar frá því að Hanna Rún kom fyrst til Rússlands. Nú geisar stríð í Úkraínu.

„Svo tók við um 20 tíma rútuferð.“

„Við erum heppin að Nikita er líka íslenskur ríkisborgari og það breytir miklu. Hann heimsótti fjölskylduna sína í síðasta mánuði og það tók langan tíma að komast þangað. Það er búið að loka á allt beint flug, hann þurfti að fljúga til Litháen, þaðan til Finnlands og þar tók við um 20 tíma rútuferð; það tók til dæmis mikinn tíma að skoða vegabréfin hjá öllum sem voru í rútunni. Þetta er alveg hrikalegt en hann lagði þetta á sig til að hitta fjölskylduna sína. Við eigum marga rússneska vini í Rússlandi og þeir komast margir ekki úr landi til dæmis til að keppa.“

Eins og þegar er vitað og hefur verið fjallað um er ekki eins sagt frá atburðum í Úkraínu í rússneskum fjölmiðlum og öðrum fjölmiðlum svo sem á Vesturlöndum. „Eins og Nikita hefur sagt; það er ekki verið að segja það sama hér og í Rússlandi.“

Hanna Rún segist lítið hafa spurt tengdafjölskylduna um ástandið. „Þegar við tölum saman á Skype erum við með krökkunum og ekkert að tala um stríðið. Þau búa í má segja „sveitinni“ og eru í einhverri búbblu þar; þau mæta bara í sína vinnu og koma svo heim og sjá eitthvað um þetta í fréttunum. Annars hefur þetta ekki áhrif á þeirra daglega líf annað en að þau sjá hvað þetta er hrikalegt sem er í gangi.“

Hver hafa áhrif stríðsins verið á Nikita? „Honum finnst þetta alveg jafnhrikalegt og okkur. Fyrst talaði hann um að þar sem hann er Rússi vissi hann ekki hver viðbrögð fólk yrðu. Nikita er íslenskur ríkisborgari en fæddur og uppalinn í Rússlandi en við höfum sem betur fer ekki fundið fyrir neinu slæmu frá fólki heldur frekar fengið stuðning og þá meina ég að fólk hefur verið að senda okkur skilaboð eða hringt bara til heyra hvernig hann og við höfum það, sem er yndislegt.“



> *Ég er viðkvæmari eftir að ég varð móðir*

Börnin sem fæddust í sjúkrabíl

„Þetta gerðist svo hratt – svo var þetta bara búið“

Þau eru fjölmörg íslensku börnin sem lá svo á að komast í heiminn að þau fæddust í sjúkrabílnum á leiðinni á spítalann. Fyrsta barn þessa árs fæddist til að mynda í sjúkrabíl á leið frá Dalvík til Akureyrar klukkan 00:23 á nýársnótt og var það stúlkubarn sem vó 14 merkur.



Elfa Sif Kristjánsdóttir og stúlkan hennar í sjúkrabílnum á nýársnótt síðastliðna.

Foreldrar litlu stúlkunnar, Elfa Sif Kristjánsdóttir og Ásgeir Frímannson, búsett á Ólafsfirði, voru í sjötugsafmæli á Siglufirði þegar móðirin missti legvatnið. Hringt var á sjúkrabíl og barnið fæddist í bílnum á miðri leið, í sveitinni milli Dalvíkur og Akureyrar.

Þau Elfa Sif og Ásgeir ræddu fæðinguna við RÚV í upphafi ársins. „Þetta var alls ekki skipulagt svona. Alls ekki. Það var bara þarna um tíuleytið sem að ég missti vatnið og bara nokkrum mínútum seinna voru sjúkraflutningamennirnir mættir og við náðum í ljósmóðurina á Dalvík, keyrðum aðeins áfram en þurftum svo að stoppa og hún fæddist þarna 23 mínútur yfir tólf á afleggjaranum hjá Kálfsskinni. Þetta var svona óvenjulegt gamlárskvöld fyrir manni,“ sögðu foreldrarnir ungu.

Í brekkunni á Sauðárkróki – desember 2017

Það var þann 4. desember árið 2017 sem lítil dama skaust bókstaflega í heiminn í Hverfisbrekkunni á Sauðárkróki.

Klukkan var 6:54 þegar útkallið kom, fyrsti forgangur, barn á leiðinni.

Það voru sjúkraflutningamennirnir Yngvi Yngvason og Sigurbjörn Björnsson sem mættu á heimili þeirra Ólafar Aspar Sverrisdóttur og Snorra Geirs Snorrasonar, sem áttu von á sínu þriðja stúlkubarni.

Ólöf vaknaði um klukkan fimm um morguninn með mikla verki og ákvað að fara í sturtu í von um að það myndi slaka á verkjunum en án árangurs. Sagðist hún þó hreinlega ekki hafa verið viss um að hún væri komin svo langt því henni fannst verkirnir ekki vera nógu reglulegir. „Þegar foreldrar mínir komu til að taka eldri stelpurnar fór ég að gera mér grein fyrir því að ég þyrfti að fara rembast svo ég sagðist ekki vera fara til Akureyrar.“



Ólöf heldur á dömunni sem lá svo mikið á að komast í heiminn, Snorri heldur á Emblu Nótt og á milli þeirra er elsta systirin í hópnum, Emilía Rós.

Engin ljósmóðir var á vakt á Sauðárkróki og því náðist ekki í hana, sem Ólöf sagði hafa flækt stöðuna, auk þess að valda stressi og óvissu. Á endanum bað Ólöf móður sína að keyra heim til ljósmóðurinnar og ná í hana.

Ákveðið var að fara á Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks (HSN) og taka stöðuna þar, í stað þess að bruna beint til Akureyrar á fæðingardeildina, þar sem legvatnið var ekki farið.

„Ekki vorum við komnir langt þegar vatnið fór og Sibbi kallaði: „Það er að koma!“ sagði Yngvi í viðtali við Feyki, héraðsfréttablað Norðurlands vestra skömmu eftir þessa eftirminnilegu vakt. Og það var mikið rétt. Barnið var svo sannarlega að koma og fæddist það í sjúkrabílnum í Hverfisbrekkunni.

Yngvi sagði hrærður frá því að þau öll hefðu verið í hálfgerðu sjokki yfir hve hröð atburðarásin var. „Við fórum að annast barnið sem fór stuttu seinna að gráta, þvílíkur léttir! Í þann mund mættu ljósmóðir og læknir og var yndisleg stúlka fædd 21 mínútu eftir að útkallið barst.“

Að sögn Ólafar var dóttir hennar ansi slöpp þegar hún mætti í heiminn „en sjúkraflutningamenn, læknir og ljósmóðir stóðu sig frábærlega að koma dömunni almennilega í gang eftir allan hamaganginn.“ Hún sagði að þarna hafi alls ekki verið um draumastöðu að ræða og henni hafi þótt erfitt að vera ekki með fagmanneskju sér til aðstoðar.

Í dag er stúlkan litla sem flýtti sér svo mikið í heiminn, hún Erika Mist, orðin fimm ára og er að sögn föður síns hraust og flott stelpa. „Henni virðist ekki hafa orðið meint af þótt hún hafi komið með hraði í heiminn,“ sagði Snorri léttur í bragði í samtali við Mannlíf. Snorri er afar þakklátur sjúkraflutningamönnunum og ljósmóðurinni sem hann segir að hafi staðið sig frábærlega þennan örlagaríka morgun.

Erika Mist er nú orðin stóra systir en lítill bróðir kom í heiminn í mars í fyrra. Honum lá ekki jafnmikið á og systurinni, en fæddist samt á Sauðárkróki þó að engin fæðingadeild sé þar. „Við vorum lögð af stað til Akureyrar en þá var ófært svo við þurftum að snúa við og hann fæddist hér á HSN,“ segir Snorri og bætir við, „það tók þó pínu lengri tíma heldur en með systur hans.“

Í bílasalnum á slökkvistöðinni – september 2020

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins fékk heldur óvænta heimsókn að kvöldi til í septembermánuði árið 2022 þegar boð barst frá ljósmóður á Landspítala um að von væri á barnshafandi konu sem væri í þann mund að eignast barn.

Foreldrarnir voru á leið á fæðingardeild Landspítalans en sáu ekki fram á að komast á leiðarenda í tæka tíð þar til barnið kæmi í heiminn. Því beindi ljósmóðir, sem þau voru í símasambandi við, foreldrunum að slökkvistöð Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins í Skógarhlíð, og gerði slökkviliðsmönnum viðvart um komu þeirra.

Þeir tóku á móti foreldrunum í bílasal slökkvistöðvarinnar og fluttu konuna úr heimilisbílnum yfir á sjúkrabörur og áleiðis inn í sjúkrabíl.

Þegar í sjúkrabílinn var komið dró heldur betur til tíðinda því réttum tveimur mínútum seinna fæddist myndarstúlka á slaginu klukkan 20. Sjúkrabíllinn stóð þá ennþá inni í bílasalnum.



Litla stúlkan kom í heiminn á slökkvistöðinni í Skógarhlíð. Mynd / Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins

Á Laugarásvegi og í Grindavík – september 2016 / apríl 2002

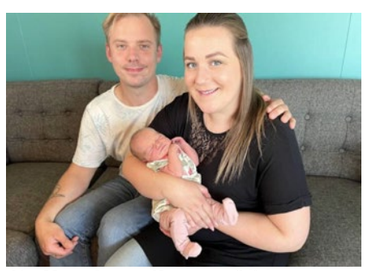
Næturvakt Slökkviliðsins á höfuðborgarsvæðinu hafði í nægu að snúast eina dimma nótt í september 2016 en sjúkraflutningamenn tóku á móti tveimur börnum seint um kvöldið og um nóttina. Samkvæmt varðstjóra hjá slökkviliðinu var tekið á móti barni við Laugarásveg um nóttina. Foreldrarnir voru ekki komnir inn í sjúkrabílinn þegar barnið ákvað að nú væri tímabært að koma í heiminn.

Lítill drengur fæddist í apríl 2002 í sjúkrabíl á leiðinni frá Grindavík til Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja. Tveir sjúkraflutningamenn og læknir voru í bílnum og aðstoðuðu móður við fæðinguna. „Barnið fæddist svo einhvers staðar á leiðinni,“ sagði talsmaður sjúkraflutningsmannanna í samtali við Víkurfréttir. Bifreiðin var ekki stöðvuð, heldur haldið áfram á Heilbrigðisstofnun þar sem fjölmennt lið tók á móti móður og nýfæddu barni. Þetta var ekki í fyrsta skipti sem barn fæðist í sjúkrabíl frá Grindavík en 12 til 13 árum áður fæddist barn í Grindavíkurbílnum við álverið í Straumsvík.

Náðu ekki á Selfoss – ágúst 2021

„Ég vissi að þetta gæti alveg gerst hratt, þar sem fæðingin hjá elsta barninu mínu gekk líka mjög hratt, en ég átti ekki alveg von á því að þetta myndi gerast svona hratt.“ Þetta sagði Karen Óskarsdóttir sem fæddi barn í sjúkrabíl á Skeiðavegi í ágúst 2021. Karen og eiginmaður hennar, Jón Marteinn Finnbogason, búa í Skeiða- og Gnúpverjahreppi og það tekur þau um það bil fjörutíu mínútur að keyra á Selfoss. Þangað náðu þau ekki því litla stúlkan kom í heiminn í sjúkrabílnum á leiðinni, 13 merkur að þyngd.

„Systir mín hringdi í mig rétt fyrir tíu um kvöldið og spurði hvort hún gæti sofið rólega um nóttina. Ég hafði verið með ein hverja samdrætti yfir daginn en bjóst ekkert við að vera fara af stað. Ég sagði henni að það væri ekkert að gerast og skellti á hana,“ segir Karen. „Tuttugu mínútum síðar hringdi ég í hana og sagði henni að verkirnir væru að versna og að við ætluðum að leggja af stað á Selfoss. Þegar við vorum að leggja af stað, um klukkan hálfellefu, fann ég að verkirnir voru að harðna og það varð alltaf styttra á milli,“ segir Karen. Ákveðið var að klára fæðinguna í sjúkrabílnum við Skálholtsafleggjarann þar sem barnið var við það að fæðast. „Sex mínútum fyrir miðnætti var hún fædd. Allt gekk vel og allt fór vel. Ég var í góðum höndum með tvær ljósmæður við hlið mér og þrjá sjúkraflutningamenn. Mér leið ekkert illa, leið bara eins og ég væri á spítalanum,“ sagði Karen og bætti við: „En þetta gekk allt svo hratt yfir að maður gat ekki mikið verið að spá í því að fara í aðra stellingu. Þetta gerðist svo hratt – svo var þetta bara búið.“



Jón Marteinn og Karen með litlu stúlkuna. Mynd / Aðsend

Snjóruðningstæki á undan sjúkrabílnum – mars 2013

„Þetta mun líklega seint gleymast," sagði Guðbergur Rafn Ægisson í marsmánuði 2013 er Guðrún Sigríður Geirsdóttir eignaðist son þeirra í sjúkrabílnum á leiðinni á Sjúkrahúsið á Akureyri. Þau eru íbúar á Húsavík og mikil ófærð í Víkurskarði þessa nótt. Þar að auki sátu tvær stórar bifreiðar fastar á veginum og því var ekki hægt að ryðja hann. Gripið var til þess ráðs að senda snjóruðningstæki á undan sjúkrabílnum til að ryðja gömlu leiðina yfir Dalsmynni í Fnjóskadal.

Í samtali við Morgunblaði sagði Guðbergur að honum hafi vissulega ekki staðið á sama í þessum óþægilegu aðstæðum. „Við sáum ekkert hvar við vorum vegna blindhríðar. Við þurftum oft að stoppa bílinn vegna þess að við sáum ekki á milli stika. Við vorum bara einhvers staðar í Dalsmynninu þegar barnið fæddist. Maður sá að þetta gekk vel og þá var ekkert mikið hugsað um að maður væri staddur út í óbyggðum."



Guðrún og Guðbergur með litla drenginn í mars 2013.

Fjölgaði um einn í sjúkrabílnum – 16. ágúst 2019 og 4. janúar 2020

Farþegum fjölgaði um einn í sjúkrabíl Brunavarna Suðurnesja á ellefta tímanum að kvöldi 16. ágúst 2019. Sjúkraflutningamenn óku þá með þungaða konu frá fæðingardeild Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja áleiðis til fæðingardeildar Landspítalans.

Eitthvað lá barninu á að komast í heiminn og fæddi móðirin það inni í sjúkrabílnum á Reykjanesbrautinni. Ljósmóðir var með í för, og sagði varðstjóri Brunavarna Suðurnesja að móður og barni hafi heilsast vel eftir bílferðina.

Sjúkraflutningamenn tóku á móti dreng inni í sjúkrabíl fyrir utan Landspítalann í Reykjavík um þrjúleytið að degi til, 4. janúar 2020. Um klukkan hálfþrjú hafi slökkviliði borist tilkynning um konu sem komin væri komin með hríðir og að stutt væri á milli þeirra.

Tekin hafi verið ákvörðun um að senda konuna á Landspítalann með sjúkrabíl en ekki hafi verið komist lengra en svo að drengurinn hafi fæðst inni í bílnum, á bílastæði fæðingardeildarinnar, þar sem sjúkraflutningamenn tóku á móti honum.

Fæddist í bílskýli sjúkrabílanna – október 2011

Í október 2011 fæddist barn í sjúkrabíl frá Grundarfirði. Sjúkraflutningamenn voru kallaðir út um hádegisbil til að flytja konu á fæðingadeild HVE á Akranesi.

Barninu lá hins vegar svo á að komast í heiminn að það gat ekki beðið þar til sjúkrabíllinn komst alla leið á Akranes. Þegar nálgast var Borgarnes var konan, Anna Gorzelska, komin að fæðingu og brugðu sjúkraflutningamenn og ljósmóðir sem var með í för á það ráð að renna að heilsugæslustöðinni í Borgarnesi. Farið var í bílskýli sjúkrabíla, þar sem Anna fæddi 14,5 marka stúlku.

„Við sáum strax þegar við lögðum af stað frá Grundarfirði að við myndum jafnvel ekki ná alla leið. Fæðingin gekk mjög hratt fyrir sig en þetta var annað barn þeirra hjóna. Þegar við vorum síðan komin að Langá á Mýrum ákváðum við að gera barnið að Borgnesingi og stoppuðum þar. Aðalatriðið er að allt gekk ljómandi vel og þetta var yndislegur dagur," sagði Hildur Sæmundsdóttir ljósmóðir í samtali við Skessuhorn.



Ein í einangrun – febrúar 2022

Aðfaranótt þriðjudags í febrúar á þessu ári tók Berglind Anna Bjarnadóttir sjálf á móti fjórða barni sínu og fyrstu dótturinni. Hún var þá í Covid-19 einangrun heima fyrir með þremur ungum sonum sínum.

Þetta var síðasta dagur einangrunarinnar og var eiginmaðurinn, Róbert Bjarni Bjarnason flugstjóri, utan heimilisins til að forðast smit. Enn voru áætlaðar þrjár vikur í komudag dótturinnar og fram að þessu hafði Berglind ávallt gengið fulla meðgöngu.

„Ég vaknaði að ganga fimm um morguninn og hélt ég væri að pissa á mig," sagði Berglind í samtali við Fréttablaðið, en hún varð aldrei óttaslegin í hamagangnum heima fyrir.

„Ég veit það ekki, þetta eru svo margar tilfinningar. En þegar þetta gerist svona hratt eins og í mínu tilfelli þá hristist hreinlega allur líkaminn. Þetta er náttúrlega rosalegt „power" á stuttum tíma. Ég átti alveg von á að hafa Neyðarlínuna í beinni á meðan á þessu stæði en svo var ekki."

Drengirnir þrír sváfu í sínum herbergjum um nóttina en Bjarni, sá elsti, vaknaði rétt áður en litla systir kom í heiminn og varð vitni að hinum stóra viðburði.

„Ég náði nú kannski ekki að vera alveg hljóðlát í þessum miklu verkjum og á meðan ég var að hringja um allt, svo hann vaknaði við lætin. Ég var í miðri hríð þegar ég var að reyna að koma heimilisfanginu til skila og reyndi að segja það eins skýrt og ég gat. Næst þegar ég leit á símann var bara búið að skella á svo ég vissi ekkert hvort það hefði tekist. Mér varð þá litið í spegil við hlið mér og sá að höfuðið var komið út og áttaði mig á því að við næstu hríð þyrfti ég að grípa hana."



Fjölskyldan heimkomin með tvö yngstu börnin; Henrik og Ólavíu Rós, í fanginu og stoltir stóru bræðurnir Matthías og Bjarni.



DUXIANA®
duxiana.is Ármúli 7 s.568 9950



Helgarpistillinn
Svanur Snorrason

Er þetta frétt?

Flestir sem á annað borð lesa athugasemdir (og skrifa jafnvel) við fréttirnar kannast örugglega við setninguna, spurninguna: Er þetta frétt?

Með setningunni er verið að spyrja um hið óspyrjanlega (mögulega er þetta orð ekki til), hvað á erindi í fjölmiðla, hvað á erindi til almennings og hvað ekki?
Og hvað það sé nákvæmlega sem þurfi í uppskriftina og baksturinn til að eitthvað verði góð og gegnheil, gefandi og geggjuð frétt sem uppfyllir alla staðla þeirra kröfuhörðustu og þeirra sem vita mest og best.
Ég veit alveg árans svarið, og það veist þú líka.
Eina fréttin sem uppfyllir allt þetta, og gott betur, er fréttin sem VAR lesin.
Lærðu fjölmiðlafræði, stundaðu klettajóga og kauptu þér lítið land til að rækta ullarsokka á.
Þá veistu.
Fjölmiðlar og blaðamennska, bakarí og apótek, appelsínur og ógeðslegt avókadó með pöddum sem eru enn verri og hættulegri en móðirin sjálf, Alien, innan í sér.
Þetta er allt hið sama; nema að langflestir myndu alltaf lesa greinina um ógeðslega avókadóið sem einhver keypti í Hagkaupum í Garðabæ kortér yfir ellefu á rigningarþungu þriðjudagskvöldi í einhverjum köldum mánuðinum.
Það vilja allir lesa um ógeðslegt avókadó sem var á boðstólum í Hagkaupum í Garðabæ. Um framhjáhald og skilnað, ný pör og ofbeldi, um allt það vonda og ógeðslega sem fólk gerir, og líka, en bara stundum, eitthvað jákvætt.
Við fjölmiðlafólk erum eiturlyfjasalar; seljum alkóhólistum viskí og vodka, pillusjúklingum stesolid og stilnocht, og kókhausum reddum dúnmjúku diskói með gleðibrosi gaddfreðnu og tökum enga ábyrgð á vímunni eða afleiðingum hennar.
Höldum ekki úti meðferðarstöð.
Þeir sem halda að það sé göfugt allan daginn að vera blaðamaður hafa alveg rétt fyrir sér; svo lengi sem einhver nennir að lesa. Og það nenna sko margir að lesa. Við erum þjónar fólksins í landinu og þetta fólk étur og drekkur og rekur mikið við, og vill svo meira. Ábót á ábótina; óseðjandi og löngu hætt að vera dagfarsprútt þetta fólk:
Ég og þú?
Já.
Og hvað vill fólk lesa? Er þetta frétt, nei, ég meina, pistill?
Allt. Bara ekki allir. En flestir.
Allar fréttir eru vel heppnaðar að öllu leyti séu þær lesnar. Svo einfalt er það.
Sá er góður blaðamaður sem skrifar greinar sem eru lesnar, og þær eru frábærar ef margir lesa þær, þið vitið hvað ég meina.
Þið elskið okkur svo lengi sem fréttir eru skrifaðar og lesnar. Hlæið stundum og grátið; sumir hneykslast og enn aðrir fýra sér upp í feitri frænku og finnst bara allt geggjað. Svo, einn og einn, sem spyr:
Er þetta frétt?
Svarið er já, ef hún er lesin.

2017_2022 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
2016 2022 Framúrskarandi fyrirtæki
HÖRKU PLANKA HARÐPARKET & LÚXUS VÍNYLPARKET
FYRIR HEIMILI, SUMARHÚS OG VINNUSTAÐI
LÖNG OG BREIÐ BORÐ Í BESTA GÆÐAFLOKKI
EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS
Birgisson®
Ármúli 8 | 108 Reykjavík | Sími 516 0600 | www.birgisson.is

Átján ára gift í Banda-ríkjunum

- fyrri hluti



Síðast sagði ég ykkur frá því að ég flutti til útlanda eftir að hafa verið seld, og allt í kringum það, en þegar hér var komið sögu var ég komin til Bandaríkjana, 18 ára gömul, til að giftast hermanninum sem ég kynntist á nektarstaðnum sem ég hafði unnið á.

Hann bað mín í hellidembu eftir vinnu niðri við Nauthólsvík, með hring sem vinur hans hafði selt honum. Hann bað mig um að hugsa til þessa dags þannig að það hefði verið fallegt sólsetur og allt hefði verið fullkomið – en hann skildi ekki að fyrir mér var þetta eins fullkomið og rómatískt og hugsast gat.

Hann var ekkert venjulega heitur – ljóshærður, með magavöðva sem sáust í gegnum bolinn hans. Hann gat sko passað mig, hann var þjálfaður í því að verja land sitt og þar með hlaut hann að verja konuna sína. Ég var viss um að við yrðum gift að eilífu.

Reyndu að vara mig við

Ég mætti til Flórida með eina ferðatösku og hann sótti mig – við fórum heim til foreldra hans þar sem við máttum ekki deila herbergi fyrr en eftir giftingu. Foreldrar hans voru í fínni kantinum, hún læknir og hann endurskoðandi og ég með strippara-skóna falda í skápnum.

Eins góð í því að fela hvaðan ég kæmi – þá kom ég samt bara úr Breiðholtinu og kunni alls ekki að vera eins og þau. Ég hélt ekki rétt á hnífapörum, ég var hávær og hafði ekki alveg vit á hvernig ég ætti að hegða mér. Við stálumst til að hittast á nóttunni – enda hormónastarfsemin í fullum gangi og það var sko ekki hægt að sleppa sleiknum í einn dag.
Mamma hans var megaskutla ljóshærð, hávaxin og grönn og það sem meira var – hún var líka góð manneskja, hún reyndi að sýna mér hvernig hlutirnir í USA gengu fyrir sig og tók mér svakalega vel. Hún kom með fallegasta prinsessukjól sem ég hafði séð – sérsaumaður með Swarowski-kristöllum um allan toppinn – við vorum gefin saman í heimakirkjunni hans að allri fjölskyldu hans viðstaddri – en það kom engin frá minni. Ég laug að þeim að þetta hefði ekki gengið fyrir mína fjölskyldu og þau hefðu ekki getað keypt sér miða, en staðreynin var sú að það bara kom enginn.
Veislan var haldin heima hjá foreldrum hans í fallega einbýlishúsinu með sundlauginni – það voru fljótandi kerti og allt skreytt hátt og lágt. Þau spurðu mig hvort ég væri raunverulega til í þetta og reyndu að vara mig við slæmu hliðunum á honum – hann væri oft lyginn og undirförull en ég trúði engu sem mér var sagt – því í alvöru, munið þið magavöðvana? Þeir lugu ekki!

Strandaglópur

Eftir giftingu var farið í frábæra ferð til Orlando, í Disney World eins og sönnum krökkum sæmir og við vörðum viku þar í skemmtigörðum og fluttum svo til Las Vegas.
Við mætum til Vegas. Vá, vá, vá, þvílíkt og annað eins, ég hafði bara aldrei séð neitt þessu líkt. Við tókum limósínu að Nellis Airforcebase og sóttum lyklana að húsnæðinu sem við fengum tímabundið úthlutað frá hernum. Allt gekk vel til að byrja með og ég hoppaði inn í hlutverkið eiginkona – eldaði kvöldmat öll kvöld og hugsaði um hann eins og sannri húsmóður sæmdi.
Það kom svo að því að ég vildi fara að hugsa aðeins um mig þar sem ég var föst heima alla daga, ég var ekki með bílpróf og þar af leiðandi þurfti ég að fylgja hans félagslífi og plönum. Ég ákvað að prófa að fara í líkamsrækt og hann skutlaði mér að morgni og sagðist koma í hádeginu að sækja mig. Það var fullkomið! Þá hafði ég tíma fyrir mig til að blása og gera fínt á mér hárið.
Klukkan sló 12 á hádegi og ég beið í andyrinu á líkamsræktarstöðinni eftir mínum heittelskaða.
Hann kom ekki.
Klukkan varð eitt – enn bólaði ekkert á honum.
Klukkan tvö var staðnum lokað.
Ég hugsaði með mér að hann hefði gleymt sér og væri líklegast heima, ég gengi bara heim. Þetta var í beinni línu, u.þ.b 4 kílómetrar, og það var ennþá dagsbirta.

„Get ég skutlað þér heim?“

Ég var komin út fyrir völlinn þegar ljósbrúnn bíll stoppaði og rúðunni farþegarmegin var rúllað niður. Í bílstjórasætinu sat maður í fullum herklæðum og spurði hvort hann gæti skutlað mér heim.
Jesús, hvað ég var fegin að þurfa ekki að ganga alla þessa leið, ein á ókunnugum stað. Ég settist inn, hurðin læstist og hann keyrði af stað. Hann sneri sér að mér og horfði á mig með stjörfum ísköldum augum – röddin var orðin mónólógísk og flöt. Hann strauk yfir hárið á mér og spurði mig; ertu náttúrulega ljóshærð?
Ég fann blóðið frjósa í æðum mínum og vissi að mjög líklega ætlaði þessi maður að drepa mig – hann spurði mig hvar ég ætti heima sem róaði mig aðeins og ég hugsaði bara hvað ég væri dramatísk en það var eitthvað sem gerði að verkum að andrúmsloftið varð rafmagnað og þá byrjaði ballið!
Hann beygði til vinstri en ekki hægri og keyrði í átt að miðbænum. Ég spurði hvert hann væri að fara og hann svaraði að hann þyrfi að gera svolítið og við keyrðum um í dágóðan tíma – hann þagði og ég vissi hvað var að fara að gerast ...
Hann ætlaði að drepa mig!
Við enduðum í yfirgefnu hjólhýsahverfi – það var komið myrkur og engin ljós nema rétt við hliðið sem hann stökk út og opnaði.
Hann passaði sig á að læsa mig inni í bínum á meðan.
Á meðan ég beið varð mér hugsað til þáttar sem ég var þá nýbúin að horfa á – America‘s most wanted þar sem John Walsh talaði um hvernig ætti að auka líkurnar á því að lifa af mannrán.
Númer eitt, tvö og þrjú, gerðu þig mannlega, segðu frá þér, fjölskyldu þinni, áhugamálum, bara öllu því sem gerir þig mannlega fyrir honum.

Rétta aðferðin

Hann kom aftur í bílinn – settist við hliðina á mér og ég greip í höndina á honum, sagði honum allt um mig – um systkini mín – foreldra og þegar það virtist ekki virka, fór ég að reyna við hann.
Ég sagði honum hversu heitur hann væri og hvað mig langaði í hann. Þá allt í einu breyttist hann – varð aftur vinalegur og svipur hans mýktist. Hann byrjaði að taka undir spjall mitt og spennti á sig beltið, setti í Drive og við keyrðum af stað. Ég bað hann að gefa mér að borða, sagði að mig langaði svo í Blueberry Hill-pönnukökur, ég var vön að fara þangað með eiginmanni mínum og farin að þekkja þjónana
– en í þetta skiptið var enginn þar sem ég þekkti, þannig að ég passaði að halda í höndina á manninum allan tímann. Þarna vissi ég að ég mætti alls ekki missa tenginguna við hann þá væri ég komin í hættu aftur. Við fórum aftur í bílinn og hann lagði af stað – nema núna fór hann rétta leið – þetta var of gott til að vera satt, eða hvað? Þetta var í fyrsta skipti sem það borgaði sig að vera fyrrum strippari. Hann keyrði mig upp að dyrum heima og ég lofaði að hitta hann daginn eftir og bjóða honum í mat. Hann horfði á eftir mér þangað til ég lokaði dyrunum. Ég hringdi beint í herlögregluna og sagði þeim alla sólarsöguna – þeir sögðu mig heppna að vera á lífi og sendu tvo einkennisklædda lögregluþjóna heim til mín sem sátu fyrir utan í merktum bíl þar til maðurinn minn kom heim.
Já, hvar hafði maðurinn minn verið? Það er von að þú veltir því fyrir þér. Segi þér frá því næst!



Guðný Ragnarsdóttir

Þetta er ákveðin útrás fyrir tilfinningar







Guðný hefur frá unga aldri dregist að myndlistinni og hefur sótt fjölmörg námskeið svo sem í teikningu, málun og leir. Eftir að hafa stofnað fjölskyldu og klárað háskólanám þar sem hún sinnti ekki þessu hugðarefni um árabil, tók hún upp leirinn, blaðið og pensilinn. Það var eftir að hún greindist með eitlakrabbamein fyrir sex árum. Listaverkin á blaðinu og striganum sem og úr leirnum eru orðin fjölmörg og síðastliðið vor hélt Guðný einkasýningu í Gallerí 16 á Vitastíg í Reykjavík, á sjálfsmyndum sem hún hafði teiknað í lyfjameðferð. Guðný sækir mikið í náttúruna sem má sjá á mörgum myndum hennar þar sem brenndar trjágreinar eru glæddar björtum litum.

Guðnýju Ragnarsdóttur gekk vel í teikningu í grunnskóla og var sex ára send í Myndlistarskólann í Reykjavík. „Það er staðurinn sem ég vildi alltaf fara á," segir hún en þar fékk hún að teikna, mála og leira. „Ég fór aftur og aftur til 12 ára aldurs."
Vatnslitir. Akríllitir. Olíulitir. Krít. Trélitir. „Mér fannst skemmtilegast að vinna með stór blöð og mér finnst það ennþá."
Svo voru það leyndardómar leirsins.

„Þetta er náttúrlega hugleiðsla og leirinn setur manni ákveðnar leikreglur."

Hvað var það við leirinn sem heillaði hana? „Það þarf að lúta lögmálum leirsins. Ég man að það fór í taugarnar á mér þegar verk sem ég hafði gert kom út úr ofninum og leirinn var öðruvísi á litinn en ég ætlaði mér. Það myndaðist ögrun og forvitni um hvað gerðist næst og líka varðandi það að byggja hann upp og fá verkin til að verða eins nálægt því sem ég stefndi að í byrjun ferilsins. Þetta tengist tækninni við að byggja upp leirinn og efnasamsetningu glerunganna. Þetta er náttúrlega hugleiðsla og leirinn setur manni ákveðnar leikreglur sem ég var til í að spila með."

Nemendurnir á námskeiðinu í myndlistaskólanum áttu einhverju sinni að gera fisk úr leir. Guðný gerði leirfisk sem var um hálfur metri að lengd og einhvern tímann gerði hún vasa sem var um 40 x 40 cm. „Ég man að ég var pínulítil að brasa með risahluti niður stigann af efstu hæð í myndlistaskólanum Mér fannst langskemmtilegast að gera stóra hluti."
Þegar afmælisboð voru haldin á heimilinu voru myndir eftir Guðnýju hengdar upp á veggi og svo leiddi hún gestina um heimilið og sýndi listaverkin sín.



„Ég fór í alls konar fög.“
Guðný kláraði stúdentspróf frá Verzlunarskóla Íslands og að því loknu hóf hún nám við listabraut í kvöldskóla Fjölbrautaskólans í Breiðholti og lærði þar módelteikningu, ljósmyndun og fleiri fög. Hún fór líka á námskeið í grafískri hönnun og formteikningu í Iðnskólanum í Reykjavík. „Ég fór í alls konar fög. Ég var í Iðnskólanum í grafískri hönnun og formteikningu þegar Myndlistarskólinn í Reykjavík byrjaði með nám í keramiki í samstarfi við Iðnskólann og ég var í fyrsta hópnum sem fór þar í gegn. Í dag er þetta hluti BS-náms í keramiki. Ég tók hluta af því námi en kláraði það ekki.“
Guðný hóf síðan nám í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands og eftir útskrift þaðan vann hún sem hjúkrunarfræðingur um árabil.

Sáluhjálp
Háskólanám. Maður og börn. Heimili. Guðný sinnti ekki hugðarefninu, myndlistinni, á þeim árum. Hún greindist með eitlakrabbamein árið 2016 og í lyfjameðferðinni fór hún að sinna þessu áhugamáli aftur. „Ég hafði mikinn frítíma og þá fór ég að vinna í leir. Ég hafði oft sett það fyrir mig að vera ekki með aðstöðu til að vinna í leir en þegar ég var í meðferðinni fann ég lítið skrifborð; ég vissi að ég þyrfti bara flöt og hendurnar á mér. Ég þurfti engin áhöld. Það var bara að gera þetta. Þannig að ég leiðist út í listina þegar ég hef tíma.“
Guðný fór að búa til bolla og blómavasa úr leir. „Bollarnir voru ekki alveg nógu praktískir í byrjun en svo þróaðist þetta yfir í meiri praktík.“
Guðný bjó á Blönduósi á þessum tíma og fékk leyfi til að brenna leirinn í postulínsbrennsluofni hjá eldri borgurum sem máluðu á postulín í dægradvöl.

„Ég þurfti að komast svolítið út úr aðstæðunum.“

Hún segir að það að vinna í leirnum hafi verið ákveðin sáluhjálp fyrir sig. „Þetta var mín leið til að heila sjálfa mig einhvern veginn. Maður fór í ákveðið flæði og á þessum tíma var margt sem ég náði engan veginn utan um eða skilja en ég náði að höndla það sem ég gerði með leirnum. Ég þurfti að komast svolítið út úr aðstæðunum; ég þurfti leið til að vera á ákveðnum forsendum. Ég þurfti að brasa eitthvað í höndunum.“
Guðný fór síðar suður í endurhæfingu hjá Ljósinu og byrjaði að gera bolla úr leir. Hún og fleiri sem höfðu líka verið í endurhæfingu leigðu síðan aðstöðu í Kópavogi og voru með sameiginlegan brennsluofn. „Ein úr hópnum gerði brjóstabolla og ég ákvað að prófa að gera slíka bolla sjálf og hafði vinkonu mína í huga sem hafði fengið brjóstakrabbamein og var búið að fjarlægja annað brjóstið. Ég bjó til bolla fyrir hana með einu brjósti sitt hvorum megin á bollanum og hugsaði ég brjóstin eins og handföng.“
Brjóstabollunum átti eftir að fjölga.

Sjálfsmyndirnar
Guðný var í lyfjameðferð á árunum 2016-2017 og á þeim tíma teiknaði hún um 15 sjálfsmyndir á sex mánaða tímabili og í fyrrahaust hélt hún sýningu á þeim í Gallerí 16 við Vitastíg í Reykjavík. Hún segist hafa leitt fólk í gegnum sýninguna eins og þegar hún var lítil og segir hún að sumir hafi sýnt sterk tilfinningaleg viðbrögð við að sjá myndirnar. „Fólk fékk þetta beint í æð. Ég er sterkur karakter og svona veikindi geta brotið mann mikið niður eins og myndirnar sýna og það er magnað að hafa komist í gegnum þetta nokkuð heil.“

„Ég var sama sál, það var sami baráttuhugur í mér og ég var sami sterki karakterinn.“

Hún segir frá tilurð þess að hún fór að teikna myndirnar sem voru stækkaðar mikið fyrir sýninguna. „Maðurinn minn fyrrverandi keypti handa mér bók með auðum blaðsíðum og sagði að ég ætti að fara að skrifa. Og af því að blaðsíðurnar voru auðar gaf það mér algert svigrúm til þess að teikna líka. Ég komst að því að það væri meiri úrvinnsla fyrir mig að teikna en að skrifa; það var bara minn miðill að teikna. Ég áttaði mig á því að hæfileikarnir voru allir til staðar og grunnurinn ansi góður og ég sá að ég gat auðveldlega teiknað andlitsmyndir af sjálfri mér með því einu að nota spegil, blað og blýant. Það var svo mikill sannleikur í að horfa á myndir af sjálfri sér af því að þær lýstu ástandinu svo vel á hverjum tíma. Ég var sama sál, það var sami baráttuhugur í mér og ég var sami sterki karakterinn; ég stoppaði stundum og mér brá þegar ég sá sjálfa mig í spegli og þegar ég teiknaði þessar myndir sá ég hvaða gríðarlegu áhrif þetta ferli hafði haft á mig. Það fór ekkert á milli mála.“
Það var sáluhjálp að teikna myndirnar. „Þetta er allt hluti af því að verða heil aftur. Þetta er einn partur af minni meðferð í endurhæfingu eftir áföll. Það var gott að halda þessa sýningu af því að ég fann að ég gat sleppt þessu. Þarna var þetta komið út. Og ég gat horft á sjálfa mig á þessum myndum og séð að þetta er ekki konan sem ég er í dag. Veikindin skilgreina mig ekki.“

„Ég hef farið óhefðbundnar leiðir til að finna sjálfa mig.“

Liðin eru sex ár síðan Guðný greindist fyrst og margt hefur gerst í millitíðinni. „Þegar ég tek þetta ferli saman er augljóst að ég hef fundið sjálfa mig. Ég hef farið óhefðbundnar leiðir í leitinni og ég hef reynt að fylgja hjartanu í þeirri vegferð. Þegar ég fékk greininguna tók ég bara eitt skref í einu og vissi ekkert hvert næsta skref yrði. Þegar maður er í þessum sporum tekur maður styrkleikana sem maður hafði í lífinu og það var meðal annars listin og náttúran hvað mig varðar. Ég held ég hafi lagt mig í líma við að finna sjálfa mig og leið til að lifa af, því þegar upp er staðið þarf maður að lifa með sjálfum sér.“

Náttúran
Guðný byggði sig síðar upp með því að fara að ganga og síðustu ár hafa göngur verið hluti af lífi hennar og hefur hún meðal annars þverað landið gangandi alein. Á fyrrnefndri sýningu fær náttúran að njóta sín í einni myndinni og eru trjágreinar aðalmyndefnið. „Ég lagðist á bakið í einni göngunni, inni í trjárunna og horfði upp í himininn og það slúttu yfir mig birkigreinar. Mér fannst í ferlinu







vera svo mikilvægt að horfa upp af því að þegar maður er í þungum þönkum og bugaður af áföllum horfir maður niður og sýnin á lífið verður þrengri og þá finnst mér vera svo mikilvægt að minna sjálfa mig á að horfa upp. Og þarna var ég hreinlega að horfa upp í himininn í gegnum greinarnar.“

„Þetta er líka úrvinnsla. Þetta hefur allt tilgang fyrir mig.“

Náttúran getur verið alls konar í vöku og draumi. Í meðferðinni dreymdi Guðnýju einhvern tímann sviðna jörð. Þar var ekki stingandi strá heldur brunnin tré, sandur og auðn.

„Ég er núna að vinna mynd þar sem grunnurinn er svartur. Ég málaði heiðan himin og svartar greinar en svo er ég að glæða myndina alls konar litum. Það er í algjöru samhengi við upplifunina; þetta er líka úrvinnsla. Þetta hefur allt tilgang fyrir mig.“

Myndirnar í þessum stíl eiga að verða þrjár. „Þetta á að vera þríeyki.“

Náttúran. Það er þessi náttúra. Guðný segir að fyrir utan synina tvo sé náttúran það helsta sem hún hefur málað í gegnum tíðina.

Hún segir að uppáhaldsliturinn hafi alltaf verið grænn en nú sé hún að færa sig út í bleikan. Hún vill meira að segja mála myndir af náttúrunni með litum sem venjulega tilheyra ekki náttúrunni.

Hvað er myndlist í huga Guðnýjar? „Þetta er ákveðin útrás fyrir tilfinningar. Ég er alltaf að miðla einhverjum tilfinningum.“

Stækkunarglerið

Hildigunnur Rúnarsdóttir tónskáld
— með háan draslþröskuld



Fjölskylduhagir?
Harðgift til þrjátíu og þriggja ára, þrjú uppkomin börn, tveir tengdasynir, engin barnabörn allavega enn sem komið er.

Menntun/atvinna?
BA í tónsmíðum. Kenni tónsmíðar, tónheyrn, hljóðfærafræði og allskonar við þrjá skóla en þó mest við LHÍ. Sem tónlist og syng í kórum.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Horfi voða lítið á sjónvarp en góðir breskir glæpaþættir klikka sjaldan.

Leikari?
Judi Dench.

Rithöfundur?
Ragnheiður Lárusdóttir ljóðskáld.

Bók eða bíó?
Bók, er óttaleg bíófæla.

Besti matur?
Ekki spurt um lítið! Einhvers konar önd, kannski andalæri í rauðu karríi.

Kók eða pepsí?
Kók.

Fallegasti staðurinn?
Dýrafjörður.

Hvað er skemmtilegt?
Að syngja.

Hvað er leiðinlegt?
Að gera skattaskýrsluna, þess vegna útvista ég henni til endurskoðanda.

Hvaða flokkur?
Almáttugur! Labour í Nýja-Sjálandi, er það ekki nokkurn veginn nothæfur flokkur?

Hvaða skemmtistaður?
Má segja pöbb? Ölstofa Kormáks og Skjaldar því þar eru Drekktu betur-keppnirnar haldnar.

Kostir?
Gestrisin og örlát, traust, góður kennari.

Lestir?
Hár draslþröskuldur, spila aðeins of mikið af tölvuleikjum, örlítið of eftirlátssamur kennari.

Hver er fyndinn?
Ari Eldjárn, döh en annars Þorbjörn bróðir.

Hver er leiðinlegur?
S. Andersen.

Trúir þú á drauga?
Nei, en stundum á búálfa.

Stærsta augnablikið?
Fæðing barnanna og þar á eftir frumflutningar stóru verkanna minna.

Mestu vonbrigðin?
Man eiginlega ekki eftir mikið af slíkum. Gott líf sko.

Hver er draumurinn?
Ef ég ætla ekki út í einhverja væmni þá bara kannski að ferðast til Japans.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Að semja þrjú kórlög á þremur vikum.

Hefur þú náð öllum þínum markmiðum?
Já, en það má alltaf setja ný.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Já. Ó, átti ég að segja hann? Allir krakkarnir sömdu vísur nema Addi, Hann kann ekki að ríma.

Vandræðalegasta augnablikið?
Mörg, það síðasta þegar ég var með fyrirlestur og tölvan sett í samband við skjávarpa sem hún þekkti ekki og ég var margar mínútur að finna út úr því að spegla skjáinn.

Sorglegasta stundin?
Að geta ekki verið við jarðarför ömmu minnar.

Mesta gleðin?
Að krökkunum mínum vegnar vel í lífinu.

Mikilvægast í lífinu?
Fjölskyldan.

Hægeldaðir lambaskankar

Vetrarlegri mat er varla hægt að hugsa sér. Hægeldunin gerir skankana lungamjúka og grænmetisblandan kallar fram umami-sprengju fyrir bragðlaukana.

3-4 lambaskankar, fer eftir stærð, ágætt að miða við einn á mann nema þeir séu þeim mun stærri
2 laukar
4-6 gulrætur
3-4 stönglar sellerí
1 flaska bragðmikið en ekki of dýrt rauðvín, Cabernet-Sauvignon eða Merlot
lambakraftur
1 stór dós tómatpúrra
smjör til steikingar
rósmarín, ferskt eða þurrkað
salt og pipar

Saltið og piprið skankana og brúnið þá í smjöri í stórum pottjárnspotti. Takið þá því næst upp úr pottinum. Saxið lauk, gulrætur og sellerí og steikið í pottinum í dágóða stund, a.m.k. 7 mín. eða þar til laukurinn og selleríið hefur mýkst. Setjið skankana aftur út í, hellið rauðvínsflöskunni yfir, hrærið kraftinn og tómatpúrruna saman við og látið suðuna koma upp. Bætið rósmaríni við eftir smekk. Setjið lok á pottinn og færið hann í 130°C heitan ofn. Látið dúsa þar í a.m.k. 3,5 klst. – helst lengur. Athugið hvort vökvinn hefur soðið upp, bætið við vatni ef líkur eru á að rétturinn brenni við.

Kartöflumús
Þessi er bara klassísk, engin ástæða til að breyta fullkomnun.

1 kg kartöflur 50 g smjör
50-100 ml rjómi hvítur pipar salt

Flysjið kartöflur og sjóðið í u.þ.b. 20 mín. í söltu vatni, eða þar til þær eru meyrar. Hellið vatninu af þeim og stappið þær með stöppu ásamt smjöri, rjóma og hvítum pipar. Það má henda þeim smástund inn í heitan ofn í pottinum áður en þær eru stappaðar svo þær verði aðeins minna blautar.

Hunangsgljáðar gulrætur
Hunangið myndar karamellu sem kallar ásamt saltinu fram yfirnáttúrulegt bragð gulrótanna. Varast skal að sjóða þetta of lengi, gulræturnar eiga að vera „al dente“.

15 gulrætur 2 msk. hunang
100 ml appelsínusafi smjör salt

Hreinsið gulrætur, kljúfið þær eða tvíkljúfið (eftir stærð) og skerið klofningana í lengjur. Brúnið þær á pönnu upp úr smjöri og appelsínusafa og setjið hunang út á pönnuna. Sjóðið safann upp við háan hita uns gulræturnar eru þaktar ómótstæðilegum hunangsgljáa. Fylgist vel með svo karamellan brenni ekki.

Þorbjörn Rúnarsson, tenór og framhaldsskólafulltrúi hjá KÍ, er matgæðingur Mannlífs í þetta skiptið.

Þorbirni finnst ekkert skemmtilegra á vindasömum haustlaugardegi en að bardúsa í eldhúsinu, ef hann á ekki að vera á söngæfingu. Hann setti saman aðal- og eftirrétt fyrir okkur.

Perur í eggjafrauði

Það er svo langt síðan ég lærði þessa uppskrift að ég man ekkert eftir því. Heitt eggjafrauðið er blautt því rakinn úr perunum kemur í veg fyrir að það harðni. Fyrir vikið er það ómótstæðilega mjúkt í munni.



1 dós niðursoðnar perur
4 eggjahvítur
6 msk. flórsykur
100 g suðusúkkulaði
vanilluís

Þeytið eggjahvíturnar og þeytið flórsykur saman við smátt og smátt uns hvíturnar eru stífar. Raðið perum í eldfast mót og smyrjið eggjahvítunum yfir. Bakið í ofni við 180°C í 30-40 mín. eða uns yfirborðið hefur brúnast svolítið.

Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði og ýrið því yfir marensinn eftir að hann er tekinn úr ofninum. Berið fram heitt með vanilluís.

ÍSLENSKT LAMBAKJÖT · NÁTTÚRULEGT SÍÐAN 874 ·

NÁTTÚRULEGA GOTT HAUST

MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI

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

Skoðaðu uppskriftirnar á íslensktlambakjöt.is



Síðast, en ekki síst

Björgvin Gunnarsson

Vináttan finnst víða

Ég var mjög vinmargur í menntaskóla. Var meira að segja nokkuð vinsæll, þannig séð. Var tvisvar kosinn sá fyndnasti í skólanum og óð í kvenfólki. Ok, þetta með kvenfólkið er lygi. Menntaskólaár mín voru reyndar fleiri en flestra og því kynntist ég sennilega fleira en góðu hófi gegnir. Mér fannst bara svo gaman í skólanum að ég mátti ekki vera að því að útskrifast strax. En svo breyttist þetta smám saman eftir útskrift. Flestir vina minna voru fluttir suður í frekara nám en ég hírðist áfram á Egilsstöðum eins og bjáni. En svo kom að því að ég flúði Héraðið og fór til Reykjavíkur. Þar eignaðist ég nokkra góða vini í háskólanum og kynntist barnsmóður minni og svo voru nokkrir æskuvinir mínir í borginni þannig að mér leiddist ekki, þvert á móti. En svo tók lífið við. Jafnt og þétt kvarnaðist úr vinahópnum. Ég er samt ekki að tala um vinslit. Fólk flutti til útlanda, aftur heim í Hérað eða gleymdi sér í hjónaböndum og barneignum. Geltust eins og ég hef oft kallað það.

Ég náði þó að halda í tvo góða vini sem ég get dregið með mér í bíó og spilað borðspil með. En ég er líka nokkuð naskur í því að verða mér út um vini á hinum ótrúlegustu stöðum. Dóttir mín þolir ekki hvað ég tala oft við ókunnuga en þannig hef ég alltaf verið, alveg frá því að ég var smápolli á Eskifirði í denn. Og mun varla breytast í bráð.

Sennilega er furðulegasta vinátta mín við hana Marian gömlu. Marian er ríflega sjötug kona frá Wales en hún hefur búið á Englandi í áratugi. Og hvernig kynntist ég henni, gæti einhver viljað spyrja. Nú, auðvitað í skrafli á Facebook. Við lentum einhvern tíma á móti hvort öðru í skraflleik á Facebook og byrjuðum að spjalla. Svo urðu leikirnir fleiri og spjallið lengra. Svo hætti ég að nenna að spila en vildi endilega spjalla áfram og nú sirka átta árum síðar höfum við spjallað annað slagið á Messenger og í síma og hún hefur sent mér jólagjafir í nokkur skipti. Það var svo í sumar sem ég og dóttir mín hittum hana í fyrsta skipti er við feðginin kíktum á Billie Eilish-tónleika í London. Hún var jafnfyndin og skemmtileg og hún hafði alltaf verið, skaut á mig látlaust eins og góðum Breta sæmir, en alltaf í góðu.

Sem sagt, það sem ég vildi segja hér á síðustu blaðsíðu blaðsins er að vináttan kemur í mörgum formum og finnst á furðulegustu stöðum, sé maður opinn fyrir því.



Sparnaðarráð Kristjáns var að grafa sína eigin gröf

Heitir og kaldir gæðapottar ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

Háfur m/lengjanlegu skafti
5.950 kr.

Bursti
7.900 kr.

Hitamælir m/bandi
(stór appelsínugulur)
3.000 kr.

Hitamælir gul önd
2.500 kr.

Hitamælir golfkúla
1.900 kr.

Höfuðpúði
5.900 kr.

Algjör slökun!

Fljótandi „hengirúm". Margir litir
3.900 kr.

Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.

Geirslaug
279.000 kr.

Snorralaug
299.000 kr.

Gvendarlaug
189.000 kr.

Unnarlaug
310.000 kr.

Sigurlaug
(kaldi potturinn)
135.000 kr.

Grettislaug
259.000 kr.

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

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

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



GRANÍT STEINAR

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





