

STARFSFÓLK OG EIGENDUR HILDIBRAND SENDA AUSTFIRÐINGUM
ÓSKIR UM GLEÐILEGA HÁTIÐ OG GÆFURÍKT KOMANDI ÁR



TAKK FYRIR VIÐSKIPTIN Á ÁRINU OG FYRIR
FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR Á BEITUSKÚRNUM



*AUSTRI

— 21. DESEMBER 2017 —

1. tölublað
1. árgangur

JÓLABLAÐ!

JÓLASAGA, BÓKMENNTIR
OG TÓNLIST!

*Er napur vindur nístir hold
og nóttin öllu ræður
og myrkri þrúgar þreytta fold
þungur bylur skæður*

*og landið kreppt í klakabönd
hinn kaldi vetur hefur,
í drunga gráan dal og strönd
hin dauða skíma grefur*

*og frostið teiknar föla rós
í fönn á eyðihjarni.
Þá mætir okkur lífsins ljós
í litlu, snauðu barni.*

Á miðjum vetri, upp til fjalla; jólin sækja alla heim. Forsíðumynd Gunnars Gunnarssonar af einni yndislegustu kirkju landsins á Möðrudal á Fjöllum, minnismerki alþýðulistar og trúrækni, prýðir jólasálmur sr. Davíðs Þórs Jónssonar. Með hlýrri kveðju og hollri uppfræðslu heilsar Austri lesendum og kveður hljóðs, heilsar nýju ári og kveður hið gamla.

Jólaplatan í ár



Jóla-bóka-
stjarnan í austri



Geðheilbrigði og
sjálfsvígsumræðan



*Merkileg
heppni!*

HAPPA
PRENNAN

Skammtlegt að skafel

Getum við orðið að liði? - Við seljum m.a.
þvottavélar • þurrkara • strauvélar
Frábærar vélar fyrir m.a. þvottahús, hótél og gistiheimili

Eigum
háæða
þýskt hótellin

DANUBE

Kirkjustítt 2-4 • 113 Reykjavík • Símar 892 8925 og 567 4577
Netfang: icelakta@icelakta.is • www.icelakta.is

Fánaprentun

- Útifánar
- Borðfánar
- Hátíðarfánar

544
2030
MERKIS MENN
www.merkismenn.is

BRAUN

Oral-B

MIKIÐ ÚRVAL AF
RAFMAGNSTANNBURSTUM



HD780
Hárblásari



HD380
Hárblásari



AS720
Krullubursti



ST510
Sléttujárn

BRAUN HÁRSNYRTITÆKI Í MIKLU ÚRVALI



Hárklippur
HC5050



Skeggsnyrtir
BT5070



Rakvéli
3050S



Háreyðingataeki
7-521

ORMSSON

MÍÐVANGUR 13, SÍMI 471-2038

Jól í Ghana

Jólasagan í ár er úr bókinni „Ertu vakandi herra Víkingur“ – æviminningum Þorleifs Víkings frá Norðfirði en hún er skráð af Stefaníu Guðbjörgu Gísladóttur sem fædd er í Seldal Norðfirði árið 1959. Hún var þar bóndi á árunum 1985-1995, en flutti þá til Vestur-Ástralíu ásamt áströlskum eiginmanni sínum og býr þar enn og vinnur auk ritstarfa fyrir Alzheimerssamtök Vestur-Ástralíu. Þorleifur var mikill ævintýrmaður og tók sér margt fyrir hendur eftir að hann flutti ellefu ára gamall til Ástralíu. Hann er sögumaður af Guðs náð og segir frá af einlægni og kímni, og veitir þannig innsýn í framtandi menningu af ástríðu og einlægni. Jólasaga Austri í ár er frásögn Þorleifs af jólum í Ghana en bókina má kaupa í Tónspili, á Bókakaffi og hjá Ínu Gísladóttur útgefanda á Norðfirði. Þegar hér er komið sögu býr Þorleifur ásamt sambýliskonu sinni Sylvíu Duncan og systkinum hennar í Accra í Ghana. Í þessum kafla sem er einn af 19 í bókinni, lýsir hann jólahaldi með ghaniskri fjölskyldu hennar 2013.

Jól í Ghana

Móðuramma Sylvíu bjó í þorpi inni í frumskóginum og hafði eignast þrettán börn sem öll voru dain, utan yngsti sonurinn. Ekki voru til nákvæmar upplýsingar um aldur hennar en eftir minni eins öldungsins í þorpinu var hún orðinn hundrað og þriggja ára gömul. Ég hafði stungið upp á því við Sylvíu að fara ásamt systkinum hennar fyrir jólin í heimsókn til gömlu konunnar því ekki væri vist að hún yrði hér önnur jól. Leigðum við litla rútu með bílstjóra og tók ferðalagið hátt í þrjá klukkutíma.

Áður en lagt var af stað sungu systkinin ferðabæn. Eru raddir systanna áþekkar og renna saman í söng. Náðu Bee Gees bræðurnir svipuðum samhljómi en mér finnst samhljómur systranna betri. Tónninn var hár í lágværum söngnum og fléttadist djúp rödd bróðurins inn í hann. Hárin á hálsinum á mér rísa þegar ég hlusta á þau syngja. Einnig er sérlega gaman að horfa á systkinin dansa eftir góðu lagi og halda mætti að þau hefðu verið í dans- og músískóla til fjölda ára sem ekki er raunin. Þau fæddust með þessa hæfileika sem víða sjást hjá Afríkubúum.

Í þorpinu voru kofar á við og dreif án skipulags og engar almennilegar götur. Við komu okkar flyktist fólkið út úr kofunum með miklum látum. Á

staðnum er engin löggæsla en þegar vandamál koma upp hittist öldungaráðið á opnu svæði. Samkvæmt settum reglum byrjuðum við á því að hitta öldungana sem voru tólf en áður höfðu þeir haft spurnir af tengslum mínum við fjölskylduna. Spurði einn höfðingianna mig á þeirra tungumáli hvað ég hefði fært þeim en siðirnir eru þannig að komi gestur í þorpið er glaðningi vikið að öldungunum. Sama gildir þegar fólk er sótt heim til gistingar. Fyrir þá sem enga peninga eiga getur gjöfin verið úr náttúrunni. Einu sinni kom frændi Sylvíu í heimsókn til okkar með stóran poka af plantain rötum og fleira sem hægt var að nýta til matargerðar. Gjafirnar þurfa ekki að vera stærri en Sylvía hafði þær aðeins veglegri, kannski vegna þess að á þeirra mælikvarða finnst þeim ég vera ríkur. Hún færði þeim hefðbundinn ghanískan efnisstranga, stóran kassa af óáfengu malti og tvær flöskur af dýrum snafsi. Við helldum snafsinum í glös fyrir öldungana og þannig var formlega heilsast. Eftir snafsinn hófust samræður og varð sú gamla að biða uns formlegheitin voru afstaðin. Þegar við komum til hennar stóðu allir krakkaormar þorpsins í þyrpingu við húsið og fylgdust með af athygli. Ung kona, sem var ættingi gömlu konunnar, annaðist hana og færði Sylvía henni veglega gjöf. Síðan tóku systur Sylvíu tvo stóra poka úr rútunni og fengu allir krakkarnir pakka af kexi og lítinn mjólkurdrykk. Ég hafði ekki haft hugmynd um þessar ráðstafanir. Eftir á spurði ég Sylvíu hvernig hún hefði vitað að krakkarnir myndu koma og hún svaraði því til að þetta væri siður. Það voru bara börnin sem máttu vera í kringum húsið, fullorðna fólkið kom hvergi nálægt.

Gamla konan fann til sín þar sem allt uppistandið var hennar vegna og einnig fyrir það að vera aldursforsetinn. Kallaði hún okkur til viðtals eitt í einu og var afskaplega ánægð.

Við höfðum lagt af stað snemma morguns þann tuttugasta desember og komum til baka milli sjö og átta um kvöldið, í tæka tíð áður en fyrstu jólagestirnir mættu sem dvöldu hjá okkur fram yfir áramót.

Strax eftir heimsóknina tóku ég og systkinin ákvörðun um að setja ljós í hús gömlu konunnar, þótt hún væri nær blind gat hún séð mun dags og nætur. Senvanus, elsti bróðir Sylvíu, giftur fjögurra barna faðir, er rafvirki og búsettur stutt frá Accra. Í janúar keypti ég ljósakrónu, Senvanus lagði

rafmagn til ömmu sinnar úr næsta húsi og setti ljósið upp. Var gamla konan ánægð og hreykin yfir því að fá ljós í húsið. Hún lést í september 2015, rúmu einu og hálfu ári seinna.

Í lok átjándu aldar fóru kirkjubyggingar að rísa í Ghana og smám saman hófu jól og jólasíðir innreið sína. Í dag er það þannig að öll vinna við jólin lendir á herðum yngra fólksins og á að sýna virðingu þess gagnvart eldri kynslóðinni sem stendur yfir því með miklum skömmum fyrir að standa sig ekki nógu vel. Um hver jól koma fjölskyldur í Ghana saman og borða stanslaust í tvær, þrjár vikur. Á páskum endurtekur átið sig en þá í viku. Minna er um að fólk skemmti sér á páskum en særkir stíft messur. Eru jólin sérstakari og eini tíminn sem fjölskyldurnar sameinast á þennan hátt. Ghana er frumskógaland og ræktað árið um kring. Úti á landi er þess utan talsvert um húsdýrahald, aðallega geitur og eitthvað af nautgripum. Þar sveltur enginn. Fólk í borgunum á erfiðara uppdráttar en einhvern veginn tekst flestum að sanki að sér nægilegum mat yfir árið til þessara veisluhalds.

Hátíðahöldin hjá okkur stóðu yfir í tvær vikur og mikið fjör í húsinu. Voru þar samankomin sjö börn vinafólks Sylvíu, frá þriggja og upp í fjórtán ára en einnig fullorðnir ættingjar og börn. Þegar best lét höfðum við sautján gesti og ég eini hvíti maðurinn í hópnum. Að morgni tuttugasta og fyrsta desember afhentum við öllum krökkunum gjafir sem ég, Sylvía og systur hennar sáu um. Oftast eru gjafir í Ghana nothæfir hlutir og mest gáfum við fót en eitthvað af leikföngum. Í verslunarferðum okkar bönnuðu Sylvía og systur hennar mér að standa við hlið þeirra því að um leið og hvítur maður birtist tvöfaldast verðið. Sæi ég eitthvað til að kaupa á leiðinni gegnum markaði benti ég systrunum á hlutinn og lét mig hverfa meðan þær gerðu innkaupin.

Það var skemmtun að vera áhorfandi að markaðslífinu og mátti oft búast við handalögmálum þegar þrútað var. Að fara frá Ástralíu til Ghana var eins og að lenda á annarri plánetu. Til að skilja kerfið og hugsunarháttinn þurfti góðan aðlögunartíma. Rúmlega 70% Ghanabúa eru kristnir og af þeim 13% kaþólskir. Öll fjölskylda Sylvíu var kaþólsk og dagana 24.–26. desember var oft farið í kirkju. Sumir sóttu miðnæturmessu sem stóð alla nóttina og komu til baka klukkan sex um morguninn. Fór Sylvía í tvær messur á dag, snemma morguns og svo aftur klukkan sex. Sá hún ásamt mér og tveimur eldri systrum sínum um að elda ofan í allt fólkið en hefði annars farið oftar.

Ísskápurinn tæmdist jafnóðum og í hann var bætt og tók ég á það ráð að kaupa heila geit, höggna í stykki ásamt þremur kössum af reyktum fiski. Var hreint ótrúlegt hvað krakkarnir gátu etið og elduðum við fjögur viðstöðulaust. Maturinn, sem þetta fólk borðar og við kokkuðum mest, voru súpur en líka rætur, barðar í stöppu. Aðal kryddin sem notast er við eru rauðar piparhnetur, chili, hvítlaukur og engifer. Ein súputegund nefnist okró súpa og er kennd við grænmeti, kallað okró. Það lítur út eins og litlar agúrkur og sett niðurskorið í súpuna sem búin er til úr svínshálsum eða svínslökkum. Með svínakjötinu er einnig eldaður reyktur fiskur og stundum nokkrum kröbbum bætt út í sem soðnir eru í skelinni. Í annarri innkaupaferð náði ég mér í tvo svínshausa og sauð niður í sultu. Í hana bætti ég grænum baunum,

maiskorni, finsöxuðum lauk og chili. Sylvía og systkin hennar heimtuðu að ég byggi til súpu úr kjötinu en ég neitaði og lét sultuna vera í ísskápinum yfir nóttina. Var þetta heilmikið kjöt og hafði sultan límst vel saman er henni var hvolft úr ílátunum daginn eftir. Skar ég sultuna í sneiðar ofan á brauð og fólkið slóst um að borða hana. Utan okro súpunnar elduðum við mest Lie súpu sem í er notað geita- eða nautakjöt en sé það geit þarf hún margra klukkutíma suðu. Kjöt er alltaf soðið með beinum. Úti á landi er gjarnan notað apakjöt, hundakjöt og kattakjöt í þessa súpu en svo langt gekk ég ekki. Eitt sinn lenti ég í því fyrir utan Kumasi að við Sylvía, David og pabbi þeirra keyptum okkur súpu í matsölukofa. Eftir á spurði ég Sylvíu hvaða kjöt hefði verið í henni og sagði hún það hafa verið hundakjöt. Þá leið mér illa og þótti verst hversu vel kjötið hafði bragðast.

Vegna fjöldans hjá okkur var eldað í bala. Fór öll eldamennska fram úti og stóð balinn á stálgrind með kolum undir. Um jólaleytið sauð ég kjötsúpu og hafði hana eins íslenska og mér var unnt: keypti í hana nautakjöt og almennilegt kindakjöt en fæstir hafa efni á slíkum munaði. Sylvía og systur hennar lærðu að búa súpuna til sem var ósköp einfalt en í hana setti ég kartöflur, gulrætur, sætar kartöflur, grænar baunir og krydd. Þótti þeim súpan góð og elda hana öðru hvoru. Einnig grillaði ég pylsur í brauði. Voru krakkarnir óðir í pylsurnar og stóð ég mestallan daginn við grillið því að þegar síðasti krakkinn fékk sína pylsu var sá fyrsti orðinn svangur aftur. Öðru hvoru fórum við út með krakka-ana og þurftum að taka tvo leigubíla auk okkar bíls vegna fjöldans sem gerði ekkert til því að leigubílar eru hræðdyrir. Milli jóla og nýárs bauð ég krökkunum í bíó. Leit fólk forviða á mig og skyldi ekkert í þessum stóra hóp svartra barna með hvítum manninum. Við sáu ghaníska grínmynd og skemmtu börnin sér konunglega. Fengu þau poppkorn og ís en þannig munaði voru þau ekki von. Þegar for-eldrarnir komu að sækja krakkana í janúar földu þau sig og neituðu að fara heim.

Eftir að við fluttum til Ástralíu hélt sá siður að fjölskyldan borðaði saman veislumat, bæði á aðfangadag og jóladag. Er við uxum úr grasi bættust við tengdabörn og barnabörn á aðfangadagskvöld en á jóladag tvístruðumst við og fór hver til sinnar tengdafjölskyldu. Börn okkar

systkinanna hafa alltaf grobbað sig af því að fá tvenn jól á hverju ári; íslenskt aðfangadagskvöld og ástralskan jóladag en eftir að mamma dó hefur aðfangadagskvöldið að mestu dottið



niður. Jólin í Ghana eru allt öðruvísi en bæði íslensku og áströlsku jólin. Líkjust þau frekar þeim íslensku á þann hátt að meira er haft við í mat yfir lengri tíma en í Ástralíu. Aftur á móti svipar þeim til áströlsku jóla-anna með það að fólk er meira úti við en á Íslandi eru flestir innan dyra. Mér finnst íslenski siðurinn persónulegri og skemmtilegri því að fólk er svo nálægt hvert öðru. Einnig er full-

orðið fólk á Íslandi ekki eins sjálfsefnt að mínu áliti. Það hefur ekki áhyggjur af því hvort því séu gefnar gjafir en hugsar aðallega um að börnin eigi gleðileg jól. Þetta er mín tilfinning. Í Ástralíu og Ghana er fullorðna fólkið eigingjarnara og spáir meira í hvað það fái út úr jólnum sjálft. Líklega er eldra fólkið í Ghana verst. Ef enginn ættingi kemur í heimsókn ætlast það til að borgaður sé farseðill fyrir það báðar leiðir til næsta skyldmennis. Þurftum við til dæmis að gefa ættingjum Sylvíu, sem hjá okkur voru, peninga til að ferðast fram og til baka ásamt því að halda þeim uppi allan tímann. Það er frekja í eldra fólkinu. Við það að húsnaði Sylvíu og systkina hennar stækkaði orðu jólin umfangsmeiri hjá þeim. Vinir og fjarskyldari ættingjar bættust í hópinn. Áður voru það bara hún, systkin hennar og pabbi þeirra sem héldu jólin saman.

Mér fannst að fyrst við værum með allt þetta fólk yrði að láta jafnt yfir það ganga með gjafir og keyptum við eitthvað smávægis fyrir hvern og einn. Hjá Fanti þjóðflokknunum í Ghana hefur sá siður viðhaldist að áður en fólk deyr er manneskja af sama kyni tilnefnd til að taka við fótum og persónulegum munum. Er því trúað að sá látni lifi í gegnum þann sem tilnefndur er og hefur þessi ævafora trú haldið velli þrátt fyrir kristnina. Maðurinn sem fékk persónulega muni föður Sylvíu eftir láns hans, árið 2012, er kallaður Dadi eins og bróðir minn sem mér finnst mjög sérstakt. Um hver jól kemur hann til Sylvíu og systkinanna og er í þeirra augum eins konar fulltrúi föður þeirra. Býr Dadi í rafmagnslausum kofa og þessi jól keypti ég handa honum kraftmikið LED ljós ásamt pínulítili sólarrafhlöðu og útskýrði að stæði hún úti í sólinni á daginn myndi hún lýsa upp kofann hans á kvöldin. Þetta var ódýr gjöf en svo glaður varð gamli maðurinn að engu var líkara en ég hefði opnað honum dyr að himnaríki. Gjafirnar til fullorðna fólksins voru afhentar fyrir 24. desember en ekki allar í einu.

Ég gekk algjörlega inn í jólahald fjölskyldunnar sem var frábúgið því er ég hafði vanist en mjög skemmtilegt. Byrjuðu flestir jólagestirnir að sýna á sér fararsnið upp úr áramótum, aðrir aðeins fyrr og komst lífið þá aftur í fastari skorður.



belladonna



Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

A photograph of a baby sitting on a wooden sled in a snowy forest. The baby is wearing a red knit hat with a white pom-pom, a black and white patterned sweater, and blue boots. The baby is holding a lit candle. The sled is decorated with a white knitted blanket and a red ornament. The background shows snow-covered trees and a soft, warm light.

Við óskum Heiðrós og öðrum landsmönnum gleðilegrar hátíðar

Heiðrós Hekla fagnar fyrsta afmælisdeginum sínum 25. desember. Hún er frumburður foreldra sinna, þeirra Bergvins og Rósu en þau starfa bæði hjá Fjarðaáli. Við óskum Heiðrós og landsmönnum öllum gleðilegrar hátíðar og farsældar á nýju ári.

Fjarðaál
alcoa.is



LEIÐARI

Eftirvænting á tímamótum

Það er kúnst að setja punkt. Og það getur orðið stórflokið að gera kaflaskil og enn erfiðara að byrja upp á nýtt, ef það gamla hefur ekki verið hreinsað burt. En samt ætti það að vera í genunum á okkur, genamengi kynslóðanna, arfmengi tímans; mannskepnan hefur lifað og hræst í hringrás frá aldaöðli, hún er innbyggð í dýpri merkingu tákneims okkar. Því að þó hringrás ársins eigi sér hvarfapunkt á miðri árstíð – þegar dag tekur að lengja á ný – þá veltur þetta alltaf sama hringinn. Það er eilíf endurkoma þess sama og aðeins undir okkur sjálfum komið að vaxa, þroskast, vesenast og halda áfram að láta okkur hlakka til að takast á við enn eina hringferðina um þennan ytri ramma, spegla okkur í því sem er sameiginlegt, tengir okkur hvoru öðru og kennir okkur að meta hvað er hollt og hvað er heilagt.



Stundum er hollt að sjá gamla hluti öðlast nýtt samhengi. Jólasveinninn frá móðurömmu að vestan fær stað við hlið austfirks flöskuhróks frá Miðhúsum, oná gamalli hillu sem fylgdi með húsi sem við keyptum á stað þar sem við höfðum aldrei látið okkur detta í hug að búa á, þegar við undirbyggjum síðustu jóla. Jafnvel að gamalkunnur vinur – nú eða leiðingjarn húsbóndi – birtist í lúgunni hjá manni, með appelsínugulum stöfum frá áttunda áratugnum; Austri mættur! Og maður veit bara ekkert hvar maður hefur hann. Ert þetta þú vinur, eða frændi; birtist rétt sisvona fyrir jóla og maður er bara...? Ertu fullur – eða fórstu í meðferð? Eða ertu bara í dulargervi gamla liðsins míns? Plat eða galdrar?

Helgi hins smáa

Galdur jólaanna er vandmeðfarinn hvernig sem árin færast yfir og kannski aldrei nein ein leið sem hægt er fara til að tryggja að þessi heilagi tími færi okkur fullnægju sem rímar við þær væntingar sem við berum í brjósti. Við stígum öll að einhverju leyti inni okkar eigið rými og reynum að skapa öryggi, traust og birtuskilyrði, hvert með okkar leið. Kannski kallast hún á við æsku okkar eða það sem skiptir okkur íturstu máli, þar sem við erum örugg í andanum og treystum á samhengi tilverunnar. Þar sem galdarnir geta birst okkur í minnsta smáatriði; gömlu skrauti eða göðri sósu með matnum – og ef við erum svo heppin að fá að njóta með fjölskyldu og vinum, helst börnunum okkar, þá er markmiðið ekki flókið. Við viljum mæta eftirvæntingunni og spennunni með fegurð hins óvanta. En það eru ekki bara gjafirnar sem fela í sér möguleikana til að koma á óvart heldur það hvernig við mætum þessari gildishlöðnu tíð í andanum. Stærsta gjöfin getur nefnilega einfaldlega falið það í sér að við mætum þessari hátíð með opið hjarta og bregðumst við öllu sem gerist af heiðarleika og í einlægri auðmýkt. Þakklæti er kjarni hátíðarinnar frekar en nokkuð annað og jólastress eða jólahefðir mega sín lítills er þakklæti þátttakendanna er ekki fyrir hendi. Við viljum mæta jólum – eins og hverjum öðrum tímamótum – með þessum sérstaka hætti sem birtir öðrum bestu útgáfuna af okkur sjálfum.

Það sem við ráðum ekki við

Þau eru ótalmörg jólnin sem hafa orðið allt öðruvísi en ég ætlaði mér, en um leið þá held ég að megi fullyrða að maður getur aldrei sett mælikvarða á jólnin; hvort sem þau eru betri eða verri en þau síðustu eða þar áður. Við höfum hefðir sem færa okkur öryggi; það er inntak þess að halda í þær minningar sem færa okkur helgi hátíðarinnar með því að rækta hefðirnar. Um leið búum við samt við það frelsi að fá að móta okkar eigin hefðir eða ritúal, til að geta blandað þessu tvennu saman; að jólnin hafi tilgang og merkingu, um leið og boðskapur þeirra komist til skila; drukkni ekki í neysluandanum sem reynir stöðugt að afvegaleiða okkur á þessu misseri eins og oft áður, þar sem að umgjörðin lítur út fyrir að taka meiri orku og hafa meiri áhrif á okkur en við viljum vera láta. Sumir bera jólastressið betur en aðrir. Og öðrum finnst furðulegt að kalla þessa spennu, hvort sem hún er yfirdrífín eða ekki, eitthvað stress. Má ekki alveg verða tjúllaður af eftirvæntingu stundum?

Ég velti því marginnis fyrir mér hvort að við sem „erum á nýjum skóm“ séum ekki fyrir löngu búin að setta okkur við að á hverju ári þarf maður bara að endurskapa tilveru sína, finna leiðina að kyrrðinni sem lýst er í jólaguðspjallinu; þegar sakleysið sigrast á myrkrunu og við mætum að jötu barnsins með vonir í hjarta. Það er undirbúningurinn, auðmýktin – að krjúpa fyrir hinu heilaga. Svo kemur kyrrðin.

Megir þú njóta jóla með frið í hjarta. Kærleikur umvefji sál þína.

Arnaldur Máni Finnsson

1. tölublað, 1. árgangur

Útgefandi: Fótspor ehf., Suðurlandsbraut 54, 103 Rvk. Ábyrgðarmaður: Ámundi Ámundason. Auglýsingastjóri: Ámundi Ámundason sími 824-2466, netfang, amundi@fotspor.is. Auglýsingar: Sími: 578-1190 & netfang: auglysingar@fotspor.is. Ritstjóri: Arnaldur Máni, sími: 822 8318 & netfang: arnaldur@pressan.is. Prentun: Isafoldarprentsmiðja. Dreifing: Íslandsþóstur. Vefútgáfa PDF: www.fotspor.is.

Fríblaðinu er dreift í 5.500 eintökum á öll heimili og fyrirtæki á Austurlandi.



"Kom blíða tíð" –Jólasálmur með bænum

Jólahugvekja Austra í ár er Aðventusálmur Valdimars V. Snævarr fv. skólastjóra á Norðfirði á árunum 1914-1943 með frumsömdum bænum eftir langa-fabarn hans sr. Sunnu Dóru Möller í Laufási. Bæirnir og sálminn má flytja saman, eða lesa sér til ihugunar og hugarhægðar. Leyfum ljóðum, lof-gjörð, frómum óskum og einlægum bænum að upplýfta okkur á helgri hátíð jóla. Friður sé með ykkur öllum!

*Kom, blíða tíð, með barnsins frið.
Kom, blessuð stund, með líkn og grið.
Kom, hátíð æðst, og heiminn gist.
Kom helgust nótt, með Drottin Krist.*

Bæn: Lifandi Drottinn, viltu gefa okkur blíða tíð nú á aðventunni þegar við bíðum komu Jesú í heiminn á helgum jólum. Viltu milda myrkrið og vekja von og láta eftirvæntinguna eftir hinni helgu nótt lifa í hjörtum okkar og huga.

*Kom, heilög birta, himni frá.
Kom, hersveit engla, jörðu á.
Já, kom og flyt þá fregn á ný
að fætt oss barn sé jötu í.*

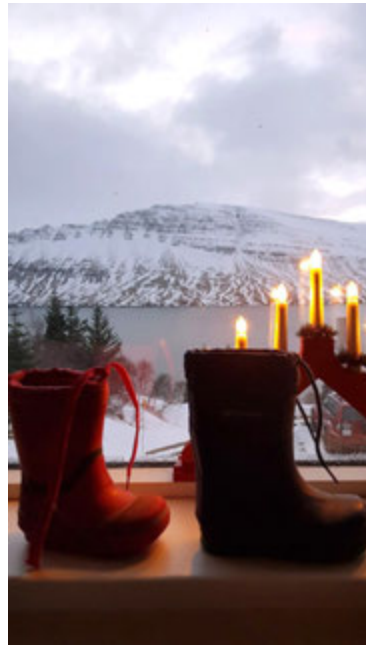
Bæn: Lifandi Drottinn, viltu vaka yfir öllum börnum, hvar sem þau eru stödd í heiminum í dag. Viltu vernda hvert fótspor sem þau taka og vera með þeim í ótryggum heimi. Viltu vekja von í hugum þeirra, gefa þeim kjark og þor til að láta drauma sína ræstast og að við sem erum fullorðin höfum styrk til þess að skapa þeim heilbriggt umhverfi sem nærir þau, gefur þeim tækifæri til að ná markmiðum sínum og hjálpar þeim að öðlast trú á heiminn sem við höfum búið þeim.

*Skin, lífsins sól, í lágan dal.
Kom, ljómi Guðs, úr himnasal.
Kom, máttarhönd, svo mjúk og sterk
og meðal vor gjör kraftaverk.*

Bæn: Lifandi Drottinn. Viltu vaka yfir öllum fjölskyldum. Viltu efla með þeim kærleika, samstöðu og samkennd. Viltu gefa að aðventan verði þeim friðsæl og góð og saman getum við einblint á það sem skiptir mestu máli en það er koma barnsins inn í þennan heim og það okkur beri að vaka yfir og vernda líf þess og tilvist þannig birtan náði að skína gegnum myrkrið og ylja okkur hverju og einu í dagsins önn.

*Vér fögnum þér, ó, blessað barn,
og bjarma slær á lífsins hjarn.
Sjá, heilög von í hjörtum skín
og hana vekur fæðing þín.*

Bæn: Lifandi Drottinn, þú sem þekkir allar okkar aðstæður og þekkir hjörtu og okkar og huga. Viltu vera hjá okkur þegar okkur líður illa, þegar við erum vondauf og leið, þegar sorgin knýr dyra og þegar minningarnar knýja á. Viltu hjálpa okkur að leita



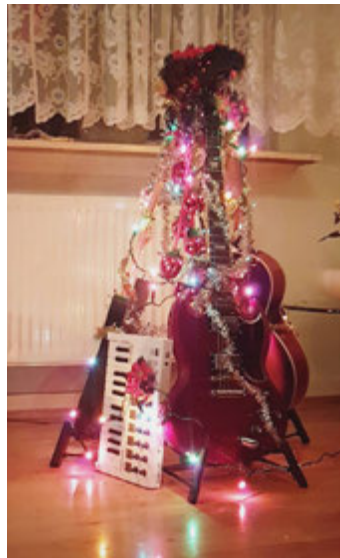
vinar ef við erum einmana á þessari aðventu, ef okkur skortir styrk eða þjáumst. Viltu vera með þeim sem sjúkdómar hrjá og viltu hjálpa okkur að muna að vonin er alltaf til staðar og við eigum alltaf skjól hjá þér.

*Þótt hér sé dimmt, þótt hér sé kalt,
þín heilög elska bætir allt.
Þótt skorti frið þótt falli tár,
hún friðar, líknar, græðir sár.*

Bæn: Lifandi Drottinn. Viltu vaka yfir ótryggum heimi. Viltu gefa frið þar sem ófriður ríkir, réttlæti þar sem sem óréttlæti ríkir, von þar sem vonleysi er, líkn þar sem þjáning er. Viltu hjálpa okkur að muna að við getum saman sem samfélag, sem þjóð, sem heimur gert svo margt til að gera heiminn betri, einn dag í einu, með því að muna að í augum náunga míns er Guð að horfa á mig og allt sem við gerum öðrum gerum við þér um leið. Með því að vera náunga okkur kristur færum við heiminn nær friði á hverjum degi og nær vonarljósinu sem lýsir okkur frá Betlehem á hverjum jólum.

*Ó, þegar sérhvert hjarta er hreint
og hefir, Drottinn, mátt þinn reynt
þá ljómar heimi lífsins sól,
vér lifum eilíf dýrðarjól.*

Bæn: Lifandi Drottinn. Himinn og jörð mætast við jötuna í Betlehem í ungarni sem segir við hvert mannsbarn, ég þekki þig og sé þig og þú ert dýrmæt manneskja og mín sköpun. Hjálpaðu mér að hafa þetta í huga á aðventunni og á helgum jólum. Þannig stefnum við saman í átt að vonarríkri framtíð. Í Jesú nafni. Amen
! Hugheila þökk færir Austri sr. Sunnu Dóru, höfundu bænanna.
Gleðileg jóla!



Burt með Jóla-stressið!

Jóla-andinn hefur svo sannarlega gengið í garð. Það er snjócoma og það eru jóla-seriur út um allt. Það er þakklæti alstaðar og menn heilsa og kveðja með fallegum kveðjum; „Gleðilega Hátíð!“ Mikíð er þetta nú afskaplega fallegt! Jólnin eru mögnuð. Samkenndin sem fyllir andrúmsloftið er frábær upplifun en hins vegar fylgir stressið með.

Það er alveg sjálfsagt verða aðeins stressaður um jólnin. Það eru veisluhöld, gjafir og ýmislegt annað sem fylgir hátíðinni sem þarf að hugsa um. Sum okkar fara jafnvel á virkilega háan snúning við að reyna að gera jólnin eins fullkomin og mögulegt er. Auðvitað viljum við vanda okkur og hafa allt sem allra best en við megum ekki láta það hafa neikvæð áhrif. Jólnin verða aldrei ónýtt eða ömurleg nema við ákveðum sjálf að eyðileggja þau með stjórnsími og hömluleysi. Til þess að koma í veg fyrir jóla-stressið hef ég verið að gera ýmislegt. Meðal annars að þakka fyrir allt sem kemur jólnum við. Ég þakka mest fyrir tækifærið sem ég hef til að hafa samband við alla sem mér þykir vænt um. Það er kostur að það er þannig stemmari yfir fólki að alveg sama hvað gengur á um jólnin þá er fólk til í að tala saman í síma eða jafnvel hittast. Ég hef líka verið að minna mig á að ég er ekki sá eini sem upplifi vægt stress vegna þess að það er korter í jól! Við erum mörg saman í báti þarna. Þá er gott að stoppa og taka djúpa andadrætti reglulega. Ég veit ég þarf það því ég hef verið að snúast um allt og verð reglulega að hægja aðeins á svo ég geti vandað mig. Því jólnin verða alltaf frábær – sama hvað skeður – því við vöndum okkur og svo höldum við líka jólnin saman. Við eigum þau öll saman. Dreifum því bara jákvæðninni og kærleikanum; það eru við sem búum til samkenndina sem við þurfum öll að finna fyrir yfir hátíðarnar.

Daniel Magnús, tónlistarmaður.
Gleðilega hátíð!

OFHLEÐSLA BÁTIA

Fengsælum sjómönnum kann að þykja freistandi að hlaða bát sinn út í hið óendanlega. Það getur hins vegar skapað mikla hættu þar sem ofhleðsla getur leitt til alvarlegra slysa. Gætum að öryggi okkar og siglum örugg í höfn.

Samgöngustofa 
og verkefnisstjórn um öryggi sjófarenda

Gera það bara uppá gamla mátann

Ausfirzka plata ársins 2017: Þúsund ár - Guðmundur R og Coney Island Babies

Það er ekki á hverjum degi sem al-austfirsk bönd og tónlistarmenn gefa út breiðskífu en nú fyrir jólin fór einn af hinum ástsælu söngvurum Austurlands, Gummi Gísli í Súellen, þessa gömlu góðu klassísku leið að gefa bara út þéttan og grípanði geisladisk sem fólk getur spilað í bílnum eða græjunum heima, með félögunum í norðfirsku súpergrúbbunni Coney Island Babies. Útkoman er bráðgripandi og margslungin plata, þar sem Gummi – eða Guðmundur R. – spila á tilfinningaskala níunda áratugarins undir styrkri upptökustjórn Jóns Ólafssonar.

Líklega bara tímaspursmál

Að sögn Guðmundar og félaganna í Coney Island Babies steinlá samstarfið eiginlega frá upphafi og hafði kannski legið í loftinu lengi. Neskaupstaður er ekki stór bær og þaðan af síður eru þar margir áhangendur Smiths, Strangers, Prefab Sprout, Echo and the Bunnymen, Egósins, Baraflokksins og annarra frábærra „eightiesbanda“. „Þetta eru svo miklir snillingar í Coney, frábærir vinir, tónlistarmenn og

húmoristar. Ég hefði örugglega aldrei þorað að nálgast þá með að koma vinna með mér að þessu efni, en þeir grínast kannski með að það hafi bara verið tímaspursmál hvenær þetta samstarf hæfist,“ segir Guðmundur en í fyrrihaust byrjuðu þeir að ýta á hann með hvort hann ætti ekki eitthvað af óútgefnunum lögum. „Það má segja að það hafi alveg opnað á æð, því það eru ekki svo mörg lög á plötunni úr bunkanum sem var til áður en þeir höfðu samband,“ bætir Guðmundur við en þeir félagar hafa haldið vel á spöðunum og komu sér eiginlega bara dálldið á óvart með því að vera að klára heila plötu á þessu tímabili, rúmlega einu ári. „Það hafa verið svona fimm ár á milli platna hjá mér síðustu ár, með Súellen plötur 2003 og 2013, en fyrri sólóplötuna gaf ég út fyrir tíu árum, 2007. Þessi plata er miklu innblásnari af samstarfinu við strákana heldur en Íslensk tónlist, sem var svona lágstemmd og trúðadorlegri plata. Þúsund ár er miklu dýnamískari þannig, bæði fjölbreytt og faguð, en um leið alveg teknir sénsar og svona haldið í þennan tíðaranda sem við filum allir



svo vel. Við skemmtum okkur þess vegna allir mjög vel í gegnum þetta ferli.“

Jón Ólafs á tökkunum

„Þegar við Coney-strákarnir áttuðum okkur á því að samstarfið var bara að ganga svona vel, þá stefndum við bara strax á að vinna sólóplötu hratt og örugglega. Gangurinn var hraður og á köflum þannig að við höfðum varla undan að við að útsetja pælingarnar á bakvið lögin,“ segir Guðmundur en þá brá hann á það ráð að fá „sérfræðing að sunnan“ til að viðhalda ganginum í þessari frjóu og skemmtilegu vinnu. „Það var bara frábært að fá svona snilling með í þetta verkefni, eins og Jón Ólafsson. Hann hlustaði á allt efnið jafnóðum og við sendum honum hugmyndir að grunnnum og útsetningum og kom bæði með ráð og tillögur sem virkuðu alltaf mjög vel. Það var svona lykillíka að því hvað hlutirnir gengu hratt fyrir sig og örugglega, og hélt okkur uppi í þessari góðu og frjósömu stemmningu sem við vildum halda í.“ Þegar leið á ágústmánuð flaug Jón Ólafsson síðan austur og hjálpaði við fráganginn á lögnum auk þess að stjórna upptökum í æfingarhúsnæði Coney Island Babies, Stúdíó Risi í Neskaupstað.

Ein heild en sótt í allskyns áttir

Guðmundur bauð vinum og fjölskyldu á dögunum til samsætis í Egilsbúð, þegar platan kom til landsins og sagði margar skemmtilegar sögur af ferlinu eða því hvað býr á bakvið lögin. Ein af vangaveltunum, þar sem þeim Coney-mönnum þóttu sum lögin vera farin að hljóma ískyggilega vel, var hvort að tónjafnarinn sem lagði lokahönd á hljóðvinnslu plötunnar í Los Angeles, Brian Lucey hefði hugsanlega fengið session-spilara inn á lokametrinum. „Að öllu gamni slepptu þá hljómar platan allavega alveg æðislega og þessi hljóðmeistari, sem er að vinna með allskonar flottum böndum, Arctic Monkeys, Dephece Mode og fleirum, skilar geggiðum disk sem hljómar jafnvel í bílnum, gamla útvarpinu í bústaðnum og heimabíógræjunum. Þannig að við erum alveg hrikalega



sáttir með útkomuna. Það er fyrir öllu því að svona ævintýri er auðvitað ekki sett í gang til að græða á. Músikbransinn er orðinn svo breyttur og það að gefa út geisladisk eða vínýl er alltaf ávisun á tap í slíku samhengi. En það er ekkert aðalmál, það er bara æðislegt að fá falleg lög sem skipta mann máli í spilun, og maður getur kannski aldrei reiknað út hvaða lag fellur mest í kramið. Það verður bara að koma í ljós.“ Að sögn Guðmundar var vandi að velja úr og á plötuna, kannski hafi aðal hittararnir einmitt dottið út því þeir pössuðu ekki inn í heildina. „Ska-hittarinn og Bítalagið verða bara að koma seinna, en í staðinn komu þá líka lög sem eru mér kær. Grafarþögn er nýjast af þeim og var samið til heiðurs Bjarna í Churchhouse Creepers, en það hefur alltaf áhrif á mann þegar unga fólkið okkar hverfur frá alltöf fljótt,“ segir Guðmundur en hann sjálfur og fjölskylda hans hefur einmitt reynslu af slíku áfalli. „Það rótast ofan af gömlum sárum þegar svona gerist og þetta lag kom til mín þannig, þó ég hafi áður samið lag til minningar um bróður minn heitinn, Eyleif, sem féll fyrir eigin hendi þegar hann var 16 ára. Svona atburðir snerta okkur öll og það eru forréttindi að fá að takast á við allan skalann af tilfinningum í tónlistinni.“ Það er óhætt að segja að platan renni vel og gripi athygli hlustenda með fjölbreyttum hætti, en Guðmundur reynir jafnvel fyrir sér með órímuðu ljóði sem er lokalg plötunnar, lesið af Ingvari E. Sigurðssyni leikara.

Austri mælir hiklaust með Þúsund árum Guðmundar R. og féлага – tilvalin jólagjöf fyrir popparann – en ef fólk nær sér ekki í eintak má auðvitað streyma henni í hlustun á Spotify.

Brimborg

óskar austfirðingum

gleðilegra jóla og nýs árs

með þökk fyrir viðskiptin á árinu sem er að líða



Öruggur staður til að vera á

nettoline

STYRKUR · ENDING · GÆÐI



HÁGÆÐA DANSKAR ÞVOTTAHÚSINNRETTINGAR, FATASKÁPAR & RENNIHURÐIR



ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska.



GOTT SKIPULAG

Það getur verið mikil kúnt að nýta pláss á sem bestan máta. Með fjölbreyttum skápalausnum frá Friform á hver hlutur sinn stað. Gott skipulag léttir þér lífið og sparar bæði tíma og fyrirhöfn.



VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
Föstudaga kl. 09 til 17

 **Friform**
Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is



Mynd: Saga Sig

Þegar tragía og húmor ná saman skapast tengsl

Eigum við að hætta lýsa upp myrkrið? Rætt við rithöfundinn **Jónas Reyni**, uppgjafauppistandara og Fellbæing

Það er ekki á hverjum degi að fram á stórasvið íslenskra bókmennta spretti fram jafn óumdeilt nýstirni og gerðist í ár þegar Fellbæingurinn Jónas Reynir Gunnarsson steig fram á ritvöllinn með þrjár bækur nánast á sama tímapunkti. Leiðarvísir um þorp og Stór olíuskip eru ljóðabækur en sú síðarnefnda hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar. Þriðja bókin er fyrsta skáldsaga Jónasar og ber heitið Millilending en allar komu þær út hjá Partus-útgáfunni. Raunar má segja að öll verkin hafi hlotið lofsamlega dóma en hvert og eitt kallar með einhverjum hætti á athygli fyrir hönd hinna og því nokkur athygli verið á heildarverkinu sem eftirminnilegri frumraun, víðfeðmari og flóknari en gengur og gerist hjá ungum höfundum. Að sögn Jónasar eru þetta talsverð viðbrigði, frá því að sinna því í fimm ár að þroska sig og þróa sem höfund í ritlistardeild Háskóla Íslands, til þess að standa skyndilega í sviðsljósinu með þrjú

verk á einu bretti. Þar hafi Tómasar-verðlaunin vissulega komið inn óvænt og dregið athyglina að, sem sé í sjálfu sér gott, en skáldsagan Millilending sé í raun á mestu flugi eins og stendur og stefni hraðbyr út fyrir landsteinanna.

Fyrstu törninni að ljúka

„Þetta er kannski einhverskonar óskabyrjun en ég ætla samt að leyfa mér að biðja með að meta þessa törn þangað til um hægist einhverntíma í janúar,“ segir Jónas þegar spurt er um hvort honum finnst væntingarnar til sín hafa aukist. „Það er einhverveginn nóg að takast á við að allt í einu viti bara allir hvað maður hefur verið að brasa í heillengi, árum saman jafnvel. Þessar innstu þælingar sem maður hefur kannski deilt með örfáum vinum eru bara þarna fyrir hvern sem er að lesa. Persónulegar myndir eins og má kannski lýsa ljóðabókunum, liggja þarna og maður getur bara ekki haft áhyggjur af því hvað öðrum kann að finnast. Þetta er allt annað en

í vernduðu umhverfi ritlistarnámsins, og um leið er bæði skrítið og áhugavert að finna fyrir allri þessari greiningu á sjálfum sér sem höfund.“ Eðli málsins samkvæmt segist Jónas Reynir skilja sjónarmið flestra að einhverju leyti en hafi í raun ekki leitt hugann að því að rýnendur og lesendur sæju kannski stærri hluti í verkunum en hann hefði verið að þæla í. Og svo hafi viðtökurnar verið miklu víðfeðmari en búast hafi mátt við þar sem Partus-forlagið sé í raun mjög lítið.

„Þessi törn er samt bara búin að vera afskaplega skemmtileg, til dæmis að koma austur að lesa og svo er maður að kynna fjöldanum öllum af fólki, öðrum höfundum og lesendum, í gegnum það ferli. Þannig að þó starf rithöfundarins geti verið einmannalegt þá hefur það verið mikilvægt að finna sig í þessum hluta líka, sem er að geta komið fram og lesið upp.“

Þýðingar á dönsku og ensku, nóg að gera

27

Við nóttin erum ekki ástfangin.
Við erum ekki heldur ein.
Samt lýsa engin orð okkur betur.

um Super Mario, sem við vinirnir og Fellbæingarnir Hjalti Jón Sverrisson sömdum saman, en allt það sem maður fékkst við var kannski á þeim nóttum að það var borðleggjandi að fara í ritlistarnámið þegar maður heyrði af því þarna fyrir átta árum síðan. Og þá ímyndaði maður sér alveg örugglega ekki að fyrsta skáldsagan manns yrði þýdd á önnur tungumál nokkrum mánuðum eftir að hún kæmi út,“ bætir Jónas við. Fyrir nokkrum vikum var orðið ljóst að Millilending yrði þýdd á ensku en í vikunni fékk hann þær einnig að hið virta danska risaforlag Gyldendal hefði haft samband að fyrri bragði og nú hafi verið gerðir samningar um að hún komi út á dönsku. Í ár sótti Jónas líka um rithöfundalaun og uppúr áramótum kemur í ljós hvort, og þá hversu löngu, tímabili þær nefndir ákveði að úthluta hinum unga og virka höfundi til að geta einbeitt sér að verkunum sem biðja, í skúffum og skotum á skrifstofunni.

Ljóðin standa nær en skáldsagan heillar

Þó Jónas hafi reynt sig við ýmis form áður en námið hófst þá segir hann áhrifamestu vinklana sem ritlistin hafi fært honum vera þá sem ögruðu honum inn á nýjar brautir. „Þar var maður kannski að taka kúrsa í greinum bókmenntanna sem maður hafði ekkert þælt í eða tengt mikið við og þar má Sigurður Pálsson heitinn eiga það að hafa opnað heilan heim fyrir manni í ljóðaaföngunum. Ég held að á endanum hafi maður tekið alla kúrsa sem buðust bara til að læra þetta samtalið við sjálfan sig, tímann og heiminn, og sinna þessum þætti skrifanna sem auk þess geta haft mikil þerapútísk áhrif. Að skrifa ljóð er fyrir mér orðin þerapia og að sleppa af þeim takinu er eitthvað alveg sérstakt, sem Siggi miðlaði á ótrúlega gefandi hátt.“ Það vekur kannski athygli að útkoma ljóðabóka síðustu misseri hefur aukist mikið og vegur ljóðsins orðið meiri, meðal annars með tilkomu forlaga eins og Partus eða ungskáldaseríu þess sem ber nafnið Meðgönguljóð. Fyrsta bók Jónasar kom einmitt út í þeim flokki í haust, Leiðarvísir um þorp, en verðlaunabókin Stór olíuskip skömmu síðar. „Síðan höfðu líka áhrif kúrsar eins og í sannsöguritun hjá Rúnari Helga Vignissyni, en það er mjög gefandi að fá tækifæri til að reyna sig við mörg ólík form. Það gerir það að verkum að maður er kannski með miklu fjölbreyttari handrit í smíðum í dag, heldur en ef maður hefði ákveðið frá byrjun hvar maður ætlaði að staðsetja sig og lokað sig þannig inni. Þegar maður er að byrja held ég að það sé mikilvægara að vera opin fyrir nýjum hlutum, heldur en að reyna að kortleggja ferilinn fyrirfram og þæla í því hvernig maður ætlar að koma sér á framfæri eða hvern maður þarf að þekkja. Þá væri líklega erfitt að hafa einbeitingu eða tóm til að skrifa. Kannski er besti lærdómur að læra að treysta eigin rödd og að fylgja henni eftir, vera að þessu að eigin forsendum. Þannig vona ég að þetta geti þróast. Að maður geti valið sér þetta að ævistarfi og notið þess til fulls.“

„Ég fer um borgina eins og skógarhöggsmáður og felli ljóðastaura.
Ef við hættum ekki að lýsa upp myrkrið
verðum við alltaf hrædd.“

Jónas gekk í Menntaskólann á Egilsstöðum eftir æskuárin í Fellaskóla en foreldrar hans, Gunnar Vignisson og Birna Jónasdóttir, búa enn í Fellabænum þar sem Jónasi finnst alltaf gott að koma. „Það er líka eitthvað hlýlegt við það að stiga inn í gamalt samhengi, eins og þegar við vorum að lesa upp í Fellaskóla með rithöfundalestinni á dögunum, og fá smá staðfestingu á því að kannski hefur maður ekki breyst svo mikið þó maður hafi verið lengi í burtu. Eða sem sagt, mér þótti mjög vænt um að einn minna gömlu kennara skyldi segja að ef hann hefði átt að giska þá hefði hann haldið að textinn í Millilendingu væri eftir mig. Þar væri sami gamli Jónasinn sem hann heyrði, svona ‘serious’ húmor, sem hann þykist allavega hafa verið farinn að heyra undirliggjandi fyrir löngu,“ segir Jónas en á yngri árum fékkst hann við nokkur form skrifta, allt frá myndasögugerð til uppistands. „Stærsta verkið var kannski uppsetning leikfélags ME á söngleikn-

Brot úr dómum um verk Jónasar Reynis

Leiðarvísir um þorp

Úr umsögn um Leiðarvísir að þorpi eftir Ásgeir H. Ingólfsson sem birtist í Stundinni á dögunum.

„Nýstirni þessa jólabókaflóðs virtist komið fram – og vissulega hafa bæði skáldsagan Millilending og verðlaunahljóðabókin Stór olíuskip hlotið heilmikla athygli. En kannski gleymist litla frumraunin aðeins á meðan, sem er mikil synd, því þótt hinar bækurnar séu góðar þá er Leiðarvísir um þorp langbest, enda ein besta ljóðabók sem ég hef lesið lengi.“ Ásgeir spara ekki aðdán sína þar sem hann telur sálgreiningu á þorpinu/ Fellabæ gera þorpið að öllum litlum þorpum landsins og íbúum þeirra. „Þetta er sálgreining á þorpi og það er ekki í mótsögn við titilinn á bókinni, leiðarvísirinn er sálgreiningin. Þorpið, það ert þú. Bernskustöðvarnar sem mörkuðu þig.

Bernskan eru hólarinnir sem þú rennir þér niður, unglingsárin sjoppan þar sem þú beiðst. Þeim fylgir brýning: Áður en unglingsárunum líkur skaltu setjast aðeins á ryksugukassann fyrir utan sjoppuna

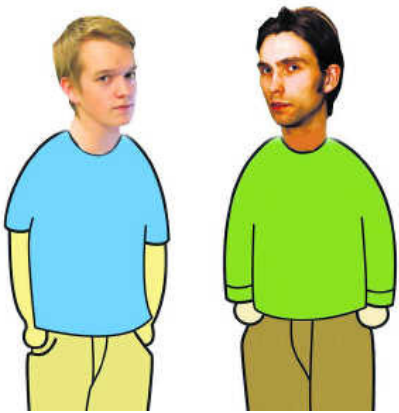
Þorpið er einmitt unglingsárin fyrir ansi mörgum. Árin fyrir háskólan, jafnvel fyrir menntaskólann, árin fyrir fullorðinsárin. Því er lýst hvernig unglingarinn reyna að stækka og taka sér pláss svo þeir hverfi ekki inn í þorpið, sem kallast á við önnur kveðjuorð:

„Áður en þú ferð skaltu horfa á brekkurnar. Þær voru stærri hluti af lífi þínu þegar þú varst yngri. Þú renndir þér á veturna og hjólaðir á sumrin. En eftir því sem þú eldist minnka brekkurnar. Þær eru sveiflur í línuriti yfir líf þitt sem verða sífellt ósýnilegri þegar tímaásinn lengist.“

Að mati Ásgeirs er Leiðarvísirinn mikilvæg opnun á höfundarverki Jónasar sem fjallar um æskuna og upprunann, þann veruleika sem þarf að kveðja til að geta haldið áfram. „Þetta þorp þarf að yfirgefa eins og öll þorp. Þetta er heldur ekki bara þorp, þetta eru bernskustöðvarnar þar sem: „ Þú þarft að læra að rata, þú þarft að finna þér eitthvað fyrir stafni – og svo það mikilvægasta: þú þarft að fara.“

Stór olíuskip: Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2017

Ásgeir greinir ljóðabókina sem hlaut Tómasarverðlaunin, Stór olíu-



Hvað varð um Arthur?

skip, að mörgu leyti í samhengi við Leiðarvísinn og kemst m.a. svo að orði: „Í Stóru olíuskipunum er ljóðmælandi farinn – og kominn. Til borgarinnar, einhverrar óljósar borgar sem gæti verið Reykjavík og gæti verið útlönd og gæti verið í fjarlægri framtíð sem er örlítið martraðarkennd, ekki svona martröð sem hræðir mann heldur draumur sem skilur eftir ónotakennd í maganum.“

„Þegar maður stækkar er nauðsynlegt að fara út í hinn stóra heim – en það getur tekið tíma að stækka inn í þennan stóra heim, að læra að meta allar fjarlægðir upp á nýtt, skilja borgir þar sem hvert hverfi inniheldur jafnvel mörg þorp. Í fimmta ljóði bókarrinnar (þau eru nafnlaus en númeruð frá 1–30) segir:

„Margir leggja á sig löng ferðalög til að rekast á eitthvað fallett. En á leiðinni falla þeir í gegnum ísinn á stöðuvatninu. Og þegar þeir leita að vökinni uppgötva þeir nýja tegund af þreytu.“

Ljóðmælandinn er enn að vinna bug á þreytunni – og bregst svo við eins og sannur sveitamaður í einhverjum bestu línunum bókarrinnar, línunum sem hefðu alveg passað inn í Leiðarvísir um þorp líka:

„Ég fer um borgina eins og skógarhöggsmáður og felli ljósastaura. Ef við hættum ekki að lýsa upp myrkrið verðum við alltaf hrædd.“

Úr bókinni „Stór olíuskip“ eftir Jónas Reyni Gunnarsson, 2017.

Inntakið er gapandi tóm...

Millilending lýsir hugarástandi og tíðaranda núsins af aðdúnarverðu áreynsluleysi. Inntakið er gapandi tóm í tilveru yngsta hluta þúsaldarkynslóðarinnar sem er kjörnuð í einni setningu söguhetjunnar: „Fæ bara stundum andstygðar tilfinningu þegar fólk segir mér hvað ég eigi að gera.“ Bókin segir af Maríu sem flytur frá Brighton, eftir sambandsslit, til föður síns í Kaupmannahöfn – en millilendir á Íslandi í einn sólarhring. Lýsingar eru naprar og meinhæðnar. Sögulufsan virðist ekki hafa nokkra stjórn á atburðarásinni, hún bara ráfar í gegnum hana og rennur í slabbinu. Framvindan er einhvern veginn kæruleysislega öguð og atburðir marsera áfram í miskunnarlausri grimmd tilgangsleysisins þar sem endalokin virðast bæði tilviljanakennd og óumflýjanleg. Þótt tilvistarkreppa ungs fólks sé að einhverju leyti dæmigert viðfangsefni í fyrstu skáldsögu ungs höfundar hefur Jónas Reynir miklu betri tök á stíl og meiri fjarlægð á umfjöllunarefnið en gengur og gerist í bókum af þessum toga.

Úr umfjöllun á ruv.is

Fréttablaðið:

Það er eiginlega ekki hægt að ræða Millilendingu án þess að minnst á vímuefni. Á þeim sólarhring sem bókin spannar, er aðalpersónan í sífellu að „rétta sig af“ með alls konar vímuefnum. „Hún er einmitt birtingarmynd þessarar vöntunar sem ég nefndi áðan. Það er kannski að einhverju leyti að flýja og er að breyta skynjun sinni á veruleikanum í kringum sig,“ segir Jónas sem vill þó halda því til haga að hann sé ekki beinlínis að deila á vímuefnaneyslu. „Svona er bara veruleiki þessara persóna og kannski bara eðlileg viðbrögð við tengslaleysi.“

„Eina lausnin við þessa martraðakennd sem lífið er, hlýtur að vera tenging við aðrar manneskjur. Það eina sem getur bjargað okkur erum við. Við erum að ganga í gegnum þetta saman, þessa tilvist, og það er það sem gerist þegar maður les höfund sem maður tengir mikið við, þá er það eins og að mynda tengingu við aðra manneskju. Þetta er erfitt en við erum í þessu saman,“ segir Jónas. (visir.is)

Margrét Helga Erlingsdóttir -Fréttablaðið



Tveir Fellbæingar með bækur í jólavertíðinni. Jólaspurning Austra er: Hvernig tengjast þau?

Þessi klysja með þerapíu

Úr viðtali við Jónas – vegna bókarrinnar „Stór olíuskip“

„Oft var upphafspunkturinn einhver mjög þung tilfinning og verkefnið fyrir mér var að búa til ljóð sem væri uppskrift að þessari tilfinningu. Ég var með einhverja tilfinningu sem var svo ofboðslega sterk en á sama tíma eiginlega ólýsanleg. Það var markmiðið að reyna að lýsa henni með því að setja saman ólíka þætti í ljóðin,“ segir Jónas sem fann fyrir eins konar „hreinsun“ þegar á ritunarferlinu stóð.

Vannstu þig út úr depurð með þessu móti?

„Já, þessi bók var unnin upp úr depurð, alveg klárlega. Þessi klisja með þerapíu. Hún gaf mér þetta sem ég var að lýsa áðan, verkið var allan tíman svo skýrt fyrir mér einhvern veginn en hún gaf mér líka mikla andlega fullnægingu í að vera að skrifa. Þegar maður er að ganga í gegnum tíma sem sökka svo mikið er svo gott að geta sinnt einhverju sem manni finnst gefa lífinu sínu merkingu. Það er í sjálfu sér ótrúlega verðmætt að finna það,“ segir Jónas.

Þakkaræðan tileinkuð Sigurði Pálssyni

Áður en Jónas fór á ljóðanámskeiðin hjá Sigurði hafði hann ekkert lesið eða skrifað ljóð þannig að það er erfitt að finna stærri áhrifavald en Sigurð Pálsson. „Þegar ég tók við verðlaununum fyrir Olíuskipin þá notaði ég bróðurpartinn af ræðunni minni til að þakka honum,“ segir Jónas sem tók öll námskeið Sigurðar sem hann mögulega gat en auk þess leiðbeindi Sigurður Jónasi í einu af lokaverkefnum hans í ritlistinni. Jónas segist hafa frétt af því að Sig-

urður hafi lesið Stór olíuskip áður en hann féll frá nú í haust. Honum þyki vænna um þá vitneskju en sjálf bókmenntaverðlaunin sem hann hlaut.

Millilending

Óhætt er að segja að skáldsaga Jónasar hafi mesta athygli fengið enda ákveðin tilhneyging til að gera skáldsögum herra undir höfði en ljóðabókum. Jónas segir að hann finni fyrir meira frelsi gagnvart forminu þegar kemur að skáldsögu-gerðinni, og að hann finni sig í því um þessar mundir þó hann sé með í smíðum verk á ólíkum formum; allt frá spennuþáttum fyrir sjónvarp til handrits að skáldsögu og klassískrar ljóðagerðar.

„Ég er mikið búinn að heyra þetta með sjálfsmyndina,“ sagði Jónas í viðtali á dögunum þegar hann var spurður út í brotna sjálfsmynd aðalpersónu bókarrinnar. Skortur á heilbrigðri sjálfsmynd knýr í raun atburðarásina áfram því ein slæm ákvörðun fylgir fast á hæla annarri.

„Ég var eiginlega hættur að taka eftir þessu, það var ekki fyrr en ég fór að heyra þessi viðbrögð við bókinni að þá hugsaði ég „já það er rétt, hún er með lélega sjálfsmynd“ en þegar maður er að skrifa í fyrstu persónu og alltaf að lýsa hugsanagangi einnar persónu, margar margar blaðsíður, er maður kominn svo nálægt henni. Sjónarhornið tekur að þrengjast samhliða hennar sjónarhorni. Ég held það sé mikið til í því að hún er karakter sem vantar – eins og alla-skilyrðislaus ást og sú vöntun kemur fram í því að fólk getur ekki sýnt sjálfu sér það sem það þarf frá öðrum,“ sagði Jónas (visir.is).

MAGNESÍUM ♥ KÍSILL

HIN FULLKOMNA TVENNA FYRIR HEILSU OG FEGURÐ

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

Algjör skortur á neyðarþjónustu

Aðgengi á landsbyggðinni verulega ábótavant

Um áratugaskeið hefur umræðan um stöðu geðheilbrigðismála á landsbyggðinni verið í gangi en þó má líkur leiða að því að sjaldan hafi hún orðið jafn hávær og nú. Stóraukin þjónusta sálfræðinga hefur verið boðuð víða um land en stöður hefur oft gengið erfiðlega að manna og þjónusta geðlækna utan Reykjavíkur og Akureyrar verið af skornum skammti. Fjarþjónusta af ýmsu tagi hefur færst í vöxt og er horft til enn frekari þróunar í þeim efnum ef marka má vangaveltur landlæknisembættisins um þróun geðheilbrigðisþjónustunnar á næstu árum. Í Reykjavík starfar m.a. Kvíðameðferðarstöðin og sinnir stórum hópi fólks í gegnum fjarfundabúnað rétt eins og margir starfandi sálfræðingar gera nú þegar. Hugbúnaður Kvíðameðferðarstöðvarinnar byggir á því að geta sinnt meðferð í öruggu kerfi þar sem hægt verður að staðfesta að tíminn hafi átt sér stað og taka ýmis próf gagnvirk hjá meðferðaraðilanum, svo fjarþjónustan standist fyllilega samanburð við eiginlega einkatíma.

Á Austurlandi starfaði sjálfstætt starfandi sálfræðingur þar til í sumari en blessunarlega voru stöður sálfræðinga á Skólaskrifstofu Austurlands og hjá HSA mannaðar nú í haust. Það breytir því þó ekki að alla neyðarþjónustu vantar, og rétt eins og allstaðar annarsstaðar á landinu utan Reykjavíkur og Akureyrar, er illmögulegt að halda úti slíku apparati miðað við fjárveitingarnar sem frá Ríkinu koma. Það verður því ekki mikil breyting á því að aðgengi að þjónustunni á landsbyggðinni er mjög takmarkað.

Þróaðra geðheilbrigðiskerfi er forvörn

Sigurður Ólafsson, ráðgjafi og annar aðstandenda sjálfshjálparvefsins www.lifdubetur.is (sem verður opnaður innan skamms) telur að vandamálið sé svo aðkallandi og alvarlegt að það fyrirbæri sem kallað er geðheilbrigðiskerfi á Íslandi þarfnist stórfelldrar endurskoðunar. Á síðustu árum bendi margt til þess að andleg heilsa fari hrakandi, sér í lagi á með-

al ungmenna. Hann segir ískyggilega þróun vera að birtast í erlendum erlendum rannsóknum og sifellt fleiri vísbendingar séu um að notkun snjallsíma og spjaldtölva hjá ungu fólki eigi þátt í aukningu vandans. „Þróunin hér á landi frá árinu 2012 virðist vera í sömu átt. Þetta er ástand sem virðist vera að versna hratt og við erum bara alls ekki að takast á við það með kerfisbundnum hætti,“ segir Sigurður en sjálfur missti hann bróður sinn Bjarna Jóhannes, fyrr á árinu aðeins 26 ára að aldri.

Snjókúlur í brennandi hús

„Tölurnar tala sínu máli. Notkun ungmenna á aldrinum 15-19 ára sem á svokölluðum SSRI lyfjum jókst um ríflega 60% frá 2012-2016. Aukningin hjá stúlkum eru 85,7%,“ segir Sigurður. Þessi aukning endurspeglar líklega hratt vaxandi vanda og úrræðaleysi kerfisins. Hann bendir vissulega á að þær umbætur sem hafi verið í gangi, svo sem fjölgun sálfræðinga á heilsugæslunum víðs vegar um landið, séu jákvæðar en vandinn sé orðinn mjög viðamikill. „Þetta er svolítið eins og að kasta snjókúlum í brennandi hús, því vandinn er orðinn svo stór.

Það þarf heildstæða hugsun og alvöru fjárfestingu í þrepaskiptu kerfi sem sinnir flórunni frá því að vera í langtímameðferð á stofnunum, um leið og það verður að megna að mæta fólki þar sem það getur fengið skjóta og viðeigandi hjálp.“ Þröskuldurinn inn í kerfið þarf að hans mati að vera mjög lágur, þar sem fólk getur leitað sér fyrstu hjálpar og fengið svör við spurningum án mikils tilkostnaðar.

„Svo þarf kerfið að vera þannig að þú komist hratt og örugglega af lægsta þrepinu og á þann stað þar sem vanda þínur, á hvaða stigi sem hann er, verður mætt með viðeigandi þjónustu hvar sem þú kannt að búa á landinu. Þá fyrst getum við farið að vona að kerfið muni virka. Það er dýrt að fara í slíka eflingu geðheilbrigðiskerfisins, en það er enn dýrara að láta núverandi ástand viðgangast. Allar greiningar á því hverju fjárfesting í geðheilbrigðismálum skilar sýna okkur að þetta margborgar sig, þannig að þetta borgar sig. Í raun er það lélegur rekstur að hafa þetta svona. Við erum að spara eyrinn og kasta krónunni. Og við erum ekki að byrgja brunninn heldur horfa á börnin okkar drukna í honum“

„Það þarf heildstæða hugsun og alvöru fjárfestingu í þrepaskiptu kerfi sem sinnir flórunni frá því að vera í langtímameðferð á stofnunum, um leið og það verður að megna að mæta fólki þar sem það getur fengið skjóta og viðeigandi hjálp.“

- Sigurður Ólafsson, ráðgjafi



Umræðan um sjálfsvíg að opnast

Forvarnarsamtök opna neyðarhús

Baráttan gegn sjálfsvígum birtist í mörgum myndum. Á síðustu tveim árum hafa þróast hér á landi forvarnarsamtök að erlendra fyrirmynd, Pieta Ísland, sem meðal annars standa fyrir göngunni „Frá myrkri til ljóss“ á hverju vori, til minningar um fórnarlömb sjálfsvíga. Í ár annað árið í röð, er einnig gengið í Reykjavík stysta dag ársins, í dag 21. desember. Neyðarhús samtakanna opnar senn en starfsemi samtakanna er í örri þróun. Þar verður sinnt forvörnum og neyðarhjálp fyrir einstaklinga sem glíma við sjálfsvígshusanir sem og stuðningi við aðstandendur. Í upphafi mánaðar auglýstu samtökin eftir forstöðumanni Pieta-hússins á Baldursgötu 7 í Reykjavík þar sem meðferð, ráðgjöf og neyðar-

aðstoð við fólk í áhættu verður sinnt. Margt fróðlegt og gagnlegt má einnig nálgast á heimasíðu samtakanna, www.pieta.is en samtökin standa fyrir margskonar verkefnum til fjáröflunar til að geta látið rekstur hússins verða að veruleika. Ein leið til að styrkja starfsemi er t.a.m. að kaupa fyrirfram gjafakort fyrir einstaklingsmeðferð, sem felur í sér 15 tíma hjá fagmannskju fyrir þann sem er í áhættu og 5 tíma ráðgjöf fyrir aðstandendur viðkomandi. Einstaklingsmeðferðin sem gjafakortið er ávisun á, er metin á 300.000 kr. og er það því stuðningsfjárhæðin sem um ræðir en einnig er hægt að styðja við samtökin með fjölbreyttum hætti; þrjónaskap, kaupum á jólakúlu eða beinum fjárframlögum.

Skýr skilaboð

Að meðal þess efnis sem finna má á www.pieta.is eru textar sem tala beint til þess sem vill leita sér aðstoðar. Þar segir m.a.:

Þú ert ekki fyrsta manneskjan sem íhugar sjálfsvíg.

Öllum dettur það í hug á einhverjum tímamarki í lífi sínu.

Þessi hugsun getur spannað allt frá „hver er eiginlega tilgangurinn með þessu?“ til að „ég vil ekki vera hér lengur.“

Þú mátt til með að gera þér grein fyrir því að innst inni viltu ekki deyta, heldur einungis binda enda á sál-

arangistina og sársaukann.

Þú verður einnig að átta þig á því, að þessi sálarkvöl og þessar neikvæðu tilfinningar eru aðeins tímabundnar. Oftast koma þær og fara, en stundum leyfum við þeim að malla áfram.

Þetta getur ruglað okkur mannfólkið í ríminu og nánasta fjölskylda okkar og vinir skilja engan veginn af hverju við skiptum svona oft skapi.

Þetta er í rauninni ósköp einfalt, skap okkar sveiflast einfaldlega – sem eru góðar fréttir – því það þýðir að við getum bægt sjálfsvígshugsunum frá okkur.

NÝ KYNSLÓÐ

skotbómulyftara

HANNAÐUR TIL AÐ

VINNA VERKIN

AG línan frá Manitou býður meðal annars upp á nýtt öikumannshús með góðu aðgengi og útsýni.

- Meira útsýni
- Þægilegra innstig
- DSB stjórnstakkar
- JSM stýripinni í fjaðrandi armi
- Stýrð stjórnun og hraði á öllum glussahreyfingum
- Virk dempun á bómu
- Hnappur sem losar glussaþrýsting á tengjum
- Og margt fleira

Góð viðgerða- og varahlutapjónusta

Manitou er þarfasti þjónninn í dag

til lands og sveita

PON Pétur O. Nikulásen ehf. | Melabraut 21, 220 Hafnarfjörður | Sími: 580 0110 | pon.is



Kælar

99.000. +vsk

SD 419 H: 1980 B: 575 D: 605 - 338L
Kæling 4/-210°C - 5 hillur - Læsing - LED



99.000. +vsk

SD 429 H: 1993 B: 577 D: 576 - 360 L
Kæling 0°/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED



Kælar

99.000. +vsk

SD 416 H: 1980 B: 606 D: 575 - 338 L
Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing



SD 801 - 800 ltr B.1000 mm

SD 1001 - 1000 ltr B.1130 mm

229.000. +vsk

SD 1001 og SD 801 H: 2020 B: 1000/1130 D: 70/22
Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing

Kælar

69.000. +vsk



RTC 79 St (hxbxd) 960 x425
x380mm Kæling +2/+12°C



139.000. +vsk

RTC 236 St (hxbxd) 1695 x515
x485mm Kæling +2/+12°C



179.000. +vsk

RTC 286 St (hxbxd) 1895 x515
x485mm Kæling +2/+12°C



Frystar

79.000. +vsk

SD 155 Stærð (hxbxd)
922x564x695mm Kæling -12/-24°C



Kisturnar koma ómerktar

99.000. +vsk

SD 305 Stærð (hxbxd)
905x950x695mm Kæling -12/-22°C



SD 400 Stærð (hxbxd)
905x1225x650mm
Kæling -12/-24°C

119.000. +vsk

Kæli &
frystitæki



Frystar

2 stærðir

189.000. +vsk

XS 801 Stærð (HxBxD)
840x2000x757mm
Kæling -12/-24°C

Kisturnar koma ómerktar

169.000. +vsk

XS 601 Stærð (hxbxd)
1475x837x757mm Kæling -12/-24°C



Kælir

119.000. +vsk

FKG 371 - Display kælar H: 185 B: 595
D: 595 - 650 ltra - Kæling -16°/-25°C - Lás



199.000. +vsk

NFG 309 - Display frystir H: 185 B: 595 D: 595
- 650 ltra - Kæling -16°/-25°C - Lás



Kælir

269.000. +vsk

OFC 200 HxBxD, 1250x1000x560
Kæling 2/12°C



199.000. +vsk

OFC 220 HxBxD, 1750x495x600
Kæling 2/12°C



Kælar
h:85 cm

79.000. +vsk

SC 139 St. (hxbxd) 865 x 555
x 520 mm Kæling +2/ +10°C



99.000. +vsk

SC 209 St. (hxbxd) 865 x 865 x
520mm Kæling +2/ +10°C



119.000. +vsk

SC 309 St. (hxbxd) 865x1350x520mm
Kæling +2/ +10°C



Kælar

79.000. +vsk

SC 81 St. (hxbxd) 940x460x460mm
Kæling +2/ +10°C



49.000. +vsk

DKS 122 St. (hxbxd) 850x500
x510mm Kæling +2/ +10°C



39.000. +vsk

DKS 61 St. (hxbxd) 510x480
x470mm Kæling +2/ +10°C



Vínkælar

89.000. +vsk

VK 810 - Stærð (hxbxd) 865 x595 x572
LED ljós. Hurð ryðfrítt stál



147.000. +vsk

VK 902 - St. (hxbxd) 1390 x595 x677
Hurð ryðfrítt stál. LED ljós



178.000. +vsk

VK 922 - St. (hxbxd) 1762 x595 x677
mm LED ljós. Hurð ryðfrítt stál



89.000. +vsk

RTW 100 Kæling +2/+12°C - Innbyggð lýsing -
Stærð b:682 d:450 h:675



119.000. +vsk

RTW 160 Kæling +2/+12°C - Innbyggð
lýsing - Stærð b:874 d:568 h:686



Minibar

Verð frá kr. (2 stærðir)
29.000. +vsk

MB35 og MB 45 - St. (hxbxd) 485/560 x 385/400 x
485/425. Engin pressa, minni titringur - Hljóðlaus.



79.000. +vsk

SD 76 Stærð (hxbxd)
675x595x520mm
Kæling -9/-24°C



69.000. +vsk

SD 46 Stærð (hxbxd)
500x570x510mm
Kæling -9/-20°C



Kælir

248.000. +vsk

OFC 230 HxBxD, 1520x600x890
Kæling 2/12°C



299.000. +vsk

OFC 380 380 ltra kælar - H:1523 mm B:
1000 mm D: 890 mm - LED / Rustfrítt stál



3 stærðir

39.000. +vsk

TK 41 - Utanmál: (HXD)
735 x 445, 40 ltr.



Hita skápar

99.000. +vsk

SVS 145 Stærð (hxbxd) 785x645x487 mm
Hitun: 30-90°C - Góð ljós



99.000. +vsk

SVS 100 Stærð (hxbxd) 785x448x460 mm
Hitun: 30-90°C - Góð ljós.

Í tilefni af sjálfsvígsumræðu...

Nokkur brot úr greinum Ólafs Hr. Sigurðssonar frá Seyðisfirði.

Aðstandendur glíma við margvíslegar afleiðingar

Faðir Sigurðar er einn þeirra sem um þessar mundir leggur lóð á vogarskálarnar í umræðunni um hina ægilegu birtingarmynd glímunnar við geðrænan vanda sem sjálfsvíg ungs fólks eru. Ólafur Hr. Sigurðsson er íþróttakennari á Seyðisfirði en á síðustu vikum

hefur hann birt greinaflokk um sjálfsvígsvandann á Austurfretti. Þar ræðir hann þær margvíslegu afleiðingar sem hann, eins og aðrir aðstandendur, standa frammi fyrir en Ólafur missti son sinn, Bjarna Jóhannes Ólafsson tónlistarmann, í vor. Þar fer hann fallega yfir margt sem tengist hinum sviplega missi, en segir um leið að það sé ómögulegt að reyna að skýra það út fyrir nokkrum hversu gríðarlegt áfall það sé fyrir foreldri að lenda í svona lífsreynslu, enda ekki hægt. „Þetta er líka hræðileg lífsreynsla fyrir alla fjölskylduna, ættingja og vini. Reyndar líka fyrir allt samfélagið. Sjálfsvíg skilja eftir sig svo ótrúlega margar spurningar sem við fáum aldrei svör við,“ segir Ólafur. Jafnframt segist hann gera sér fulla grein fyrir því að hann muni aldrei jafna sig að fullu.

Aragrúi spurninga stendur eftir

Greinaflokkur Ólafs er merkilegur og vekur hann þar máls á ýmsum vinklum sem vert er að viðra eigi að opna umræðuna um vandan. Það sem eftir stendur að hans mati er t.a.m. glíman við þær tilfinningar sem aðstandendur standa eftir með. Hvers vegna eiga svona atburðir sér stað,

hefðum við ekki getað komið í veg fyrir þetta, áttum við ekki að geta séð þetta fyrir? „Af hverju spurðum við ekki réttu spurninganna? Af hverju segja menn ekki frá því hvernig þeim líður? Af hverju loka menn hlutina inni ósagða? Af hverju er bara mokað geðlyfjum í fólk án nokkurrar eftirfylgni? Hvernig leyfa geðlæknar sér að ávísa á lyf sem geta aukið sjálfsvígshættu? Af hverju hafa þeir ekki samband við aðstandendur og láta vita af því ef viðkomandi er í sjálfsvígshættu eða spyrja þeir kannski ekki heldur réttu spurninganna?“

Ég geri mér líka fulla grein fyrir því að ég mun aldrei jafna mig að fullu enda verður lífið aldrei aftur eins og það var.

Við verðum hins vegar öll sem glíum við sorgina að reyna að halda lífinu áfram, styðja og styrkja hvert annað. Það er mikið og stórt verkefni og ekki gerir maður þetta hjálparlaust, það er á hreinu. Til þess þurfum við hjálp frá öllum. Við þurfum klapp og knús. Það verður að fyrirgefa okkur fyrir að vera stundum eins og í eigin heimi. Við þurfum hvíld frá leik og vinnu á annan hátt en áður. Við þurfum einfaldlega meiri sveigjanleika en áður. Við erum ekki sama fólk.

Sumum okkar finnst erfitt að láta aðra sjá þegar okkur líður illa. Stundum viljum við bara vera ein og fá að gráta í friði. Við erum líka gleymnari en áður og eigum jafnvel erfiðara með að skipuleggja okkur en áður.

Einbeiting er slakari, heilsufar okkar getur versnað og svo mætti lengi telja. Við viljum samt reyna að skila okkar vinnu og það er okkur mjög mikilvægt enda í flestum tilfellum ekkert annað í boði.

Allt eru þetta einkenni áfallastreitu sem tekur mislangan tíma að vinna sig út úr og það er reyndar líka nokkuð ljóst að fæstir komast frá svona lífsreynslu án þess að eftir verði stór ör á sálinni.“

ÚR GREININNI SJÁLFSVÍG VERÐUR AÐ RANNSAKA:

„Ef við eigum að geta fækkað sjálfsvígum hljótum við að þurfa að skilja betur aðdraganda þeirra. Hafði viðkomandi leitað sér aðstoðar? Var aðstoð veitt? Kom fram í viðtölum að viðkomandi væri í sjálfsvígshugleiðingum? Voru aðstandendur látnir vita af slíkum hugleiðingum? Var viðkomandi á einhverjum lyfjum og ef svo, hvaða lyfjum? Hvað hafði hann tekið þau lengi? Var viðkomandi háður fíkniefnum eða áfengi? Og svona mætti lengi telja.

Mín tillaga er sú að sett verði á laggirnar rannsóknarnefnd sjálfsvíga sem hafi það hlutverk að kafa ofan í svona mál þannig að hugsanlega getum við séð eitthvað sem við getum lært af og þannig reynt að fækka sjálfsvígum í framtíðinni.

Af hverju erum við með rann-

„Þetta er furdulegt með tilliti til þess að sjálfsvíg eru langalgengasta dánarorsök ungra íslenskra karlmanna. Við missum margfalt fleiri í sjálfsvígum en öllum öðrum slysum á landinu. Samt gerum við lítið sem ekkert.“

sóknarnefndir sem jafnvel eru að rannsaka það sem næstum gerðist? Við gerum það auðvitað til að fækka slysum. Af hverju erum við þá ekki löngu búin að taka upp rannsóknarnefnd sjálfsvíga?“

allan greinaflokk Ólafs má finna á www.austurfrett.is



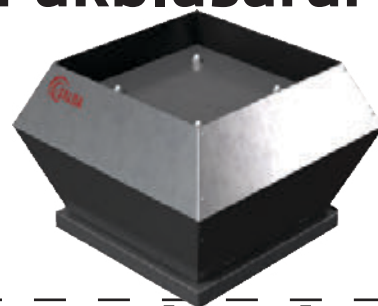
Vatnshitablásarar



Tilboð
89.990

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.

Pakblásarar



Purrktæki
Er rakastigið of hátt?



Tilboð
frá kr
39.990



Loftviftur



Gluggaviftur



Útsogsviftur

ishúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Gleðileg jól

samskip



**RAFÍÐNAÐARSAMBAND
ÍSLANDS**



Síldarvinnslan hf



Sveitarfélagið Hornafjörður



Seyðisfjarðarkaupstaður



SÍLDARVINNSLAN FAGNAR TÍMAMÓTUM

Afmælisins minnst með margvíslegum hætti

Þann 11. desember sl. varð Síldarvinnslan í Neskaupstað 60 ára. Það er annað stærsta fyrirtæki á Austurlandi og þriðja stærsta sjávarútvegsfyrirtæki landsins og minnst þessara tíma- móta með margvíslegum hætti. Fyrir utan hátíðarhöld heima og erlendis, útgáfu afmælisrits í ritstjórn Smára Geirssonar og úthlutun menningar- styrkja var einnig tekin ákvörðun um að endurnýja skipaflota félagsins. Það eru Vestmannaey VE og Bergey VE sem verða endurnýjaðar en það eru togskip útgerðarfélagsins Bergs- Hugins sem er dótturfyrirtæki Síldar- vinnslnnar hf. Skipunum er ætlað að leysa af hólmi Vestmannaey VE og Bergey VE og verður heimahöfn þeirra í Vestmannaeyjum. Nýju skipin eru smíðuð af VARD í Noregi og fyr- irkomulag og val á búnaði er unnið í samstarfi við útgerðina. Skipin verða 28,95 m að lengd og 12 m að breidd en fjögur önnur skip verða smíðuð fyrir aðrar útgerðir í landinu á sama tíma. Þessi nýju systurskip verða vel búin í

alla staði og í þeim verða íbúðir fyrir 13 manns. Þau munu taka 244 x 460 lítra kór í lest (um 80 tonn af ísuðum fiski). Við hönnun skipanna hefur verið vandlega hugað að allri nýtingu á orku.

„Ástæða þess að ákveðið var að semja við VARD er sú að um er að ræða öflugt fyrirtæki, þar sem ferlið frá hönnun skips til afhendingar á full- búnu skipi er á hendi sama aðila. Því er aðeins við einn aðila að semja,“ sagði Gunnþór B. Ingvason af þessu tilefni en síðastliðið sumar kynnti Síldar- vinnslan þau áform sín að endurnýja allan ísfisktogaraflota fyrirtækisins og er þessi nýsmíðasamningur fyrsti áfangi þess viðamikla verkefnis.

Í tilefni af 60 ára afmælinu birtast hér nokkrir molar úr sögu fyrirtækis- ins í boði Austra.

•Síldarverksmiðja Síldarvinnsln- unnar tók til starfa í júlímánuði 1958 en þá var reyndar byggingarfram- kvæmdum ekki fyllilega lokið. Á fyrsta starfsárinu tók verksmiðjan á móti 4.075 tonnum af síld og Neskaupstað-

ur var kominn á kortið sem síldar- bær. Mikið var rætt um hve umferð síldarbáta hefði aukist með tilkomu verksmiðjunnar og sérstaklega þótti tignarlegt að sjá þá sigla inn Norðfjörð drekkhlaðna. Til samanburðar skal þess getið að Beitir NK, nýjasta upp- sjávarskip Síldarvinnslnnar, getur komið með 3.200 tonn að landi í einni veiðiferð.

•Fyrst var tekið á móti loðnu í Neskaupstað árið 1968, en þá bárust 7.759 tonn til verksmiðju Síldarvinnsln- unnar. Í nokkur ár höfðu ýmsir velt því fyrir sér hvort ekki væri unnt að veiða loðnuna þegar hún gengi suður með Austfjörðum í þeim tilgangi að bæta nýtingu á fiskimjölsverksmiðjunum eystra. Hins vegar höfðu loðnuveiðar til þessa fyrst og fremst farið fram úti fyrir suðurströnd landsins og vestur af landinu og þá þótti of langt að sigla með aflann til Austfjarðahafna.

•Fyrsti hefðbundni skuttogari landsmanna var Barði NK sem Síldar- vinnslan festi kaup á árið 1970. Barði hélt til veiða í fyrsta sinn 11. febrúar 1971. Fyrsta árið fiskaði Barði 3.040 tonn, aflaverðmæti hans var 40 millj- ónir króna á þávirði og hásetahlutur-

inn 790 þúsund krónur. Allar þær vonir sem bundnar voru við Barða í upphafi rættust og rúmlega það.

•Árið 1979 var komið að því að endurnýja skuttogarann Barða. Síldarvinnslan seldi skipið úr landi og áformaði að kaupa nýjan Barða frá Frakklandi en sá var systurskip Birtings sem Síldarvinnslan hafði fest kaup á árið 1977. Þessi áform fyrirtækisins ollu miklu fjaðrafoki og reyndust stjórnvöld mjög andsnúin þeim. Kjartan Jóhannsson sjávarútvegsráðherra setti til dæmis reglugerð sem hafði þau áhrif að ekki fékkst lán úr Fisk- veiðasjóði til kaupa á nýju skipi í stað Barða og var hart tekist á um þetta mál á pólitískum vettvangi. Síldar- vinnslan var hins vegar staðráðin í að fá hið nýja skip og tryggði sér lán hjá enskum banka til skipakaupanna. Með þeim hætti var skipið keypt framhjá kerfinu eins og það var orðað. Þarna fór fyrirtækið nýjar leiðir og þótti tefla nokkuð djærft. Í hinum pólitísku deilum um skipakaupin beitti Lúðvík Jósepsson sér gegn Kjartani sjávar- útvegsráðherra og þegar niðurstaða málsins lá fyrir lögðu gárungarnir til að nýja skipið myndi heita Lúðvík Barði Kjartan.

•Í lok síldarvertíðar í nóvember 1988 fagnaði starfsfólk Síldarvinnsln- unnar því að fryst hefðu verið 1000 tonn af síld á Japansmarkað á vertíð- inni. Þetta þóttu merk tímamót og í ávarpi, sem Finnþór Jónsson fram- kvæmdastjóri hélt í glæsilegri kaffi- veislu sem haldin var í frystihúsinu af þessu tilefni, kom fram að þetta væri mesta magn síldar sem nokkurt frystihús hefði fryst á Japansmark- að. Upplýsti Finnþór að hátt í þrjár milljónir sílda hefðu farið um hend- ur starfsfólks frystihússins við þessa frystingu. Þetta leiðir hugann að þeim breytingum sem hafa orðið á frystingu á uppsjávarfiski á síðari árum. Með til- komu fiskiðjuvers Síldarvinnslnnar árið 1997 jukust afköst við frystingu gífurlega og allt fram á þennan dag hafa afköstin í verinu verið aukin jafnt og þétt. Ef ætti að efna til veislu í



Síldarvinnslan hf

hvert sinn sem 1000 tonn af síld væru framleidd í fiskiðjuverinu nú þyrfti að halda upp á það annan hvern dag ef um framleiðslu á heilfrystri síld væri að ræða og þriðja hvern dag ef um flakaframleiðslu væri að ræða.

•Á árinu 1988 var Síldarvinnslan eitt fárra sjávarútvegsfyrirtækja á landinu sem skilaði hagnaði. Hagn- aðurinn nam 11 milljónum króna. Fram kom að heildarvelta Síldar- vinnslnnar á árinu hafði verið 1.920 milljónir og hagnaður fyrir afskriftir og fjármagnskostnað 302 milljón- ir. Afskriftirnar námu 90 milljónum en fjármagnskostnaður 201 milljón ! Fjármagnskostnaðurinn kom til vegna uppsafnaðra skulda frá fyrri tíð og þá ekki síst vegna lána sem tekin voru í tengslum við uppbyggingu í kjölfar snjóflóðanna 1974. Heildarskuldir fyrirtækisins á þessum tíma námu 1.250 milljónum króna og uppsafnað tap 530 milljónum. Miðað við svipaða afkomu og á árinu 1988 þurfti 50 ár til að koma fyrirtækinu á græna grein efnahagslega að mati þáverandi fram- kvæmdastjóra.

•Starsmenn Síldarvinnslnnar á árinu 1989 voru að meðaltali 420 tals- ins. Þeir voru fleiri þegar mest var um að vera en færri þegar minna var um- leikis. Um vorið var starfsmönnum og mökum þeirra boðið til matarveislu og dansleiks í félagsheimilinu Egils- búð. Þrískipta þurfti gleðskapnum því alls var 700 manns boðið. Fyrst voru það starfsmenn Dráttarbrautarinnar og fiskimjölsverksmiðjunnar ásamt áhöfnum loðnuskipa og löndunar- gengi sem skemmtu sér ásamt mök- um, síðan kom röðin að starfsfólki skrifstofu, saltfiskverkunar og frysti- húss og loks voru það togarasjómenn og þeir trillukarlar sem lögðu upp afla hjá Síldarvinnslnni.



43 ár frá flóði – Heimildamyndinni vel tekið

Eins og flestum Austfirðingum hefur verið ljóst var heim- ildamynd um Snjóflóðin í Neskaupstað 1974 frumsýnd í haust. Háski – Fjöllin rumska, eftir þá feðga Þórarinn Hávarðsson og Eirík Hafdal verður sýnd sem þriggja þátta sería hið minnsta á RÚV á næsta ári. Margir voru snortnir við frumsýninguna og er rétt að minnst þeirra tímamóta að umræða um þetta áfall hefur verið opnuð, og þöggun af áhrifum þess létt af samfélaginu. Sterkur þráður í myndinni fjallar einmitt um þann drunga og þá erfiðleika sem léku sam- félagið grátt í kjölfar flóðanna, þar sem ekki mátti tala um það sem hafði gerst.

Færðu Fjarðabyggð heimilda- efnið til varðveislu

Þórarinn Hávarðsson og félagar færðu sveitarfélaginu til varðveislu allt það efni sem þeir hafa tekið upp við vinnslu myndarinnar, viðtöl og annað, og mun það verða varðveitt á Héraðsskjalasafninu í Neskaup- stað. „Við vorum og erum auðvitað



ótrúlega þakklátir fyrir þær viðtökur sem við fengum þegar við lögðum af stað, og eins nú þegar við höfum deilt myndinni með áhorfendum hér. Það reyndi á fyrir marga að vera rífa upp erfiðar tilfinningar. Það var svo mikill fjöldi viðmælenda sem kom að þessu, nærri 40 manns og gríðarleg heim- ildaöflun að auki, sem okkur þykir heiður að fá að deila með samfélaginu sem myndin fjallar um,“ segir Þórar- inn.

Sturtuveisla!



Verðdæmi 70cm. 29.544



Verðdæmi 70x70 cm. 30.500



Verðdæmi 70x70 cm 29.600



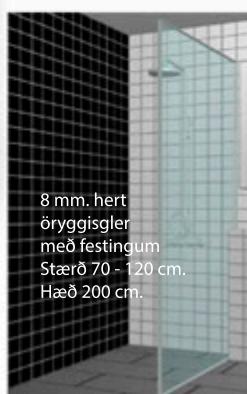
Sturtuklefar úr hertu öryggisgleri, rennihurðir með 16 hjólum. Heill hornlisti, sturtustangasett og vatnslás fylgja.
Rúnnaðir stærðir 80 x 80 og 90 x 90 cm.
Kantaðir stærðir 70 x 70, 80 x 80 og 90 x 90 cm.



Verðdæmi 80x80 cm. 35.900



Verðdæmi 80x80 cm. 32.107



Verðdæmi 70 cm. 26.190

Gæði, úrval og gótt verð!

Opið virka daga frá 9 til 18 laugardaga 11 - 15 Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is





Sætoppur ehf. • Lónsbraut 6 • 220 Hafnarfirði • Sími 551 7170 • www.saetoppur.is

Óskum viðskiptavinum gleðilegra jóla



2018 árgerðir Hobby húsbílar og hjólhýsi

Hjólhýsi frá 2.800.000 kr. og nýir húsbílar frá 7.900.000 kr.



Nýtt Hobby 560UL 2018 árgerð til afgreiðslu strax

- Með eftirtöldum aukabúnaði
- 1- Rúmbreyting í eitt stórt
 - 2- Gólfhiti Rafmagns
 - 3- Sjónvarpsfesting á lið
 - 4- Rafgeymakerfi
 - 5- Stærri dekk og burðargeta 2000kg
 - 6- Sólarsella 150Watta

Verð 4.300.000



Mitsubishi Outlander PHEV 2.0 Plug-In Hybrit 4x4

Til afhendingar í febrúar 2018.

Jólatilboð - **INTENSE PLÚS**

Verð 4.300.000 kr. (Með dráttarkúlu og aukasett af nagla-dekkjum með 17 tommu álfelgum að verðmæti kr. 300.000 kr.)

Sjálfsk, 360gráðu myndavél, 18" álfelgur, 50/50 leður, Lyklalaust aðgengi, Upphitað Leðurklætt aðgerðastýri, Hiti í sætum, App tenging til að forhita bíl og stýra hleðslu, Samlitir, aðfellanlegir rafstillanlegir og upphitaðir hliðarspeglar, Útvarp með snertiskjá.



Auglýsingar:
Sími 578 1190 og
auglysingar@fotspor.is

Ritstjórn:
Sími 822 8318 og
arnaldur@pressan.is



AUSTRI

1. tölublað
1. árgangur



FASTEIGNASALA NORDURLANDS
Trúnaður • heiðarleiki • mannleg samskipti

662 4704

GUÐMUNDUR BJÖRNSSON
Þráður fasteigna- og skipavæðing

fastnord.is
gummi@fastnord.is

Á nýrri leið

Í öll þessi ár sem leiðir okkar hafa legið saman höfum við upplifað gleði og þjáningar. Ég var rétt fermdur þegar við kynntumst. Þetta var snemma sumars. Ég var feiminn og þorði ekki að sýna þér fullan áhuga þó þú værir forvitnileg því ég var um leið hræddur við þig og svo var ég ekkert sérstaklega hrifinn af þér.

Kynni okkar tóku samt kipp síðsumars. Þá hafði mér vaxið kjarkur til að endurnýja kynnin. Við hittumst eitt kvöld og skemmtum okkur vel en daginn eftir sá ég strax vondu hliðina á þér og ég lagðist um hríð í sársauka og skömm. Það var þá.

Við hittumst svo aftur, tveimur árum seinna þegar ég hafði „þroskast“ eitthvað. Ég tók þér varlega þar sem ég man enn eftir sársaukanum frá því um árið en nú var ekki aftur snúið. Samband okkar var opinberað og samleið okkar hélt beina og nokkuð eðlilega leið áfram lífsveginn. En hér liggja vegamót.

Þó gleðin og hamingjan hafi að mestu stjórnað, var hún líka þyrnum stráð og svo erfið yfirferðar að nú síðasta spölinn hefur mér ekki tekist að höndla þig af sömu varfærni og áður og orðið mér til skammar með þig mér við hönd. Ég er ekki að saka þig um hvernig hefur farið. Misfaririrnar hafa allfarið legið mín megin.

Með æðruleysið að leiðarljósi hef ég tekið tekið eina stærstu ákvörðun lífs míns, að skilja þig eftir á þessum vegamótum. Fyrirgefðu mér það. En ég þakka þér samt fyrir allar glöðu og súru stundirnar sem við höfum upplifað og vona um leið að við munum aldrei upplifa þær aftur. Ég ætla mér að sætta mig við það sem ég fæ ekki breytt á nýju leiðinni en ég hef þegar öðlast þann kjark sem þarf til að breyta ferðalaginu sem hefst hér og nú: Með hverju andartaki sem ég nýt og skrefunum sem ég stíg inn á ókannaða slóð. Þar biður gamall ferðafélagi sem er öllu persónulegri og hefur fylgt mér frá barnsaldri. Saman breytum við af þori því sem hægt er og beitum vonandi visku þar á milli. Um leið og ég óska mér þess að verða hæfilega hamingjusamur á nýju leiðinni, færð þú friðarkveðju héðan. Gleðileg jól.

Hilmir Arnarsson



HILUX INVINCIBLE
aukahlutapakki að verðmæti 780.000 kr. fylgir

TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY

Verð frá: 5.350.000 kr.

Invincible 33" breyting fylgir með

Hilux er ódrepanði harðjahl og með 33" breytingu eruð þið ósigrandi saman. Hilux Invincible kemur þér þangað sem þig langar, hvort sem það er leiðangur upp til fjalla, næsti veiðitúr eða bara að komast aðeins út fyrir borgina til að ná andanum.

Hilux Invincible aukahlutapakki: 33" breyting, hlíf undir framstuðara, gluggavindhlífar, króm á afturljós og Invincible-merki.
Verðmæti: 780.000 kr.

Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM



Toyota Kaupþúni
Kaupþúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fosnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is

Invincible-pakkinn fylgir ekki með öðrum tilboðum.

Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.



FRÁBÆRAR PIZZUR