MANNLÍF

2. TÖLUBLAÐ 40. ÁRGANGUR
FÖSTUDAGUR 10. FEBRÚAR 2023

BAKSÝNISSPEGILLINN • MATGÆÐINGURINN • STÆKKUNARGLERIÐ • LÍFSREYNSLUSAGAN • SAKAMÁLIÐ • SAM-FÉLAGIÐ

„Svo, ég er að deyja“

Sigurlaug Helga
segir sögu sína

„Hélt að þeir ætluðu að kæfa mig“

Tvisvar í öndunarvél á einu ári

Einkaviðtal

Ánægjan er öll okkar

Sjóvá er efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvoginni — sjötta árið í röð.



MANNLÍF **Útgáfufélag:** Sólartún ehf.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Reynir Traustason
Útgáfustjóri: Katrín Guðjónsdóttir
Gæðastjóri: Kolbeinn Þorsteinsson
Markaðsstjóri: Valdís Rán Samúelsdóttir
Auglýsingastjóri: Elsa Hrund Kristinsdóttir
Ljósmyndari: Kazuma Takigawa

Blaðamenn: Björgvin Gunnarsson, Guðjón Guðjónsson, Harpa Mjöll Reynisdóttir, Katrín Guðjónsdóttir, Lára Garðarsdóttir, Svava Jónsdóttir.

Í góðum málum / slæmum málum 2
Leiðarinn 4
Fjölmiðlapistillinn 6
Orðrómur 6
Neytandi vikunnar 8
Fréttamálið 10
Sjóarinn 14
Viðtalið 16
Unaðsvara vikunnar 24
Baksýnisspegill 26
Helgarpistillinn 28
Lífsreynslusagan 30
Leiklistargagnrýni 32
Útivist 34
Stækkunarglerið 38
Vín og matur 39
Síðast, en ekki síst 40



Í GÓÐUM MÁLUM

Umsjón: Björgvin Gunnarsson

Samfylkingin er heldur betur í góðum málum þessa dagana. Í nýlegri könnun Gallup mældist flokkurinn sá stærsti á Íslandi, með 25,3 prósenta fylgi. Á sama tíma er ríkisstjórnin kolfallin, væri kosið nú, en Vinstri græn og Framsókn myndu tapa níu þingmönnum en Samfylkingin myndi bæta við sig 11 mönnum. Samfylkingin hefur ekki verið með svona gott fylgi síðan árið 2009. En hverju eða hverjum má þakka þennan viðsnúning? Svarið er einfalt; Kristrún Frostadóttir hefur komið eins og ferskur andblær inn í Samfylkinguna og hefur lyft flokknum upp í hæstu hæðir. Hún er nú komin í fæðingarorlof og spurning hvernig flokknum vegnar á meðan.

Í SLÆMUM MÁLUM



Íslenskir neytendur er í slæmum málum um þessar mundir. Verðbólgan stendur í 9,9 prósentum og í vikunni hækkaði Seðlabankinn stýrivexti um hálft prósentustig. Þá tók gildi um áramótin hækkun ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur á hinum ýmsum þjónustugjöldum. Til dæmis hækkaði heilbrigðisráðherra gjaldskrá Lyfjastofnunar um heil 10,6 prósent og matvæli hafa svo auðvitað hækkað heilmikið og voru þó dýr fyrir. Þá er útlit fyrir að leiguverð muni hækka á árinu en síðustu 12 mánuði hefur vísitala leiguverðs hækkað um 10,3 prósent og hefur ekki verið hærri síðan 2018. Í stuttu máli; það er ekkert sérstakt að búa á Íslandi ef maður hefur ekki mikinn pening á milli handanna, en það er svo sem gömul saga og ný.



Hönnun sem endist

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

Mán - Fim 9-18 | Fös 9-17 | Lau 11-14

INNRÉTTINGAR & TÆKI



Leiðarinn
Reynir Traustason



Þjáning og sigrar Sigurlaugar

Sigurlaug Helga á að baki mikla þjáningasögu þótt hún sé aðeins rúmlega fertug að aldri. Hún er eitt fórnarlamba Covid. Sigurlaug er að vísu ein þeirra heppnu. Eftir að hafa farið tvígang í öndunarvél reis hún upp og sigraði dauðann.

Læknum þykir undravert að Sigurlaug hafi lifað af þann hrylling sem hún lýsir í forsíðuviðtali við Mannlíf. Rétt eins og stór hluti mannkyns þá smitaðist Sigurlaug af Covid-19. Í fyrstu benti ekkert til annars en að hún myndi rísa upp frá tiltölulega léttvægum veikindum. En þetta fór á annan veg. Hún veiktist hastarlega og mátti engu muna að hún næði ekki að kalla eftir hjálp. Hún var flutt á spítala og fljótlega sett í öndunarvél. Þar var hún við dauðans dyr, dögum saman. Lífslíkurnar voru hverfandi. En hún lifði af og reis nánast upp frá dauðum. Eftir langa endurhæfingu náði hún bata. En sálin var í ólagi. Mánuðina á eftir vildi hún helst ekki lifa. Svartnættið náði tökum á henni og hún lokaði sig af. Óttinn við hið ókomna var ráðandi og hún hafði svo sannarlega ástæðu til að óttast. Örfáum dögum eftir fertugsafmælið reið næsta áfall yfir. Hún fékk lungnabólgu og var aftur sett í öndunarvél þar sem hún barðist enn fyrir líf sínu.

Sigurlaug Helga segir frá því í viðtalinu að hún hafi sigrast öðru sinni á lífsháskanum. Saga hennar er svo sannarlega sláandi. Hún komst lifandi úr öndunarvélinni og hóf strax endurhæfingu. Tveimur mánuðum síðar er hún búin að ná gríðarlegum árangri. Þvert á spár lækna er hún að nálgast það að vera fullfrísk.

Nærtækasta skýringin á hinum undraverða bata er sú að Sigurlaug Helga býr að því að hafa stundað íþróttir á árum áður. Hún var fimleikastjarna og lagði grunn að þeim styrk sem hefur bjargað henni frá þeim háska sem steðjað hefur að undanfarið ár. Sá lærdómur sem draga má af sögu hennar er að heilsurækt er gríðarlega mikilvæg til þess að geta betur mætt áföllum.



ÍSLENSKI BARINN
EST. 2009
THE ICELANDIC BAR

Stangheiðarlegur
Þorraplatti

Sviðakjammi og kartöflumús,
kæstur hákarl, harðfiskur, súrsaðir
hrútspungar, lifrarpylsa, blóðmör,
sviðasulta, hangikjöt, rófustappa,
rúgbrauð, flatbrauð og hrært smjör.

kr. 5.900,-





Ingólfsstræti 1a, 101 Reykjavík íslenskibarinn



Athyglissýki sem þolir ekki opinberun


Lára Garðarsdóttir

Samfélagsmiðlar eru til margs góðir. Þeir veita fólki vettvang til að spyrja spurninga, tjá skoðanir sínar og koma þeim framfæri. Þar má sækjast eftir viðbrögðum fylgjenda sinna – en margir eru orðnir háðir athyglinni. „Instant gratification" er hugtak sem nær yfir það þegar sóst er eftir jákvæðri upplifun – jafnvel samstundis, þótt þau teljist lítils háttar. Dæmi um slíka hegðun hjá fólki er þegar keyptur er hlutur sem ekki var þörf fyrir eða deilt ljósmynd eða skoðun á samfélagsmiðlum, fyrir allra augum, og finna meðvitað eða ómeðvitað fyrir dópamínörvun þegar lækunum rignir inn.

Íslenskir fjölmiðlar, sem og erlendir, sækjast í að fjalla um manneskjur sem eru þekktar, þær sem telja sig hafa eitthvað til málanna að leggja og þora að stíga fram opinberlega – undir stillingunni public. Samfélagsmiðlar hafa breytt mörgu í starfi blaðamannsins. Þessi nýi upplýsingavettvangur hefur einfaldað fréttaöflun og starfið svo um munar. Slúðurdálkar eins og „Hverjir voru hvar" velta ekki lengur alfarið á ábendingum lesenda heldur veita samfélagsmiðlarnir nú innsýn.

Frægir eru gjarnan með marga fylgjendur og stjórna því nú til dags hverju þeir deila – sem fjölmiðlar óneitanlega nýta sér.

Það skýtur því skökku við þegar frægir fara í fýlu eftir að fjölmiðill velur að fjalla um viðkomandi eða eitthvað sem viðkomandi hefur sjálfur gefið út opinberlega. Einhvers konar lenska hefur einkennt þess lags fýlu; að rakka megi niður ágæti blaðamannsins eða miðilsins alls. Fagstéttin öll höfð að háði.

Að tjá sig opinberlega fylgir ábyrgð. Frama og frægð fylgir ábyrgð. Ef útgefin skoðun eða ljósmynd þolir ekki opinbera umfjöllun, þá er vert að muna að fara yfir stillingarnar og merkja á viðeigandi hátt.

ORÐRÓMUR

Samherji brást Maríu



Sjónvarpsstöðin N4 sigldi upp á sker í liðinni viku og forsvarsmenn hennar óskuðu eftir gjaldþrotaskiptum. Uppnám varð fyrir áramót eftir að upp komst um þau áform að setja stöðina á fjárlög. **María Björk Yngvadóttir** sjónvarpsstjóri leitaði á náðir fjárlaganefndar sem tók vel í erindið. Eftir að málið varð opinbert fuku þau áform út í veður og vind og ekkert varð úr neyðaraðstoð. Samherji hf. hefur verið bakhjarl stöðvarinnar í gegnum tíðina. Einhverjir héldu að sjávarútvegsrisinn kæmi til bjargar er það brást og allt fór í kaldakol. Margir harma brotthvarf N4 sem átt hefur marga skemmtilega spretti …

Stórsigur Sveins Andra



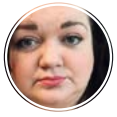
Lögreglan, undir stjórn S**igríðar Bjarkar Guðjónsdóttur,** er í mikilli sneypuför með svokallað hryðjuverkamál sem setti allt á annan endann í samfélaginu. Tveir ungir menn, **Sindri Snær Birgisson** og **Ísidór Nathansson**, voru hnepptir í gæsluvarðhald fyrir að hafa skipulagt hryðjuverk. **Sveinn Andri Sveinsson**, lögmaður Ísidórs, sagði frá upphafi að lögreglan færi offari í yfirlýsingum sínum og aðgerðum. Þetta er nú komið á daginn þegar ákærur eru taldar vanreifaðar og málinu hent út. Þetta er stórsigur Sveins Andra …

Jæja, Bjarni



Fjölmiðlakonan **Nína Richter** lætur engan eiga neitt eiga inni hjá sér. Nína varð fyrir aðkasti nettröllsins Bjarna sem setti særandi athugasemd um andlit hennar á vefinn. Nína, sem starfar sem fréttamaður á Fréttablaðinu og Hringbraut, svaraði dólginum. „Jæja, lít ég bara út eins og vansköpuð Bjarni, eða hvað sem þú heitir. Málið er, að ég er bara pínulítið vansköpuð, ef við ætlum að nota það orð.
Ég er fædd með skarð í vör og það sést bara stundum á myndum eða myndböndum, að nefið á mér er ósamhverft, eða að ég sé með ör á vörinni," skrifaði hún og lýsti þakklæti sínu á því að að hafa fæðst á Íslandi og fengið bót meina sinna …

Erla á Heimildina



Erla Hlynsdóttir blaðakona hætti fyrir nokkru á DV. Erla er eldklár og hefur fyrir löngu getið sér gott orð í blaðamennsku og er meðal annars þekkt fyrir að hafa lagt íslenska ríkið í þrígang fyrir Mannréttindadómstól Evrópu þar sem tekist var á um tjáningarfrelsið.
Fyrir jólin kom út ævisaga Guðmundar Felix Grétarssonar sem Erla skráði. Hún hefur nú haslað sér völl á nýjum vettvangi og er komin sem blaðamaður á Heimildina …

vertu betri útgáfan af sjálfum þér!



þrýstinudd

hefur jákvæð áhrif á bólgur & verki

even labs

Faxafen 14
S: 419-7770

Neytendamál



Guðrún Gunnsteinsdóttir



Elva Hrönn Hjartardóttir, 38 ára stjórnmálafræðingur og baráttukona frá Akureyri, er neytandi vikunnar að þessu sinni. Hún hefur verið búsett í Reykjavík frá árinu 2009. Elva Hrönn er sérfræðingur á þróunarsviði hjá VR, er gift og á tvö börn og er í framboði til formanns VR í kosningunum sem fara þar fram í mars.

2. Hvernig sparar þú í matarinnkaupum?

Þegar ég næ að skipuleggja þessi mál, sem er allt of sjaldan, finnst mér gott að skipuleggja matarinnkaupin, gera matseðil fyrir vikuna og innkaupalista fyrir verslunarferð í takt við matseðilinn, svo við getum nýtt matarafganga í nýja rétti síðar þá vikuna. Ég hef prófað innkaupaforrit og þyrfti að tileinka mér þau meira. Ég versla helst í lágvöruverslunum, en þó kemur fyrir að ég fari í aðrar búðir.

3. Endurnýtir þú? Ertu með ráð til annarra?

JJá, ég ólst upp við að nýta allt sem hægt var að nýta. Ég geymi til dæmis jólapappír og jólaborða og nota aftur næstu jól. Stundum þarf aðeins að fríska upp á þetta og þá tek ég fram straujárnið og strauja bæði pappírinn og borðana. Lítil pappabox undan hinu og þessu nýti ég sömuleiðis undir gjafir og sé gjafamiða í ýmsum umbúðum og bæklingum. Ég nota gömul handklæði og þvottapoka sem tuskur og glerkrukkur eru stórfínar undir morgunmat á ferðinni eða undir desert í veislum. Ég fer svo með föt sem við erum hætt að nota í fatasöfnun eða sel í hringrásarbúðum (second hand) og versla líka oft þar. Við vinkonurnar höfum svo í gegnum tíðina verið duglegar að láta barnaföt ganga á milli og endurnýta þau þannig. Ef mig vantar eitthvað kaupi ég oft eitthvað notað og skoða þá ýmsa Facebook-hópa. Til dæmis er meiri hluti húsgagnanna okkar keyptur í gegnum slíka hópa.

4. Hvað hefur þú í huga þegar þú kaupir mat, fatnað og gjafir?

Vitundarvakningin sem hefur orðið í umhverfis- og dýravelferðarmálum síðustu ár hefur gert það að verkum að ég hugsa meira um hvað ég kaupi og hvar. Ég reyni líka að forðast ákveðin vörumerki sem hafa orð á sér að vera framleidd við ómannúðlegar aðstæður. Ég er þó alls ekki búin að „mastera“ þetta og viðurkenni að stundum vex mér það dálítið í augum að vera með þessi mál alveg á hreinu. En þá er bara að halda áfram og gera betur næst. Ég vona að fyrr en seinna verði vöruúrval þannig að við þurfum ekki að hugsa um þessa hluti, að við getum gengið að því vísu að allt sem við kaupum sé framleitt á ábyrgan hátt og að verðlag verði þannig að við getum öll snúið okkur að umhverfisvænni vörum sem skaða hvorki umhverfi, fólk eða dýr.

5. Hverju átt þú erfiðast með að draga úr kaupum á?

Föt eru minn helsti veikleiki. Þetta er eitthvað sem ég þarf að taka mig verulega á í, því fataiðnaðurinn er einn óumhverfisvænsti iðnaðurinn sem til er, að ég tali nú ekki um aðstæður verkafólks sem framleiðir fötin, sem oftar en ekki eru hörmulegar. Ég fagna því hringrásarverslunum og finnst gaman að kíkja í þær og finna gersemar sem önnur eru hætt að nota.

6. Skiptir umhverfisvernd þig máli?

Já, mjög, og mér finnst mikilvægt að við leggjum öll okkar af mörkum í þeim málum, almenningur, stjórnvöld og atvinnulífið. Hér áður nýtti fólk allt, gerði miklu meira sjálft og kaup- og neysluvenjur voru allt öðruvísi en í dag og miklu sjálfbærari. Við þurfum mörg að tileinka okkur fyrri hætti meira. Þar held ég að til dæmis stytting vinnuvikunnar sé lykilatriði, að við fáum meiri tíma í líf okkar til að tileinka okkur betri hætti. Stytting vinnuvikunnar er því mikið umhverfismál, rétt eins og hún er jafnréttis- og velferðarmál.
En þrátt fyrir að mér finnist neytendur auðvitað bera mikla ábyrgð í umhverfismálum myndi ég vilja sjá fyrirtækin gera mun betur. Þar er til dæmis losun gróðurhúsalofttegunda mun meiri en heimilanna, en heimilin sitja uppi með reikninginn, eins og hefur verið fjallað mikið um undanfarið. Það finnst mér eiginlega alveg ótrúlegt.
Oft er umhverfisvænni kostur dýrari og ekki öll sem geta hreinlega leyft sér að fara þá leið. Því þarf að breyta og tryggja að við getum öll lifað í sátt við umhverfið og hvert annað og að það verði reglan en ekki undantekningin. Það er því mjög mikilvægt að umbreytingin yfir í grænni orku og aðrar umhverfisvænni lausnir sé réttlát og geri ráð fyrir okkur öllum. Stjórnvöld þurfa að hafa það að leiðarljósi í sinni vinnu við orkuskiptin og við í verkalýðshreyfingunni þurfum að vera dugleg að minna á það.


Ægisgardur
ALLT FYRIR VEISLUNA
Frábær veislusalur fyrir öll tækifæri
úti á Granda, staðsettur inn í
íslensku handverksbrugghúsi.
info@aegisgardur.is


Björgvin Gunnarsson



Ráðgátan um eitt dularfyllsta flugslys Íslandssögunnar: Kafari fann flak Glitfaxa

Kafari sem Mannlíf ræddi við fann flak Glitfaxa fyrir þó nokkrum árum. Vill hann alls ekki að það verði sótt af botni Faxaflóa enda um vota gröf að ræða. Um er að ræða upplýsingar sem aldrei hafa áður litið dagsins ljós.

Þann 31. janúar 1951 lagði Glitfaxi, Dakota-vél Flugfélags Íslands, af stað í áætlunarflug frá Vestmannaeyjum til Reykjavíkur. Um borð var þriggja manna áhöfn og sautján farþegar. Veðrið var vafasamt og hríðarbylur. Ekki hafði verið flogið til eða frá Eyjum í þrjá daga vegna veðurs. Opinberlega segir að rétt fyrir klukkan fimm hafi Glitfaxi verið staddur yfir stefnuvita Reykjavíkurflugvallar á Álftanesi. Flugstjóranum, Ólafi Jóhannssyni, hafi verið gefin heimild til að lækka flugið og stefna í átt að flugbrautinni í sjónflugi. Þá hafi flugstjórinn flogið vélinni niður en þá hafi flugbrautin hvergi verið sjáanleg. Því hafi Ólafur stýrt vélinni aftur upp að ráði flugturnsins og flogið út á Faxaflóa. Hafi honum þá verið tilkynnt af flugturninum að nú væri veðrið orðið skárra og honum ráðlagt að reyna annað aðflug. Því hafi Ólafur lækkað flugið og sett flugvélina í stefnu, en skyndilega rofnaði allt samband við vélina. Glitfaxi hvarf í sæinn.

Um er að ræða eitt dularfyllsta flugslys Íslandssögunnar en flak flugvélarinnar hefur aldrei fundist. Að minnsta kosti ekki opinberlega.

Sigfús Guttormsson, frá Krossi í Fellasveit fyrir austan, var einn 17 farþega sem fórust í flugslysinu árið 1951. Sonarsonur hans og alnafni skrifaði færslu á Facebook til að minnast afa síns, en í færslunni segir hann frá ástæðunni fyrir ferðalagi afa síns til Vestmannaeyja.

„Í janúar 1951 fór afi á Krossi, Sigfús Guttormsson, til Vestmannaeyja. Hann hafði kennt sér meins og fór að hitta Einar bróður sinn sem var lengi læknir í Eyjum til að ráðfæra sig við hann. Reyndar bjó Guðlaugur bróðir þeirra líka í Vestmannaeyjum.

Miðvikudaginn 31. janúar vildi afi fara með flugi frá Eyjum til Reykjavíkur. Hann vildi fara að koma sér áleiðis heim þar sem amma, Sólrún Eiríksdóttir, var ein heima á Krossi með sjö af börnum þeirra. Oddur, Guðný Sólveig, Guttormur, Sveinn Eiríkur, Baldur, Jón og Oddbjörg voru heima. Páll elsti sonurinn var þennan vetur í skóla á Eiðum. Þórey ólst upp á Reyðarfirði. Níu börn afa og ömmu komust til fullorðinsára.





Hjónin á Krossi

Veður var ekki sem best og það mokaði niður snjó í logni í Vestmannaeyjum. Að afi skyldi endilega vilja fara með flugi þennan dag í þessu veðri lagðist illa í Margréti konu Einars, bróður afa. Hún reyndi hvað hún gat að telja afa hughvarf og bað hann að um að fresta för sinni til morguns. Afi hélt sínu striki með þá ætlun sína að komast sem fyrst heim til fjölskyldu sinnar sem beið hans.

Seinni partinn tók flugvélin Glitfaxi á loft frá flugvellinum í Vestmannaeyjum. Áfangastaður var Reykjavíkurflugvöllur. Flugvélin kom til aðflugs en varð frá að hverfa vegna þess að dimmt él gekk yfir borgina. Flugmennirnir fengu skilaboð frá flugturni um að fljúga hring og bíða þess að birti til. Í þessu flugi lenti Glitfaxi í hafinu og fórst. Önnur flugvél fór, á svipuðum tíma þetta síðdegi, sömu flugleið frá Eyjum og til Reykjavíkur. Hún lenti heilu og höldnu í Reykjavík.

Margar spurningar og kenningar vöknuðu í kjölfarið á slysinu og hafa lifað með fjölskyldum allra þeirra sem fórust. Svör hafa ekki legið á lausu. Mörgum sem tengjast harmleiknum hefur fundist að hægt væri að varpa ljósi á eitt og annað. Opinberlega er staðsetning flaks Glitfaxa óþekkt. Með Glitfaxa fórust 20 manns.

Frásögnin hér að ofan kemur til mín frá pabba, systkinum hans, tveimur börnum Einars læknis og fleirum. Þetta er okkar saga. Fjölskyldur allra hinna sem fórust eiga sér sínar sögur.

Í dag eru 72 ár liðin frá því að afi fórst. Í kvöld logar á kerti á ferðakofforti afa hér í stofunni.

„Hvíl í friði!"

Vitni stígur fram

Nikulás Sveinsson var staddur í flugturni Keflavíkurflugvallar er Dakota-flugvélin Glitfaxi fórst 31. janúar árið 1951. Hann man orðrétt hvað fór fram milli flugumferðarstjórnar og flugstjóra vélarinnar.

„Ég er búinn að lúra á þessu alla tíð frá því að þetta skeði, þetta hefur legið á mér eins og mara" sagði Nikulás Sveinsson, 94 ára í samtali við Mannlíf en hann vann við raföryggismál á Keflavíkurflugvelli. „Ég hef ekki viljað hafa hátt um þetta vegna aðstandenda og ég var bundinn þagnareið á þessum vinnustað mínum," sagði Nikulás en hann var staddur í flugturninum í Keflavík en hann var að endurnýja raflagnir í turninum þennan örlagaríka dag árið 1951.

„Ég man orðaskipti aðflugsstjórnar, flugumferðarstjóra og flugmanns vélarinnar alveg orðrétt. Þetta situr svo í mér, þetta er búið að pirra mig alla mína tíð," sagði Nikulás og bætti við að hann hefði lengi spáð í að segja frá þessu en ekki viljað það því þá myndu kannski einhverjir vilja „pumpa upp úr" honum frekari upplýsingar sem hann hefði ekki.

Orðaskiptin

„Það var þannig að það var vél að koma frá Bandaríkjunum, Dakota-vél en hún kom inn á radar eða það sem kallað var GCA sem stendur fyrir Ground Control Approach. Þegar hún var lent segir ungur maður í radartækinu frá aðflugsstjórninni í Reykjavík: „Heyrðu, ég sé hérna flugvél suð-austan við völlinn, er hún ekki næst að koma inn á radarnum, því það er alveg ólendandi í Reykjavík?"."

Flugvélin sem hafði komið stuttu áður frá Bandaríkjunum hafði þá fengið aðstoð við að lenda í gegnum leiðbeiningar frá radarnum á Keflavíkurflugvelli og ungi maðurinn frá aðflugsstjórninni á Reykjavíkurflugvelli var að spyrja flugumferðarstjórann á Keflavíkurflugvelli hvort hann gæti ekki leiðbeint Glitfaxa við að lenda á Keflavíkurflugvelli. Samskiptin héldu áfram.

„Þá segir flugumferðarstjórinn í Keflavík, sem var Bandaríkjamaður, „Stand by", sem þýðir bíddu. Hann kallar í flugmanninn og segir honum að radarinn sé tilbúinn til að aðstoða hann við að koma inn í Keflavík því það sé ólendandi í Reykjavík og spyr hvort hann vilji ekki vera næstur í röðinni að lenda með hjálp radarsins. Eftir sirka 10-15 sekúndur kom svar: „Ætla að lenda í Reykjavík".

Þá segir strákurinn í GCA-tækinu „Hann getur alls ekki lent í Reykjavík, viltu ekki spyrja hann aftur hvort hann vilji ómögulega nota sér aðflugið. „Stand by" segir flugumferðarstjórinn þá. Hann kallar aftur í flugvélina og segir honum það að það sé ómögulegt að lenda í Reykjavík og spyr hvort hann vilji ekki nota sér það að koma inn með aðstoð aðflugsins í Keflavík." Nikulás segir að þá hafi liðið um hálf mínúta en svo hafi svarið komið frá flugmanninum: „Ætla að lenda í Reykjavík."

Sagði Nikulás að ungi maðurinn í GCA-tækinu, sem hafi verið afar góður í sínu fagi hafi þá sagt: „Jesus Christ". Nikulás sagði að strákurinn hefði beðið þann bandaríska að bjóða flugmanni Glitfaxa í þriðja skiptið að lenda frekar á Keflavíkurflugvelli. „Stand by" segir flugumferðarstjórinn og kallar enn einu sinni í flugvélina og svarið kemur bara frekar fljótt; „Ætla að lenda í Reykjavík". Strákurinn í GCA-tækinu varð alveg miður sín, hann var gráti nær. Hann var bara skjálfraddaður. Hann ætlaði ekki að trúa sínum eigin eyrum."

Samband við vélina rofnar

Nikulás sagði í samtali við Mannlíf að þegar þarna var komið sögu hafi hann



Þau sem fórust með Glitfaxa.

og vinnufélagi hans vitað hvað ætti eftir að gerast. „Við vorum búnir að sjá fyrir hvað myndi ske ef þetta myndi ganga svona og við þurftum að vinna úti við þannig að við fórum úr turninum. Við vorum að gera við ljós eða eitthvað í svona hálftíma, þrjú kortér. Þá fórum við aftur inn í flugstöð sem þá var inni á hótelinu, þá var það nýtt. Nema hvað, þar æða menn um gólf og hárreyta sig nánast. Það var bara uppi fótur og fit því að sambandið við vélina hafði slitnað." Útskýrði Nikulás að margir þeirra sem þutu um gólfið hefðu verið íslenskir flugmenn sem ekki höfðu fengið önnur störf hjá flugfélaginu, önnur en þau að keyra strætisvagna fyrir flugfélagið.

Aðspurður um það sem áður hefur komið fram, að flugstjóra Glitfaxa hafi verið ráðlagt að taka hring út á Faxaflóa og reyna í annað skiptið að lenda í Reykjavík, segir Nikulás það vel geta staðist, en það hafi þá gerst eftir að flugstjórinn hafi neitað að lenda á Keflavíkurflugvelli.

Grafarhelgin

Eftir þrjú ár rennur grafarhelgin út yfir flaki Dakota-flugvélarinnar Glitfaxa sem fórst árið 1951 en allir um borð, 20 manns, létu lífið. Flugvélin fannst aldrei en talið er að flakið liggi undir Flekkuvík á Vatnsleysuströnd þótt nákvæm staðsetning sé á huldu.

Frá því að Glitfaxi hvarf í sjóinn fyrir 72 árum hafa ættingjar og vinir þeirra sem fórust vonast til þess að flakið fyndist svo hægt væri að jarða líkamsleifar þeirra sem létust í slysinu þegar grafarhelginni verður aflétt árið 2026.

Barnabarn eins þeirra er létust í slysinu sagði í samtali við Mannlíf að fjölskyldunni hafi alltaf þótt það frekar undarlegt að flugvélin hafi aldrei fundist, sérstaklega eftir að tækninni fleytti fram við leit á hafsvæðum. „Ef hægt væri að staðsetja flakið nákvæmlega gætum við að minnsta kosti sett blómakransa í sjóinn þar sem það væri." Ástæðan fyrir því að flugvélin hafi ekki enn fundist er þó einföld. Það hefur ekki verið leitað að henni síðan 1951.

Þorsteinn lést einnig með Glitfaxa sem og 5 mánaða gamall sonur Maríu Hjartardóttur, Bjarni.

Mannlíf hafði samband starfsmann Rannsóknarnefndar samgönguslysa og spurði hann út í leit að flaki Glitfaxa. Tjáði hann blaðamanni að það hafi ekki verið neinar flugslysarannsóknar á þeim tíma sem slysið varð og í raun hafi Rannsóknarnefnd flugslysa ekki verið stofnuð fyrr en árið 1996. „Það voru einstaka rannsóknir framkvæmdar af flugmálastjórn fyrir þann tíma og ég get í raun ekkert sagt þér um þær rannsóknir. Það eina sem ég get sagt þér er að það er ekkert í gangi hjá okkur og hefur ekki verið í sambandi við gömul slys."

Eins og áður hefur komið fram verður grafarhelginni yfir flakinu aflétt eftir



Þorsteinn Stefánsson

Sautjándi farþeginn var imm mánaða sonur Maríu Hjartardóttur, Bjarni að nafni.

Þorsteinn lést einnig með Glitfaxa sem og 5 mánaða gamall sonur Maríu Hjartardóttur, Bjarni.

aðeins þrjú ár, árið 2026, en flakið mun þó að öllum líkindum liggja á botni sjávar um ókomna tíð, því hið opinbera hyggst ekki leita að því.

Kafaði að flakinu

Mannlíf fékk ábendingu um kafara sem sagður var hafa kafað niður að flaki Glitfaxa fyrir allmörgum árum. Mannlíf ræddi við umræddan kafara en hann vildi ekki koma fram undir nafni. „Þannig er mál með vexti að faðir stjúpmömmu minnar og bróðir hans voru meðal farþega. Og ég fór á staðinn gagngert til að vera 100 prósent viss um að þetta væri staðurinn. Og ég get staðfest það að á ákveðnum stað hér í Faxaflóanum er þessi flugvél. En þetta er auðvitað helgur grafreitur."

Er blaðamaður Mannlífs benti honum á að grafarhelgin rynni út eftir þrjú ár, svaraði hann: „Þá verður það vonandi framlengt, því það á ekki að hreyfa við svona votum gröfum, aldrei."

Hvað varðar aðra ættingja þeirra er létust í slysinu sem mögulega myndu vilja fá að grafa líkamsleifarnar í jörðu, hafði kafarinn þetta að segja: „Þetta er vot gröf og helgur grafreitur og það er ekkert á svæðinu. Það er málið. Og ég ætla bara að vona að hún stjúpmóðir mín, sem er enn þá á lífi og verður föðurlaus ung að árum, þurfi ekki að upplifa það að einhverjir kjánar séu að hræra í þessu. Það á bara að virða vota gröf, þetta er ekki flókið mál."







Reynir Traustason

„Það er betra að ég fari einn en að við förum allir!“

Eftirminnilegasta sjómennska Brynjólfs var án efa árið 1969 þegar Svanur ÍS sem gerður var út frá Súðavík fórst með honum um borð. Hann gegndi þá hlutverki stýrimanns aðeins 17 ára gamall en skipið var 101 tonna stálskip, smíðað í Austur-Þýskalandi.

Hann man þetta eins og það hefði gerst í gær en hann var ekki fastráðinn á Svaninum. Hann var á Guðbjörgu ÍS sem hafði verið á síld um sumarið og þeir voru að útbúa hana á troll. Stýrimaðurinn á Svaninum veiktist og Örnólfur Grétar Hálfdansson skipstjóri hringdi í hann og spurði hvort hann gæti tekið túrinn sem hann samþykkti að því gefnu að Geiri, Ásgeir Guðbjartsson, samþykkti það líka. Úr varð að hann hljóp í skarðið. Í fyrstu var um að ræða tvo dagróðra en að þeim loknum kom útgerðarstjórinn til hans og spurði hvort hann gæti farið einn túr til viðbótar þar sem stýrimaðurinn var lengur að jafna sig á veikindunum. Þannig atvikaðist það að hann endaði í þessum örlagaríka túr.

Inntur eftir því hvort þessi tegund skipa hafi talist hættuleg þá fannst honum það ekki á þeim tíma bendir hann á að annað skip sömu gerðar, Sæfari frá Bíldudal, hefði farist nokkrum mánuðum síðar og einhverjir menn telji að þetta hafi ekki verið góðir bátar.

Aðdragandinn að slysinu var sá að þeir voru búnir að draga og voru að leggja af stað í land þegar vélstjórinn tók við stýrinu þar sem Brynjólfur var í raun alveg óvanur. Hann var staddur í stýrishúsinu, skorðaður við borðið en þá er kallað að það sé að koma brot. Þeir stýra upp í brotið en þegar það skellur á fer báturinn á hliðina með þeim afleiðingum að vélin drepur á sér.

> **„Það er betra að ég fari einn en að við förum allir!**

Skipstjórinn gefur þá skipun að menn skuli fara upp í brú og setja út bátinn. Þeir átta sig á að einn áhafnarinnar er enn niðri í káetu og vélstjórinn fer í það að sækja hann. Við það fer Brynjólfur við annan mann að ná lokinu af kistunni sem innihélt björgunarbátinn og koma honum svo á flot en þegar þeir eru við það að blása hann upp stakst hluti af ljósabúnaði brúarinnar í bátinn, sprengdi hann og eyðilagði þakið.

Þeir safnast svo saman og komast um borð í sökkvandi gúmmíbátinn, gegndrepa. Þeir náðu taki og drógu sig eftir loftnetinu sem gekk á milli mastranna, en þegar þeir voru miðskips ákvað Grétar að ná í hinn bátinn með orðunum:

Áhöfnin hafði enga sjógalla í sprungnum björgunarbátnum á meðan skipstjórinn synti í prjónafötunum einum saman eftir varabátnum. Hann hafði það og lét bæði sig og bátinn reka til áhafnarinnar og þegar bátarnir voru hver upp við annan ákváðu þeir að láta sig reka framfyrir og út í vindinn til að bera sig frá skipsflakinu. Þegar þeir voru í öruggri fjarlægt blésu þeir hinn bátinn upp, fluttu sig á milli og losuðu sig við sprungna bátinn.

Til að loka bátnum þurfti að þræða ílangan hnapp í gegnum þröngt gat og snúa. Brynjólfur var orðinn svo kaldur og hrakinn að þegar hann var að erfiða við að ná hnöppunum í gegnum götin grét hann af sársauka en hann var að loka þessu svo þeir gætu lifað þetta af.

> **„Brynjólfur hélt þegar þarna var komið við sögu að þeir myndu ekki lifa þetta af**

Hann segir að það hafi orðið þeim til lífs að kvenfélagið í Súðavík hafði prjónað ullarfatnað, set í vatnshelda poka og sett niður með öllum björgunarbátunum. Þetta þýddi að þeir gátu skipt um föt og komist í ull og þannig stuðlað að því að þeir kólu minna.

Um borð í bátnum sat áhöfnin hver á móti öðrum og þeir brugðu á það ráð að nudda hita í fætur hvers annars og fyrir vikið hitnaði þeim á höndunum í leiðinni. Þeir voru fimm tíma í bátnum og menn urðu að finna leiðir til að halda á sér hita í 12 stiga frosti.

Spurður að því hvað menn ræddu sín á milli í svona aðstæðum minnist hann þess helst að hafa spurt skipstjórann að því hvort þá ræki ekki örugglega að landi og hversu langan tíma það tæki, hann var hreinlega ekki betri að sér þegar það kom að því að lesa af áttavitanum, en skipstjórinn svaraði „jú, jú, vinur minn, auðvitað, það veit enginn en við förum ansi hratt" – hann vissi auðvitað betur, það var norð-austanátt þannig að þá rak suður með fjörðunum og alls ekki í átt að landi.

Hann man svo líka að einhver spurði hvort enginn þeirra væri með sígarettur. Hann játti því en þær voru allar gegndrepa. Einn þeirra hafði með sér pípu en tóbakið var allt ónýtt. Hann veltir því fyrir sér hvort það hafi ekki verið blessun að þeir hafi ekki farið að fikta með eld í ofánálag.

Þegar líða tók á fór að síga í hann og hann tók að syfja af kuldanum. Hann tilkynnti skipstjóranum að hann ætlaði aðeins að leggja sig en hann þvertók fyrir það og kallaði reglulega til manna til að koma í veg fyrir að menn sofnuðu. Eins neitaði hann að opna nestispakka þar sem þeir vissu ekkert hversu lengi þeir myndu þurfa að dvelja í bátnum. Þeir höfðu þó eitthvert smáræði af vatni sem þeir gátu notað til að skola mesta saltvatnið úr munninum.

Þeir gátu áttað sig á því hvar vindurinn kom á bátinn og þeir gátu heyrt hvissið þegar brotin voru að nálgast. Þegar brotin komu svo á bátinn hentu þeir sér út með hliðinni en báturinn hentist um eins og skopparakringla en fyrir einhverja mildi hvolfdi bátnum aldrei.

Þeir heyra svo í talstöðinni að Sólrún ÍS var búin að finna þá. Loftnetið hafði brotnað að megninu til af talstöðinni með þeim afleiðingum að þeir gátu bara hlustað en ekki sent. Skipstjóri Sólrúnarinnar hafði samráð við skipstjóra varðskipsins sem var á leiðinni að sækja þá og það var ákveðið að þeir færu beint um borð í varpskipið.

Spurður að því hvernig mönnum leið þegar þeir voru komnir um borð í varðskipið lýsir hann því að auðvitað hafi honum liðið ofboðslega vel, nýbúnir að fá að fara í sturtu, en þá hafði kalið á höndum og fótum og einn þeirra hafði viðbeinsbrotnað. Skipstjórinn lumaði á viskíflösku og gaf þeim eitt skot á mann, svona rétt til að ylja þeim aðeins.

Brynjólfur var aftur kominn á sjó tveim vikum seinna.



Reynir Traustason
Myndir / Kazuma Takigawa

Sigurlaug Helga

fékk Covid og lenti tvisvar í öndunarvél í bráðri lífshættu: „Svo ég er að deyja"



Hún tók símann á náttborðinu og ætlaði að fara að hringja í Neyðarlínuna en í þann mund sem hún var að slá inn 112 slökkti síminn á sér og hann tók að uppfæra sig. Þegar síminn hafði lokið uppfærslunni og hún reyndi í annað sinn að slá inn númerið gerðist það sama! Síminn drap aftur á sér til að færa inn frekari uppfærslur. Þegar þetta henti svo í þriðja sinn, hún var illa áttuð og meðvitundarlítil, greip um hana skelfing. Dauðþreytt hugsaði hún með sér að ef síminn myndi endurtaka leikinn í fjórða skiptið myndi hún leggjast út af og loka augunum. Uppfærsluferlið tók um tuttugu mínútur og þegar henni tókst loksins að ná sambandi við Neyðarlínuna var hún orðin svo örmagna að hún rétt svo náði að gefa upp heimilisfang sitt og hvísla á hjálp.

Það tók sjúkraflutningamennina inn við tíu mínútur að koma á staðinn en þá var hún farin að ofanda og barðist fyrir hverjum andadrætti. Þegar þeir hófu að kanna ástand hennar byrjaði hún að kasta upp blóði og ljóst að hún var í líkamlegu áfalli. Púlsinn hafði fallið umtalsvert og súrefnismettun í blóði hennar mældist aðeins um helmingur þess sem eðlilegt telst hjá heilbrigðri manneskju. Hún man ekki svo vel eftir atburðarásinni sem fylgdi í kjölfarið en henni voru gefin hormónalyf til að koma lífsmörkunum á réttan kjöl áður en hún var flutt á bráðamóttöku.

> ***Á föstudeginum missi ég meðvitund tvívegis***

Hún lýsir minningum sínum af atburðarásinni sem draumkenndri.

„Ég var flutt á bráðamóttöku en vegna anna þá var ég látin bíða. Eins og stendur í skýrslunum; ég var mjög slöpp en leit ekki út fyrir að vera bráðveik. Ég var þarna inni í herbergi í um 45 mínútur. Eftir að ég kom þarna hrakaði mér mjög hratt. Ég man illa eftir þessu, var bara ísköld og það perlaði af mér svitinn og ég var með mjög háan hita og ég datt úr á milli orða og þetta er svona allt að því draumkennd minning að hugsa til baka. Ég man að þeir reyndu að gefa mér súrefni en hélt persónulega að þeir ætluðu að fara að kæfa mig þannig að ég barðist bara um. Ég var náttúrlega bara með óráði."

Sigurlaug Helga var sett í einskonar plastkassa sem þjónaði því hlutverki að koma í hana súrefni. Í þeim kassa var hún flutt til myndatöku á lungum. Fyrir myndatökuna töldu læknar að lungun hefðu fallið saman en hún leiddi það í ljós að lungun voru orðin hvít. Hún var komin með bakteríulungnabólgu ofan í Covid-19 lungnabólguna og var komin í bráða öndunarbilun sem telst lífshættulegt ástand. Það síðasta sem hún man voru raddir fólksins sem var að flytja hana á gjörgæsludeild.

Hún heyrir kvenmannsrödd segja „Það er eitthvað að gerast! Líttu í augun á henni".

Hún man ekkert næstu fimm daga eftir þetta. Þrátt fyrir lyfjagjöf og mikla súrefnisgjöf tókst ekki að halda súrefnismettuninni innan hættumarka og því var hún færð í öndunarvél. Hasarinn var svo mikill að þegar verið var að leiða slöngu í hálsinn á henni brotnuðu fjórar framtennur í henni. Í ofanálag var hún komin með blóðeitrun; hún var við dauðans dyr.

Aðstandendum var svo gert viðvart um morguninn. Það vildi þannig til að besta vinkona hennar var skráð nánasti aðstandandi fyrir þær sakir að mörgum árum áður höfðu foreldrar hennar farið utan og hún lenti í óhappi með þeim afleiðingum að hún þurfti að vitja bráðamóttöku. Vinkona hennar var með í för og þar sem foreldrar hennar voru erlendis ákvað hún að skrá hana sem sinn nánasta aðstandanda. Þessu hafði einfaldlega ekki verið breytt og því var haft samband við þessa æskuvinkonu.

Henni er þá tjáð það að Sigurlaugu verði haldið sofandi í einhverja daga eða jafnvel vikur ef hún myndi yfir höfuð vakna.

Það féll því í hlut vinkonu hennar að hafa samband við foreldra hennar og tilkynna þeim um stöðuna. Þau höfðu í kjölfarið samband við gjörgæsluna og fyrsta sólarhringinn var þeim sagt að það gæti brugðið til beggja vona með það hvort hún myndi lifa þetta af; líkurnar væru litlar en þau yrðu að reyna.

Eftir að Sigurlaugu hafði verið haldið sofandi í þrjá daga var gerð tilraun til að vekja hana en það gekk illa. Hún vaknaði vart og lífsmörkin hennar hrundu þannig að hún var svæfð aftur. Henni er svo haldið sofandi tveimur dögum lengur og á fimmta degi tókst að vekja hana þar sem hún var að miklu leyti komin úr lífshættu. Eftir að búið var að vekja hana kom upp tilvik í þrígang skömmu á eftir þar sem öndunarvélin þurfi að bregðast við henni. Þegar Sigurlaug var í öndunarvélinni voru henni gefin lyf sem lama ýmis kerfi eins og heilastarfsemi og öndun en hún útskýrir að sjúklingur triggerar þannig viðbragð vélarinnar þannig að það geti til dæmis gerst ef sjúklingur er í kvíðaáfalli eða ef sjúklingurinn reynir sjálfur að anda, þvert á lyfin, með þeim afleiðingum að náttúruleg öndun og öndunarvél detta úr takti. Í þessum tilfellum hafa læknar stuttan tíma til að samstilla vélina aftur



sjúklingnum svo ekki verði úr að hjarta sjúklingsins stöðvist en slíkt getur leitt til hjartastopps.

Sigurlaug var ennþá mjög veik og á miklum lyfjum þegar hún vaknaði og komst til meðvitundar. Það sem blasti við henni á gjörgæslunni voru Svarthöfði sjálfur, Sith lávarður Stjörnustríðs myndanna, E.T., sem líklega hefur þá ekki náð símasambandi við heimkynni sín, og fleiri fígúrur úr ýmsum bíómyndum.

„Ég var náttúrulega á miklum lyfjum og ennþá mjög veik. Ég vaknaði með rosalega miklar ofskynjanir og ég get eiginlega hlegið að því í dag. Ég semsagt sá gjörgæsluna þannig að ég sé bara einhverjar sci-fi fígúrur út um allt. Svarthöfða og bara E.T. og bara allskyns fígúrur úr einhverjum bíómyndum. Í herberginu við hliðina á þá sé ég hjúkrunarfræðinga og lækna með einhverskonar fígúru í öndunarvél að mæla lífsmörk. Þetta var rosalega skrítið að ég var nátturulega í þannig ástandi að þetta virkaði raunverulegt. Þegar ég vaknaði þá gat ég ekki talað en ég hugsaði með mér „Hvað í andskotanum er í gangi hérna? Er enginn með eftirlit með þessu fólki? Veit enginn hvað er að gerast?“. Ég var orðin hneyksluð og ég hugsaði með mér að ég gæti ekki horft upp á þetta. Ég hringi sjálf í Ölmu Möller þegar ég losna héðan“.

Starfsfólk sjúkrahússins fór þá að huga að henni. Hún var spurð spurninga til að athuga hversu vel eða illa áttuð hún væri. Hún var spurð hver hún væri og hvaða ár væri. Það tók hana svolitla stund að ná áttum. Hún var, eins og hún segir sjálf, svolítið síðust með fréttirnar því hún vissi ekki hversu lengi henni hafi verið haldið sofandi. Hún fór að hugsa hvar börn hennar væru, hver afdrif kattarins hennar væru. Það sem hræddi hana á þeirri stundu að allt skammtímaminni hennar var sem það hefði gufað upp. Sem dæmi fannst henni hún vera að hitta hjúkrunarfræðing í fyrsta sinn sem þó hafði heimsótt hana fimm mínútum áður. Hún var á þessum tímapunkti farin að halda að þarna hlyti raunin að vera sú að læknarnir héldu að hún væri heilabiluð og það væri verið að áforma um hvaða stofnun ætti að vista hana á. Ástandið á henni skánaði þó þegar líða tók á daginn og hún fékk málið og minnið að einhverju leyti til baka. Hjúkrunarfræðingur kom svo til hennar og tjáði henni að það væri búið að hafa samband sjúkrahússprest við fyrir hana. Það fyrsta sem hún gat sagt var „Svo ég er að deyja“. Hjúkrunarfræðingurinn svaraði því þá þannig að svo væri ekki en sjúklingum væri boðið upp á þetta þegar aðstæður væru svona til að veita þeim sálgæslu og áfallahjálp.



Hún man að hún hvíslaði þá að konunni að hún væri ekki trúuð því henni fannst það hræsni að þiggja hjálp prest á röngum forsendum en hjúkrunarfræðingurinn blés á það og sagði að það skipti ekki nokkru máli.

Fimleikarnir björguðu

Læknarnir sem sinntu henni telja að bakgrunnur hennar í fimleikum hafi svo sannarlega hjálpað henni í gegnum áfallið og líklega bjargað lífi hennar. Hún var alin upp í Kópavogi, hóf mjög ung að æfa dans en færði sig svo yfir í fimleikana þegar hún var átta ára. Hún æfði hátt í áratug hjá fimleikafélaginu Gerplu og var þar helst í hópfimleikum. Hún vann til fjölda verðlauna bæði með sínum hóp og sem einstaklingur en stærsta sigurinn telur hún hafa verið þegar hún og hópur hennar voru krýndar Íslandsmeistarar yngri flokka. Keppnin var þó tvískipt, annarsvegar yngri og eldri flokkar, og samkvæmt reglum mátti bara einn hópur bera titilinn Íslandsmeistari á einu móti og þurftu því að sætta sig við titilinn unglingameistarar – en sigurinn var jafn sætur fyrir því. Öllum að óvörum gekk Sigurlaug út af sjúkrahúsinu ellefu dögum eftir að hún var lögð inn á gjörgæslu.

> ***Hélt að þeir ætluðu að kæfa mig***

Hún var mikið hressari en nokkur þorði að vona. Nokkrum vikum seinna fór hún í eftirmeðferð á Grensás og var þar í um sjö vikur. Heimilislæknirinn hennar hafði það eftir lungnalækninum hennar að eftir fyrsta fundinn þar sem mat var lagt á hvort hún yrði tekin inn á deildina voru þeir mjög hissa að sjá hana miðað við söguna og þær upplýsingar sem þeir höfðu. Þeir héldu að hún væri mun verr farin.

Hún glímdi við fjölþættan vanda og henni sagt að bataferlið gæti tekið upp undir ár sem hún átti erfitt með að sætta sig við. Hún varð að nokkru leyti fyrir varanlegum skaða eins og sjónskerðingu, skertri jaðarsjón sem lýsti sér í jafnvægisleysi og rúmskynjun og fjarlægðarskynið úr skorðum.

Hún var sett í heilaskanna og augnrannsóknir til að kanna hvort blæðing hafi orðið við augnbotnana eða í heila sem reyndist blessunarlega ekki. Augnlæknirinn hennar átti ekki skýringar aðrar en að áfallið hafi mögulega flýtt fyrir öldrun á sjóninni.

Dauðinn blikkaði

Góðir hlutir gerðust inni á Grensás en hún viðurkennir það fúslega að hún hafi sannarlega ekki alltaf verið samvinnuþýð. Hún hefur heyrt það frá sínu teymi að það loðir við fólk sem átt hafi einhvern feril að baki í íþróttum að kröfur um árangur séu svo háar. Hún hafði rýrnað mjög hratt í öndunarvélinni og hún sem manneskja með óaðfinnanlegt jafnvægisskyn þurfti að takast á við það að upplifa sig í öðrum líkama en sínum eigin sem gerði það að verkum að það gat verið erfitt fyrir fagfólk að eiga við hana.

> ***Svo ég er að deyja?***

Sigurlaug Helga þurfti að minna sig á að sína sjálfri sér mildi og að hún myndi ekki sigra heiminn sisvona fyrir hádegi.
Hún útskrifaðist svo í byrjun sumars og átti ágætan tíma þá en svona skömmu eftir áfallið hélt hún sig töluvert til hlés. Fólk gæti ætlað að eftir svona reynslu sé maður í einskonar gleðivímu að hafa lifað svona þolraun af; að hafa sigrað dauðann. Eins og hún sagði við sjúkrahússprestinn þá leið henni eins og hún hafi horft í augun á dauðanum, hann blikkað hana og hleypt henni framhjá. Sögunni er ekki lokið þar og þó maður sé orðinn fullorðinn þá er maður enn hræddur. Hún upplifði þetta sem áminningu um dauðleika sinn og að hún væri að svíkjast um að einhverju leyti. Hún upplifði að hún ætti að vera úti að þefa af blómunum og hlusta á fuglunum en þess í stað hélt hún sig inn, dauðskelkuð.

Sjálfskaðandi hegðun

Það tók hana langan tíma að meðtaka þetta. Hún upplifði að fjölskylda hennar og þétt net vina stæði við bakið á henni en þó fannst henni að enginn skyldi sig. Hún þekkti engan sem skildi það hvernig var að vera í dái og fyrir vikið fann hún þeim tilfinningum engan farveg með þeim afleiðingum að hún tók sér fyrir hendur það sem hún kallar sjálfskaðandi hegðun sem fólst í áráttukenndri leit að upplýsingum. Hún leitaði á internetinu og las sjúkrahússkýrslurnar sínar í þaula því hún þurfti að fá skýringar og svör við öllu. Þetta fannst henni þegar upp var staðið ekki gera henni neina greiða.

Hún var full sektarkenndar gagnvart fólkinu sínu því henni fannst hún hafa lagt svo mikið á þau, ekki síst börnin hennar. Hún var hrædd um að þetta myndi gerast aftur; þetta ristí svo djúpt.

Aftur í öndunarvél

Öllum að óvörum fann hún sig aftur í öndunarvél nokkrum mánuðum seinna. Tveimur dögum eftir fertugsafmælið sitt, þann 11. september fékk hún lungnabólgu. Hún var sett á sýklalyf í um tólf daga og að lyfjakúrnum loknum var hún nokkuð brött. Á föstudegi fannst henni hún hafa versnað og leitaði því á Læknavaktina þar sem læknir mat það svo að þrátt fyrir að eitthvað væri í berkjunum á henni væri best að hún héldi áfram að taka inn innöndunarlyf sem hún

hafði verið á. Á mánudeginum eftir var hún orðin mjög veik og ákvað að mæla súrefnismettunina hjá sér. Svo vildi til að vinur hennar var í heimsókn og þau skiptust á að mæla sig. Þau fylgdust jafnt og þétt með súrefnismettun hennar hrapa.

Þegar mettunin var komin langt undir eðlileg mörk hringdu þau á sjúkrabíl. Hún man svo ekkert eftir því sem gerðist í kjölfarið. Hún var flutt á bráðamóttöku og hún þar komin með lungnabólgu og fleiðruvökvi hafði safnast fyrir í lungum hennar sem leiddi til þess að hún endaði í bráðri öndunarbilun á nýjan leik. Þetta er eitthvað það hræðilegasta sem hún hefur upplifað. Hún vitnar í lýsingu sem hún getur samsvarað sig við sem hljóðar þannig að þetta sé eins og að drukkna á þurru landi. Hver einasti andadráttur var barátta og öll súrefnisaðstoð reynd en eins og áður urðu lífsmörkin verri og í ofanálag var hún komin með blóðsýkingu.

> ***Vaknaði með ofskynjanir á gjör-gæsludeild***

Ofsahræðsla

Hún var því flutt í framhaldinu á gjörgæsludeild þar sem hún var svæfð og sett í öndunarvél í sólarhring. Þegar hún var vakin virtist hún nokkuð góð í nokkrar klukkustundir en það entist þó ekki og endaði í óráðsástand sem orsakast af veikindunum sjálfum og mögulega lyfjunum sem henni voru gefin. Hún fékk ofsahræðslukast, reif úr sér allar slöngur og varð gersamlega stjórnlaus. Hún horfði í kringum sig og upplifði að hún væri í einhverjum speglasal. Hún var sannfærð um að læknarnir og hjúkrunarfræðingarnir sem voru að veita henni aðhlynningu væru hryðjuverkamenn, hún hafi verið numin á brott og það ætti að selja úr henni líffærin. Fyrir henni var þetta gersamlega raunverulegt. Það var metið að þarna þyrfti að svæfa hana strax.

Móðir hennar og sjúkrahússpresturinn komu að henni og ræddu við henni þar sem hún grátbað um að fá bara að fara; fá að deyja. Hún vildi ekki fara aftur í öndunarvél, hún gat ekki meir og vildi hafna meðferð. Hún var þó talin ofan af því, hún svæfð og henni haldið sofandi í viku í viðbót. Október var runninn upp þegar hún vaknaði eftir átta daga.

Vildi ekki göngugrind

Í fyrstu átti hún jafnvel erfitt með að bursta í sér tennurnar og þegar henni var boðin göngugrind afþakkaði hún pent, fimleikastjarna skyldi ekki láta hafa sig í göngugrind.
Sigurlaug útskrifaðist svo af Reykjalundi föstudaginn 27. janúar síðastliðinn. Fyrir dvölina á Reykjalundi höfðu yfirgripsmiklar blóðrannsóknir verið gerðar og senda víða um heim til greiningar. Sigurlaug útskrifaðist af lungnadeild þann 24. október og vikur síðar fékk hún símtal frá Dóru Lúðvíksdóttur lungnalækninum sínum sem sagði að það væri nánast öruggt að hún væri komin með sjálfsofnæmissjúkdóminn lupus, eða rauða úlfa. Áður en það lá fyrir voru læknar nokkuð vissir um að hún væri með einhverskonar sjálfsofnæmissjúkóm og hún myndi þurfa að vera á líftæknilyfjum til dauðadags en þegar upp er staðið eru rauðu úlfarnir séu það eina sem er að og hafi blossað upp þegar hún fékk Covid-19 sjúkdóminn.

Milli tveggja heima

Sigurlaug er ekki trúuð en hefur gaman að því að velta fyrir sér yfirnáttúrulegum hlutum. Í febrúar þegar líf hennar hékk á bláþráði fannst henni eins og einhver væri hjá henni að passa upp á hana. Í dái er algjört myrkur og engin skynjun. Hún upplifði rof á milli líkama og hugar og þegar hún vaknaði upplifði hún að þar væri einhver hjá henni. Hún ræddi þetta við prest sem svaraði henni þannig að ástandið sem hún væri að koma úr væri oft kallað að vera á milli tveggja heima. Þegar hún kom á Covid deildina fann hún sterkt fyrir manni sem henni hafði þótt mjög vænt um sem var þá nýlega látinn. Hún hvorki heyrði né sá nokkuð en hún fann eitthvað og í nokkra mánuði á eftir upplifði hún að einhver væri hjá henni.

Í dag er hún ekki hrædd við dauðann. Það að deyja næstum því tvisvar hefur gert það að verkum að hún upplifir einhverja ró sem hún hafði aldri fundið áður. Hún hefði auðvitað viljað sleppa því að upplifa þetta áfall en þó gaf það henni að lokum ómetanlega reynslu. Hún hefur aldri fyrr upplifað hversu stuttur tíminn sem höfum er og fyrir vikið er núvitundin svo sterk.

Seinni hálfleikur

Hún kallar lífið í dag seinni hálfleik. Henni hefur verið gefin sú gjöf að hún skilur að framtíðin er óskrifað blað og hún ætlar að fá sem mest út úr þessum stutta tíma sem við höfum í þessu jarðlífi.

Framtíðin er björt og það er fegurð í að vita ekki hvað gerist næst.

Mál Sigurlaugar Helgu hefur vakið athygli erlendis. Það mun verða til umfjöllunar á ráðstefnu í Mílanó í september en sótt hefur verið um að hún fari þangað með teymi frá Íslandi sem kandídat og fyrirhugað er að þegar umfjöllun um mál hennar er lokið muni hún fá orðið á sviði í um tuttugu mínútur sem henni er mjög mikilvægt því best af öllu væri ef eitthvað gott gæti hlotist af þessu.

Viðtalið við Sigurlaugu er í heild sinni í hljóði og mynd inni á www.mannlif.is.



Unaðsvara vikunnar

frá Lovísu er titrarinn Muse

Lovísa

Muse er ein af tíu vörum frá ástralska vörumerkinu Vush, en tækið er bæði endurhlaðanlegt og vatnshelt.

Muse er tvöfaldur kanínutitrari með tveimur mótorum, átta mismunandi stillingum á titring og fimm kraftstillingum fyrir mismunandi fullnægingu. Einstaklega sveigjanlegur og er því hið fullkomna tæki til að örva G- og P-blettinn. Unaðsvöruna má bæði nota til að auka unað í kynlífi eða sjálfsfróun. Muse kemur með poka sem þægilegt er að geyma tækið í.



Önnur atriði um unaðsvöru vikunnar:

- **Fjörutíu sérsniðin stig og styrkleiki**
- **Hannað fyrir notkun á innri og ytri leik, samtímis**
- **Hannað fyrir alla líkama, einstaklinga og pör**
- **100% vatnsheldur – fyrir freyðibað og sturtur**
- **Auðveld og fljótleg hleðsla**
- **Unnið úr silíkoni - Mjúk og blíð snerting**



PURITY HERBS UNAÐSVÖRUR

Góð náttúruleg leið til að krydda kynlífið.
Komdu maka þínum á óvart í ástarlífinu og bjóddu upp á unaðslegt dekur með unaðsvörunum frá Purity Herbs
www.purityherbs.is



Purity Herbs ICELAND

Purity Herbs vörurnar fást í öllum helstu apótekum & á vefsíðunni okkar
www.purityherbs.is

Lára Garðarsdóttir



Fólskuleg líkamsárás leiddi ungan mann til dauða

- Framin af 17 ára pilti og 15 ára stúlku

Úr dagbók lögreglunnar í Reykjavík: „Kl. rúmlega sjö á sunnudagsmorgun fannst maður liggjandi í kjallaratröppum baka til við Bankastræti 14. Reyndist maðurinn látinn. Um er að ræða mann, 25-30 ára. Á honum voru áverkar sem ekki er vitað með hvaða hætti hann fékk. RLR rannsakar nú málið.„

Tilkynningin var birt í Morgunblaðinu, þriðjudaginn, 5. mars 1991.

Sá látni hét Úlfar og var 28 ára reykvíkingur og skildi eftir sig eina dóttur. Hann starfaði sem prentari og ljósmyndari. Honum var minnst sem listrænum, vandvirkum og miklum fagmanni. Úlfar hafði verið úti að skemmta sér með félögum sínum í Þjóðleikhúskjallaranum en hafði hug á að finna sér eitthvað að borða og haldið einsamall í átt að miðbænum.

Lögreglan töldu árásina tengjast annarri árás

Fyrr sama kvöld hafi verið ráðist að karlmanni að Hverfisgötu 14 í Reykjavík. Fórnarlambið taldi að 1-2 menn hafa veist að sér og taldi lögreglan miklar líkur að árásarmennirnir væru þeir sömu. Dánarorsök Úlfars var talin vera af völdum áverka sem hann var með á höfði. Þó ekki hafi verið ljóst á frumstigi málsins hvar eða með hvaða hætti hann fékk áverkana.

Í baksíðufrétt DV, þriðjudaginn 5. mars 1991 sagði: „ Laust fyrir klukkan þrjú aðfaranótt sunnudagsins, skömmu áður en síðast sást til Úlfars heitins, var ráðist með ofbeldi á karlmann í húsasundi við Hverfisgötu 14 og hann rændur. Fórnarlambið telur að 1-2 menn hafi veist aö sér - það liggur þó ekki ljóst fyrir. Skömmu síðar, eða um klukkan 3.15-3.20, fór Úlfar út úr Þjóðleikhúskjallaranum við Hverfisgötu en hann er örstutt frá framangreindum árásarstað. Kvaddi hann kunningja sína sem töldu hann hafa ætlað að ganga að miðbænum til að fá sér eitthvað að borða. Rannsóknarlögreglan telur möguleika á að sömu árásarmennirnir hafi ráðist á báða mennina. RLR biður alla sem telja sig búa yfir upplýsingum um þessi mál að hafa samband.“



Morðsrán framið af 17 ára pilti og 15 ára stúlku

Veski Úlfars heitins fannst nokkurn spöl frá þeim stað þar sem lík hans lá í Bankastræti. Veskið var peningalaust. Tók lögreglurannsóknin því mið af að um ránsmorð væri að ræða.

Þann 15. mars eða 12 dögum eftir andlát Úlfars birtist frétt í DV þar sem framkemur að lögreglan telji sig hafa upplýst málið og hafi deginum áður, eða 14. mars, handtekið 17 ára pilt og 15 ára gamla stúlku.

„Karlmaður og kona, sem eru innan við tvítugt, voru handtekinn í gær grunuð um að hafa átt hlut að máli og orðið völd að dauða mannsins. Rannsóknarlögreglan tekur ákvörðun í dag um frekari framgang málsins og hvort krafist verði gæsluvarðhaldsúrskurðar yfir fólkinu. Eins og fram hefur komið fannst veski Úlfars heitins nokkurn spöl frá þeim stað þar sem lík hans lá í Bankastræti. Veskið var peningalaust. Því tók lögreglan mið af því við rannsókn málsins að hugsanlega hefði verið um ránsmorð að ræða."

Síðar kom í ljós að stúlkan hafi lokkað manninn inn í húsasund við Bankastræti 14 þar sem pilturinn hafi slegið fórnarlambið með hnúajárni.

Dómurinn

Um það bil sjö mánuðum eftir andlát Úlfars féll dómur yfir ungmennunum. Hlaut pilturinn sex ára dóm en stúlkan, þá orðin 16 ára, þriggja ára dóm. Í umfjöllun DV 15. október 1991 segir: „ Sakadómur Hafnarfjarðar hefur dæmt 17 ára pilt í sex ára og fimm mánaða fangelsi fyrir að hafa banað Úlfari […] við bakhúsið að Bankastræti 14 í Reykjavík og rænt hann aðfaranótt 3. mars síðastliðins. Hann var einnig sakfelldur fyrir að hafa barið og rænt annan mann við Hverfisgötu sömu nótt. 15 ára stúlka, sem var með honum, var fyrir aðild sína að báðum ránunum dæmd í 24 mánaða varðhald, þar af 21 mánuð skilorðsbundinn."

Í greininni kom jafnframt fram að: „Pilturinn viðurkenndi að hafa slegið Úlfar þremur þungum höggum í höfuðið og hafði hann hnúajárn innan í hönskum sínum. Eftir að fórnarlambið féll við greiddi pilturinn manninn tvö hnefahögg. […]. Sakadómur komst að þeirri niðurstöðu að piltinum hefðu ekki átt að dyljast afleiðingar gerða sinna með árásinni með hnúajárnunum. Hann var því sakfelldur fyrir manndráp með svokölluðum líkindaásetningi. Stúlkan, sem nú er orðin 16 ára, var ákærð fyrir aðild að morðinu og einnig árásina á manninn við Hverfisgötu. Hún var sýknuð af sakargiftum að beinni aðild að morðinu en sakfelld fyrir aðild sína að ránunum. Eftir að Rannsóknarlögregla ríkisins handtók ungmennin var stúlkunni komið fyrir í forsjá Barnaverndarnefndar á unglingaheimili vegna aldurs hennar. Hún hefur síðan verið vistuð á sveitaheimili. Pilturinn var fyrst vistaður í gæsluvarðhaldsfangelsinu í Síðumúla en hefur að undanförnu verið í Hegningarhúsinu við Skólavörðustíg. Til frádráttar refsingu hans kemur gæsluvarðhaldsvistin sem hófst 15. mars. Máli piltsins verður sjálfkrafa áfrýjað til Hæstaréttar vegna þyngdar refsingarinnar. Uni hins vegar ríkissaksóknari og stúikan sjálf hennar dómi fer hann ekki til Hæstaréttar."

Helgarpistillinn



Harpa Mjöll Reynisdóttir

Ísland, versta land í heimi

Við mannfólkið erum gjörn á að sjá frekar það slæma og gleyma því góða. Aðlögunarhæfnin er stórkostleg, en verður oftast til þess að við förum að taka öllu sem sjálfsögðum hlut. Þegar kemur að skoðun Íslendinga á eyjunni okkar er þar engin undantekning frá þeirri reglu. Við flökkum á milli þjóðarstolts og haturs. Það er auðvelt að efast um þá ákvörðun sína að eiga heima á Íslandi þegar lægðirnar virðast ekki taka neinn enda og bíllinn er enn einu sinni fastur í snjónum fyrir utan. Þá er erfitt að sjá það jákvæða, þó svo að góðu hliðarnar sé ávallt til staðar.

Ég er ein af þeim sem gleyma sér í volæði yfir myrkri og vondu veðri. Í einni lægðinni sat ég í bílnum fyrir utan með börnin mín tvö og matvöru úr Bónus, sem setti mig nánast í gjaldþrot. Það voru él og gul viðvörun. Ég bý við sjóinn sem virðist sjálfkrafa breyta gulum viðvörunum í rauðar. Klukkan var fimm og svartamyrkur var úti, eina sem ég sá voru haglélin á ská í vindinum.

Ég mannaði mig loks upp í að ferja matinn og börnin inn. Við þurftum að hlaupa, ungbarnið missti andann en sex ára dóttir mín skemmti sér konunglega. Þegar ég leitaði að lyklunum, sem virðast alltaf vera í vitlausum vasa, hafði ég fengið nóg. „AF HVERJU KJÓSUM VIÐ AÐ BÚA Á ÞESSU LANDI," öskraði ég út í vindinn. Dóttir mín horfði stóreyg á mig: „Mamma, það er af því að Ísland er besta land í heimi." Hún skildi nú lítið í þessari neikvæðni minni, við fengum að fljúga í vindinum og gleypa haglél. Barnið fær ekki nóg af landinu sínu, hún sér þetta allt sem ævintýri. Hér fæddist hún og eyðir ævi sinni. Auðvitað er Ísland best í heimi.

Við fjölskyldan förum í frí til Spánar, enda var fullorðna fólkið orðið ansi þreytt á myrkri og veðurviðvörunum. Það er guðdómlegt að upplifa sól og hita, ég get samt ekki ímyndað mér að búa á stað þar sem hiti er viðvarandi ástand. Á tíma vonskuveðurs var ég búin að gleyma öllu hinu sem Ísland hefur að geyma. Frítt, ómengað vatn. Ég finn saltbragð af öllu vatninu sem selt er í flöskum á Spáni. Auðvitað gerði ég dauðaleit að íslensku vatni, ég var hægt og rólega farin að komast af þeirri skoðun minni að það sé brjálæði að vilja eiga heima á Íslandi. Það er alltaf ákveðið áfall fyrir mig að fara í sturtu í útlöndum, ég er góðu vön og fer daglega í heita sturtu. Það að heita vatnið geti auðveldlega klárast er mér óskiljanlegt. Auk þess er á mörgum stöðum hár kostnaður við það að hita vatn, sem og hús.

Ég hafði aldrei hugsað til þess hversu gott er að vera látin í friði, enginn sé að reyna að hafa af mér peninga. Við vorum í viðvarandi viðbúnaðarástandi enda sífellt reynt að selja okkur misgáfulegan varning. Ekki vildum við vera rænd og þurftum því að gera ráðstafanir svo að það væri ómögulegt, eða allavega erfitt. Það er lítið um það að nokkur maður reyni að selja mér eitthvað á Íslandi, það er borin virðing fyrir nei-inu. Stundum er mikið um hringingar frá sölumönnum og góðgerðasamtökum en það er auðvelt að blokka þau númer og heyra aldrei frá þeim aftur. Mér finnst algjör forréttindi og frábær skemmtun að ferðast um heiminn. Það er nauðsynlegt að fá frí frá landinu okkar og það fær mig til að átta mig á öllu því góða sem felur í sér að vera Íslendingur. Það er skemmtilegt að fara héðan en frábært að koma aftur. Sólina, hitann og ódýru matvöruna er gaman að fá að upplifa en heima er enginn að reyna að ræna mig eða svindla á mér. Ég get tekið eins langar og heitar sturtur og mér sýnist, í ómenguðu vatni. Það er gaman að ferðast og fá aftur að sjá allt það góða við Ísland, besta landi í heimi.

FARÐU VEL MEÐ HÚÐINA ÞÍNA!

VISSIR ÞÚ AÐ LAMPARNIR OKKAR STUÐLA AÐ BÆTTRI D-VÍTAMÍN INNTÖKU ?





kiwisun®

KIWISUN SÓLBAÐSSTOFA
BORGARTÚN 22
105 REYKJAVÍK
PANTAÐU TÍMA NÚNA:
770-0232

Lífsreynslusaga



Aðsend

Þegar mér var „spoon-nauðgað“

Ég hef orðið „nauðgað“ alls ekki í flimtingum, síður en svo enda um skelfilegt samfélagsmein að ræða. Sjálfum hefur mér ekki verið nauðgað, ekki í klassískri skilgreiningu orðsins sem er eftirfarandi: „Hver sem hefur samræði eða önnur kynferðismök við mann án samþykkis hans gerist sekur um nauðgun.“ En ég hef lent í afar óþægilegu atviki sem situr enn í mér þótt ég leggi þetta alls ekki á jöfnu við eiginlega nauðgun.

Ég kynntist fyrir þó nokkrum árum finnskri konu á stefnumótaappi og addaði henni fljótlega á Messenger. Spjallið fjaraði fljótlega út, en nokkrum árum síðar sendi hún mér skilaboð og sagðist vera komin aftur til Íslands, í heimsókn eftir að hafa flutt aftur heim til Finnlands. Ég viðurkenni að ég mundi varla eftir henni, enda nokkuð langt um liðið og við höfðum aldrei hist og því hefur minn minnislausi heili ekki vistað hana sérstaklega í götóttu minninu. Við ákváðum að hittast og fara í bíó. Ég gerði henni þó grein fyrir því að ég hefði engan áhuga á neinu alvarlegu, ég væri enn að jafna mig eftir langtímasamband mitt við barnsmóður mína og væri ekki tilbúinn í eitthvað meira en það sem á ensku kallast „casual dating“ sem felst í því að fara á jafnvel nokkur stefnumót sem gætu endað með kynlífi en ekkert meira en það. Hún sagðist átta sig á því.

Eftir bíóið bauð ég henni heim sem hún þáði með þökkum. Ég endurtók þá að ég vildi samt ekkert meira en bara kynlíf, sem hún sagðist skilja. Við komum heim og byrjuðum að kyssast í sófanum og ég verð að segja að munnar okkar smellpössuðu saman. Ég fann mig knúinn til þess að segja enn og aftur að ég vildi bara kynlíf, ekkert samband því ég vildi alls ekki særa neinn með því að gefa falskar vonir um ástarsamband. Hún hélt bara áfram að kyssa mig. Hún spurði hvort við ættum að færa okkur upp í rúm. Ég var mjög til í það, en sagði að ég myndi svo skutla henni heim, því ég gæti ekki sofið með konu enn þá, væri of tilfinningalega skaddaður eftir sambandsslit við ástina í lífi mínu. Þar fyrir utan þyrfti ég að mæta til vinnu klukkan átta næsta morgun. Hún sagði að það væri bara í fínu lagi.

Við lögðumst í rúmið og nutum þar frábærs kynlífs í um tvær klukkustundir og vorum bæði sátt að leik loknum. Eftir stutta hvíld stóð ég svo upp og byrjaði að klæða mig í fötin og gera mig tilbúin að skutla dömunni heim. Hún hins vegar lá sem fastast í rúminu og bað mig að koma að kúra, sem er að sjálfsögðu hinn eðlilegasti hluti en fyrir sambandsslitin og í dag, elska ég að kúra eftir kynlíf, en á þessum tímapunkti var ég það heftur á tilfinningasviðinu að ég gat ekki hugsað mér það. Ég spurði hana hvort hún væri nokkuð búin að gleyma því að ég ætlaði að skutla henni heim. Hún svaraði: „Æ, má ég ekki bara gista? Þú getur svo skutlað mér að einhverju strætóskýli í fyrramálið svo þú náir að koma í vinnuna á réttum tíma.“ Ég reyndi að malda í móinn en lét svo að lokum undan enda var hún afar áfjáð um að gista. Ég ítreka þó að ég verði að fá að láta hana út á strætóskýli á leiðinni í vinnuna, sem hún samþykkir, enda hafði hún átt þá hugmynd.

Ég lagðist aftur upp í rúm og sneri mér frá henni enda vildi ég á þessum tímapunkti bara fara að sofa. Hún hins vegar spurði hvort við ættum ekki að spúna (kúra í faðmlögum), en ég sagðist ekki vera til í það, mér þætti það mjög óþægilegt. Hún nauðaði í mér og færði sig alltaf nær og nær. Ég samþykkti það aldrei, en að lokum var hún búin að taka þétt utan um mig og ég fann kaldann andardrátt hennar á beru baki mínu. Ég var á þessu augnabliki kominn alveg á brún rúmsins og leið hreint út sagt hörmulega. Ég svaf lítið þessa nótt enda sleppti hún ekki takinu af mér.

Daginn eftir dreif ég mig í fötin og kom okkur í bílinn. Þegar ég ætlaði svo að stöðva bílinn við stætóstoppistöð sem var í leiðinni í vinnuna, sem ég var að verða of seinn í. Nei, þá var það allt í einu ekki í lagi fyrir hina finnsku konu, sem spurði hálfpirruð hvort ég gæti nú ekki keyrt henni nær heimilinu sem hún dvaldi á. Ég gerði það vel pirraður og kom svo að minnsta kosti fimm mínútum of seint í vinnuna fyrir vikið. Sú finnska fór svo frá landinu nokkrum dögum seinna.

Næstu mánuði tók við einhvers konar vísir að eltihrellahegðun hjá þessari nýju vinkonu minni. Hún fór að senda mér á hverjum degi ljósmyndir og teikningar af hjörtum eða ljóðum um ástina. Ég svaraði henni nokkrum sinnum þar sem ég ítrekaði að þessi kynni okkar væru ekkert annað en skyndikynni, eins og ég hefði alltaf sagt, en hún svaraði alltaf á mjög torskilinn máta, oft með hálfóskiljanlegum ljóðum um ástina eða setningum um að hún skildi það en … og svo eitthvað sem gaf hálfpartinn í skyn að við ættum samt svo vel saman og ættum að vera par. Þetta gekk í einhverja mánuði og olli mér alltaf jafn mikilli kvíðatilfinningu og minnti mig á þessa hræðilegu nótt þegar hún „spoon-nauðgaði“ mér. Ég hætti að lokum alveg að svara henni og smám saman hætti þetta. Flestir hefðu sennilega blokkað hana, en ég er svo meðvirkur að ég kunni ekki við það, vildi ekki særa hana.

Jón Viðar Jónsson



Frá leikverkinu Macbeth
Mynd / Íris Dögg Einarsdóttir

SHAKESPEARE Í PLÚS OG MÍNUS

Það er margt sem maður skilur ekki. Eitt af því sem ég - reglulegur leikhúsgestur til margra ára – skil ekki er þetta: hvernig stendur á því að í meira en tvo áratugi hafa tvö aðalleikhús okkar nær alltaf klúðrað stórbrotnustu harmleikjum Shakespeares þegar þau hafa tekið þá til meðferðar? Stundum hafa þessar sýningar verið allt að því yfirskilvitlega vondar. Macbeth, sem Leikfélag Reykjavíkur frumsýndi nú í janúar, er ein þeirra verstu, ef ekki sú allra versta.

Ástæðan er alltaf sú sama: leikstjórarnir, sem eru ráðnir til verksins, telja sig geta farið með texta skáldsins nákvæmlega eins og þeim sýnist. Á bakvið þetta liggur oftast öfugsnúin hugmyndafræði sem lítur á leikhúsið sem vettvang róttækrar þjóðfélagsgagnrýni og leikritin - einkum auðvitað klassíkina sem ekki er varin höfundarrétti - efnivið í uppákomur sem menn leyfa sér svo að kalla "tilraunaleikhús" – eins þótt slíkar "tilraunir" hafi verið stundaðar áratugum saman erlendis og endi langoftast sem samsafn af klisjum, enda frekar önugt fyrir leikstjóra að vera alltaf frumlegir. Macbeth Leikfélagsins er "gott" (þ.e.a.s. skelfilegt) dæmi um þetta.

Þegar þetta er skrifað eru liðnar nokkrar vikur frá frumsýningu og um hana hafa birst dómar. Ekki hef ég nú séð þá alla, en ég las tvo sem ég var að mestu sammála. Aðfinnslur þeirra voru réttmætar og studdar dæmum. Ef nú hlutaðeigandi leikstjóri vildi læra eitthvað, þá gæti hún sannarlega gert það með því að kynna sér þessa krítík. Eftir langa reynslu er ég þó hræddur um að lítil von sé til þess og leikstjórinn muni bara afgreiða hana sem "gamaldags". Og það myndi hún eflaust gera við flest af því sem ég gæti lagt frekar til málanna. Þið viljið samt að ég nefni dæmi? Gott og vel. Leikstjórinn er "woke" og vill láta það skýrt í ljós. Hvernig fer hún að því? Jú, hún gerir eina af karlhetjum leiksins, Macduff, að homma. Og það skiptir hana engu þó slíkt sé andstætt allri lógík verksins og hjálpi því ekki á minnsta hátt.

Það sem mér finnst þó sorglegast við þennan sviðsgraut er hvernig leikstjórnin leikur leikarana sem vafra í gegnum þetta eins og í svefni og fá engin – ég segi og skrifa engin - tækifæri til að sýna hvað í þeim býr. Ég hygg raunar að Hjörtur Jóhann hafi ekki það sem þarf til að túlka nafnhetju leiksins, en látum það vera; hann gæti kannski gert eitthvað annað en þylja eina frægustu einræðu leiksins eins og hann sé að lesa upp úr skattskránni, skilnings- og tilfinningalaust. Sama á við um Sólveigu Arnarsdóttur sem hefði átt að geta sýnt hvers hún er megnug sem dramatísk leikkona í hlutverki Lady Macbeth.

Einn magnaðasti kafli þessa magnaða verks er aðdragandinn að morði



Úr leikverkinu Hvað sem þið viljið Mynd/JORRI

KÓMÍK Í KASSANUM

Duncans og sálarkvalir Macbeths, en þær drukkna gersamlega í orgíunni á baksviðinu, því auðvitað eru öll veisluhöld yfirstéttarinnar ekkert annað en sjúklegt svall. Einn og einn leikari nær að vísu að sleppa undan fálmi leikstjórans; ég nefni nýliðann Harald Ara Stefánsson og Sigurð Þór Óskarsson sem reyndu auðheyrilega að vanda sig við textann sinn og leikstjórinn hefur sennilega bara látið í friði. Jú, svo er vitaskuld pöntuð ný þýðing af því snilldarþýðing Helga Hálfdanarsonar er ekki nógu góð og Kristján Þórður Hrafnsson miklu meiri Shakespeare-þýðandi að mati hins vandfýsna leikhússtjóra Leikfélagsins. Það er varla sanngjarnt að dæma þessa viðleitni Kristjáns út frá því sem eyrað nam á frumsýningunni, en heldur heyrðist mér þetta nú vera tilþrifalítið hjá honum. En víst er erfitt að hafa öll skilningarvit opin þegar þau verða fyrir þriggja tíma langri árás af gauragangi, ljótleika og bulli ofan af sviðinu.

Um leikstjórann veit ég ekki annað en það að hún er tæplega þrítugur Lithái og eflaust rétt að verða "heimsfræg" eins og flestir gestaleikstjórar sem hingað berast seinni árin. Fyrir bráðum þrjátíu árum fengum við hingað góða gesti frá Litháen, vitringana þrjá, sem stundum voru kallaðir; þeir settu upp eftirminnilegar Tsjekhov-sýningar í Þjóðleikhúsinu og veittu ýmsum leikaranna nýjan innblástur. En nú eru sem sagt breyttir tímar, að minnsta kosti í Borgarleikhúsinu, og það ekki til hins betra.



Úr leikverkinu Macbeth
Myndir / Íris Dögg Einarsdóttir



Úr leikverkinu Macbeth
Myndir / Íris Dögg Einarsdóttir

En það eru fleiri leikrit Shakespeares en Macbeth sem gista nú leiksvið höfuðborgarinnar – til allrar hamingju. Í Kassa Þjóðleikhússins er boðið upp á As you like it, hér kallað Hvað sem þið viljið, í fjörugri og fallegri útfærslu þeirra Ágústu Skúladóttur og Karls Ágústs Úlfssonar sem nýþýðir og umskrifar textann af alkunnri smekkvísi og hugkvæmni.

Ég hef séð allmargar útgáfur á As you like it og satt að segja leiðst þær flestar. Leikfléttan er einfaldlega svo barnaleg og ótrúleg að ekki er hægt að ætlast til að nútíma áhorfendur kyngi henni hljóðalaust. Það eina sem hér dugar er að klæða leikinn úr þeim raunsæislega búningi sem skáldið gaf honum og mótaðist af aðferðum og hefðum hans tíma, og krækja svo í þann póetíska kjarna sem verkið á líf sitt undir – og sá kjarni er leikur skáldsins og skoðun á ástinni í öllum hennar tilbrigðum.

Þetta vita þau Karl Ágúst og Ágústa og þau hafa það sem þarf til að sigla fleyinu heilu í höfn. Ekki má heldur gleyma tónlist Kristjönu Stefánsdóttur sem lyftir undir leikinn, ekki síst eftir hlé þegar hann fær nánast að leysast upp í músíkal. Og þau fá góðan stuðning í ljóðrænni sviðsmynd og búningum Þórunnar Maríu Jónsdóttur sem eru virkilega smart.

Myndir Shakespeares af ástinni eru svo auðugar og fjölbreyttar að þær er hægt að túlka á ótal vegu. Þó að tjáning hans á rómantíkinni sé full af yndi og þokka, þá ómar nú samt einatt undir niðri myrkur strengur þess skálds sem kynnst hefur hverflyndi ástarinnar og blekkingum. Í skuggsjá þeirra Karls og Ágústu finnum við vissulega ekki mikið fyrir slíku, en mér finnst það í góðu lagi, því að þessi leið hentar leikhópnum svo vel og þau skemmta sér greinilega engu síður en við áhorfendur. Og kómedíur sem þessi standa beinlínis eða falla með því. En þó að heildarframmistaða sé góð eru samt hnökrar á henni hér og þar. Guðjón Davíð þenur sig í byrjun eins og hann sé staddur í Laugardalshöllinni og ætli að drífa út í öll horn, og um stund var eins og aðrir, einkum strákarnir, ætluðu að fara að öskra eins og hann. Sem betur fór lagaðist þetta fljótlega, enda kvenfólkið yfirleitt á hófstilltari nótum. Katrín Halldóra var hreint afbragð sem Rósalind og nýliðinn Almar Blær var líka heillandi sem hinn rómantíski elskhugi; söngnúmerið hans var eitt hið besta í sýningunni og samleikur þeirra tveggja undir lokin kostulegur.

En Steinunn Ólína naut sín ekki í kynbreyttu hlutverki hins þunglynda lífsspekings Jakobs (af hverju var hún ekki bara kölluð Jakobína?) og lítið varð henni úr hinni frægu einræðu hans um lífið sem leiksvið. Sigurður Sigurjóns var frábær sem öldungurinn Adam (Shakespeare er sjálfur talinn hafa leikið hann í frumsýningunni 1599), en af hverju þarf leikarinn að öskra sig svona ráman þegar hann leikur vonda Hertogann? Þetta hefur Siggi gert svo oft að maður er mest hissa á því að hann skuli yfirleitt halda röddinni.

Að lokum aðeins ein spurning og hún er þessi: af hverju fékk leikurinn ekki að fara á stóra sviðið? Ég er nokkuð viss um að hann hefði notið sín þar enn betur í stærra leikrými með ef til vill fleiri leikendum; Ágústu hefði ekki orðið skotaskuld úr því að nýta þá vel og jafnvel breyta sviði og sal í ævintýra- og kynjaskóg Shakespeares. Kannski fær teymið, sem hér hefur unnið svo frækilegan sigur, að spreyta sig á því næst.



Við Greifafoss í Eyvindarfirði. Mynd: Reynir Traustason.

Hjartalæknirinn sem gat ekki sofið

Reynir Traustason

Í litlu tjaldborginni á Ófeigsfjarðarheiði færðist kyrrð öræfanna smám saman yfir. Fátt rauf kyrrðina annað en brak í dýnum þegar þreytt gönguföldið velti sér til að finna rétta legu. En svo tóku svefnhljóðin við og blönduðust kyrrðinni. Taktfastar hrotur bárust úr einu tjaldinu. Andvaka hjartaskurðlæknir í næsta tjaldi. Skyndilega hættu hroturnar og lækninum krossbrá þrátt fyrir að vera vanur að glíma við líf og dauða. Hann hélt að nágranni hans í tjaldborginni væri kannski allur. En svo heyrðust hroturnar aftur. Hann róaðist og festi svefn.

Með Fíflum

Ég var í gönguferð með Fíflunum, Félagi íslenskra fjallalækna, um heiðina sem til stóð að sökkva í þágu risastórs upptökulóns sem átti að verða grunnurinn að virkjun við neðanverða Hvalá. Fyrirliði hópsins var Tómas Guðbjartsson, hjartalæknirinn hugprúði. Við kynntumst í gegnum Ferðafélag Íslands. Við vorum með allt á bakinu. Sá ferðamáti gefur manni einstaka sjálfstæðistilfinningu. Í bakpokanum var matur til nokkurra daga og allt sem þarf til að leita skjóls fyrir vályndum veðrum vestfirsku heiðarinnar. Útsýni frá Ófeigsfjarðarheiði. Kálfatindar í fjarska.

Við lögðum upp frá Ófeigsfirði og tjölduðum á svæðinu neðan við fyrirhugaða virkjun sem átti að tryggja birtu og yl og grjótnóga peninga fyrir eigendur sína. Gjaldið var að ósnortnu víðerni yrði sökkt undir risastórt lón. Vatnsmiklar ár yrðu að sprænum og fossar ekki svipur hjá sjón. Þetta yrði í lagi vegna þess að skemmdirnar sæjust ekki frá veginum, var haft eftir áhrifamanni í hreppnum. Við sópum undir teppið. Einn eigenda heiðarinnar hafði sagt að þar væri engan gróður að finna, aðeins urð og grjót sem mætti hverfa. Tjaldborgin við vatnið.

Eftir góðan nætursvefn gengum við sem leið liggur upp með Hvalá í blíðskaparveðri. Ég var með 20 kíló á bakinu en vandist fljótlega þyngdinni. Stígurinn fylgdi ánni framan af. Yfirþyrmandi fegurð var við hvert fótmál. Við okkur blasti hrikalegt gljúfrið við vatnamót Rjúkanda og Hvalár. Við vissum að ófært var seinasta legginn með fram ánni að fossinum. Skyndilega blasti við undurfagur, kraftmikill, lágur foss. Það er



Útsýni frá Ófeigsfjarðarheiði. Kálfatindar í fjarska. *Mynd: rt*

ekki allt fengið með stærðinni. Eftir að hafa notið návistar við nafnlausa fossinn héldum við upp í fjallið við norðanvert gljúfrið. Greinarhöfundur við fossinn Drynjanda.

Mesta spennan var að komast í návígi við fossinn Drynjanda sem steypist tugi metra fram af snarbrattri brún og niður í gljúfrið sem hefur orðið til í aldanna rás. Aðkoman að fossinum er einstök að því leyti, að fossinn birtist ekki fyrr en göngumaðurinn er nánast kominn að honum. En þú gengur á hljóðið og heyrir taktfastar drunurnar löngu áður en náttúruundrið birtist í allri sinni dýrð.

Eftir að hafa notið návistarinnar við Drynjanda var haldið áfram upp með Hvalá. Tilgangurinn var að sjá og upplifa svæði sem hugsanlega var að hverfa. Veðrið lék við hópinn. Eftir að við komum upp á heiðina tók við grýtt og gróðursnautt land. Eftir nokkra leit ákváðum við að tjalda á mel við lítið stöðuvatn, ofan við Dagverðardal. Hjartalæknirinn Tómas og Dagný kona hans.

Yfir morgunverðinum við spegilslétt vatnið á Ófeigsfjarðarheiði var óhljóðum næturinnar lýst í léttum dúr. Undirritaður var auðvitað sá sem rauf þögnina í óbyggðunum með þessum afgerandi hætti. Á sama tíma og mér sárnaði nærgöngul lýsing hjartalæknisins á hrotum mínum þótti mér vænt um að einhver bæri þá umhyggju fyrir mér að hrökkva við þegar lífsmörkin dvínuðu. Tómas hjartalæknir hóf þegar greiningu vandans. Ég gerði honum grein fyrir því að árum saman hafði ég barist í gegnum dagana örþreyttur og þá gjarnan leyst málin með því að leggja mig um miðjan dag með tilheyrandi skammartilfinningu. Smám saman hafði miðdegislúr orðið nauðsynlegur. Tómas kvað upp úr um að líklega væri ég að glíma við kæfisvefn. Hann ráðlagði svefnrannsókn til að útiloka kæfisvefn.

Eftir morgunverð við himinblátt vatnið tókum við tjöldin niður og pökkuðum saman. Svo var haldið áleiðis í Eyvindarfjörð. Við fylgdum Eyvindarfjarðará eftir frá brúnum. Fjörðurinn var inni í þeirri mynd að virkja við Hvalá. Til stóð að eitt þriggja uppistöðulóna Hvalárvirkjunar myndi innbyrða Efra- og Neðra-Eyvindarfjarðarvatn. Áin yrði þar með ekki nema svipur hjá sjón á ákveðnum tímum ársins. Ítalskur greifi, Felix að nafni, hafði fyrir nokkrum árum keypt fjörðinn á 25 milljónir króna eftir að hafa upplifað dýrðina á ferð sinni í blíðviðri um Strandir. Hann hafði á orði að byggja þar hús og dvelja þar við hvert tækifæri sem gæfist. Sagan segir að seinna hafi hann komið þar þegar kalt var og þoka. Eftir nokkra hrakninga komst hann suður í Ingólfsfjörð og rómantíkin við fjörðinn var horfin. Seinna gaf hann frá sér vatnsréttindi svæðisins í þágu Hvalárvirkjunar.



Tjaldborgin við vatnið. *Mynd: Tómas Guðbjartsson.*

Fegurðin var við hvert fótmál á leiðinni niður með ánni. Fossarnir birtust hver öðrum fallegri. Þessar slóðir eru fáfarnar og fossarnir hafa fæstir nöfn. Þegar sá stærsti blasti við okkur mátti heyra undrunaróp. Fólki þótti afleitt að fossinn hefði ekkert nafn. Sú tillaga kom upp að nefna hann Greifafoss eftir hinum hrifnæma Ítala sem var búinn að marka fossinum þau örlög að verða að bunu. Skammt neðan við fossinn er að finna eitt fallegasta náttúrulega tjaldstæði landsins.

Hópurinn nálgaðist ós Eyvindarfjarðarár. Ákveðið hafði verið að Salómon Sig, bátur Strandferða,kæmiátilsettumtímatilaðsækja hópinn. Göngubrú er yfir ána nokkru ofan við ósinn þar sem áin er gjarnan illfær neðra. Eftir nokkra bið birtist báturinn í fjarska. Skotið var út gúmmíbáti og hópurinn ferjaður um borð. Að baki var frábær ferð um náttúru sem er engu öðru lík. Við höfðum lært að fegurðin liggur ekki síst í grjótinu.



Hjartalæknirinn Tómas og Dagný kona hans.



Steintröllin sem standa vörð um Ófeigsfjörð og hálendið ofan hans. *Mynd: Reynir Traustason.*


FJALLA
KOFINN
Njóttu snjósins á
skíðum
Skíðapakkar við allra hæfi
20% afsláttur




Fjallaskíðabúnaður
25% afsláttur


Hallarmúli 2 I s: 510 9505 I fjallakofinn.is



GUÐMUNDUR BIRKIR PÁLMASON

Fjölskylduhagir?
Í sambúð, trúlofaður Línu Birgittu, þriggja barna faðir

Menntun/atvinna?
Kírópraktor

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Matreiðsluþættir eins og Chefs table

Leikari?
Tom Cruise

Rithöfundur?
Tony Robbins

Bók eða bíó?
Bíó

Besti matur?
Ítalskur matur

Besti drykkur?
Barolo, rauðvín

Nammi eða ís?
ÍS

Kók eða pepsi?
HVORUGT

Fallegasti staðurinn?
París og Stokkhólmur, get ekki valið á milli

Hvað er skemmtilegt?
Drekka gott kampavín og sjoppa í París

Hvað er leiðinlegt?
Vekja dóttur mina á morgnana.

Hvaða flokkur?
Sjálfstæðisflokkurinn

Hvaða skemmtistaður?
Úff, hef ekki komið inn á slíkan í mörg ár en myndi pottþétt fyrst kíkja á Bankastræti club ef ég þyrfti að velja.

Kostir?
Jákvæður, hef mikinn drifkraft og vil alltaf hjálpa þeim sem þurfa.

Lestir?
Get orðið mjög pirraður þegar ég er svangur eða er í kringum fólk sem er latt.

Hver er fyndinn?
Svo mikið af fólki sem ég þekki er fyndið, elska fyndið og skemmtilegt fólk.

Hver er leiðinlegur?
Ég hef sem betur fer dregið mér frá öllum sem eru leiðinlegir og vil helst ekki nefna nein nöfn.

Mestu vonbrigðin?
Hef oft orðið fyrir vonbrigðum og þá sérstaklega þegar ég hef gefið fólki mikið traust, mikla hjálp og stendur svo ekki undir væntingum.

Hver er draumurinn?
Að hafa góða heilsu, orku og drifkraft í öll mín ár ásamt því að fá tækifæri á að sjá börnin mín vegnast vel í lífinu.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Það er að hafa stofnað Podcastið „Tölum um“ sem er væntanlegt næstu vikurnar.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Hef náð nokkrum markmiðum sem ég setti fyrir þetta árið en á nokkur eftir. Það er allt að fara í rétta átt.

Vandræðalegasta augnablikið?
Hmmmmm man ekkert eftir neinu sérstöku akkúrat núna.

Mikilvægast í lífinu?
Börnin mín, maki, fjölskylda, vinir og heilsan.



Krydduð súkkulaðikaka

Bakaðu hátíðarútgáfu af súkkulaðiköku. Bæði svampbotninn og smjörkremið er kryddað með engifer, kanil og múskat.

Hráefni:

200 g smjör, skorið í teninga

(auka til að smyrja formin)

200 g dökkt súkkulaði, saxað

200 g ljós púðursykur

4 egg

250 g hveiti

50 g kakóduft

1 msk. lyftiduft

1 tsk. matarsódi

½ tsk. sjávarsalt

1 tsk. malað engifer

1 tsk. malaður kanill

½ múskat, fínt rifið

2-3 msk. mjólk

Fyrir smjörkremið og skrautið

200 g smjör, mjúkt

500 g flórsykur

1 tsk. mauk úr vanillustöng

½ tsk. malað engifer

½ tsk. malaður kanill

¼ múskat, fínt rifið

Aðferð:

Hitið ofninn í 160 °C blástur. Hellið smjöri, súkkulaði og sykri í pönnu sem er stillt á vægan hita og hrærið þar til það hefur bráðnað saman. Takið af hellunni og látið kólna aðeins, bætið svo eggjunum við, einu í einu, þeytið vel á milli. Blandið hveiti, kakói, lyftidufti, matarsóda, salti og kryddi saman við. Ef deigið er of þykkt geturðu bætt mjólk smám saman við (allt að 3 msk.) þar til deigið rennur auðveldlega af skeiðinni.

Skiptið deiginu jafnt á milli tilbúinna formanna og bakið í 25-30 mín. þar til það hefur lyfst upp og teini sem stungið er í miðjuna kemur hreinn út. Látið kólna í formunum í 5 mín., setjið síðan á grind og látið kólna alveg.

Fyrir smjörkremið, þeytið smjörið með þeytara þar til það er mjög mjúkt. Bætið flórsykrinum út í, einni skeið í einu, þeytið vel á milli þar til blandan er orðin að léttu og mjúku smjörkremi. Þeytið vanillu út í og blandið vel.

Setjið einn af svömpunum á kökudisk og smyrjið þykku lagi af smjörkremi ofan á. Leggið hinn svampinn ofan á og endurtakið með meira smjörkremi. Smyrjið restinni af smjörkreminu á hliðarnar á kökunni.

Setjið engifer, kanil og múskat í lítið sigti. Stráið ofan á kökuna.

Síðast, en ekki síst



Harpa Mjöll Reynisdóttir



Systursonur minn og hassið

Þegar ég var rúmlega ársgömul tók ég við nýju hlutverki sem móðursystir. Það hefur verið ákveðið fjölgunarmynstur í fjölskyldu minni í gegnum árin, börnin eru mörg og við byrjum ung að fjölga okkur. Móðir mín átti frumburð sinn aðeins átján ára gömul, ég var fimmta og síðasta barn foreldra minna, þau voru þá komin yfir fertugt. Ég á því fjögur eldri systkini en rúm 20 ár eru á milli mín og elsta bróður míns.

Systir mín ákvað að vera ekki að breyta því sem virkar vel og hélt í mynstrið. Hún átti sitt fyrsta barn tvítug, systurson minn, hann Reyni. Við Reynir höfum alltaf átt vel saman, miklu frekar sem systkini en nokkuð annað. Hann er engum líkur, einstaklega hávær og frábær. Skoðanir annarra hafa aldrei truflað hann á nokkurn hátt, það gefur honum frelsi til þess að vera hann sjálfur, sama hvar og með hverjum hann er. Reynir er klár, hann getur þulið upp staðreyndir um allt á milli himins og jarðar, hvort sem þú vilt heyra þær eða ekki. Hann man allt og veit allt. Sjálf var ég óttaslegið, alvarlegt og kvíðið barn. Algjör andstæða systursonar míns. Ef einhver vogaði sér að stríða honum, tók ég upp hanskann fyrir litla frænda minn, en honum sjálfum var eins sama og hugsast getur. Frjáls frá skoðunum annarra. Ég hef aldrei kynnst neinum í líkingu við Reyni, hann fær alla til að hlæja. Í návist hans er nánast ómögulegt að vera óhamingjusamur. Húmorinn, hávær hláturinn og staðreyndaflóðið yfirgnæfir allt annað. Við rifumst líkt og hundur og köttur þegar við vorum krakkar, allt varð að rifrildi. Hann vann mig auðvitað líka í öllum tölvuleikjum sem gerði út af við mig, ég hætti að lokum að vilja spila við hann. Til hvers að reyna ef ég fæ aldrei að vinna!? Þess á milli vorum við mestu mátar. Algjörar andstæður en virkuðum samt vel.

Systursonur minn ákvað ungur að neyta hvorki áfengis né annarra vímugjafa. Flest börn eru með neikvæða sýn á hugbreytandi efni, en með árunum og hormónunum verður raunveruleikinn þeim oft um megn, forvitnin tekur völdin og ákvarðanir æskunnar verða að engu. Eins og áður kom fram er Reynir einstakur og passar ekki inn í hefðbundna samfélagslega kassa, hann er betri en það. Aldrei datt honum í hug að breyta þessari skoðun sinni á vímugjöfum, hann var búinn að taka ákvörðun og henni yrði ekki haggað.

Árið 2016 fórum við fjölskyldan í ferðalag til Marokkó. Auðvitað hefði verið skynsamlegra fara til Tenerife eða hreinlega á Selfoss. Að hrúga okkur öllum í flugvél til Afríku var ekkert gamanmál. Sérstaklega í ljósi þess að flest okkar eru miklir sveimhugar, mörg erum við þrjósk og skoðanasterk. Það fór mikil orka í heiðarlegar tilraunir til þess að halda hópinn og rifrildi um hvaða veitingastaður yrði næst fyrir valinu. Ef til vill sáum við flest ferðalag á Selfoss í hillingum á einhverjum tímapunkti ferðarinnar, en heilt yfir litið var þetta ógleymanleg og stórskemmtileg ferð.

Í Marrakesh er mikið hass, líklega meira hass en vatn. Þar voru sölumenn á hverju götuhorni sem reyndu að selja manni hugmynd um heillandi kvöld í kannabisvímu. Alls staðar voru í boði svokallaðar „happy cakes“ en við vorum flest fljót að átta okkur á innihaldi þeirra. Hassið var þó látið eiga sig, enda líklega ekki talið við hæfi að neita fíkniefna í fjölskylduferðum.

Eitt kvöldið, eftir klukkutíma ágreining um virðisverðan veitingastað, vorum við systursonur minn að ganga til baka á hótelið. Restin af fjölskyldunni hafði farið aðeins á undan okkur enda vorum við ekki á neinni hraðferð, allavega ekki hann. Ég er vön því að Reyni detti alls kyns furðulegt í hug, hann er óútreiknanlegur. Á meðan við gengum saman um götur Marrakesh tók ég þó eftir því að eitthvað í fari litla frænda míns væri furðulegra en vanalega. Þarna var hann, í ekta marokkóskum kufli, að hoppa í polla. Hann stoppar svo og spurði mig, með höndina fyrir ofan sig, hvort að hún hafi virkilega alltaf verið svona stór. Eftir stuttan tíma af þessari furðulegu hegðun ákvað ég að komast til botns í málinu. Það tók ekki langan tíma. Á ströndinni hafði komið að honum maður sem seldi kökur, verandi mikill sælkeri ákvað drengurinn að slá til og kaupa sér eina. Hann var ekkert að oftúlka hvað nafnið „happy cakes“ gæfi til kynna og hélt að það væri einfaldlega verið að undirstrika gæði bakkelsisins. Á götum Marrakesh var ég með skakkan systurson minn, hoppandi í pollum. Ég þorði auðvitað ekki að segja honum að hann væri undir áhrifum heldur sá ég til þess að hann kæmist á hótelið og færi að sofa. Lengi lagði ég ekki einu sinni í það að segja móður hans frá þessu. Þegar ég loksins gerði það voru viðbrögðin ekki þau sem ég hafði búist við heldur sprakk konan úr hlátri. Síðan þá hefur sagan af Reyni og hasskökunum verið sögð ótal sinnum, öllum til mikillar skemmtunar.


SJÁ
LAND
MATUR & VEISLA
BRÖNS ALLAR HELGAR
FRÁ 11:30 TIL 15:00
Bókanir í síma 555 3255 og bokanir@sjaland210.is
Sjáland Matur & Veislur / Ránargrund 4 / 210 Garðabær

Íslenska ánægjuvogin

Ánægjan er öll okkar

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

Sjóvá er efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvoginni — sjötta árið í röð.



Kristín Gyða Njálsdóttir
Ráðgjafi

SJÓVÁ