MANNLÍF

5. TÖLUBLAÐ 40. ÁRGANGUR
PRIÐJUDAGUR 18. APRÍL 2023

BAKSÝNISSPEGILLINN • MATGÆÐINGURINN • STÆKKUNARGLERIÐ • LÍFSREYNSLUSAGAN • SAKAMÁLIÐ • SAMFÉLAGIÐ

Þröstur Leó

„Aumingja börnin mín“

Sjómennskan og leiklistin

Lenti í sjávarháska



Íslenskt heiðalamb
Stolt íslenskrar náttúru
KJARNAFÆÐI

MANNLÍF **Útgáfufélag:** Sólartún ehf.
Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Reynir Traustason
Útgáfustjóri: Katrín Guðjónsdóttir
Fjármálastjóri: Guðrún Gunnsteinsdóttir
Gæðastjóri: Kolbeinn Þorsteinsson
Auglýsingastjóri: Elsa Hrund Kristinsdóttir
Ljósmyndari: Kazuma Takigawa

Blaðamenn: Björgvin Gunnarsson, Guðjón Guðjónsson, Harpa Mjöll Reynisdóttir, Katrín Guðjónsdóttir, Lára Garðarsdóttir, Svanur Már Snorrason

Umbrot: Lára Garðarsdóttir

Í góðum málum / slæmum málum 2
Leiðarinn 4
Fjölmiðlapistillinn 6
Orðrómur 6
Neytandi vikunnar 8
Fréttamálið 10
Sjóarinn 12
Viðtalið 14
Baksýnisspegill 24
Helgarpistillinn 30
Lífsreynslusagan 31
Leikhúsgagnrýni 32
Útivist 34
Stækkunarglerið 36
Vín og matur 38
Síðast, en ekki síst 40



Í GÓÐUM MÁLUM

Umsjón: Björgvin Gunnarsson



Aðdáendur tjaldsins Tryggva og spúsu hans, Tryggvínu, eru í þokkalega góðum málum enda hefur parið snúið aftur í óðal sitt í Ármúlanum. Fram undan eru því fjölmargar fréttir hjá Mannlífi um samlíf parsins, líkt og á síðasta ári við fádæma vinsældir. Það vill nefnilega svo skemmtilega til að óðal tjaldanna er á þaki Ísólar ehf., sem er við hlið skrifstofu Mannlífs en starfsmenn miðilsins sjá óðalið út um gluggann á skrifstofu sinni. Og ekki nóg með það, heldur venja Tryggvi og Tryggvína komur sínar á gluggasyllur Mannlífs og banka þar reglulega á rúður.

Í fyrra sögðum við frá ýmsum ævintýrum þeirra, meðal annars frá því er Tryggvi gerði heiðarlega tilraun til að kíkja inn í fataverslun í Ármúlanum. Þá tókum við viðtöl við starfsmenn í Ármúlanum sem sögðu okkur að Tryggvi hefði átt þar óðal í yfir 30 ár. Fuglafræðingur fræddi okkur um líferni tjalda og svo náðum við einstökum ljósmyndum af samförum parsins en það eignaðist þrjá unga í fyrra sumar, þá Ripp, Rapp og Rupp. Því miður komust aðeins tveir þeirra á flug en Rupp lifði ekki út sumarið. Aðdáendur mega sem sagt búast við gleðifréttum, drama, ævintýrum og fræðslu næstu vikur og mánuði og eru því í ansi góðum málum.

Í SLÆMUM MÁLUM



Sveitarfélög á Íslandi eru mörg hver í slæmum málum um þessar mundir. Svo illa er komið fyrir sveitarfélaginu Árborg að bæjarstjórn neyðist til að grípa til hagræðingar og sölu eigna, það er á barmi gjaldþrots. Svo slæm er staðan þar að veltufé á hvern íbúa er neikvætt um 76 þúsund krónur. Ýmislegt spilar inn í stöðu Árborgar en bæjarstjórn síðasta kjörtímabils réðst í miklar framkvæmdir og mikill vöxtur hefur verið þar, til dæmis hefur nýr og glæsilegur miðbær litið dagsins ljós. Þá hafa verðtryggð lán verið tekið sem hafa svo hækkað mikið í verðbólgunni sem nú ríkir á landinu og í vaxtahækkunum síðustu missera.

Bæjarstjóri Árborgar, Fjóla Kristinsdóttir, segir þó að þrátt fyrir svartar horfur séu enn mikil tækifæri til endurskipulagningar og hagræðingar. Á mannamáli þýðir það að selja þurfi eignir sveitarfélagsins og segja upp starfsfólki en „mikil tækifæri“ hljóma sársaukalausara en hitt og það vita stjórnmálamenn. Nú er bara að bíða og sjá hvort Sjálfstæðisflokkurinn geti rétt úr kúti Árborgar og ef svo reynist, hversu sársaukafullt það verður.

Full af töfrum úr höfrum

Kalk

Eitt 250 ml glas af Heiðu gefur þér 40% af næringarviðmiðunargildi.

D-vítamín

Eitt 250 ml glas af Heiðu gefur þér 50% af næringarviðmiðunargildi.

Betaglúkön

Eitt 250 ml glas af Heiðu veitir þriðjung (1 g) af æskilegri daglegri neyslu af betaglúkönum (3 g).





Leiðarinn
Reynir Traustason



Hættuleg eyðibýlastefna stjórnvalda

Sauðkindin hefur um aldir verið lífsbjörg Íslendinga ásamt sjávarútveginum. En eins og í öllu lífríkinu þá verða uppákomur sem skilja á milli lífs og dauða. Riða er óhugnanlegur sjúkdómur sem veldur því að skera þarf niður allt fé sem hefur komist í snertingu við hina sýktu. Nýverið fengu Íslendingar enn eina áminningu um þetta skaðræði þegar riða kom upp í fé í Miðfirði. Bændur gengu í gegnum þann harm að þurfa skera niður fjárstofn sinn og byrja aftur á núllpunkti. Nokkur ár verða að líða áður en þeir mega hefja fjárskap á jörð sinni að nýju. Allt nágrenni hinna sýktu búa er í gjörgæslu og reglulega tekin sýni til þess að einangra vágestinn.

Hrollvekjan í Miðfirði undirstrikar mikilvægi þess að halda uppi svæðum sem eru ígildi sóttvarnarhólfa. Árneshreppur á Ströndum er dæmi um hreint svæði þar sem riða hefur ekki komið upp. Hreppurinn er afskekktur og að óbreyttu öryggishólf fyrir þjóð sem byggir stóran hluta afkomu sinnar á sauðfjárrækt. Vandinn er hins vegar sá að stjórnvöld hafa látið það gerast að hvert sauðfjárbýlið af öðru hefur verið lagt niður í hreppnum. Nú er staðan sú að einungis eru fjögur býli með sauðfjárrækt í sveitinni. Innan við 1.500 kindur eru á svæðinu. Á undanförnum áratugum hefur orðið gríðarleg fækkun á sauðfé í sveitinni og nú hangir sauðfjárbúskapur þar á bláþræði. Sú staða lýsir taumlausri heimsku stjórnvalda.

Stjórnvöld gerðu réttast í því að snúa þessari þróun við og styrkja fólk til að hefja sauðfjárbúskap í Árneshreppi eða efla þau bú sem fyrir eru. Sú aðgerð þarf ekki að kosta háar fjárhæðir en ávinningurinn yrði tvímælalaust mikill og snýst í raun um matvælaöryggi þjóðarinnar. Samhliða mætti grípa til aðgerða til að efla sjávarútveg heimamanna með því að umbuna þeim sem vilja setjast að í sveitarfélaginu. Með því móti yrði skotið fleiri stoðum undir byggð á svæði sem gæti orðið líflína íslensks landbúnaðar. Miðfjarðarmálið þarf að verða til þess að stjórnvöld vakni og tryggi þjóðina til framtíðar.


STJÖRNU
GRÍS
RAW
CRAFTED
CONCEPT

Fjölmiðlapistillinn

Jón Ólafsson
og landslag skýjanna - Takk!



Jón Ólafsson. Mynd úr einkasafni.



Svanur Már Snorrason

Þegar ég var 12 ára, árið 1983, var Rás 2 sett á laggirnar. Fór í loftið þann 1. desember þetta góða ár.

Fyrst um sinn voru útsendingar í heila fjóra klukkutíma á dag; frá 10 til 12, síðan kom tveggja tíma matarpása og svo var haldið áfram frá 14 til 16.

Ég var í Víðistaðaskóla á þessum tíma; fyrir utan þann skóla var ég aðeins í fjóra mánuði í Öldutúnsskóla, en þetta eru auðvitað vita gagnslausar upplýsingar sem ég elska.

Allt breyttist.

Allir hlustuðu stjarfir og spenntir á vinsældarlistann sem var aðalmálið; sala á kassettum jókst um 123,67 þúsund prósent á Íslandi í kjölfarið. Það var tekið upp eins og enginn væri morgundagurinn. Það var mun vinsælla að taka upp lög á kassettu í gegnum Rás 2 en að taka upp kartöflur í Þykkvabæ og nágrenni; gullaugun voru Duran Duran, Wham, Frankie Goes To Hollywood, David Bowie, Ultravox og bara hitt og þetta, aðallega þetta (ferskur húmor).

Svo var það Jón Ólafsson. Eini Jón Ólafssonurinn sem vert er að leggja á minnið.
Útvarpsmaðurinn Jón Ólafsson.
Sjónvarpsmaðurinn Jón Ólafsson.
Tónlistarsnillingurinn Jón Ólafsson.

Hann hóf sem betur fer störf á Rás 2 og var alltaf bestur; skemmtilegastur og fyndnastur; spilaði geggjað flotta tónlist líka. Voða fáir sem tikka í öll þau box sem Jón Ólafsson tikkar í.

Léttir Sprettir Jóns Ólafssonar á Rás 2 voru þættir sem fengu mann til að trúa að það væri ekki að skella á kjarnorkustyrjöld um stund; að Ísland væri ekki lokað kommúnistaríki; fengu mann til að hlæja og hafa gaman af lífinu; svo vellíðanin öll sem framkallaðist er maður hlustaði á lögin sem Jón spilaði.

Ég og vinur minn Jón Berg misstum aldrei af Léttum Sprettum og ætluðum síðan ekki að trúa eigin eyrum né augum; lifur eða lungum; Jón var tónlistarmaður og hann var líka góður þar eins og í útvarpinu: Hetja var fædd í augum tveggja ungra drengja.

Er við heyrðum lagið Móðurást með hljómsveitinni Possibillies fengum við það endanlega staðfest að þessi Jón Ólafsson útvarpsmaður væri líka frábær tónlistarmaður.

Já, Jón Ólafsson hefur verið lengi að í fjölmiðlalandslagi Íslands; landslagi skýjanna. Þar heldur hann utan um alla þræði af öryggi og smekkvísi.

Hann hefur galdrað fram perlur í útvarpi, sjónvarpi, með hljómsveitunum sínum í gegnum tíðina; Nýdönsk, Possibillies, Sálinni Hans Jóns Míns og líka sólóefni; upptökustjórn og ég veit ekki hvað og hvað.

Jón Ólafsson er þjóðargersemi.

Takk!

ORÐRÓMUR

Stormur í útlöndum



Fjölmiðlamaðurinn **Jóhannes Kr. Kristjánsson** er svo sannarlega á sigurbraut með sjónvarpsþáttaseríuna Storm, sem hann gerði með Sævari Guðmundssyni leikstjóra. Þættirnir slógu í gegn hjá Ríkissjónvarpinu og fengu gríðarlegt áhorf. Nú er í pípunum að selja þá til erlendra sjónvarpsstöðva. Fólk bíður svo spennt eftir næsta verkefni þeirra félaga …

Missögn lögmannsins

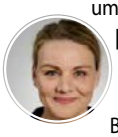
Lögmaðurinn **Ómar R. Valdimarsson** hefur ekki átt sjö dagana sæla undanfarið. Úrskurðarnefnd lögmanna gerði honum skylt að greiða skjólstæðingi sínum milljónir eftir að hafa klipið og mikið af slysabótum hans.



Ómar svaraði Mannlífi ekki í upphafi varðandi málið, en mætti svo í drottningarviðtal við Morgunblaðið þar sem hann fullyrti í viðtali við **Atla Stein Guðmundsson** að hann hefði ekki verið að fást við eina manneskju heldur tvo rúmenska karlmenn. Ofan á þessar raunir bætist að skatturinn er að hundelta lögmanninn vegna tugmilljónaskulda …

Umdeild afstaða

Sigríður Dögg Auðunsdóttir, formaður Blaðamannafélags Íslands og fréttamaður RÚV, er með afar umdeilda afstöðu þegar kemur að stöðu RÚV á auglýsingamarkaði. Sigríður nefndi það í samhengi við afdrif Fréttablaðsins að það væri „náttúrulega algjörlega óþolandi að árum saman hafi umræðan um aðgerðir til styrktar einkarekn-



um miðlum verið tekin í gíslingu af þeim sem vilja að RÚV verði tekið af auglýsingamarkaði".
Undarlegt þykir að talsmaður Blaðamannafélagsins skuli ekki taka undir með þeim sem aðhyllast frjálsa fjölmiðlun og leggjast á árarnar með þeim sem vilja báknið í Efstaleiti burt af markaði …

Páll hreinskilinn



Páll Winkel fangelsismálastjóri þykir standa sig vel í embætti sínu. Á meðan fjölmargir ríkisbubbar láta ekki ná í sig þegar upp koma erfið mál þá svarar hann venjulega undanbragðalaust.
Þetta sýndi sig þegar upp kom harmleikur í fangelsinu á Hólmsheiði þar sem fangi lést í klefa sínum. Fangelsismálastjórinn svaraði fjölmiðlum undanbragðalaust um málið …

Er kominn tími á þakið?

Reiknaðu út **verðáætlun** fyrir þitt þak á **thakco.is**

Í hvað viltu verðáætlun?

Þakpappa eða **Þakbáru**

Þakco

Neytendamál



Guðrún Gunnsteinsdóttir



Beta Reynis. Mynd úr einkasafni.

Neytandi vikunnar að þessu sinni er Elísabet Reynisdóttir næringarfræðingur. Hún er betur þekkt sem Beta Reynis og er löngu orðin kunn fyrir ráðgjöf sína og námskeið varðandi mataræði og heilsu.

Gerir þú verðsamanburð á vörum og þjónustu?

Já, en ég mætti vera betri í að vinna með það. Fer allt of oft á síðustu stundu og þarf þá að velja dýrari verslun og þar með borga meira en ég þyrfti að gera ef ég væri búin að skipuleggja mig aðeins betur.

Hvernig sparar þú í matarinnkaupum?

Ég er nægjusöm þegar kemur að máltíðum heima hjá mér. Ég þarf ekki alltaf veislu. Hugsa um matinn sem næringu. Hugsa að ég spari með því að flækja ekki málin of mikið. Ein máltíð þarf ekki að samanstanda af alls konar vörum, meðlæti og allt of miklu af mat. Lærdómur minn síðustu ár, er að kaupa minna af mat svo sem kjöti og fisk. Því við þurfum ekki svona ofgnótt af mat í hverri máltíð. Við erum að borða of mikið. Ættum frekar að hugsa aðeins lengra og elda minni mat og einfalda diskana og þar með lífið okkar. Því neyslan er komin úr böndunum. Það er besta umhverfisvernd sem við myndum tileinka okkur.

Endurnýtir þú? Ertu með ráð til annarra?

Núna er ég stödd á Kúbu og búin að vera hér í tíu daga. Það er unaður að fylgjast með fólkinu, lífinu og matarmenningunni hér. Nægjusemin kemur kannski ekki til af góðu, en það er samt eitthvað fallegt við að sjá plastpoka á snúrunum hjá fólki og láta skammta sér klósettpappír og annan munað.

Ég heillast af nægjuseminni hér á Kúbu og hvernig þau endurnýta hlutina. Held að það sé ágætis kennsla að koma hingað og upplifa þetta. Ég veit að þetta kemur ekki til af góðu, en þetta er á einhvern hátt svo lærdómsríkt – að það þarf stundum að spila úr því sem til er. Þannig virka veitingahúsin hér. Það sem er til hverju sinni og það hefur komið fyrir að maturinn er hreinlega búinn þegar við höfum pantað mat.

Hverju átt þú erfiðast með að draga úr kaupum á?

Ég er frekar nýtin á margt og á ekki mikið af fötum. Nýti það sem ég á. Ég er með eina kommóðu og eina fataslá og skipti út af henni af og til þegar eitthvað er orðið úr sér gengið eða hreinlega ónýtt. Erfiðast er að draga úr notkun á bílnum mínum og bensínnotkun. Væri til í að taka það í gegn næst.

Skiptir umhverfisvernd þig máli?

Já, auðvitað gerir hún það. Mín skoðun er sú að við þurfum að girða okkur í brók. Kenna börnunum okkar betur á náttúruna. Við myndum græða á því að komandi kynslóðir væru með þekkingu á hvernig við ræktum matinn okkar og hvesu mikil vinna það er frá því að veiða og ala skepnuna og síðan að rækta grænmeti, jurtir og ávexti. Þetta gæti tekið okkur næstu hundrað ár, en ég tel að þetta sé það eina rétta. Hér á Íslandi er frábært tækifæri til að byrja að virða það sem við við höfum og sýna umhverfinu virðingu og það sem við erum að rækta. Við erum búin að eyðileggja alla eiginleika okkar til að lifa og njóta þess sem er til staðar í umhverfinu. Mín skoðun er sú að við þurfum að tengjast betur okkur sjálfum og hvernig lífið virkar og hvernig við nærumst og lifum. Ef við myndum taka á þessum þáttum; að kenna komandi kynslóðum betur á náttúruna, þá værum við að slá tvær flugur í einu höggi. Það eru umhverfismál og vinna með lífsgæði, því ég tel að við getum aukið lífsgæðin þegar við virðum náttúruna og okkur sjálf.

Annað sem þú vilt taka fram?

Ég er stödd á Kúbu núna og er er heilluð og pínu sorgmædd að sjá hvernig hægt er að leiða eina þjóð inn í þessar aðstæður og stjórnun s.s. viðskiptabann, þannig að skorturinn hér á öllu er mikill en samt svo lærdómsríkt að upplifa. Þetta er hin hliðin þegar neyðin er sú er að fólk virði það sem er á borð borið og endurnýti alla hluti.
Ég hef gengið hér um og dregið lærdóm af ferð minni hingað. Til dæmis að fara á veitingahús hér er frábær upplifun. Það er ekki maturinn sem skiptir öllu máli heldur tónlistin og upplifunin.
Að lokum er ég með uppskrift sem ég mæli með. Einföld og ekki of stór skammtur af mat.

150 g af lax eða silung.
Setjið fiskinn í eldfast mót og kryddið með salti og sítrónupipar og setjið fetaost yfir.

Sætkartöflumús.
Bakið heila sæta kartöflu í ofni um eina og hálfa klukkustund við 175 gráðu hita. Flysjið og búið til stöppu með smá smjöri. Til að fá hana flauelsmjúka er gott að setja hana í blandara.

Gúrku- og spergilkálssalat
Gúrka 1 dl
Spergilkál (soðið) 1 dl
Skerið gúrkuna í tvennt og fræhreinsið. Saxið síðan smátt ásamt spergilkálinu og blandið saman við gríska jógúrt og kryddið með salti og pipar.



ÚRVAL AF VEISLUBÖKKUM FYRIR VEISLUR
AF ÖLLUM STÆRÐUM OG GERÐUM

REYKJAVIK ASIAN.IS

VEISLUTILBOÐ FRÁ 1.990 KR Á MANN



SENDUM HEIM ALLA DAGA

Við afhendum samdægurs ef þú pantar fyrir kl. 5
Á Höfuðborgarsvæðið og Reykjanes

www.reykjavikasian.is

Harpa Mjöll Reynisdóttir

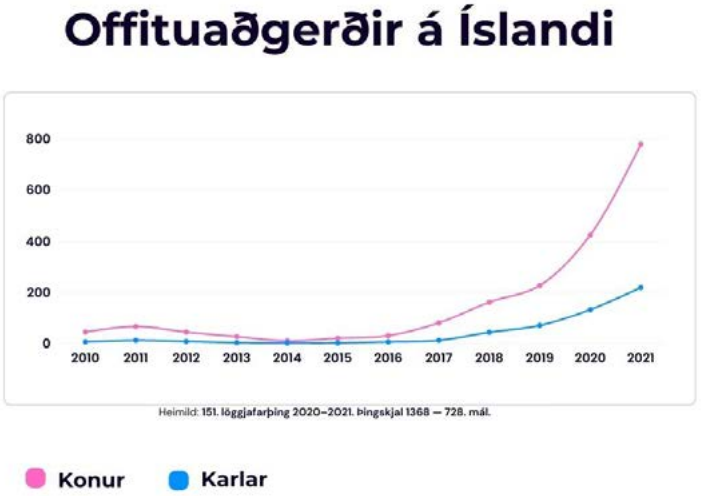


Mynd / Envato Elements

Offitu-aðgerðir

Vinsældir offituaðgerða hafa aukist gríðarlega með árunum. Bæði erlendar og íslenskar rannsóknir sýna ávinning að offituaðgerðum og litlar líkur á fylgikvillum. Ísland á Norðurlandamet í offitu og er talið að 60% þjóðarinnar séu í ofþyngd sem setur stóran hóp fólks í áhættuhóp fyrir fjölda sjúkdóma. Árið 2021 voru 18% grunnskólabarna í ofþyngd og 7% þeirra glímdu við offitu. Notast er við BMI-stuðul sem reiknar saman hæð og þyngd, ef útkoman er 30 eða hærri er einstaklingur sagður vera með offitu. Alvarleg offita er miðuð við BMI 35.

Hér á landi eru gerðar þrjár tegundir offituaðgerða; magaermi, magahjáveita og minni hjáveita. Áður nutu svokölluð magabönd vinsælda, en síðar kom í ljós að hætta á margvíslegum líkamlegum kvillum fylgdi þeim. Í dag eru þrjár tegundir aðgerða framkvæmdar til að aðstoða sjúklinga við þyngdartap.

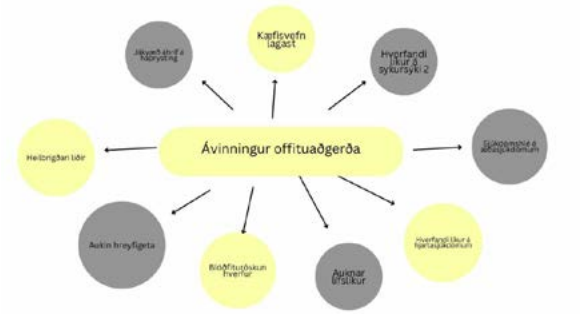


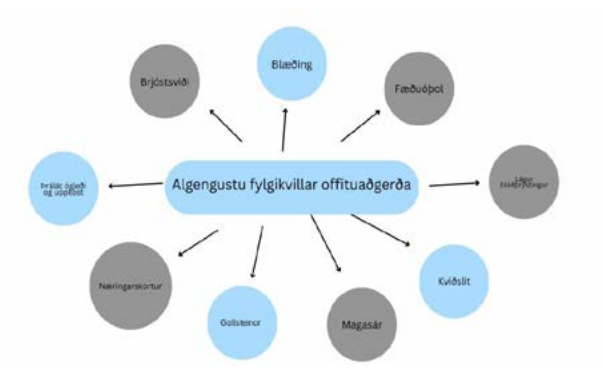
Magaermi
Magaermi er sú offituaðgerð sem mest er notuð í dag, en hún hefur verið framkvæmd í yfir tíu ár. Um 90% magans eru fjarlægð, sem gerir að verkum að sjúklingur getur innbyrt talsvert minna magn af mat og drykk en áður. Almennt þolir maginn um lítra af vökva og mat en í kjölfar magaermisaðgerðar verður magnið ekki nema um hundrað millílítrar. Minni líkur eru á ýmsum langtímakvillum líkt og garnaflækju þegar gengist er undir magaermisaðgerð frekar en magahjáveitu. Einnig eru líkurnar á svokallaðri losun „dumping syndrome", talsvert minni. Með því að fjarlægja hluta magans sem seytir þau hormón sem framkalla hungur er matarlyst þeirra sem undirgangast aðgerðina skert til muna.

Magahjáveita
Um 20 ára reynsla er á magahjáveituaðgerðum. Maganum er skipt í tvo hluta, annar rúmar aðeins 20 millílítra. Mjógirni er tengt við minni pokann veitt fram hjá stærri hlutanum, skeifugörn og efsta hluta mjógirnis. Í einföldu máli má segja að gerð sé styttri leið sem maturinn fer í gegnum, sem veldur því að líkaminn nýtir færri kaloríur úr honum. Þessu fylgir hætta á næringarskorti.

Minni hjáveita
Nýjasta afbrigði offituaðgerða er svokölluð minni hjáveita. Hún er einfaldari en hefðbundin hjáveituaðgerð og líkur á fylgikvillum eru taldar minni. Árangurinn virðist svipaður þeirri fyrrnefndu, en ekki er komin nógu löng reynsla á minni hjáveitur til þess að úrskurða um langtímaáhrif af þeim.

„Í byrjun árs 2020 gaf embætti landlæknis út klínískar leiðbeiningar um meðferð fullorðinna einstaklinga með offitu og er hægt að finna þær á vef embættisins. Þar kemur fram: „Skurðaðgerð ætti að íhuga fyrir einstaklinga á aldrinum 18–65 ára með LÞS ≥40,0 eða þá sem eru með LÞS ≥35,0 og fylgisjúkdóma sem tengjast offitu (sykursýki 2 og aðra efnaskiptasjúkdóma, hjarta- og öndunarfærasjúkdóma, kæfisvefn, alvarlega liðsjúkdóma). Fyrir aðgerð á Landspítala fara sjúklingar í sérhæfða atferlismeðferð á Reykjalund eða á sambærilega stofnun til undirbúnings offituaðgerð." (Heilbrigðisráðherra við fyrirspurn frá Andrési Inga Jónssyni um offituaðgerðir.)

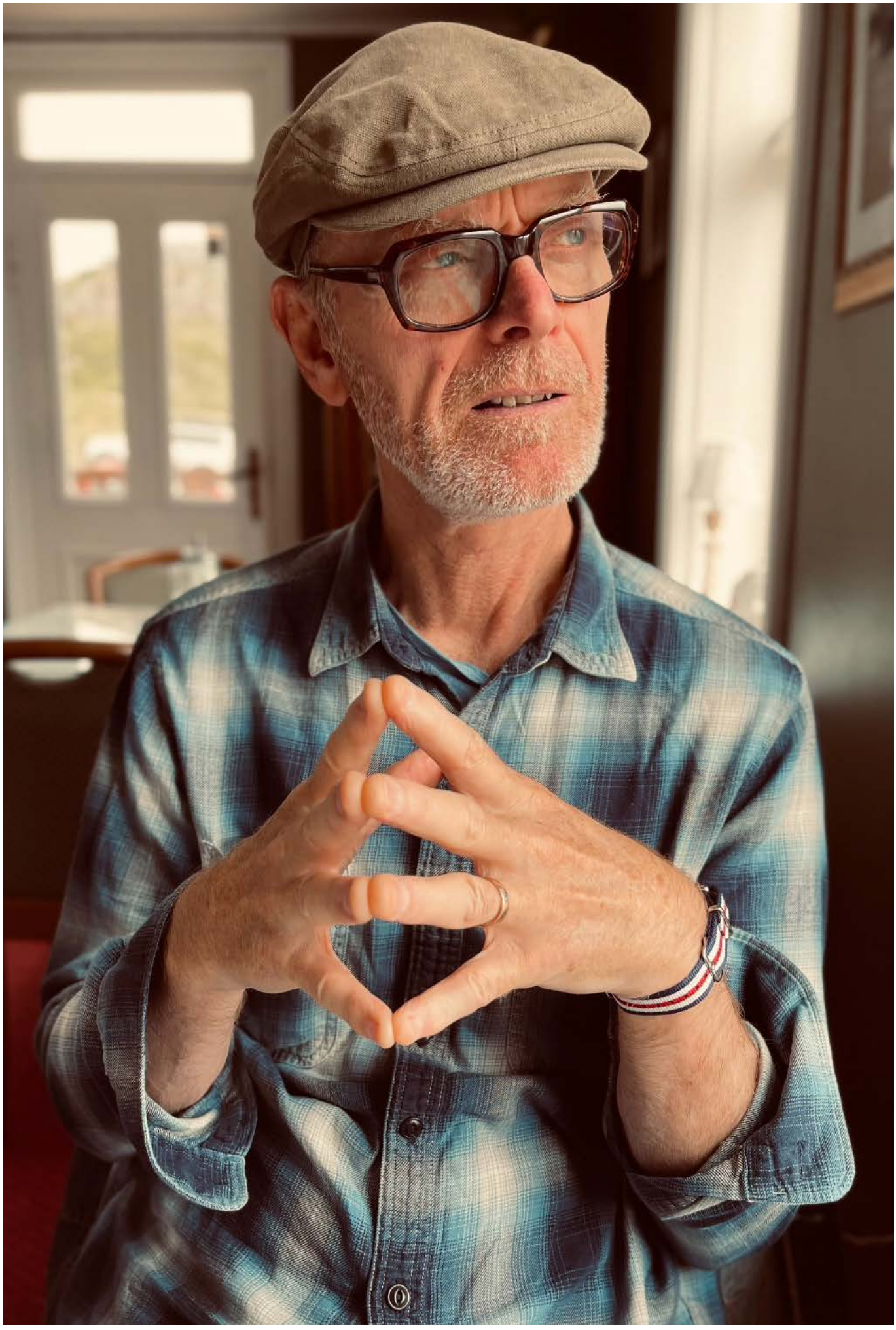




Aðgerðir gerðar á einkastofu
Fram til ársins 2017 voru offituaðgerðir einungis gerðar á Landspítalanum. Í dag hefur einkarekna stofan Klíníkin heimild til þess að framkvæma offituaðgerðir og eru langflestar þeirra gerðar þar. Kostnaður við slíkar aðgerðir er í kringum 1,2 milljónir. Margir leita út fyrir landsteinana í offituaðgerðir og má því telja að fjölgun þessara aðgerða sé talsvert meiri en vitað er.

Hverfandi líkur á alvarlegum fylgikvillum
Samkvæmt grein Læknablaðsins frá árinu 2016 eru litlar líkur á sjúklingar upplifi snemmkomna fylgikvilla þegar um magahjáveituaðgerð er að ræða, það er á fyrstu þrjátíu dögunum eftir aðgerð. Af þeim 775 sem gengust undir magahjáveituaðgerð á árunum 2011 til 2015, fengu 4,8% snemmkomna fylgikvilla. Talið er að um 20% fái síðkomna fylgikvilla en í fyrrnefndri grein kemur fram að ávinningur aðgerðarinnar fyrir heilsufar sé mikill. Rannsóknir sína að offituaðgerðir geti bætt lífslíkur sjúklinga til muna, með þyngdartapinu batna oftar en ekki ýmsir sjúkdómar sem fylgja offitu. Aðgerðin minnkar líkur á sykursýki 2 og hefur jákvæð áhrif á háþrýsting, æðasjúkdóma. Kæfisvefn hættir og blóðfituröskun hverfur. Rannsókn sem gerð var á einstaklingum sem gengust undir offituaðgerð á Landsspítala árin 2000 til 2014 sannar að árangurinn sé mikill.

Eitt andlát eftir offituaðgerð
Ekkert andlát hefur orðið í kjölfar offitaðgerða sem gerðar voru á Landsspítala á árunum 2010 til 2020. Samkvæmt upplýsingum frá Klínikinni hefur aðeins 0,8% þeirra sem gengust undir offitaðgerð þar þurft enduraðgerð á fyrstu þrjátíu dögunum. Einn sjúklingur á þeirra vegum hefur látið lífið á fyrsta ári eftir aðgerð en sagt er að undirliggjandi sjúkdómar hafi haft umtalsverð áhrif. Engar rannsóknir hafa verið gerðar hérlendis á langtímaáhrifum magaermisaðgerða en erlendar rannsóknir sína litlar líkur á alvarlegum fylgikvillum.





Reynir Traustason

Tónlistarmaðurinn KK finnur til jafnægis á sjónum

- Ætlar að eyða sumrinu á vestur á ströndum

Kristján Kristánsson betur þekktur sem KK var gestur Sjóarans en þar talar hann um músíkina og sjómennskuna en aðspurður segist hann finna til jafnvægis á sjónum. „Æðruleysi er eftirsóknarverður staður til að vera á," segir KK en á hann bát sem heitir Æðruleysið.

„Æðruleysið er trilla sem er svona eitt og hálft tonn og sjö metrar með tuttugu hestafla búkkvél. Hann fer ekkert sérlegra hratt. Ég segi alltaf „ég er kominn" um leið og eg er buinn að leysa landfestar." Kristján fer ekki aðeins út á sjóinn til þess að veiða. Stundum siglir hann út „bara til þess að vera" en það gerir hann aðeins þegar vel viðrar.

En hvað kom til að verða sjómaður?

„Pabbi var til sjós þegar hann var yngri, hann stakk af þegar hann var unglingur," segir hann en faðir hans hét Kristján Ingi Einarsson og er látinn. „Hann var mikill ævintýramaður og sigldi á stríðsárunum, ég held hann hafi verið skotinn niður tvisvar sinnum," segir hann en faðir hans var hættur á sjó þegar Kristján fæddist.

Kristján ólst upp í Bandaríkjunum að hluta. Var farið út á sjó þar?

„Ekki eins og hérna. Það var meira farið niður á strönd í Kaliforníu." Kristján hefur ferðast og búið víða en eftir þrettán ár í Svíþjóð flutti hann heim til Íslands árið 1990. Þá fór hann að túra um landið og segir hann það hafa verið nýtt fyrir honum þrátt fyrir að vera orðinn 34 ára. „Svo fór ég að þvælast um allt út af músíkinni. Það fyrsta sem ég geri þegar ég kem á staði er að fara niður á höfn," segir hann og gerir enn þann dag í dag. Í einni slíkri ferð kom hann auga á bát sem er eins og sá sem hann á í dag og nokkrum árum síðar fékk hann Æðruleysi upp í hendurnar.

> ***Ég held hann hafi verið skotinn niður tvisvar sinnum***

Kristján réri í tvö sumur frá Reykjavík og eitt sumar frá Akranesi, að spurður hvers vegna hann hafi ekki róið frá ströndum segir hann það hafa komið til greina. „Það kom alveg til greina að fara vestur en þá hefði maður þurft að skipta um heimilisfang og ég bara nennti því ekki."

En hvað dregur hann að ströndum?

„Ég veit það ekki. Í minningunni er að keyra þessa vegi þarna þétt niðri við ströndina. Þá finnst manni þetta eins og Ísland var í gamla daga, þegar maður var barn. Þá voru allir vegir svona." Kristján segist ætla að eyða sem mestum tíma á ströndum í sumar en bæði hann og eiginkona hans eiga ættir að rekja þangað. Viðtalið við Kristján birtist í heild sinni á vef Mannlífs.

VIÐTAL



Reynir Traustason
Myndir / Kazuma Takigawa



Þröstur Leó

lenti í sjávarháska árið 2015:
„Ég hugsaði bara:
Aumingja börnin mín!“

„Svo stend ég bara þarna aftur á og dynk. Ég fæ sjóinn upp að hnjám en ég er alveg pollrólegur," segir Þröstur Leó Gunnarsson, einn ástsælasti leikari okkar Íslendinga, um þá lífsreynslu að vera um borð í sökkvandi skipi. Hann ólst upp sjávarþorpi og fór hann því ungur á sjóinn, en nokkrum árum síðar lá leið hans til Reykjavíkur þar sem hann ætlaði sér að verða bifvélavirki. Móðir hans ýtti honum að lokum út í leiklistina og er hann sennilega frægari fyrir leiklistarferil sinn en sjómennskuna. Árið 2015 mátti minnstu muna að hann ásamt allri áhöfninni færist með bátnum. Sjávarháskinn var gríðarlegt áfall fyrir Þröst og þurfti hann að gera hlé á leiklistinni til þess að ná aftur heilsu. Einn fórst í slysinu þegar Jón Hákon BA sökk. Saga Þrastar frá þessum örlagaríka degi er átakanleg.

Þröstur ólst upp á Bíldudal, byrjaði ungur að hanga í kringum beitningarskúrana og var kominn á sjó sextán ára. Hvað togaði hann á sjóinn?

„Þetta, að alast upp í sjávarþorpi þar sem allt snýst um sjóinn fór einhvern veginn í blóðið. Maður fór snemma að beita, fara niður í beitningarskúra og hanga þar. Það voru allir félagarnir að hugsa um að fara í Stýrimannaskólann og ná í pungaprófið, þannig að það var einhvern veginn ekkert annað sem mig langaði að gera. Þetta var svo gaman, því það voru tvær áhafnir í sama skúrnum að beita, mikið stuð og skemmtilegt."

Þröstur fór á sjóinn aðeins sextán ára gamall, en þá var hann kominn til Hull, sem er hafnarborg í Bretlandi. Hafði hann fengið leyfi til þess að fara í siglingu, en segir sjálfur að hann hefði aldrei sent sín börn á sjóinn þegar þau voru á sama aldri.

Húkkaði far með togara

„Ég var á Frigg BA, hjá honum Sæla, sem var línubátur. Svo var ég á Birgi frá Tálknafirði á línu. Það var seinni túrinn á Birgi, hann var alltaf við erum að taka síðasta pokann. kallaður Ormurinn Langi, draslútgerð á Tálknafirði sem var alveg á nippinu," segir Þröstur. Í einni ferðinni bilaði báturinn. Hann, ásamt áhöfninni, komst í land þar sem gert var við bátinn til bráðabirgða. Ekki þó betur en svo að Þröstur og félagar siluðust áfram í einn og hálfan sólarhring. Þá tóku bátar að fara fram úr þeim, þrátt fyrir að þeir hefðu lagt af stað úr landi sólarhring síðar. Þegar komið var í land í Hull á Englandi gaf vélin sig endanlega og sátu þeir fastir þar í þrjár vikur. „Þetta var svo sérstakt. Við vissum ekkert hvað var í gangi. Svo var landað úr skipinu, en útgerðin var eiginlega komin á hausinn og það var verið að skammta okkur um fimm pund á dag á hvern mann."

> ***Það var bara mamma mín sem að passaði upp á þetta allt saman***

Um það bil þremur vikum síðar kom togarinn Rauðinúpur til Hull. Þröstur, ásamt öðrum skipverja, húkkaði sér far heim til Íslands. Í minningunni var ferðin frá Hull til Íslands afar skrautleg.

„Það var einhver sem var uppi í brú og ég var sendur upp með honum á vakt. Ég fór með lappirnar upp á sjálfstýringuna í myrkri og svo skildi ég ekkert í því og spurði mig: „eiga vitarnir að vera hérna stjórnborðs megin?" Þá áttum við stutt eftir í land. En það slapp."

Þröstur minnist þessa tíma og segir hann hafa verið mjög skemmtilegan. Honum hafi þótt merkilegt að vera orðinn sextán ára og hann var beðinn um að gæta fimmtán ára frænda síns, Sævars, þegar þeir fóru í siglinguna. Þeir frændur fóru á barinn og fannst þeir vera orðnir rígfullorðnir.

Var það planið hjá honum að fara í Stýrimannaskólann og leggja sjómennskuna alfarið fyrir sig?

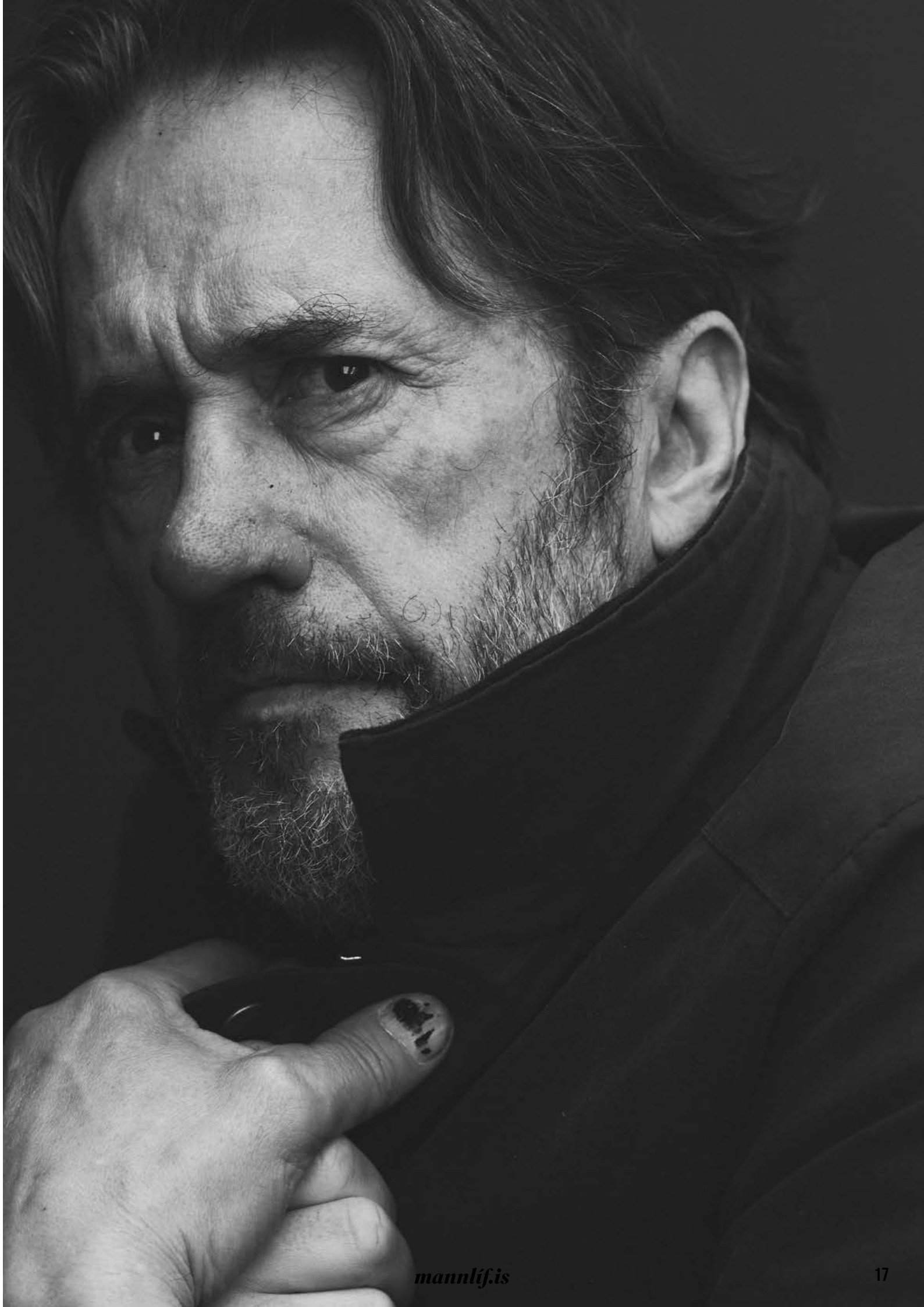
„Það var aldrei þannig. Þegar ég var búinn að vera í beitingu um tíma Allt í einu deyr báturinn bara með langaði mig að fara til Reykjavíkur og prófa að fara í skóla. Ég og vinur minn fórum til Reykjavíkur og báðir í Iðnskólann. Ég fór í málmtækni og ætlaði að verða bifvélavirki og hann fór í eitthvað annað. Við vorum þar hálfan veturinn en þá gáfumst við báðir upp. Vorum þar í ábyggilega eitt ár, en svo fórum við aftur suður og ég fór þá í Leiklistarskólann," segir Þröstur.

Hvað kom til að leiklistin varð fyrir valinu?

„Þú verður að prófa þetta," sagði móðir Þrastar um leiklistarnámið. Í kjölfarið lá leið hans á námskeið hjá Helga Skúlasyni leikara. Eftir nokkrar kennslustundir var kennaranum orðið ljóst að Þröstur hafði hæfileika á þessu sviði. Helgi hvatti hann til þess að fara í Leiklistarskólann líkt og allir þeir sem voru með honum í tímunum. Þröstur var ekki sannfærður, en Helga tókst að lokum að ýta honum í skólann.

„Þá þurfti maður að læra einhvern mónólog og flytja fyrir nefndina. Ég vissi ekkert um leiklist og hafði ekki farið í leikhús, nema kannski eina sýningu. Hann sagði mér þá að hann væri með verkefni handa mér. Það var Húsvörðurinn eftir Harold Pinter."

Þröstur fékk afhent blað með texta sem hann átti að læra utan að. Nokkrum dögum síðar skyldi hann mæta í prufu. Verkefnið óx honum svo í augum að hann hringdi í Helga, sem var á þessum tíma að leika í Þjóðleikhúsinu. „Ég sagði honum að ég ætlaði að hætta við þetta því ég vissi ekkert. Ég kunni ekkert að leika og vissi ekki um hvað þetta var. Hann sagði mér þá að koma niður í leikhús, fór yfir þetta allt með mér í hádeginu og sagði að ég ætti að gera þetta svona," segir sagði Þröstur, sem sló til og komst áfram í fyrri hlutann.



Fimm dögum síðar hafði fækkað í hópnum og endaði það með því að Þröstur komst inn.

Eins og skepnan deyr

Þresti fannst gaman í skólanum, en að námi loknu fékk hann strax verkefni í bíómyndinni Eins og skepnan deyr, en að því loknu var Þröstur án vinnu. Hann segir að flestir aðrir bekkjarfélagar hans hafi á þeim tímapunkti verið komnir með vinnu eða búnir að fá samning.

„Ég fór aftur beint á sjóinn eftir „Skepnuna". Fór bara aftur heim á hörpudiskveiðar á Bíldudal. Ég hafði fínar tekjur og svo var ég bara hjá mömmu og pabba. Þau ráku lítinn veitingastað, Vegamót."

Eitt skiptið þegar Þröstur kom í land sagði mamma hans honum að maður hefði hringt. Sá maður var Ragnar Kjartansson leikstjóri. Hann var með sýningu í Iðnó sem hét Land míns föður. Einn leikaranna hafði ákveðið að hætta og vantaði Ragnar mann í hans stað. Þröstur ætlaði að malda í móinn, en móðir hans hafði þegar pakkað í tösku fyrir hann og sagði honum að hann skyldi halda suður. Það var ekki aftur snúið.

Auðvitað, Hamlet

„Ég fór í það. Fyrst í Iðnó, svo Borgarleikhúsinu og alltaf svolítið flakkað á milli. Það hefur verið hellingur að gera og ég verið allt of heppinn. Það er mikið búið að að hlæja að því að þegar að ég var niðri í Iðnó þá var ég beðinn að taka handrit og lesa það. Ég fékk handritið og á því stóð „Hamlet" og ég sagði bara: „Já, já"."
Þröstur fór heim með handritið til þess að lesa, en sökum lesblindu les hann hægt og átti í erfiðleikum með að komast í gegnum handritið. Hann hringdi í leikstjórann og spurði hann hvaða hlutverk hann skyldi leika.
„Nú, auðvitað Hamlet" og ég svaraði honum þá: „Nei, andskotinn!". Hann sagði þá: „Hvað?" og þá sagði ég: „Hann er með mestan texta" og mér fannst þetta svolítið mikið. Þetta gekk upp. Ég tók leikhúsið kannski í 6-7 ár og þá hætti ég og fór vestur."

Þröstur svarar af hógværð þegar hann er spurður að því hvort hann sé góður í að beita.

„Það var alltaf verið að hlæja að því að það mættu aldrei fara tveir balar frá mér í rennuna í einu, en það kom fyrir að þeir fóru báðir eins og djúpsprengjur. En jú, ég var allt í lagi. Ég var ekkert sérstaklega snöggur, en þetta var ágætis vinna. Það var alveg ágætur peningur í þessu." Á stað eins og Bíldudal segir Þröstur að allir standi saman. Samfélagið sé lítið og gott.

„Manni finnst maður vera meiri partur af því þar, heldur en hér í Reykjavík þar sem allt er miklu stærra. Við vorum sex systkinin og við vorum mikið að fara heim og halda tengslunum."

Hann minnist þess tíma þegar hann vann í frystihúsinu áður en hann fór í leiklistarskólann. Hann sló í gegn sem hausari. „Þar vann maður sem var á hausaranum, en sá var ofboðslega vandvirkur og þjálfaði hann strákana upp í því að hausa ef svo vildi til að hann veiktist eða hætti." Hann var sérstaklega ánægður með Þröst sem hafði náð góðum tökum á verkinu.

„Hann var svo nýtinn að hann gat tekið hnakkastykkin upp í bein. Svo fór ég suður í leiklistarskóla en kom svo aftur vestur um sumarið og þá mæti ég honum. Þá vissi hann að ég væri farinn í leiklistarskólann. „Ég skil ekkert í þér, Þröstur, að gera þetta," sagði hann og ég hváði við: „Hvað meinarðu?"

„Þú ert besti hausari sem ég hef þjálfað – að þú skulir ekki stökkva á þetta tækifæri," sagði hann og ég skildi hann alveg. Hann var loksins búinn að finna einhvern sem gat tekið við af honum. Þvílík sóun!"





Árið 2015 bar sjávarháskann að. Það var blíðskaparveður, en Þröstur ræddi við eiginkonu sína á annan hátt en hann var vanur þennan dag. Honum var illa við að fara út af Rit, en áður en hann vissi af voru þeir komnir þangað. Hann hafði fengið fyrirboða.

„Það var fyndið því hef aldrei verið hræddur á sjó. Maður hugsaði aldrei um þetta, að neitt gæti komið fyrir. En svo var ég þarna árið 2015 að draga nót á bátnum Jóni Hákoni BA, áður Höfrungi, og það var ekkert í gangi, bara fínt veður, en það var svo skrýtið að ég vissi að það var eitthvað að ske löngu áður en ég fór í þetta, þá í landi," segir Þröstur um daginn örlagaríka.

Hann segist hafa sagt við konuna sína að ef eitthvað kæmi fyrir þá hefði hann áhyggjur af honum Magga, en þetta hafði hann aldrei sagt áður.
„Alltaf þegar það var talað um að fara út á Rit þá hugsaði ég með mér að þetta væri ekki gott. Ég vildi ekki fara þarna. Ég fékk alltaf bara sting. Þennan dag þegar við vorum að fara, var æðislegt veður og þeir komu að sækja mig. Við fórum einn túr í Arnarfjörðinn að ná í steinbít. Við fengum skötusel, þannig að ég hringdi í bróður minn, sem var þá á Patró, og sagði honum að ég væri með skötusel fyrir hann. Hann sagðist þá vera á Patró og var ekki viss hvort hann gæti tekið skötuselinn. Ég svaraði þannig að ef hann tæki hann ekki núna fengi hann fiskinn aldrei."

Svo lá leiðin út fyrir Rit. Veiðin hafði verið góð og voru þeir komnir með átta tonn af steinbít. Þegar þeir tóku síðasta pokann inn fyrir var komin slagsíða á bátinn án þess að þeir tækju eftir því, enda orðnir þreyttir. Nokkrum dögum áður hafði gleymst að dæla olíu á milli tanka svo að örlítil slagsíða var á honum fyrir. Áður en hann vissi af var hann kominn í sjó upp að hnjám.

„Ég stóð bara þarna aftan á og við vorum að taka síðasta pokann. Allt í einu dó báturinn bara með dynk. Svo fór hann bara af stað. Það tók bátinn aðeins um sjö sekúndur að fara á hvolf. Það fóru nokkrir sams konar bátar niður, en það var búið að breikka þennan og það var komin pera framan á og þetta orðið meira skip.

Þetta var eins og bíómynd í hausnum á manni. Þegar ég komst upp á lunninguna horfði ég niður og sá þegar að kapteinninn, Björn Magnússon, ætlaði að fara inn í brúna og reyna að keyra bátinn upp úr þessu einhvern veginn. Pabbi hans stóð þarna við hliðina á honum og svo var Rúnar Ævarsson háseti að loka mannopinu á meðan að báturinn var að fara. Bjössi öskraði á hann að loka því á meðan hann er að fara inn í brúna og Maggi stóð eftir úti.
Þetta var það sem ég sá. Kannski sekúnda, en var rosalega löng að líða."
Þröstur komst upp á kjöl. Hann kom hvorki auga á Magga né Bjössa, en Rúnar hélt sér á floti í sjónum með litlum olíubrúsa.
„Báturinn var hátt í sjónum og sleipur og þar sem ég stóð hugsaði ég með mér hvað ég ætti að gera. Nótin var þarna fyrir aftan og það var ein leið til að komast upp á en ég sagði Rúnari að við yrðum að finna eitthvað annað. Ég reyndi að ná honum, fór úr gallanum en það gekk ekki vel. Ég veit ekkert hversu lengi ég var að því, en svo bara heyrði ég að Bjössi var að koma upp. Þá var hann ábyggilega búinn að vera fjórar mínútur, innilokaður. Hann fékk bara skaflinn inn þegar hann var kominn inn í brú og kýldist niður í lúkar. Ótrúlegt að hann skyldi hafa þetta af. Hann þurfti svo að bíða þarna niðri til að ná áttum og komast út og fara svo niður og undir lunninguna, en þá fór báturinn ofan á hann og þar með missti hann síðasta loftið."

Þröstur segir að á þessum tímapunkti hafi hann verið mjög rólegur í aðstæðunum, engin paník, engin hræðsla. Fyrir honum blasti við það verkefni að bjarga vinum sínum úr sjónum.

„Ég varð að ná Rúnari upp úr og svo kom Bjössi sem var fullur af sjó. Það var svo hátt niður að ég vissi ekki hvernig ég átti að ná í hann. Ég henti mér og húkkaði tveimur puttum í eitthvað sem ég náði í og hékk þar á annarri hendi og náði að setja fótinn þannig að hann gat gripið í hann, en það var engin orka og ekki neitt til hjá honum."

Skipstjórinn var farinn að æla sjó og andaði grunnt. Þröstur hélt honum í nokkra stund þar til straumurinn varð svo mikill að hann missti takið.

> ***Ég hugsaði bara: „Aumingja börnin mín"***

„Ég hljóp þá aðeins aftar og sagði honum að ég skyldi aldrei sleppa honum og svo biðum við til að leyfa honum að ná einhverri orku. Svo fikraði hann sig upp, sentímetra eftir sentímetra."

Meðan á þessu stóð svamlaði Rúnar í kringum bátinn, en eftir að Bjössi var kominn upp á kjöl fór Þröstur í að bjarga honum. Hann segir það hafa verið algjöra tilviljun að alda hallaði bátnum svo hann gat gripið í hornið á gallanum hans Rúnars.
„Það mátti ekki muna sentímetra. Ég dró hann þá mjög varlega að bátnum og náði svo í hann. Hann sleppti brúsanum og sagði: „Fyrirgefðu Þröstur, ég missti brúsann." Þetta er svo skrýtið, þetta var það sem bjargaði honum, hann var þá búinn að vera yfir tíu mínútur í sjónum."

Magnús var þá horfinn í hafið, en félagarnir þrír komnir á kjöl á sökkvandi bátnum. Það var aðeins tímaspursmál hvenær báturinn færi alveg niður.
„Þetta var mjög sorglegt. Það sem fer í gegnum hausinn er svo skrýtið.



Við vorum þó allavega komnir þangað, upp úr sjónum. Ég fór að velta fyrir mér hvað ég gæti gert. Ég var ekki með síma eða neitt. Ég tók gallann minn, svona hvítan galla, og tók að veifa honum. Félögum mínum var orðið svo kalt, en það amaði ekkert að mér því ég fór aldrei í sjóinn. Hefði ég ekki komist upp á kjöl þá hefðum við allir farist."

> ***Ég var bara á einhverju bleiku skýi þarna í einhverja daga, ótrúlega þakklátur***

Þröstur fékk appelsínugulan galla hjá Rúnari í þeirri von að annað skip kæmi auga á þá. Þeir komu auga á bát í fjarska meðan báturinn seig í hafið og þeir færðust neðar og neðar.

„Það kom svo þessi tímapunktur, þegar ég hugsaði með mér: „Já, já, þetta er bara svona. Það var ekkert dót sem við gátum hangið á, því að báturinn fór svo fljótt. Það voru meira að segja laus kör á dekkinu, en þau duttu ekki einu sinni út fyrir þannig að þau voru bara undir. Við vorum með tvo gúmmíbáta sem komu ekki upp og ég stakk upp á því við Bjössa hvort ég ætti ekki að reyna að kafa niður og losa þá, en hann sagði bara: „Nei. Við höfum ekki orku til að ná þér upp aftur ef það mistekst." Svo kom tímabil þar sem ég horfði bara inn Ísafjarðardjúpið, sá ystu húsin á Bolungarvík og hugsaði með mér: „Þarna er Pálmi Gests örugglega og Baldur Trausti, vinur minn, á Ísafirði" og svo upplifði ég algjört æðruleysi."

Þröstur hugsaði til barnanna sinna á þessum tímapunkti. „Ég hugsaði bara: „Aumingja börnin mín"."

Þröstur segir að Bjössi skipstjóri hafi átt góðan vin sem fórst þarna árinu áður. Sá hét Jón Hákon, en báturinn var nefndur eftir honum. Jón var með hjartagalla og dó ungur. Mennirnir á kilinum ræddu málin og líkurnar á björgun. Þeir sáu að báturinn sem þeir bundu vonir sínar við fjarlægðist.

„Svo kom eitthvað furðulegt yfir mig, því við sáum bátinn vera að kippa lengra frá okkur. Bjössi var alltaf sannfærður um að það kæmi einhver og við yrðum sóttir. Við vorum búnir að vera í þessum aðstæðum í yfir klukkutíma. Það var byrjað að koma aðeins pus á okkur því við vorum komnir svo neðarlega. Þá kalla ég á Jón heitinn Hákon að ef það sé eitthvað til hinum megin þá mætti hann sýna okkur það. Á sömu sekúndunni beygir báturinn. Við misstum allir andlitið þegar við sáum hann koma beint til okkar." Skipverjar höfðu ekki séð mennina á kilinum, en þeir höfðu fengið kall frá Landhelgisgæslunni þar sem enginn svaraði eftir að báturinn fór á hvolf og hann hvarf af kortinu. Bátum í kring bárust skilaboð um að svipast um eftir Jóni Hákoni BA.

Sá þrjá menn standa í sjónum. Báturinn Mardís kom að sökkvandi bátnum á elleftu stundu. Frá þeim séð virtust skipbrotsmennirnir standa á sjónum.

„Báturinn var þá alveg að fara í djúpið. Þetta var svo tæpt. Þeir voru tveir á Mardísinni. Það hefði verið erfitt að koma félögum mínum um borð. Ég gat ýtt þeim upp því, það var ekkert eftir, engin orka. Mennirnir tveir drógu þá síðan um borð í Mardísina. Þetta gerðist 7. 7. klukkan 7. Þegar við sigldum frá bátnum þá leit ég við og sá rassgatið fara niður. Jón Hákon var sokkinn. Þarna mátti engu muna."

Hvað taka menn með sér eftir svona lífsreynslu?
Eftir atvikið fékk Þröstur áfallahjálp, en krassaði nokkrum mánuðum síðar. Hann segir líkamann geyma þessa upplifun.

„Ég var svo heppinn að Ari Matthíasson þjóðleikhússtjóri bauð mér strax vinnu. Ég hef stundum hugsað að það hefði ekki verið alveg rétt að taka boðinu, því ég var ekki í standi til að fara að leika. Svo krassaði ég bara þarna í ágúst. Ég glímdi við kvíða og datt út. Það leið yfir mig, en ég vissi ekkert hvað var að mér. Það var ekki fyrr en eftir einhverja mánuði sem ég áttaði mig á því hvað þetta var."

Það má segja að Þröstur hafi fengið nýja lífssýn eftir lífsháskann. Hann segist kunna betur að meta lífið eftir lífsreynsluna. Þegar hann kom heim á Bíldudal eftir sjávarháskann biðu hans góðar móttökur. Börnin hans voru öll mætt til að fagna föður sínum, heimtum úr helju.

„Ég var bara á einhverju bleiku skýi þarna í einhverja daga, ótrúlega þakklátur. Mér fannst líka stundum eins og ég hefði verið sendur vestur. Ég átti að fara þarna og vera á þessum stað."

Það er forvitnilegt að heyra hvað menn sem komast á kjöl eftir sjóslys ræða þegar enn er ekki útséð með hvort þeim verði yfirhöfuð bjargað.

„Það var bara rætt um að þessi bátur kæmi og að þessi björgun yrði og það væri örugglega komið af stað ferli til að finna okkur. Svo var ég sá eini sem var uppistandandi að reyna að gera eitthvað. Ég var með harðsperrur í viku eftir að ég kom í land."

Þröstur staldrar við þá skelfilegu staðreynd að hvorugur björgunarbáturinn losnaði frá skipinu.

„Það er ekkert eðlilegt að vera með tvo björgunarbáta, hvorn frá sínu fyrirtækinu, og hvorugur virkar. Það er náttúrlega rosalega falskt öryggi; tvöfalt kerfi sem klikkar."

Jón Hákon var seinna sóttur á hafsbotninn til að kanna hvað hefði

farið úrskeiðis. Þröstur undrast niðurstöðuna sem fékkst út úr þeirri rannsókn.

„Þeir sóttu bátinn, en þá komust þeir að því að á lestarlúgunni á karminum var sprunga og sögðu að það hefði líklega komist vatn þar inn og að báturinn hefði verið ofhlaðinn, sem var bara kjaftæði því höfðum áður verið með 15 tonn og örugglega sjö tonn uppi á dekki og allt í lagi. Þarna vorum við ekki með nema átta tonn. Ég held að þessi lestarlúgukarmur hafi sprungið þegar báturinn lenti á botninum. Það kom ekkert út úr þessum sjóprófum og það er enginn nokkru nær um hvað gerðist."

Var þetta síðasta sjóferðin?

„Já. Ég hef farið aðeins út í fjörð að sigla, en svo veit maður ekki. Einhver sagði að ég ætti að drífa mig aftur á sjóinn. Ég reyndi að fara strax aftur út og það var uggur í mér. Og næst þegar ég fór í ferjuna Baldur fór ég að athuga hvar björgunarbátarnir væru. Það er eitthvað sem ég hafði aldrei gert áður. Það var einhver svona beygur við að fara út á sjó."

Sigrar Þrastar í leiklistinni eru margir og aðspurður hvort ekki sé gaman fyrir strák úr þorpi að líta um öxl, er Þröstur eftir sem áður hógvær.

„Það eru mörg skrítin hlutverk sem ég held upp á, eins og þegar ég og Siggi Sigurjóns lékum síamstvíburana Chang og Wang, það var ótrúleg reynsla. Það var niðri í lðnó og við vorum húkkaðir saman því að í alvörunni voru þeir fastir saman. Það var búið til svona belti á okkur og við vorum festir saman frá klukkan tíu á morgnana til klukkan fjögur á daginn. Við Siggi erum svo miklir vinir og samrýmdir. Það var svo fyndið að þegar við vorum að byrja á þessu þá var þetta svona óþægilegt, að hafa einhvern mann fastan við sig. Við þurftum að fara saman á klósettið og út að reykja, annar reykti og hinn ekki og svona. Svo vorum við orðnir svo samrýmdir að þegar við vorum að borða þá lögðum við samtímis frá okkur hnífapörin og fórum að drekka kaffið, en svo stóðum við upp á sama augnablikinu. Ótrúlega gaman og skemmtilegt.

Svo er það náttúrlega Hamlet sem var fyrir mér eitthvað svona stórt og mikil pressa að leika það hlutverk, en ég var kannski ekkert að pæla í því þá þannig, af því að ég fékk svo mikið að gera að ég var með samviskubit því það voru svo margir leikarar sem vildu leika þetta, en ég hafði aldrei pælt í því. Ég var alltaf að fá þetta hlutverk og stærra hlutverk, Dagur vonar þarna á tímabili. Ég var kominn með samviskubit gagnvart strákunum á mínu reki, að ég væri að leika þetta allt saman.

Það var líka áhugavert að fara með líkið af meintri móður þvert yfir landið, en hugmyndin kviknaði í húsinu sem ég á í fjörunni á Bíldudal. Ég var að segja Hilmari einhverja sögu og þá kom þessi hugmynd, eða ég man ekki hvernig þetta nákvæmlega var, og svo héldum við þessu alltaf vakandi, en það liðu 28 ár frá því að hugmyndin kviknaði þarna í fjörunni og þangað til frumsýnt var. Fyrir mig að leika þetta var ógeðslega gaman, því ég á svo mikið í handritinu líka, þannig að við vinnum þetta saman og maður er rosaánægður með útkomuna, en mér finnst alltaf óþægilegt að horfa á sjálfan mig. Þegar fólk spyr mig: „hvernig var myndin?" þá get ég ekki svarað því öðruvísi en að hún sé að ganga ótrúlega vel og bara æðislegt. Ég ætla að dúlla í þessu eitthvað áfram." ■

Skipskaði við Aðalvík



Jón Hákon BA.

Þann 7. júlí 2015 sökk Jón Hákon BA-60 út af Rit við Aðalvík á Hornströndum. Fjórir voru um borð í bátnum og lést einn þeirra, Magnús Kristján Björnsson. Björn Magnús Magnússon, Guðmundur Rúnar Ævarsson og Þröstur Leó Gunnarsson komust lífs af með ótrúlegum hætti. Björn Magnús deildi ári síðar færslu á Facebook þar sem hann lýsti því sem gerðist þennan örlagadag. Hann sagði frá því þar hvernig faðir hans sálugi, Magnús og Þröstur Leó björguðu lífi hans.



Björgvin Gunnarsson









Þegar hermenn myrða - Saga morða á hernumdu Íslandi

Hermenn eru þjálfaðir til að drepa, eðli málsins samkvæmt, en það er munur á drápi á óvinum og morði. Þar til nýlega var talið að hermenn hefðu myrt þrjá Íslendinga á tímum hersetunnar, en nú þykir ljóst að morðin voru fjögur. Í tveimur tilfellum voru börn myrt, en í hinum tveimur voru það karlmenn sem urðu fyrir barðinu á hermönnum. Hér verða málin rifjuð upp með hjálp gamalla frétta af málunum.

Rifrildi sem gekk of langt

Hermaður varð ungum manni að bana í Hafnarfirði. Nokkrum hermönnum hafði lent saman við hóp Íslendinga og enduðu þau mál á því að tveir hermannanna hófu að skjóta á Íslendingana með skammbyssum sínum. Eftir skothríðina lá einn í valnum og tveir slasaðir. Svo virðist sem lætin hafi byrjað þegar fórnarlambið gætti ekki að því hvar hann gekk.

Þetta gerðist þann 8. nóvember árið 1941. Alþýðublaðið sagði svo frá málinu á mánudeginum 10. nóvember:



Strandgata 4 *Ljósmynd: fjardarfrettir.is skjáskot*

„Ameríkskir hermenn skjóta á hóp manna í Hafnarfirði

Þrír af mönnunum særðust og einn þeirra mjög hættulega.

Skýrsla bæjarfógetafulltrúans í Hafnarfirði.

SÍÐASTLIÐIÐ LAUGARDAGSKVÖLD kl 10.30 gjörðist sá atburður, að tveir hermenn úr Bandaríkjahernum á Íslandi skutu með skammbyssu á hóp íslenzkra manna fyrir utan húsið Strandgötu 4 í Hafnarfirði. Skutu þeir 5—6 skotum áður en þeir hlupu burt vestur Vesturgötu. Tveir menn urðu fyrir skotum: Þórður Sigurðsson, Austurgötu 27 sem fékk kúluskot í gegnum magan og liggur hann nú á St. Jósepsspítala þungt haldinn.

Sigurður L. Eiríksson Krosseyrarveg 2 varð einnig fyrir skoti. Fór kúla upp um sólann á skó á vinstra fæti og marðist fóturinn og kom á hann smáskeina. Auk þess var hann marinn á lófa á vinstri hönd, að því er virðist eftir kúlu, sem hafði strokist með lófanum. Margir menn veittu hermönnunum eftirför vestur götuna. Þegar komið var vestur fyrir sölubúð F. Hansens skaut annar hermaðurinn enn einu skoti á þá, sem eltu hann. Annar hermaðurinn var handsamaður uppi á Kirkjuvegi og afhentur lögreglunni. Hinn hermaðurinn hljóp vestur Kirkjuveginn og skaut þá enn einu skoti á Sigurgeir Gíslason, Austurgötu 21, sem veitti honum eftirför, og straukst kúlan við fremsta lið á þumalfingri á vinstri hendi, og kom skeina á fingurinn. Þessi hermaður náðist ekki.

Aðdragandi að þessum atburði er sá, að margt manna var saman komið inni á veitingastofu við Strandgötu 6 og þar á meðal 4 Bandaríkjahermenn, sem sátu þar við borð og voru að drekka öl. Á gólfinu stóð Þórður Sigurðssen með ölflösku í hendinni og var að tala við annan mann. Snéri Þórður baki að hermönnunum. Steig Þórður eitt eða tvö skref aftur á bak og mun þá hafa komið við einn af Bandaríkjahermönnunum; tók hann samstundis upp skammbyssu úr frakkavasa sínum og otaði henni að Þórði. Reiddi Þórður þá upp ölflöskuna sem hann hafði í hendinni, og skipaði hermanninum að láta byssuna niður, og stakk hann henni tafarlaust í frakkavasann aftur. Stuttu síðar stóðu hermennirnir upp og fóru út. Um leið og þeir fóru út, munu þeir hafa sagt Þórði að koma út með sér. Fór hann út á eftir þeim og flestir þeir, sem höfðu verið inni á veitingastofunni. Hermennimir gengu vestur Strandgötu og Þórður og hinir mennirnir í humátt á eftir þeim.

Þegar hermennirnir höfðu gengið lítinn spotta snéru tveir þeirra sér allt í einu við og hófu skothríð á mennina og skutu sennilega 4—5 skotum þarna. Þegar stothríðin hófst, var Þórður Sigurðsson í um tveggja faðma fjarlægð frá hermönnunum. Miðaði annar þeirra skammbyssunni á hann og skaut á hann. Þórður hljóp þegar á hermanninn og hafði að hrista skammbyssuna úr hendinni á honum. Um leið hlupu margir þeir, sem staddir voru þama nálægt, af stað til þess að hjálpa Þórði, en áður en þeir komu til þeirra, hafði hermaðurinn losað sig og hlaupið burtu, vestur götuna. Þeir tveir hermenn sem voru með þeim, er að skothríðinni stóðu, hlupu einnig burtu, og náðust ekki. Af Þórði hefir enn ekki verið hægt að taka skýrslu sökum þess, að hann liggur þungt haidinn á St. Josephs spítala. Þetta er samkvæmt skýrslu frá fulltrúa bæjarfógetans í Hafnarfirði. Samkvæmt öðrum heimildum hefir blaðið frétt um áverka Þórðar, að kúlan hafi farið inn í magann hægra megin og út vinstra megin.

Þórður Sigurðsson er 22 ára að aldri."



Nokkrum dögum síðar lést Þórður af sárum sínum. Samkvæmt blaðinu Vesturland brutust út slagsmál milli hermannanna og Íslendinganna sem lauk með skotárás Bandaríkjamannanna. Sagt er frá málinu í Vesturlandi hér að neðan:

„Íslenzkur maður skotinn til bana af amerískum hermanni

Síðastl. laugardag urðu skærur milli íslendinga og ameríska hermanna á veitingahúsi í Hafnarfirði. Bárust áflogin siðan út á götu, fyrir framan veitingahúsið. Er sagt, að amerísku hermennirnir hafi beðið þar lægri hlut. Tóku þeir þá til skotvopna. Var einn Íslendinganna, Þórður Sigurðsson, skotinn i kviðinn, en annar i ristina. Ameríska herlögreglu bar þá að þarna og flutti hermennina burt, en Þórður var tafarlaust fluttur i sjúkrahús og lá þar þungt haldinn, þar til að hann andaðist s. l. miðvikudagskvöld af völdum skotsársins. Yfirhershöfðingi ameríska setuliðsins og sendiherra Bandaríkjanna hafa tjáð forsætisráðherra afsökun sína út af þessum atburðum og lýst því yfir, að hinir amerísku hermenn hafi borið vopn í leyfisleysi og verði ríkt gengið eftir því framvegis að slíkt komi ekki fyrir."

Hermennirnir hlutu fimm ára fangelsisdóm fyrir morðið.

Skotinn í hnakkann

Laugardaginn 14. mars árið 1942 gerðist sá hroðalegi atburður að amerískur hermaður skaut Gunnar Einarsson í hnakkann í gegnum bílrúðu í bifreið sem Gunnar var farþegi í. Gunnar lést af sárum sínum.

Dagblaðið Verkamaðurinn skrifaði



Gunnar Einarsson

harðorða frétt, viku seinna, þann 21. mars, enda vakti málið óhug og reiði Íslendinga um allt land.

„Hroðalegur glæpur.

Amerískur hermaður myrðir íslenzkan mann.

S.l. laugardagskvöld gerðist sá

atburður í Sogamýri við Reykjavík, að amerískur varðmaður skaut Gunnar Einarsson, starfsmann hjá Kol & Salt h.f., til bana, þar sem hann var á ferð, í bíl, með kunningja sínum, Magnúsi Einarssyni, framkvæmdastjóra Dósaverksmiðjunnar.
Fara hér á eftir helstu atriðin úr skýrslu, sem Magnús Einarsson hefir gefið sakadómara um þetta mál.

Gunnar Einarsson var staddur hjá Magnúsi, á laugardagskvöldið, en hann býr að Sogamýrarbletti 54. Kl. 10.15 ætlaði Magnús að aka Gunnari heim í bifreiðinni R 1183, en hún er með hægri handar stýri. Ók Magnús bifreiðinni, en Gunnar sat við hlið hans. Þeir ætluðu að koma við í Laufskálum á leiðinni, en þeir liggja við Engjaveg, en að honum liggur tröðningur frá Suðurlandsbrautinni. Liggur troðningurinn rétt vestan við herbúðirnar „Hálogaland Camp", en þar dvelja amerískir hermenn. Rétt fyrir norðan þann stað, þar sem beygt er út af Suðurlandsbrautinni voru þeir stöðvaðir af amerískum varðmanni. Kom hann hægra megin að bílnum — þeim megin er Magnús sat — og inti þá eftir hvert förinni væri heitið. Svöruðu báðir samtímis, en Magnús segir, að hann skilji ekki vel ensku og tók hann því ekki vel eftir, hvað þeim Gunnari og varðmanninum fór á milli, en því lauk á þann veg, að varðmaðurinn sagði „all right" og leyfði þeim að halda áfram. En þegar þeir höfðu ekið um fjórar bifreiðalengdir stöðvaði annar varðmaður þá og kom hann vinstra megin að bílnum — Gunnars megin — og talaði við hann. Sögðu þeir þrjár til fjórar setningar hvor, og fór varðmaðurinn síðan frá bílnum, svo ekki var hægt að skilja þetta öðru vísi, en að þeir mættu halda leiðar sinnar með samþykki hans. Ók Magnús þá af stað, en þegar hann hafði ekið um 3—4 bílalengdir kvað við skot. Áleit hann að það væri þeim óviðkomandi, en stöðvaði þó bifreiðina til vonar og vara. Tók hann þá eftir því að framrúða bílsins var mölbrotin og í sama mund hné höfuð Gunnars á vinstri öxl hans. Leit hann þá framan í Gunnar og sá, að blóð streymdi úr vitum hans, og þegar hann þreifaði á höfði hans fann hann skotsár á hnakkanum. Fór Magnús strax úr bílnum, en í því bili kom hópur Bandaríkjahermanna þarna að og tóku þeir Gunnar út úr bílnum. Virtist Magnúsi hann þá látinn, en hann mun ekki hafa andast fyr en um klukkan 3 um nóttina.

Þessi atburður hefir vakið hrylling og viðbjóð um allt land. Ameríski herinn hefir áður framið hér óhæfuverk, en nú er gengið feti framar og virtist mönnum þó áður nóg komið af óhappaverkum „verndara" okkar. Enginn íslendingur fær skilið, að ameríska hernum sé nauðsynlegt að myrða íslenska menn til þess að vernda öryggi ameríska hersins. Vér fáum ekki séð, að öryggi ameríska hersins sé stefnt í hættu, þó látið sé vera að beita skotvopnum gegn vopnlausum Islendingum. Reynsla bretska setuliðsins hér á landi bendir ekki til þess að nauðsynlegt sé að beita glæpamannaaðferðum í umgengni við þá menn, sem eru undir „vernd" ensku og amerísku setuliðanna. Það væri betur, að ameríski herinn sýndi meiri dugnað, í baráttunni gegn Japönum, en að skjóta vopnlausa íslendinga aftan frá. Slíkur atburður, sem þessi má ekki endurtaka sig. íslenska þjóðin krefst þess, að gerðar verði tafarlaust ráðstafanir til að tryggja að slíkt endurtaki sig ekki. Ríkisstjórnin verður að halda fast og skörulega á rétti íslendinga í þessu máli, og ekki láta þann málflutning niður falla fyr en trygt er að amerísku hermennirnir komi fram í viðskiftum sínum við íslendinga, sem fulltrúar siðmenningarþjóðar en ekki sem fyrirlitlegir glæpamenn. Á þann eina hátt verður best borgið öryggi íslendinga og öryggi og sæmd ameríska hersins."

Hermaðurinn var sýknaður af herrétti en ökumaður bifreiðarinnar hafði ekki hlýtt skipun hermannsins um að stöðva.

Hinn kolsvarti hvítasunnudagur

Það er hvítasunnudagur. Tveir drengir leika sér við varðstöð Bandaríkjahers við Hallveigarstíg og annar þeirra fer upp í bíl á vegum hersins og startar bílnum. Hermaður sem hafði haft afskipti af þeim rétt áður, rekur drenginn út úr bílnum og drengurinn hlýðir. Hermaðurinn gengur upp að drengnum og leggur byssuhlaup við gagnauga hans. Og tekur í gikkinn. Lífvana drengurinn dettur í jörðina. Þessi hvítasunnudagur er orðinn kolsvartur. Þetta var árið 1942.



Jón H. Benediktsson

Í blaðinu Íslendingur er atvikinu svo lýst:

„Á hvítasunnudag kl. 11 árdegis gerðist sá óheyrilegi atburður í Reykjavík, að amerískur hermaður skaut 12 ára dreng til bana, er var að leik með öðrum dreng nálægt varðstöðvum hermannsins.
Þetta furðulega glæpaverk gerði hvítasunnuhátíðina að sorgardegi í Reykjavík og annarsstaðar, er fregnin spurðist. Drengurinn hét Jón Hinrik Benediktsson og átti heima aö Ingólfsstræti 21 í Reykjavík. Hermaðurinn og yfirmenn hans voru óðar handteknir, en herstjórn og sendiherra Bandaríkjanna lýstu yfir harmi sínum yfir þessum atburði. Málið er enn ekki upplýst að fullu, en frekari upplýsingar hljóta að varða gefnar mjög bráðlega."

Í Morgunblaðinu var fjallað ítarlega um málið en meðal þess sem fram kom þar voru frásagnir nokkurra vitna.

Ein frásögnin kemur frá leikbróður Jóns, Guðmundi.

„Fyrir hádegi í dag hitti jeg leikbróðir minn, Jón Hinrik Benediktsson. Hann ætlaði að kaupa sjer filmu í myndavjel og fór jeg með honum í Lyfjabúðirnar Ingólfs Apótek, Reykjavíkur Apótek og Lauga-,vegs i Apótek, én hvergi var filmu að fá. Þegar við komum úr Laugavegs Apóteki gengum við suður Bergstaðastræti óg niður Hallveigarstíg, framhjá herstöðinni, sem er þar norðanmegin götunnar. Við stoppuðum móts við hermann, sem stóð á verði á Hallveigarstígnum, móts við herbúðirnar. Svo kom hermaður og festi upp auglýsingu í varðmannsskýlið. Við Jón fórum að skýlinu og lásum auglýsinguna. Svo gengum við niður með girðingunni, niður að Ingólfsstræti. Jeg var með skammbyssu, tálgaða úr trje. Jón kippti af mjer byssunni og henti henni yfir girðinguna inn á milli herbúðanna. Jón stökk svo aftur upp á móts við varðmanninn og jeg sagði honum að ná í byssuna. Um sama leyti tók hermaður byssuna og kastaði henni út fyrir girðinguna og greip hana þá lítill strákur, sem var þar fyrir utan. Jón hljóp inn um hliðið á girðingunni, framhjá varðmanninum. Varðmaðurinn kallaði þá til hans og, að mjer skildist, skipaði honum að koma út og hlýddi Jón því strax. Jeg var með dolk í slíðri, sem var fest í strenginn á buxunum mínum og tók jeg nú dolkinn og fór að kasta honum í ljósastaur, sem stendur skamt frá stað þeim, sem varðmaðurinn stóð á og var jeg að reyna að láta oddinn stingast í staurinn. Jeg lánaði svo Jóni dolkinn og hann gerði það sama og jeg, kastaði honum í staurinn og reyndi að láta oddinn stingast í trjeð. Þar næst fór Jón upp í lítinn bíl, sem stóð við girðinguna, rjett hjá varðmanninum. Jón fiktaði við stýrið á bifreiðinni, en gerði ekki annað. Varðmaðurinn kom þá út úr skýlinu og kallaði til Jóns og fór Jón þá niður úr bílnum.

Þá vildi jeg fara heim, en Jón sagði að við skyldum bíða til kl. 12, því þá mundu hermennirnir gefa okkur epli, það væri hátíðisdagur hjá þeim í dag. Jeg var til með að bíða. Við stóðum svo þarna á götunni og töluðum eitthvað saman. Svo fór Jón aftur upp í sama bílinn og áður og fór þá að ‚starta' bílnum. Varðmaðurinn kom þá aftur út úr byrginu, gekk að bílnum og skipaði honum út úr bílnum, að því er mjer skildist.Jón hlýddi því strax og fór út úr bílnum. Jón fór svo upp að girðingunni bak við bílinn og jeg kom þangað til hans. Varðmaðurinn var með stóra byssu, jeg heyrði og sá að hann spenti byssuna upp. Þá var hann götumegin við bílinn. Svo gekk hann að Jóni og beindi byssuhlaupinu að höfðinu á honum, svo reið skotið af, Jón fjell í götuna og jeg sá að blóð rann úr vitum hans. Varðmaðurinn gekk svo í burtu án þess að hreyfa neitt við Jóni, en jeg hljóp í burtu niður á Ingólfsstræti og svo skemstu leið heim til mín."

Gunnlaugur Magnússon skrifstofumaður var eitt af vitnunum.

„Jeg bý á fyrstu hæð hússins Hallveigarstíg 2, og er þar herbergi mitt austan megin við forstofuinnganginn og snýr herbergisglugginn út að Hallveigarstígnum. 1 morgun, þegar jeg var að klæða mig, varð mjer litið út um herbergisgluggann og sá þá hermenn standa við endann á bifreið, sem stóð rjett fyrir vestan varðmannsskýlið. Hermaðurinn beindi byssu að dreng, sem stóð þar fyrir framan hann upp við girðinguna. Á næsta augnabliki heyrði jeg skothvell og drengurinn datt niður í götuna og lenti með höfuðið ofan í litlum vatnspolli, sem var þar á götunni á milli girðingarinnar og bílsins. Hermaðurinn gekk svo í burtu og inn í herbúðirnar, en nokkrir hermenn komu út í girðingarhliðið og einn hermaður gekk að drengnum með teppi og breiddi yfir hann. Alveg rjett á eftir komu tveir hermenn með börur og báru drenginn inn í herbúðirnar. Jeg heyrði ekki nema einn skothvell."

Sendiherra Bandaríkjanna á Íslandi á stríðsárunum hét Lincoln MacVeagh en hann sendi yfirlýsingu á alla helstu fjölmiðla landsins þar sem hann harmaði atburðinn.

„Það hefir fengið mjög á alla sanna Bandaríkjamenn við frjettirnar um hinn sorglega atburð. Við erum hjer á íslandi sem vinir íslands til að gera gott en ekki ilt og við óskum að hjálpa landinu á allan mögulegan hátt. Við lítum á það sem heiður fyrir okkur að dvelja hjer, og okkur er það sjerstakur harmur að við skulum vera valdir að sorg hjer á landi. Verið er að rannsaka þetta mál, en það er hægt að segja það strax, að það er sjerstaklega hræðilegt í augum Bandaríkjamanna sem elska börn, að drengurinn skuli hafa verið skotinn til bana. Hin harmi lostna fjölskylda og allir sorgmæddir Islendingar mega vera vissir um, að óteljandi Bandaríkjamenn syrgja með þeim af heilum hug."

Málið vakti skiljanlega mikinn óhug á Íslandi enda ekki á hverjum degi sem morð var framið á landinu, hvað þá á barni. Hermaðurinn sagði skotið hafa verið slysaskot, en hann fór fyrir herrétt í Bandaríkjunum. Alþýðublaðið sagði svo frá úrskurðinum í málinu:

„Mál litla drengsins, Jóns Benediktssonar, sem skotinn var til bana af amerískum hermanni síðastliðinn hvítasunnudagsmorgun: Hermaðurinn reyndist sjúkur af brjálsemi. Var hann sendur í geðveikrahæli í Bandaríkjunum."

Morðið á Steinunni

Þökk sé Gísla Jökli Gíslasyni lögreglumanns, hefur nú komið í ljós með nokkuð óyggjandi hætti að hin þrettán ára Steinunn Sigurðardóttir lést ekki úr heilahimnubólgu 19. apríl 1945, líkt og skráð er í dánarvottorði hennar, heldur vegna höfuðhöggs sem hún hlaut í árás hermanns, þremur mánuðum áður.

Gísli Jökull var í viðtali hjá Rúv á dögunum þar sem hann sagðist hafa birt færslu á Facebook-hópnum Gamlar ljósmyndir, þar sem hann fjallar um þau morð sem hermenn frömdu hér á landi á stríðsárunum. Þá hafi Herdís Dögg Sigurðardóttir skrifað athugasemd og bent honum á að hann hefði gleymt frænku hennar, Steinunni Sigurðardóttur eða Lillu líkt og vinir og ættingjar kölluðu hana

jafnan. Og þannig fór boltinn að rúlla. Ekki voru til miklar heimildir um árásina en eina frétt fann Gísli, minningargrein og gamla dagbókarfærslu lögreglunnar. Sagði hann í viðtali við RÚV að allar líkur væru á að Steinunn hefði hlotið höfuðhögg í árásinni, sem síðan hafi dregið hana til dauða, þremur mánuðum síðar. „Hún hefur án efa fengið höfuðhögg, því að þær lýsingar eru til hjá fjölskyldunni að hún var eiginlega ófær um nokkuð eftir þetta," sagði Gísli. „Hún var alltaf rúmliggjandi, með mikinn höfuðverk, og svo deyr hún nokkrum mánuðum seinna." Bætti hann við: „Heilahimnubólga og alvarlegur höfuðáverki eru með mjög lík einkenni."



Steinunn Sigurðardóttir *Ljósmynd: Andvari*

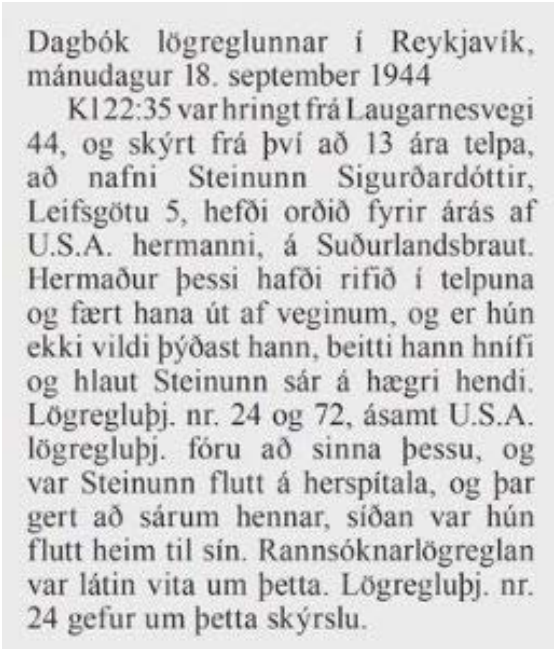
Hér má sjá frétt Alþýðublaðsins um árásina:

„Ný árás:Hermaður ræðst á 13 ára telpu á Laugarnessvegi.

Það lítur svo út, sem óhæfuverk hermannsins sem réðst á stúlkuna á Ásvallagötunni á sunnudagskvöldið hafi smitað út frá sér, því í fyrrakvöld var önnur árás gerð af hermanni, á 13 ára telpu inn á Laugarnesvegi, og særðist stúlkan á hníf, sem hermaðurinn otaði að henni.

Klukkan um hálfellefu á mánudagskvöldið var lögreglan kvödd inn á Laugarnesveg og hitti hún þar telpuna, sem skýrði frá því, að hermaður hefði ráðist á sig og otað að sér hníf, er hún hefði ekki viljað fylgjast með honum. Kvaðst hún hafa verið á gangi suður Laugarnesveginn og hermaður veitt sér eftirför, og ávarpað sig, en hún gaf því engan gaum — og hélt áfram. Veit hún þá ekki fyrri til, en hermaðurinn ræðst á hana og ætlar að draga hana út fyrir veginn, en hún streyttist á móti. Tók þá hermaðurinn upp hníf og otar að henni, en hún ber að sér lagið, en hlýtur við það skurð á hægri hendi. Ennfremur meiddist telpan á hné í viðureigninni.

Rétt í þessu ók bifreið um. veginn og staðnæmdist rétt hjá þeim. Við það brast hetjuna móðinn og tók til fóta sinna og flýði í burt, en telpan fór inn í næsta hús, og var þar gert að sárum hennar, og fór hún því næst heim til sín."



Dagbók lögreglunnar í Reykjavík, mánudagur 18. september 1944

Kl 22:35 var hringt frá Laugarnesvegi 44, og skýrt frá því að 13 ára telpa, að nafni Steinunn Sigurðardóttir, Leifsgötu 5, hefði orðið fyrir árás af U.S.A. hermanni, á Suðurlandsbraut. Hermaður þessi hafði rifið í telpuna og fært hana út af veginum, og er hún ekki vildi þýðast hann, beitti hann hnífi og hlaut Steinunn sár á hægri hendi. Lögregluþj. nr. 24 og 72, ásamt U.S.A. lögregluþj. fóru að sinna þessu, og var Steinunn flutt á herspítala, og þar gert að sárum hennar, síðan var hún flutt heim til sín. Rannsóknarlögreglan var látin vita um þetta. Lögregluþj. nr. 24 gefur um þetta skýrslu.

Úr dagbók lögreglunnar um árásina. Skjáskot af RÚV.

Kennari Steinunnar skrifaði hjartnæma minningargrein um hana í Morgunblaðinu sem má lesa hér að neðan:

„ÞAÐ ER dimmur vetrardagur. Litlu skólabörnin, 7 ára gömul, lúta yfir verkefnin sín: fyrstu söguna — fyrstu heilu bókina, sem þau eiga að skila. Hæglát og prúð stúlka stendur fyrst á fætur, gengur til kennarans og rjettir fram bókina sína. Jú, þarna er alt eins og um var beðið: Sagan fyllir út bókina, 4 blaðsíður, 2 línur á hverri, hreinlega skrifað. Og með gleðiblik í augum, svo hógvært, að það sjest aðeins ef vel er að gætt, segir litla stúlkan: „Jeg truflaðist aldrei". — Þetta var Steinunn Sigurðardóttir, sem foreldrar og nánustu vinir kölluðu Lillu. Sex ár hafa liðið. Lilla stundaði námið í sama hópnum — með ljúflyndi og prúðmensku, sem aldrei truflaðist. Jeg minnist þess ekki, að bekkjarsystkini hennar ættu nokkurntíma við hana misklíðarefni. Kurteis og mild var hún öllum hugþekk. Á fyrstu sólskinsstund þessa sumars, er öll íslensk börn halda sína persónulegu fagnaðarhátíð, barst okkur fregnin um andlát Lillu. Á fyrsta fullnaðarprófs degi sínum fengu bekkjarsystkini hennar öll að vita, að Lilla hafði þegar •— fyrst okkar allra — lokið þyngsta fullnaðarprófi lífsins. Lokið því með sinni hlýju, traustu hógværð — án þess að truflast. Og minningarnar fögru og hlýju í hjörtum foreldra hennar, systkina og allra vina munu heldur ekki truflast. — Við vonum öll að fá síðar að fagna henni í þeim heimi, þar sem viðkvæmni og blíða er meira metin en oft vill verða í þeim heimi, sem við nú lifum í. J.E."

AUGLÝSTU HJÁ OKKUR







MANNLÍF

Vín og matur

ELSA@MANNLIF.IS



Svanur Már Snorrason

Að vera með ADHD er ekki góð skemmtun

Sem barn var ég ofvirkur, rauðhærður með krullur, ógeðslega frekur og auðvitað með frekjuskarð.

Ofan í kaupið er ég Hafnfirðingur.

Ég var alltaf að rífa kjaft og alltaf tilbúinn í einhver læti; mögulega leiðindi.

Eftir að ég byrjaði að æfa fótbolta og handbolta hjá FH (auk þess að spila körfubolta alltaf þegar gafst tækifæri til, það var ekki mögulegt að æfa þrjár boltaíþróttir, skaraðist alltaf og svo var það dýrt) róaðist ég aðeins, enda fær maður mikla útrás fyrir allt og ekkert í boltaíþróttunum.

Samt var það svo að mjög margir sögðu við mig að ég hlyti að vera ofvirkur og með mikinn athyglisbrest. Lengi vel vissi ég ekkert hvað fólk var að tala um.

Það átti eftir að breytast.

Það sem fylgir því að vera með ADHD – hjá mér – er órói, eirðarleysi og endalausar, hrikalega hraðar hugsanir sem afar erfitt er að ná utan um og vinna úr, og það getur gert mann afar tæpan í skapinu. Einnig var ég alltaf að flýta mér þótt ég hefði nægan tíma; ég rauk út úr prófum fyrstur og gat ekkert gert að því – tilfinningin var bara yfirþyrmandi – ég þurfti að komast út, en vissi líka yfirleitt að ég hafði staðið mig vel á prófinu, því einhverra hluta vegna reyndist mér nám fremur auðvelt; ég get munað allan fjandann með því að renna einu sinni yfir það.

Ég vissi líka að ef ég myndi nýta allan próftímann yrðu einkunnirnar enn hærri – en ég gat það bara alls ekki.

Þá er vert að geta þess að hugur minn róast mjög mikið ef ég hlusta á tónlist í góðum græjum og allt í botni; þá dettur allt í dúnalogn í huga mínum og ég get einbeitt mér og unnið.

En það eru ekki allir að fíla tónlistina eða hávaðann.

Ég gæti talið upp ýmis dæmi um furðulega og algjörlega tilviljunarkennda hegðun mína – en ég ætla ekki að gera það af þeirri einu, einföldu ástæðu að mig langar alls ekki að rifja margt af því upp.

Eftir að hafa komist til sálfræðings og svo geðlæknis fékk ég ADHD-greiningu – þá var klukkan um það bil þrjú kortér í fimmtugt.

Sálfræðingurinn og geðlæknirinn létu mig taka próf tvisvar því þeir höfðu ekki oft séð svo háar tölur – ég gerði það og tölurnar lækkuðu ekkert.

Var þá settur á lyf.

Þau virka.

Einbeiting mín er miklu betri og meiri og ég er hættur að hafa marga bolta á lofti í einu; furðulegar skyndiákvarðanir mínir hafa að mestu vikið fyrir vel dönnuðum hugsunum og úrvinnsla þeirra er bara með hreinustu ágætum.

Ég vil samt ekki taka ADHD-lyfin á hverjum degi, þótt þau hjálpi mér mikið – geri alvöru gagn.

Ef ég tek lyfin verð ég einbeittari og afköstin eru mikil og góð. En ég fæ ekki margar hugmyndir og hætti pínulítið að vera ég sjálfur. Verð öðruvísi og minna geggjaður, en það er bara svo geggjað að geta hneggjað. Svona af og til í það minnsta.

Í mér eru í raun tveir heimar að takast á og um leið vinna saman. Markmiðið er ekki að skapa einhug heldur tvíhug; með og án taflnanna. Ég get sumsé valið á milli tveggja persónuleika og er bara þakklátur fyrir það.

Ég veit hvað lyfin gera og ég veit líka hvernig ég verð án þeirra. Ég er því tvíklofinn; sem er mun betra en að vita ekkert hvað er í gangi í hausnum á þér fyrir ljóshraðahugsunum, brjáluðum hávaða og ofboðslegu eirðarleysi þótt nóg sé að gerast í kringum mann.

Ég er þakklátur fyrir að vera tveir en ekki einn – því þessi eini þarna var að missa öll tök á tilverunni.

En nú hef ég tak og held fast.

Svona oftast.

Aðsend



Þegar ég neita mér um mat
– þá hungrar mig í meira sjálfsmat

Að bögglast um með sjálfan sig í þessu lífi getur verið æði þungur burður. Lágt sjálfsmat og brengluð sjálfsímynd eiga það til að skekkja. Upplifun og líðan helst ekki alltaf í hendur við raunveruleikann.

Þegar ég mæti sjálfri mér framlágri suma morgna og bursta í mér tennurnar sýnir spegilmyndin hvernig kinnarnar á mér tútna út og augun sökkva undir þær. Nefið margfaldast í stærð og liggur eins og bjúga sem snertir bráðum höku. Bugun og uppgjöf. Ég ræðst á tvo fílapensla sem hafa myndast yfir nóttina. Nú er nefið bæði rautt og bólgið. Ég klæði mig. Lærin passa illa í buxurnar og björgunarhringurinn læðist hægt yfir buxnastrenginn þegar pulsuputtarnir berjast við að koma tölunni í hnappagatið. Þykkir upphandleggirnir taka þátt í bardaganum og eru við að sprengja saklausar ermarnar á skyrtugarminum.

Vinkona benti eitt sinn á að ég ætti að mæta mér á hverjum morgni með uppörvandi orðum eins og til dæmis: „Vá, hvað ég er sæt í dag!“

– En mér líður of illa til að ljúga að sjálfri mér.

Ég beygi mig eftir skónum og á erfitt með andardrátt. Ég vona að helvítis hnappagatið á buxunum haldi þegar risarassinn glennir sig út í loftið í beyjunni. Saumarnir meiða. „Ég þarf að kaupa mér skójárn,“ hugsa ég með blóðbragðið í munninum.

Saman nuddast lærin og bera mig út í bíl og ég finn hvernig jakkinn skerst inn í axlirnar þegar ég legg hendurnar á stýrið.

Mætt til vinnu og ég silast eins og keppur eftir ganginum og rýni stíft niður á tærnar á mér svo ég þurfi ekki að mæta spegilmyndinni sem afhjúpast í glerinu á hurðinni. Ég æði beint að tölvunni minni. Skjól. Hér get ég þá gleymt mér næstu klukkustundirnar.

Dagurinn líður áfram, ég reyni að forðast fólk. „Hey viltu koma með í mat?“ Ég þykist ótrúlega upptekin. Að endingu stimpla mig út. Ég skakklappast með sjálfa mig og öll kílóin aftur heim. Ég leggst fyrir. Hjartað hamast, hugurinn leikur lausum hala og stjórnleysi hugsanna minna er algert. Samviskubit, skömm og vanmáttur eru öskrandi. Endalaust andskotans samviskubit. „Ég hefði átt að, ég vildi óska að, af hverju, hvað er að mér?“

Maginn öskrar með. Ég hef ekkert borðað, ég get ekkert borðað. Mér er sífellt flökurt. Mér er drullusama. Ég er hvort sem er svo feit. Ég grennist þá kannski.

Leiklistargagnrýni



Jón Viðar Jónsson

Myndir / Klaudia Kaczmarek.

Jördís Richter í hlutverki sínu í Djöfulsins snillingur

LIFANDI LEIKHÚS OG DAUTT



Jördís Richter og Snorri Engilbertsson leika þetta undarlega par. Myndir / Klaudia Kaczmarek

Leiklistin getur verið ólíkindatól og stundum kemur hún hressilega aftan að okkur. Við tölum um list leikarans – og allra sem að einni leiksýningu starfa – sem fag, eins konar iðngrein, og við gerum það af því að hún byggist á ákveðinni tækni sem menn þurfa að læra og kunna að beita til að standast kröfur nútímaleiklistar. Og það er mikill misskilningur hjá mörgum að matið á frammistöðu listamannsins sé alfarið háð persónulegum smekk hvers og eins, enda er þá er stutt í þá ályktun að allir beri jafn mikið skynbragð á gæði útkomunnar – sem er endileysa. Auðvitað getur öllum missýnst, einnig þeim sem best ættu að vera dómbærir – en aðeins það að við notum sögnina „að missýnast" gefur til kynna að við vitum að gæðamunurinn sé raunverulegur.

En þó að fagmennskan skipti miklu, þá vitum við samt öll að hún er ekki nóg. Leiklistin snýst um miðlun og leikhúsfólkið verður að vita hverju það vill miðla ef það á að ná til okkar. Það sem miðlað er getur verið ótalmargt: einhver sérstök veruleikamynd, saga (sem er sjálfsagt algengast), hugmynd, tilfinning, skynjun … listinn gæti orðið langur. Þessi miðlun er sál leiklistarinnar, svo ég noti orðalag sem mörgum finnst örugglega mjög gamaldags; ég þekki bara ekkert betra. Ef við áhorfendur finnum ekki fyrir neinu slíku, þá getur engin tækni, sama hversu fullkomin hún er, bætt upp þá vöntun. Þá verður leiklistin eins og „hljómandi málmur eða hvellandi bjalla" eins og Páll postuli segir um þá sem eiga engan kærleik.

Í þessum aprílpistli ætla ég að segja fáein orð um tvær leiksýningar sem enn ganga og eru til vitnis um þennan mun. Önnur er í Tjarnarbíói og heitir Djöfulsins snillingur. Hin nefnist Prinsessuleikarnir og er sýnd af Leikfélagi Reykjavíkur í Borgarleikhúsinu.

Líf og list í Tjarnarbíói

Djöfulsins snillingur er verk leikflokks sem kallar sig því ábúðarmikla heiti Reykjavík Ensemble og kveðst alþjóðlegur í þokkabót (fjölþjóðlegur hefði verið betra fyrir minn smekk). Þær Pálína Jónsdóttir og Ewa Marcinek eru höfundar og Pálína leikstjóri. Leikendur eru fimm talsins; ég sakna þess að ekki skuli að finna neinar upplýsingar um þá utan nöfnin tóm á heimasíðu Tjarnarbíós, því þeir koma bersýnilega úr ólíkum áttum, ekki aðeins hvað þjóðernið varðar.

Verkið fjallar um unga, erlenda konu, Urielu, sem birtist allt í einu hér uppi á klakanum og á sér þann draum stærstan að komast að sem listamaður hjá Þjóðarsirkusnum. Hún er nánast nakin þegar hún stígur fyrst fram og trúir okkur fyrir vonum sínum. Það geislar á einhvern hátt af henni og við finnum að barnsleg löngun hennar til að skapa eitthvað fagurt er einlæg og sönn.

Á Íslandi rekst hún á ótal múra, aðallega sem útlendingur, en leikhúsið – sem Þjóðarsirkusinn á að tákna – er ekki heldur rúmt inngangs. Ég skal játa að fyrst leist mér ekki á blikuna; á þetta nú að verða enn ein raunarollan um það hversu vondir Íslendingar eru við erlenda gesti og innflytjendur, hugsaði ég í ótuktarskap mínum og byrjaði að kvíða framhaldinu. En það bráði fljótt af mér, bæði vegna þess að ádeilan var borin fram með góðlátlegu háði (oftast nær) og svo fór leikurinn að snúast um efni sem er ævagamalt og síungt sé vel á því haldið. Uriela reynist harðari af sér en í fyrstu virðist, hún er tilbúin til að berjast við drauga kerfisins af einurð, en hún mætir einnig andstöðu í sjálfhverfu leiklistarheimsins. Hún kynnist ungum leikara, Gunnari, sjarmerandi náunga, sem hún vonast til að tengjast, en hann er að leita að allt öðru en hún; hann hugsar aðeins um eigin frama, aðdáun áhorfenda sem hann þarf til að staðfesta sína eigin veiku sjálfsmynd.

Jördís Richter og Snorri Engilbertsson leika þetta undarlega par; þau gera það bæði afar vel og í samleik þeirra hefst sýningin á flug. Jördís er ótrúlega

trúverðug sem þessi mjói álfakroppur, vart af þessum heimi; það eina sem háir leikkonunni er lítt þjálfuð rödd, einkum undir lokin þegar hún þarf að fara með talsverðan texta á ensku. Alllangt er síðan ég sá Snorra síðast á leiksviði, en ég hef aldrei séð hann gera betur; hann bæði afhjúpar persónuna og fær okkur til að skilja hana; flytur textann af þrótti og skilningi og hefur svo gott vald á hreyfingum að það er nánast akróbatískt, hrein unun á að horfa. Og endir leiksins var snjall; þrátt fyrir allt er ekki öll von úti; „sælir eru hjartahreinir" segir á einum stað og á líkast til við hér.

Að öðrum leikendum kveður heldur minna, þau fara með ólík hlutverk og gera það snyrtilega. Ég get mjög vel hugsað mér að sjá leikinn aftur – helst þó ekki af aftari bekkjum. Þetta er flokkur sem spennandi verður að fylgjast með í framtíðinni.

En svo er það Leikfélagið …

En hafi leikur Reykjavík Ensemble búið yfir því innra lífi sem maður leitar eftir í leiklistinni, þá var því ekki að heilsa í Prinsessuleikum þeim sem nú ganga á Nýja sviði Borgarleikhússins. Hvað á maður að segja um önnur ósköp? Þarna vantaði sannarlega ekki fagmennskuna (að flestu leyti), enda Una Þorleifsdóttir leikstjóri sem alla jafna vandar til verka, og leikmynd, gervi og búningar, sem eru verk pólsks listamanns, Mireks Kazmareks, með eindæmum glæsileg. Höfundur er Elfried Jelinek, austurrísk skáldkona, verðlaunuð í bak og fyrir og Nóbelinn þar á meðal, nú farin að nálgast áttrætt og enn að. Hún er mjög vinstri sinnuð og var lengi félagi í austurríska kommúnistaflokknum. Prinsessuleikarnir eru tuttugu ára gamlir, þrír sjálfstæðir þættir, en munu vera fimm í original. Ég hlýt að þakka Leikfélagsforystunni sérstaklega fyrir að láta þessa nægja, en lengra nær nú þakklæti mitt ekki.

Þó ég ætti að vinna mér það til lífs, þá gæti ég vart giskað á hvert var erindi skáldsins með verkinu. Að sjálfsögðu á þetta að vera einhverslags pólitísk framúrstefna, væntanlega í femínískum anda, því þarna er verið að hæðast að gömlum staðalmyndum um konur sem teprulegar prinsípissur bíðandi eftir því að prinsinn birtist og frelsi þær. Mjallhvít og Þyrnirós eru aðal í fyrri þáttunum tveimur, en eftir hlé gengur Jacqueline Kenndy fram í bleikrauðu dragtinni sinni, mynduglega túlkuð af Sólveigu Arnarsdóttur sem fékk mann næstum til að trúa því að hún botnaði eitthvað í þeim vaðli sem persónunni er lagður í munn, nokkuð sem er afrek út af fyrir sig. Það sem helst einkennir



Úr leikverkinu Prinsessuleikar — Myndir / Grímur Bjarnason



Sólveig Arnarsdóttir í hlutverki sínu í Prinsessuleikunum — Myndir / Grímur Bjarnason

þetta „show" er sem sé endalaus textastraumur, orðafroða slík að ég hef sjaldan eða bara aldrei þurft að sitja undir þvílíku, a.m.k. hér á landi. Hvort meira vit sé í hinum þýska frumtexta og hafi týnst í þýðingu, veit ég ekki, en Bjarni Jónsson er samviskusamur þýðandi svo ég tel það ólíklegt. Og það leiddist fleirum en mér þetta kvöld; eftir hlé var hálfur bekkurinn fyrir aftan mig horfinn hljóðalaust. Sem er dapurt, því leikhúsmiðarnir eru ekki ódýrir.

Ég hef í rauninni ekkert meira um þetta að segja, nema helst það hversu ósmekklegur þátturinn um frú Kennedy var; Kennedy sjálfur liggjandi í glerkistu eins og Mjallhvít, svo reis hann upp og þá fabúlerað um morðið á honum, klesstur bíll með heilaslettum á baksæti hafður til að vísa í það, sem er villandi, því bíllinn sem forsetahjónin voru í skaðaðist ekki og var síðast þegar ég vissi á safni í Chicago. Aðrir geta eflaust fundið eitthvað symbólskt út úr þessu ef þeim sýnist svo; fyrir mér var þetta ekki annað en lágkúra, einstaklega ógeðfelld, út í gegn. Ein athugasemd: Hvers vegna í ósköpunum fá leikarar að nota þráðlausa míkrófóna í ekki stærra rými en Nýja sviðinu? Annaðhvort eru þeir með raddgalla sem þeir þurfa þá að vinna á eða þeir nenna ekki að vinna með raddtæknina; því miður óttast ég að það síðara sé raunin. Vonandi hverfur þessi ósiður sem fyrst af sviðinu. Ég tek fram að Sólveig þurfti ekki á neinu slíku að halda.

Þegar ég gekk loks út var Níu líf að enda á Stóra sviðinu og söngur Bubba á Kveðjunni hans fögru hljómaði fram í anddyrið. Níu líf gengur enn fyrir fullu húsi og ekkert lát sjáanlegt á vinsældunum. Sem er ekki skrýtið: þar finnur hinn almenni áhorfandi eitthvað sem snertir hann og honum finnst koma sér við. Það er leikhús með sál að sínum hætti, en ekki skrautlegar umbúðir utan um fagurlega sminkað lík – eins og merkur gagnrýnandi komst að orði í leikdómi fyrir langa löngu.



Reynir Traustason

Stuð á Ströndum í allt sumar:

Helgi Björns, Mugison og allir hinir

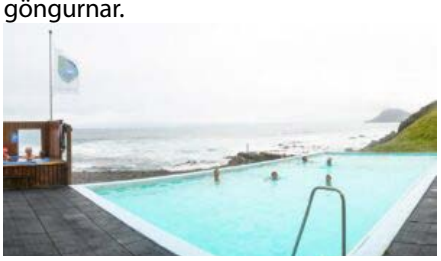
Í Norðurfirði má finna gistingu, matvöruverslun og kaffihús og auðvitað fallega smábátahöfn. Ljósmynd: westfjords.is

Sumarið 2023 verður viðburðaríkt hjá Ferðafélagi Ísland í Norðurfirði. Skipulagðir hafa verið fimm viðburðir í Fjárhúsinu á Valgeirsstöðum sem dreifast á sumarið.

Gleðin í þessum fámennasta hreppi landsins hefst um miðjan júní þegar hagyrðingar, sögumenn og þjóðlagasöngvarar sameina krafta sína. Breski þjóðlagasöngvarinn Chris Forster kemur fram ásamt konu sinni, Báru Grímsdóttur kvæðakonu. Drangamenn segja sögur. Lagt er upp með kvöldvökur, fjallgöngur og sjóböð í bland við almenna gleði. Í lok júní kemur tónlistarmaðurinn og söngvarinn Helgi Björns á Strandir og heldur uppi stuðinu í Fjárhúsinu. Um miðjan júlí mætir hljómsveitin Góss í Fjárhúsið. Hljómsveitina vinsælu skipa Sigríður Thorlacius, Sigurður Guðmundsson og Guðmundur Óskar Guðmundsson. Fjall helgarinnar er Örkin. Seinustu helgina í júlí kemur KK í Norðurfjörð og slær upp tónleikum í Fjárhúsinu. Fjöll helgarinnar eru Glissa og Reykjaneshyrna.

Helgina 11.-12. ágúst verður Mugison á svæðinu í annað sinn. Hann hélt tónleika þar sumarið 2017 og fyllti þá Fjárhúsið. Fjall helgarinnar er Urðartindur.

Fólk útvegar sér gistingu sjálft en borgar sig inn á kvöldvökurnar. Frítt er í göngurnar.



Krossneslaug er í næsta nágrenni við Atlantshafið. Ljósmynd: westfjords.is

Eitt vinsælasta fyrirbærið í Árneshreppi er sundlaugin í Krossnesi sem byggð var árið 1954. Laugin er einstök þar sem hún kúrir í fjöruborðinu. Frá henni er útsýni yfir síbreytilegt hafið sem ýmist er spegilslétt eða úfið með sínum hvítfyssandi öldum.

Búningsklefar og aðstaða hafa nú verið endurbyggð. Laugin er opin 24 tíma á sólarhring.

Verzlunarfélag Árneshrepps heldur úti einni krúttlegustu verslun landsins í gamla kaupfélagshúsinu þar sem kaupa má helstu nauðsynjar og jafnvel einhvern óþarfa. Tómas verslunarstjóri sér um að allt gangi snurðulaust.

Kirkjurnar tvær í hreppnum eru fullkomlega þess virði að heimsækja þær. Í næsta nágrenni við þær er síðan byggðasafnið Kört sem hefur að geyma marga sjaldséða gripi og minjar úr fortíðinni. Á sumrin er iðandi mannlíf við höfnina þar sem yfir 20 strandveiðibátar eru gerðir út yfir sumartímann.

Veitingastaðurinn Kaffi Norðurfjörður hefur fyrir löngu getið sér gott orð fyrir góðan mat og kökur sem slá flest annað kruðerí út. Sara og Stefán standa vaktina þar og gæta þess að þjónusta og eldamennska sé í hæsta gæðaflokki.



LJÓÐIÐ Í FJÁRHÚSINU

Föstudagur 16. júní:

Kl. 16.00 Mæting á Valgeirsstöðum. Stutt ganga um plássið. Krossneslaug heimsótt.

Kl. 20.00 Grill og kvöldvaka í Fjárhúsinu.

Laugardagur 17. júní:

Kl. 08.00 Gengið á Glissu.

Kl. 20.00 Kvæðamannakvöld og sögustund undir stjórn Guðmundar Arngrímssonar landslagsskálds frá Dröngum og Seljanesi. Hagyrðingar kveðast á. Söngur í Fjárhúsi. Breski þjóðlagasöngvarinn Chris Forster og Bára Grímsdóttir kvæðakona flytja verk sín.

Hámarksfjöldi 30 manns.

Gangan er ókeypis en fólk tryggir sér sjálft gistingu, fæði og borgar inn á viðburðinn.



HAFIÐ OG FJÖLLIN (ERU EKKI ALLIR SEXÝ)

Fimmtudagur 22. júní til sunnudags 25. júní.

Fimmtudagur 22. júní. Fólk mætir á Valgeirsstaði kl. 17.00. Kl. 17.30 stutt ganga um þorpið.

Föstudagur 23. júní kl. 09.00 Gengið á Glissu.

Kl. 15. Sjóbað.

Kl. 20.00 Kvöldvaka með Helga Björns í Fjárhúsinu.

Laugardagur 24. júní
kl. 09.00 Gengið á Urðartind. Grill og kvöldvaka

Sunnudagur 25. júní. Kl. 09.00
Gengið í Kistuvog. Heimsókn í Kört og kirkjurnar tvær. Ferðalok.

Ferðirnar eru ókeypis en fólk greiðir sjálft fyrir gistingu og inn á tónleikana. Hámarksfjöldi 30.



ÖRKIN Í SUMRI OG SÓL

Föstudagur 14. júlí.

Kl. 18.00 Mæting á Valgeirsstaði. Stutt ganga um þorpið.

Kl. 20.00 Kvöldvaka með Góss í Fjárhúsinu.

Laugardagur 15. júlí.

Kl. 09.00 Gengið á Örkina. Sjóbað á eftir. Fiskisúpa á Kaffi Norðurfirði.

Sunnudagur 16. júlí.

Kl. 09.00 Kirkjurnar heimsóttar. Kistuvogur skoðaður.

Kl. 14.00 Kveðjustund.

Hámarksfjöldi 30.

Ferðirnar eru ókeypis en fólk greiðir sjálft fyrir gistingu og inn á tónleikana.

GLISSA SVO GLEIÐ OG FÖGUR

Föstudagur 28 júlí. Kl. 18.00
Gönguferð um þorpið. Kl. 20.00. Tónlistarmaðurinn KK (Kristján Kristjánsson) leikur og syngur á kvöldvöku í Fjárhúsinu.



Laugardagur 29. júlí

kl. 09.00 Glissa.

Kl. 20.00 Grill og kvöldvaka.

Sunnudagur 30. júlí.
Kl. 10.00 Gengið á Reykjaneshyrnu.

Kl. 14.00 Kveðjustund í Gjögri.

Hámarksfjöldi 30.

Ferðirnar eru ókeypis en fólk greiðir sjálft fyrir gistingu og inn á tónleikana.



STINGUM AF Á STRANDIR

Föstudagur 11. ágúst.
Mæting á Valgeirsstaði

kl. 18.00 Gengið á Krossnesfjall.

Laugardagur 12. ágúst.

Kl. 09.00 Gengið á Urðartind. Sjóbað eftir göngu og Krossneslaug.

Kl. 18.00 Kjötsúpa á Kaffi Norðurfirði.

Kl. 20.00 Kvöldvaka með Mugison í Fjárhúsinu.

Sunnudagur 14. ágúst

Kl. 09.00 Heimsókn í kirkjurnar og á Kört. Heimferð.

Ferðirnar eru ókeypis en fólk greiðir sjálft fyrir gistingu og inn á tónleikana.

Hámarksfjöldi 30



JÓI FEL

Fjölskylduhagir?
Góð kærasta og nokkur falleg og góð börn.

Menntun/atvinna?
Er bakarameistari og áhugakokkur og er svo heppinn að vinna við það í dag og alla daga.

Uppáhalds sjónvarpsefni?
Fótbolti er ofarlega á listanum og góðar bíómyndir, þar sem að lágmarki 10 manns er komið undir græna torfu .

Leikari?
Stallon alltaf í uppáhaldi, þó margir kalli hann ekki leikara.

Rithöfundur?
Flestallir íslenskir glæparithöfundar, enda les ég flest allar íslendsku glæpasögur sem koma út.

Bók eða bíó?
Bækur, en bíó heima.

Besti matur?
Sveita hangikjöt.

Besti drykkur?
Sykurlaust appelsín og auðvitað Boli.

Nammi eða ís?
Helst ekki takk kærlega fyrir.

Kók eða pepsi?
Pepsi .

Fallegasti staðurinn?
Vestmannaeyjar.

Hvað er skemmtilegt?
Vitandi það að maður vakni á morgnanna, í staðinn fyrir að vakna ekki.

Hvað er leiðinlegt?
Leiðinlegt fólk, en sem betur fer þekki ég engann.

Hvaða flokkur?
Það er gott að vera sjálfstæður.

Hvaða skemmtistaður?
Hollywood, eða er búið að loka honum.

Kostir?
Alltaf áfram gakk hjá mér.

Lestir?
Eiga eftir að koma fram.

Hver er fyndinn?
Kaffibrúsakarlarnir alltaf í uppáhaldi.

Hver er leiðinlegur?
Þessi sem ég á eftir að hitta.

Mestu vonbrigðin?
Að komast ekki á æfingu.

Hver er draumurinn?
Að vakna á morgun og halda áfram með lífið.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Vera sterkari í bicep en Bjössi í world class. hélt það væri ekki hægt.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Nei, er bara hálfnaður.

Vandræðalegasta augnablikið?
Þegar Liverpool vann Man United með nokkrum mörkum og Simmi Vil var við hliðina á mér skellihlægjandi.

Mikilvægast í lífinu?
Að vita að sem flestir/allir í kringum mig séu heilbrigðir.


SCARPA®
Fylgir þér allt árið
FJALLA
KOFINN
Hallarmúli 2 I s: 510 9505 I fjallakofinn.is

Toscana lax



Toscana laxinn er gerður með laxflökum sem eru steikt þannig að brúnirnar verða fullkomlega stökkar. Laxinn er svo borinn fram í rjómalagaðri hvítlaukssósu sem er ekki ósvipuð sósunni í marry me kjúklingauppskriftinni. Uppskriftin er frábær tilbreyting frá hinum hefðbundna steikta laxi.

Hráefni:

4 laxaflök

½ tsk. salt

½ tsk. malaður svartur pipar

1 msk. ólífuolía eða olía úr sólþurrkuðu tómatkrukkunni

Fyrir rjómasósuna:

1 msk. smjör

4 hvítlauksgeirar saxaðir

¾ bolli sólþurrkaðir tómatar saxaðir

1 bolli rjómi

1 tsk. Dijon sinnep

½ bolli parmesanostur rifinn

¼ bolli af vatni ef þarf til að þynna út sósuna

¼ tsk. þurrkað oregano

¼ tsk. þurrkað timjan

Salt og pipar eftir smekk

3 bollar spínatlauf

Aðferð:

Undirbúið laxinn:
Þurrkið með eldhúsþurrkum og kryddið með salti og pipar. Hitið olíu á miðlungshita í stórri pönnu sem ekki festist.
Bætið laxi á pönnuna með skinnhliðinni niður, vinnið í lotum ef þarf og gætið þess að troða ekki á pönnuna.

Eldið í 4-5 mínútur og snúið síðan við og eldið í 3-4 mínútur í viðbót þar til laxinn er fulleldaður. Færið laxinn yfir á disk, hyljið til að halda honum heitum og setjið til hliðar.

Til að búa til rjómasósuna:
Bræðið smjörið og bætið söxuðum sólþurrkuðum tómötum, hvítlauk út í og steikið í 1 mínútu.
Stillið hitann í miðlungs lágan og bætið rjómanum, Dijon sinnepi, þurrkuðum kryddjurtum og parmesanosti út í pönnuna. Leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur og þykkni (ef sósan verður of þykk, bætið þá við örlitlu vatni). Kryddið með salti og pipar.

Bætið spínatinu út í, hrærið því út í og látið það visna í sósunni.

Setjið laxinn aftur í sósuna, hellið sósunni yfir laxinn. Berðið fram með hrísgrjónum eða gufusoðnu grænmeti.

TEKUR AÐEINS 8 MÍN.

smjer

BÉRNAISE



SÓSA FYRIR 6

SÓSAN ER TILBÚIN Í 3 SKREFUM

TEKUR AÐEINS 8 MÍN.

AÐEINS ÞARF AÐ BÆTA VIÐ EGGJARAUÐUM

www.smjer.is

Harpa Mjöll Reynisdóttir



Lífshættulegu sjúkdómarnir sem enginn vill ræða

Það er auðvelt að horfa fram hjá myrkum hliðum samfélagsins. Ótti og vanþekking mótar barnalega þjóð sem forðast að mæta stórhættulegum vandamálum sem stofna tugum lífa í hættu ár hvert. Börnin okkar eru að deyja.

Ég fékk skilaboð frá systur minni, þar sem hún sagði mér frá því að sonur hennar hefði misst annan vin, hann var tvítugur. Ef ég hefði fengið einhverju ráðið, hefðu viðbrögð mín verið önnur. Ég hefði starað gapandi á skilaboðin og velt vöngum yfir því hvað hefði komið fyrir drenginn, hvaða hræðilega slys gæti tekið líf manns sem var rétt að hefja lífið. Raunin var önnur, ég var ekki hissa og hvað þá gapandi. Líkurnar sýna að tvær orsakir séu í yfirgnæfandi meirihluta dauðsfalla ungs fólks. Sjálfsvíg og misnotkun áfengis eða fíkniefna. Úrræði fyrir þá sem glíma við fíkn eða geðsjúkdóma eru nánast engin. Geðdeild Landspítalans er að hruni komin og bráðamóttakan þekkt fyrir vanhæfni. Biðtími eftir aðstoð geðlæknis er áralangur og sálfræðiþjónusta er fyrir þá efnuðu. Fíknigeðdeild og SÁÁ eru þeir tveir staðir sem einstaklingur með fíknivanda getur leitað til. Sjúkrahúsið Vogur sem rekið er af SÁÁ er úrræði sem reynst hefur mörgum vel. Þar leggjast sjúklingar inn í afeitrun, en miðað er við um tíu daga dvöl. Eftir innlögn á Vogi er boðið upp á meðferð, ýmist á göngudeild eða inniliggjandi. Báðir möguleikarnir eru kostnaðarsamir enda fær SÁÁ aðeins hluta af rekstrarkostnaði sínum greiddan frá ríkinu.

Alls staðar þar sem veitt er geðhjálp, greining eða meðferð eru langir biðlistar. Margir hafa misst lífið áður en hægt var að veita þeim nokkra aðstoð. Biðin var einfaldlega of löng.

Í áratugi hefur lausnin verið talin sú sama: Fangelsisdómar og forvarnarstarf þar sem unglingum er sýnd mynd af heila og þeim sagt að vera helst ekkert að nota fíkniefni.

Ímyndum okkur aðstæður: Fjórtán ára drengur situr í skólastofu. Sýnd er glærusýning sem fjallar um afleiðingar þess að misnota fíkniefni. Hann er með önnur lífsmarkmið og sér ekki fyrir sér aðstæður þar sem hann leitar í slíkt. Eftir langa og leiðinlega fræðslu gengur drengurinn út úr stofunni og heldur áfram út í lífið sem hann er ákveðinn í að sigrast í. Eftir nokkur ár láta geðsjúkdómar á sér kræla. Lífsmarkmiðin skipta ekki lengur máli og vanlíðan tekur yfirhöndina. Hann leitar svara en alls staðar er uppbókað. Heimilislæknir ávísar á hann þunglyndislyfjum, þau gera lítið gagn. Hann er rekinn úr skóla fyrir slaka mætingu og endar sem kassastarfsmaður á bensínstöð. Vanlíðanin er sterk, en lausnirnar engar. Þegar hann finnur hálfslítra vodkaflösku í eigu foreldra sinna er glærusýningin löngu horfin úr minni hans. Óþroskaður framheilinn telur ómögulegt að nokkuð geti skaðað hann. Áfengið linar þjáningarnar og fljótt hefur hann þróað með sér fíknisjúkdóm. Neyslan stigmagnast og vímuefnin hætta að virka líkt og þau gerðu í upphafi. Drengurinn gefst upp.

Forvarnarfræðsla virkar ekki á unglinga. Þeir eru ekki með þroska til þess að horfa á líf annarra sem farið hefur úrskeiðis og sjá ekki fyrir sér að slíkt hið sama geti auðveldlega komið fyrir þá sjálfa. Að grípa unga fólkið ef allt fer úrskeiðis er það eina sem hægt er að gera. Það er þó ekki möguleiki þegar úrræðin eru engin.

Lögreglan fylgist grannt með fíklum, jafnvel sérsveit Ríkislögreglustjóra. Eitt aðaleinkenni sjúkdómsins er stjórnleysi sem leiðir oft af sér smáglæpi. Það eitt að vera fíkill er refsivert sem varðar sektum og fangelsisvist. Ekki veit ég hver fékk þá hugmynd að það væri lausn falin í því að stimpla fíkla sem glæpamenn, en þessu hefur verið fylgt eftir í áraraðir. Ef þér er síendurtekið sagt að þú sért glæpamaður þá upplifirðu þig sem slíkan og fylgir því hlutverki sem þér var úthlutað. Skuldirnar fyrir glæpina sem framdir eru í hreinni örvæntingu safnast saman og gera hugmyndina um betra líf enn þá langsóttari. Fíkniefnastríðið er löngu tapað. Efnin verða sterkari og fíklarnir verða fleiri. Börn og ungmenni deyja.

Í sextíu blaðsíðna skýrslu heilbrigðisráðherra fyrir árið 2021 er einu sinni minnst á fíkla. Í fyrirferðarlítilli málsgrein er greint frá tuttugu milljónum sem settar voru í skaðaminnkandi úrræði.

Á meðan situr heil þjóð við tölvuskjáinn og myndar sér skoðun á því hvort að Edda Falak sé guðsgjöf eða svikari. Umræður um verðhækkun á papriku og aðra smámuni yfirtekur landsmenn. Ríkar stelpur fá styrki til þess að framleiða sjónvarpsefni um forréttindastöðu sína. Það er enginn að tala um alla þá sem létu lífið vegna vangetu stjórnvalda til að veita lífshættulega veiku fólki aðstoð að neinu leyti.


FISHERMAN
ICELAND
Reykti laxinn okkar er þurrsaltaður og hangireyktur eftir gömlum íslenskum hefðum sem gerir hann einstaklega bragðgóðan.
WESTFJORDS
est.
30.12
2000
ICELAND
FISHERMAN
ICELAND
ARCTIC SALMON



Íslenskt heiðalamb

Stolt íslenskrar náttúru