



# *Farinn en ekki hættur*

Það er mikilvægt að segja hlutina eins og þeir eru. Þingmaðurinn Helgi Hrafn ræðir um skilyrðislaus ást, forréttindablindu, guðlast og af hverju hann býður sig ekki fram til Alþingis á næsta ári.

– sjá síðu 10



## UPPÁHALDS ÚR VEGAN BÚÐINNI



Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir, ein af eigendum Vegan búðarinnar, deilir með okkur fimm uppáhalds vörum sínum úr versluninni, þar sem allt er auðvitað vegan.



**1 Clive's Pie**  
með sveppum og blaðlök  
Ótrúlega næs að grípa úr frystinum og henda í ofninn. Svo heimilislegt og seðjandi og skammturinn akkúrat passlegur fyrir eina svanga.

**2 Califia**  
Triple Shot iskaffi  
Ég byrja flesta daga á einu svona ofurkaffi. Mjög bragðgott og vekur mig hratt og örugglega.

**3 Nomo**  
Karamellufyllt súkkulaði  
Þetta konfekt uppfyllir alla mína villtustu drauma. Það er alveg splunkunýtt og opnar nýjar víddir í vegan nammideildinni.



**4 Jömm**  
Pulled Oumph! Brauðsalat  
Þó ég sé bæði höfundur uppskriftarinnar og framleiðandi þessarar vöru þá segi ég með tandurhreinni samvisku að þetta er sjúklegt með nýju súrdeigsbrauði eða krönsí kexi.

**5 McDougalls**  
Súpur í fernu  
Það sést á listanum mínum að ég er afar upptekin og önnur kafin kona. Dr. McDougall er handhægasta snilld sem ég veit um. Heilfæðis vegan súpur sem þarf bara að hita í nokkrar mínútur og þær næra og gleðja allan líkamann á svipstundu.

# Ofbeldið í næsta húsi

**H**vernig stendur á því að börn eru beitt ólýsanlegu ofbeldi, jafnvel nokkrum húsum frá okkur sjálfum, á meðan við hrærum í grjónagratnum og leggjum á borð?

Staðreyndin er sú að ofbeldi er ein stærsta ógnin sem börn á Íslandi standa frammi fyrir. Tæplega eitt af hverjum fimm börnum hefur orðið fyrir líkamlegu – og eða kynferðislegu ofbeldi fyrir 18 ára afmælisdaginn sinn en miðað við þann fjölda eru það rúmlega 13 þúsund börn samkvæmt skýrslu um Ofbeldi á Íslandi sem Unicef gaf út árið 2019. Hér er ekki meðtalin vanræksla, andlegt ofbeldi, rafrænt ofbeldi eða einelti, en þá væri talan mun hærri. Og þessar tölur eru yfir hið óhuggulega ástand sem við búum við í dag með aukinni ofbeldistíðni.

Lastu þetta örugglega? Þrettán þúsund börn sem verða fyrir ofbeldi!

Það er opið svöðusár í hverjum bekk og það fleira en eitt ef miðað er við höfðatölu. Það er barn í þínum vinnuhóp, fjölskyldu, tómstundum eða annars staðar í nærumhverfi sem hefur orðið fyrir – eða á eftir að verða fyrir ofbeldi. Við verðum að stíga fast inn og uppræta ofbeldi gegn börnum.

Það er hjálp að fá. Það er gott fólk víða. Það er til ást og umhyggja. En það er allt of flókið að tilkynna ofbeldið og fá aðstoð. Leiðin fyrir niðurbrotið barn er löng. Barn sem hefur jafnvel misst trúna á fólk sem átti að vernda það.

Að leita á heilsugæslustöð eða til kennara getur verið of langt, of óyfirstíganlegt. Of rekjanlegt. Of erfitt.

Við verðum að skapa aðstæður þar sem börn geta leitað skjóls og tjáð sig. Það er galin staðreynd að skólar eru ekki skyldugir til að bjóða upp á sálfræðiaðstoð börnum að kostnaðarlausu. Það er galið að sérmenntað fólk sé



STADA BARNNA Á ÍSLANDI  
Ný tölfræði um þróun ofbeldis gegn börnum á Íslandi

Mars 2019

unicef fyrir öll börn

Mikilvæg skýrsla sem þarf að koma út árlega ásamt markvissu aðgerðaplani.

MYND/UNICEF.IS

ekki í hverjum skóla til að finna þessi börn. Börnin sem búa við hrylling og fela ömurleikann innra með sér. Börnin sem eru rænd æsku sinni.

Af hverju er ekki hægt með örfáum smellum að senda ábendingu í gegnum síðu sem barn kann á? Af hverju er ekki kassi einhvers staðar í öllum skólum sem hægt er að setja nafnlausar ábendingar í? Af hverju er ekki ítrekað farið yfir þessa möguleika með börnum?

Af hverju í andskotunum teygjum við ekki á hálsliðunum og horfum í kringum okkur? Skiptum okkur af? Björgum mannlífum, sálarlífi og framtíð barna?

Þú getur sprittað á þér hendurnar en ef þú bregst ekki við grun um ofbeldi í kringum þig ertu þátttakandi. Þátttakandi í sálaromorði. Vertu betri manneskja. Horfðu í kringum þig með gagnrýnni hugsun. Gefðu færi á þér ef minnsti grunur er á að barn eða fullorðinn einstaklingur búi við ofbeldi.

Gerðu það. ■

## Alveg búinn með nennið

### SVART HÖFÐI

Það er fátt í þessum heimi sem Svarthöfði virðir meira en sitt eigið frelsi. Frelsið er nefnilega yndislegt. Það eru til alls konar frelsi og Svarthöfði elskar það allt. Svarthöfði á líka réttindi. Alls konar réttindi sem fylgja því að vera fullorðinn samfélagsþegn í vestrænu mannréttindasamfélagi.

Eða þannig var það að minnsta kosti. Nú hefur Svarthöfði þau réttindi sem þríeykið kys að veita honum og þau hafa verið nokkuð nísk á það undanfarið. Kórónaveiran slapp laus í samfélagið og engum hefur tekist að fanga hana aftur. Þetta blessaða þríeyki var svo ótrúlega krúttlegt og æðislegt þarna til að

byrja með. En í augum Svart-höfða hafa þau nú vaxið í ógnvekjandi þríhöfða skrímli og hvert orð úr munni þeirra ógn við mannréttindi og lýðræði.

Það var nú einu sinni þannig, samkvæmt bestu vitund Svart-höfða, að með lögum ætti land að byggja. Mannréttindin og frelsið eru tryggð með ákvæðum í stjórnarskrá, eða voru þar í það minnsta í síðasta sinn sem Svarthöfði athugaði.

Þríeykið ver allar sínar ákvarðanir með vísan til þess að þau skili tillögu til heilbrigðisráðherra sem hún svo samþykkir. Nota bene ákvarðanir sem takmarka mannréttindi okkar sem búum í samfélaginu, mannréttindi sem samkvæmt stjórnarskrá má aðeins takmarka með lögum og hefur krafan á slíka lög-gjöf verið sú að hún sé skýr

og gangi ekki lengra en nauðsynlegt er.

Á sama tíma fettir Umboðsmaður Alþingis fingur út í þá lagaheimild sem sóttvarnarskrímli telur réttlæta allar íþyngjandi aðgerðir sem farið hefur verið í í nafni kórónaveirunnar og segir hana hreint ekki skýra.

En enginn segir neitt. Því auðvitað er líka með óbeinum hætti búið að takmarka skoðana- og tjáningarfrelsi okkar því öll gagnrýni á þríeykið eða sóttvarnaaðgerðir er álitin guðlast. Guðlast er samt löglegt, svona til að halda því til haga.

Það er önnur veira sem gengur í samfélaginu og er öllu skæðari en kórónaveiran. Farsóttarþreytan heitir hún og leggst ekki á líkama okkar heldur sál, rænir okkur úthaldinu og þrautseigjunni.

Einn helsti orsakavaldurinn er óboðlegt stefnuleysi í þessu kórónaveirudrama, of mikil óvissa, óskýrar reglur og almenn leiðindi. Annaðhvort þorir fólk ekki að hreyfa sig út úr húsi eða veður út um allt því það neitar að fara eftir reglum sem það skilur ekki.

Hvernig er einhver að græða á þessari stöðu? Og hvar er heilbrigðisráðherra? Hvers vegna er hún ekki á upplýsingafundum til að svara fyrir þetta. Og hvar er restin af Alþingi? Ætlar bara enginn nokkurn tímann að minnast á það að tveimur læknum og löggú hefur verið falið skilvirkara löggjafarvald heldur en sjálft Alþingi fer með? Nei, þessu nennir Svarthöfði ekki og þó fáir segi það upphátt af ótta við fordæmingu, þá veit Svarthöfði að hann er ekki einn þessarar skoðunar. ■

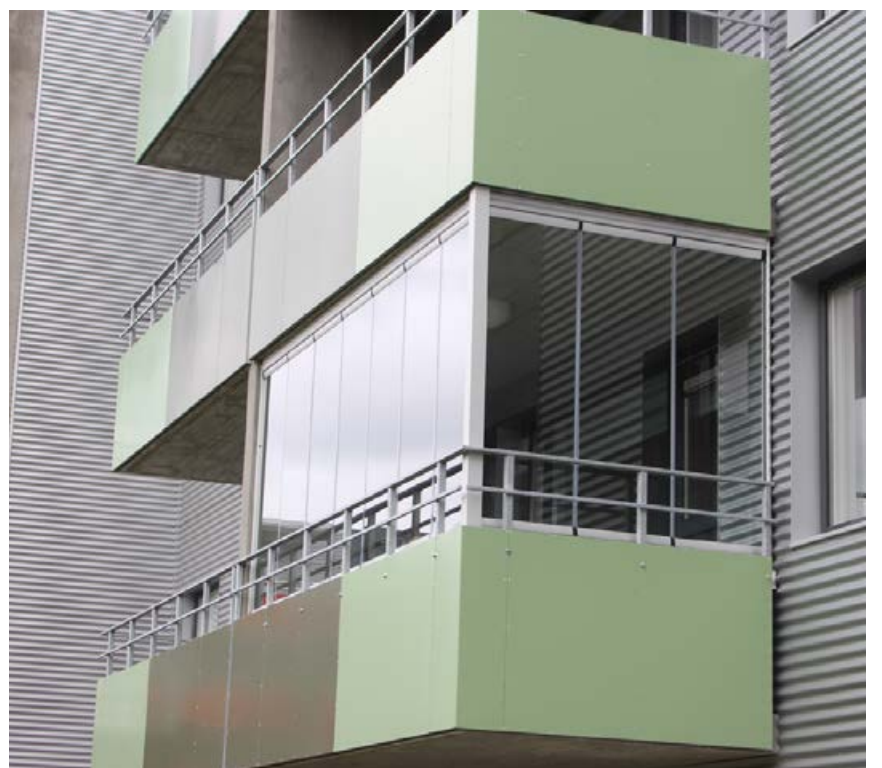
# NJÓTTU SVALANNA ALLT ÁRIÐ!



**10. ÁRA  
ÁBYRGÐ!**

**15-25%  
afsláttur**

**KOMDU ÞÉR Í SKJÓL FYRIR NÆSTU LÆGÐ**



  
**Aðalgler** ehf

Aðalgler ehf.  
Skeiðarás 8  
210 Garðabæ

[www.adalgler.is](http://www.adalgler.is)  
Sími: 888-GLER (4537)  
Netfang: [adalglér@adalglér.is](mailto:adalglér@adalglér.is)

## MEST LESIÐ

## Á DV Í VIKUNNI

**1** Biður karlmenn um að hætta þessum „ógeðslega“ vana Ástralskur kynlífsfræðingur biðlar til karlmanna að að huga betur að hreinlæti.

**2** Martröð Þórarins á sveitabæ – Segist hafa verið látinn vinna launalaust og lögreglu sigað á hann – „Þetta var algjör niðurlæging“ Þórarinn Ólafsson lenti í launabjórnaði og fór í verkfall í mótmælaskyni. Vinnuveitandi lét þá fjarlægja hann með lögregluvaldi.

**3** Alexandra hættir með knattspyrnumanninum – Eyddi honum af Instagram Söngkonan Alexandra Burke er hætt með knattspyrnumanninum Angus MacDonald sem leikur með Rotherdam United.

**4** Róbert segir frá fréttinni sem varð til þess að hann hætti sem fréttamaður á Stöð 2 Róbert Marshall fór um víðan völl í hlaðvarpi Sólva Tryggvasonar.

**5** Víðir boðar hertar aðgerðir – „Við lítum þetta mjög alvarlegum augum“ Illa hefur gengið að ná tökum á þriðju bylgju kórónaveirunnar á Íslandi og því þurfti að herða aðgerðir að mati almannavarnardeildar ríkislögreglustjóra

**6** Einhleypar athafnakonur – Eldklárar og æðislegar DV tók saman yfirlit um nokkrar eldklárar athafnakonur sem eru einhleypar

**7** Sjáðu inn á heimili Beckham fjölskyldunnar – Hefur kostað meira en 11 milljarða Beckham-hjónin keyptu lúxusíbúð í 62 hæða fjölbýlishúsi í Miami.

**8** Mætti óvænt í jarðarförina sína í stað þess að mæta í afmælisveisluna sína Kærasti Eli McCann skipulagði afmælið hans en stillti því upp líkt og Eli væri mættur í eigin jarðarför.

**9** Faldi myndavél í rassvasanum – Greip menn glóðvolga Fyrirsæta faldi myndavél í rassvasa sínum til að ná á upptöku hvornig karlmenn störfu á afturenda hennar.

## Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



## Leggur til þyngri refsingu

Mikil umræða varð um refsingar fyrir vörslu og dreifingu á barnaníðsefni í vikunni eftir þátt Kompáss þar sem fjallað var um á fjórða tug manna sem eru til rannsóknar hjá lögreglu fyrir vörslu barnaníðsefnis. Myndirnar í fórum manna hlaupa á hundruðum þúsunda og sýna gróf kynferðisbrot gegn börnum allt niður í nokkurra mánaða. Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir, þingmaður Viðreisnar, ætlar að leggja fram frumvarp um þyngri refsingar við slíkum brotum. Refsingar séu þyngri á öðrum Norðurlöndum en hér á landi og því þurfi að breyta í samræmi við alvarleika þessara mála.

## Faraldurinn í veldisvexti

Þriðja bylgja kórónaveirunnar er í vexti á Íslandi og eykst smit í samfélaginu. Því taldi sóttvarnalæknir rétt að herða sóttvarnatakmarkanir að nýju. Stór hópsýking kom upp á Landakoti sem yfir 140 tilfelli COVID-19 hafa verið rakin til. Tveir einstaklingar á níraðisaldri létust vegna veirunnar í vikunni.

## Sex hundar drápust í eldsvoða

Sex hundar drápust í eldsvoða í Kópavogi í vikunni. Eigandi þeirra, ung kona, er í áfalli vegna þessa og hafa aðstandendur hafið söfnun til að hjálpa henni að koma fótunum undir sig aftur eftir eldsvoðann, sem varð á heimili hennar. Hún átti fjóra hunda til viðbótar sem björguðust úr eldinum og að sögn eigandans braggast þeir vel.



## Kæra frystihús til lögreglu

Stéttarfélag áhafnar meðlima á skipinu Júlíusi Geirmundssyni ÍS 270 ætla að kæra framgöngu Hraðfrystihússins Gunnvarar til lögreglu eftir að skipverjar voru látnir vinna þrátt fyrir COVID-19 smit um borð. 22 af 25 skipverjum smituðust af COVID-19 um borð fljótlega eftir að skipið lagði úr höfn. Þrátt fyrir veikindin var skipverjum gert að halda vinnu sinni áfram í túr sem tók þrjár vikur.

## Brosti hringinn eftir stuðning

Móðir drengsins Ólívors greindi nýlega frá hrottalegu einelti sem hann hefur mátt þola frá skólafélögum sínum undanfarið. Svo slæmt varð eineltið að Óliver þurfti að skipta um skóla. Eftir að móðir hans steig fram með frásögnina hefur stuðningi rignt yfir Óliver úr öllum áttum. Frægir knattspyrnumenn og handboltamenn hafa sett sig í samband við hann auk tónlistarfólks, leikara og menntamálaráðherra. Óliver er að sögn móður sinnar himinlifandi yfir þessum viðbrögðum og brosir framan í heiminn að nýju.

## Ekki bjartsýnn

Guðni Bergsson, formaður Knattspyrnusambands Íslands, er ekki bjartsýnn á framhald Íslandsmótsins í fótbolta eftir nýjust vendingar í kórónaveirumálum Íslands, en hertar aðgerðir hafa verið boðaðar. Áður hafði KSÍ verið búð að biðja um undanþágu fyrir æfingar en sóttvarnalæknir hefur boðað að færri undanþágur verði samþykktar hér eftir.



# SIGRAR OG ÓSIGRAR

Katrín Tanja er ein fremsta íþróttakona heims

Í bók sinni veitir hún lesendum innsýn í líf sitt og það sem hún hefur gert til að ná árangri og verða fyrirmynd

Mamma og Pabbi  
HVAÐ ER  
LANGT Í MAT ?

EFTIR  
20 MÍNÚTUR



Ferskir fiskréttir, grænmeti,  
kartöflur og salat frá

 **Fiskréttir**  
BORDUM FISK  
[www.fiskrettir.is](http://www.fiskrettir.is)

**1099,**

# Láttu

## okkur sjá um matinn

Engin fyrihöfn og  
ekkert til spillis



**Veganréttir, Kjötréttir og fiskréttir**

Einfalt og fljótlegt

[www.fljotirrettir.is](http://www.fljotirrettir.is)

  
**FLJÓTIRRÉTTIR**  
EINFALT OG FLJÓTLEGT

Heimir  
Hannesson  
heimir@dv.is



Fasteignamarkaðurinn á Kensington- og Chelsea-svæði höfuðborgar Bretlands er ekki oft á radar íslenskra fasteignakaupenda, en það breyttist í september þegar Róbert Wessman keypti sér fasteign við Holland Villas Road í London.

Staðsetningin er ekkert slor, en gatan er aðeins nokkur mínútna gang frá Kensington Palace sem er opinbert heimili þeirra Vilhjálms Bretaprins og eiginkonu hans Kate Middleton, auk annarra úr bresku konungsfjölskyldunni. Kensington-hverfi þykir einkar glæsilegt og stutt frá hinni goðsagnakenndu verslunargötu Kensington High Street. Hvað fasteignir í London varðar þykir Kensington rjóminn.

Þá er ljóst að Róbert lendir ekki í slæmum félagsskap meðan hann dvelur í nýja kotinu, enda eru fjöldamörg hús í Holland Park-hluta hverfisins í eigu þeirra frægu og ríku í borginni. Nægir þar að nefna David og Viktoríu Beckham, Elton John og Simon Cowell.

Fasteignin sjálf er hin glæsilegasta, en samkvæmt heimildum DV eru þar tvær stórar stofur, sex svefnherbergi og jafn mörg baðherbergi. Inni- og útisundlaug og tvö móttökuherbergi eru einnig í húsinu.

Kaupverðið endurspeglar að sjálfsögðu glæsileikann, en samkvæmt opinberum gögnum frá Bretlandi sem DV hefur undir höndum er um að ræða kaupsamning upp á 15.450.000 bresk pund. Það er á gengi dagsins í dag um 2,9 milljarðar íslenskra króna.

#### Róbert á sjálfur Íslandsmetið

Afskipti Róberts af erlendum fasteignamarkaði eru reyndar ekki ný af nálinni, en í september árið 2017 bárust fregnir af því að Róbert hefði sett Íslandsmet í fasteignakaupum með kaupum á 373 fermetra íbúð á 432 Park Avenue í New York. Húsið sjálft er 96 hæðir og byggt 2015. Íbúðin sjálf var einnig hin glæsilegasta, prýdd eikarparketi og með glæsilegu anddyri með setustofu og borðstofu inn af því. Íbúðin í New York kostaði Róbert 29 milljónir Bandaríkjadala, sem við kaupin voru um 3,3 milljarðar. Ekki var að sjá að hann hefði tekið nein lán fyrir þeim viðskiptum.

Fyrri met áttu líklega Jón Ásgeir og Ingibjörg Pálmadóttir, en Fréttablaðið sagði frá því árið 2009 að þau hefðu sett íbúð sína í New York á sölu og að ásett verð fasteignarinnar væri litlar 25 milljónir dala, eða um þrjú milljarðar króna.

Ef marka má spár Financial Times um ástand á breskum fasteignamarkaði mun Róbert ekki þurfa að hafa áhyggjur af þessari risafjárfestingu sinni, en miðillinn spár 2,5% hækk-



MYNDIR/ZOPLA.CO.UK



Róbert og fjölskylda búa í 400 fm einbýlishúsi við Tjaldanes í Garðabæ.

# KEYPTI GLÆSIHÚS Í LONDON FYRIR 2,9 MILLJARÐA

Róbert Wessman hefur keypt fasteign í London og er kaupverðið 2,9 milljarðar króna. Íslandsmet í kaupverði fasteignar tilheyrir Róberti sjálfum, en hann átti íbúð í New York fyrir 3,3 milljarða króna. Róbert býr nú steinsnar frá Vilhjálmi Bretaprins og Beckham-hjónunum.



Róbert og unnusta hans framleiða kampavín.

MYND/INSTAGRAM



Húsið er allt hið glæsilegasta.  
MYNDIR/  
ZOPLA.CO.UK



*Financial Times spáir 2,5% hækkun á fasteignaverði í London árið 2020.*



Loftmynd af húsinu sýnir vel skipulagða lóð. Húsið er staðsett við Holland Villas Road í Kensingtonhverfi Lundúnaborgar.

MYND/ADSEND

un á fasteignaverði í London árið 2020 en að þá fari að hægja á hækkunum. Þess má geta að 2,5% af kaupverði fasteignar Róberts í London eru um 73 milljónir sem myndu nægja fyrir skuldlausum kaupum á fjögurra herbergja íbúð í Vesturbænum. Þó segir Financial Times að dregið hafi úr kaupum erlendra aðila á dýrum fasteignum í borginni, svo kannski er þetta hárréttur tími til slíkra viðskipta.

**Athafnamaður og virkur í viðskiptum til lengri tíma**

Róbert Wessman var áður forstjóri Actavis og var virkur í viðskiptalífinu með Björgólfi Thor Björgólfssyni þar til slitnaði upp úr því viðskiptasambandi og Róbert stofnaði Alvogen.

Samkvæmt heimasíðu fyrirtækisins Alvogen og dótturfyrirtækja þeirra eru fyrirtækin nú með starfsemi í 34 löndum og þar starfa um tvö þúsund starfsmenn. Það sérhæfir sig í þróun og framleiðslu samheitalyfja, lausa-söluylfja og líftæknilyfja.

Unnusta Róberts er Ksenia Shakhmanova og eignuðust þau son í mars síðastliðnum sem þau skírðu Robert Ace Wessman. Ksenia útskrifaðist með MBA-gráðu frá Háskólanum í Reykjavík 2018.

Róbert er mikill áhugamaður um lystisemdir lífsins og keypti vínekrú fyrir nokkru þar sem hann og unnusta hans framleiða kampavín, rauðvín og hvítvín undir nafninu Wessman no 1. Róbert og Ksenia skáluðu vaflaust fyrir nýja húsinu í kampavíni, enda virðist það hafa verið útpæld og álitleg fjárfesting. ■

# SPORT



# OUTLET

**30% til 70% afsláttur**

**Barna og fullorðins Íþróttafatnaður og skór**

**Opnunartími**

Virka daga 12-18  
Laugardaga 12-16

**Sundaborg 1**

**NÆG BÍLASTÆÐI**

# ÓÁSÆTTANLEGT AÐ ÞOLENDUR ÞURFI AÐ FLYJA SKÓLANN SINN

Lilja D. Alfreðsdóttir ætlar að taka einelti föstum tókum og hefur fengið til liðs við sig einn helsta sérfræðing landsins í eineltismálum, Vöndu Sigurgeirsdóttur.

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Lilja D. Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, hefur skorið upp herör gegn einelti. „Þessi mál snerta mig mikið. Ég stend vaktina, með og fyrir ykkur öll hin. Ég get haft raunveruleg áhrif á framvindu þessa málaflokks og þegar svona mikið er í húfi þá verð ég að setja alla mína krafta í að bæta og skerpa á úrræðum fyrir þolendur, gerendur og aðstandendur,“ segir hún.

## Forvarnir í forgang

Mál Ólivers, 11 ára drengs í Garðabæ sem var lagður í einelti í skólanum sínum og hefur skipt um skóla, hefur vakið þjóðarathygli og sett fókussinn á hversu erfitt virðist í sumum skólum að taka á einelti. Móðir Ólivers skrifaði um reynslu hans á Facebook í síðustu viku og var menntamálaráðherra einn þeirra sem höfðu samband við fjölskylduna.

Lilja segir að við sem samfélag þurfum að vera á tánum gagnvart einelti og setja forvarnir í forgang. „Það er að mínu mati óásættanleg lausn mála að þolandi þurfi að færa sig úr sínum hverfisskóla til að losna undan einelti. Við verðum að byggja upp kerfi sem hefur burði til að tryggja farsæla lausn. Það er mitt næsta verkefni!“ segir hún.

Þá hefur Lilja gefið út að til standi að auka áherslu á fagråd eineltismála í grunn- og framhaldsskólum innan ráðuneytisins.

Vanda Sigurgeirsdóttir, sérfræðingur í málaflokknum og lektor við Háskóla Íslands, verður ráðuneytinu til samráðs. Á degi gegn einelti í fyrra, 8. nóvember, veitti menntamálaráðherra Vöndu sérstök hvatningarverðlaun fyrir framlag hennar til rannsóknna og forvarna gegn einelti, og úrlausna í einstökum eineltismálum.

## Átta ára fagråd

Fagråd eineltismála var stofnað af mennta- og menningarmálaráðherra árið 2012. Hlutverk fagráðs eineltismála, samkvæmt verklagsreglum, er að veita skólasamfélaginu stuðning vegna eineltismála með almennri ráðgjöf, leið-



Lilja D. Alfreðsdóttir ætlar að setja alla sína krafta í að bæta og skerpa á úrræðum í eineltismálum.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

## FAGRÁÐ EINELTISMÁLA Í GRUNN- OG FRAMHALDSSKÓLUM:

Menntamálaráðherra skipar í ráðið til þriggja ára í senn.

**Bóas Valdórsson**, formaður, *sálfræðingur í Menntaskólanum við Hamrahlöð.*

**Sigrún García Thorarensen**, varaformaður, *náms- og starfsráðgjafi við Rimaskóla.*

**Sigríður Lára Haraldsdóttir**, *námsráðgjafi í Grunnskólanum austan Vatna.*

beiningum og upplýsingagjöf. Hægt er að vísa eineltismálum til fagráðsins ef ekki tekst að finna fullnægjandi lausn innan skóla eða sveitarfélags. Skal þá fagráðið veita ráðgefandi álit á grundvelli þeirra gagna og upplýsinga sem því berast. Þeir sem geta leitað til fagráðsins eru nemendur, foreldrar/forráðamenn og starfsfólk grunn- og framhaldsskóla. Einnig aðilar sem starfa með börnum í skóla-, frístunda- eða tómstundastarfi, sem hefur stöð í grunnskólalögum.

DV beindi þeirri spurningu til ráðuneytisins hvað myndi breytast nú þar sem ráðið er ekki nýtt af nálinni. Í svari ráðuneytis segir að verklag og

regluverk sé í sífelldri skoðun. „Ráðuneytið er að setja af stað vinnu sem miðar að því að styrkja umgjörð eineltismála enn frekar en nú er og mun sú vinna taka mið af reynslu fagráðs eineltismála á undanförunum árum, þróun málanna sem hafa komið á borð fagráðsins og vinnu sem fram hefur farið undir forystu stjórnvalda í góðu samstarfi við hagsmunaaðila við mótun frumvarps um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna.“

## Fá mál til ráðsins

Athygli vekur að heldur fá mál hafa ratað til ráðsins á undanförunum árum. Það sem af er ári hafa sex mál verið send til

ráðsins, tvö voru send ráðinu í fyrra og aðeins eitt mál árið 2018. Á árunum 2014-2017 var átta málum vísað til fagráðs eineltismála en sautján á fyrstu tveimur árum eftir að ráðið var stofnað, 2012-2014. Mennta- og menningarmálaráðuneytið hafði ekki tók á því að svara til um mögulegar ástæður fyrir því að fjöldi mála sem rata til ráðsins virðist ekki endurspegla vanda innan skóla til að ráða niðurlögum eineltis.

Í svari til DV við því hversu algengt sé að málum sem vísað er til fagráðsins ljúki með tilfærslu barns í annan skóla segir að í einhverjum tilvikum hafi börn þegar verið búin að skipta um skóla þegar málin koma til ráðsins. „Er þá áhersla lögð á að athuga hvort skólar hafi fylgt verkferlum og hvað hafi farið úrskeiðis með það að markmiði að nauðsynlegar úrbætur séu gerðar. Hins vegar hefur ekki komið til þess í þeim málum sem fagráðið hefur haft til meðferðar að talið sé best að barnið sé látið skipta um skóla.“

## Fyrirspurnum fjölgar

Í ársskýrslu fagráðsins fyrir

2019 segir um fundi á árinu: „Alls voru haldnir 26 fundir á árinu 2019, bæði fastir fundir og svo vinnufundir í einstökum málum. Nokkrir fundir voru haldnir bæði með aðal- og varamönnum. Þeir fundir voru um innri málefni fagráðs svo sem um breytingar á heimasíðu, kynningarmál, verklagsreglur, vinnureglur og fleira. Þá var í tengslum við nýja persónuverndarlöggjöf unninn vinnuferill á meðferð gagna fagráðs í samstarfi við lögfræðing Menntamálastofnunar.“

Þá segir í ársskýrslunni að fyrirspurnum til fagráðs hafi fjölgað frá fyrri árum og eigi þær oftast við um mál þar sem einelti er yfirstandandi, varða oftast grunnskólana og yfirleitt eru það foreldrar sem hafa samband, annaðhvort með símtali eða tölvupósti. Algengt sé að fyrirspurnir til ráðsins varði boðleiðir í eineltismálum. Í slíkum tilfellum er veitt ráðgjöf um hvert er hægt að leita og hvernig best er að bera sig að. Foreldrar sem eiga börn sem verða fyrir meintu einelti leita einnig oft eftir stuðningi og ráðgjöf. ■



vfs.is

**M18**

EITT RAFHLÖÐUKERFI  
YFIR 165 VERKFÆRI

Milwaukee®  
**ALVÖRU  
VERKFÆRI**

**VERKFÆRA  
SALAN**

# Aldrei segja aldrei

Þingmaðurinn Helgi Hrafn Gunnarsson mun ekki gefa kost á sér til áframhaldandi þingsetu, en er þó hvergi hættur í pólitík. Hann talar beint frá hjartanu um starfið, guðlast, einelti sem mólvar menn og mikilvægi þess að elska börnin sín skilyrðislaust.

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Vindar haustsins feykja laufblöðum um götur borgarinnar og boða væntanlegar breytingar. Bráðum verður borgin skreytt jóla-ljósum og árið 2021 nálgast með ógnarhraða og með því alþingiskosningarnar næsta haust. Stjórnámálemenn eru því í óðaönn að þurrka rykið af kosningaloforðum sínum og pressa sparigallana til að heilla kjósendur á nýju ári. En ekki Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata. Hann hugar heldur að nýjum og spennandi tækifærum enda mun hann ekki sækjast eftir að halda sæti sínu á þingi.

## Á flóttu í skjálfta

Það er varla hægt að hefja samtalið öðruvísi en að víkja að viðbrögðum Helga í síðustu viku er jarðskjálfti reið yfir höfuðborgarsvæðið. Helgi stóð þá í ræðustól á Alþingi og vakti myndskildi af honum hlaupa í burtu töluverða lukku í netheimum.

„Það eru nokkrir fjölmiðlamenn búnir að spyrja mig: „Hvernig var þetta?“ Þetta er til á filmu og hægt að sjá hvað gerðist þarna. Það þýðir ekkert annað en að hafa húmor fyrir þessu. Ég held að fólki finnist bara fyndið að horfa á fólk bregðast við jarðskjálftum. Það var líka gert grín að Steingrími J. fyrir að vera sallarólegur og Kötu Jak. fyrir að rétt svo bregðast við. Þetta var náttúrulega engin smásmíði þessi jarðskjálfti. Það væri áhugavert og fyndið að sjá viðbrögðin ef það væru allir landsmenn á myndbandi að bregðast við. Síðan er að koma annar, stærri, innan fárra ára,“ segir Helgi Hrafn, sem er þeim kosti gæddur að geta gert grín að sjálfum sér. Það sást bersýnilega í sjónvarpsþætti Gísla Marteins

Baldurssonar síðasta föstudagskvöld, þegar Helgi Hrafn skokkaði án orða í gegnum upptökuver RÚV meðan á þættinum stóð.

## Farinn en ekki hættur

Helgi Hrafn kveður þingstörfin á næsta ári en segist þó ekki vera að hætta á þingi. „Fólk lítur á það sem ég sé að hætta, því í venjulegu starfi þá vinnurðu þar til þú hættir. En í stjórnámálum ertu að bjóða þig fram fyrir ákveðið tímabil. Það þarf ekki breytingu til að hætta á þingi, það þarf breytingu til þess að halda áfram.“

Ef þú ætlar að ráða þig til þess að skrifa bók þá myndir þú ekki segja að þú værir að hætta sem rithöfundur þegar bókin er búin. Þú bara kýst kannski ekki að skrifa nýja.“

Helgi segir að þó að hann stígi út af þingi sé hann ekki að stíga út úr stjórnámálum. „Ég verð áfram í flokknum og vonandi meira en áður. Það er ýmislegt í grasrótinni sem ég hef verið að sinna og langar að sinna meira, þá sér í lagi tæknimálum. Ég sé fyrir mér að gera meira af því.“

Þingmennskan, andstætt því sem margir halda, er mjög tímafrek og óútreiknanleg. Það er rosalega erfitt að ráðstafa tíma sínum þegar maður er í þingstörfum, vegna þess að þú veist aldrei með góðum fyrirvara hvað þú þarft að gera,“ segir Helgi, en hann er sjálfmenntaður forritari.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Helgi segir skilið við þingstörfin. Hann bauð sig ekki fram í kosningunum 2016 og hefur því aldrei setið á Alþingi tvö kjörtímabil í röð.

„2016 var afskaplega hamingjusamt ár. Svo náttúrulega komu strax aftur kosningar og þá ákvað ég að bjóða mig aftur fram. Þá taldi ég mig vera búinn að fá minn skerf af borgaralega lífinu aftur. En svo hef ég bara dauðsaknað þess líka. Það er svo fínt að vera bara óbreyttur borgari.“

Ekki þarf þetta þó að þýða að Helgi sé farinn af Alþingi fyrir fullt og allt. „Aldrei segja aldrei,“ segir hann og bendir á að hann hafi ekki lagt í vana sinn að gera áform í lífi sínu mörg ár fram í tímann.

## Forritun sem afslöppun

Helgi Hrafn hefur verið í sjálfboðastarfi í tæknimálum hjá Pírötum um nokkurt skeið.

„Ég forrita til að slappa af. Ég byrjaði að forrita þegar ég var barn. Ellefu eða tólf ára. Ég byrjaði þegar pabbi byrjaði að kenna mér forritun. Forritun er rosalega náttúruleg fyrir mér. Það er allt annað, held ég, að læra eitthvað svona ungur vegna þess að þá verður það bara hluti af því hvernig þú skilur heiminn, frekar en eitthvað sem þú tileinkar þér eftir á. Nákvæmlega eins og að læra tungumál. Það er ekkert mál fyrir mig að tala ensku því ég lærði hana svo ungur, það er mun erfiðara fyrir mig að tala spænsku því ég var eldri þegar ég lærði hana.“

Þó svo að Helgi hafi tilkynnt að hann ætli ekki að halda áfram á Alþingi, segir hann vel hægt að nýta það ár sem hann á þar eftir. Hins vegar taldi hann rétt að tilkynna um þessa ákvörðun sína tímalega svo aðrir í flokknum hefðu færi á að sækja fram í hans stað. „Það er svo mikilvægt að við fáum nýtt fólk inn, að við séum alltaf að endurnýjast.“

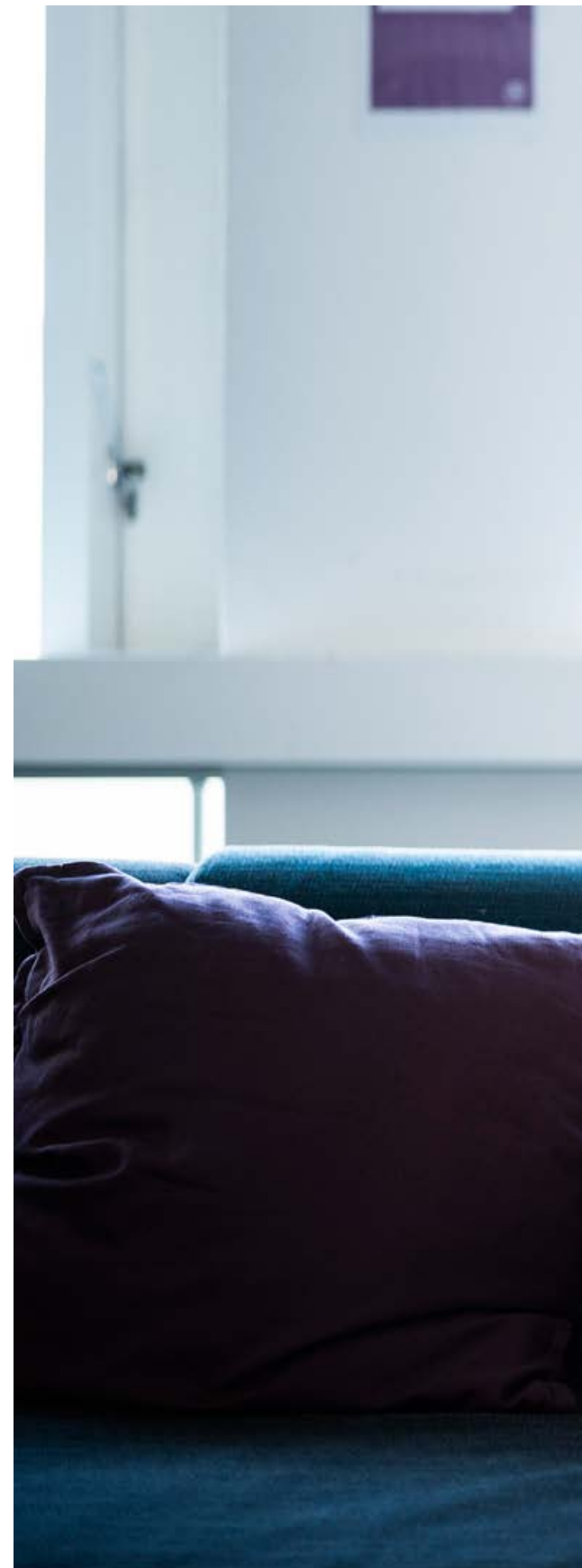
## Stjórnarskráin og forréttindablinda

Á komandi ári eru mörg mál-efni sem hann væri til í að sjá komast áfram á þingi, en þó verður róðurinn harður þar sem þeir ófyrirsjáanlegu tímar sem nú ríkja vegna kórónuveirunnar kalla á að Alþingi vinni að stóra samhenginu, frekar en því smærra.

„Málafni sem ég vildi sjá eitthvað komast áfram er auðvitað stjórnarskráin. Ég myndi líka vilja sjá opna nefndafundi, sér í lagi fyrir

Helgi hlakkar til að verða óbreyttur borgari að nýju.

MYND/  
SIGTRYGGUR ARI



fjölmiðla. Slíkt er gert til dæmis á Nýja-Sjálandi og þar er það engan veginn umdeilt.“

Varðandi málafni nýju stjórnarskrárinnar segir Helgi þetta vera spurningu um að Ísland taki afstöðu til þess hvað við sem þjóð og sem þjóðríki viljum standa fyrir. Hver okkar grunngildi eru og hvað er það sem skiptir okkur höfuðmáli. Stjórnarskráin núna sé að mestu komin frá Dönnum. Ísland og Íslendingar séu uppteknir af því að vera sjálfstæð, en hugi ekki að því hvað eigi að gera við þetta sjálfstæði. Hvað stöndum við fyrir og hvað föllum við fyrir?

„Stjórnarskrármálið snýst að mínu mati um það, að Ísland standi fyrir eitthvað. Einhver yfirlýsing um hvað lýðveldið Ísland vill vera. Það til dæmis að við sitjum öll við sama borð, að við viljum hafa jafnt samfélag og það sé okkur mikilvægt.“

Íslendingar hafi aldrei þurft að berjast af hörku fyrir þeim mannréttindum sem við höldum í heiðri. Við höfum fengið

mannréttindaákvæðin okkar að utan, á grundvelli baráttu sem var háð í öðrum löndum.

Því vanti ákveðinn skilning og virðingu fyrir þessum réttindum sem við höfum og tilhneigingin sé sú að reyna fremur að skýra mannréttindaákvæði út frá lagalegum sjónarmiðum fremur en hugmyndafræðilegum. Ísland sé haldið ákveðinni forréttinda-blindu.

„Forréttindablinda er víða. Þetta frjálslynda lýðræðiskerfi. Þetta kom fyrir Ísland en ekki frá Íslandi. Það er í sjálfu sér ekki gagnrýni á Ísland, það þýðir bara að við ættum að huga aðeins betur að því af hverju við erum lýðræði. Af hverju höfum við tjáningarfrelsi? Af hverju viljum við réttarríki? Hvað er gott við það? Það sem við höfum unnið okkur til frægðar er sjálfstæði frá Danmörku og við erum svo föst í því að við þurfum að verja það með kjafti og klóm, eins og það sé einhver hætta á því að Danir taki aftur yfir Ísland. Það er engin hætta á því. Við erum



„Algjörlega skilyrðislaus ást er lyklatríði og að krakkar fá að gera það sem þau vilja gera.“

orðin fullorðin þjóð og við megum haga þessu þjóðríki okkar eins og okkur sýnist. Þetta er stundum svona eins og 18 ára unglingurinn sem er endalaust að reyna að sanna að hann sé orðinn fullorðinn. Það þarf bara einhver að segja: Þú ert orðinn fullorðinn, við náum því!“

#### Stjórnmal sem póker

Að sigra heiminn er eins og að spila á spil, mælti skáldið. Helgi Hrafn slær á svipaða strengi þegar hann ræðir um stjórnmalin á Íslandi.

„Ég hugsa stundum um pólitík eins og var sagt um póker, þetta snýst ekki endilega um að vinna eða tapa, heldur um

að taka réttar ákvarðanir. Það finnst mér mikilvægast í pólitík og í því að takast á við vandamál almennt. Það er að taka rétta ákvörðun. Síðan getur ákvörðun alltaf reynst slæm eftir á að hyggja, eða eitthvað mistekist sem þú reyndir, en ef maður einbeitir sér að því að taka rétta ákvörðun sem oftast, þá held ég að það gangi betur en annað.“

Helgi segir að það sé tilhneiging hjá stjórnmalamönnum á Íslandi til að fara aðeins eftir eigin sannfæringu, án tillits til þess hvað kjósendur þeirra vilji. Helgi horfir ekki á stjórnmalin með þeim augum.

„Ég lít svo á að ég sé þarna til að leiða í gegn vilja annarra. Ég get alveg greitt atkvæði á móti máli sem ég persónulega er hlynntur eða með máli sem ég er á móti, ef stefna flokksins er afdráttarlaus um það. Og ég geri það alveg hiklaust, því það er hluti af minni sannfæringu að ég sé kosinn til að gera það. Það er eitthvað sem ég hef gefið út að þannig ætli ég að vinna, og þá er það mín sannfæring.“

Þetta er líka bara spurning finnst mér um heilindi. Við erum að vinna fyrir skjólstæðinga, ekki fyrir okkur sjálf. Þetta er svo einfalt, þetta er svo augljóst finnst mér, en leiðinlegt hvernig stjórnmalamenn láta eins og þeir geti ekki sjálfir mögulega gert hlutina ef þeir eru ósamála þeim. Eins og þú getir ekki farið út með ruslið vegna þess að þér finnst það ógeðslegt. Þú bara getur það víst og þarft bara að gera það.“

#### Nú má guðlasta

Aðspurður hverju hann sé stoltastur af á þingferlinum segir Helgi að það sé afnám á banni við guðlasti.

„Í dag má góðfúslega guðlasta á Íslandi. Ég er nú ekkert sérstaklega hlynntur guðlasti en mér finnst algjört lyklatríði að það megi, vegna þess að ef þú getur ekki guðlastað þá getur þú ekki talað um trúarbrögð þannig að það móðgi neinn og ef þú getur ekki talað um trúarbrögð þannig að það móðgi neinn þá getur þú ekki talað um trúarbrögð og ef þú

getur ekki talað um trúarbrögð þá getur þú ekki sagt hvað þér finnst. Bara það að ég segi það að Múhameð var ekki spámaður og ég get sýnt fram á það, þá er ég búinn að móðga rosalega mikið af fólki mjög, mjög djúpt og ef það fólk getur þaggað niður í mér með löggjöf, með því einu að taka það nógu fjandi nærri sér, þá er komið þöggunartól. Það er ekki í lagi.“

#### Grimmt einelti

Einelti hefur verið töluvert til umræðu undanfarna viku eftir að móðir 10 ára drengs, Ólivers Ísleifssonar, greindi frá hrottalegu einelti sem hann varð fyrir frá skólafélögum sínum. Blaðamaður spyr hvort Helgi Hrafn hafi reynslu af einelti, sem þolandi, gerandi eða sem vitni. Helgi situr hljóður drygklanga stund áður en hann svarar.

„Ég var að vona að við værum komin lengra en það sem hefur birst í fréttum undanfarið. En eineltismál Ólivers sem hefur verið í umræðu í fjölmiðlum, ég hefði getað

skrifað nákvæmlega þetta sama ellefu ára gamall. Bara orðrétt. Það er ekkert af þessu sem kom ekki fyrir mig. Ég varð fyrir mjög grimmu einelti og þekki þetta mjög vel.“

Helgi telur að orðið einelti sé misnotað í dag og notað yfir tilvik sem ættu réttilega ekki að flokkast sem einelti.

„Einelti er, eins og ég skil hugtakið, að vera einn á móti öllum öðrum. Þess vegna geri ég greinarmun á einelti og eineltistilburðum. Ein manneskja getur verið með eineltistilburði sem koma niður á öllum. En sá eini einstaklingur er mjög valdalaus ef hinir ákveða að hætta að taka skítinn. Einstaklingur sem er lagður í einelti, hann hefur ekkert að fara. Hann hefur engan vin, hann hefur enga vörn vegna þess að það er hópurinn sem er á móti. Þannig að ef maður reynir eitthvað þá verður það yfirleitt bara verra.“

Helgi Hrafn segir einelti birtast víðar en í skólakerfinu. Hjá fullorðnu fólki taki það gjarnan á sig aðra mynd. Til dæmis í athugasemdakerfum og í ofsóknum á netinu, á einstaklinga sem eru með umdeildar skoðanir eða segja eitthvað í hugsunarleysi.

„Það er bara mjög algengt og það er vandamál. Það er ekki alveg jafn ógeðslegt og þetta Ólívversmál eða sá aldur almennt. En það er af sama meiddi. Og þetta er ekki í lagi, þetta á ekki að vera svona, þetta er ekki rétt. Þetta er rangt.“

### Sviptir þig voninni

„Móðir Ólívvers nefndi eitt þarna í sinni grein sem ég kannast líka við. Sem er það að einhvern tímann þá hringdu einhverjir strákarnir í hann og vildu hitta hann. Og hann varð rosalega spenntur. Hugsaði með sér: „Hey, kannski á ég þarna séns á einhverju félagslífi,“ varð spenntur og fór að hitta strákana sem svo gerðu grín að honum.“

Þetta tekur af þér að geta vonað. Þannig að ef einhver hringir í þig, strákur eða stelpa sem þú ert skotinn í, býður þér á deit eða vill hitta þig, þá er það fyrsta sem þú hugsar að kannski ætli þessi manneskja að meidda þig.

Annað sem gerist líka, sem ég gat lesið á milli línanna hjá Ólívver. Það er sko þegar þú síðan rekst á einhvern sem er til í að vera vinur þinn, nema hvað að þessi nýi vinur þinn hann sér hvað hinir gera. Hvernig þeir taka þig fyrir í frímínútum, niðurlægja þig, berja þig kannski í klessu eða þannig. Þá hættilt nýi vinurinn að tala við þig vegna þess að hann vill ekki lenda í sömu stöðu. Hárreitt viðbrögð því hann myndi lenda í sömu stöðu. Þannig virkar einelti. Þú ert einn.

Einelti er vont vegna þess hvað það kennir þér, ekki vegna þess hvað gerist. Þú ert laminn í klessu – þú jafnar þig. Marblettirnir fara. En þegar þú ert búinn að læra það á þessum aldri, 10-12 ára



Helgi Hrafn segir þingstörfin bæði óútreiknanleg og tímafrek.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

þegar þú ert rétt að detta inn í kynþroskann, rétt að öðlast nýja sýn á mannlega hegðun, þessar lexíur eyðileggja fyrir fólki að geta tekið þátt í mannlegu samfélagi.“

### Heppinn að eiga góða að

Helgi segist heppinn með bakland og að hafa haft færi á því að vinna úr þessari lífsreynslu. Hann hafi því verið óhræddur þegar hann bauð sig fram á Alþingi, jafnvel þó að með því yrði hann opinber persóna og ætti þá á hættu að verða skotmark.

„Ég er svo heppinn að eiga gott fólk að, mér hefur einhvern veginn tekist að eiga við afleiðingar eineltisins í gegnum tíðina. Þegar ég bauð mig fram 2013 þá var ég rosalega meðvitaður um það hvað ég gæti verið að setja mig út í. Og gerði það samt. Ég gerði það aftur 2017. Þannig að ég er mjög vel brynjaður. Ég er mjög vel að mér í félagslegu mótlæti. Ef allir ákvæðu að gera grín að mér þá kann ég að takast á við það, bæði tilfinningalega og í viðbrögðum. Ég veit alveg hvað ég á að gera og hvað ég á ekki að gera.“

Ég held að fullt af þolendum eineltis detti í þá gryfju, mjög skiljanlega, að taka allt mjög

nærri sér. Það er mjög hættulegur staður til að vera á, mjög óhollur. Það þarf að geta tekið þátt í lífinu þó maður hafi lent í vondri reynslu. Það er rosalega mikilvægur hluti af því að leyfa sárnum að gróa.

Og eins sko kaldhæðnislegt og það er, þá á eineltið sjálf sagt sinn þátt í að mér tekst það vel. Vegna þess að maður lærir alls konar varnir. Sálfræðilegar varnir.“

### Skilaboð til foreldra

Þannig að það sem drepur þig ekki styrkir þig?

„Já, ef það drepur þig ekki. Enda getur það drepið mann. Getur mjög léttilega drepið mann. Ég hef verið í aðstöðu til að geta tekist á við afleiðingar eineltisins í seinni tíð, á unglings- og fullorðinsaldri. Það hefði hins vegar ekki rosalega mikið þurft út af að bregða.“

Til foreldra þolenda eineltis vill Helgi beina eftirfarandi skilaboðum: „Algjörlega skilyrðislaus ást er lyklatríði og að krakkar fái að gera það sem þau vilja gera. Fáa að sinna áhugamálum sínum. Ef krakkinn þinn vill fara í ballött, settu hann í ballett. Ef hann vill spila á píanó, leyfðu honum að spila á píanó. Það

er ákveðið haldreipi, að vita að þú getir eitthvað þó enginn annar sjái það. Ég veit alveg hvað ég get gert. Ég þarf ekki að leyfa þér að heyra lögin sem ég hef samið á píanó. Þau eru mín. Ég bjó þau til, ég var þarna þegar ég bjó þau til. Þetta hjálpaði mér svolítið í æsku og ég myndi mæla með því að foreldrar leyfi börnum sínum að rækta það sem þau geta séð að sé þeirra og enginn getur tekið af þeim.“

### Allt í heiminum og geiminum

Helgi Hrafn hefur greinilega mikinn áhuga á pólitík, enda væri undarlegt ef þingmaður hefði það ekki. En það er ekki eina áhugamálið hans, líkt og tónsmíð hans bendir til. Langt í frá.

„Mín helstu áhugamál eru allt sem varðar höfundarétt,“ segir Helgi og hlær dátt. „Líka tækni og vísindi, tónlist, tónlistargerð – ég sem tónlist á píanó og gítar sem er ólíklegt að ég gefi nokkurn tímann út, heldur á bara fyrir mig. Ég hef líka áhuga á öllu sem varðar mannkynið. Ef þú værir Marsbúi og værir sendur til jarðarinnar til að kanna það hvernig þessi jörð virkar og fara svo að segja fólki frá

því aftur á Mars. Allt sem þessi Marsbúi þyrfti að rannsaka finnst mér áhugavert. Allt sem varðar jörðina, en ég hef líka samt áhuga á geimnum. Svo í rauninni er það allt sem ég hef áhuga á. Allt.“

### Mamma hjúskaparmiðlari

Helgi Hrafn er giftur Ingu Auðbjörgu K. Straumland og saman eiga þau eitt barn. Á meðan margir kynnast maka sínum á ölstofum eða í gegnum stefnumótaforrit þá fór Helgi nokkuð ólíka en gamaldags leið til að kynnast konu sinni.

„Mamma mín kom okkur saman. Þær unnu saman í Samfylkingunni og hún var búin að hafa orð á því við mig að hún yrði svo góð tengdadóttir og við hana að hún yrði svo góð tengdadóttir. Og svo bauð hún okkur báðum í mat, hellti okkur full og sendi okkur í partí. Og núna erum við gift. Henni leist bara svo vel á þessa konu og ég er mjög ánægður með val hennar. Við erum mjög lík á þann hátt sem virkilega skiptir máli. Við drekkum sama kaffið og drekkum sama bjórinn.“

Gjarnan þykja það nokkur viðbrigði að eignast sitt fyrsta barn, en sonur Helga og Ingu fæddist árið 2018. Helgi segir ekki hægt að tala um að lífið hafi tekið stakkaskiptum með nýju viðbótinni.

„Ég held að það sé að ég er orðinn svo gamall þegar ég eignast barn. Ég var 37 að verða 38 ára. Ég hugsa að þetta hefði verið stórkostleg umbreyting á lífi mínu hefði þetta gerst þegar ég var 25 ára, en nú er ég bara búinn að umturna lífinu mínu svo oft og svo mikið að þetta eru ekki stór viðbrigði. Maður hefur líka verið í kringum aðra sem hafa átt og alið upp börn og það er færra sem kemur á óvart.“

Helgi lumar ekki á neinum sérstökum uppeldisráðum sem hann vill deila, öðru en mikilvægi þess að virða barn sitt sem einstakling.

„Ég passa rosalega vel að muna að barnið mitt er einstaklingur. Hann er alveg jafn sjálfstæður og fróður og gáfaður og ég. Hann er jafn merkilegur og mikilvægur og með alveg jafn mikið af tilfinningum. Hann er einstaklingur og á að njóta fullrar virðingar sem slíkur. Þetta finnst mér gleymast oft gagnvart börnum. Maður á að bera virðingu fyrir börnum sínum.“

Það væri auðvelt að sitja endalaust á spjalli við Helga Hrafn, sem býr yfir fallettri einlægni sem mætti gjarnan einkenna fleiri stjórnálmenn. Hins vegar er þingmaðurinn upptekinn, enda tekur borgaralega lífið ekki aftur við fyrir en liðið er á komandi ár. En Helgi segist ekki hættur í stjórnálmum, svo vonandi gefst tími til að taka upp þráðinn að nýju, jafnvel eftir að og ef Helgi snýr aftur á Alþingi. Eins og þingmaðurinn sagði sjálfur: Aldrei segja aldrei. ■

# **BROOKS** Hlaupaskór

## Þegar þú átt fótum fjör að launa



### Brooks Glycerin

Mjög höggdempandi, stöðugir og sterkir.  
Þú finnur minna fyrir jarðhræringum.



### Brooks Hyperion Tempo

Mjög léttir, mjúkir og sprækir.  
Henta vel í að forða sér úr óvæntum aðstæðum.



## Ný verslun að Höfðabakka 3.

Í enn stærri verslun bjóðum við fulla þjónustu við val á skóm eftir fótlagi og niðurstigi.  
Hjá okkur færðu hágæða göngu- og hlaupagreiningu, hægt að panta tíma á netinu.  
Glæsilegt úrval af fatnaði og búnaði fyrir hlaupara auk hátæknibúnaðar fyrir endurheimt.



# FAETUR TOGA

## LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - FaeturtoGa.is - sími 55 77 100

# ÉG UPPLIFÐI SKÓLA SEM FANGELSI

Sindri Viborg var lagður í hrottalegt einelti í grunnskóla. Hann segir tjónið á sálinni gróa hægar en beinbrotin eða skurðir. Sindri hvetur foreldra til að horfast hreinskilnislega í augu við þann vanda sem einelti er.

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Sindri Viborg kennararnemi var lagður í hrottalegt einelti sem barn og unglingur. „Fyrsta daginn í nýjum skóla var ég laminn tvisvar. Það markaði það líf sem svo tók við, og spannaði nokkur ár. Fyrst var þetta að mestu útskúfun frá leikjum í frímínútum og stöku árekstrar við aðra nemendur. Svo færðist þetta yfir í það að setið var fyrir manni á leiðinni heim og ég laminn. Barsmíðarnar jukust og fjöldi gerenda jókst.“

Sindri hefur unnið með börnum í 15 ár, er fimleika- og parkourþjálfari hjá Gerplu og er upphafsmaður parkour á Íslandi. Hann situr í stjórn Tourette-samtakanna á Íslandi.

Hann er enn í dag að vinna úr sumum málum, og gerir fastlega ráð fyrir að sér endist ekki ævin til að klára öll þau mál sem tengd eru eineltis-tímabilinu.

## Beinbrot og hnífstunga

„Líkamlega ofbeldið færðist yfir í beinbrot og á endanum hnífstungu. Mér var stundum haldið af nokkrum á meðan tveir stukku í dekkjarólu og róluðu sér eins hátt og þeir gátu. Svo þegar það var komið var það tímasett að henda mér í veg fyrir róluna. Þetta braut rifbein og slökkti á þindinni í mér. Við tók svo það að sparka sandi í opinn munninn á mér á meðan ég barðist við að ná lungunum aftur í gang. Þetta var gert nokkrum sinnum.“

Sindri segir líkamlega tjónið gróa hraðar og gleymast fyrir en það andlega.

„Það tók mig mörg ár að læra að líta í spegil og ekki hata það sem ég sá. Jafnvel eftir það þurftu að líða mörg ár í viðbót áður en ég var andlega fær um að vinna í gegnum þetta æviskeið mitt,“ segir hann.

## Lét drauminn rætast

Ofbeldið hafði líka mikil áhrif á skólagöngu hans, hann reyndi árangurslaust að fara í nám eftir grunnskóla en flosnaði alltaf upp úr því. Eineltið stóð yfir frá því Sindri var 10-14 ára og linnti ekki fyrr en hann fór í annan skóla í síðasta bekk grunnskóla.

„Ég upplifði skóla sem fangelsi og stað pyndinga. Það var ekki fyrr en í ár að ég loksins náði að klára menntaskólann þannig að ég kæmist í háskóla til að læra það sem mig langar til að verða. Ég verð fertugur eftir hálf tveimur árum,“ segir Sindri en hann lét gamlan draum rætast og hóf í haust kennaranám við Háskóla Íslands.

„Þau áföll sem ég varð fyrir sem barn gerðu það að verkum að ég hef sjaldan haldið upp á afmælið mitt, meira að segja á fullorðinsárum. Ég gerði slíkt í fyrsta sinn í sumar, eftir mörg ár, og meira að segja þá kveið ég svo fyrir afmælinu, því óttinn sagði mér strax að það myndi enginn koma, þar sem það var veruleikinn þegar ég var barn. Þarna sat ég, fullorðinn maðurinn, tíu mínútur í afmælið mitt með kvíðahnút á stærð við körfubolta í maganum.“

## Sat einn á hópavinnuborði

Sindri upplifði stöðugt varnarleysi í grunnskóla því útskúfunin var ekki bara bundin við barnahópinn.

„Inni í skólastofnunni sat ég einn á hringborði, hópavinnuborðinu, mér var ekki leyft að sitja með öðrum börnum. Þannig að útskúfunin var geirnegld í skólastofnunni. Þar sem kennararnir leyfðu sér að sýna bekknum fram á það að ég væri útskúfaður, þá var veiðileyfið á mér algjört. Eitt sinn stóð drengur upp frá borðinu sínu og lamdi mig í andlitið. Ég reyndi að verja mig fyrir höggunum, og þegar kennarinn sá það sem var í gangi var okkur stíað í sundur, hann sendur aftur í stólinn sinn og ég á fund með yfirkennaranum.“

Á þessum tíma fann hann fá, ef nokkur, bjargráð. Eineltið átti sér stað áður en hugtakið einelti var að fullu þekkt í samfélaginu og það var sannarlega ekki komið inn í skólakerfið.

„Ég synti í þessum ólgusjó einn að mestu. Ef fullorðnir reyndu að gera eitthvað þá fékk ég bara enn verri útreið frá gerendunum næst þegar ég varð á vegi þeirra. Þöggunin var það eina sem hjálpaði við að gera ástandið ekki verra, en þöggun er engin lausn, frekar hjálpartæki til að viðhalda ástandinu.“

## Purfti að biðja geranda afsökunar

Oft fannst honum hjálpin vera á röngum forsendum og oft sett fram eins og verið væri að finna lausn á deilu tveggja samsekra einstaklinga.

„Þá var lausnin sú að báðir voru kallaðir til yfirkennarans og svo áttu báðir að segja fyrirgefðu, og takast svo í hendur. Sú þvingun að neyða mann til að segja fyrirgefðu við dreng sem kom aftan að

manni, barði mann niður í götuna og hoppaði svo ofan á brjóstakassann á manni, og taka svo í höndina á honum eins og ég hrfði gert eitthvað rangt, er ekki raunveruleg lausn á vandanum. Þvert á móti þá var þetta valdeflandi fyrir gerandann, hann gat níðst á þolandanum, án nokkurra afleiðinga.“

Sindri bendir á að einelti sé svo miklu meira en bara það sem sést eða er gert. „Það eitt að vera laminn enn einn daginn, gengur á líkama manns. En að þurfa að horfa framan í spegil og fá staðfestinguna að þetta hafi gerst enn einu sinni. Að það sé ekkert sem maður getur gert til að sporna gegn því að þetta gerist aftur og vita að þetta muni gerast aftur, gengur á sálina hjá manni. Það tjón grær mun hægar en beinbrotin eða skurðirnir. Líkamleg ör verða, í gegnum árin, nær ósýnileg og gleymast. Svöðusárið á sálinni gleymist seint, ef ein-

hverni tímenn. Þetta andlega niðurrif nær á endanum að fá mann sjálfan til að vera meðhjálpari í ástandinu. Þú ferð að hata sjálfan þig fyrir það að aðrir eru að níðast á þér. Ætli það sé ekki tjónið sem er hvað erfiðast að laga. Álit manns sjálfs á sjálfum sér.“

## Geigvænlegar breytingar

Þegar eineltið var sem allra verst bugaðist Sindri algjörlega. „Ég sá mér ekki lífdaga og fór gagngert í það að brjóta niður þau höft sem ég enn hafði svo ég gæti klárað þessa tilvist mína á jörðinni. Sem betur fer mistókst mér það ætlunarverk. En á þeirri vegferð varð ég sjálfur gerandi. Það eru hlutir þar sem ég get aldrei tekið til baka og aldrei lagað, eins mikið og ég vildi. Ég tjónaði samskipti mín við fjölskyldumeðlimi og þá fáu vini sem ég átti. Ég eyðilagði orðspor mitt tengt áhugamálum mínum.“

Og það urðu geigvænlegar





Sindri Viborg efast um að honum endist ævin til að vinna að fullu úr því grimmi-lega ofbeldi sem hann var beittur sem barn.

MYND/  
SIGTRYGGUR ARI

Þarna sat ég, fullorðinn maðurinn, tíu mínútur í afmælið mitt með kvíðahnút á stærð við körfubolta í magnum.

breytingar á hegðun hans. „Ég fór úr því að vera heiðarlegur og yfir í að verða óheiðarlegur. Ég fór að stofna til slagsmála, ljúga, stela, níðast á minni máttar. Allt þetta var birtingarmynd þeirrar eyndar sem í mér bjó. Í dag get ég

sagt að þetta hafi verið rangt af mér. Í dag get ég sagt að ég myndi vilja hafa gert þetta öðruvísi. En staðreyndin er sú að þegar búið er að brjóta mann niður svo árum skiptir, þá er þetta réttlætt af manni. Eins rangt og það hljómar.“

„Hættu strax!“

Sindri á engin töfraráð til að laga einelti enda væri slíkum ráðum beitt ef þau væru til.

„Eina sem ég get sagt við þolandann er að þetta er tíma- bundið ástand. Það mun líða hjá. Þangað til, þá snýst þetta

um að tilkynna allt sem gerist, tilkynna það strax, bæði til foreldra og til kennara.“

Hann er líka með skilaboð til foreldra. „Fræðið börnin ykkar um samfélagsábyrgð. Fræðið þau um siðferði og samkennd. Setjist niður með börnunum ykkar og spyrjið þau beint hvort þeim líði vel og hvort allt sé í lagi. Ef þau segja ykkur að eitthvað sé að, gerið allt sem í ykkar valdi stendur til að hjálpa þeim og bæta ástandið. Bæði þolendur og gerendur þurfa aðstoð og stuðning til að komast úr þessu ástandi. Þetta eru börn og við fullorðnu berum þá ábyrgð að laga þetta ástand.“

Sindri hvetur foreldra gerenda til að horfast í augu við vandann. „Setningar eins og „sonur minn gerir ekki svona“ eða „dóttir mín segir ekki svona um aðra“, er ekkert annað en afneitun á því að barn viðkomandi hafi farið yfir strikið. Börnin okkar eru líkleg til alls, það er í

þeirra eðli að testa rammann. Stundum fara þau langt út fyrir hann og þá verðum við að nálgast það af heiðarleika og auðmýkt, frekar en með afneitun og vörn.“

**Stærsta gjöfin**

Hann segir áhorfendur að einelti líka geta haft mikil áhrif. „Við áhorfandann hef ég það að segja að þú ert stór manneskja fyrir að standa upp og láta vita af því að verið sé að troða á samnemanda þínum. Þú ert hetja ef þú stoppar þetta af. Þegar þú ert eldri muntu átta þig á því að þetta var hugsanlega stærsta gjöfin sem þú gast gefið nokkrum á þessum tíma, að hjálpa þolandanum í eineltinu.“

Hvað gerandann varðar hef ég fá bein ráð, önnur en þau að leita sér hjálpar og hætta tafarlaust ofbeldinu gagnvart öðrum. Sama hver ástæðan er fyrir eineltinu þá er hún aldrei réttlæt看leg, né heiðarleg. Hættu, og hættu strax.“ ■

# ALLIR GETA ORÐIÐ FYRIR EINELTI

Margir þekktir og dáðir Íslendingar hafa stigið fram og deilt reynslu sinni af einelti. Einelti getur komið fyrir hvern sem er og segir ekkert um persónu þolandans. Það er hugrækt að tjá sig um einelti og ofbeldi er aldrei réttlætanlegt. Fjöldi fólks hefur tjáð sig um ofbeldi undir myllumerkinu #FÖKKOFBELDI, auk þess sem þekktir einstaklingar hafa stigið fram og fordæmt einelti. Segjum frá og stöðvum einelti.



MYND/ANTON BRINK



MYND/SIGTRYGGUR ARI

## JÓN DAÐI

Jón Daði Böðvarsson, atvinnumaður í fótbolta, lenti í einelti sem barn og skrifaði fallega orðsendingu í athugasemd við Facebook-færslu móður ungs drengs sem hefur orðið fyrir skelfilegu einelti í Garðabæ.

„Hæ Óliver. Hvað segirðu félagi? Eru strákar sem eru með minni-máttarkennd að stríða þér og leggja þig í slæmt einelti? Láttu mig þekkja það vinur. Ég lenti nákvæmlega í því sama og þú á þínum aldri,“ skrifaði Jón og sendi drengnum kveðju frá sér og landsliðinu. „Þú veist innst inni Óliver að þú ert hæfileikaríkur og flottur gæi. Ég meina, mér finnst þú vera það og okkur öllum í landsliðinu. Og haltu áfram að æfa þig í boltanum og vera duglegur. Fyrir þig. Þinn félagi – Jón Daði Böðvarsson.“

MYND/ABSEND



## STEFÁN KARL

Einn vinsælasti leikari landsins, Stefán Karl Stefánsson heitinn, var ötull baráttumaður gegn einelti og barðist kröftuglega gegn því allt sitt fullorðinslíf. Stefán Karl stofnaði samtök gegn einelti, Regnbogabörn, og hélt mörg hundruð fyrirlestra til að vekja athygli á einelti. Hann lýsti einnig á opinskáan hátt reynslu sinni af einelti, bæði sem þolandí og gerandi.

MYND/ABSEND

## SALKA SÓL

Leik- og söngkonan Salka Sól Eyfeld hefur greint frá einelti sem hún varð fyrir í grunnskóla og hefur í kjölfarið unnið að forvarnaverkefni gegn einelti, Krakkar með krökkum, í samstarfi við Heimili og skóla og Vöndu Sigurgeirsdóttur, sérfræðing í eineltismálum. Salka Sól varð móðir fyrir á árinu og er ein eftirsóttasta listakona landsins.



MYND/GVA

## ÁSGEIR JÓNSSON

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri sagði frá því í sjónvarpsþættinum Mannamáli á Hringbraut að hann hefði verið lagður í einelti sem barn vegna stams. Hann segist varla hafa getað komið upp einu orði vegna stams í æsku og einelti vegna þess gat orðið ljótt. Reynslan af eineltinu hafi hins vegar hert hann og gert hann sjálfstæðan, en ekki að viljalitlu hópdýri. Ásgeir Jónsson er einn virtasti stjórnandi landsins og þykir bæði skarpur og fær í mannlegum samskiptum.



MYND/ABSEND

## KATRÍN HALLDÓRA

Katrín Halldóra Sigurðardóttir er einna þekktust fyrir stórkostlega túlkun sína á söngkonunni Ellý Vilhjálms í uppfærslu Borgarleikhússins á verkinu Ellý. Katrín var þó ekki alltaf dýrkuð og dáð. Þegar hún flutti í Neskaupstað varð hún utanveltu og segir það að hafa verið feitur krakki og prestsdóttir ekki hafa hjálpað til. Hún var ekki tekin inn í hópinn og lagði ekki í það að reyna að sanna sig fyrir hinum krökkunum.

## DIDDÚ OG PÁLL ÓSKAR

Söngkonan stórkostlega Sigrún Hjálmtýsdóttir, betur þekkt sem Diddú, lýsti því í viðtali við Morgunblaðið 1994 að hún hefði verið lögð í einelti þegar hún var barn. „Sem barn var ég með svona þykkt, rautt hár og mjög feit og var lögð í einelti.“ Hún lýsir því hvernig hún var krúð af úti í horni og strítt mjög mikið. Þegar hún varð eldri stofnaði hún ásamt þremur vinkonum sínum saumaklúbb, þar sem þær bökuðu tertur og hlustuðu á tónlist, í stað þess að svekkja sig á að vera ekki boðið í partí. Bróðir hennar Páll Óskar Hjálmtýsson, poppgöð og glimmerstjarna Íslands, lenti einnig í einelti. Hann hefur lýst unglingsárum sínum sem lifandi helvíti og eignaðist sína fyrstu vinkonu í níunda bekk.



MYND/EYÞÓR



# Afmælishátíð 28. október

Happdrætti vikulega  
út október

Taktu þátt og þú gætir unnið  
ársbirgðir af fóðri!



Bíldshöfða 9 • Fiskislóð 1 • Smáratorgi 1 • Helluhrauni 16-18 • Baldursnesi 8  
Reykjavík      Reykjavík      Kópavogi      Hafnarfirði      Akureyri

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Aníta Briem leikkona var lögð í einelti þegar hún var níu ára og var að byrja í nýjum skóla. „Þetta var ein stelpa í bekknum mínum, og til að byrja með myndi hún segja niðrandi og niðurlægjandi hluti um mig, fyrir framan mig, alltaf í hóp svo aðrir heyrðu, og mest þegar sem flestir heyrðu,“ segir hún.

Þegar á leið urðu orðin sem stelpan kallaði Anítu sífellt ljótari. „Hún myndi til dæmis labba upp að mér þegar við vorum að labba í skólasund, hreyta einhverju í mig eins og: „Aníta, þú ert ógeðsleg píka,“ og svo labba í burtu. Svo elti hún mig úr fjarlægð heim úr skólanum og þá fór ég að verða hrædd við að labba ein heim úr skólanum. Vinur minn fylgdi mér stundum. Einu sinni kastaði hún steini á eftir mér.“

#### Skipti um skóla

Þetta varð til þess að Aníta var stöðugt hrædd um að stelpan myndi birtast og gera eitthvað enn verra. „Jafnvel þegar hún var ekki þarna, var ég að hugsa um það og upplifði mig bara ómurlegri og ómerkilegri með hverjum deginum. Í kringum hana var vinkonuhópur, aðrar stelpur í bekknum, sem ég veit að eru góðar stelpur, en þær sáu samt allt og sögðu aldrei neitt. Það fannst mér líka mjög erfitt,“ segir hún.

Það versta við eineltið segir hún vera að hafa haft þá tilfinningu sem barn að vera minna virði en aðrir. „Það eina sem hjálpaði var þegar ég loksins sagði mömmu frá, eftir næstum heilt ár. Ég skipti strax aftur í gamla skólann minn þar sem ég upplifði aldrei neitt slíkt.“

Aníta á sex ára dóttur sem hún ræðir mikið um þessi mál við. „Við tölum um hvernig ljót hegðun geti oft átt sér rætur í miklu óöryggi eða að viðkomandi líði sjálfum illa og á kannski erfitt í eigin lífi, svo að ef hún lendir í því að vera sýnd svona hegðun hafi hún hugrekki til að segja strax frá. Við megum ekki heldur gleyma því að oft þurfa börnin sem beita aðra einelti líka hjálp. Svona hegðun sýnir enginn nema viðkomandi líði illa sjálfum.“

Ég segi henni að við berum öll ábyrgð á okkar samfélagi. Ef einhver er að segja ljóta hluti við annan einstakling, þá beri allir í kring, og líka hún, ábyrgð á að annaðhvort grípa inn og segja að svona sé ekki í lagi, svona tali maður ekki við annað fólk, eða þá að segja fullorðnum frá.“

#### Hatar slúður

Eineltið situr enn í Anítu eftir allan þennan tíma. „Mér finnst meira að segja þínu erfitt að tala um þetta núna. Fæ nákvæmlega sömu tilfinningu í magann. Um dag-



Aníta hitti gamla bekkjarsystur nýverið og skalf öll inni í sér þó að viðkomandi hafi aldrei gert henni neitt.

MYND/  
ANTON BRINK

# ÞÆR SÁU ALLT EN SÖGÐU ALDREI NEITT

Fjöldi þekktra einstaklinga hefur stigið fram síðustu viku og deilt sögum af einelti til að skila skömminni og kveða niður ofbeldi. Leikkonan Aníta Briem var lögð í einelti af bekkjarsystur sinni þegar hún var níu ára. Enn í dag finnst henni erfitt að tala um eineltið.

inn hitti ég eina bekkjarsystur mína úti í búð. Hún gerði mér aldrei neitt en var besta vinkona gerandans. Og þarna, þrjátíu árum seinna, skalf ég öll inni í mér í gegnum kurt-

eisislegt samtal, vonandi að hún tæki ekki eftir því.“

Á fullorðinsárum hefur hún séð eineltistilburði fullorðna fólksins, sem notar slúður til að niðast á öðrum.

„Slúður er í raun bara fullorðins útgáfa af því að finna höggstað á öðru fólki. Það er ekki til neitt sem heitir jákvætt slúður. Fólk slúðrar aldrei um hvað einhver er að

springa úr hæfileikum eða sé með svo óseggjanlega flott hár. Það slúðrar um hluti sem eru hættulega viðkvæmir fyrir aðra og geta mögulega meitt aðra eða niðurlægt.“ ■

# Námskeið sem gefa réttindi um gjörvalla Evrópu

Aukin ökuréttindi - Meirapróf



# Skjót leið



[www.meiraprof.is](http://www.meiraprof.is)

## til starfsmenntunar

Skapaðu þér **pitt eigið** góðæri



## TILBOÐ ÁRSINS!

Meirapróf íslenska - Allur pakkinn (C-CE-D)  
Verð 550.000.-

Gildir til áramóta.



## KOSNINGASPÁ DV

# BIDEN FORSETI BANDARÍKJANNA

Kosið verður í bandarísku forsetakosningunum á þriðjudaginn. Óhætt er að segja að gríðarleg spenna sé fyrir kosningunum. Rafn Steingrímsson stjórn málaárhugamaður og Heimir Hannesson, blaðamaður DV og stjórn málafræðingur, leggjast yfir stöðuna eins og hún blasir við í dag.

Heimir  
Hannesson  
heimir@dv.is



Þar sem Trump er sitjandi forseti var lítill gaumur gefinn að forkosningum Repúblikana. Þó voru kjaftasögur uppi um að hann fengi mótframboð í lok árs 2019, en ekkert varð af þeim framboðum. Sigldi Trump því örugglega í höfn og var formlega útnefndur forsetaframbjóðandi flokksins í lok ágúst, líkt og hefð er fyrir.

Leið Bidens að útnefningu var talsvert lengri. Samtals buðu sjö sig fram í flokknum, allt verðugir frambjóðendur. Þau voru Bernie Sanders, Elizabeth Warren, Michael Bloomberg, Pete Buttigieg, Amy Klobuchar og Tulsi Gabbard. Biden tók um 52% af kjörmönnum undir lokin. Næstur á eftir honum var Sanders með um 27%. Honum stafaði því aldrei hættu af mótframbjóðendum sínum og sigldi frekar átakalaust í gegnum forkosningarnar. Hafa sumir nefnt að forkosningarnar í Demókrataflokknum hafi verið nokkuð vægar, sem hafi jafnvel bitnað á Biden síðar meir. Ef slagurinn hefði verið harðari hefði Biden fengið tækifæri til þess að svara fyrir ætluð hneykslismál í „öruggara“ umhverfi og afgreiða málin áður en Trump gæti nýtt sér þau með sínum hætti.

## Leðjubornar kappræður

Þar sem lengi var ljóst að Biden og Trump yrðu útnefndir hefur baráttan að mestu leyti verið þeirra á milli, og ekki alltaf snúist um málefni.

Raunar má segja að málefni hafi verið algjört aukaatriði í þessari kosningabaráttu.

Kappræðurnar snérust að lang mestu leyti um COVID-19 faraldurinn og persónulegar árásir manna á milli. Það sýndi sig best í fyrri kappræðunum sem urðu að pólitískum leðjuslag og málefni komust hvergi að. Öðrum kappræðum var svo aflýst eftir að Donald Trump sjálfur greindist með COVID og neitaði að taka þátt í kappræðum í gegnum fjárfundabúnað. Í þriðju kappræðunum var svo brugðið á það ráð að loka á hljóðnema frambjóðendanna, til að hindra aðra uppákomu eins og í þeim fyrstu.

Það sem fylgdi voru svo endurteknar árásir frambjóðenda á mótframbjóðendur sína. Rauði þráðurinn í kosningabaráttu Trumps var að Biden væri gamall, farinn að sýna einkenni öldrunar og of langt til vinstri. Á meðan segir Biden að Trump sé hættulegur Bandaríkjunum, rússnesk yfirvöld hafi hann í vasanum og að hann hafi sýnt af sér vítavert viðbragðsleysi við COVID-faraldrinum og kostað þannig fleiri mannlíf en hafi þurft.

## Skoðanakannanir viku fyrir kosningar

Biden leiðir svo til allar markverðar skoðanakannanir á landsvísu. Eins og Hillary Clinton og Al Gore sönnuðu, þá er það ekki nóg. Þó er þess virði að nefna að forysta Bidens er nánast fjórum sinnum meiri en forysta Clinton yfir Trump árið 2016. Þá hefur Trump aldrei mælst hærri en Biden í kosningabaráttunni.

Eins og DV hefur áður bent

á eru bandarískar forsetakosningar ekki ein kosning heldur aðskildar kosningar á 51 stað. Í langflestum þeirra eru niðurstöðurnar fyrirfram gefnar. Í öðrum, svokölluðum „sveifluríkjum“, [e. swing state) eru úrslitin tvísýnni og niðurstöður skoðanakannana tvíræðari. Þannig leiddi Hillary til að mynda í Michigan og Wisconsin viku fyrir kjördag 2016, en tapaði báðum ríkjum í kosningunum.

Þá má einnig nefna að þó möguleiki sé á að tapa kosningunum með meirihluta atkvæða, þá verður sú niðurstaða ólíklegri eftir því sem meirihluti atkvæða eykst. Hillary hlaut 48,2% atkvæða og Trump 46,1%, munurinn sem nú mælist á milli Bidens og Trumps er nær 8%. Stærðfræðilegar líkur á dreifingu atkvæða þannig að meirihluti kjörmanna næðist ekki með 8% forskot á landsvísu, eru svo til engar.

Skoðanakannanirnar sjálfar má svo túlka á marga vegu og er hver með sína skoðun á því máli. Þeir sem halda vilja í von um að Donald Trump beri sigur úr bítum, þrátt fyrir mótlæti í skoðanakönnunum, hafa bent á skekkjurnar í skoðanakönnunum 2016 og sagt þær vera að endurtaka sig. Um þær fjallaði DV ítarlega í síðasta blaði. Þá hafa þeir bent á að pólitíska andrúmsloftið í Bandaríkjunum verði til þess að færri séu tilbúnir til að viðurkenna stuðning við Trump. Þannig séu þeir ólíklegri til að svara spyrnum þegar þeir hringja eða banka á dyr. Þeir sömu benda einnig á að kjósendur Trumps séu ólíklegri



til að vera hafðir með í úrtaki spyrna, en allt eins líklegir til að mæta á kjörstað. Hvað sem þessu líður verður ekki litið fram hjá því að úrslit kosninganna 2016 voru ekki langt frá skoðanakönnunum á landsvísu, en atkvæðadreifing réð því að Trump sigraði í lykiloríkjum. Bæði hafa skoðanakönnuðir og spyrnar lært sína lexíu frá því fyrir fjórum árum, og munurinn er, sem fyrr sagði, svo miklu meiri nú.

## Kosningarnar

Kosið verður 3. nóvember í öllum ríkjum Bandaríkjana. Þar sem ríkin eru ekki öll á sama tímabelti verða kjörstaðir fyrst opnaðir á austurströnd Bandaríkjana, frá Maine í norðri til Flórída í suðri. Þeim kjörstöðum verður jafnframt

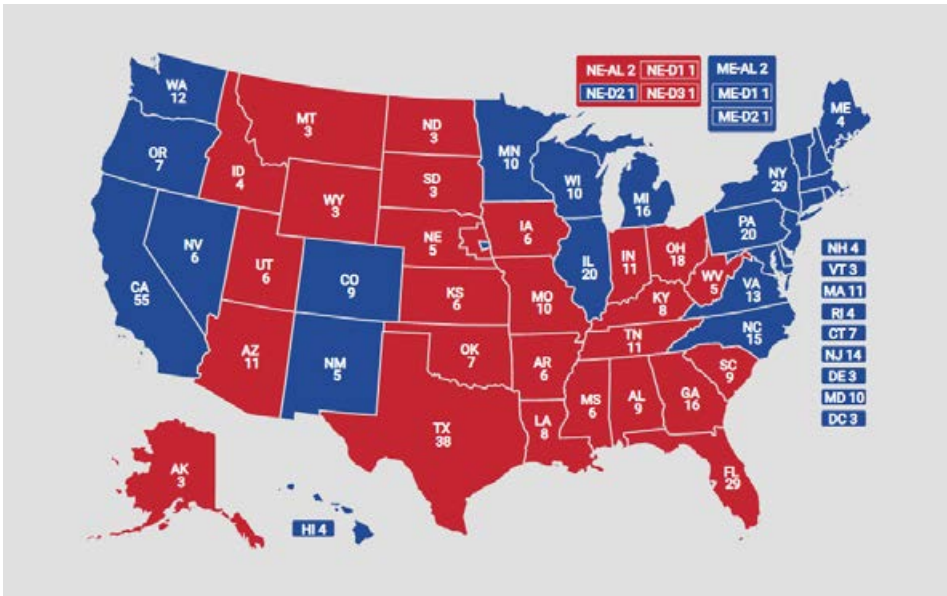
lokað fyrst, sem er hentugt fyrir áhugasama Íslendinga því það þýðir að tölur munu fljótt taka að berast frá Pennsylvaníu og Flórída. Flórída verður lykiloríki fyrir Trump og er áhugasömum bent á að fylgjast vel með Flórída á kosninganótt. Ef fyrstu tölur þaðan eru Biden hliðhollar má segja að úrslitin séu ráðin. Trump á ekki neina von á sigri öðruvísi en með kjörmönnum þaðan. Pennsylvanía er jafn mikilvæg fyrir Trump, en þó er möguleiki á sigri, án þess að sigra þar.

Trump mældist viku fyrir kjördag með 0,8% forskot, en sigraði þá með 1,2%. Nú mælist Biden með 1,8% forskot. Sömu sögu er að segja þvert á öll „sveifluríkin“ sem Trump vann 2016. ■



Kosið verður á þriðju-daginn á milli Joes Biden og Donalds Trump. Sama hvor sigrar verður aldurs-met slegið í bandarískum forsetakosningum.  
MYND/GETTY

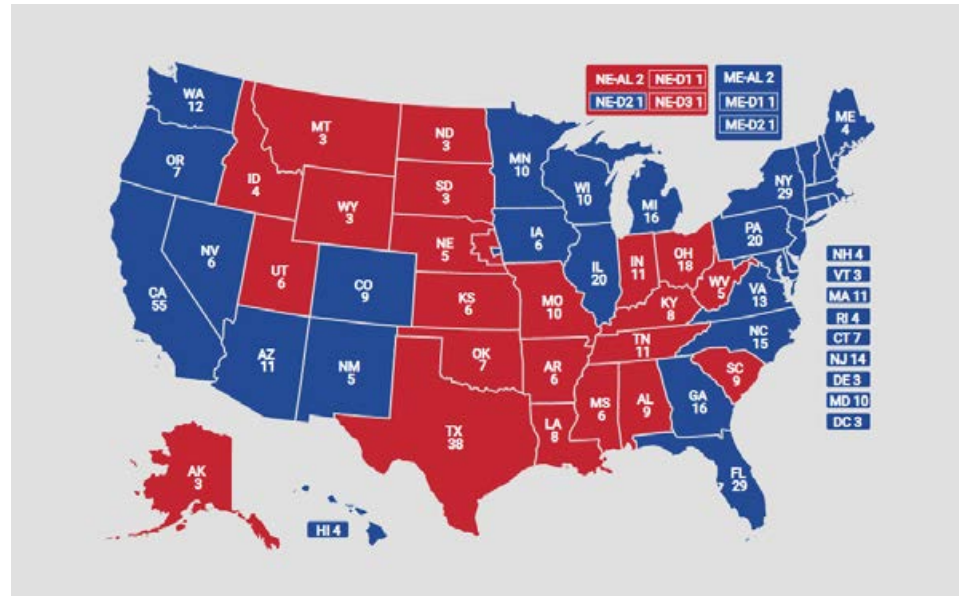
**DV KOSNINGASPÁ DV**



DV spár naumum sigri Biden.

Mynd/yapms.com

**KOSNINGASPÁ RAFNS**



Biden ætti að geta unað þessum úrslitum.

Mynd/yapms.com

# HUGMYNDIR UM AUÐLINDIR Í ÞJÓÐ- AREIGU OG ÞAK Á SKATTHEIMTU

Heimilt var að leggja 76% toll á franskar kartöflur. Lítil takmörk eru fyrir skattheimtu hér á landi. Fenejjanefndin segir tillögu að stjórnarskrárákvæði um þjóðareign óskýra.

SKOÐANAPISTILL

## Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón  
Bragason

eyjan@eyjan.is



En á ný er rætt um nýtt stjórnarskrárákvæði um „auðlindir í þjóðareigu,“ en nú seinast impraði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra á þessu í stefnuræðu sinni. Björn Bjarnason, fyrrverandi ráðherra, benti á það á heimasíðu sinni í kjölfarið á að Davíð Oddsson, þá forsætisráðherra, hefði reifað slíkar hugmyndir fyrir tæpum 30 árum. Síðan þá hefur reglulega verið rætt um stjórnarskrárákvæði af þessu tagi og það orðið tilefni skrifa fræðimanna jafnt sem leikmanna. Í samtali við Fréttablaðið á dögunum orðaði Katrín forsætisráðherra það svo að í samfélaginu væri „mjög mikill og ríkur vilji“ til að fjallað yrði um auðlindir í stjórnarskrá.

### Óskýrt ákvæði

Fenejjanefnd Evrópuráðsins birti hinn 9. október síðastliðinn álit sitt á þeim fjórum frumvörpum til stjórnskipunarlaganna sem undanfarið hafa verið til umfjöllunar. Nefndin segir í álitinu að skýra verði betur hvað átt sé við með þjóðareign og tengslum við annan eignarrétt. Þá þurfi að tryggja að hægt sé að bera undir dómstóla ágreining um gjaldtöku og nýtingu í ábataskyni.

Helstu fræðimenn á sviði stjórnskipunarréttar hafa margsinnis bent á að ef hugtakið þjóðareign hafi yfir höfuð eitthvert lagalegt inntak, þá merki það ríkiseign. Ríkið eigi þá að njóta eignarréttar á auðlindum og fara með heimildir sem fylgja þeim eignarrétti. Raunar er erfitt að glöggva sig á því hvaða auðlindir átt er við í þessu sambandi. Nú þegar eru auðlindir annaðhvort eign einkaaðila eða ríkisins. Svo virðist sem tillaga um „þjóðareign á auðlindum“ hafi lítið efnislegt innihald. Hún ber þess öll merki að vera málamiðlunartillaga milli afar ólíkra sjónarmiða.

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, segir að sú tillaga sem nú liggja fyrir að ákvæði stjórnarskrár



Jarðhiti er dæmi um auðlind sem er eign viðkomandi landeiganda.

MYND/VILHELM

... má velja því fyrir sér hvort ekki sé ástæða til að setja þak á skattheimtu, til dæmis í formi hlutfalls af þjóðartekjum.

um þetta efni sé merkingarlaus og tryggi ekki „þjóðareignina“ eins og hún orðar það, en forsætisráðherra sagði í áður nefndu viðtali við Fréttablaðið að hún teldi ekki rétt „að fara í upptalningu heldur tala um þetta út frá

grundvallaratriðum, það er að auðlindir sem ekki eru háðar einkaeignarrétti séu í þjóðareign. Ég held að ef við ætlum í einhverja upptalningu þá séum við bara að fara að elta skottið á sjálfum okkur.“

### Skerpa á eignarrétti

En fyrst verið er að ræða um ákvæði stjórnarskrárinnar um eignarrétt á annað borð, mætti velja því upp hvort ekki sé ástæða til að skerpa betur á friðhelgi eignarréttar í stjórnarskrá. Sú skerðing eignarréttar sem helst reynir á er skattheimta, en Alþingi hefur svo að segja frjálssar hendur við álagningu skatta en þeir mega þó ekki vera afturvirkir. Til að mynda hafa íslenskir dómstólar ekki skorið úr um það með afgerandi hætti hversu háan skatt megi taka og hvort skattheimta yfir tilteknum mörkum geti orðið svo mikil að maður yrði talinn sviptur eign sinni. Þannig hefur það verið talið standast ákvæði stjórnarskrár að samanlagður skattur á tekjur og eignir sé hærri en tekjufjárhæð nemur.

Margsinnis hefur ágreiningur um takmörk skattlag-

ingarvalds verið borinn undir dómstóla, en afar sjaldan sem dómstólar hér á landi hafa komist að þeirri niðurstöðu að brotið hafi verið á skattgreiðendum í þessu tilliti. Í dómi Hæstaréttar nr. 726/2013 voru atvik máls þau að deilt var um hvort álagning auðlegðarskatts væri andstæð stjórnarskrá. Þar var sem fyrr komist svo að orði að lög-gjafanum yrði „játað verulegt svigrúm til að ákveða hvernig skattlagningu skuli hátað“ og niðurstaðan sú að skatturinn bryti ekki í bága við eignarréttarákvæði stjórnarskrár.

### Ekkert þak á skattheimtu

Í dómi Hæstaréttar í máli nr. 666/2016 var komist að þeirri niðurstöðu að 76% tollur á franskar kartöflur stæðist eignarréttarákvæði stjórnarskrár. Tilgangur þess tolls var að vernda innlenda framleiðslu sem þó er að stórum hluta úr innfluttu hráefni. Fyrir dómstólum héldu lögmennt íslenska ríkisins því fram að gjaldtakan þjónaði ekki því hlutverki að vernda íslenskan landbúnað, heldur væri bara um almenna tekjuöflun ríkissjóðs að ræða.

Rökstuðningnum hefði þannig verið breytt eftir á.

Lengi er hægt að deila um það hversu hátt hlutfall þjóðartekna eigi að ganga til ríkis og sveitarfélaga. En eftir því sem það hlutfall verður hærra, verður minna eftir til frjálsrar ráðstöfunar fólks og fyrirtækja. Margvísleg rök má færa fyrir því að stór hluti þeirra skatta sem nú renna til hins opinbera væri betur kominn í höndum borgaranna sjálfra. Í þessu sambandi má velja því fyrir sér hvort ekki sé ástæða til að setja þak á skattheimtu, til dæmis í formi hlutfalls af þjóðartekjum eða þjóðarframleiðslu. Útgjöld ríkis og sveitarfélaga yrðu þá að vera innan tiltekinna marka og þannig háð sveiflum í þjóðarþúskap.

Þá mætti líka velja því upp hvort rétt væri að gera breytingu á stjórnarskrá þannig að að minnsta kosti tveir þriðju hlutar þingmanna þyrftu að samþykka að leggja á skatt. Hér væri um að ræða ný stjórnarskrárákvæði um eignarrétt sem hefðu raunverulegt inntak og skerptu á almennum mannréttindum. ■

Mikilvæg hjálp til komast í kjörþyngd og halda sér án vandkvæða í óskáþyngd er að laga meltinguna. Bowel Biotics frá Lifestream inniheldur næringu fyrir alla þætti meltingarheilsu í einni og sömu dósinni, það er einstakt:

- 1 Probiotics góðgerlar
- 2 Prebiotics Inulin
- 3 Husk
- 4 Styrkjandi jurtir
- 5 Meltingarensím, lífræn

#### Ná tökum á líkamsþyngdinni

Meltingarvandi getur stuðlað að ofþyngd og skertri getu jafnvel án þess að við vitum um hann. Heilbrigði magaflórunnar raskast við inntöku á sýklalyfjum, rotvarnarefnum, vöntun á trefjum, góðgerlum og við streitu. Þegar ástandið er orðið slæmt er eðlilegt að líkaminn vilji í sífellu innbyrða mat og sætindi í von um að fá næringarefni og þá góðgerla sem hann þarf til að laga þetta slæma ástand. Því er ekki að undra að kílóin hlaðist upp og orkuleysi ágerist. Þennan vítahring verður að rjúfa.

Bowel Biotics+ Enzymes er hjálpin til að rjúfa þetta ástand og koma í rétt horf. Þegar meltingin er í réttu jafnvægi líður okkur vel og við sækjum frekar í holla og næringarrika fæðu, og það sem meira er, við losnum úr viðjum „stjórnleysis í fæðu og sætindi“ en það ástand er oftast afleiðing af ójafnvægi en ekki meðfætt eins og margir eru farnir að trúa að eigi við um sig.

Bowel inniheldur sérvalda sýruþolna góðgerla og Inulin Prebiotics sem styður vöxt jákvæðu gerlanna. Þetta er afar mikilvæg blanda til að fullur árangur náist og dregur úr óæskilegum bakteríum í meltingarveginum. Rannsóknir sýna einnig að Inulin Prebiotics dregur úr inn-yfla- og kviðfitu, en styrkir einnig ónæmiskerfið sem er mikilvægt.

HUSK er vatnsheldar hveitilausar trefjar sem binda fitu í meltingarveginum, stuðla að myndun nauðsynlegra baktería og tryggja góða starfsemi ristilsins og auka nýtingu annarra næringarefna. Ávinningurinn er

„Það besta og fljót-virkasta magaefni sem ég og fjölskyldan mín höfum prófað.“

Guðríður A. Jóhannesdóttir

#### BOWEL BIOTICS FRÁ LIFESTREAM STUÐLAR AÐ ÖLLU ÞESSU:

- Góð virkni gegn uppþembu, verkjum og iðrabólgu.
- Góð hjálp við brjóstsviða og eflir slímhúð magans.
- Kemur á reglulegri hægðalosun.
- Heilsusamleg leið til að komast í og viðhalda kjörþyngd.
- Við candidasýkingu. Verndar og eflir magaflóruna.
- IBS heilkenni, Crohn's, pokamyndun á görn, (Leaky gut).
- Gegn sýkingum í efri meltingarvegi og ristilkrampa.
- Við húðvandamálum.
- Með og eftir sýklalyfjainntöku.
- Við niðurgangs- og magapestum.
- Fyrir þá sem eru þreyttir, orkulausir.



Meltingarvandi getur stuðlað að ofþyngd og skertri getu jafnvel án þess að við vitum um hann.

MYND/GETTY

# RJÚFÐU VÍTAHRINGINN MEÐ BOWEL BIOTICS+ENZYMES

Þá staðreynd að okkur takist svo illa að halda okkur í réttri líkamsþyngd er algengt að rekja megi til vandamála í meltingarfærum, eins og mörg önnur heilsuvandamál. Eins endurspeglar útlit húðar okkar, kraftur og lífspróttur meltingarheilsu okkar.



Bowel inniheldur sérvalda sýruþolna góðgerla og Inulin Prebiotics sem styður vöxt jákvæðu gerlanna. Þetta er afar mikilvæg blanda til að fullur árangur náist og dregur úr óæskilegum bakteríum í meltingarveginum.

mettun og vellíðan. Rannsóknir sýna að uppleysanlegar trefjar eins og husk geta bætt hjartaheilsu og Inulin stuðlar að lægra kólesteróli í blóðinu. Bowel Biotics tryggir fullnægjandi magn af Inulin. Trefjar í Bowel stuðla að því að draga úr ofþyngd og skapa auk þess mettun og vellíðan.

**Lífræn meltingarensím og jurtir**  
Meltingarensím brýtur niður fæðuna og eykur þannig upptöku næringarefna, auk þess eru styrkjandi jurtir eins og fennelfræ, piparmyntulauf og engiferrót í blöndunni til að bæta líðan, róa magann og fá góða meltingu. Meltingarensím gera blönduna bragðgóða og þægilega til inntöku. ■

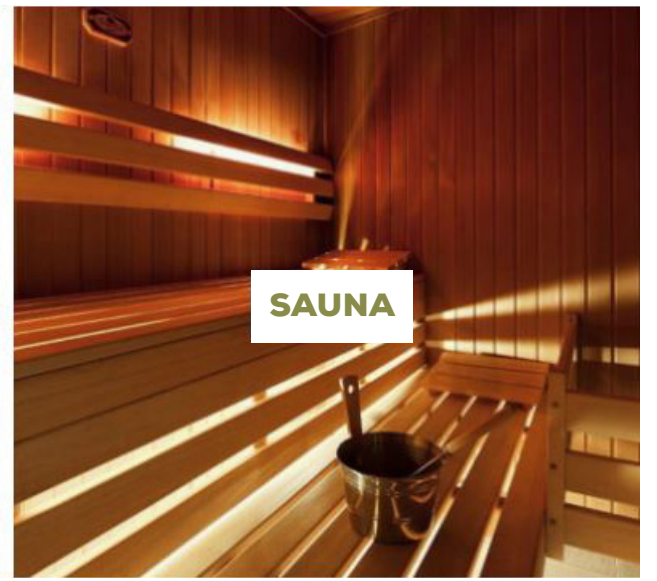
**Celsus hjúkrunar- og heilsuvörur** selja Lifestream Bowel í Hagkaup, Lyf og heilsu, Apótekanum, einkaapótekum, Fjarðar-kaupum, Melabúðinni og netsölu.  
[www.celsus.is](http://www.celsus.is)



BÁTAR



SAUNATUNNUR



SAUNA

# *Sauna- og gistitunnur ásamt hitaveitupottum og nokkrum tegundum af skeljum*



Eigum f órar stærðir af lokum á lager í gráum og brúnum litum ■ Verð frá 62.000 kr.





SAUNA FYLGIHLUTIR



INFRARAUDUR KLEFI



HEITIR POTTAR

# *Sjáðu úrvalið á goddi.is Infrared saunur ásamt viðarkyntum pottum*



# GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Verkfræðingurinn Hildur Ómarsdóttir hefur aldrei borðað kjöt. Hún var alin upp sem grænmetisæta, af foreldrum sem báðir sneyddu hjá kjötvörum. Faðir hennar hætti að borða kjöt sautján ára og móðir hennar fylgdi seinna í hans fótspor.

Það mætti því segja að Hildur sé vön því að vera „öðruvísi“. Hún var eina barnið í bekknum sínum, eða réttara sagt skólanum sínum, sem ekki borðaði kjöt. Foreldrar hennar mættu fordómfullu viðmóti vegna ákvörðunar sinnar, en héldu ótraud áfram í sinni sannfæringu um að dýr væru ekki okkar til að borða og við gætum vel lifað án þess að drepa þau og borða.

Hildur segir að hún hafi snemma tengt við þá hugmynd að dýrin væru vinir hennar, og þess vegna hafi hún skilið það sem barn af hverju hún borðaði ekki kjöt. Á fullorðinsárum varð Hildur vegan og elur nú upp vegan barn.

Móðir Hildar hafði ætíð upplýsingar að vopni, var vel lesin og tilbúin þegar hún var krafín svara og sætti harðri gagnrýni vegna lífsstíls fjölskyldunnar. Hildur gerir slíkt hið sama og leggur einnig mikið upp úr því að elda góðan og næringarríkan mat. Hún heldur úti vinsælli Instagram-síðu, @hilduromarsd, þar sem hún deilir uppskriftum. Hún þróar einnig uppskriftir fyrir Innnes (gerumdaginnirilegan.is) og Krónuna.

#### Grænmetisæta frá fæðingu

„Börn sem eru græmetisætur eða vegan eru undir smásjá í kerfinu. En ég var rosalega mikið í íþróttum og var mjög efnileg. Ég var alltaf hraust og aldrei veik. Mamma þældi rosalega mikið í næringu, hún var ótrúlega vel lesin og ég er mjög þakklát fyrir þann bakgrunn. Það er mjög mikilvægt að vera vel lesin, því þú ert að fara að mæta fordómum og ég þurfti mjög ung að svara fyrir minn lífsstíl,“ segir Hildur og bætir við að þetta hafi einnig alið upp í henni gagnrýna hugsun, sem hún notar á öðrum sviðum lífsins.

#### Varð vegan

Hildur flutti til Svíþjóðar með fjölskyldu sinni fyrir átta árum. Þau bjuggu þar í sex ár og segir hún Svía vera komna mun lengra en Íslendinga, þegar kemur að veganisma og umhverfismálum. Með árunum færðist hún nær vegan lífsstílnum og endaði með að taka loka-skrefið þegar hún var með son sinn á brjósti.

„Ég hafði verið svona 90 prósent vegan í einhver sjö ár, en þegar ég var með drenginn á brjósti varð tengingin mjög skýr, hvaðan mjólkurvörur koma í raun og veru,“ segir hún. Sonur hennar fæddist með hjarta-



Hildur Ómarsdóttir var alin upp sem grænmetisæta og elur nú upp vegan barn. Hún á von á sínu öðru barni.

MYND/VALLI

# AÐ SLEPPA KJÖTI Á MÁNU- DÖGUM ER FÍN BYRJUN

Hildur Ómarsdóttir var alin upp sem grænmetisæta frá fæðingu. Hún sagði endanlega skilið við dýraafurðir þegar hún var með son sinn á brjósti. Syni hennar var neitað um að koma með nesti til dagmömmu og ekki allir leikskólar taka vegan börnum fagnandi.

galla og þurfti Hildur því að nota brjóstapumpu fyrst um sinn. Hún tengdi því sterkt við kýrnar í mjaltavélunum. Hún átti erfitt með að gera undantekningar eftir það og varð fljótt vegan.

#### Kærleikur

Hildur vill leggja áherslu á mikilvægi þess að dæma ekki einstaklinga sem eru ekki hundrað prósent vegan, séu að prófa sig áfram, eða gera undantekningar hér og þar. Það sem skiptir mestu er að fólk geri sitt besta. „Mér finnst mikilvægara að hugsunin sé komin þangað og maður sé að gera þetta út frá kærleika,“ segir hún.

Hildur er dugleg að hvetja fylgjendur sína til að sneyða hjá kjötvörum á mánuðögum (e. *Meatless Mondays*) eða vera vegan á miðvikudögum (e. *Vegan Wednesdays*). „Börnum finnst oft erfitt að klæða sig í föt, finnst það svo stórt verkefni að heyra: „Klæddu þig í fötin.“ En ef maður byrjar á því að segja: „Farðu í sokkana,“ byrja á einhverju smáu og vinna sig upp, þá verður það einfalt. Þetta er

í rauninni sama hugsun. Einhvers staðar verður maður að byrja,“ segir hún.

#### Viðhorfið má bæta

Hildur segir að viðhorfið til vegan einstaklinga og grænmetisæta hafi breyst mikið undanfarna áratugi, en viðurkennir að við eigum enn langt í land. Hún átti til að mynda erfitt með að tryggja syni sínum dagforeldrapláss og einnig leikskólaláss, vegna lífsstíls þeirra. Hún rifjar upp þegar dagamma neitaði syni hennar um pláss. „Hún sagði að það kæmi ekki til greina að ég mætti koma með nesti handa honum, hann þyrfti að borða það sama og hinir og allir fengju einnig lýsi. Ég fékk bara neitun og við tóku nokkrir mánuðir í launalausuleyfi,“ segir hún. Þegar kom að því að skrá drenginn á leikskóla fékk hún fyrst þau svör að hann myndi bara borða eins og hinir krakkarnir, hún ákvað að leita annað og er Róbert núna á leikskóla þar sem öll börn eru velkomin.

Að sögn Hildar snýst viðmót samfélagsins að miklu leyti um orðræðu, mýtur og

gamla venjur. Hún nefnir orðalag landlæknis varðandi ráðleggingar um næringu barna. „Í ráðleggingum landlæknis í Svíþjóð kemur fram að barn geti vel verið alið upp á vel samsettu vegan mataræði. En hérna á Íslandi er þetta orðað þannig að vegan mataræði sé ekki viðunandi, nema með sérstakri ráðgjöf. Ég upplifi að hér á landi sé mikið ýtt undir ööryggi foreldra,“ segir Hildur.

„En þótt viðhorfið sé kannski ekki komið eins langt og í Svíþjóð þá hef ég alveg orðið vör við meiri áhuga. Þá sérstaklega hjá yngri kynslóðinni og sérstaklega stelpum. Ég sé kannski mesta muninn á hraðri aukningu fylgjenda, sem er minn hvati til að halda áfram að deila vegan ráðum og uppskriftum.“

#### Råd fyrir byrjendur

Hildur gefur áhugasömum ráð um hvernig er hægt að fikra sig áfram í átt að veganisma. „Ég myndi bara byrja smátt. Sleppa kjöti á mánuðögum eða sneyða hjá dýraafurðum á miðvikudögum. Gera þetta svolítið skemmti-

#### HVAÐ ER VEGANISMI?

Alþjóðlegi vegan dagurinn er 1. nóvember næstkomandi. Veganismi er sú skoðun að öll hagnýting dýra sé röng, hvort sem það á við um matvælaframleiðslu, fataframleiðslu eða skemmtanir. Að vera vegan er að ákveða að forðast að neyta dýraafurða eftir bestu getu og eftir því sem praktískt getur talist. Hægt er að kynna sér veganisma frekar á graenkeri.is.

legt og hugsa um hvað það er gaman að læra eitthvað nýtt á þessum fullorðinsárum. Ekki bara gera þetta til að gera þetta, setja sér verkefni að kynna sér af hverju, kynna sér hvað til dæmis baunir eru umhverfissjónarmiðin tengd veganisma, horfa á heimildarmyndir á Netflix, þora að kíkja í vegan kælinn. Það er mikilvægt að vita af hverju maður ætlar að gera þetta.“

Hægt er að fylgjast með Hildi á Instagram @hilduromarsd. ■

SAKAMÁL

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Öldruð ekkja fannst látin ofan í frystikistu á heimili sínu í ágúst 1997 í smábænum Carthage í Texas-fylki í Bandaríkjunum. Ekkert hafði spurst til Marjorie Nugent, 81 árs, svo mánuðum skipti og voru aðstandendur hennar orðnir áhyggjufullir. Það voru sonur hennar og barnabarn sem fundu líkamsleifar hennar og var ljóst að andlát hennar hafði borið að með saknæmum hætti.

Það reyndist auðvelt fyrir lögreglu að upplýsa glæpin. Fyrsti maðurinn sem var yfirheyrður vegna málsins, Bernie Tiede, sem hafði verið náninn vinur Marjorie um árabil, játaði afdráttarlaust að hafa ráðið Marjorie bana níu mánuðum fyrr.

Málið virtist við fyrstu sýn nokkuð klippt og skorið. Morð hafði verið framið og morðinginn játaði verknaðinn á sig án nokkurra undanbragða. Hins vegar var málið einstakt á heimsmælikvarða vegna þess að Bernie Tiede er ótrúlega viðkunnanlegur maður og var þekktur fyrir að vera með hjartað á réttum stað. Íbúar í Carthage elskuðu hann og dáðu og vildu ómögulega horfa á eftir þessum yndislega manni í fangelsi.

Saksóknarinn í málinu hafði aldrei vitað annað eins og til að tryggja það að Bernie fengi þann dóm sem hann átti skilið þurfti að færa réttarhöldin í annað hérað þar sem enginn hafði heyrt minnst á Bernie Tiede, því annars hefði aldrei fengist kviðdómur sem væri tilbúinn að sakfella þennan viðkunnanlega mann, fyrir þann svívirðilega glæp sem hann hafði játað á sig.

**Hvers manns hugljúfi**

Árið 1985 flutti Bernhard Tiede II, betur þekktur sem Bernie, í smábæinn Carthage. Þar var honum tekið opnum örmum. Bernie var búduleitur maður og vinalegur. Nokkuð kvenlegur í fasi og þó hann væri ekki kominn út úr skápnem opinberlega, töldu margir ljóst að Bernie væri samkynhneigður. Bernie varð strax hvers manns hugljúfi í bænum. Hann var virkur í samfélaginu, kenndi í sunnudagaskólanum, sá um messur í fjarveru prestsins í bænum, var virkur í tónlistar- og leiklistarstarfi háskólans á svæðinu, söng í kórum og sönghópum og var í jóla-skreytinganefnd bæjarins.

Bernie starfaði sem útfararstjóri. Hann sagði gjarnan að tilgangur hans í lífinu væri að hjálpa öðrum og birtist það vel í störfum hans, þar sem hann lagði mikla áherslu á að styðja



Bernie þykir með eindæmum viðkunnanlegur.

MYND/AP PHOTO

GÓÐHJARTAÐI MORÐINGINN

Bernie Tiede myrta 81 árs ekkju og kom henni fyrir í frystikistu. En enginn sem þekkti hann vildi sjá honum refsað fyrir brotið.

aðstandendur hinna látnu í gegnum ástvinamissi, einkum aldraðar ekkjur, sem höfðu sérstakt dálæti á honum.

**Köld og fráhrindandi**

Það var einmitt þannig sem hann kynntist Marjorie Nugent. Eiginmaður Nugent lést árið 1990 og sá Bernie um útförina. Marjorie var vellauðug en þótti köld og fráhrindandi og í engu uppáhaldi hjá þorpsbúum í Carthage.

Bernie tók Marjorie undir sinn verndarvæng eftir jarðarförina. Urðu þau nánir vinir. Marjorie dekraði við hann með gífurlegum fjármunum sínum og bauð honum nýtt starf sem viðskiptastjóra fyrir sig. Nýja starfið veitti honum ótakmarkaðan aðgang að auðæfum hennar og nýtti hann sér þá heimild óspart, jafnvel meira en Marjorie sjálf hefði kært sig um. Mörgum þótti undarlegt að þessi vinsæli og dáði maður hefði vingast við þessa fráhrindandi konu, en Bernie sagði þá gjarnan að hann væri sá eini sem Marjorie ætti að og hann gæti ekki skorast undan þeirri ábyrgð. Þau ferðuðust um heiminn saman, fóru á leiksýningar, á tónleika, í kirkju og töldu margir að þau væru elskendur.

**Skotin í bakið**

Í nóvember 1996 skaut Bernie Marjorie fjórum sinnum í bakið og kom henni fyrir í frystikistu. Um níu mánaða skeið hélt Bernie lífi sínu áfram eins og ekkert hefði í skorist og kom með hinar ýmsu lygar um fjarveru Marjorie.

Eftir að Bernie játaði á sig verknaðinn vildi þó enginn í Carthage trúja því að Bernie væri vondur maður. Marjorie hafði verið óvinsæl og töldu menn því að Bernie hefði haft góða ástæðu til að gera það sem hann gerði. Honum ætti því ekki að refsa og hann ætti að fá að halda áfram að auðga samfélagið.

Saksóknari í málinu sá sér ekki annað fært en að fá réttarhöldin flutt frá Carthage, til að tryggja óvilhallan kviðdóm. Kviðdómur í málinu tók sér aðeins 20 mínútur til að sakfella Bernie og dæma hann til ævilangrar fangavistar. Fjölmargir stuðningsmenn Bernies voru viðstaddir réttarhöldin og grétu þegar Bernie hlaut dóm sinn. Sérstakur aðdáendaklúbbur Bernies var stofnaður í Carthage og þó í honum hafi fækkað nokkuð í dag er hann þó enn til.

En hvers vegna myrta Bernie Marjorie? Sjálfur segir hann að Marjorie hafi kúgað sig og beitt sig harðræði. Hafi hann varla mátt fara úr augsýn hennar. Kvaðst hann ekki hafa séð sér aðra leið færa en að myrða hana til að sleppa undan valdi hennar. Líklega hefði Bernie komist upp með glæpin hefði hann falið líkamsleifar Marjorie betur, en hann sagði eitt sinn í viðtali: „Ég gat ekki fengið það af mér að yfirgefa hana, ég var hennar eini vinur,“ og sagði enn fremur að hann hefði beðið færnis eftir að veita henni almennilega útför.

Aðstandendur Marjorie voru á öðru máli. Þeir telja að

Marjorie og Bernie voru nánir vinir áður en hið óhugsanlega átti sér stað.  
MYND/AP PHOTO



Bernie hafi verið svikari sem hafi svikið stórfé út úr ekkjunni öldruðu. Hafi Marjorie komist á snöðir um svikin og því hafi Bernie myrt hana.

**Deildi ágóðanum**

Óumdeilt er að Bernie eyddi gífurlegu magni af auðæfum ekkjunnar. Hins vegar eyddi hann peningunum á óhefðbundinn máta. Hann styrkti ungmenni í samfélaginu til háskólanáms, keypti hús handa ungu pari í fjárhagserfiðleikum, gaf til góðgerðarmála, keypti bíla fyrir fólk í Carthage, keypti verslun sem var á leið í þrot og hjálpaði manni að opna fataverslun.

Og þetta eru aðeins fáein dæmi um hvernig Bernie nýtti fjármuni Marjorie í þágu annarra. Hann eyddi gífurlegum peningum í að auðga samfélagið og styðja við hina ýmsu menningar- og viðskiptastarfsemi.

**Kvikmynd um Bernie**

Mál Bernies vakti athygli kvikmyndagerðarmannsins Richard Linklate. Richard fór og heimsótti Bernie í fangelsi og gerði um mál hans kolsvörtu gamanmyndina Bernie sem vakti mikla athygli. Með-

al þeirra sem kvikmyndin vakti áhuga hjá var lögmaður einn, sem taldi að Bernie hefði ekki fengið sanngjarna málsmeðferð fyrir dómi. Bernie hefði nefnilega verið misnotaður sem barn. Því hefðu kúgunartilburðir Marjorie komið því til leiðar að Bernie fór í tímabundið geðrof og ekki verið vitandi vits þegar hann myrta Marjorie.

Fallist var á endurupptöku málsins og var Bernie sleppt úr fangelsi á meðan málið var tekið fyrir að nýju. Hann flutti inn til Richards Linklate og fékk um frjálst höfuð að strjúka í tvö ár, áður en hann var að nýju dæmdur í ævilangt fangelsi árið 2016.

Enn eru margir þeirra trúar að Bernie eigi ekkert erindi í fangelsi. Hann er fyrirmyndarfangi og nýtur enn mikilla vinsælda, aðstandendum Marjorie til mikillar mæðu, en þeir hafa ótullega barist fyrir því að endurheimta mannorð Marjorie, sem er í kvikmynd Linklate máluð sem hið versta skass og margir þeirrar trúar að hún hafi hlotið makleg málagjöld. Bernie á rétt á reynslausn árið 2029, hann verður þá 71 árs gamall. ■



**Harry Potter og fanginn frá Azkaban** eftir J.K. Rowling  
Útgáfuár: 1999

Harry Potter er galdramaður sem elst upp hjá móðursystur sinni og eiginmanni hennar, en þau eru muggar, fólk sem getur ekki galdrað. Þegar hann var 11 ára gamall var honum boðið að hefja nám við galdraskólann, Hogwarts. Þetta er þriðja bókin í einum vinsælasta bókaflökki í heimi. Hættulegasti fangi allra tíma, Sirius Black, gamall félagi Voldemorts, hefur sloppið úr hinu rammgerða fangelsi Azkaban. Sirius var sendur í fangelsi fyrir að svikja foreldra Harrys til Voldemorts. Þegar Harry loksins hittir Sirius kemst hann að því að ekki er allt sem sýnist.

**Umsögn:** Þetta er mjög skemmtileg bók. Hér hittir Harry Potter guðföður sinn og margt spennandi gerist.



Gabriela Sif er mikill lestrarhestur og vill gjarnan lesa sömu bækurnar aftur og aftur.

MYND/STEFÁN

# Spennandi ráðgátur skemmtilegastar

Gabriela Sif Ívarsdóttir Larota hefur unun af því að lesa bækur. Uppáhaldsbækurnar hefur hún lesið tíu og jafnvel fimmtán sinnum.

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Gabriela Sif Ívarsdóttir Larota er í 6. bekk í Háteigsskóla í Reykjavík. Hún æfir handbolta með Val, spilar á píanó og er mikill lestrarhestur. „Mér finnst skemmtilegast að lesa spennusögur um ráðgátur,“ segir hún.

Hún er búin að sjá myndir eftir öllum Harry Potter-bókunum sem hún hefur lesið,

en finnst bækur almennt skemmtilegri en bíómyndir. „Í bókum ímyndar maður sér söguna betur og veit ekki hvernig persónurnar líta út.“

Gabriela Sif les á hverjum degi og finnst þægilegast að lesa í herberginu sínu. „Mér finnst best að lesa í rauðum stól sem mamma hélt fyrst að væri hræðilega óþægilegur en er síðan bara mjög þægilegur,“ segir hún.

Gabriela Sif á tvær yngri systur, Andreu Lind sem er átta ára nemandi við Ísaks-

skóla og Júlíu Líf sem fæddist 12. ágúst. Hún er mjög stolt af systur sínum en segist ekki lesa mikið fyrir þær því henni finnst best að lesa í hljóði.

Flestar bækur sem henni finnst skemmtilegar vill hún lesa aftur og aftur og segir að allar bækurnar sem hún nefnir hér sem uppáhaldsbækurnar sínar hafi hún lesið tíu og jafnvel fimmtán sinnum hverja. „Oft ef ég er nýbúin að lesa bók þá les ég sömu bókina aftur. Stundum er ég að lesa tvær bækur í einu.“ ■

**Hungurleikarnir**  
eftir Suzanne Collins  
Útgáfuár: 2008-2010

Hungurleikarnir er fyrsta bókin í þessum vinsæla þrjúleik, önnur bókin heitir Eldar kvikna og sú þriðja Hermiskaði.

Sögumaður Hungurleikanna er hin sextán ára Katniss Everdeen. Hún býr í ríkinu Panem sem reis á rústum Norður-Ameríku. Kapítal, höfuðborg ríkisins, er umkringd tólf umdæmum og drottna valdhafar hennar yfir öllum í Panem. Hungurleikarnir eru árlegur viðburður þar sem drengur og stúlka á aldrinum

12 – 18 ára frá öllum umdæmunum tólf eru tilnefnd í hlutaveltu, til að etja kappi í beinni útsendingu upp á líf og dauða. Reglurnar eru einfaldar: Sá sigrar sem heldur lífi.

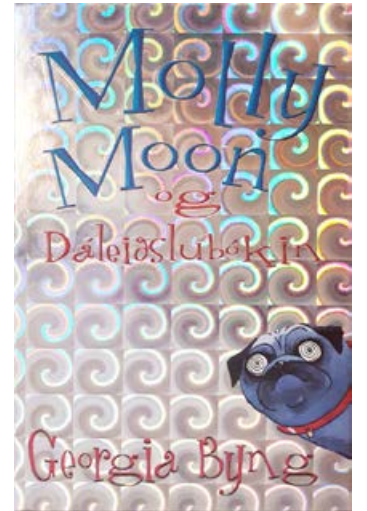
**Umsögn:** Þetta eru þrjár bækur sem gerast í framtíðinni og fjalla um stelpu sem á hræðilegt líf. Hún fer að keppa á Hungurleikunum þar sem bara einn lifir af. Mjög spennandi bækur.



**Ráðgáta um rauðanótt**  
eftir Ingibjörgu Möller  
Útgáfuár: 1998

Ráðgáta um rauðanótt er verðlaunasaga eftir Ingibjörgu Möller. Þetta er önnur barnabók Ingibjargar. Sagan hlaut fyrstu verðlaun í samkeppni um barnabókarhandrit sem Bandalag kvenna í Reykjavík efndi til í tilefni 80 ára afmælis síns. Aðalsögupersónurnar eru fjórar, tvær stelpur og tveir strákar. Annar strákurinn er alvarlega veikur. Hann fær leyfi til að fara með vinum sínum þremur út í Engey þar sem margt ævintýrlegt og óvænt ber við.

**Umsögn:** Þessi bók gerist á Íslandi og úti í eyju sem heitir Engey. Hér er fjallað um týndan strák og bókin er mjög spennandi.



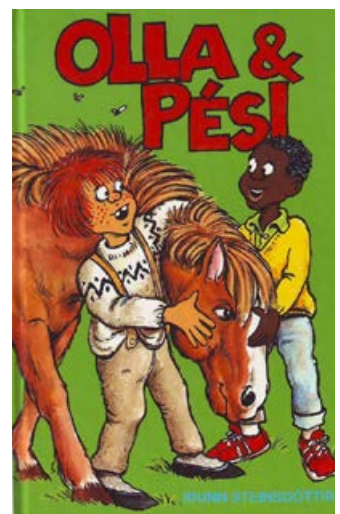
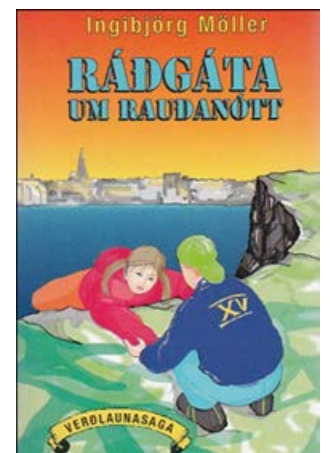
**Molly Moon og dáleiðslubókin**  
eftir Georgia Byng  
Útgáfuár: 2002

Molly Moon er lítil stelpa sem býr á munðarleysingjahæli ásamt fleiri flækungum. Þar fylgist hin grimmilega ungfrú Andersen grannt með krökkunum en Molly eyðir mestum tíma sínum í draumaheimi.

Þegar Molly finnur dularfulla bók um dáleiðslu á bærjarkasafninu, og lærir að koma fólk í trans, þá fara ævintýrin að gerast. Fyrst dáleiðir hún alla sem koma á hæfileikakeppni, og þannig vinnur hún peningaverðlaunin sjálf.

Þetta er fyrsta bókin í bókaseríu um Molly Moon.

**Umsögn:** Þessi bók er um stelpu sem lærir að dáleiða og lendir í alls konar skemmtilegum vandræðum.

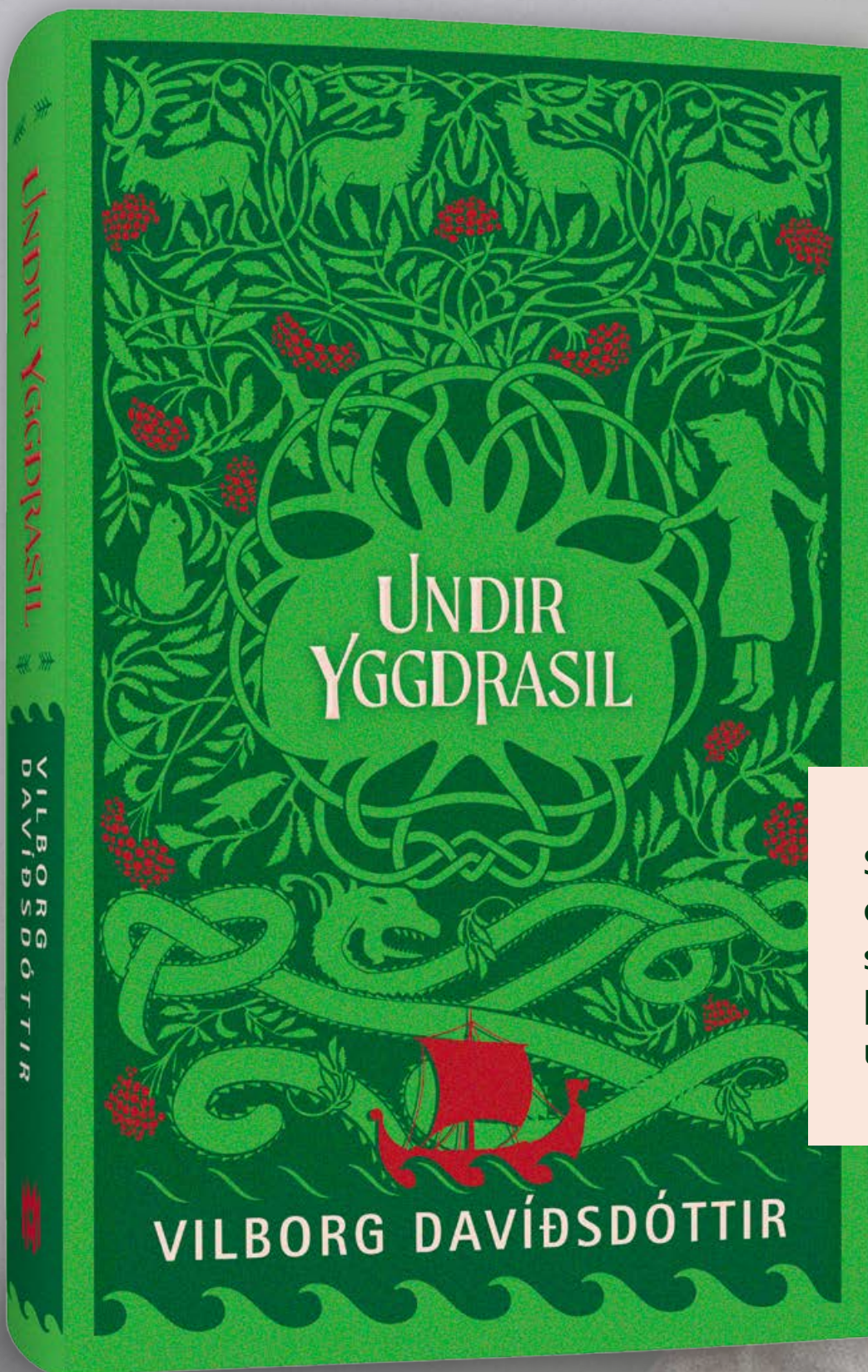


**Olla og Pési**  
eftir Þunni Steinsdóttur  
Útgáfuár: 1987

Olla og Pési er saga með ævintýrlegu ívafi. Hún gerist í Reykjavík. Olla elst upp hjá þremur sérvitringum sem búa á síðasta bændaþýlinu innan borgarmarkanna. Vandamál kemur upp sem fullorðna fólkíð á erfitt með að ráða við. Það stendur ekki eitt, því að Skáldi, Málfríður og hesturinn Rauður leggja sitt af mörkum.

**Umsögn:** Olla og Pési þurfa að leysa ráðgátu þegar ýmsir hlutir fara skyndilega að hverfa úr sumum búðum og þau reyna að finna þessa hluti. Olla og Pési er síðan rænt!

# GRÍPANDI VERK



Söguleg skáldsaga um grimmileg örlög og leit að sannleikanum úr sama sagnabrunni og áhrifamikill þrileikur Vilborgar Davíðsdóttur um Auði djúpúðgu.

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

## Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir hjónabandsráðgjafi svarar spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börnin og ástina

í Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem er kominn með nóg af maka sínum.

Sérfræðingur svarar



# MÉR LEIÐIST MAKINN MINN

Ég hef ekki þorað að orða þessa spurningu við nokkurn mann og veit ekki alveg hvernig ég á að koma henni í orð öðruvísi en svona: Mér finnst makinn minn leiðinlegur. Hann er góður, hlýr, duglegur og allt sem flestir myndu óska sér. Við eigum bara mjög sjaldan djúpar og innihaldsríkar samræður. Oft talar hann um eitthvað sem mér finnst óáhugavert, ef hann á annað borð talar. Ef við förum út að borða þá koma vandræðalegar þagnir og ég get það ekki mikið lengur. Mér finnst ég svo vond að segja þetta svona, en get ég gert eitthvað til þess að þykja hann skemmtilegri?

## Parf tvo til að bæta samband

Sælar. Við verðum að vera sammála um að það gengur ekki til lengdar að þykja maki sinn leiðinlegur. Þú nefnir samt að það sé margt sem þú kannst verulega að meta við hann og það eru allt breytur sem skipta miklu máli, til dæmis góður, hlýr og duglegur. Ég sé því ekkert því til fyrirstöðu að þú/þið getið gert ýmislegt til þess að eiga dýpri og innihaldsríkari samræður og notið þess meira að spjalla saman.

Í parsambandi er vandmeðfarið að taka annan aðilann út fyrir sviga, það er að segja að láta hann laga sig og þá geti sambandið orðið gott. Það þarf yfirleitt alltaf tvo til þess að gera samband betra og þar eruð þið engin undantekning.

## Líttill tími fyrir nánd

Það getur verið áhugavert að skoða ykkar „vanda“ út frá ykkar tengslum, ykkar hlustun og ykkar áhugasviði. Því sterkari tengsl við fólk, því áhugaverðara og skemmtilegra getur okkur þótt það.

Skýrasta dæmið, nokkuð sem mörg pör kannast við, lýsir sér þannig að þegar þar hefur fjarlægst, hist lítið, haft lítinn tíma fyrir nánd og hvort annað, þá þykir því sömuleiðis minna hvoru til annars koma. Þetta er eitthvað sem margir ungbarnaforeldrar kannast við. Allt í einu fara öll smáatriði í taugarnar á fólk, hvernig hún raðaði í uppþvottavélina eða í hvaða fót hann klæddi krakkann í morgun. Þegar öllu er á



MYND/GETTY

botninn hvolfst, þá kemur í ljós að það er bara langt síðan foreldrarnir höfðu tíma til þess að vera par. Undir slíkum kringumstæðum verður allt erfiðara og leiðinlegra. Hvernig er staðan á ykkur þarna? Áttuð þið sterkari tengsl og þá fannst þér hann ekki svona leiðinlegur? Breytist það frá degi til dags hvort þér þyki samtöl hans áhugaverð? Getur verið að með því að setja fókusinn á nándina ykkar á milli þá verði samtölin dýpri?

## Mikilvægt að hlusta

Hlustun er gríðarlega mikilvægur þáttur í parsambandi og í hlustun felst svo ótrúlega margt. Í rauninni er góð hlustun tækni sem fólk er misfært í að tileinka sér. Sumir eiga auðvelt með að gera tvennt til dæmis hlusta og elda mat, aðrir þurfa að einbeita sér meira að hlustuninni. Hvað hefur þú reynt varðandi hlustun þegar þú hlustar á manninn þinn? Getur verið að hann finni hvað þér finnst hann leiðinlegur í gegnum lélega hlustun, verði óöruggur og fari að tala um hluti sem hann er öruggur með að ræða? Óöryggi framkallar oft það leiðinlegasta í fólk. Þó þú segir að þú hafir ekki þorað að orða þennan vanda við nokkurn mann,

þá er meira en líklegt að maðurinn þinn viti nákvæmlega hvað þér finnst. Að hann skynji það einfaldlega á hlustun þinni.

## Skapa dýpra samtál

Jákvæð styrking virkar alltaf betur en neikvæð styrking. Í því felst að þú getur styrkt skemmtilegt samtál milli þín og maka. Með því að sýna jákvæð viðbrögð þegar hann talar um það sem þér þykir skemmtilegt, í stað þess að þú sýnir honum til dæmis svip þegar hann talar um það sem þér þykir leiðinlegt. Ef þú hlustar af áhuga, þá er líklegt að hann muni tala aftur um það sem þú sýndir áhuga.

Ég hvet þig til þess að skoða mismunandi aðferðir til þess að skapa dýpra samtál til dæmis spurningar, leiki og spil (dr. google getur komið að góðum notum þarna). Einfaldar spurningar eins og „hvað myndirðu taka með þér á eyðieyju?“, „hvenær hefur þú orðið hræddastur í lífinu?“, „ef þú ættir eina ósk, hver væri hún?“. Svona spurningar geta kallað á umræðu sem þið hafið aldrei átt.

## Finna sameiginleg áhugamál

Annað gæti reynst ykkur vel, en það er að skoða ykkar sameiginlega áhuga betur.

*Fólk getur sameinast svo mikið í gegnum sameiginleg áhugamál...*

Getur verið að maki þinn sé alls ekki leiðinlegur, heldur hafi bara önnur áhugasvið en þú? Þarna er hægt að lyfta grettistaki. Fólk getur sameinast svo mikið í gegnum sameiginleg áhugamál og í nútíma samfélagi er svo ótrúlega margt í boði að það getur næstum háð fólk.

Nú veit ég ekki hvort þið eigið börn en oft geta foreldrar sameinast um áhuga sinn á þeim og umræðuefnin á til dæmis stefnumótum oft verið um hvað þau eru frábær. Það getur ekki skaðað neinn. Aftur á móti sýnir þessi barnumræða okkur að það sem fólk á sameiginlegt dýpkar samtalið og færir fólk nær hvort öðru. Það er því ekki að ástæðulausu að pör kaupa sér stundum útivistarfatnað í stíl og byrja að stunda stífar göngur, golf, skíði eða aðra

útivist, þegar börnin flytja að heiman. Bæði gerir fólk meira saman og það hefur eitthvað að tala um. Getið þið fundið ykkur eitthvað nýtt og sameiginlegt sem þið gerið saman, skapar umræðu og færir ykkur meiri gleði? Það er að minnsta kosti til mikils að vinna.

Að lokum, við erum misopin. Sumir spjalla stanslaust, aðrir hlusta meira og hafa minni þörf fyrir að setja allt í orð. Ef við værum öll eins hvað þetta varðar þá væri stanslaust fuglabjarg umhverfis okkur. Kannski þurfið þið parið að njóta þagnarinnar betur? Kannski leynist ykkar lausn í því að gera meira og tala minna? Kannski þurfið þið að vinna meira í tengslunum ykkar á milli svo þið njótið betur samveru við hvort annað?

Eitt er víst, ef eitthvað af þessu virkar þá leyfi ég mér að fullyrða að þið verðið bæði glaðari, hamingjusamari og skemmtilegri. Góða skemmtun. ■

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Kristínar í tölvupósti á: [hjonabandssaela@gmail.com](mailto:hjonabandssaela@gmail.com).

Spurningunum verður svo svarað hér í Fjölskylduhorninu, að sjálf-sögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.

# Grænmetisætur alvöru- gefna og fullar af kynorku

Fyrir um 35 árum voru grænmetisætur ekki margar á Íslandi og kvartaði brytinn á Litla-Hrauni undan því að grænmetisæðið væri smitandi. Síðar fór að spyrjast út að kostir grænmetisfæðis væru margir og gæti það jafnvel hjálpað til í ástamálum.

## TÍMAVÉLIN

Máni Snær  
Þorláksson  
manisnaer@dv.is



Hvað þýðir það að ætla að gerast grænmetisæta? Þarf það að þýða að maður þurfi að taka upp einhverja nýja heimspékistefnu, ný trúarbrögð eða að stokka upp í bragðlaukunum? Þessi spurning var borin upp í Þjóðviljanum í ágúst árið 1984. Tilefnið var að „feykilega mikið úrval“ var af grænmeti á boðstólum í verslunum á þeim tíma. Þeim sem vildu gerast grænmetisætur var ráðlagt að byrja þá á þessu nýja fæði þar sem úrvalið var svo gott.

Þá var spurningunni svarað: „Nei ekkert af þessu þarf að vera til staðar, því hægt er að búa til mat úr grænmeti með nákvæmlega sama bragði og maður á að venjast í þeim mat sem maður hefur verið að borða árum saman, fyrir utan það, auðvitað, að kjötið lætur maður eiga sig.“

Það að fólk borði eingöngu grænmeti, er langt frá því að vera nýtt af nálinni. Talið er að hluti mannfólks hafi lifað eingöngu á grænmeti löngu áður en maðurinn varð nógu klár til að skrá niður sögu sína.

### „Þetta er ógurlegt vesen“

Á Íslandi var þó aðallega byrjað að fjalla um grænmetisætur í fjölmiðlum á níunda áratugnum. Til að mynda var fjallað um grænmetisætur í fangelsum í Helgarpóstinum árið 1986. Þar var rætt við Guðmund Finnogason, bryta á Litla-Hrauni, en hann var spurður hvort það kæmu stundum grænmetisætur í fangelsið. „Já, það kemur fyrir af og til,“ svaraði Guðmundur.

„Núna er til dæmis ein grænmetisæta. Þetta er ógurlegt vesen, því ef einn byrjar á einhverju, vilja allir fá eins – þó þeir hafi aldrei viljað það áður. Ég reyni auðvitað eins og ég get að hafa þetta sérféði, en mér er bölvænlega við svona kreddur. Það



Marinó gerðist grænmetisæta eftir ráðleggingar frá lækni. MYNDIR/TIMARIT.IS



Kolbrún gerðist grænmetisæta því hún var skotin í strák.

verður að láta menn á sérféði borða annars staðar í húsinu því svona er hreinlega smitandi í fangelsum.“

### „Fullar af kynorku“

Þá fjallaði Tíminn um mataræðið árið 1982. „Er það rétt að þeir sem nærast á heilsufæði séu gjarna ímyndunarveikir og sjálfelskir?“ var spurt og vísað var í rannsókn sem hópur sálfræðinga í Bandaríkjunum gerði á matarvenjum fólks. „Það eru órjúfanleg tengsl milli þess sem fólk leggur sér til munnis og þess sem fer fram í kollinum á því,“ sagði í inngangi umfjöllunarinnar í Tímanum. Fjallað var sérstaklega um grænmetisætur, en þær voru sagðar vera „alvörugefna“ og „fullar af kynorku“. Þá var sagt að ekki væri líklegt að finna mikla brandarakarla í hópum grænmetisæta. Þær hafi

frekar áhuga á þjóðdönsum, saumaskap og útréttingum innan veggja heimilisins.

„Grænmetisætur eru kjötætum eilíf ráðgáta, hvað er það eiginlega sem grænmetisætur nærast á?“ var síðan spurt. „Jú, það er ýmislegt, og mataræðið verður eðlilega fjölbreytilegra eftir því sem löndin eru hlýrri og frjósamari. Hér á Íslandi eiga grænmetisætur af skiljanlegum orsökum erfitt uppdráttar, eða svo var að minnsta kosti þar til farið var að flytja inn aðskiljanlegar tegundir af baunum og grænmeti. En það sem grænmetisætan lifir helst á er gróft korn, dökk hrísgrjón, baunir af ýmsu tagi og auðvitað allra handa grænmeti – bæði hrátt og soðið.“

DV fjallaði ítarlega um grænmetisætur í nóvember árið 1986. Þá var heil opna í

blaðinu með viðtölum við íslenskar grænmetisætur. Til dæmis var rætt við Marinó L. Stefánsson sem hafði þá ekki borðað kjötbíta í 40 ár, en hann breytti mataræðinu samkvæmt ráðleggingum læknis.

„Breytt mataræði hjálpaði mér mikið en ég hafði þjáðst af maga- og ristilbólgu og var búinn að vera frá vinnu í 7 ár vegna veikinda,“ sagði Marinó, sem sagðist einnig alltaf hafa verið mikið fyrir grænmeti. Jónas Kristjánsson, læknir í Hveragerði á þeim tíma, kenndi Marinó á þetta „nýja fæði“ og eftir það borðaði Marinó ekki kjötbíta. „Ég er ekki í neinum vafa um það að grænmetið á sinn þátt í hressleikanum,“ sagði Marinó, sem var 85 ára gamall og við hestaheilsu á þessum tíma. Á sumrin fór hann út að tína grös til að búa til te, en hann drakk ekki kaffi. Hann fékk sér frekar te sem hann bjó til úr blóðbergi, vallhumli og rjúpnalaufi. Þá fékk hann sér líka stundum grænmetissoð í staðinn fyrir kaffi.

Þegar Marinó var spurður hver aðalmaturinn hans væri svaraði hann að það væru sojabaunir og hýðishrísgrjón. „Sojabaunirnar eru nokkurs konar kjötígildi og Guðbjörg [eiginkona Marinós] býr oft til bollur eða búðinga úr þeim. Yfir veturinn

er vissulega minna úrval af fersku grænmeti og þá borða ég mikið af gulrófum, gulrótum og hvítkáli í meðlæti. Þetta er ýmist soðið eða hrátt.“

### Var skotin í grænmetisætu

Þá var einnig rætt við Kolbrúnu Halldórsdóttur, sem var á þeim tíma dagskrárgerðarkona á Rás 2, en hún átti síðan eftir að verða þingmaður og ráðherra. „Það eru tíu ár síðan ég hætti að borða kjöt og það var þá vegna þess að ég var skotin í strák sem var grænmetisæta og mér fannst þetta smart,“ sagði Kolbrún í viðtalinu við DV á sínum tíma. „Ég sleppti samt ekki fiskinum fyrr en tveim árum síðar þegar ég kynntist manninum mínum sem var og er líka grænmetisæta.“

Þrátt fyrir að Kolbrún hafi hætt að borða kjöt vegna stráksins sem hún var skotin í voru fleiri ástæður fyrir því að hún hélt sig áfram við grænmetisfæði. „Í upphafi var það ekki vegna þess að ég væri á móti dýrdrápi, en núna er ég mjög á móti því. Við erum að kikna undan landbúnaðinum og mér finnst mun skynsamlegra að rækta frekar grænmeti, ekki síst þar sem við höfum í raun enga þörf fyrir þetta stöðuga kjötát,“ sagði Kolbrún. ■

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Fjölmiðlakonan Guðrún Sóley Gestsdóttir hefur verið vegan í fjögur ár. Hún segist hafa tekið þá ákvörðun fyrir dýrin og umhverfið. „Ég gat hreinlega ekki lengur fundið nein rök sem mæltu gegn því,“ segir hún.

Guðrún Sóley gaf út matreiðslubók árið 2018, Grænkerakrásir Guðrúnar Sóleyjar, sem hlaut hin eftirsóttu Gourmand-verðlaun og var valin besta veganbók í heimi.

#### Ekki gleyma að njóta

Aðspurð hvort hún hafi ráð til þeirra sem vilja prófa sig áfram í vegan mataræði, segir Guðrún Sóley að það skipti mestu máli að njóta.

„Þetta er svo skemmtileg breyting og gaman að prófa alla þá skriljón valkosti sem eru í boði. Kannski sniðugt að byrja á einföldum nótum: Prófa fyrst valmöguleika á veitingastöðum, panta heim vegan borgara, pitsur og annað gæðafæði. Næsta skref væri að umkringja sig innblæstri, vegan-væða algörþyngma með því að fylgja alls konar vegan týpum á samfélagsmiðlum,“ segir Guðrún Sóley og bætir við að Instagram sé endalaus gullnáma.

„Og byrja svo að prófa sig áfram á skemmtilegum og einföldum uppskriftum heima við, til dæmis þeim sem finna má á [veganistur.is](http://veganistur.is).“

#### Lykillinn að góðri máltíð

Ef einhver veit hvernig á að setja saman góða vegan máltíð, þá er það Guðrún Sóley. Hún segir að lykillinn sé sósa.

„Ég er sósubrjalæðingur, finnst bara allt betra með margföldu magni af sósu. Líka kryddstyrkur, það þarf að vera bragð af matnum og mér finnst hressandi að leika mér smá með kryddin – kaupa nýjar tegundir og blanda saman á ólíka vegu. Góð vegan máltíð er raunar náskyld góðri annars konar máltíð, því það sem hverjum og einum finnst gott, má auðveldlega yfirfæra á vegan forsendur,“ segir hún.

Þegar kemur að því að velja uppáhaldsmáltíð stendur Guðrún Sóley frammi fyrir erfiðu vali. „Úff. Ægilegt að velja. Þó ég dái alls kyns flókna froðu- og doppu delikatessen matseld, þá finnst mér einfaldleikinn oft bestur. Gott ristað brauð með ilmandi olífuolíu og smá salti finnst mér vera máltíð á heimsmælikvarða,“ segir hún.

#### Útivist nauðsynleg

Guðrún Sóley starfar sem dagskrárgerðarmaður hjá RÚV og lýsir hefðbundnum degi í lífi sínu. „Ég er svo heppin að vera í dúndur-skemmtilegri vinnu – dag-



Matreiðslubók Guðrúnar Sóleyjar var valin besta veganbók í heimi.

MYND/ÞSEND

## Matseðill Guðrúnar Sóleyjar

#### Morgunmatur

Hafragrautur með möndlusmjöri. Sem oft vill verða samt möndlusmjör með smá hafragraut.

#### Millimál nr. 1

Suðusúkkulaði og kaffi.

#### Hádegismatur

Í kófinu frístæla ég bara eitt-hvað heima við, set kannski hummus, vegan ost, falafel, salat og ófyrirgefanlegt magn af sriracha-sósu í vefju.

#### Millimál nr. 2

Nýtt tvíst á gamla klassík: Banani með tahini (sesamfræjasmjöri). Þetta er smá tilbrigði við dýrðina sem er epli með hnetusmjöri, mæli með.

#### Kvöldmatur

Hér kemur tilbúinn matur oftar til skjalanna en ég kæri mig að viðurkenna. En er ekki rétt að styðja veitingastaði borgarinnar á þrengingatímum? Ég reyni að minnsta kosti að láta ekki mitt eftir liggja og kaupi pitsur, indverskt, sushi og borgara eftir getu. Þegar ég elda er það oftast einfalt rjóma pasta eða BBQ-búddaskál.

#### Eftirréttur

Nicecream. Helst öll kvöld. Það er bananaís sem tekur 20 sekúndur að útbúa, stútfullur af dásamlegum vítamínum og magnesíumi, sem margir vilja meina að tryggja góðan nætursvefn. Svo þessi ís er nokkurn veginn læknisráð sem best er að fylgja daglega.

# Sósubrjalæðingur með æði fyrir útivist

Fjölmiðlakonan Guðrún Sóley hefur verið vegan undanfarin fjögur ár. Hún segir að lykillinn að góðri máltíð sé sósan og það skipti mestu máli að njóta þegar kemur að því að prófa sig áfram í veganisma.

## Nicecream fyrir góðan nætursvefn

#### Innihald:

#### Frosnir bananar í bitum.

Gott að nýta banana á síðasta séns í þetta, í hvert sinn sem banani sýnir ellimerki er gott að afhýða hann, skera í bita og stinga í poka í frysti. Ég á alltaf risabirgðir af frosnum banana það er mikilvægt fæðuöryggisatriði.

Takið banana úr frysti (fint að miða við 1-2 banana á mann), leyfið að

standa í stutta stund og setjið í matvinnsluvél eða blandara.

Eftir 20 sekúndna þeyting er kominn þéttur, rjóma-kennur ís.

Á tyllidögum er hægt að bragðbæta t.d. með hnetu- eða möndlusmjöri, kaffidreitli, kakódufti, kanil eða þeim berjum sem ykkur finnast best. Klikkar ekki!



arnir eru fjölbreyttir, við erum oftast á stökki milli staða að hitta listamenn og kynnast þeirra verkum og innblæstri. Þess á milli sit ég svo við tölvu og klippi, skrifa og skipulegg. Eftir vinnu reyni ég að koma einhvers konar útivist að. Fjallgöngur eru mitt uppahald og fyrir mína parta hefur ferska loftið og nálægð við náttúruna verið lífsnauðsynlegt vítamín á kóftímum. Suma daga er hundalabbítur um hverfið öll útivistin, sem er alls ekki síðra,“ segir hún. ■



# Una í eldhúsinu

Hrekkjavaka er á morgun, laugardaginn 31. október, og því er tilvalið að útfæra helgarbaksturinn með hryllilegu ívafi. Hérna koma nokkrar skemmtilegar hugmyndir sem allir ættu að geta leikið eftir.



MYNDIR/AÐSENDAR



## Ormabúðingur

**1 pakki Royal-súkkulaðibúðingur**  
**1 pakki Oreo-kex**  
**1 pakki hlaupormar**

*Myllið Oreo-kexkökur í matvinnsluvél.*

*Setjið lagskipt í glös eða skálar búðing og Oreo-mylsnu.*

*Skreytið svo með hlaupormum.*

*Blandið Royal-búðing í skál eftir leiðbeiningum, setjið í ísskáp í nokkrar mínútur.*



## Skrímslabitar úr Rice Crispies

**70 g smjör**  
**150 g hvítt súkkulaði**  
**5 msk. síróp**  
**5 bollar Rice Crispies**  
**Sælgætisaugu til skreytingar**

*Setjið í form og þjappið vel saman, það getur verið gott að setja bökunarappír í botninn á forminu.*

*Kælið í 2-3 klukkustundir.*

*Byrjið á að bræða súkkulaði og smjör saman í potti við vægan hita. Bætið sírópinu saman við og hrærið vel saman.*

*Losið úr forminu og skerðið í mismunandi stóra bita.*

*Skreytið bitana svo með smjörkremi og sælgætisaugunum, einnig getur verið skemmtilegt að nota bráðið hvítt súkkulaði og lita það með matarlit.*

*Takið af hitanum og bætið Rice Crispies saman við, hrærið varlega saman.*

## Bollakökur með Halloween-ívafi

**240 g hveiti**  
**200 g sykur**  
**5 msk. kakó**  
**1 tsk. salt**  
**1 tsk. matarsódi**  
**3 egg**  
**2 tsk. vanilludropar**  
**140 ml olía**  
**200 ml kalt vatn**

*Byrjið á að setja smjörlíki og flórsykur saman í hrærivélarskál og þeytið vel, því lengur sem þeytt er því þægilegra verður að eiga við kremið. Ég miða við 4 mínútur á háum hraða.*



*Setjið vanilludropana út í og blandið vel saman.*

*Byrjið á að hita ofninn í 200°C.*

*Þeytið saman í skál egg, olíu, vanilludropa og vatn þar til blandan verður létt og ljós.*

*Sigtið restina af þurrefnunum saman í skál og blandið öllu vel saman. Skiptið deiginu í um 20-25 bollakökuform.*

*Bakið í 12-15 mínútur.*

*Látið kökurnar kólna vel áður en þær eru skreyttar.*

**Smjörkrem**  
**500 g smjörlíki (mjúkt)**  
**500 g flórsykur**  
**3 tsk. vanilludropar**  
**Matarlitir að eigin vali**

*Ég skipti kreminu í tvo hluta og notaði grænan matarlit í annan helminginn og appelsínugulan matarlit í hinn helminginn.*

**Leðurblökurnar** eru gerðar þannig að ég bræði smá súkkulaði og nota það til að líma sælgætisaugu á Oreo-kexköku. Ég set svo smá smjörkrem á bollaköku og sting Oreo-kexkökuni í miðjuna á bollakökunni, næst tek ég eina Oreo-kexköku og brýt hana til helminga til að nota sem vængi, eins og sjá má á myndinni.

**Nornahattarnir** eru gerðir þannig að smá smjörkremi er sprautað á bollaköku, Oreo-kexkaka sett ofan á það, aftur er sett smá smjörkrem og að lokum einn Hershey's-koss, þarna er kominn hinn fullkomni nornahattur.

Það má svo leika sér við að útfæra andlitin á Oreo-kökunum, skvetta súkkulaði yfir þær, eins og þær séu múmíur og hvað sem hugurinn girnist.

Gleðilega hrekkjavöku!



## ÓREGLULEG SUDOKU

Þessi tegund af sudoku nefnist Óregluleg sudoku. Þar eru kassarnir fyrir tölustafina 9 ekki reglulegir en þrautin er eftir sem áður sú sama, það er að eingöngu má nota hvern tölustaf frá 1 upp í 9 einu sinni í hverjum kassa, þótt hér séu þeir óreglulegir og að í hverri línu, lárétt og lóðrétt gildir það sama og í öðrum sudoku að aðeins má hver tala koma fyrir einu sinni.

	9								
		3				8			
5			7		3				9
3					6				7
				9					
1			3						6
9			2		8				1
		8				6			
								5	

## AMERÍSK KROSSGÁTA

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11						12				
13						14				
15					16					
17								18		
			19					20		
21	22	23					24	25	26	27
28			29	30			31			
32							33			
34							35			
36							37			

**LÁRÉTT**

- 1. faðma
- 6. finírí
- 11. dveldu
- 12. sýni
- 13. tilfelli
- 14. belgjast
- 15. íþrótt
- 16. verndaður
- 17. skemmtun
- 18. óðagot
- 19. dáð
- 21. sunna
- 24. dásama
- 28. talía
- 31. bilun
- 32. nagdýr
- 33. nafngift
- 34. ofmat
- 35. hvísla
- 36. leiðindapési
- 37. kærleiks

**LÓÐRÉTT**

- 1. suð
- 2. planta
- 3. fjölbreytni
- 4. steinn
- 5. umfram
- 6. harma
- 7. dyggur
- 8. stefnur
- 9. staðfesta
- 10. virki
- 16. heiðra
- 20. dverglilja
- 21. brottlaup
- 22. óslitinn
- 23. smáu
- 25. öðruvísi
- 26. hrikta
- 27. nálúsar
- 29. stólpi
- 30. vökví
- 33. forsögn

## STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **SUMARFRÍ**. Já, svo er komið að við erum mörg hver jafnvel farin að hugsa svo langt hvernig og jafnvel hvort við getum tekið okkur sumarfrí ef þessum faraldri fer ekki að linna. Enda erum við flest orðin langþreytt á þessu kófi og þráum ekkert heitara en að þessum fjára fari nú að linna. Svo af greiðasemi við alla mun ég í þetta skipti sem og nokkur síðustu nota eingöngu orð sem nær ómögulegt er að tengja því ástandi sem þjóðfélagið er í.

Svo hér er 20 orða orðasúpa, 19 gefin upp eins og venjulega en það tuttugasta, leynigeturinn, er þó líkt og í síðasta stafarugli eitt orð sem tengist jú kófinu, því fólk er farið að horfa langt fram á veg þar sem það er allt eins líklegt að kófið gæti þessa vegna stolið af okkur jólnunum, að minnsta kosti eins og við erum von og viljum hafa þau. Því eru mörg okkar farin að horfa enn þá lengra inn í framtíðina með spurn og hugsa, hvenær fáum við loksins...?

sáðland lágfiðla hvalafar jepplingur	leðurblaka lóðarteinn þófaband þegjandalega	stabilítet peðaskák lesmálsbók refilsaumur	lágundur hefillbekkur hégómi galgopi	ásgerður bægslast fægilögur
---	--	---	---	-----------------------------------

L O F M L Ú S Ú Ð F X V U H É S M Ú J O Ú N R G L L E N Ð G  
H Y L É I S Y A F H J É Ú G G D U G R S D T Y V Y E A X T Ú  
F É Ú U R T T F V V M Ú L A U Í H L Y P S J V J G Ð R O J G  
T B B K B É J A G K V I Ó H L L I B R A X N J Ð N U Ý O O T  
U V Ú Y Ú K Y A B D R I F A E G I L Ö G U R I I H Í R I G G D  
I K Á I K Á F É O Í É Y Ó E Á S D R L Ó Ó P S G X B B P A R  
Á Y Á O A B J E P P L I N G U R Ó V N Ó G P Í G X L Í N L Y  
L E F R D K H R Ó L I I X P R X V N F Ó Ð E Ú K B A R G G É  
Ú J É H Í P M V F Í É Í T L Y Ó B A E G S L A S T Y K Í P O Y  
D L Y M Á J Y F Ú D P N I E K L Ú N N E Y N R Ó Á A K S P Ð  
N É H Ú S O Ð Á F H M Ó E Ú T R Í A O A N E R T S S Ó U I R  
P I I O P V H O I O B É Y I B A Ó Y R V U L F Ó E Ó J P S O  
T V Y H O A Y Y O É Í T L E S M Á L S B Ó K V Ð G I O R U Y  
L Ð L Y P É P J Þ E G J A N D A L E G A H H Y R Y Ú N E X A  
F N Ð T É P J X D Ð Ó O J L Í Y A Y K P É S L H E N Ó N Ý D  
A Ð I V V L Á S R I G X Á P Y I X S R J G R R É J Í H V Á I  
J H N Í Ó U N A L G E O N L Y U H Ú Á F Ó G T Á L Á P É P T  
L D É Y A E F V R F F Y R D É Y Ð U H I M T V G X Í Ð S E A  
V Á Ú T L A F É R N X J É S Ó H H T Á É I P U X A L O K Ð Ú  
É U J V L V S T Ú É D T F Ó Ó Í T F A Ú E É N R J O D E A B  
R N O A Ó P R G É O Á N Y J U E G S G K E Ú A O F U S T S U  
P G V X O J E H Ú Y I K Y Á O Ú D S F H G U V Y U S Y G K Y  
U H A T X V F A É A M I I Y R Á X Á R B E Ð D Á T A U É Á M  
Ó U N J Í D L Y B A E P Á H Á É A R P F B F M Y Y E G T K E  
R E F I L S A U M U R Á A P G A Y U O Ð U Í I T J F E X D Í  
V H H Í V M Í U H U J Ú S T T Y V F S V G N Á L F J U A Ð Ó  
D I V Y L Y M Á N B Á F G G E S Á Í M Ð D X M X B Ú Y X N X  
K E X M E Y A L M U Á F B A E X B H P T Y Ó Y H D E J Y E M  
B E Á G K B H I N Ó Ð N S Y H R A Ú E Ó E É Ó H X S K N Ó Ð  
Y L B T H X P A Ú E Ú R A X L O Ð F V F U L N G B A S K É A  
E O G V H G Y K R Ð D M X N T R I U D R V Y Á T Ð Y V Ð U Ð  
B B G M I É Í V O Í T K H G Ð Í X Ú R Ð N X A G D Á N Ó Y R  
J Ó S Y B P Ó Ó E H R G F Ú M Á I D Y Á L X G T H I R Í S A  
S M L T R S Ú Á Ú Í M S F R S F M O Ó Í Y F J K T U X J S N  
V T O U É V Á S Ð S X J I V P L K F Ó Á F U X K H Í N M N R  
P I Á D E U K Ð Á R É R H X Ó M H S Y Ð B K Í J M Y X D X A  
K Í T O T F F F T H L V Ú H Ó I Y Ð A Ð E Y F Y Ú Ú S Y A O  
Ð S Y N X Í N T K Y L Á G F I Ð L A E S Á Ð L A N D Ú R B R  
U Y G L G Y T I Ú G K Y M J É V T E A Ú F Y J I L Ð P V É Í  
M L R Y M A Þ Ó F A B A N D O V G I Ú Á Y Í V K Í R P Y X T



MoReq2



Hagkvæmar lausnir með áherslu á rekjanleika, auðveldan aðgang og gagnsæi.



OneSystems bjóða heildarlausn í skjalamálum fyrirtækja og sveitarfélaga og þjónustu við viðskiptavinum og íbúa þeirra



OneSystems - sími: 660 8551 | fax: 588 1057 | www.one.is | one@one.is

# Hrekkjavöku- drottning Hollywood

Ofurfyrirsætan Heidi Klum er hrekkjavökudrottning Hollywood. Á hverri hrekkjavökunni á fætur annarri leggur hún sig alla fram um að töfra fram svakalega búninga og virðist toppa sig hvert ár.

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Hrekkjavakan er vinsæl hátíð í Bandaríkjunum sem á rætur sínar að rekja til Kelta, en þá voru færðar þakkir fyrir uppskeru sumarsins og boðuð koma vetrarins. Hátíðin kom til Bandaríkjanna með Írum og Skotum á níttjándu öld.

Þó að hátíðin gangi að miklu leyti út á að börn klæði sig í búninga og gangi í hús að sníkja sælgæti, þá er hátíðin engu síðri fyrir fullorðna sem

gangna mislangt í búningavali og skella sér á djammið.

Ofurfyrirsætan Heidi Klum er mikill aðdáandi hrekkjavökunnar og hefur lagt mikið í búningavalið síðastliðin tuttugu ár. Hún hefur meðal annars klætt sig upp sem Lady Godiva, Betty Boop, Dominatrix, norn, vampíra, gyllt gyðja, forboðinn ávöxtur og kisa. En eins og Heidi Klum er búningurinn ekki fullkomnaður án heljarinnar veislu og heldur hún risa partí árlega.

Við skoðum ótrúlegustu búninga Heidi Klum síðastliðna tvo áratugi. ■

2019

Það tók tíu klukkustundir fyrir Heidi að koma sér í þennan búning og leyfði hún aðdæmum sínum að fylgjast með ferlinu. Hún og eiginmaður hennar, Tom Kaulitz, voru í stíl. Heidi var geimvera og Tom blóðugur geimfari.



MYNDIR/GETTY



2018

Árið 2018 var ofurfyrirsætan Fiona úr vinsælu teiknimyndinni „Shrek“. Eiginmaður hennar var a u ð v i t a ð Shrek sjálfur og er óhætt að segja að þau gjörsamlega slógu í gegn þetta árið.



2016

Heidi Klum var hún sjálf árið 2016, en að sjálfsgöðu gerði hún fleira. Hún fékk til liðs við sig fimm aðrar konur sem voru gerðar að tvíförum hennar.



2015

Ofurfyrirsætan var hreint út sagt mögnuð sem Jessica Rabbit úr myndinni „Who Framed Roger Rabbit?“ árið 2015.

2002

Það verður að segjast að búningarnir frá seinni áratugnum séu betri og meira krassandi heldur en búningarnir frá 2000 til 2010. En árið 2002 var Heidi Klum alveg mögnuð í gervi Betty Boop.



2011

Árið 2011 hélt hún tvö partí og auðvitað kom ekki til greina að mæta í sama búningi í þau bæði, þannig að apí úr kvikmyndinni „Planet of the Apes“ og mannslíkaminn, voru gervin það árið.



2008

Árið 2008 var Kali, gyðja tíma, dauða og umbreytinga, búningurinn sem varð fyrir valinu. Það er óhætt að segja að hún hafi vakið athygli í þessum rosa-lega búningi.



# SPÁÐ Í... stjörnurnar



## LESID Í TAROT Donald Trump

## STJÖRNUSPÁ Vikan 30.10. – 05.11.

### Breytingar sem gagnast öllum...

Á þessu sinni er spáð fyrir engum öðrum en 45. forseta Bandaríkjanna, Donald John Trump, sem fæddur er í Tvíbura-merkinu. Tvíburi, eins og merkið gefur til kynna, getur átt sér tvær hliðar, hann er hvatvís, opinn og ófeiminn. Þeir eru miklar félagsverur, hafa gaman af því að sanka að sér alls kyns upplýsingum og eiga það til að sinna ólíkum atvinnu- eða áhugamálum á lífsleiðinni. Þeir eru forvitnir og eiga því til að prófa ýmislegt þótt þeir endist ekki endilega í því lengi. Þeir eru oftast skemmtilegir og eru þessir vinir sem draga fram þitt innra barn, því þeir vilja bara hafa gaman og hugsa lítið um ábyrgð og afleiðingar.



MYND/AFP



### Skilaboð frá spákonunni

Haltu þér fast. Það er sannur rússíbani fram undan og það er undir þér komið hvernig þú lendir.

feðurð í öllum erfiðleikum. Tækifæri til að þroskast og læra meira á lífið og sjálfan sig. Það er aldrei of seint að bæta úr hlutunum. Þín mesta áskorun sem er í nánustu framtíð, er hvernig þú munt tækla komandi viðburði því það sýnir helst hvað í manni býr. Mögulega tækifæri til þess að koma fólki á óvart?

#### Hengdi maðurinn

Hlé | Uppgjöf | Sleppa tókum | Ný sjónarhorn

Stundum þegar maður er fastur í sama farinu þá er ekki gott að gefa í, heldur stoppa og staldra við áður en maður festir sig endanlega. Við stjörnum bara visst miklu, svo eru önnur öfl og orka sem stýrir manni í þá átt sem hentar manni sjálfum og jafnvel öllum öðrum betur. Þannig að já, það má segja að hlutirnir séu úr þínum höndum og fari mögulega ekki eins og óskað er, en oft sér maður það ekki fyrr en eftir á hversu mikil gjöf það er í raun og veru. Slepptu tókunum og leyfðu æðra aflinu að stýra leiðinni.

#### Fimma í mynt

Fjárhagslegt tap | Fátækt | Einangrun | Áhyggjur

Þetta eru vissulega erfiðar stundir og nú reynir verulega á. Spilið vill minna þig á að eins og allt í heiminum, þá mun þetta líka taka enda. Þegar maður upplifir missi eða skort þá setur það hlutina í ákveðið samhengi. Hvað er það annars sem maður metur mest í þessum heimi, kannski góður tími til að staldra við og sjá það sem er manni mikilvægast og hvort maður þurfi ekki að setja meiri athygli á það sem er í raun ómetanlegt, kannski er það heilsan eða fjölskylda manns, til að mynda?

#### Tía í sverðum

Sársaukafullur endir | Djúp sár | Svik | Missir | Kreppa

Spákonan viðurkennir að þetta eru ekki mest uppörvandi spilin sem hún hefur dregið, en það er samt ákveðin

## SVONA EIGA ÞAU SAMAN

### Forsetahjón

Bandarísku forsetahjónin Donald Trump og Melania Trump kynntust í september 1998. Þau gengu í það heilaga árið 2005. DV lék forvitni á að vita hvernig forsetahjónin eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjanna.

Donald Trump er Tvíburi og Melania er Naut. Þörun þessara stjörnumerkjanna er með þeim erfiðustu og það getur verið erfitt fyrir hinn margslungna Tvíbura og hið þrjóska Naut að koma saman.

Nautið reiðir sig á hefðir, stöðugleika og rögleið til að komast í gegnum lífið. Á meðan þarf Tvíburi að fíka í vogarskálunum hvert sem hann fer, þar sem honum leiðist mjög auðveldlega.

Miðað við hvernig Donald er oft með drama á Twitter og hvernig Melania afber það, þá gætu stjörnumerki þeirra ekki lýst þeim betur. Þó að parið deili ekki sömu áhugamálum finnur það leið til að tala saman og skemmta sér saman. Þegar öllu er á botninn hvolft þá mun sambandið aðeins ganga ef þau leggja sig bæði fram. ■



MYND/GETTY

#### Donald Trump

Tvíburi

14. júní 1946

- Góð aðlögunarhæfni
- Skapandi
- Fljótur að læra
- Blíður
- Óákveðinn
- Stressaður

#### Melania Trump

Naut

26. apríl 1970

- Polinmóð
- Áreiðanleg
- Hagsýn
- Ábyrg
- Þrjóska
- Ekki góð í málamiðlunum

### Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

#### ♈ Hrútur 21.03. – 19.04.

Þú ert varla búin/n að skera út graskerið þegar þú ert farin/n að huga að þakkargjörðarhátíðinni. Alltaf svo hugulsöm/samur að plana fyrir þig og þína og nennin/n við að hugsa eitthvað nýtt og skemmtilegt. Mundu bara að skilja eftir tíma fyrir þig í þessu fína prógrammi þínu.

#### ♌ Vog 23.09. – 22.10.

Þú þarft ekkert að óttast. Einhvern veginn mun allt koma heim og saman og málin leysast á ótrúlegan hátt. Stjörnurnar eru þér hliðhollar og munu sjá til þess að allt gangi upp. Andaðu því rólega og treystu, þú ert í góðum höndum.

#### ♊ Naut 20.04. – 20.05.

Markmið vikunnar er að hafa gaman! Lífið hefur verið aðeins of fullorðins upp á síðkastið. Ekki ólíklegt að þú endir vikuna á mjög metnaðarfullum HallóVín-búningi sem endar í góðu kojufylleríi með þinni/ínum nánasta.

#### ♍ Sporðdreki 23.10. – 21.11.

Þegar maður stendur í vegi fyrir sjálfum sér þá er það mögulega innri viskan að reyna segja manni eitthvað. Hlustaðu á þessi skilaboð. Þú veist alveg svárið. Þú þarft bara að gefa þér góðan tíma til þess að hlusta á þetta innsæi.

#### ♋ Tvíburi 21.05. – 21.06.

Þú nennir ekki miklu þessa vikuna, hugsar um gömlu góða unglingsárin þegar þú varst bæði kærulaus og ábyrgðarlaus og bólan á enninu á þér var stærsta vandamálið. Vertu þessi unglundur þessa vikuna, það verður nóg að gera hjá þér í þeirri næstu.

#### ♎ Bogmaður 22.11. – 21.12.

Já, það er of snemmt að byrja að hlusta á jólalög, elsku Bogmaður! En auðvitað á maður að gera allt sem bætir líðan manns og kætir. Þannig að ef þú lofar að hlusta á þau í laumi og þvinga jólalögin ekki upp á neinn annan, þá verður vikan þín fín.

#### ♏ Krabbi 22.06. – 22.07.

Endurnærð/ur eftir nokkurra daga frí og tilbúin/n í slaginn. Ótrúlegt hvað nokkrir dagar frá daglegu amstri geta sett hlutina í samhengi. Nýjar hugmyndir og drifkraftur fylla vikuna þína, sem gefur þér aukið sjálfstraust.

#### ♏ Steingeit 22.12. – 19.01.

„Help me help you!“ Þú hefur einhverjar hugmyndir sem þig dauðlangar að framkvæma en veist ekki hvar þú átt að byrja. Heyrðu í fólkinu þínu, kallaðu saman teymi, biddu um leiðsögn og sjáðu hvort það komi ekki einhverju af stað.

#### ♏ Ljón 23.07. – 22.08.

Vinnuþreya einkennir þessa viku. Nú er góður tími til að staldra við og hugsa hvort og hvaða breytingar gætu hjálpað þér til að líða betur á vinnustaðnum. Vinnan spilar svo stórt hlutverk í lífi manns að það er eins gott að maður njóti sín þar.

#### ♏ Vatnsberi 20.01. – 18.02.

Það má skipta um skoðun og þú þarft ekkert að útskýra það nánar fyrir neinum. Vikan þín fer í þá fögru æfingu að vera sama um hvað öðrum finnst. Veldu það sem er best fyrir þig á þessari stundu.

#### ♏ Meyja 23.08. – 22.09.

Þú laðar að þér peninga þessa viku. Stöðuhækkun, atvinnutækifæri... Hvort sem það er, máttu gera kröfur og vita vægi þitt. Taktu tíma til að hugsa málið til enda áður en þú skrifar undir eitthvað eða samþykkir skilmálana.

#### ♏ Fiskur 19.02. – 20.03.

Innri ró og ný rúfina einkenna þína viku. Þú finnur breytingu innra með þér og ert spennit/ur fyrir komandi tímum. Vikan fyllir þig af tilhlökkum og von. Þetta verður einstaklega björt vika hjá flæðislega fisknum okkar.

# Á BARMÍ HEIMSFRÆGÐAR MEÐ BÁÐA FÆTUR Á JÖRÐINNI

Heimsbyggðin horfir nú á 17 ára Íslending sem er að slá í gegn í Svíþjóð. Ísak Bergmann Jóhannesson hefur gert frábæra hluti á þessu ári, sem hefur orðið til þess að stórlið eru farin að gera hosur sínar grænar fyrir þessari vonarstjörnu Íslands.

Hörður Snævar  
Jónsson  
hoddi@433.is



Það líður varla sú vika að útsendarar frá stórliðum í fótboltanum leggi ekki leið sína til Svíþjóðar til að skoða Ísak Bergmann Jóhannesson, 17 ára Íslending sem ólst upp í Bretlandi, en var níu ára gamall þegar hann fluttist heim til Íslands og upp á Akranes. Faðir hans, Jóhannes Karl Guðjónsson, lauk ferli sínum sem atvinnumaður árið 2012 eftir 14 ár í atvinnumennsku.

Ísak er í dag fastamaður í aðalliði IFK Norrköping í efstu deild í Svíþjóð, en hann gekk í raðir félagsins aðeins 15 ára gamall, árið 2018. Ísak er miðjumaður en á síðustu vikum hefur frammistaða hans vakið gríðarlega athygli, í vikunni birtust fréttir þess efnis að Englandsmestarakar Liverpool hefðu sent mann á leik í Svíþjóð til að skoða Ísak, vikuna á undan var starfsmaður Manchester United á svæðinu að taka út leik miðjumannsins unga. Áður höfðu birst fréttir af því að stórveldið á Ítalíu, Juventus, væri að skoða Ísak og Norrköping hefur nú staðfest að fleiri en tíu stór félög í Evrópu hafi augastað á íslenska leikmanninum.

## Næsti leikur

Þessi efnilegi piltur virðist vera með báða fætur á jörðinni, það sést iðulega þegar hann er til viðtals í sænskum fjölmiðlum og þeir spyrja hann út í áhuga stórliðanna. Hann svarar heiðarlega en minnir oft en ekki á það að það sé næsti leikur með Norrköping sem skipti mestu máli. „Hann er að fara að klára tímabilið með Norrköping, það er leikur næsta sunnudag gegn Elfsborg og það er það sem skiptir mestu máli,” sagði faðir hans, Jóhannes Karl Guðjónsson þjálfari ÍA í efstu deild karla, þegar við ræddum við hann um stöðu mála hjá syninum sem nú virðist vera á barmi heimsfrægðar.

Ísak gerði nýjan samning við Norrköping fyrr á þessu ári og líður vel í þessari 100 þúsund manna borg sem er 160 kílómetra suðvestur af



Manchester United hefur skoðað Ísak, en hann er stuðningsmaður liðsins.

MYND/GETTY



Stokkhólmi. „Hann heldur bara sínu striki og verkefnið sem er fyrir framan hann er næsta æfing og svo næsti leikur. Honum líður rosalega vel þarna, einbeiting hans er

bara 100 prósent á þetta verkefni. Ísak er mjög sáttur þarna og það skiptir gríðarlega miklu máli. Hann fær að spila mikið í mjög góðu liði og Ísak nýtur þess í botn.“

Hér er Ísak ásamt föður sínum, Jóhannesi Karli, en hann var atvinnumaður í Bretlandi.  
MYND/ADSEND

## Skagamenn blómstra í Norrköping

Norrköping hlúir vel að ungum leikmönnum, gefur þeim tækifæri þrátt fyrir ungan aldur og það umhverfi heillaði Ísak og föður hans Jóhannes Karl, þegar samið var við félagið árið 2018. „Þetta er þannig séð lítill bær og það er þægilegt að fara inn í þetta umhverfi. Það þarf að hrósa þjálfaranum þarna, Jens Gustafsson. Hann leggur mikinn metnað og vinnu í að hjálpa ungum leikmönnum, þannig að þeir geti náð sínum markmiðum og komist inn í aðalliði. Hann leggur mikið traust á þá frá unga aldri.“

Arnór Sigurðsson, Skagamaður líkt og Ísak, hafði góða reynslu af umhverfinu hjá Norrköping. Arnór samdi við Norrköping árið 2016 og sló í gegn árið 2018, sem varð til þess að hann gekk í raðir CSKA Moskvu í Rússlandi. „Ísak er að fara svipaða leið og Arnór, hann fékk að spila snemma og umhverfið þarna er bara virkilega gott fyrir unga leikmenn.“

## Horfir stoltur á

Umboðsmenn Ísaks hjá Stellar Nordic hafa ekki undan að svara símanum vegna fyrirspurna um Ísak og sömu sögu er að segja af forráðamönnum Norrköping, sem taka á móti símtölum og gestum reglulega sem vilja skoða Ísak nánar. „Ég er ekkert að spá í þessu, hann er bara þarna í dag og Norrköping er það sem Ísak er að einbeita sér að í dag. Það er auðvitað gaman fyrir hann að það séu lið að fylgjast með honum. Ég er gríðarlega stoltur af því sem hann hefur gert hingað til, þetta hafa verið gríðarlega framfarir á stuttum tíma. Hann braut sér leið inn í liðið hjá Norrköping og hefur nýtt það tækifæri mjög vel.“

Í huga Ísaks er það næsta æfing sem skiptir mestu máli, ekki það hvort Liverpool eða Manchester United séu að fylgjast með. „Það er bara næsti leikur sem er sá mikilvægasti, það er næsta æfing og að halda einbeitingu á það. Ísak er mjög góður í því að horfa bara á það verkefni sem er næst.“ ■



## Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

### 1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

OneRecords er öflug lausn sem auðveldar fyrirtækjum og sveitarfélögum halda utan um mál sem eru í gangi á hverjum tíma.

Stjórnendur hafa yfirsýn yfir gang mála innan fyrirtækisins og notendur geta á einfaldan máta sótt lista yfir þau mál sem þeir bera ábyrgð á.

### 1 SYSTEMS OneQuality



### 1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



Gæða-  
stjórnun á  
stóran þátt í góðum  
árangri fyrirtækja.

OneQuality er lausn sem  
auðveldar allt vinnferli við útgáfu og  
utanumhald gæðahand- bókar og  
skjala.

OnePortal er  
vefgátt sem gerir  
fyrirtækjum og sveitar-  
félögum kleift að veita íbúum  
þjónustu allan sólahringinn, allt  
árið um kring. Rafrænar innri ferlar  
eru tengdir við þjónustugátt fyrir íbúa  
eða viðskiptavini, þar sem þeir  
geta afgreitt sig sjálfa á  
sjálfvirkan máta með  
innsendingu  
umsókna og  
erinda á  
vef.



MoReq2

Þróunarstefna OneSystems styður  
Moreq2, kröfur evrópulanda um  
gagnsæi, rekjaleika og öryggi.



## Hagkvæmar lausnir með áherslu á rekjanleika, auðveldan aðgang og gagnsæi.



OneSystems bjóða heildarlausn  
í skjalamálum fyrirtækja og sveitarfélaga  
og þjónustu við viðskiptavini og íbúa þeirra



## SAND KORN



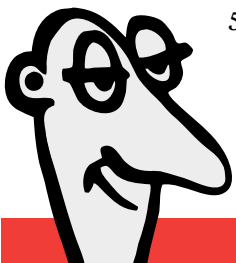
MYND/TIMARIT.IS

### Tvítugur Kári

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, hefur lengi þótt sjarmerandi og sérkennilegur. Frekur og eldklár. Þessi gamla mynd sýnir að Kári var yfirburða huggulegur ungur maður, þarna tvítugur menntskælingur. Dóttir Kára, Sólveig Káradóttir, er sláandi lík föður sínum. Sóla starfaði um árabil sem fyrirsæta og er ákaflega glæsileg. Galdra-karlinn í Vatnsmýrinni er 71 árs og þykir hafa fengið betri spil en flestir því lítið virðist maðurinn eldast. Hann æfir af kappi og það að æsa sig reglulega heldur honum hugsanlega einnig ungum.

### Hvað gerðist í Haffjarðará?

Sögusagnir þess efnis að athafnamaðurinn Björgólfur Thor Björgólfsson hafi gerst sekur um ósæmilega framgöngu í veiðiferð sem hann fór í 17. júní í Haffjarðará, með þeim afleiðingum að honum hafi verið vísað úr ánni, virðast ekki ætla að deyja út þrátt fyrir að eigandi árinna, Óttar Yngvason, og Björgólfur sjálfur neiti því að nokkuð ósæmilegt hafi gerst. Nú er svo komið að tvö bresk götublöð eru að rannsaka málið og hafa ýmsir aðilar fengið símtöl frá breskum blaðamönnum. Tengsl Björgólfs við fótboltaheftjuna David Beckham og leikstjórnann Guy Ritchie sem voru með í för í ferðinni umdeildu vekja áhuga gulu pressunnar. Ljóst er að eitthvað kom upp á því skemmtikraftar voru afbókadír með lítilli fyrirhöfn og veiðiferðin stytt verulega. ■



55 dagar til jóla!

LOKI



BRANDSON

NÚ ER ÞAÐ...

**SVARTUR NÓVEMBER**

**20% - 70% AFSLÁTTUR**

ALLAN NÓVEMBER  
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

BRANDSON.IS