



Græni píratinn

Andrés Ingi Jónsson, þingmaður Pírata, hefur átt ævintýralegt kjörtímabil. Hann heldur fast í hugsjónina sem varð til þess að hann fór í stjórnmal og fönðrar fyrirspurnir á kvöldin.

– sjá síðu 10



UPPÁHALDS

ÆFINGAR



Kristín Sif Björgvinsdóttir afrekskona í hnefaleikum og útvarpskona á K100 deilir hér sínum uppáhalds æfingum.

1 Burpees: Froskahopp

„Af því að burpees er hvíld!“, Kristín rekur upp hlátur. „Nei af því að það er hægt að gera burpees hvar sem er, hvenær sem er og af því að allir elska að hata burpees.“



2 Assault hjólasprettir

„Það er ekkert sem kveikir jafn hratt í lungunum á þér og sprettir á þessu dýrðlega hjóli.“

3 Clean með stöng

„Bara best alltaf, elska að grípa í stöngina og cleana. Aldrei verra ef það er mikið af cleani í æfingu dagsins.“ Clean = þyngd er lyft upp í brjósthæð með því að spenna líkamann upp með þyngdina og grípa hana svo við axlarhæð.

4 Deadbug Heel taps

„Þessi core æfing lítur út fyrir að vera saklaus og létt en haltu þér fast, hún rífur í magavöðvana alveg inn að kjarna.“ DHT = Kviðkreppur þar sem höndum er smeltt í hæla.



5 Jumping lunges

„VEISLA fyrir lærin og keyrir hjartsláttinn VEL upp. Skemmtileg bodyweight æfing sem klikkar aldrei.“ JL = hoppandi framstig.

Feita bakið á brettinu

Éf þú myndir missa nokkur kíló þá gætir þú orðið ungfrú Ísland,“ sagði þekktur einkaþjálfari við mig á líkamsræktarstöð þar sem ég skokkaði á hlaupabretti. Ég var í kringum tvítugt og nokkuð ánægð með mig. Ég æfði af kappi og var orðin ansi hraust.

Einkaþjálfarinn sem um ræðir var mér eldri kona. Hún brosti.

Ég horfði hissa á hana.

Ég var of þung sem barn en fékk svo mikinn áhuga á líkamsrækt þegar ég var 15 ára og kom mér í gott form. Það fór hins vegar fyrir ofan garð og neðan þegar ég var skiptinemi í Brasilíu en þegar hér er komið sögu var ég í finu standi – að mér fannst.

Ég hægði á brettinu og starði opinmynt á brosandí konuna. Ó. Hún meinti þetta sem hrós.

„Ha?“ sagði ég, óviss um hverju ég ætti að svara.

„Já, það þarf bara að skafa aðeins af þér.“

Af bakinu. Þú ert með svo fallegt andlit nefnilega.“

Einmitt en feitt bak? Og hvað þýðir það eiginlega þegar fólk segir „hún er svo andlitsfríð“. Er viðkomandi þá ljótur annars staðar?

„Ég gæti hjálpað þér,“ segir hún.

Ég horfði á hana og velti því fyrir mér hvort hún héldi í alvörunni að hún myndi snapa sér viðskipti með þessum hætti. Ef ég hefði ekki verið á ferð hefði ég mögulega skallað hana með fallega andlitinu mínu.

Í staðinn sagðist ég ætla að hugsa málið og jók hraðann á brettinu.

Ég hugsa reglulega til þessa atviks og ber það saman við athugasemdir leikfímikennara míns þegar ég var í grunnskóla. Hún var afrekskona í líkamsrækt og talaði aldrei niður til okkar „gelgjanna“ heldur benti okkur frekar á það sem hún hefði viljað gera öðruvísi. Hún sagðist sjá mikið eftir

„Það þarf bara að skafa aðeins af þér.“

því að hafa hangið í ljósabekkjum sem ung kona og hafa misþyrmt á sér húðinni.

Hún hvatti okkur til að vera alltaf með hollan bita á okkur. Fyrst í skólatöskunni og síðar þegar hún varð einn eftirsóttasti líkamsræktarkennarinn í bænum og við „gelgjurnar“ að fullorðnast þá sagði hún okkur að hafa hollan bita í veskinu. Borða alltaf nóg af hollum mat.

Þessi kona hefur alltaf verið með hið margrómaða „six pack“ jafnvel nú á sextugsaldri en aldrei nokkurn tímann hefði henni dottið í hug að tala mig niður til að „bjarga“ mér frá feitu baki.

Hún hvatti mig hins vegar áfram til að prófa hitt og þetta. Ég meiri segja keppti einu sinni í sundi því hún sagði að ég hefði fína möguleika. Ég var ekki góður sundmaður en ég var upp með mér að vera beðin og prófaði – og prófaði í kjölfarið fleiri íþróttir. Svo fór að ég fann mína hillu í líkamsræktartímum og mætti nánast daglega.

Íþróttakennarinn tók eftir því og bað mig um að segja bekknum frá því hvaða æfingar mér þættu skemmtilegastar og „kenna“ einn tíma í kickboxi sem ég stundaði þá af krafti.

Alltaf talaði þessi kennari okkur upp, hvatti okkur til að gera meira, vilja meira, ögra okkur en aldrei var einn tekinn niður til að stækka annan.

Ég fór úr því að skæla af kvíða fyrir „píp-testi“ í að hlakka til – elska áskorunina og styrkinn sem líkaminn bjó yfir. Vitandi að það væri í góðu lagi að geta svo ekki meira.

Að því sögðu er „píptest“ samt eitt það glataðasta sem ég veit um. En hvað veit ég, með mitt feita bak. ■

Filter á andlit og umræðu

SVART HÖFÐI

Hver er nákvæmlega tilgangurinn með fjölmiðlum í dag? Þessu fór Svarthöfði að velja fyrir sér í vikunni sem leið eftir að hann veitti því eftirtekt að nánast hver og ein einasta opinbera stofnun eða yfirvald er með sína eigin fréttaveitu á heimasíðum sínum, samfélagsmiðlum og víðar.

Svarthöfði bar þetta undir félagi sinn sem starfar sem blaðamaður og komst þar að því að blaðamönnum er gjarnan svarað með: „Það kemur út tilkynning síðar í dag,“ þegar þeir hringja í opinbera aðila, og jafnvel í slökkvilið eða lögreglu. Allir vilja stýra umræðunni um sig og sína.

Lögregla er líka farin að ákveða hvað er fréttæmt eða

ekki. Í dagbók lögreglu stendur gjarnan „Ekkert fréttæmt“.

Lögreglufélagi Svarthöfða benti á að lögreglan á höfuðborgarsvæðinu er með upplýsingafulltrúa sem nánast enginn veit símanúmerið hjá. Nágrannapjöldir okkar fá upplýsingar um rannsóknir lögreglu fyrr en hér tíðkast og fjölmiðlum er tjáð hvort vafasamt sé að birta þetta eða hitt. Upplýsingafulltrúi Lögreglunnar lætur hins vegar hringja út. Það er vafasamt. Því herja blaðamenn á lögreglumenn í von um lágmarks upplýsingar – oft til að streitast á móti sturluðum sögusögnum sem grassera. Svarthöfði saknar þess ekki að keyra með blikkljósin.

Allir eru að ritskoða sjálfa sig í dag. Ekkert má segja nema leggja það undir nefnd, tvílesa það yfir, hringja í vin

og leggja í bleyti í viku og grafa á krossgötum á Jónsmessunótt.

Meira að segja hið unaðslega tímarit Séð og heyrnt sem gladdi Svarthöfða með gómsætu slúðri vikulega – og var oftast lesið í baði með einn kaldan á kantinum – er nú lát-ið. Fólk vill setja „filter“ á umræðuna og andlitið og myndin frá kokteilkvöldinu þarf að birtast á meðan verið er að hella í glas.

Nú álpast fólk áfram á samfélagsmiðlum og birtir sjálft myndir og það meira að segja með myndatextunum: Sæt saman! Glanspappírinn hafði áferð sem gaf þessum innantómu fréttum það vægi sem þurfti.

Þetta hefur líka orðið til þess að unga fólk í dag veigrar sér við að eiga samskipti í síma. Það er nefnilega ekki hægt

að ritskoða sig eins vel þar og hægt er að gera þegar samskiptin eru skrifleg og hægt er að „uppfæra“ í sífellu.

Við erum greinilega hætt að treysta okkur sjálfum og orðum okkar. Við viljum fá að smjatta á orðunum, stroka þau út, endurskrifa, endurbæta, draga úr gífurlyrdum eða bæta inn blótsyrðum eftir þörfum. Allt betra en að þurfa að buna einhverju út úr sér án þess að það sé lesið upp af blaði.

Þetta er að verða stór hluti almennra samskipta sem við erum bara að glata niður. Og stór hluti fjölmiðlunar líka. Nú fá fjölmiðlar varla að kafa djúpt eftir upplýsingum eða grennslast fyrir um hitt og þetta. Frasinn „Talaðu við höndina“ sem var pirrandi vinsæll í kringum aldamótin er orðinn „Lestu fréttatilkynninguna“. ■

NIVEA

**EXTRA
RAKAGEFANDI**
MEÐ NÁTTÚRULEGU Q10
& LÍFRÆNNI ARGAN ÓLÍU

**Q10 POWER
EXTRA NOURISHING**

- ☑ **MINNKAR HRUKKUR** á 4 vikum*
- ☑ **STINNARI HÚÐ** á 2 vikum*

*klínísk könnun, 30 þátttakendur, 4 vikur.



INNIHELDUR GERJAD Q10 & NÁTTÚRLEGA, VERNDANDI ARGAN ÓLÍU.

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Útvarpskona sökuð um að fitusmána Valdimar – „Vanvirðing sem hún sýnir honum og ástkæru barnsmóður hans er þvílík!“ Útvarpskonan Sigga Lund fitusmánaði tónlistarmanninn Valdimar Guðmundsson.

2 Úlfúð vegna búnings kennara á Ísafirði – „Jesús minn, það má ekkert“ – „Guð á himni, hvar endar þetta?“ Kennari á Ísafirði klæddi sig upp sem araba fyrir maskadaginn svonefnda.

3 Zúúber hættir í kjölfar niðrandi ummæla um Valdimar Útvarpsþátturinn var tekinn af dagskrá Bylgjunnar eftir hneyksli.

4 Nafn mannsins sem ráðinn var bani í Rauðagerði Maðurinn sem ráðinn var bani í Rauðagerði á laugardag hét Armando Beqiri.

5 Íslenskur knattspyrnumaður grunaður um stórfelldan þjófnað Lögregla rannsakar meintan þjófnað knattspyrnumanns á úrum.

6 Meintur uppljóstrari lögreglu handtekinn vegna rannsóknar á morði í Rauðagerði Anton Kristinn Þórarinnsson, meintur uppljóstrari lögreglu, var handtekinn vegna rannsóknar á morðinu í Rauðagerði.

7 Maður í næsta húsi við morðvettvanginn ræðir við DV – Fólkið keypti húsið í fyrra Íbúar í Rauðagerði eru slegnir eftir morðið á laugardag.

8 Sara tjáir sig um körfubolta-myndina: „Kjafstopp yfir framferði liðsins og þá sérstaklega þjálfarans“ Heimildarmyndin Hækkum rána hefur vakið mikla athygli.

9 Samstarfsmenn hins látna ósáttir við að málið sé tengt við undirheima – Handtökur á Suðurlandi í tengslum við málið Samstarfsmenn Armando, sem var myrtur í Rauðagerði, segja hann engin tengsl hafa við undirheima á Íslandi.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Enginn greindist sex daga í röð

Í gær, fimmtudag, greindist enginn með kórónuveiruna innanlands sjötta daginn í röð. Aðeins 26 eru í einangrun og 27 í sóttkví. Þórólfur Guðnason sóttvarnarlæknir vinnur að tillögu um frekari tilslakanir í sóttvarnaaðgerðum hér innanlands en í vikunni voru aðgerðir á landamærunum hertar enn frekar til að styðja við þá góðu þróun sem hefur átt sér stað hérlendis. Nú verða allir komufarþegar krafðir um svokallað PCR-próf á brottfararstað og þarf prófið að sýna neikvæða niðurstöðu fyrir COVID-smiti.

Myrtur fyrir utan heimili sitt

Karlmanni var ráðinn bani fyrir utan heimili sitt í Rauðagerði á laugardaginn. Er talið að morðið tengist uppgjöri í undirheimum og hefur fjöldi manns verið handtekinn vegna málsins og alls hefur lögregla farið fram á gæsluvarðhald yfir sjö einstaklingum. Hinn myrti var frá Albaníu og lætur eftir sig barnshafandi eiginkonu og eitt barn.

190 þúsund bólusettt í sumar

Stjórnvöld stefna nú að því að ná að bólusetja um 190 þúsund landsmanna fyrir lok júní, en alls er áætlað að 280 þúsund Íslendingum verði boðin bólusetning, eða öllum sem eru 16 ára og eldri. Bólusettt verður eftir tíu forgangshópum og hefur bólusetning verið hafin í fimm þeirra. Bólusetningardagatal á að koma út innan skamms en með því verður reynt að skýra betur út hverjir tilheyrja hvaða forgangshóp og hvenær hægt sé að búast við bólusetningu.



Körfuboltamynd veldur usla

Heimildarmyndin Hækkum rána segir frá umdeildri baráttu stúlknaíðs ÍR undir stjórn þjálfarans Brynjars Karls Sigurðssonar fyrir jafnrétti. Brynjar hætti sem þjálfari eftir að stúlkurnar höfnuðu Íslandsmeistarabikarnum og mótmæltu ákvörðun KKÍ um að leyfa þeim ekki að keppa við stráka. Myndin hefur fengið blönduð viðbrögð. Sumir hæla stúlkunum og þjálfaranum sem hetjum í jafnréttisbaráttunni á meðan aðrir hafa gagnrýnt þjálfunaraðferðir Brynjars harðlega.

Stafrænt kynferðisofbeldi refsivert

Fjögur prósent landsmanna lendir í stafrænu kynferðisofbeldi eða hótun um slíkt, samkvæmt nýrri skýrslu ríkislögreglustjóra. Frumvarp um stafrænt kynferðisofbeldi var samþykkt á Alþingi í vikunni. Þetta þýðir að dreifing á kynferðislegum myndum geti varðað allt að fjögurra ára fangelsi og hótanir um slíkt geta varðað fangelsi eða sektum.

Úlfúð vegna fréttar

Frétt Fréttablaðsins á þriðjudag hefur vakið mikla athygli, en í henni kemur fram að Ragnar Þór Ingólfsson hafi verið viðstaddur veiðþjófnað á landi Seðlabankans fyrr í vetur. Ragnar hefur bent á að hann sé hvorki vitni né sakborningur í málinu og sakað Fréttablaðið um annarlegar hvatir að baki fréttaplutningnum, en honum hefur borist mótframboð í formannsstól VR og telur „ófrægingarherferð“ Fréttablaðsins miða að því að bola honum úr formannsstöðunni.

ALDREI AÐ SKAFA!
MEÐ WEBASTO BÍLAHITARA

BÍLASMÍÐJURINN HE

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Webasto
Feel the drive

nýtt í
HAGKAUP



Hressandi heilsubót!

TRACE MINERALS FREYÐITÖFLURNAR ERU
HREINAR, ÖFLUGAR OG EINSTAKLEGA BRAGÐGÓÐAR



Trace Minerals Immunity – fyrir ónæmiskerfið

Freyðitöflur sem eru algjör bomba fyrir ónæmiskerfið og góð hjálp gegn flensu, kvefi og veikindum. Þær innihalda hátt hlutfall C vítamíns og steinefnasölt sem halda líkamanum í góðu vökvajafnvægi og toppstandi. Meiri orka og sterkara ónæmiskerfi er eitthvað sem allir vilja!

Max Hydrate endurance – fyrir betra jafnvægi og úthald

Freyðitöflur fyrir alla sem drekka ekki nægan vökva eða vantar steinefni. Margir hópar þurfa að huga að því, íþróttafólk, eldri borgarar, þeir sem svitna mikið (til dæmis konur á breytingaskeiði), þeir sem eru í hita eða þurru lofti. Allir sem fá kvef, flensu, hita eða niðurgang þurfa að fá steinefnasölt.

Max Hydrate energy – fyrir orku, kraft og úthald

Með koffíni úr grænu te

Freyðitöflur sem innihalda steinefnasölt og vinna að betra vökvajafnvægi líkamans. Það er algengt vandamál að það jafnvægi raskist, en einkennin geta til dæmis verið svimi, þreyta, einbeitingarskortur, vöðvakrampar og depurð. Dagurinn byrjar með Max Hydrate Energy!

Magnesium – fyrir slökun og ró

Tvær bragðtegundir

Allir þurfa magnesium og talið er að um 75% fólks fái ekki nóg úr fæðunni. Þá er gott og gómsætt ráð að taka það inn í formi freyðitafla. Nauðsyn fyrir góða slökun, svefn, andlegt jafnvægi og vinnur gegn sinadráttum og fótaóeirð.

Collagen með C vítamíni – fyrir unglegri húð

Trace Minerals eru engar venjulegar kollagen töflur því þær innihalda líka 500mg C vítamín sem stuðlar að því að líkaminn myndar einnig sjálfur meira kollagen. Tvöfaldur ávinningur fyrir fallegri, sterkari og unglegri húð.



HAGKAUP

www.numereitt.is/trace-minerals

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Skiptalok félagsins Eyjalands ehf., áður Miami Bar ehf. voru auglýst í gær, fimmtudag, í Lögbirtingablaðinu. Félagið var úrskurðað gjaldþrota 9. febrúar síðastliðinn. Lýstar kröfur í þrotabúið námu rúmlega 51 milljón, og er þetta enn eitt risagjaldþrot veitinga-, skemmti-, eða gististaðar á skömmum tíma sem auglýst er í Lögbirtingablaðinu.

Í nóvember sagði DV.is frá brostnum draumum hótélrekenda á Hvammstanga, en ferðaþjónustufyrirtækið Gauksmýri ehf. hafði þá orðið gjaldþrota. Lýstar kröfur í bú Gauksmýrar námu 282,5 milljónum króna. Aðeins fundust eignir fyrir um 150 milljónir í búinu. Samkvæmt heimildum DV kom gjaldþrotið fyrst og fremst til vegna Covid-19 faraldursins sem hófst í ársbyrjun 2020. Stærsti kröfuhafi í þrotabúið var Íslandsbanki sem leysti til sín fasteignir sem hann átti veð í.

Síðar þann sama mánuð var Guðni bakari ehf. úrskurðaður gjaldþrota. Rúm milljón fékkst upp í 80 milljóna kröfur kröfuhafa. Félagið var úrskurðað gjaldþrota í ágúst í fyrra. Mun hvarf tekna af ferðamönnum hafa lagst þungt á reksturinn.

Covid víða sökudólgur

Mánuði síðar var sagt frá 400 milljóna gjaldþroti Hótel Borealis í Grímsnesinu. Húsnæði hótelsins hýsti áður meðferðarheimilið Byrgið sem Guðmundur Jónsson, oft kallaður Gummi í Byrginu, rak. Í tilkynningu frá skiptastjóra sagði að þær eignir sem fundust í þrotabúi Hótel Borealis dugðu einungis til að efna kröfur um afhendingu eigna til sannanlegra eigenda og kostnað við gjaldþrotaskiptin sjálf. Almennir kröfuhafar sátu því eftir með ekkert upp í 400 milljóna kröfur sínar.

Rétt fyrir jóla sagði DV.is svo frá enn öðru risagjaldþroti þegar skiptum á búi Lækjarbrekku lauk. DV tók fyrrum rekstraraðila Lækjarbrekku tali seint á síðasta ári sem sagði þá að „stjórnumar þyrftu að raða sér rétt saman til þess að dæmið gæti gengið upp“. Það gerðu stjórnumar ekki og gerðu kröfuhafar 133 milljóna kröfu í þrotabúið. Ekkert fékkst upp í kröfurnar. Samkvæmt heimildum DV var stærsta krafan í þrotabúið af hálfu FÍ Fasteignafélags, sem leigði veitingastaðnum húsnæðið.

Í síðustu viku lauk skiptum á búi PR1234 ehf., sem áður hét Perlan Restaurant ehf. og rak veitingastaðinn Út í bláinn í Perlunni. Engar eignir fundust í búinu og sátu kröfuhafar því uppi með tæplega 73 milljóna kröfur við gjaldþrotið sem ekkert fékkst upp í.

Í þessari viku lauk svo skiptum á þrotabúum tveggja



Gjaldþrot Austurs var eitt það stærsta í íslenska veitingageiranum í seinni tíð.

MYND/PJETUR

HUNDRUÐIR MILLJÓNA HAFATAPAST Í VEITINGAGEIRANUM

Fjöldmörg fyrirtæki í veitingageiranum hafa orðið að leita greiðsluskjólis eða verið úrskurðuð gjaldþrota undanfarna mánuði. Háar fjárhæðir krafna í þrotabúin hafa vakið athygli. Miami Bar bætist við langan og rándýran lista.

“Er þetta enn eitt risagjaldþrot veitinga-, skemmti-, eða gististaðar á skömmum tíma.



MYND/ANTON BRINK

MILLJÓNIR HORFNAR

Skiptalok þrotabús Miami Bar voru auglýst í Lögbirtingablaðinu í gær. Lýstar kröfur námu 51 milljón.

kennileita skemmtanalífs Reykjavíkurborgar. Var þar annars vegar um að ræða 101 Austurstræti ehf., sem rak skemmtistaðinn Austur. Námu lýstar kröfur í þrotabú Austurs heilum 310 milljónum króna. Herma heimildir DV að Eik fasteignafélag, sem á húsnæðið sem hýsti skemmtistaðinn vinsæla, hafi gert 263 milljóna kröfu í þrotabúið. Var sú krafa

byggð á eftirstöðvum átta ára leigusamnings. Krafan hefur reyndar vakið athygli og hafa lögmenn sem DV ræddi við vegna málsins furðað sig á því að gera kröfu í eftirstöðvar átta ára leigusamnings.

Til þess að 263 milljóna krafan breytist í raunverulegt tap þarf húsnæðið við Austurstræti að standa autt næstu átta árin. Ljóst er að slíkt er mjög ólíklegt.

Miami á hausinn

Í gær voru svo skiptalok þrotabús Miami Bar auglýst. Miami Bar var til jafns í eigu Gunnsteins Helga Brynjarssonar, Íseignar ehf., og R101 ehf. Íseign er í 100% eigu Vilhjálmss G. Vilhjálmssonar og R101 ehf. í eigu Róberts Óskars Sigurvaldasonar. Gunnsteinn var framkvæmdastjóri Miami Bar.

Gunnsteinn Helgi og Róbert Óskar áttu um skamma hríð veitingastaðinn Jamie's Italian saman áður en þeir seldu hann áfram. Þá áttu þeir jafnframt skemmtistaðinn Pablo Discobar og veitingastaðinn Burro en staðirnir voru reknir í sama húsi. Pablo Discobar komst í fréttirnar þegar staðurinn varð eldi að bráð um miðjan mars á síðasta ári. Einn var handtekinn grunaður um aðild að íkveikju á staðnum.

Pablo og Burro eru lokaðir en ekki er vitað hvort standi til að byggja staðina upp. Búið er að loka samfélagsmiðlareikningum staðanna og áhugasömum bent á Miami Bar – sem nú er allur. ■



Sum þeirra barna sem koma í Heilsuskólann eru í góðu formi og taka þátt í íþróttum en mikilvægt sé að grípa inn í til að koma í veg fyrir fylgikvilla offitu.

MYND/GETTY

YFIR ÞRÚ PÚSUND BÖRN MEÐ OFFITU

Allt að níutíu börn eru á biðlista eftir meðferð hjá Heilsuskóla Barnaspítala Hringins vegna offitu. Ríflega árs bið er eftir meðferð. Dæmi eru um að þessi börn séu komin með fylgikvilla offitu á borð við fitulífur, ógreinda sykursýki og kæfisvefn.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



miðid er að greina orsakir offitu hjá viðkomandi barni eða unglingi og finna leiðir til að hægja á þyngdaraukningu.

Ríflega árs biðlisti

Til að komast að hjá Heilsuskólanum er miðað við að börn og unglingar séu 2,5 staðalfrávikum fyrir ofan meðalkúrfu í BMI (e. Body Mass Index) eða hafi þyngst mikið á stuttum tíma. Leitast er við að hvetja börnin áfram ásamt því að veita ráðgjöf um mataræði og hreyfingu. Tryggvi segir algjört lykilatriði að foreldrar taki virkan þátt í meðferðinni.

Á hverjum tíma eru að jafnaði 250-300 börn og fjölskyldur þeirra í meðferð hjá Heilsuskólanum. Sjöttíu nýjar fjölskyldur bætast við á hverju ári. Sem stendur eru milli áttatíu og níutíu börn á biðlista. Biðlistinn hefur verið að lengjast og er nú ríflega árs bið eftir meðferð.

„Ég hef kynnt stöðuna fyrir heilbrigðisráðuneytinu. Okkar ósk er að stækka teymið þannig að við getum sinnt fleiri fjölskyldum,“ segir Tryggvi. Í þverfaglegu teymi Heilsuskólans starfar læknir, félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur, íþrótt- og heilsufræðingur, sálfræðingur, næringarfræðingur og móttökuritari, alls níu starfsmenn í 2,5 stöðugildi.

Íslands hæst í offitu meðal OECD-ríkja

Hlutfall landsmanna með offitu er hæst hér á landi meðal OECD-ríkjana og segir Tryggvi því ekki koma á óvart hversu algeng offita sé meðal íslenskra barna, mun algengari en annars staðar í Norður-Evrópu.

„Ýmsir þjóðfélagslegir þættir geta þarna spilað inn í. Við vinnum lengri vinnudag en Norðurlandþjóðirnar, vinnu-

dagurinn hjá börnum er líka oft lengri því þau eru lengur í tómstundum en annars staðar, íslensk börn sofa minna, auk þess sem matarrútína og matarsíðir eru öðruvísi hér en víða annars staðar,“ segir Tryggvi.

„Við höfum séð að í Suður-Evrópu eru í grunninn aðrar matarrútinur en hjá okkur en þar er offita líka að aukast hjá börnum samhliða því að vest-rænt/amerískt mataræði kemur inn. Þetta er meira unninn matur sem er mikið til einföld kolvetni. Hjá sumum börnum með offitu sjáum við að þau eru að neyta of mikils af sælgæti og gosi en það er sjaldgæft að málið sé svo einfalt,“ segir hann.

Tryggvi bendir á að það sé á undanhaldi að krakkar eldi með foreldrum sínum, geri sitt eigið nesti og læri að umgangast ávexti og grænmeti. „Margir krakkar hreinlega kunna ekki að meðhöndla grænmeti, kunna ekki að taka innan úr papriku og fá sér þegar þau koma heim úr skólanum.“

Þá hafi breyttir samfélags-hættir á síðustu áratugum sín áhrif. „Það er af sem áður var þegar stórfjölskyldan borðaði saman. Afar og ömmur höfðu mun meiri áhrif á mataruppeldi barna en samvera með þeim hefur minnkað,“ segir hann.

Yngstu börnin tveggja ára

Í Heilsuskólanum er tekið við börnum allt frá rúmlega tveggja ára og til átján ára aldurs. Meðalaldur hefur verið nokkuð stöðugur í kring um 11,5 ár frá upphafi en hann nálgast þó tólf árin vegna lenginga biðlista eftir meðferð.

ÁHRIF FORELDRA Á HREYFINGU BARNNA

Þeir geta:

- Verið góð fyrirmynd og hreyft sig með börnunum.
- Hugað að eigin hreyfivenjum og barna sinna.
- Hvatt til útileikja og þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi.
- Bent á athafnir sem fela í sér hreyfingu þegar börnunum leiðist.
- Gefið gjafir sem hvetja til hreyfingar, s.s. bolta, sippubönd, skauta eða hjól.
- Hvatt barnið til að ganga eða hjóla í og úr skóla.
- Samið við barnið um tímamörk fyrir daglega afþreyingu við skjá.



Lengi var talað um að það væri ekkert áhyggjuefni þó mjög ung börn væru feit því fitan myndi renna af þeim með aldrinum. Tryggvi segir þetta ekki samræmast þekkingu á offitu í dag og því þurfi að grípa strax til aðgerða, jafnvel hjá börnum á þriðja aldursári með offitu. „Við fylgjumst bæði með hæð og þyngd barna. Ef þau hætta að lengjast er brugðist við og það

6,5%

SKÓLABARNA MEÐ OFFITU

1+ ár

BIÐLISTI

80-90

BÖRN Á BIÐLISTA

2-18 ára

ALDUR BARNA Í HEILSUSKÓLANUM

11,5 ár

MEÐALALDUR BARNA Í HEILSUSKÓLANUM



Íslensk börn sofa minna en víða annars staðar og segir Tryggvi það geta haft áhrif þegar kemur að offitu. MYND/GETTY

MIKILVÆGI HREYFINGAR FYRIR BÖRN OG UNGLINGA

Jákvæð reynsla af hreyfingu á unga aldri eykur líkurnar á að fólk temji sér lífshætti sem fela í sér hreyfingu á fullorðinsárum. Dagleg hreyfing er börnum og unglungum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan. Hún er sameiginlegur leikur sem skapar meðal annars tækifæri til að þjálfra hreyfifærni, bæta líkamshreysti, eignast vini, auka félagslega færni og efla sjálfstraust.

- Öll börn og unglingar ættu að hreyfa sig í minnst 60 mínútur daglega. Hreyfingin ætti að vera bæði miðlungserfið og erfið. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.
- Hreyfingin ætti að vera eins fjölbreytt og mögulegt er til að efla sem flesta þætti líkamshreysti, þar á meðal afkastagetu lungna, hjarta og æðakerfis sem og vöðvastyrk, liðleika, viðbragð og samhæfingu. Kröftug hreyfing, sem reynir á beinin, er sérstaklega mikilvæg fyrir og á kynþroskaskeiði fyrir beinmyndun og beinþéttni.



MYND/STEFÁN

LYKILATRIÐI AÐ FORELDRAR TAKI VIRKAN ÞÁTT

Tryggvi Helgason, barnalæknir og sérfræðingur í offitu barna, segir lykilatriði að foreldrar taki virkan þátt þegar börn fá meðferð vegna offitu.

þarf líka að bregðast við ef þau þyngjast of hratt," segir hann.

Spurður í hvernig ástandi verst settu börnin sem koma í Heilsuskólann séu segir hann líkamlegt ástand þeirra sé misjafnlega slæmt en þau eigi það sameiginlegt mörg að líða illa. „Sum þeirra eru í góðu formi og taka þátt í íþróttum. Við lítum til þess að ef þróunin heldur áfram

þá aukast fylgikvillar offitu og það viljum við geta komið í veg fyrir.“

Fitulifur og áunnin sykursýki

Meðal fylgikvillar sem þau sjá er fitulifur í börnum undir 12 ára og ógreinda sykursýki. „Oft er líka mikið álag á sykurerfið án þess að endilega sé um sykursýki að ræða. Sum börn þjást af kæfisvefni.

Fæst börn eru með marga af þessum fylgikvillum. Þetta er þó staðfesting á því að börnin þola ekki að vera með þessar fitubirgðir og sýna líkamleg einkenni þess sem er ekki gott. Ef mörg börn eru í þeirri stöðu hljótum við sem samfélag að þurfa að endurskoða ýmislegt í okkar samfélagskipulagi," segir Tryggvi.

Hann vill ekki nota orðið faraldur um þá stöðu sem er

„Hjá sumum börnum með offitu sjáum við að þau eru að neyta of mikils af sælgæti og gosi en það er sjaldgæft að málið sé svo einfalt.“

uppi þegar kemur að offitu hjá íslenskum börnum. „Það gefur í skyn að þetta sé eitthvað sem við ráðum ekki við. Ég er sannfærður um að með samstilltu átaki getum við breytt þessu, alveg eins og við náðum tökum á unglingadrykkju og reykingum. Þetta snýst um að við sem samfélag tökum okkur saman og ákveðum að það sé ekki gott að svona mörg börn, og svona margir fullorðnir, séu með offitu. Það er hægt að breyta öllu ef maður leggur sig fram.“

Skiptir máli að borða morgunmat

Tryggvi segir lykilatriði að foreldrar taki virkan þátt þegar kemur að því að vinna gegn offitu hjá börnum. „Þeir eru okkar aðal samstarfsaðilar. Margir hverjir eru mjög áhugasamir og hafa staðið sig mjög vel við að sinna sínum börnum. Ég á enn eftir að

hitta foreldra sem keppast við að eiga börn með offitu. Ég hef hitt yfir þúsund fjölskyldur og langflestir foreldrar leggja sig fram við að hjálpa börnunum sínum. Það er grunnatriði að ná góðri samvinnu við foreldra til að við náum að snúa þróuninni við," segir hann.

Fyrir foreldra barna í ofþyngd mælir hann með að þau hugi að svefnvenjum og matarmynstri barnanna. „Börn þurfa að ná að hvílast vel og fara þá nógu snemma að sofa. Morgunmat er lykilatriði og til þess að hafa matarlist þurfa börnin að hafa söfnd nóg. Mikilvægt er að halda að þeim fjölbreytni í ávöxtum og grænmeti. Reglulegir matmálstíma skipta máli. Ég myndi líka hvetja fólk til að tala við skólahjúkrunarfræðinga sem í dag þekkja almennt vel til barna og ofþyngdar og geta gefið hagnýt ráð.“ ■

Skrítið en skemmtilegt

Andrés Ingi Jónsson, þingmaður Pírata, hefur átt ævintýralegt kjörtímabil. Á kosninganóttinni var hann úti þegar hann fór að sofa, en vaknaði sem uppbótarþingmaður. Hann var í meirihluta á þingi þegar hann ákvað að segja sig úr þingflokki Vinstri grænna og ganga til liðs við stjórnarandstöðuna sem þingmaður utan flokka. Og nú hefur hann gengið til liðs við Pírata.

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Andrés hefur þægilega nærveru og líklega gæti hann átt gjöfulan feril við lestur hljóðbóka ef hann fær nóg af þingmennskunni, því hann er með réttu röddina í það starf. Hann er óspar á brosin sem ná alla leið til augnanna og húmorinn gústur af honum.

„Ég er alinn upp í sveit. Í Ölfusi á ferðabjónustubæ og fékk því að upplifa frekar óhefðbundin sumur allt frá því að ég var lítill þjakkur. Ég gekk þar í nauðsynleg verk, græjaði morgunmat og þreif herbergi og gegndi svo hefðbundnari sveitastörfum inn á milli. Ég bjó fyrir austan allt þar til ég kláraði Fjölbrautaskóla Suðurlands og flyt í bæinn í háskólanám.“

Andrés er giftur Rínu Vigdís Guðmarsdóttur og saman eiga þau tvö börn. Hin klassíska íslenska kjarnafjölskylda. Sem ungur maður safnaði hann frímerkjum en í dag safnar hann Pókémon fyrirbærum í símaleiknum Pókémon Go. En aðaláhugamálin eru fjölskyldan og þingstörf.

Föndra fyrirspurnir

„Eitt af því sem við höfum reynt að passa vel, ég og Rúna, er að þegar ég kemst heim úr vinnunni fyrir kvöldmat, þá er vinnan skilin eftir utan heimilisins svo við getum átt fjölskyldutíma yfir matnum og fram að háttatíma. Ég held að það skipti miklu máli fyrir fólk svo það nái bara að halda fókus í starfinu að það geti

líka haldið fókus á fjölskyldu og vini, því annars brennur það bara upp.

Á föstudagskvöldi fáum við okkur eitthvað gott að borða, horfum á mynd og höfum það kósi.“

Hið klassíska íslenska föstudagskvöld hjá hinni klassísku íslensku fjölskyldu.

Andrés tekur þó fram að þingmennskan gagntaki mann svolítið og því sé þetta starf sem andlega fylgi manni frá vöku til svefnis.

„Þegar við liggjum uppi í sófa og erum að horfa á sjónvarpið, Rúna að þrjóna, þá er ég oft að föndra fyrirspurnir í tölvunni. Þetta starf gleypir mann þínu.“

Hugsjónir og byltingin

Í háskóla nam Andrés Ingi heimspeki og hélt svo út í nám þar sem hann reyndi fyrir sér í framhaldsnámi í heimspeki í Þýskalandi og síðar tók hann meistaraáráðu í alþjóðasamskiptum frá háskólanum í Sussex.

Þegar efnahagshrunið varð árið 2008 starfaði Andrés sem blaðamaður á fjölmiðlinum 24 stundum.

„24 stundir voru með því fyrsta sem var látið gossa þegar hrunið varð. Þá vorum við mörg orðin atvinnulaus og ég fór á Austurvöll, tók þátt í mótmælunum og fylgdist með því hvernig samfélagið var að þróast, líkt og aðrir í Búsáhaldaþyltingunni. Þetta var erfiður tími og ég hugsa að við höfum flest upplifað valdleysi. Þá var þægilegt að geta einbeitt sér að einhverju uppbyggilegu, einhverju sem gæti hjálpað samfélaginu.

Þarna er ég kominn með

ákveðna hugsjón. Ég vildi hjálpa til við að endurbyggja þetta kerfi sem þarna var orðið ljóst að væri brotið. Þá varð úr að ég gekk í stjórnmalaflokk til að koma þessum hugsjónum í framkvæmd. Á þessum tíma fannst mér Vinstri græn vera ákjósanlegur farvegur. Þarna var mikil nýliðun og mikil umbótastemning í hópnum. Það var því eðlilegt fyrir mig sem og mörg önnur úr Búsáhaldaþyltingunni að leita í Vinstri græn.“

Sofnaði úti en vaknaði inni

Andrés lét strax til sín taka í VG. Árið 2009 tók hann þátt í sínu fyrsta prófkjöri og hlaut 13. sæti í Reykjavíkurdæmi suður og sama ár varð hann fyrsti karlmaðurinn til að taka sæti í stjórn Kvenréttindafélags Íslands, en þar sat hann sem fulltrúi VG.

Árið 2010 leysti Andrés af sem upplýsingafulltrúi í bæði heilbrigðis- og umhverfisráðuneytinu áður en hann tók við sem aðstoðarmaður Álfheiðar Ingadóttur, þáverandi heilbrigðisráðherra. Árið 2011 varð hann svo aðstoðarmaður Svandísar Svavarsdóttur sem þá var umhverfisráðherra og gegndi hann því starfi til ársins 2013.

„Svo bara gerðist það að ég er kominn á þing. Ég datt fyrst inn sem varamaður árið 2015 og þá bara í viku. Mér fannst það eiginlega eins skemmtilegt og ég hefði getað ímyndað mér. Ég var vel undirbúinn, sérstaklega í gegnum reynslu mína í ráðuneytinu og fannst ég vel búinn undir þetta verkefni. Ég hafði fylgst nógu mikið með útsendingum í þingsal til að vita hvernig

Andrés Ingi
hefur átt
viðburðaríkt
kjörtímabil á
þingi.
MYND/
SIGTRYGGUR ARI

maður ætti að nálgast þetta svið sem þar er.

Ég hugsa að ég hafi komið sæmilega út úr þessari viku. Það var til þess að ég hækkaði á lista fyrir kosningarnar 2016 og þar kom ég inn sem uppbótarmaður. Mig minnir að það hafi ekki verið nema 27 atkvæði sem skildu að.

Það varð svolítið þema hjá mér. Ég er alltaf úti þegar ég fer að sofa, en vakna svo inni. Konan mín skilur ekki hvernig ég hef taugar í þetta, en ég er bara það kvöldsvæfur að ég nenni ekki að standa í þessu. Maður breytir ekki tölunni þegar það er búið að loka öllum kössunum. Það að vera að elta við einhverja uppbótarmanna-hringekju allveg fram á rauða nótt er ekki fyrir mig. Þá er bara betra að vakna og fá þá endanlegar tölur.“

Studdi aldrei samstarfið

Þetta kjörtímabil varð þó örlogaríkt hjá Andrés og segir hann að eftir á að hyggja hafi það líklega verið ljóst frá upphafi, þegar Vinstri græn mynduðu meirihluta með

Sjálfstæðisflokkum og Framsókn, að leiðir myndu skilja.

„Þegar maður horfir aftur til baka frá deginum í dag þá er þetta mjög rökrétt framvinda. Allt sem gerðist lítur út fyrir að hafa ekki getað orðið öðruvísi.

Það er náttúrulega þessi stóri vandi þegar meirihluti flokksforystunnar ákveður að fara í stjórnarsamstarf sem hluti af okkur, ekki bara við Rósa, heldur líka fólkið í grasrótinni og flokksráði kjósa gegn.

Þarna upplifum við að flokkurinn sé að fara í átt sem rímar ekki við það sem hann á að standa fyrir.“

Hvorki Andrés né Rósa Björk Brynjólfssdóttir, sem sagði sig úr Vinstri grænum í september á síðasta ári, studdu stjórnarsáttmálann.

„Sjálfstæðisflokkurinn sérstaklega er bara á það öndverðum meiddi við Vinstri græn að það er eiginlega ómögulegt að sjá hvernig flokkarnir eiga að geta náð saman. Nefni ég þá loftslagsmál og útlendingamál sem gott dæmi,“ segir Andrés en



“Ég er alltaf úti þegar ég fer að sofa, en vakna svo inni.

hann segir báða málaflokkana hafa staðnað á kjörtímabilinu.

„Síðan eru það hin málin sem eru ekki negld niður í stjórnarsáttmála heldur þurfa að byggja á trausti á samstarfið, því að flokkarnir geti náð saman ásættanlegri niðurstöðu. Það held ég að hafi oft verið erfiðustu málin og leitt til þessarar kyrrstöðu í til dæmis loftslagsmálum. Við erum með metnaðarfyllri áætlun í loftslagsmálum en nokkru sinni áður en hún hefur ekkert þróast á kjörtímanum.“

Sagði skilið við VG

Það var svo í nóvember 2019 sem Andrés Ingi ákvað að segja skilið við þingflokk VG og starfa frekar sem þingmaður utan flokka. Á þeim tíma skýrði Andrés ákvörðun sína sem svo að hann hafi frá upphafi haft efasemdir um samstarfið við Sjálfstæðisflokk og Framsókn. Síðar hafi áhyggjur hans raungerst í því að stjórnarsamstarfið hafi leitt til þess að VG fjarlægðist þær áherslur sem flokkurinn ætti að standa fyrir.

Í dag segir Andrés enga

eina sérstaka ástæðu hafa leitt til þess að hann kvaddi félagana sína í VG.

„Það var ekki einn atburður. Það er ekki hægt að grípa eitt-hvað ákveðið og benda á það sem ástæðuna. Það var bara þessi tilfinning að okkur hafi rekið í sundur og það byrjaði eiginlega strax og er ákveðið að fara í formlegar stjórnarmyndunarviðræður.

Í þeim viðræðum lagði ég áherslu á að það mætti ekki hefja slíkt samstarf fyrr en það væru komin skýr flögg sem hægt væri að halda á lofti og segja: „Sjáið! Hér eru ákveðin atriði sem við náum í gegn í þessu samstarfi sem annars hefðu ekki náðst.“ Þau flögg voru aldrei lögð fram í því ferli og allt í einu þótti það í lagi því það væri eitthvað í þessu samtali sem væri gott í sjálfu sér – en ég tengdi aldrei við það.

Frá þeim punkti fannst mér ég alltaf standa á sama staðnum og fyrir sömu hugsjónirnar og áður, en ég upplifði að félagarnir væru farnir að gera auknar tilslakanir í þágu samstarfsins frekar en

að stefna VG og gildin væru efst á baugi.“

Kusu gegn vantrausti

Andrés segir eitt skýrasta dæmið um þetta hafi verið þegar þingið kaus um vantrauststillögu sem var lögð fram gegn Sigríði Andersen, þáverandi dómsmálaráðherra, í kjölfar hins alræmda Landsréttarmáls.

„Þar hafði flokkurinn verið í mjög harðri baráttu í því máli þegar við vorum í stjórnarandstöðunni. En síðan í meirihlutunum þá kemur fólk úr Vinstri grænum og gerir grein fyrir atkvæðum sínum og segir: Jú það sem hún gerði var rangt, en vegna þess að ég er í þessari ríkisstjórn þá greiði ég atkvæði gegn vantrausti.“

Þarna upplifði ég að það væri rof á milli hugmyndafræðinnar og praktíkinnar. Praktíkin var farin að trompa hugmyndafræðina óþarflega mikið. Svo voru samskiptin í þingflokknum bara misgóð. Við vorum að takast á um ýmis konar mál og ég upplifði á köflum að það væri kannski ekkert hlustað þegar ég kom

með sjónarmið í málum sem jafnvel síðar reyndust vera rétt.

Þarna finnst mér að vegna þess að hlutirnir koma frá mér, þá fái þeir minna vægi. Og að vera í þannig stöðu að þurfa alltaf að vera brynjaður fyrir átök – innan þingflokksins – það er ekki skemmtilegt fyrir neinn.

Þegar þingflokkurinn er hættur að taka mark á mér í þeim málum sem ég hélt að ég væri að koma með að borðinu og gæti komið til framkvæmda í gegn um þennan flokk – þá er líklega betra að velja sér annan farveg til að vinna að þeim málum.“

Þingmaður utan flokka

Að vera þingmaður utan flokka hljómar kannski ágætlega í eyrum sumra. Að vera frjáls og engum háður. Andrés segir bæði kosti og galla fylgja þeirri stöðu.

„Það er dálítið skrítið en alveg skemmtilegt líka. Það gerir meiri kröfu til manns sem starfskrafts að hafa ekki þingflokk til að leita í til að fá ólík sjónarmið. Og það er

einnig erfiðara að fréttu hvað er í gangi í þingnefndum, sem ég sit ekki í.

Vegna þessa hef ég þurft að hafa meira fyrir hlutunum. Ég hef þurft að leita mikið meira eftir upplýsingum, bæði varðandi það sem er að gerast á þingi og líka til að tengja við fólk úti í samfélaginu varðandi mál sem eru til umfjöllunar.

En þetta er á sama tíma mjög gagnlegt. Ég ræktaði fyrir vikið tengsl við sérfræðinga í ýmsu sem ég hefði kannski annars trassað að gera ef ég væri alltaf bara að tala við þingflokkinn minn.

Þetta kallar líka á breiðari fókusi. Ég þurfti að setja mig inn í eiginlega öll mál sem fara í gegnum þingsalinn, frekar en að gera eins og oft vill verða, að sérhæfa mig í ákveðnum málaflokki.“

Þingstörf eru þó ekki bara deilur milli ólíkra stjórnmála-skoðana heldur byggist mikið á samstarfi. Þingmenn þurfa að starfa saman þó þeir komi úr ólíkum flokkum, leggja fram mál saman og starfa saman í nefndum, svo dæmi séu tekin.

Upp á það að gera er þetta kannski ekki það svakalega mikil breyting. Ef vel á að vera þá eigum við alltaf að vera í einhvers konar samtali við alls konar þingfólk og ég neyddist til að gera það verandi utan þingflokka, sem er það sem við eigum að gera finnst mér, hvort eð er.“

Andrés Pírati

Nú er Andrés genginn til liðs við Pírata. Sem vakti undrun sumra, en öðrum þótti eðlileg tilfærsla.

„Ég fór í rauninni bara að spá í þetta núna í vetur upp á það að finna hvaða farvegur væri bestur fyrir þær hugsjónir sem ég vil standa fyrir og hvernig ég gæti best lagt mitt að mörkum.“

Eftir á að hyggja er þessi lending rökrétt. Hugmyndafræðilega höfum ég og Píratar alltaf staðið mjög nálægt hvert öðru. Við höfum flutt saman mörg mál og unnið vel saman í nefndum. Þegar ég var í stjórnarandstöðunni með VG árin 2016-2017 var ég í allsherjar- og menntamálanefnd með Þórhildi Sunnu Ævarsdóttur, þingmanni Pírata, og við vorum þar yfirleitt eins og einn hugur.

Síðan eru Píratar hreyfing sem kann að vinna. Þau kalla eftir ólíkum sjónarmiðum og leggja mikla áherslu á að taka upplýstar ákvarðanir á grundvelli gagna. Það er alls ekki sjálfgefið.

Eins og við sjáum til dæmis varðandi aðgerðir ríkisstjórnarinnar í loftslagsmálum sem eru mjög tæknilegs eðlis – þá er bara slumpað einhvern veginn.

Eða eins og í vinnumarkaðsaðgerðum vegna COVID-faraldursins, en þær voru oft byggðar á mjög takmörkuðum greiningum. Það vantar dálítið upp á að stjórnvöld séu að taka mið af bestu fánlegum gögnum.

En síðan skiptir líka miklu



Andrés Ingi vill áfram sitja á þingi.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Það hefur verið svolítið vandamt á þessu kjörtímabili að vera með flokka sem standa hver öðrum svona nærri, sitt hvorum megin við línuna – í stjórn og í stjórnarandstöðu.“

máli að ég finn og hef alltaf fundið að ég og fólk í Pírötum náum og vinnum mjög vel saman.“

Tekið opnum örmum

Píratar hafa tekið Andrési opnum örmum, en Andrés segir það ekki sjálfgefið.

„Ég er ekki búinn að vera þarna lengi en mér hefur verið mjög vel tekið, bæði af þingflokknum sjálfum og allri

þeirri grasrót sem ég hef náð að tala við síðan. Mér finnst fólk einmitt sýna því skilning hvaðan ég er að koma og það er alls ekki sjálfsagt að einhverjum nýliða sé tekið opnum örmum.“

Hugur Andrésar er enn á þingi, en þar telur hann sig enn eiga erindi og mun því gefa kost á sér í komandi prófkjöri Pírata og vonast eftir góðum árangri.

„Ég geri mér vonir um að fólk treysti mér til að vera áfram á þingi og held að það væri líka gott fyrir hreyfinguna að fá mig. Ég kem með ákveðna hluti að borðinu sem þau hafa kannski ekki fengið jafn mikið færi og ég til að einbeita sér að fram að þessu, þrátt fyrir ríkan vilja. Ég hef setið á þingi í fimm ár og það er rosaleg reynsla sem fylgir því og ég finn

bara eftir því sem á líður að það eru ákveðnir hlutir sem verða auðveldari með þessari reynslu og sé fyrir mér að ég gæti gert mjög margt á næsta kjörtímabili.“

Að hafa marga flokka sem hugmyndafræðilega standa hver öðrum nærri getur, að mati Andrésar, verið vandasamt á þingi.

„Það hefur verið svolítið vandamt á þessu kjörtímabili að vera með flokka sem standa hver öðrum svona nærri, sitt hvorum megin við línuna – í stjórn og í stjórnarandstöðu. Ég held að það hafi ekki alltaf verið mjög gott. Þetta er svona hliðarafurð af þessu stjórnarsamstarfi sem er ekki til bóta.“

Það að Samfylking, Píratar og Vinstri græn gangi ekki hönd í hönd í ákveðnum málum er bara næstum því ónáttúrulegt.“

Skemmtilegast og leiðinlegast

Það þekkjast þá flestir úr störfum sínum að sumar hliðar starfsins eru skemmtilegri en aðrar og að sama skapi sumar leiðinlegri en aðrar. Aðspurður um það leiðinlegasta við þingstörfin segir Andrés það vera tilviljanakennt skipulag á þingstörfunum.

„Við getum ekki sagt við fólk sem hefur áhuga á tilteknu þingmáli að stilla á Alþingisrásina eftir tvær vikur klukkan þrjú. Dagskráin er birt deginum áður og þá er málið kannski tilgreint á dagskrá en óvíst hvort hægt sé að komast í að ræða það.“

Þessi ófyrirsjáanleiki hefur líka áhrif á okkur persónulega. Það er mjög erfitt að skipuleggja kvöld með fjölskyldunni ef við þurfum svo að vera í þingsal að vakta eitt-hvert mál.“

Á móti segir Andrés að margt sé skemmtilegt við þingstörfin.

„Mér finnst mjög gaman að þurfa að setja mig inn í ólík mál og hafa skoðanir á þeim – sem er grundvallaratriði.“

Barnahjónabönd

Líka það að upplifa að við getum haft einhver góð áhrif. Við lendum kannski ekki oft í því sem stjórnarandstöðupingmenn en í einstaka litlum málum þá fáum við það og það er mjög gefandi. Dæmi um þetta birtist nýlega. Fyrir þremur árum lagði ég fram fyrirspurn um barnahjónabönd á Íslandi, en það er glufa í hjúskaparlögum sem veitir undanþágu frá aldursskiyrði fyrir hjúskap og þessari undanþáguheimild hefur verið beitt svona minnst einu sinni á ári. Svo leið tíminn en ekkert gerðist. Ég lagði þá fram aðra fyrirspurn. Síðan lagði ég málið bara fram sjálfur.

Síðan í þessari viku sá ég á Samráðsgáttinni frumvarp um breytingu á hjúskaparlögum sem dómsmálaráðherra er að leggja fram. Þannig nú er þetta að gerast eftir að ég sparkaði í rassinn á þessu máli öll þessi ár. Það á að taka fyrir þessa

glufu og banna alveg barnahjónabönd.“

Ekki lengur fyrir elítu

Það sem gæti komið lesendum mest á óvart við þingstörfin er, að mati Andrésar, það að starfið henti í raun hverjum sem er. Þingstörf séu ekki lengur fyrir afmarkaða elítu.

„Ég held að fólk mikli starfið stundum fyrir sér, fólk sem ekki hefur reynslu heldur stundum að þetta sé ekki fyrir hvern sem er. Þetta er jú krefjandi starf en fyrir fólk sem kann að setja sig inn í mál, mynda sér skoðanir og vinna undir smá álagi þá er þetta starf sem hentar hverjum sem er. Þetta er eitthvað sem mér hefur þótt breytast undanfarnin ár, en þetta má alveg breytast meira.“

Lækkun kosningaaldurs

Á þingferli sínum er Andrés hvað stoltastur af baráttu sinni fyrir lækkun kosningaaldurs.

„Það hafa margir borið þessa baráttu uppi. Fyrst kom þetta fram árið 2007, löngu fyrir minn tíma, og þá hafði eitt land tekið þetta skref. En nú eru þau nær tuttugu.“

Ég held að fólk sé bæði að vanmeta ungt fólk sem mögulega kjósendur og vanmeta getu 16-17 ára einstaklinga til að mynda sér skoðun og vera góðir kjósendur. Svo held ég að fólk sé líka að vanmeta jákvæðu áhrifin sem það myndi hafa á þingið.

Ég held að það myndi þrýsta á stjórnmalaflokkana til að taka raunverulegri afstöðu í málefnum ungs fólks heldur en er gert í dag. Og jafnvel að raða því þannig á lista að við lendum ekki aftur í því að að við erum ekki með neinn undir þrítugu á þingi eins og er núna.“

Andrés telur mikilvægt að hafa ungt fólk á þingi.

„Það væri kannski minna vandamál ef þinginu gengi betur að taka tillit til þessara sjónarmiða án þess að vera með ungt fólk á staðnum. En eins og Stúdentaráð hefur fengið að upplifa núna, bara síðasta árið, varðandi rétt til atvinnuleysisbóta, hækkun grunnframfærslu og alls konar í tengslum við COVID og ekki í tengslum við COVID. Það er eitthvað sambandsleysi þarna á milli.“

Hjartapræðing fyrir fertugt

Andrés Ingi hefur lagt fram þingsályktunartillögu um skipulagt hjartaeftirlit ungs fólks. Málaflokkurinn er honum mikilvægur vegna eigin reynslu.

„Ættingi minn fékk hjartaáfall ungur og í framhaldinu af því fórum við nokkrir frændurnir í skoðun og þar kom í ljós að ég var með svaka mikla þrengingu í æðum og var settur á lyf. Þarna var ég um þrítugt.“

Fólk sem fær hjartaáfall fyrir fimmtugt eða fertugt, það er líklegt að þar séu arfgengar ástæður að baki. Þess vegna getur verið skynsamlegt að senda fólk í kringum þá sem



Andrés Ingi fann sér nýtt heimili hjá Pírötum á þingi.
MYND/
SIGTRYGGUR ARI

„Kom í ljós að ég var með svaka mikla þrengingu í æðum og var settur á lyf. Þarna var ég um þrítugt.“

greinast með svona arfgengar ástæður í tékk. Því svona er oft hægt að halda auðveldlega niðri með lyfjum svo fólk lendi ekki í hjartaáfalli.

Ég var á lyfjum í tíu ár áður en það varð vesen. En ég fékk ekki hjartaáfall heldur tók læknirinn eftir þessu í línuriti, þrengda æðin hafði lokast alveg en af því að ég var á lyfjum þá hafði hjartað náð að vinna fram hjá þrengingunni.“

Svo fyrirbyggjandi með-

ferðin sem Andrés var á, bjargaði honum mögulega frá hjartaáfalli.

Heimavinnandi húsfaðir

Glöggir lesendur tóku kannski eftir því að tvö ár liðu frá því að Andrés lauk störfum sem aðstoðarmaður umhverfisráðherra þar til hann tók sæti á þingi.

Eftir að Andrés kynntist Rúnu, konu sinni, fluttu þau til útlanda.

„Fluttum til Berlínar, Brighton og bjuggum svo í Brussel í nokkur ár. B-borgir eru svona þema hjá okkur. Svo fluttum við til Íslands þegar ég var kosinn.“

Þegar þau fluttu út árið 2013 var dóttir þeirra fimm mánaða og þá fékk Andrés tækifærið til að verða heimavinnandi húsfaðir um hríð.

„Ég gat verið með henni þar til hún varð eins og háls árs og komst í leikskóla. Það var ótrúlega gott að eiga þennan tíma með börnunum. Þau klárðu skólann snemma og við áttum gæða tíma. Dóttir mín var samt alveg tilbúin að losna við mig þarna í lokin.“

Aðspurður segist Andrés alveg vera rómantískur maður. Hann og kona hans hafi þó ekki haldið upp á Valentínusardaginn síðustu helgi.

„Jú, við fórum í afmælisveislu til bróður míns sem á afmæli 14. febrúar.“

Andrés vill þó ekkert gefa upp um áformin fyrir konudaginn sem er núna á sunnudaginn. Aðspurður hvort hann ætli að koma konunni á óvart svarar hann spóskur: „Kannski.“

En það er líklega erfitt að koma einhverjum á óvart á sunnudegi ef maður opinberar það fyrst í helgarviðtali sem birtist á föstudegi.

Metnaður í stað kyrrstöðu

Andrés segir næsta kjörtímabil geta skipt miklu máli. Það sé kominn tími fyrir metnaðarfulla ríkisstjórn í staðinn fyrir ríkisstjórn sem stendur fyrir kyrrstöðu og lægsta samnefnara.

„Það þarf að fá almennilega ríkisstjórn sem er laus við Sjálfstæðisflokkinn. Ég held að það sé lykilatriði til að ná fram ákveðnum grundvallarbreytingum í þágu loftslagsmála og ýmissa aukinna mannréttinda.“

Við erum til dæmis búin að upplifa núna algjöra kyrrstöðu í úrbótum á útlendingamálum allt kjörtímabilið og það er eitthvað sem við þurfum að laga og verða betri í og það skiptir mjög miklu máli.

Það verður að vera metnaðarfull ríkisstjórn með alvöru aðgerðir eftir kosningar en ekki einhver ríkisstjórn um lægsta samnefnara. Það væri alveg rosalega glötuð staða.“ ■



„SYNDA AFLAUSNIN“ SEM ALDREI VARÐ

Vika er nú liðin síðan aðalmeðferð í máli Jóns Baldvins Hannibalssonar lauk. DV sagði ítarlega frá vitnaleiðslum í málinu í síðasta blaði, en munnlegur málflutningur lögmanna aðilanna fór fram eftir að blað síðustu viku var prentað.

TÍMALÍNA

1958 Jón Baldvin verður stúdent frá Menntaskólunum í Reykjavík.	1963 Jón Baldvin útskrifast með M.A. í hagfræði, sögu og stjórnlagafræði frá Edinborgarháskóla.	1966 Jón Baldvin og Bryndís eignast annað barn, Glúm.	1968 Jón Baldvin og Bryndís eignast þriðja barnið, Snæfríði.	1979–1982 Jón Baldvin verður ritstjóri Alþýðublaðsins.	1984 Guðrún Harðardóttir fæðist. Jón Baldvin er þá 45 ára.	1988–1995 Jón Baldvin verður utanríkisráðherra.	1998 Jón Baldvin sendir Guðrúnu, 14 ára, fimm bréf, þrjú frá sendiráðsbústaðnum í Washington.
1939 Jón Baldvin Hannibalsson fæðist.	1963–1964 Jón Baldvin fer í framhaldsnám í vinnumarkaðshagfræði við Stokkholmsháskóla.	1964–1967 Jón Baldvin starfar sem blaðamaður við Frjálsa þjóð.	1965 Jón Baldvin fær gráðu í uppeldis- og kennslufræðum HÍ.	1970 Jón Baldvin verður skólameistari Menntaskólans á Ísafirði.	1982–1987 Jón Baldvin verður alþingismaður.	1987–1988 Jón Baldvin verður fjármálaráðherra.	1996 Jón Baldvin er sæmdur æðstu heiðursorðu Eystrasaltsríkjanna Eistlands, Lettlands og Litháen.
1959 Jón Baldvin kvæntist Bryndísi Schram og eignast Aldísi Schram.	1964–1970 Jón Baldvin starfar sem kennari í Háskóla í Reykjavík.	1970–1979 Jón Baldvin og Bryndís eignast fjórða barnið, Kolfinnu.	1976–1977 Jón Baldvin fer í framhaldsnám við Harvardháskóla (Center for European Studies) í Bandaríkjunum.	1994 Jón Baldvin, þá 45 ára, snertir Guðrúnu, tíu ára, óeðlilega mikið, að sögn hennar.			



Vika er nú liðin af mán-aðarfresti dómara til að dæma í máli Jóns Baldvins gegn Aldísi og Sigmari.

MYND/
SIGTRYGGUR ARI

„Kynferðislegt óargadýr“
Mikill hiti var í réttarsal er vitnaleiðslur fóru fram í máli Jóns Baldvins gegn Aldísi en ró virtist hafa færst yfir aðila máls og áhorfendur þegar kom að munnlegum málflutningi lögmannna. Dómarinn í málinu hafði milligöngu um sættir í málinu í dómshléinu á milli fyrri og seinni hluta aðalmeðferðar. Skemmst er frá því að segja, að ekkert varð af sáttum.

Hafa verður í huga að málið sem nú bíður dómupsögu er eftir sem áður „einungis“ meiðyrðamál, þó skýrslugjöf vitna og umfjöllunar-efnið hafi að mestu fjallað um ætluð kynferðisbrot Jóns Baldvins. Lögmaður Aldísar sagði í ræðu sinni að málið hafi bersýnilega átt að verða „syndaaflausn“ Jóns. Ef svo var er ljóst að sú syndaaflausn snerist við meðferð málsins upp í andhverfu sína.

Lögmaður Aldísar, Gunnar Ingi Jóhannsson, fór þá jafnframt hörðum orðum um Jón í ræðu sinni. Sagði að ekki mætti skilja annað af lestri frásagna kvenna á „metoo Jón Baldvin“ síðunni, en að Jón væri „kynferðislegt óargadýr“. Lýsti Gunnar því að ásökunum Aldísar hafi aldrei verið svarað öðruvísi af Jóni en með því að benda á Aldísi og segja ásakanirnar runnar undan rifjum hennar. Í sömu andrá hefur Jón rýrt trúverðugleika Aldísar með því að tefla fram ætluðum geðsjúkdómum hennar.

Brotin fyrnd eða utan lögsögu stjórnvalda

Flest brot sem Aldís sagði Jón hafa framið eru fyrnd. Kom fram í máli lögmanns Aldísar, að Aldís hefði tilkynnt brot Jóns til lögreglu, en þar sem hún væri sjálf löglærð hafi hún vitað að brotin væru fyrnd og því ekki kært. Niðurstaða tilkynningar Aldísar var einmitt sú, að brotin væru ýmist fyrnd eða að þau væru framin erlendis og íslensk lögregla hefði því ekki lögsögu í málinu. „Það átti eftir að nýtast honum vel síðar,“ skaut lögmaðurinn svo inn. Vísaði hann þar til þess að íslenskir dómstólar vísuðu nýverið

ákæru Héraðssaksóknara gegn Jóni Baldvini fyrir kynferðisbrot í húsi Jóns á Spáni frá dómi þar sem ekki þótti sannað að verknadurinn hafi stangast á við gildandi rétt þegar það var framið.

Landsréttur staðfesti síðar úrskurð Héraðsdóms, og er það mál því úr sögunni fyrir fullt og allt.

Fyrningartími brota er mislangur eftir þeim viðurlögum sem lögð eru við brotunum í hegningarlögum. Til dæmis fyrnst brot sem varða fangelsi í fjögur til átta ár hið mesta á 15 árum og brot sem varða eins til fjögurra ára fangelsi fyrnst á tíu árum. Árið 2007 var fyrningarreglum breytt á þann veg að fyrningartími kynferðisbrota gegn börnum byrjar ekki að telja fyrir en barnið verður 18 ára gamalt.

Sú breyting sem þá var gerð var ætlað að vera afturvirk, á þann veg að fyrningarfrestur ófyrndra brota sem framin voru fyrir gildistöku laganna lengist. Tekist hefur verið á um lögmæti þessa atriðis í dómsmálum. Fyrningarfrestur brota rofnar, samkvæmt lögunum, þegar rannsókn sakamáls hefst. Þetta orðalag hefur einnig valdið heilabrotum meðal lögfræðinga og iðulega er um það deilt hvað „upphaf rannsókna“ þýðir. Er það þegar brot eru kærð? Þegar brot eru færð í mála-skrá lögreglu? Þegar ákæra er gefin út?

Langflest meint brot Jóns Baldvins eru þó nógu gömul til þess að vera óumdeilanlega fyrnd og því svo gott sem útilokað að þær ásakanir verði nokkurn tímann rannsakaðar.

Í dómsmáli Jóns gegn Aldísi fór mikið púður lögmannna í að ræða ásakanir Aldísar gegn Jóni um að hafa komið að nauðungarvistunum. Meðal annars var tekist á um það hvort að notkun Jóns á bréfsfni sendiráðs Íslands í Washington, er hann sendi yfirvöldum á Íslandi bréf um að Aldísi þyrfti að vista á geðdeild, teldist misnotkun á opinberu valdi. Aldís var nauðungarvistuð 1992 og aftur 2002. Í lögregluskýrslu um síðara málið stendur að

Dóms er því líklega að vænta fyrstu vikuna í mars.

umrætt atvik hafi verið skráð sem „aðstoð við erlent sendiráð“.

Ljóst er að sendiherra hefur ekki það vald sem hann var sagður hafa misnotað. Hins vegar er það enn vafa undirorpið hvort brotið hafi verið á rétti Aldísar af hálfu lækna á geðdeild, en fyrir liggur að ekki var leitað til dómstóla eins og átti að gera vegna mánaðarlangrar nauðungarvistunar Aldísar árið 2002.

Á fjórða tug kvenna yfir 60 ára tímabili

Ásakanirnar um brot Jóns á metoo síðunni sem helguð var Jóni varða brot sem eiga að hafa gerst á 60 ára tímabili. Það fyrsta árið 1962 þegar Jón var háskólanemi í Edinborg. Á fjórða tug kvenna hafa nú stigið fram, og um 20 undir nafni. Nú síðast stigu þrjár konur fram undir nafni og lýstu áreitni Jóns í ráðherra-bústaðnum þar sem Jón var undir áhrifum áfengis. Samkvæmt frásögn þeirra kastaði Jón „rándýrum“ koníaks-glösum ráðherrabústaðsins í gólfið áður en hann rauk inn í eldhús þar sem starfsfólk var að ganga frá eftir veislu kvöldsins. Mun Jón hafa kallað „mig vantar kvenmann“ áður en hann rauk aftan að einni konunni og greip um brjóst hennar.

Jón segist aldrei hafa komið inn í ráðherrabústaðinn eftir að hann sjálfur lauk störfum sem ráðherra og neitar ásökunum.

Sem fyrr sagði er nú vika liðin frá lokum aðalmeðferðar og hefur dómari því þrjár vikur til viðbótar til þess að kveða upp sinn dóm. Vegna umfangs málsins er líklegt að allur sá tími verði nýttur. Dóms er því líklega að vænta fyrstu vikuna í mars. ■

Heimir Hannesson heimir@dv.is



gegn sér og öðrum. Í grófum dráttum má skipta ásökunum Aldísar í tvennt. Annars vegar fjalla þær um meint kynferðisbrot Jóns, og hins vegar um aðkomu hans að nauðungarvistunum Aldísar. Hefur Aldís sagt aðkomu Jóns að nauðungarvistunum meiri en hann hefur sjálfur viðurkennt.

Árið 2012 birtust í fyrsta sinn opinberlega ósæmileg bréf sem Jón Baldvin hafði sent ungri frænku sinni, Guðrúnu Harðardóttur. Hún kærði hann síðar fyrir kynferðisbrot en málið var látið niður falla.

Málið var upphaflega höfðað af Jóni Baldvini Hannibalssyni gegn dóttur hans, Aldísi Schram, blaðamanninum Sigmari Guðmundssyni og RÚV til réttargæslu vegna hugsanlegrar bótakröfu en málið varðar útvarpsviðtal sem Sigmari tók við Aldísi og birt var á Rás 2. Í þættinum sagði Aldís frá meintum brotum Jóns

2001 Jón Baldvin sendir Guðrúnu þrjú bréf, þar af eitt frá Tallin. Hún er þá sautján ára.	2006 Ríkissaksóknari fyrirskipar lögreglurannsókn á málinu. Lögreglan óskar upplýsinga frá dómsmálaráðuneytinu sem áframsendir fyrirspurnina til utanríkisráðuneytisins.	2012 Guðrún stígur fram í tímaritinu Nýju Lifi og birtir bréf Jóns Baldvins.	2019 Jón Baldvin fer í hálf tíma langt einkaviðtal í Silfur Egils. Sver af sér allar sakir og talar opin-skátt um ætluð veikindi dóttur sinnar.	2019 Jón Baldvin kærir Aldísi Schram, Sigmari Guðmundsson og RÚV fyrir ummæli Aldísar og Sigmars á Rás 2.	2020 Bryndís Schram gefur út ævisögu sína: Brosað gegnum tárin. Aldís segir Bryndísi ljúga í bókinni.
1997–1998 Að sögn Guðrúnar er Jón Baldvin í og við herbergi hennar á meðan hún sefur.	2002–2005 Jón Baldvin verður sendiherra Íslands í Finnlandi og Eystrasaltsríkjum.	2005 Guðrún, 21 árs, kærir Jón Baldvin fyrir kynferðisbrot.	2016 Jóni ekki boðið á málþing í Norræna húsinu um sjálfstæði Eystrasaltslandanna.	2019 Sigmari Guðmundsson tekur viðtal við Aldísi Schram í morgunútvarpi Rásar 2. Aldís segir Jón Baldvin hafa beitt sig ofbeldi og fengið sig nauðungarvístaða á geðdeild.	2021 Mál Jóns gegn Aldísi og Sigmars til umfjöllunar í héraðsdómi.
1998–2002 Jón Baldvin verður sendiherra Íslands í Bandaríkjunum og Mexíkó.	2005 Guðrún lýkur stúdentsprófi frá Fjölbautaskólunum í Breiðholti.	2013 Lögreglan rannsakar ásakanir að hendur Jóni Baldvini sem ná allt aftur til ársins 1966 þegar hann kenndi í Hagaskóla.	2016 Jón Baldvin gerður að heiðursdoktor við háskólann í Vilniús.	2019 Jón Baldvin segir í yfirlýsingu hjá Fréttablaðinu að ásakanir um kynferðisbrot séu uppspuni eða skrumskæling á veruleikanum.	2021 RÚV minnst ekki á Jón Baldvin í frétt sinni um 30 ára afmæli viðurkenningar Íslands á sjálfstæði Litáen.

Erla

Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Það er hrein tilviljun að meðlimir Fréttastofu áhugamanna um pólitík koma í viðtal einmitt á öskudag, en því eru þrír þeirra enn í búningi þegar þeir mæla sér mót við blaðamann. Matthías er klæddur sem Þórhallur Gunnarsson fjölmiðlamaður, Arnmundur er í gervi Randvers Þorlákssonar, fyrrverandi meðlims Spaugstofunnar, og Magnús í gervi Björns Leifssonar, eiganda World Class.

Þrátt fyrir að það blasi kannski ekki við í fyrstu var upphaflegt þema drengjanna fyrir öskudag „menn sem hafa tekið slæmar ákvarðanir“. Þórhallur er þeirra á meðal „því hann rak Randver úr Spaugstofunni og fyrir að setja fréttir Stöðvar 2 í læsta dagskrá“, og Bjössi í World Class því hann vildi halda líkamsræktarstöðvum sem mest opnum þrátt fyrir COVID-19.

Magnús: Ég vona bara að þeir sem við nefnum hér lesi ekki þessa frétt en Bjösssa fannst mikilvægara að fólk færi í ræktina en að gamla fólkið gæti lifað lífi sínu.

Þá stóð til að Úlfur myndi klæða sig upp sem sjálfur Davíð Oddsson en tímaskortur kom í veg fyrir að það yrði að veruleika. „Ég er líka eiginlega með fóbíu fyrir hárkollum,“ segir Úlfur sem óneitanlega hefði þurft að skarta hárkollu með krullum til að ljá hlutverkinu trúverðugleika.

Matthías: Davíð var auðvitað umdeildur. Hann vildi rífa Grjótaþorpið og lét rífa Fjalaköttinn.

Arnmundur var hins vegar í risaeðlubúningi þennan daginn sem hann hafði pakkað niður í tösku fyrir heimsókn til DV og Matthías segist mjög feginn að hann hafi ekki mætt í risaeðlubúningnum í viðtalið.

Heimboð frá forsetanum

Fréttastofa áhugamanna um pólitík var stofnuð í maí 2018. Stofnmeðlimir voru þeir Magnús, Matthías og Arnmundur. Fimm dögum seinna bættist Úlfur við en það var nokkru seinna sem Snorri gekk til liðs við FÁUP, eins og þeir kalla fréttastofuna í daglegu tali.

Þeir eru með rás á YouTube þar sem þeir hafa birt fjölmörg innslög. Fyrsti þátturinn þeirra fjallaði um borgarstjórnarkosningarnar í Reykjavík 2018 og kallaðist Borgarsýn Reykjavíkur. Síðan hafa þeir tekið viðtöl við ógrynni stjórnmalafólks.

Í aðdraganda forsetakosninganna í fyrra, þegar Guðmundur Franklín bauð sig fram gegn sitjandi forseta lýðveldisins, Guðna Th. Jóhannessyni, tóku þeir viðtöl við báða frambjóðendur.

Úlfur: Mér finnst svo



Fréttastofa áhugamanna um pólitík (FÁUP) var stofnuð fyrir tæpum þremur árum. Meðlimir hennar eru fimm metnaðarfullir piltar, þeir Arnmundur Sighvatsson, Úlfur Marinósson, Snorri Sindrasón, Magnús Sigurður Jónasson, og Matthías Atlason.

MYND/VALLI

FLESTIR STJÓRN MÁLAMENN BARA FREKAR NÆS

Fréttastofa áhugamanna um pólitík er skipuð fimm tólf ára drengjum úr Háteigsskóla. Þeir ætla að fjalla um komandi alþingiskosningar í þáttum á Youtube og hafa þegar tekið viðtöl við alla helstu ráðamenn þjóðarinnar.

fyndið að við hringjum í einhvern stjórnmálamaðmann eða forsetann og það bara virkar. Þeir eru alveg til í þetta. Það kom mér á óvart að við gætum hringt í forsetann og nokkrum dögum seinna erum við mættir á Bessastaði að taka viðtöl við Guðna Th.

Hvernig var að hitta Guðna?

Matthías: Það var gaman.

Úlfur: Ég hafði hitt hann áður.

Snorri: Við fengum pönnukökur.

Magnús: Það var síðan svolítið fyndið þegar við tókum viðtöl við Guðmund Franklín. Hann lét eins og við værum átta ára og vissum ekkert um kosningarnar.

Matthías: Hann talaði líka við okkur um málskotsréttinn. Ég myndi giska á að hann hafi verið nýbúinn að gera myndband fyrir þá sem vissu lítið um kosningarnar og hann var að tala þannig.

Hvað finnst ykkur mest spennandi við pólitík?

Úlfur: Ég fylgist ekki mikið með pólitík almennt. Mér finnst skemmtilegast að hitta stjórnmálamaðmennina og tala við þá.

Snorri: Ég er sammála því.

Magnús: Mér finnst gaman að fylgjast með fólki rífast. Það er eiginlega alltaf fyndið. Mér finnst líka skemmtilegt að rökræða og finnst gaman að taka viðtöl þegar ég fæ að rökræða við fólk. Þegar ég tók viðtöl við Guðmund Franklín rökræddi ég við hann.

Matthías: Við reynum að vera hlutlausir og sýna öll sjónarhorn. Mér finnst áhugavert hvernig stjórnmálamaðmenn takast á við vandamál. Maður þarf að geta séð inn í framtíðina til að vera góður stjórnmálamaður.

Arnmundur: Mér finnst allt spennandi við þetta; fólkið, lögin og umræðurnar.

Úlfur: Ég verð að fá að segja

eitt. Ég var mjög kvíðinn þegar ég vildi fá selfie með Bjarna Ben. Þó ég vissi ekki mikið um hann vissi ég að hann væri frægur stjórnmálamaður og að foreldrar mínir vissu alveg hver hann væri. Ég vildi sýna þeim að ég hefði tekið selfie með honum.

Þættir í bígerð

Næst á dagskrá hjá FÁUP er að gera nýja þætti sem að öllum líkindum kallast Leiðtogarnir þar sem rætt verður við ýmsa fyrrverandi leiðtoga, svo sem fyrrverandi forseta, fyrrverandi fjármálaráðherra og fyrrverandi utanríkisráðherra.

Síðan liggur auðvitað beinast við að gera þætti um komandi alþingiskosningar.

Hvernig líst ykkur á kosningarnar?

Magnús: Ég er spenntur að sjá hvað Guðmundur Franklín gerir í þessum kosningum. Ég er kannski búinn að nefna

hann oft í þessu viðtali en mér er sama.

Matthías: Ég hef mestan áhuga á því hvað aðrir eru að hugsa varðandi kosningarnar, ekki hvað við erum að hugsa. Ég held að bæði kosningabaráttan og næsta ríkisstjórn verði öðruvísi en hefur verið.

Magnús: Við erum með smá spá. Við teljum að í næstu ríkisstjórn verði Píratar, Samfylkingin og Viðreisn. Kannski Vinstri græn og kannski Framsókn.

Matthías: Þetta er það sem við höldum. Við erum ekki vissir.

Þeir segjast vera nokkuð sammála um þessa spá, óháð eigin stjórnmalaskoðunum, en þó séu líkur á að Sjálfstæðisflokkurinn verði í stjórn þar sem hann fái yfirleitt mikið fylgi.

Á hverju byggir þið spána ykkar?

Magnús: Það er langt síðan það var vinstri stjórn.

Matthías: Það hefur verið talað um að Vinstri græn séu komin lengra til hægri eftir ríkisstjórnarsamstarfið. Margir hafa farið úr VG og yfir í Pírata eða Samfylkinguna. Mér finnst því líklegt að fólk vilji kjósa Pírata eða Samfylkinguna.

Arnmundur: Ríkisstjórnin er svolítið umdeild. Ég held að Vinstri græn muni missa svolítið mikið fylgi. Þau hafa kannski ekki verið að fara nógu mikið eftir stefnumálum flokksins og frekar verið að passa upp á stjórnarsamstarfið.

Magnús: Það er auðvitað val sem stjórnámálamenn hafa. Mér finnst ríkisstjórnarsamstarfið hafa dregið þessa flokka alla nær miðjunni.

Framtíðarplönin

Langar ykkur að fara út í pólitík þegar þið verðið full-orðnir?

Matthías: Ég myndi kannski bjóða mig fram í borgarstjórn. Ég held að ég myndi samt ekki sitja nema eitt eða tvö kjörtímabil. Ég er oft ósammála áherslum í borgarskipulagi. Ég hef mikinn áhuga á arkitektúr og mér finnst að það megji gera betur. Á Hverfisgötunni er núna verið að troða inn litlum blokkum í staðinn

fyrir að byggja stærri blokkir á betri stað. Það er líka örugglega ódýrara.

Úlfur: Nei, ég er með önnur og stærri áhugamál. Ég ætla að verða kartúnisti – skopmyndateiknari – eða leikari.

Snorri: Mig langar að verða teiknimyndasöguhöfundur. Mér finnst skemmtilegt að teikna og búa til sögur.

Arnmundur: Mig langar svolítið að verða leikstjóri en ég ætla ekki að útiloka að ég setjist einhvern tímann á þing.

Matthías: Arnmundur er leikstjórinn í hópnum og ég held að hann fái að starfa við það sem hann vill.

Hlutleysið mikilvægt

Eigið þið einhverja uppáhalds stjórnámálamenn?

Magnús: Guðmundur Franklín var þínu fyndinn.

Matthías: Ég vil ekki svara þessu út frá stefnumálum heldur út frá því hvernig fólk sjálf er. Það er mikilvægt að við séum hlutlausir. Það var gaman að taka viðtal við Katrínu Jakobsdóttur í Stjórnarráðinu. Mér fannst líka gaman að koma þangað inn út af þessum gamla arkitektúr.

Úlfur: Mér finnst margir stjórnámálamenn vera frekar næs. Ég veit ekki hver er í uppáhaldi hjá mér.

Matthías: Stundum heldur maður að einhver sé kannski leiðinlegur og ekki fyndinn, en síðan er fólk allt öðruvísi en maður hélt.

Úlfur: Við erum líka bara tólf ára og vorum níu ára þegar við byrjuðum. Þau eru auðvitað aðeins skemmtilegri við okkur en þau eru venjulega í stjórnámálum.

Arnmundur: Allir hafa verið mjög almennilegir við okkur.

Stálust í snúð

Hvern hefur verið skemmtilegast að hitta?

Snorri: Ég man ekki alveg hvern við vorum að taka viðtal við en ég man að það voru kleinuhringir.

Úlfur: Það var Þórdís Kolbrún...

Magnús: ... Reyk fjörð Gylfadóttir.

Úlfur: Arnmundur minnir mig oft á þessa sögu. Ég og Snorri vorum þá á bak við tjöldin að fá okkur sætindi þegar það var verið að taka upp viðtalið. Arnmundur var að taka upp og hann var alltaf að kíkja til okkar því við vorum laumulega að reyna að ná í snúð.

Magnús: Það væri hægt að gera skemmtilega þætti um hvað Úlfur og Snorri eru að

Þau eru auðvitað aðeins skemmtilegri við okkur en þau eru venjulega í stjórnámálum.

lega stressaður út af síðustu tveimur sætunum í öldunga-deildinni. Ég er ánægður með að demókratar fengu þau.

Magnús: Ég hélt fyrst að þú værir að fara að tala um Nevada og Wisconsin.

Eigið þið einhverja uppáhalds fréttamenn?

Allir í kór: Bogi Ágústsson!

Arnmundur: Helga Arnardóttir sem var einu sinni á Stöð 2 er mjög góð fréttakona.

Magnús: Já, mér finnst Birta Björnsdóttir líka mjög góð.

Munið þið eftir því þegar það kom í fréttum að sex ára stelpa hafi fengið afmælisökku með mynd af Boga Ágústssyni?

Úlfur: Var það ekki bara eitthvað grín?

Magnús: Ég veit núna hvaða mynd ég ætla að fá mér á kökuna næst þegar ég á afmæli!

Matthías: Ég ætla að fá mynd af Guðjóni Samúelssyni.

Úlfur: Hann er sjúkur í Guðjón Samúelsson og minnir okkur á það svona hundrað sinnum á dag að hann hafi teiknað Hallgrímskirkju. En núna langar mig mjög mikið að fara í RÚV-húsið, fá leyfi til að leika fréttamann í smá stund og svo kemur Bogi Ágústsson og rekur mig í burtu. ■

Úlfur

gera á bak við tjöldin þegar við erum að taka upp.

Úlfur: Þegar við tókum viðtal við Steingrím J. heyrðist í okkur smjatta á súkkulaði.

Strákarnir springa allir úr hlátri.

Matthías: Og einu sinni þegar við vorum að biða eftir utanríkisráðherra var okkur boðið upp á nammi og við kláruðum það allt.

Fylgdust þið með forsetakosningunum í Bandaríkjunum?

Matthías: Ég fylgdist frekar vel með. Ég var sérstak-



VERLSLUNARHÚSNÆÐIÐ · BÍLSKÚRINN · VERKSTÆÐIÐ · LAGERINN · HESTHÚSIÐ

LÉTTLÍNULJÓS

MARGAR STÆRÐIR · EINFALT AÐ SETJA UPP · LÆGRI REKSTARKOSTNAÐUR

EINFALT
LÉTT OG
ÓDÝRT!

OPTONICA Holtasmári 1 · Kópavogur

LedTec
www.ledtec.is



Gagnrýnendur sjókvíaldis telja að það muni jafnvel hafa í för með sér útrýmingu villtra laxastofna hér við land.

MYND/ÚR SAFNI

GRÆNINGJAFLOKKUR ÍSLANDS

Enginn íslenskur flokkur á aðild að evrópusamtökum Græningja. Stjórnámamenn forðast að ræða eldfim deiluefni er varða náttúruvernd. Hagsmunir atvinnuvega látnir ráða för.

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Náttúruvernd er kjörorð dagsins og undanfarin ár hafa flokkar Græningja sótt í sig veðrið hvarvetna í álfunni. Pólitískar hreyfingar umhverfisverndarsinna eiga sér langa sögu og meira en fjórutíu ár eru frá því að fyrsti fulltrúi slíkrar hreyfingar náði kjöri á þjóðþing en það var í Sviss.

Græningjar mynda með sér bandalag á Evrópuþinginu (Europäische Grüne Partei) og eiga þar samtals 52 þingmenn. Athygli vekur að flokkar frá öllum ríkjum Vestur- og Mið-Evrópu eiga aðild að samtökunum að Íslandi undanskildu.

Einn íslenskur flokkur hefur sem kunnugt er tengt sig við „grænar“ áherslur en VG er þó fremur nær sósíalískum uppruna sínum og hefur ekki tekið jafn eindregna afstöðu í náttúruvernd og flokkar Græningja í nágrannalöndunum.

Græningjar í lykilstöðu

Sé tekið mið af könnunum undanfarið stefnir í að Græningjar verði næststærsti flokkurinn á þýska Sambandsþinginu (Bundestag) í Berlín að loknum kosningum næsta haust en í þeim könnunum

sem birtar hafa verið í þessum mánuði mælist fylgi þeirra á bilinu 18 til 21 af hundraði. Þetta er verulegur viðsnúningur frá kosningunum 2017 þegar flokkurinn hlaut aðeins 9% atkvæða. Sjálfir skilgreina þýskir Græningjar sig á miðju stjórnmálanna þó svo að málafnalega hafi þeir lengst af átt meiri samleið með flokkum lengra til vinstri og við blasi að þeir sækja einkum fylgi til óánægðra fyrrum kjósenda Sósíaldemókrataflokksins.

Alexander Van der Bellen, forseti Austurríkis, var um langt árabíl talsmaður Græningja þar í landi og fyrir rétt rúmu ári mynduðu austurrískir Græningjar samsteypustjórn með Þjóðarflokknum, sem er flokkur kristilegra demókrata (áþekkur Sjálfstæðisflokknum). Núverandi talsmaður Græningja í Austurríki er Werner Kogler sem jafnframt er varakanslari landsins og ráðherra lista-, menningar- og íþróttamála.

Flokkar Græningja verða því ekki eingöngu skilgreindir til vinstri á pólitíska litrófinu enda náttúruvernd ekki einkamál neinnar ákveðinnar hugmyndafræði. Angela Merkel, kanslari Þýskalands, kemur úr flokki Kristilegra demókrata (áður systurflokkur Sjálfstæðisflokks), en hún gerði eitt helsta baráttumál Græningja að stefnu síns flokks þegar hún beitti sér fyrir lokun þýskra kjarnorkuvera í kjölfar slyssins í Fukushima í Japan.

Þáttur Birgis Kjaran

Einn helsti brautryðjandi

náttúruverndar hér á landi var þingmaður Sjálfstæðisflokksins, Birgir Kjaran hagræðingur. Hann var fyrsti flutningsmaður frumvarps til náttúruverndarlaga árið 1970 og í framsöguræðu sinni komst hann meðal annars svo að orði að maðurinn mætti „ekki eyðileggja náttúruna sér til tortímingar, því að náttúruvernd er í sjálfu sér fyrst og fremst mannværd, lífsværd manneskjunnar sjálfar“. Og Birgir sagði enn fremur að náttúruvernd væri „engin spjátrungslæg sérvíska búin til á skrifpúltum lífsfirtra lærdómsofrita með aðstoð tölvunnar, né heldur rómantískt hugsjónaskvaldur, heldur bláköld hagsmunastaðreynd veruleikans“. Óhætt er að segja að þessi ummæli standist tímans tönn.

Styrmir Gunnarsson, fyrrv. ritstjóri Morgunblaðsins, rifjaði upp brautryðjendastarf Birgis í náttúruverndarmálum á vefsvæði sínu árið 2018 og benti þar á að Sjálfstæðisflokkurinn hefði um skeið skapað sér sérstöðu í umhverfisverndarmálum og byggt þar á arfleifð Birgis Kjaran öðrum fremur. Styrmir telur aftur á móti að nýjar kynslóðir hafi sýnt umhverfismálum minni áhuga.

Dýravernd fær litla athygli

Í umræðum um umhverfismál vega loftslagsmálin að vonum þyngst en nefna má ýmis önnur vandasöm álitafni. Ole Anton Bieltvedt, stofnandi og formaður dýra- og náttúruverndarsamtak-



Ole Anton Bieltvedt

stofnandi og formaður dýra- og náttúruverndarsamt. Jarðarvina



Birgir Kjaran

fyrsti flutningsmaður frumvarps til náttúruverndarlaga árið 1970

anna Jarðarvina, hefur látið mjög til sín taka í opinberri umræðu undanfarin ár. Samtökin hafa meðal annars kært Hval hf. til lögreglu vegna meintra brota á reglugerðum um veiðar og verkun hvals. Dauðastríð hvala er langt og að sögn Ole Antons sleppa mörg dýranna helsærð til þess eins að kveljast til dauða í lengri eða skemmri tíma.

Ole hefur einnig bent á ómannúðlegar aðferðir við minkahald og slátrun minka. Hér á landi séu aðeins níu loðdýrabændur starfandi og til rekstrarins fá þeir úr sjóðum skattgreiðenda 160 milljónir króna á ári, en flestar aðrar vestrænar þjóðir hafa bannað loðdýrækt. Ole Anton hefur enn fremur gagnrýnt að leyfðar séu veiðar á rjúpu sem Náttúrufræðistofnun flokkar sem „tegund í yfirvofandi hættu“.

Almenningur hér á landi sýnir dýra- og náttúruvernd stóraukinn skilning en í þessu efni – eins og svo mörgum öðrum – hafa stjórnmálin setið eftir. Líkt og Ole Anton hefur bent á skella ráðamenn við skollaeyrum enda hagsmunir einstakra atvinnugreina látnir vega þyngra á metunum en velferð dýra og verndun náttúru. Þannig er kíkinn settur fyrir blinda

augað þegar sauðfé er beitt á örfoka land svo dæmi sé tekið.

Villtir laxastofnar í hættu?

Annað stórt umhverfisverndarmál tengist uppbyggingu sjókvíaldis á laxi hér við land en Norsk institutt for naturforskning hefur sýnt fram á mjög mikla erfðablöndun eldislax við villtra laxastofna en aðeins þriðjungur villtra laxa í Noregi mun vera án erfðamengunar frá eldislaxi. Auk erfðablöndunar stafar villtum íslenskum laxi hættu af sníkjudýrum og sjúkdómum sem kunna að berast með eldislaxi. Gagnrýnendur laxeldis benda á þetta og að sjókvíaldi kunni jafnvel að hafa í för með sér útrýmingu villtra laxastofna hér við land. Hér er ótalin sú mengun sem eldinu fylgir.

Almenningur hefur vaknað til vitundar um að framtíðartilvera okkar er komin undir bættu umgengni við náttúruna og að henni verði ekki fórnað fyrir stundarágöða. Stjórnmálin eru þó sem fyrr fremur föst í hagsmunabaráttu fyrir einstakar atvinnugreinar þrátt fyrir að náttúruverndin megi í reynd teljast hin „blákalda hagsmunastaðreynd veruleikans“ þegar öllu er á botninn hvolft. ■



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. Rafræni 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

Eftirsóttar og æðislegar á lausu

Konudagurinn er á sunnudaginn og því tilvalið að birta hér myndir af stórkostlegum konum. Þessar glæsilegu konur eiga það sameiginlegt að vera á lausu. DV fékk ábendingar víða að um hvaða konur væru á lausu og hér eru þær, toppointök sem vert er að fylgjast með.

SARA JÓNS

Sara Jónsdóttir markaðs- og viðskiptafræðingur og hönnuður er ákaflega skemmtileg kona. Hún starfaði sem stjórnandi HönnunarMars um árabíl og hefur komið að hönnun ýmissa veitingastaða og hinna vinsælu bakaríja Brauð & Co. Sara á hlut í Kaffi Vest og þykir ákaflega skörp bæði þegar kemur að viðskiptum og því að fegra umhverfið.

SÓLBORG GUÐBRANDS

Sólborg Guðbrandsdóttir tónlistarkona, fyrirlesari og lögfræðinemi er óhrædd við að láta til sín taka. Hún heldur úti síðunni favitar.is og hefur enga þolinmæði fyrir fávítaskep. Sólborg er frá Keflavík, er áhugaleikkona og með töff fatastíl.



MYND/FACEBOOK



MYND/SAGA SIG



MYND/FACEBOOK



MYND/FACEBOOK

MARÍA KLARA

María Klara Jónsdóttir lögmaður er sjarmakempa. Hún er útivistarkona af guðs náð og stundar hjólræiðar af kappi. María Klara er eldklár og hræðist ekki áskoranir. Kona sem mun láta kveða að sér í framtíðinni.

ERNA PRASTAR

Flugmaðurinn Erna María Prastardóttir býr sem stendur í Portúgal þar sem hún starfar sem flugkennari en hún starfaði áður fyrir Icelandair og SAS. Erna er skörp, áreiðanleg og hrikalega skemmtileg. Erna kemur úr umhverfi sterkra kjarnakvenna en hún er dóttir Reginu Ástvalds sviðsstjóra Velferðarsviðs hjá Reykjavíkurborgar og eldri systir fatahönnuðarins Ýrar Prastardóttur.



MYND/FACEBOOK



MYND/ÚR SAFNI

HEIÐA Í NIKITA

Heiða Birgisdóttir fatahönnuður – oft kennd við Nikita, er á lausu. Heiða er afburða listakona sem stofnaði fyrir rúmum 20 árum brettafatafyrirtækið Nikita ásamt þáverandi eiginmanni sínum. Síðan þá hefur hún meðal annars starfað hjá Cintamani. Heiða er mikil áhugamanneskja um snjóbretti og fjallamennsku.

KRISTÍN BJÖRK

Kristín Björk Þorvaldsdóttir flugfreyja, kamelljón og eldhúsdíva er ein af þeim konum sem virðist geta skipt um ham eftir aðstæðum og tækifærum. Hún er elskar útiveru hvort sem það eru göngur, skíði, veiði eða golf. Kristín er líkleg til afreka í eldhúsinu eins og girnilegar myndir á samfélagsmiðlum sýna. Fagurkeri með góða bragðlauka.



MYND/INSTAGRAM

UNA JÓNS

Una Jónsdóttir, hagfræðingur hjá Landsbankanum, er súper góð í hagfræði og fræðir okkur reglulega um húsnæðismarkaðinn í fjölmiðlum og þykir koma vel fyrir. Una starfaði áður hjá Íbúðalánasjóði og stóð sig glimrandi vel. Una er útivistarkona sem hleypur og hendir sér á gönguskíði. Una festi nýlega kaup á Jimny jepplingi til þess að geta elt áventýrin enn frekar.



MYND/FACEBOOK

DAGBJÖRT REGINS

Dagbjört Reginsdóttir eða Dæja eins og hún kölluð er lækni og stundar sérnám í geðlækningum. Hún starfar á Landspítalanum og kemur úr sannkölluðu kvennaveldi en hún á fjórar systur og einn bróðir. Systur hennar hafa allar látið til sín taka á hinum ýmsu sviðum og eru annálaðar smekkonur með breið bros. Dagbjört er úr Hafnarfirði og býr þar ásamt börnum sínum þremur. Metnaðarfull og stórglæsileg kona.

BIRNA DRÖFN JÓNASDÓTTIR

Blaðakonan Birna Dröfn Jónasdóttir skartar guðdómlegu rauðu hári, skopskyni sem kippir svo sannarlega munnvikunum í rétta átt og fatastíl sem tekið er eftir. Birnu má oft rekast á í miðbænum þar sem hún starfar en hún sést gjarnan í hádegismat á lekkerum stöðum miðborgarinnar.



MYND/FACEBOOK



ÚRVALIÐ ER HJÁ **prima**





ÍSLENSKT GÓÐGÆTI SÍÐAN 1969



HUNDELTÍ KATTAMORÐINGINN

Dýravinir á netinu höfðu margsinnis varað lögreglu við Luka Magnotti. Maður með slíkan kvalarlostu væri líklegur til að taka líf. En lögregla hlustaði ekki fyrr en það var of seint.

SAKAMÁL

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Það vakti verulegan óhug meðal netverja árið 2010 þegar þrjú myndskreið birtust sem sýndu hrottaleg dýraníð. Eitt myndskreiðið kallaðist 1 maður 2 kettlingar og í því mátti sjá mann koma tveimur litlum kettlingum fyrir í loftþéttum poka þar sem kettlingarnir köfnuðu. Síðan tók maðurinn hræin og nuddaði kynfærum sínum utan í þau. Skömmu síðar birtust tvö myndskreið til viðbótar sem sýndu áþekkt athæfi sem ekki er ástæða til að lýsa með nánari hætti.

Hópur netverja sem kallaði sig The Animal Beta Project ákváðu að finna út hver staði að baki myndskreiðunum og afhjúpa hann.

„Þessi maður gæti snúið sér að því að myrða mann-eskjur einn daginn,“ skrifaði hópurinn á Facebook árið 2011. Hópurinn hefur líklega ekki gert sér í hugarlund þá hversu rétt hann hafði fyrir sér.

Allt fyrir frægðina

Eric Clinton Krik Newman er fæddur í Kanada árið 1982. Móðir hans var haldin árattu- og þráhyggjuröskun og allt varð að vera hreint í kringum hana. Eric greindi síðar frá því að móðir hans læsti börn sín reglulega úti í kuldunum og að eitt sinn hafi hún sett gæludýr barnanna, kanínur, út í kuldann svo þau frysju í hel. Faðir hans var greindur með geðklofa.

Eric fór um tvítugt að reyna fyrir sér í klámiðnaðinum og starfaði einnig sem fatafella og fylgisveinn. Hann var mjög upptekinn af útlitinu og undirgekkst fjölda lýtaaðgerða.

Árið 2005 var Eric sakfelldur fyrir fjárvik og eftir það ákvað hann að taka upp nýtt nafn, Luka Rocco Magnotta, enda hefur honum líklega þótt það nafn vænlegra til vinsælda í heimi fullorðins-myndbanda.

Luka var heillaður af netinu og hafði skapað sér þar marga mismunandi persónur á samfélagsmiðlum sem og spjallrásum. Þessar falspersónur nýtti hann svo í þeim tilgangi að afla sjálfum sér frægðar. Meðal annars kom hann þeim orðróm af stað að



Jun Lin var myrtur með hrottalegum hætti.

MYND/FACEBOOK



Luka var tilbúinn að gera allt fyrir frægðina, sama hvað það kostaði
MYND/
FACEBOOK

hann ætti í ástarsambandi við morðingjann Körlu Homolka sem situr í fangelsi fyrir að hafa nauðgað og myrt ungar stúlkur ásamt fyrrum ástmanni sínum.

En þetta dugði ekki Luka. Hann vildi frægð, sama hvað hún kostaði. Fyrst hann gat ekki vakið aðdáun með útliti sínu og líkama þá skyldi hann vekja úlfúð. Því hóf hann að birta ógeðfelld dýraníðs-myndbönd í skjóli nafnleyndar á netinu.

Ómögulegt að hætta

„Þú getur birt klám, ofbeldi, myndband af einhverjum sem er hrint niður stiga, vanvirðingu á trúarlíkneskjum og öllum er sama. En í þessum myrku undirkinum net-sins er óskrifuð regla. Regla númer núll er „ekki fokka í köttum,“ sagði Deanna Thompson, ein þeirra sem rannsökuðu dýraníðs-myndböndin og röktu þau til Luka.

Dýravinirnir og aktívistarnir á netinu tengdu Luka við dýraníðið og ekki leið á

löngu áður en blaðamaður The Sun setti sig í samband við Luka og spurði út í myndböndin. Svarið sem Luka gaf honum var ógnvekjandi.

„Þið munið heyra meira frá mér í náinni framtíð. Næst verða þó fórnarlömbin ekki lítil dýr. Ég skal senda þér nýja myndbandið sem ég er að vinna að. Að drepa er ekki eins og að reykja, þú skilur. Þú getur hætt að reykja, en eftir að þú hefur drepið og fundið bragðið af blóði þá er ómögulegt að hætta.“

Fjöldi aðila innan aktívistahópsins sem rannsakaði Luka hafði samband við lögreglu. Hins vegar hafði lögregla ekki ýkja mikinn áhuga á að rannsaka nokkur kattamorð. „Þetta eru bara kettir. Það er ekkert sem við getum gert í þessu. Við höfum ekki tíma fyrir þetta,“ sagði lögregla við einn dýravinanna.

1 geðsjúklingur, 1 ísnál

Þann 25. maí 2012 birtist ellefu mínútna myndband á netinu sem bar nafnið 1 geð-

sjúklingur, 1 ísnál. Í myndbandinu sást nakinn karlmaður bundinn við rúmgöfl og ítrekað stunginn með ísnál og eldhúshníf. Síðan var líkið aflímað og líkamsleifunum sýnd vanvirðandi kynferðisleg háttsemi.

Fjórum dögum eftir að morðmyndbandið birtist, barst pakki í höfuðstöðvar Íhaldsflokksins í Kanada. Pakkinn var blóðugur, illa lyktandi og var merktur með hjarta. Í pakknum var aflímaður vinstri fótur ásamt bréfi þar sem skrifað var að sex líkamshlutum hefði verið komið í dreifingu og að morðinginn ætlaði sér að myrða aftur.

Álíka pakkingur var send Frjálslynda flokknum en sú sending var stöðvuð á pósthúsi. Þar fannst aflímaður vinstri handleggur.

Húsvörður í fjölþýlishúsi varð var við grunsamlega ferðatösku sem hafði verið skilin eftir í ruslahrúgu fyrir aftan húsið. Í töskunni var rotnandi búkur. Lögregla

kembdi svæðið í leit að frekari vísbendingum og fann blóðugan fatnað, eggvopn og pappíra þar sem nafnið Luka kom fyrir.

Lögregla hélt þá að heimili Luka, en hann var þá á bak og burt. Blóðug ummerki í íbúðinni gáfu þó til kynna að þar hefði eitthvað saknæmt átt sér stað.

Líkamsleifarnar reyndust tilheyra skiptinemanum Jun Lin sem hafði verið saknað í um viku. Þann 5. júní bárust líkamshlutar til tveggja skóla í Kanada, hægri fótur og hægri hönd. Þann 1. júlí fannst svo höfuðið við lítið stöðuvatn í almenningsgarði.

Slátrarin frá Montreal

Þá hófst eltingarleikurinn. Lögreglu varð fljótlega ljóst að Luka hefði flúið Kanada og væri erlendis í felum. Hann var því eftirlýstur af Interpol og ekki stóð á ábendingunum. Hann var til umfjöllunar í flestum stærri miðlum heims. Í Frakklandi var hann kallaður „Slátrarin frá Montreal“ og í Þýskalandi var hann kallaður „Klámorðinginn“. Luka var orðinn frægur. Langþráður draumur hans hafði loksins ræst.

Það er því kannski ekki að undra að þegar lögregla hafði loks hendur í hári hans þá var það á netkaffihúsi í Berlín þar sem Luka sat og las fréttir um sjálfan sig.

Luka fékk því að lokum það sem hann dreymdi alltaf um. Heimildarmyndin „Don't Fuck With Cats,“ kom út á Netflix árið 2019 og vakti mikla athygli og móðir Luka hefur skrifað bók um hvernig það er að vera móðir morðingja. Luka hefur einnig verið duglegur að minna á sig úr fangelsinu þar sem hann situr nú í lífstíðarfangelsi, en hann svarar gjarnan fyrirspurnum fjölmiðla, sendir á fjölmiðla erindi að fyrra bragði og svo varð það frægt þegar hann gifti sig í fangelsinu öðrum fanga, Anthony Jolin, sem einnig situr inni fyrir morð.

Luka hefur þó ekki gengist við brotum sínum og heldur því fram að maður að nafni Manny hafi neytt hann til að fremja þessa svívirðilegu glæpi.

Þá kom aftur til kasta netverja sem voru fljótir að komast að því að Manny var tilbúningur og nafnið stolið úr kvikmyndinni Basic Instinct, en í þeirri mynd er maður myrtur með ísnál. ■

30
LÖGGILTIR
FASTEIGNA-
SALAR

REYNSLA & FRAMÚRSKARANDI ÞJÓNUSTA



- FÁÐU MEIRA

Kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu fá **VILDARKORT LINDAR** sem veitir **30% AFSLÁTT** hjá eftirfarandi fyrirtækjum: S. Helgason, Flúgger litir, Beta Bak, Ísleifur Jónsson, Dorma, Húsgagnahöllin, Flísabúðin, Parket & Gólf.



DORMA



LIND Fasteignasala
Uppspretta
ánægjulegra
viðskipta

DRAUMAKONUDAGUR ÍSLENSKRA OFURKVENNA

Konudagurinn er sunnudaginn 21. febrúar. Tilvalinn tími til að sýna konunum í þínu lífi hvað þær skipta þig miklu máli. Við heyrðum í nokkrum ofurkonum og báðum þær um að lýsa draumakonudeginum sínum.



MYND/DV HANNA



MYND/ERNIR

INGILEIF FRÍÐRIKSDÓTTIR FJÖLMIÐLAKONA OG RITHÖFUNDUR

„Stúttfullur af konum! Ég er gift konu og umkringd alveg ótrúlega mörgum mögnuðum konum, svo ég fagna því sannarlega á konudaginn. Ætli draumakonudagurinn myndi ekki hefjast á kaffibolla í rúmið frá minni konu. Svo tæki við góður konudags-brunch með fjöl-

skyldunni, með tilheyrandi gúmmelaði og næsheitum. Eftir það tækjum við hjónin bíltúr út fyrir bæjarmörkin, fengjum okkur kvöldverð á notalegum stað og enduðum svo í bústað með heitum potti. Það væri algjör draumur!”

VIKTORÍA HERMANSDÓTTIR FJÖLMIÐLAKONA

„Þessi dagur er nú ekki háheilagur fyrir mér en ég yrði mjög glöð ef ég fengi að sofa út – sem er til sirka níu af því ég hef aldrei á ævinni kunnað að sofa út. Svo á fullkomnum degi myndi líka góður bröns á góðum stað gleðja eða að maðurinn minn myndi baka pönnukökur. Svo væri ég til í gott kaffi, BLÓM af því ég elska blóm og súkkulaði. Þá væri ég nú heldur betur glöð með daginn.”

EVA RUZA SKEMMTIKRAFTUR OG ÁHRIFAVALDUR

„Dagurinn mundi byrja á því að Siggí minn vekur mig með kossi, lyftir mér upp og heldur á mér úr rúminu inn í eldhús, þar sem dýrindis morgunmat er bíður mín. Gæti verið vesen samt fyrir hann að halda á mér, en það væri fallett.

Eftir morgunmatinn heldur hann á mér inn í herbergi þar sem bíða mín ný fót fyrir daginn. Leið okkur liggur svo niður á Reykjavíkflugvöll þar sem þyrlla bíður okkar. Þyrllan fer með okkur í klukkutíma ferð þar sem við stoppum á toppi Esjunnar og fáum okkur jarðarber.

Eftir þyrlluna heldur Siggí á mér inn í bíl og fer með mig í eins og hálfstíma dekur. Nudd og svo notalegur kaffibolli og „meðdí“ í heita pottinum.

Eftir dekríð færum við á hótél „down town“ Reykjavík, gott að borða og barnlaus nótt. Kannski væri Siggí reyndar kominn með í bakið eftir daginn eftir að hafa haldið á mér út um allt, enda er ég 180 cm.

Þetta væri svona draumadagur – því ég fæ aldrei að halda upp á Konudaginn þar sem ég hjálpa öðrum að gleðja. Ég starfa í blómabúðinni Ísblóm og er í hlaupaskónum frá morgni til kvölds að afgreiða blóm.”

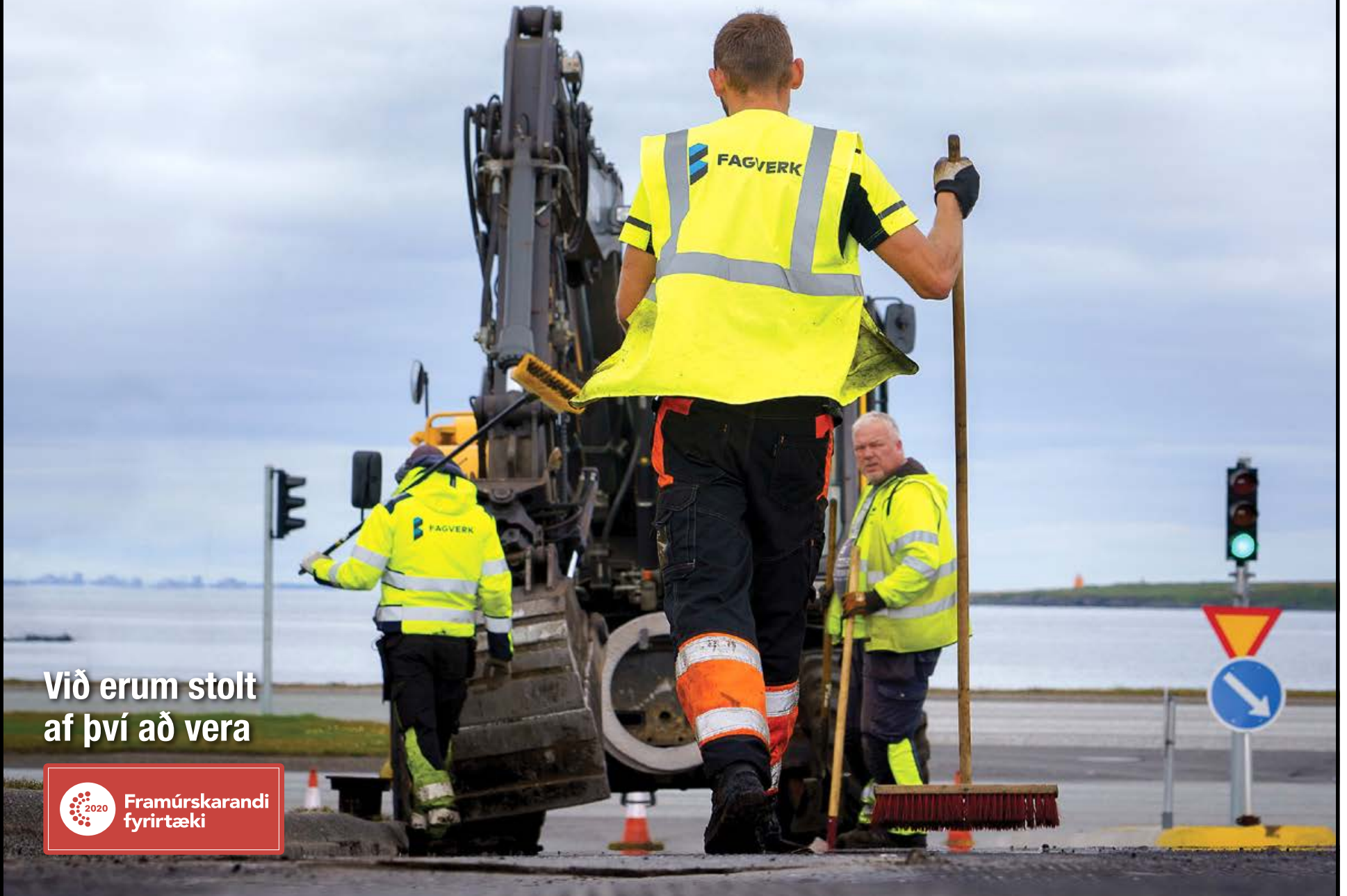


ELÍN HIRST FJÖLMIÐLAKONA OG RITHÖFUNDUR

„Já, draumakonudagurinn minn er einmitt að fara að rætast um helgina. Nú er búið að opna Þjóðleikhúsið á ný og ég er að fara með barnabörnin mín þrjú; Margræti Stefaniú 10 ára, Friðrik Ólaf 8 ára og Hólmfríði Elínu 5 ára, á Kardimommubæinn. Það er alltaf svo hátíðlegt að fara í Þjóðleikhúsið. Við hlökkum öll mikið til, enda eru þetta miðar frá því haust sem loksins er hægt að nýta núna vegna Covid-19 ástandsins.”



MYND/ÞSEND



Við erum stolt af því að vera



Framúrskarandi fyrirtæki

VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR Í MALBIKUN

Malbikunarframkvæmdir eru okkar sérsvið. Við tökum að okkur malbikun á bílastæðum, stígum, götum, vegum og hvar sem þarf að malbika. Við tryggjum fyrirtaks þjónustu sem svarar ýtrustu gæða- og öryggiskröfum. Hafðu samband.



GRÆNMETI Í ÖLL MÁL Í 5 DAGA

Það er talað um að fullorðnir ættu að borða að minnsta kosti tvo til þrjá bolla af grænmeti á hverjum degi en mörg okkar eigum það til að borða miklu minna. En nú er komið nóg, blaðamaður setti sér markmið, að borða grænmeti með öllum máltíðum í fimm daga.

BLAÐAMAÐUR FÓRNAR SÉR

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Ég er hálfgerður græmetisnýgræðingur. Það eru fá ár síðan ég borðaði ekki grænmeti. Áferðin, bragðið og bara allt við það truflaði mig. Ég var líka rosalega matvönd og borðaði aðallega brauð og ost. Með auknum þroska fór ég loks að borða fjölbreyttara og varð í kjölfarið grænkeri. En þrátt fyrir það sem margir halda, að grænkerar borði bara gras og gufusoðið spergilkál, þá er ég enn enginn sérstakur aðdandi grænmetis. Mér hefur þó tekist að lauma alls konar grænmeti í fæðuna mína í gegnum árin.

Samt sem áður var ég ekki að borða nógu mikið grænmeti og setti mér markmið í byrjun mánaðarins, eins og ég geri alla mánuði, að borða meira grænmeti. Ég ákvað að taka þetta skrefinu lengra og skoraði á sjálfa mig að borða grænmeti með öllum máltíðum í fimm daga. Það þýðir að hvort sem ég var að borða morgunmat, millimál eða kvöldmat, þurfti eitthvað grænmeti að vera innifalið í máltíðinni.

Ég lærði ýmislegt á þessum fimm dögum, hér er það helsta. ■



Grænmeti er allra meina bót.

MYND/GETTY

RÁÐ

Skipulag nr. 1, 2 og 3

Áskorunin byrjaði á mánudegi þannig að deginum áður settist ég niður, skipulagði vikuna og hvað ég ætlaði að borða. Ekki skipuleggja aðeins hvað þú ætlar að borða í kvöldmat, heldur einnig allar hinar máltíðirnar og hafðu nokkra valmöguleika fyrir millimál.

Skolaðu og skerðu niður grænmeti

Byrjaðu strax á því að skola allt grænmeti og hafðu það sýnilegt í ísskápnum. Það er ótrúlegt hvað er hægt að bæta spínati í margt ef það er fljótlegt að grípa í það. Ég mæli líka með því að vera búin að skera niður grænmeti, eins og gulrætur, paprikur og gúrku. Þannig að þegar þig langar í eitthvað snarl geturðu gripið í grænmetið og hummus og japlað á því. Eða búið til samloku á núll einni.

Ekki vera hrædd/ur við að prófa eitthvað nýtt

Fyrir nokkrum árum hefði ég ælt við tilhugsunina um að setja blómkál í þeyting, kemur svo í ljós að það er lítið sem ekkert bragð af því, sérstaklega ef restin af þeytingnum er góð.

Smátt skorið grænmeti

Það hefur verið algjörlega lykkillinn að auknu grænmetisáttu mínu síðastliðin ár. Ég á það enn þá til að hrylla við áferð af grænmeti en eftir að ég fann grænmeti sem kemur smátt skorið í frystinum í Bónus þá er ekkert mál að bæta því við allskonar rétti.

Það sem ég borðaði

Morgunmat

Þrátt fyrir tilraunastarfsemi mína var ég líka að hugsa um matarsóun og borðaði oft sömu máltíðirnar. Það sem ég fékk mér oftast í morgunmat var „smoothie“ skál eða acai-skál með granóla, sem ég fæ mér nánast daglega. Í mína hefðbundnu skál bætti ég við frosnu blómkáli og spínati, eða frosnum kúrbít og spínati.

Ég elska „overnight oats“, hafra-graut sem þú gerir kvöldið áður og geymir í ísskáp yfir nótt. Ég bætti gulrótum við minn og það var gómsætt, ótrúlegt en satt. Minnti mig á gulrótasköku.

Gulrótagrautur

1 bolli hafframjöl

½ bolli gulrætur – rifnar

1 bolli plöntumjólk (notaðu sojamjólk fyrir meira próteinmagn)

Kanill eftir smekk

Hlynsíróp eftir smekk

Valkvætt: Pekanhnetur, hempfræ, valhnetur, möndlusmjör.

Blandar öllu saman í ílát og setur inn í ísskáp yfir nótt. Sniðugt að nota krukku ef kippa á grautum með sér.

Þetta er skammtur af stærri gerðinni, ef þú vilt minna mundu að hafa bara jafn mikið af vökva á móti höfrunum. Ég set stundum aðeins minni vökva og vil hafa grautinn extra þykk.

Hádegismatur

Vegna faraldursins hef ég verið að vinna heima og þar með þægilegra að framkvæma tilraunina. Ef ég borðaði ekki afganga í hádegismat þá skellti ég í snöggan hádegisverð.

Á þriðjudeginum smakkaði ég nýja veganvöru sem heitir JUST Egg, sem er unnið úr plöntum en inniheldur svipað magn af próteini

og hefðbundin egg, en algjörlega laust við kólesteról. Áferðin er líka ótrúlega svipuð eggjum og bragðið einnig. Ég gerði mér ommilettu með allskonar grænmeti og seinna í vikunni bjó ég mér til „eggja“-hræru með grænmeti.

Millimál

Þar sem það að grípa í ávexti, próteinstykki, brauð eða eitthvað álíka var út úr myndinni þurfti ég að vera hugmyndaþak. Auðveldasta leiðin til að útbúa millimál var einfaldlega að fá mér þeyting. Það er hægt að setja nánast hvað sem er út í þeyting, frosið blómkál, frosinn kúrbít, spínat, grænkál og meira að segja spergilkál.

Fyrir einn grænna vænan þá seturðu spínat, frosinn kúrbít, selleri, mangó, engifer og appelsínusafa saman í blandara. Það er hægt að bæta við muldum höfræjum, hemp-

fræjum eða próteindufti fyrir auka næringu.

Ég fékk mér líka gulrætur og hummus í millimál, samloku með vegan mæjónesi og papriku, tómata, káli og spínati.

Kvöldmat

Kvöldmaturinn var fjölbreyttur. Núðlurættur með tófú og grænmeti var á matseðlinum ásamt súpu. Súpa er fullkomin leið til að bæta grænmeti í mataræðið. Ég var engin súpumanneskja fyrr en ég fór að gefa súpum alvöru tækifæri. Súpur með linsubaunum, eins og Mulligatawny-súpa Guðrúnar Sóleyjar, eru í sérstöku uppáhaldi þessa dagana, einstaklega saðsamur, hollar og trefjaríkar.

Það er einnig hægt að troða alls konar grænmeti í lasagna og pasta. Svo fékk ég mér pitsu eitt kvöldið – með grænmeti.

Það sem ég lærði

Þetta var minna mál en ég hélt. Ég hefði þó ekki getað gert þetta ef ég hefði ekki verið skipulögð.

Það sem ég lærði allra helst var að það er ekkert mál að bæta grænmeti við mataræðið, þú þarft bara að gefa því tækifæri. Annað sem ég tók eftir var að mig fór að langa meira í grænmeti þegar leið á vikuna.

Ég er rosalegur sælkeri, ég til dæmis elska próteinpönnukökur með hslhnetusmjöri og bana eða hvað sem er eitthvað sætt á bragðið. En þar sem það var ekki á matseðlinum í vikunni og það var alltaf grænmeti með öllu, þá fór mig að langa meira í það.

Ég mæli með að allir skori á sig að borða grænmeti í öll mál, þó það sé ekki nema í einn dag.

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 hugsí yfir framhjáaldi.

Sérfræðingur svarar



Sæl. Er hægt að komast yfir framhjáaldið? Hvernig?

Bestu kveðjur,
Par í framhjáaldsvanda

Flestir reyna að laga sambandið

Kæra par í framhjáaldsvanda. Létt og laggóð spurning, en vissulega efni sem hægt að væri að svara í mikilli langloku og því miður efni sem allt of mörg pör leita svara við. Áður en ég held áfram þá er ekki hægt að líta framhjá þeirri staðreynd að framhjáaldi er ein af þremur algengustu ástæðum sambandsslita. Það segir okkur að mörg pör þola ekki slíkar uppákomur.

Sem hjónabandsráðgjafi gefur það þó augaleið að mörg pör leita til mín með slíkan vanda. En þegar fólk er komið í sófann til mín þá er það búið að taka ákvörðun um að reyna að fá hjálp. Hin pörin, þ.e. þau sem skilja, þau koma ekki endilega til mín. Þess vegna er það mín reynsla að flestir segja: „Ég myndi aldrei láta bjóða mér framhjáaldi“ en þegar á hólminn er komið þá reyna flestir að laga og byggja upp samband á ný eftir slík áföll. Stundum tekst það, stundum ekki.

Ekki sama framhjáaldi og framhjáaldi

Hér verðum við að hafa í huga að framhjáaldi og framhjáaldi er ekki alveg það sama. Framhjáaldi er trúnaðarbrestur í parsambandi en getur birst með margskonar hætti. Þið spyrjið „hvernig er hægt að komast yfir framhjáaldi?“ og í ljósi skilgreiningarinnar væri einfaldasta svárið: „Að byggja upp traust á ný“.

Hér er gott að greina á milli virðingar og trausts. Ef gagnkvæm virðing milli pars er farin úr parsambandi þá getur reynst ansi erfitt að skapa þá virðingu á ný. Annað hvort er virðing milli fólks eða hún er farin. Mér finnst annað gilda um traust, það getur dvínað og jafnvel horfið en það eru til leiðir til þess að byggja það upp á ný. En auðvitað er þetta tvennt nátengt. Það er ákveðið virðingarleysi að halda fram hjá maka sínum. Aftur á móti, ef iðrun er til staðar þá má oft líka greina virðingu og virkilega sterkan vilja til þess að taka til hendinni. Ef svo er, þá er það hægt.

Getur markað nýtt upphaf
Stundum er sagt að það sé gott þegar framhjáaldi kemst upp í samböndum og



MYND/GETTY

GETUR SAMBANDIÐ LIFAÐ AF FRAMHJÁHALD?

ástæðan fyrir slíku orðalagi er nú yfirleitt að það er betra að það komi upp en að það haldist leynt. Eins tala margir um að slíkt uppgjör hafi verið upphafið að nýju, heiðarlegra og betra tímabili í lífi pars þó erfiðleikar hafi sett strik í reikninginn.

Til þess að byggja upp traust þurfa báðir aðilar að vinna að því og vera tilbúnir í þá vinnu. Margir hafa þörf fyrir að kryfja fortíðina, hvað gerðist og hvernig gat það gerst? Það er afar skiljanlegt, en þannig verður ekki til meira traust. Að ræða framtíðina og þau bjargráð sem parið hefur til þess að slíkt endurtaki sig ekki er leið sem virðist heldur skila tilsettum árangri.

Í slíkri vinnu er algengt að sá sem braut trúnað taki sér ekki „pláss“ í sambandinu. Viðkomandi fer að tipla á

tánum í kringum maka sinn og gera allt til að þóknast. Það hljómar skynsamlegt en því miður þá grefur það undan trausti frekar en hitt. Slík hegðun er ótrúverðug því hún er fyrst og fremst hugsuð til þess að valda ekki meiri sársauka og það veit makinn. Í þessari stöðu er mikilvægt að það komi fram hvað báðir aðilar raunverulega vilja. Hverju viljið þið breyta í sambandinu? Var eitthvað sem þið hefðuð viljað sjá öðruvísi í sambandinu áður en til framhjáaldsins kom? Og hvað þurfið þið til þess að koma í veg fyrir að trúnaðarbrestur endurtaki sig?

Örvæntingarfull öryggishegðun

Önnur hegðun sem margir grípa til eftir framhjáaldi heitir öryggishegðun. Þá er reynt að fyrirbyggja að

nokkur geti haldið nokkru leyndu með því að skoða síma, skrolla í gegnum samfélagsmiðla, jafnvel nota upp-tökur eða staðsetningartæki. Þetta hljómar glóru-laust en þá vil ég minna á að tilfinningar sem þessar geta framkallað gríðarlega örvæntingu í fólki, svo mikla örvæntingu að ástríða er talin ein af fimm algengustu ástæðum þess að fólk fremur morð. Í ljósi þeirrar staðreyndar verður skroll á samfélagsmiðlum afar saklaust, en skiljanlegt. Það sem við þó verðum að hafa í huga er, hvað er þessi öryggishegðun að gera fyrir parið? Er hún að stuðla að meira trausti eða meiri tortryggni?

Ég mæli alltaf heldur með samtali og samveru. Ópið samtal um líðan og þarfir auk uppbyggjandi samveru pars stuðlar að meiri nánd, skiln-

ingi og auknu trausti. Tíminn er vissulega dýrmæt breyta til að lækna sár en hann þarf að nýta skynsamlega. Eins einfalt og það hljómar þá getur mikið skemmtilegt og lítið leiðinlegt stuðlað að mun heilbrigðara sambandi en umræða um svik, vanlíðan og trúnaðarbrest. Ef þið getið sett fókussinn á slíkt þá er sigurinn unninn. Til þess að svo megi verða þurfa mörg pör aðstoð fagaðila. Ekki hika við að leita ykkur hjálpar, það getur flýtt bataferlinu og gert það mun skilvirkara. Gangi ykkur sem allra best. ■

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

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

HELGAR KROSSGÁTAN



NÖLDUR	PILAR	YFIRRÁÐ	MASTUR	PÚÐUR
SKESSU- SKÖT				
OFSALEGA				
	NÆR ÖLL	KRYDD		
		FRAM- KVÆMA		
KRAFTI		TANGAR- HALD		
		ÆRSL		
	SÍTT			SKJÓÐA
	VÍNBER			
	MERKI	TVÍNÓNA	KRÍA	TVEIR EINS
	BINDA			GÓÐA STUND
UPPHEFÐ			Í RÖÐ	
AFL			FÁNYTI	GÆLU- NAFN
		DÚLLA		DRYKKUR
		SMÁU		AFGREITT
HÓLMI		UPP- DIKTAÐI		KEFLI
KORN		KK NAFN	AND- STÆÐINGUR	
			MYLLA	
		HARMA		FRJÓ- KORN
		EINSKÆR		ÁVÖXTUR
ORÐA- SKIPTI			LANGAÐI	
			KROTA	STÆKKA
	SUND		HALTRA	
	MEIN			
ÚTBÍUÐ			TVEIR EINS	
FJALLS- NÖF			FANTALEG	ELJUSEMI
		ÓVISS		JAFNINGUR
		HVELFING		DRJÚPA
TVEIR EINS		KALL	SKRAUT- STEINN	
		TVEIR EINS	ÍLÁT	
	ÁTT		FÉLAGI	
	RÁMUR		FILTER	ÁBREIÐA
GERSEMI			BÓT	SKJÁTA
SKYLDIR		STÆLA		HUG- FÓLGINN
			TREGA	



FORLAGIÐ

Verðlaunahafi síðustu
helgarkrossgátu

Halldóra Ingibergsdóttir,
Garðabæ.

Rétt svar við gátu vikunnar
skal senda á krossgata@dv.is
ásamt nafni, símanúmeri og
heimilisfangi.



Verðlaun fyrir rétt svar
er Brúðarkjöllinn eftir
Pierre Lemaître.

Sophie er barnfóstra í París, þjökkuð af skelfi-
legum minningaleiftr-
um úr fortíðinni og öllu því
sem henni tekst ekki að
muna eða vill ekki muna.
Einn morguninn er litli
dregurinn sem hún var að
gæta dáinn. Hvernig gerðist
það? Hún man það ekki en
veit að sönnunargögnin eru
henni í óhag og eina leiðin
er að fara í felur, skapa sér
nýtt líf – ef líf skyldi kalla –
á jaðri samfélagsins. Lög-
reglan finnur hana ekki
en þó fylgist einhver með
hverju skrefi hennar. En svo
hugkvæmist henni lausn
sem gerir henni kleift að
finna sér varanlegt skjól.
Eða hvað?

Pierre Lemaître er einn
vinsælasti spennusagna-
höfundur Frakka og marg-
verðlaunaður fyrir Ver-
hoeven-þrifeik sinn sem
kom út á íslensku á árunum
2014–2017.

Friðrik Rafnsson þýddi. ■

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

						1	9
		9	4		1		
		1		6			7
		6	5	2	7		9
	3						
2			6				8
					5		3
	4		9				
	2			7			8

4							3		
	8	1		3	6				9
	2				7	4			
	6				4	9			
5	9			1				8	
			5						2
						8			1
2	4		3						

Lausn síðustu helgarkrossgátu

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.

4				9		2		
					6			
6				2				
1		9			8		6	
	4						5	
	8		5			9		3
				8				5
			9					
		4		3				1

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
30			31			32			
33						34			
35						36			
37					38				

- | | | | |
|--|--|---|---|
| LÁRÉTT
1. vöndull
6. auður
10. háttur
11. dvína
12. pínu-ponsu
13. umfang
14. veifa
15. blómi
16. dangl
17. þegar
18. bækingur
19. öskrar | 22. kæla
25. auk
26. tilsamans
30. árstíð
32. klandur
33. umturnun
34. fjandanna
35. dunda
36. svifur
37. ilmur
38. fugl | LÓDRÉTT
1. þrábeiðni
2. festa
3. út
4. nagga
5. hýði
6. gorta
7. æstur
8. hnokki
9. kál
11. mögla
17. skurðbrún
20. nagdýr | 21. rötull
22. hagleiða
23. í félagi
24. forug
27. teyma
28. mildun
29. múgur
31. bekkur
32. gælunafn |
|--|--|---|---|

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var **EINMÁNUÐUR**, sá gamli mánuður íslenska misseristalsins sem er greið hálfafskiptur og einmana sem endalok vetrar þegar allir eru með hugann við sumarkomuna með Sumardeginum fyrsta.

Í stafaruglinu líkt og vanalega eru falin 20 orð úr hinum ýmsu óskyldu áttum. 19 gefin upp en það tuttugasta, leynigesturinn, er einn af árlegum vorboðum.

strengur brostinn prjónafit símanúmer	uppistaða hesputré kronika gjaldeyrir	ósambærilegt umsetinn aðgætni áhugamál	kaffítími sérstakur framtakssemi útfærsla	aulahrollur ofanálag varlega
---	--	---	--	------------------------------------

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

Skiltagerð og merkingar

Inni og úti merkingar, spjöld og skilti. Kíktu á heimasíðuna okkar og skoðu þjónustuna sem er í boði.



BÍLAMERKINGAR

Xprent.is



SKILTAGERÐ



KYNNINGARSVÆÐI



HÖNNUN OG MERKINGAR



Stofnað 2010

Xprent ehf. | Sundaborg 3 | 104 Reykjavík | 777 2700 | xprent@xprent.is

Stjörnur sem þú vissir (líklega) ekki að eru skyldar

Sumir telja að hæfileikar séu meðfæddir og gangi mögulega í erfðir. Hvort sem það er satt eða ekki þá kemur það fyrir að fleiri en einn í hverri fjölskyldu slær í gegn. Þar sem eftirfarandi stjörnur hafa slegið í gegn á sínum eigin forsendum þá vita ekki allir um fjölskyldutengsl þeirra.



LEIKARAFEDGAR

Fyrirverandi íþróttamaðurinn John David Washington fékk Golden Globe verðlaunin fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni BlacKkKlansman sem kom út árið 2018. Hann á ekki langt að sækja hæfileikana en faðir hans er enginn annar en Denzel Washington sem hefur í þrígang fengið hin eftirsóknarverðu Golden Globe verðlaun og var í fyrra valinn einn af bestu leikurum 21. aldarinnar af fjölmiðlinum virta The New York Times.



MYNDIR/GETTY

MÆÐGUR OG STJÓRSTJÖRNUR

Leikkonan Goldie Hawn hefur leikið í fjölda mynda á borð við Private Benjamin, Overboard og Death Becomes Her. Gullárin hennar voru frá um 1970 til 2000. En þá gat dóttir hennar tekið við keflinu. Dóttir Goldie er engin önnur en Kate Hudson sem sló í gegn árið 2000 í kvikmyndinni Almost Famous og hefur leikið í hverri stórmyndinni á eftir annari. Til dæmis í hinni sívinsælu gamanmynd How to Lose a Guy in 10 Days.



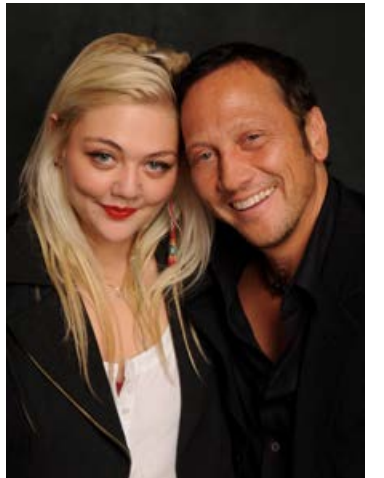
ÞRJÁR KYNSLÓÐIR AF LEIKKONUM

Debbie Reynolds, heitin var hvað þekktust fyrir hlutverk sín í kvikmyndunum klassísku Singin' in the Rain og The Unsinkable Molly Brown, en hún var tilnefnd til óskarsverðlaunanna fyrir aðahlutverkið í þeirri síðarnefndu. Dóttir hennar Carrie Fisher þekkjast flestir sem prinsessu Leiu í Star Wars myndunum. Billie Lourd fer með hlutverk í nýju Star Wars trílógiinni en hún er dóttir Carrie og barnabarn Debbie. Það eru því þrjár kynslóðir af leikkonum í þeirri fjölskyldu.



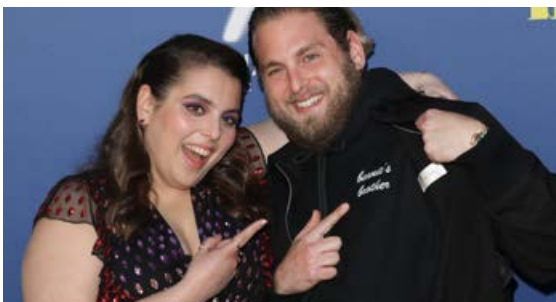
SÖNGVARINN OG LEIKKONAN

Leikkonan Lily Collins hefur heldur betur gert garðinn frægan undanfarin ár, nú síðast í þáttunum Emily in Paris sem voru nýlega sýndir á Netflix. Faðir hennar er enginn annar en goðsagnakenndi söngvarinn Phil Collins sem á slagara á borð við In the Air Tonight og Against all odds. Feðginin hafa öðlast frægð á sitt hvoru sviðinu og ekki margir átta sig á tengslum þeirra þrátt fyrir að þau deili eftirnafni.



GRÍNISTINN OG TÓNLISTARKONAN

Tónlistarkonan Elle King hefur notið mikilla vinsælda undanfarin ár og meðal annars verið á tónleikaferðalagi með íslensku hljómsveitinni Of Monsters and Men. Hún er dóttir grínleikarans Rob Schneiders sem er þekktur fyrir kjánalegar grínmyndir á borð við Deuce Bigalow: Male Gigolo, The Animal og The Hot Chick.



JONAH HILL OG BEANIE FELDSTEIN

Johan Hill sló í gegn eftir að hann lék í unglíngagrínmyndinni Superbad árið 2007. Systir hans, Beanie Feldstein, er ekki eins þekkt en vakti mikla athygli fyrir hlutverk sitt í verðlaunakvikmyndinni Lady Bird sem kom út tíu árum á eftir Superbad.

FRÆKNAR FRÆNKUR

Leikkonan Julia Roberts er hvað þekktust fyrir leik sinn í gífurlega vinsælum rómantískum gamanmyndum á borð við Pretty Woman, Notting Hill og Runaway Bride. Bróðurdóttir hennar virðist hafa fengið leikaragenið en Emma Roberts er þekkt fyrir leik sinn í gamanmyndunum Wild Child, We are the Millers og hryllingsþátta-röðinni American Horror Story.



RAPPARA-FJÖLSKYLDAN

Snoop Dogg er einn þekktasti rappari heims með stóra slagara á bakinu á borð við „Gin&Juice“ og „California Gurls“. Hann er þó ekki sá eini í fjölskyldunni sem hefur slegið í gegn. Söng- og rappkonan Brandy er frænka Snoops en Brandy gerði garðinn frægan um aldamótin með lögum á borð við „The Boys Is Mine“ og „What About Us?“. Þess má einnig geta að bróðir Brandy, Ray J, er einnig þekktur tónlistarmaður.



SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Sonja Grant

STJÖRNUSPÁ Vikan 19.02. – 25.02.

Þú vilt vera meistari

Sonja Grant hjá Kaffibrugghúsinu er sannkallað kaffi-sení en hún hefur ferðast um allan heim til þess að bragða og dæma í kaffikeppnum.

Talandi um kaffi... Hefur þú prófað að lesa úr kaffibolla? Prófaðu næst þegar þú drekkur svart kaffi að þurrka hann á hvolfi og sjá hvort þú sjáir skilaboð í bollanum. Ef þú sérð fugl táknar það að þú mátt eiga von á mikilvægum skilaboðum, margt fólk boðar fögnuð og hringur táknar bónorð eða jafnvel fæðingu.

Sonja kaffidrottning er fædd í Ljónsmerkinu. Ljónin eru oftast mjög jákvæð með gott skop-skyn. Þau hafa einstaklega gaman að tísku og eru oft með afgerandi og öðruvísi stíl. Ljónin eru sjaldan feimin og tilheyra oft sviðljósinu á einn eða annan hátt.



MYND/ERNIR

Ás í Sverðum

Bylting | Nýjar hugmyndir | Skýrleiki | Velgengni

Þetta spil boðar nýja tíma, ferskan blæ og mig grunar að það sé kærkomið. Þú ert svo bráðsniðug, þér dettur eithvað einstaklega skemmtilegt í hug og munt framkvæma það. Mögulega er þessi hugmynd farin á flug en ef ekki þá er stutt í það. Mér finnst þessi hugmynd tengjast starfinu þínu, eins og þú munir bæta við einhverri nýrri þjónustu sem mun líka lukkast svona svakalega vel.

Pristur í Stöfum

Framfarir | Útrás | Framsýni | Tækifæri erlendis

Þetta spil helst í hendur við fyrra spilið, það er mikil hreyfing hjá þér og tækifærin koma úr öllum áttum. Fólk mun koma til þín með ýmis atvinnutækifæri og þú munt hefja nýtt samstarf í öðru landi. Þú hefur verið þolinmód hingað til og ert spennt fyrir því að sjá boltann rúlla. Ef einhver mál hafa ekki gengið upp þá er mælt með því að þú gefist ekki upp á þeim, því núna færðu tól og aðstoð til þess að láta þessa drauma rætast.

Átta í Myntum

Lærilingur | Endurtekin verkefni | Leikni | Hæfnipróun

Þú virðist vera þannig karakter að þú munt aldrei hætta að læra eða bæta við þig reynslu. Hér ertu að kafa enn



Skilaboð frá spákonunni

Nú er tími til þess að dreyma stórt, því spilin eru þér hliðholl og tækifærin ófá.

dýpra í þínu fagi og læra meira. Einhver skóli kemur upp í hugann en ég er ekki viss hvort þú farir í nám sjálf eða munt sjálf kenna í skóla en eithvað varðandi nám og sérþekkingu fylgir þessu spili. Þú hefur það mikinn metnað og einbeitingu að það dugar ekkert að hálfgera hlutina, þú vilt vera meistari í því sem þú tekur þér fyrir hendur. Spilið er í raun bara lukkuspil sem segir að þú sért á réttri braut og eigir að halda áfram á þessari braut.

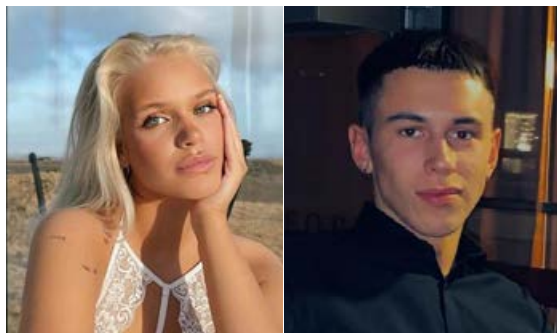
SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Nýjasta parið í bænum

Fyrirsætan Nadía Sif Líndal og Adam Freyr Aðalsteinsson eru nýjasta parið í bænum. Nadía Sif varð landsmönnum kunn eftir heimsfræga hótelleimsókn til breskra landsliðsmanna á Hótel Sögu. DV lék forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjanna. Nadía Sif er Krabbi og Adam Freyr er Steingeit. Þessi merki eru algjörar andstæður en geta á einhvern ótrúlegan hátt smellpassað saman.

Steingeitin er stjörnumerki sem þekkir aðeins eina leið; upp. Steingeitin setur sér markmið og trúir því að með því að gefa sér tíma og leggja vinnu í eithvað þá sé enginn draumur of stór. En Steingeitin er varkár í kringum skapveiflur Krabbans. Það er vegna þess að Steingeitin mun ekki leggja vinnu né tíma í eithvað sem er of óútreiknanlegt.

Krabbinn er tilfinningaríkur og þegar hann elskar, þá elskar hann sárt. En hann er einnig metnaðargjarn eins og Steingeitin. Ástæðan fyrir því að þörun þessara merkja er góð, þegar allt bendir í hina áttina, er að ólíkir eiginleikar þeirra gera þau að sterkri heild. ■



MYND/SAMSETT

Nadía Sif Líndal Gunnarsdóttir
Krabbi

8. júlí 2000

- Traust
- Uppátækjasöm
- Hlý
- Tilfinninganæm
- Skapstór
- Öðrugg

Adam Freyr Aðalsteinsson
Steingeit

2. janúar 2001

- Ábyrgur
- Agaður
- Góður stjórnandi
- Skynsamur
- Besservisser
- Býst við hinu versta

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

Hrútur
21.03. – 19.04.

Duglegi klári Hrútur. Þú færð krefjandi verkefni í vinnunni sem þinn klári heili trompar auðveldlega. Þú vekur athygli í vinnunni og færð verðskuldað hrós fyrir vel unnin störf. Þetta er einstaklega gott fyrir sjálfstraust þitt því þú ert ekki sá besti í að upphefja sjálfan þig.

Vog
23.09. – 22.10.

Vogin er að taka sig á í meðvirkni sinni og það gengur þrýðisvel. Það er góð tilfinning að segja það sem þú þarft að segja án þess að þurfa að fegra það skriljón bleikum blómum. Þú verður stolt af samskiptum þínum við aðra þessa vikuna.

Naut
20.04. – 20.05.

Ertu tilbúið fyrir breytingar? Það skiptir ekki máli því það er það sem koma skal. Þannig að núna skaltu undirbúa þig vel og vandlega, því það verða ófáar breytingar og ýmislegt mun koma í ljós í vikunni. Við vöxum í breytingum.

Sporðreki
23.10. – 21.11.

Ka-tjing! Það eru peningar í þínum kortum. Annað hvort nærðu að semja um betri laun eða færð vel launað verkefni. Ekki eyða því öllu á sama stað en leyfðu þér samt smá spreð.

Tvíburi
21.05. – 21.06.

Hæfileikaríki tvíburi. Bjartari dagar veita þér innblástur og þú ferð að fönndra eins og vindurinn. Hvort sem þú ferð að dútla við heimilið, mála ný listaverk, elda stórbrotna máltíð, þrjóna peysu eða binda hengi fyrir blóm-pottana. Þú munt skapa eithvað handgert og fallegt.

Bogmaður
22.11. – 21.12.

Elsku upptekni Bogmaður. Það er afkastamikil vika framundan hjá þér. Passaðu þig að týna þér ekki í kaosinu. Nú skiptir mestu máli að vanda til verka, halda einbeitingu og skipulagi í toppstandi. Það verður þá allavega tilefni til þess að fagna í lok vikunnar. Áfram þú!

Krabbi
22.06. – 22.07.

Þú lærir að útdeila verkefnum og fá aðstoð þessa vikuna. Þú þarft ekki alltaf að gera ALLT sjálfur. Og þegar maður lærir þetta þá nær maður að vaxa enn frekar í því sem maður er að sinna. Gerðu það sem þú gerir best - en ekki gera allt. Góð verkaskipting er lykillinn.

Steingeit
22.12. – 19.01.

Óvænt heimsókn eða símtal mun leiða til nýrra verkefna þessa vikuna. Skemmtilegt samstarf er í kortunum þínum og það mun koma frá ólíklegum stað. Nálgastu tækifærin með opnum huga!

Ljón
23.07. – 22.08.

Þú ert búin, hlutirnir loks að fara vel af stað og gamlir draumar að rætast. Alheimurinn þakkar þér fyrir þessa þolinmæði og kemur nú færandi hendi.

Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Það er andleg vika framundan hjá Vatnsberanum. Þú munt loksins komast í hugleiðslugírinn og gefur þér tíma til að rækta það á hverjum einasta degi. Með þessu áframhaldi kemur þú til með að verða besta útgáfan af sjálfum þér.

Meyja
23.08. – 22.09.

Stundum verður maður upptekinn af vandamálum annarra þegar maður er ómeðvitað að hunsu sín eigin. Hvað er að angra þig elsku Meyja? Hvað er það sem þú þarft að horfast í augu við?

Fiskur
19.02. – 20.03.

Það er svakaleg bókavika framundan hjá Fisknum. Annað hvort munt þú byrja á því að skrifa þína eigin bók eða lesa þær ansi margar. Þú vilt bæta við þig þekkingu og fróðleik og verður þess vegna með nefið ofan í bókum alla vikuna.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Ríkki lýsir sér sem miklum rútínumann. „Ég vakna alla virka morgna 6:15, hættur að „snooza“, og fer beint inn á bað, nánast með lokuð augun, kveiki á sturtunni, bursta tennur, skola af mér og klæði mig. Stundum sleppi ég því að gela mig, það fer eftir því hversu þreyttur ég er,“ segir hann.

„Ég fer síðan í besta morgunþátt landsins, Brennsluna, og er þar til tíu. Síðan æfi ég í kringum hádegið og borða mína fyrstu máltíð eftir hana um svona eitt leytið. Oftast er ég síðan í hinum og þessum verkefnum eftir hádegi, oftast er ég að lýsa kappleikjum á kvöldin og er því frekar sjaldan heima. Ef ekki þá finnst mér mjög þægilegt að vera heima og elda góðan mat með fjölskyldunni.“

Fastar virka daga

Ríkki er ekki á neinu ákveðnu mataræði. „En ég fasta yfirleitt á virkum dögum, þegar ég er að taka mig í gegn, sextán til átján klukkustundir. Ég borða ekki eftir klukkan átta á kvöldin virka daga. Númer 1, 2 og 3 þá held ég virkum dögum gott sem alveg hreinum og svindla ekkert,“ segir hann.

Aðspurður hvaða kostir honum þykir hafa fylgt föstunni segir Ríkki að með því að fasta 16-18 klukkustundir fimm daga vikunnar, og leyfa sér aðeins um helgar, þá hafi honum tekist að missa fjórtán kíló síðan í byrjun september.

„Það hefur orðið til þess að þetta er orðið að rútínu en ekki skammtímalausn. Þetta hefur allavega hentað mér afskaplega vel. Ég leyfi mér kolvetni í hádeginu en passa að hafa þau góð. Síðan er meira um prótein og fitu í kvöldmat. Ég borða bara tvær máltíðir á dag. Þetta er rútína sem hentar mér einstaklega vel“ segir hann.

Stórkostlegur í eldhúsinu

Þegar kemur að því að lýsa hæfileikum sínum í eldhúsinu segist Ríkki vera stórkostlegur. „Ég er mikill áhugamaður um eldamennsku og elda ávallt þau fáu fríkvöld sem ég er með. Ég sé til dæmis ávallt um jóla- og áramótamatinn sem er eiginlega orðið að minni skemmtilegustu hefð.“

„Ég hef líka verið óhræddur við að fara aðeins frá upprunalegum uppskriftum, það er að segja að bæta einhverju við eða taka eitthvað út. Prófa mig áfram. Ég geri síðan besta salat landsins, vil ég meina. Nokkrir félagar mínir kalla það Sweaty Richard Salad. Það er ekki það hollasta, en það er margt óhollara en það.“

Uppáhaldsmáltíð?

„Klár mál, hægelduð nautalund, nær „rare“ en „medium rare“ og með henni verður að vera góð heit sósa sem ég geri alltaf frá grunni þegar ég elda naut.“



Útvarpsmaðurinn Ríkki G. heldur sig á beinu brautinni á virkum dögum.

MYND/STEFÁN

Ekki skammtímalausn heldur rútína

Ríkharð Óskar Guðnason, betur þekktur sem útvarpsstjarnan Ríkki G. á FM957, er mikill rútínumaður og borðar aðeins tvær máltíðir á dag. Hann nýtur sín í eldhúsinu og er mikill áhugamaður um eldamennsku.

Súrsætur kjúklingaréttur

„Ef þú vilt gera vel við þig og ert fyrir kjúkling og sælgætissósu þá er þetta réttur sem ég geri oft um helgar. Sturlaður í einu orði sagt, sem ég fann fyrir mörgum árum á Gulur, rauður, grænn og salt (grgs. is). Og þar sem ég er algjör sósupperri þá geri ég alltaf tvöfalda uppskrift af henni enda er þetta rosalegt. Venjulegt baquette brauð með og íslenskt smjör er líka nauðsynlegt,“ segir Ríkki. Uppskriftin er birt með leyfi grgs.is.



MYND/GRGS.IS

3 kjúklingabringur salt og pipar
ca. 180-200 g hveiti
3 egg, léttþeytt
60 ml olía
130 g sykur
4 msk. tómatsósa
60 ml hvítvínasedik
60 ml eplaedik
1 msk. sojasósa
1 tsk. hvítlaukssalt

Skerið kjúklingabringur í litla bita og kryddið með salti og pipar.

Veltið kjúklingabitunum fyrst upp úr hveitinu þar til það hylur bitana alveg og eftir það í eggjin.

Steikið kjúklingabitana upp úr olíu á pönnu við meðalhita þar til þeir hafa brúnast örlítið. Látið í ofnfast mót.

Blandið sykri, tómatsósu, eplaedik, hvítvínasediki, sojasósu og hvítlauksdufti saman í skál. Hellið yfir kjúklinginn og eldið í eina klukkustund við 175°C. Hrærið reglulega í kjúklingnum á 15 mínútna fresti og veltið upp úr sósunni.

Berið fram með hrísgrjónum, jafnvel vorlauk og sesamfræjum.

Matseðill Ríkka G

Hádegismatur

Kjúklingur/kjöt og kannski lúka af grjónum, nóg af salati og einhver góð sósa með.

Kvöldmatur

Oft tek ég ketókjúklinginn á BK með mér heim ef ég er að vinna. Hann er sturlaður, enda er ég mikill aðdáandi þess að veitingastaðir séu að vinna með úrbeinuð kjúklingalæri frekar en bringu. Mikið betra kjöt að mínu mati.



Gerðu vel við hana

Hún á það svo sannarlega skilið



15-70% afsláttur af öllum vörum*

Tracy's Dog:

Tækið sem umturnaði netinu



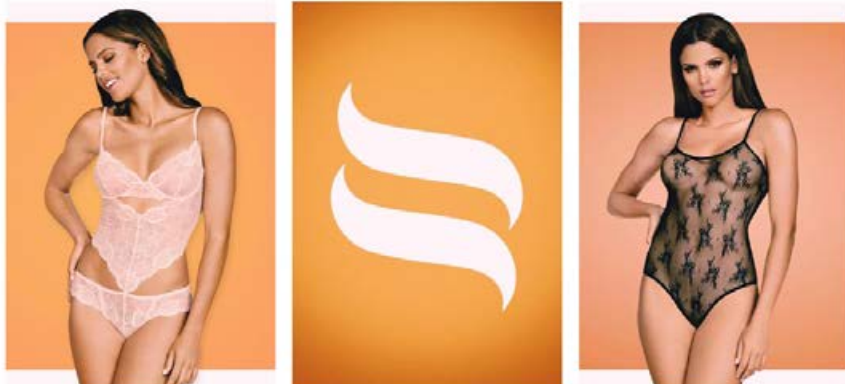
Verð Nú: 10.499
Venj. verð: 13.999

Fuzion Enigma:

Einn vinsælasti titrarinn



Verð Nú: 14.399 kr
Venj. verð: 17.999 kr



30% afsláttur af öllum fatnaði

Romantic Couples Box:

Skemmtilegt parabox
Til í 4 tegundum
Couples, Woman, Man, BDSM



Verð Nú: 11.199
Venj. verð: 13.999

Magnificent Wand:

Líklega besti nuddvöndurinn allra tíma



Verð Nú: 15.199
Venj. verð: 18.999

Bendable Love

Líklega besta paratæki allra tíma



Verð Nú: 13.599
Venj. verð: 16.999

Scarlet.is

Unaðsvörur fyrir þig

*gildir til 1.mars eða á meðan birgðir endast

*Una í eldhúsinu**Dísætt og dásamleg fermingarveisla*

Una Guðmundsdóttir matgæðingur DV deilir hér fallegum og bragðgóðum hugmyndum að fermingarveislum. Þar sem ekki er vitað hvernig samkomutakmarkanir verða í kringum fermingar er sniðugt að útbúa sem mest sjálfur og geta þá skalað veisluna upp eða niður eftir þörfum.



MYNDIR/VALLI

SÆLGÆTISBAR

Sælgætisbar er skemmtileg leið til að skreyta borðið. Bæði er hægt að raða sælgætinu á fallegan kökudisk eða nota fallegar mismunandi krukur. Sælgætispokana fékk ég í Söstrene Grene, þeir eru til í mismunandi fallegum litum. Eins fannst mér upplagt að kaupa litlar gylltar tangir til að forðast það að fólk fari með hendurnar í sælgætið, tangirnar fékk ég líka í Söstrene Grene.

**Fermingarkaka**

Hérna kemur uppskrift að fermingarköku sem virkar vel í hvaða veislu sem er. Súkkulaðibotnar með góðu smjörkreminu.

Ég sýni hér á myndinni tvær gerðir af því hvernig hægt er að skreyta kökuna, bæði með lifandi blómum og svo einnig með marengstoppum.

Mikilvægt er að pakka blómastönglunum alltaf inn í svokallað blómálímband áður en þeim er stungið inn í kökuna. Þetta er gert til þess að forðast að vökví úr blómunum fari í kökuna sjálfa.

Þessi uppskrift dugur í 2 botna í bökunarformi sem er 20,3 cm x 7,6 cm, hringlaga form. Ég geri svo hálfu uppskrift í viðbót til að setja í toppinn á kökunni en það form er frá Wilton í stærðinni 15,2 cm x 5,08 cm hringlaga.

Súkkulaðikaka

3 dl hveiti
2 dl sykurl
1 tsk. matarsódi
1 tsk. salt

1 dl kakó
1/2 dl matarolía
1,5 dl ab mjólk
4 stk. egg
1 tsk. vanilludropar

Stillið ofninn á 180 gráður.

Spreyið formin með PAM spreji eða smyrjið þau vel að innan með smjörlíki.

Blandið þurrefnum saman í skál og gott er að sigta kakóið og hrærið létt.

Blandið svo olíunni, ab-mjólkinni, vanilludropunum og eggjunum saman við og hrærið vel, ég set þetta í hrærivélina og notast við meðalhraðastillingu.

Passið að hræra blönduna vel saman þannig að hún sé kekkjalaus.

Skiptið deiginu jafnt í formin tvö, setjið í ofninn og bakið í um 35 mínútur, gott að nota bökunarprjón

til að kanna hvort að kakan sé alveg tilbúin.

Látið botnana alveg kólna áður en kremið og skreytingar eru settar á.

Smjörkrem
500 g smjörlíki (mjúkt)
500 g flórsykur
2 msk. vanilludropar

Blandið saman í skál smjörlíki, flórsykri og vanilludropum og þeytið vel saman á góðum hraða. Því lengur sem hrært er því hvítara verður kremið.

Takið smá part af smjörkreminu til hliðar ef valið er að lita smá part af því.

Smyrjið kreminu á kökuna, setjið vel af kremi milli botnanna og á alla kanta. Sléttið úr kreminu eins og hægt er og kælið hana í um 20 mínútur og endurtakið aðferðina. Setjið litað smjörkrem hér og þar á kökuna



og að því loknu er best að strjúka yfir kökuna til að allt krem verði jafnt.

Pakkið blómastönglunum inn í

blómálímband til þess að forðast að vökví úr blómunum berist í matvælin, stingið blómunum hér og þar sem ykkur finnst fallegast.



STÍLISERING

Kökudiskar gera einfalda rétti mun veglegi. Þessir fallegu diskar fást í nokkrum litum og stærðum á hulan.is en einnig má finna ódýra kökudiska í Ikea og víðar.

Blómin bæði í vösunum og til skreytingar á kökunni eru frá Blómagallerí á Hagamel. Hægt er að panta skreytingar eftir litabema og nýta einnig fersk blóm í kökuskrýtingar.

Bollakökuformin, sælgætiskúlur sem notaðar eru á bollakökurnar og sprautustútar fást hjá Allt í köku.

Wilton kökuform Allt í köku.

Sælgætispokar og gylltar tangir fást hjá Söstrene Grene.

Servéttur og kerti Söstrene Grene.

Blómalímband Blómaval.



Kjötbollur

Þessar Ritzkex-kjötbollur eru einfaldar í framkvæmd, bragðgóðar og slá alltaf í gegn bæði hjá börnum og fullorðnum. Best er að bera þær fram með súrsætri sósu. Þessi uppskrift dugar í um 40 stykki af litlum kjötbollum.

- 500 g nautahakk**
- 1 stk. egg**
- 150 g Ritzkex (mulið)**
- Smá krydd, ég nota salt og pipar til að bragðbæta.**

Takið Ritzkex og hakkið niður mjög fint (nánast eins og krydd).

Bætið nautahakkinu saman við ásamt einu eggi og kryddið með salti og pipar og hnoðið allt vel saman.

Útbúið litlar kúlur og steikið á pönnu til að loka kjötbollunum aðeins og setjið þær svo í eldfast form og inn í ofn í um 20 mín. við 200 gráðu hita.

Berið fram með sósu til hliðar.



Bollakökur með smjörkremi

Þessi uppskrift dugar í um 25 stykki af bollakökum.

- 2 dl hveiti**
- 1 dl sykur**
- 6 msk. kakó**
- 1 tsk. salt**
- 1 stk. matarsódi**
- 4 stk. egg**
- 2 tsk. vanillusykur**
- ½ dl olía**
- 1 dl vatn**

Aðferð:
Stillið ofninn á 180 gráður. Sigtuð saman hveiti, sykur, kakó, salt, matarsóða og vanillusykur.

Þeytið saman egg, olíu og vatn þar til að blandan verður létt og ljós.

Bætið þurrefnunum rólega saman við og passið að allt blandist vel saman.

Hellið blöndunni í um 20-25 stk.

bollakökuform, mér finnst gott að setja bréfformin í silikon bollakökuform, þannig verða kökurnar fallegri.

Bakið kökurnar í um 15-18 mínútur.

Takið kökurnar úr ofninum og leyfið þeim að kólna áður en kremið og skrautið er sett á.

- Smjörkrem**
- 500 g smjörlíki (mjúkt)**
- 500 g flórsykur**
- 2 msk. vanilludropar (bætið matarlit að eigin vali við)**

Blandið saman í skál smjörlíki, flórsykri og vanilludropum og þeytið vel saman á góðum hraða. Því lengur sem hrært er því hvítara verður kremið.

Ég nota svo sprautustút frá Allt í köku sem heitir 2D, svo skreyti ég með sælgætikúlum.



Marengs með karamellu og rjóma

Falleg og góð marengskaka er alltaf tilvalin í veislur, hérna ákvað ég að gera smá breytingu og taka til hliðar smá part af marengsblöndunni, lita hana með bleikum matarlit og nota mismunandi sprautustúta til að fá fallega marengstoppa til að skreyta kökuna með.

- Marengsbotn**
- 4 stk. eggjahvítur**
- 200 g sykur**
- 2 tsk. vanilludropar**
- 400 ml rjómi**

Byrjið á að stilla ofninn á 150 gráður. Klæðið bökunarplötu með bökunar-pappír.

Þeytið eggjahvítur þar til þær fara að freyða vel og hellið sykrinum hægt og rólega saman við, vanilludroparnir fara svo næst saman við. Þeytið vel saman eða þar til að stíf marengsblanda myndast.

Hellið marengsblöndunni á bökunar-pappírinn og myndið tvo jafna hringi og sléttið vel úr. Takið aðeins af blöndunni til hliðar, litið með matarlit, setjið í sprautupoka og sprautið með mismunandi sprautustútum

á sér bökunarplötu með bökunar-pappír undir.

Bakið í 40 mínútur, takið út úr ofninum og látið kólna.

Þeytið rjóma og leggið á milli botnanna.

Setjið karamelluna yfir kökuna og á milli botnanna.

Skreytið að vild, sjá meðfylgjandi mynd.

- Karamella**
- 4 stk. eggjarauður**
- 60 g flórsykur**
- 50 g smjör**
- 200 g mjólkursúkkulaði**

Bræðið saman í potti smjör og súkkulaði við vægan hita og hrærið vel í, leyfið aðeins að kólna.

Hrærið saman eggjarauður og flórsykur.

Bætið svo súkkulaðinu saman við flórsykurblönduna og hrærið vel saman og hellið yfir kökuna og milli botnanna.



SNITTUBRAUÐ

Snittubrauð er hægt að útfæra á allskonar skemmtilegan máta, hérna má sjá eina útgáfuna með hvítlauks-hummus, fersku káli, piccolo-tómötum og mozzarellaosti og svo er einnig hægt að setja góðan ost eins og Brie og fersk jarðarber.

HEIT RÚLLUBRAUÐ

Mér fannst tilvalið að skella í nokkur rúllubrauð, skera þau niður í jafnar



og fallegar sneiðar. Ég ákvað að fylla brauðin með aspas úr dós, sveppa-osti og skinkubítum. Ég setti þetta

allt saman í pott við vægan hita og blandaði vel saman, smyr rúllubrauðin að innan með blöndunni og rúlla þeim svo upp, smyr þau með einu þeyttu eggi og stráí ost yfir. Ég set svo brauðin í ofninn á 180 gráður í um 20 mínútur eða þar til að osturinn er vel bráðnaður.

TORTILLAKÖKUR

Fylltar með hummus, paprikubítum og káli, upprúllað og skorið niður í bita.



**SHAKIRA**

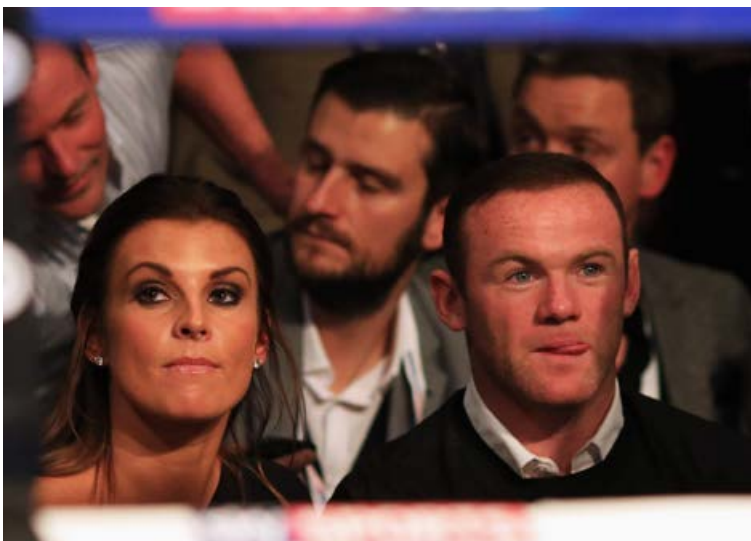
Þessi heimsfræga söngkona á í ástarsambandi við Gerard Pique, varnarmann Barcelona. Þau hittust árið 2010 þegar verið var að taka upp tónlistarmyndband Shakira á laginu Waka Waka sem var einkennislag HM í knattspyrnu það sama ár. Neistinn kviknaði og hefur lífað síðan, saman eiga Shakira og Pique tvö börn. Pique er 34 ára gamall og er tíu árum yngri en þessi magnaða söngkona. Shakira er miklu frægari en eiginmaður hennar en hún er ein vinsælasta söngkona síðari ára, hún hefur einnig starfað sem sendiherra fyrir UNICEF.

VICTORIA BECKHAM

Eiginkona David Beckham er á pari við hann þegar kemur að frægd og frama, segja má að þau séu hið raunverulega ofurpar þegar kemur að fót-boltanum. Párið byrjaði að rugla saman reitum árið 1997 og hafa staðið saman síðan þá. Þau giftu sig árið 1999 og eiga saman fjögur börn, þrjá stráka og eina stelpu. Victoria var líklega þekktari þegar þau kynntust enda hafði hún öðlast algjöra heimsfrægd með Spice Girl. Posh Spice eins og hún var kölluð hefur heldur dregið sig til hlés síðustu ár á meðan Beckham hefur áfram baðað sig í sviðsljósinu. Hjónin vekja athygli hvert sem þau koma, þau búa í London en eru mikið á Miami þar sem David á knattspyrnufélagið Inter Miami. Victoria hefur reynt fyrir sér bæði sem fatahönnuður, hannað fyrir verslunarkeðjuna Target, skrifað bækur, tekið þátt í heimildamyndagerð og unnið að góðgerðarmálum.

**SARA CARBONERO**

Sara er ein vinsælasta sjónvarpskona Spánar og þá sérstaklega í tengslum við knattspyrnu, hún er einnig eiginkona Iker Casillas. Markvörðurinn frá Spáni er hættur í dag en samband þeirra hefur vakið mikla athygli. Hú hefur verið kosin kynþokkafyllsta fréttakona heims. Casillas og Carbonero gengu í hjónaband árið 2016, sex árum eftir að hafa gert samband sitt opinbert. Þau eiga tvo stráka saman en lífið hefur verið erfitt fyrir fjölskylduna síðustu ár. Carbonero var flutt á sjúkrahús á dögnum, tveimur dögum fyrir 37 ára afmæli sitt. Hún hóf baráttuna við krabbamein árið 2018 en það sama ár fékk Casillas, sem þá lék með Porto, hjartaáfall. Bæði náðu bata og leit allt vel út hjá Carbonero. Krabbameinið tók sig hins vegar aftur upp og háir hún nú aðra baráttu við þennan skæða sjúkdóm.

**COLEEN ROONEY**

Hefur verið á forsíðum enskra blaða frá unga aldri. Hún og Wayne Rooney kynntust þegar þau voru tólf ára í Liverpool, ástarsamband þeirra hófst þegar þau voru 16 ára en þá var Rooney á barmi heimsfrægdar. Nú tuttugu árum síðar eru þau enn í sviðsljósinu og standa saman þrátt fyrir talsverð læti í gegnum árin. Þau gengu í hjónaband árið 2008 en Coleen hefur gert það gott í viðskiptum, meðal annars hannað fatalínur, skrifað fyrir fjölmiðla sem og fjölda bóka auk þess sem hún hefur starfað í sjónvarpi, á meðan eiginmaðurinn hefur einbeitt sér að fót-boltanum. Eiginmaðurinn hefur verið gómaður við framhjáald og átt í talsverðu veseni utan vallar, Coleen hefur hins vegar fyrirgefið honum marga heimskulega hluti. Saman eiga þau fjóra syni.

ANTONELLA ROCCUZZO

Er líklega þekktust fyrir að vera eiginkona Lionel Messi en það voru ekki frægd, peningar og frami sem heilluðu hana til að byrja með. Antonella og Messi ólust upp í Rosario í Argentínu og hafa þekkt frá fimm ára aldri. Frændi hennar var vinur Messi og þannig byrjaði vinskapur þeirra. Messi fluttist til Spánar þegar hann var 13 ára gamall en þau héldu alltaf samband. Síðan þróaðist samband þeirra út í ástarsamband og hefur það blómstrað síðan. Messi er hlédrægur utan vallar og vill lítið baða sig í sviðsljósinu, Antonella er á svipuðum slóðum. Þau giftu sig árið 2017 og eiga saman tvö börn. Antonella hefur getið sér gott orð sem fyrirsæta og starfar meðal annars fyrir Ricky Sarkany sem selur eftirsóttá skó.

HEIMSFRÆGAR eiginkonur fót-boltamanna

Eiginkonur knattspyrnumanna eru oft ekki minni stjórnur en eiginmennirnir og hafa margar þeirra látið til sín taka í viðskiptalífínu og er þeim margt til lista lagt. Heimsfrægar söngkonur, fatahönnuðir, sjónvarpskonur og æskuást.





Ég fer á fjöll!



Ferðafélag Íslands
www.fi.is



SAND KORN



MYND/ALDÍS PÁLSDÓTTIR

Andrea í skó

Andrea Magnúsdóttir fatahönnuður og eigandi hinnar vinsælu verslunar Andrea hyggst nú færa út kvíarnar og opna skóbúð steinsnar frá vinsælli verslun sinni í Hafnarfirði. Stílistar landsins halda niðri í sér andanum því ef Andrea er til einhvers vís þá er það að sjá landsmönnum fyrir lekkerheitum. Búðin verður hin glæsilegasta að innan en heyrst hefur að bleikur ráði þar ríkjum. Eiginmaður Andreu er listamaður og vinnur nú hörðum höndum að því að fínisera verslunina sem opnar á næstu vikum.

Gunni Palli á 101

Kokkurinn Gunnar Páll Rúnarsson, betur þekktur sem Gunni Palli, hefur yfirgefið vínbarinn PORT9 vegna ósættis við meirihluta eigenda staðarins en Gunni átti sjálfur hluta í barrekstrinum. Gunni Palli rak um árabíl Vínbarinn við Dómkirkjuna sem var afskaplega vinsæll meðal stjórnámalámannanna fyrir rúmum áratug. Gunna er nú ætlað að rífa upp dræma stemmningu á 101 Hótel sem var áður mekka fína og fræga fólksins. Fyrstu helgina eftir að Gunni Palli tók við var barinn þétt setinn og fjöldi rétta og vína uppseld. Líklegt þykir að fjöldi vinnunnenda muni lalla á eftir léttvinslávarðinum upp Hverfisgötuna og á 101 Hótel-barinn. ■



Allir eru að fá sér!

LOKI

32 ára hress gaur vill hitta góða konu. Bráðum kemur nefnilega að því að maður vill geta notið lífsins eins og áður og allir vita að frelsið er ekki alltaf auðfengið. Hafðu samband ef við erum sammála um það. xxx

nánar á einkamal.is