

# *Hataður, elskaður en aldrei hunsaður*



Jón Ásgeir Jóhannesson á rússíbanareið að baki sem er lyginni líkust. Hann segist nú vera kominn til baka, reynslunni ríkari, tilbúinn í sinn seinni hálfleik.

— sjá síðu 10

UPPÁHALDS

FÓSTBRÆÐRA-SKETSAR



Ágústa Arna Sigurdórsdóttir félagsfræðingur er þekkt fyrir sinn einstaka hómor. Hún hefur líka mjög gaman af goðsagnakenndu sjónvarpsþáttunum Fóstbræðrum sem fyrst fóru í loftið árið 1997. Hún segir hér frá uppáhalds atriðunum sínum úr þáttunum.

**1 Sá vægir sem vitið hefur meira** Sigurður beturviti er svo viss um að Anthony Hopkins leiki í myndinni The Plummer að hann hringir í Hopkins og reynir að sannfæra hann um að hann hafi leikið í mynd sem hann lék alls ekki í.

**2 Maðurinn sem vildi bara kaupa það sem byrjaði á N / Konan sem kunni bara að elda bjúgu** Þar sem þessir tveir sketsar skarast verð ég að taka þá sem eina heild. Stuttu síðar er dagurinn eyðilagður fyrir honum þar sem svartar ólífur voru settar í innkaupakörfuna. Og svartar ólífur byrja svo sannarlega ekki á N!

**3 Óviðeigandi tengdammaman** (Litli strákurinn minn bara byrjaður að ríða) Sonurinn kemur með nýju kærustuna sem er komin fimm mánuði á leið í heim-sókn til móður sinnar. Tengdadóttirin er fljót að komast að því að tengdamóðirin er vægast sagt óviðeigandi enda spyr hún vægast sagt mjög óviðeigandi spurninga.

**4 Og það er komið ljós** Finnur og spúsa hans voru að flytja í nýja íbúð. Finnur er sérstaklega ánægður með lýsinguna sem hann getur stjórnað með einu handtaki. Eitt handtak og það er komið ljós!

**5 Gamalt fólk og tölvur** Í þessu atriði fara Helga Braga og Jón Gnarr á kostum sem eldri hjón sem eru lafhrædd við tækninýjungarnar sem fylgja nútímanum. Sonurinn kemur færandi hendi í heimsókn með tölvu en gömlu hjónin vilja ekki sjá slíkt apparat inni á sínu heimili!

Það er hjálp að fá

**H**eimilisofbeldi er alvarlegt vandamál og stórt lýðheilsamál. Lengi vel var öll umræða um heimilisofbeldi tabú en sem betur fer hafa nú fjölmargir stigið fram og sagt frá reynslu sinni sem þolendur heimilisofbeldis. Yfirleitt eru þetta konur, þó að karlar séu líka þolendur, og hafa margar þeirra skammast sín mikið fyrir að vera of lengi í sambandi með manneskju sem beitti ofbeldi.

Hingað til höfum við þó ekki heyrt í mörgum gerendum en það er hjá þeim sem vandinn liggur. Hér í blaðinu er úttekt á heimilisofbeldi þar sem rætt er við Andrés Ragnarsson sálfræðing sem rekur verkefnið Heimilisfrið sem er ætlað gerendum í heimilisofbeldismálum.

Vissulega er mörgum vísað til Heimilisfriðar eftir að hafa orðið uppvisir að því að beita ofbeldi í nánu sambandi en þangað kemur líka fólk að eigin frumkvæði því það hefur einlægan vilja til að hætta að beita ofbeldi og er tilbúið til að taka við hjálp.

Andrés segir þó margu gera lítið úr ofbeldinu í byrjun eða segjast jafnvel ekki muna eftir því. Það vekur athygli að hann segir þetta eðlilegt: „Fólk kemur hingað uppfullt af skömm og þarf að verja sig með einhverjum hætti því annars er nánast ógjörningur að horfast í augu við sjálfan sig.“ Það vill enginn vera manneskja sem beitir ástvini sína ofbeldi.

Samt er það staðreynd að fjöldi fólks gerir það. Verkefnið Heimilisfriður hét í upphafi Karlar til ábyrgðar en nafninu var breytt árið 2013 enda alls ekki bara karlar sem beita ofbeldi í nánum samböndum. Af þeim sem koma til Heimilisfriðar eru um 75% karlar, 25% konur og einstaka trans fólk. Það eru sannarlega ekki allir sem hafa beitt



“Fólk kemur hingað uppfullt af skömm.”

heimilisofbeldi sem þangað koma en þetta ætti að geta gefið einhverja hugmynd.

Kvennaathvarfið er með mjög áhugaverða vefsíðu þar sem hægt er að sækja sér ýmsan fróðleik. Þar er meðal annars fjallað um ólíkar tegundir ofbeldis en flestir tala almennt bara um andlegt, líkamlegt og kynferðislegt ofbeldi.

Þar er hins vegar líka fjallað um stafrænt ofbeldi og fjárhagslegt ofbeldi. Stafrænt ofbeldi er þegar ofbeldi er beitt með notkun tækni, til dæmis að senda skilaboð gegnum samfélagsmiðla, síma eða tölvupóst. Eitt dæmi um það er þegar maki stýrir því hverja þú mátt tala við gegnum samfélagsmiðla eða í síma. Fjárhagslegt ofbeldi er leið til að stjórna makanum í gegnum fjárhag. Dæmi um slíkt er þegar maki tekur launin þín af þér, skammtar þér peninga eða eyðileggur persónulega muni þína viljandi.

Nú hvetjum við ekki bara þolendur til að leita sér hjálpar, við hvetjum gerendum til að leita sér hjálpar. Það er hjálp að fá!

Óheppileg tímasetning

SVART HÖFÐI

**T**ímasetningin skiptir höfuðmáli. Þessa línu höfum við heyrt marg oft. Svarthöfði beitti þessu í framkvæmd strax sem lítill krakkaskítur. Mamma var eitt sinn froðufellandi öskureið eftir að Binni bróðir hafði skapað abstrakt listaverk á stofuveggnum og brúkað til verksins allar rándýru Oriflame-snyrtivörurnar sem mamma hafði keypt á rauðvínsmarineruðu saumaklúbbskvöldi. Þá sá Svarthöfði rétta tækifærið til að játa að hann hafði borðað allt súðusúkkulaðið úr bókunarskúffunni.

Þessi velhugsaða tímasetning varð til þess að Svart-höfði fékk engar skammir, enda brot Binna mun alvarlegra.

Að sama skapi veit Svart-höfði vel að hann falast ekki eftir samförum við spúsuna þegar hún er nýbúin að missa ástvin og veit líka að besti tíminn til að gefa konunni blóm er eftir að vinkonurnar hafa komið í heimsókn og kvartað yfir sínum mökum.

Tímasetningin skiptir höfuðmáli. Þetta vitum við öll, meðvitað eða ómeðvitað, og högum lífi okkar samkvæmt því.

Eitthvað fór þetta þó fram hjá dómsmálaráðherranum okkar. Nánast korter eftir að tilkynnt var um að níu konur hefðu stefnt ríkinu fyrir Mannréttindadómstól Evrópu vegna þess að ákærur þeirra gegn ofbeldismönnum höfðu verið felldar niður, kemur í ljós að hún fékk hinn umdeilda Jón Steinar Gunnlaugsson til að endurskoða málsmeð-

ferðarkerfið í sakamálum. Jón Steinar hefur ýmislegt sér til frægðar unnið. Ást og aðdáun þolenda í ofbeldismálum er ekki eitt af því.

Greyið dómsmálaráðherra. Af veikum mætti reyndi hún að bera hendur fyrir sig og benda á allt það góða sem hún hefur í embætti sínu gert í hag þolenda og kvenna. En Áslaug veit líka að í slaufunarmeningunni sem nú ríkir lifa allir í núinu. Þú getur ekki réttlætt slæma ákvörðun með því að hafa áður tekið réttar. Þetta er ekki heimilisbókhalld. Þó þú styrkir björgunarsveitirnar mánaðarlega, flokkir ruslið, aðstoðir eldri borgara yfir götu og farir í messu á sunnudögum máttu samt ekki keyra fullur.

Líklega ætlaði Áslaug ekkert að tilkynna sérstaklega um þetta fyrirkomulag. Sam-

kvæmt samningnum sem var gerður er áætlað að vinnan fari fram í febrúar, mars og apríl. Hefði Áslaug bara tilkynnt þetta strax, væntanlega í janúar þegar ákvörðunin hafði verið tekin. Þá hefði hún átt að tilkynna þetta á aðfangadag þegar þjóðin var upptekin af viðveru fjármálaráðherra við mögulegt sóttvarnabrot í Ásmundarsal. Það hefði verið sérdeilisfrábær tímasetning. Alveg í anda Svarthöfða litla sem hafði borðað allt súkkulaðið úr bókunarskúffunni hennar mömmu.

Nei, alveg rétt, þá var hún upptekin við að hringja í lögreglustjóra að spyrjast fyrir um „verklag“ en alls ekki að skammast yfir því að formaður flokks hennar væri kominn í eldlínuna. ■





# Walk-in N

Öryggi og vellíðan

Stilhrein sturta.  
Sturtubotn fánlegur í  
mörgun stærðum og litum.  
Sturtuveggur með væng,  
8mm hert öryggisgler.

Opið virka daga frá 9 til 18  
laugardaga 11 - 14  
Ármúla 31 - Sími 588 7332

**i-t.is** 

**INNRETTINGAR  
& TÆKI**

- fyrir þitt heimili

## MEST LESIÐ

## Á DV Í VIKUNNI

**1** Öskureiður eftir umtalaða viðtalið – „Ég trúir ekki orði af því sem hún segir“ Viðtal Oprah við Harry Bretaprins og Meghan Markle vakti mikla athygli.

**2** Jóhanna segist hafa lent í pípara og leigjanda frá helvíti – „Ég fékk lögregluna í Keflavík til að hreinsa þetta út“ Kona samdi við pípara um viðgerðir gegn afnotum af húsnæði, en píparinn reyndist fúskari í neyslu.

**3** Netverjar botna ekki neitt í neinu eftir atvik á Stöð 2 í kvöld – „Fyrir okkar hönd biðst ég innilegrar afsökunar“ Stöð 2 skipti yfir á auglýsingar á ögurstundu í miðjum fótboltaleik, áhorfendum til lítillar gleði.

**4** Nafnlaust símtal í öryggisverði á Leifsstöð – Taskan var opnuð og þar blasti þetta við Sigurbjörn Heiðarsson gerðist þakkarí í æfingaferð og laumaði klámblöðum í tösku þjálfarans.

**5** Úr jakkafötunum í jogginggallann – Sögðu upp öruggum störfum í heimsfaraldri og hafa ekki lítið til baka Þarið Ingi Torfi og Linda Rakel sögðu upp störfum og stofnuðu eigið fyrirtæki.

**6** Fann kaldan vind koma frá þaðherbergisspeglinum – Gerði óhugnanlega uppgötvun Bandarísk kona fann leyniþúð bak við þaðherbergisspegilinn.

**7** Birti myndband úr hótélherberginu – Það sem lá á rúminu vakti athygli Ástralskur áhrifavaldur gleymdi að fela kynlífstækin áður en hún tók sjálfur sem fóru á netið.

**8** Óttar geðlæknir – „Mér leiðast þessi píslavottarviðtöl“ Óttar Guðmundsson geðlæknir skóf ekki utan af skoðunum sínum í helgarviðtali við DV.

**9** Alin upp í sviðsljósinu – Sat nakin fyrir 10 ára og lék vændiskonu 11 ára Leikkonan Brooke Shields var aðeins 11 mánaða þegar hún kynntist fyrst sviðsljósinu.

## Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



## Viðtalið sem setti allt á annan endann

Hertogahjónin af Sussex, Harry Bretaprins og Meghan Markle, stigu fram í eftirminnilegu viðtali við Oprah í vikunni sem hefur vakið mikla athygli. Meghan greindi frá rasisma, einelti og niðurlægjandi framkomu sem hún mátti sæta á meðan hún gegndi konunglegum skyldum. Varð þetta henni svo þungbært að um skeið íhugaði hún að svipta sig lífi. Harry kvaðst hafa óttast að kona hans myndi fylgja í fótspor móður hans, Díönu prinsessu, því svo mikill var ágangur fjölmiðla.

## Ísland kært til Mannréttindadómstóls

Níu konur hafa kært íslenska ríkið til Mannréttindadómstóls Evrópu, en þær telja ríkið hafa brotið á rétti þeirra til réttlátrar málsmeðferðar. Konurnar eiga það sameiginlegt að vera brotþolar sem kærðu nauðganir, heimilisofbeldi og/eða kynferðislega áreitni til lögreglu en málin voru felld niður hjá ákærvaldinu. Málshöfunduninni er ætlað að vekja athygli á því hvernig íslenska ríkið brýtur kerfisbundið gegn rétti kvenna sem kæra kynbundið ofbeldi.

## Mistök við greiðslur

Efling greindi frá því á miðvikudag að Ábyrgðasjóður launa hefði greitt fyrrverandi starfsmönnum starfsmannaleigunnar MIV ehf. vangoldin laun, þar með talið kostnað sem hafði verið dreginn af útborguðum launum þeirra. Taldi Efling greiðslurnar fela í sér viðurkenningu á því að frádráttur vinnuveitenda frá launum starfsmanna, á borð við leigukostnað og símakostnað, væri óheimill. Hins vegar gaf Vinnuálastofnun út yfirlýsingu skömmu síðar þar sem kom fram að frádráttarlíðir hefðu verið greiddir út fyrir mistök. Til stendur nú að yfirfara málsmeðferð sjóðsins.



## Sviptur verjanda

Karlmaður á fimmtugsaldri sem grunaður er um að eiga hlut að manndrápinu í Rauðagerði hefur verið sviptur verjanda sínum, Steinbergi Finnbogasyni. Héraðsdómur féllst í vikunni á kröfu lögreglu um að Steinbergur yrði skikkaður til að gefa skýrslu í málinu en þá má hann ekki lengur vera verjandi mannsins. Ákvörðuninni hefur verið áfrýjað til Landsréttar en Steinbergur segir það brot gegn réttindum sakborninga að lögregla geti svipt þá málsvörum sínum með þessum hætti.

## Aldís fær bætur

Aldís Schram hefur gert samkomulag við ríkið um miskabætur vegna brots Embættis lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu á persónuverndarlögum. Lögregla miðlaði á sínum tíma persónuupplýsingum um Aldísi til föður hennar, Jóns Baldvins Hannibalssonar, en Persónuvernd komst að þeirri niðurstöðu á síðasta ári að miðlunin hefði farið gegn lögum. Miskabætur eru 1,2 milljónir og svo bætast við 400 þúsund vegna málskostnaðar.



## Vilja fleiri Íslendinga á völlinn

Haukar, KR, Stjarnan og Valur lögðu fram tillögu fyrir ársþing KKÍ sem haldið verður á laugardag um að það verði að reglu að ávallt skuli tveir til þrjár Íslendingar vera innan vallar í hvoru liði í körfuboltaleikjum hér á landi. Er tillagan rökstudd með því að vægi íslenskra leikmanna sé orðið of lítið og tækifæri þeirra of fá. Körfuknattleiksdeild Keflavíkur er ósammála og hefur sett sig upp á móti tillögunni.

ALDREI AÐ SKAFA!  
MEÐ WEBASTO BÍLAHITARA

## BÍLASMÍÐJURINN HEFUR

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Fjölskyldupakkinn

**Net, tveir farsímar  
og sjónvarp  
– allt á einum stað**

 +  +  +  = **19.990 kr.**  
ALLT ÓTAKMARKAÐ

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra hefur falið Jóni Steinari Gunnlaugssyni lögmanni að aðstoða við vinnu ráðuneytisins til að stytta málsmeðferðartíma í refsivörslukerfinu.

Þessi ákvörðun ráðherra hefur verið harðlega gagnrýnd. Rósa Björk Brynjólfsdóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, sagði ákvörðunina blautu tusku í andlit brotþola og Kvenréttindafélag Íslands ásamt Stígamótum sagði ráðherra senda konum kaldar kveðjur.

Gagnrýnin á rætur að rekja til þess að Jón Steinar hefur í gegnum tíðina verið umdeildur fyrir afstöðu sína til sönnunarmats í kynferðisbrotamálum. Í rúmlega tvo áratugi hefur Jón Steinar ítrekað vakið máls á því á opinberum vettvangi að hann telji dómstóla á Íslandi hafa slakað of mikið á sönnunarkröfum í málaflokknum. Þótti þessi afstaða hans enn fremur kristallast í störfum hans sem hæstaréttardómara á árunum 2004-2012.

#### Saklausir dæmdir

Jón Steinar hefur lengi verið þeirrar trúar að íslenskir dómstólar hafi slakað svo mikið á kröfum til sönnunarfærslu í kynferðisbrotamálum að jafna megi því við að sönnunarbyrðinni sé snúið við. Samkvæmt meginreglu sakamálaréttarfars eru menn saklausir uns sekt er sönnuð. Öfug sönnunarbyrði myndi því fela í sér að menn þyrftu að sanna sakleysi sitt fremur en að ákærvaldið þyrfti að færa sönnur á sekt.

„Afleiðingin af þessum vinnubrögðum er sú að svo og svo margir saklausir hafa verið ranglega dæmdir. Þessar kringumstæður eru m.a. til þess fallnar að gera fólki kleift að ná sér niðri á öðrum með því að bera fram rangar sakargiftir á hendur þeim.“ skrifaði Jón Steinar í Morgunblaðinu árið 2019.

Þessi afstaða Jóns Steinars hefur verið gagnrýnd bæði af lagaprófessorum og öðrum fagaðilum sem hafa aðkomu að kynferðisbrotamálum.

„Það er ekki hægt að bera saman kröfur hvað sönnunargögn varðar í kynferðisbrotum og öðrum brotum, til dæmis auðgunarbrotum,“ sagði Hulda Elsa Björgvinsdóttir lögfræðingur í samtali við DV árið 2003 og vísaði þar til greinaskrifa Jóns Steinars. „Það er eðli þessara brota að hvorki líkamlegir áverkar né bein vitni finnast. Þá líður oft langur tími frá því að brotið er framið þar til kært er,“ sagði Hulda.

#### Tekur ekki mark á sálfræðingum

„Nú liggur það auðvitað í hlutarins eðli að sjaldnast er unnt með vissu að vita hvað



Jón Steinar Gunnlaugsson hefur lengi verið umdeildur.  
MYND/GVA

## UMDEILDUR Í TVO ÁRATUGI

Jóni Steinari Gunnlaugssyni hefur verið falið að taka þátt í endurskoðun laga um meðferð sakamála. Hins vegar telja margir að hann sé ekki rétti maðurinn í verkið vegna umdeildrar afstöðu hans til kynferðisbrotamála.

það er sem veldur þeirri vanlíðan eða röskun sem mæld er. [...] Í stöku tilvikum kann meira að segja kæra um brot og sú niðurlægning sem ætlaðir brotþolar upplifa oft í framhaldinu að valda röskun á andlegri líðan,“ skrifaði Jón Steinar í grein árið 2008. Sönnunargögn á borð við skýrslur sálfræðinga, greiningar á áfallastreitu og mat geðlækna eru dæmi um óbein sönnunargögn í kynferðisbrotamálum sem hafa nokkuð mikið vægi þar sem eðli brotanna er slíkt að sjaldnast er sjónarvottum fyrir að fara.

„Svona greinargerð skiptir að mínum dómi yfirleitt ekki máli fyrir sönnunarfærsluna, enda kemur sú frásögn brotþola, sem greinargerð byggist á, venjulega fram í því sem brotþolin ber sjálfur fyrir dóminum,“ skrifaði Jón Steinar enn fremur. „Menn verða að sætta sig við að afbrot, sem engin vitni eru að verða yfirleitt ekki sönnuð með því að láta kunnáttumenn fara inn í heilabú fórnarlams eða sakbornings og kanna sannleiksgildi frásagna þeirra. Réttmæt þrá eftir því að afbrotamenn sleppi ekki við refsingu má ekki valda því að búnað séu til aðferðir af þessu tagi við sönnunarfærslu.“

#### Vildi létt refsingu barnaniðings

Sératkvæði Jóns Steinars í máli Jóhanns Sigurðarsonar,

sem sakfelldur var fyrir barnanið árið 2008, vakti mikla athygli. Jóhann var fundinn sekur um að hafa brotist inn í hús og brotið kynferðislega á fimm ára stúlku með því að sleikja kynfæri hennar. Jóhann hafði verið dæmdur í fjögurra ára fangelsi í héraði en Jón Steinar vildi lækka refsinguna í þrjú ár. Í sératkvæði sínu taldi Jón Steinar að trúverðug frásögn stúlkunnar um að „skeggbroddar mannsins sem misbauð henni snertu kynfæri hennar“ benti til þess að Jóhann væri sekur, en hins vegar væri ekki sannað að hann hefði sleikt kynfæri hennar þar sem munvatn hafði ekki fundist við sýnatöku.

Í öðru kynferðisbrotamáli gegn barni árið 2005 skilaði Jón Steinar sératkvæði. Í því máli var maður sakfelldur fyrir að hafa misnotað dóttur sambúðarkonu sinnar um árabíl. Jón Steinar vildi þar ekki taka mark á vitnisburði aðila sem brotþoli hafði sagt frá brotunum.

„Hann felur aðeins í sér endursögn á frásögn annars manns og skiptir því ekki máli um sönnun sakargiftanna.“ Þetta sératkvæði Jóns Steinars varð tilefni ritdeila milli hans og prófessorsins Eiríks Tómassonar sem benti á að meðal sönnunargagna hefðu verið þrjú vitni og vitnisburður frá forstöðumanni Barnahúss. Taldi Eiríkur Jón

Steinar ekki taka tillit til þess að kynferðisbrot séu þess eðlis að sönnunargögn séu metin með öðrum hætti en í öðrum brotaflokkum.

#### Vitlaust gat

Ofangreind dæmi eru aðeins brot af þeim tilfellum þar sem afstaða Jón Steinars til kynferðisbrota hefur komið fram. Sökum þessa freistaði ríkissaksóknari þess árið 2008 að fá Jóni Steinari vikið til hliðar í dómsmáli sem varðaði kynferðisbrot gegn unglingsstúlku. Af því tilefni sagði Bragi Guðbrandsson, þáverandi forstjóri Barnaverndarstofu, í samtali við DV:

„Mér liggur við að taka það djúpt í árinna að sjónarmið Jóns Steinars séu svo sérstök og svo langt frá því sem nútímaleg þekking segir okkur að mér myndi ekki líða vel með að hann væri dómari í þessum málum yfir höfuð ef ég væri ákærvaldið.“

Jóni Steinari var þó ekki gert að víkja í málinu og kom það fáum á óvart að hann skilaði sératkvæði og vildi sýkna ákærða. Taldi hann ósannað að gerandinn hefði getað vitað að brotþoli væri mótfallin samförumum þar sem hún hefði frosið og „lét hún ekki í ljós við hann með látbragði eða í orðum að hún væri andvíg kynmökum við hann. Þar með er ósannað að honum hafi verið slík andstaða hennar ljós. Þetta

þýðir að ekki hefur verið sannaður ásetningur ákærða til að þvinga kæranda til kynmaka.“ Í málinu lá fyrir áverkavottorð sem bar með sér að gerandi hefði þrengt sér inn í endaparm unglingsstúlkunnar en Jón Steinar taldi þó að skýring geranda, að hann hefði óvart hitt í vitlaust gat, vera trúanlega, en meirihluti dómsins taldi þá skýringu „fjarstæðukennda“.

Það vakti einnig úlfúð þegar Jón Steinar sagði árið 2017 að brotþolar níðingsins Róberts Downey ættu að fyrirgefa geranda sínum. „Ég fullyrði það að þeim sem brotið er gegn, þeim myndi líða miklu betur ef þeim tækist að þróa með sér fyrirgefningu, gegn alvarlegu broti. Stundum eru brot miklu alvarlegri en þetta.“

Jón Steinar hefur þó ítrekað tekið fram að hann sé enginn talsmaður kynferðisbrotamanna. Afstaða hans markast af íhaldssömum skoðunum um hvernig sönnunarfærsla eigi að fara fram í sakamálu og hefur hann hafnað því að sönnunarfærsla í kynferðisbrotamálum eigi að njóta sérstöðu vegna eðlis brotanna.

Hins vegar vekur það óneitanlega athygli þegar jafn umdeildur maður er fenginn í það verkefni að endurskoða lög um meðferð sakamála, þegar það er einmitt á því sviði sem hann hefur helst verið gagnrýndur. ■

# Sjáumst á fjöllum



**SUMARLEYFISFERÐIR FÍ** • skráðu þig inn og drífðu þig út!  
Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • [www.fi.is](http://www.fi.is) • 568-2533

# ENN BÆTIST Í SAFN ALRÆMDS RUSLASAFNARA Í DJÚPINU

Báturinn Eiður sem fórst í snjóflóðinu á Flateyri aðfaranótt 15. janúar 2020 var um síðustu helgi dreginn upp á strönd á landi Garðsstaða í Ísafjarðardjúpi þar sem til stendur að rífa hann. Engin starfsleyfi liggja fyrir aðgerðinni þó að Heilbrigðiseftirlit Vestfjarða viti af henni.

Heimir  
Hannesson  
heimir@dv.is



Sex bátar voru í höfninni á Flateyri er flóðið féll á varnarveggi sem reistir voru fyrir ofan bæinn. Varnarveggirnir bægðu flóðinu frá bænum og út í höfnina. Alþjón varð á flestum bátunum. Eiður var stærstur þeirra og reyndist heilmikil aðgerð að koma honum upp úr höfninni. Honum hvolfði í flóðinu og maraði hann á floti í höfninni í um tvær vikur. Síðar meir tókst köfurnum að koma böndum á hann, snúa honum við og sökkva honum. Þá gátu kafararnir loks hafist handa við að þétta hann til þess að hægt væri að dæla vatni úr honum og ná honum á flot. Kostnaðurinn við aðgerðirnar féll á tryggingafélag hvers báts fyrir sig, nema eins sem reyndist ótryggður.

Eiður var loks dreginn til Ísafjarðarhafnar þar sem hann lá bundinn við bryggju þar til um síðustu helgi.

Á hádegi laugardags 6. mars fylgdust Ísfirðingar svo með því er björgunarskipið Gísli Jóns dró Eið út Skutulsfjörð. Lá leiðin inn Djúpið og að landi Garðsstaða. Þar var sett lína í bátinn og hann dreginn með jarðgröfu upp á land þar sem stendur til að rífa hann.

## Þorbjörn á Garðsstöðum alræmdur safnari

Landeigendur á Garðsstöðum hafa legið undir gagnrýni undanfarin ár vegna fjölda bílhræja sem á jörðinni standa. Eigandi jarðarinnar, og bílhræjanna, segist stunda niðurrifsstarfsemi og partasölu. Í viðtali við Fréttablaðið árið 2019 var haft eftir ábúendum á Ögri, næsta bæ við Garðsstaði, að þeir áætluðu að um 650-700 bílhræ stæðu á jörðinni, auk mikils magns af öðru rusli.

Ábúendurnir á Ögri skrifuðu árið 2019 harðort bréf til ýmissa stofnana ríkis og sveitarfélaga, auk stjórnmálamanna þar sem þeir sökuðu Þorbjörn Steingrímsson, ábúanda á Garðsstöðum, um að hafa staðið að ólögum starfsemi.

Samkvæmt upplýsingum frá Umhverfisstofnun gildir reglugerð umhverfis- og auðlindaráðuneytis um endur-



Báturinn Eiður fórst í snjóflóðinu á Flateyri í janúar í fyrra.  
MYND/HEIMIR



MYND/SKJÁSKOT MAP.IS

vinnslu skipa og segir þar að starfsemi þar sem endurvinnsla skipa fer fram skuli vera starfsleyfissskyld. Í þeim tilfellum þar sem skipið er undir 500 brúttótonnum skal leyfisveitingin vera á hendi heilbrigðisnefnda sveitarfélaga.

DV kannaði hvort leyfi fyrir niðurrifi og endurvinnslu bátsins á landi Garðsstaða hefði verið gefið út og er skemmst frá því að segja, að svo er ekki.

Í skriflegu svari við fyrirspurn DV segir Anton Helgason frá Heilbrigðiseftirliti Vestfjarða að engin starfsleyfi hafi verið gefin út „enn sem

komið er“. Hann segir jafnframt að skoðað hafi verið að taka bátinn á land á Ísafirði en fyrir því hafi ekki verið áhugi. Anton segir að Eiður hafi verið of stór og þungur til þess að hægt væri að taka hann upp úr sjónum með krana og sé þess utan of stór til að hægt sé að koma honum í gegnum göngin. „Báturinn lá á hafsbotni um tíma og er því vel skolaður. Eins hefur Terra yfirfarið bátinn og var öllum spilliefnum dælt úr.“

Anton segir að brotamálmsfyrirtækið Fura mun sinna niðurrifi bátsins á landi Garðsstaða og flytja leifarnar í endurvinnslu.

## SAFNARINN Í DJÚPINU

Nágrannar Garðsstaða áætla að um 700 bílhræ séu á jörðinni.

Bragi Þór Thoroddsen, sveitarstjóri í Súðavíkurhreppi, sagðist ekkert kannast við málið.

## Lítið eftirlit með eftirlitinu

DV sendi enn fremur fyrirspurn á björgunarsveitina á Ísafirði, sem sagði að þessi notkun á björgunarskipi væri hluti af reglubundinni tekjuöflun björgunarsveitarinnar. „Þetta var fjáröflunarverkefni og það koma af og til slík verkefni og er þá samið um þjónustugjald fyrir fram. Rekstur björgunarbátasjóða sem okkar, þar sem á bilinu 15-30 útköll berast á ári, er fjárfrekur og því eru fjáröflunarverkefni yfirleitt kærkomin, auk þess sem slík verkefni geta verið góð æfing fyrir áhöfn skipsins,“ sagði Gauti Geirsson, formaður björgunarbátasjóðsins á Ísafirði. Hann kvaðst ekki geta veitt DV upplýsingar um hver greiddi fyrir aðgerðina eða hvað drátturinn kostaði.

Í svari Friggjar Thorlacius, lögfræðings hjá sviði efna,

eftirlits og veiðistjórnunar hjá Umhverfisstofnun, við fyrirspurn DV um viðurlög við brotum á áður nefndri reglugerð, segir hún að heilbrigðisnefndir sveitarfélaganna hafi eftirlit með atvinnurekstri sem þessum. „Þau þvingunarúrræði sem heilbrigðisnefnd hefur í þessu tilviki, til að koma á reglufylgni, eru áminning, dagsektir og verk á kostnað aðila og stöðvun til bráðabirgða.“ Það er því sama heilbrigðisnefnd sem vissi af ætluðu niðurrifi skipsins á landi Garðsstaða og taldi ekki þörf á að veita fyrir því leyfi sem á að hafa eftirlit með því að leyfi séu veitt og refsa þeim sem fara af stað í leyfissskylda starfsemi án tilskilinna leyfa.

Umhverfisstofnun er þó heimilt að beita stjórnvaldssektum „í vissum tilfellum“, sem og að kæra brot á lögnum og reglugerðum til lögreglu, að því er fram kemur í svari Friggjar.

DV spurði Umhverfisstofnun að því hvort niðurrif Eiðs á landi Garðsstaða í leyfisleysi væri til skoðunar og hvort stofnunin hygðist kæra framkvæmdina, en svör höfðu ekki borist þegar blaðið fór í prentun. Svörin verða birt á vefnum DV.is ef og þegar þau berast. ■



# Múrarar, flúrarar, ferðalangar þurfa flísteppi, úlpu og vettlingapar.



Brandenburg | sía

Þegar þú velur íslenska vöru eða þjónustu skilar það sér aftur til þín. Þú styður við íslenskan iðnað, verslun, framleiðslu og hugvit. Þannig skapast verðmæti og störf, samfélaginu okkar til góða.

Kynntu þér málið á [gjoridsvovel.is](http://gjoridsvovel.is).

**ÍSLENSKT**

LÁTTU ÞAÐ GANGA

# Kjötiðnaðar- maðurinn í kristalsalnum

Jón Ásgeir Jóhannesson er aftur farinn að láta að sér kveða í íslensku viðskiptalífi. Hann horfir um öxl í nýrri bók og kallar það sem áður gekk á sinn fyrri hálfleik. Hann segist smámunasamur verslunarmaður inn við beinið sem njóti sín best á jörðinni og viðurkennir að hafa verið ótrúur Bónus-uppruna sínum í góðærinu.

Heimir  
Hannesson  
heimir@dv.is



Jón Ásgeir Jóhannesson segist í grunninn vera rekstrarmaður sem nýtur sín best í vélarrúmi fyrir-tækjanna, „á kafi í smáatriðunum“, og ekkert af því sem á hefur gengið hefur fengið því breytt. Jón hóf feril sinn í „bissness“ sem strákur á gólfinu hjá SS þar sem bæði afi hans og pabbi störfuðu. Jón fór síðar í Versló, lærði kjötið og sá vafalaust framtíð sína fyrir sér í fjölskyldubransanum – verslunarrekstri.

Hann vissi það kannski ekki þá, en hans beið þá mikil rússíbanareid sem Jón segir að hafi aðeins verið hans fyrri hálfleikur.

Úr kjallara fyrstu Bónus-verslunarinnar í Skútuvogi skipulögðu feðgarnir Jón og Jóhannes Jónsson, oftast kallaður Jóhannes í Bónus, uppbyggingu verslunarvelda sinna. Síðar sameinuðu þeir Bónusveldi sitt Hagkaupsveldinu og stofnuðu innkaupafyrirtækið Baug. Það nafn átti eftir að festa sig tryggilega á spjöld sögunnar.

Við Baug bættust svo nöfn eins og Hamleys, Fréttablaðið og DV, Magasin Du Nord, Formúlulíðið Williams, FL Group, Glitnir og svo auðvitað Davíð Oddsson – mest nefndi maðurinn í nýútkominni bók Jóns; Málsvörn.

## Enginn „sorry-túr“

Nú, 32 árum eftir að Jón stofnaði Bónus og 13 árum eftir hrun, segir Jón Ásgeir sögu sína í fyrsta sinn og leggur sína „málsvörn“ fram í heilu lagi. Bókinni hefur Jón svo fylgt eftir með viðtölum við

fjölmiðla og ekki er laust við að einhverjir gætu spurt hvað honum gangi til með þessu öllu saman.

**Skylði hér vera á ferð til-raun til syndaaflausnar? Eru Íslendingar að sjá „sorry-túr“ Jóns Ásgeirs Jóhannessonar?**

„Nei,“ segir Jón með semingi. „En þetta er uppgjör. Þarna kemur líka fram sýn á málin sem hefur ekki komið fram áður. Mín hlið. Þegar þú lest þetta saman, þessa heildarmynd af því hvernig kerfið hefur látið, verður öll sagan miklu skýrari.“

Þarna gætir strax ákveðinnar kergju í rödd Jóns, og skal engan undra. Jón þurfti að sæta því að vera miðpunktur sakamálarannsóknna og dómsmála svo til óslitið í rétt tæpa sex þúsund daga. 16 og hálf ári. Í lok árs 2019 neitaði Hæstiréttur að taka Aurum málið svokallaða til umfjöllunar og lauk þar með síðasta máli yfirvalda gegn Jóni Ásgeiri. Varð þá jafnframt ljóst að hann yrði ekki sakfelldur í neinum „hrunmálum“. Daginn hefur Jón kallað „freedom-day“.

Fyrsta brotið sem landsmenn sáu úr nýrri bók Jóns Ásgeirs fjallaði um Gunnar Smára Egilsson og störf hans fyrir Jón. Gunnar var á „góðæristímanum“ forstjóri fyrirtækisins 365 Media Scandinavia sem stofnaði og gaf út fríblað í Danmörku. Í bókinni er Gunnar sagður hafa „helst ekki nennt til Danmerkur nema að fá undir sig einkaþotu“. Aðspurður hvort þetta hafi verið meðvitað skot á fyrrverandi samstarfsmann sinn, sem nú er formaður Sósíalístaflokksins, segir Jón svo ekki hafa verið. „Nei, alls ekki. Við vorum ágætis samstarfsmenn framan af, ég og

Gunnar.“ En U-beyja fyrrverandi kollega hans í lífsskoðunum virðist þó ekki dulin Jóni. „Það var ekki ég sem kom til baka með miklum látum eftir hrúnið og hafði uppi miklar svívirðingar.“

Og Gunnar var ekki einn um það, segir Jón. Sitt sýndist auðvitað hverjum í kjölfar atburðanna haustið og veturinn 2008 og stigu fjölmargir fram með ýmsar skoðanir um hvernig framhaldið ætti að vera hér á landi. Nema Jón. Þvert á móti má eiginlega segja að Jón hafi dregið sig úr sviðsljósinu með öllu. Jón segir að þar hafi dómsmálin gegn sér spilað stærra hlutverk en áður hafi komið fram. Síðasta viðtal Jóns á þessum tíma var eftirminnilegt viðtal Egils Helgasonar við hann í Silfri Egils um miðjan október 2008. Aðeins örfáum dögum eftir ríkisvæðingu Glitnis. Jón kallaði ríkisvæðinguna „stærsta bankarán sögunnar“.

Eftir viðtalið hvarf Jón svo til af sjónarsviðinu, þó að hann taki ekki alveg undir það.

„Ég fór kannski ekki alveg undir stein, en þegar þú lendir í áföllum, þó það komi ekki fram opinberlega, þá er maður á fullu að berjast og það kemst lítið annað að,“ segir Jón.

**Tók þetta á?**

„Já,“ svarar Jón strax, en lætur þar við sitja.

**Svo kom „freedom-day“.**

**Leið þér þannig? Eins og þú værir loksins frjáls?**

„Já,“ skýtur hann aftur strax að. „Það vita allir sem standa í rannsókn, sem eru með ríkið og ríkisstofnanir með allt það vald sem þeim fylgir á eftir sér, að því fylgir ákveðinn kvíði. Þú veist aldrei á hverju þú mátt eiga von. Það verður erfitt að skipuleggja

Jón Ásgeir  
Jóhannesson  
er farinn að  
láta aftur að  
sér kveða í  
íslensku við-  
skiptalífi.

MYND/  
SIGTRYGGUR ARI

framtíðina sína og ríkisvaldið hefur svo mörg tól og tæki til að bregða fyrir þig fæti,“ segir Jón. „Þú ert alltaf að hugsa um það. Alltaf.“

## Hefði kunnað betur á Formúlu 1

Í áður nefndu viðtali við Egil Helgason í október 2008 þjarmaði Egill fast að Jóni og spurði meðal annars hvort hann ætlaði ekki taka neina ábyrgð á hruninu. „Ég er til í að taka á mig sanngjarna ábyrgð,“ svaraði Jón. Aðspurður hvort það hafi raungerst að hann hafi tekið á sig sanngjarna ábyrgð á efna-hagshremmingum Íslendinga haustið 2008 segir Jón svo vera. „Ég held að allir hafi nú tekið sína ábyrgð á sínum málum. Menn töpuðu gríðarlegu fé og það var enginn að leika sér að því. Það vildi enginn kom sér í þessar aðstæður. Ef menn hefðu vitað hvað væri í vændum hefðum við auðvitað selt allt árið 2007 og farið að gera eitthvað annað.“

Ein mistökin sem Jón hefur einmitt viðurkennt upp á sig er að hafa verið of ragur við að selja eignir. Meiri áhersla hafi verið lögð á að kaupa þær.

Í bók sinni segir Jón það jafnframt hafa verið mistök að fjárfesta í geirum sem hann hafði litla sérfræðipækkingu á og nefnir Glitni sérstaklega sem dæmi í þeim efnum. Aðspurður hvort það hafi verið fleiri svið sem hann var kominn inn á án þess að eiga heima þar, jafnvel Formúlu 1 liðið, segir Jón svo ekkert endilega vera. „Ég var náttúrulega ekkert kominn af stað í kaupin á Formúlu 1 liðinu, en ég hugsa að ég hefði skilið það betur en banka-starfsemi,“ segir Jón og hlær.

## Endurkoman og seinni hálfleikur

**Sem fyrr segir upplifir Jón að seinni hálfleikur sinn sé nú að hefjast, en lítur hann svo á að sömu reglur gildi í seinni hálfleik og giltu í þeim fyrri?**

„Ég er ekki að fara í neinn uppbyggingaræsing neitt. Ég átti kannski frekar við að ég væri frekar að taka seinni hálfleikinn með þroska og reynslu úr fyrri hálfleik.“

**Ertu að snúa aftur úr útlegð?**

„Nei, ég var ekki í neinni útlegð. Ég var alltaf hérna á Íslandi með annan fótinn,“ segir hann.



Ég held nú að það sé ekkert keppikefli hjá mér að komast aftur í kristalsalinn í Skútuwogi.

Endurkoma Jóns í íslenskt viðskiptalíf má segja hafi formgerst með framboði hans til stjórnar Haga árið 2019 og svo yfirtökutilboði í Skeljung. Framboðið reyndist dauðadæmt og aðeins um 2 prósent hluthafa í Skeljungu tóku yfirtökutilboði Jóns.

Nú ertu kominn af stað í íslenskt viðskiptalíf aftur, en virðist misvel tekið af koll-egum þínum í bransanum.

Tengist þessi óvild sem þú mætir þinni persónu?

„Nei, ég held að við höfum bara verið að gera hluti sem hafa ekki verið gerðir á Íslandi áður og ég hef verið í góðu sambandi við aðra hluthafa, til dæmis í Skeljungu.“

Óvildin tengist ekki þinni persónu?

„Nei, nei.“

Þegar fyrir lá að mikill meirihluti hluthafa í Skeljungu

myndi ekki taka tilboði Jóns þakkaði Jón þeim traustið og sagðist gera því skóna að þeir hefðu trú á stefnu og áætlunum Jóns um rekstur fyrirtækisins og, á einföldu máli, hefðu viljað vera með. Hluthafarnir sjálfir sögðu að tilboðið hefði bara verið of lágt.

Hvað sem því líður var ljóst að nærvera Jóns Ásgeirs í íslensku viðskiptalífi myndi ekki fara fram hjá neinum.

Því hefur verið fleygt fram að það fylgi því orðsporsáhætta að hafa þig með í rekstri fyrirtækja. Það var til dæmis notað í tengslum við tilboð þitt í Haga um árið.

„Jú, mér var sagt að mér fylgdi orðsporsáhætta.“

Tókstu því persónulega?

„Að sjálfsögðu.“

Heldur þú að kollegar þínir í viðskiptalífinu upplifi enn orðsporsáhættu af því að hafa þig með?

„Nei, ég held að svo sé ekki. Þetta var vinsælt orð hérna rétt eftir hrun. Ef menn höfðu engin önnur svör við því sem við vorum að segja, þá gripu menn í þetta orð,“ segir Jón kíminn á svip. „Þetta var notað miskunnarlaust, til dæmis í Hagamálinu. Við buðum miklu

hærra verð í hlutinn en bankarnir sögðu samt nei. Bankarnir töpuðu rosalegu fé á því og maður hlýtur að spyrja sig, hvar var umboðssvikalöggan þá?“

Saknar ekki vörubretta-ímyndarinnar

Það var ekki alltaf svo að „orðsporsáhætta“ væri sögð fylgja nærveru Jóns Ásgeirs. Því er til dæmis lýst í bókinni að þeir feðgarnir lögðu mikið upp úr því að koma sér upp orðspori sem samsvaraði rekstri Bónuss. Þeir feðgar keyrðu um á sendiferðabílum merktum bleika Bónusgrísum og saúst iðulega sjálfir á gólfinu að raða í hillur í verslunum sínum. Feðgarnir voru kallaðir „bestu vinir litla mannsins“ í fjölmiðlum og voru kosnir viðskiptamenn ársins í tímaritinu Frjáls verslun. Ljóst er að þessi ímynd stökkbreyttist svo á góðæristímabilinu. Snekkjur og einkaþotur passa vafalaust illa inn í vörubrettaímyndina.

Aðspurður út í þessa stökkbreytingu tekur Jón strax upp hansann fyrir Bónus: „Það breytir því ekki að Bónus var alltaf og hefur alltaf verið trúur sínum uppruna.“

En þú? Varst þú trúur þínum uppruna?

„Eins og kemur fram í bókinni tel ég að við höfum farið aðeins fram úr okkur.“

En þessi upprunasaga, langar þig aftur í hana? Þetta gamla mannorð. Langar þig að verða maður fólksins aftur?

„Ég held nú að það sé ekkert keppikefli hjá mér að komast aftur í kristalsalinn í Skútuwogi,“ segir Jón og glottir. „Það var nú ágætt að vera þar samt.“

Pabbi sagði alltaf: „Gróði en ekki græðgi,“ og það var mikill sannleikur í því. Við urðum að vera með hagnað, en við vorum oft með tækifæri til þess að taka risa álagningu en gerðum það ekki. Á því byggðist þessi Bónus-hugsjón.“

Svo kom nokkurra ára tímabil þar sem þú gerðir það ekki.

„Já, við fórum þarna í stærri mál og uppruninn gleymdist,“ viðurkennir Jón. En áfram stendur spurningin: Langar Jón aftur að verða „maður fólksins“?

„Ég gaf út þessa bók vegna þess að ég vildi að þessi saga væri til, en í henni felst enginn „glory-viðsnúningur“. Maður veit ekkert hvað maður gerir í framtíðinni en ég er ekki á

neinum „sorry-túr“ hér. Þetta er fyrst og fremst bara upplýsingatúr þar sem ég fæ loksins að stíga fram með mína sýn á þessi mál.“

#### Tóku líkið fram yfir

Jón tekur undir það að álit almennings hafi sveiflast gríðarlega í gegnum árin. „Fyrst vorum við alveg rosalega vel liðin, svo ekki,“ segir Jón.

#### En hvernig sér Jón stöðuna í dag fyrir sér?

„Ég upplifi það að almenn-ingur sé tilbúnari til þess að heyra að það eru kannski tvær hliðar á þessum málum og skilningurinn á því sem gerðist og er að gerast er að vaxa og fleiri eru að sjá að í lýðræðisríki eiga svona hlutir einfaldlega ekki að gerast,“ segir Jón.

„Þegar maður fer með mál fyrir Samkeppniseftirlitið, þá byrjar bara stoppklukka. Þú leggur mál inn og stofnunin hefur bara X tíma til að svara. Í Noregi er svipað uppi á teningnum hvað varðar sakamál. Hér er engin klukka á neinu og hægt að draga menn út í hið óendanlega,“ segir hann. „Í eitt skipti vorum við að velta því fyrir okkur af hverju við höfðum ekkert heyrt frá þeim [yfirvöldum] í einhvern tíma. Þá fengum við að vita að það hefði fundist lík í höfninni í Neskaupstað og allir væru uppteknir í því. Á meðan þurftum við bara að bíða.“

#### En núna er þetta búið, ekki satt?

„Jú, þetta er búið hjá mér en kerfið er áfram svona. Það er auðvitað þannig að ef þú ert ekki búinn að finna glæpinn á þremur árum, er þá ekki bara líklegt að það hafi enginn glæpur verið framinn? Þetta er bara ekki í lagi svona.“

Jón segist ekki bera neinn kala til einstakra manna. Kerfið verði þó að taka breytingum. „Ég man eftir því að Halldór Blöndal sagði við okkur feðga einhvern tímann að eitt kjörtímabil dygði ekki mönnum til að koma málum í gegnum embættismannaklíkuna. Hann þyrfti að minnsta kosti tvö kjörtímabil í sama ráðuneytinu til þess að koma sínum málum í gegn.“ Jón segist í þessu samhengi hafa fylgst með tilraunum Áslaugar Örne til þess að koma breytingum á áfengislöggjöfinni í gegnum „kerfið“ og segir ljóst að þar mæti hún mikilli andstöðu manna sem vilji engu breyta.

Það vekur athygli blaðamanns að Jón taki embættisfærslur Áslaugar Örne Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra sem dæmi, en aðstoðarmaður Áslaugar er einmitt Hreinn Loftsson, fyrrverandi stjórnarformaður Baugs og síðar lögmaður fyrirtækisins í Baugsmálunum svokölluðu. Mikið er rætt um Hrein í bókinni og hafa sumir gengið svo langt að segja að í bókinni felist ekki síður uppreist æru Hreins en Jóns Ásgeirs.

„Ég veit það nú ekki, ég hef ekki verið í miklu sambandi við Hrein síðan á Baugsár-unum, en Hreinn er maður



Jón segist njóta sín best í vélarrúminu og að smámunasemi hans koma kollegum hans á óvart.

MYND/  
SIGTRYGGUR ARI

„Já, við förum þarna í stærri mál og uppruninn gleymdist.“

með sterkar skoðanir og sterk prinsipp. Ég hitti hann af og til, en við erum ekki í miklu sambandi,“ segir Jón aðspurður um samskipti sín við Hrein undanfarin ár.

Þeir sem grannt fylgjast með stjórnámálum kunna að hafa tekið eftir því að eitt fyrsta stórverk Áslaugar Örne í embætti var að losa Harald Johannessen úr stóli ríkislög-reglustjóra. Haraldur kom að rannsókn Baugsmálanna á sínum tíma.

„Sá hann ekki bara um það sjálfur? Þegar allt lögreglulið landsins er komið upp á móti þér og búið að kvitta undir að það gangi ekki upp?“ spyr Jón.

Þó að Haraldur hafi komið að Baugsmálinu var það nú samt svo að rannsóknin var

af mörgum, ef ekki flestum, talin runnin undan rifjum Davíðs Oddssonar forsætisráðherra og eru fáir nefndir jafn oft á nafn og Davíð í bók Jóns Ásgeirs. Þar segir enn fremur að Davíð hafi „fengið Jón Ásgeir á heilann“ og sagði Einar Kárason, höfundur bókarinnar, í viðtali á Rás 2 að samskipti Davíðs og Jóns Ásgeirs gegnum Baugsmálið, „bolludagsmálið“, hrunið og eftirmála þess vera „rauðan þráð“ í bókinni.

Nú er bókin komin út og lítið hefur farið fyrir málsvörn Davíðs vegna Málsvarnar þinnar. Er áhrifatíð Davíðs Oddssonar í íslenskum stjórnámálum liðin?

„Ég veit það ekki, ég held nú að yngri hluti Sjálfstæðis-

flokksins telji svo vera. Það er kannski ekki mitt að dæma, en það er bersýnilega allt annar andi í flokknum. Hann er þó áfram ritstjóri næststærsta dagblaðs landsins og hefur ef- laust áhrif í gegnum það.“

**Bannig að bókin er ekki hugsuð sem nagli í líkkistu pólitískrar arfleifðar Davíðs?**

„Nei,“ segir Jón. „Ég er bara að varpa ljósi á ákveðna hluti. En það hefur auðvitað sýnt sig að það er ekkert rosalega hollt að menn séu lengi í æðstu valdaembættum. Ég held að bókin undirstriki það.“

**Pvertekur fyrir bein afskipti**

Eina blaðið sem er stærra en Morgunblað Davíðs Oddssonar er Fréttablaðið sem Jón Ásgeir átti sjálfur lengi vel.

„Ég hef komið við sögu í fjöl- miðlum,“ segir Jón og hlær þegar talið berst að afskiptum hans af íslenskum fjölmiðlum í gegnum árin.

Mörgum hefur gengið illa að skilja hvernig fjárfestar í bransa sem gengur út á að skila hagnaði geti réttlætt fjárfestingar í fjölmiðlum sem sjaldan ef nokkurn tímann skila gróða. Jón Ásgeir hefur gefið þá skýringu á kaupum sínum á íslenskum dagblöðum í gegnum tíðina að með því hafi hann tryggt fyrirtækjum sínum auglýsingapláss og þannig tryggt að tap af rekstri fjölmiðils í hans eigu komi fram í bættum hag auglýsenda blaðsins, sem jafnframt eru í hans eigu.

„Já, það var byrjunarlógík- in,“ segir Jón. „Þetta var lítið verkefni fyrir okkur fyrst, þegar við fórum inn í þetta. Svo fór þetta bara að vefja utan á sig. Þetta var samt þrælskemmtilégt. Það vita allir sem að fjölmiðlum koma að þeir eru skemmtilégt fyrir- bæri, að fylgjast með. Svo sáum við tækifæri á mark- aðnum, og vorum kannski mörgum árum á undan með þá hugmynd að sameina síma- fyrirtæki og fjölmiðlafyrir- tæki en Dagsbrún var einmitt sú þæling. Svo hefur það raun- gerst síðar.“

Jón Ásgeir segist hafa komið inn á fjölmiðlamarkaðinn strax eftir aldamótin síðustu og að undir eins hafi „geggj- unin“ hafist í „öllu kerfinu“. Davíð Oddsson kom þá fjöl- miðlafrumvarpinu svokallaða í gegnum þingið og duldist engum að frumvarpið var miðað sérstaklega að Jóni og fjölmiðlaveldi hans. Forseti Ís- lands beitti síðar málskotsrétti sínum í fyrsta sinn í lýðveldis- sögunni og dró þingið frum- varpið til baka.

Sú saga hefur gengið manna á milli, sérstaklega innan fjöl- miðla, að afskipti Jóns af rit- stjórnarstefnu fjölmiðla í hans eigu hafi verið áþreifanleg og á allra vitorði.

Jón neitar því að ritstjórnar- stefna fjölmiðla hans hafi tekið mið af persónulegum þörfum hans. „Ég myndi nú reyndar segja, sérstaklega eftir hrun, að fjölmiðlar sem við tengd- umst hafi ekki verið sérstak- lega hliðhollir okkur.“



Jón kallar daginn þegar síðasta máli yfirvalda gegn honum lauk „freedom-day“. MYND/SIGTRYGGUR ARI

*Maður veit ekkert hvað maður gerir í framtíðinni en ég er ekki á neinum „sorry-túr“ hér.*

**Og þú gerðir aldrei tilraunir til að stíga inn í þá umfjöllun?**

„Nei, það er bara þvæla. Ég hefði þá bara verið ritstjóri. Ef maður ætlar sér að stýra fjöl- miðli svoleiðis þá þyrfti maður að fá PDF-skjalið fyrir prentun á hverjum degi og endurskrifa allar fréttir. Það sér það hver maður að slíkt er ómögulegt.“

**En mannaáðningar? Skiptir þú þér af þeim?**

„Ég sem eigandi ræð auð- vitað ritstjóranum, það er klárt.“

**Var Mikael Torfason rekinn af Séð og heyrt vegna nei- kvæðrar fréttar um fjölmiðla- meðlim þinn?**

„Ég hef ekki rekið menn fyr- ir svoleiðis. Ég hef hins vegar tekið mér þann rétt, sem allir eiga að taka sér finnst þeim

á sér brotið í umfjöllun fjöl- miðla, að hringja í fjölmiðla og láta í sér heyra. Mér fynd- ist jafnframt óeðlilegt að gerð væri sú krafa til eigenda fjöl- miðla að þeir fyrirgeri þeim rétti,“ segir Jón.

**Þér finnst þá ekki að gera hefði átt ríkari kröfur um hlut- leysi og afskiptaleysi til þín sem eiganda fjölmiðils?**

„Nei, og ég held meira að segja að þetta snúist upp í andhverfu sína. Það verður að segjast um blaðamenn að þeir hafi í gegnum tíðina frekar snúist upp á móti eigendum. Þeir vilja ekki þurfa að vera á næsta kaffihúsi og láta segja við sig hvað þeir séu nú góðir við eigandann. Það vill enginn blaðamaður vera þar.“

Jón segist nú vera farinn úr fjölmiðlabransanum fyrir fullt og allt. „Ég hef sagt við menn að það sé hollt að kynnast fjöl- miðlum og hvernig þeir virka, en ég er bara búinn með minn tíma. Ég þekki þetta nægilega vel, ég eyddi of miklum tíma í þetta á sínum tíma. Farsæl- lega komust þessir fjölmiðlar sem við tengdust í gegnum ákveðnar brekkur en nú er komið gott.“

**Bráðsmitandi baktería**

Jón er þriðju kynslóðar versl- unarmaður. Það vakti því óneitanlega athygli í síðustu viku þegar svokölluð „hund- rað krónu verslun“ birtist á netinu. Allt seldist upp á síðunni á skömmum tíma og

reyndist kaupmaðurinn á bak við gjörninginn vera Stefán Franz Jónsson, sonur Jóns Ásgeirs.

**Afi þinn var hjá SS. Pabbi þinn líka.**

„Og ég líka,“ stingur Jón inn í samtalið. „Ég byrjaði þarna að raða kóki í kælinn hjá SS.“

**Og núna er fjórða kynslóðin mætt?**

„Já, já, það eru alveg til verri hugmyndir,“ segir Jón stoltur á svip um uppátæki sonar síns. „Þetta er nýtt á Íslandi og tæklar til dæmis matarsóun, en það hefur lengi verið vandamál í íslenskum verslunum. Of miklu er hent hér á landi,“ útskýrir Jón.

Óneitanlega má sjá líkindi með frumkvöðlastarfsemi Stefáns nú árið 2021 og uppátækjum Jóns Ásgeirs og Jó- hannesar seint á síðustu öld.

Báðir taka þeir þarna hug- mynd sem hafði gengið vel erlendis, annars vegar svo- kallaðar vörubrettabúðir og hins vegar „dollar-store“ hugmyndafræðina og yfir- færa á íslenskan markað. Að- spurður hvernig þessi sami áhugi verði til meðal fjögurra kynslóða segir Jón áhugann vera bakteríu. „Ég ólst upp við þetta, þegar pabbi og afi hittust þá var bara talað um Sláturfélagið.“

**Þannig að þörfin fyrir að kaupa á einum og selja á tveimur er ekki í genunum? Þetta er uppalið?**

„Já, það má segja það.“

**Ertu stoltur af stráknum?**

„Já, algjörlega,“ segir hann staðfastlega.

Jón á þrjú börn úr fyrra sambandi og er stjúpfaðir þriggja barna Ingibjargar Pálmadóttur, eiginkonu sinnar. „Mér finnst gaman að vinna með krökkunum sem eru mörg með sinn eigin „biss- ness“.“

**Hvað ertu með í pípunum núna?**

„Alltaf með eitthvað í píp- unum,“ segir Jón og þegir svo þunnu hljóði. Hér á ekki að gefa neitt upp.

**Eins og hvað?**

„Ég get ekki sagt það.“

**„Freedom-day“**

Liðin eru hektísk ár. Fyrst Bónusárin, svo Baugsmálið, svo góðærið. Skyndilega voru 80 fyrirtæki með tugþúsund- ir starfsmanna um allan heim skrifuð á Jón Ásgeir, Bónus- kaupmanninn í Skútuvogi. Svo „hrunið“ og dómssmál í ellefu ár. Það er því ekki úr vegi að spyrja hreint út:

**Stendur „freedom-day“ undir nafni?**

„Hann stendur allavega undir nafni hvað málaferlin varðar. Ég held nú að þró- unin sé almennt sú að fólk sé að laga vinnuna sína betur að heimilislífínu. Þetta er mjög jákvæð þróun. Svo á að stytta vinnuvikuna, og fólk er þá að gera annað í staðinn,“ segir Jón með rólyndisbrag.

„Ætli það sé ekki komið að mér núna að stytta vinnu- vikuna mína,“ segir Jón loks. Við það hefur hann engu að bæta. ■



Í meðferð er skoðað hvort ofbeldið hefur tengsl við neyslu, geðsjúkdóma, streitu eða atvinnuleysi, svo dæmi séu tekin.

MYND/GETTY

# FLEIRI GERENDUR HEIMILISOFBELDIS LEITA AÐSTOÐAR

Í hverri viku leita að jafnaði tveir til þrír gerendur í heimilisofbeldismálum sér aðstoðar hjá Heimilisfriði í fyrsta skipti. Markmið meðferðar er að gerendur hætti að beita ofbeldi og taki ábyrgð á sjálfum sér.

Erla Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Þeir sem koma til okkar gera það sem þeir gera því þeir telja sig ekki geta annað eða kunna ekki annað. Sálfræðilega séð byggjast gjörðir þeirra á vanmætti og vankunnáttu. Mitt hlutverk er að kenna þeim að bregðast öðruvísi við eða jafnvel gera ekki neitt í aðstæðum sem þeir telja vera afar ögrandi," segir Andrés Ragnarsson sálfræðingur sem rekur verkefnið Heimilisfriður þar sem gerendur í heimilisofbeldismálum fá sérhæfða aðstoð.

Um hundrað ný mál koma

inn á borð Heimilisfriðar á hverju ári, tvö til þrjú í hverri viku að jafnaði. Síðustu mánuði hafa þau hins vegar verið mun fleiri. Andrés tengir það að hluta við afleiðingar heimsfaraldursins en einnig við vitundarvakningu um ofbeldi og aukna umræðu. „Ég er ekki í vafa um að COVID hefur haft áhrif. Við þekkjum það frá fyrri tíð, frá 2008 og því ástandi sem þá ríkti. Ef það var brestur fyrir þá versnaði hann í krísunni. Við hér á stofunni höfum verið með þessi mál í forgangi og rutt öðru frá. Heimilisofbeldi hefur verið í algjörum forgangi.“

Verkefnið var sett á laggirnar árið 1998 undir heitinu Karlar til ábyrgðar en nafninu

var breytt í Heimilisfrið árið 2013 enda meðferðin veitt gerendum af öllum kynjum. Um 75 prósent gerenda sem koma eru karlmenn, 25 prósent konur og einstaka trans fólk.

## Stór lýðheilsuvandi

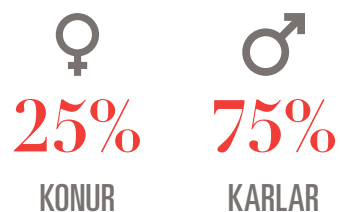
Andrés hefur verið hluti af verkefninu frá upphafi. Hann var þá fenginn til þess ásamt Einari Gylfa Jónssyni sálfræðingi af Karlanefnd Jafnréttisráðs. „Á hverju einasta ári hefur það aukist hvað þetta er mér mikið hjartans mál. Þetta er stór lýðheilsuvandi sem við erum að eiga við sem hefur miklar og alvarlegar afleiðingar fyrir svo marga," segir hann.

„Við bjóðum upp á kerfis-

GERENDUR SEM LEITA  
TIL HEIMILISFRIÐAR:

1.500

FRÁ UPPHAFI



85%

HAFU UPPLIFAÐ EDA ORÐIÐ  
VITNI AÐ OFBELDI SEM BÖRN

Af síðustu hundrað málum sem komu á borð Heimilisfriðar komu um 45 prósent að eigin frumkvæði, um 30 prósent vegna tilvísana frá barnavernd og aðrir í gegn um Bjarkarhlíð, lögregluna eða aðra meðferðaraðila.

„Alvarlegustu málin eru því miður mál þar sem um er að ræða mikið og lífshættulegt ofbeldi en fólk er einnig að koma eftir einstök ofbeldis tilvik og fólk vill ekki vera þar eða vera slík fyrirmynd. Það er líka staðreynd að 85 prósent þeirra sem koma til okkar hafa upplifað eða orðið vitni að ofbeldi í æsku. Þá er um þessa arfleifð að ræða.“

## Hefur oft varann á

Spurður hvort það reyni ekki á andlega að sinna þessu starfi segir Andrés: „Ég er auðvitað reyndur fagmaður en vissulega koma upp erfið mál sem reyna á andlega og streitulega. Það er þó ekki þannig að ég sé oft hræddur í vinnunni. Það hefur gerst kannski þrisvar eða fjórum sinnum á ferlinum að ég hef orðið hræddur í viðtali. En ég hef oft haft vara á mér.“

Andrés er með aðstöðu hjá Sálfræðingum Höfðabakka sem eru við Höfðabakka 9 og er þar fjöldi fólks starfandi. „Ég er aldrei einn í húsinu. Við erum með ákveðið kerfi í gangi til að tryggja öryggi. En við erum í góðu samstarfi við lögregluna og það er auðsött að fá aðstoð þar," segir hann.

Alls eru fimm sem starfa fyrir Heimilisfrið, þrír hjá Sálfræðingum Höfðabakka, einn á Akureyri og einn á annarri stofu í Reykjavík sem sinnir makaviðtölum. „Við bjóðum upp á tvö viðtöl fyrir maka, í byrjun og þegar dregur nær

bundna meðferð þar sem við tökum á gildismati, viðhorfum, ræðum uppeldi, tökum afstöðu til tjáskipta og valdahlutfalla kynjanna. Við þurfum að vinna með þetta allt saman og við þurfum sannarlega að vinna með áfallasögu viðkomandi því hún er oft ansi mikil.“

Hann segir það forréttindi að fá til sín gerendur sem koma af fúsum og frjálsum vilja, jafnvel þá sem koma af því þeim er vísað til Heimilisfriðar af barnaverndarnefndum eða félagsþjónustu þá koma þeir á eigin forsendum. „Þeir sem leita til okkar gera það því þeir vilja gera öðruvísi, þeir vilja breyta og þeir vilja stoppa.“

lokum meðferðar. Það er viljandi að makar fara á aðra stofu til að tryggja að það komi ekki fyrir óvart að gerandi og þolandi hittist á stofunni. Þetta eru bara öryggissjónarmið.“

Flestir þeirra sem koma eru á aldrinum 25-40 ára en aldursdreifingin nær upp í sextugt. Hann segir fáa koma undir 25 ára og fáa yfir sextugu.

### Draga úr alvarleikanum

Hann segir nokkuð algengt að fólk hafi ekki áttað sig á því að það hafi beitt ofbeldi eða þá að það geri sér ekki grein fyrir alvarleika málsins. „Þegar maður skoðar málin ofan í kjölinn er algengt að fólk geri lítið úr ofbeldinu, dragi úr alvarleika þess eða segist jafnvel ekki muna eftir því. Þetta er eðlilegt. Fólk kemur hingað uppfyllt af skömm og þarf að verja sig með einhverjum hætti því annars er nánast ógjörningur að horfast í augu við sjálfan sig,“ segir Andrés.

„Það er líka sláandi að undantekningarlítið gera bæði gerendur og þolendur sér ekki grein fyrir afleiðingum ofbeldisins fyrir börn. Ég verð miður mín í hvert sinn. Þetta er það sem mér finnst erfiðast við starfið. Fólk áttar sig ekki á því hvaða áhrif þetta hefur á börnin. Fólk segir börnin hafa verið sofandi og ekkert verða vör við þetta en þau verða sannarlega vör við ofbeldið og þau sitja uppi með afleiðingarnar. Börn sem alast upp við ofbeldi á heimilum sýna sömu líffræðilegu breytingar á heilastarfsemi og börn sem bjuggu við stríðsástand í Kósovó. Þetta hefur verið rannsakað. Ég er alltaf að benda á þetta því mér finnst þetta svo alvarlegt.“

### Fjórir þættir meðferðar

Í upphafi meðferðar fara gerendur í þrjú til fjögur einstaklingsviðtöl þar sem fram fer geðgreining, áfalla-sögugreining og mat er lagt á alvarleika ofbeldisins. Meðferðinni er skipt í fjóra þætti; sýnileika, ábyrgð, tengsl og afleiðingar.

„Sýnileikinn snýst um að leggja spilin á borðið með fólki og gera því kleift að átta sig á ofbeldinu, að sjá það. Næsta skref snýst um að taka ábyrgð á ofbeldinu. Fólki er kennt að það eitt ber ábyrgð á hegðun sinni. Það er einfaldlega ekki í boði að segja „... en hún ætti ekki að vera að ýta á alla takkana hjá mér.“ Ofbeldi er einfaldlega bannað. Það er ekki valkostur við nokkrar kringumstæður. Í þriðja þættinum skoðum við tengsl ofbeldis, hvort það er tengt við einhvers konar neyslu, geðveiki, streitu eða atvinnuleysi, svo dæmi séu tekin. Þá skoðum við afleiðingarnar fyrir alla á breiðum grunni, afleiðingarnar fyrir börnin, fyrir viðkomandi, fyrir maka, fyrir vinnuna.“

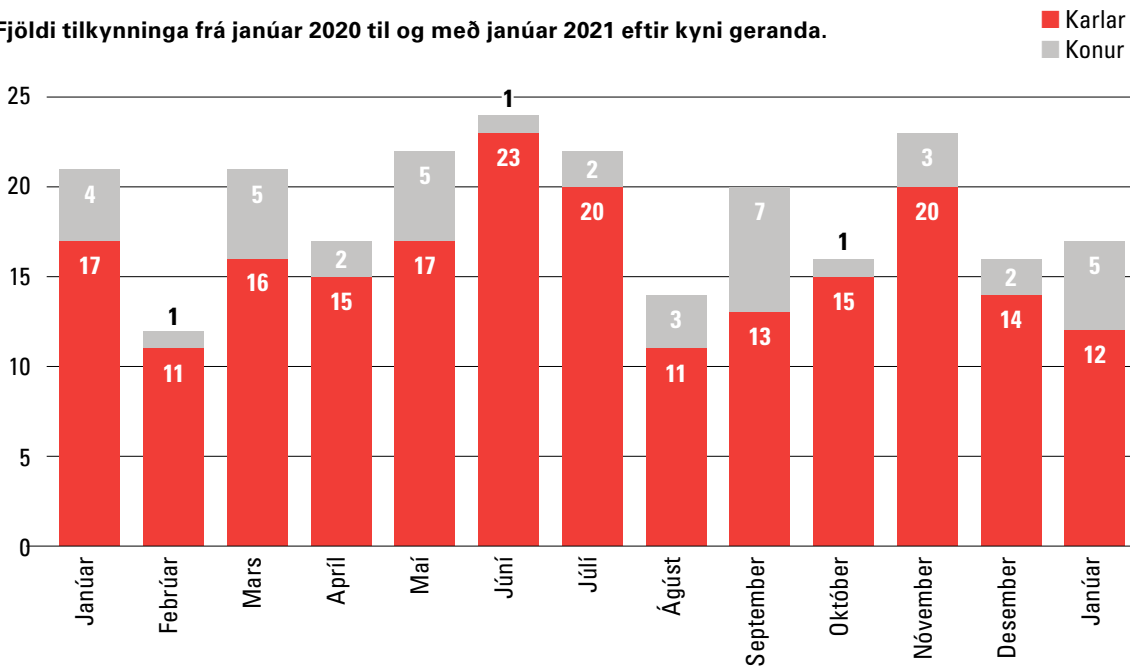
Hann segir að frá fyrsta tíma fái gerendur praktísk verkfæri í hendurnar. „Við kennum fólki að taka timeout.



Andrés Ragnarsson sálfræðingur rekur verkefnið Heimilisfrið þar sem gerendur í heimilisofbeldismálum fá sérhæfða aðstoð. Hann segir algengt að fólk átti sig ekki á því að það hafi beitt ofbeldi. MYND/VALLI

## TILKYNNINGAR UM HEIMILISOFBELDI Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Fjöldi tilkynninga frá janúar 2020 til og með janúar 2021 eftir kyni geranda.



HEIMILD: SAMAN GEGN OFBELDI

*Það er líka sláandi að undantekningarlítið gera bæði gerendur og þolendur sér ekki grein fyrir afleiðingum ofbeldisins fyrir börn.*

Þetta er kúnstin, að gera ekki neitt. Við kennum fólki þá að stoppa sig af, gera ekki neitt, róa sig og koma til baka. Minnsta mögulega timeout er að draga djúpt andann og telja upp á fimm. Það getur líka verið timeout að fara á klósettið, vera lengi þar, þvo á sér hendurnar og vera lengi að því. Ef fólk tekst að gera grín að sjálfu sér er það búið að vinna. Það er ekki hægt að vera reiður og hlæja að sjálfum sér. Forsenda þess að taka timeout er að fá leyfi frá makanum, annars getur hann upplifað það sem ofbeldi að viðkomandi labbi í burtu.“

**Er hægt að hjálpa öllum að hætta að beita ofbeldi?**

„Nei. Rannsóknir sýna að það er ekki hægt. Það er ekki hægt að hjálpa fólki sem vill ekki breyta hegðun sinni eða sér ekkert rangt við hana. Ef þú sérð ekkert rangt við hegðun þína get ég ekki hjálpað þér.“

Afar misjafnt er hversu lengi fólk er í meðferð. „Brottfallið er í kringum 20-25 prósent. Það er fólk sem kemur kannski í eitt viðtal og finnst það síðan ekki eiga hér erindi. Það er þá kannski fólk sem er vísað hingað. Það er einhver reytingur af fólki sem er í meðferð í eitt til tvö ár og örfáir sem eru lengur. Hjá þeim sem eiga langa sögu um ofbeldi þarf að breyta svo

miklu þegar kemur að viðhorfi og gildismati. Okkur reynist til þess að gera auðvelt að vinna þannig að líkamlegt ofbeldi hætti. Lengstan tíma tekur að vinna með andlega ofbeldi. Síðan er líka dæmi um fólk sem er bara hrætt við að vera ekki í meðferð. Þá kemur fólk kannski einu sinni tvisvar á ári í eftirfylgd.“

Í gildi er þjónustusamningur milli heilbrigðisráðuneytisins og Heimilisfriðar þannig að þjónustan er niðurgreidd að mestu. Greiða þarf þrjú þúsund krónur fyrir hvert viðtal. Andrés tekur fram að góður stuðningur ráðuneytisins hafi skipt sköpum fyrir verkefnið. „Þetta er þjónusta sem

## BEITI ÉG OFBELDI?

Athugaðu að hér er ekki um próf að ræða sem gefur niðurstöðuna „já“ eða „nei“. Eftirfarandi fullyrðingar geta hins vegar hjálpað þér við að átta þig á eðli sambandsins.

Á eitthvað af neðantöldu við um þig og maka þinn?

- Mislíkar þér við fjölskyldu makans, vini og vinnufélaga?
- Hefur þú komist að því hvað maki þinn er lengi í og úr vinnu/skóla?
- Viltu gjarnan sækja hann beint í vinnuna/skólann?
- Finnst þér vinna makans eða skóli vera lítills virði?
- Finnst þér börnin ræna athygli hans frá þér?
- Ert þú gagnrýnin/n á uppeldisaðferðir makans?
- Kemur fyrir að þú gagnrýnir fataval hans og útlit?
- Viltu helst að þið séuð bara tvö saman án annarra aðila?
- Reynir þú að aftra maka þínum frá því að hitta annað fólk?
- Viltu vita allt um fyrrverandi hans/hennar?
- Viltu að maki þinn losi sig við hluti tengda fyrri ástarsamböndum?
- Ásakarðu maki þinn um að vera þér ótrú/r?
- Hefur þú eingöngu yfirlit yfir fjármál ykkar og skammtar maki þínum peninga?
- Viltu hafa yfirsýn yfir símtöl makans, tölvupóst, skilaboð, bréf, bankareikninga eða þess háttar?
- Kemur það fyrir að þú niðurlægir maki þinn frammi fyrir öðru fólki?
- Hefur þú viljandi eyðilagt persónulega muni hans?
- Finnst þér óþarfi að maki þinn mennti sig meira?
- Kemur fyrir að þú óskrar á hann eða uppnefnir hann?
- Reynir þú að fá maki þinn til að taka þátt í kynferðislegum athöfnum sem hann kærir sig ekki um?
- Hefur þú einhvern tímann reynt að aftra maka þínum frá að fara ein/n til læknis?
- Hefur þú einhvern tímann hóttað að beita maki þínum ofbeldi?
- Hefur þú einhvern tímann hrint maki þínum?
- Hefur þú einhvern tímann haldið maki föstum, hrist hann eða slegið?

HEIMILD: KVENNAATHVARF.IS

## HEIMILISFRÍÐUR

Sími: 555 3020

margborgar sig og er forvörn. Ofbeldið og afleiðingar þess eru gríðarlega kostnaðarsamar fyrir samfélagið. Þegar ofbeldið hættir er það svo mikill léttir fyrir alla. Það besta sem við getum gert fyrir börn sem upplifa ofbeldi á heimilum er að stoppa ofbeldið. Síðan þarf að grípa börnin. Ég er ekki í neinum vafa um mikilvægi þess sem við erum að gera.“ ■

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



**K**ona sótti um starf hjá hinu opinbera og fékk ekki. Hún taldi ráðherra í ríkisstjórn Íslands hafa brotið jafnréttislög þegar ráðherrann skipaði karlkyns flokksbróður sinn í stöðuna. Kærunefnd jafnréttismála var sammála þessu. Ráðherrann ákvað þá að fara í mál við konuna sem leitaði réttar síns til að fá úrskurði kærunefndar hnekkt. Á dómsskjölum stendur að sá sem stendur í málarekstri gegn konunni sé „íslenska ríkið“. Konan hafði betur í héraðsdómi og íslenska ríkið var dæmt til að greiða málskostnað hennar. Ráðherra ákvað þá að áfrýja til Landsréttar. Ólíklegt er að dómur þar falli fyrr en eftir alþingiskosningar sem fara fram í september. Reikna má með því að ráðherrann sækist eftir endurkjöri.

Einhvern veginn svona er einfölduð útgáfa af atburðarás sem hófst í júní 2019 þegar auglýst var staða ráðuneytisstjóra mennta- og menningarmálaráðuneytisins. Ráðherra mennta- og menningarmála var þá og er enn Lilja Dögg Alfreðsdóttir, varaformaður Framsóknarflokksins.

**Bauð sig fram til formanns** Maðurinn sem var skipaður í starf ráðuneytisstjóra er Páll Magnússon sem hefur um langa hríð gegnt ýmsum trúnaðarstörfum fyrir Framsóknarflokkinn. Hann starfaði til að mynda í iðnaðar- og viðskiptaráðuneytinu um sjö ára skeið sem aðstoðarmaður ráðherra Framsóknarflokks. Hann var varabæjarfulltrúi í Kópavogi í átta ár og varaþingmaður Framsóknarflokks í önnur átta ár. Þá bauð Páll sig fram til formanns Framsóknarflokksins 2009 en hafði ekki erindi sem erfiði og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson var kjörinn. Síðustu ár hefur Páll starfað sem bæjarritari Kópavogs.

Þegar tilkynnt var um skipanina heyrðust strax háværar gagnrýnisráddir þar sem Lilja var sökuð um að hafa skipað Pál í stöðuna vegna flokkshollustu hans.

#### Aldarfjórðungs reynsla

Konan sem kærði skipan Páls er Hafdís Helga Ólafsdóttir, skrifstofustjóri í forsætisráðuneytinu.

Aðalmeðferð í máli íslenska ríkisins gegn Hafdís Helgu í Héraðsdómi Reykjavíkur fór fram 27. janúar síðastliðinn. Þar kom fram að sérstök hæfnisnefnd hafði skrifað um hæfni Hafdísar Helgu: „Hún starfaði við opinbera stjórn-sýslu.“ Þetta hefur þótt ansi snautleg lýsing á því að Hafdís Helga hefur starfað í opinberri stjórn-sýslu í 25 ár. Þar af hefur hún verið skrifstofustjóri í tveimur ráðuneytum, forstöðumaður nefndasviðs



# LÖGBROT LILJU ALFREÐSDÓTTUR

Lilja Alfreðsdóttir ætlar að áfrýja til Landsréttar dómi um að úrskurður kærunefndar jafnréttismála þess efnis að hún hafi brotið jafnréttislög standi óhaggaður. Aldrei áður hefur ráðherra farið í mál við opinberan starfsmann og er málið því einstakt sögulega.

Alþingis og aðallögfræðingur bæði Alþingis og Samkeppnis-eftirlitsins.

Um Pál skrifaði hæfnisnefndin hins vegar: „Hann hefur langa reynslu við ábyrgðarmikil stjórnsýsluverkefni.“ Páll er með meistaraþróf í opinberri stjórnsýslu en stór hluti ferils hans er annars rekinn hér að framan.

Þá benti lögmaður Hafdísar, Áslaug Árnadóttir, á að Páll hefði enga reynslu af þremur fyrirferðarmestu málaflökkum í starfi hvers ráðuneytis; lögum um opinber fjármál og

fjárveitingar, samningu lagafrumvarpa og innleiðingu EES-reglugerða.

#### Formaðurinn í átta nefndum fyrir Framsókn

Þrettán sóttu um embættið og mat hæfnisnefnd fjóra umsækjendur mjög hæfa til þess að gegna því. Í kjölfarið boðaði ráðherra þá í viðtal, þar sem ítarlega var farið ofan í einstaka þætti starfsins og sýn umsækjenda. Hafdís Helga var ekki meðal þeirra fjögurra. Auk Páls voru tvær konur og einn karl í hópnum.

Í júní 2020 greindi RÚV frá því að formaður hæfnisnefndarinnar, Einar Hugi Bjarnason, sat alls sem formaður í fjórum nefndum sem Lilja hafði skipað hann í og hafði verið fulltrúi Framsóknarflokksins í minnst fjórum nefndum til viðbótar. Sérstaka athygli vakti að Lilja skipaði Einar Huga sem formann fjölmiðlanefndar á svipuðum tíma og tilkynnt var um ráðningu Páls.

Síðsumars 2019, þegar skipunartími síðustu fjölmiðlanefndar var að renna

út, lögðu sérfræðingar í ráðuneytinu fram minnisblað til Lilju um að Halldóra Þorsteinsdóttir, lektor í lögfræði við Háskólann í Reykjavík og einn helsti sérfræðingur landsins í fjölmiðlarétti, yrði skipuð formaður. RÚV sagði frá því að Halldóru hefði í ágúst mánuði verið tilkynnt um fyrirhugaða skipan hennar sem formanns.

Hún fékk þó aldrei skipunarbréf heldur símtal um að Lilja vildi frekar skipa Einar Huga sem formann fjölmiðlanefndar. Þessi ákvörðun Lilju vakti athygli, bæði vegna þess að hann hefur litla sem enga reynslu af fjölmiðlarétti sem þó er gerð krafa um í fjölmiðlalögum, auk þess sem þegar höfðu verið skipaðir tveir karlar og ein kona í nefndina og hefði skipan Halldóru því rétt kynjahallann við.

Með nýjum jafnréttislögum árið 2008 var kynjakvóti í fyrsta sinn leiddur í lög en þar segir: „Við skipun í nefndir, ráð og stjórnir á vegum ríkis og sveitarfélaga skal þess gætt að hlutfall kynjanna sé sem jafnast og ekki minna en 40% þegar um fleiri en þrjá fulltrúa er að ræða.“ Engin viðurlög eru hins vegar við brotum á þessu ákvæði og er starfandi fjölmiðlanefnd sannarlega ekki sú eina sem uppfyllir ekki skilyrðin.





Lilja Dögg Alfreðsdóttir stendur í málarekstri gegn konu sem sótti um starf ráðuneytisstjóra í mennta- og menningar- málaráðuneytinu.

MYND/ANTON BRINK

**Óskaði þrisvar eftir gögnum**

En aftur að broti Lilju á jafnréttislögum við skipan Páls sem ráðuneytisstjóra. Eftir að tilkynnt var um skipanina óskaði Hafdís Helga eftir rökstuðningi vegna ráðningarinnar og öllum gögnum málsins. Ráðuneytið hafnaði beiðni hennar um málgögn tvisvar en lét þau af hendi við þriðju beiðni. Eftir að hún fékk gögnin í hendur ákvað Hafdís Helga að kæra ráðninguna til kæruneftndar jafnréttismála og úrskurður þar var birtur í maí 2020.

Kæruneftndin komst að þeirri niðurstöðu að ýmissa annmarka hefði gætt af hálfu Lilju við mat á kæranda og þeim karli sem starfið hlaut. Samandregið hefði Lilja vanmetið Hafdís Helgu samborið við Pál varðandi menntun hennar, reynslu hennar af opinberri stjórnslu, leiðtogaþæfileika hennar og hæfni hennar til að tjá sig í riti, en allt hefðu þetta verið fortakslaus skilyrði sem birtust í starfsauglýsingu kærða.

Að þessu virtu og með hliðsjón af nánari umfjöllun kæruneftndarinnar um einstaka matsþætti starfsauglýsingarinnar taldist Hafdís Helga hafa leitt nægar líkur að því að henni hefði verið mismunað á grundvelli kyns við ráðninguna.

Samkvæmt því kom það í

hlut Lilju að sýna fram á að aðrar ástæður en kyn hefðu legið til grundvallar ákvörðun hennar. Að mati kæruneftndarinnar tókst sú sönnun ekki af hálfu Lilju og teldist hún því hafa brotið gegn jafnréttislögum.

**Einstakt í sögu- legu samhengi**

Um mánuði eftir að úrskurður kæruneftndar er birtur berast fregnir af því að Lilja ætli að höfða mál gegn Hafdís Helgu til að ógilda úrskurðinn. Þetta er í fyrsta, og raunar líka síðasta, sinn sem ráðherra fer persónulega í mál við opinberan starfsmann.

Eina leiðin til að fá úrskurðum kæruneftndar jafnréttismála hnekk er með því að höfða dómsmál en það hefur aldrei áður verið gert þrátt fyrir að aðrir ráðherrar hafi áður gerst brotlegir við jafnréttislög samkvæmt úrskurði kæruneftndarinnar. Þetta er þó líka í síðasta skipti sem það er gert vegna nýrra laga sem kveða á um að ekki verði lengur hægt að stefna einstaklingi vegna úrskurðar kæruneftndarinnar heldur þarf að fara í mál gegn kæruneftndinni til að reyna að fá úrskurði hennar hnekk.

Félag háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins er meðal þeirra sem hafa fordæmt ákvörðun Lilju um

málssókn og sagði í ályktun sem félagið sendi frá sér: „Fyrrgreind málshöfðun getur haft það í för með sér við að sækja lögvarinn rétt sinn. Auk þess að setja félagsmanninn í fordæmalausa stöðu gagnvart ráðherra er hætt við að stefnan muni fæla hæfa umsækjendur frá því að sækja um störf hjá ríkinu.“

**Guðfræðin þýðingarmikil**

Lilja hefur gefið út að hún hafi ekki viljað víkja frá mati hæfnisneftndarinnar við ákvörðun um skipan ráðuneytisstjóra. Í dómi héraðsdóms segir enn fremur í kafla um málsástæður og lagarök stefnanda, það er Lilju eða íslenska ríkisins: „Eðli málsins samkvæmt hafi ráðherra farið að ráðleggingum neftndarinnar og gott betur, enda hafi hún til viðbótar lagt sjálfstætt og rökstutt mat á þá fjóra einstaklinga sem metnir voru hæfastir af neftndinni.“

Þá er því einnig haldið fram að kæruneftndin geri lítið úr guðfræðimenntun Páls, en hann er með BA-gráðu í guðfræði. „... en hér verði að hafa í huga að um er að ræða ráðuneyti bæði mennta- og menningarmála. Ráðuneytið fari því m.a. með mál er varða verndun menningararfs þjóðarinnar, varðveislu menningarminja, safnamál, listir og menningu. Undirstöðuþekking í guðfræði ætti því að koma sér vel í því sambandi enda standi þjóðin óumdeilanlega á menningarlegum og sögulegum grunni kristinnar trúar og hafa verði hugfast að hin evangelíska lúterska kirkja sé þjóðkirkja hér á landi

... Þá læri guðfræðinemar við Háskóla Íslands ýmislegt sem nýtist í stjórnunarstarfi og megi í því sambandi nefna sálgæslu, en lokaritgerð Páls hafi verið á því sviði. Í grunninn snúist sálgæslufræðin um áhrif áfalla á einstaklinga, hvernig þeir bregðist við í áföllum og hvernig best sé að styðja þá, án tillits til trúarafstöðu eða lífsskoðunar. Guðfræði sé því þýðingarmikið grunnnám sem nýtist í starfi ráðuneytisstjóra og sé ekkert sem bendi til þess að grunnnám í lögfræði sé betra í því starfi...“ en grunnnám Hafdísar Helgu var í lögfræði. Í auglýsingu um starfið var þó aðeins fjallað sérstaklega um kröfur þegar kemur að embættis- eða meistaranámi.

**Ríkið greiðir kostnaðinn**

Í dómsorði héraðsdóms sem féll föstudaginn 5. mars segir: „Hafnað er kröfu stefnanda, íslenska ríkisins, um að úrskurður kæruneftndar jafnréttismála í máli nr. 6/2020 frá 27. maí 2020 verði felldur úr gildi. Málskostnaður stefndu, Hafdísar Helgu Ólafsdóttur, þar með talin málflutningsþóknun lögmanns hennar, Ás- laugar Árnadóttur, 4.500.000 krónur, greiðist úr ríkissjóði.“

Dómnum hefur Lilja ákveðið að áfrýja til Landsréttar. ■



**433.IS**

**ÞRIÐJUDAGA KL. 21.30**

Hörður Snævar Jónsson, ritstjóri 433.is, fer yfir það helsta í fótboltaheiminum. Hann fær til sín áhugaverða viðmælendur og helstu sparksérfræðinga landsins sem gera upp mál málanna.

Þátturinn er sýndur samtímis á Hringbraut og 433.is kl. 21.30.

**ORMSSON**



HRINGBRAUT

SKOÐANAPISTILL

## Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón  
Bragason

eyjan@eyjan.is



Neyðarástand er í borginni, götur fylltust á örskömmum tíma í morgun og einstaklingar að missa stjórn á sér vegna álagsins. Verulegar truflanir eru á raforku, hús í tilteknum hverfum eru að kólna, og farið er að örlla á örvæntingu meðal borgarbúa. Kjaftæðið sem kemur frá hinum og þessum útvarps- og samfélagsmiðlum ruglar almenning, og útsendingar eru slitróttar og furðulegar. Símakerfið er að hrúni komið og tilviljun ræður hvort samband náist auk þess sem netið er hægvirkt.

Þessi texti er ekki úr skáld sögu eftir Sigríði Hagalín Björnsdóttur heldur tekinn upp úr raunhæfu verkefni sem lagt var fyrir nemendur tækni- og verkfræðideildar Háskólans í Reykjavík fyrir fáeinum misserum. Þar var gert ráð fyrir að eldgos væri hafið í Henglinum – í aðeins 20 kílómetra fjarlægð frá Reykjavík. Verkefnið var hluti af svokölluðum Hamfaradögum þar sem nemendum í ýmsum fögum er kennt að vinna í samstarfi að gríðarstórum viðfangsefnum. Áður hafði verið tekin fyrir sem skólaverkefni útbreiðsla sjúkdóms, sem krefðist þess að landið yrði í sóttkví – en ekki svo löngu síðar var slíkt viðfangsefni orðið heldur betur raunverulegt...

## Gos í námunda við Reykjavík

Í verkefni nemendanna höfðu miklar umferðartepur myndast um alla borg. Gosinu fylgdi fín aska eða ryk sem smeygði sér alls staðar. Íbúar á Reykjavíkursvæðinu fyndu margir fyrir öndunarerfiðleikum. Verulegar truflanir væru á raforku, hús í tilteknum hverfum farin að kólna og meðal borgarbúa örllaði á örvæntingu. Þá væri símakerfið að hrúni komið og tilviljun réði því hvort samband næðist auk þess sem netið væri hægvirkt.

Þetta skólaverkefni er eðlilega orðið miklu raunverulegra nú, í ljósi jarðskjálfta-hrinunnar á Reykjanesskaga og þess gosóróa sem þar hefur mælst. Talsverð eldsumbrot hafa orðið á skaganum á sögulegum tíma, þar á meðal í næsta nágrenni höfuðborgarsvæðisins. Má þar nefna Svínahraun (eða Kristnitökuraun) sem rann um árið 1000, Hellnahraun eða Hvalseyrarhraun í Hafnarfirði frá því um árið 950 og Kapelluhraun sem er yngst, eða frá 13. öld. Fræðimenn telja ekki ósennilegt að við blasi viðvarandi jarðskjálfta- og eldvirkni á svæðinu næstu ár og áratugi.



Eldgos gæti verið í aðsigi á Reykjanesskaga.

MYND/ANTON BRINK

# TALIÐ ÓÐS MANNS ÆÐI AÐ BYGGJA Á SPRUNGUSVÆÐI

Engu að síður var reist fjölmennt íbúðahverfi við Rauðavatn. Sprungusvæði hitamál í aðdraganda borgarstjórnarkosninganna 1982. Jarðskjálftavirknin á Reykjanesskaga nú gerir hættuna raunverulegri í hugum fólks.

Kristján Már Unnarsson, hamfarafreittamaður Stöðvar 2, ræddi við Harald Sigurðsson eldfjallafræðing fyrir sex árum þar sem Krýsuvíkureldstöðina bar á góma. Haraldur sagði eldgos þar geta leitt til goss í jaðri Reykjavíkur og hvatti hann til þess að gert yrði betra áhættumat fyrir Reykjavíkursvæðið.

## Sprungusvæðið við Rauðavatn

Mál þessu tengd hafa líklega aldrei orðið jafnpólítísk og í aðdraganda borgarstjórnarkosninganna 1982. Vinstrimeirihlutinn í borgarstjórn áformaði þá íbúðabyggð við Rauðavatn á þekktu sprungusvæði. Davíð Oddsson, oddviti minnihluta sjálfstæðismanna, komst svo að orði um það mál í samtali við blaðamann Morgunblaðsins í apríl 1981: „Ennfremur hefur verið á það bent af færustu jarðvísindamönnum að Rauðavatn sé á miklu sprungusvæði sem sé að verulegu leyti ókannað og óathugað. Jarðvísindamenn hafa talið það óðs manns æði

að gera ráð fyrir þessum svæðum sem næstu byggingasvæðum í borginni, áður en vísindalegar athuganir á því hafa farið fram.“

## Hitamál í borgarstjórnarkosningum

Þjóðviljinn, málagn Alþýðubandalagsins, var á öndverðum meiði og benti á að sjálfstæðismenn hefðu áður byggt hverfi á sams konar sprungusvæðum í Breiðholtinu. Blaðið ræddi við Halldór Torfason jarðfræðing sem rannsakað hafði svæðið. Hann taldi hús- um á sprungusvæðinu engu meiri hættu búin en byggingum á sprungulausum svæðum, ef menn gættu þess að sneiða hjá sjálfum jarðsprungunum þegar byggt væri.

Hart var deilt um fyrirhugaða byggd á sprungusvæðinu í aðdraganda kosninganna og án efa átti þessi einarða andstaða sjálfstæðismanna gegn byggd þar, sinn þátt í því að Sjálfstæðisflokkurinn endurheimti meirihlutann í borgarstjórn og Davíð Oddsson varð borgarstjóri.

## Eldgos í Árbæjarhverfi

Sjálfstæðismenn lögðu áform um byggð á sprungusvæðinu vitaskuld til hliðar eftir kosningarnar 1982, en svo fór þó löngu síðar, eftir að R-listinn var kominn til valda, að Norðlingaholtshverfi var byggt á sprungusvæðinu og raunar liggur ein sprunga í gegnum Árbæjarhverfi. Haraldur Sigurðsson eldfjallafræðingur telur þessar sprungur sennilega tengjast Krýsuvíkurerfinu og að ekki megi útiloka eldgos í Árbæjarhverfi.

Þess má geta að staðsetningu Árbæjarlaugar var á sínum tíma breytt eftir að sprunga kom í ljós og þá hefur þurft að færa til hús í Norðlingaholti sem teiknuð höfðu verið ofan á misgengisprungum. Holræsaskurður var þó lagður eftir einni sprungunni og yfir þær liggja götur.

## Sprungurnar allar á sínum stað

Um það leyti sem deilurnar um byggðina á sprungusvæðinu stóðu sem hæst mátti lesa

þetta í forystugrein Morgunblaðsins: „Með Rauðavatnshugmyndunum er verið að stefna framtíð borgarinnar í óefni um langa hríð.“ En hvað sem hástemmdum yfirlýsingum af þessu tagi leið þá fór ekki einasta svo að byggt yrði íbúðahverfi á sprungusvæðinu heldur reisti Árvakur, útgáfufélag Morgunblaðsins, þar stórhýsi undir skrifstofur sínar og prentsmiðju. Jón Magnússon lögmaður spurði í aðsendri grein í Fréttablaðinu þegar verið var að reisa nýju Morgunblaðshöllina hvað hefði breyst – sprungurnar væru allar á sínum stað: „Var e.t.v. alltaf í lagi að byggja við Rauðavatn þá eins og nú? Var þetta upphlaup Davíðs gegn Rauðavatnssvæðinu bara ómerkilegur kosningaráróður sem virkaði vel en var algjörlega innihaldslaus?“

Þeirri spurningu verður ekki svarað hér, en svo fór að sjálfur Davíð varð ritstjóri Morgunblaðsins og hefur í á annan áratug setið á skrifstofu á hinu alræmda sprungusvæði við Rauðavatn. ■



Piknik býður upp á eitt stærsta úrval af nikótínvörum í Reykjavík og kynnr nú tvær spennandi vörulínur af nikótínþökum á frábæru verði.

MYND/ADSEND

# Piknik býður upp á áður óséð verð á markaðnum

Piknik er sérverslun sem sérhæfir sig í nikótínvörum fyrir kröfuharða neytendur sem vilja bara það besta. Markmiðið er að bjóða upp á breitt úrval af fyrsta flokks nikótínvörum á góðu verði.

Fyrsta verslun Piknik var opnuð í júní árið 2019, í Hólagarði í Breiðholti, við frábærar mót-tökur. Neytendur voru greinilega búnir að bíða lengi eftir að komast í alvöru nikótínvörur hvort sem um er að ræða nikótínþúða, rafrettur eða glerpípur. Verslunin býður einnig upp á gott vöruúrval af vökum fyrir rafrettur, kveikjurum og öðrum aukahlutum.

**Ný verslun og nýjar vörulínur**  
Árið 2021 hefur heldur betur verið viðburðaríkt hjá Piknik þrátt fyrir að ekki sé lengra liðið á það. Í ársbyrjun 2021 opnaði Piknik sína aðra verslun að Grensásvegi 16 til þess að anna eftirspurn nikótínþyrstra neytenda. Að auki kynnti fyrirtækið til leiks tvær glæsilegar og nýjar vörulínur af nikótínþökum.

**10 dollur á 2.990 krónur**  
Um er að ræða spennandi nýjungar sem ganga undir nafninu Snatch og Dope. Þessar vörulínur voru kynntar til sögunnar á áður óséðum verðum. Sem dæmi geta neytendur nú fengið 10 dollur af Snatch nikótínþökum á 2.990 kr. eða 299 kr. dolluna, sem eru verð sem hafa ekki sést áður á Íslandi. Að sama skapi er hægt að fá 10 dollur af Dope á 3.990 kr. eða 399 kr. dolluna. Snatch kemur í þremur frískandi bragðtegundum. Arctic mintubragðið skellir þér beint á skíði á Tröllaskaga



Verslunin Piknik opnaði glæsilegt útibú að Grensásvegi 16 í ársbyrjun 2021. MYND/STEFÁN

með fersku fjallabragði. Forest fruits minnir þig á lautarferð í guðsgrænni náttúrunni með bragðgóðum og sætum ávöxtum. Og Frozen Ultra strong er fyrir þá sem ögra sjálfum sér með ísbaði líkt og Wim Hof sjálfur. Dope byggir á instant kick tækni og kemur einnig í þremur bragðtegundum. Freeze (Crazy Strong), Ice Mango (Xtra Strong) og Ice Cool (Xtra Strong). Móttökurnar við þessum nýju vörulínun hafa vægast sagt farið fram

úr björtustu vonum. Þá er augljóst að neytendur eru spennir fyrir þessari nýjung á markaðnum. Svo spillir ekki fyrir hvað verðið er ótrúlega gott. Báðar tegundirnar hafa selst í tugþúsunda tali síðan í byrjun árs 2021 og virðist vinsældunum hvergi vera að linna. **Spennandi möguleikar í framtíðinni** Piknik er virkilega ánæggt að geta komið til móts við óskir neytenda og



Snatch kemur í þremur frískandi bragðtegundum. Arctic mintubragði, Forest fruits og Frozen Ultra strong.



Dope kemur einnig í þremur bragðtegundum. Freeze (Crazy Strong), Ice Mango (Xtra Strong) og Ice Cool (Xtra Strong).

hlakkar til að bjóða upp á fleiri valmöguleika í framtíðinni. Sem dæmi má nefna að enn fleiri bragðtegundir munu bætast við vöruúrvalið hjá Piknik, ásamt enn fleiri valmöguleikum þegar kemur að styrkleikum nikótínþúðanna! ■

Á heimasíðunni Piknik, [www.piknik.is](http://www.piknik.is), finnur þú hafsjó af nikótínvörum og færð þar að auki fríu heimsendingu ef verslað er fyrir meira en 5.000 krónur.

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



**B**arnavöruverslunin Barnaloppun hefur notið mikilla vinsælda en þar eru eingöngu seldar notaðar vörur, svo sem notuð föt, leikföng og bækur. Eigendur Barnaloppunnar leggja áherslu á umhverfisvernd og samfélagslega ábyrgð, og þeir vinna að Heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um ábyrga vatnsnotkun og nýtingu náttúruauðlinda.

Hjá Barnaloppunni getur fólk leigt bás til að selja notaðar barnavörur. Þegar það er búið að panta bás fær það aðgang að innri vef þar sem búnir eru til verðmiðar og skráð inn lýsing á vöru, en fólk ákveður sjálft á hvaða verði það vill selja vörurnar. Það setur síðan sjálft upp básinn en starfsfólk Barnaloppunnar sér um að selja vöruna og standa þar vaktina.

„Við gefum fólki ýmis söluráð, til dæmis að verðleggja í hófi og ekki troða of miklu í básana heldur fylla frekar á,“ segir Guðríður Gunnlaugsdóttir sem á og rekur Barnaloppuna ásamt manni sínum, Andra Jónssyni. Þá eiga hlutir að vera heilir og í góðu ásigkomulagi og ekki er ætlast til þess að verið sé að selja óhreinan fatnað. Hjónin opnuðu verslunina eftir að þau fluttu heim frá Danmörku þar sem þau kynntust svokölluðum loppverslunum.

Barnaloppun var fyrst opnuð í Skeifunni 11d en verslunarrýmið var nýlega stækkað um helming og verslunin færð í Skeifuna 11a, og deilir þar inngangi með Bónus.

„Við vorum búin að sprengja húsnæðið utan af okkur. Ekki síst vildum við auka plássíð þannig að fólk hefði betra rými til að mætast. Þá var líka kominn þriggja til fjögurra mánaða biðlisti eftir bás. Við opnuðum á nýja staðnum 2. janúar og bundum vonir við að það yrði kannski tveggja vikna bið eftir bás en hún er nú strax orðin mánuður, sem þó er betra en það sem var áður. Íslendingar vilja bara oft gera hlutina strax,“ segir hún.

#### Fannst það fyrst skrytið

Guðríður segir það hafa aukist mikið síðan þau opnuðu fyrst að fólk kaupi notaðar barnavörur til að gefa. „Fyrst fannst fólki það svolítið skrytið. Það var hins vegar aukning þarsíðustu jóla og núna síðustu jóla var mikil söluaukning þar sem fólk var að kaupa gjafir. Fólk er frekar að kaupa notuð leikföng en fatnað til að gefa og mest eru þetta foreldrar að kaupa gjafir handa sínum börnum. Sumum finnst enn óþægilegt að gefa notað í afmælisgjafir og slíkt en það er alltaf að aukast að fólki finnst það sjálfsagt.

Við sjáum vel þessa aukningu og margir segja okkur að þeir séu að kaupa gjöf. Fólk er



# KAUPA NOTAÐ TIL AÐ GEFA

Verslanir með notaðar vörur njóta síaukinna vinsælda og er Barnaloppun þar engin undantekning. Mun umhverfisvænna er að endurnýta föt og leikföng en að kaupa alltaf nýtt, það minnkar losun koldíoxíðs.

að kaupa tækifærisgjafir og afmælisgjafir. Fólk fær svo mikið meira fyrir peninginn þegar það kaupir notað. Það er kannski hægt að fá dót hér á 500 krónur sem kostar 5 þúsund krónur nýtt. Hingað kom ein mamma og keypti sex afmælisgjafir á tvö þúsund kall. Við höfum reynt að auglýsa að hér sé tilvalið að kaupa gjafir og vekjum athygli á því á samfélagsmiðlum en það er líka að aukast að fólk kaupi gjafabréf,“ segir hún.

Þá tekur hún fram að þau gefi sjálf mikið af notuðu enda sé varla ætlast til annars af þeim.

#### Endursalan er umhverfisvænni

Á síðasta ári lét Barnaloppun

verkfræðistofuna Eflu reikna út fyrir sig „loftslagsávinning af rekstri Barnaloppunnar“. Samkvæmt útreikningum frá mars 2020 segir í skýrslu frá Eflu að reikna megi með því að miðað við fjölda seldra eininga í versluninni frá upphafi, snemma árs 2018, jafngildi það því að komið hafi verið í veg fyrir losun á 2.600 tonnum CO<sub>2</sub>-ígilda með endursölu á notuðum vörum í stað þess að nýjar vörur hefðu verið keyptar og þar með framleiddar.

Þá segir í skýrslunni: „Meðallosun fólksbifreiðar sem keyrir 15.000 km á ári eru tæp 2 tonn CO<sub>2</sub>-ígildi á ári. Sú losun sem búið er að koma í veg fyrir með endursölu og endurnotkun á notuðum vörum í Barnaloppunni

jafngildir þannig losun gróðurhúsalofttegunda frá 1.300 bifreiðum á einu ári.“

Andri Jónsson, rekstrarstjóri og annar eigenda Barnaloppunnar, segir að frá því skýrslan var gerð hafi salan rúmlega tvöfaldast og því sé hægt að áætla að tölurnar megi rúmlega tvöfalda. Því má segja að sú endurnýting sem hefur átt sér stað með verslun með notaðar barnavörur í Barnaloppunni frá opnun hafi komið í veg fyrir það sem jafngildir árlegri losun gróðurhúsalofttegunda frá minnst 2.600 bifreiðum.

Tekið skal fram að í skýrslunni segir: „Þess skal getið að ofangreindir reikningar eru einfaldaðir og eingöngu til þess gerðir að sýna fram á

þá stærðargráðu losunar sem að endursala og endurnotkun á vörum kemur í veg fyrir. Í hvert skipti sem að valinn er sá kostur að kaupa notaða vöru í stað þess að kaupa nýja er verið að draga úr framleiðsluþörf á nýrri vöru og nýta hráefni jarðar betur.“

#### Eftirspurn fyrir fullorðna

Guðríður segir almenning alltaf að verða meðvitaðri um umhverfisþátt þess að kaupa notað. Mest er af litlum fatastærðum í Barnaloppunni enda eru það föt sem börn vaxa fljótt upp úr og sér því varla á þeim. Þó er boðið upp á að selja upp í táníngastærðir.

Það var síðan snemma árs 2019 sem þau opnuðu Extraloppuna í Smáralind ásamt



Guðríður Gunnlaugsdóttir rekur Barnaloppuna ásamt manninum sínum. MYNDIR/STEFÁN



**BÁSALEIGA**

Í Barnaloppunni leigir fólk bás til að selja notuð föt og notaðar barnavörur.

**SÆLT AÐ GEFA**

Það þykir sjálfsagðara en áður að kaupa notað til að gefa.

**BARNAVAGNAR VINSÆLIR**

Barnavagnar er dæmi um vörur sem nýtast vel þó þær séu notaðar.



**UMHVERFID**

Það er umhverfisvænna að kaupa notað en að kaupa sífellt nýtt.



**FYRIR FULLORÐNA**

Í Extraloppunni er fatnaður og vörur fyrir fullorðna.

“Fólk er frekar að kaupa notuð leikföng en fatnað til að gefa.

vinahjónum sínum, verslun með notaðan fatnað og vörur fyrir fullorðna.

„Nánast frá því við opnuðum Barnaloppuna var fólk að spyrja hvort við ætluðum ekki líka að vera með föt fyrir fullorðna. Við ákváðum svo að slá til þegar við fundum gott húsnæði í Smáralind. Við erum reyndar líka búin að sprengja það utan af okkur og það er langur biðlisti.“

Hún segir fólk kaupa töluvert af tækifærisgjöfum á borð við kertastjaka og vasa í Extraloppunni en minna

sé um að fólk kaupir notaðan fatnað sem gjöf fyrir fullorðna. „Fólk er meira í því að kaupa föt á sjálft sig. Það er líka töluvert um að unglingar fari í Extraloppuna að kaupa á sig föt.“

Lengi hafa bæði Kolaportíð og Rauði krossinn selt notaðan fatnað og ýmsar vörur en frá því Barnaloppun var opnuð jukust vinsældir verslana með notað og hefur fjöldi þeirra sprottið upp á síðustu misserum. Þessi gerð verslana er því greinilega komin til að vera. ■

**FATASÓUN**

Í dag er framleitt gríðarlega mikið af fatnaði. Framleiðslan er ódýr vegna þess að meðal annars er umhverfiskostnaður ekki tekinn inn í verðið við framleiðsluna. Heilmikið af efnavöru og auðlindum þarf til framleiðslu á vefnaði, eins og ræktarland, vatn, skordýraeitur og ýmislegt fleira.

Mikil ofneysla er á fatnaði á Íslandi og öðrum Vesturlöndum og mikið er framleitt af endingarlitlum fatnaði. Hver Íslendingur kaupir rúmlega 17 kíló af vefnaðarvöru árlega, sem er um þrisvar sinnum meira en meðal-jarðarbúi. Á hverju ári eru framleiddar um 150 milljarðar flika sem svarar til 20 flíkum á hvert mannsbarn í heiminum árlega.

**En hvert fer allur þessi fatnaður?** Hafa þarf í huga að vefnaðarvara er auðlind sem á ekki heima í urðun. Í dag

er þó um 60 prósentum hent í ruslið og endar annað hvort með því að vera brennt eða urðað. Aðeins 40 prósent fara í endurnotkun og endurnýtingu. Næstum allur notaður textíll sem safnast á Íslandi er sendur í flokkunarstöðvar erlendis þaðan sem honum er svo dreift til endursöluáðila eða settur í endurnýtingu. Endurnýting felur í sér að aðrar vefnaðarvörur af verri gæðum eru unnar úr textílnum, svo sem tuskur.

**NOKKUR GÓÐ RÁÐ**

- Draga úr fatakaupum.
- Kaupa endingarbetri flíkur bæði hvað varðar gæði og hönnun.
- Fá lánað og gefins föt sem aðrir eru hættir að nota.
- Gefa föt til annarra.
- Fara með allan textíll, líka það sem er ónýtt, blettótt eða með götum í endurvinnslu.

# Street



Ghost 13



Glycerin 19



Adrenaline 21

# Trail



Cascadia 15



Caldera 5



Catamount

# Speed



Launch 8



Hyperion Elite 2



Hyperion Tempo

# Gym



Levitate 4



Bedlam 3



Revel 4



Ghost 13 GTX



Cascadia 15 GTX

# Hike



*RUN HAPPY*



**FÆTUR TOGA**

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoqa.is - Sími 55 77 100

## CHIAGRAUTAR



SKJÁSKOT/YOUTUBE

## KLASSÍSKUR

- 2 msk. chiafræ
- ½ bolli mjólk að eigin vali
- 1 tsk. hlynsíróp (valkvætt)
- ½ tsk. vanilludropar (valkvætt)

Allt sett í krukku, blandað saman og geymt í ísskáp yfir nótt.



## SÚKKULAÐI

- 2 msk. chiafræ
- ½ bolli mjólk að eigin vali
- 1 tsk. hlynsíróp (valkvætt)
- ½ tsk. vanilludropar (valkvætt)
- 1 msk. kakóduft

Allt sett í krukku, blandað saman og geymt í ísskáp yfir nótt.

Getur toppað með frosnum hindberjum áður en þú lokar krukku.

**Annað:** Sniðugt er að nota frosna berjablöndu. Ódýrara og þægilegra. Það er líka gott að setja mangó og kókosflögur ofan á grautinn. Endist allt að fimm daga í ísskáp og nokkrar vikur í frysti. Sniðugt að nota ílát sem eru ekki of stór svo það komist minna loft.



MYNDIR/GETTY

## GULRÓTARGRAUTUR SEM ER EINS OG KAKA

- 2 dl hafrar
- 2 dl plöntumjólk
- 1 dl rifnar gulrætur
- Hlynsíróp eftir smekk
- Kanill eftir smekk
- Pekanhnetur
- 1 msk. möndlusmjör (eða meira)

Blandaðu öllu saman í krukku og geyma í ísskáp yfir nótt. Líka gott að strá pekanhnetunum yfir grautinn.



SKJÁSKOT/YOUTUBE

## Máltíð í krukku

Hvað er betra en að byrja daginn á því að opna ísskápinn og þar bíður þín tilbúinn morgun- eða hádegismatur? Hér eru nokkrar uppskriftir að einföldum, hollum og gómsætum mat í krukku sem þú getur undirbúið kvöldið áður.

## Salat í krukku

Það er auðvitað hægt að hafa dressinguna í sérkrukku, en ef þú ætlar að hafa allt innihaldið í einni krukku þá er ákveðin formúla frá *HurryTheFoodUp* sem auðvelt er að fylgja til að tryggja að salatið haldist ferskt og brakandi.

## Formúlan

Það er gott að miða við að hafa um 700 ml krukku fyrir eitt salat.

## Fyrsta lag: Dressing.

**Annað lag:** Grænmeti eins og tómatar, gúrka, rauðlaukur, aspás, sellerí, gulrætur, paprika.

**Þriðja lag:** Eldað grænmeti eins og sveppir, brokkolí eða kúrbítur. Hér er líka gott að setja baunir, eins og kjúklingabaunir eða linsubaunir, og gular eða grænar baunir.

**Fjórdi lag:** Soðin egg og ostur, eins og fetastur.

**Fimmta lag:** Hrísgjón, pasta, kínóa eða kúskús.

**Sjötta lag:** Hnetur og eitthvað grænt, eins og kál, spínat eða klettasalat.



SKJÁSKOT/HURRYTHEFOODUP.COM

Það þarf ekki að fylgja öllum sex skrefunum, þú getur til að mynda sleppt fjórða laginu ef þú ert vegan. Þú getur líka sett vegan fetast í staðinn.

## Aðferð

Byrjaðu á því að hafa öll hráefni tilbúin. Vertu búin/n að skera niður og skola allt sem þarf að skera og skola, elda það sem þarf að elda.

Útbúðu dressinguna.

Pegar allt er klárt raðaðu í krukku og fylgir formúlunni hér að

framan. Settu síðan lokið ofan á og krukuna inn í ísskáp. Einfaldara verður það ekki.

**Annað:** Þú getur leikið þér endalast með formúluna. Fyrir meira prótein geturðu bætt við Oumph! eða öðru sojapróteini eða kjúklingi.

Góð þumalputtaregla er að setja blautu hráefnin neðst og þurru efst.

Það fer eftir því hvað er í salatinu hversu lengi það endist í ísskápnum. Venjulega um fjóra til fimm daga.

## HNETUSMJÖRSGRAUTUR

- ½ bolli ósæt möndlumjólk (eða önnur plöntumjólk)
- ¾ msk. chiafræ
- 2 msk. hnetusmjör m. salti
- 1 msk. hlynsíróp
- ½ bolli tröllahafrar

Ofan á (valkvætt): Banani, jarðarber eða hindber.

Settu öll hráefni nema hafrana í krukku og hrærðu saman. Bættu höfrunum við og hrærðu aftur saman. Geymdu í ísskáp yfir nótt, eða í allavega sex klukkutíma. Daginn eftir geturðu borðað beint úr krukku eða bætt við ferskum ávöxtum ofan á.

Uppskrift: YouTube/Minimalist Baker



## KALDUR HAFRAGRAUTUR Í KRUKKU

## Grunnurinn

- Sama magn af höfrum og plöntumjólk. Til dæmis einn bolli hafrar og einn bolli mjólk.
- Hlynsíróp (valkvætt)
- Kanill (valkvætt)
- Blandað saman og sett í ísskáp yfir nótt

Hugmyndir að hráefni til að setja ofan á grautinn: Epli, banani, jarðarber, bláber, hnetusmjör, möndlusmjör, hampfræ, dökkt súkkulaði, valhnetur, kókosflögur og jógúrt.



SAKAMÁL

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



# HÓPÞRÝSTINGURINN VARÐ BANVÆNN

Hversu langt myndir þú ganga til að falla í hópinn? Líklega ekki eins langt og fjórar unglingsstúlkur í Bandaríkjunum árið 1992, á örlagaríkum rúnti í bænum.

Það er mörgum unglingum mikilvægt að falla inn í hópinn og vera ekki utangarðs. Því eru unglingar sérstaklega viðkvæmir fyrir hópþrýstingi og getur það oft leitt til hörmunga. Þó sjaldan með jafn hrottalegum hætti og í Indíana í Bandaríkjunum árið 1992.

Ást og afbrýði

Shanda Sharer var líflæg 12 ára stúlka. Árið var 1992 og Shanda var nýbyrjuð í nýjum skóla þegar hún kynntist Amöndu Heavrin sem var tveimur árum eldri. Fyrst lenti stúlkunum saman, en eftir að hafa lent í slagsmálum slíðruðu þær sverðin og urðu perluvinkonur. Fljótlega þróaðist vináttan út í eitthvað meira og skiptust stúlkurnar á eldheitum ástarbréfum og fóru saman á skólabball.

Það var á þessu skólabballi sem Shanda hitti fyrrverandi kærustu Amöndu, hina sextán ára gömlu Melindu Loveless. Melinda leit á Shöndu sem keppinaut um hylli Amöndu. Hún varð gífurlega afbrýðisöm og varð heltekin af því að gera út af við samkeppnina. Melinda lagði fæð á Shöndu, hótaði henni og lýsti því yfir við Amöndu að hún ætlaði sér að koma nýju kærustunni fyrir kattarnef.

Hrúgald í vegarkanti

Þann 11. júní 1992 voru bræður að veiðum þegar þeir komu að hrúgaldi í vegarkanti. Við nánari athugun reyndist um brenndar líkamsleifar ungrar stúlku að ræða.

Lögregla kannaði strax hvort einhverjar tilkynningar hefðu borist nýlega um horfið barn og vaknaði strax grunur um að hin látna væri Shanda Sharer, en faðir hennar hafði vaknað nóttina áður og séð að dóttir hans var ekki í herbergi sínu. Áður en lögregla hafði náð að hefja rannsókn af nokkru viti, komu tvær unglingsstúlkur á lögreglustöðina með foreldrum sínum og höfðu skelfilega sögu að segja, þær hefðu verið viðstaddir þegar tvær vinkonur þeirra pyntuðu og myrtu Shöndu um nóttina.

Stúlkurnar voru Hope Rippey og Toni Lawrence. Þær höfðu farið á rúntinn með 17 ára vinkonu sinni, Laurie Tackett, og töldu sig vera á leið á tónleika. Hins vegar var förinni heitið til fjórðu stúlkunnar, sem reyndist vera áður nefnd Melinda Loveless. Þegar Melinda bættist í hópinn var hún vopnuð eldhúshníf.

Hún gerði hinum þremur ljóst að stúlka að nafni Shanda hefði stungið undan sér og því skyldu þær nema



Shanda var aðeins 12 ára og hafði ekkert unnið sér til saka nema að verða ástfangin. MYND/ÁRBÓK HAZELWOOD-SKÓLA

Shöndu á brott og hræða hana í hefndarskyni.

Komu henni fyrir í skottinu

Fjórmenningarnir fóru að heimili Shöndu. Þrjár þeirra buðu Shöndu með á rúntinn á meðan Melinda faldi sig undir teppi í aftursætinu. Þegar Shanda var komin inn í bílinn stökk Melinda undan teppinu og beindi hnífnum að hálsi hennar, sem varð frá sér numin af hræðslu. Melinda heimtaði að Shanda viðurkenndi að hafa rænt Amöndu frá sér. En fljótlega var ljóst að Melinda ætlaði sér eitthvað meira en að hótta ungu stúlkunni.

Stúlkurnar stöðvuðu bifreiðina á fáförnum stað og þar létu Melinda og Laurie til skarar skriða. Þær börðu Shöndu, spörkuðu í hana og reyndu að skera hana á háls með eldhúshnífnum. Þegar hnífurinn reyndist bitlaus greip Melinda á það ráð að stinga Shöndu ítrekað og

þrengdu þær að hálsi hennar með reipi þar til hún missti meðvitund. Stúlkurnar töldu að Shanda væri dain, og komu henni fyrir í skotti bifreiðarinnar. Síðan héldu þær förinni áfram á meðan þær hugleiddu næstu skref.

Enn lifandi

Þær afréðu loks að fara heim til Laurie til að þrifa af sér öll ummerki um það sem þær höfðu gert. Þar voru þær staddir þegar þær heyrðu óberast úr skotti bifreiðarinnar. Shanda var á lífi. Laurie og Melinda stukku til. Og óku burt. Þær stöðvuðu svo bílinn þar sem enginn gat séð til þeirra og stungu Shöndu ítrekað þar til hún hætti að gefa frá sér hljóð. Síðan héldu þær aftur af stað og óku aftur til fundar við hinar tvær.

Stúlkurnar ákváðu að losa sig við líkið með því að brenna það og nú var förinni heitið að næstu bensinstöð. Aftur heyrðist hljóð úr

skottinu. Laurie fór aftur að skottinu og stakk Shöndu enn meira. Ekki lét hún þær við sitja heldur nauðgaði Shöndu með felgújarni. Aftur þagnaði Shanda og virtist nú loks vera látin eftir hrottalegar pyntingar og ofbeldi.

Brenndu líkamsleifarnar

Fjórmenningarnir komu næst við á bensinstöð og fylltu þar gosflösku af bensíni. Þær óku síðan á afvikinn stað þar sem þær vöfðu Shöndu inn í teppi og lögðu á jörðina. Síðan helltu þær bensíni yfir hana og kveiktu í. Shanda var hins vegar ekki dain og engdist um af sársauka. Stúlkurnar óku nú burt, en Melinda ákváð að þær þyrftu að snúa aftur við og tryggja að líkamsleifarnar myndu brenna. Aftur var bensíni hellt yfir Shöndu og kveikt í. Loks töldu stúlkurnar þvínæst öruggt að Shanda væri öll. Hvert er förinni heitið í kjölfar svona hrottalegs glæps? Nú á McDonald's

auðvitað. Stúlkurnar settust niður á skyndibitastaðnum vinsæla, þar sem þær gerðu sér glaðan dag og gerðu grín að glæpnum sem þær höfðu framið, meðal annars líktu þær pylsunum sem þær borðuðu saman við líkama Shöndu á meðan hann brann.

Þegar Toni og Hope voru komnar heim til fjölskyldna sinna var þó úr þeim allur vindur og sögðu þær grátandi alla söguna og fóru svo í fylgd foreldra sinna á næstu lögreglustöð.

Skömmu síðar voru allar fjórar stúlkurnar hneptar í varðhald.

Sluppu við dauðarefsingu

Ákærvaldið ákvað að stúlkurnar yrðu sóttar til saka sem fullorðnir einstaklingar, þó engin þeirra væri lögráða.

Allar fjórar gerðu þær dómsátt til að komast hjá dauðarefsingu. Toni og Hope fengu vægari refsingu þar sem þeirra þáttur í morðinu var minni en hinna tveggja. Laurie tók virkan þátt og fékk þungan dóm, sextíu ár. Hún hafði ekki þekkt Shöndu og ekkert átt við hana að saka, en hún glímdi við andleg veikindi, jaðarpersónuleikaröskun og þjáðist af ranghugmyndum. Melinda var talin höfuðpaurinn í málinu. Við rannsókn málsins kom í ljós að Melinda hafði alist upp við hryllilegar aðstæður og verið beitt grófu líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi. Leiddi þetta til þess að faðir hennar var loks yfirheyrður af lögreglu og hlaut dóm fyrir kynferðisbrot. Í reynd kom á daginn að allar fjórar stúlkurnar höfðu glímt við andleg veikindi og höfðu átt hryllilega æsku. En það réttlætir þó ekki morð.

Hópþrýstingur ástæðan

Foreldrar Shöndu tóku andlát dóttur sinnar nærri sér. Faðir Shöndu beið þess aldrei bætur. Hann drakk sig í hel og lést árið 2005. Móðir Shöndu reyndi að láta gott af sér leiða í nafni dóttur sinnar. Hún gerðist ráðgjafi fyrir þolendur ofbeldisbrota og stofnaði sjóð í nafni dóttur sinnar, sem styrkti ungar konur til háskólanáms.

Stúlkurnar fjórar eru allar frjálsar í dag, og eru orðnar miðaldra konur. Laurie Tackett og Hope Rippey komu í viðtal til Dr. Phil árið 2011 og þar sagði Hope:

„Ég var hrædd, ég vissi ekki hvað var að gerast, ég vissi ekki hvað ég átti að gera. Ég vissi ekki hvernig ég gæti stoppað þetta. Ég veit að það er eigingjarnt og rangt, en ég vildi ekki gera þær reiðar.“

Laurie var á sama máli. „Ég þekkti ekki Shöndu. Ég bjóst ekki við að nokkuð myndi gerast þetta kvöld og vildi ekki að neitt sérstakt myndi gerast. Hópþrýstingur – hann var ástæðan. Þetta fór úr böndunum alltof hratt, þetta hefði aldrei átt að gerast.“ ■



Einhvern tímann verður COVID búið og við getum aftur fengið okkur litríka kokteila.

MYND/GETTY

**IRISHMAN PUB**

Staðurinn þar sem sem tölvunörðar og Dungeons&Dragons vinahópar sletta úr klaufunum. Þarna eru yfirleitt stærri hópar, fjórir eða fleiri, í þeirri trú að þarna sé gott að eiga samræður. Tónlistin er þó nokkuð há, stundum trúbadorar og því fara flestar samræður fram með öskrum sem gera það að verkum að kliðurinn og lætin eru nokkuð mikil.

**Staðsetning:** Klapparstígur 27

**Týpan:** Fólki sem kann meira en tíu aukastafi pí, tölvunarfræðingar og full-orðið fólk sem klæðist búningum á hrekkjavöku.

**PETERSEN SVÍTAN**

Ef þú vilt vera finn á því, en ert því miður ekki með lykilorðið eða á listanum hjá Kjarval, þá er gott að skella sér á Petersen svítuna. Þar er besta útisvæðið í borginni með besta útsýnið. Ekki örvænta þó að það sé svalt úti því nóg er af teppum.



**Staðsetning:** Ingólfsstræti 2a

**Týpan:** Huppar, rauðvínsbeljur og fólk sem fer í fót snyrtingu.

**SÓLON**

B5 var aðalstaðurinn fyrir skinkur, spægipylsur, lögmenn og laganema. Þar mátti einnig finna hálfstálpaða unglinga í svimandi hormónavímu. Rétti staðurinn fyrir hözzlið. Nú hefur B5 því miður skellt í lás og því spurning hvaða staður mun taka við keflinu. Helst er talið að Sólon verði arftakinn. Nánast sama staðsetning og sögulega hefur Sólon einmitt tekið á móti þeim sem gefast upp á röðinni fyrir utan B5 á köldum vetrarkvöldum.

**Staðsetning:** Bankastræti 7a

**Týpan:** Marineraðar skinkur, spægipylsur og lögfróðir.

# Heitustu skemmtistaðirnir í miðbænum

Það er oft erfitt að henda reiður á því hvaða skemmtistaðir og knæpur standa manni til boða í miðborginni enda eru eigendaskipti og nafnabreytingar tíðar og allt getur breyst á örfáum mánuðum. Nú styttist í COVID-lok og því um að gera að rifja upp hvaða staðir standa til boða í miðborginni okkar.

**KIKI QUEER BAR**

Þröngt mega sáttir sitja. Sá málsháttur ætti að vera slagorðið á Kiki en á góðu kvöldi (þegar ekki er COVID) þurfa gestir helst að standa á öðrum fæti til að komast fyrir. Kiki er hinseginbar en þangað eru þó allir velkomnir. Þangað fer fólk til að stíga trylltan dans við hressa tónlist á borð við Eurovision-slagara, diskó, gamla og nýja poppslagara og að sjálfsgöðu Pál Óskar.

**Staðsetning:** Laugavegur 22

**Týpan:** Þeir sem elska að dansa, hinsegin fólk og allir sem eru almennt hýrir í lífinu.

**ENGLISH PUB**

Íþróttaknæpa á daginn og sveittir trúbadorar á kvöldin. Hér kennir ýmissa grasa. Mikið af mönnum í maka-leit og slegist um sætin. Aðrir standa og bíða færís. Algengt að fólk staldri stutt við og besta stemmingin er á sumrin þegar hægt er að sitja úti. Þeir sem eru fyrir að taka áhættu geta tekið snúning á bjórhjólinu og mögulega orðið vinsælasti aðilinn á staðnum.

**Staðsetning:** Austurstræti 12a

**Týpan:** Táningar með fölsuð skilríki, eldri tímaskekkjur og túristar.

ÍSLENSKI BARINN

Margur er knár þótt hann sé smár. Íslenski barinn er lítill en það dregur þó ekkert úr vinsældum hans. Strangheidarlegur íslenskur matseðill og úrval sveillkaldra drykkja. Var áður staðsettur á Austurvelli og aflaði sér þar traustra fastagesta sem fylgdu honum yfir á nýja staðsetningu. Heitasta lukkuhjól bæjarins þar sem allir enda sem sigurvegarar.

**Staðsetning:** Ingólfsstræti 1a

**Týpan:** Íslenska sauðkindin.

RÖNTGEN

Góður staður til að setjast niður til að fá sér aðeins í glas á góðu kvöldi. Gamanið kárnar aðeins þegar líða fer á kvöldið en þá fer fjöldi gesta yfir fjölda stóla svo stóladansinn getur oft verið harður. Hér kemur fólk til að hittast og spjalla, ekki til að dansa. Röðin við barinn getur oft orðið sveitt og erfitt að bera burtu drykki án þess að sulla úr glösunum.

**Staðsetning:** Hverfisgata 12

**Týpan:** Virkir á Twitter og Gettu betur-nördar.



MYND/FACEBOOK

LEBOWSKI

Hér eru flestir í kringum tvítugt. Tónlistin er alls konar og því ættu flestir að heyra eitthvað við sitt hæfi. Einn og einn miðaldra maður sem hefði betur setið heima. Staðurinn er stór en efri hæðin gjarnan lokuð.

**Staðsetning:** Laugavegur 20a

**Týpan:** Táningar, ungir háskólanemar og miðaldra menn. Vinsæll staður meðal einhleypra.



MYND/FACEBOOK

DEN DANSKE KRO

Vildir þú að allir dagar væru Þjóðhátíð? Þá skaltu skella þér á Danska. Trúbadorar spila brot af því besta úr Brekkusöngnum og gestir reyna að halda jafnvægi á dansgólfinu sem er annað hvort klístrað eða sleipt.

**Staðsetning:** Ingólfsstræti 3

**Týpan:** Áfengissjúkir og þeir sem gefast upp á röðinni fyrir utan Prikid.

DILLON

Alvöru rokkarabar. Ef þú getur ekki ímyndað þér neitt betra en að sjá rokkömmuna Andreu Jónsdóttur sitja ofan á hátalara og matreiða ofan í þig veislu af klassísku rokki þá er þetta staðurinn fyrir þig. Þangað koma ungir sem aldnir og aðaldrykkurinn er einn sveillkaldur.

**Staðsetning:** Laugavegur 30

**Týpan:** Rokkömmur, rokkafar, rokkmömmur og -pabbar og rokkbörn. Líka mótörhólagengi.

VINNUSTOFA KJARVALS

Fullkominn staður fyrir þá sem vilja upplifa sig sem yfir aðra hafna, enda þarftu að vera á listanum eða kunna lykilorðið til að komast inn. Þarna er mikið um pólitíkusa og aðra opinbera starfsmenn, sem og aðra þekktu einstaklinga úr íslensku samfélagi.

**Staðsetning:** Austurstræti 10a

**Týpan:** Ráðherrar, söngvarar, leikarar og frægðarsleikjur.

LÍKLEGT TIL VINSÆLDA

**LÚNA FLÓRENS** Blómabarin Lúna Flórens er tvíburasystir vinsæla veitingastaðarins Coocoo's Nest. Lúna er sígaunabar þar sem einnig er hægt að kaupa sér steina og glingur. Fullkominn staður fyrir norrni, gyðjur og doulur. Marglitrir og rammgöldróttir drykkir í bland við blóm og hipstera sem afgreiða.

**Staðsetning:** Grandagarður 25  
**Týpan:** Listaspírur, jógaðýnur og Rassi Prump.

**MIKKI REFUR** Rithöfundurinn og uppistandarinn Dóri DNA opnaði nýlega vínbar beint á móti Þjóðleikhúsinu, en hann taldi sig nauðbeygðan eftir að hann varð ástfangin af náttúruvini. Dýrir drykkir sem leikarar elska.

**Staðsetning:** Hverfisgata 18  
**Týpan:** Uppistandarar, kokkálur og leikhúsgestir.

**TRÚNÓ TRÚNÓ** er komið aftur, nú ekki sem hinseginbar heldur sem bleikur freyðivinsbar sem er staðsettur í einni vinsælustu mathöll bæjarins. Mörgum þykir furðulegt að opna bar undir nafninu trúno á stað þar sem margir veitingastaðir eru saman og sæti af skornum skammti. En fólk hefur reyndar komist á trúno við meira krefjandi aðstæður en það.

**Staðsetning:** Hlemmur  
**Týpan:** Búbbuelskendar, túristar og þeir sem bíða eftir strætó.

**101 HÓTEL** Sumir eru bara komnir á þann aldur að vilja fá sér finan drykk á hóteli. Þannig gera þeir það í bíomýndunum. Barinn og veitingastaðurinn á 101 Hótel er á hraðri uppleið í dag eftir ládeyðu í COVID. Áður var það Mekka fina og fræga fólksins og hefur nú fengið góða innspýtingu eftir að kokkurinn og léttvinslávarðurinn Gunnar Páll Rúnarsson tók við barnum en hann er annálaður fyrir góða bragðlauka.

**Staðsetning:** Hverfisgata 10  
**Týpan:** Athafnafólk, léttvinspekúlantar og fólk sem les Frjálsa verslun.

**NO CONCEPT** Ef þú hefur beðið þess lengi að geta sameinað ást þína á flatböfum og íþróttum ást þinni á víni þá hefur No Concept svarað kalli þínu. Þetta er staðurinn sem fræga fólkíð elskar og hægt er að horfa á fótboltaleiki á.

**Staðsetning:** Hverfisgata 6  
**Týpan:** Rithöfundar, viðskiptamögúlar og fólk sem er loðið um lófana.

**HUGVELLIR** Rithöfundurinn Þorgrímur Þráinsson dásamar Hugvelli og segir staðinn tengja fólk saman og jafnframt vera uppsprettu nýrra tækifæra. Það er ekkert smá! Ekki fyrir djampyrsta þar sem aðeins er opið frá 9-16.

**Staðsetning:** Laugavegur 176  
**Týpan:** Frumkvöðlar og co-working týpur.

PRIKID

Ef þú hættir þér upp brattan stigann eftir miðnætti á laugardegi ertu maður með mönnum. Rétti staðurinn fyrir flesta -ista, femínista, veganista og kommúnista. 90's tiskan ræður för og fólk er ekki hrætt við að dansa uppi á borðum.

**Staðsetning:** Bankastræti 12

**Týpan:** Fólk sem rakar sig ekki undir höndunum og borðar ekki kjöt og háskólanemar sem kaupa föt í Rauðakrossbúðinni.

KAFFIBARINN

Hipsterarnir úr Vesturbænum skipta úr latte-inu yfir í ölið á Kaffibarnum. Þar er dansað og heimspekileg málefni eru klofin til mergjar á reykingasvæðinu. Salernin eru fá og fólk brúkar þau gjarnan í öðrum tilgangi en þeim er ætlað svo þú mátt búast við að þurfa að bíða nokkuð lengi eftir að fá að létta á þér.

**Staðsetning:** Bergstaðastræti 1

**Týpan:** Latte-lepjandi Vesturbæingar, fólk sem safnar vinyplötum og MH-ingar með fölsuð skilríki.

ÖLSTOFA KORMÁKS OG SKJALDAR

Klassísk knæpa. Hæfilega subbuleg og nóg af sætum ef þú ert snemma á ferðinni. Yfirbyggt reykingasvæðið er þéttsetið um helgar og ættu lungnaveikir að hugsa sig tvisvar um áður en þeir hætta sér í þann frumskóg.

**Staðsetning:** Vegamótastígur 4

**Týpan:** Villi naglbítur, slúðurrottningar og blaðamenn.

SKÚLI CRAFT BAR

Ef þú elskar góðan bjór og ert tilbúinn að borga hvítuna úr auganu fyrir hann þá er Skúli rétti staðurinn fyrir þig. Mikið úrval af dýrindisbjór og notalegt útisvæði. Dásendar afdrep fyrir bjóráhugamenn.

**Staðsetning:** Aðalstræti 9

**Týpan:** Bjórvambir og bjórskólagengnir.

BODEGA

Tapas og vínbar. Fullkomið fyrir vinahópa sem elska vín. Staður fyrir þá sem kunna vel að meta að sitja og ná kannski nokkrum laumumyndum af frægu fólki.

**Staðsetning:** Óðinstorg

**Týpan:** Fólk sem þykist þekkja muninn á Merlot og Shiraz, landnámsþætur, listamenn og fagurkerar.

12 TÓNAR

Plötubúð með sál sem er líka bar. Minna þekktir plötusnúðar fá gjarnan að láta ljós sitt skína þar og staðurinn á trausta fastakúnna sem láta sig sjaldan vanta.

**Staðsetning:** Skólavörðustígur 15

**Týpan:** Fastagestir, ættingjar og vinir plötusnúðsins og félagsfélur.

ÞEIR SEM VAR LOKAÐ Í COVID

**PABLO DISCOBAR** Pablo er allur enda orðið disco í nafninu en þar var samt ekki spiluð disco-tónlist. Það eru náttúrulega bara villandi viðskiptahættir.

**B5** Kirkju graða fólksins hefur verið lokað. Ekki fleiri flöskuborð, ekki fleiri V.I.P.-raðir og ekki fleiri laganemar að þykjast vita allt betur um mannréttindi en dyravörðurinn.

**AUSTUR** Ef Íslendingar væru með þátt á borð við Jersey Shore væri hann allur tekinn upp á Austur. Austur var bæði Sódóma og Gómorra borgarinnar. Þangað komu Hollywood-stjörnur en einnig kókaínunnendur og menn með vafasama fortíð.

# ÉG FÓRNAÐI SÍMANUM Í HEILAN SÓLARHRING OG LIFÐI ÞAÐ AF

Hæ ég heiti Erla og ég er símafíkill. Það var ekki fyrr en ég reyndi að komast af án símans míns að ég gerði mér grein fyrir því hversu háð ég er orðin honum. Ég gat ekki notað peningana mína, auðkennt mig eða borgað svo mikið sem í stöðumæli. Mér leiddist líka alveg óbærilega.

## BLAÐAMAÐUR FÓRNAR SÉR

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Að fórna símanum í heilan dag er hugmynd sem kom fram hér á ritstjórn fyrir nokkru, en einhvern veginn ýtti ég þessu verkefni á undan mér mánuðum saman. Loks varð ég að horfast í augu við það að ég kveið alveg stjarnfræðilega fyrir þessu. Ég bara gat ómögulega hugsað mér símalausan dag. Ég bauðst meira að segja til að fórna mér frekar og fasta í mánuð. Ég hafði gert mistök. Ég var ekki rétta manneskjan í þetta. Enda nota ég símann bara hóflega.

En ef það var rétt, hvers vegna þessi kvíði? Að lokum þurfti ég að horfast í augu við að það hversu lítið mig langaði að gera þetta, þýddi að ég var einmitt rétta manneskjan í verkefnið.

### Fíkill í fráhrarfi

Ég ákvað því, með fýlusvip, að kýla á þetta. Ég valdi sunnudag því það einhvern veginn hljómaði eins og það hefði minnst heftandi áhrif á líf mitt. Ég myndi því ekki missa af neinu, eða í það minnsta vonaði ég það.

Sunnudagurinn rann upp. Ég vaknaði og að sjálfsögðu var það fyrsta sem ég gerði eftir að ég hafði nuddað stírnar úr augunum til teygja mig eftir símanum til að fletta í gegnum fréttu- og samfélagsmiðla. En á náttborðinu var enginn sími.

Ég dröslaði mér því á fætur og náði í tölvuna. Sat svo inni í eldhúsi með rjúkandi kaffibollann og skrollaði snöggt í gegnum það helsta. Mér fannst eins og ég væri að svindla á tilrauninni – en hins vegar var ég ekki í símanum heldur bara tölvunni. Ákvað samt að halda því í lágmarki yfir daginn.

Það er ótrúlegt hvað ég er farin að treysta á þetta litla tæki. Stöðugt teygði ég mig eftir símanum, og greip í tómt. Hvað ætli einbreið rúm kosti í IKEA? Hvað ætli sé opið lengi í Krónunni? Hvaða leikari var það aftur sem lék þarna í myndinni sem ég sá



Blaðamaður þurfti að horfast í augu við harðan raunveruleika eftir tilraunina. MYND/GETTY

um daginn? Er það Ístanbúl eða Konstantínópel?

Öllum þessum spurningum var ósvarað þar sem alfræðiorðabókin í símanum var mér ekki aðgengileg.

### Óbærilegar samræður

Án þess að hafa símann kom á daginn að mér finnst það að hlusta á aðra manneskju vera lengi að koma sér að efninu á pari við miðaldapyntingar. Makinn á það til að taka sér korter í að segja einfaldan hlut eins og „þessi datt á rassinn“.

Af hverju var þetta svona ógeðslega erfitt? Ég var farin að stappa niður fótunum, orðin þurr í munninum og komin með verk í kjálkann eftir að hafa bitið tönnunum of fast saman. Ætlaði þessi saga engan enda að taka?

Hugurinn reikaði til allra lífanna í Angry Birds sem ég var ekki að eyða, þráðanna á Reddit sem ég gæti verið að skrolla í gegnum, fólkid sem gæti verið að reyna að ná í mig í gegnum Messenger. Kannski var byrjað að gjósa og ég vissi ekkert af því?

### ADHD og símafíkn

Það hvarflaði að mér að ég væri að ganga í gegnum fráhvörf. Ég nota símann til að dreifa huganum, til að fá upp-

lýsingar beint í æð og framkalla þannig einhvers konar ánægjuviðbragð í heilanum. Ég er greind með ADHD og það er þekkt fyrirbæri að við notum símana til að dreifa athyglinni. Netid er endalaust og okkur þarf aldrei að leiðast.

Ég opna kannski fréttamiðil til að lesa um jarðskjálftana, fer svo í að leita að upplýsingum um jarðskjálftariðu, þaðan fer ég yfir í upplýsingar um jafnvægisvandamál og áður en ég veit af er ég farin að gúgla hvort það sé hægt að snerta hvort á sér heilann ef maður borar of langt inn í nefið.

Nýlegar rannsóknir hafa jafnvel bent til þess að einhver tilfelli af ADHD sé í rauninni bara tilfelli af símafíkn, fólk er sem sagt orðið svo háð símunum að það er að greinast með varanlega taugaröskun. Galið.

### Peningalaus án símans

Ég líkt og svo margir aðrir nota símann til að funkera. Til að komast í gegnum leiðinlega fundi, til að komast í gegnum óspennandi búðarferðir og yfirborðskenndar samræður í fjölskyldubodum. Þetta er flótti minn frá því sem mér finnst óþægilegt að takast á við. Á sama tíma verður færni mín til að takast á við þessa hluti án símans enn minni.

Svo eru það allir hinir hlutirnir. Ég þurfti að láta makann sjá um að borga í búðinni því það kom á daginn að ég hef ekki hugmynd um hvar greiðslukortin mín eru, eða hvort þau séu yfir höfuð enn til. Ég nota bara símann til að borga.

Ekki gat ég heldur lagt bílnum í miðbænum því ég gat ekki borgað með stöðumæla-appinu og ekki geng ég lengur með klink á mér. Eins gott að lögreglan stöðvaði mig ekki því ökuskírteinið mitt er bara í símanum þar sem ég týndi því áþreifanlega fyrir guðslifandi löngu síðan.

Ég ætlaði að fara út að hlaupa, en hvernig fer ég að því án þess að hafa tónlistina eða hljóðbókina í eyrunum og smáforritið til að segja mér hvað ég er búin að hlaupa langt og hversu hratt ég fer? Ekki fer ég að hlaupa af því bara án þess að geta deilt nokkru um það á samfélagsmiðlum eftir á.

Hvernig gat ég líka opnað heimabankann og annað án rafrænna skilríkja?

### Diskóljósín slokkná

Um kvöldið settist ég að vanda fyrir framan sjónvarpið til að „slaka á“. Vanalega er ég með eitthvað í sjónvarpinu í gangi, tölvuna opna og svo símann í hendinni. Ég var að horfa á

sögulega þætti, en mátti ekki google-a. Kvöl og pína.

Eftir smá stund róaðist ég aðeins. Fann að ég fylgdist mun betur með þættinum en ég geri vanalega. Makinn og ég áttum áhugaverðar samræður um hitt og þetta, veltum fyrir okkur hlutunum og komum með getgátur. Eitt-hvað sem ég var löngu hætt að gera því ég gat alltaf bara gúglað og teflt fram gallhördum staðreyndum.

Mestan muninn fann ég þegar ég fór að sofa. Vanalega leggst ég upp í rúm, loka augunum og sé strobe-ljós eins og á dansiböllunum með flassandi myndum og dúndrandi tónlist. Nú sá ég bara innan á augnlokin á mér.

Svo hvað kenndi þessi tilraun mér? Ég sá það svart á hvítu að ég er háð símanum mínum, það er staðreynd sem mér hefur ítrekað verið bent á en hingað til hef ég leitt þær athugasemdir hjá mér. Ég er þó ekki að fara að sturta símanum ofan í næsta klósett.

Hins vegar datt mér í hug að það væri sniðugt að leggja símann frá sér í kringum kvöldmatinn og leyfa honum bara aðeins að hvíla sig fram á næsta dag. Minnka þetta stöðuga áreiti og halda þeirri litlu félagslegu færni sem ég bý enn yfir. ■

# Kynlífshornið

Sigga Dögg kynfræðingur er landsmönnum kunn en hún hefur um árabíl rætt um kynlíf á hispurlausan hátt. Kynlífshorn Siggu Daggar leysir af fjölskylduhorn Kristínar

Tómasdóttur tímabundið í DV, en Kristín er upptekin við að fjölga mannkyninu. Sigga Dögg svarar hér spurningu konu sem veltir fyrir sér fullnægingum.

Sérfræðingur svarar



**B**lessuð. Ég er að velta fyrir mér hvort það gæti kannski verið að ég sé ekki að fá fullnægingu, eða hvort fullnægingarnar sem ég fæ séu ekki eðlilegar. Ég er sem sagt kona, best að taka það fram, en þegar ég fæ það, eða þegar ég held að ég sé að fá það, þá finnst mér eins og ég sé að komast upp á einhverja hæð og svo næ ég takmarkinu og fæ svona smá samdrátt og alveg góða tilfinningu en svo er það bara búið. Bara svona 1-2 sekúndur eða svo. Líður alveg ágætlega eftir á en þetta er ekkert svona „earthshattering“ eins og margar konur lýsa. Finnst allir lýsa fullnægingum kvenna sem einhverju ótrúlegu dæmi þar sem maður liggur alveg í einhverjum spasma í fleiri mínútur. En ég get bara staðið upp strax og fengið mér kaffi, sallaróleg. Er eitthvað að mér og er þetta eitthvað sem ég ætti að leita til læknis við?

## Fróðu þér!

Sælar! Gvuðminngóður hvað það er gaman að fá fullnægingu! Losunin, gleðin, afslöppunin!

Áttu erfitt með svefn? Fróðu þér.

Ertu stressuð? Fróðu þér.

Ertu pirruð? Fróðu þér.

Vantar þig útrás? Fróðu þér.

Leiðist þér? Fróðu þér.

Gleymdirðu kinnalit og vilt fá smá roða í kinnarnar? Fróðu þér.

Sjálfsfróun er ein vellukkadasta leið líkamans til að láta okkur líða betur, sofa betur, róta taugakerfið, fá útrás, breiða roða yfir kinnarnar og setja smá blik í auga. Og við fróum okkur til að fá fullnægingu. Það er þó ekki svo að allt sé ónýtt ef maður fær ekki fullnægingu þó það sé vissulega skemmtilegra að hafa hana með. Það er enginn heilagur mælikvarði á fullnægingar og þú í raun býrð til þinn eigin fullnægingarupplifunarkvarða. Ekki svo ólíkt Richter-skalanum! En nú erum við kannski að flækja hlutina því þínar fullnægingar teljast (í þínu huga) ekki til jarðaskjálftaskalans alræmda.

Það má líkja þessu við alla aðra huglæga upplifun – hvers er það að dæma eigin fullnægingar sem betri eða síðri en fullnægingar annarra? Þegar við lýsum upplifun þá erum við háð tungumálinu sem við notum og myndmálið kemur oftast en ekki frá kvikmyndum, til



MYND/GETTY

# ERU FULLNÆGINGARNAR MÍNAR EÐLILEGAR?

dæmis, og þar gildir reglan því dramatískara, því betra! Það er töluvert skemmtilegra að hlusta á frásögn af trylltri fullnægingu frekar en kaffi-fullnægingu þó þær gætu tæknilega séð verið nákvæmlega eins ef þær væru báðar mældar lífeðlislega og bornar saman.

## Samanburður gagnast lítið

En hafðu í huga að samanburður gagnast þér lítið sem ekkert. Það er bara þannig. Upplifanir annarra eru þeirra og þín upplifun er þín eigin – endurhugsum og endurhönnun!

Þér er nefnilega frjálst að prófa þig áfram með fullnægingarnar þínar og ef þig langar að þær séu magnaðar, þá er um að gera að æfa sig! Hversu langan tíma gefurðu þér í fróunina? En í fantasíuna? Um hvað hugsadirðu? Hvernig fróarðu þér? Not-

arðu sleipiefni? Titrara? Ólíkar staðsetningar? Af hverju fróarðu þér? Hversu oft fróarðu þér? Hversu oft leyfirðu þér að fróa þér?

Það getur verið gott að fara í smá sjálfsskoðun og leyfa sér að kanna fróunina. Mín upplifun er sú að margar konur forgangsraði eigin unaði og sjálfsfróun ekki sem hluta af heildstæðari almennri vellíðan og því er allt í lagi að staldra við þar og velta því fyrir sér. Þetta er kynlíf sem er hannað af þér fyrir þig – þetta er oft besta fullnægingin sem fólk greinir frá því hún er bara um þig fyrir þig. Þetta er gjöf sem þú gefur sjálfri þér, um að gera að leyfa sér tilraunastarfsemi og setja gleði og smá dekur inn í hana.

## Sleipiefni er skyldueign

Svo er það praktíska hliðin. Oftast en ekki er fólk með

ákveðna fróunartækni, bæði hraða og takt, sem það grípur til því það er árangursríkast og oftast fljótlegasta leiðin að fullnægingunni. Við fróum okkur jú til að fá fullnægingu. Og ef þig langar að upplifa annað og meira, þá þarf að æfa sig og prófa ólíkar aðferðir og jafnvel staðsetningu (ég er að hugsa um þaðherbergi vs svefnherbergi). Það má líka splæsa í græjur og prófa ólíka hluti þar. Þá tek ég sérstaklega fram að sleipiefni er skyldueign, óháð því hvort þú blotnar náttúrulega sjálf eða ekki.

Það má gefa sér góðan tíma, virkja heilann og leyfa sér að fara í gredduferðalag fantasíuheimsins. Stundum getur verið gott að kveikja vel á heilanum áður en þú byrjar að fróa þér, eða akkurat öfugt! Leyfðu þér að láta þíkuna kveikja á heilanum og kynda upp fantasíurnar út

frá því.

Svo gleymist eitt.

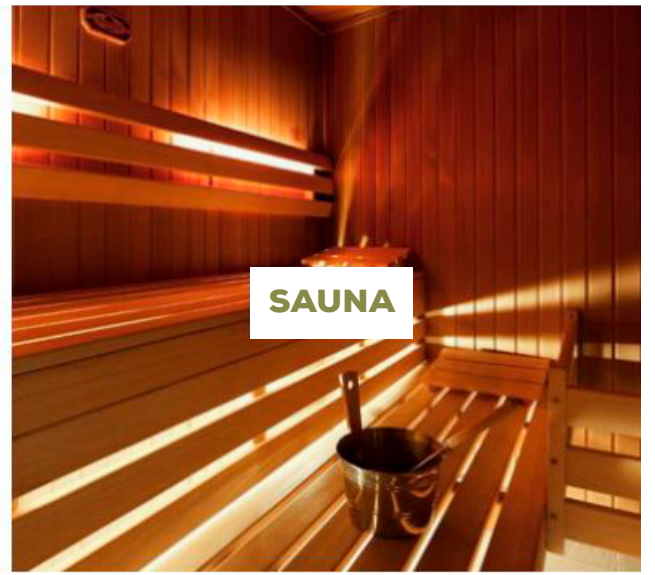
Þú ert með þíku. Ein fullnæging getur verið eins og lystauki í fimm rétta máltíð. Þú ert kannski bara rétt að byrja... Hefurðu prófað að halda áfram að fróa þér eftir fyrstu fullnæginguna?

Ef allt þetta klikkar – þá kannski breytirðu því hvernig þú hugsar um og segir frá fullnægingunni þinni, nú eða þú hættir að bera þig saman við „jarðskjálfta“ annarra og bara samgleðst.

Hendir í eitt „En gaman að heyra – til hamingju! Ég elska að fá’ða!“ ■

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Siggú Daggar í tölvupósti á: [sigga@siggudogg.is](mailto:sigga@siggudogg.is)

Spurningunum verður svo svarað hér í Kynlífshorninu, að sjálfsögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.



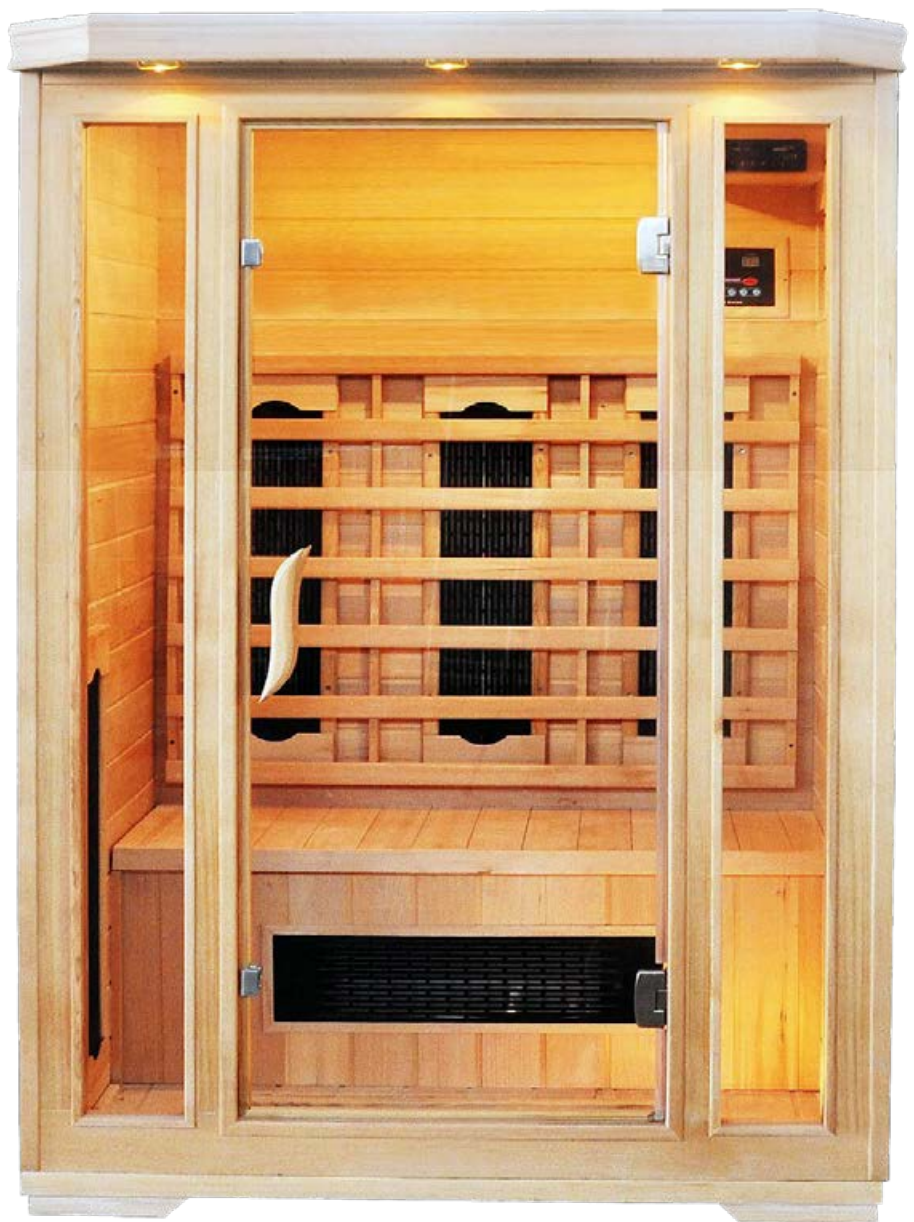
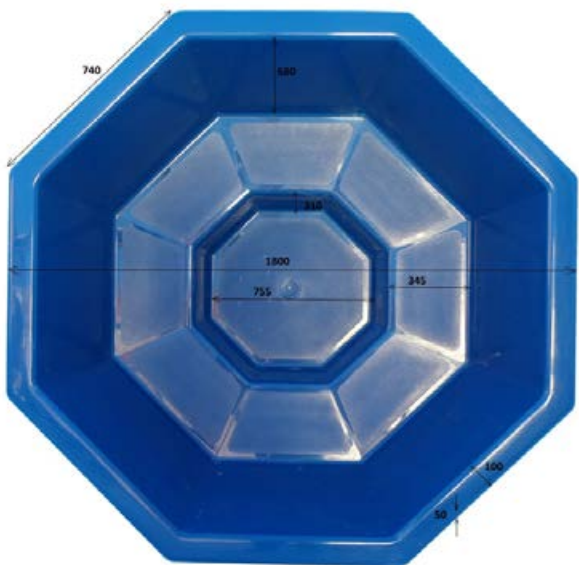
# *Sauna- og gistitunnur ásamt hitaveitupottum og nokkrum tegundum af skeljum*



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



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



# **GODDI.IS**

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550









MYNDIR/GETTY

### STEVIE WONDER ER EKKI BLINDUR

Tónlistarmaðurinn frægi Stevie Wonder var fyrirburi. Augu hans höfðu ekki þroskast nægilega og því hefur hann verið blindur frá fæðingu. Eða hvað? Sú kenning hefur gengið lengi að Stevie geti í raun séð, annað hvort að hluta eða fullkomlega. Margar stjórnur eru meðal þeirra sem trúá þessu, til dæmis Boy George, Lionel Richie og körfuboltastjarnan Shaquille O'Neil.

### BEYONCÉ ÞÓTTIST VERA ÓLÉTT

Ekki voru allir sannfærðir um að söngkonan Beyoncé hefði sjálf gengið með frumburð sinn, Blue Ivy, og töldu margir myndir af söngkonunni frá meðgöngunni benda til þess að hún væri með gervi-óléttubumbu. Segir sagan að það hafi verið staðgöngumóðir sem gekk með barnið fyrir hana svo sönggýðjan þyrfti ekki að ganga sjálf í gegnum þær breytingar sem verða á líkamanum á meðgöngu. Önnur saga segir að Beyoncé sé ekki einu sinni móðir Blue Ivy heldur sé stúlkan framhjáaldsbarn eiginmanns Beyoncé, Jay Z, sem þau hafi ákveðið að ala upp sem sitt eigið.

### OPRAH ER SAMKYNHNEIGÐ

Oprah er frægasti spjallþáttastjórnandi heims og vita nánast allir með fullu viti hver hún er. Hún hefur verið gift Stedman Graham síðan árið 1986. Sá orðrómur gekk þó um hríð að hún spilaði fyrir hitt liðið og þótti vinkapur hennar við sjónvarpskonuna Gayle King vera grunsamlega náinn. Oprah hefur þó bent á að ef hún væri samkynhneigð þá hefði hún alls enga ástæðu til að fela það.

### WALT DISNEY GEYMDUR FROSINN UNDIR DISNEYLANDI

Þrálátur orðrómur er þess efnis að maðurinn að baki stórfyrirtækinu Disney, Walt Disney sjálfur, sé geymdur frosinn undir skemmtigarðinum Disneylandi. Þar bíði líkamsleifar hans þess tíma að hægt verði að lífga hann við. Fjölskylda hans hefur ítrekað þvertekið fyrir að nokkur sé hæft í þessum sögu-sögnum. Hann hafi verið brenndur og ösku hans dreift í Kaliforníu. En sam-særiskenninga-sinnar eru ekki sannfærðir.



# Klikkaðasta slúðrið í Hollywood

Þau ríku og frægu þurfa oft að sætta sig við að um þau sé slúðrað eins og enginn sé morgundagurinn. Orðrómur getur verið þrálátur og oft tekst ekki að kveða hann niður, þó aldrei sé hægt að sanna hann.

### KEANU REEVES ER ÓDAUÐLEGUR

Leikarinn Keanu Reeves má eiga það að árin hafa farið mjúkum höndum um hann. Það er líklega ástæða þess að sumir telja að hann sé hreinlega ódauðlegur. Þeir sem trúá þessu hafa fundið málverk og ljósmyndir frá ýmsum tímum mannkynssögunnar til að styðja við kenningar sínar, en líklega er þar aðeins um líkindi að ræða. Keanu hefur tekið vel í þennan orðróm og ekkert sérstaklega vísað honum á bug.



### AVRIL LAVIGNE ER DÁIN

Söngkonan Avril Lavigne var kornung þegar hún sló fyrst í gegn og er það líklega ástæða þess að sumir aðdáendur hennar telja að hún hafi dáíð árið 2003 og verið skipt út fyrir tvífara sinn. Kenningunni til stuðnings vísa menn til þess að textar laga Avril hafi orðið þyngri og fatastíll hennar breyst mikið á þessum tíma. En þar gleymir fólk að reikna með því að söngkonan var að fullorðnast.

### KLOÉ KARDASHIAN ER RANGFEDRUÐ

Árum saman hefur sú saga gengið að ein Kardashian-systirin sé rangfæruð. Systurnar Kim, Kourtney og Khloé eru dætur Kris Jenner og lögmannsins Roberts Kardashian, en margir töldu Khloé of ólíka systur sínum til að vera alsystir þeirra. Hins vegar væri hún lík íþróttamanninum O.J. Simpson, en Robert Kardashian var einmitt lögmaður Simpsons þegar hann var ákærður fyrir morð. Hins vegar hefur Khloé látið rannsaka erfðafni sitt og þar sást að hún á sömu foreldra og systur hennar.

### J-LO TRYGGDI AFTURENDANN

Það er alveg óskiljanlegt hvaðan þessi orðrómur kemur en því er haldið fram að söngkonan Jennifer Lopez, eða J-Lo, hafi tryggt á sér afturendann fyrir gífurlegar fjárhæðir. Jennifer hefur þó bent á að jafnvel þó slíkar tryggingar væru fáanlegar, sem þær eru ekki, þá gæti hún ekki ímyndað sér hvað fælist í slíkri tryggingu. Bætur ef rassinum á henni yrði stolið?

# SPÁÐ Í... stjörnurnar



## LESID Í TAROT **Frikki Dór**

## STJÖRNUSPÁ **Vikan 12.03. – 18.03.**

*Það er bara allt í lagi að vera smá væminn...*

**F**rikki Dór söngvari er alltaf að gera það gott í tónlistinni. Nýja lagið hans „Segðu mér“ hljómar afar ljúft í eyrum landsmanna. Friðrik kemur einnig fram í þáttum sem heita „Hver drap Friðrik Dór?“ sem hægt er að fylgjast með í Sjónvarpi Símans.

Frikki Dór er fæddur í Vogarmerkinu. Vogin þarf að hafa jafnvægi í kringum sig til þess að funkera. Hún er mikill fagurkeri og vill hafa fínt í kringum sig. Hún hefur gaman af hreiðurgerð. Hún er sterk á listrænum sviðum og mikill sáttasemjari innan fjölskyldu sinnar. Hún á erfitt með að taka ákvarðanir og er dagdreymin. Vogin er rómantísk en getur stundum skapað ólgu með réttlætiskennd sinni.



MYNDEYÐPÓR



### Skilaboð frá spákonunni

Eins og kemur fram í heimildarmyndinni um „Leyndarmálið“ þá er mikilvægt að sjá fyrir sér drauma sína og láta eins og þeir hafi nú þegar ræst.

peningum, þú þarft að safna fyrir þessu, leggja til hliðar og jafnvel fá þér aukatíma hjá bókaranum til þess að uppfylla þau skilyrði sem þú þarft til þess að komast á leiðarenda. Spennandi tímabil, það er mikil tilhlökkun. Þetta markmið er eitthvað sem þú sérð svo vel fyrir þér að þú getur næstum því smakkað það, þótt það sé núna bara draumur þá er það samt eitthvað svo áþreifanlegt.

### Fimma í sverðum

Átök | Ágreiningur | Samkeppni | Samningar

Þetta spil er ekki alveg eins dramatískt og það hljómar. Það bendir þó til þess að ákveðnir samningar sem þú gerðir ráð fyrir, eða vonaðist eftir, fara ekki alveg að óskum. En ekki örvænta því þegar einar dyr lokast þá eru alltaf fleiri til. Við vitum að þú deyrð ekki ráðalaus. Það er oft þannig að ákveðnir hlutir eiga ekki að gerast og maður skilur það betur eftir á þegar önnur hentugri tækifæri koma til manns. Þetta reynir vissulega á þolinmæðina en góðir hlutir gerast hægt.

### Ás í bikurum

Ást | Ný sambönd | Samkennd | Sköpun

Hér sjáum við strax að það sem gekk ekki upp hér á undan heldur ekki aftur af þér. Það er mikil breyting innra með þér, þú leyfir sjálfum þér að kafa inn í mýktina og sleppa tókum á því sem þú ræður ekki yfir. Því fylgir frelsistilfinning og í kjölfarið færðu innblástur og mikið af nýjum hugmyndum. Mikil ást og kærleikur fylgir þessu spili, það er allt í lagi að vera smá væminn...

### Fjarki í mynt

Peningasparnaður | Öryggi | Íhaldssemi

Þú ætlar þér stóra hluti, það verður ekki af þér skafið. Í þessu spili sérðu nýtt markmið og veist að þú þarft að leggja mikið á þig til þess að ná því. Þetta tengist

## SVONA EIGA ÞAU SAMAN

### Fjórða barnið á leiðinni

**T**ónlistarhjónin Hildur Vala Einarsdóttir og Jón Ólafsson eiga von á sínu fjórða barni í sumar.

Hildur Vala sló eftirminnilega í gegn í Idol Stjörnuleit árið 2005, þar sem Jón var dómari. Jón hefur verið í ýmsum hljómsveitum á borð við Sálina hans Jóns míns, Nýdönsk og Bítla-vinafélagið.

DV lék forvitni á að vita hvernig hjónin eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjanna.

Hildur Vala er Vatnsberi og Jón er Fiskur. Þetta samband þrífst á gagnkvæmri virðingu fyrir hugmyndum og tilfinningum hvort annars. Þau eru bæði opin og sveigjanleg og tilbúin að stökkva á ný tækifæri saman eða fara á vit ævintýrana.

Þessi merki passa svo vel saman, sérstaklega þegar kemur að því að skapa og framkvæma. Vatnsberinn er hugmyndaríkur og Fiskurinn dagdreyminn og listrænn.

Helsti kosturinn við samband þeirra er ekki aðeins virðingin sem þau bera hvort fyrir öðru, heldur einnig að ofar öllu eru þau bestu vinir og eru í þessu saman. ■



MYND/STEFÁN

<b>Hildur Vala Einarsdóttir</b> 6. febrúar 1982 <b>Vatnsberi</b>	<b>Jón Ólafsson</b> 25. febrúar 1963 <b>Fiskur</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Frumleg</li> <li>■ Sjálfstæð</li> <li>■ Mannvinur</li> <li>■ Framsækin</li> <li>■ Fjarlæg</li> <li>■ Sveigjanleg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Listrænn</li> <li>■ Blíður</li> <li>■ Hjartagóður</li> <li>■ Tilfinninganæmur</li> <li>■ Treystir of mikið</li> <li>■ Dagdreyminn</li> </ul>

*Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?*

**♈ Hrútur**  
21.03. – 19.04.

Það er svo yndislegt hvað það þarf lítið til þess að gleðja hrútinn. Sólargeislar helgarinnar næra þig út alla vikuna og þér finnst þú vera að fá orkuna þína til baka. Þetta auka serótónín mun vera byrjunin á góðum kafla.

**♎ Vog**  
23.09. – 22.10.

Skemmtilegar fréttir koma til þín í vikunni sem þú hefur beðið þolinmóð/ur eftir. Þetta verður vissulega spennandi vika og þú mátt engan tíma missa. Nú þarftu að undirbúa þig vel fyrir þetta nýja og stóra verkefni.

**♉ Naut**  
20.04. – 20.05.

Einhver í kring um þig mun koma þér skemmtilega á óvart og sýna þér splunkunýja hlið á sér. Þetta er góð áminning um að dæma ekki bókina eftir kápunni. Mögulega ný vinátta, ólíkir einstaklingar geta stundum átt svo vel saman.

**♏ Sporðdreki**  
23.10. – 21.11.

Þú færð stöðugar áskoranir í lífinu því að alheimurinn veit hvað þú ert dugleg/ur að yfirstíga þær og að það mun hjálpa þér að vaxa í hvert sinn á einn eða annan hátt. Hafðu það hugfast ef eitthvað fer ekki alveg að óskum þessa vikuna.

**♊ Tvíburi**  
21.05. – 21.06.

Það er svo ótrúlega spennandi að stökkva út í djúpu laugina og taka áhættu. Þú ert svo sannarlega á þeim tímamótum og finnur fyrir smá óróleika, enda finnst þér ekki það þægilegasta að vera svona í óvissunni. Nú er góður tími til að skipuleggja sig.

**♋ Bogmaður**  
22.11. – 21.12.

Það er erilsöm vika fram undan hjá bogmanninum. Ekki örvænta því að komandi helgi mun færa þér gjafir fyrir dugnað vikunnar. Þú færð tíma til þess að næra sál og líkama þegar þú klárar þessa stóru viku sem fram undan er. Koma svo!

**♋ Krabbi**  
22.06. – 22.07.

Þú átt það til að dreyma stórt og þess vegna gerir þú margt áhugavert í lífinu. Einhver glæný hugmynd kemur til þín í vikunni og þú þælir í því hvernig sé best að útfæra hana þannig að þú uppskerir sem best. Aldrei leiðinleg stund hjá þér.

**♌ Steingeit**  
22.12. – 19.01.

Þér finnst hlutirnir ganga grunsamlega vel og nánast bíður bara eftir að eitthvað fari úrskeiðis. Hvernig væri bara að njóta þess að hlutirnir ganga stundum bara svona vel upp og að þú sért líka búin/n að hafa fyrir því og eigir það vel skilið? Njóttu!

**♌ Ljón**  
23.07. – 22.08.

Þig þyrstir í nýtt nám og hugurinn er á flugi, svo margt sem þig langar að gera. Þú nýtir vikuna vel, hugsar upphátt og gúgglar þig áfram um hin ýmsu námskeið og skóla. Hverju ertu eiginlega að fara að bæta við þig?

**♍ Vatnsberi**  
20.01. – 18.02.

Mánudagar eru ekki uppáhaldsdagarnir þínir en mundu að það er líka bara hugarfar. Ef þér leiðist þá er það í þínum höndum að gera eitthvað í þeim málum. Hvað getur þú gert til þess að veita sjálfri/um þér drifkraft og innblástur?

**♍ Meyja**  
23.08. – 22.09.

Sterk orka sjálfstæði umlykur þig. Þig langar í tíma fyrir sjálfa/n þig og þarft ekki að stóla á neinn fyrir neitt, þú getur þetta allt saman sjálf/ur. Þú sperrir upphandleggsvöðvana í speglinum og segir upphátt „ég er svo með þetta!“.

**♋ Fiskur**  
19.02. – 20.03.

Ég sé dekur og fögnuð í kortunum hjá fisknum. Mikið verður gaman að vera þú þessa vikuna. Þú gerir vel við þig og ert ekkert að skafa utan af því. Bara endalaus, samviskubitslaus gleði og notalegheit. Skál fyrir þér!

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Það er skrítið að hugsa til þess að ég sé með jafn marga tíma í sól-arhringnum og Kristín Sif Björgvinsdóttir. Hún hressir landsmenn með jákvæðu og skemmtilegu lífsviðhorfi á útvarpsstöðinni K100, hún æfir CrossFit og hnefaleika af kappi og er auk þess tveggja barna móðir. Dagurinn byrjar snemma hjá Kristínu.

„Kvöldið áður geri ég allt dótið mitt fyrir ræktina og daginn tilbúið. Ég byrja síðan daginn snemma og drekk ITS-blönduna, sem er eplaedik og engifer. Tek vítamínin mín sem eru öll náttúruleg frá New Nordic ásamt D-vítamíni og Pure Arctic lýsi. Drekk stórt glas af vatni og legg síðan af stað í daginn,“ segir Kristín.

#### Nóg að gera

„Venjulegur dagur byrjar á K100 í morgunþættinum Ísland vaknar þar sem ég er einn af þremur þáttastjórnendum. Þar er hlegið saman í nokkra tíma. Eftir það held ég áfram að vinna sem einn af næringarþjálfurum ITS Transformation sem hjálpar fólki með mataræði og svo miklu meira en það. Þegar ég er búin að því skelli ég mér á æfingu, ég æfi í CrossFit Reykjavík og fylgi prógrammi frá styrktarþjálfaranum mínum honum Unnari Helga – Unleash Training og suma daga fer ég í einkatíma hjá hnefaleikaþjálfara. Ég æfi hnefaleika hjá Mjölni og er í keppnisliði Hnefaleikafélags Reykjavíkur. Inn á milli er ég að sækja og skutla börnunum mínum og sinna þeim og reyni að vera alltaf heima til að gefa þeim að borða og sinna þeim vel þegar þau eru ekki í skólunum eða að stunda íþróttir.“

#### Æfir stundum á fastandi maga

Aðspurð hvað henni þykir best að borða fyrir æfingu segir Kristín að hún borði yfirleitt einum til tveimur tímum fyrir æfingu.

„Ég fæ mér oft ristaða lífskornabollu með kalkúnaskinku og osti og skyr. Ég fæ mér líka stundum ávöxt eða það sem mig langar í þann dag. Æfi líka stundum á fastandi maga. Fasta mjög oft til 12-13 og er nýfarin að taka inn á milli sólarhringsföstu,“ segir hún.

#### Mataræðið er allt

Kristín þekkir það af eigin raun hvað mataræðið skiptir miklu máli þegar kemur að því að æfa afreksíþróttir og keppa. „Mataræðið er allt. Það að æfa mikið krefst mikillar orku og þá er eins gott að borða nóg af gæða fæðu í réttum hlutföllum. Ég finn það mjög vel eftir að ég byrjaði að borða eftir macrosmataræðinu að blóðsykurinn er í mun betra jafnvægi, bætingarnar svakalegar og

# Æfir af kappi og þá skiptir mataræðið öllu

Kristín Sif Björgvinsdóttir, afreksíþróttar- og útvarpskona, segir mataræðið skipta öllu máli þegar kemur að því að æfa af kappi og ná árangri. Venjulegur dagur hjá Kristínu Sif er annasamur en hvað ætli hún borði?



Kristín Sif passar sig að borða nóg svo orkan sé góð.

MYND/ANTON BRINK

## Matseðill Kristínar Sifjar

### Hádegismatur

Lífskornabolla með kalkúnaskinku og osti. Weetabix með laktósafríri mjólk.

### Millimál

Epli eða banani. Finn Crisp með kotasælu.

### Kvöldmatur

Kjúklingalæri, ofnbakaðir tómatar, hrísgrjón. brokkólí eða það grænmeti sem er til. Borða líka oft fisk eða geggjaða crock pot rétti, eins og chili con carne.

### Kvöldsnarl

Fæ mér stundum smá skyr ef ég þarf að klára macros. Harðfisk eða það sem vantar upp á.



„Ég passa að skoða gildin mín reglulega.“

## Fylltar paprikur

4-6 paprikur (alls konar litir)  
Nautakraftur  
2 dósir af hökkuðum tómötum  
Nýrnabaunir í chilísósu  
Taco-krydd  
Óregano  
Salt og pipar  
5% nautahakk fra B.jensen

Set í crock pot með nautakrafti, dós af hökkuðum tómötum, óregano, salti og pipar.

Leyfi þessu að eldast á meðan ég er í vinnunni.

Þegar ég kem heim bæti ég við annarri dós af tómötum, nýrnabaunum í chilísósu og smá taco-kryddi.

Elda þetta aðeins lengur í potti.



MYND/BETTY CROCKER

Set paprikurnar í eldfast form og fylli þær með kjötblöndunni.

Set smá ost yfir og Olio Nitti ólífuolíu.

Inn í ofn í 15-20 mínútur á 180-200 gráðum.

Ber þetta fram með hrísgrjónum, salati og sýrðum rjóma.

orkan hundrað prósent betri til að æfa eins mikið og ég geri,“ segir hún. Kristín fylgir macrosmataræðinu hjá næringarþjálfaranum Inga Torfa hjá ITS Transformations, þar sem hún starfar einnig sem næringarþjálfari.

Aðspurð hvernig hún fari að því að halda skipulagi og aga segir Kristín að það sem hún er að gera sé svo gaman að það sé ekki svo erfitt. „Ég passa að skoða gildin mín reglulega og bera saman hvað ég er að gera við þau. Er það sem ég er að gera að færa mig nær markmiðum mínum?“ segir hún og bætir við:

„En það koma dagar þar sem ég er þreytt og langar ekkert á æfingu og bara að fá mér ís, en þá er extra mikilvægt að mæta á æfingu og velja eitthvað sem nærir mig vel í matinn.“ ■

## Una í eldhúsinu



# Hægelduð nautalund með ofnbökuðu rôtargrænmeti og sveppasósu

Það er fátt sem er meiri helgarmatur en alvöru hægelduð nautalund með gómsætri sveppasósu. Með þessu leggur Una til að hafa steikt rôtargrænmeti. Fullkomin máltíð!



MYNDIR/AÐSENDAR

### Steikt rôtargrænmeti

Gulrætur  
Rauðrófur  
Rófur  
Kartöflur  
Hvítlaukssmjör  
Salt og pipar  
Ferskt tímian

Blandið saman ykkar uppáhalds grænmeti í eldfast form, ég setti hér gulrætur, rauðrófur, rófur og kartöflur og skar allt saman langsum, velti þessu upp úr hvítlaukssmjöri og kryddaði með salti, pipar og fersku tímian.

Bakað í ofni við 180 gráður í um 40 mínútur. Þegar grænmetið á um 10 mínútur eftir er extra gott að taka það út úr ofninum og strá smá smjörklípu yfir og setja aftur inn, það verður einstaklega bragðgott og mjúkt í sér.

### Sveppasósa

1 stk. villisveppaostur  
100 g portobelloveppir (má sleppa)  
½ grænmetisteningur  
250 g matreiðslurjómi  
Salt og pipar að vild

Byrjið á að skera niður sveppina.

Bræðið saman í potti villisveppaostinn ásamt rjómanum, passið að hafa vægan hita og hræra vel í blöndunni allan tímann svo að hún brenni ekki við.

Bætið sveppunum saman við ásamt grænmetisteningi.

Saltið og piprið að vild.

Leyfið sósunni að hitna vel og malla í góða stund, svo að hún verði bragðmikil og sveppirnir mjúkir og góðir.

### Hægelduð nautalund

Fyrir 4-5 manns  
1 kg nautalund  
3-4 msk. smjör  
2 msk. ólífuolía  
1 msk. rósmarín, ferskt  
Gróft salt og svartur pipar

Gott að vefja lundinni inn í plastfilmu í smá tíma ef tími gefst.

Byrjið á að útbúa marineringu, setjið saman í skál pipar, rósmarín og ólífuolíu og blandið vel saman.

Smyrjið lundina vel upp úr marinerungunni og pakið lundinni inn í plastfilmu, gott að vefja lundinni inn í þrefalt plast og látið bíða í um 4-5 klukkustundir.

Fjarlægjið plastfilmuna og steikið lundina á pönnu í um það bil 30-40 sekúndur hverja hlið, lokið kjötinu vel áður en það er sett í ofninn.

Bakið lundina í ofni við 170 gráðu hita, mér finnst mikilvægt að hafa kjöthitamæli til að mæla kjarnhita lundarinnar en hann á að ná um 53-54 gráðum. Þá er lundin tekin út úr ofninum og smá salti stráð yfir hana og ég set gjarnan smá smjörklípu yfir hana líka.

Leyfið lundinni að jafna sig í um 10-15 mínútur áður en hún er borin fram.

Verði ykkur að góðu.

**BRYNJÓLFUR ANDERSEN WILLUMSSON**  
BK KRISTANSUND

NOREGUR

Maðurinn með furðulegu hárgreiðslurnar er farinn út í atvinnumennsku. Norska liðið Kristiansund hefur fest kaup á sóknarmanninum frá Breiðabliki. Brynjólfur sem er tvítugur að aldri á að baki 75 leiki með meistaraflokki Breiðabliks og hefur skorað 24 mörk í þeim leikjum. Hann á einnig 22 landsleiki að baki með yngri landsliðum Íslands. Norskir fjölmiðlar segja að Brynjólfur sé dýrasti leikmaður í sögu Kristiansunds en hann er sagður kosta um eða yfir 20 milljónir íslenskra króna. Kristiansund spilar beinskeyttan fótbolta og stundum er leikstíll þeirra líkt við gamaldags enskan fótbolta, þeir sparka langt og eru fastir fyrir.



MYND/ANTON BRINK

**ALEX ÞÓR HAUSSON**  
ÖSTER

SVÍPJÓÐ

Loksins fékk þessi öflugi miðjumaður úr Garðabæ tækifæri í atvinnumennsku, það furðuðu sig margir á því að Alex væri enn að spila á Íslandi. Alex spilaði sinn fyrsta meistaraflokksleik fyrir Stjörnuna aðeins 17 ára gamall, eftir að hafa byrjað ferilinn á Álftanesi og vakti þar verðskuldaða athygli. Það kom kannski mörgum á óvart þegar nafnið Alex Þór Hauksson var á leikskýrslu og jafnvel í byrjunarliði Stjörnunnar fyrir fyrsta leik í efstu deild árið 2017, enda hafði lítið heyrst af þessum öflugra pilti í Garðabæ. Alex lék heila 17 deildarleiki það tímabil og vakti verulega athygli fyrir frammistöðu sína. Síðan þá hafði Alex átt fast sæti í liði Stjörnunnar. Öster leikur í næstefstu deild í Svíþjóð sem vonandi verður stökkpallur fyrir kauða á enn stærra svið.

**VALGEIR LUNDDAL FRÍÐRIKSSON**  
HACKEN

SVÍPJÓÐ

Hinn hávaxni varnarmaður var keyptur til Svíþjóðar eftir að hafa slegið rækilega í gegn í húsakynnum séra Friðriks á síðasta ári. Valsarar áttu ekki von á því að Valgeir Lunddal yrði ein af stjörnum síðasta sumars en ungi pilturinn úr Grafarvogi sló í gegn og var seldur til Svíþjóðar. Hacken og fleiri lið höfðu lagt mikið á sig til að sannfæra Val um að selja Valgeir, Valur er í sérstöðu á Íslandi þegar kemur að fjármunum og því þarf að berast gott tilboð á borð félagsins svo að það selji leikmann. Valgeir er 19 ára gamall og virðist eiga bjarta framtíð fyrir sér.

**KARÓLÍNA LEA VILHJÁLMSDÓTTIR**  
FC BAYERN

ÞÝSKALAND

Karólína Lea Vilhjálmisdóttir er líkt og Sveindís fædd árið 2001 en hún er á sínu þriðja tímabili í herbúðum Breiðabliks. Hún er frænka Gylfa Þórs Sigurðssonar, fremsta knattspyrnumanns Íslands. Karólína ætlaði sér að spila í eitt ár á Íslandi til viðbótar en boð frá einu stærsta félagsliði í heimi var of gott til að afþakka. Karólína lék sinn fyrsta leik fyrir stórlíð Bayern í síðustu viku og skoraði sitt fyrsta mark í þeim sama leik. „Hún er leikmaður sem getur gert hluti sem engum öðrum dettur í hug að gera. Tæknilega mjög góð og útsjónarsöm,” sagði landsliðsþjálfarinn um helstu kosti Karólínu.



MYND/HELGI VIDAR

# UNGI ÍSLENDINGAR Á FERÐ OG FLUGI

Þrátt fyrir heimskreppu vegna kórónaveirunnar heldur íslenskt afreksfólk áfram að fá tækifæri erlendis og er oftast en ekki keypt fyrir mikla fjármuni. Sérstaklega er mikill uppgangur í kvennaknattspyrnu á Íslandi en í fyrsta sinn í langan tíma eru sterkustu og bestu lið í Evrópu að kaupa leikmenn beint frá Íslandi.

**ALEXANDRA JÓHANNSDÓTTIR**  
FRANKFURT

ÞÝSKALAND

Stórlíð Frankfurt í Þýskalandi keypti þessa öflugu knattspyrnukonu frá Breiðabliki í upphafi árs. Alexandra Jóhannsdóttir var að klára sitt þriðja tímabil í herbúðum Breiðabliks þrátt fyrir að vera aðeins tvítug. Hún hefur spilað yfir 100 leiki í meistaraflokki og nálgast sinn fyrsta tug í A-landsleikjum. Alexandra byrjaði 14 ára í meistaraflokki með Haukum, á síðustu mánuðum hefur hún stimplað sig inn sem algjör lykilmaður í A-landsliði kvenna. „Alexandra hefur mikla tilfinningu fyrir leiknum, les leikinn vel og þælir mikið í þessu. Hún undirbýr sig vel, skoðar andstæðinga sína vel og veit hvað hún er að fara út í. Líkamlega sterk og tæknilega góð, hún var að spila aftar á vellinum með landsliðinu en hún gerir hjá okkur,” sagði Þorsteinn Halldórsson landsliðsþjálfari þegar hann lýsti Alexöndru á dögnum en þau störfuðu saman í þrjú ár hjá Breiðabliki.

**SVEINDÍS JANE JÓNSDÓTTIR**  
WOLFSBURG

ÞÝSKALAND

Vonarstjarna íslenska kvennafótboltans sló í gegn síðasta sumar þegar hún lék með Breiðabliki, þessi unga knattspyrnukona ólst upp í Keflavík. Eftir eitt ár á láni í Kópavoginum var stærsta og besta lið Þýskalands mætt á dyrnar og keypti Sveindísi frá Keflavík. Sveindís Jane Jónsdóttir er fædd árið 2001 en hún lék sína fyrstu landsleiki síðasta haust, þýska félagið festi kaup á Sveindísi en lánaði hana beint til Kristianstad í Svíþjóð þar sem Elísabet Gunnarsdóttir fær það verkefni að þróa leik hennar enn frekar. „Hún gæti verið góð í hvaða íþrótt sem er, hún væri frábær í frjálsum íþróttum, góð í körfubolta og handbolta. Hún gæti verið í öllu, hún hefur hraðann, sprengju og styrk sem kemur frá náttúrunnar hendi,” sagði Þorsteinn þegar hann lýsti Sveindísi sem íþróttakonu.



# Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heilsuhúsinu, Melabúðinni, Nettó og Mamma veit best Ókeypis heimsending af [www.eylif.is](http://www.eylif.is) Íslensk framleiðsla



**GUÐLAUGUR SIGURÐSSON**

Loksins get ég staðið upp án fyrirhafnar og gengið óstuddur upp og niður stiga



**HRÖNN ÆGISDÓTTIR**

Mjög ánægð með árangurinn af Active JOINTS



**DAGRÚN MJÖLL**

Loksins get ég þrjónað aftur, ég mæli með Active JOINTS



**GUÐRÚN SIGRÍÐUR**

Mun halda mig við Active JOINTS í framtíðinni



**GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR**

Ég mæli með Active JOINTS við alla



**HALLDÓRA B**

Hefur breytt líðan minni margfalt til hins betra!

**HEILSAN ER DÝRMÆTUST**



## SAND KORN



MYND/ANTON BRINK

### Sóttvarnalæknir skelfur

Í síðasta blaði DV sagði frá því að foreldrar væru reiðir heilbrigðisyfirvöldum vegna vals á HPV-bóluefni. Rætt var við fjölda heilbrigðisstarfsmanna sem allir mæltu með öðru og mun dýrara bóluefni fyrir stelpurnar. Blaðamaður hafði samband við Þórólf Guðnason sóttvarnalækni vegna málsins, en hann annast val og kaup á bóluefni hér á landi. Svör Þórólfs voru svohljóðandi: „Hef ekki tíma nú vegna covid og jarðhræringa.“

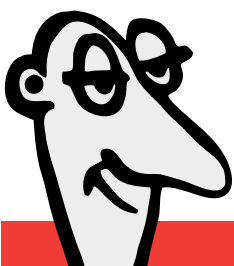
Hvort jarðhræringar sé „Nýja-Covid“ í stóru af-sökunarorðabókinni er of snemmt að segja til um, en skemmst er þó frá því að segja að fyrirspurn DV hefur ekki enn verið svarað.

### Air Iceland Connect ei meir

Icelandair tilkynnti í vikunni að Air Iceland Connect yrði frá miðjum mars rekið undir merkjum Icelandair. Air Iceland Connect nafnið heyrir þá sögunni til. Karen Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri Samfylkingarinnar, sagðist leið yfir uppátækinu, „Þetta var búið að venjast svo vel“.

Glöggir fylgjendur Kar-enar á samfélagsmiðlum greindu þar strax kaldhæðni í snefilmagni hið minnsta.

Reyndar áttu fjölmiðla-menn og landsmenn allir í stökustu vandræðum í upphafi með að muna hvort kom á undan, Connect eða Iceland. ■



Ég konn-ektaði strax!

**LOKI**

## HAY

Hönnun: Hay Studio

Fjölbreytt úrval af margnota einingum svo hægt er sérsníða sófann eftir þínum hugmyndum, með legubekk, horneiningum eða viðbótarsætum til að henta hverju rými eða tilgangi.



## Mags sófar



**TILBOÐ**

**20% afsláttur\***

Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is

