



ALGJÖRT HELVÍTI

■ Allar dyr lokaðar
fyrir einhverfan dreng

Vinsælustu fegrunar- aðgerðir á Íslandi



24. JANÚAR 2020 / 4. TBL. 110. ÁRG. / VERÐ 995 KR.

DRV

ENDURKOMA DAÐA FREYS – SYNGUR UM NÝFÆDDA DÓTTUR



GERUM ISLAND HEILT ANY



■ Lífið fyrir og eftir Alþingi ■ Ögmundur Jónasson sker upp herör gegn kvótakerfinu ■ Hættur í VG og segir flokkinn svíkja kjósendur sína

HÁDEGISMATUR ALLA VIRKA DAGA

milli kl. 11.30 og 13.30



Tók fálka í fóstur

■ „Kellingin er að verða vitlaus á þessu“



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

Bilasmíðurinn hf. Bildshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmidurinn.is - bilasmidurinn@bilasmidurinn.is



Fleyg orð

„Þú lifir bara einu sinni, en ef þú ferð rétt að því, ætti einu sinni að vera nóg.“

– Mae West

Á þessum degi,
27. janúar



1969 – Leikarinn Hilmir Snær Guðnason fæddist.



1984 – Fyrsta Apple Macintosh-tölván kom í verslanir.



1989 – Bandaríski fjöldamorðinginn Ted Bundy var tekinn af lífi í rafmagnsstól.



2008 – Ólafur F. Magnússon tók við embætti borgarstjóra Reykjavíkur.

„Kellingin er alveg að verða vitlaus á þessu“

■ Ágúst tók fálka í fóstur ■ Gestagangur mikill

Ágúst Halldórsson, stýrimaður á Herjólfu, sem uppalinn er í Vestmannaeyjum, vakti nýlega mikla lukku og kátínu á meðal náganna sinna, en örþítíð síður hjá eiginkonu sinni. Í byrjun janúar tók hann fálka í fóstur og líkir ferlinu við það að sinna ungbarni, en á heimilinu er eitt ungbarn fyrir.

Umræddur fálki er ekki staðbundinn Íslandi, heldur af evrópskum uppruna, og fékk nafnið Sindri. Ágúst ákvað að nefna fálkann í höfuðið á vini sínum og hlaut hann jafnframt nafnið áður en kynið var staðfest. Segir hann að þessi óvænta viðbót í fjölskylduna hafi borist frá föður sínum þegar gífurlegt óveður skall á landinu og átti fálkinn þá á brattann að sækja.

„Pabbi minn fann þennan fálka í dómsdagsveðrinu svokallaða. Fálkar eru með hraðskreiðustu dýrum jarðar, en pabba, sem er 62 ára gamall og á stutt í eftirlaun, tókst með ólíkindum að ná honum í öllum storminum,“ segir Ágúst.

„Fálkinn var að vísu mjög illa farinn, hann gat ekkert flogið og var orðinn svo horaður því hann fékk engan mat. Ég efast um að Sindri hefði lifað af nóttina hefði pabbi ekki tekið hann að sér og komið honum á mig.“

Fálkinn vinsælli en börnin

Þótt Ágúst sé hæstánægður með fálkann segir hann dagana ekki alltaf vera dans á rósum. „Að sinna þessu dýri er einfaldlega eins og að vera með ungbarn. Kellingin er að verða vitlaus á þessu,“ segir Ágúst.

„Ég er stundum í fjóra, fimm klukkutíma á dag að sinna honum. Ég hef til dæmis verið að þjálfa hann í að hoppa á milli staða. Það getur verið erfitt að þrifa eftir hann, sérstaklega ef hann er með lunda eða eins og gerðist þegar hann tætti koddann minn.“

Ágúst segir fálkann þó vera ótrúlega gæfan, rólegan og að hann leyfi hverjum sem er að klappa sér, enda hefur gestagangurinn verið mikill. „Við eigum þrjú börn og konan var nýlega með eitt á brjósti og fór að grínast með að fálkinn fengi fleiri heimsóknir en allir þrír krakkarnir til samans,“ segir Ágúst og skellir upp úr.

Aðspurður um mataræði Sindra nefnir Ágúst nautakjöt, lundapysjur, rib-eye og dúfu, svo dæmi séu nefnd. Að sögn Ágústs er næsta mál á dagskrá að fita Sindra svo hann komi sterkur inn í vorið. Hann bætir þó við að það verði súrsæt tilfinning þegar dregur óhjákvæmilegum aðskilnaði hans og Sindra: „Þegar hann er tilbúinn í náttúruna,“ eins og Ágúst orðar það. „Það verður þó líklegast öllum fyrir bestu og þá ætti pressan undan konunni að minnka,“ segir hann sæll. ■

Tómas Valgeirsson
tomas@dv.is



5 störf sem verða úrelt á næstu árum

Bókasafnsvörður

Bækur eru eigulegar og sígildir og jafnast fátt á við þá tilfinningu að slaka á með ábreifanlegt eintak í höndum. Þessi tilfinning telst þó til nostalgíu og í þágu pappírsspamaðar komast sífellt færri bækur í prentdreifingu. Þar af leiðandi verða bókasöfn síðar meir að vefsíðum og fara þá gripirnir að taka óþarfa pláss. Bókasafnsvörðir neyðast þá til að beina süssinu sínu eitthvert annað.



Starfsmaður ferðaskrifstofu

Með fjölgun notendavænna vefja er orðið bókað mál að betra sé að sleppa milliliðnum þegar draumaferðin til útlanda er færð til bókonar. Starfsmenn á ferðaskrifstofu verða því úreltir og má gera ráð fyrir að aðstoð við tilboðsferðir og almenn ferðalög verði í umsjón gervigreindar.

Bankagjaldkeri

Fjölarga einstaklinga dreymir um seðlalausn heim, þar sem fjármál verða einungis rafræn og með fjölgun sjálfsafgreiðslukassa og sambærilegra apparata eru gjaldkerar rakleiðis komnir í sigtíð. Þetta kallar fólk tímaspursmál.



Blaðberi

Sú var tíðin að blaðasalar stóðu úti á götu og hrópuðu fyrirsgagnir til að selja dagblöðin. Nú er sá síður lítið annað en minning eldri kynslóða og fyrr en varir verða hin góðkunnun dagblöð flest tilbúin til niðurhals. Þetta gefur þá fleiri ungmennum færi á að sofa örþítíð lengur út á morgnana, frekar en að rífa sig á fætur og burðast með blaðabunkana þungu.

Samfélagsmiðlafulltrúi

Samfélagsmiðlar eru vissulega komnir til að vera, en með tímanum fara kröfur minnkandi hvað sérþekkingu varðar og munu vinnuveitendur sem þurfa aðstoð við slíka miðla leita til óbreyttra einstaklinga frekar en annarra. Helst verður leitað til þeirra sem hafa alist upp með fyrirbærum eins og Facebook, Instagram og fleira. Hvers vegna panta leigubíl þegar þú getur fengið borgarlegan skutlara?

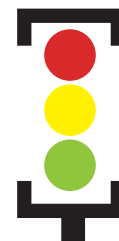


NÁMSKEIÐ SEM GEFA RÉTTINDI UM GJÖRVALLA EVRÓPU

ÖLL ÖKURÉTTINDI - ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI



Skjót leið



www.meiraprof.is

til starfsmenntunar
Skapaðu þér **pitt eigið** góðæri



 **NÝI**
ÖKUSKÓLINN

Hver er hún



■ Hún er fædd árið 1975.

■ Foreldrar hennar voru útvarpsfólk.

■ Hún var ákærð vegna mótmæla í Alþingishúsinu 8. desember 2008 í tengslum við búshaldabyltinguna.

■ Hún starfaði áður sem ómenntaður leikskólasmáður hjá Reykjavíkurborg.

■ Hún var formaður Íslandsdeildar ATTAC-samtakanna.

VAR: SÖLVEIG ANNA JÓNSDÓTTIR

Það er staðreynd að...



Sean Connery sigraði í keppninni Herra alheimur áður en hann gerðist leikari.



Brontófóbía þýðir hræðilegur ótti við eldingar.



Tennur í rottum vaxa árlega um 15 sentímetra.



Um fimm prósent allra fullorðinna ganga í svefni.



Orðið skóli er komið af gríska orðinu Skhol, sem þýðir frítími, tími til andlegrar íðkunar.

Olli fjaðrafoki með umdeildum texta

■ Sir Mills liggur í dvala ■ Segir Stúlku í nauð vera barn síns tíma

Tónlistarmaðurinn Þórhallur Emil Halldórsson er annar höfundarlagsins Ekkó, sem er á meðal þeirra tíu sem keppa um það að verða framlag Íslands í Eurovision í sumar. Þórhallur samdi lagið ásamt Sönnu Martinez og skrifði textann ásamt Einari Bárðarsyni, en lagið er flutt af söngkonunni Nínu Dagbjörtu Helgadóttur.

Þórhallur segir í samtali við DV að hann hafi mikla trú á sínu samstarfsfólki og laginu. „Maður vonar náttúrliga það besta, en það eru margir þarna með gott lag. Maður verður bara að njóta þessa ferlis, en ég er vongóður.“

Að sögn höfundarins er það undir hlustanda komið að meta hvaða boðskapur fylgir laginu, eða túlka það. „Ég myndi segja að lagið fjalli um erfiðar aðstæður og vonina um að allt verði í lagi á endanum.“

Liggur í dvala

Þórhallur er enginn nýgræðingur í tónlistarheiminum, lagasmíðum eða því að því að takast á við erfiðar aðstæður, en hann vakti mikla athygli þegar hann gekk undir sviðslistanafninu Sir Mills. Það var árið 2012 þegar útgáfa lagsins Stúlka í nauð olli talsverðu fjaðrafoki. Þótti þessi mynd Sir Mills og ekki síður textinn í laginu bera merki um kvenfyrirlitningu.

Aðspurður um lagið umdeilda og sviðslistanafnið segir Þórhallur að Sir Mills sé í hvíld og verði það að öllum líkindum framvegis. „Við skulum orða þetta þannig að Sir Mills hafi verið svolítill bernskubrek,“ segir Þórhallur.

Í texta lagsins Stúlka í nauð segir meðal annars:

Á Laugaveginum ég sá hana

Ég staldra við og spurði:

„Litla snót sem ert svo sæt og smá, því ertu svona blá?“

Já, herra minn ég er í fráhvörfum

Ég vansæl velkist um, með kæki og kippi.

Æ, góði viltu á mér aumur sjá,

ég þarf mín lyf að fá

Plís gemmér typpi.

Hún var veik, þessi snót

Hún var sjúk sóðabrók

Hún var snartyppað



MYND: FACEBOOK

„Eins og hver annar fíknsjúkdómur“

Vefurinn Hún.is ræddi einnig við Þórhall í kringum útgáfu lagsins og spurði hvort boðskapurinn þætti ekki slæmur fyrir ungar stelpur. Því svaraði hann: „Þetta er veiki sem þær geta ekkert að gert og við skulum bara virða það og elska þær eins og þær eru.“

Á þessum tíma lagði hann áherslu á að lagið snerist um þreytu hans á „þessari kvenfyrirlitningu“, og svo bætti hann við:

„Fyrir konum skal bera virðingu og það þarf að opna augu fólksins fyrir því að þetta er bara krónískur sjúkdómur ... Þær eru sjúkar í typpi. Þetta er bara eins og hver annar fíknsjúkdómur. Ég hef séð unaðsvipinn á hverri einustu snót þegar ég er að setja hann inn og svo hef ég séð heróínsjúkling sprauta sig í hálsinn ... Þetta er augljós fíknsjúkdómur sem einungis er hægt að halda í skefjum með rétttri lyfjagjöf ...“

Svo er vísindalega sannað að það eru hormón í sæðinu sem gera konur hamingjusamar, sem skýrir að hluta til þessa fíkn og af hverju lesbíur og femínistar eru svona bitrar tegundir. Þess vegna skora ég á Actavis að hefja framleiðslu á sæðispillum fyrir lesbíur og öfgafemínsta því þær eiga sama rétt og aðrir að upplifa hamingju.“



Purfti að víkja frá

Við útgáfu lagsins fór Þórhallur einnig í viðtal hjá Harmageddon-bræðrum, Frosta Logasyni og Mána Péturssyni. Skömmu eftir viðtalið barst þeim kvörtun frá Hildi Lillindahl Viggósdóttur, sem taldi Þórhall fá að víðra óviðeigandi hugmyndir sínar við glaðlegar og fullkomlega gagnrýnislausar undirtektir þáttarstjórnenda. Frosta var þá gert að víkja tímabundið frá störfum vegna brota á siðareglum útvarpsstöðvarinnar.

Í yfirlýsingu frá Harmageddon tóku þeir fram að siðareglum útvarpsstöðvarinnar væri ætlað að ýta undir heilindi, drengskap og femínísk viðhorf dagskrárgerðarmanna stöðvarinnar. Segir enn fremur að starfsmaður skuli halda í heiðri sterk femínísk viðhorf stöðvarinnar og kann hvers kyns kvenfyrirlitning að varða sektum, sem ákvarðaðar eru af framkvæmdastjórn stöðvarinnar hverju sinni, eða brottrekstri.

Nú segist Þórhallur vera gjörbreyttur maður í dag þótt hann finni ekki til iðrunar vegna þeirrar tónlistarímyndar sem honum tilheyrði.

„Ég var öðruvísi listamaður þá,“ segir hann. „Sir Mills var náttúrliga mikið barn síns tíma, en mér þykir auðvitað voðalega vænt um hann.“ ■

Sniðgangan sniðgengin?



Svarthöfði

Nú kemur Svarthöfði af fjöllum. Söngvakeppnin heldur sínum dampi án hnökra og ummæla frá pöpulnum sem í fyrra vildi ekkert fremur en að sjá keppnina lagða niður eða sjá Íslendinga leggja ákveðin prinsipp á línuna.

Um þetta leyti í fyrra fóru raddir á flug um að sniðganga þessa blessuðu Evróvisjónkeppni og hefði líklega allur aðdragandi hennar orðið þar innifalinn, til að mynda Söngvakeppnin síkátá. Þá kom í ljós að um fjórðungur Íslendinga vildi sniðganga keppnina sökum þess að hún var haldin í stuttum radíus frá

svæði þar sem ólöglegt hernám, landtaka og mannréttindabrot réðu ríkjum.

Svona lagað dúkkar reglulega upp og kölluðu margir líka eftir því að Eurovision yrði sniðgengin þegar keppnin var haldin í Aserbaídsjan, Rússlandi og Serbíu vegna mannréttindabrota þarlendrar stjórnvalda gegn hinsegin fólki. Fyrr en varir er nú landinn kominn í fánalitina á ný og blæs í lúðra í von um að upphaldslistamaðurinn eða ættmennið komist í sviðsljós alþjóðasamfélagsins. Á góðri ensku er til frasi sem líkir svona hugsun við að geyma kökuna og borða hana einnig, á íslensku er sagt að ekki sé bæði sleppt og haldið. Ef þessir sniðgönguhópar

fengju að ráða för væri Eurovision löngu liðin undir lok. Skyldi þetta aðeins eiga við um stærri samfélagsmæður þar sem fólk getur falið sig á bak við einhverja gildisgrímu þegar hentar, eða snýst þetta umfram allt um að eyða milli 90 til 100 milljónum íslenskra króna í taumlausa óskhyggju?

Það hljóta að vera betri leiðir til að sameina fagnaðarþörf og veruleikaflotta æstra Evrópubúa, til dæmis alþjóðleg, meinfyndin og þverpólítísk tófrásýning eða alþjóðlegt sokkabruðuleikhús með krjúpandi stórstjórnunum. Auk þess væri þátttaka og utanumhald ódýrara, þannig að Ísland fjarlægðist árlæga peningabrennu á altari



eintómrar meðalmennsku og froðukenndrar sýndarmennsku.

Endurtekningin er óstöðvandi og óhjákvæmileg. Og hvar endar hún? Aldeilis ekki þegar eða ef við vinnum keppnina fyrir næstu heimsstyrjöld. Þá fyrst mun ofsinn rétt komast á skrið. Við erum enn stödd í formálanum, virðist vera.

Er það nýtt íslenskt fyrirbæri að sniðganga sniðgönguna eða erum við einfaldlega að ræða um fylgífisk okkar gullfiskaminnis? ■

AMERICA'S NO.1

"HOT SAUCE" OG SINNEP

Það sem þú þarft á pylsur, hamborgara
eða kjúklingavængi

- ✓ Glútenlaust
- ✓ Hentar vegan og grænmetisætum
- ✓ Engin viðbætt litar- eða rotvarnarefni



FRANK'S
RedHot

French's
CONDIMENTS

KIM KARDASHIAN „LÚKKIÐ“ ER EKKI KOMIÐ TIL AÐ VERA

■ Konur sækja í náttúrulegra útlit en áður ■ Fjölgun svuntuaðgerða í kjölfar vinsælda ketó- og lágkolvetnamataræðis

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Bótox trónir á toppnum vinsælasta fegrunaraðgerðin hér á landi, líkt og síðustu ár. Sérfræðingar erlendis spá áframhaldandi vinsældum bótoxmeðferða og sama gildir um aðgerðir með fyllingarefnum. Þórdís Kjartansdóttir lýtalæknir segir í samtali við DV að öfgakennt útlit, í anda stjarna á borð við Kim Kardashian, sé ekki komið til að vera, heldur hafi það færst í aukana að konur vilji hafa útlitið sem náttúrulegast.

35 ára og upp úr

Bótoxmeðferðir hafa verið framkvæmdar hér á landi síðan árið 2009 og tekur Þórdís undir með þeim sem segja að það sé ein allra vinsælasta fegrunaraðgerðin í dag. Algengasti aldurshópurinn, bæði meðal karla og kvenna, er 35–55 ára. Vitað er að sumar ungar konur á Vesturlöndum fara í sína fyrstu bótoxsprautun snemma á þrítugsaldri. Þórdís segist ekki kannast við að hér á landi leiti svo ungar konur í bótoxmeðferðir. „Enda eru engar hrukkur komnar á þessum aldri, og bótox er notað til að slétta úr hrukkum, það virkar ekki beint sem fyrirbyggjandi. Þú sprautar ekki bótox í enni sem er alveg slétt.“

Kim Kardashian á Met Gala 2019.

Þá segir Þórdís að meðferðir með fyllingarefnum hafi komið sífellt sterkari inn undanfarin ár. „Það er nóg að gera í bæði bótox og fyllingarefnum og margir koma í þetta saman, það er algengt að fólki geri það.“

Í apríl síðastliðnum greindi DV frá því að varafyllingar væru orðnar afar algengar hjá fólki á öllum aldri, í öllum þjóðfélagshópum. Fram kom að nokkrir þjóðþekktir Íslendingar hefðu tekið virkan þátt í að skapa þennan sterka tiskustraum, til að mynda Ásdís Rán Gunnarsdóttir og Manuela Ósk, auk samfélagsmiðlastjarna á borð við Tönju Ýri, Öldu Coco og Sunnevu Einars. Ágúst Birgisson lýtalæknir sagði í samtali við DV að „líklega væri þetta „aðal trendið“ í dag. Fram kom að það væru aðallega tveir hópar að sækja í varafyllingar: ungar konur og svo aðeins eldri konur þar sem varirnar væru farnar að þynnast og þær vildu fá aftur hið fyllta útlit.

Aðspurð segist Þórdís þó ekki telja að hér sé á ferð „lúkk“ sem sé komið til að vera. „Ég held að þetta sé afmarkaður hópur, ég held að þetta sé ekki eitthvert „trend“, þó að þetta sé áberandi á einhverjum manneskjum sem við sjáum til dæmis í fjölmiðlum. Þetta er mjög ýkt. Ég upplifi það frekar að konur séu farnar að sækja meira en áður í þetta náttúrulega útlit, til dæmis þegar kemur að brjóstum. Það koma alltaf einhverjar bylgjur, stórir brjóstapúðar, minni púðar, en núna finnst mér þetta vera farið að færast í áttina að því að hafa þetta sem náttúrulegast, hvort sem það eru til dæmis minni púðar eða þá brjóstaupplýfting án þess að nota púða.“

Þetta er mjög ýkt. Ég upplifi það frekar að konur séu farnar að sækja meira en áður í þetta náttúrulega útlit, til dæmis þegar kemur að brjóstum. Það koma alltaf einhverjar bylgjur, stórir brjóstapúðar, minni púðar, en núna finnst mér þetta vera farið að færast í áttina að því að hafa þetta sem náttúrulegast, hvort sem það eru til dæmis minni púðar eða þá brjóstaupplýfting án þess að nota púða.“

Augnlokaaðgerðir algengar

Þegar komi að skurðaðgerðum segir Þórdís augnlokaaðgerðir vinsælastar, en svo virðist sem

slíkar aðgerðir séu almennt „samþykktar“ í samfélaginu. Sú aðgerð miðar að því að opna augnsvæðið, þar sem húðin á því svæði verður slappari og þyngri eftir því sem fólk eldist. Ketó, lágkolvetnamataræði og föstur hafa tröllriðið landanum undanfarin misseri. Þá hefur orðið sprenging í svokölluðum magaminnkunaraðgerðum.

Þórdís segir sífellt fleiri sækja í svokallaðar svuntuaðgerðir í dag og telur ekki ólíklegt að einhver tenging sé þarna á milli. Þegar fólk missi mörg kíló myndist fellingar, en með svuntuaðgerð er verið að fjarlægja slappa og hangandi húðfellingu framan á kviðnum. Konur sem hafa gengist undir keisaraskurð sækja einnig mikið í slíkar aðgerðir.

Ekkert eftirlit

Undanfarin misseri hafa auglýsingar um ýmsar fegrunaraðgerðir orðið afar áberandi á samfélagsmiðlum, þá ekki síst aðgerðir þar sem verið er að fylla í í varir, kinnbein, höku, og kjálkalínu eða undir augu. „Þetta er bara sprenging,“ sagði Björn Geir Leifsson, yfirlæknir hjá Landlæknisembættinu, í samtali við RÚV í nóvember síðastliðnum. „Þetta er orðið svo vinsælt og svo mikill markaður að erlendir læknar eru byrjaðir að hafa samband til að spyrjast fyrir um hvað þeir þurfi að gera til að sprauta í fólk.“ Greint var frá því að fegrunaraðgerðum þar sem hyaluron-sýru er sprautað í varir og hrukkur hafi fjölgað mjög. Um er að ræða eftirlitslausar aðgerðir sem framkvæmdar eru af ófaglærðum aðilum. Fylliefnaaðgerðir flokkast ekki



sem heilbrigðisþjónusta og falla því ekki undir eftirlit Landlæknis, öfugt við bótox.

Þá kom fram að Landlæknir væri að vinna að tillögum til heilbrigðisráðuneytisins að úrbótum, en brýn þörf væri á því að endurskoða lagaumhverfið. „Þarna er farið inn í líkama fólks með efnunum. Það þarf að hafa eftirlit með því hverjir gera það og hvernig og með hvaða efnunum,“ sagði Björn Geir jafnframt.

Þórdís segist fagna þessari umræðu, enda sé hún löngu

tímabær. „Ég hef fengið á stofuna til mín fólk sem hefur lent í hrellingum eftir að hafa gengist undir meðferð hjá ófaglærðu fólki. Mér finnst það vera með ólíkindum hversu lítið eftirlit hefur verið með þessari starfsemi; þú þarft ekki að uppfylla ákveðin skilyrði, þú ferð á námskeið og opnar svo stofu þar sem þú situr og sprautar í fólk. Ég fagna þessari umræðu hjá landlæknisembættinu. Ég vona að það verði loksins farið að taka til hendinni í þessum málum.“ ■



Rekstrarumsjón

LÁTIÐ OKKUR UM REKSTUR HÚSFÉLAGSINS

Við sérhæfum okkur í umsjón með rekstri húsfélaga og bjóðum trausta og faglega þjónustu á góðu verði

Hafðu samband og fáðu tilboð strax í dag!



Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

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

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

1 SYSTEMS OneQuality



Gæðastjórnun á stóran þátt í góðum árangri fyrirtækja. OneQuality er lausn sem auðveldar allt vinnferli við útgáfu og utanumhald gæðahand- bókar og skjala.

1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



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



MoReq2

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

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



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



Suðurlandsbraut 14
2. hæð

FRÉTTASKOT
512 7070
ABENDING@DV.IS

Útgáfufélag: Frjáls fjölmiðlun ehf. Stjórnarformaður: Sigurður G. Guðjónsson
Framkvæmdastjóri: Karl Garðarsson Ritstjóri: Lilja Katrín Gunnarsdóttir
Prentun: Torg prentfélag Dreifing: Póstdreifing

DV áskilur sér rétt til að birta adsent efni blaðsins á stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. Öll viðtöl blaðsins eru hljóðrituð. Notkun á efni blaðsins er óheimil án samþykkis.

Aðalnúmer: 512 7000
Auglýsingar: 512 7050
Ritstjórn: 512 7010

Sandkorn



Ekki í tísku að axla ábyrgð

Haukur Herbertsson, rekstrarstjóri Mountaineers of Iceland, vill ekki kannast við að fyrirtæki hans hafi komið 39 ferðamönnum í lífshættu með því að drösla þeim í sleðaferð þrátt fyrir viðvaranir Veðurstofunnar. Nei, það var bara of mikið gert úr viðvörðun Veðurstofunnar og ekki sé hægt að tala um lífshættu þar sem enginn týndist eða slasaðist. **Ari Trausti Guðmundsson**, formaður Þingvallanefndar, ætlar ekki að segja af sér formennsku vegna máls **Ólínu Þorvarðardóttur**. Hann bar sko enga ábyrgð, það var meirihluti nefndarinnar og Capacent sem gerði það. Auk þess eigi Þingvallanefnd ekkert að þurfa að ráða í störf. Engin önnur nefnd geri það og það er svindl. Hvenær datt úr tísku að axla ábyrgð?

Töffari vikunnar

Töffari vikunnar er hiklaust sú kona sem hefur stefnt Reykjavíkurborg vegna uppsagnar hennar úr starfi. Henni var sagt upp því hún var talin of gömul, en hún mun vera sjötug. Þetta er stórtmál fyrir þjóðfélagið okkar. Við erum skikkuð á eftirlaun, þvert á okkar vilja og úthlutað takmörkuðum lífeyri sem skerðir lífsgæði okkar. Ef við viljum vinna, hver er borgin eða ríkið að skipta sér að því? Þetta er stórt mannréttindamál sem verður áhugavert að fylgjast með í dómkerfinu. Nú fer meðallífdalur manna almennt hækkandi. Ættum við þá ekki að fá að vinna lengur, höfum við lyst á því? Umrædd kona starfaði við skóla. Þýðir það að heili hennar eldist hraðar enn heili lækna sem mega starfa til 75 ára?



Stendur keik Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, lætur engan bilbug á sér finna í ólgusjú.

MYND: EYDÓR ÁRNASON

Krókur á móti bragði

Leiðari

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Hreinskilni er alla jafna sá eiginleiki sem við metum mest í fólki. Við treystum því að makar okkar segi okkur satt og reynum að ala börn upp þannig að þau treysti foreldrum sínum nógu mikið til að koma ávallt hreint og beint fram, eða svona oftast allavega. Við treystum líka vinum okkar og kunningjum til að vera einlægir og hreinskilnir – annars þróast vináttan lítið áfram. Það er auðvelt að vera hreinskilinn en stundum vefst það fyrir okkur. Yfirleitt kemst maður hins vegar ekki í alvarlegan bobba þegar maður segir satt.

Að afskræma sannleikann er hins vegar afar auðvelt. Að segja ekki allan sannleikann eða hagræða honum eftir eigin hentug-

leika. Segja hvíta lygi. Færa í stílinn og sleppa mikilvægum atriðum úr menningu. Hvatinn á bak við slíkar tilfærslur er þá eingöngu að upphæfa sjálfan sig. Þetta vitum við öll.

Stjórnámálmennt eru duglegir í að hagræða sannleikanum, sérstaklega þegar kemur að flókinni tölfræði og gröfum sem venjulegt fólk hefur ekki áhuga á, né nennu til að kynna sér ofan í kjölinn. Tölum er fleygt fram hægri vinstri, en tölurnar eru einmitt gerólíkar þegar maður lítur til hægri og svo vinstri.

Það erfiða við slíkan málalímbúnað, að taka það úr samhengi sem hentar, er að það er endalaust hægt að þræta fyrir að maður sé að ljúga. Það er hægt að snúa út úr, grípa til tilfinninga og spila sig sem píslarvott.

Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata, kvað sér til hljóðs á Alþingi í vikunni og sakaði Katrínu Jakobsdóttur forsætis-

ráðherra um að „ljúga með tölfræði.“ Hann taldi framsetningu Katrínar blekkjandi er hún reyndi að renna stoðum undir þær stóru fullyrðingar ríkisstjórnarinnar að á Íslandi væri mikill jöfnuður með því að taka ráðstöfunartekjur 2018 út fyrir sviga og sýna með þeim að ráðstöfunartekjur þeirra lægst launuðu hefðu aukist á milli ára. Ástæðan fyrir blekkingartali Björns var sú að tölfræðin sýnir einnig að ef við lítum aftur til tíunda áratugar síðustu aldar og til dagsins í dag þá hafa ráðstöfunartekjur þeirra tekjuhæstu hækkað umtalsvert meira en þeirra lægst launuðu.

Katrín sagði á Facebook að ásakanir Björns rýrðu traust almennings á stjórnámalum. Það er vinsælt stef að grípa til. Að hitt og þetta rýri traust almennings á stjórnámalum. Traust á Alþingi gæti reyndar ekki verið mikið minna og situr næstneðst á lista Gallup yfir traust á hin-

um ýmsu stofnunum. Í neðsta sæti er borgarstjórn Reykjavíkur. Þar á pöllum er líka mikið talað um þetta rýra traust. Það að einhver þori að benda á að verið sé að leika sér með tölfræði og hagræða, þótt það sé ekki hrein og bein lygi, rýrir ekki traustið. Við búumst við því að það sé tekist á í þingsal og rökrætt. Það sem rýrir traustið eru síendurtekin spillingarmál, frændhygli og valdagræðgi stjórnámalanna og ráðherra sem myndu frekar selja sálu sína en að segja af sér. Skortur á sannleika rýrir traustið. Skortur á gagnsæi.

Því væri ráð að hætta að grípa til rýrnunar-trausts-vopnsins þegar einhver er þér ekki sam-mála og fara frekar að einbeita sér að því hvernig á að auka traust á Alþingi. Það er verðugt verkefni fyrir ríkisstjórnina – svona ef hún hefur áhuga á því að segja alltaf 100 prósent satt. ■

Spurning vikunnar

Með hverjum heldur þú í Söngvakeppninni í ár?



„Daði Freyr og Gagnamagníð. Það fær mig til að dilla.“

Anne Birgitte Johansen



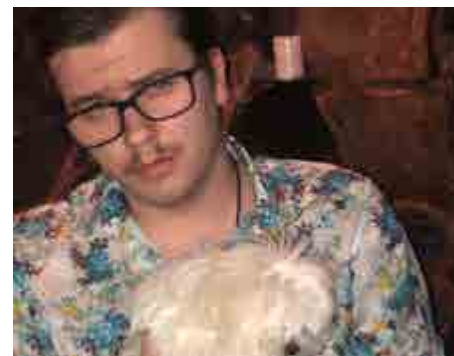
„Unga kynslóðin í keppninni fær mitt atkvæði. Áhugaverðar, ungar kvenraddir að hefja upp raust sína. Það verður spennandi að fylgjast með þeim í framtíðinni.“

Ásta Hrafnhildur Gardarsdóttir



„Ég er varla búin að jafna mig á tapi Hatara í fyrra (er með gimp-grímu til sölu!). Er samt spennat að sjá hvort Daði og Gagnamagníð fái ekki sinn séns til að sjarmera heiminn með „eitís“ hljóðgervlapoppi.“

Íris Sif Kristjánsdóttir



„Daði er alltaf minn maður. En ég hef góða tilfinningu fyrir að Iva muni fara langt í keppninni. Eurovision-nötters virðast halda hún geti alveg endað í topp 5. Ég hef lúmskan grun að það gæti gerst þótt maður sé byrjaður að hljóma eins og biluð plata – að við gætum loksins unnið. Svo gæti Dimma komið á óvart þótt ég sé sjálfur ekki það hrifinn. Tikkar í öll box sem pabbarokk.“

Tómas G. Jóhannsson

ht.is

RISA

ÚTSALA!

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ
MAGN!
SJÁDU ALLT
ÚRVALIÐ Á HT.IS



Heimilistæki

REYKJAVÍK AKUREYRI REYKJANESBÆR SELFOSS EGILSSTAÐIR HÚSAVÍK AKRANES

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUBURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI!

Ísland heilt á ný Ögmundur vill fá kvótann heim til þjóðarinnar.

MYNDR: EYÞÓR ÁRNASON

PÓLÍTÍKIN ER LIFSTÍÐARDOMUR SEM ER AUÐVELDUR AFPLANUNAR

■ Vill taka kvótakerfið til róttækrar skoðunar ■ Ekki lengur flokksbundinn Vinstri grænum ■ Orkupakkamálið var mikið hryggðarefni ■ Gerir í fyrsta sinn á ævinni eitthvert gagn

Erla Dóra
erladora@dv.is



Það er stund lægða á milli grámyglulegan janúareftirmiðdag er blaðamaður bankar upp á í Vesturbæ Reykjavíkur. Húsráðandi verður þó seint kallaður grámyglulegur. Það er hann Ögmundur Jónasson, fyrrverandi þingmaður, ráðherra og formaður BSRB, sem kemur snarlega til dyra og býður blaðamanni inn í hlýjuna. Heimili hans hefur sál, sál sem gjarnan fylgir heimilum þar sem fjölskyldur hafa búið um margra ára bil. Hér hefur verið líf, börn, barnabörn, hlátur, grátur, gleði og sorg. Ögmundur er kominn á eftirlaun. En frá hugsjónum sínum fær hann þó engan frið. Þar brennur eldmóðurinn sem aldrei fyrr og nú hefur Ögmundur farið af stað með fundaröð þar sem ætlunin er að takast á við eitt helsta þrætuepli í pönnukökuboðum á Íslandi síðustu áratugi – kvótann.

Ekki barátta við vindmyllur

Er ekki baráttan við kvótakerfið svolítið álíka og barátta Don Kíkóta við vindmyllurnar?

„Undiraldan í samfélaginu er núna að rísa af slíkum þunga að stjórnmalamenn munu sjá sig knúna til að gera róttækar breytingar á kerfinu. Ef ekki, þá þekkja þeir ekki sinn vitjunartíma. Það er einkum tvennt sem er að galopna augu þjóðarinnar þessa dagana. Annars vegar er það spillingarmál Samherja í Namibíu og hins vegar er það nokkuð sem hefur gert mörgum hverft við, en það er sú staðreynd að Hæstiréttur hefur gefið stórútgærdunum skotlefni á almennung með dómi í makrilmálinu svonefnda. Stóru sjávarútvegsfyrirtækin í landinu voru ósátt við að fá ekki að sitja ein að makrilmum sem kom í áður óþekktum torfum inn á flóa og firði og bjargaði efnahag landsins eftir hrunið. Hæstiréttur gaf stórútgærdunum þá grænt ljós á skaðabótakröfu á hendur almennungi. Meintur glæpur samfélagsins er sá að þáverandi sjávarútvegsráðherra, Jón Bjarnason, hafði í samræmi við fyrstu grein laga um stjórn fiskveiða viljað að smærri útgerðir fengju einhvern aðgang að þessum nýja nytjafiski svo styrkja mætti byggðir um allt land við erfiðar aðstæður. Nei, takk, við viljum allt inn í okkar kvóta, bæði gamalt og nýtt, sögðu stórfyrirtækin og hafa nú heimild Hæstaréttar til að gera fjárkröfu á sjúkrahúsin okkar, bráðamóttökuna, barnaskólana, það er að segja, okkur öll sem skattgreiðendur.“

Að sögn Ögmundar er því svar við spurningu blaðamanns skýrt.

„Ég svara henni alveg tvímælalaust og afgerandi neitandi. Það er ekki verið að berjast við vindmyllur. Það er verið að berjast við veruleika sem ég tel að við sem samfélag viljum breyta og verðum að breyta.“

Til róttækrar skoðunar

Fundir Ögmundar um kvótamálin eru liður í fundaröð á hans vegum – Til róttækrar skoðunar – en um þetta tiltekna málefni hefur hann fengið til liðs við sig Gunnar Smára Egilsson, blaðamann og einn stofnenda Sósíalístaflokksins. Fyrsti fundurinn var haldinn laugardaginn 11. janúar í Þjóðmenningarhúsinu og var þar, að sögn Ögmundar, húsfyllir.

„Þetta var fyrsti fundur af mörgum. Hann var gríðarlega kraftmikill, svo fjölmennur að margir urðu frá að hverfa. Það var engin tilviljun að ég leitaði til Gunnars Smára því hann hefur skrifað um málefnið í langan tíma bæði af gagnrýni og mikilli þekkingu og viti og er nálgun hans auk þess nýstárleg. Það verður fundur á Akranesi laugardaginn 1. febrúar og síðan verður förlinn haldið áfram til Þorlákshafnar og við munum svo fara víðar um landið. Þjóðin þarf öll að taka þessa umræðu.“

Ögmundur gefur ekki mikið fyrir kvótakerfið eins og við höfum þekkt það undanfarna þrjá áratugi. En hvað með þau rök, þá réttlætningu sem fylgdi kvótakerfinu? Sjónarmið um vernd fiskistofnanna og til að sporna gegn ofveiði?

Tveir ólíkir þættir kvótans

Umræða um kvóta snýst um tvo ólíka þætti. Annars vegar fiskveiðistjórnunarkerfi til að vernda fiskistofnana og fyrirbyggja ofveiði, og hins vegar kvóta sem hlutdeild í auðlind. Það er seinni þátturinn sem gagnrýni Ögmundar lýtur að. Kvótanum í núverandi mynd var komið á með lögum árið 1990.

„Þau lög hafa reynst okkur mikill skaðvaldur í mörgu tilliti. Kerfið hefur þannig valdið gríðarlegri byggðaröskun. Það hefur valdið misrétti í þjóðfélaginu og svo spillingu líka. Við fáum innsýn í þetta öðru hverju. Við þekkjum það náttúrulega öll hvernig kvótinn hefur færst á milli byggðarlaga, landshorna á milli og þekkjum vel hvernig sala, verslun með kvóta og svo leiga hefur fært mörgum mikinn auð í vasann á meðan lífsviðurværi annarra hefur verið numið á brott. Svo má bæta því við að verslun með óveiddan fisk, afla morgundagsins sem er þó raungerður í bankakerfinu núna með veðveitingum og fjárfestingum utan greinarinnar, hún færði auð upp úr sjónum, út úr útgerðinni, frá byggðunum og síðan út fyrir landsteinana. Þetta er ein af skýringunum á hruninu, eða það er ég sannfærður um. Þannig að kvótakerfið hefur sitt af hverju á samviskunni.“

Þar með hefur kvótinn í reynd gengið gegn upphafsákvæði laganna sem kveður á um að nytjastofnar séu sameign þjóðarinnar og eigi að styrkja byggðir landsins.

„Á þessari fyrrum glæsilegu verstöð eru aðeins gerðir út tveir litlir bátar“

Ögmundur nefnir fjölda byggða á Íslandi sem kvótinn hefur leikið grátt. Til að



Góð dómgreind gulls ígildi Tilheyrir engum -isma og engum flokki.

mynda Akranes.

„Núna á síðustu 15 árum þá var góður ásetningur þeirra sem voru á bak við sameiningu Haralds Böðvarssonar og Granda, frá Akraness hálfu allavega. En síðan leiddi þetta til þess að Skagamenn missa undirtökin í hinu nýja, sameinaða fyrirtæki og allt hverfur á brott frá Akranesi þvert á loforð og heitstrengingar. Á þessari fyrrum glæsilegu verstöð eru aðeins gerðir út tveir litlir bátar að því er mér er sagt. Ég get nefnt fjölda annarra sveitarfélaga. Allir bæir á Reykjanesi að Grindavík undanskilinni. Þorlákshöfn hefur orðið fyrir hverju áfallinu á fætur öðru, allir bæir á Vestfjörðum nema kannski Bolungarvík. Svo er það Húsavík á norðausturhorninu og dæmin eru víðar. Alls staðar heyrum við

sömu söguna. Því var haldið fram að besta leiðin til að tryggja byggðina væri að fá öflugt sjávarútvegsfyrirtæki til að taka yfir útgerðina og kvótann. Stuttu síðar, stundum eftir fáein ár, en stundum eftir aðeins nokkra mánuði var kvótinn hins vegar á burt og með honum vinna fólksins.“

En hvað ef núverandi kvótakerfi verður lagt niður? Væri það strax skárna ef hægt væri að fyrirbyggja að kvótinn safnaðist á hendur fátta? Hvernig sérðu fyrir þér framtíðina án núverandi fyrirkomulags?

„Í mínum huga þarf fyrst að ná kvótanum heim og það er yfirskrift þessara funda sem ég stend fyrir þessa dagana: Gerum Ísland heilt á ný – kvótann heim. Þetta þýðir að tryggt verði ekki bara í orði heldur á borði að sjávarauðlindin sé ▶



EIGUM MARGA
LITI Á LAGER

ÁLKLÆÐNINGAR & UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR
ÍSLENSKT VEÐURFAR

Nánari upplýsingar á
mt.is og í s: 580 4500





Sterk tenging Ógmundur við Ægisíðuna í Reykjavík þar sem afi hans og nafni reri til fiskjar á öndverðri öldinni sem leið.

Hvers vegna lyppast ríkisstjórnin og Alþingi niður gagnvart bisniss-hagsmunum?

eign samfélagsins, fólksins sem byggir Ísland. VG var á sínum tíma með hugmynd um fyrningu kvótans og að drjúgur hluti hans færi til byggðanna. Samfylkingin var einnig með fyrningu á sinni stefnuskrá og Frjálslyndir voru beinlínis stofnaðir um afnám kvótakerfisins. Svo voru einstaklingar í öðrum flokkum að beita sér fyrir breytingum. Það er engin ein patentlausn á þessu. En fyrsta skrefið er að rjúfa þessa hefðartengingu sem greinilega er að ná rótfestu í dómskerfinu. Það er illt ef Hæstiréttur landsins ætlar að innsigla ranglætið með lagatúlkun í þágu einkahagsmuna og þá þvert á lagaákvæði sem vísa til byggðasjónarmiða og almannahags. Þar næst þarf að finna út hvernig heimildum til veiða verði ráðstafað og hvernig megi tengja þær í ríkara mæli við byggðirnar. Sumir vilja allt á uppboð. En þar með væri eftir sem áður óvissan skilin eftir í byggðunum.“

Orkupakkinn

En það eru mun fleiri mál en kvótamálin sem eru Ógmundi hugleikin. Hann var ráðherra í ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur fyrir hönd Vinstri grænna og sat þar að auki um árabíl á þingi sem kjörinn fulltrúi VG. Hann er hins vegar óánægður með sína gömlu félagar þegar kemur að einu mesta hitamáli síðasta árs, orkupakka þrjú.

„Þetta mál varð mér mikið hryggðar-efni. Að ríkisstjórn með VG innanborðs skyldi ekki stöðva það. Ég held að það sé að verða ákveðin afstöðubreyting hjá stjórnmalámonnum á vinstri vængnum, þar sem þeir eru í raun að undirgangast forsendur markaðshyggjunnar. Hugsunin er þá þessi: Nú búum við til sjóð, Auðlindasjóð, og reynum að ná eins miklum arði af auðlindunum og kostur er inn í þennan sjóð. Ef það gengur eftir skiptir minna máli hver það er sem rekur auðlindirnar, hver annast umsjásluna svo lengi sem við fáum nægilegan arð í okkar sameiginlega sjóð.“

Svona er hugsað. Ég lít hins vegar svo á að með þessu móti sé verið að byggja

inn í kerfið hvata til frekari og frekrar nýtingar á orku og til virkjana, umfram brýna þörf, sem umhverfisverndarsinnar eiga að forðast í lengstu lög. Við eigum að njóta þessara auðæfa, raforkunnar og vatnsins milliliðalaust en ekki með því að deila arði með fjárfestum.“

Heldurðu að arðsemiskröfur ríkisstjórnarinnar séu orðnar of miklar?

„Þessi hugsun um arðsemi og arð, hvort sem er af sjávarauðlindinni eða öðrum auðlindum er rangur vegvísir. Tökum sjávarauðlindina sem dæmi. Hvar hefur ávinningurinn af nýtingu hennar legið? Talsmenn kvótakerfisins segja að sjávarútvegurinn skili meiri arði en nokkurn tímann áður – þetta þýðir á þeirra máli að hægt sé að taka meiri peninga út úr auðlindinni. En mikill arður í vasa fárra er ekki hagkvæmur fyrir þjóðina. Arðurinn eins og ég vil sjá hann er í maganum á þjóðinni. Arðurinn, eða ávinningurinn öllu heldur, er í atvinnustarfsemi sem er rekin í landinu og á að felast í því hvernig þúsundir einstaklinga og fjölskyldna hafa lífsviðurværi sitt og hvernig við í sameiningu nýtum auðlindir okkar til að byggja upp samfélag; með öðrum orðum, ávinningurinn á að birtast í lífsgæðum okkar allra.“

Stiginn út fyrir flokkakerfi stjórnmalanna

Markaði orkupakkamálið vatnaskil hjá þér, hefur þú sagt skilið við Vinstri græn?

„Ég er vinstrisinnaður sem aldrei fyrr og verð grænni með hverjum deginum, en ég verð varla skilgreindur samkvæmt formúlu stjórnmalaflokks. Það er of þröngt fyrir mig. Ég er stiginn út í grasrótna þar sem ég hey baráttu, sem vissulega er pólitísk og á að gagnast öllum sem berjast fyrir sama málstað. Ég sé þessa baráttu ekki í stofnanalegu samhengi heldur horfi ég til málefna og fagna því sem vel er gert, en gagnrýni það sem ég tel ámælisvert. Ég vil að samfélagið sé vakandi og lýðræðið lifandi. Þá farnast okkur betur.“

Gerði VG mistök þegar flokkurinn hóf stjórnarsamstarf með Sjálfstæðisflokknum?

„Ég var fullur efasemda um það vegna þess að þetta eru flokkar sem gefa sig út fyrir að berjast fyrir gagnstæðum sjónarmiðum og Sjálfstæðisflokkurinn er, auk þess að vera stjórnmalaflokkur, hagsmunabandalag fjármagnsaflanna sem VG vill alls ekki vera. Ég hef alltaf talið að að því kæmi að annar hvor flokkurinn myndi svíkja sína kjósendur. Og það er því miður að gerast.“

Loftslagsmál

Loftslagsmálin eða loftslagsváin er mörgum hugleikin í dag. Ógmundur telur það dæmi um hvernig hugarfar almennings er að breytast í dag og um nauðsyn þess að taka samtalið um gagngerar endurbreytingar á hinum ýmsu lífsháttum og innviðum samfélags okkar.

„Þá komum við aftur að honum Don Kíkóta og vindmyllum, sem eru engar vindmyllur vegna þess að grundvallarviðhorfin í samfélaginu eru að breytast og eiga eftir að breytast mikið meira og stundum í átt til fyrra horfs. Við heyrum þá raddir, úrtöluraddir, sem segja að verið sé að tala máli fortíðarinnar, þegar kallað sé eftir breyttum áherslum í sjávarútvegi þá sé þetta of seint, búið og gert, liðin tíð. En það er ekkert til sem heitir liðin tíð í umgengni við náttúruna. Það er ekkert sem heitir liðin tíð í skipulagningu á atvinnuháttum og það er ekkert sem heitir liðin tíð í aðkomu okkar að landinu og sjónum og lífríkinu þar.“

Um áramótin tóku gildi lagabreytingar sem heimila innflutning á hráu kjöti. Þessi breyting er að mati Ógmundar ekki í samræmi við vönduð umhverfisverndar- og manneldissjónarmið. Ákveðin andstaða Ógmundar við breytingarnar sætti gagnrýni og hún kölluð afturhalds- og íhaldssemi.

„Þetta er engin fortíðarhyggja og íhaldssemi. Tímaglas hinna, sem ætlast til að við flytjum í háloftunum heilar beljur og kindur í flugvélum, jafnvel heimshorna á milli, er að renna út því þetta mun framtíðin ekki leyfa. Framtíðin mun fara fram á að við

lifum af nærumhverfi okkar og lífríki.“

Svo í framtíðinni gætum við séð skref aftur á bak til þeirrar sjálfbærni sem fylgdi lífnaðarháttum okkar við upphaf 20. aldarinnar?

„Ég held að það verði raunin, þótt tækni sem 20. öldin færði okkur geri líf okkar auðveldara og á margan hátt miklu betra en þá var. Það er dapurlegt að stjórnvöld horfist ekki í augu við þennan veruleika. Þau tala mikið um að huga að náttúrunni og loftslagsmálum, en þegar kemur að því að taka ákvarðanir þá eru þær allar meira og minna þvert á hin fögru fyrirheit. Það er verið að opna á innflutning á hráu kjöti og eggjum, slaka á öllum skilyrðum sem lúta að heilnæmi vörunnar. Hvers vegna lyppast ríkisstjórnin og Alþingi niður gagnvart bisniss-hagsmunum? Hvers vegna verja þau ekki landbúnað sem notar minnst lyf í heiminum öllum? Hvers vegna er ekki staðið í ístaðinu fyrir okkur og börnin okkar? Svo er hitt sem snýr að meintum nútímamanninum, heimsborgaranum: Ég er búinn að fara á veitingastaði víða í heiminum og aldrei heyrt nokkurn mann spyrja hvort það sé kindakjöt á matseðlinum. Menn horfa á matseðilinn sem er í boði og leita þá helst að því sem er mest lenska þar í landi. Þegar menn svo koma hingað til Íslands þá heyrja þeir að lambið sé villibráð og þjóðarréttur Íslendinga. Þá vilja allir prófa. Ekki að þeir vilji kindakjöt á diskinn flutt um hálfan hnöttinn frá Nýja-Sjálendi. Þau sem þarna telja sig heimsborgara að svara eftirspurn eru einfaldlega heimóttarleg og í reynd viðhafa þau ómerkileg vörusvik. Allt þetta á eftir að breytast og svo við komum aftur að útgangspunktinum með Don Kíkóta og vindmyllurnar, þá eigum við eftir að endurskoða svo margt með rötækum hætti. Ég var með fund í nóvember þar sem bandarískur plöntufræðingur, Fred Magdoff, hélt fyrirlestur sem bar yfirskriftina: Það sem allir umhverfisverndarsinnar verða að vita um kápítalismann. Þar talaði þessi fræðimaður um að við þyrftum að taka efnahagskerfið og forsendur þess til gagngerar endurskoðunar þar

Ég er vinstri sinnaður sem aldrei fyrr og verð grænni með hverjum deginum

sem kapítalisminn með sinni óseðjandi græðgi réði ekki við þau úrlausnarefni sem heimurinn stendur nú frammi fyrir.“

En -isminn er aldrei góður

Kapítalisminn verður því að víkja fyrir nýrri hugsun, eigi mannkynið að geta tekist á við loftslagsvána. En ef ekki kapítalism, hvaða -ismi gæti leyst þessi vandamál?

„Að leysa vandamálin er viðfangsefni lýðræðisins og mannlegrar skynsemi. Það er það sem það kostar að vera hugsandi vera, að finna í sameiningu hvaða leiðir við getum farið. Annars er ég skeptískur á -isma yfirleitt. Ég vil sem minnst af -ismum og sem mest af góðri dómgreind. Hún verður til með umræðu og gagnrýni. En -isminn er aldrei góður. Að flokka hluti eftir -isma eða flokkum getur ýtt undir stöðnun. Fólk þarf að vera opið fyrir breytingum, nýrri hugsun og nýjum leiðum. Þar með finnst lausnirnar. Það er það sem ég er að reyna að gera núna í þessum fasa lífs míns, eftir að ég steig út úr stofnanakerfi stjórvaldanna, Alþingi. Ég er að reyna að örva gagnrýna umræðu í samfélaginu.“

Heilbrigðiskerfið

Þegar Icesave-málið fræga var í meðförum Alþingis var Ögmundur heilbrigðisráðherra í ríkisstjórn Samfylkingar og Vinstri grænna. Mikill hiti var í mönnum vegna málsins og Ögmundur var þar á öndverðum meiði við félag sína úr stjórninni. Til að fylgja sannfæringu sinni sagði hann af sér ráðherraembættinu og er hann einn þriggja sem sagt hafa af sér embættinu án þess að það tengist með einum eða öðrum hætti ásökunum um spillingu. Í kjölfar afsagnar sinnar sagði Ögmundur í fjölmiðlum að hann óttaðist að grófur niðurskurður í heilbrigðiskerfinu myndi leiða til varanlegs tjóns sem ekki fengist bætt. Í dag telur hann ljóst að ótti hans hafi ekki verið ástæðulaus.

„Þetta er það sem ég óttaðist á þessum tíma og við ríkisstjórnarboðið varaði ég við því að alltof langt væri gengið, einkum í heilbrigðiskerfinu. Við erum að tala um 20 prósent að raungildi í rekstrarútgjöldum sem bitnaði ekki bara á kerfinu til skamms tíma heldur langtíma. Þetta kom ofan í niðurskurð sem hafði átt sér stað nánast frá aldamótunum hjá Landspítalanum og heilbrigðisstofnunum í landinu. Og nú er núverandi heilbrigðisráðherra skammaður fyrir að skammta of naumt. En það á ekki að beina gagnrýninni fyrst og fremst að ráðherra málaflokksins heldur ríkisstjórninni allri og fjárlaganefnd. Heilbrigðisráðherrann er hins vegar ábyrgur fyrir ráðstöfun fjármunanna og þar er Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra að standa sig vel.“

Á Kúrdaslóðum

Blaðamaður skenkir sér meira kaffi. Tíminn flýgur frá okkur án þess að við tökum eftir því. Lítil skotta með skólatösku skýst inn án þess að Ögmundur lyfti svo mikið sem brúnum. Greinilega hversdagslegur hlutur að barnabörnin taki stöðuna á afa sínum og ömmu. Í stofu Ögmundar má sjá mikið af skrautmunum og minjagripum frá ferðalögum um heiminn. Þó svo að Ögmundur sé sem stendur með athygli sína á fundum sínum um kvótakerfið, mun athygli hans fljótlega einnig bein-

ast að öðru hugðarefni hans – Kúrdum og stöðu mannréttinda í Tyrklandi. En í febrúar heldur hann í sína fjórðu ferð á Kúrdaslóðir.

„Ég er búinn að fara þrisvar til Kúrda-héraða í Tyrklandi og til landamærahéraðanna sem liggja að Sírylandi. Í tveimur síðari ferðunum hef ég farið í það sem kallast Imrali-sendiför. Á Imrali-eyju, rétt við Instanbúl er Abdullah Öcalan, leiðtoga Kúrda, haldið föngnum. Honum var rænt árið 1999 og hefur verið haldið síðan í einangrunarfangelsi. Við í sendiförinni erum að reyna að liðka fyrir því að hann sé frelsaður úr þessum fangi, en hann er sá maður sem helst hefur verið talsmaður friðsamlegra lausna á þessu svæði og sett fram skynsamlegar og, að ég held, raunsæjar tillögur í því sambandi.“

Það sem hreif Ögmund einna helst við málstað Öcalan er hversu mikinn jöfnuð má finna í hugmyndafræðinni sem hann boðar. Þar er rík áhersla lögð á réttindi kvenna og í bæjum og borgum þar sem þeir stjórna er starfað samkvæmt þeirri hugmyndafræði, þar eru borgarstjórnarnir tveir, kona og karl, hvorugt þeirra hærra sett en hitt. Og öll stjórnsýslan er á þeim nótum.

„Það er svolítið merkilegt að sjá þetta á þessu svæði, þar sem konur búa almennt ekki við full réttindi. Öcalan hefur sagt að tómt mál sé að tala um byltingu eða félagslegar framfarir án þess að það ríki jafnrétti með kynjunum. Þetta er gerólíkur tónn en maður heyrir annars staðar, hvað þá á þessu svæði. Þeir Kúrdar sem lúta leiðsögn Öcalan eru ekki lengur að berjast fyrir sjálfstæði Kúrdistan, heldur fyrst og fremst fyrir menningarlegu sjálfstæði og lýðræði í nærumhverfinu. Síðan er einnig í þessari hugmyndafræði mikil áhersla á umhverfisvernd. Þar gætu margir lært af Kúrdum.“

Í fyrri ferð sinni til Diyarbakir, tyrkneskrar borgar sem lítið er á sem höfuðborg Norður-Kúrdistan, var Ögmundur viðstaddur gífurlega fjölmennan útifund þar sem mikill hiti var í Kúrdum.

„Milljón manns var á fundinum. Þarna var ofboðslegur hávaði og tónlist og það var mikið sjokk að heyra ákafann og það sem ég hélt, árásgirni, sem básunað var um allt hverfið. Ræðurnar voru síðan þýddar fyrir mig og þá kom í ljós að þarna var ekki um áráshneigð að ræða. Þetta var friðsamlegur boðskapur. Verum huguð, höfum hugrekkni til að semja um frið – þetta var boðskapurinn. Ég hef hrifist af þeirri endurnýjun pólitískrar hugsunar sem mér finnst maður finna fyrir þarna meðal þeirra Kúrda sem ég hef hitt.“

Skynsemi, góð dómgreind og velvilji

Öcalan leiddi friðarviðræður við ríkisstjórn Erdogan á árunum 2013–2015 frá fangelsinu á Imrali. Viðræðunum lauk þó skyndilega 2015 þegar Erdogan lokaði á frekari viðræður. Ögmundur telur að nýir tímar kunni að vera í sjónmáli þar sem Öcalan hafi í maí á síðasta ári, í fyrsta sinn um árabil, fengið að hitta lögmenn sína.

„Og það fyrsta sem hann biður um er að friðarviðræður verði hafnar að nýju. Þetta var hugsunin sem Öcalan vildi öðru fremur koma á framfæri. Ég hef stundum velt því fyrir mér hvort að menn sem sitja svona lengi sviptir frelsi sínu, innilokaðir, í einangrun, eins og Öcalan og Nelson Mandela,

Akuryrkjan Mun aldrei fá frið fyrir pólitik.



fái einhverja sýn eða innsýn í lífið sem við hin höfum ekki; að þeir nái að koma auga á mikilvægi hins sammannlega og á það að við sem manneskjur eigum að virkja skynsemi, góða dómgreind og velviljann við lausn deilumála.“

Í ferðinni munu Ögmundur og ferðafélagar reyna að ná tali af ráðamönnum í Tyrklandi og fá að hitta pólitíska fanga. Þau gagnrýna harðlega tyrknesk stjórnvöld fyrir mannréttindabrot.

„Við erum ekki með neina tæpitungu í þeirri gagnrýni, en við erum jafnframt að taka undir þessi skilaboð velviljans.“

Um málefni Kúrda hefur Ögmundur haldið tvo fundi hérlendis í fyrrnefndri fundaröð sinni. Annars vegar þar sem hann fjallaði um pólitískan boðskap Öcalan, og fékk þá til liðs við sig tvær kúrdískar baráttukonur, og hins vegar fund þar sem Kúrdar, sem höfðu orðið vitni að hrikalegum mannréttindabrotum, deildu sögum sínum.

Pólitískur akuryrkjumaður

Svo virðist sem að Ögmundur hafi fundið sig í fundarhöldum, en hann hefur staðið fyrir fundum um hin ýmsu málefni sem brenna á honum.

„Ég er fyrst og fremst pólitískur akuryrkjumaður. Ég er að plægja jörðina og sá í hana. Þetta gerðu frjálshyggjumenn á 9. og 10. áratugnum og þetta hefur tíðkast í tímans rás. Peningahyggjan flutti hingað pólitíska akuryrkjumenn af hægri vængnum sem plægðu og sáðu af miklu kappi og svo fengum við uppskeruna á borðið undir aldamótin og höfum fram á þennan dag verið að súpa seyðið af þessum ókræsilegu afurðum. Það er mál að linni og annað korn sé sett í jörðina og að fá að spíra. Það er þetta sem ég er að reyna að gera. Stuðla að betri uppskeru, miklu betri.“

Lífið eftir Alþingi

„Lífið eftir Alþingi er bara frábært. Ég er úti

á akrinum og líður þar vel. Ég er að passa lítil börn og hef sagt í gamni, kannski smá alvöru líka, að nú sé ég í fyrsta sinn á ævinni farinn að gera eitthvert gagn og ég nýt þessara nýju tíma. Ég sakna Alþingis ekki. En óska öllum sem þar eru velfarnaðar. Ég er hins vegar kominn á nýjan stað, enn á kafi í pólitíkinni, núna úti á akrinum.“

Má segja að pólitíkin sé lífstíðardómur?

„Ja, kannski er hægt að orða það þannig. Ef ég tala út frá mínum bæjardryrum þá er það ekki það að ég sækí í pólitíkina vegna þess að mig langi það svo mikið heldur er það hitt, að ég get ekki verið án hennar. Ég get ekki verið áhugalaus um heiminn, hvort sem það er heimurinn hér heima eða utan okkar landsteina. Svo í þeim skilningi er þetta lífstíðardómur, en mér reynist hann ekki erfiður afplánun og hef snúið honum upp í gleði og ánægju.“

Að þessu sögðu teigar blaðamaður síðasta kaffisopann og þakkar Ögmundi kærlega spjallið. Don Kíkóti lagðist í baráttu við vindmyllur, en andstæðingur Ögmundar er raunverulegur. Íslendingar hafa gagnrýnt og rifist yfir kvótanum allt frá því að honum var komið á fyrir þrjátíu árum. Nú er kannski kominn tíminn til að taka til róttækrar skoðunar hvort við sættum okkur við að rífast yfir honum áfram næstu þrjátíu árin. Ögmundur telur tíma kvótans liðinn. Hlutverkið sem hann hefur tekið sér í baráttunni er akuryrkjan. Að hefja umræðuna, vekja athygli og hvetja landann til að líta þessi mál gagnrýnum augum. Er þetta það sem við viljum um ókomna tíð? Eða er kominn tími til að fá kvótann heim? Líklega hefði blaðamaður getað setið með Ögmundi heilu dagana og samt ekki náð botni í samræðunum um þau fjölmörgu ástríðumál sem brenna á Ögmundi. Það er því með trega sem blaðamaður kveður og hverfur aftur út í grámyglu hversdagsleikans. ■



MYNDIR: EYDÓR ÁRNASON

„Eins og að vera í fangelsi heima hjá sér“

■ Fjögurra ára sonur Önnu er greindur með einhverfu og kvíða ■ Fær skapofsaköst, grætur og slær frá sér ■ Fær engan stuðning ■ Þurfti að fjarlægja hann af leikskóla

Auður Ösp Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Ég sit með son minn grátandi öll kvöld, hann vaknar grátandi allar nætur og hann pissar í sig ef ég ætla að klæða hann, einfaldlega af hræðslu og óryggi,” segir Anna Björg Kristinsdóttir, móðir Dominics, fjögurra ára drengs með einhverfu og kvíða. Hún sá sig tilneydda til að taka son sinn úr leikskóla fyrir rúmlega mánuði. Ástæðan er sú að enginn stuð-

ingskennari er til staðar í skólunum, og án hans getur sonur Önnu hreinlega ekki verið innan um önnur börn og starfsfólk. Þar sem sonur hennar er enn á biðlista eftir endanlegri greiningu hjá Þroska- og hegðunarmiðstöð þá á hann ekki rétt á liðveislu eða greiddri aðstoð. Þar sem hegðun sonarins er óútreiknanleg frá degi til dags þá er Anna meira og minna föst heima með hann.

Slær, sparkar og grætur

„Mér bregður alltaf svolítið þegar

ég segi við fólk að ég eigi fatlaðan strák og fólk svarar: „Hvað meinarðu, hann er ekki fatlaður, hann er bara einhverfur.“ Það er eins og fólk skilji ekki alltaf að einhverfa er fötlun, ósýnileg fötlun. Að geta ekki talað og tjáð sig er mikil fötlun,” segir Anna. Hún á yngri son, sem er átta mánaða gamall. „Ég þarf þess vegna að „djögglá“ heilmikið við að sjá um þá tvo í einu. Ég fór til margra lækna áður en Dominic var greindur því ég vissi að eitthvað var að eða að barnið mitt var ekki eins og flest önnur

börn,” segir Anna en í september 2018 fékk Dominic svokallaða frumgreiningu á einhverfu frá Þroska- og hegðunarmiðstöð, eftir átta mánaða bið. Þá tók við önnur bið eftir endanlegri greiningu, það er að segja staðfestingu á einhverfunni. Sú bið stendur ennþá. „Eftir frumgreininguna á hann sem sagt rétt á stuðningskennara inn á leikskóla. Hann byrjaði á leikskóla þar sem ekki var nægur mannskapur til að hann fengi viðeigandi stuðning svo ég þurfti að skipta um leikskóla. Það tók þrjú mánuði. Hann fékk svo inni á nýjum leikskóla þar sem hann fékk fullan stuðning, sex klukkustundir á dag. Á tímabili gekk allt vel.“

Anna segir að hálfu ári seinna, í september síðastliðnum, hafi stuðningstímum drengsins verið fækkað úr sex klukkustundum á dag niður í þrjár. Það hafi meira og minna sett allt úr skordum. „Þá bara byrjuðu hlutirnir að ganga sífellt verr, og þetta er bara búið að vera „helvíti“. Síðan í byrjun nóvember fer stuðningskennarinn í veikindaleyfi og hefur ekkert komið síðan.“

Sonur Önnu er sem fyrr segir greindur með kvíðaröskun, auk þess að vera með einhverfu. Hann er heftur félagslega og treystir fólki illa. Anna segir hegðun Dominics meðal annars lýsa sér í heiftarlegum skapofsa og grátköstum sem standi yfir klukkutímum saman. Hún hafi oftast en einu sinni þurft að sækja hann inn í leikskólann í slíku kasti. Þegar honum líði illa sé ekkert hægt að ráða við hann. „Hann á það til slá mig eða sparka í mig, af því að hann kann ekki að tjá sig. Ég get aldrei vitað hvernig ástandið á honum verður. Ef ég fer með son minn í búð, ég veit ekki hvernig hann kann að láta. Hann gæti tekið upp á því að henda sér í gólfíð og rífa allt úr hillunum. Um daginn vorum við í BYKO og hann byrjaði allt í einu

að henda dóti út um allt og lá svo grenjandi í gólfinu.“

Anna segir að loks hafi hún ekki séð sér fært annað en að taka son sinn úr leikskólanum. „Undir lokin þá var strákurinn minn hættur að sofa og borða og hann var byrjaður að pissa á sig. Í desember var hann meira og minna bara heima. Hann fór aðeins í leikskólann fyrstu vikuna í janúar, en ég sá að þetta var einfaldlega ekki hægt, ég gat ekki haft hann þarna. Hann hefur verið heima síðan.“

Anna segist hafa fengið þau svör á leikskólanum að „það eigi bara að hafa þetta eins og þetta er“ og að starfsfólkið á deildinni muni sjá um Dominic. Starfsfólk sem, eins og Anna bendir á, hefur ekki menntun eða þjálfun til að starfa með einhverfum. „Hann þurfti að vera í aðlögun í viku með stuðningskennaranum. Það segir sig sjálf hvaða áhrif það hefur þegar það er allt í einu fjórir eða fimm mismunandi einstaklingar að henda honum á milli sín.“

Vont að vera „vondi kallinn“

„Veistu, þetta er bara hræðilegt. Ég get ekki gert neitt. Ég get til dæmis ekki farið með þá báða saman út í búð. Ég hef leyst þetta með því að panta mat á netinu og láta senda heim. Það er eiginlega bara eins og ég sé í fangelsi heima hjá mér. Þú getur líka ímyndað þér hversu vont það er fyrir hann að fá ekki tækifæri til að umgangast neinn nema mig og bróður sinn,” segir Anna og bendir á að einhverf börn þurfti fyrst og fremst á stöðugleika að halda.

Anna segist binda vonir við að sonur hennar fái endanlega greiningu á þessu ári, þá helst í júlí áður en sumarfrí byrja. Hann á ekki rétt á liðveislu fyrr hann er orðinn sex ára. „Eftir að hann fær þessa aðalgreiningu þá á hann sem sagt rétt á því að fá manneskju með sér inn í skólann,

ACANA

Orijen
NOURISH AS NATURE INTENDED

HUNDAFÓÐUR
ÁN HLÍÐSTAEBU

gæludýr.is

www.gaeludyr.is

sem sagt stuðningsaðila sem er á launum. Þá verður ekki lengur hægt að neita honum um þessa þjónustu.

Ef það væri eitthvað annað í boði þá væri ég fyrir löngu búin að nýta það. Ef það væri einhver einkavæðing í þessu, einhver einkaleið sem væri hægt að fara þá myndi hiklaust fara hana, til að gera líf mitt aðeins auðveldara. En það er ekkert í boði, það er ekkert hægt að gera nema bíða. Mér líður alltaf eins og sé „vondi kallinn“, þessi sem er alltaf að pikka í og tuða og setja út á allt. Það vill enginn vera þannig. Maður er ekki að kvarta að gamni sínu, eða taka barn sitt af leikskóla að gamni sínu.“

Anna segist vera búin að kanna öll möguleg úrræði fyrir son sinn. „Ég er búin að hringja í einhverja fimm leikskóla og athuga hvort þeir geti tekið við honum. Það er hvergi pláss, og hvað þá að það sé pláss með stuðningskennara. Ég er búin að tala við hina og þessa aðila. Ég hef verið að skoða sérskóla í Evrópu, einkaskóla, ég hef meira að segja skoðað skóla í Abú Dabí! Af því að þú gerir auðvitað allt sem þarf fyrir barnið þitt, til að tryggja að það fái þann stuðning sem það þarf.“

Langþreytt

„Það er full vinna, og rúmlega það, að eiga fatlað barn. Anna er að mestu leyti ein með drengina tvo, þar sem faðir þeirra er búsettur erlendis. Hún segir móður



Leikur með ljós Hvað ætli sé að gerast í huga þessa unga drengs?



Mæðginin
Dominic og Anna tóku vel á móti ljósmyndara DV.

sína duglega að rétta fram hjálparhönd, en að öðru leyti liggi öll ábyrgðin á henni sjálfri. Áður en Anna eignaðist eldri soninn kláraði hún nám á Ítalíu og starfði meðal annars fyrir tískurisann Calvin Klein. Eftir að hún eignaðist drengina tvo hefur hún ekkert getað farið út á vinnumarkaðinn, eða sinnt fjarnámi. Hún líkir stöðunni við alltof langt millibilsástand. Hún man ekki hvenær hún fékk seinast tækifæri til að varpa öndinni aðeins léttar, leyfa sér að njóta lífsins, fara og fá sér rauðvínsklas með vinkonunum eða gera eitthvað örlítið fyrir sjálfa sig. „Maður þarf hreinlega að setja allt sitt líf á „hold“ á meðan verið er að bíða eftir þessari endanlegu greiningu.“

Anna segir ástandið ótækt. En

hún ætlar að halda áfram að berjast fyrir son sinn. Hún getur ekkert gert nema að bíða og vona að sonur hennar færist upp listann sem fyrst. Hún bendir á að hann verði að fara í leikskóla til að læra samskipti við önnur börn og fullorðið fólk. „Þetta er tíminn þar sem barnið mitt á að vera að læra eins og önnur börn, þetta er tíminn þar sem hann ætti að fá þjálfun og umgangast önnur börn. Ég vil bara að strákurinn minn geti átt eins gott líf og mögulegt er, bæði í dag og í framtíðinni. Það er talað um snemmtæka íhlutun hjá einhverfum börnum, að það þurfi að grípa inn í eins snemma og hægt er. En eins og staðan er í dag þá veit ég ekki hvernig framtíð hans mun verða.“ ■

SÝRT HVALRENGI

af langreyði, framleitt af Hval hf.

Fæst m.a. á eftirfarandi stöðum á þorranum:

BÓNUS - Um allt land

DEPLA, Kolaportinu, Reykjavík

FERÐAÞJÓNUSTAN BJARTEYJARSANDI, Hvalfjarðarsveit

FISKBÚÐIN SUNDLAUGAVEGI 12, Reykjavík

FISKBÚÐIN TRÖNUHRAUNI 9, Hafnarfjörður

FISKBÚÐIN HAFBERG - Gnoðarvogi 44, Reykjavík

FISKBÚÐIN HÓFGERÐI 30, Kópavogur

FISKBÚÐ HÓLMGEIRS - Þönglabakka 6, Reykjavík

FISKVERSLUN HVERGERÐIS - Breiðamörk 2, Hveragerði

FISKBÚÐIN MOS - Háholt 13-15, Reykjavík

FISKBÚÐ FJALLABYGÐAR - Aðalgötu 27, Siglufirði

FISKBÚÐ SJÁVARFANGS EHF. - Sindragötu 11, Ísafirði

FISKBÚÐ SUÐURLANDS - Eyrarvegi 59, Selfoss

FISKBÚÐIN VEGAMÓT - Nesvegi 100 - Seltjarnarnes

FISIKÓNGURINN - Sogavegi 3, Reykjavík

FJARÐARKAUP - Hólshrauni 1b, Hafnarfjörður

GALLERY FISKUR - Nethyl 2, Reykjavík

HAFBJÖRG FISKVERSLUN Hjallabrekku 2, Kópavogi

HAFIÐ - Spönginni 13, Reykjavík og Hlíðarsmára 8, Kópavogi

HAGKAUP - Um allt land

HNÝFILL EHF. - Drefingaraðili - Brekkugötu 36, Akureyri

ICELAND - Allar verslanir

KJÖRBÚÐIN - Um allt land

KJÖTHÖLLIN - Skippholti 70 og Háaleitisbraut 58-60, Reykjavík

KAUPFÉLAG STEINGRÍMSFJARÐAR - Höfðatúni 4, Hólmavík

KAUPFÉLAG VESTUR HÚNVETNINGA - Strandgötu 1, Hvammstangi

KJARVAL - Um allt land

KJÖRBÚÐIN - Um allt land

KRÓNAN - Um allt land

KRÆSINGAR EHF. - Sólbakka 11, Borgarnes

LITLA FISKBÚÐIN - Helluhrauni 16-18, Hafnarfirði

MELABÚÐIN - Hagamel 39, Reykjavík

MÚLAKAFFI - Hallarmúla 1, Reykjavík

NETTÓ - Um allt land

NÓATÚN - Austurveri

SELJAKJÖR - Seljabraut 54, Reykjavík

SKAGFIRÐINGABÚÐ - Ártorgi 1, Sauðárkrókur

SÆGREIFINN, Geirsgötu 8, Reykjavík

VERSLUNIN EINAR ÓLAFSSON EHF. - Skagabraut 9-11, Akranes

VERSLUNIN RANGÁ - Skipasundi 56, Reykjavík

ÞÍN VERSLUN EHF. - Seljabraut 54, Reykjavík

HVALUR hf.

Reykjavíkurvegi 48 | 220 Hafnarfjörður | Skrifstofa: 555 0565 | Frystihús (pantanasími): 555 0165

Sýnum tillitssemi k mumm l



SLÖKKVILID
HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS BS.

112
Samgöngu



UMSLAG



Leiðsögn

Stéttarfélag leiðsögumanna
Tourist Guide Union



NÓI SÍRÍUS

Dressmann



KRÓKUR



og ökum varlega, neil heim



REYKJANESBÆR



Þetta áttu ekki að gera í atvinnuviðtali

Atvinnuleysi hefur aukist í landinu og margir eru í atvinnuleit. Þegar sótt hefur verið um vinnu eru einhverjir heppnir útvaldir sem fá tækifæri til að vinna vinnuveitanda á sitt band í atvinnuviðtali. Þá eru góð ráð dýr. Hvað á maður að gera í slíkum viðtölum? Hvað má segja, hvað má ekki segja? Eru til rétt og röng svör við spurningum sem þar eru lagðar fyrir mann?

Ekki vera of hversdagsleg/ur eða of fín/n í tainu

Það er þekktur frasi að maður eigi að klæða sig fyrir það starf sem maður vonast til að fá. Í starfsviðtali er mikilvægt að koma vel fyrir og því mega náttfötin eða „juicy“-jógabuxurnar vera eftir heima. Að sama skapi er líka hægt að

vera of uppstrílaður og því ráð að láta síðkjólinn og kjólfötin eiga sig. Best er að mæta í snyrtilegum hreinum fatnaði, með hreinar neglur, snyrtilegt hár og í víðeigandi skófatnaði. Hafðu þó einnig á bak við eyrað að fatnaður sé þægilegur því stífur, óþægilegur fatnaður, sem þig jafnvel klæjar undan, getur ýtt undir stress sem svo getur bitnað á frammistöðu þinni í viðtalinu.

Ekki mæta óundirbúinn/n

Þú ert kannski búinn að vera lengi að leita að starfi, sótt víða um og farið í mörg atvinnuviðtöl. Gefðu þér þó tíma fyrir hvert viðtal og kynntu þér starfsemi vinnuveitandans. Upplýsingar má oft finna á vefsíðu fyrirtækis/stofnunar eða Facebook-síðu. Sum stærri fyrirtæki eru með skýra starfsmanna-

stefnu sem er aðgengileg á netinu og jafnvel einhver kjörorð í starfsemi sem gott er að hafa hugföst. Það sýnir líka áhuga þinn á starfinu ef þú ert vel undirbúinn.

Ekki vera á síðustu stundu

Það ætti varla að þurfa að taka það fram, en ekki mæta of seint eða á hlaupum á síðustu mínútu. Það lítur illa út í viðtalinu og gefur til kynna óstundvísi. Það getur einnig valdið því að þú sitjir mótur og mäsandi, jafnvel löðursveittur í upphafi viðtals og það er sjaldnast ávísun á gott gengi. Ekki mæta ókristilega snemma heldur. Ef viðtalið er klukkan 14.00 þá er ekki rétt að vera mættur 12.00, það ber með sér fnyk af örvæntingu sem best er að fela fyrir vinnuveitandanum sé hún til staðar.

Ekki beita rangri líkamstjáningu

Þótt svo þú hafir svörin á hreinu, góða ferilskrá og sért snyrtilegur til fara þá getur líkamstjáning þín haft af þér starfið sem þú ert að sækjast eftir. Reyndu því eftir fremsta megni að fá líkama þinn til að vinna með þér. Ekki koma þér of vel fyrir í stólnum með fætur uppi á borði. Ekki láta höfuðið síga ofan í axlirnar og ekki forðast augnsamband. Passaðu handabandið þegar þú mætir í viðtalið. Þú átt ekki að taka of fast um hönd vinnuveitandans, en ekki heldur of laust. Sittu beinn í baki og hallaðu þér lítillega fram til að gefa til kynna áhuga á því sem á sér stað í viðtalinu. Ekki krossleggja hendur eða taka yfirhöfn/tösku/veski í fangið – slíkt getur gefið til kynna að þú sért í vörn. Ekki naga neglurnar, stappa fótum, hamra með fingrum á borðinu eða stólnum, því það gefur til kynna óþolinmæði eða taugaveiklun.

Ekki gefa þeim ævisögu þína í smáatriðum

„Segðu mér aðeins frá sjálfu þér“ er algeng spurning í atvinnuviðtali. Þarna er þó ekki verið að biðja um sem hefst á: „Já, ég fæddist á Landspítalanum þann 23. júní, laust fyrir klukkan þrjú að degi til. Það var rigning“. Þarna vill vinnuveitandinn vita hvernig þú teljir þig henta í starfið, en ekki smáatriði úr einkalífi þínu. Þú getur þó deilt smá upplýsingum um persónuleika þinn, áhugamál, menntun og markmið, en einbeittu þér að því að tala um í hvaða stöðu þú ert í dag, hverju þú ert að leita að og hvaða eiginleikum þú býrð yfir sem henta starfinu sem þú ert að sækja um.

Ekki lasta fyrirverandi vinnuveitendur

Neikvæðni og slúður er ekki líklegt til vinsælda í starfsviðtali. Þó svo fyrirverandi eða núverandi yfirmaður þinn sé algjör þöngulhaus þá er betra að láta það ósagt. Láttu frekar eins og ástæða þess að þú fórst eða sért að huga að förum sé heldur löngun í ný og spennandi tækifæri. Haltu samræðum á jákvæðu nótnum og forðastu neikvæðni.

Ekki þykjast vera fullkomin/n

Í flestum viðtölum er spurt um helstu veikleika þína. Margir getu haldið að þarna væri til eitt rétt svar: Ég hef enga veikleika. Það er ekki svo. Öll höfum við einhverja veikleika svo vinnuveitandi mun strax vita að þarna er sannleikurinn fegraður töluvert. Þú skalt samt ekki fara í ítarlega upptalningu á öllum þínum brestum. Frekar viltu svara spurningunni og greina frá veikleika, en settu þá fram með jákvæðum hætti. Dæmi um þetta væri: „Ég get verið með töluverða fullkomnunarárættu. Þetta getur stundum valdið því að verkefni taka lengri tíma en þau ættu að gera en ég veit af þessum veikleika og hef tileinkað mér aðferðir svo ég geti skilað af mér verkefnum sem ég er ánægður með án þess að það komi niður á afköstum.“ Annað dæmi væri: „Ég á stundum erfitt með að biðja um hjálp. Ég hef tileinkað mér sjálfstæði í vinnubrögðum og finnst ég vinna best þannig. Ég er samt að vinna í því.“

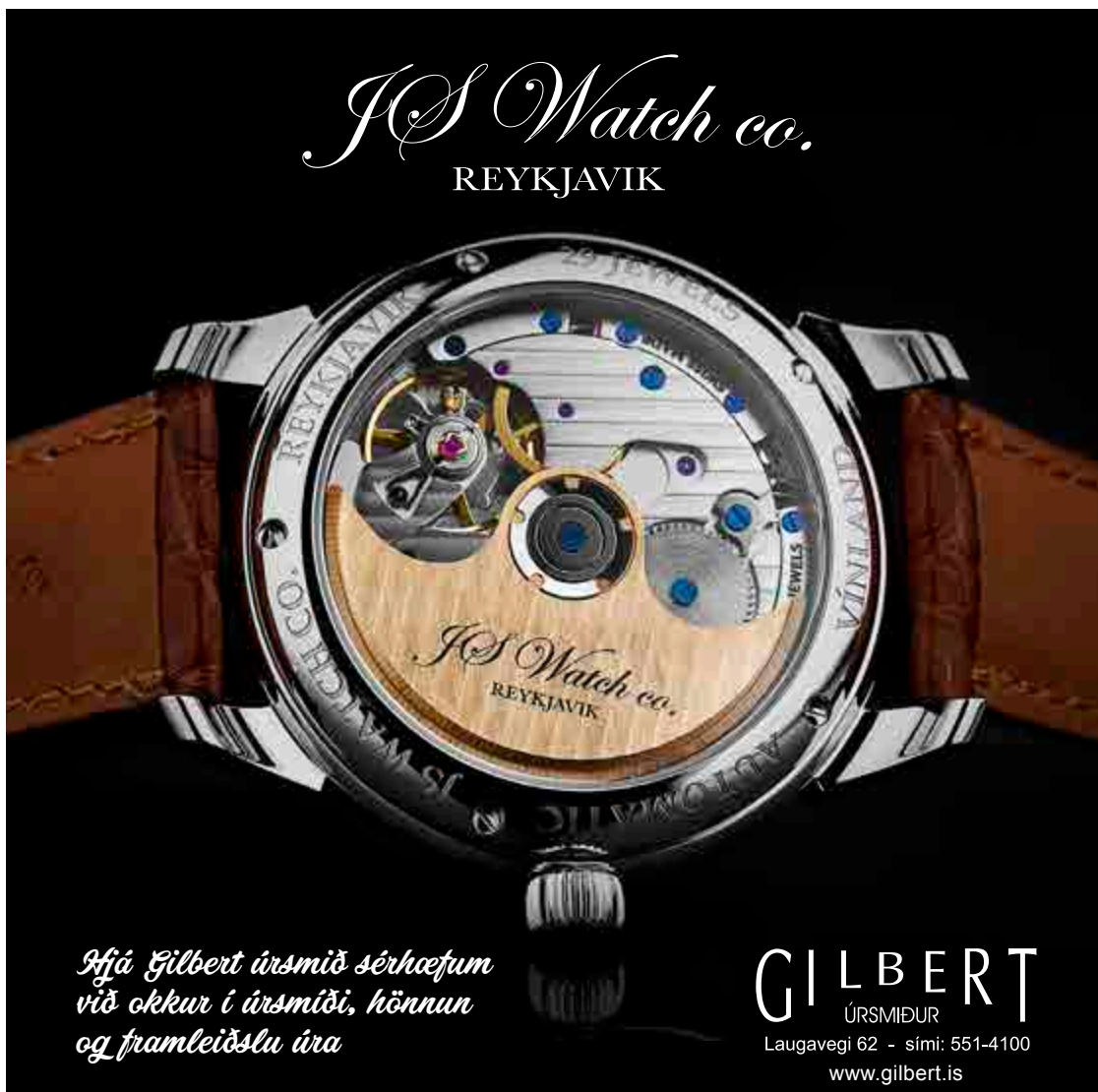
Ekki sleppa því að spyrja

Flestum viðtölum lýkur með því að vinnuveitandi spyr hvort þú viljir spyrja hann að einhverju. Ekki svara nei, það getur gefið þá mynd að þú hafir ekki það mikinn áhuga á vinnustaðnum. Vertu tilbúinn með einhverja spurningu/spurningar. Dæmi um spurningar sem þú gætir spurt eru: „Geturðu útskýrt fyrir mér hvernig dagurinn í þessu starfi gengur fyrir sig? Hvað finnst þér mesti kosturinn við vinnustaðinn?“

Spurningar sem þú skalt forðast eru spurningar á borð við: „Eru starfsmenn fíkniefna-prófaðir reglulega? Var frír bjór á síðustu starfsmannagledinni? Er maður áminntur áður en maður er rekinn.“

Ekki gleyma að þakka fyrir þig/minna á þig

Eftir hvert viðtal þá er gott að senda vinnuveitanda línu á sama tölvupóstfang og umsókn var send, þar sem þú þakkar fyrir viðtalið. Með þessu móti nærðu einnig að minna á þig og ítreka áhuga þinn á starfinu. ■



J&S Watch co.
REYKJAVIK

Spá Gilbert úrsmíð sérhöfum við okkur í úrsmíði, hönnun og framleiðslu úra

GILBERT
ÚRSMÍÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Fyrirtækjalausnir

24. janúar 2020

Ábyrgðarmaður: Kolbrún Dröfn Ragnarsdóttir / kolla@dv.is Umsjón: Jóhanna María Einarsdóttir / johanna@dv.is



EPASSI –

Markaðssetning og greiðsluleiðir sem henta kínverskum ferðamönnum

EPassi er leiðandi snjallsímagreiðslufyrirtæki á Norðurlöndunum og eitt af hraðast vaxandi fyrirtækjum í Evrópu. Í dag telja viðskiptavinir ePassa yfir 30.000 og er fyrirtækið með yfir 900.000 notendur.

Samhliða vaxandi fjöldi kínverskra ferðamanna í Evrópu 2016 hóf AliPay að leita leiða til þess að bjóða upp á greiðsluþjónustu sína í Evrópu. Innan við þremur mánuðum eftir að AliPay fór í samstarf við ePassi voru fyrirtæki loks farin að bjóða viðskiptavinum sínum upp á greiðsluþjónustu AliPay. Finnair var t.d. eitt fyrsta flugfélagið í heiminum til þess að bjóða upp á AliPay sem greiðslumöguleika í flugvéllum sínum árið 2017. Nú bjóða yfir 2.000 viðskiptavinir ePassi bæði upp á AliPay og WeChat sem greiðsluleiðir.

Af hverju AliPay og WeChat?

Kínverjar eru langt á undan sinni samtíð þegar kemur að rafrænum viðskiptum en meira en 90% af öllum greiðslum í Kína fara fram í gegnum snjallsíma. WeChat og AliPay eru tvö- stærstu snjallsímagreiðslufyrirtækin í Kína, samtals með yfir 90% af markaðshlutdeild.

EPassi á Íslandi

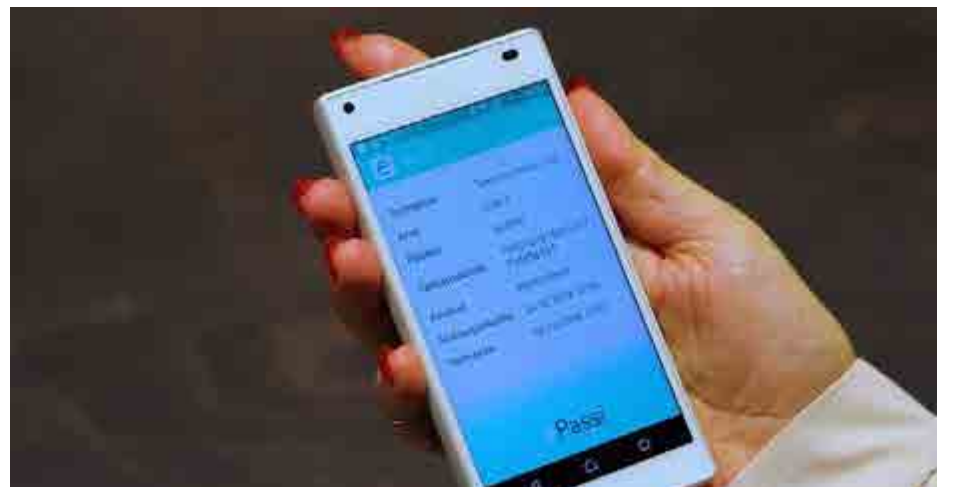
Árið 2019 var fjöldi kínverskra ferðamanna um 99.000 eða um 4,5% allra ferðamanna á Íslandi, sem er gífurlega stórt hlutfall. Það er því full ástæða til þess að sinna betur þessum hratt vaxandi ferðamannahóp sem leggur leið sína til Íslands. Rétt fyrir fyrirhugaðan ferðamannastraum kínverskra ferðamanna, þann 1. október 2018, hófu ePassi og Isavia samstarf um

að bjóða upp á greiðsluleiðir ePassa fyrir Blue Lagoon, 66°Norður, Rammagerðina, Pennann og Optical Studio. Viðbrögðin létu ekki á sér standa og var mikil ánægja með þessa nýju greiðsluleið. Í dag bjóða flestir söluaðilar í Leifsstöð upp á AliPay og WeChat og í samstarfi við ePassi og Kultur elle skipulagði Isavia sérstakt menningarþjálfunarnámskeið fyrir starfsmenn flugvallarins sem hefur aukið mjög ánægju kínverskra ferðamanna á Íslandi.

Hvernig er hægt að ná til kínverskra samfélagsmiðlanotenda?

Kínverjar nota ekki hefðbundna, vestræna samfélagsmiðla sem gerir vestrænum fyrirtækjum og söluaðilum erfitt um vik að ná til kínverskra samfélagsmiðlanotenda. Fyrirtæki sem bjóða upp á AliPay-greiðslumöguleika fá einnig fyrirtækjaprófil á AliPay-appinu. EPassi býður viðskiptavinum sínum upp á aðstoð varðandi þýðingar á markaðsefni til þess að setja á prófilana. Þegar notendur AliPay eru staddir á Íslandi geta þeir skoðað þau fyrirtæki og söluaðila sem staðsettir eru í næsta nágrenni.

Einnig nota Kínverjar WeChat (svipar til Facebook) og aðra samfélagsmiðla mikið, til þess að fletta upp upplýsingum og notendaumsögnum um veitingastaði, verslanir og áhugaverða ferðamannastaði. Að meðaltali eyða Kínverjar um 3.500 Bandaríkjadollurum á ferðalögum sínum, en um 90% af eyðslufé þeirra hafa þeir eyrnað fyrirfram ákveðnum vinsælum vörum. Í París kaupa Kínverjar Luis Vuitton. Í Finnlandi kaupa þeir Moomin



og littala. Á Íslandi kaupa þeir Bioeffect, Blue Lagoon, Sóley og 66°Norður. Kínverjar vilja kaupa vörur sem þeir þekkja.

Ef verslanir bjóða ekki upp á AliPay eða WeChat er líklegt að kínverski ferðamaðurinn hætti við að kaupa. Að sama skapi eykst salan töluvert til kínverskra ferðamanna þegar fyrirtæki af þessari stærðargráðu taka inn hinar nýju greiðsluleiðir sem henta kínverskum neytendum. Rétt greiðsluleið gerir kínverskum neytendum einnig auðveldara með að kaupa vörur sem þeim hugnast þá og þegar og hafa ekki endilega kynnt sér áður.

Nýjar leiðir í markaðssetningu

EPassi hefur unnið að nýjum möguleikum í markaðssetningu íslenskra fyrirtækja. Til dæmis var sett upp sérstök auglýsing í Leifsstöð með AliPay QR-kóða. Kínverskir ferðamenn geta skannað kóðann og séð þannig hvað er í boði á flugvællinum. The Icelandic Times er eina íslenska tímaritið sem gefið er út á kínversku. Frá upphafi hefur ePassi verið í góðu samstarfi

við tímaritið við að kynna íslensk fyrirtæki betur fyrir kínverskum lesendum og ferðamönnum. Þau fyrirtæki sem auglýsa í blaðinu fá sérstakan QR-kóða með sem gerir kínverskum lesendum kleift að fletta upp prófum fyrirtækjanna og lesa um þau á kínversku.

Í dag bjóða 175 íslensk fyrirtæki, allt frá tiskuvöruverslunum og veitingastöðum til hótela og rútufyrirtækja, upp á AliPay og WeChat í gegnum þjónustu ePassi. Það er mikilvægt að íslensk fyrirtæki fari að planta fræjum hjá ferðamönnum framtíðarinnar til þess að kynna og selja þær vörur og þjónustu sem þau bjóða upp á.

Skóðuðu málið nánar á epassi.is
Facebook: Epassi Island
Nánari upplýsingar um ePassi á Íslandi veitir Danielle Pamela Neben
danielle.neben@epassi.is
Sími: 852-4588

ePassi



„Plastið brotnar niður í náttúrunni á 30 dögum“

RMK Heildverslun er framsækið umbúðafyrirtæki sem býður upp á gott úrval af umhverfisvænum umbúðalausnum fyrir hvers konar matvælaíðnað.

„Við höfum fundið fyrir gríðarlegri aukningu á að fyrirtæki leggi aukna áherslu á að bjóða upp á umhverfisvænni umbúðir. Að sjálfsögðu tökum við þessari þróun fagnandi og leggjum ríka áherslu á að bjóða upp á eins umhverfisvænar umbúðir og hægt er fyrir hvern viðskiptavin.“

Okkar helstu umhverfisvænu valkostir eru ýmiss konar umbúðir úr pappa og pappír, bambus og tréhnifapör, PLA vörur og svo vörur úr bambus/sykurreyr púlpi.“ segir Vignir Jóhannesson, framkvæmdastjóri RMK.

PLA „plast“ sem brotnar niður á 30 dögum

En hvað er PLA? „PLA hefur oft verið nefnt „jurtplast“, en þrátt fyrir plastlíkindin er hér þó ekki um eiginlegt plast að ræða. Í stuttu máli er PLA unnið úr náttúrulegum jurtæfnum svo sem máissterkju eða sykurreyr. Vörur úr PLA eru 100% niðurbrotanlegar og henta í

moltugerð. PLA vörur flokkast með lífrænum úrgangi eða almennu sorpi en fara ekki í plasttunnuna. Í náttúrunni brotna þær niður og



PLA smoothie-glös.

jarðgerast en það er mismunandi hvað það tekur langan tíma. Við fullkomnustu aðstæður brotnar PLA niður á 30–40 dögum.

PLA salatskál.

Við bjóðum uppá PLA „boozt“

glös, drykkjarmál, salatbox, rör, hnifapör og margt fleira. Það nýjasta hjá okkur eru kaffimál úr pappa sem eru með PLA-húðun innan í í stað plasthúðunar. Það er líka gaman að segja frá því að í lok október munum við eingöngu vera með PLA húðuðu kaffimálin á lager hjá okkur og að sjálfsögðu PLA lok líka.

Það eru til umhverfisvænar möguleikar fyrir flestar plastvörur, en ekki allar,“ segir Vignir. Plastið getur verið gott að því leyti að það þolir hita/kulda betur og getur lengt endingartíma matar. „Það er oft talað um að það sé umhverfisvænna að pakka mat vel svo að hann endist, frekar en að hann skemmist og fari beint í ruslið. Það er alltaf eitthvað nýtt að koma á markaðinn og er ég viss um að eftir nokkur ár verði búið að leysa allt plast af hólmi.“

PLA húðaður kaffibolli.

RMK er duglegt að fylgjast með nýjungum í umbúðageiranum og er sífellt að bæta við úrvalið til þess að koma æ betur til móts við viðskiptavini sína. Nýjar vörutegundir bætast við í hverri einustu viku og eru helstu nýjungar hjá RMK meðal annars frábærir veislubakkar.



PLA salatskál.

Nánari upplýsingar má nálgast á rmk.is
Vefpóstur: info@rmk.is
Sími: 554-2888



LITLAPRENT:

Alhliða prentlausnir fyrir fyrirtæki og stofnanir

Myndir: Eyþór Árnason

Litlaprent er fullkomin alhliða prentþjónusta sem býður upp á afar fjölbreyttar prentlausnir fyrir einstaklinga, stofnanir og fyrirtæki. Fyrirtækið er rekið af þeim Georg Guðjónssyni og sonum hans, Birgi Má og Helga Val. „Prentsmiðjan býr yfir afar vönduðum og fullkomnum tækjabúnaði sem gerir okkur kleift að prenta allt alhliða prentefni svo sem kiljur, dagatöl, bæklinga, reikninga, bréfsefni, nafnspjöld, umslög og margt fleira,“ segir Helgi Valur Georgsson, framkvæmdastjóri Litlaprents.

Hjá Litlaprenti starfa reyndir prentarar með mikla fagmenntun og þekkingu til margra ára. Prentstofan tekur að sér hvers kyns forvinnslu fyrir uppsetningu á nafnspjöldum, bæklingum, reikningum sem og umbrot á blöðum og bókum. Einnig er tekið á móti tilbúnum gögnum og þau undirbúin fyrir prentun. Litlaprent býður upp á fjölbreytt úrval á frágangi prentverks, hvort sem um er að ræða brot, vírheftingu, fræsingu, gormun, kjallímingu, gyllingu, lamineringu, stönsun, upphleypingu eða annað.

Aukin umsvif

Árið 2012 keypti Litlaprent starfsemi og tækjakost Miðaprents, sem varð til þess að fyrirtækið jók þjónustu sína enn frekar með prentun límmiða á rúllu. „Í dag prentum við jafnframt út hefðbundið prentefni fyrir fjölda fyrirtækja og þjónustum þau einnig með límmiðaprentun, þá að miklu leyti fyrir matvælaíðnaðinn og fleira. Starfsemi okkar nær því yfir afar breitt svið alhliða prentunar.“

Fjöldi farsælla viðskipta

„Af okkar tvö þúsund reglulegum viðskiptavinum má nefna til dæmis Mylluna, Málningu og BYKO, sem er

jafnframt einn elsti viðskiptavinur okkar og við höfum átt afar farsælt samstarf við í áratugi. Einnig erum við stolt af samstarfi okkar við N1, sem staðið hefur yfir í meira en áratug. Við tókum meðal annars þátt í nafnbreytingunni hjá fyrirtækinu, en yfir því öllu vakti mikil leynd þar til breytingin var loks formlega kynnt. Svo breytingin gengi smurt fyrir sig höfðum við prentað út öll nauðsynleg gögn eins og reikninga og fleira með nýja nafninu, áður en breytingin varð. Við vissum því af þessu áður en nokkur annar og náðum að halda þessu algerlega innanhúss, uns N1 tilkynnti nýja nafnið með pomp og prakt.“

Alls ekki svo lítil lengur

Litlaprent er 60 ára gamalt fyrirtæki og hefur alla tíð verið í eigu og rekstri sömu fjölskyldu og á einni kennitölu. „Afi minn, Guðjón Long, stofnaði fyrirtækið upphaflega árið 1967 og var starfsemin staðsett í sumarbústað á Digraneshæð. Þá var Litlaprent að sönnu lítil prentsmiðja.“ Árin liðu og sonur Guðjóns, Georg, tók við árið 1973. Umskipti urðu í rekstrinum upp úr niunda áratugnum. Fyrirtækið flutti enn og aftur, synir Georgs, Birgir Már og Helgi Valur, hófu störf hjá prentsmiðjunni og fjárfest var í nýjum prentvélum. „Í dag er Litlaprent ásamt Miðaprenti staðsett í um 2.000 fermetra húsnæði og státar af einum fullkomnasta og fjölbreyttasta tækjakosti allra prentsmiðja á landinu.“

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni litlaprent.is
Skemmuvegur 4, Blá gata, 200
Kópavogi
Sími: 540-1800
Netpóstur: litlaprent@litlaprent.is





HURÐAFÉLAGIÐ:

Sparaðu þér kostnaðarsöm útköll með reglulegu viðhaldi og eftirliti

Hurðafélagið ehf. er ekki gamalt fyrirtæki en hefur stækkað ört frá því það var stofnað í fyrravor. „Starfsemin byrjaði rólega síðasta sumar og með haustinu fór boltinn heldur betur að rúlla. Starfsemin er komin vel af stað og í dag þjónustum við fasteignafélög, húsfélög, og einstaklinga og erum í samstarfi við byggingarverslanir sem selja búnað fyrir iðn- og bílskúrshurðir. Á undanförunum tveimur mánuðum höfum við bætt við okkur tveimur starfsmönnum og virðist félagið vaxa ört en á réttan hátt,“ segir Guðný Ottesen, verkefnastjóri félagsins.

Hvers vegna bílskúrshurðir?

„Við tókum eftir því að það eru fá fyrirtæki hér á landi sem bjóða upp á reglulegt viðhald og eftirlit á bílskúrs- og iðnaðarhurðum og geta útköll vegna bilana verið afar kostnaðarsöm fyrir fyrirtæki,

húsfélög eða einkaðilla. Það má koma í veg fyrir stóran hluta útkalla með reglulegu eftirliti, smurningu og með því að skipta út aukahlutum eins og gormum, vírum og hjólum áður en þau gefa sig.“ Þar kemur Hurðafélagið inn, en fyrirtækið þjónustar allar gerðir af iðn- og bílskúrshurðum um viðhald, eftirlit, mælingar sem og uppsetningar á hurðum og opnurum. „Ef um uppsetningu er að ræða þá bjóðum við einnig upp á að taka gömlu hurðina niður og smíða rammann ef þess þarf.“ Einnig er Hurðafélagið nýlega farið að bjóða upp á þjónustu varðandi almennar hurðir.

Markmið Hurðafélagsins er að leysa öll vandamál sem tengjast iðn- og bílskúrshurðum. „Starfsmenn okkar búa yfir viðtækri reynslu og þekkingu sem gerir okkur kleift að veita fyrsta flokks þjónustu á góðu verði. Við vinnum með flottustu birgjum landsins þar sem gæðin

og þjónustan er í fyrirrúmi. Þá er mikilvægt að vinna með þeim birgjum sem henta hverju verkefni fyrir sig til þess að tryggja að heildarútkoma sé fyrsta flokks en sömuleiðis halda kostnaði í lágmarki fyrir viðskiptavinum okkar. Það er okkur mikilvægt að viðskiptavinurinn sé ánægður í lok verks.“

Endilega hafðu samband við Hurðafélagið ef þig vantar einhvern til að sjá um viðhald á hurðinni þinni. Nánari upplýsingar finnast á hurdafelagid.is
Sími: 773-3330
Tölvupóstur: hurdafelagid@hurdafelagid.is
Facebook: Hurðafélagið



HURÐAFÉLAGIÐ 
Þjónustum allar gerðir af iðn- og bílskúrshurðum



Myndir: Eyþór Árnason

HEGAS:

Nýr sýningarsalur efst á Smiðjuveginum

Á Smiðjuvegi 1 í Kópavogi er heildverslunin HEGAS ehf. til húsa, en þar hefur sýningarsalur verslunarinnar verið endurnýjaður.

HEGAS hefur verið til húsa við Smiðjuveginn frá stofnun árið 1988 og sérhæft sig í lausnum fyrir innréttingar, innihurðir og tengdar vörur, þ.m.t. vélar og hráefni til innréttingasmíðar.

Við leggjum áherslu á að viðskiptavinurinn geti komið og fengið vöruna afhenta á staðnum, þess vegna er allur lager fyrirtækisins í sama húsnæði.

Áherslurbreytingar í innréttingum.

Jón Kristinn Snorrason verslunarstjóri segir að innréttingar hafi breyst mikið í gegnum tíðina. Núna er t.d. mikið lagt upp úr umgengni í neðri skápa, lýsingu og sorphlokkun. „Við erum með ýmsar lausnir í þeim efnum,“ segir Jón Kristinn. Það er mikilvægt að staðna ekki og þess vegna fylgjast

starfsmenn HEGAS vel með breytingum og vörupróun. „Það hafa orðið miklar breytingar í efnum fyrir innréttingar, eins og ýmiss konar yfirborðsefnum, nýjungum í skúffubúnaði, nýjum litum og auknu úrvali í LED-lýsingu, okkur fannst mikilvægt og nauðsynlegt að endurnýja sýningarsal okkar og aðstöðu til að geta sýnt þessar nýjungar sem best,“ bætir Jón við. „Einnig höfum við endurnýjað heimasíðuna okkar, en þar er margt að sjá.“

Sjón er sögu ríkari

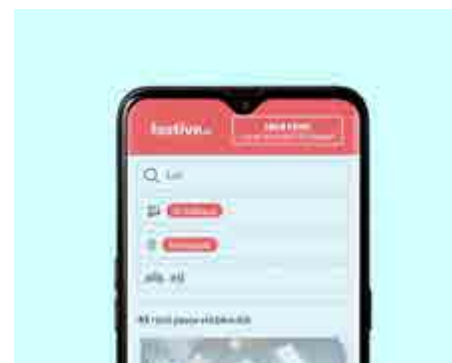
„Þó svo að sýningarsalurinn sé nýlega endurnýjaður höfum við breytt honum mikið síðan með ýmsum nýjungum,“ segir Jón Kristinn. „En sjón er sögu ríkari og við viljum endilega bjóða alla velkomna að koma og skoða úrvalið hjá okkur. Þeir sem geta ekki gert sér ferð til okkar geta nýtt sér nýju heimasíðuna okkar, www.hegas.is.“ bætir Jón við að lokum.

Jón Kristinn Snorrason
verslunarstjóri Hegas



FESTIVE.IS:

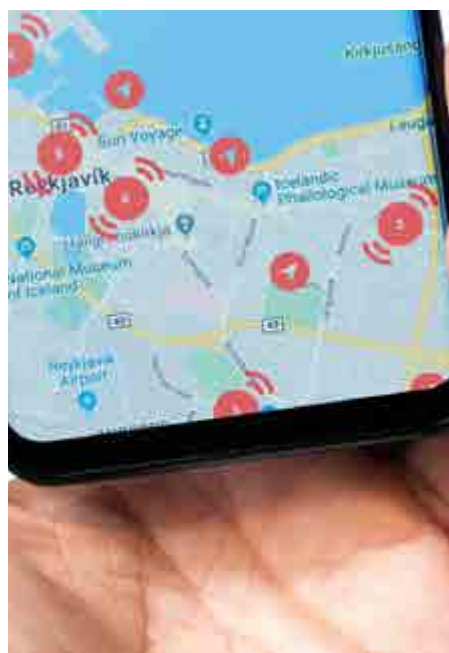
Tekur hausverkinn úr skemmtanahaldinu!



Hygur þú á viðburðarhald? Ertu að leita að hinum fullkomna veislusal fyrir brúðkaupsveisluna, hentugum sal fyrir vinnufundi, töff rými til að taka upp tónlistarmyndband, aðgengilegum stað fyrir blaðamannafund? Sama hvert tilefnið er, þá er mikilvægt að finna hentugan stað sem rúmar áætlaðan fjölda gesta og passar fyrir hvert tilefni fyrir sig. Hausverkurinn, sem fylgir því að leita að uppi hentug rými fyrir viðburðinn, getur verið mikill. Veislu- og fundarsali má finna á fjölmörgum stöðum eins og íþróttahúsum, félagsheimilum, safnaðarheimilum, skrifstofubyggingum, veitingastöðum og víðar. Og oftar en ekki hefur fólk fátt annað en orðið á götunni um að þessi eða hinn sé að leigja út sal á skikkanlegu verði.

Festive.is er ný og glæsileg vefsíða sem hjálpar fyrirtækjum sem og einstaklingum að finna leigurými fyrir stóra sem smáa viðburði sem og þjónustu fyrir viðburðarhald.

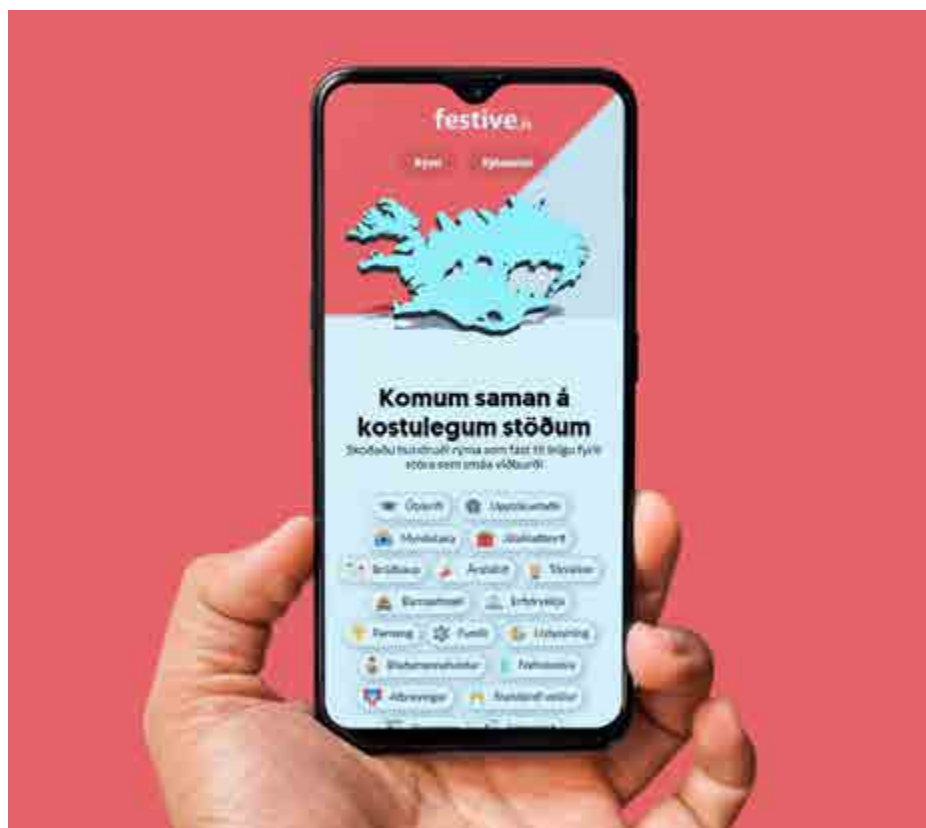
Hundrað rýma á einum stað
Festive.is er þægilega uppsett og þar geturðu vafráð um hundrað rýma sem henta fyrir hvaða tilefni sem er. Leitarsían einfaldar ferlið enn frekar og sýnir þér eingöngu



þá sali og rými sem henta fyrir þinn viðburð og þann fjölda gesta sem áætlaður er. Undir hverju rými stendur til boða að hafa beint samband við umboðsaðila rýmisins sem tryggir snögg og hnitmiðuð samskipti.

Festive.is gerir veisluna skemmtilegri!

Vantar skemmtiatriði fyrir árshátíðina? Söngvara í brúðkaupið? Töframann í barnaafmælið? Á festive.is finnurðu ýmsa listamenn



og skemmtikrafta sem bjóða upp á fjölbreytt skemmtiatriði fyrir ýmiss konar tilefni.

Á vefsíðunni finnurðu einnig aðra tengda þjónustu svo sem fjölda ljósmyndara, fyrirtæki sem leigja út ljósmyndakassa, hreingerningarpjónustur,

skreytingaþjónustur og margt fleira.

Festive.is er opin vettvangur fyrir verkataka, útleigjendur sala og fleiri sem bjóða upp á þjónustu fyrir hvers kyns viðburði og veisluhald. Skráðu þig eða þína sali á festive.is.



NETBÓKHULD.IS:

Brautryðjendur á íslenskum fyrirtækjamarkaði

Netbókhalld.is er miðlægt bókhaldskerfi í skýnu fyrir rekstraraðila sem vilja öðlast skýra yfirsýn yfir reksturinn. Fyrirtækið var stofnað árið 2002 og á stuttum tíma gjörbylti það íslenskum fyrirtækjarekstri. „Við vorum brautryðjendur í að bjóða upp á miðlæga bókhaldsþjónustu eftir aldamótin og fundum strax að þessi lausn var kærkomin viðbót við þá þjónustu sem stóð þá rekstraraðilum af ýmsum stærðargráðum til boða fyrir. Við höfum alltaf staðið sterk á markaðnum, ekki eingöngu vegna þess að bókhaldskerfið okkar er hágæða kerfi, bæði einfalt og auðvelt í notkun, heldur er það ekki síður þjónustan og viðmótið sem hefur verið okkar helsti kostur og haldið nafni okkar á lofti,“ segir Elvar Nielsson, framkvæmdastjóri og eigandi Netbókhalld.is.

„Kerfið er fullkomið fyrir litla og meðalstóra rekstraraðila, hvort sem um einstaklinga er að ræða eða fyrirtæki með starfsmenn á launaskrá. Við erum með nærri allan skalann,; iðnaðarmenn, lögfræðinga og stærri fyrirtæki sem jafnvel velta háum fjárhæðum og eru með fjölmarga starfsmenn. Netbókhalld.is býður upp á einfaldar og þægilegar lausnir fyrir alla helstu þætti sem snúa að rekstri fyrirtækja.“

Skilvirkari rekstur

Netbókhalld.is býður upp á heildrænar lausnir fyrir rekstraraðila fyrir bókhald, launagreiðslur, útgáfu reikninga, gagnaskil til ríkisskattsjóðs og margt fleira. „Netbókhalld.is býr yfir afar öflugum skýrslum sem eru auðveldar og notendavænar. Þá er einfalt að finna öll gögn í kerfinu sem og að hlaða þeim niður í Excel og sambærileg forrit. Fyrirtækjarekstur getur verið misflókinn en með hjálp Netbókhalld.is verður reksturinn bæði skilvirkari og einfaldari sem gefur viðskiptavinum okkar meiri tíma, hvort heldur er fyrir heimilislífið eða til að sinna betur öðrum rekstri innan fyrirtækisins.“

Góð þjónusta er lykilatriði

„Netbókhalld.is er notendavænt kerfi sem allir geta lært á með litilli fyrirhöfn. Við bjóðum viðskiptavinum okkar upp á frjá kennslu þar sem farið er yfir hvert kerfi fyrir sig og vinnugangur æfður með verkefnum. Einnig kappkostum við að bjóða upp á hágæða notendapjónustu hvort sem viðskiptavinir kjósa að hafa samband við okkur símileiðis eða í tölvupósti. Við viljum tryggja að kunnar okkar fái það út úr kerfinu og þjónustu okkar, sem þeir þurfa til þess að halda skilvirkum rekstri og viðskiptavinir hafa margsinnis

hrósað okkur fyrir þægilegt viðmót og þolinmæði.“

Hvað um gögnin?

Netbókhalld.is hýsir öll gögn viðskiptavina sinna og tekur reglulega afrit af þeim. Viðskiptavinir Netbókhalld.is eru eigendur allra gagna sem eru sett inn. „Menn hafa oft spurt okkur hvað verði um gögnin ef fyrirtæki hættir í þjónustu hjá okkur. Ef svo verður, þá hýsum við gögnin samt áfram og rekstraraðili getur ávallt sótt þau. Við erum að vinna í því að færa kerfið úr því viðmóti sem það er í dag, þ.e. forrit sem þarf að hlaða niður í hverja tölvu fyrir sig, og inn á veraldarvefinn. Að geta opnað kerfið í vafra mun gera viðmótið enn þægilegra fyrir notendur, sem geta þá komist í gögn sín í hvaða tölvu sem er.“

Engar hindranir með Netbókhalld.is

„Mörg fyrirtæki eru starfrækt á þann hátt að eigandi, framkvæmdastjóri og bóvari búa hver á sínum staðnum, jafnvel hver í sinni heimsálfunni. Með tölvupóstsamskiptum og símtölum má auðvelda slíkan rekstur, en þó eru ávallt einhverjar hindranir eins og tímamismunur eða ólíkir helgidagar. Með áskriftarsamningi við Netbókhalld.is eru engar hindranir. Öll gögn

er að finna á sama stað, þ.e. inni í netbókhalldskerfinu. Auk þess er innifalinn í netbókhalldskerfinu ótakmarkaður fjöldi færslna og notenda. Eigandi fyrirtækisins og/ eða framkvæmdastjóri getur einnig stýrt aðgangi allra þeirra sem hafa aðgang að kerfinu, eftir hlutverki og starfi hvers og eins. Sölumaður hefur þá aðgang að sölukerfi, bóvari að fjárhagskerfi og skýrslum og endurskoðandi hefur aðgang að öllu.“

Elvar Nielsson, framkvæmdastjóri og eigandi Netbókhalld.is. Mynd: Eyþór Árnason

Netbókhalld.is býður upp á fjórar vörur í áskrift fyrir rekstraraðila: Fjárhagskerfi, sölukerfi, launakerfi og bankatengingu. „Hver vara fyrir sig er sérniðin að ákveðnum þörfum rekstrar, sem einfaldar viðskiptavinum okkar valið. Við veitum að sjálfsögðu ítarlegar upplýsingar um áskriftarsamninga og ef tilvonandi kunnar hafa einhverjar spurningar þá má endilega hafa samband við okkur í gegnum tölvupóst netbokhalld@netbokhalld.is, í gegnum síma 533-2090 eða með því að senda fyrirspurn á vefsíðuna okkar: netbokhalld.is.

**Skemmuvvegur 4, Blá gata, 200
Kópavogi
Sími: 540-1800**



Jenný Huld Þorsteinsdóttir

KEY OF MARKETING:

Markaðssetning á netinu og grafísk hönnun

Key of Marketing er ung, alhliða auglýsingastofa sem sérhæfir sig í markaðssetningu á netinu og grafískri hönnun.

Viðtökur á markaðnum

Hvort sem það er grafísk hönnun, samfélagsmiðlar, áætlanir, þjálfun starfsmanna, vefsíðugerð eða önnur þjónusta sem við bjóðum upp á, þá höfum við fengið gríðargóðar viðtökur á markaðnum og unnið með frábærum fyrirtækjum á fyrsta árinu okkar í rekstri. Key of Marketing hefur starfað fyrir fjölda skemmtilegra fyrirtækja eins og Íslenska Gámafélagið, Háskóla Íslands, Lífsverk lífeyrissjóð, DV, Leanbody og rúmlega 60 fleiri á sínu fyrsta starfsári.

Mikilvægi þess að nýta samfélagsmiðla af fullum krafti

Í dag eru flest fyrirtæki farin að huga að markaðsstarfi á netinu, sem kallar á aukna samkeppni á samfélagsmiðlum. Það eru fjölmörg töl sem hægt er að nota til þess að auka árangur markaðsherferða á netinu og það skiptir miklu máli að notast við þau töl sem eru í boði.

Ef fyrirtæki setur ekki nóg

mikið þúdur í að hámarka árangur á samfélagsmiðlum mun samkeppnisadillinn gera það, og það gefur auga leið að fyrirtækið endar undir í þeirri samkeppni. Við hjá Key Of Marketing vinnum að því að hjálpa fyrirtækjum að nota réttu tólin til þess að hámarka árangur á netinu.

Mikilvægi grafískrar hönnunar

Framúrskarandi hönnun leiðir til jákvæðrar útgeislunar fyrirtækja. Úthugsuð grafík af sérfræðingi mun leiða til þess að einstaklingar mynda sér jákvæðar skoðanir á vörinni, þjónustunni eða vörumerkinu. Það er mikilvægt að vera meðvitaður um að grafísk hönnun skiptir öllu máli. Frábær hönnun sker sig úr. Í eðli sínu líkar fólk að umgangast hluti sem líta vel út og láta þeim líða vel. Með því að fjárfesta í gæðum á grafískri hönnun eykur þú verulega möguleika á því að hafa áhrif á ákvarðanir kunnahóps.

Ef þú ert tilbúinn að stíga fyrsta skrefið í átt að betra markaðsstarfi fyrir þitt fyrirtæki hafðu þá samband við okkur í gegnum tölvupóst eða síma: Sími: 5198191, tölvupóstur: team@keyofmarketing.is



Hlynur Þór Pétursson.





MOTTA.IS:

Mottuhreinsun – Mottuleiga

Motta.is býður upp á mottuprif fyrir einstaklinga. Við erum búin afar vönduðum þvottavélum og tækjakosti sem gerir okkur kleift að þrifa mottur úr nánast hvaða efni sem er. Notaðar eru einungis vistvænar sápur og starfsmenn fyrirtækisins búa yfir mikilli þekkingu og reynslu í þrifum og viðhaldi á hvers kyns mottum. Mottan verður eins og ný eftir þrif.

Við tökum við mottum í útibúum okkar á Nýbýlavegi 32 í Kópavogi og á Kalmansvöllum 4 á Akranesi. Ef fólk hefur ekki tök á að koma með mottuna til okkar þá bjóðum við upp á að mottan sé sótt og send aftur heim að dyrum.

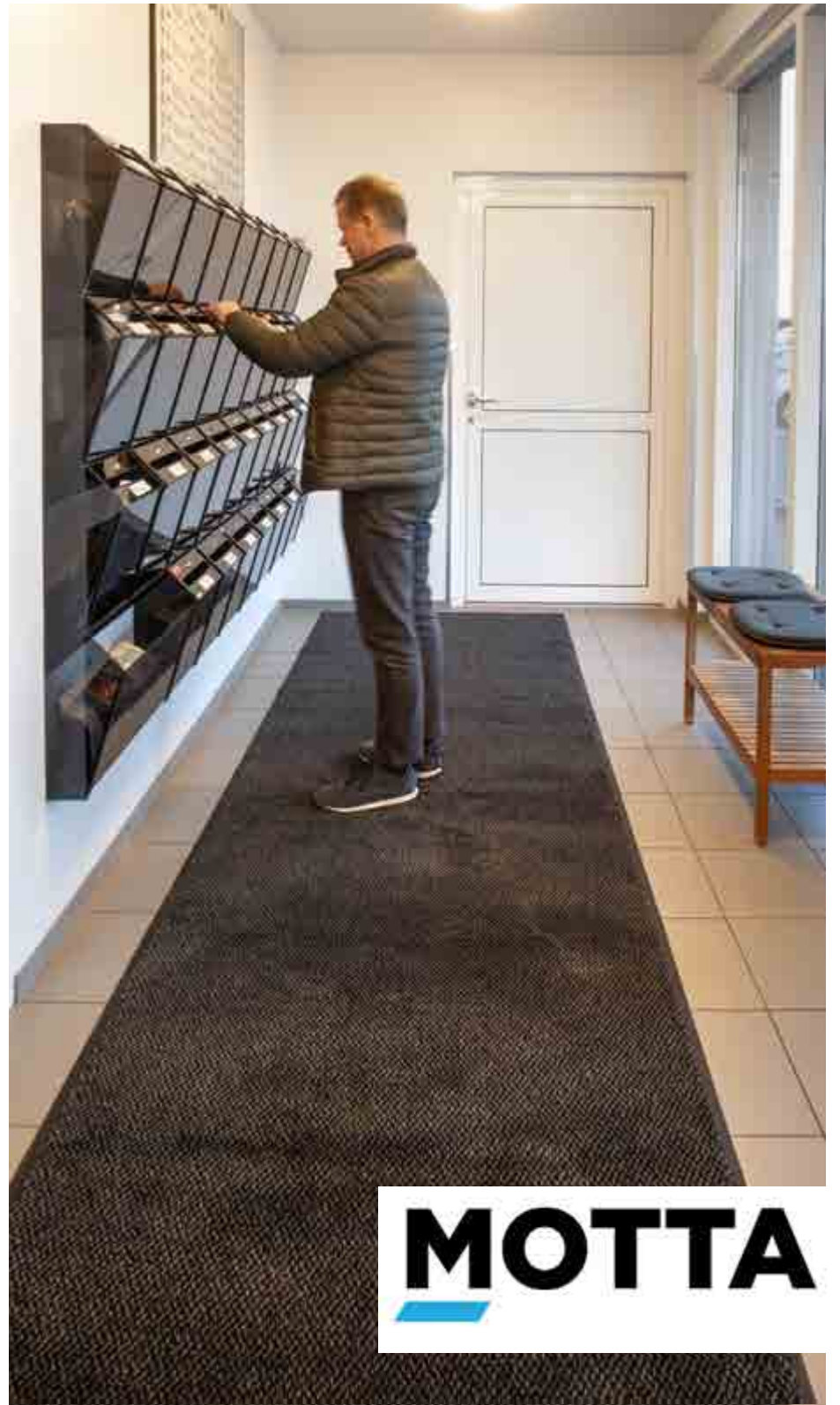
Haltu gólfinu snyrtilegu og hreinu með mottuleigu Motta.is

Mottuleiga Motta.is er frábær kostur fyrir húsfélög, fyrirtæki og stofnanir þar sem umgengni er mikil. Motturnar frá Motta.is eru efnismiklar og sérstaklega hannaðar til að taka við miklu magni af bleytu og óhreinindum. Góð motta getur auðveldlega sparað þrif á öðrum

gólfflötum.

Til þess að mottur gegni tilætluðu hlutverki er mikilvægt að halda þeim tiltölulega hreinum. Mottur sem eru ekki þrifaðar reglulega hætta fljótt að taka við og fólk flytur með sér óhreinindi að utan inn í húsin. Mottuleiga Motta.is sér um að skipta út óhreinum mottum fyrir hreinar. Ef um er að ræða leigu á fleiri mottum þá gerum við hagstæðan þjónustusamning við húsfélög eða fyrirtæki um mottuskipti.

Motturnar fást í fjölbreyttum stærðum sem henta flestum. Einnig býður Motta.is upp á möguleikann að sérpanta mottur í öðrum stærðum ef viðskiptavinur óskar eftir því. Allajafna eru motturnar í stöðluðum litum hjá okkur, en ef viðskiptavinur óskar eftir því er hægt að láta sérútbúa mottu í nánast hvaða lit sem er. Þá erum við með sérstaklega áprentaðar mottur og hefur verið sérlega vinsælt hjá fyrirtækjum að láta prenta lógó á mottuna. Vel merkt lógómotta er í senn augnauki og myndraen auglýsing fyrir fyrirtækið.



Nánari upplýsingar fást á vefsíðunni motta.is Húsfélagþjónustan ehf.
Nýbýlavegur 32, 200 Kópavogi og Kalmarsvellir 4, 300 Akranesi.
Sími: 555-6855 / Tölvupóstur: motta@motta.is / Facebook: [Motta.is](https://www.facebook.com/motta.is)



ÍSFRÖST:

„Þetta er klárlega framtíðin“

Ísfröst ehf. er innflutnings-, sölu- og þjónustuaðili á öllum gerðum kælibúnaðar og nær saga þessa rótgróna fyrirtækis alla leið aftur til ársins 1994. „Við þjónustum nánast allt sem viðkemur kæli- og frystikerfum ásamt því að smíða sérsniðnar lausnir með stuttum fyrirvara. Starfsmenn Ísfrösts búa yfir yfirgripsmikilli þekkingu og áratuga reynslu og leggja sig fram við að veita ætíð bestu þjónustu sem völ er á. Við eru líka stolt af því að síðastliðin þrjú ár hefur Ísfröst verið í hópi Framúrskarandi fyrirtækja,“ segir Þorsteinn T. Ragnarsson, sölu- og verkefnastjóri Ísfrösts.

Framtíðin í kælikerfum liggur í koltvíoxíðinu

Á síðastliðnum þremur árum hefur nýr kælimiðill verið að ryðja sér til rúms hér á landi. Um er að

ræða CO₂-kælikerfi sem keyra á koltvíoxíði í stað eldri kælimiðla, eins og freons. „Kostirnir við nýju CO₂-kerfin eru ótal margir umfram gömlu kerfin. Þó svo að upphafskostnaðurinn á nýju CO₂-kælikerfunum sé örlítið hærrí en á eldri gerðunum, þá eyða þau mun minna rafmagni og eru því ódýrari í rekstri en eldri kælileiðir. Þar af leiðandi borga nýju kerfin fljótt upp mismuninn í upphafi með lægri rekstrarkostnaði. CO₂ er þar að auki 100% náttúruleg og umhverfisvæn kælileið og þegar upp er staðið er þetta mun öflugri kælimiðill en þeir eldri.“

CO₂-kælikerfin hafa verið algengur valkostur í Evrópu síðustu 10–15 ár og reynst þar gríðarlega vel. „Nú þegar höfum við sett upp CO₂-kælikerfi í fjórum Bónusbúðum og erum að vinna að því að setja

upp sams konar kerfi í Stjörnugrís á Kjalarnesi. Í öllum tilfellum hafa CO₂-kerfin reynst afar vel þar sem við höfum sett þau upp. Þetta er klárlega framtíðin í kælikerfum.“

CO₂-kælikerfin sem Ísfröst býður upp á eru frá sænska fyrirtækinu Green & Cool. Kerfin sjálf eru framleidd í Frakklandi. „Við erum í góðu samstarfi við Green & Cool í Svíþjóð og getum boðið viðskiptavinum okkar upp á sérsniðin kælikerfi fyrir hvaða starfsemi sem fyrirhuguð er.“

Fjölbreytt þjónusta

Ísfröst er með allar gerðir af kælikerfum fyrir hvers konar starfsemi. „Hvort sem þig vantar loftkælingu í tölvurýmið eða varmadælu í sumarbústaðinn, þá erum við með lausnina. Við erum

stórir í innflutningi og sölu á frysti- og kæliklefum í öllum stærðum og gerðum og getum útvegað flestallt eftir óskum viðskiptavinarins. Þá þjónustum við mikið kælikerfi fyrir flutningabíla og erum umboðsaðili fyrir Thermo King sem er einn sá stærsti á markaðnum í kælikerfum fyrir bíla.“

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni isfrost.is
Funahöfði 7, 110 Reykjavík
Sími: 577-6666
Tölvupóstur: isfrost@isfrost.is
Facebook: [Ísfröst](https://www.facebook.com/isfrost)





Sámur sápugetð: Hreinlega ómissandi í bílaprifin

Brynjólfr Grétarsson hefur verið í sápuíðnaðinum í 30 ár og hefur reynt ýmislegt. „Við hjá Sámi höfum alltaf haft það að leiðarljósi að hafa vöruna og sömuleiðis þjónustuna fyrsta flokks. Í mínum huga er viðskiptavinurinn alltaf númer eitt!“ segir Brynjólfr.

Sámur sápugetð er gamalgróid fyrirtæki á sápuverkaðinum og framleiðir gæða hreinsiefni sem henta fyrirtækjum, heimilum, bílum, matvælaíðnaði og öðrum iðnaði. Nú er tími til kominn að yfirfara bílana og gera þá tilbúna fyrir haustið og komandi vetur. Sámur er með réttu efnin fyrir þig og bílinn þinn.

Túrbó Sámur 2296

Túrbó Sámur 2296 hefur verið á markaðinum hér á landi í yfir 30 ár og allan þann tíma notið gífurlegra vinsælda. Túrbó Sámur hreinsar bæði tjöru og sápuþvæer ásamt því að skilja eftir sig smá bónhúð. Við rétta notkun gefur efnið hámarks árangur. Best er að hafa bílinn blautan þegar efnið er borið/úðað á. Svo skal bursta með þvottakústi/svampi til að ná af föstum óhreinindum. Mjög mikilvægt er að er að byrja neðst þegar efnið er þvegið af bílnum þar sem mestu óhreinindin eru alla jafna neðst á bílnum. Ef byrjað er efst þá skolarðu burt öllu hreinsiefninu áður en það fær að virka. Notið alltaf kalt vatn því heitt vatn getur skemmt lakkið.

Resol

Resol er mjög öflugur tjöruheinsir

án sápu sem hentar mjög vel á erfiðustu tjörublettina. Oft myndast mikil og erfið tjara á t.d. flutningabilum sem erfitt er að ná af og þá kemur Resol sterkur inn. Flest sambærileg efni má ekki setja á blautan bílinn þar sem efnið verður hvítt og hættir að virka vel. Einnig eru þessi efni þekkt fyrir mikla og sterka lykt. En með notkun Resol frá Sámi eru þessi vandamál úr sögunni. Resol má fara á blautan bíl og af honum er mjög lítil lykt.

Extra hreinsíúði

Extra Hreinsíúði er mjög gott og öflugt alhliða hreinsiefni á fleti sem þola vatn. Úðinn leysir auðveldlega bletti á flestum gerðum áklæða og teppa. Hann vinnur einnig vel á ýmsum gerðum af tússi. Hann virkar enn fremur vel á fitu á t.d. eldavélum, bakarofnum, brenndri fitu í pottum og fleira. Svo virkar hann vel á flísar og fúgur. Gott er að úða á baðkar/sturtubotn og fara síðan með svamprispu yfir. Einnig nýtist hann við þrif á salernum. Extra Hreinsíúði fæst í N1 og Verkfæralagernum Smáratorgi.

Sámur Sterki 1303 er nýtt og mjög öflugt alkalískt hreinsiefni til að þrifa erfið óhreinindi á gólfum og veggjum. Einnig er efnið mjög gott til þrifa í bátum og skipum.

Nánari upplýsingar má nálgast á samur.is

Sími: 517-9303 og 892-9303

Vefpóstur: binni@samur.is

Fylgstu með á Facebook: Sámur Sápugetð





MAUR.IS VERKTAKAÞJÓNUSTA Á NETINU:

Og þú munt aldrei týnast í frumskóginum

Maur.is er stórsniðugur þjónustuvefur sem tengir einstaklinga og fyrirtæki við þá sem þurfa á þjónustu þeirra að halda. Maur.is var opnaður síðasta sumar og nú þegar hafa næstum 300 aðilar skráð sig og fjölbreytta þjónustu sína. „Í náttúrunni eru maurar pínulítill skordýr sem varla sjást, en eru þó hörkuduglegir. Vinnumaurarnir sem skráðir eru á síðunni eru að sama skapi dugnaðarfólk, en við sjáum að auki til þess að þeir séu sýnilegir þannig að það sé auðvelt og einfalt fyrir viðskiptavinum að leita til þeirra þegar á þarf að halda,” segir Ilmur Sæmundsdóttir, einn stofnenda maur.is.

Ekki bara fyrir iðnaðarmenn

„Við viljum hafa fjölbreytt úrval af verk tökum eða svokölluðum vinnumaurum á síðunni. Maur.is er ekki bara fyrir iðnaðarmenn eins og málara og múrara, heldur er síðan fyrir alla sem hafa einhvers konar hæfileika eða þjónustu sem þeir vilja bjóða upp á. Á síðunni getur þú fundið förðunarfræðinga, málara, einkakennara, forritara, þjóna, saumastofur og margt fleira. Síðan er frábær fyrir t.d. námsmenn sem vantar aukapening, fyrirtæki sem vilja bæta á sig verkefnum eða hvern sem er sem vill ráða sínum vinnutíma og handvelja verkefni sín,” segir Ilmur.

Þú þarft ekki að týnast í frumskóginum

„Ég hef sjálf lent í því að leita að förðunarfræðingi fyrir

árshátið og það er frumskógur þarna úti af snyrtifræðingum, förðunarfræðingum, make up-artistum, með og án prófs og margt fleira. Fyrir leikmann er ekkert grín að rata í gegnum þetta skógarþykki með milljón glugga opna á internetinu. Á maur.is geturðu auðveldlega fundið verktaka sem býður upp á þá þjónustu sem þú leitar að. Viðskiptavinir gefa svo umsögn og stjörnur í lok hvers verkefnis og því er auðvelt að taka upplýsta ákvörðun. Einnig fáum við alla pappira á hreint. Ef verktaki er með vottun eða próf í sinu fagi, þá sannreynum við það og það birtist um leið og leitað er að viðkomandi á maur.is. Við öftrum þó engum að skrá sig sem vinnumaur þótt hann sé ekki með próf. Fólk getur verið hæft og með starfsreynslu þótt það sé ekki með menntunina. En það skráir sig enginn undir lögvernduðu starfsheiti nema viðkomandi geti sýnt fram á prófskirteini.“

Auðvelt fyrir báða aðila

„Maur.is auðveldar ekki bara þeim sem vilja kaupa þjónustu leitina heldur einfaldar einnig vinnuna fyrir verktakan. Verktaki þarf ekki að vera meðlimur í mörgum mismunandi Facebook-hópum til þess að reyna að næla sér í verkefni eða eyða tíma og peningum í auglýsingar og fleira. Hjá maur.is sjáum við um að vinnumaurinn okkar sé sýnilegur á samfélagsmiðlum og það eina sem hann þarf að hugsa um er að taka að sér verkefni og vinna þau.“ Maur tekur enga prósentu af unnum

verkefnum! Þeir sem vilja vera á síðunni skrá sig í áskrift og eftir það eru engin aukagjöld.

Sýnileg þjónusta

Maur auglýsir mjög mikið og aðallega á samfélagsmiðlum. Yfir 100 manns skoða maur.is daglega og töluvert af beiðnum fer þar í gegn. Einnig er síðan tengd við Google ads, sem þýðir að þegar tilvonandi viðskiptavinur leitar að ákveðinni þjónustu á Google, þá koma upp valmöguleikar frá Maur. Í náinni framtíð mun Maur síðan bjóða upp á sérsniðnar markaðsherferðir fyrir hvern og einn sem þess óskar. „Einstaklingar og fyrirtæki sem skráð eru hjá okkur geta þá frekar ráðstafað dýrmætum tíma sínum í að taka að sér fleiri verkefni í stað þess að stússast í einhverju sem við erum frábær í.“

Hver og einn skapar sér orðspor

„Það er aukakostur sem fylgir svona fyrirkomulagi. Vefsíðan mun auðvelda Íslendingum af erlendum

uppruna að koma sér á framfæri hér á landi. Maður leitar ósjálfrátt í þjónustu frá þeim sem talar sama tungumál og maður sjálfur, en það er fjöldi hæfileikaríkra verktaka þarna úti sem eru af erlendu bergi brotnir sem margir lita framhjá. Hjá maur.is getur hver sem er skapað sér gott orðspor út frá vel unnum verkum og því aukið líkurnar á því að verða fyrir valinu hjá næsta viðskiptavini.“

Skráðu þig frítt í dag!

„Við hvetjum alla sem geta bætt við sig aukaverkefnum til þess að skrá sig á maur.is. Það er frítt að skrá sig fram til 1. mars, en þeir sem eru búnir að skrá sig fyrir þann tíma fá að auki tvo mánuði fría. Það er engin skuldbinding fólgin í skráningu og mælum við hiklaust með að fólk nýti sér þennan tíma til að skrá sig og sjá hvort Maur henti ekki starfsemi þess.“

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni maur.is
Facebook: Vinnumaur.



Heilsa

24. janúar 2020

Ábyrgðarmaður: Kolbrún Dröfn Ragnarsdóttir / kolla@dv.is Umsjón: Jóhanna María Einarsdóttir / johanna@dv.is

VINSÆLAR TANNHEILSUFERÐIR TIL GDANSK:

Íslendingar spara gífurlega fjárhæðir í tannlæknaþjónustu

Síðustu ár hefur aukist mikið að Íslendingar sækja sér tannlæknaþjónustu utan landsteinanna og ekki að ástæðulausu. Í fyrsta lagi er það mun ódýrara. Kostnaður í yfirbyggingu eins og launakostnaður tannlækna, er t.d. töluvert minni í Póllandi en á Íslandi. Í öðru lagi eru gæðin á þjónustunni fyrsta flokks. Í þriðja lagi er gríðarlegur tímasparnaður fólginu í flóknari tannviðgerðum erlendis. Ferli sem getur auðveldlega tekið mörg ár á Íslandi, vegna sárs skorts á sérfræðingum, tekur t.d. eingöngu jafnlangan tíma og það þarf að taka hjá EuroMiladent í Gdansk í Póllandi.

Tannlæknaþjónustan hefur upp á síðkastið tekið fagnandi á móti íslenskum gestum sem eru í leit að lausn á tannvandamálum sínum og hefur sent heim fjöldann allan af ánægðum viðskiptavinum með bros á vör.

Reynsla, gæði og færni

EuroMiladent býr yfir rúmlega tíu ára reynslu á sviði ferðatannlækninga. Helstu viðskiptavinir eru frá Noregi, Danmörku, Svíþjóð, Þýskalandi og Íslandi. „Í fyrra útskrifaði tannlæknaþjónustan rúmlega þúsund erlenda sjúklunga sem er mikil fjölgun frá árinu áður,” segir Katarzyna Þóra Matysek, umboðsmaður EuroMiladent á Íslandi. Tannlæknaþjónustan fékk viðurkenningu frá tímaritinu Forbes Diamonds 2016 fyrir framúrskarandi vöxt á árinu, en í Gdansk rekur EuroMiladent fjórar tannlæknaþjónustur. Á hverri stofu starfa reynslumiklir og menntaðir tannlækna sem eru afar færir í sinni sérgrein. Erlendir viðskiptavinir nota 2–3 stofur í hverri ferð og eftir fyrstu skoðun er þeim úthlutaður sá tannlækni sem sér um að klára ferlið með viðskiptavininum.

Dr. Dominik Łoś, sérfræðingur í tannlæknaþjónustu, eigandi stofunnar og stofnandi Miladent, er einn sá færasti í Gdansk þegar kemur að implöntum. Hann sér um að þjálfa tannlækna EuroMiladent í Póllandi og erlendis á sviði stoðtækja og igræðslu. EuroMiladent ábyrgist alla þá vinnu sem gerð er á viðskiptavininum. „Á síðasta ári settu tannlækna EuroMiladent upp yfir 2.000 implanta. Fjöldi implanta og tannkróna árið 2019 var jafnframt meiri en 6.000.”

Ferlið hjá EuroMiladent er afar einfalt

„Best er að byrja á að skoða flug og tímasetningar sem henta hverjum og einum og hafa svo samband við okkur í síma 830-0388 eða í gegnum email á tannlaeknatjonusta@gmail.com. Ég svara öllum fyrirspurnum og



geri ráðstafanir með tímabrotum hjá tannlæknum hjá EuroMiladent. Ég mæli með að dvalið sé úti í a.m.k. þrjú heila virka daga ef um að ræða skoðun sem og litlar eða stærri aðgerðir, enda er hægt að gera mikið á stuttum tíma. EuroMiladent er t.d. eina stofan í Gdansk sem býður upp á að setja Zirro- eða Zygomatic-tannplanta og tennur á einum degi. Það er ótrúlegt hvað hægt er að gera á 3–4 dögum. Í öllum hópferðum okkar, sem eru alltaf um fjórir heilir virkir dagar, hefur fólk t.d. fengið allt að 24 krónur, en auðvitað er það smá álag á góminn.”

Tilboð á hringmynd og tannplanta

„EuroMiladent býður núna upp á Panorama- hringmynd frítt, en venjulega kostar hringmyndin 500 PLN. Einnig fæst nú tannplanta á einungis 3.000 PLN.”

Fáðu grófa kostnaðaráætlun út frá sínamynd

„Hægt er að fá nokkuð nákvæma kostnaðaráætlun áður en



Malbork-kastali

Katarzyna Þóra Matysek, umboðsmaður EuroMiladent á Íslandi.



tannlæknaþjónustu. Þess má geta að EuroMiladent tekur annars ekki þátt í ferðakostnaði. „Þetta er vinsælt hjá þeim sem eru að koma í fyrstu skoðun og vilja kynna sér staðhætti í öruggu umhverfi, eða tala litla sem enga ensku. Fólk finnst gott að tjá sig á móðurmálinu og er öll þjónusta og samskipti á íslensku.” Katarzyna er til staðar allan sólarhringinn íslenskum viðskiptavinum til halds og trausts og aðstoðar með allt.

Sparaði 2.500.000 krónur

„Verðmunur á tannlæknaþjónustu á Íslandi og í Póllandi er gífurlegur og má spara sér allt að 80% í tannlæknaþjónustu hjá EuroMiladent. Nýlega sparaði einn einstaklingur í hópferð okkar sér 2.500.000 krónur! Svo má ekki gleyma því að Gdansk er ótrúlega falleg borg með mikla sögu og hefur upp á margt að bjóða. Margir nýta frítímum í heilsuferðunum í skoðunarferðir og skella sér í nudd eða á snyrtustofu í litun og plokkun, microblading, naglasnyrtingu, varir og fleira. Við Weronika hjálpum okkar fólk með allar upplýsingar, tímabrotum og fleira með bros á vör.”

Næstu hópferðir verða: 25.–29. febrúar, 24.–28. mars og 21.–25. apríl. Allar upplýsingar um næstu ferðir er að finna á Facebook: Tannlæknaþjónusta – EuroMiladent Gdansk. „Þeir sem eru öruggir í að ferðast og tjá sig auðveldlega á ensku geta farið út hvenær sem er. Weronika er þá á staðnum til að aðstoða viðskiptavinum okkar.”

Nánari upplýsingar má nálgast á Facebook: Tannlæknaþjónusta – EuroMiladent Gdansk
Sími: 830-0388
Netpóstur: tannlaeknatjonusta@gmail.com

Fólk velur Kreativ Dental Clinic vegna mikillar sérfræðipekkingar og góðrar þjónustu

Ég heyrði fyrst af Kreativ Dental Clinic þegar ég var í meistaranámi í alþjóðahagfræði í Búdapest. Læknarnemar sem ég kynntist ræddu um tannlæknastofuna og minntust á að þetta væri ein besta tannlæknastofa í Evrópu. Fólk gerði sér ferð til Búdapest hvaðanæva úr heiminum, meðal annars frá Danmörku og Noregi til þess eins að gangast undir tannmeðferðir hjá stofunni. Ég varð hissa að heyra þetta því ég hafði alltaf heyrt að heilbrigðiskerfið í Skandinavíu væri vel rekið og frekar ódýrt fyrir notendur. Ég varð forvitinn um þessa rómuðu stofu og kynnti mér málið,“ segir Grímur Axelsson, umboðsmaður Kreativ Dental á Íslandi, sem búsettur er í Búdapest.

Tannlæknar og tannsmiðir sem eru hoknir af reynslu

Grimur uppgötvaði að Kreativ Dental er engin venjuleg tannlæknastofa, a.m.k. ekki í þeirri merkingu sem við leggjum í orðið hér heima. Þetta er stór tannlæknamiðstöð sem hefur yfir að ráða fjórtán tannlæknastofum í hæsta gæðaflokki. Hjá miðstöðinni starfa fjórtán tannlæknar og tann sérfræðingar í fullu starfi undir sama þaki. Þeir eru rötarsérfræðingar, tannholdssérfræðingar, sjö almennir tannlæknar, tveir tannplantsérfræðingar og þrír „Maxillio“ kjálkaskurðlæknar, sem sjá um flóknustu kjálkaskurðaðgerðirnar. Hjá Kreativ Dental starfa einnig yfir tuttugu tannsmiðir, af þeim eru fimm meistaraar, á einu fullkomnasta tannsmiðaverkstæði í Evrópu. Einnig eru þar sýnikennarar fyrir stærsta postulinsframleiðanda í heimi, Vita, sem er þýskt fyrirtæki. Allir þessir sérfræðingar hafa unnið hjá Kreativ Dental í fjölda ára og býr stofan yfir rúmlega 20 ára reynslu við flóknustu tannsmiði og tannviðgerðir. Til stendur að opna nýtt tannsjúkrahús á vegum Kreativ Dental seinna á þessu ári, þar sem fyrirhugað er að einblína á beinigræðslu og tannlækningar undir fullri svæfingu og bjóða upp á fastar heildarlausnir í tannplöntum og öðru. „Þangað er búið að ráða einn fremsta kjálkaskurðlækni í Evrópu, en hann starfaði áður sem prófessor og er yfirlæknir í meðferðarstöðinni í Brugge í Belgíu, sem sérhæfir sig í lagfæringum á skarði í vör.“

Lifði lengi vel á orðspori einu saman

Miðstöðin er í fyrsta sæti af 73 skráðum tannlæknastofum í Ungverjalandi. Eigendur miðstöðvarinnar er metnaðarfull tannlæknafjölskylda sem er annt um orðspor sitt og kappkostar að bjóða upp á bestu þjónustu sem völ er á. „Árið 2016 ákvað ég að gerast umboðsmaður fyrir Kreativ Dental á Íslandi og hóf að koma Íslendingum í samband við sérfræðinga Kreativ Dental. Lengi vel auglýsti Kreativ Dental ekki og lifði einungis á góðu orðspori. Hið góða orðspor Kreativ Dental barst manna á milli og fólk hafði samband við okkur. Undanfarið eitt til tvö ár hafa fleiri aðilar á

Íslandi farið að bjóða upp á almenna þjónustu í samstarfi við aðrar erlendar tannlæknastofur. Við sáum að það var kominn tími til þess að vera sýnilegri á markaðnum, bæði fyrir okkur og framtíðarviðskiptavinum okkar.“

Ábyrgjast gæði

„Tannlæknamiðstöðin Kreativ Dental er ávallt með nýjustu ISO 9001 gæðavottun og er reglulega tekin út af Lloyd’s Register. Kreativ Dental býður 5–6 ára ábyrgð á krónu- og brúarsmiði, sem er ein lengsta ábyrgð í Evrópu. Aðeins þarf að fara í skoðun hjá tannlækni á um það bil árs fresti, annaðhvort fritt hjá Kreativ Dental í Búdapest eða hjá sínum tannlækni á Íslandi. Eins hefur Kreativ Dental samstarfstannlækni á Íslandi sem tekur vel á móti okkar fólk. Eftir því sem ég best veit fylgir engin ábyrgð á viðgerðum hjá íslenskum tannlæknastofum en einhverjar tannlæknastofur erlendis bjóða upp á þriggja ára ábyrgð, en þá þarf að koma til þeirra í skoðun á sex mánaða fresti. Til að halda ábyrgðinni hjá Kreativ Dental er nauðsynlegt að mæta um það bil árlega í tannskoðun, hvort heldur er hjá eigin tannlækni heima á Íslandi, samstarfstannlækni Kreativ Dental á Íslandi eða í skoðun hjá Kreativ Dental í Búdapest en sú skoðun er ókeypis. Ábyrgðin fellur ekki úr gildi þó svo að fólk þurfi að fara í aðrar tannviðgerðir annars staðar en hjá Kreativ Dental, en tannlæknarnir hjá Kreativ Dental vilja og þurfa vissulega að fá að fylgjast með sínu fólk.“

Persónuleg þjónusta á íslensku í gegnum allt ferlið

Kreativ Dental leggur mikið upp úr persónulegri þjónustu. Miðstöðin er með þjónustuborð á flugvælinum í Búdapest þar sem vel er tekið á móti gestum tannlæknastofunnar. Þar fær viðskiptavinurinn upplýsingar um tíma í skoðun og bilstjóri Kreativ Dental ekur viðkomandi á samstarfshótel tannlæknamiðstöðvarinnar. „Hátt í fjörutíu Íslendingar nýta sér þjónustu okkar í hverri viku. Þeir sem eru að ferðast einir á vegum Kreativ Dental rekast því strax á landa sína við þjónustuborðið á flugvælinum í Búdapest. Á hótelinu er því enginn einn og fólk miðlar og ræðir um reynslu sína. Hjá Kreativ Dental starfar þjónustustjóri sem talar reiprennandi íslensku og er viðskiptavinum okkar til halds og trausts. Hann starfar einnig sem tulkur á milli viðskiptavinar og tann sérfræðinga, ef þess er óskað.“ Allt ferlið getur farið fram á íslensku fyrir þá sem vilja en þess má geta að allir tannlæknar eru enskumælandi. „Einnig er ég á staðnum sem umboðsmaður Kreativ Dental á Íslandi. Eftirfylgni af hálfu Kreativ Dental fer svo að sama skapi fram á íslensku og er fólk hvatt til að vera áfram í góðu sambandi við okkur eftir að meðferð lýkur.“

Verð, gæði og tímasparnaður

Ástæður þess að fólk, hvaðanæva úr heiminum, velur Kreativ Dental Clinic frekar en aðrar stofur eru



margvíslegar en þær helstu eru verð, gæði á þjónustu og tímasparnaður. „Hjá Kreativ Dental eru engin falin gjöld. Verðlisti á meðferðum er fullkomlega gegnsær. Ef þú kaupir tannplantmeðferð, kostar hún 680 evrur. Það bætist ekkert aukalega við aðgerðina, eins og að opna fyrir tannplanta, deyfing, notkun á skurdáhöldum, verð fyrir grisjur eða annað. Sama gildir um aðrar meðferðir eins og til dæmis kinnholulyftingu (e. sinus lift). Reynsla og gæði eru helstu ástæður þess að fólk tekur Kreativ Dental fram yfir aðrar tannlæknastofur en fram hefur komið að þar starfa einhverjir af fremstu tann sérfræðingum heims. Árið 2015 var Kreativ Dental Clinic valin tannlæknastofa ársins í Evrópu af International Medical Travel Journal. Árið 2017 valdi Global Health and Pharma hana tannlæknastofu ársins í heiminum. Ári síðar var hún valin tannlæknastofa ársins í heiminum af IMTJ. Á þessu ári gáfu viðskiptavinir tannlæknastofa víðs vegar í heiminum Kreativ Dental hæstu einkunn og fékk tannlæknastofan viðurkenningu þess efnis. Tímasparnaður er einn af kostunum við að velja Kreativ Dental. Allir sérfræðingar Kreativ Dental, eins og tannlæknar og tannsmiðir, eru undir sama þaki og vinna náði saman að því að skipuleggja og halda utan um meðferðarferli viðskiptavinarins. Allt fer fram á skilvirkan og þægilegan hátt og fólk er yfirleitt búið áður en það veit af.

Það fer eftir því hve mikið inngrip er og hve mikið er verið að lagfæra hversu oft þarf að koma í heimsókn. Allir okkar viðskiptavinir byrja á því að mæta í skoðun, myndatöku og fá meðferðaráætlun sem miðar að því að koma tannheilsunni í lag. Það ferli getur tekið um 2–3 klst., en án skuldbindingar og kostar ekki neitt. Í sumum tilfellum kemur í ljós að það þarf ekkert að gera við, í öðrum tilfellum þarf að fara fram viðgerð. Ef í ljós kemur að viðkomandi þarfnast tannviðgerðar og jafnvel fleira því

tengt setja sérfræðingar Kreativ Dental upp nákvæma kostnaðar- og meðferðaráætlun, viðskiptavininum að kostnaðarlausu. Út frá því ákveða viðskiptavinir hvað þeir vilja gera, hvaða tími hentar þeim fyrir meðferð og fleira. Þjónustustjóri er til halds og traust í gegnum allt þetta ferli. Á þessum tímamarki hefur viðskiptavinur ekki borgað krónu fyrir þjónustu Kreativ Dental og hann er ekki skuldbundinn til þess að hefja meðferð hjá stofunni. Ef meðferðir eru flóknar og þarf að framkvæma í mörgum skrefum er ekki óalgengt að viðskiptavinir komi 2–3 sinnum til okkar í Búdapest en vert er að geta þess að ferlið tekur ótrúlega stuttan tíma.“

Tannsmiðanemar frá Íslandi sækjast eftir að komast í starfsnám til Kreativ Dental

„Það er gaman frá því að segja að íslenskir tannsmiðanemar hafa undanfarið sóst eftir því að komast í starfsnám hjá Kreativ Dental. Í haust hefur Kreativ Dental boðið að taka tvo íslenska tannsmiðanema í starfsnám og verður spennandi að fá þá í okkar hóp,“ segir Grímur og býður íslensku tannsmiðanemana velkomna til Búdapest.

Hafir þú áhuga á að kynna þér málið frekar, eða hefja meðferð hjá Kreativ Dental Clinic, gerðu svo vel að hafa samband í síma 859-9403 eða sendu vefpóst á grimur@kreativdentalclinic.eu

Nánari upplýsingar um verð og þjónustumánalgastáheimasiðunni: kreativdental.is

Fylgstu með á Facebook: Kreativ Dental Ísland

Einnig er óháður spjallhópur á Facebook þar sem fyrrverandi viðskiptavinir Kreativ Dental og áhugasamir geta átt samskipti um þjónustu stofunnar, fundið sér ferðafélaga og spjallað um hvað sé vert að gera í heimborginni Búdapest: Tannlækningar í Búdapest- Kreativ Dental-spjallhópur

Var orðinn úrkula vonar og leið illa andlega út af ástandinu

Arnór Hermannsson er einn þeirra sem hafa nýtt sér sérfræðipjónustu Kreativ Dental Clinic og ber tanssérfræðingum þessarar ungversku tannmeðferðarstofu vel söguna. Hann fór til Búdapest í október 2017 með konu sinni, Helgu Jónsdóttur, til þess að ráða bót á vanda sínum.

„Alltaf meðvitaður um útlit mitt“

Arnór átti ekki sjö dagana sæla enda vantaði hann nokkrar tennur sem gerði eðlilegustu hluti eins og að tryggja og hlæja vandasama. „Mér var farið að líða mjög illa andlega út af ástandi mínu og alltaf meðvitaður um útlit mitt. Ég gat ekki hlegið eðlilega því það vantaði framtennur, auk þess vantaði jaxla og það var hreinlega erfitt að tryggja matinn með þeim fáu tönnum sem eftir voru. Ég var frekar slæmt tilfelli og hafði alls ekki efni á að láta gera þetta á Íslandi. Ég var því orðinn úrkula vonar um bót á mínum málum.“

„Get ekki lýst tilfinningunni“

Það var þá sem Arnór frétti af Kreativ Dental Clinic. „Ég las grein í dagblaði, sem leiddi mig síðar á heimasíðu þeirra. Ég fór til Búdapest í fyrstu heimsókn í október 2017. Það var vel tekið á móti mér og eftir skoðun var orðið ljóst að það þurfti að gera margt til þess að koma

tönnum í samt form. Ég þurfti 7 implanta, slatta af krónum og 2 brýr. Ég get varla lýst tilfinningunni þegar tannlæknarnir á KDC færðu mér þær fréttir að allt þetta væri hægt að laga. Þetta tæki þó sinn tíma því góðir hlutir gerast hægt. Og þegar ég las verkáætlun þeirra með öllum kostnaði þá varð gleðin ekki minni. Verðmunurinn var gífurlegur, allt að 50–70% ódýrara en á Íslandi.“

Stórkostlegur árangur

Arnór ber tanssérfræðingum Kreativ Dental Clinic vel söguna. „Þegar kom að tannsmiðinni þá gat ég ekki verið hjá betri smiðum. Kreativ Dental Clinic hefur fjölda tannsmiða á sínum snærum og eru þeir allir í byggingunni. Ég sendi þeim myndir af mér á ýmsum aldurskeiðum sem sýndu tennur mínar eins og þær voru áður en ég missti þær. Þeir notuðu myndirnar sem viðmið og smiðuðu tennur út frá þeim. Árangurinn varð stórkostlegur. Þökk sé snillið þessara tannsmiða fékk ég tennur sem eru nákvæmlega eins og þær sem ég missti. Tannsmiðin hjá Kreativ Dental var gerð í nokkrum skrefum og eftir hvert skref var allt mátað og tannsmiðirnir fóru yfir verkið með mér og tannlækninum áður en smiðinni var haldið áfram. Þegar kom að postulínskrónunum var allt mátað upp á nýtt og farið yfir lit og lögum tanna með postulínsérfræðingi



tannsmiðaverkstæðisins og tannlækninum mínum. Ef allir eru sáttir er smiðin kláruð, ef ekki þá er hægt að gera breytingar áður en lengra er haldið. Ég hef ekki heyrt um tannlæknastofu sem er með eigið tannsmiðaverkstæði af þessum gæðum innanhúss, heldur senda þær flestar verk sín á tannsmiðaverkstæði úti í bæ



og koma þau fullkláruð til baka og þurfa þá að passa. Það er þáttur tannsmiða Kreativ Dental í minni ferli sem ég er hvað ánægðastur með og var það mjög traustvekjandi að fá að vera með í öllu ferlinu með tannlækninum og tannsmiðunum. Fátt hefur glatt mig meira en árangur þessara tannlæknaferða til Kreativ Dental Clinic í Búdapest.“

Helga Jónsdóttir var þjökuð í tíu ár

Ég var búin að þjást af flökkuverkjum bæði í efri og neðri kjálka í um 10 ár. Það var búið að reyna að gera allt fyrir mig og ég hafði leitað til nokkurra tannlækna hér á landi. Einnig var komið að því að ég þyrfti einn til tvo implanta en það verð sem mér bauðst hér á Íslandi var of hátt fyrir mig,” segir Helga Jónsdóttir.

Helga heyrði fyrst um Kreativ Dental Clinic á Facebook og las síðar blaðaviðtal við Grim Axelsson, umboðsmann Kreativ Dental Clinic á Íslandi. „Forvitni mín vaknaði eftir þennan lestur og þarna eygði ég von um að ég og eiginmaður minn, Arnór Hermannsson, gætum fengið tannlæknaþjónustu á viðráðanlegu verði. Eftir símtal við Grim og eftir að hafa skoðað heimasíðu tannlæknastofunnar, sem er á íslensku, þá var lagt á ráðin og undirbúin ferð til Búdapest.“

Óttinn sem reyndist ástæðulaus

„Það sem skipti sköpum í ákvörðun okkar var að hafa íslenskan umboðsmann og íslenska vefsíðu. Þetta var strax allt mjög traustvekjandi, því það sem ég óttaðist mest var hversu ókunnug ég var í Búdapest. Myndi ég rata á hótelið? Hvernig kæmist ég fram og til baka frá tannlæknastofunni?“ Þessi ótti reyndist algjörlega ástæðulaus og öll sú þjónusta sem Kreativ Dental Clinic



veitti átti eftir að koma Helgu verulega á óvart. „Það gekk allt fyrst og fremst út á velferð okkar allan tímann.“

Var mjög hrædd við tannlækna og tannlækningar

„Ég fór í fyrstu skoðun í október 2017. Þegar við hjónin lentum í Búdapest tók Kreativ Dental strax á móti okkur við þjónustuborð sitt á flugvællinum. Bilstjóri tannlæknastofunnar beið eftir okkur og keyrði okkur á hótelið. Bilstjórinn sá einnig um að koma okkur til og frá tannlæknastofunni. Svo rann upp fyrsti dagurinn hjá tannlækninum. Ég kveið þessu hræðilega því ég er eins og flestir; mjög hrædd við tannlækningar.“

Loks kom ástæðan fyrir flökkuverkjunum

„Eftir myndatökur og skoðun þá útskýrði tannlæknirinn hvað þyrfti að gera fyrir mig. Þarna kom í ljós ástæðan fyrir þessum flökkuverkjum sem höfðu þjakað mig í 10 ár! Ég var með sýkingu í beini undir/yfir rótfulltum tönnum og ekkert annað í stöðunni en að fjarlægja þær. Það var gert en þá kom í ljós að ein tönnin var sérfræðingstílfelli og þurfti skurðaðgerð til að ná henni. Þá var ekkert verið að biða. Mér var fylgt strax í aðra byggingu við hliðina og þar beið teymi eftir mér og málið klárað.“

„Tilfinningin er dásamleg“

Þá var fyrsta áfanga af þremur lokið hjá Helgu. „Nú þurfti ég að fara heim til Íslands og sárin að gróa, svo hægt væri að setja implant. Allt í allt tók þetta átján mánuði og eru orðnir þrjú mánuðir síðan ég lauk mínu ferli. Í dag er dásamleg tilfinning að vera búin að fá tannheilsuna aftur. Mitt tilfelli var ekki flókið ferli eins og hjá mörgum sem ég kynntist þarna úti, en það var þó aðeins á valdi sérfræðinga að finna og leysa vandamálið og það gerðu þeir svo sannarlega á Kreativ Dental Clinic. Tíu ára verkjasögu minni lauk þar.“





Luxaflex®



Luxaflex® Duette® gluggatjöld



Luxaflex Duette býður upp á hundruð mismunandi efna sem gerir það mögulegt að sameina áferðir, liti og flekabreiddir. Með Duette lausnum getur þú gert heimili þitt einstakt. Duette er hægt að fá rafstýrð með Luxaflex Power View. Komdu við í sýningarsal okkar að Smiðjuvegi 9 og skoðaðu möguleikana eða kíktu á www.zenus.is.

ZENUS | SMÍÐJUVEGI 9 | 200 KÓPAVOGI | S: 554 2450 | www.zenus.is

ZENUS



Á réttri leið Flugfélagið Qantas hefur stigið viss skref í átt að betri umhverfisvitund.

■ Litla, ljóta leyndarmálið í flugbransanum ■ Flugfélög og flugvellir langt á eftir nútímanum í endurvinnslu

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is

Flugskömm var eitt af tískuorðum síðasta árs og á uppruna sinn í sænska orðinu flygskam. Var það búið til til að vekja athygli á kolefnisfótsporinu sem flugferðir skilja eftir sig, en flugheimurin ber ábyrgð á 2 prósentum af manngerða kolefnisfótsporinu. Sífelld fleiri velta því fyrir sér hvort það sé skynsamlegt að fljúga í ljósi hlýnunar jarðar og einhverjir aktífastar úti í hinum stóra heimi hafa hætt að fljúga.

Þótt flugviskubitið virðist vera sterkt þá hefur flugfarþegum ekki fækkað. Um 4,5 milljarðar farþega flugu í fyrra, en sú tala var 4,3 milljarðar árið 2018, sem var 6,1 prósent hækking frá árinu áður. Alþjóðasamband flugfélaga (IATA) spáir því að þessi farþegafjöldi muni nærri tvöfaldast fyrir árið 2037.

Útblæstrinum sem fylgir flugferðum fylgir annað stórt vandamál – rusl og matarsóun. Það má í raun líkja því við umhverfshörmungar hve miklu magni af mat, einnota plastlátum og umbúðum er hent í flugvélum, án þess að það sé svo mikið sem flokkað. Samkvæmt IATA skildu flugferðir árið 2018 eftir sig 6,7 milljónir tonna af rusli úr farþegarýmum. Rannsókn sem gerð var á Heathrow-flugvelli í London árin 2012 og 2013 sýndi fram á að meðalfarþegi skilur eftir sig tæplega eitt og hálf kíló af rusli eftir eitt flug.

Rosalegt rusl

Samkvæmt IATA eru 20 til 30 prósent af heildarrusli farþega matur og drykkur sem hafa ekki verið snert. Stór partur af heildarruslinu er plast og matarleifar. Ruslið er ekki flokkað heldur brennt eða urðað.

„Ruslið sem myndast í flugvélum er rosalegt,“ segir David, flugþjónn hjá bandarísku flugfélagi, í samtali við Huffington Post. Hann vill njóta nafnleynrar starfs síns vegna. „Plastbollar, dósir og safafernur, sem jafnvel bara einn sopi hefur verið tekinn af, plastumbúðir utan af snarli, rör, servíettur ... ekkert af þessu er endurnnið. Þetta bætist við umhverfisáhrifin sem flugið eitt og sér hefur.“

David segir að erfitt sé að minnast á kolefnisfótspor ruslins við yfirmenn sína.

„Við spurðum um endurvinnslu þegar við vorum í þjálfun

Á uppleið Flugvöllurinn í San Francisco er talinn framarlega þegar kemur að umhverfismálum.



Matur fyrir einn Hér verður einhverju sóað – bæði mat og ílátum.

og það var hlegið að okkur,“ segir hann.

Gengur hægt

Sum flugfélög hafa hins vegar tekið skref til að glíma við þennan sóunarvanda. Ástralíska flugfélagið Qantas kynnti fyrsta „zero waste“ farþegaflugið í maí 2019, á milli Sydney og Adelaide. Allt rusl sem myndaðist um borð var endurnnið, endurnotað eða sett í safnhaug. Einnota plastlátum var skipt út fyrir endurnýtanleg eða ílát úr efnum sem hægt er að urða.

Franska flugfélagið Air France hefur heitið því að hætta að nota matarílát úr plasti í flugvélum sínum og að nota frekar pappmál og lífræn hnífapör. Alaska Airlines í Bandaríkjunum hefur sett sér það markmið að minnka rusl í farþegarýmum um 70 prósent í ár og flugfélög eins og United Airlines og JetBlue hafa einnig sýnt lit þegar kemur að umhverfismálum. Ástæðan fyrir því að þetta gengur hægt er sú að flugfélög þurfa að finna réttan arftaka plastsins, efni sem er bæði létt og ódýrt. Hönnunarfyrirtækið PriestmanGoode í London hefur unnið með fluggeiranum í tvo áratugi. Fyrirtækið hefur hannað matarílát úr til að mynda hrísgrjónahöski, kaffikorgi og þörungum, efnum sem eru æt og hægt að urða. Það gæti verið framtíðin.

Hins vegar er þetta ekki eingöngu vandamál flugfélaganna heldur einnig flugvallanna. Á

flugvöllum þurfa að vera svæði sérstaklega hugsuð fyrir starfsmenn flugfélaga til að losa flokkaðan úrgang. Flugvöllurinn í San

Francisco hefur staðið sig einna best í þessum efnum og er markmiðið að hann verði fyrsti „zero waste“ sinnar tegundar á næsta

ári. Þá hefur því verið heitið að flugvöllurinn í Hong Kong verði grænasti flugvöllur í heimi á næstu árum. ■

HAGBLIKK

Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202

Strjálbýlt en mikilvægt
Vaxandi áhugi er á Grænlandi.



Grænlandingar íhuga framtíð sína

Af hverju hafa stórveldin áhuga á landinu? Vaxandi mikilvægi landsins sem er nær allt þakið ís

Kristján Kristjánsson
ritstjorn@dv.is



Grænlandingar eru ekki vanir því að vera miðdepill heimsfréttanna en þeir komust svo sannarlega í kastljós heimspresunnar á síðasta ári þegar Donald Trump Bandaríkjaforseti staðfesti fréttir um að hann vildi að Bandaríkin keyptu Grænland af Danmörku. Danska ríkisstjórnin var ekki lengi að svara og sagði að Grænland væri ekki til sölu. Upp úr þessu varð ákveðinn óróleiki í samskiptum Danmerkur og Bandaríkjanna. Trump var ósáttur við að Mette Frederiksen, forsætisráðherra Dana, segði hugmyndina „fáránlega“ og sagði ummæli hennar vera „andstyggileg“. Hann virðist hafa orðið svo fúll út í Frederiksen og Dani almennt að hann hætti við fyrirhugaða heimsókn til Kaupmannahafnar í haust.

Danir hafa bent á að þeir geti ekki selt Grænland af þeirri einföldu ástæðu að þeir eigi landið ekki. Það sé sjálfstætt ríki sem sé í konungssambandi við Danmörku ásamt Færeyjum. Grænlandingar stýra sjálfir sínum innanríkismálum en Danir annast utanríkismál þeirra ásamt því að sinna landhelgisgæslu og vörnum landsins. Grænlandingar njóta milljarða fjárfamlags frá Dönum árlega og eru háðir því enda er þjóðin fámenn en í gríðarlega stóru landi.

Fljótlega eftir að Danir slógu hugmyndir Trump algjörlega út af borðinu tilkynntu bandarísk stjórnvöld að þau myndu breyta stefnu sinni í málefnum Grænlands og hefðu í hyggju að auka veru sína á Grænlandi sem og áhrif. Stefnt er að opnun ræðismannsskrifstofu síðar á þessu ári. Það verður fyrsta ræðismannsskrifstofa Bandaríkjanna á Grænlandi síðan 1953. Ein bandarísk herstöð er á Grænlandi og hefur verið áratugum saman, hún er í Thule.

Kínverjar hafa einnig unnið að því að styrkja tengsl sín við Grænlandinga og hef-

Ísilagt Landslagið á Grænlandi er engu líkt.



Um 56.000 manns búa á Grænlandi sem er strjálbýlasta land heims

ur töluvert farið fyrir þeim á Grænlandi á undanförunum misserum. En af hverju hafa bæði Kínverjar og Bandaríkjamenn svona mikinn áhuga nágrönnum okkar á Grænlandi núna?

Nokkrar staðreyndir

Áður en reynt er að svara því er rétt að kíkja á nokkrar staðreyndir um Grænland. Landið er stærsta eyja heims að Ástralíu undanskilinni en Ástralía er yfirleitt flokkuð sem heimshálfa og telst því ekki vera eyja, þannig séð. Landfræðileglega Grænlands gerir að verkum að þrjú fjórðu hlutar landsins eru þaktir ís.

Um 56.000 manns búa á Grænlandi

sem er strjálbýlasta land heims. Þriðjungur þjóðarinnar býr í Nuuk sem er höfuðstaður landsins. Til að komast á milli bæja þarf að ferðast flug- eða sjóleiðis því engir vegir liggja á milli bæja. Danir eignuðust Grænland 1814 en nú er landið sjálfstætt með eigin stjórn en er, eins og áður segir, í ríkjasambandi við Danmörku og sjá Danir um utanríkismál landsins sem og varnir. Grænlandingar eiga tvo fulltrúa á danska þinginu.

Efnahagslíf landsins byggist að mestu á fiskveiðum, sem standa undir 95% af útflutningstekjum landsins, og fyrrnefndum fjárfamlögum frá Dönum en þau nema nú upphæð sem samsvarar um 75 milljörðum

íslenskra króna. Það er helmingurinn af ráðstöfunarfé grænlenka ríkisins á ári.

Af hverju þessi áhugi á Grænlandi?

Fréttaskýrendur hafa bent á að tvær ástæður liggi aðallega að baki áhuga Bandaríkjanna og Kína á Grænlandi. Það eru efnahagslegar ástæður og herfræðilegar. Báðar ástæðurnar tengjast síðan loftslagsbreytingunum.

Hvað varðar efnahagslega þáttinn þá eru einar mestu auðlindir heims í formi ýmssa sjaldgæfra málma á Grænlandi. Þar má nefna néodym, praseodym, dysprosín og terbín. Þessir málmar eru í sífellt meira mæli notaðir við framleiðslu farsíma, tölvu og rafmagnsbíla. Hvað varðar herfræðilega þáttinn þá skiptir Grænland, eins og Ísland, miklu máli vegna staðsetningar sinnar því það er á milli Norður-Ameríku, Evrópu og Rússlands.

Loftslagsbreytingarnar og hlýnandi veður þeim samhliða þýða að væntanlega verður auðveldara að vinna þessa málma úr jörðu og sigla um norðurslóðir, hvort sem það verða flutningaskip eða herskip.

BBC hefur eftir danska jarðfræðingnum Minik Rosing að á Grænlandi leynist enn fleiri fjársjóðir undir yfirborðinu. Þar sé einnig járn, rúbínar, gull og platínú. Loftslagsbreytingarnar muni síðan auðvelda siglingar til og frá landinu. Hann benti einnig á að langir heimskautavetur takmarki námuvinnslu á Grænlandi ansi mikið. Aðeins sé hægt að stunda hana á sumrin, í um þrjú mánuði. Það muni því líða langur tími frá því að verðmæti finnst í jörðu þar til viðunandi námuvinnsla komist í gang. Hann sagðist frekar telja áhuga Bandaríkjanna á Grænlandi tilkominn vegna sífellt vaxandi hernaðarlegs mikilvægis landsins vegna legu þess. Bandaríkjamenn vilji tryggja stöðu sína á Grænlandi þess vegna, málmarir gegni því bara smávægilegu hlutverki. ■

Eðlileg þróun Öfgafullar breytingar í loftslagi munu halda áfram næstu ár, að sögn sérfræðinga.

„Eðlileg þróun Öfgafullar breytingar í loftslagi munu halda áfram næstu ár að sögn sérfræðinga.“

2019 var ár öfgaveðurs og hitameta í Evrópu

■ Gróðureldar, óveður, hitabylgjur og flóð herjuðu á Evrópu
 ■ Kemur sérfræðingum ekki á óvart

Gróðureldar, flóð og öflug óveður herjuðu á Evrópu á síðasta ári. Einnig hrellti öflug hitabylgja álfuna og hitamet féllu eitt af öðru. Margir sérfræðingar telja erfitt að reyna að halda því fram að öll þessi met séu tilviljun ein. Í Belgíu, Hollandi, Lúxemborg, Þýskalandi, Frakklandi og Bretlandi féllu hitamet á árinu. Þar mældist hæsti hiti sem nokkru sinni hefur mælst. Í öllum löndunum, að Frakklandi undanskildu, féllu metin í júlí, en þá skall öflug hitabylgja á norðurhluta evrópska meginlandsins.

Þessi met komu mörgum veðurfræðingum og loftslagssérfræðingum ekki á óvart. Þeir segja þetta draga upp mynd af ákveðinni þróun og hún muni halda áfram

og frekari veðuröfgar muni dynja á Evrópu. Nýlega sendi Veðurfræðistofnun Sameinuðu þjóðanna, WMO, frá sér skýrslu um veðurfar á síðasta ári. Í henni kemur fram að árið var það næsthlýjasta á jörðinni frá því að mælingar hófust. Aðeins 2016 var hlýrra á heimsvísu. Petteri Taalas, forstjóri WMO, sagði í tengslum við birtingu skýrslunnar að „miðað við núverandi losun á CO2 stefni í að hitastigið hækki um þrjá til fimm gráður fyrir næstu aldamót.“

Margir sérfræðingar telja að helsta ástæðan fyrir hækkandi hita á jörðinni sé aukið magn CO2 í andrúmsloftinu. Rétt er þó að hafa í huga að ekki eru allir þessarar skoðunar en þó virðast fleiri en færri hallast að þessari kenningu. Frá því að veður-

mælingar og skráning hófst almennt í lok nítjándu aldar hafa ákveðnar sveiflur sést á löngum tímabilum en á síðustu árum hefur þróunin verið öðruvísi. Á heimsvísu hækkar hitastigið frá ári til árs og hitastig sem var áður flokkað sem öfgakennt er nú að verða meðalhitastig.

En það er ekki bara hitinn sem hækkar því loftslagsbreytingarnar valda því einnig að veðrið breytist og verður öfgafyllra. Slík veður geta haft mikil samfélagsleg áhrif og því stöndum við frammi fyrir miklum áskorunum. Til dæmis má nefna að loftslagsráð Sameinuðu þjóðanna, IPCC, spáir því að flóð, sem áður áttu sér að meðaltali stað á 100 ára fresti, verði árlegur viðburður þegar kemur fram að næstu aldamótum.

Gróðureldar eru einnig einn fylgifiskur öfgaveðurs en þeir komu illa við Evrópu á síðasta ári. Verst var ástandið í Portúgal og Katalóníu á Spáni. Í Feneyjum flæddi sjór margoft um götur borgarinnar og hlaut mikil eyðilegging af. Í suðurhluta Frakklands rigndi hvað eftir annað gríðarlega og hlaut mikið tjón af og í nóvember létust sex vegna flóða þar.

Ekki má gleyma jöklum álfunnar sem bráðna nú vegna hærri hita en áður. Þessu höfum við fengið að kenna á hér á landi og sömu sögu er að segja frá Sviss, Frakklandi og Noregi. ■



SAKAMÁL



LEIGUBÍLSTJÓ

■ Vakrinos leysti nokkur álitamál með sínum hætti ■ Ákærður fyrir fimm morð

Ekki liggur ljóst fyrir hví gríski leigubílstjórinn Dimitris Vakrinos framdi ódæði sín, en talið var að hann hefði þjáðst af minnimáttarkennd og að auki glímt við andleg veikindi sem rekja mátti til bernsku hans, en hann hafði iðulega sætt ofbeldi á sínum yngri árum.

Vakrinos, sem átti þrjár systur, var af fátæku, grísku bændafólki kominn. Foreldrar hans voru Panagiotis og Georgia Vakrinou, en faðir hans fékk viðurnefnið „Vrouvas“ vegna drykkjuvandamála sinna. Vakrinos fékk oft að finna til tevatnsins þegar faðir hans drakk.

Ungur í Aþenu

Árið 1975 kom Vakrinos, þá þrettán ára, til Aþenu og fékk inni hjá vinalegri fjölskyldu þar í borg og vann á bar í Hassia. Síðar lærði hann málsuðu í iðnskóla og var ráðinn til skipasmíðastöðvar þar sem hann starfaði til ársins 1992, þegar hann gerðist leigubílstjóri.

Vakrinos kvæntist árið 1990 en hjónabandið var skammlíft því eftir fjórtán mánuði kastaði eiginkona hans honum á dyr. Vakrinos tók því ekki þegjandi og hljóðalaust.

Íkveikja á Salamis-eyju

Vakrinos hefndi sín með því að kveikja í sumarbústað fyrrverandi tengdaföður síns á Salamis-eyju og fullyrti að bústaðurinn hefði upphaflega verið í eigu sinnar fjölskyldu.

Vakrinos kvæntist aftur árið 1996 en eignaðist aldrei börn. Af því hjónabandi fer engum sögum.

Mörgum árum áður hafði Vakrinos framíð sitt fyrsta morð, en þau áttu eftir að verða fleiri.

Barinn til bana

Sitt fyrsta morð framdi Dimitris Vakrinos þann 6. ágúst árið 1987. Þar var um að ræða samleigjanda Vakrinos, 57 ára karlmann að nafni Panayiotis Gaglias. Til verksins notaði Vakrinos járnstöng en Gaglias hafði að sögn tekið ófirjalsri hendi veiðiriffil hins fyrrnefnda. Þegar Vakrinos bar á Gaglias þjófnaðinn hótaði hann að blaðra í lögregluna og Vakrinos hótaði á móti að hann myndi taka ærlega í lurginn á Gaglias.

Það gerði Vakrinos síðan svikalaust og Gaglias fór ekki til lögreglunnar, hvorki þá né síðar. Hann gerði yfirhöfuð ekki nokkurn skapaðan hlut þaðan í frá.

Fimm morð

Í apríl 1997 handtók lögreglan Vakrinos og var hann ákærður fyrir fimm morð auk slatta af morðtilraunum og vopnuðum ránum sem átt höfðu sér stað frá 1987.

Sitt annað morð framdi Vakrinos, að mati lögreglunnar, 20. nóvember, árið

„Vakrinos hótaði á móti að hann myndi taka ærlega í lurginn á Gaglias“



1993. Samkvæmt skýrslum var um að ræða 26 ára konu, Anastasiu Simitzi, sem hafði beðið Vakrinos að keyra hana heim frá næturklúbbi í Aþenu.

Höfnun og móðgun

Ekki fylgir sögunni hvernig Vakrinos tók í þá beiðni en vitað er að hann vildi að Anastasia svæfi hjá honum. Ekki hugnaðist henni það og hafnaði hún þeirri ósk hans á staðnum og lét fylgja með nokkrar góðar

og, án efa, gildar móðganir.

Vakrinos tók höfnun Anastasiu óstínt upp og ók sem leið lá á afskekkt svæði skammt frá Mantra á Attica-skaga. Þar hellti hann yfir Anastasiu bensíni, og sparði það ekki, og bar síðan eld að. Að sögn lögreglu var Anastasia brennd lifandi.

Vinnudeila

Svo virðist sem Vakrinos hafi þaðan í frá litið á morð sem hentugustu lausnina ef

upp komu deilumál. Þannig var mál með vexti að Vakrinos og kollegi hans, 39 ára leigubílstjóri, Theodoros Andreadis að nafni, höfðu eldað grátt silfur um fjögurra mánaða skeið.

Andreadis mun hafa hundsáð biðröð leigubíla og nappað einum viðskiptavini áður en að honum kom. Þetta hafði hleypt illu blóði í Vakrinos sem hugsaði Andreadis þegjandi þörfina.



IAWAWAZ

DRORI DAUÐANS

■ Átti drykkfelldan föður og ömurlega æsku ■ Fangelsisdvölin varð stutt



Síðasti túrinn Vakrinos var loks handtekinn árið 1997



Af hverju? Ekki liggur ljóst fyrir hvers vegna Vakrinos brást við eins og hann gerði.

„ Síðan ók Vakrinos til Elefsina þar sem hellti bensíni yfir bílinn og kveikti í honum og brunnu þar til kaldra kola hvor tveggja bíllinn og Andreadis

Kollega komið fyrir kattarnef

Þann 9. janúar, 1994, brá Vakrinos sér í hlutverk viðskiptavinar og bað Andreadis að skjótast með hann til Loutraki, strandstaðar við Korinþuflóa.

Einhvers staðar á leiðinni stoppaði Andreadis að beiðni Vakrinos sem skaut hann umsvifalaust fjórum sinnum með skammbyssu sem hann hafði í förum sínum.

Síðan ók Vakrinos til Elefsina þar sem

hellti bensíni yfir bílinn og kveikti í honum og brunnu þar til kaldra kola hvor tveggja bíllinn og Andreadis.

Bíljófnauður og bræður tveir

Tveir bræður urðu síðustu fórnarlömb Vakrinos. Bræðurna myrti Vakrinos þann 21. desember, árið 1995. Costas, 33 ára, og Antonis Spyropoulos, 35 ára, höfðu veitt Vakrinos eftirför, en hann hafði áður stolið

bíl Costas.

Vakrinos hafði betur en bræðurnir tveir því hann náði að skjóta þá báða til bana og komast undan án þess að verða nokkurn tímann bendlaður við ódæðið.

Lánið sneri þó baki við Vakrinos árið 1997 þegar sjónir lögreglu beindust einhverra hluta að honum og hann var handtekinn.

Skóreimar og sturtuhaus

Sem fyrr segir var Vakrinos einnig grunaður um fimm morðtilraunir, þar af eina þar sem lögreglumaður slapp með skrekkinn, og vopnuð rán. Vakrinos var þó ekki lengi á framfæri fangelsisyrvalda því 12. maí, 1997, fannst hann dauður í sturtu einangrunardeildar Korydallos-fangelsisins sem hýsti hann. Vakrinos hafði notað skóreimar til að hengja sig á sturtuhausnum. ■

Veitingageirinn snýst gegn áhrifavöldum

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is

■ Dökkar innréttingar útrýma myndamöguleikum ■ Upphafið að endi einhverra áhrifavalda, spá margir

Það er vinsælt að sérfræðingar í veitingahúsageiranum hefji nýja árið á að spá fyrir um strauma og stefnu í bransanum, hvort sem það er í mat eða drykk. Athygli vekur að eitt trend er að finna á mörgum listum sérfræðinga, en það er kallað á ensku „anti-Instagram interiors“, sem gæti útlagst sem „and-Instagram innréttingar“. Þessi tíska er meðal annars talin með þeim stærri í bransanum samkvæmt alþjóðlegri skýrslu markaðsfyrirtækisins J. Walter Thompson.

Þeir nýju veitingastaðir sem hafa náð hvað mestri athygli í veitingahúsabransanum hafa til einkað sér þetta trend, til að mynda veitingastaður Gordons Ramsay, Lucky Cat, sem var opnaður í London í júní í fyrra. Staðurinn er innréttaður í dökkum tónum og vildu hönnuðir meðvitað forðast sterka liti, djarft veggfóður og ágenga lýsingu, sem veitingastaðir hafa unnið með svo fólk gæti tekið myndir fyrir Instagram á staðnum. Djúpir litir og dökk lýsing Lucky Cat skapar andrúmsloft sem á að njóta á staðnum – ekki af skjá.

Viljandi dökkt

Það var hönnunarstofan Afroditi Krassa sem sá um að innrétta staðinn og segir stofnandi stofunnar, Afroditi Krassa, í samtali við Dezeen að stofan hafi viljandi gert staðinn dökkan til að letja fólk í að deila myndum af honum og matnum á Instagram.

„Við reyndum að vinna með efni og liti sem eru mildir og klassískir, sem æpa ekki á mann,“ segir hún. „Hve oft heimsækir maður stað því hann lítur vel út á myndum en veldur manni vonbrigðum í raunheimi?“

Lifa í núinu

Farið er fögrum orðum um Lucky Cat í skýrslu J. Walter Thompson, en einnig bent á aðra staði sem hafa orðið brautryðjendur í þessum tískustrámi, þar á meðal veitingastaðurinn og barinn Marcus á Four Seasons-hótelinu í Montreal sem var opnaður í maí í fyrra. Í skýrslunni er því spáð að þetta marki upphaf endaloka Instagram-hugarfarsins, þar sem allt þarf að enda á samfélagsmiðlum, og við taki tímabil þar sem almenningur reynir að aftengjast.

„Þessi hönnunaraðferð markar endalok glysgjarna „horfðu-á-mig“-tímabilsins sem gerði mun meira en þurfti úr upplifun og varð til þess að rými voru hönnuð með þann eina tilgang að líta vel út á samfélagsmiðlum,“ stendur í skýrslunni. „Í framtíðinni munu neytendur velja rými sem hvetja þá til að lifa í núinu frekar en að upplifa heiminn í gegnum linsuna á símanum.“

Grammið út

Síðasta tæpa áratuginn hefur samfélagsmiðillinn Instagram fest sig vel í sessi og er þriðji stærsti samfélagsmiðill í heimi, á eftir Facebook og YouTube. Margir tala ekki lengur um að taka myndir heldur einfaldlega „að gramma“ eða „setja á Instagram“. Myndir eru þvældar til í leit að fullkomnun og eitt af því sem hefur verið hvað vinsælast á miðlinum eru myndir af mat og veitingastöðum. Raunar hafa margir áhrifavalda atvinnu af því að heimsækja veitingastaði og borða þar mat sem síðan er myndaður í bak og fyrir í þeim eina tilgangi að setja á Instagram og auglýsa veitingastaði.

Nú virðist stefna í að veitingastaðir, allavega þeir sem eru með verð og standard í hærri endanum, ætli að snúa baki við markaðssetningu með hjálp áhrifavalda og einbeita sér að því að skapa góða upplifun fyrir veitingastaðagæsti, í rólegu og mildu andrúmslofti þar sem síminn er víðs fjarri og hugurinn bundinn við mat, drykk og félagsskap. ■



Kósi Andrúmsloftið á Lucky Cat er huggulegt.



Dökkt og stílhreint Hér má sjá hvernig Lucky Cat í London er innréttaður.



Yfirdrifið Elan Café í London er dæmi um stað sem er hannaður fyrir Instagram.



„Þessi hönnunaraðferð markar endalok glysgjarna „horfðu-á-mig“-tímabilsins



Marcus í Montreal Gráir tónar og ljúf stemning.



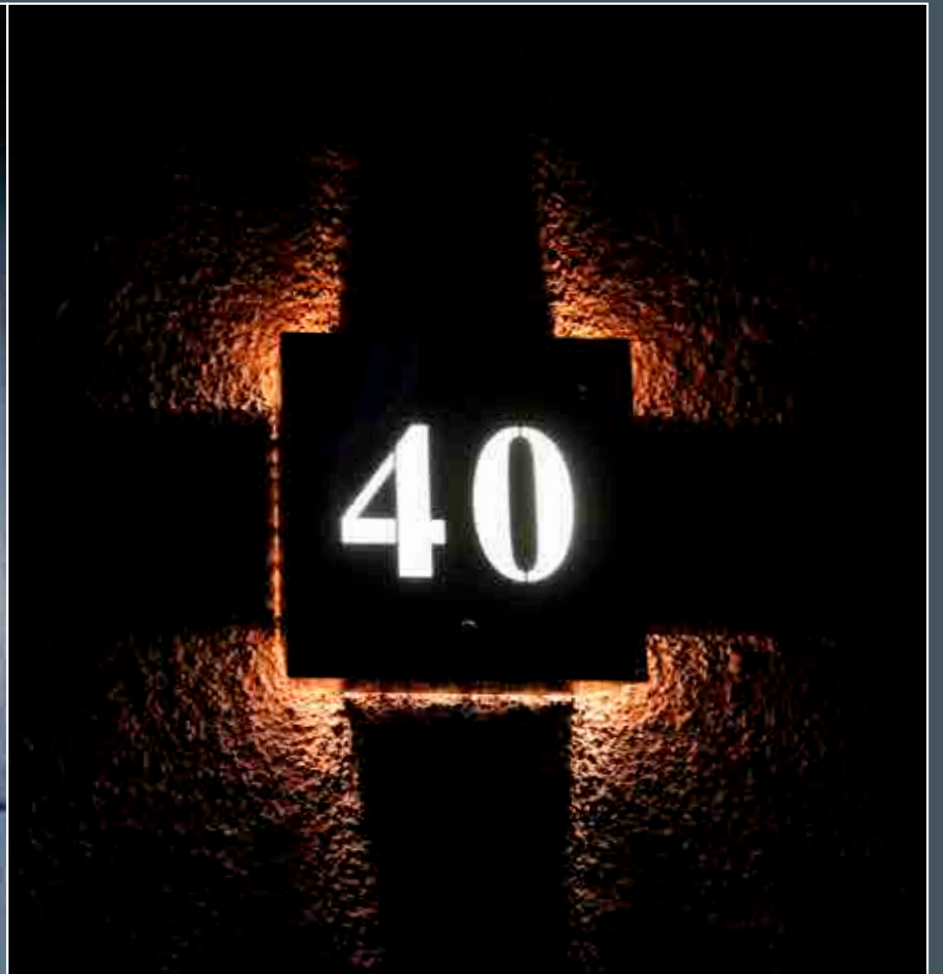
Grammaður í drasl Corbaci Café í Vin er annar mjög Instagram-vænn staður.



Led húsnúmer

Falleg húsnúmer í öllum stærðum og gerðum

- Sérsmíðum númer á öll hús og fjölbýli



- Ledlýsing sem endist og eyðir litlu rafmagni
- Hægt að fá í lituðu áli eða ryðfríu stáli
- Verið velkomin á facebooksíðu okkar: Led húsnúmer

Best er að pantast í gegnum facebooksíðuna okkar: ledhúsnúmer

Einnig hægt að hringa í sími 775 6080



Led húsnúmerinn er einnig hægt að skoða og versla hjá Skómeistararnum í Smáralind

Oreo-afmæli þar excellence

■ Það er hægt að gera óendanlega margt með Oreo ■ Ódýrt hráefni sem krakkarnir elska

Krakkar virðast elska Oreo og þegar kom að því að útbúa afmælisveislu með Oreo-þema fyrir eitt af börnunum virtust möguleikarnir vera endalausir. Hér er brot af því besta.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
lilja@dv.is



Rice Krispies fyrir lengra komna

Hráefni:

- 115 g smjör
- 560 g sykurpúðar
- 1 tsk. vanilludropar
- smá sjávarsalt
- 7 bollar Rice Krispies
- 20–24 Oreo-kexkökur, gróft saxaðar

Aðferð:

Smyrjið ílangt form, um 30 sentímetra að lengd. Bræðið smjórið í stórum potti yfir meðalhita. Þegar það er bráðið leyfið því að buggla í nokkrar mínútur til viðbótar, þar til það verður ljósbrúnt og kominn er karamellukeimur af því. Bætið sykurpúðum saman við og lækkið hitann lítið eitt. Hrærið stanslaust þar til þeir eru nánast bráðnaðir. Bætið vanilludropum og salti saman við og hrærið. Takið pottinn af hellunni og bætið Rice Krispies og Oreo vel saman við. Setjið blönduna í formið. Varið ykkur á því að blandan er klístruð og því er um að gera að setja smá matarolíu á hendurnar til að geta betur unnið með hana. Kælið í um klukkutíma og skerjið svo í bita.



Fyrir alla Bæði ungrir og aldnir elska þessa Rice Krispies-mola.



Brjáluð brúnka

Vá, vá, vá Þessi er nokkrum tölum erum of góð.

Hráefni:

- 1 bolli sykur
- 170 g smjör, brætt
- 115 g súkkulaði, saxað
- 2 egg
- 1 1/2 tsk. vanilludropar
- 3/4 bolli hveiti
- 1/4 bolli kakó
- 2 tsk. salt
- 10–12 Oreo-kex

Súkkulaðiþráð – Háefni:

- 1/2 bolli rjómi
- 1/2 bolli rjómasúkkulaði
- 1/2 bolli hvítt súkkulaði

Aðferð:

Hitið ofninn í 175°C og smyrjið hringlaga form, um 18 sentímetra stórt. Blandið sykri og smjóri vel saman. Bræðið súkkulaðið sem á að fara í kök-

una sjálfa og blandið saman við smjör-blönduna. Bætið eggjum og vanilludropum út í og hrærið vel. Blandið hveiti, kakói og salti saman í annarri skál og hrærið saman við blautefnin þar til allt er blandað saman. Setjið helming af deiginu í botninn á forminu og raðið Oreo-kexi yfir. Hellið síðan restinni af deiginu ofan á. Bakið í 20 mínútur, en þar sem þetta er brúnka, eða „brownie“, á þessi kaka að vera aðeins mjúk og klístruð.

Leyfið kökunni að kólna og gerið síðan súkkulaðiþráð. Hitið rjómann í 30–60 sekúndur í örbylgjuofni, eða þar til hann er heitur en ekki sjóðandi. Brjótið súkkulaðið í bita og setjið það út í rjómann. Látið það sitja í 5 mínútur og blandið síðan vel saman þar til allt súkkulaði er bráðnað. Hellið yfir kökuna og berið fram.



Sætt snarl Þetta popp leynir á sér.

Oreo-popp

Hráefni:

- 9 bollar popp (búið að poppa)
- 20 Oreo-kexkökur, gróft saxaðar
- 300 g hvítt súkkulaði

Aðferð:

Blandið poppi og Oreo vel saman. Bræðið hvíta súkkulaðið og bætið því við í hollum, passið að hræra alltaf á milli þannig að sem mest af poppinu fái smá súkkulaði. Leyfið að storkna og njótið.



Geggjaðar Nutella og Oreo er æðislegt saman.

Nutella og Oreo-smákökur

Hráefni:

- 1 bolli Nutella
- 1 msk. sykur
- 1 egg
- 1 tsk vanilludropar
- 1/2 bolli hveiti
- 1/2 tsk. lyftiduft
- 1/2 tsk. matarsódi
- 1/4 tsk. salt
- 1 1/2 bolli súkkulaðihúðað Oreo, gróft saxað

Aðferð:

Hitið ofninn í 180°C. Blandið Nutella, sykri og vanilludropum vel saman. Bætið egginu saman við og blandið. Bætið hveiti, lyftidufti, matarsóða og salti saman við og blandið þar til deig myndast. Blandið Oreo-kexi saman við með sleif eða sleikju. Búið til kúlur úr deiginu og raðið á smjörpappírsklædda ofnplötu. Fletjið kúlurnar aðeins út með höndunum og bakið í 8–10 mínútur.

HEFUR ÞÚ ÞÖRF FYRIR ÞRIF

Fyrirtæki og húsfélög, gerum
tilboð ykkur að kostnaðarlausu

Þjóðum sérhæfða þjónustu fyrir
íbúðir í skammtímaleigu





Íris Hauksdóttir
iris@dv.is

Stefnir á sigur með lag um nýfædda dóttur

Daði Freyr snýr aftur í Söngvakeppnina - Aldrei verið jafn lengi að semja lag

Tónlistarmaðurinn Daði Freyr Pétursson birtist landsmönnum fyrst árið 2017 þegar hann hafnaði í öðru sæti í Söngvakeppni sjónvarpsins með laginu Hvað með það? Hann stígur nú aftur á svið og segir lagið sem hann mun flytja fyrir alþjóð vera hans besta hingað til.

Daði Freyr býr í Berlín ásamt sambýliskonu sinni, Árnýju Fjólu Ásmundsdóttur, en saman eiga þau dótturina Áróru Björgu sem fæddist í ágúst í fyrra. Daði Freyr segir lífið í Berlín vera ljúft og veðurfar og verðlag leiki þar stórt hlutverk.

„Ég fluttist fyrst frá Íslandi tæplega árs gamall en þá fylgdu við fjölskyldan föður mínum sem var að fara í hljóðtækninám í Danmörku. Átta árum síðar fluttum við svo aftur heim til Íslands og ég byrjaði í Laugalandsskóla þar sem mamma starfaði sem kennari. Eftir grunnskóla fór ég svo í FSU á Selfossi þar sem ég kynntist konunni minni. Eftir stúdentsprófið fluttum við svo hingað til Berlínar þar sem ég stundaði nám við dBs Music-háskólann. Ég útskrifaðist svo með BA-gráðu í „sound engineering and music production“ árið 2017 og hef starfað hér sem tónlistarmaður síðan.“

Aldrei verið svona lengi að semja nokkurt lag

Það sama ár tók Daði Freyr þátt í Söngvakeppni sjónvarpsins og hafnaði sem fyrr segir í öðru sæti. Hann segist setja allt á fullt í ár og stefni að þessu sinni eðlilega alla leið.

„Við í Gagnamagninu höfðum rætt það í talsverðan tíma að taka aftur þátt í keppninni. Þátttaka okkar árið 2017 gekk nefnilega töluvert betur en við höfðum þorað að vona. Núna langar okkur að sjá hversu langt við getum farið með þetta.“

Lagið sjálft kom í rauninni eftir að grunnhugmyndin að atriðinu var klár, með öðrum orðum er lagið samið út frá sviðsetningunni. En ég hef aldrei verið jafn lengi að semja nokkurt lag. Ég bjó til nokkra mismunandi grunna til að velja út og vinnuheitið á Think About Things er „júró 7“. Þegar ég var búinn að ákveða hvaða grunn ég ætlaði að klára var laglínan lengi að koma, ég prófaði sennilega tíu mismunandi laglínur, sem ég tók upp og hætti svo við, eins var með textann. En ég er mjög sáttur með útkomuna og þetta er klárlega uppáhalds lagið mitt með mér.“

Textann segir Daði Freyr vera sprottinn í kringum fæðingu dóttur hans en hún var sex mánaða þegar lagið varð til.

„Ég samdi lagið á ensku og það fjallar um dóttur okkar

Árnýjar. Í grunninn fjallar lagið um það að elska mann-
eskju óendanlega mikið en vita í raun ekki beint hvað henni finnst um þig og spenninginn sem fylgir því að vita hvað hún á eftir að hafa að segja. Ég er mjög spenntur að heyra hvað henni finnst um alls konar hluti. Íslenska útgáfan er svo miklu meira byggð á gríni og fjallar um Gagnamagnið sem kemur úr framtíðinni og utan úr geimi til að bjarga heiminum með dansi. Í þetta skiptið er ég samt raunverulega að reyna að komast sem lengst.“

Heppinn að eiga heilbrigt barn sem brosir alla daga

Spurður hvernig föðurhlutverkið leggist í hann segir Daði Freyr það fara vel af stað.

„Mér finnst frábært að vera pabbi, en við erum líka rosa-
lega heppin að eiga heilbrigt barn sem brosir allan daginn. Auðvitað reynir hún samt stundum á þolinmæðina eins og öll börn, en þetta er ekkert nema gleðilegt verkefni. Við fluttum fyrir skömmu í nýja íbúð hér í Berlín og hún er svo fljót að þróa upp á alla kassa og standa uppi við lappirnar á okkur þegar maður er að reyna að taka upp úr kössum. Við þurfum að fá pössun ef við viljum fara eitthvert út saman, en eigum marga góða vini í Berlín sem eru meira en til í að hafa hana. Það er kannski skrítið að segja það en það kom



Enskur texti við lag Daða

Baby I can't wait to know.
Believe me I'll always be there so.

Though I know I love you
I find it hard to see how you feel about me.
'Cause I don't understand you .
Oh you are yet to learn how to speak.

When we first met
I will never forget.
'Cause even though I didn't know you yet.
We were bound together then and forever
and I could never let you go.

Baby I can't wait to know
what do you think about things.
Believe me I will always be there so
you can tell me anything and I'll listen.

When we are together
there isn't anywhere that I would rather be.
Three birds of a feather
I just hope you enjoy our company.

It's been some time
and though hard to define,
as if the stars have started to align.
We are bound together,
now and forever
and I will never let you go.

Baby I can't wait to know
what do you think about things.
Believe me I will always be there so
you can tell me anything and I'll listen.

I might even know what to say
but either way at least I'll be there.

Baby I can't wait to know
what do you think about things.
Believe me I will always be there so
you can tell me anything and I'll listen.

mér fátt á óvart við að eignast hana, en ég veit svo sem ekki alveg við hverju ég bjóst. Þetta er bara mest búið að vera gaman.“

Þegar talið berst að dæmigerðum degi litlu fjölskyldunnar í Þýskalandi segir Daði Freyr þau vera heimakær með meiru.

„Yfirleitt vaknar annað hvort okkar með Áróru og gefur henni að borða meðan hitt fær að sofa aðeins lengur. Síðan skiptumst við á að vera með hana. Þegar Árný stendur vaktina næ ég að skapa tónlist inni í stúdíói, sem er eitt herbergið í íbúðinni, en þegar ég er með hana þá getur Árný verið að læra, hún er í mannfræði í Háskóla Íslands.“

Og Daði Freyr segir marga kosti fylgja því að búa í Berlín.

„Það er fyrst og fremst töluvert ódýrara að lifa hér en á Íslandi. Matur og þess háttar kostar töluvert minna og þar fyrir utan þurfum við ekki að vera á bíl. Íbúðin okkar er líka töluvert finni en íbúð sem við hefðum efni á í Reykjavík, svo er veðrið auðvitað betra hér og andrúmsloftið róleggra. Ég er yfirleitt frekar meðvitaður um sjálfan mig þegar ég er á Íslandi, þar sem svo margir kannast við mig síðan úr Söngvakeppninni. Annars erum við alltaf á Íslandi yfir hásumarið og jólin, svo við erum alveg heilmikið á Íslandi líka. Við erum allvegana ekki farin að huga að flutningum heim eins og er, en auðvitað verðum við heima meðan á keppninni stendur, svo er aldrei að vita hvað verður. Ég sé ekki fyrir mér neitt annað en að halda áfram að skapa tónlist, hvort sem fólk nennir að hlusta eða ekki. Því er óhætt að segja að framtíðin sé full af tónlist og fleiri góðum stundum.“ ■

SANDBLÁSTURSFILMUR



Ráðgjöf
Tilboð
Hönnun
Uppsetning



Sundaborg 3
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

Spáð í stjörnum

Lesið í tarot Greту Salóme

Minningar úr fortíðinni leita á Greту og þær ylja

Tónlistarkonan Greta Salóme hneig niður á flugvelli fyrir stuttu með nýrnasýkingu. Greta hefur varla staldrað við til að anda síðustu ár og flýgur heimshorna á milli í tónlistarsköpun sinni, þar sem hún hefur átt góðu gengi að fagna. DV fannst því tilvalið að leggja tarotspil fyrir Greту en lesendum er bent á að þeir geta sjálfir dregið tarotspil á vef DV.

Gamall ástvinur bankar á dyr

Fyrsta spilið sem kemur upp hjá Greту er 6 bikarar. Minningar úr fortíðinni leita á Greту og þær ylja. Þær tengjast gömlum vini eða ástvinum sem verður á vegi tónlistarkonunnar sem Greta tekur fagnandi. Sú hlýja og samkennd sem býr innra með Greту vekur gleði í hjarta vinarins og um leið er Greta minnt á að gefa mikið af sér því það eflir sjálföruggi hennar. Hún getur hrint ótrúlegum hlutum í framkvæmd með góðverkum sínum.

Gerir upp mistök fortíðar

Svo er það Dómurinn. Það spil tákna einnig fortíðarhugsanir Greту. Það tengist þessum fyrrnefnda vini og atviki sem Greta hefði viljað sjá spilast á annan hátt. Hún gerði hins vegar það rétta í stöðunni þá og má ekki dvelja of lengi við mistök fortíðarinnar. Það er gott hjá henni að horfa yfir farinn veg á sjálfsgagnrýnninn

hátt, en síðan þarf hún að horfa fram á við. Nýr kafli bíður Greту þegar hún hefur gert upp fortíðina, því allt sem hún rannsakar í lífinu leiðir hana áfram og upp.

Skilja á milli einkalífs og vinnu

Loks er það Stríðsvagninn. Greta veit hvað hún vill fá út úr lífinu, hún kann að setja sér markmið og hún veit hvar tækifærin liggja. Innra með henni er metnaður og drifkraftur sem er sjaldséður og hún er óhrædd við að fara ótroðnar slóðir. Greta nýtir oft ekki hæfileika sína rétt og hún þarf að leysa þann vanda. Eins og er finnst henni eins og hún eigi ekki um neitt að velja og að hennar vegur sé nú ákveðinn fyrir lífstíð. Það er ekki svo. Hún má hafa augun opin fyrir nýjum tækifærum svo hún missi ekki af þeim, en að sama skapi verður hún að meta vel kosti og galla þeirra tækifæra sem hún grípur. Greta á stundum erfitt með mannleg samskipti og það besta fyrir hana er að skilja á milli einkalífs og vinnu, læra að miðla málum og takast á við vandamál um leið og þau koma upp. ■



Bardagabarn fætt – Svona eiga foreldrarnir saman

Turtildúfurnar Fransiska Björk Hinriksdóttir og Gunnar Nelson eignuðust dóttur í lok október á síðasta ári, en sú stutta fékk nýlega nafnið Míra Björk. DV lék því forvitni á að vita hvernig nýbökudu foreldrarnir ættu saman, ef einungis er lítið til stjörnumerka.

Fransiska og Gunnar fæddust bæði í júlí, hún er krabbi og hann ljón. Krabbin og ljónið skilja hvernig á að uppfylla tilfinningalegar þarfir hvort annars. Krabbin leitar að stöðugleika og andlegum samhljómi og ljónið þráir aðdáun og hrós. Bæði merki eru trygglynd og leggja sig fram við að ástarsambandið verði langlíf. Þráir merkjanna eru svipaðar og því geta þau fyllt upp í tómarúm í lífi hvort annars.

Ljónið lætur meira fyrir sér fara í þessu sambandi, en krabbin leggur meira upp úr öryggi heima fyrir. Bæði merki eru með mikinn viljastyrk og sterkar skoðanir. Því þurfa þau alla tíð að leggja sig mikið fram við að skilja hvort annað, sem og taka hvort annað í sátt, með öllum kostum og göllum.

Það má í raun líkja Fransisku og Gunnari við tunglið og sólina. Sólin (Gunnar) skín skært og veitir orku. Tunglið (Fransiska) skapar djúp tilfinningatengsl og er umönnunaraðili í edli sínu. Þessi blanda er ástæðan fyrir því að sólin og máninn styðja hvort annað út í það óendanlega. ■

Fransiska og Gunnar. Mynd: Skjáskot / Instagram



Fransiska
Fædd: 4. júlí 1992

Krabbi
■ þrjóskur
■ með frjótt ímyndunarafli
■ full af samkennd
■ trygg
■ svartsýn
■ óörugg

Gunnar
Fæddur: 28. júlí 1988

Ljón
■ þrjóskur
■ gjafmildur
■ hjartahlýr
■ húmoristi
■ latur
■ ósveigjanlegur

Afmælisbörn vikunnar

- **26. janúar** Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra, 50 ára
- **27. janúar** Haukur Viðar Alfreðsson þúsundþjalasmiður, 40 ára
- **28. janúar** Laufey Elíasdóttir leikkona, 41 árs
- **29. janúar** Friðrika Hjördís Geirsdóttir (Rikka) fjölmiðlakona, 42 ára
- **30. janúar** Halla Koppel leikkona, 38 ára
- **31. janúar** Marín Manda Magnúsdóttir fjölmiðlakona, 41 árs
- **1. febrúar** Lára Björg Björnsdóttir, fyrrverandi upplýsingafulltrúi ríkisstjórnarinnar, 43 ára

Stjörnuspá vikunnar

Gildir 26. janúar – 1. febrúar



Hrútur - 21. mars–19. apríl

Nú þarftu aðeins að staldra við, líta yfir alla lausu endana í lífinu þínu og reyna að hnýta sem flesta sem fyrst. Það eykur á streitu að hafa alls kyns útistandandi verkefni og áskoranir sem öskra á þig þegar þú reynir að slaka á. Láttu þér þetta að kenningu verða og ekki missa slíka stjórn á lífinu aftur í brád.



Vog - 23. sept.–22. október

Þú hefur fundið fyrir nýrri orku í svefnherberginu undanfarið og vegna þessa krafts hefur þú afar góð áhrif á fólk í kringum þig. Þú kynnist nýju fólki innan skamms sem mun leiða þig í átt að spennandi tækifærum. Ekki hafa áhyggjur af því að vera of stórtæk/ur fyrir samtíman – þetta nýja fólk kann að meta það.



Naut - 20. apríl–20. maí

Þú hefur miklar áhyggjur af því að innra með þér ríki ekki nægur metnaður fyrir árið 2020. Þú getur verið alveg slök/slakur yfir því þar sem brátt mun nýtt verkefni í vinnunni blása í þig nýju lífi og þú fylgist af drifkrafti og sköpunargáfu. Þú munt klífa metordastigann ansi hratt á næstu viku. Ekki láta velgengni stíga þér til höfuðs.



Sporðreki - 23. október–21. nóvember

Þig grípur fönduræði og mikil fram-takssemi. Þú rifjar upp gamla takta í eldamennsku frá fjarlægum löndum og klárar loksins verkefni sem hefur setið á hakanum. Þú skalt vara þig á einstaklingi sem gefur sig á tal við þig innan skamms. Þessi einstaklingur er með stóra drauma sem virðast of góðir til að vera sannir og það gæti bitnað illa á þér.



Tvíburi - 21. maí–21. júní

Þú hefur verið í dvala undanfarinn mánuð og þér fallast oft hendur yfir minnstu verkefnum. Nú vaknar þú hins vegar aftur til lífsins og finnst þú hafa heiminn í höndum þér. Það gengur allt upp og þú setur þér ný og metnaðarfull markmið sem gefa þér mikla lífsánægju. Þú ert á grænni grein og munt verða það áfram.



Bogmaður - 22. nóvember–21. desember

Það rignir yfir þig alls kyns tækifærum og þú veltir alvarlega fyrir þér að flytja til nýs lands, lands sem þú þekkir lítið sem ekkert. Þetta er eitthvað sem þú skalt hugleidda alvarlega og virkja alla þá miklu orku sem þú býrð yfir til góðra verka. Framtíðin er svo björt ef þú bara leyfir þér að dreyma.



Krabbi - 22. júní–22. júlí

Ýktar andstæður einkenna ástarlíf þitt næstu vikurnar. Eina stundina þráir þú ofurmikla nánd og tilfinningasemi en þá næstu grípur dýrseðlið þig og þig langar bara að fá öllum þínum frumhvötum svarað. Lofaðir krabbar ættu að upplýsa makann um þessar sveiflur á meðan einhleypir krabbar ættu að nýta tækifærið og sleppa fram af sér beislinu.



Steingeit - 22. desember–19. janúar

Þú þráir fjárhagslegan stöðugleika á þessu ári, sem og stöðugleika á öðrum sviðum. Fólk í kringum þig tekur ekki vel í þessi stórtæku plön þín og það fer í taugarnar á þér. En haltu þínu striki og smitaðu út frá þér hyggjuvitinu sem aðeins þú býrð yfir og aðrir öfunda þig af. Þú hefur sannfæringarkraft sem getur flutt fjöll.



Ljón - 23. júlí–22. ágúst

Þú ert einfari að eðlisfari þótt þú njótir þess að vera í stórum mannfögnuðum, umkringduður/vinum og kunningjum. Þér finnst þú vera föst/fastur í núverandi sambandi þótt það sé engin sérstök ástæða fyrir því. Þú ert ekki búin/n að finna þá sönnu hamingju sem þig dreymdi um og finnst eins og lífið þjóti hjá. Gríptu í taumana og gerðu eitthvað í því. Hlustaðu á innsæið.



Vatnsberi - 20. janúar–18. febrúar

Þú ert í góðri pásu frá áhyggjum og hugsar mikið um þig sjálfa/n. Miklar breytingar eru í vændum í þínu lífi en þær eru ekki þær sem þú sást fyrir heldur koma þér á óvart. Þér líst ekkert á þetta rót allt saman en þegar upp er stadið verður þetta þér aðeins til góðs. Vittu til og hættu efasemdarrausi.



Meyja - 23. ágúst–22. sept.

Þú settir þér háleit heilsumarkmið fyrir þetta ár en gafst einnig rými fyrir slaka. Loksins ertu búin/n að læra inn á þig sjálfa/n og hendir samviskubitinu út um gluggann. Þú stendur þig vel í að huga betur að heilsunni og finnur nýjar leiðir til að hugleidda og hreyfa þig. Þú finnur fyrir nýjum krafti og finnst þú geta tekist á við hvað sem er. Heimurinn er þinn.



Fiskur - 19. febrúar–20. mars

Þú ert í miklu slökunartímabili um þessar mundir og leyfir sjálfri/sjálfum þér að bara vera. Það er ansi ljúft og það er svo merkilegt að þegar að ró kemst á huga og hjarta þá fylgir framtakssemi með. Ólíkt fyrri slökunartímabilum ákveður þú að grafa dýpra, leita til fagfólks og virkilega vinna í sjálfri/sjálfum þér. Flott hjá þér!



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur hf. er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

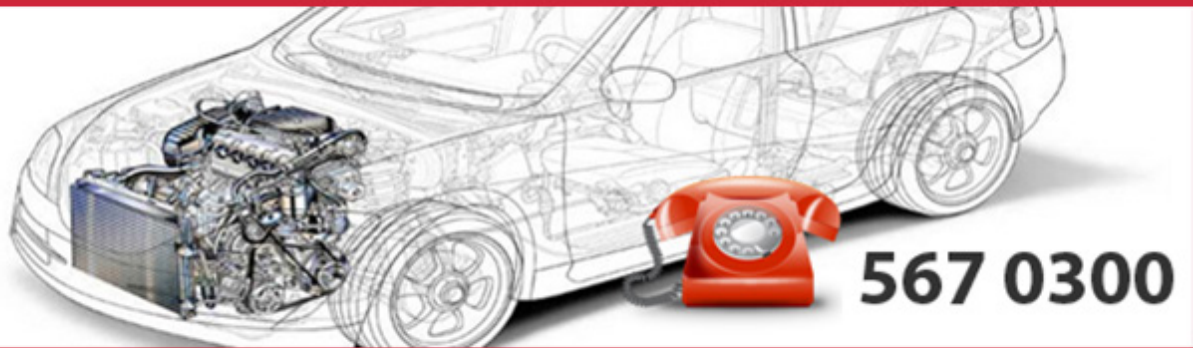
- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum
- 24 stunda þjónustu allt árið um kring
- björgunarþjónustu og aðstoð ef bílar bila eða flytja þarf þá á verkstæði



KRÓKUR

á þinni leið

Suðurláun 3, 210 Garðabær



VELJIÐ STAÐ ÞAR SEM FAGMENNSKA ER Í FARARBRODDI

Auk hefðbundins réttindanáms bjóðum við upp á eftirfarandi námskeið:

- B-réttindi á íslensku, pólsku og ensku
- Námskeið vegna akstursbanns
- Meiraprófsnámskeið á íslensku og pólsku
- Bifhjólanámskeið
- Endurmenntun atvinnubílstjóra
- Afleysingarmannanámskeið á leigubíl
- Rekstrarleyfisnámskeið leigubíla og fólks- og farmflutninga



Endurmenntun atvinnubílstjóra

Námskeið haldin alla
laugardaga frá
kl: 9:00-16:00

Pólsk Endurmenntun
hefst 1. mars (95code)

Fyrirtæki geta óskað eftir
sérnámskeiði fyrir hópa

Næstu meiraprófsnámskeið 5. febrúar 2020 / 4. mars 2020/ 1. apríl 2020 kl: 17:30



Ökuskólinn í Mjódd byggir á margra ára starfsreynslu í öllum greinum ökunáms

Skráning á námskeiðin fara fram á vefsíðu okkar www.bilprof.is

Ökuskólinn í Mjódd | Parabakka 3 | 109 Reykjavík | bilprof.is | s. 567 0300 | mjodd@bilprof.is

Auðvelt

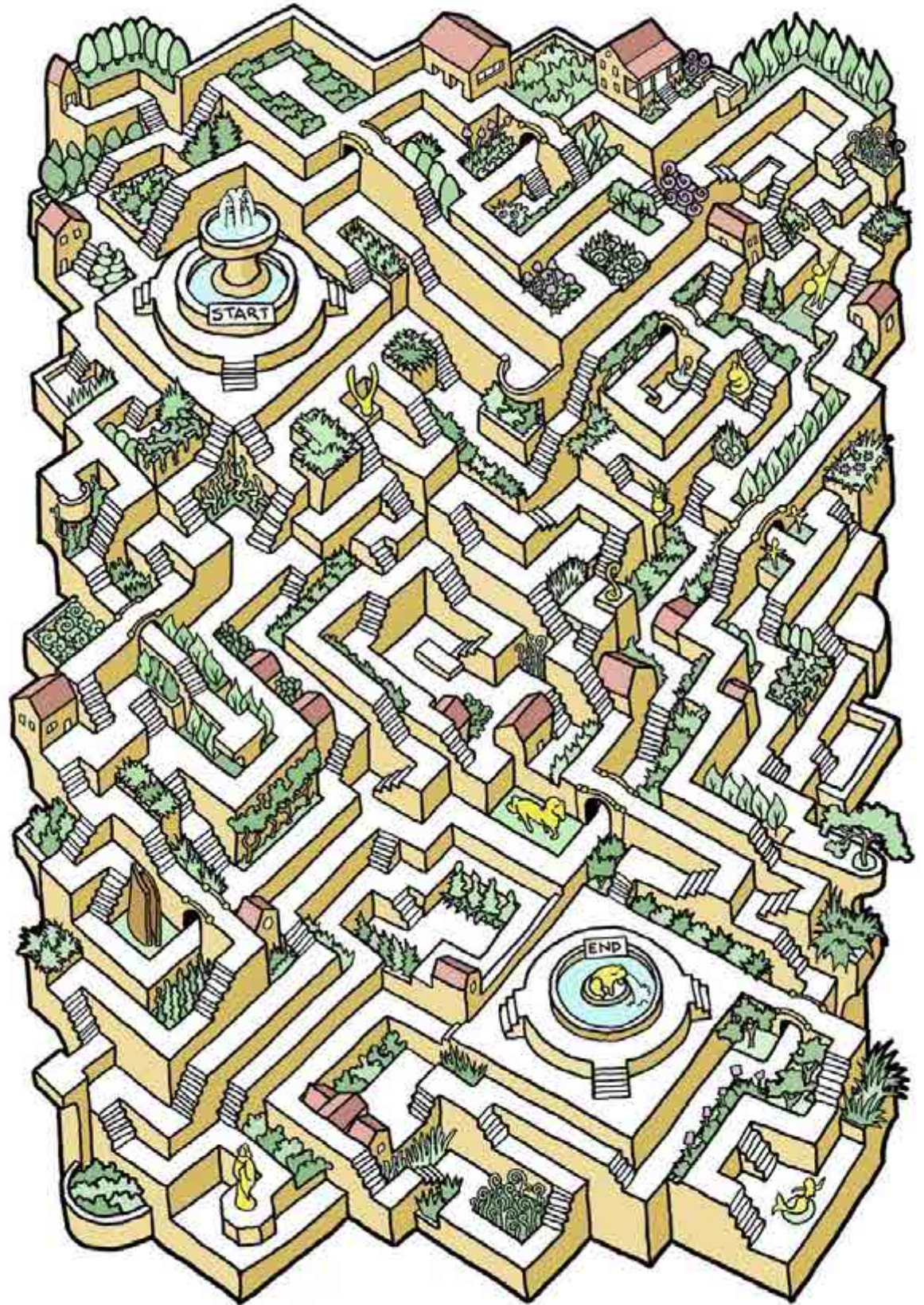
4			8				7
3	5		6	7	2		4
2	8					1	3
				7			
	2	8	3			4	
	7		2	4	9	1	6
	9	2	4		5		3
8			7	6	3		9
7	3						5
							1

Erfitt

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

Mjög erfitt

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



Virkar á
1 mínútu

zonníc®



Zonníc pepparmint munnholsúði inniheldur nicotín, 1 mg/úða, og er lyfið notað til meðferðar við tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Öll þrif fyrir fyrirtæki, stofnanir og heimili

Gerum föst verðtilboð í öll verk, stór eða smá, þér að kostnaðarlausu.

Markmið okkar er að veita viðskiptavinum okkar ávallt:
Hámarksgæði og árangur, persónulega og góða þjónustu.

Daglegar eða reglulegar ræstingar.

Sérverkefni:

- Aðalhreingerningar
- Gluggapvottur
- Viðhald gólfefna
- Bónleysing og bónun gólfefna
- Salernis- og kísilhreinsun
- Steinteppa-, teppa- og flísahreinsun
- Þrif eftir iðnaðarmenn
- Bruna- og vatnstjónaþrif
- Veggja-, lofta-, ljósa og gluggaþrif
- Flutningaþrif

Hjá Þrif- og ræstivörum starfa nú um 100 manns við ræstingar og hreingerningar af öllum stærðum og gerðum. Í dag þjónustum við um 100 fyrirtæki og stofnanir í daglegri ræstingu. Auk þess rekum við öflugra hreingerninga- og sérverkefnadeild.



 **Vaktsími
allansólarhringinn**

Það er alltaf hægt að hafa samband við okkur ef óvænt verkefni koma upp.

Vaktsíminn er 8652425



**Hafðu samband
og fáðu tilboð í verkið**



Frostagötu 4c 603 Akureyri
Símar: 4615232 / 8925232

Netfang: thrif@thrif.is
Veffang: www.thrif.is



Barðdist við kvíða og kulnun

Fann frið í öldum hafsins – Með botnlausan brunn af ævintýraþrá

Íris Hauksdóttir
iris@dv.is



Heiðar Logi Elíasson hefur vakið verðskuldaða athygli innan samfélagsmiðla þar sem hann býður fylgjendum sínum að fylgjast með fjölbreyttum ævintýrum hans. Heiðar Logi er atvinnusörfari samhliða því að kenna jóga en lýsir því sjálfur þannig að hann vinni við að leika sér. „Ég er með botnlausan brunn af ævintýraþrá og finnst ekkert skemmtilegra en jaðarsport og aðstæðurnar sem þeim fylgja. Ég var afskaplega ofvirkur krakki en fann mig og minn innri frið í öldunum í hafinu.“

Lifir ekki á samfélagsmiðlum

Samfélagsmiðlaferillinn hófst eftir Heiðar Logi byrjaði að sýna frá ævintýrum sínum í myndum og myndböndum á Instagram. Markmiðið segir hann hafa verið

að gefa fólki innsýn í líf sörfara á Íslandi. „Með tímanum fór ég að færa mig yfir á Snapchat og það þróaðist þannig að ég fór að sýna í raun allt og ekkert sem ég tek mér fyrir hendur, þá á ég bæði við ævintýrin og það sem ég geri í mínu daglega lífi. Ég vinn vissulega við önnur störf svo það er ekki hægt að segja að ég hafi mitt lífibraud af samfélagsmiðlum. Ég hef tekjur af ýmsu öðru í dag þó svo að miðlarnir auðveldi mér töluvert að finna tækifæri í því sem ég vil taka mér fyrir hendur. Ég hugsa að mín sérstada umfram aðra í svipuðum sporum sé einmitt þessi ævintýri sem ég hef svo gaman að sýna frá.“

Tek sveiflur í drifkrafti og dugnaði

Aðspurður hvernig það sé að vera sinn eigin yfirmaður segir Heiðar Logi að það geti verið erfitt. „Það

hefur reynst mjög krefjandi að vera minn eigin umboðsmaður og oft þarf öflugt hugmyndaflug. Ég tek miklar sveiflur í drifkrafti og dugnaði, en ég reyni að leyfa því bara að gerast og snúa mér þá frekar að öðru þegar ég vil breyta til. Góðu fréttirnar eru hins vegar þær að ég fann mér nýlega alvöru umboðsmann sem mér finnst gott að ráða ráðum með.“

Umræðan um svokallaða áhrifavalda hefur verið vinsæl undanfarið og sitt sýnist hverjum um ágæti þeirrar starfsstéttar, sem svo nýlega ruddi sér til rúms í orðræðunni. Sjálfur segist Heiðar Logi ekki lýsa sér sem íslenskum áhrifavaldi þótt hann hafi litla skoðun á orðinu sjálfu. „Ég lít meira á mig sem íþróttamann sem sýnir frá daglegu lífi frekar en áhrifavald sem stundar íþróttir. Samt óska ég mér einskis heitar en að hafa jákvæð áhrif á samfé-

lagið og vera góða fyrirmynd í því sem ég geri. Markmið mitt hefur í raun alltaf verið að sýna fólki að maður getur látið drauma sína rætast ef maður er tilbúinn að leggja á sig vinnuna. Sjálfur fæ ég mjög lítið af neikvæðri gagnrýni, en eflaust er það vegna þess að ég býð ekki mikið upp á það. Að sjálfsöggðu kemur það fyrir að fólk tjáir sig um hluti sem ég er að gera eða spyrji mig út í það sem ég hef verið að sýna frá, en mér hefur alltaf þótt það vera jákvætt. Ég hef líka svo gaman af því að sjá hvað fólk er áhugasamt og viljugt að hrósa einhverjum sem það þekkir ekki persónulega.

Markmiðið hefur alltaf verið það sama, þótt það breytist hægt og rólega hvað mér finnst skemmtilegt á milli ára. Markmiðið að verða atvinnumaður í íþróttum. Í byrjun var það á snjóþretti en svo þróaðist það yfir

í brimbretti. Ég hef lagt á mig gríðarlega vinnu til þess að gera það að raunveruleika og hef fórnad ótal mörgu í staðinn – en auðvitað er það það sem allir íþróttamenn þurfa að gera til að ná langt.“

Rútína í rútínuleysinu

Þegar talið berst að venjulegum degi í lífi Heiðars Loga, vefst svarið ögn fyrir honum. „Dagarnir eru algjörlega rútínulausir þó svo að það sé kannski smá rútína í rútínuleysinu. Ég tel mig vera A-mannskju stærsta hluta ársins en dett svo í B-mannskjuna annað slagið. Ég á það til að ofkeyra mig líkamlega því ég hreyfi mig mikið og þegar það gerist dett ég í B og fer að sofa lengur, eiga erfðara með að sofa og ná innri ró. En til að lýsa dæmigerðum degi þá vakna ég um 8-9 leytið, fer beint í kaffivélina og helli mér



MYNDR: EYÞÓR ÁRNASON

upp á einn ljúffengan búlettprúf kaffibolla og tek nokkrar teygjur á meðan ég drekk hann. Ég tannbursta og tunguskef mig og opna svo tölvuna og fer yfir tölvupóst og skilaboð. Ef ég er ekki rokinn út að sörfra, renna mér á snjóbreitti eða kominn á krossara fer ég mjög reglulega á Gló í hádeginu og fæ mér hollan og næringarríkan hádegismat. Það er í raun ómögulegt að segja hvað ég geri eftir það, því dagarnir eru gjörsamlega óreglubundnir.“

Fullnægður ferilslega séð

Tildrög þess að Heiðar Logi leiddist út á þessa braut var kulnun sem hann upplifði í fyrra starfi. Hann ákvað í kjölfarið að breyta alfarið um stefnu og einbeita sér að því sem hann elskaði að gera. „Ég hef barist við mikinn kvíða undanfarin ár. Sérstaklega eftir að ég upplifði „burn-out“ eða kulnun eins og það

heitir á íslensku. Þarna var ég rétt rúmlega tvítugur og rak skemmtistað. Mér leið alls ekki vel og átti erfitt með að kúpla mig út í frítíma.

Með tímanum þróaði ég með mér kvíða og á endanum brann ég út. Þó var það ekki eingöngu neikvætt, því ég fékk gott spark í rassinn til að breyta og gera eitthvað sem ég raunverulega elskaði. Þá ákvað ég að láta draum minn rætast. Þessi breyting var mitt stærsta og erfiðasta verkefni. Í dag á ég alls kyns nýja drauma sem hafa þróast á síðustu árum, en núna snúast þeir ekki um feril heldur fjölskyldu og vini. Ég er mjög fullnægður ferilslega séð, þótt ég muni auðvitað alltaf halda áfram að byggja ofan á það. En núna er mig farið að langa til að verða besta útgáfan af sjálfum mér og takast á við nýjar áskoranir sem lífið hefur upp á að bjóða.“ ■



„Ég er með botnlausan brunn af ævintýraþrá og finnst ekkert skemmtilegra en jafarsport og aðstæðurnar sem þeim fylgja“



REYKJAVIK
RAINCOATS

REYKJAVIK RAINCOATS
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM
SÍMI: 5711177

YFIRHEYRSLAN

Ekki horfa í augun á leiðinlegum fyllibyttum

Halldór Gylfason leikari fer á kostum sem „Vafflan“ í Vanja frænda sem sýnt er um þessar mundir í Borgarleikhúsinu. Sjálfur lýsir Halldór sér sem eiginmanni, tveggja barna föður og tilfinningaveru, en samhliða leiklistinni starfar hann sem söngvari Geirfuglanna. Halldór er í yfirheyrslu helgarinnar.

Hvar líður þér þér best?

Þegar ég er hlæjandi í partíi með skemmtilegu fólki.

Hvað óttastu mest?

Tölvur og nútíma tækni.

Hvert er þitt mesta afrek?

Ég hef unnið til verðlauna í bridds.

Furðulegasta starf sem þú hefur tekið að þér?

Ég kom einu sinni fram sem Georg Jensen hönnuður, sem var fyrir löngu dauður, í sjötugsafmæli og talaði dönsku.

Hver væri titillinn á ævisögu þinni?

6,5 ævisaga meðalmanns.

Hvernig væri bjórin Halldór Gylfa?

Hann væri þykkur og þéttur eins og hárið á mér.

Besta ráð sem þú hefur fengið?

Að horfa ekki í augun á leiðinlegum fyllibyttum sem nálgast borðið á bar. Ráð sem Aggi vinur gaf mér þegar ég var 15 ára.

Hvert er leiðinlegasta húsverkið?

Að tengja sjónvarp og rátera og tölvur.

Besta bíómynd allra tíma?

Borgarljósinn eftir Chaplin.

Hvaða hæfileika myndir þú vilja búa yfir?

Ég væri massa til í að kunna á píanó.

Hver er mesta áhætta sem þú hefur tekið?

Að veislustýra er alltaf áhætta.

Hvaða frasi fer mest í taugarnar á þér?

When in Rome, eins og vindurinn, glasið er hálfótmt og fleira.

Hvað geturðu sjaldnast staðist eða ert góður í að réttlæta fyrir þér?

Gott rauðvín.

Hvað er á döfinni hjá þér?

Ég er að spila á bóndadagsballi í lðnó í kvöld en þar fyrir utan held ég áfram að leika í Vanja og svo taka brátt við æfingar á Gosa.



– Frábær heimilismatur í hádeginu –



HÁDEGISMATUR ALLA VIRKA DAGA

milli kl. 11.30 og 13.30

Komið til okkar eða við sendum til ykkar

SENDUM Í FYRIRTÆKI STÓR OG SMÁ

Opið virka daga 07.30- 15.00. Laugardag 09.00-14.00




KÆNAN
VEITINGASTOFA

Kænan Óseyrarbraut 2 220 Hafnarfjörður. Sími 5651550. www.kaenan.is info@kaenan.is



Selur slotið

Athafnamaðurinn Hallur Dan Johansen hefur sett einbýlishús sitt við Látraströnd á Sel-tjarnarnesi á sölu og vill rúm- ar 130 milljónir fyrir slotið. Um er að ræða rúmlega 250 fermetra eign sem hefur verið endurnýjuð að öllu leyti. Hallur Dan var sakfelldur í fyrra fyrir meiriháttar brot á skatta- lögum í gegnum veitingastað- ina Laundromat Reykjavík og Austur. Hallur hafði ekki áður gerst brotlegur við lög en hann opnaði Austur árið 2009 ásamt Valgarði Þórnari Sörensen, sem einnig var dæmdur fyrir brot á skattalögum, og Ásgeiri Kolbeinssyni. Hallur og Valgarður voru eigendur Laun- dromat þegar félagið varð gjaldþrota árið 2014.



82 ára pökkunar- stjóri

Þúsundþjalasmiðurinn Tobba Marinósdóttir stofnaði nýverið fyrir- tækið Náttúrulega gott með móður sinni, Guðbjörgu Birkis Jónsdóttur. Þær sér- hæfa sig í náttúrulega góðu granóla sem hefur fengið góð- ar viðtökur í verslunum lands- ins. Um er að ræða sannkallað fjölskyldufyrirtæki því amma Tobbu, Regína Birkis, stendur vaktina sem pökkunarstjóri, en hún verður 83 ára eftir nokkra daga.



Hún þakkar eflaust öllum saman!

Loki

Stjörnusíli í Söngvakeppninni

Lögin sem keppa í Söngvakeppninni voru afhjúpuð um síðustu helgi og kennir þar ýmissa grasa. Svo virðist sem ein kynslóð sé að hverfa úr keppn- inni og önnur nýrri að taka við. Í þeirri nýju er að finna afkvæmi margra, frægra Ís- lendinga sem margir hverjir hafa gert það gott í Söngvakeppninni í gegnum tíðina.

Lagahöfundurinn Birgir Steinn Stefáns- son er skrifaður fyrir lögnum Dreyma og Klukkan tifar, en það síðara samdi hann meðal annars í félagi við föður sinn, Stefán Hilmarsson. Stefán þarf vart að kynna, enda söng hann einn farsælasta Eurovision- slagara Íslendinga, Draum um Nínu. Elísabet Ormslev flytur lagið Elta þig en

móðir hennar er Helga Möller, upprunalega Eurovision-stjarnan. Nína Dagbjört Helga- dóttir flytur lagið Ekkó en móðir hennar er engin önnur en söngkonan Rúna Stefáns- dóttir.

Ísold Wilberg Antonsdóttir er annar helmingur dúettsins í Klukkan tifar en móð- ir hennar er listakonan Lína Rut Wilberg, sem hefur notið velgengni víða um heim. Þá má ekki gleyma rapparanum Jóa Pé, Jó- hannesi Damian Patreksyni, sem er í laga- höfundateyminu á bak við Ævintýri. Hann er að sjálfsgöðu sonur handboltakappans Patreks Jóhannessonar, eins og oft hefur komið fram, og þar af leiðandi frændi for- setans, Guðna Th. Jóhannessonar.

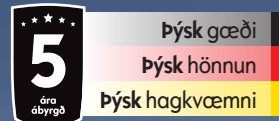
Ísold hér til vinstri



Nína Dagbjört



Elísabet Ormslev



Þýsk gæði

Þýsk hönnun

Þýsk hagkvæmni

Opel Grandland X Aktiv

VERTU GRAND Í VETUR!

Verð frá 3.990.000 kr.



Aktiv

pakki að verðmæti 400.000 kr. fylgir öllum nýjum Grandland X

- Aukin veghæð
- Toyo harðskelja vetrardekk
- Toppgrind og skíðabogar
- Vetrarmottur
- Aurhlífar
- Árskort á skíðasvæði



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Opel á Íslandi

Opel á Íslandi
Reykjavík | Krókhálsi 9
Reykjanesbæ | Njarðarbraut 9

Opnunartímar
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

benni.is

Bílabúð
Benna