

LEIÐ

MÁNUDAGUR 7. MAÍ 2018

Lífsstíll



Mexíkóskur matur er mjög vinsæll hjá öllum aldri og það er hægt að útbúa hann á einfaldan og fljótlegan hátt. Við gefum uppskriftir að tveimur slíkum réttum.

→4

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ IS



Ragnar Ingi Aðalsteinsson hefur gefið út ljóðatímaritið Stuðlaberg síðan 2012. Blaðið kemur út tvisvar á ári, í apríl og nóvember. MYND/EYÞÓR

Djúp virðing fyrir hefðinni

Ragnari Inga rann til rifja að sjá gamla bragforminu misþyrmt í vísun sem voru rangt eða ekki stuðlaðar og gefur nú út ljóðatímaritið Stuðlaberg. →2



Stuðlaberg er hvalreki fyrir alla ljóðaunnendur og efnistökin eru skemmtileg, fjölbreytt og áhugaverð. MYNDIR/EYÞÓR

Stuðlaberg er helgað hefðbundinni ljóðlist en þó er langt í frá að timaritinu sé stefnt gegn óhefðbundnum ljóðum,“ segir Ragnar Ingvi Adalsteinsson, adjunkt, rithöfundur og ljóðskáld, um ljóðatimaritið Stuðlaberg sem hann gaf fyrst út haustið 2012.

„Það er mín bjargfasta skoðun að ljóð eigi hver og einn að yrkja eftir því sem andinn innblæs hverju sinni, og þau ljóð sem hreyfa við lesandanum á einhvern hátt séu góð ljóð án tillits til hvernig þau eru gerð,“ segir Ragnar.

Hitt sé svo staðreynd að Íslendingar eigi mjög merkilega forna ljóðhefð.

„Hefðbundna ljóðið, með afmarkaðri braglinulengd, taktbundinni hrynjandi og ljóðstöfum samkvæmt ströngum reglum, er menningarperla sem við höfum varðveitt um aldir og er hvergi til á byggðu bóli nema hér á Íslandi. Fyrir þúsund árum voru þessar reglur útbreiddar um alla Norður-Evrópu en nágrannaþjóðirnar hafa glatað þeim. Stuðlasetning var notuð í enskum ljóðum fram á 15. öld en þá hvarf hún úr kveðskapnum,“ útskýrir Ragnar, en á Norðurlöndum hurfu bragreglurnar fyrr, líklega í kringum 1200.

Bragforminu misþyrmt

Á árunum 2004 til 2010 gerði Ragnar stóra rannsókn á þróun stuðlasetningar í íslenskrum ljóðlist.

„Þar kom í ljós að stuðlasetningarhefðin hefur varðveist hér algjörlega óbreytt allt frá tíma Braga Boddasonar, sem var uppi í Noregi á fyrri hluta 9. aldar. Nokkrar breytingar hafa þó orðið á því hvaða hljóð stuðla saman. Því hafa valdið breytingar á framburði sem gerðu það að verkum að framstöðuhljóð hættu að stuðla



Ragnar Ingvi gerði stóra rannsókn á þróun stuðlasetningar í íslenskrum ljóðlist og þar kom í ljós að hún hefur varðveist hér á landi óbreytt frá 9. öld.

saman. En skáldin brugðust jafnan við og breyttu reglunum til að grunnildin héldu sér,“ upplýsir Ragnar.

Á seinni hluta 20. aldar, þegar nútímaljóðið var að ryðja sér til

rúms, kom bakslag í gömlu bragfræðina.

„Á þeim tíma sá maður gjarnan vísur sem voru rangt eða ekki stuðlaðar en fengu samt birtingu í fjölmiðlum án athugasemda. Höf-

undarnir töldu sig vera að yrkja hefðbundið en kunnur ekki reglurnar og út frá sjónarhorni þess sem hafði eyra fyrir þessum hefðbundna brag var slíkur kveðskapur ónýtur og með öllu óbirtingarhæfur. Það var þá sem ég fór að skrifa kennslubækur í bragfræði. Mér rann til rifja að sjá gamla bragforminu misþyrmt á þennan hátt,“ segir Ragnar.

Einfaldar bragreglur

Eitt vill Ragnar itreka: Að hverjum og einum sé frjálst að yrkja eftir hvaða reglum sem menn setja sér.

„En hefðbundna ljóðformið, bragurinn sem hér hefur lifað með þjóðinni í 1200 ár, hefur í sér mjög ákveðnar reglur, fáar og einfaldar. Eddukvæðin, Dróttkvæðin, Háttatal Snorra Sturlusonar, Lilja Eysteins Ásgrímssonar, Ljómur Jóns Arasonar, Passiusálmar Hallgríms Péturssonar, rímur Steinunnar Finnadóttur og Sigurðar Hallgrímssonar, Timinn og vatnið eftir Stein Steinarr og Disneyrímur Þórarins Eldjárns; allt er þetta bundið sömu bragreglunum, unnið af stakri nákvæmni og vandvirkni skálda sem bera djúpa virðingu fyrir hefðinni og leyfa sér engar undantekningar.“

Ragnar bendir á að visnasmiðir sem skemmta á hagyrðingamótum noti nákvæmlega sömu bragreglur og Egill Skalla-Grímsson og Þormóður Bersason Kolbrúnarskáld.

„Ef við yrkjum hefðbundið skulum við gera það rétt,“ segir Ragnar. „Bragreglurnar eru ekki þyngri né flóknari en svo að nemendur 8. bekkjar grunnskólans læra þær í þremur til fjórum íslenskutímum, og fara létt með.“

Ung og aldin skáld

Timaritið Stuðlaberg þjónar þeim

tilgangi að styðja við hina fornu braghefð.

„Þar birtir ég ljóð sem ort eru undir hefðbundnum bragarháttum og fjallað er um vísnaverð og bragfræði,“ útskýrir Ragnar.

Ritið er 34 blaðsíður og meðal fastra efnispáttá má nefna dægurvísur þar sem Ragnar fær nokkra hagyrðinga til að yrkja um sitt hvað sem er á döfinni hverju sinni. Í nýutkomnu hefti Stuðlabergs yrkja konur um #metoo-byltinguna, opnuviðtal er við hagyrðinga sem tjá sig um vísnaverðina út frá ýmsum hliðum, lausavísnaþáttur er fastur liður í blaðinu og fjallað er um ljóðabækur. Vart þarf að taka fram að þær bækur geyma eingöngu hefðbundin ljóð.

„Mikil gróska er nú í útgáfu hefðbundinna ljóða. Þar er bæði um að ræða endurútgáfur á ljóðum eldri skálda og ekki síður nýjar bækur eftir núlifandi skáld, ung og aldin, sem yrkja hefðbundið og vilja koma kveðskap sínum á framfæri. Auk föstu þáttanna eru birtar greinar um bragfræðileg efni og ýmislegt annað sem tengist braghefðinni á einhvern hátt,“ útskýrir Ragnar.

Þegar Stuðlaberg kom fyrst út fékk það strax ágætar undirtektir og fer áskrifendahópurinn sístækkandi.

„Fyrstu árin voru erfið fjárhagslega en það hefur gengið æ betur eftir því sem fleiri fréttar af blaðinu og áskrifendum fjölga. Af og til fær blaðið styrki frá einstaklingum eða fyrirtækjum og allt slíkt er þegið með þökkum. Stefnit er að því að blaðið standi undir sér peningalega og vonandi tekst það fljótlega,“ segir Ragnar.

Áskriftasíminn er 895 8697 (eða 567 1887) og einnig er hægt að panta áskrift á netinu: ria@hi.is

ÚLFARSFELL 1000

Fjölskylduhátíð 10. maí kl. 14

Göngustjórar: Reynir Traustason og John Snorri Sigurjónsson.
Þyrla Landhelgisgæslunnar mætir á svæðið.

Brottför kl. 14 frá skógræktinni í Mosfellsbæ og bílastæði í Úlfarsárdal.
Jakob Frímann Magnússon stjórnar stuði á palli.

Ávarp: Páll Guðmundsson, framkvæmdastjóri Ferðafélags Íslands.

Stuðmenn, Emmsjé Gauti, Hörður Torfason og Katrín Halldóra syngur
lög Ellýjar Vilhjalms. Skrefin, kór Ferðafélags Íslands.

Haukur Hjaltason stjórnar æfingarprogramminu Hauknum.

Styrktaraðilar: Vodafone, Stundin, Ikea og Fjallakofinn.



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
www.fi.is



Mexíkó-upplifun alla daga

Sumum finnst að Mexíkó-réttir séu föstudagsmatur. Öðrum finnst þeir góðir alla daga. Hvernig væri til dæmis að prófa þessa góðu rétti á mánudegi? Hér eru auðveldar uppskriftir.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Enchiladas eru upprúlaðar tortilla-kökur sem eru hitaðar í ofni með osti yfir. Krökkum finnst þetta mjög góður réttur. Þessi uppskrift er með kjúklingi en það má alveg breyta kjötttegundum eftir smekk.

Enchiladas með kjúklingi

Einfaldur réttur sem tekur ekki langan tíma að útbúa og dugur fyrir fjögurra manna fjölskyldu. Kjúklinginn er hægt að kaupa eldaðan og spara sér þannig mikinn tíma.

1 grillaður kjúklingur
8 tortillur
200 g rifinn ostur

Salsasósa

1 laukur, smátt skorinn
2 hvítlauksrif, smátt skorin
2 msk. olía
1 dós brúnar mexíkóskar baunir
1 dós niðursoðnir tómatar, hakkaðir
1 kjötkraftsteningur
3 dl vatn
2 tsk. cumin
½ tsk. fint malað aniskrydd
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
4 vorlaukar, skornir í sneiðar
4 msk. grófhakkað, ferskt kóriander

Hitid ofninn í 230°C. Búið til salsasósu með því að steikja lauk og hvítlauk í olíu. Bætið síðan baunum saman við, tómötum, kjötkrafti og vatni. Þá er krydd sett saman við og allt látið sjóða upp og síðan smá malla í nokkrum mínútur. Takið skinnið af kjúklingnum og rifið kjötið niður í bita. Blandið því saman við tvo þriðju af sósunni. Afgangurinn af sósunni er geymdur þar til síðar. Dreifið kjúklingnum á tortillurnar og rúllið þeim upp. Leggið í eldfast mót og setjið afganginn af sósunni og ostinn yfir. Bakið í ofninum í 10-15 mínútur eða þangað til osturinn er gullinbrúnn. Þegar rúllurnar eru teknar úr ofninum og settar á diskka er vorlauk og kóriander dreift yfir þær. Gott er að bera enchiladas fram með fersku



Mjúkt taco með kjúklingi er í upphaldi hjá mörgum. NORDICPHOTOS/GETTY

Mexíkóskt taco er borið fram í mjúkum tortilla-kökum.

salati, sýrdum rjóma og límónu-bátum.

Taco með rifnum kjúklingi

Þetta er einfaldur og góður réttur sem er ekki borinn fram í hörðum taco-skeljum heldur mjúkum tortilla-kökum. Veljið minni kökurnar. Uppskriftin er fyrir fjóra.

750 g úrbeinuð kjúklingalæri
8 tortilla-kökur

BBQ-sósa

1 flaska BBQ-sósa (tilbúin)
2 tsk. rifinn límónubörkur
2 tsk. rifinn appelsínubörkur
1 smátt skorinn jalapenó
1 hvítlauksrif, smátt skorið
1 tsk. cumin



Enchiladas er frábær fjölskylduréttur. NORDICPHOTOS/GETTY

Safi úr einni límónu
Salt og pipar

Salsa

1 dós niðursoðnir tómatar í bitum
1 mangó, skorinn í bita
2 jalapenó, smátt skornir
2 vorlaukar, smátt skornir
2 niðursoðnar grillaðar paprikur, smátt skornar
1 tsk. rifinn límónubörkur
1 tsk. rifinn appelsínubörkur
Ferskt kóriander
Safi úr ¼ límónu
½ tsk. salt

Gvakamóle

2 lárperur
Safi úr hálfri límónu
½ tsk. salt
2 msk. ferskt kóriander, smátt skorið

Blandið saman öllu sem á að fara í BBQ-sósuna. Setjið ¼ af sósunni saman við kjúklinginn og látið hann marinerast. Setjið niðursoðnu tómatana í sigti og látið vökvann renna frá þeim. Blandið mangói, jalapenó, vorlauk, grillaðri papriku, berki af límónu og appelsínu ásamt kóriander í skál og hrærið allt saman. Bætið síðan tómötunum saman við. Bragðbætið með límónusafa og salti. Ef þið viljið hafa salsað sterkara má bæta meiri jalapenó út í það. Til að gera gvakamóle þarf að velja þroskaðar lárperur (avókadó) og stappa þær með gaffli. Bragðbætið með límónusafa, salti og fersku kóriander. Grillið kjúklinginn á útigripli. Steikið hann á báðum hliðum í um það bil 5 mínútur. Best er að grilla hann „indirekte“ en þá er bara kveikt á fyrsta og ysta brennara. Slökkt er á þeim í miðid. Þetta er bara hægt að gera á gasgrillum með þremur brennurum. Lærin er einnig hægt að elda í ofni í um það bil 15-20 mínútur á 180°C. Þegar lærin eru gegnumsteikt eru þau skornir í þunnar sneiðar og sett aftur í BBQ-sósu sem eftir er en skiljið aðeins eftir. Hitid tortilla-kökur á grillinu á báðum hliðum. Setjið salsa á tortilla, síðan gvakamóle og loks kjúkling. Gott er að setja meiri BBQ-sósu yfir og ferskt kóriander. Það má líka breyta til og grilla gott nautakjöt í staðinn fyrir kjúkling og bæta síðan við fersku grænmeti að vild.

Laugardaginn 12. maí gefur Fréttablaðið út aukablaðið

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Skólar & námskeið kemur út að jafnaði þrisvar sinnum á á hverju ári. Að vanda er boðið upp fjölmargar fróðlegar greinar og viðtöl.

Allir sem eru velta fyrir sér námi í sumar eða haust munu fá í blaðinu góða yfirsýn yfir það sem er í boði

Blaðið er mjög vinsæl valkostur ýmissa menntastofnanna og einkaskóla sem nýta blaðið til auglýsa eða kynna nám sem hefst í sumar og í haust.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Netfang olafurh@frettabladid.is – Beinn sími 512-5433



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

**PARKET
& GOLF**

- gerir hús að heimili

parket

gólflistar

mottur

gólfhreinsiefni

harðparket

teppi

teppaflísar

dreglar

vinylflísar

stíga húsa teppi

klæðningarefni

viðarparket

vegg

Ármúli 32, 108 Reykjavík
Sími 568 1888
www.pog.is



Oddur Freyr
Þorsteinnsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Á veitingastaðnum Spyce í Boston sjá vélmenni um að elda. Spyce býður upp á hollan mat á góðu verði og sparar því rekstrarkostnað með því að ráða enga kokka. Kerfið á að geta afgreitt 200 máltíðir á klukkustund.



Maturinn er eldaður í litlum pottum sem eru hitaðir með segulkrafti. NORDICPHOTOS/GETTY

ERTU Í LEIT AÐ
DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

Vélvæddur veitingastaður

Á veitingastaðnum Spyce í Boston sjá vélmenni, en ekki manneskjur, um matseldina. Veitingastaðurinn er hugarfóstrur fjögurra nemenda sem útskrifuðust frá háskólanum Michigan Institute of Technology og hugmyndin á bak við hann er að bjóða upp á hollan og bragðgóðan mat á lágu verði, því stofnendurnir voru í vandræðum með að finna slíkan mat þegar þeir voru í háskólanámi. Stofnendurnir höfðu enga sérstaka þekkingu á matargerð og fengu því kokk sem hefur fengið Michelin-stjörnu til að aðstoða sig við að setja upp matseðilinn. Með því að hafa enga kokka í vinnu tókst þeim að lækka rekstrarkostnað og því geta þeir selt matinn á lægra verði.

Ódýrt, fljótlegt og frumlegt

Hver máltíð kostar sjö og hálfan dollara og í boði er alls kyns hollur, snöggsteiktur matur. Viðskiptavinir panta í gegnum snertiskjá og geta valið um grænmetisrika rétti sem draga innblástur frá stöðum eins og Indlandi, Marokkó, Tailandi og Suður-Ameríku. Kjúklingur, lax og egg eru í boði fyrir þá sem vilja meira prótein og svo er hægt að breyta réttunum eftir smekk, bæta við hráefni og taka það burt.

Starfsmenn veitingastaðarins sinna afgreiðslu og sjá um að undirbúa hráefnið og þegar maturinn er tilbúinn leggja þeir lokahönd á máltíðina með því að skreyta hana og pakka henni.

Á bak við afgreiðsluborðið eru sjö vélmenni sem setja videigandi hráefni í litinn pott sem er hitaður með segulkrafti og elda matinn. Potturinn snýst eins og steypuhrærivél til að tryggja að allur maturinn hitni jafnt. Þegar máltíðin er tilbúin hvolfir potturinn úr sér ofan í skál og svo sér kerfið um að þvo hann, svo hann sé tilbúinn fyrir næstu máltíð.

Alls á þetta kerfi að geta afgreitt 200 máltíðir á klukkustund, ef þörf krefur. Gestir geta fylgst með öllu ferlinu, en það eiga ekki að líða nema þrjár mínútur frá því að fólk pantar og þar til það fær matinn sinn.



Þegar maturinn er til hellir potturinn honum ofan í skál og svo leggur starfsmaður lokahönd á máltíðina. NORDICPHOTOS/GETTY

Án vafa vekur þessi nýjung athygli margra forvitinna og hungraðra viðskiptavina, en Michael Farid, framkvæmdastjóri Spyce og einn af stofnendum staðarins, segir að það sem skipti mestu máli sé að bjóða upp á góða máltíð og vonar að það séu gæðin sem fái fólk til að koma aftur.

Vélvæðing veitingageirans vofir yfir

Farid segir að ætlunin hafi aldrei verið að útrýma störfum, heldur að gefa viðskiptavinum meira fyrir peninginn með því að hafa reksturinn eins skilvirk og hægt er. Þar sem Spyce er ekki með marga í vinnu er líka hægt að borga hverjum starfsmanni betur.

En þetta er enn eitt dæmið um vélar sem taka störf af mannfólki og það er ekki ólíklegt að fleiri veitingastaðir eigi eftir að nýta sér aukna sjálfvirkni til að lækka rekstrarkostnað á næstu árum. Spyce er heldur ekki eini veitingastaðurinn sem er að gera svipaðar tilraunir.

Störf sem snúast um að undirbúa mat eru talin sérlega viðkvæm fyrir aukinni sjálfvirkni, því í slíkum

» Alls á þetta kerfi að geta afgreitt 200 máltíðir á klukkustund, ef þörf krefur. Gestir geta fylgst með öllu ferlinu, en það eiga ekki að líða nema þrjár mínútur frá því að fólk pantar og þar til það fær matinn sinn.

störfum fer mikill tími í fyrirsjáanleg og endurtekin handtök sem vélar gætu tileinkað sér.

Enn sem komið er heldur kostnaður við sjálfvirknivæðinguna aftur af breytingum, því almennt eru þessi störf illa borguð og því er ódýrara að nota mannafla en vélar. En þetta gæti breyst hratt þegar nýjar vélar og vélmenni verða þróuð. Í bili stefnir Spyce þó að minnsta kosti ekki á að markaðssetja tækni sína, heldur á að opna fleiri útibú ef þessi staður gengur vel.



Við bjóðum Valgeir velkominn til starfa hjá okkur. **Valgeir Einarsson Mäntylä** er kiropraktor og löggiltur sjúkrapjálfari.

KIRO
PRAKTÖR
STÖFA
ÍSLANDS

Tímamantanir
í síma 527-2277

Sporthúsinu
Dalsmári 9-11
201 Kópavogur
www.kpi.is

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning. BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flöttum litum. Sama lága verð 152.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



Til sölu Nissan Qashqai verð 2.650.000,-árg. 2016, Diesel,Sjálfskiptur Sumar og vetrardekk uppl í s: 699 7720

Hóperðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Vinnuvélar



OK VARAHLUTIR
Dekkjavélar
(affelgunar og ballance vélar)
á tilbodsverði



O.K. varahlutir ehf.
okspares@simnet.is | S. 6961050

Bátar



Bellybátur ,pumpa taska og sundfít
Aðeins 24.900 kr Veiðiþortið
Grandagarði 3 552-9940

Hjólbarðar



Sími: 567 6700 | vakahf.is



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir



ljósboginn@ljósboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

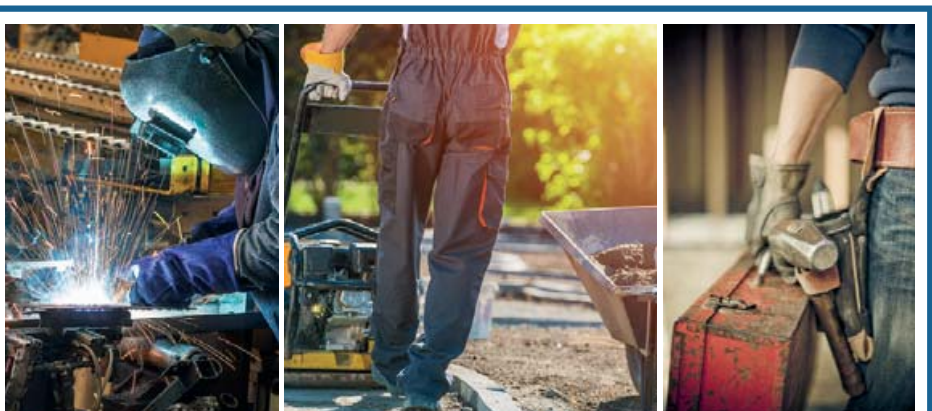
Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Atvinna



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

Til sölu



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

Allt hjá okkur



Sýningarsalur við Dragháls

Allt fyrir ATVINNUELDHÚSIÐ



EKA
ofnar



DEXION
gas - span - rafm
eldavélar



TECNO DOM
stál kælar



ALSTARCO
uppvottavélar



edenox
stál vinnuborð



Allt hjá okkur



við erum að...
þetta er nýtt og aðeins
og hefur af hollu mála í of þessi



www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300
Fax: 5351305 - verslun@verslun.is

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Húsavíðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllum almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar. Löggiltur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjódum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Til sölu Liebherr 35K byggingakran. Til afhendingar strax. Upplýsingar í síma 8922221



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþrunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símunum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Óskum eftir lærdum eða vönum mönnum í málingarvinnu. Umsóknir sendist á smaar@frettabladid.is merkt máleri

Óskum eftir hressu fólki til að vinna á matarvögnum staðsettum í Reykjavík næg vinna í boði Uppl. Kobbi@humarsalan.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Fundir / Mannfagnaður

Aðalfundur Húseigendafélagsins

Aðalfundur Húseigendafélagsins 2018 verður haldinn föstudaginn 18. Maí n.k. í sal Ásatúrarfélagsins, Síðumúla 15, Reykjavík og hefst hann kl. 16:00

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.

Stjórnin

Aðalfundur Samtaka lungnasjúklinga



Aðalfundur Samtaka lungnasjúklinga verður haldinn fimmtudaginn 24 maí, kl. 17:00 í SíBS húsinu að Síðumúla 6.

Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf, samkvæmt lögum samtakanna. Önnur mál.

Vonumst til að sjá ykkur sem flest.

Stjórnin.

AÐALFUNDUR KRÝSUVÍKURSAMTAKANNA 2018

Haldinn í húsnæði Stangaveiðifélags Hafnarfjarðar FLATAHRAUNI 29 HAFNARFIRÐI Þriðjudaginn 22.maí 2018 kl. 17.00

DAGSKRÁ

1. Formaður setur fund og skipar fundarstjóra og fundarritara
2. Skýrsla stjórnar
3. Skýrsla rekstrarstjórnar
4. Endurskoðaðir reikningar lagðir fram
5. Fyrirspurnir og umræður um reikninga og skýrslur
6. Lagabreytingar
7. Önnur mál

Stjórnin

Tilkynningar



Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Fálkagata 10.

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 18. apríl 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 26. apríl 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Fálkagöturéita vegna lóðarinnar nr. 10 við Fálkagötu. Í breytingunni felst að fjölga íbúðum um eina með því að byggja þak hæð ofan á húsið ásamt því að setja svalir á húsið. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Framnesvegur 38.

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 18. apríl 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 26. apríl 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Sólvallargöturéits vegna lóðar nr. 38 við Framnesveg. Í breytingunni felst m.a. hækkun á nýtingarhlutfalli, heimild til að setja þakkvísi á húsið og hafa allt að þrjár íbúðir í húsinu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Reitur 1.174.3, Grettisgata frá Barónsstíg að Snorrabraut.

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 11. apríl 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 26. apríl 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags reits 1.174.3. Í breytingunni felst að koma megi fyrir svölum á suðurhlíð húsa. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Háskólinn í Reykjavík.

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 11. apríl 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 26. apríl 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Háskólans í Reykjavík. Í breytingunni felst m.a. fjölgun íbúða úr 390 í allt að 415, hækkun hæða randbyggðar til vesturs og suðurs um eina hæð að hluta, breytingu á byggingareit randbyggðar til norðurs á reit B til samræmis við reiti A og C, breytingu á byggingareit reits D, niðurfellingu leikskóla af reit D ásamt breytingu á bílastæðakröfu í samræmi við viðmið aðalskipulags um bílastæði fyrir námsmannaíbúðir og niðurfellingu bílakjallara sem og ákvæða um leiðbeinandi legu sorpgáma. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 7. maí 2018 til og með 18. júní 2018. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 18. júní 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 7. maí 2018
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báta foreldra sína.
Barnaheill
Save the Children & Iceland