



Húsnæði Almanna- og Skógarhlíð var opnað á ný með formlegum hætti í gær með lækun almanna- og skógarhlíðar úr neyðarstigi niður í hættustig. Fulltrúar þeirra sem nota húsnæðið sáu um að klippa á böndunum. Þríeykið Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir, Alma Möller landlæknir og Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn fylgdist með. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Stór hópur sneri aftur í neyslu

Framkvæmdastjóri Foreldrahúss segir að stór hópur ungmenna sem hætt höfðu finiefnaneyslu hafi snúið aftur á verri braut í COVID-19 faraldrinum. Hægt er að vinna ofan af vandanum með ráðgjöf.

SAMFÉLAG „Stór hópur ungmenna sem voru hætt í neyslu féll í COVID-faraldrinum og er aftur kominn í neyslu,“ segir Berglind Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Foreldrahúss. „Þetta er mjög viðkvæmur hópur sem þolir illa að vera ekki í rútínu og fá ekki stuðning.“ Erfitt er að henda reiður á því hversu stór hópur hefur snúið aftur í neyslu. Foreldrahús lokaði húsa- kynnum sínum í mars og fóru viðtöl þá fram í gegnum fjarfundabúnað, eftir opnun í byrjun maí hefur verið mikil ásókn í úrræðið. „Krakkar sem eru í neyslu láta

Þetta var eins og dyrnar hefðu galopnast inn í vitleysuna.

Berglind Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Foreldrahúss



ekki neinn faraldur trufla sig. Þetta er hópur sem var tæpur fyrir. Það var erfitt að halda þeim í skóla, þau máttu ekki við þessu,“ segir Berglind. „Þetta var eins og dyrnar hefðu galopnast inn í vitleysuna. Til þessa hefur tekist að halda þeim frá.“ Um er að ræða ungmenni allt frá 12 ára aldri og yfir tvítugt. „Tímabilið frá 18 til 22 ára er mjög erfiður aldur. Þau eru orðin lögráða og því eru ekki úrræði fyrir börn í boði. Þá halda þau gjarnan að það sé hægt að djamma út í hið óendanlega,“ segir Berglind. „Samskiptin á heimilinu hafa oft ekki bætt úr skák, vanda-

mál sem voru fyrir hafa vaxið sem hefur ýtt börnunum frá heimilinu og þau þá leitað í neyslu.“ Hún hvetur foreldra ungmenna í vanda til að leita sér ráðgjafar, um sé að ræða afturkipp sem hægt sé að vinna ofan af. Valgerður Rúnarsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá SÁÁ, segir of snemmt að segja til um hversu stór hópur hafi leitað aftur í neyslu í faraldrinum. „Af þeim sem hafa komið inn eftir faraldurinn þá er augljóst að þessi umhverfisáhrif hafa gert hluti verri fyrir þá,“ segir Valgerður. – ab

Kulnun ekki sjúkdómur

VINNUMARKAÐUR Kulnun í starfi er ekki sjúkdómur heldur fyrirbæri sem stafar af aðstæðum í vinnu. Þetta kemur fram í erindi sem Christina Maslach, prófessor við Berkley-háskóla, heldur í dag á fundi VIRK, Embættis landlæknis og Vinnueftirlitsins um kulnun. Linda Bára Lýðsdóttir, sálfræðingur hjá VIRK, segir að líklega séu færri með kulnun en haldið hefur verið, margir séu þó með ein- kenni kulnunar. „Við höfum verið að benda á það að margir sem telja sig vera með kulnun eru það ekki heldur búa við of mikið álag, kulnun er næsta stig. Það er mikið álag á Íslandi en álag og kulnun er ekki það sama, kulnun er mjög alvarlegt ástand,“ segir Linda Bára. – bdj / sjá síðu 4



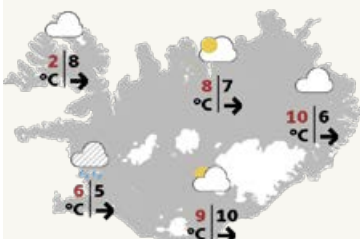
Škoda Kodiaq

Fjór hjóladrifinn, fæst sjö manna og einkar vel útbúinn.



Verð frá 6.500.000 kr.

Veður



Vestan 8-15, en allt að 18 suðaustan til fram að hádeggi. Skúrir um allt land, en dregur úr úrkomu undir kvöld. Hiti 4 til 12 stig, hlýjast suðaustanlands. **SJÁ SÍÐU 16**



Söng- og leikkonan GDRN leikur annað lykilhlutverkið í Kötlu.

GDRN leikur í þáttunum Kötlu

MENNING Undanfarnar vikur hafa tökur staðið yfir á vísindaskáld-sögupáttunum Kötlu sem eru úr smíðju leikstjórans Baltasars Kormáks og eru framleiddir fyrir efnisveituna Netflix. Þættirnir verða alls átta talsins og mun tilkomumikil náttúra Íslands leika þar stórt hlutverk. Mikil leynd hefur hvílt yfir tökunum og lítið gefið upp um söguþráð þáttanna nema í grófum dráttum.

» Vísindaskáldsögupættirnir eru framleiddir fyrir efnisveituna Netflix.

Í tilkynningu um framleiðsluna á dögum kom fram að þættirnir myndu fjalla um hvernig líf bæjarbúa í friðsæla smábænum Vík hefði breyst mikið í kjölfar Kötlugoss. Flestir íbúar hafi neyðst til að yfirgefa bæinn því jökullinn nálægt eldfjallinu byrjar að bráðna. Þeir örfáu íbúar sem eftir eru ná að halda samfélaginu gangandi og þrátt fyrir frábæra staðsetninguna er bærinn nánast orðinn að draugabæ. Dulrúfllur hlutir sem frusu djúpt inn í jökullinn fyrir löngu koma nú í ljós, með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins leika tvær ungar konur lykilhlutverk í þáttaröðinni. Það eru leikkonan Íris Tanja Flygenring og tónlistarkonan Guðrún Yr Eyfjörð Jóhannesdóttir, sem er betur þekkt undir listamannsnafinu sínu GDRN. Þær fara með hlutverk systra sem mikið mæðir á. – ab

Fótboltinn flautaður á að nýju



Íslenski fótboltinn fór aftur af stað í gær þegar fjölmargir æfingaleikir fóru fram. Leiknismenn fengu Kórdrengi í heimsókn í fyrsta leik gærdagsins á iðjagrænu grasinu í Efra-Breiðholti. Þó nokkrir áhorfendur létu sjá sig enda fótboltaþorsti landsmanna orðinn töluverður. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Eiga að svara fjölmiðlum

DÓMSMÁL Þrátt fyrir að upplýsingalög gildi ekki um rannsóknir sakamála og saksókn er það eðlilegur hluti starfs yfirmanna lögreglu og ákærvalds að gera fjölmiðlum nokkra grein fyrir stöðu máls meðan á rannsókn þess stendur og þeim ákvörðunum sem teknar eru.

Þetta kemur fram í nýjum dómi Hæstaréttar í máli Gísla Reynissonar, sem krafðist meðal annars bóta vegna ummæla fulltrúa ákærvaldsins og yfirlýsinga á blaðamannafundi um rannsókn Aserta málsins svokallaða. Er í dóminum vísað til dómaframkvæmdar Mannréttindadómstóls Evrópu um upplýsingarétt almennings.

Hæstiréttur féllst á kröfu Gísla um bætur vegna fjárhagslegs tjóns sem hann varð fyrir vegna kyrrsetningar á fjármunum en hann var sýknaður árið 2014 af ákærum fyrir stórfelld brot á gjaldeyrislögum í Aserta-málinu. – aa

Fráskildar endur hafa betlað Hlölla í áratug

Einstakt samband hefur myndast milli starfsfólks Hlölla í miðbænum og andapars sem hefur sníkt þar brauð í tæp tíu ár. En ástin virðist illu heilli í andarslitrunum og starfsmennirnir hafa áhyggjur af fiðruðu vinum sínum.

SAMFÉLAG Í tæpan áratug hefur stökkandarpar lagt leið sína að skyndibitastaðnum Hlölla við Lækjartorg til þess að sníkja sér brauð í gogginn. Milli þeirra og starfsmanna staðarins hefur myndast einstakt vinasamband.

„Steggurinn er alltaf mættur hingað á undan okkur á morgnana og stekkur upp að rúðunni til þess að láta vita af sér,“ segir Guðjón Þór Valsson, starfsmaður Hlölla. Að sögn Guðjóns var kolla alltaf með steggnum í för og hófu endurnar klóku að venja komur sínar á Hlölla löngu áður en hann byrjaði sjálfur að vinna á staðnum niðri í bæ. „Þau eru líklega búin að heimsækja okkur í um áratug,“ segir Guðjón.

Stegginn hafa starfsmennirnir kallað Andrés og því rökrétt að kolla heiti Andrésína. Starfsmenn Hlölla hafi skemmt sér við að fylgjast með hegðun andanna og þá sérstaklega herramannslegri framkomu Andrésar.

„Hann passaði alltaf að hún fengi fyrstu molana og byrjaði ekki að borða sjálfur fyrr en hún var orðin södd. Hann greip kannski einn og einn brauðmola en þá aðeins ef hann sá að hún sneri undan,“ segir Guðjón og hlær. Auðheyrt er að Guðjóni og öðrum starfsmönnum staðarins þyki mjög vænt um þessa vini sína. „Maður passar upp á þau eins og börnin sín. Þá sjaldan að einhver er að angra þau þá rýkur maður út til að passa upp á þau,“ segir Guðjón.

Hin útsjónarsömu hjón sátu lengi vel ein að gnægtaþorði Hlölla allt þar til að annað par fór að færa sig upp á skaftið fyrir nokkrum árum. „Það verður allt vitlaust þegar það



Jósep Fannar Sigurðsson og Guðjón Þór Valsson gefa Andrésí brauð.

Við erum hrædd um að þau sé skilin. Hann þorir ekki að koma nálægt henni lengur.

par kemur á sama tíma og þá slást steggirnir stundum,“ segir Guðjón. Andrés hefur haft yfirhöndina í þeim slag og yfirleitt passar hitt parið sig á að koma á öðrum tíma.

En sönn ást er hverful, ef hún er þá yfir höfuð til. Fyrir nokkru síðan tóku starfsmenn staðarins eftir því að Andrés og Andrésína fóru að mæta hvort í sinu lagi. Þau virðast

skilin að brauði og sæng. „Þetta er mjög skrytið. Þau koma aldrei saman lengur og þá sjaldan að það gerist heldur Andrés sig í hæfilegri fjarlægð,“ segir Guðjón. Andrés hættir sér ekki nærri fyrr en unga-móðir hans hefur étið nægju sína. „Við erum hrædd um að þau séu skilin. Hann þorir ekki að koma nálægt henni lengur,“ segir Guðjón alvarlegur.

En ljóst er að starfsmenn Hlölla munu ekki skipa sér í fylkingar í skilnaðarferlinu. Hvort sem Andrés er ekki allur þar sem hann er séður, nú eða Andrésína flagð undir fögru fiðri, þá munu starfsmenn Hlölla halda áfram að lauma að þeim góðgæti um ókomna tíð – bara hvoru í sínu lagi. bjornth@frettabladid.is



Garðsláttuvélar sem slá á þínum gönguhraða

Það er leikur einn að slá með nýju garðsláttuvélunum frá CubCadet. Þær eru með MySpeed hraðastilli sem aðlagar keyrsluhraða vélanna að þínum gönguhraða.

Cub Cadet
Gerir sláttinn auðveldari

MYSPEED

Reykjavík: Krókháls 16 110 Reykjavík Sími 568-1500	Akureyri: Baldursnes 8 603 Akureyri Sími 568-1555	Opnunartími: Opnið alla virka daga Lokað um helgar	Vefsíða og netverslun: www.thor.is
---	--	--	---------------------------------------

UPPÍTÖKUPARTÝ!

Gildir fyrir valda bíla
26.-29. maí

Tökum alla bíla uppí á að lágmarki 500.000 kr.

NOTAÐIR
BÍLAR
ASKJA



Verð
4.490.000 kr.

MERCEDES-BENZ A-Class 200 CDI 4MATIC
Árgerð 2015, ekinn 23 þús. km, dísil, 2143 cc,
136 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994306 Staðsetning: Klettháls



Verð
5.590.000 kr.

KIA SORENTO EX
Árgerð 2018, ekinn 99 þús. km, dísil, 2199 cc,
200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 994973 Staðsetning: Klettháls



Mercedes-Benz Certified

**MERCEDES-BENZ
CLA 200 d**

Árgerð 2018, ekinn 21 þús. km,
dísil, 2143 cc, 136 hö, sjálfskiptur,
framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994255 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

5.990.000 kr.



**KIA
OPTIMA SW LUXURY**

Árgerð 2018, ekinn 14 þús. km,
dísil, 1685 cc, 142 hö, sjálfskiptur,
framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994480 Staðsetning: Klettháls

4.590.000 kr.



**TOYOTA
RAV4 VX**

Árgerð 2016, ekinn 80 þús. km,
bensín, 1987 cc, 153 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994917 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

3.690.000 kr.



**HONDA
CR-V EXECUTIVE**

Árgerð 2012, ekinn 75 þús. km,
bensín, 1997 cc, 150 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 292491 Staðsetning: Klettháls

2.390.000 kr.



**KIA
SPORTAGE EX**

Árgerð 2018, ekinn 99 þús. km,
dísil, 1995 cc, 136 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994886 Staðsetning: Klettháls

3.790.000 kr.



**BMW
X1 XDRIVE18D**

Árgerð 2017, ekinn 71 þús. km,
dísil, 1995 cc, 150 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 390942 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

4.390.000 kr.



**NISSAN
LEAF ACENTA**

Árgerð 2019, ekinn 23 þús. km,
rafmagn, 40 kWh, 150 hö, sjálfskiptur,
framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994872 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

3.990.000 kr.



Mercedes-Benz Certified

**MERCEDES-BENZ
B-Class 200 d 4MATIC**

Árgerð 2017, ekinn 49 þús. km,
dísil, 2143 cc, 136 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994208 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

3.890.000 kr.



**HYUNDAI
TUCSON CLASSIC**

Árgerð 2018, ekinn 93 þús. km,
dísil, 1995 cc, 136 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994403 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

3.490.000 kr.



**TOYOTA
LAND CRUISER 150 GX**

Árgerð 2017, ekinn 86 þús. km,
dísil, 2755 cc, 177 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 440210 Staðsetning: Klettháls

7.190.000 kr.



**HYUNDAI
SANTA FE STYLE**

Árgerð 2017, ekinn 97 þús. km,
dísil, 2199 cc, 200 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 292290 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

4.850.000 kr.



**MERCEDES-BENZ
CLS 350 BLUETEC 4MATIC**

Árgerð 2013, ekinn 24 þús. km,
dísil, 2987 cc, 252 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994392 Staðsetning: Klettháls

6.390.000 kr.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndavíxli



notadir.is

Kletthálsi 2 og Bílarkjarnanum Eirhöfða 11
110 Reykjavík · Sími 590 2160

Opnunartímar
Mán-fim 10–18, fös 10-17, lau 12–16

Umboðsmenn um land allt:
K.Steinarrson, Bílás, Bílver, Bílasala Selfoss, BVA, Höldur

*Fosendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustuefrit sem kaupandi ber kostnað af. Lesu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd.
**Tæsgja áva ábyrgð og þjónusta innifalin með vörukenndum Mercedes-Benz.

Starfsmanni frístundaheimilisins sleppt úr haldi í dag

LÖGREGLUMÁL Starfsmaður á frístundaheimilinu Hraunseli í Hafnarfirði er grunaður um að hafa brotið kynferðislega gegn tveimur nemendum í 1. bekk í síðustu viku.

Greint var fyrst frá málinu í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gær. Hraunsel er frístundaheimili fyrir börn á aldrinum sex til níu ára sem stunda nám í Hraunvallaskóla.

Maðurinn hefur verið leystur frá störfum á meðan rannsókn málsins



Landsréttur felldi úr gildi úrskurð héraðsdóms. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

stendur yfir og neitar hann alfarið sök.

Lögreglu barst tilkynning frá Barnaspítala Hringssins fyrir viku um hugsanlegt kynferðisbrot mannsins gegn barni. Við rannsókn kom í ljós að um er að ræða tvö börn á aldrinum sex til sjö ára. Er hann einnig sakaður um hafa hóttað börnunum.

Lögregla tók skýrslu af manninum og framkvæmdi húsleit á

» Maðurinn er sakaður um kynferðisbrot gegn tveimur börnum á aldrinum sex til sjö ára.

heimili hans. Við leitina var lagt hald á fartölvu hans og síma.

Héraðsdómur Reykjaness féllst á fimm daga gæsluvarðhald yfir manninum. Landsréttur felldi

úrskurðinn úr gildi á föstudag og taldi að lögregla hefði ekki sýnt fram á að rannsóknarhagsmunir krefðust þess að hann sætti gæsluvarðhaldi áfram. Verður honum sleppt úr gæsluvarðhaldi klukkan 16 í dag.

Fram kemur í bréfi skólastjóra Hraunvallaskóla til foreldra að málið sé litið afar alvarlegum augum. Búið sé að kalla til utanaðkomandi fagaðila og virkja áfalla-hjálparteymi skólans. – epá



Fiskeldið á Íslandi skapar miklar tekjur. MYND/ERLENDUR GÍSLASON

Laxeldið fær að vakta sig sjálft

FISKELDI Fiskeldisstöðvar munu þurfa að tilkynna sig sjálfar ef þrjár kynþroska kvenlús eru taldar að meðaltali á hverjum fiski tvö talningartímabil í röð. Rekstrarleyfishafi mun tilkynna til Matvælastofnunar, sem metur hvort og þá hvaða aðgerða er þörf. Þetta er meðal þess sem kemur fram í drögum um breytingu á reglugerð um velferð lagardýra, varnir gegn sjúkdómum og heilbrigðiseftirlit með eldisstöðvum.

Í umsögn Erlends Steinars Friðrikssonar sjávarútvegsfræðings og Jóhannesar Sturlaugssonar líffræðings eru tekin dæmi um hvernig staðan er annars staðar í heiminum. Í Noregi er miðað við 0,5 lús á hvern fisk og benda þeir á að gjald verði lagt á fiskeldisíðnaðinn sem tengist fjölda lúsa. Því fleiri lús, því hærra gjald. Í Færeyjum er verið að lækka viðbragðsgildi vegna lúsar úr 2 fullorðnum kvenkyns lúsum niður í 1,5. Á Írlandi er viðbragðsgildið árstíðatengt og tengt við göngutíma seiða laxfiska. Gildið er frá 0,3 til 2 kvenkyns lús á lax og í Skotlandi var viðmiðið þrjár lús en þar er verið að lækka það niður í tvær.

„Þetta er mikið áhyggjuefni þar sem þrjár lús á hvern fisk er mjög mikið og í raun mun herra heldur en reglugerðir í öðrum löndum kveða á um. Þetta bendir til þess að reglugerðir fyrir þennan iðnað verði til þess að iðnaðurinn getur sjálfur séð um allt eftirlit og þeir staðlar sem iðnaðurinn þarf að fara eftir eru veikir,“ segir í umsögninni. – bb

Vinnustaðir eiga þátt í kulnun

Samkvæmt rannsóknum prófessors við Berkley-háskóla eiga vinnustaðir stóran þátt í kulnun starfsmanna sinna. Sálfræðingur hjá VIRK segir hugtakið ekki vel skilgreint. Fleiri telja sig kulnaða en eru það í raun.

VINNUMARKAÐUR „Ég get ekki sagt í dag hvert algengi kulnunar er hér á landi því okkur vantar betri skilgreiningu á fyrirbærinu til þess að rannsaka það,“ segir Linda Bára Lýðsdóttir, sálfræðingur hjá VIRK. Í dag fer fram fundur á vegum VIRK, Embættis landlæknis og Vinnueftirlitsins þar sem rætt verður um kulnun. Fundurinn fer fram á netinu og er streymt á síðum stofnananna þriggja.

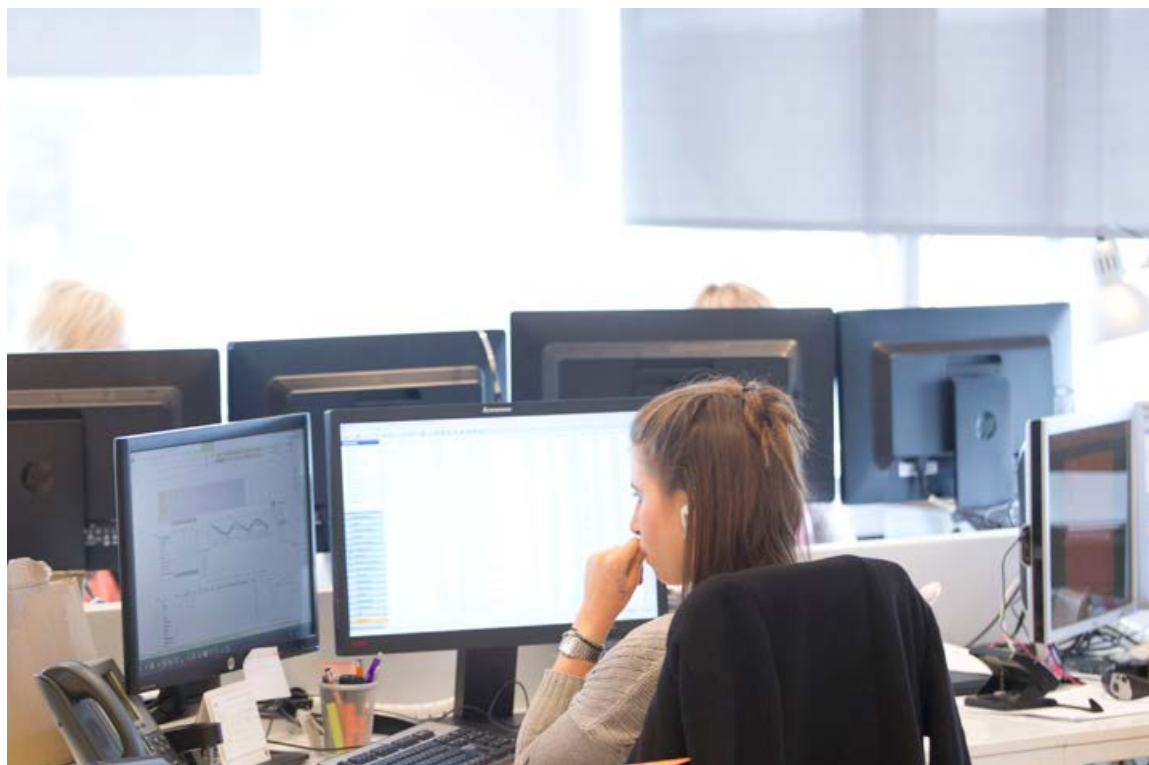
Christina Maslach, prófessor við Berkley-háskóla og einn helsti sérfræðingur heims í vinnutengdri kulnun, er gestur á fundinum og segir Linda hana frumkvöðul í fræðunum. „Í erindi hennar og rannsóknum kemur mjög skýrt fram að kulnun er ekki sjúkdómur heldur er um að ræða fyrirbæri sem stafar af aðstæðum í vinnu,“ segir Linda.

Samkvæmt nýjustu stuðlum Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) hefur skilgreining á kulnun breyst, nú er kulnun skilgreind sem vandamál tengt atvinnu eða atvinnuleysi.

„Kulnun er samkvæmt skilgreiningu WHO og Christinu afleiðing langvarandi streitu á vinnustað sem ekki hefur tekist að ná stjórn á. Einkennin eru orkuleysi eða örmögnun, andleg fjarvera, neikvæðni eða tortryggni tengt vinnustaðnum og minni afköst í vinnu,“ útskýrir Linda.

Hún segir mikilvægt að líta á kulnun sem fyrirbæri tengt vinnustaðnum en ekki sjúkdóm. „Kulnunin sjálf er ekki heilsubrestur en afleiðingar hennar geta birst sem heilsubrestir,“ segir hún og tekur dæmi um bresti í formi minnis-skerðingar, athyglisbrests og þreytu. Þá segir hún það geta tekið langan tíma að jafna sig á kulnun. „Það getur tekið um tvö ár, jafnvel meira.“

Stöðuna á íslenskum vinnu-



Linda segir að mikið beri á kulnun í þjónustustéttum, eins og til dæmis í þjónustuverum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Kulnunin sjálf er ekki heilsubrestur en afleiðingar hennar geta birst sem heilsubrestir.

Linda Bára Lýðsdóttir



markaði segir Linda að sé erfitt að meta en að líklega séu færri með kulnun en haldið hefur verið, margir séu þó með einkenni kulnunar. „Við höfum verið að benda á

það að margir sem telja sig vera með kulnun eru það ekki heldur búa við of mikið álag, kulnun er næsta stig. Það er mikið álag á Íslandi en álag og kulnun er ekki það sama, kulnun er mjög alvarlegt ástand,“ segir hún.

„Orðið hefur fengið á sig mjög víðtæka merkingu og er orðið hálf-gert regnhlífarhugtak yfir þreytu og andlegt álag. Með því að skilgreina það betur og sjá þátt vinnustaðarins í kulnun er auðveldara að ná utan um það,“ segir Linda og bætir við að mikilvægt sé að vinnustaðurinn sinni starfsfólki vel og passi upp á aðstæður á vinnustaðnum.

„Skilaboðin okkar eru þau að vinnustaðirnir þurfa að koma inn

í þetta með okkur, ábyrgðin liggur ekki bara hjá einstaklingnum, en í gegnum tíðina hefur það verið þannig að einstaklingurinn hefur þurft að taka fulla ábyrgð á sinni líðan,“ segir Linda.

Hún segir mikilvægt að vinnustaðurinn hugi að stjórnun og álagi. „Ef einstaklingur leitar til að mynda til okkar og fer í endurhæfingu sem gengur vel er erfitt að senda hann aftur í sama starfið og sömu aðstæður, eitthvað verður að breytast,“ segir Linda. „Það eru oft að koma mörg tilfelli á sama vinnustaðnum sem sýnir okkur þátt hans í þessi ástandi.“

birnadrofn@frettabladid.is

FERÐASTU UM ALLT ÍSLAND

Á ALVÖRU JEPPA MEÐ ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIFI

JEEP® WRANGLER RUBICON

FÁANLEGUR MEÐ 35", 37" EÐA 40" BREYTINGU

STAÐALBÚNAÐUR M.A.:

- BENSÍN 273 HÖ / DÍSEL 200 HÖ
- 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- ROCK-TRACK® FJÓRHJÓLADRIF
- SELECT-TRAC® MILLIKASSI
- TRU-LOCK® 100% DRIFLÆSINGAR AÐ FRAMAN OG AFTAN
- AFTENGJANLEG JAFNVÆGISSTÖNG AÐ FRAMAN
- HEAVY DUTY FRAM- OG AFTURHÁSIG
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ BÍLASTÆÐAÐSTÖÐ

VERÐ FRÁ: 11.990.000 KR.

BÍLL Á MYND: JEEP WRANGLER RUBICON 35" BREYTTUR



NOKKRIR BÍLAR EFTIR Á GAMLA GENGINU



UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 534 4433 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16



„Bíllinn stækkar um leið og fjölskyldan... ...snilld!“

Sixt langtímaleiga einfaldar lífið!

Stækkun fjölskyldunnar fylgir mikil gleði, en því fylgir líka plássfrekur öryggis- og aukabúnaður í heimilisbílinn. Þess vegna sjá margar barnafjölskyldur fram á að þurfa að fjárfesta í nýjum, stærri bíl. Hjá Sixt langtímaleigu er sveigjanleikinn málið og auðvelt að skipta upp í stærri bíl; ekkert vesen – bara snilld!

**Ein föst greiðsla á mánuði,
enginn óvæntur kostnaður...**

...og allir kátir!

Kynntu þér kosti langtímaleigu á sixtlangtímaleiga.is eða hafðu samband við viðskiptastjóra Sixt í síma 540 2222 eða á vidskiptastjori@sixt.is



Dæmi:

Opal Grandland X á langtímaleigu

- 8 gíra sjálfskipting
- Nóg pláss fyrir stækkandi fjölskyldur

Áætlað verð á mánuði: 89.900 kr.

Innifalið í langtímaleigu:

- ☒ Þjónustuskoðanir
- ☒ Hefðbundið viðhald
- ☒ Tryggingar og gjöld
- ☒ Dekk og dekkjaskipti

sixtlangtímaleiga.is



Ríkið skoðar beina fjárstyrki til verst stöddu sveitarfélaganna

STJÓRNSÝSLA Ríkið skoðar möguleikann á að styrkja þau sveitarfélög sem fara verst út úr niðursveiflunni, vegna COVID-19, með beinum fjárstyrkjum. Samkvæmt svartsýnustu spá Ferðamálastofu og KPMG er gert ráð fyrir 69 prósentu samdrætti í ferðapjónustu.

Samkvæmt minnisblaði Byggðastofnunar um áhrif hruns ferðapjónustunnar í landinu á sveitarfélögin segir að breytingar á

atvinnustigi og atvinnutekjum hafi mikil áhrif á útsvarsstofn sveitarfélaganna. Árið 2018 voru atvinnutekjur ríflega 80 prósent af útsvarsstofninum.

Karl Björnsson, framkvæmdastjóri Sambands íslenskra sveitarfélaga, segir að ýmsar aðgerðir í aðgerðapökkunum sem ríkisstjórnin hefur kynnt muni gagnast sveitarfélögunum. „En við erum áfram í miklum viðræðum við ríkið um

Það er hópur í greiningarvinnu á ástandinu og á að skila þeirri vinnu af sér eftir um það bil tvær vikur.

Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra



útfærslu og forgangsroðun ef það kemur til meiri stuðningur, sem við erum að kalla eftir,” segir hann.

Karl segir að beinir fjárstyrkir til þeirra sveitarfélaga sem verða verst stödd hafi komið til tals. „Það hefur verið nefnt. Hjá því verði varla komist. Þar sem atvinnuleysi er komið yfir 50 prósent sjá allir að það hlýtur eitthvað að bresta.“

Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra,

segir að þessi möguleiki sé til skoðunar en að vinnan sé á byrjunarstigi: „Það er hópur í greiningarvinnu á ástandinu og á að skila þeirri vinnu af sér eftir um það bil tvær vikur,” segir Sigurður Ingi.

„Svo erum við líka með mat Byggðastofnunar, sem sýnir að staðan er grafalvarleg hjá mörgum og það kemur því líka til greina að grípa til sértækra aðgerða þar sem vandinn er mestur.“ – ókp



Frá kröfugöngu stéttarfélaganna.

Ræða niðurbrot stéttarféлага á opnum fundi

VINNUMARKAÐUR „Við ætlum að blanda saman reynslu og fræðum og skoða hvernig við getum leyst þau viðfangsefni sem við stöndum frammi fyrir í þessari kreppu. Hvernig við gerum það sem best og breytum samfélaginu þannig að það sé meiri jöfnuður og velsæld fyrir alla,” segir Kristín Heba Gísladóttir, framkvæmdastjóri Vörðu – rannsóknastofnunar vinnu-markaðarins.

Varða stendur fyrir opnum hádegisfundum í dag í gegnum Zoom þar sem rætt verður um leiðir gegn niðurbroti stéttarfélaganna.

„Markmiðið er svo að standa fyrir rannsóknum á vinnumarkaði en við erum enn þá að skoða hvernig við forgangsroðum því og hvaða leiðir eru bestar. Það er hitt meginmarkmið Vörðu fyrir utan að miðla fræðum og þekkingu á vinnumarkaði.“

Kristín Heba segir að niðurbrot stéttarféлага, sem á ensku kallist „Union busting“, sé vel þekkt í Bandaríkjunum en sem betur fer ekki hér á landi. „Þetta er þegar reynt er að minnka samstöðu launafólks og grafa undan grundvelli stéttarféлага.“

Hægt er að nálgast hlekk á fundinn á Facebook-síðu Vörðu en hann hefst klukkan 12.30.

„Fundurinn verður líka tekinn upp þannig að þeir sem ekki geta verið fyrir framan tölvuna geta horft seinna. Við stefnum svo á að vera með fleiri hádegisfundum fram í miðjan júní,” segir Kristín Heba. – sar

Jóhann Helgason sagður reyna að kúga fé út úr tónlistarrisum

Lögmaður Jóhanns Helgasonar er sagður öldungis fávís og Jóhanni sjálfum lýst sem fégráðugum lukkuriddara í nýrri greinargerð lögmanna tónlistarrisanna Warner og Universal. Þeir halda til streitu kröfu um að Jóhann borgi 48 milljóna króna kostnað þeirra í málinu um lögin Söknuð og You Raise Me Up.

DÓMSMÁL Lögmenn Universal og Warner halda fast í þá kröfu að Jóhann Helgason greiði jafnvirði 48 milljóna króna í málskostnað eftir að dómari í Los Angeles vísaði frá lagastuldarmáli hans um Söknuð og You Raise Me Up.

Í greinargerð lögmanna Warner og Universal er öllum rökum lögmanna Jóhanns, Michaels Machat, gegn því að hann verði dæmdur til að borga lögmannskostnað fyrirtækjanna, hafnað. Segja þeir meðal annars um rökin að þau séu „fjarstæðukennd“ og „öldungis fávísleg“.

Varðandi þá röksemd Machat að ekki sé hægt að gera kröfu á Jóhann um málskostnað þar sem andstæðingar hans hafi ekki gefið slíkt til kynna fyrirfram, segja lögmenn fyrirtækjanna það ekki hafa lagalega þýðingu og auk þess vera rangt. Í öllu falli hafi þeir í febrúar 2019 sagst mundu krefjast greiðslu fyrir útlagðan kostnað.

Lögmennirnir ræða ítarlega um að Jóhanni ætti að hafa verið löngu ljóst að bæði Söknuður og You Raise Me Up væru byggð á írsku þjóðlaginu Danny Boy og að ekki hafi verið sýnt fram á annað. Þess vegna hafi Jóhann ekki verið í góðri trú í málsókn sinni.

„Það eru einnig sannanir fyrir því að stefnandinn [Jóhann] hafi lagt í þessa málsókn í vondri trú til að þvinga fram óréttlæt看lega sáttargjörð,” segja lögmennirnir. Þeir kveða lögmenn Jóhanns hafa, áður en málið hófst, haft í hótunum með orðum um að málaferli á þessu sviði væru oftast langdregin og dýr og „þannig reynt að ná sátt um upphæð sem væri aðeins lægri en sá



Jóhann Helgason er sagður draga upp ranga mynd af sér. FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR

mikli málskostnaður sem stefnandinn vissi að hinir stefndu myndu neyðast til að leggja í þrátt fyrir að enginn grundvöllur væri fyrir kröfu stefnandans.“

Enn fremur hafna lögmennirnir fullyrðingu um að þeir séu að reyna

að hræða eða sverta Jóhann. Ætlunin sé eingöngu að fá fyrir kostnaði sem neyðst hafi verið að efna til vegna stefnu Jóhanns sem skorti grundvöll „til að fæla aðra svipaða tækifærisinna“ frá því að stofna til slíkra mála í framtíðinni. Það þjóni markmiðum

Stefnandinn reynir að draga upp mynd af Jóhanni Helgasyni sem aurlausum tónlistarmanni en hefur þó ekki komið fram með snefil af sönnunargögnum til að styðja það.

Úr greinargerð lögmanna Warner og Universal

laga um höfundarrétt að hvetja aðra sem stefnt sé í tilefnislausum lagastuldarmálum að mæta þeim af mikilli hörku því ella hafi slík mál kæfandi sköpun nýrra verka. „Stefnandinn reynir að draga upp mynd af Jóhanni Helgasyni sem aurlausum tónlistarmanni en hefur þó ekki komið fram með snefil af sönnunargögnum til að styðja það,” segja lögmenn tónlistarfyrirtækjanna.

Einnig efast lögmennirnir um það sem þeir segja vera fullyrðingar Jóhanns um skort á fjárhagslegum miðlum. Hann haldi því fram að hann hafi samið frægasta lagið á Íslandi og hafi haft efni á að stofna sérstakt félag skömmu fyrir málaferlin til að verja sig gegn hugsanlegum málskostnaðarkröfum. „Stefnandinn er augljóslega ekki sá sveltandi listamaður sem hann gefur sig út fyrir að vera.“ gar@frettabladid.is

Ævintýrið hefst í Brimborg!



Kauptu eða leigðu ferðabílinn fyrir sumarævintýrið

Kauptu nýjan eða notaðan ferðabíl eða leigðu sumarbílinn í Brimborg. Öll bílþjónusta á einum stað.

Byrjaðu ævintýrið í Brimborg!



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 og 8
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

brimborg
Öruggur staður til að vera á



HITTU OKKUR Á FACEBOOK  / REKKJAN

ÖLL STILLANLEG RÚM MEÐ

20-30%
AFSLÆTTI

MIKIÐ ÚRVAL, MARGAR STÆRÐIR
FRÁ 80 CM TIL 200 CM

VERÐ FRÁ
290.600 KR.

160X200 CM HJÓNARÚM
INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA, BOTN OG FÆTUR.

FULLT VERÐ 415.080 KR.

MIKIÐ ÚRVAL AF MISMUNANDI DÝNUM.
STILLTU ÞIG INN Á HVÍLD SEM GERIR LÍFIÐ BETRA



STILLTU ÞIG INN
Á HÁMARKS HVÍLD
GOTT GEGN HROTUM
MINKAR BAKFLÆÐI
EINSTÖK SLÖKUM
FRÁBÆR AÐLÖGUN



FORTE TILBOÐSVERÐ
175.840 KR.
PRIGGJA SÆTA RAFSTILLANLEGUR SÓFI FULLT VERÐ 219.800 KR.



COMO TILBOÐSVERÐ
35.920 KR.
STILLANLEGUR HÆGINDASTÖLL FULLT VERÐ 44.900 KR.

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS- HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.



Ábyrgðarlaust að taka ekki tillit til flugvallar

Formaður Skipulagsstofnunar vill ekki taka afstöðu til orða ráðherra um umhverfismat fyrir Suðurnesjalínu 2. Hún segir matið í samræmi við stefnu stjórnvalda og eðlilegt að taka tillit til mögulegs flugvallar í Hvassahrauni.

SUÐURNES Forstjóri Skipulagsstofnunar vill ekki taka afstöðu til orða Þórdísar Kolbrúnar R. Gylfadóttur iðnaðarráðherra um umhverfismat stofnunarinnar um Suðurnesjalínu 2. Ráðherrann sagði kost Skipulagsstofnunar um jarðstreng meðfram Reykjanesbraut fara gegn stefnu stjórnvalda.

Þórdís sagði að aðalvalkostur Landsnets, sem yrði að meginhluta loftlína, samræmdist stefnu stjórnvalda vel en Skipulagsstofnun taldi þann kost sístan. Kostur Landsnets er ódýrastur og myndi kosta 2,3 milljarða en jarðstrengur sem stofnunin vill myndi kosta 4,3 milljarða.

Ásdís Hlökk Theodórsdóttir, forstjóri Skipulagsstofnunar, segist ekki vilja tjá sig um orð ráðherrans og segir umhverfismatið tala fyrir sig. Í stefnu stjórnvalda um lagningu raflína er meginreglan sú að notast sé við loftlínur þegar raflínur í meginflutningskerfi eru lagðar og að ódýrasti kosturinn sé valinn. Viss viðmið réttlæta þó að dýrari kostur sé valinn.

„Þessi viðmið eru að línuleið sé við flugvöll eða innan þéttbýlis, friðlands eða þjóðgarðs. Þótt þessi skilyrði eigi í dag strangt til tekið ekki við á framkvæmdasvæði Suðurnesjalínu 2 nema að takmörkuðu leyti, eru þetta þó allt atriði sem Skipulagsstofnun telur að vegi þungt,“ segir í umhverfismatinu. Það tekur mið af vaxandi



Landsvirkjun vill loftlínu meðfram Suðurnesjalínu 1. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

uppbyggingu í Vogum og þá segir að línan sé fyrirhuguð um svæði þar sem stjórnvöld hafa til athugunar að byggja upp flugvöll.

Ráðherrann benti á að hugmyndum um mögulegan flugvöll í Hvassahrauni væri gefið mikið vægi í matinu og sagði að ekki væri byrjað að ræða slíkt af alvöru. Hún sagði óvíst að hugmyndin um flugvöll yrði að veruleika á næstu árum eða áratugum. Einnig vakti hún athygli á því að Umhverfisstofnun hefði komist að því að lagning jarðstrengja á svæðinu væri slæmur kostur vegna neikvæðra áhrifa á jarðmyndir sem njóti sérstakrar verndar. Skipulagsstofnun telur

ekki grundvallarmun á því jarðraski sem loftlínan eða jarðstrengur hefði í för með sér.

„Það er þannig ekki farið gegn stefnu stjórnvalda í matinu,“ segir Ásdís. Hún vísar því á bug að mögulegum flugvelli í Hvassahrauni sé gefið of mikið vægi. „Það er í undirbúningi og skoðun á vegum stjórnvalda hvort eigi að byggja flugvöll í Hvassahrauni. Og það er vissulega langtímaplan en það er líka langtímaplan að byggja innviði eins og raforkuflutningskerfi. Þannig að það væri ábyrgðarlaust að taka ekki tillit til þessara hugmynda.“

ottar@frettabladid.is



www.102hlidarendi.is

Eitt vandaðasta hús höfuðborgarsvæðisins

Opið hús að Valshlíð 16, Arnarhlíð 2 og Smyrilshlíð Hlíðarenda, þriðjudaginn 26.maí frá kl 17:30-18:00. Aðkoma hjá Valsheimilinu.

75-114m² tveggja og þriggja herbergja íbúðir
Verð frá 49.900.000 – 75.000.000 kr.

Bílastæði fylgir öllum íbúðum, Aukin lofthæð, 280 cm, gólfsíðir gluggar. Rafmagnstæki frá frá Miele.

Quartzborðplötur í eldhúsi og á baði. Einstakur garður.

Nánari upplýsingar:



Hannes Steindórsson
Lögg. fasteignasali
699 5008
hannes@fastlind.is

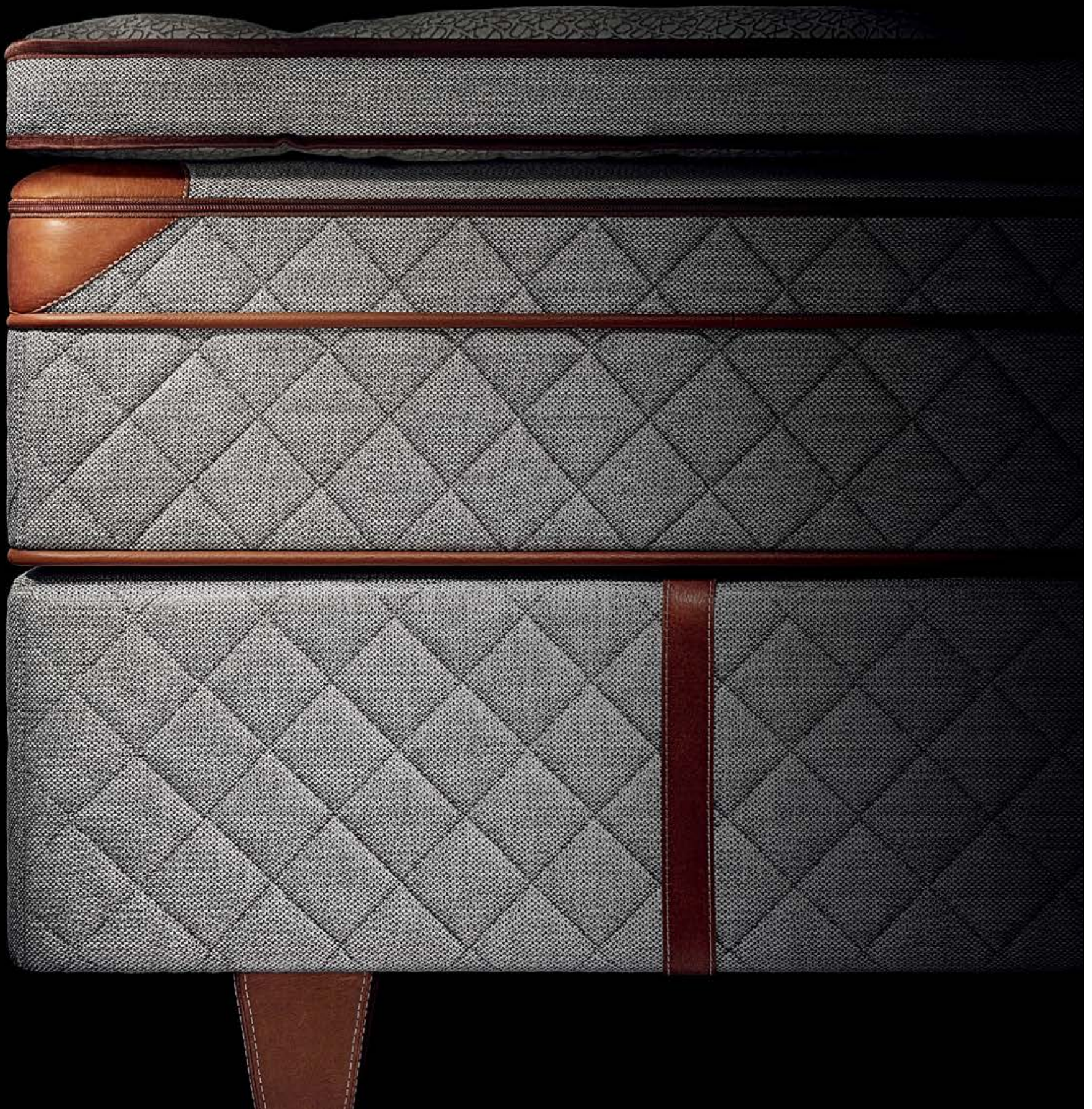
**OPIÐ
HÚS**

LIND
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6. Sími: 510 7900.
www.fastlind.is · www.nyjaribudir.is

FALLEGT ÚTLIT VÖNDUÐ HÖNNUN

Hefðir, handverk og framþróun. Nýja Inspiration línan hefur fallegt og gæðalegt útlit í samræmi við innri gæði. Hægvaxta fura, náttúrulegt latex, þéttofin bómull og okkar eigið gormakerfi úr sænsku karbon stáli gefur óviðjafnanleg þægindi og stuðlar að góðum svefni.



DUXIANA
Ármúla 10
☎ 568 9950
duxiana.is

DUXIANA®
Háþróaður svefnbúnaður

SKOÐUN

Eflum vísindin



Sigghvatur Arnmundsson
sigghvatur@frettabladid.is

Stjórnmalamönnum víða um heim hefur orðið tíðrætt um mikilvægi vísinda og rannsókna nú í tengslum við heimsfaraldurinn. Þetta á ekki sist við hér á landi þar sem góður árangur í baráttunni við veiruna byggir á því að ráðum vísindafólks var fylgt frá upphafi. Þessi aukna áhersla á vísindi er auðvitað ánægjuleg en um leið kannski áminning um að í þessum efnum þurfi að gera betur.

Samkvæmt stefnu Vísinda- og tækniráðs á hlutfall landsframleiðslu sem nýtt er til fjárfestingar í rannsóknir og þróun að hafa náð þremur prósentum fyrir 2024. Ráðið, sem lýtur formennsku forsætisráðherra, hefur það hlutverk að efla vísindarannsóknir, vísindamenntun og tækniþróun. Nýjustu tölur um þetta hlutfall, sem eru frá 2018, sýna að Ísland á töluvert í land með að ná þeim markmiðum. Fjárfestingin 2018 nam 2,02 prósentum af landsframleiðslu. Til samanburðar var meðaltal OECD-rikkanna 2,4 prósent.

Hið opinbera stóð undir fjárfestingum sem námu 0,72 prósentum af landsframleiðslu en einkaaðilar 1,3 prósentum. Ef notast er við þau viðmið sem Evrópusambandið hefur sett ætti hlutur hins opinbera að vera eitt prósent en einkaaðila tvö prósent. Hér þurfa því bæði opinberir aðilar og einkageirinn að taka við sér.

Í síðustu viku var kynnt Markáætlun á sviði vísinda, tækni og nýsköpunar. Þar verður lögð áhersla á þrjú meginviðfangsefni sem allt eru stórar samfélagslegar áskoranir; umhverfismál, heilbrigðisvísindi og fjórðu iðnbýltinguna. Veittir verða styrkir til rannsóknarverkefna á þessum sviðum og er sérstaklega hvatt til þverfaglegs samstarfs.

Meðal efnahagsaðgerða stjórnvalda sem kynntar hafa verið til sögunnar að undanfögnu eru auknar fjárfestingar til rannsókna og nýsköpunar. Þannig verða fjárveitingar í opinbera rannsóknasjóði auknar tímabundið sem og endurgreiðslur til nýsköpunarfyrirtækja.

Þarna eru stigin jákvæð skref í eflingu vísinda- og rannsóknastarfs og ekki veitir af. Ítrekað hefur verið bent á þá staðreynd að hlutfall styrkveitinga úr þeim opinberu sjóðum sem sinna grunnrannsóknnum hafi farið lækkandi undanfarin ár. Þannig voru aðeins 14 prósent umsókna styrkt í síðustu úthlutun Rannsóknasjóds og hefur það hlutfall ekki verið lægra síðan skömmu eftir hrún. Fjárveitingar til sjóðanna hafa ekki haldið í við launa-vísitölu og raunar hefur við fjárlagagerð síðustu tveggja ára þurft að berjast gegn niðurskurði.

Vel færi á því að fjárfestingar til rannsókna og þróunar yrðu auknar varanlega. Grundvöllur þess að vísindin og þekkingin nýtist á krisutímum er að vel sé hlúð að starfsumhverfi vísindafólks á öllum tímum. Slíkar fjárfestingar skila sér til framtíðar og geta stuðlað að fjölbreyttara og öflugra hagkerfi.



Grundvöllur þess að vísindin og þekkingin nýtist á krisutímum er að vel sé hlúð að starfsumhverfi vísindafólks á öllum tímum.

Halldór



Frá degi til dags

Hvar var Frosti?

Sjónvarpsþættirnir um þríeykið enduðu á væmnum nótum í gær, engir eldspúandi drekar eða dramatískar afhjúpanir. Þess í stað var endað á samsöng á laginu Góða ferð, lagi sem hlýtur að verða kallað Kórónuveirulagið. Þríeykið þarf nú að hlada batterið en eftir það standa allar dyr opnar. Forsetaframboð er af dagskrá næstu fjögur árin, en það er ekki svo langt í næstu þingkosningar. Ráðherrar fengu loks að koma fram með þríeykinu, þá glitti í marga sem hafa látið að sér kveða í umræðunni. Frosti Sigurjónsson mætti hins vegar ekki af einhverjum ástæðum.

Stoppa – hugsa – athuga
Ríkisstofnanir eru alls staðar og það getur verið erfitt að meta hvort þörf er fyrir þær eða ekki. Til þess þarf að stoppa, hugsa og athuga. Hvers vegna er stofnunin til? Stundum er fyrirbærið aðeins til að tilstuðlan innleiðinga EES-reglna en gæti í raun verið skúffa inni í stærri stofnun. Svo er starfsfólk sem vinnur við að rökstyðja tilvist eigin starfs. Er hún atvinnubótavinna fyrir lögmenn? Stundum eru starfsmenn ekki ráðnir vegna reynslu. Finnur þú fyrir ögleði við að taka netpróf sem stofnunin útbýr? Ekki taka þau þá. Fleiri ráð má finna á fjolmidlanefnd.is/stoppa-hugsa-athuga. arib@frettabladid.is

Flott hjá ríkisstjórninni



Sandra B. Franks
formaður
Sjúkraliðafélags
Íslands

Sjúkraliðar glöddust þegar Lilja D. Alfreðsdóttir menntamálaráðherra lýsti yfir á Alþingi fyrir skömmu að það væri „algerlega stefnt að því að í haust verði í boði fagháskólanám fyrir sjúkraliða“. Þetta eru tímamót í sögu stéttarinnar, og langþráð viðurkenning á mikilvægi hennar. Lilja á hrós skilið fyrir drift sína í málinu.

Strax í haust

Við sjúkraliðar höfum barist fyrir að opnuð verði námsleið á háskólastigi sem lýkur með diplóma-gráðu í sjúkraliðun. Við höfum ekki átt kost á framhaldsnámi eftir að lokað var fyrir sérnám sjúkraliða við Fjölbrotaskólann í Ármúla árið 2017. Innan stéttarinnar hefur skapast vaxandi óþol vegna þessa. Það er því mjög mikilvægt að ríkisstjórnin standi við fyrirheitin um að námsleiðin verði opnuð strax í haust.

Fjarnám við HA

Námsleið í sjúkraliðun er ætlaður staður innan Háskólans á Akureyri, þar sem námið verður í fjarkennslu. Fyrir sjúkraliða er fjarnám mjög mikilvægt því það gefur þeim aukna möguleika á ástundun námsins samhliða vinnu. Háskólinn á Akureyri er í fremstu röð hvað fjarmenntun varðar og býr að mjög góðri námsleið í hjúkrunarfræði. Sérnám sjúkraliða er því vel hægt að byggja á þeim grunni sem nú þegar er til staðar og er kennd í hjúkrunarfræði.

Samstarf er brýnt

Það eru ánægjuleg tíðindi að heyra Lilju ráðherra segja á Alþingi að það væri „mikill vilji í mínu ráðuneyti og hjá Háskólanum á Akureyri að sjúkraliðar geti hafið fagháskólanám í haust.“ Tíminn er naumur. Til að það takist þurfa allir að vinna saman. Með markvissu samstarfi um útfærslu námsins verður þessi langþráði draumur okkar sjúkraliða loksins að veruleika – strax í haust!



Sérnam sjúkraliða er því vel hægt að byggja á þeim grunni sem nú þegar er til staðar og er kennd í hjúkrunarfræði.

Góðu hugmyndirnar búnar



Pawel Bartoszek
borgarfulltrúi
Viðreisnar

Ríkisstjórnin þarf ekki frekari hvatningu. Þegar ríkið er farið að borga fyrirtækjum fyrir að reka fólk hljóta allar góðu hugmyndirnar að vera búnar. Með hlutabóta-leiðinni átti að borga fyrirtækjum fyrir að reka ekki fólk. En skömmu síðar ákvað ríkisstjórnin að borga laun starfsfólks einkafyrirtækja... í uppsagnarfresti. Sem sagt: að borga fyrirtækjum fyrir að reka fólk.

Hlutfé bjargað

Ef fyrirtæki geta ekki greitt laun í uppsagnarfresti eru þau í reynd gjaldþrota og þá er þegar til sjóður, Ábyrgðasjóður launa, sem gerir upp vangoldin laun við slíkar aðstæður.

Þegar ríkið ákveður að greiða laun í uppsagnarfresti án kröfu um gjaldþrot er það því varla að verja atvinnu eða tekjur launafólks. Það er að verja hlutfé.

Hlutfélög með takmarkaða ábyrgð eru stórkostleg uppfinning. Þau gera fólki mögulegt að fara út í rekstur án þess að hætta á að tapa aleigunni ef reksturinn gengur ekki vel. En þeir sem leggja til eða kaupa hlutfé vita líka að þetta er alltaf áhættufjárfesting sem getur auðveldlega glatast öll. Það gerist líka oft.

Ef þeir sem fyrirtækið skuldar hafa trú á því að það geti starfað áfram og greitt til baka þá geta þeir samið um afborganir og haldið fyrirtækinu lifandi. En ef kröfuhafarnir hafa sjálfir ekki slíka trú er ekki sjálfgefið að ríkið eigi að leysa þá af hólmi og gefa fyrirtækinu peninga til að það geti haldið sér á floti. Raunar ætti það helst aldrei að gera það.



Þegar ríkið ákveður að greiða laun í uppsagnarfresti án kröfu um gjaldþrot er það því varla að verja atvinnu eða tekjur launafólks. Það er að verja hlutfé.

Markaðslögmálin skekkt

Mörgum aðgerðum ríkisins er ætlað hvort tveggja: að a) bjarga stöndugum fyrirtækjum og b) ekki gefa pening til fyrirtækja sem þurfa hann ekki (sem sagt: stöndugra fyrirtækja). Þetta er augljós innbyrðis mótsögn sem skapar furðulegar leikreglur á markaði.

Ímyndum okkur tvö fyrirtæki: Vel rekið ehf. og Illa rekið ehf. sem eru í samkeppni hvort við annað. Vel rekið ehf. hefur safnað í sjóði til að bregðast við breyttum aðstæðum en Illa rekið ehf. ekki. Nú kemur kreppa og ríkið hleður í aðgerðapakka sem fyrirtækin ráða hvort þau þiggja.

Við vitum að:

Illla rekið ehf. fer á hausinn án ríkisaðstoðar en tórir með því að nýta sér hana.

Vel rekið ehf. tórir án ríkisaðstoðar en dafnar með því að nýta sér hana.

Stjórnendur Illa rekens ehf. sækja augljóslega um ríkisaðstoð. Enginn segir neitt við því. En stjórnendur Vel rekens ehf. eru í vanda. Stjórnendurnir átta sig á því að það kunni að vekja neikvætt umtal ef sótt er um ríkisaðstoð sem fyrirtækið þarf



strangt til tekið ekki.

Niðurstaðan er að bæði fyrirtækin tóra. Ríkið hefur því tekið að sér að auka jöfnuð milli þeirra. En þótt maður geti hafa þá skoðun að ríkið eigi að tryggja ákveðinn jöfnuð milli fólks af holdi og blóði hefur ríkið einfaldlega ekkert að gera með að auka jöfnuð milli fyrirtækja á frjálsum markaði. Þar á samkeppnin ein að ríkja. Almenn lækkun opinberra gjalda er sanngjarnari leið en einhverjar matargjafir til bágstaddra hlutafélaga.

Nóg af þessu í bili

Auðvitað er rétt að reyna að halda uppi atvinnustigi og tryggja að velferðarkerfið geti tekið á móti þeim sem nú missa vinnuna. En aðgerðir ríkisvaldsins eru þegar orðnar mjög dýrar. Það sem kynnt hefur verið kostar 350 milljarða. Stór hluti þeirra aðgerða miðar að því að breyta leikreglum frjáls markaðar og að lágmarka tap vegna áhættufjárfestinga. Það má spyrja sig hvort það sé til lengdar skynsamlegt.



Kæli- og frystiskápar á tilboði.

Ferskari matvæli og minni matarsóun með **Siemens** og **Bosch** kælistápum. Með hyperFresh tækni heldur kælistápurinn ávöxtum, grænmeti og nýjum kjötvörum ferskum allt að tvisvar til þrisvar sinnum lengur. Matarsóun minnkar, peningar sparast og umhverfisvitund eykst.

Allt að 26% afsláttur af völdum kælistápum í maí.



Fimm ára ábyrgð á öllum heimilistækjum.

Einfalt að versla í netverslun okkar.

Tilboð gilda til og með 5. júní eða á meðan birgðir endast. Smith & Norland er bæði Siemens og Bosch-umboðið á Íslandi og sinnir varahluta- og viðhaldsþjónustu af faglegum metnaði á eigin verkstæði.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 • Sími 520 3000
www.sminor.is

SPORT

KR búið að finna þjálfara

KÖRFUBOLTI KR boðaði til blaðamannafundar í gær þar sem tilkynnt var um nýtt þjálfarateymi félagsins í körfubolta. Darri Freyr Atlason tekur við karlaliðinu af Inga Þór Steinþórssyni og Francisco Garcia tekur við kvennaliðinu af Benedikt Guðmundssyni.

Darri stýrði áður kvennaliði Vals með góðum árangri en Francisco hefur unnið fyrir Skallagrím undanfarin ár. – kpt



Witsel og Muller eigast við í fyrri leik liðanna. MYND/EP

Titillinn undir í Dortmund

FÓTBOLTI Augu knattspyrnuheimsins færast til Dortmund í dag þegar sjóðheitir heimamenn taka á móti Bayern München í toppslag þýska boltans. Líkt og í síðustu leikjum verða engir áhorfendur á vellinum en það hefur ekki truflað liðin til þessa, sem hafa unnið síðustu tvo leiki sannfærandi.

Dortmund hefur ekki tapað leik á heimavelli á þessu tímabili og fengið 30 stig af 39 mögulegum á sama tíma á meðan Bæjarar eru með besta útavallararangurinn í deildinni. Bæjarar myndu eflaust fegnir þiggja stigið ef þeim væri boðið það enda með fjögurra stiga forskot á Dortmund og sjö stiga forskot á næstu lið. Með sigri í dag færi Bayern langt með að tryggja sér áttunda meistaratitilinn í röð en Dortmund getur hleypt spennu í titilbaráttuna á ný. – kpt

Aldrei tekist að fylla skarðið

Það tók Ousmane Dembele ekki tvö ár frá eldskírinni að semja við Barcelona sem næstdýrasti leikmaður sögunnar. Þremur árum seinna er hann falur fyrir fjórðung þess sem Börsungar borguðu.

FÓTBOLTI Leið franska sóknar tengiliðsins Ousmane Dembele á toppinn var skjót en hún virðist vera jafn fljót niður á við. Spænskir fjölmiðlar fullyrtu um helgina að forráðamenn Barcelona væru tilbúnir að samþykkja tilboð upp á 38 milljónir í franska landsliðsmanninn, innan við þremur árum eftir að félagið samþykkti að greiða Dortmund allt að 145 milljónir fyrir Dembele.

Sumarið 2017 var tvítugur Dembele einn af eftirsóttustu leikmönnum heims. Það voru ekki tvö ár liðin síðan hann lék fyrsta leik sinn fyrir Rennes í franska boltanum og hafði hann heillað öll stærstu lið Evrópu, fyrst með Rennes og síðan með Dortmund. Franski landsliðsmaðurinn var valinn nýliði ársins í Þýskalandi og valinn í úrvalslið tímabilsins í deildinni.

Það var ljóst að Börsungar voru örvæntingarfullir fyrir þremur árum þegar þeir lögðu inn tilboð í franska landsliðsmanninn. Félagið var nýbúið að selja Neymar fyrir metfé og var því enginn skortur á aukum í Katalóníu. Fyrir vikið gátu forráðamenn Dortmund farið fram á hvaða upphæð sem er og náðu að nífalda það sem þeir greiddu sjálfir ári áður. Sjálfur var Dembele ekkert að fara leynt með áhuga sinn á að yfirgefa Dortmund við fyrsta tækifæri og neitaði að æfa með liðsfélögum sínum áður en tilboð Barcelona var samþykkt.

Börsungar neyddust til að greiða uppsett verð og fengu sinn mann ekki fyrr en rétt fyrir lok félagsskiptagluggans. Dembele fékk treyju númer ellefu, sem var áður í eigu Neymar, og var honum ætlað að taka stað brasilíska sóknarmannsins í sóknarþríeykinu með Lionel Messi og Luis Suarez. Hann fékk enga óskabyrjun í treyju Barcelona því hann meiddist snemma og



Lionel Messi ræðir við Dembele eftir að franski landsliðsmaðurinn meiddist fyrir í vetur. MYND/GETTY

Það er ekkert nýtt að Dembele mæti of seint á skipulagða viðburði. Hjá okkur er afsökunin oft sú að hann sé ekki sá eini.

Didier Deschamps, þjálfari Frakklands, um hegðunarvanda Dembele

kom aðeins við sögu í 27 leikjum á fyrsta tímabili sínu. Ekki það sem ætlast var til af næsta kyndilbera sóknarleiks Barcelona og arftaka Neymar hjá félaginu.

Það reyndist gefa góða mynd af framtíð Dembele hjá Barcelona. Hann hefur átt í stöðugri baráttu við að haldast heill og ratað meira í fjölmiðla fyrir vandræði utan vallar heldur en afrek innan hans. Ernesto Valverde, þáverandi knattspyrnustjóri Barcelona, þurfti oft að svara fyrir agabrot Dembele þegar fjölmiðlar fullyrtu að hann hefði verið við tölvuleikjaspilun fram eftir nóttu.

Oftar en einu sinni kom það fyrir að Dembele afboðaði sig á æfingar félagsins vegna veikinda en læknameymi Barcelona fann ekkert við nánari skoðun samdægurs. Þegar Didier Deschamps, landsliðsþjálfari

Frakklands, var spurður út í agavandamálin sagðist hann glíma við sama vandamál og skoraði á Dembele að axla ábyrgð til að sóa ekki ferlinum hjá spænska stórveldinu.

Nú virðist sem hann verði eitt af fornarlömbum næsta félagsskiptaglugga hjá Barcelona, sem þarf að létta á launaskránni ásamt því að safna aukum til að styrkja liðið næsta sumar. Líklegt er að eitthvað af stóru liðum Evrópu sé tilbúið að gefa Dembele annað tækifæri í von um að hann nái að sýna sitt rétta andlit en ljóst er að hann á ekki mörg tækifæri eftir til að sanna sig í þessum gæðaflokki.

kristinnpall@frettabladid.is

Frábær vinnukraftur!

Bílabúð Benna hækkar **ekki** verð

Einnig hagstæð kjör í langtímaleigu

Birt með lýfrivara um verð- og tekjubreytingu



COMBO CARGO

Listaverð 2.990.000 kr.

Verð án vsk. **2.411.000** kr.



VIVARO CARGO

Listaverð 3.890.000 kr.

Verð án vsk. **3.137.000** kr.

VIVARO COMBI - 6 – 9 manna

Listaverð 4.990.000 kr.

Verð án vsk. **4.024.000** kr.

MOVANO CARGO

Listaverð 5.490.000 kr.

Verð án vsk. **4.427.000** kr.



THE FUTURE IS EVERYONE'S

opel.is

Reykjavík
Krókhalsi 9
590 2000

Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardaga frá 12 til 16
Verið velkomin í reynsluakstur

Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
420 3330

Opið virka daga frá 12 til 17
Verið velkomin í reynsluakstur

Bílabúð
Benna

SUMARSTÖRF 2020



*1500 störf í boði
fyrir námsmenn 18 ára og eldri*

*Störfin eru opin öllum námsmönnum sem eru á milli anna og eru 18 ára á árinu eða eldri.
Þessi störf eru hluti af tímabundnu átaksverkefni á vegum ráðuneyta og undirstofnana þeirra.*

Dæmi um störf:

Opnað verður fyrir umsóknir **priðjudaginn 26. maí**.
Nánari upplýsingar um störfin á: **www.vmst.is**

Raunvísindastofnun Háskólans

Skönnun íssjargagna

Náttúruminjasafn Íslands

„Hrafnafræðingur“

Fjölmenningarsetur

Starfsmaður í upplýsingaöflun

Lögreglan á Höfuðborgarsvæðinu

Umsjón með ökutækjum lögreglu

Forsætisráðuneytið

Kynjuð fjárlagagerð

Vinnumálastofnun

Fulltrúi í Alþjóðadeild

Háskólinn á Bifröst

Aðstoðarmaður í rannsókn á menningarstefnu

Landbúnaðarháskólinn

Aðstoðarmaður í jarðræktar-rannsóknum

Geislavarnir ríkisins

Rafsegulsviðsmælingar við spennistöðvar

Háskóli Íslands – verkfræði- og náttúruvísindasvið

Maurar í borginni

Embætti landlæknis

Háskólanemi í aðstoð við skráningu og birtingu tölulegra upplýsinga

Útlendingastofnun

Ferlagreining – endurskoðun á skipulagi

Framhaldsskólinn á Laugum

Kolefnisbinding og þróun hringrásarhagkerfis

Háskóli Íslands – Félagsvísindasvið

Aðstoðarmaður við rannsóknir á áfallastjórnun í tengslum við Kórónu-veirufaraldurinn

Landspítali

Úttekt á vaktakerfi fyrir vaktavinnumenn m.t.t. gæða og nýtingu á kerfinu



Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið



**VINNUMÁLA
STOFNUN**

Fyrirmyndarþjónusta

Virðing

Áreiðanleiki

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

- 1056** Fyrsti íslenski biskupinn, Ísleifur Gissurarson, er vígður til Skálholts.
- 1929** Þorsteinn, fyrsti björgunarbátur Íslands, er vígður í Reykjavík.
- 1968** Hægri umferð gengur í gildi á Íslandi.
- 1972** Nixon og Bresnjev undirrita samninga um fækkun langdrægra kjarnaflauga og gegn kjarnaskotflaugum.



Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og sonur,
Guðmundur Viðir Helgason
sjávarliffraeðingur,
Hávallagötu 46, Reykjavík,

lést á Landspítalanum
laugardaginn 9. maí. Útförin verður gerð frá
Fossvogskirkju miðvikudaginn 27. maí, kl. 13.00.

Edda Guðmundsdóttir
Helgi Hrafn Guðmundsson **Livia Stevaux**
Kjartan Guðmundsson **Kristín Rut Þórðardóttir**
Hrafnkell Guðmundsson **Zofia Skorszezwska**
Una Katrín og Freyja
Inga Rúna Sæmundsdóttir



Minningarkort á hjartaheill.is

eða í síma 552 5744

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Kristín Ingólfssdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



*Við erum til staðar
þegar þú þarft á
okkur að halda*

Jón G. Bjarnason,
umsjón útfara

Útfararþjónusta
& lögræðipjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og fram-
kvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin.
Við þjónum með virðingu og umhyggju að
leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is



Fossakönnuðirnir Gisli og bókarhöfundurinn séra Svavar við Fiskilækjarsvavari í Fiskilækjarhverfi í Eyjafirði.

Gefandi að labba um gil

Gljúfrabúar og giljadisir er ævintýrlegt nafn á ljósmyndabók sem Svavar Alfreð Jónsson, sóknarprestur á Akureyri, er að gefa út. Hún birtir okkur 50 eyfirska fossa.

Eyfirskir fossar fá að njóta sín á síðunum, ég nalgast þá sem náttúruunnandi og göngumaður og er með stuttar hugleiðingar um hvern og einn, segir séra Svavar Alfreð Jónsson, sóknarprestur í Akureyrarkirkju, um efni bókarinnar Gljúfrabúar og giljadisir sem kemur út hjá Hólum á næstu dögum. Hann kveðst hafa opnað sýningu á fossamyndum á fimmtugsafmæli sínu, 29. október 2010, sem hafi verið vel tekið á Akureyri, Dalvík, Kópavogi og Bochum í Þýskalandi. „Þá höfðum við, ég og vinur minn, Gisli Gunnlaugsson, lagt í heilmiklar fossagöngur mánuðina á undan. Í framhaldinu kviknaði hugmyndin um að gefa myndirnar út í

bókarformi. Nú, á öðru stórafmælisári, verður sú hugmynd að veruleika.“

Allir eru fossarnir aðgengilegir, að sögn séra Svavars. „Fólk þarf ekki að leggja í neinar svaðilfarir eða langar göngur til að skoða þá. En það er betra að vera ekki einn. Ég lenti einu sinni í að vera nærri kominn í sjálfheldu á syllu og var utan GSM-sambands.“

Ég bið hann að nefna mér nokkra fossa. „Sá hæsti er í Myrká í Myrkárdal og heitir Geirufoss, Geira var síðasta tröllskessa á Íslandi og henni tengist Þjóðsaga. Einn líkist brúðartertu í laginu en hann heitir því rómantiska nafni Hesthússfoss og er í á sem heitir því frumlega nafni Fossá! Svo af því hinn frægi Goðafoss er í næstu sýslu þá verð

ég að geta þess að við eigum tvo Goðafossa í Eyjafirði. Annar er í Svarfaðardal og hinn frammi á Mjaldmardal, sá heitir Litli Goðafoss af því Eyfirðingar eru svo hógværir. Eyfirsku fossarnir eru að minnsta kosti hógværir og þeir eru miklu fleiri en þeir sem eru í bókinni en flestir eru nafnlausir í sinni hógværd,“ segir klerkur.

Séra Svavar mælir með giljagöngum. „Það er gefandi að labba gil, þar er fugla-líf og fallegur gróður enda skjólgott í giljum og sérstök angan. Með bókinni minni bendi ég á að einn af kostum þess að búa á Íslandi er að aldrei þarf að fara langt til að upplifa einstaka náttúrustemningu og það eru forréttindi.“

gun@frettabladid.is



Ástkær eiginkona mín,
Ludivina Arante Tan

verður jarðsöngin frá Mariukirkju,
Raufarseli 4, föstudaginn 29. maí
klukkan 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Vilhelm Sigurðsson



Móðir okkar og tengdamóðir,
Selma Kjartansdóttir
á Ormsstöðum, Dalabyggð,

lést á Silfurtúni í Búðardal
þann 22. maí. Útförin fer fram frá
Staðarfellskirkju þann 6. júní klukkan 14.

Auður Baldursdóttir
Unnur Baldursdóttir
Alda Baldursdóttir

Grétar Sæmundsson
Tómas Sveinbjörnsson



Ástkær eiginkona mín,
dóttir, móðir okkar, tengdamóðir,
systir, mágkona og amma,
Sigríður Kristín Pálsdóttir

lést á Landspítalanum í Fossvogi
þann 12. maí. Jarðsöngið verður frá
Hafnarfjarðarkirkju þann 27. maí kl. 13.
Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vilja
minnst hennar er bent á Minningarsjóð
hjartadeildar Landspítalans.

Guðjón Sigurðsson
Guðrún Kristjánsdóttir
Sigríður V. Guðjónsson **Ólöf Hildur Pálsdóttir**
Sveinn H. Guðjónsson **Sigrún Helga Ásgeirsdóttir**
Valgerður Pálsdóttir
Alexander Pálsson **Rannveig S. Vernharðsdóttir**
Kristín Ásta, Hildur Helga og Stefán Bjarni Sigurðarbörn



Elskulegur eiginmaður minn, faðir
okkar, tengdafaðir og afi,
Þórgnýr Þórhallsson
frá Stóra-Hamri,
Suðurbyggð 2, Akureyri,

verður jarðsöngin frá Akureyrarkirkju
föstudaginn 29. maí kl. 13.30.

Hekla Ragnarsdóttir
Guðrún Ösp Þórgnýsdóttir **Sverrir Konráðsson**
Dagný Björk Þórgnýsdóttir
Inga Þóll Þórgnýsdóttir
Hekla Björt Helgadóttir
Þórgnýr Ingusson
Edda Rún Sverrisdóttir
Guðrún Lóa Sverrisdóttir



ÞRIÐJUDAGUR 26. MAÍ 2020

Heilsa

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Ítalinn Cornel G. Popa segist nú þegar hafa komið auga á mögulega meistarakokka framtíðarinnar á kaffistofunni hjá Samhjálp. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Allt verður gott með ást

Ítalski matreiðslumeistarinn Cornel G. Popa ætlar næsta hálfa árið að kenna heimilislausum á Íslandi að elda góðar og heilnæmar krásir fyrir lítið fé.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég hef búið í Reykjavík undanfarin ár og hef hugsað mér að gera borgina að heimili mínu til æviloka. Því fannst mér skylda mín sem samfélagsþegn að leggja mitt af mörkum til að hjálpa þeim sem af einhverjum ástæðum hafa ekki verið eins lánsamir í lífinu og ég," segir ítalski matreiðslumeistarinn Cornel G. Popa sem um næstu mánaðamót fer af stað með ókeypis matreiðslunámskeið fyrir heimilislausa á kaffistofu Samhjálp.

„Ég rakst á grein um heimilislausa á Íslandi og komst að því að þeir eru yfir 600 talsins. Þá fór ég að hugsa að með dálitilli hjálp og góðum vilja væri hægt að fækka umtalsvert í hópi heimilislausra," segir Cornel.

Í greininni kom fram að heimilislausir á Íslandi héldu meðal annars til á kaffistofu Samhjálp í Borgartúni.

„Því setti ég mig í samband við Jónu Björk Howard, verkefnastjóra kaffistofunnar, í því skyni að bjóða fram krafta mína sem sjálfbodaliði nokkra daga í viku en þegar þangað var komið varð mér fljótt ljóst að kaffistofan væri tilvalinn vettvangur til að koma

á legg gömlu hugarfóstri mínu. Upprunalega hafði ég hugsað mér að leigja eldhús og bjóða heimilislausum ókeypis matreiðslunámskeið þar sem unnið væri gegn matarsóun, en þegar ég sagði Jónu frá hugmyndinni bauð hún mér að nota eldhús Samhjálp. Sú tilhögun hentaði mér fullkomlega; nú hafði ég stað til að byrja á, fullan af áhugasömu og lærdómsfúsu fólki," segir Cornel kátur og fullur tilhlökkunar.

Fyrirmyndarsamfélag

Í upphafi ætlaði Cornel að kenna heimilislausum að elda ódýran og heilsusamlegan mat en sú hugmynd tók fljótt á sig aðra mynd

þegar hann var kominn í samstarf með Samhjálp.

„Þá varð til annað verkefni; að ekki einungis kenna heimilislausum að elda sér mat með lítið á milli handanna, heldur líka að gefa einstaklingum sem vinna á kaffistofunni í gegnum Vernd eða samfélagsþjónustu á vegum Fangelsismálastofnunar tækifæri til að auka færni sína í matreiðslu," segir Cornel og vísar í sex mánaða ókeypis matreiðslunámskeið sem hefst 1. júní og stendur til 1. desember.

„Á þessu hálfa ári munu þátttakendur sækja tvo til þrjá matreiðslutíma á dag og einn dag í viku kemur til okkar gestur sem

talar um sína reynslu í matreiðslu-geiranum; þar á meðal kokkar, bakarar og veitingahúsa eigendur. Þá verður framreiddur kvöld-verður einu sinni í mánuði þar sem nemendur taka þátt í matreiðslu og þjónustu sem hæfir veitingahúsum en með því fá þeir smám saman æfingu í hraðanum sem fylgir matsölu. Kvöldverðargestum verður frjálst að leggja fram frjáls framlög sem notuð verða til kaupa á nýjum tækjum fyrir eldhúsið og matsalinn,“ upplýsir Cornel.

Hann segir mörg veitingahús hafa tekið hugmyndinni fagnandi. „Ég bind vonir við að njóta aðstöðar borgarstjórnar og er vongóður um að verkefnið falli vel í kramið því þegar öllu er á botninn hvolft er það löngun okkar borgaranna til að hjálpa þeim sem minna mega sín í tilverunni það sem skilgreinir rætur fyrir myndarsamfélags.“

Diskósúpa gegn matarsóun

Cornel varð í upphafi árs sam-hæfingarstjóri Slow Food Youth-hreyfingarinnar á Íslandi en hreyfingin hafði þá legið í láginni undanfarin tvö ár í Reykjavík. „Slow Food Youth eru alþjóðleg samtök ungs fólks með ástriðu fyrir öllu mögulegu sem tengist mat, hvort sem það eru kokkar, aðgerðarsinnar, námsfólk eða matarframleiðendur. Þeir taka virkan þátt í umræðum um mál-efni líðandi stundar og vilja kynna heim matargerðarlistar fyrir ungu fólki. Í gegnum einstakt starf sitt og viðburði hefur Slow Food Youth aukið vitund almennings um mikilvæg fæðutengd málefni, svo sem matarsóun, sjálfbæra matvælaframleiðslu, samfélags-hjálp og hvernig við getum fætt heiminn,“ útskýrir Cornel. „Eitt af verkefnum Slow Food Youth í heiminum er svokölluð Diskósúpa; skemmtilegur viðburður þar sem matarsóun er sagt strið á hendur með því að elda kynstrin öll af súpu úr afgangsgrænmeti. Yfir pottunum er spiluð hátt stillt og dillandi diskótónlist og margar hendur vinna saman að matreiðslunni,“ útskýrir Cornel, sem á næstunni mun hefja samstarf við sam-hæfingarstjóra Slow Food Youth í



Danmörku, Svíþjóð og Noregi. „Markmiðið er að einn daginn geti allir Slow Food Youth-hóparnir á Norðurlöndunum hafið sams konar verkefni og ég vonast til að með hjálp og góðum vilja geti Slow Food Youth hjálpað umtals-verðum fjölda fólks til betra lífs og við orðið öðrum Norðurlanda-þjóðum innblástur til að gera slíkt hið sama.“

Meistarakokkar framtíðar

Í eldhúsi Samhjalpar hefur Cornel þegar fengið tækifæri til að vinna með strákum sem koma frá Vernd eða samfélagsþjónustu í gegnum Fangelsismálastofnun. „Þar er ég strax búinn að koma auga á mögulega meistarakokka framtíðarinnar. Strákarnir eru mjög áhugasamir og yfir sig ánægðir að vera hluti af verkefni- nu,“ segir Cornel, sem er fæddur og uppalinn í þorpinu Carpino á Suður-Ítalíu.



Ást, virðing og gleði eru mikilvægustu innihaldsefnin í matseld Cornels.

„Við matreiðslukennsluna ætla ég að miðla vísku ömmu minnar úr ítalska eldhúsinu. Amma sagði alltaf að mikilvægasta hráefnið væri ást. Ég mun því reyna að sýna nemendum fram á að útkoma dásamlegrar máltíðar sé uppskera gleði og virðingar fyrir hráefninu en fyrst og fremst kærleikans sem settur er í matseldina. Við kokkar eldum af tilfinningu og ef maður setur gnótt ástar saman við elda- mennskuna getur maður treyst því að maturinn verður sá besti sem gesturinn hefur látið um munn sér fara,“ segir Cornel. Hann flutti til Íslands í svartasta skammdeginu síðla árs 2017. „Ísland er vissulega eitt af dýrustu löndum heims en með hugmyndaauðgi er hægt að búa til góða máltíð fyrir lítið fé. Á liðnum árum hafa sumar matvöruverslan- ir byrjað á frábæru verkefni sem er að selja lítið útlitsgallaða matvöru eða mat sem kominn er á síðasta snúning fyrir 99 krónur. Oftast er það úrvals matur og í 20 epla poka eru aðeins fáein epli skemmd en hin öll enn gómsæt til neyslu. Eitt af markmiðum námskeiðisins er að sýna fólki hversu auðvelt er að elda úr þessum hráefnum ef maður bara kann að nota það. Og að hálfu ári liðnu, jafnvel þótt þátttakendur hafi ekki gert upp við sig hvort þeir vilji verða kokkar eða bakarar, munu þeir að minnsta kosti hafa næga þekkingu til að elda frábæra og virkilega ódýra máltíð,“ segir Cornel.

Í eldhúsinu ætti eftirfarandi hráefni alltaf að vera til: „Pasta og hrísgrjón, einnig niðursoðnir tómatar og baunir, laukur og kartöflur. Það er yfirleitt það ódýrasta í búðunum og besti kosturinn ef maður vill útbúa sað- sama máltíð fyrir lítið fé. Ef maður hefur ekki tök á að elda heita máltíð mæli ég alltaf með 99 króna tilboðum á eplum, gulrótum, papríku, brokkólí, banönum, appelsinum og hnetum. Allt hefur það mikið næringargildi og má borða hrátt,“ upplýsir Cornel. Æskudraumur hans var að gera fólk hamingjusamt í gegnum mat. „Ég hef verið svo lánsamur að sá draumur hefur ræst en í þetta sinn eru hlutirnir svolítið öðruvísi. Nú snýst þetta ekki bara um að gleðja munn og maga fólks með dýrindis krásum heldur að hjálpa því að komast aftur á réttan kjöl með líf sitt og tilveru.“ Verkefnið verður kynnt fyrir heimilislausum á næstu dögum, bæði á kaffistofu Samhjalpar og með dreifibréfum um bæinn. Á þeim verður símanúmer og netfang Cornels sem og heimilisfang Samhjalpar, þangað sem allir eru velkomnir til skrafs og ráðagerða. Ein af uppáhaldssúpum Cornels er Toskana-súpa, eða Ribollita á ítölsku. Hún var búin til af bændum úr grænmeti og afgangshörðu brauði í stórum skömmtum alla föstudaga en vegna þess hve hún er saðsöm var oftast ómögu- legt að klára hana á einum degi.

Kátt fólk í eldhúsinu hjá Samhjalp. Frá vinstri: Síggi, Atli, Sergej, Jóna Björk Howard, Cornel G. Popa og Daniel. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þá varð Ribollita að vinsælli hefð, en ítalska orðið „ribollita“ þýðir „soðin á ný“. Súpan frá deginum áður var hituð upp aftur og nú til dags er Ribollita einkar vinsæll réttur á veitingahúsum í Toskana.

Toskana-súpa (Ribollita) fyrir 8

- 700 g hart afgangsbrauð (helst súrdeigsbrauð)
- 400 g hvítar nýrnabaunir
- 200 g gulrætur
- 200 g sellerí
- 300 g hvítkál
- 300 g kartöflur
- 1 blaðlaukur
- 1 laukur
- 400 g grænkál
- 100 g tómatamauk
- 1 hvítlaukur
- 1 bolli olía
- Salt og pipar

Látið baunir standa í vatni yfir nótt. Sjóðið svo í vatni í 90 mínútur og saltið síðustu 5 mínúturnar. Takið 1/3 hluta baunanna frá eftir suðu og geymið. (Ef notaðar eru niðursoðnar baunir er óþarfi að leggja þær í bleyti og nóg að bæta við vatni og fylgja sömu aðferð). Skerið nú gulrætur og kartöflur í bita og geymið í köldu vatni. Skerið kál og sellerí í bita og setjið til hliðar. Skerið líka lauk, blaðlauk og hvítlauk í bita. Setjið olíu, lauk og hvítlauk í stóran pott, saltið og látið malla í 10 mínútur á miðlungs hita þar til orðið mjúkt. Bætið við gulrótum, kartöflum, blaðlauk og sellerí og eldið í fæinar mínútur. Bætið nú við tómatamaukinu og hrárið öllu saman. Næst fer kálið í pottinn og eldað í nokkrar mínútur þar til mjúkt. Hellið nú baununum í soðinu saman við og sjóðið á lágu hita í tvo tíma. Bætið við vatni ef með þarf. Að síðustu er baununum sem teknar voru frá bætt út í súpuna og kryddað eftir smekk. Skerið nú brauðið í 1 cm sneiðar og byrjið að flétta súpuna saman ofan í risastóra súpuskál. Raðið brauðsneiðum í botninn og setjið súpu ofan á, svo aftur brauð og aftur súpu, þar til hráefnið er allt komið í skálina. Biðið í nokkar mínútur þar til súpan er borin fram. Hitið súpuna upp daginn eftir fyrir einstaka matarupplifun og njótið góðs disks af Ribollita.

AÐALFUNDUR

Ferðafélags Íslands

Aðalfundur Ferðafélags Íslands verður haldinn þriðjudaginn 2. júní kl. 20 í sal félagsins Mörkinni 6.

Hefðbundin aðalfundarstörf

Stjórnin

Ferðafélag Íslands

Vörubílar og vinnuvélar

ÞRIÐJUDAGUR 26. MAÍ 2020

Kynningar: Sleggjan, Askja, Trukkar, Ósal



Grétar Agnarsson, þjónustustjóri hjá Sleggjunni, hefur starfað hjá fyrirtækinu í 23 ár og hefur 30 ára reynslu af viðgerðum á atvinnutækjum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þjónusta alla eftir bestu getu

Sleggjan þjónustuverkstæði veitir alhliða þjónustu fyrir atvinnubifreiðar, aftanívagna og vinnuvélar. Fyrirtækið byggir á áratuga reynslu og þekkingu. Sleggjan er vel tækjum búin og er þekkt fyrir stuttan biðtíma. Fyrirtækið leggur mikinn metnað í að þjónusta alla eins vel og hægt er. ➔2



Sleggjan er með smurverkstæði og alhliða viðgerðarþjónustu fyrir stórar bifreiðar. Fyrirtækið þjónustar flestar gerðir atvinnubifreiða og vinnuvéla af mikilli fagmennsku. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Framhald af forsiðu →

Á þjónustuverkstæði Sleggjunnar er boðið upp á viðgerðir á bremsum, véla- og rafmagnsviðgerðir og viðgerðir á hjóla- og drifbúnaði. Auk almennrar viðgerðarþjónustu á stórum tækjum, vörubílum og tengivögnum er Sleggjan með smurþjónustu fyrir stóra bíla og vinnuvélar. „Við erum með mjög gott smurverkstæði og þjónustum ýmiss konar atvinnubíla eins og sendibíla og flutningabíla auk vinnuvéla. En það hafa líka verið að koma inn hjá okkur minni tæki, eins og litlar gröfur sem við höfum þjónustað. Við smíðum líka glussaslöngur í öll tæki,“ segir Grétar Agnarsson, þjónustustjóri hjá Sleggjunni.

Sleggjan býður viðskiptavinum sínum þá þjónustu að sækja aftanívagna og bíla og skila aftur að lokinni viðgerð.

„Við sækjum bílana og tækin, gerum við þau og förum með þau í skoðun. Svo skilum við þeim aftur á sama stað,“ útskýrir Grétar.

Stuttur biðtími

„Við erum þekktir fyrir að vera með stuttan biðtíma. Það er mjög algengt í þessum bransa að þú þurfir að panta tíma með viku, jafnvel tveggja vikna fyrirvara. En við reynum að taka alla inn sem fyrst og þjónusta eins vel og við mögulega getum. Við höfum þjónustað mikið af rútum en við getum bilanagreint flest allar gerðir atvinnutækja,“ segir Grétar.

„Við erum með mjög gott og samkeppnishæft tölvukerfi til bilanagreininga. Oft er hringt í mig og ég hef sent mann á staðinn samdægurs til að lesa úr. Við höfum farið á furdulegustu staði í bænum þar sem billinn eða atvinnutækið er stopp og hjálpað við að flytja það í burtu.“

Áratuga reynsla
Sleggjan er þrjátíu ára gamalt

Við sækjum bílana og tækin, gerum við þau og förum með þau í skoðun. Svo skilum við þeim aftur á sama stað.

fyrirtæki en fyrir rúmlega einu og hálfu ári flutti það á nýjan stað. Fyrirtækið fór úr 290 fermetra rými í Vogahverfi í Reykjavík í 2.300 fermetra rými í Mosfellsbæ.

Fyrirtækið hét áður Vörubíla- og vinnuvélaverkstæðið en eftir flutningana var nafninu breytt í Sleggjan í minningu Björns Guðmundssonar, stofnanda fyrir-tækisins.

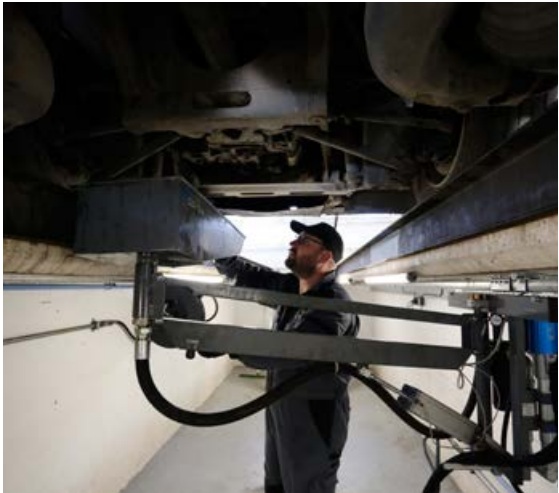
„Þetta er samt sama fyrirtækið og hefur haft sömu kennitölu frá upphafi. Stækkunin eftir flutningana er gríðarleg. Við höfum farið frá því að vera með tvær vinnuhurðir upp í tíu. Viðtökurnar á nýja staðnum hafa verið frábærar og það hefur verið gríðarlega mikið að gera,“ segir Grétar.

„Við erum gamlir í þessum bransa og fáum gríðarlega mikið af símtölum frá öðrum fyrir-tækjum og umboðum sem óska eftir aðstoð okkar. Til að svona fyrirtæki gangi svona lengi þarf góðan mannskap. Við erum mjög heppnir að vera með góða menn í vinnu sem hafa verið hjá okkur lengi en ég hef sjálfur verið hér í 23 ár. Við erum sérhæfðir í bremsu-viðgerðum og öðru, sérstaklega í aftanívögnum. Ég hef sjálfur verið í þeim viðgerðum í 30 ár þó ég sé nú ekki orðinn gamall. En við getum alltaf bætt við okkur góðu fólki í vinnu og erum þessa stundina að leita að starfsmanni á atvinnubíla-verkstæðið okkar.“

Nánari upplýsingar á sleggjan.is og tímapantanir í síma: 588 4970



Verkstæði Sleggjunnar er vel tækjum búið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Sleggjan er 30 ára gamalt fyrirtæki og flestir starfsmennirnir hafa mikla og góða reynslu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Sleggjan flutti í nýtt og mun stærra rými í Mosfellsbænum fyrir einu og hálfu ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

VALTRA



MASSEY FERGUSON®



Eigum **fjölda** dráttarvéla
til afhendingar **strax!**

PRONAR



GOES



Mest seldu fjórhjól
á Íslandi!

AFLVÉLAR

JÖTUNN

Varð strax betri bílstjóri en pabbi

Árni Pálsson hefur verið hugfanginn af traktorum og vinnuvélum frá því að hann var barn. Hann segir bæði þægilegra og öruggara að stýra vinnuvélum og tækjum eftir því sem tækin eru stærri.

Hjördís Erna
Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Árni er með flest á hreinu, meira að segja tilurð sína. „Ég er getinn og borinn á Rauðalæk sem er lítið þorp rétt vestan við Hellu, sama þorp og gárungarnir hafa kallað Landa-læk.“

Hann minnst þess að hafa eytt löngum tíma í bílskúr föður síns á sínum yngri árum. „Ég sleit barnsskónum í bílskúrnum hjá pabba en hann var bifreiðasmiður og bifvélaþviki. Pabbi var mjög fær viðgerðamaður en hann var afleitur bílstjóri. Nafnið mitt fékk ég frá ömmubróður mínum, Árna Pálssyni, sem var fyrsti lærði bifreiðasmiðurinn á Íslandi og einn stofnenda Bilasmiðjunnar sem var og hét.“

Það vantar ekki högværdina. „Ég er yngstur og langsætastur í annars flottum fimm systkina hópi.“

Það er nóg um að vera hjá Árna og fjölskyldu. „Í dag bý ég í Riddargarði í Ásahrepp ásamt eiginkonu minni, Elínu Grétarsdóttur, og börnum. Mitt aðalstarf er að eiga og reka fyrirtækið Snilldarverk ásamt því sem við hjónin höfum starfað sem fósturforeldrar síðastliðin 15



Árni Pálsson er yngstur og að eigin sögn langsætastur af fimm systkinum.

ár, með smá hléum þó.“

Lékst þú þér með vinnubíla sem barn?

„Já, og geri enn. Vinnan er alltaf leikur, þó verkefni dagsins geti verið misskemmtileg. Stærsta breytingin er kannski sú að leikfélagarnir eru allir á launaskrá hjá mér og við erum úti að leika milli átta og sex á daginn.“

Hvenær kviknaði áhuginn?

„Áhuginn hefur alltaf blundað undir niðri, ég man eftir því að horfa á alla traktora og vinnuvélar sem áttu leið um þorpið. Þegar ég var átta eða níu ára var pabbi að leysa af á Kaupfélagsbílnum við að keyra út vörur frá pakkhúsinu á Rauðalæk. Ég man eftir því þegar ég fékk að keyra í fyrsta skipti upp Rangárvelli á Heklubæina. Það var mikil upplifun þó ég næði

varla utan um stýrið eða niður á pedalana. Ég fór líka oft með pabba í viðgerðartúra á sveitabæina þar sem hann var að gera við traktora og aðrar vinnuvélar. Stundum fékk kallinn eitt og eitt staup og þá var þakkurinn látinn keyra heim, sem þætti ekki til eftirbreytni í dag. Ég var strax þá orðinn miklu betri bílstjóri en pabbi.“

Er þetta í fjölskyldunni?

„Ég veit ekki um neinn sem starfar sem vélaverktaki eða í vörubílaútgærd í fjölskyldunni svo að öllum líkindum er það einhver genagalli að velja sér þennan starfs-vettvang.“

Hefur þú keppt í gröfukeppni/fimi afein hverju tagi?

„Nei, ég hef ekki keppt í neinu slíku og það er ekki á dagskrá. Hins vegar keppti ég í rallykrossi á Mózdunni hennar mömmu þegar ég var búinn að vera með bílpróf í sex daga. Eftir á að hyggja var það sennilega fljótferni þar sem Mazdan hætti allri sinni þjónustu við fjölskylduna eftir það og þakkir fékk ég fáar. Ég keppti í torfæru, fyrsta keppnin var 1993 og þá síðustu tók ég 1998. Ég náði þeim merka áfanga að verða bikarmeistari í torfæru 1995 á Gömlu götukell-ingunni, en það hét torfærubíllinn sem ég smíðaði mér. Titillinn kom ekki út af framúrskarandi getu

eða hæfileikum heldur voru aðrir keppendur þetta árið afskaplega óheppnir.“

Hefur þú lent í háska?

„Ég get játað að oft á ferlinum hef ég kannski verið full glanna-legur en fyrir guðs mildi hefur það alltaf farið nokkuð vel. Ég lenti þó í eftirminnilegu slysi í Vatnsfells-virkjun þegar eitt inntaksrörið, u.þ.b. 36 tonna járnstykki, féll á mig. Ég klemmdist þar fastur og hægri fótur nánast klemmdist í sundur fyrir ofan hné. Ég gæti trúað að það hafi komið hátt í hundrað manns að því að losa mig og gekk það undursamlega vel. Ég man að þegar var búið að losa mig þá var lækurinn á svæðinu svo stressuð að hún gat ekki sprautað í mig morfini og endirinn varð sá að einn gröfukallinn dældi því í mig. Í framhaldi af því var ég fluttur suður með þyrilu á Landspítalann. Þegar maður hugsar til baka þá er ég óendanlega þakklátur fyrir að búa á Íslandi þar sem mikið er af fagfólki. Allt gekk lyginni líkast og batinn eftir því.“

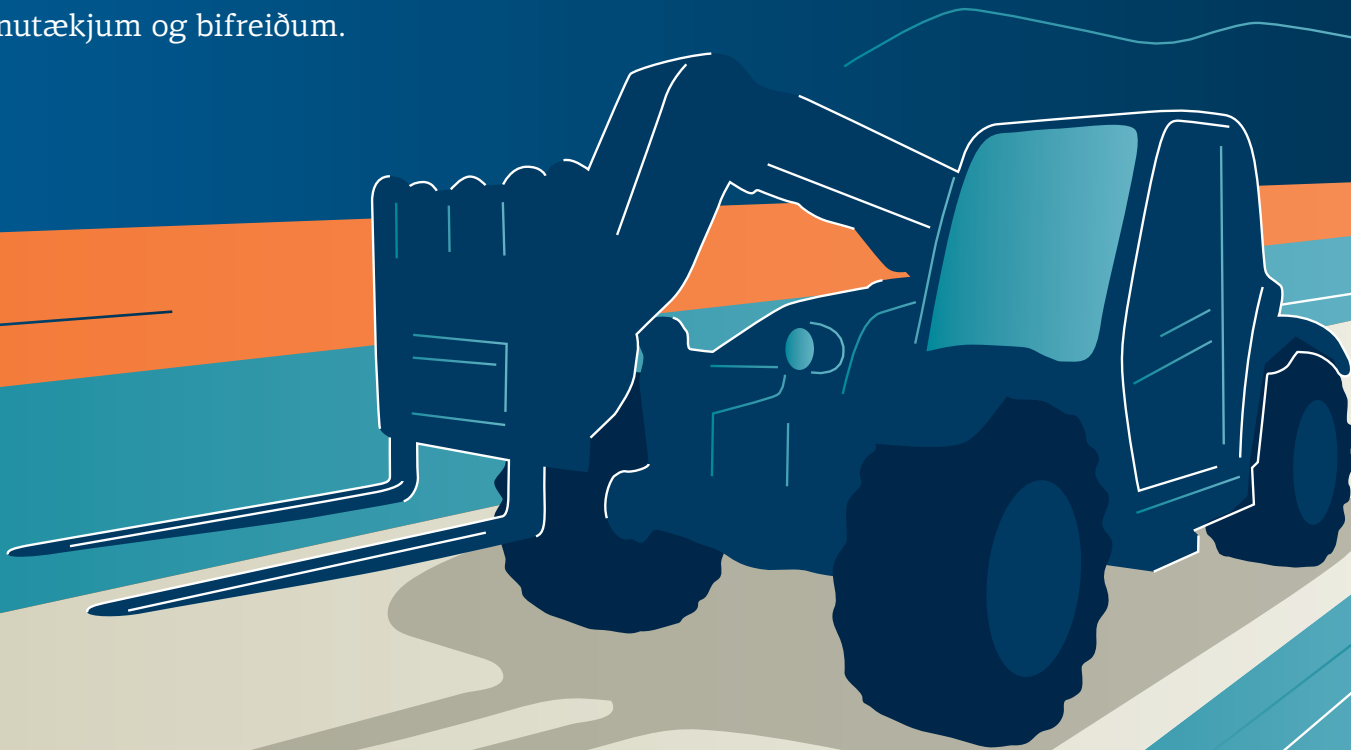
Hvaða eiginleikum er gott að vera gæddur til að ráða við stór tæki?

„Eftir því sem tækin eru stærri er oft þægilegra að vinna með þau og þau fara betur með mann. En númer eitt, tvö og þrjú er að vera vakandi yfir umhverfinu til þess að valda ekki tjóni eða skaða.“

Hagstæð tækjafjármögnun

Landsbankinn býður fyrirtækjum og einstaklingum

í atvinnurekstri hagstæðar leiðir við fjármögnun á nýjum og notuðum atvinnutækjum og bifreiðum.





Alls var MAN í samstarfi við 700 stóra viðskiptavini sína frá árinu 2014 til að þróa endurbætur á bilunum.



Nýju MAN bílarnir sem kynntir voru fyrr á árinu.

Allur floti MAN endurnýjaður

Fyrr á árinu frumsýndi þýski trukkaframleiðandinn MAN endurnýjaða útgáfu af öllum sínum bílgerðum. Mikil vinna liggur að baki slíkri frumsýningu sem stóð í 6 ár og kostaði 12 milljónir vinnustunda. MAN valdi að draga mörg hundruð viðskiptavini sína að þróun nýju bílanna.

Það er ekki á hverjum degi sem trukkaframleiðandi kynnir algjöra endurnýjun á bíla-flota sínum, enda liðin 20 ár síðan þýski framleiðandinn MAN gerði slíkt. Það þarf mikinn undirbúning til að standa að endurnýjun á öllum flota stórfra­mleiðanda sem MAN er og þar fór fyrir­tekið skynsama og jafnframt óvenjulega leið, þ.e. að draga viðskiptavini sína til samstarfs og ráðgjafar um hvað mætti enn betur fara við framleiðsluna.

Sú vinna tók nokkur ár, en hvað er betra en að láta viðskiptavinina ráða ferðinni? Það mættu fleiri fyrirtæki gera. Afraksturinn virðist líka harla góður og endurspeglar gott gengi MAN trukkaframleiðandans. Alls var MAN í samstarfi við 700 stóra viðskiptavini sína frá árinu 2014 til að þróa endurbætur á bilunum og ekki síst var það til þess gert að bæta vinnuumhverfi ökumanna og er alveg ótrúlegt að sjá hversu vel getur farið um þá í bílum MAN, bæði hvað varðar akstur þeirra, en líka hvað varðar hvíld ökumanna á milli aksturs.

12 milljónir vinnustunda
Svo stórt verkefni var þessi heildarendurnýjun flotans að það

fóru 12 milljónir vinnustunda starfsmanna MAN í verkefnið og þar af 167.000 stundir einungis í hönnun þeirra. Þá voru eknir 4 milljónir kílómetra við prófanir á nýju bilunum, um 22.000 nýir íhlutir í bílana smíðaðir og alls skrifaðar 2,8 milljónir hugbúnaðaruppfærslna til að bæta virkni þeirra.

Samhliða þessari þróun fór fram heildarútskipting á vélbúnaði bíla MAN sem allar uppfylla EURO 6 staðalinn og hefur haft í för með sér allt að 8% minni eldsneytisþörf þeirra. Þessar nýju vélar nefnir MAN EURO 6d og leysa þær af hólmi EURO 6c vélar MAN, sem þó voru góðar og sparneytnar.

Hafa tekið stafræna nýjustu tækni í sína þjónustu
MAN hefur á síðustu árum sannarlega tekið stafræna tækni í sína þjónustu og stafræna tækni bílanna, sem meðal annars lætur vita af fyrirhuguðum viðhaldsaðgerðum, sem sparar mikið í viðhaldi trukkanna og tryggir höfundar nýtingu þeirra. Á þessu sviði standa framleiðendur vinnutækja mun framar framleiðendum fólksbíla og þarna má segja að

MAN sé leiðandi á meðal framleiðenda atvinnutækja.

Svo vel segist MAN hafa lukkast til við þróun sinna bíla í samstarfi við sína viðskiptavini að sölumenn þeirra þurfa aðeins að selja fyrsta bílinn af hverri gerð en restin selst einfaldlega með orðrómi um bílana. Það fer því ekki mikill tími hjá sölumönnum MAN í markaðsfærslur heldur fer tíminn í að sérhanna hvern bíl að þörfum hvers viðskiptavinar og setja pantanir í kerfið. Fremur ófundsverð staða þar.

Langt á undan lögbundnum kröfum um öruggan akstur
Meðal nýjunga í bílum MAN er „Turn Assist“ aðstoðarkerfi sem varar ökumenn við nærliggjandi umferð og tryggir öruggari akstur. Þetta kerfi er nú tilbúið einum 4 árum áður en lögbodin krafa verður gerð um slíkan búnað. Með þessum nýju bílum MAN hefur verið lögð gríðarmikil áhersla á þægindi fyrir ökumenn og eins og áður sagði er hreint magnað að sjá hversu vel er hugsað fyrir öllum þörfum ökumanna í akstri með einföldun stjórn­­tækja, frábærum sætum og flottu vinnuumhverfi.

Rúsínan í pylsuendanum er svo



MAN hefur á síðustu árum sannarlega tekið stafræna tækni í sína þjónustu og stafræna tækni bílanna. Þeir eru þægilegir í akstri og nútímalegir að gerð.



Þægindin fyrir ökumanninn eru í hávegum höfð í nýjustu bilunum og með öllu því nýjasta.



Snjallbúnaður í bílnum gerir lífið skemmtilegra fyrir ökumanninn á ferð.

Það umhverfi sem þeim er skapað milli aksturs. Svefnaðstaða, geymsluhólf, búnaður til affreyningar, samskipti, geymsla matvæla og drykkja og eldun er orðin svo frábær að undrun sætir og dregur úr vorkunnsemi í garð þeirra sem sinna þessum krefjandi störfum sem akstur trukka felur í sér.

Viðvarandi skortur á trukka-bílstjórum í Þýskalandi
En talandi um trukkabílstjóra þá er viðvarandi skortur á trukka-bílstjórum víða um heim. Það á við í heimalandi MAN, Þýskalandi, en þar er talið að skorti um 150.000 nýja bílstjóra á næstu 2 árum. Sama staða er víða uppi og ekki vantar þá færri í hinum stóru Bandaríkjunum sem og víðar í víðlendri Evrópu.

MAN kynnti hina nýju trukka-línu sína fyrr á árinu í Baskaborginni Bilbao á Spáni og naut greinarritari þess að vera viðstaddur og ekki skemmdi staðsetningin fyrir. Bilbao hefur breyst

á undanförunum áratugum úr fremur sóðalegri borg í gullfallegt stolt héraðsins, sem meðal annars skartar stórglæsilegu Guggenheim-safni í einni falletustu byggingu álfunnar.

Auðeknir 40 tonna trukkar
En trukkar MAN stálu senunni þessa daga sem kynning þeirra fór fram og þeir sem njóta þess að berja augum flotta flutningabíla fengu sitt þessa daga. Að auki bauðst öllum blaðamönnum sem sóttu kynninguna að prófa trukkana og það þurfti ekki mikið að hvetja undirritaðan til prófunar á þeim.

Það sætir furðu hversu þægilegt og auðvelt það er fyrir hinn venjulega mann, sem jafnvel er ekki með meirapróf, að stjórna þessum fullkomnu bílum sem vega allt að 40 tonnum. Af þeirra vektor einnig furðu, vístlegt innanrými þeirra sem er enginn eftirbátur vel hannaðra fólksbíla, en umfram allt hversu vel fer um ökumann.



Á fullkomnum verkstæðum sínum þjónustar Askja allar gerðir Mercedes-Benz atvinnubíla, allt frá minni leigubifreiðum til stærstu vöru-bifreiða.

Við þekkjum bílinn þinn

Askja er umboðsaðili fyrir Mercedes-Benz atvinnubíla á Íslandi og þjónustar allar stærðir og gerðir Mercedes-Benz atvinnubíla. Nýlega var nýtt verkstæði opnað og annað endurbætt.

Askja opnaði nýtt atvinnubílaverkstæði Mercedes-Benz á Krókhálsi 11 haustið 2019. Í dag eru þar rekin tvö sérhæfð atvinnubílaverkstæði á einum stað. Annað verkstæðið er sérstaklega útbúið fyrir sendibíla og minni atvinnubíla og á hinu verkstæðinu er fullkomin aðstaða fyrir þjónustu við stærri gerðir vöru- og hópferðabíla.

„Askja veitir viðurkennda þjónustu, sem þýðir að starfsmenn eru sérþjálfaðir til greininga, viðhalds og viðgerða á Mercedes-Benz atvinnubifreiðum og eingöngu er notast við varahluti og olíu sem er sérhönnuð fyrir þessa bíla,“ segir Helga Friðriksdóttir, forstöðumaður þjónustusviðs Öskju.

Nýtt sendibílaverkstæði fyrir Mercedes-Benz

Helga segir að nýja sendibílaverkstæðið sé glæsilegt og búið öllum fullkomnasta búnaði sem völ er á.

„Með nýja verkstæðinu er afkastagetan allt að helmingi meiri og þjónustan enn sérhæfðari, viðameiri og skilvirkari,“ segir hún. „Fullkominn tækjabúnaður tryggir hraða og örugga þjónustu og öll vinnuadstaða er til fyrirmyndar, þar sem lyftur og allur búnaður er af nýjustu gerð. Meðal nýjunga á verkstæðinu sem eru sérsníðnar að þörfum Mercedes-Benz sendibíla má nefna þríviðdar hjólastillingarbúnað og hemla- og fjöðrunarpröfun.“

Endurbætt vöru- og hópferðabílaverkstæði

„Vöru- og hópferðabílaverkstæðið hefur líka verið stækkað og endurbætt og allur lyftubúnaður og smurgryfja á verkstæði fyrir stærri atvinnubíla hafa verið endurnýjuð,“ segir Helga. „Ýmsar nýjungar hafa verið innleiddar,



Starfsmenn Öskju veita viðurkennda þjónustu og eru sérþjálfaðir til greininga, viðhalds og viðgerða á Mercedes-Benz atvinnubifreiðum. Eingöngu er notast við varahluti og olíu sem er sérhönnuð fyrir bílana. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

stæðum hefur verið fjölgað og aðstaðan til járnsmíðavinnu verið bætt. Verkstæðið hefur verið endurskipulagt með það að markmiði að uppfylla betur þarfir viðskiptavina og nýta tíma þeirra sem best.“

Fjölbreytt þjónusta sniðin að þörfum viðskiptavina

„Atvinnubílaverkstæði Mercedes-Benz er einstaklega vel búið

tækjum sem eru sérhæfð fyrir þjónustu við Mercedes-Benz. Þar eru m.a. framkvæmdar reglubundnar þjónustuskóðanir, olíuskipti, hjólastillingar, bremsuprófanir og bilanagreiningar,“ segir Sigurður Grétar Ágústsson, þjónustustjóri atvinnubílaverkstæðis Öskju. „Þar er ástand undirvagna, ljósa- og öryggisbúnaðar líka kannað og uppfærslur á hugbúnaði framkvæmdar.“

Sigurður Grétar segir að þegar komið er með bíl á verkstæði til þeirra sé hann tengdur við greiningartölvu sem les ástand bílsins. „Þar kemur fram hvort það sé nauðsynlegt að framkvæma uppfærslur sem hafa áhrif á bílinn og við vinnum þær uppfærslur samhliða heimsókninni.“

Löggilding allra ökurita

Atvinnubílaverkstæði Öskju fjár-

„Með nýja verkstæðinu er afkastagetan allt að helmingi meiri og þjónustan enn sérhæfðari, viðameiri og skilvirkari.“

Helga Friðriksdóttir

festi nýlega í fullkomnum búnaði til löggildingar á nýjustu gerð stafrænna ökurita. „Staðfesta þarf með prófunum á tveggja ára fresti að ökuriti allra bíla yfir 3.500 kg sé rétt kvarðaður og vinni rétt,“ segir Sigurður Grétar. Á verkstæðinu er tekið á móti bílum frá öllum framleiðendum til að framkvæma löggildingu á ökuritum og hraðatakmarkunum.

Bremsuprófanir í boði

„Öryggi viðskiptavina skiptir okkur öllu máli og því var það okkur mjög mikilvægt við hönnun á nýju verkstæði að komið yrði fyrir búnaði af nýjustu gerð til bremsuprófunar fyrir bæði sendi-, vöru- og hópferðabíla,“ útskýrir Sigurður Grétar. „Bremsuprófarinn fyrir stærri bílana er þannig að hægt er að binda bíla niður á prófarann og því er hægt að fá nákvæma bremsuprófun á bílana þó að það sé ekki þýngd á þeim.“

Þjónustuver og forgreining flýta fyrir þjónustunni

Sigurður Grétar segir að nýtt þjónustuver Öskju tryggji við-

Varahlutalagerinn hefur að geyma u.þ.b. 40.000 vörunúmer á hverjum tíma og við leggjum okkur stöðugt fram við að tryggja að við eigum helstu hluti á lager og að verð haldist stöðugt og sanngjarnt.

Sigurður Grétar Ágústsson

skiptavinum skjót svör. „Þar fara fram bókanir, farið er yfir verk og viðskiptavinum veittar almennar upplýsingar og önnur þjónusta. Með tilkomu þjónustuvæðisins er tryggð betri svörun og betri undirbúningur verkefna, sem skilar skjótari þjónustu,“ segir hann.

Þegar upp koma mál sem þarfnast skjótra viðbragða er leitast við að greina bílinn sem fyrst til að flýta fyrir pöntun varahluta og viðgerð.

„Markmiðið er að tryggja þannig skjóta þjónustu til að koma í veg fyrir óþarfa rekstrarstöðvun tækisins,“ segir Sigurður Grétar. „Varahlutalagerinn hefur að geyma u.þ.b. 40.000 vörunúmer á hverjum tíma og við leggjum okkur stöðugt fram við að tryggja að við eigum helstu hluti á lager og að verð haldist stöðugt og sanngjarnt. Ef það þarf að sérpanta varahluti berast þeir til landsins á 1–2 sólarhringum.“

Traustir atvinnubílar fyrir öruggan rekstur

Sigurður Grétar segir að atvinnubílar frá Mercedes-Benz sinni fjölbreyttum hlutverkum í þjóðfélaginu. „Þeir þjóna meðal annars við sjúkraflutninga, hópferðir, snjómokstur, vöruflutninga og vegaframkvæmdir og sem leigubílar og björgunarsveitarbílar,“ segir hann. „Í Öskju er lögð mikil áhersla á að sinna ólíkum þörfum þessara mikilvægu viðskiptavina.

Sprinter er vinsælasti atvinnubíllinn frá Mercedes-Benz og sá söluhæsti á landinu í sínum flokki. Hann er fánlegur í fjölmörgum útfærslum sem eru sérniðnar að ólíkum þörfum fyrirtækja í atvinnurekstri,“ segir Sigurður Grétar. „Í lok ársins er e-Sprinter væntanlegur til landsins og þá verður þessi vinsæli atvinnubíll fánlegur sem hreinn rafmagnsbíll, sem verður vafalaust eftirsótt nýjung í rekstri margra fyrirtækja á Íslandi.“

Trukkur ársins 2020

„Mercedes-Benz Actros var nýlega valinn „Truck of the Year 2020“ af dómnefnd reynndra evrópskra bíla- blaðamanna. Actros er sá bíll sem hefur fengið þennan titil oftast, en þetta er í fimmta sinn sem Actros hlótnast þessi heiður,“ segir Sigurður Grétar. „Actros hlýtur titilinn fyrst og fremst vegna öryggismála, minnkunar kol-efnisfótspors og góðs aðbúnaðar ökumanna hvað varðar akstur og önnur þægindi.

Meðal nýjunga í Actros má nefna að flest stjórnstæki og upplýsingaskjái hafa verið færðir á stafrænt form (MultiMedia Cockpit), myndavélar eru komnar í stað hefðbundinna hliðarspegla og að akstur er að hluta til orðinn sjálfvirkur með „Active Drive Assist“ og afar fullkomnu bremsuáðstoðarkerfi, Active Brake Assist 5.“

Viðhald og sala á Meiller

„Askja er sölu- og þjónustuaðili fyrir þýska fyrirtækið Meiller, sem er leiðandi í framleiðslu á vörubíls- pöllum, malarvögnum, krókheysum og vökvakerfum í vörubíla. Eigendur Meiller-búnaðar á Íslandi



Sigurður Grétar Ágústsson, þjónustustjóri atvinnubíla- verkstæðis, segir að fyrirtækið leggi áherslu á að veita skjóta þjónustu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Öll vinnuáðstaða og þjónusta á nýja sendibíla- verkstæðinu er til fyrirmyndar og þar eru allar lyftur og annar búnaður af nýjustu gerð.



Það eru ýmsar nýjungar á verkstæðunum núna, það má meðal annars nefna þrívíddar hjólastillingar- búnað og hemla- og fjöðrunarpróf.

geta leitað til Öskju varðandi viðhald, viðgerðir og endurnýjun á Meiller-vögnum. Verkstæðið er búið sérverkfærum og tækja- búnaði frá Meiller og starfsmenn á atvinnubíla- verkstæðinu hafa fengið kennslu og þjálfun í þjónustu á Meiller búnaði,“ segir Sigurður Grétar. „Auðvitað er svo hægt að panta alla varahluti í vagnana ef þeir eru ekki til á lager.“

Vottun frá Unimog

„Verkstæðið er nú búið verkfærum og búnaði til viðhalds á Unimog. Nýlega fóru tæknimenn frá atvinnubíla- verkstæðinu á nám- skeið í Þýskalandi og eru okkar menn nú vottaðir til að sinna þjónustu og viðhaldi á Unimog. Það verður því fróðlegt að sjá hvaða verkefni þessir miklu vinnuþjarkar fá í íslensku atvinnulífi í fram-



Helga Friðriksdóttir, forstöðumaður þjónustusviðs, segir að nýja sendibíla- verkstæðið sé glæsilegt og mjög vel tækjum búið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Vöru- og hópferðabíla- verkstæðið hefur verið endurskipulagt til að uppfylla betur þarfar viðskiptavina Öskju og nýta tíma þeirra sem best.



Atvinnubíla- verkstæði Mercedes-Benz er sérlega vel búið tækjum sem eru sérhæfð fyrir þjónustu við Mercedes-Benz og þar býðst fjölbreytt þjónusta.

tíðinni,“ segir Sigurður Grétar.

Samstarf við sjúkrabílasjóð

„Við erum stolt af áralöngu samstarfi okkar við Sjúkrabílasjóð,“ segir Sigurður Grétar. „Viðskiptavinir okkar hafa líka alltaf sýnt því skilning þegar við höfum þurft að færa til tíma á verkstæðum vegna mála sem varða sjúkrabíla. Nú eru 25 nýir sjúkrabílar á leiðinni til

landsins sem eiga að leysa af hólmi þá gömlu, en þeir hafa sannað hversu öflugir Mercedes-Benz atvinnubílar eru í raun.“

Atvinnubíla- verkstæði Mercedes-Benz er á Krókhálsi 11. Þar er tekið vel á móti viðskiptavinum milli kl. 7.45–17.00 virka daga. Einnig er hægt að fá aðstoð í síma 590 2100.

Merkilega hröð þróun vinnutækja

Í Skógasafni kennir ýmissa grasa, þar eru fjölbreyttir safngripir allt frá landnámsöld til nútímans. Einn hluti safnsins, Samgöngusafnið, hefur að geyma áhugaverðar vinnuvélar og samgöngutæki.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is

Safnið skiptist í byggðasafn, þar sem má finna elstu safngripina, húsasafn og samgöngusafn. „Eðli málsins samkvæmt eru gripirnir á Samgöngusafninu í yngri kantinum og þeir elstu þar eru meðal annars reiðtygi og hnakkar frá síðari hluta nítjándu aldar,“ segir Andri Guðmundsson, forstöðumaður safnsins.

Á Samgöngusafninu er fjölbreytt safn vinnuvéla og ökutækja sem bera vitni um áhugaverða vinnuvéla- og samgöngusögu Íslands. „Við eigum og erum með í láni dágott safn af vegavinnutækjum, vörubílum, vegheflum, gröfum og ýmsu forvitnilegu fyrir áhugasama frá Vegminjasafni Vega-gerðarinnar.“

Elsta ökutækið á safninu er forlata Ford TT bifreið sem var flutt inn árið 1917. „Bilinn erum við með í láni frá Þjóðminjasafninu og er um að ræða eina elstu varðveittu bifreið sem flutt hefur verið til landsins frá upphafi, ef frá eru taldir bílar sem eru innfluttir einvörðungu vegna fornþíla-gildisins.“



Diamond T dráttarbil frá 1942 er tíu hjóla dísiltrúkkur.

Tvær milljónir kílómetra

Samgöngusafnið sýnir dágóðan hluta safnsins í glæsilegu sýningarhúsnæði. Safnið á einnig stærri sýningargripir sem margir hverjir eru sýndir úti yfir sumartímann. „Eins og er standa þrír bílar úti á plani hjá okkur. Meðal þeirra er forlata grár og rauður Volvo

Viking vörubíll frá 1961. Baldur S. Kristensen var lengst á þessum bíl er hann starfaði hjá Vegagerðinni og hefur honum verið ekið yfir 2.000.000 kílómetra. Bíllinn virkar enn og er keyrður inn og út úr geymslunni án nokkurra vandkvæða. Það var Erlendur Egilsson sem gerði gripinn upp.

Þá gerði hann einnig upp Diamond T dráttarbil frá 1942 sem við eigum í geymslu. Um er að ræða tíu hjóla dísiltrúkk sem var í eigu hersins á sínum tíma. Þetta er alveg svakalega skemmtilegt ökutæki sem við drögum út úr geymslunni með traktor þegar hann fer í sýningu, vegna þess að hann mengar svo rosalega þegar hann er settur í gang.“

Svæsið gælunafn

Inni á sýningunni er að finna valtara sem var framleiddur á þriðja tug tuttugustu aldar í Póllandi, sem á þeim tíma nefndist Slesía. „Sá hefur fengið afar svæsið gælunafn sem ég kann ekki við að komi á prenti, en forvitnir eru hvattir til þess að koma við í Skógasafni og verða þess vísari.“

Nýjasti safngripur Samgöngusafnsins er snjóbíll frá björgunarsveitinni Víkverja, í Vík í Mýrdal. Snjóbíllinn var gefinn safninu 2018 og fór á sýningu ári síðar. „Hann virkar enn mjög vel en var orðinn heldur hægur miðað við það sem býðst í dag.“

Þróunin kemur á óvart

„Fólk áttar sig oft ekki á hversu hröð þróunin hefur verið í bætum samgöngum og þróun vinnutækja. Það var ekki fyrr en

1974 sem hringveginum var lokað með brú yfir Skeiðará. Þá er þróun vinnuvéla gífurlega hröð. „Margir undra sig á þeim miklu átökum sem hafa verið við að leggja vegina um land allt.“

Þetta sést einna best á tækja-kostinum sem mönnum stóð til boða. Þar má meðal annars nefna norskan Drafn veghefil sem Vega-gerðin keypti sjö stykki af rétt undir 1930. Heflarnir voru notaðir fram yfir seinni heimsstyrjöld. Þeir komu ósamsettir til landsins og var þúslað saman á staðnum. Einnig reka menn upp stór augu þegar þeir sjá ensku Priestman gröfuna sem er án drifbúnaðar. Til þess að ferja gröfuna á milli staða var skóflan látin hvíla á vörubílsþalli og hún dregin á milli. Svo gat gröfustjórnandi fært gröfuna stuttar vegalengdir með því að draga sig fram og aftur með skóflunni.“

Það er opið í Skógasafni í allt sumar. „Fólk kemur mikið til okkar um helgar en safnið er tilvalin viðbót í dags- eða helgarferðir frá Reykjavík. Það er ekki nema tveggja tíma akstur frá höfuðborgarsvæðinu að Skógum og í næsta nágrenni er bæði Skógafoss og Kvernufoss. Einnig er Seljalandsfoss á leiðinni og Reynisfjara og Dyrhólaey stutt frá.“

Höfum til afgreiðslu flest allar gerðir nýrra HOBBY HJÓLHÝSA OG HÚSBÍLA

Með
stuttum
fyrirvara



NÝTT
m. kojum

Hobby 650Kfu Prestige

Með eftirfarandi aukabúnaði

- Eldunarbakaraofn með grilli
- Örbylgjuofn Dometic 20 ltr
- USB innstungur og einnig ljós í kójum með USB
- Gólfteppi sérsniðið
- Rafgeymakerfi með hleðslustöð
- Hobby Connect með appstýringu
- Sjónvarpsfesting
- Truma Combi 6 E miðstöð
- Tveggja þrepa vönduð áltrappa



Verð 5.350.000
með VSK skráð



Til
afgreiðslu
strax

Til sölu fyrir viðskiptavin

Hobby 560UL Premium

Lítið notað árg. 2019

Með eftirfarandi aukabúnaði

- Mover
- Rafgeymakerfi
- Rafm. gólfhiti
- Sjónvarpshattur með magnara
- Sólarcella 170 Watta
- Grjótgrind
- Heildarburðargeta 2.000 kg., stærri dekk
- Tveggja þrepa áltrappa



Verð 5.600.000



Hobby 460 Ufe Excellent

Með eftirfarandi aukabúnaði

- 1.500 kg heildarburðargeta
- Rafgeymakerfi með hleðslustöð
- TFT aðgerðastjórnborð
- USB tengi
- Áltrappa 2 þrepa



Verð 4.190.000
með VSK skráð

Malbikun

ÞRIÐJUDAGUR 26. MAÍ 2020

Kynningar: Malbikun Norðurlands, Verkfæri ehf.



Kristinn H. Svanbergsson framkvæmdastjóri og Hrannar Sigursteinsson, mælingamaður og umsjónarmaður Topcon-búnaðarins hjá Malbikun Norðurlands. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN NIELSSON

Malbikað með gps-hátækni

Malbikun Norðurlands er fyrst fyrirtækja á Norðurlöndunum til að taka í notkun vegskönnunar-tækni frá Topcon. Hún getur bætt malbikunarframkvæmdir mikið og sparað umtalsvert fé. ➔2

Malbikun Norðurlands var stofnuð í fyrra sem sjálfstætt fyrirtæki til hliðar við jarðvinnuverktakafyrirtækið Finn ehf., sem Finnur Aðalbjörns-son stofnaði árið 2003.

„Við vildum bjóða viðskipta- vinum okkar breiðari heildar- lausnir í malbikun og höfum frá upphafi verið staðráðnir í að vinna eingöngu með ný og góð tæki til malbikunar og ávallt með nýjustu mögulega tækni á hverjum tíma. Gps-tæknin frá Topcon er stórt skref í þá átt,“ segir Kristinn H. Svanbergsson, framkvæmdastjóri hjá Malbikun Norðurlands.

Það er fyrsta fyrirtækið á Norðurlöndum til að taka í notkun Topcon vegskönnunartæki til undirbúnings malbikunarfram- kvæmda.

„Vegskönnunartækni Topcon er nýjung í malbikunarfram- kvæmdum á Íslandi. Hún hefur verið notuð af stórfyrirtækjum eins og Colas í Evrópu og í Banda- ríkjunum, þar sem Topcon er japanskt/amerískt fyrirtæki, en við sem nýtt og lítið íslenskt fyrirtæki erum fyrst á Norður- löndunum til að taka þessa tækni til framkvæmda. Það er út af fyrir sig merkilegt því búnaðurinn er mjög dýr og þess vegna hafa menn verið hræddir við að taka þennan séns en við teljum að það skapi okkur sérstöðu og sé einmitt í okkar anda, því við viljum vera leiðandi í nýjungum. Þess vegna ákváðum við að brjóta ísinn og verða fyrstir til að taka gps-tækni Topcon í notkun,“ segir Kristinn, sem er einn fjögurra eigenda Mal- bikunar Norðurlands en hinir þrír eru Finnur Aðalbjörns-son, Þórir Arnar Kristjánsson og Hrannar Sigursteinsson.

„Þórir Arnar, verkefnastjóri Malbikunar Norðurlands, leiðir hóp starfsmanna sem flestir hafa mjög mikla reynslu af malbikun og hafa unnið við fagið í jafnvel tugi ára. Það er okkur mikill fengur að hafa svo sterkan og reynslumikinn hóp starfsmanna sem kunna vel til verka,“ segir Kristinn.

Sparað með nákvæmnisvinnu

Þórir segir gps-tækni Topcon vera mjög gott framfaraskref í íslensk- um malbikunarframkvæmdum.

„Vegskönnunartæknin mun breyta miklu fyrir alla sem eru í vegaframkvæmdum, hvort sem það eru sveitarfélögin eða Vega- gerðin. Hún mun auðvelda þeim alla hönnun á vegum ásamt því að auka gæði og nákvæmni í endan- legum frágangi á yfirborði vega.“

Þórir tekur dæmi um frægingu á malbiki í aðdraganda nýrrar mal- bikunar.

„Við frægingu rífa stór tæki upp yfirborð gatna til að taka upp hjólför eða halla. Þá hefur þurft að stilla tækin á ákveðna dýpt en með því að nota upplýsingar úr vegskanna má lesa ástand mal- biksins upp á millimetra. Þau gögn setjum við í tölvu og þaðan í fræsarann sem vinnur úr nákvæm- um gögnum sem sýna að á einum stað þarf kannski að fræsa tvo sentimetra en á öðrum stað fimm. Þannig verður til hagræðing og sparnaður,“ upplýsir Þórir.

Hann segir efniskostnað stóran hluta af malbikunarfram- kvæmdum.

„Með nýrri vegskönnunar- tækni verður auðveldara að halda utan um kostnaðinn sem hlýst af verkinu. Hægt verður að spara stórar fjárhæðir því með nákvæmnisvinnu nýrrar tækni getur sparast umtalsvert magn af malbiki. Vélar stilltar með gps- nákvæmni elta ekki lengur ójöfnur í undirlagi vegarins heldur laga þær veginn þannig að hann verður mun sléttari, yfirborðið verður betra og magn malbiks sem sett er í gótuna getur orðið minna og leggst með nákvæmari hætti. Þá verður malbikunarfræmkvæmdin



Með nýrri vegskönnunartækni frá Topcon er auðvelt að skanna ástand gatna áður en malbikunarframkvæmdir hefjast. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN NIELSSON



Verkfæri ehf. er umboðsaðili fyrir Topcon á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Vegskönn- unartækið frá Topcon aflar hárnákvæmra gagna um ástand malbiks og gatna. FRÉTTA- BLAÐIÐ/AUÐUNN

í heild sinni umhverfisvænni því auðveldara verður að vinna verkin með meiri nákvæmni en ella.“

Það sem koma skal

Kristinn og samstarfsmenn hans hjá Malbikun Norðurlands hafa undanfarið verið í lærdómsferli á nýju tæknina ásamt starfsmönn-

um Verkfæra ehf., umboðsaðila Topcon á Íslandi.

„Við höfum bæði tekið próf og leyst verkefni og skönnuðum meðal annars Þjóðveg 1 sem liggur í gegnum Akureyri til að sýna öðrum aðilum hvernig tæknin virkar. Þá erum við að fara í mjög stórt og spennandi verkefni fyrir



Þórir Arnar Kristjánsson er verkefnastjóri Malbikunar Norðurlands.

Bílaklúbb Akureyrar sem ætlar að leggja nýja kvartmílubraut á aksturssvæði sínu ofan við Akur- eyri. Þar munum við leggja 20.000 fermetra af malbiki og höfum boðið þeim að skanna undirlag brautarinnar þegar búið verður að jafna undir malbikið til að skoða hvort nákvæmni sé eins og hún á að vera. Út frá því getum við borið okkar mælingu saman við mælingu verkfræðistofunnar sem segir til um hvernig malbikið á að vera og lagt brautina með nýju gps- tækninni í kjölfarið. Það verður til þess að yfirborðið verður bæði sléttara og betra og minni líkur á misfellum í malbikinu,“ segir Kristinn.

Hann segir gps-tækni Topcon nýtast í öllum vegaframkvæmdum.

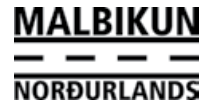
„Þegar við skönnuðum Þjóðveg 1 í gegnum Akureyri sýndi mynda- vélin með mikilli nákvæmni allar mishæðir, skemmdir og holur í malbikinu. Tæknin safnar og myndgreinir upplýsingar um ástand vega með gríðarlegri nákvæmni áður en farið er út í framkvæmdir. Hún gefur ótrúlega möguleika og er meðal annars hægt að sjá stöðu á nýjum vegi núna og skanna svo aftur eftir tvö ár til að sjá hvað hefur gerst í milli-

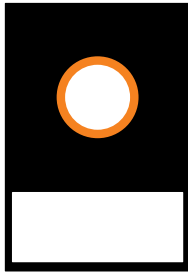
tiðinni; hvernig vegurinn hagar sér, hvað hefur gerst upp á milli- metra, allar breytingar og í hvaða endurbætur þarf að fara, hvort sem það er að hækka veginn hér og þar, laga halla eða annað.“

Nýja vegskönnunartæknin á eftir að bæta enn frekar malbik- unarframkvæmdir hér á landi.

„Búast má við að þetta sé það sem koma skal í malbikun hér á landi,“ segir Kristinn.

Malbikun Norðurlands er á Öseyri 2 á Akureyri. Sími 848 9114. Sjá nánar á Facebook undir Malbikun Norðurlands.





heimili

fasteignasala
á traustum grunni

Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.



Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is





MIDBORG

fasteignasala

ERT ÞÚ Í SÖLUHUGLEIÐINGUM?
Við erum til þjónustu reiðubúin

-örugg fasteignaviðskipti



Elin Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali



Björn Þorri Viktorsson hrl.
Löggiltur fasteigna- og skipasali



Sólveig Friða Guðrúnardóttir
Nemi til löggildingar í fasteigna-
sölu og lögræðingur.

MIDBORG FASTEIGNASALA - SUNDAGARÐAR 2 - 104 REYKJAVÍK - SÍMI: 533 4800

www.midborg.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Stórglæsilegt hönnunarhús

Húsið er teiknað af Sigurði Hallgrímssyni arkitekt og alla innanhússhönnun annaðist Guðbjörg Magnúsdóttir, bæði eru þau arkitektar í sérflokk. Í húsinu eru fimm svefnherbergi, tvö sjónvarpshol, þrjú fullbúin baðherbergi og mjög stórt eldhús-, stofu- og borðstofurými.

Um er að ræða glæsilegt einbýlis- hús á tveimur hæðum á jadalröð við Elliðavatnið. Húsið er einangrað að utan og klætt með kopar- klæðningu. Neðri fletir hússins sem eru ekki klæddir eru múraðir og málaðir í gráum lit. Gluggar eru sérlega vandaðir úr áli. Allar inn- réttingar eru sérsmíðaðar. Einstak- lega fallegur og veglegur steypdur stigi er fyrir miðjum glugganum sem leiðir upp á efri hæðina. Parket er á þrepum og falleg lýsing. Stiginn er stór partur af einstakri hönnun hússins.

Stofan er mjög stór með góðri lofthæð og gólfisíðum gluggum. Gegnheilt eikarparket er á gólfi sem lagt er í fiskibeinamunstri. Í enda rýmisins er fallegur arinn.

Tvennar svalir eru á húsinu, aðrar mjög stórar með lerkigólfi og snúa þær í suður, hinar snúa í



Húsið er stórglæsilegt og stendur í fallegu umhverfi.

norður og ná þær einnig í vestur og eru með glæsilegu útsýni út yfir Elliðavatnið, Esjuna og yfir á heiðar.

Húsið er fullbúið að innan sem utan á glæsilegan hátt og löð er gróffjöfnuð. Húsið er einangrað að utan og klætt með kopar-klæðningu. Allt í sambandi við byggingu og frágang hússins er í sérflokk.

Auðvelt er að útbúa aukaíbúð með sérinnngangi í húsinu ef þörf er á slíku.

Allar nánari upplýsingar veitir Berglind Hólm lögg. fasteignasali í síma 694-4000 eða berglind@fstorg.is

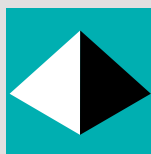


FÁÐU RÁÐGJÖF SEM BYGGIR Á REYNSLU



EIGNAMIÐLUN

Grensásvegur 11 | Sími 588 9090 | www.eignamidlun.is



FOLD

FASTEIGNASALA

Sóltún 20 • Sími: 552 1400
www.fold.is • fold@fold.is



Viðar Böðvarsson
viðskiptafr. og lögg. fast.
vidar@fold.is / 694-1401
Gústaf Adolf Björnsson
íþróttafraeðingur og lögg. fast.
gustaf@fold.is / 895-7205
Kristín Pétursdóttir
lögg. fast.
kristin@fold.is / 8241965

Anna Ólafía Guðnadóttir
íslenskufraeðingur
Rakel Viðarsdóttir
viðskiptalögfr. og í löggildingarmámi
raket@fold.is / 699-0044
Einar Marteinsson
lögg. fast.
einarm@fold.is / 893-9132

Pangbakki 10, 109 Rvk. 2ja herbergja. OPIÐ HÚS ÞRI 26/5 KL. 16:15-17:00.



Íbúð 404, bjalla 44. 2ja herbergja 64,1 fm á 4ju hæð ásamt 7,1 fm geymslu niðri, samtals 71,2 fm. Til viðbótar er sameiginlegt þvottahús á hæðinni. Parket og flísar á gólfum. Stórar svalir í norð-vestur. Lyfta. Snýrtileg sameign og húsið litur vel út eftir endurbætur. Stutt í margvíslega þjónustu í Mjóddinni. **Verð 33,9 millj.**
Opið hús þriðjudaginn 26. maí kl. 16:15-17:00, verið velkomin.

Flétturimi 10, 112 Rvk., 2JA HERBERGJA.



Flétturimi 10, íbúð 108. Falleg 2ja herbergja 62,4 fm íbúð á besta stað í Grafarvogi ásamt stórrí verönd. Parket og flísar á gólfum. Góðar innréttingar. Gott innra skipulag. Laus fjótlega. **Verð 33,9 millj.**
Opið hús þriðjudaginn 26. maí kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Eskihlíð 29, 105 RVK.



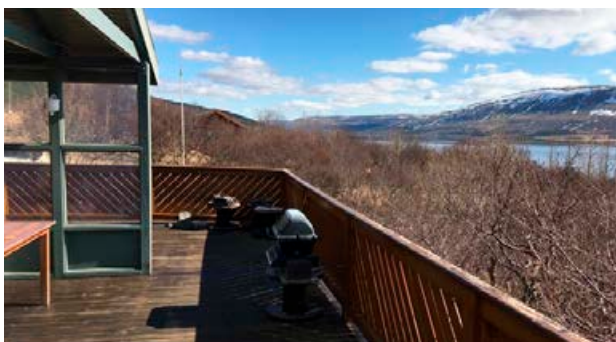
Eskihlíð 29: Ca. 74 fm falleg og vel skipulögð kjallaraíbúð í 4-býli við Eskihlíð. Íbúðin skiptist í rúmgóða stofu, eldhús og svefnherbergi með nýju harðparketi, baðherbergi o.fl. Sérinnangangur. Góð staðsetning í Hlíðunum. Hentar vel fyrir gæludýraeigendur.

Gullsmári 7, 201 Kóp., 3JA HERBERGJA Á 2. HÆÐ.



Gullsmári 7, íbúð 201. Góð 3ja herbergja íbúð í vönduðu húsi fyrir 60 ára og eldri á frábærum stað í Kópavogi. Tengd fyrir þvottavél á baði. Suður svalir. Húsið er tengt þjónustumiðstöð með matsal, fönðurherbergi og ýmiss konar þjónustu. **Verð 42,8 millj.**
Bókið einkaskoðun. Sýnum samdægurs!

Vatnsendahlíð, Skorradal: BÚSTAÐUR OG GESTAHÚS.



Sumarhús á frábærum stað í Skorradal með tveimur svefnherbergjum, baðherbergi m/sturtu og eldhúsi ásamt gestahúsi frá 2013 sem skiptist í stofu, svefnherbergi, baðherbergi m/sturtu og lítið eldhús. Frábær staðsetning með útsýni yfir vatnið og fjöllin. Sannkölluð sumarparadís fyrir fjölskylduna. **Verð aðeins 15,9 millj.**
Nánari upplýsingar á fold@fold.is.

Óskum eftir

Sumarhúsin seljast á Fold.

**Áratuga reynsla
í sölu sumarhúsa.**

**Skoðum fljótt,
fagljósmyndun.**

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

Opið hús í dag 26.maí kl. 17:00 – 17:30



Gerðarbrunnur 2 fjölbýli. Nýtt í sölu í Úlfarsárdal

Nýtt fallegt tveggja hæða 6 íbúða fjölbýli í fjölskylduvænu umhverfi. Húsið er einangrað og klætt að utan með álklæðningu. Álklæddir timburgluggar. Staði í opinni bílageymslu fylgja 3ja og 4ra herbergja íbúðunum. Góð staðsetning neðst í Úlfarsárdal, skóli, leikskóli og íþróttasvæði í næsta nágrenni. Afhending í júní 2020.



4ra herbergja
íbúðir
121,9 fm
Verð frá 57,9 millj.
Bílastæði í
bílageymslu



3ja herbergja íbúðir
93,1 fm
Verð 49,9 millj.
Bílastæði í
bílageymslu



Guðbjörg Guðmundsdóttir
löggitur fasteignasali
gudbjorg@fjolhus.is
sími: 899 5533



Thelma Viglundsdóttir,
löggitur fasteignasali
thelma@fjolhus.is
sími: 860 4700

FJÖLHÚS
FASTEIGNASALA

www.fjolhus.is Lág múla 6 sími 511 1020

Húsnæði óskast til leigu/kaups

Sendinefnd Evrópusambandsins á Íslandi leitar að íbúð eða húsi, fyrir sendiherra ESB, til langtímaleigu eða kaups.

Ýmiss konar húsnæði kemur til greina. Það ætti helst að vera staðsett í pósthúsnúmerum 101, 105 eða 107 og vera aðgengilegt með einkabíreið eða almenningssamgöngum.

Nánari lýsing, og upplýsingar um skilafrest tilboða, er á www.esb.is.



Sendinefnd ESB á Íslandi

Accommodation wanted

The EU Delegation to Iceland is looking for an apartment or a house, suitable as the residence of the Head of the Delegation, for long-term lease or purchase.

Various types of premises may be suitable. The building should preferably be located in the 101, 105 or 107 area of Reykjavík and be easily accessible by private vehicle or public transport.

For full description and deadline for submission, please consult our website www.esb.is.



EU Delegation to Iceland

Vantar allar gerðir eigna á söluskrá. Mikil sala. Skoðum og verðmetum samdægurs. Hafðu samband.



**FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.**

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



Guðmundur Th.
Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is



Heimir Fannar
Hallgrímsson
hdl. og lögg. fasteignasali
heimir@fastmark.is



Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is



Gisli Rafn
Guðfinnsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig
Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Óskum eftir vönduðu og nýlegu 150 fermetra sumarhúsi eða stærra í friðsælu umhverfi á tiltölulega stórra lóð í allt að 2 klst. fjarlægð frá höfuðborginni. Staðgreiðsla í boði fyrir rétta eign.

Klapparberg 17. Einbýlishús á grónum og skjólsælum stað.



Eignin verður til sýnis á morgun, miðvikudag frá kl. 17.00 – 17.30

- Mjög fallegt og þó nokkuð endurnýjað um 310,0 fm. 7 herbergja einbýlishús á 4 pöllum við Klapparberg í Reykjavík. Eldhúsinnetting og tæki eru nýleg, aðal baðherbergi hússins er nýlega endurnýjað og þakjárn og þakkantur eru frá árinu 2018.
- Stórar stofur með mikilli lofthæð, arni og útgengi á svalir til suðausturs þaðan sem nýtur útsýnis til fjalla. Stór eyja er í eldhúsi og góð borðaðstaða. Fjögur herbergi. Útgengi á verönd til suðurs úr hjónaherbergi og sjónvarpstofu.
- Lóðin er ræktað og skjólsæl með fallegum trjágróðri. Steipt innkeyrsla og hellulögð stétt eru fyrir framan hús.

Verð 89,9 millj.

Kópavogsbraut – Kópavogi. Einbýlishús með aukaíbúð á einstakri lóð.



- Frábærlega staðsett 358,5 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með innbyggðum 24,6 fm. bílskúr og 2ja herbergja aukaíbúð. Þá er ótalið lokað bílskúli við suðurenda lóðar, geymsla við suðvesturenda lóðar, gróðurhús austan megin við hús og gler blómaskáli ofan á bílskúr.
- Glæsilegt útsýni er af efri hæð hússins út á sundin, yfir Garðabæ, fjallagarðinn í suðri og víðar. Lóðin er 2.043,0 fm. að stærð og er öll hin glæsilegasta.
- Garðurinn er afgirtur með grindverki sem liggur ofan á steypum stoðvegg. Fallegur gróður er á lóðinni, göngustígar, steinhleðslur og tjarnir. Flísalögð verönd til suðurs fyrir framan aðalinnangang.

Verð 142,0 millj.

Hringbraut. 2ja herbergja íbúð.



- Virkilega falleg 56,7 fm. íbúð á 1. hæð að meðtöldum tveimur geymslum í nýlega steinuðu húsi við Hringbraut.
- Íbúðin var að mestu endurnýjuð á þessu ári á afar smekklegan hátt, m.a. eldhús, hluti af baðherbergi og gólfefni. Gólfhlita var komið fyrir í forstofu og eldhúsi. Einnig var tekinn niður veggur til þess að opna eldhús inn í íbúð.
- Forstofa/hol með góðu skápaplássi. Björt stofa með stórum glugga til suðvesturs. Svefnherbergi með glugga til norðurs. Tvær geymslur í kjallara.

Verð 33,5 millj.

Skúlagata 20. 3ja herbergja útsýnisíbúð á 10. hæð.



Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag frá kl. 17.00 – 17.30

- 78,3 fm. íbúð á 10. hæð að meðtöldum sér geymslu í þessu eftirsóttu húsi fyrir eldri borgara við Skúlagötu 20. Tvær lyftur eru í húsinu og myndavéladyrasími. Húsvörður er í húsinu.
- Íbúðina má aðeins selja félagsmönnum í Félagi eldri borgara, 60 ára og eldri.
- Íbúðin er með tvennum svölum með svalalokun til vesturs og norðurs. Glæsilegs útsýnis nýtur frá íbúðinni m.a. út á sundin, innsiglinguna í Reykjavíkurhöfn, að Akrafjalli og yfir Hörpunar.
- Góð aðkoma er að húsinu frá Lindargötu með bílastæðum.

Verð 49,9 millj.

Brávallagata 12. 4ra herbergja íbúð auk stúdíóíbúðar í risi.



- Björt og falleg 140,4 fm. eign við Brávallagötu 12 í Reykjavík, sem samanstendur af mikið uppgerðri 4ra herbergja íbúð á 3. hæð með svölum til suðurs og stúdíóíbúð í risi auk herbergis í kjallara, sér geymslu á baklóð og sér geymslu í kjallara þar sem allar lagnir eru til staðar fyrir salerni.
- Íbúð á 3. hæð sem er skráð 102,0 fermetrar að stærð að meðtöldum herbergi í kjallara er öll nýlega endurnýjuð á vandaðan og smekklegan máta og er í góðu ástandi.
- Íbúð í risi er skráð 29,0 fermetrar, en er að miklum hluta undir súð og gólfhlötu því stærri og skiptist í gang, eldhús, baðherbergi og alrými.

Verð 74,9 millj.

Viðimelur 6 herbergja íbúð - 1. hæð og hluti kjallara.



- Falleg og mjög mikið endurnýjuð 143,6 fm. 6 herbergja íbúð á 1. hæð og að hluta í kjallara í steinsteypu húsi við Viðimel að meðtöldum sér geymslu undir útitröppum.
- Íbúðin er mikið endurnýjuð hið innra nýverið, m.a. innrétting og tæki í eldhúsi, baðherbergi á efri hæð, gólfefni á neðri hæð og gler og gluggar að stærstum hluta í húsinu.
- Hæðin er 94,6 fm. að stærð og kjallari er 49,0 fm. Mögulegt væri að loka á milli hæða og leigja neðri hæðina út sem stúdíóíbúð.
- Stórar samliggjandi stofur með arni. Bjart nýtt eldhús. 2 tvö baðherbergi. Sjónvarpsstofa og 3 svefnherbergi. Tvennar svalir.

Verð 78,9 millj.

Leifsgata 9. Tvær íbúðir- 3ja – 4ra herbergja íbúð og stúdíóíbúð.



- 94,4 fm. nýlega innréttað og vönduð 4ra herbergja íbúð á 1. hæð.
- 41,2 fm. nýlega innréttað 2ja herbergja íbúð á baklóð í sérstæðu húsi.
- Báðar íbúðirnar eru mikið endurnýjaðar og eru í góðu ástandi. Möguleiki á góðum leigutekjum.
- Íbúðunum fylgir sér innkeyrsla/bílastæði við Leifsgötuna sem þinglýst er eingöngu á þessar íbúðir.
- Frábær staðsetning í miðborginni.

Verð 69,9 millj.

Sumarhús – Hálsaskógi Skorradal



- 29,9 fermetra sumarhús, þjálkahús, ásamt 14,4 fermetra gestahúsi á 2.585 fermetra leigulandi í Hálsaskógi í Skorradalshreppi.
- Landið er vaxið birki frá náttúrunnar hendi og útsýnis nýtur frá bústaðnum yfir vesturenda Skorradalssvatns og fjallahringinn.
- Bústaðurinn og gestahúsið er allt viðarklaætt að innan. Bústaðurinn er upphitaður með rafmagni.
- Húsin eru timbureiningahús á steypum undirstöðum (súlum). Aðalhúsið er innflutt en gestahúsið er reist á staðnum.

Verð 15,9 millj.

Naustavör nr. 36-42. Nýjar íbúðir í Bryggjuhverfinu í Kópavogi.



- Naustavör 36-42 eru 3 – 4 hæða fjölbýlishús í Bryggjuhverfinu í vesturbæ Kópavogs.
- Íbúðirnar eru frá 84 fermetrum upp í 208 fermetra og eru 2ja til 4ra herbergja.
- Allar innréttingar er sérsmiðar af Brúnás, AEG eldhústæki og blöndunartæki frá Tengi. Íbúðirnar sjálfar verða afhentar án gólfefna, nema á baðherbergi og þvottahúsi verða flísar frá Parka.
- Íbúðirnar eru með góðum svölum. Staði í bíla-geymslu fylgja flestum íbúðum. Útsýni til sjávar eru úr flestum íbúðum.

Afhendingartími íbúða er á tímabilinu júní – júlí 2020 og október – nóvember 2020. Byggingaraðili er Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf., www.bygg.is

Sólborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.



- Sólborg er vandað fjölbýli með afar vönduðum 2ja – 5 herbergja lúxusíbúðum. Stærðir íbúða eru frá 55,7 fm. upp í 194,7 fm.
- Á Kirkjusandi er órstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
- Afhending íbúða er í júní/júlí 2020.
- Eignin er byggð úr afar vönduðum byggingarefnum og eru m.a. allir gluggar úr áli og klæðning hússins úr anodiseraðri álklæðningu. Klæðningin er sérhönnuð og meðhöndluð með sérstakri aðferð. Hljóðvist er verulega aukin í eigininni og er gengið mun lengra í þeim efnum en alla jafna tíðkast í íslenskum byggingum.
- Hönnuðir byggingarinnar eru THG Arkitektar og Studio Arnhildur Palmadóttir.
- Nánari uppl. um bygginguna á www.105midborg.is

KJÖREIGN FASTEIGNASALA - TRAUST OG ÖRUGG FASTEIGNASALA Í 40 ÁR



Ásta María Benónýsdóttir
Löggiltur fasteignasali
asta@kjoreign.is
897-8061



Sigurbjörn Skarphéðinsson
Löggiltur fasteignasali,
skjalagerð.
sigurbjorn@kjoreign.is
533-4040



Dan Valgarð S. Wíium
Hdl, löggiltur fasteignasali.
dan@kjoreign.is
896-4013



Rakel Salóme Eydal
Löggiltur fasteignasali og
löggiltur leigumiðlari
rakel@kjoreign.is
533-4040



Þórarinn Friðriksson
Löggiltur fasteignasali.
thorarin@kjoreign.is
844-6353



Jón Bergsson
lögmaður og löggiltur
fasteignasali
jon@kjoreign.is
777-1215



Ármúla 21, 108 Reykjavík - Reykjavík – Sími 533 4040
kjoreign@kjoreign.is - www.kjoreign.is/

Breiðakur 4 Garðabæ
Opð hús þriðjudaginn 26.maí kl. 17:00 – 17:30



Tilbúin til afhendingar

Mjög góð 126 fm. 3ja herb. íbúð í nýju lyftuhúsi.
Verð 64.9 millj.
Stæði í bílajakallara fylgir.



www.manalind.is Lág múla 6 sími 511 1020

Ástu-Sólliljugata 2-12



OPIÐ HÚS Í DAG KL. 17:45-18:30

- Stærð 169,8fm
- 5 herbergja efri sérhæðir
- 2 baðherbergi
- Bílskúr með 4,7metra lofth. möguleiki á að útbúa 50fm séríbúð eða vinnustofu.
- Rúmgóðar 15fm svalir í suður
- Frábært útsýni
- Sérinnangangur
- Góð staðsetning
- Skóli í 200 metra fjarlægð
- Fullbúnað með lóðarfrágangi, hitalögn í öllum bílastæðum
- 2 bílastæði fylgja eigninni
- Vandaðar sérsníðaðar innréttingar



Garðar B.
Sigurjónsson
Löggiltur fasteignasali
S: 898-0255

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík
546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is



Laugarásvegur 69
104 Reykjavík



Fallegt, vel skipulagt
og mikið endurnýjað
216,6 fm einbýli
við Laugarásveg

- 3 stofur og 4 svefnherbergi
- Aukaíbúð í kjallara
- Gott útsýni
- Góð staðsetning þar sem stutt er í skóla og alla helstu þjónustu.

Verð: 130 millj.



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

MIKLABORG

569 7000 • Lág múla 4 • miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN



Elka

Kristín

Guðný Ösp

DOMUSNOVA
Fasteignasala



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is



Sérfræðingar í ráðningum

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Elin Alfreðsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 899 3090



Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skaptas.
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313



Friðjón Ö. Magnúss.
aðst. fasteignasala
Sími: 692 2704



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur
fasteignasali

Dimmuhvarf 3 203 Kópavogur

Fallegt einbýlishús á stórri og fallegri lóð

- Falin perla, í sveit en samt í borg 214 fm
- Eignin telur: 4 svefnherbergi, tvö baðherbergi, eldhús, borðstofu og stofu, þvottahús, búr/geymslu, stórt vinnurými
- Upphitað vinnuhús í garðinum og gróðurhús
- Bílskúr

Verð: **102 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is sími: 775 1515



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**



Skipholt 66 105 Reykjavík

OPIÐ HÚS
Þriðjudag 26. maí
kl. 13:00 - 14:00

Falleg og björt 210 fm efri sérhæð

- Fjögur góð svefnherbergi
- Tvö salerni
- Hús byggt 2000
- Stórar svalir í suður og vestur
- Sér þvottahús innan íbúða

Verð: **84,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is sími: 822 2307

Sjafnarbrunnur 2 113 Reykjavík

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ása í síma **865 4120**

4 herbergja íbúð á þriðju og efstu hæð í nýlegu lyftuhúsi

- Stærð 120 fm
- Yfirbyggðar svalir með svalalokun
- Stæði í bílageymslu
- Sérgeymsla í kjallara

Verð: **62,5 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:
Ásgrímur Ásmundsson, hdl og lögg. fasteignasali
asi@miklaborg.is sími: 865 4120

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

sími

569 7000

www.miklaborg.is

Með þér alla leið

NÝTT Í SÖLU



PANTÍÐ SKOÐUN

hjá Páli í síma 893 9929





Páll Þórólfsson

lögg. fasteignasali

Sími: 893 9929

pall@miklaborg.is



Asparfell 6

111 Reykjavík

Glæsileg 221,0 fm 5-6 herb. penthouse íbúð á 8. hæð

- Nýlega uppgert og klætt fjölbýli
- Rúmlega 70,0 fm sér þakgarður, sem er yfirbyggður að hluta
- Frábært útsýni til allra átta.
- 25,5 fermetra bílskúr
- Tvær geymslur fylgja íbúðinni
- Mjög snyrtileg sameign
- Lyfta, myndavélakerfi og húsvörður

Verð: 64,9 millj.

NÝTT Í SÖLU



PANTÍÐ SKOÐUN

hjá Þórhalli í síma 896 8232





Þórhallur Biering

lögg. fasteignasali

Sími: 896 8232

thorhallurb@miklaborg.is



Grandavegur 42c

107 Reykjavík

Stórglæsileg 123,0 fm vel skipulögð 3ja herb íbúð á 5 hæð

- Tvennar stórar yfirbyggðar svalir 35,9 fm
- Svalirnar snúa í norður og suður, frábært útsýni
- Stæði í bílageymslu (rafmagn)

Verð: 81 millj.

NÝTT Í SÖLU



PANTÍÐ SKOÐUN

hjá Atla í síma 899 1178





Atli S. Sigvarðsson

lögg. fasteignasali

Sími: 899 1178

atli@miklaborg.is



Holtsvegur 37

210 Garðabær

Einstaklega björt og falleg 138 fm íbúð

- Stór, björt og falleg alrými,opið eldhús
- Sólríkar svalir, 2-3 svefnherb.
- Önnur hæð frá götu, fallegt útsýni
- Stæði í bílageymslu
- Vandað lyftuhús í Urriðaholti
- Laus fljótlega

Verð: 66,5 millj.



PANTÍÐ SKOÐUN

hjá Jörunni í síma 845 8958





Jórunn Skúladóttir

lögg. fasteignasali

Sími: 845 8958

jorunn@miklaborg.is



Vegamót hótél

311 Snæfellsnesi

Glæsilegt hótél og veitingastaður

- Rjúkandi við Vegamót í Eyja- og Miklaholtshreppi.
- 14 herbergi þar sem hvert er með sérinngangi og stóru baðherbergi.
- Á lóð við herbergin er heittur pottur.
- Veitingasalan er í fullum gangi, henni tengist veislusalur með vín veitingaleyfi.

Verð: 195 millj.

BÓKID SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958



Mávahlíð 5

105 Reykjavík

Falleg 148 fm efri sérhæð í hlíðunum með aukaíbúð í risi

- Sérinngangur
- Stórar fallegar stofur með útgengt á suður svalir
- Falleg risibúð með stækkuðum kvistum og Stórum gluggum og rúmgóðum suðursvölum

Nánari upplýsingar: s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

BÓKID SKOÐUN Í SÍMA: 773 6000



Engjateigur 17-19

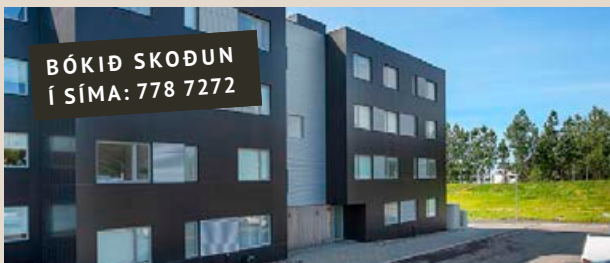
105 Reykjavík

Mjög skemmtileg 4ra herbergja íbúð á tveimur hæðum

- Sérinngangur og frábær staðsetning í Laugardalnum nálægt miðbænum
- Björt með þakgluggum og mikilli lofthæð
- Tvö svefnherbergi og tvennar stofur

Nánari upplýsingar: s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali

BÓKID SKOÐUN Í SÍMA: 778 7272



Skógarvegur 14

103 Reykjavík

Falleg og vönduð 65,8 fm íbúð á efstu hæð í nýlegu lyftuhúsi

- Íbúðin er 2ja herbergja og stæði í bílageymslu fylgir
- Íbúðin skiptist í forstofu, baðherbergi með þvottaaðstöðu, stofu, eldhús og svefnherbergi
- Rúmgóðar suðursvalir eru frá stofu

Nánari upplýsingar: s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali

BÓKID SKOÐUN Í SÍMA: 896 8232



Dalbrekka 8

200 Kópavogur

Dalbrekka 8 Glæsileg 4-5 herb 140 fm á 8 hæð (efstu)

- Frábært útsýni
- Vandaðar innréttingar
- 2 stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar: s. 896 8232 Þórhallur Biering löggiltur fasteignasali

BÓKID SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958



Vallakór 6a

203 Kópavogur

Virkilega falleg og björt íbúð á 6.hæð með gluggum í þrjár áttir.

- Vel skipulagð 84,5fm 3ja herbergja endaíbúð
- Sérinngangi, stórum svölum til suðurs
- Sér bílastæði í upphitaðri bílageymslu.

Nánari upplýsingar: s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS

miðvikudaginn 27. maí frá kl.18:00 - 18:30



Berjarimi 6

112 Reykjavík

4ra herbergja íbúð á 3. hæð (efstu)

- Stærð 158,4 fermetrar
- Stórar skjólríkar svalir
- Stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar: s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

BÓKID SKOÐUN Í SÍMA: 616 1313



Prastargata 1

107 Reykjavík

Sérlega fallegt einbýlishús í vesturbænum

- Endurbýgt í upprunalegum stíl
- Stofa, borðstofa og eldhús á miðhæð
- Möguleiki á 2 svefnherbergjum
- Hiti í gólfum, 2 snyrtingar
- Afgirtur pallur klæddur harðvið

Nánari upplýsingar: Friðrik P. Stefánsson hdl. og aðst. fasteignasala s. 616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307

BÓKID SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



Einarsnes 30

108 Reykjavík

Parhús sem er 199,2 fm auk 22 fm bílskúrs

- Búið er að endurnýja eldhús, baðherbergi og sum gólfefni
- Sólskáli sem snýr til suðurs
- Laust strax

Nánari upplýsingar: s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

BÓKID SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



Hörðaland 16

108 Reykjavík

4ra herbergja íbúð

- Samtals 86 fm á efstu hæð
- Þvottahús í kjallara
- Endurnýjuð íbúð

Nánari upplýsingar: s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is



Arnarhlíð 1
102 Reykjavík

Glæsileg 2ja herbergja horníbúð(403), 59 fm

- Skiptist í anddyri, baðherbergi með þvottaaðstöðu, sérgeymslu, stofu, eldhús og rúmgóðar svalir.
- Einstaklega fallegt 4ra hæða fjölbýlishúsi með einstakri hönnun
- Arkitektar hússins eru Alark arkitektar ehf.

Verð: **44,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 26. maí frá kl 17:30 -18:00



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is



Álalind 2b
201 Kópavogur

Afar glæsileg og björt 81,9 fm 3ja herbergja íbúð í nýlegu lyftuhúsi

- Með íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu
- Skemmtilegt skipulag, gott skáapláss, rúmgóðar svalir og þaksvaír
- Stutt í þjónustu og verlanir

Verð: **48,9 millj.**

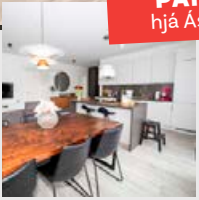
NÝTT Í SÖLU



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ása í síma **865 4120**



Ásgrímur Ásmunds
hdl og lögg. fasteignas
Sími: 865 4120
asi@miklaborg.is



Lynggata 3
210 Garðabær

3 hebergja íbúð á 4. hæð í nýlegu lyftuhúsi í Urriðaholti

- Stærð 96 fm
- Vandaðar innréttingar frá GKS
- Gólfíðir gluggar í stofu
- Stæði í bílageymslu
- Þvottaherbergi innan íbúðar
- Suðvestur svalir
- Gott útsýni

Verð: **54,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 27. maí frá kl. 17:15 - 18:00



Ásgrímur Ásmunds
hdl og lögg. fasteignas
Sími: 865 4120
asi@miklaborg.is



Reynimelur 64
107 Reykjavík

3 herbergja íbúð á jarðhæð við Reynimel

- Stærð 104 fm
- Sérinnngangur
- Sérafnótareitur í suðurgarði
- Þvottaherbergi og geymsla innan íbúðar
- Sérbílastæði

Verð: **47,9 millj.**



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Þórunni í síma **773 6000**



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is



Láland 4
108 Reykjavík

Frábærlega staðsett einbýli á besta stað í Fossvogi

- 363,7 fm þar af er bílskúr 33 fm
- Mjög gott skipulag
- Glæsilegar stofur með arni og 28,7 fm garðskáli
- Fjögur svefnherbergi á aðalhæð, en 5 skv teikningu

Verð: **Tilboð**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 28. maí frá kl. 18:00 -18:30



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is



Lágaleiti 9
103 Reykjavík

Glæsileg ný 120,5fm 4ra herbergja íbúð á 1 hæð

- Gólfefni, ísskápur og upppvottavél fylgja
- Bílastæði í bílageymslu
- Laus til afhendingar strax

Verð: **64,9 millj.**

102Reykjavík
Glæsilegar nýjar íbúðir tilbúnar til afhendingar í Valshlíð 8, Fálkahlíð 4 og Smyrilshlíð 5

ÍBÚÐIR TIL AFHENDINGAR STRAX

Allar íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna. Stæði í bílageymslu fylgir hverri eign.

Dæmi:
Valshlíð 8 íbúð 405

- 4 herbergja íbúð
- 104,7 fm. á 4 hæð.
- Sér þvottahús innan íbúðar

Verð: **64 millj.**

Dæmi:
Fálkahlíð 4 íbúð 504

- Rúmgóð 3ja herb íbúð
- 120,8 fm. á 5. efstu hæð
- Tvennar svalir
- Tvö baðherbergi
- Sér þvottahús innan íbúðar

Verð: **77 millj.**

Dæmi:
Smyrilshlíð 5 íbúð 303

- 3ja herbergja íbúð
- Íbúð er á efstu hæð
- Gott skipulag.

Verð: **53,5 millj.**

BÓKIÐ SKOÐUN

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáid nánari upplýsingar:



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is



Þórhallur BIERING
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is



OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 27. maí frá kl. 17:00 -17:30



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is



Bólstaðarhlíð 68
105 Reykjavík

Útsýnisíbúð með tvennum svölum

- Fjögur rúmgóð svefnherbergi
- Alls 138 fm að stærð m bílskúr
- Eldhús endurnýjað og wc að hluta
- Björt íbúð með stórum gluggum. Einstakt útsýni

Verð: **56,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ása í síma **865 4120**



Ásgrímur Ásmunds
hdl og lögg. fasteignas
Sími: 865 4120
asi@miklaborg.is



Holtsvegur 33
210 Garðabær

163 fm 4 herb. íbúð í nýlegu lyftuhúsi í Urriðaholti

- Stæði í bílageymslu
- Tvennar svalir
- Þrjú svefnherbergi
- Baðherbergi og gestasnyrtng
- Þvottaherbergi innan íbúðar
- Vandaðar innréttingar frá Axis
- Gólfíðir gluggar í stofu og aukin lofthæð

Verð: **68,9 millj.**



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 845 8958

105 Reykjavík

Bólstaðarhlíð 62

Fallega 114,7 fm 4-5 herb endaíbúð

Verð : 54,9 millj.

- Þrjú svefnherbergi, möguleiki á fjórða
- Geymsla 5,8 fm í kjallara
- Sameign ásamt húsi að utan lítur vel út
- Fjölskylduvæn og falleg íbúð í hverfi sem er mjög vinsælt
- Blómaskáli

Nánari upplýsingar:
s.845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

311 Norðurárdalshreppur

Hreðavatn 9

54 fm notalegt sumarhús

Verð : 16,5 millj.

- Nýtt gler í öllu húsinu
- Nýjar útitröppur
- Tvö svefnherbergi
- Heitur pottur á palli
- Heitt og kalt vatn

Nánari upplýsingar:
s.695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

301 Hvalfjarðarstrandarhr

Eyrarskógur 94

50 fm hús ásamt áhaldahúsi

Verð : 14,5 millj.

- Gróðri vaxið og skjólsælt land
- Tvö rúmgóð svefnherbergi
- Stór stofa með kamínu
- Eldhús m nýlegri eldavél
- Læst hlið að svæðinu

Nánari upplýsingar:
s.695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

851 Landsveit

Bjálki

Notalegt 26,2 fm heilsárhús í landi Litla Klofa

Verð : 9,9 millj.

- 4,1 hektara eignarland
- Steyptar súlur, rafmagnskynding
- Gríðarlegt fjallaútsýni
- Lóðin stendur við Tjarnalæk,

Nánari upplýsingar:
s.695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

270 Kjós

Sandslundur 16

7,7 hektara eignarland Skiki úr jörðinni Sandur í Kjós (nefndur Sandslundur 16)

Verð : 14,9 millj.

- Landið er láglendi við rætur Sandsfjalls og liggur nánast að Meðalfellsvatni. Samanstendur af mýri og þurrlendi
- Aðgengi í rafmagn, kalt- og heitt vatn er gott
- Mikið og fallegt útsýni

Nánari upplýsingar:
s.775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 845 8958

109 Reykjavík

Ferjubakki 12

Sérlega falleg 3ja herbergja á 2 hæð

Verð : 38,9 millj.

- Stærð 98,3fm
- Gott skipulag, fm nýttast vel íbúin ný máluð
- Nýtt gólfefni
- Afending við kaupsamning

Nánari upplýsingar:
s.845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

301 Hvalfjarðarstr.

Langatröð 2

93 fm hús í Svarfhólslandi

Verð : 32,5 millj.

- Fjögur svefnherbergi ásamt svefnlofti
- Aðeins um 40 mín akstur frá höfuðborgarsvæðinu
- Gæða eldhúsinnr frá HTH AEG tæki ma uppþv. og ísskápur
- Rúmlega hektara eignarland
- Læst hlið

Nánari upplýsingar:
s.695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

301 Hvalfjarðarstrandarhr

Eyrarskógur 35

42 fm sumarhús ofarlega í landinu

Verð : 12,7 millj.

- Tvö svefnherbergi
- Fallegt útsýni
- Stofa og eldhús í opnu rými
- Flestir gluggar nýlega endurnýjaðir
- Upp í taka á húsbíl kemur til greina

Nánari upplýsingar:
s.695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

801 Grímsnes

Borgarleynir 12

Glæsilegt sumarhús í Grímsnesi 109,5 fm á tæplega hektara eignarlandi

Verð : 35,9 millj.

- Steypt plata með gólfhita
- Fjögur svefnherbergi / tvö baðherbergi
- Geymsla / þvottahús
- Innbú getur fylgt með sé sérstaklega samið um það

Nánari upplýsingar:
s.695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA 845 8958

660 Mývantssveit

Birkiland 14

Stórglæsilegt hús á frábærum náttúrustað rétt hjá Grjótagjá í Mývatnssveit

Verð : Tilboð

- Húsið er 320 fm á tveimur hæðum hæðum
- 6 baðherbergi og fallegum stórum alrýmum með útsýni
- Hentar til útleigu fyrir félög, fjölskyldur eða ferðaþjónustu.

Nánari upplýsingar:
s.845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

109 Reykjavík

Kaldasel 1

Rúmgott 240 fm einbýlishús á 2 hæðum

Verð : 84,9 millj.

- Mörg svefnherbergi
- Stofur með arinn
- 28 fm Bílskúr
- Gróinn garður

Nánari upplýsingar:
s.775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 616 1313

107 Reykjavík

Viðimelur 46

Rúmgóð og björt 83 fm 3ja herbergja íbúð á 1. hæð

Verð : 44,9 millj.

- Möguleiki á 2 svefnherbergjum.
- Eldhús og baðherbergi hafa verið endurnýjuð.
- Góð eign á vinsælum stað.

Nánari upplýsingar:
s.616 1313 Friðrik P. Stefánsson hdl. og aðst. fasteignasala
Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

340 Helgafellssveit

Pingvellir

316 ha jörð með aðgengi að sjávarsíðu

Verð : Tilboð

- Töluverður húsakostur á jörð
- Tilvalið fyrir ferðaþjónustu
- Stykkishólmur handan Nesvogs
- Eyjar á Breiðafirði í eigu jarðar

Nánari upplýsingar:
s.695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



INNBU
FYLGIR

BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

801 Grímsnes

Oddsholt 33

81 fm sumarhús stutt frá Minni Borgum

Verð : 34,9 millj.

- Rúmgóð stofa, góð lofthæð
- 16 fm sólskáli og 10 fm geymsla til viðbótar
- Tvö svefnherbergi Falleg innrétting í opnu eldhúsi
- Heitur pottur, 120 fm viðarpallur
- Fallegt víðsýnt útsýni. Sól frá morgni til kvölds

Nánari upplýsingar:
s.695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

801 Úthlíð

Djárnabrúnir 7

Heilsárhús í Úthlíð, með fallegu útsýni

Verð : 29,5 millj.

- Heitt vatn og heitur pottur - gólfhiti
- Húsið byggt 2007
- Stór verönd er í kringum húsið
- Góðar geymslur

Nánari upplýsingar:
s.775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



Kristján
Hdl., Lögg. fasteignasali
S: 867-3040



Guðbjörg G.
Lögg. fasteignasali
S: 899-5949



Garðar B.
Lögg. fasteignasali
S: 898-0255



Sólveig
Lögg. fasteignasali
S: 869-4879



Garðar Hólm
Lögg. fasteignasali
S: 899-8811



Guðlaug
Lögg. fasteignasali
S: 661-2363



Matthías
Aðstoðarmaður
fasteignasala
S: 899-7770



Garðar K.
Aðstoðarmaður
fasteignasala
S: 853-9779



TRAUSTI
fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is



Styrmir
Lögg. fasteignasali
S: 846-6568



Jóna Benny
Lögg. fasteignasali
S: 869-8650



Gunnar
Lögg. fasteignasali
S: 692-6226



Einar Örn
Í námi til löggildingar
fasteignas.
S: 823-4969



Kristín María
Lögg. fasteignasali
S: 837-1177



Nanna Dröfn
Lögg. fasteignasali
S: 694-2494



Dána Arnfrjó
Aðstoðarmaður
fasteignasala
S: 895-9989



Ragnheiður
Móttaka
S: 788-3069



Bára
Skrifstofustjóri
S: 693-1837

VIÐ ERUM TRAUSTI

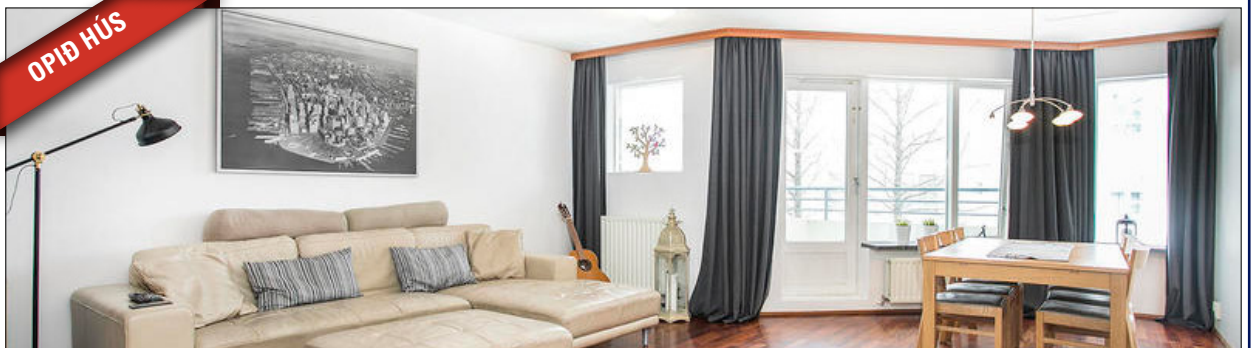
TRAUSTI BÝÐUR VELKOMNA TIL STARFA



Guðlaug Jóna Matthíasdóttir
Löggiltur fasteignasali

Guðlaug er frábær viðbót í Trausta teymið og bætist í hóp flottra fasteignasala hjá Trausta fasteignasölu.

OPÍÐ HÚS



Berjarími 6 - 112 Reykjavík

OPÍÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 27.MAÍ KL. 17:00 - 17:30

Rúmgóð og björt 4ra herbergja 144 fm. íbúð á 2. hæð auk bílastæðis í bílajakallara við Berjarími í Grafarvogi. Þvottahús er innan íbúðarinnar. Þrjú rúmgóð herbergi. Í sameign hússins er hjóla- og vagnageymsla. Öll sameign er mjög snyrtileg. Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 47,9 millj.

BÓKÍÐ SKOÐUN



Fiskislóð 31 - 101 Reykjavík

BÓKÍÐ SKOÐUN

Frábær verslunar-/atvinnuhúsnæði á Granda í Reykjavík. Bíl skiptast í atvinnuhúsnæði á 1. hæð frá 90,3 - 153,2 fm. með möguleika á ýmiskonar rekstri og innkeyrsluhurð. Á 2. hæð eru glæsileg skrifstofurými frá 92,3 - 173,5 fm. með frábæru útsýni og svölum. Verðbíl frá 31.900.000 - 65.500.000 kr. Nánari uppl. veitir Garðar Hólm s: 899-8811, gh@trausti.is

Verð: 31,9 - 65,5 millj.

BÓKÍÐ SKOÐUN



Sævargarðar 2 - 170 Seltjarnarnes

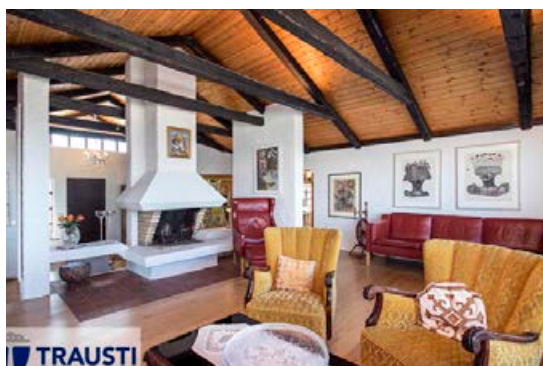
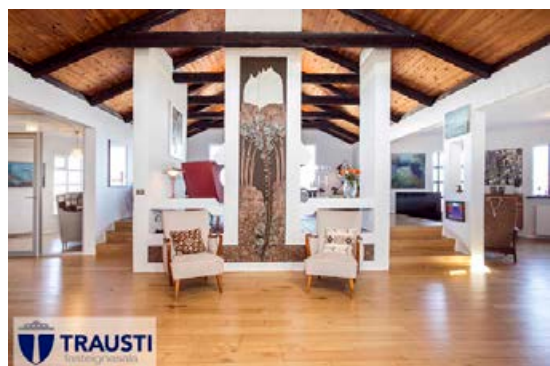
BÓKÍÐ SKOÐUN

Trausti fasteignasala og Garðar Hólm kynna:

Glæsilegt einbýlishús á einni hæð með tvöföldum bílskúr. Einstakt hús á eftirsóttum útsýnisstað. Húsið er staðsett á 1.501 fm eignarlóð með óhindruðu útsýni yfir Faxaflóann frá Snæfellsnesi til Skálafells. Hús og innréttingar eru teiknaðar af Vífli Magnússyni arkitekt og hefur húsið verið endurnýjað að miklu leyti á síðustu 3 árum.

Nánari uppl. veitir Garðar Hólm s: 899-8811, gh@trausti.is

Verð: 124 millj.





SUMAR LEIKUR

DOMUSnova
Fasteignasölu

1. vinningur:
Gjafabréf
150.000 kr.
BYKO

**Allir sem
setja eign í sölu
hjá DOMUSnova
fasteignasölu
í maí og júní
eiga möguleika
á glæsilegum
vinningum!**

2. vinningur:
Gjafabréf
50.000 kr.
BYKO

Við drögum út í sumarleik DOMUSnova fasteignasölu og **BYKO** 30. júní 2020
Nánar á www.domusnova.is

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN



DOMUSnova

Fasteignasala

HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTÍ 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

Auglýsing um breytingu á aðalskipulag í Kópavogi. Tillaga á vinnslustigi.

Hamraborg – miðbær. Fannborgarreitur og Traðarreitur – vestur. Vinnslutillaga II.

Vakin er athygli á því að á fundi skipulagsráðs 18. maí 2020 var lögð fram *tillaga á vinnslustigi* að breyttu Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024 á miðbæjarsvæði Hamraborgar. Fyrirhugað skipulagssvæði afmarkast af Vallartröð í austur, Digranesvegi í suður, Digranesvegi 1, Hálsatorgi og Hamraborg 8 í vestur og Hamraborg 10 til 38 (sléttar tölur) í norður. Í gildandi aðalskipulagi er landnotkun á umræddu svæði, sem er um 4,3 ha að flatarmáli, skilgreind sem miðbæjarsvæði fyrir íbúðir, verslun og þjónustu og að hluta íbúðarsvæði. Í fyrirhugaðri aðalskipulagsbreytingu verður landnotkun svæðisins áfram skilgreind sem miðbæjarsvæði og að hluta íbúðarsvæði auk þess sem það verður skilgreint sem nýtt þróunarsvæði (þéttingarsvæði). Jafnframt er tálnagrunni aðalskipulagsins breytt. Í kynntri **vinnslutillögu II** er miðað við að núverandi byggingar á lóðunum Fannborg 2, 4 og 6 (gömlu bæjarskrifstofurnar) á reit B1-1 í rammahluta aðalskipulagsins verði rifnar og nýjar byggingar reistar í þeirra stað fyrir allt að 270 íbúðir ásamt verslun og þjónustu alls um 18.000 m². Nýtingarhlutfall ofanjarðar er áætlað um 2,04 og með bílastæðakjallara um 3,56. Miðað er við 1 bílastæði neðanjarðar á hverja íbúð. Í vinnslutillögu II er auk þess gert ráð fyrir breytingum á sk. Traðarreit - vestur, reit B4 í rammahluta aðalskipulagsins, þar sem núverandi íbúðarhús við Neðstutröð 2, 4, 6, 8 og Vallartröð 1, 3, 5 og 7 verði rifin og nýtt húsnæði byggð í þeirra stað fyrir allt að 280 íbúðir auk húsnæðis fyrir verslanir og þjónustu alls um 22.000 m². Nýtingarhlutfall ofanjarðar er áætlað um 2,42 og með bílastæðakjallara um 3,9. Gert er ráð fyrir bílastæðum neðanjarðar, einu bílastæði á hverja íbúð. Í fyrirhugaðri skipulagsvinnu eru ekki ráðgerðar breytingar við Hamraborg 10 til 38 (sléttar tölur), við Fannborg 1 til 9 (oddatölur) og Digranesvegi 5 og 7 þ.e. á reitum B1-3 og B2 í rammahluta aðalskipulagsins. **Vinnslutillaga II** er sett fram í greinargerð þar sem m.a. er fjallað um núgildandi stefnu skipulagsins, tengsl við aðrar skipulagsáætlanir s.s. svæðisskipulag höfuðborgarsvæðisins, forsendur og markmið fyrirhugaðra breytinga, umhverfisáhrif, samráð og kynningarferli. Er vinnslutillagan dags. 14. maí 2020. Skipulagsráð samþykki að framlögð vinnslutillaga verði kynnt í samræmi við 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Stefnir er að því að ofangreind vinnslutillaga verði samþykkt í formlega auglýsingu inna fárra vikna.

Þær breytingar sem gerðar hafa verið á **vinnslutillögu I**, sem kynnt var í mars/apríl sl. og koma fram í **vinnslutillögu II** eru í stórum dráttum eftirfarandi: Á **Fannborgarreit B1-1** var byggingarmagn 28.000 m² í vinnslutillögu I og verður 18.000 m² í vinnslutillögu II. Áætlað byggingarmagn á reitnum er því dregið saman um 10.000 m². Áætlaður fjöldi íbúða var í vinnslutillögu I 300 en verður 270 í vinnslutillögu II. Nýtingarhlutfall á reitnum breytist frá vinnslutillögu I úr 3.17 í 2.04 ofanjarðar og 6.46 í 3.56 ofan- og neðanjarðar í vinnslutillögu II. Á **Traðarreit-vestur B4** var áætlað byggingarmagn 25.000 m² í vinnslutillögu I en er áætlað um 22.000 m² í vinnslutillögu II. Áætlað byggingarmagn dregst því saman um 3.000 m². Fjöldi íbúða var áætlaður 300 íbúðum í vinnslutillögu I en verður 280 íbúðir í vinnslutillögu II. Nýtingarhlutfall á reitnum breytist frá vinnslutillögu I úr 2.75 í 2.42 ofanjarðar og 4.73 í 3.9 ofan- og neðanjarðar í vinnslutillögu II. Krafa um bílastæði á báðum reitunum er breytt úr 1 bílastæði fyrir hverja 100 m² í húsnæði í 1 bílastæði fyrir hverja íbúð. Við það fjölga bílastæðum á báðum reitum þrátt fyrir fækkun íbúða. Jafnframt hefur byggingarreitur fyrirhugaðra bygginga verið þrengdir sem og dregið úr hæðum húsa.

Ofnagreind vinnslutillaga að breyttu aðalskipulagi ásamt vinnslutillögu að deiliskipulagi ofangreinds svæðis eru aðgengilegar á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 þriðjudaginn 30. júní 2020.

Vakin er sérstök athygli á því að á heimasíðu bæjarins www.kopavogur.is undir **íbúar, skipulagsmál** og síðan **skipulag og framkvæmdaleyfi í kynningu** eru gögn málsins. En frá og með 27. maí nk. verður upptaka af kynningu á ofangreindri **vinnslutillögu II** jafnframt aðgengileg á heimasíðunni þar sem tillagan er útskýrð nánar. Fimmtudaginn 25. júní 2020 milli kl. 17:00 og 18:00 verða síðan starfsmenn skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs enn fremur með **opið hús** í Safnaðarheimili Kársnessóknar Borgum við Hábraut 1A þar sem tillagan verður kynnt sérstaklega þeim sem þess óska.



Kópavogsbær

Skipulagsstjóri Kópavogs

kopavogur.is

Capacent

Nýtt!

Capacent
flokkun
Sparar **tíma** og
fyrirhöfn!



Alfred

Launafulltrúar,
gjaldkerar,
þjónustufulltrúar

hagvangur.is

HAGVANGUR

LOFTVIFTUR

KÍKTU Á ÚRVALIÐ Á
WWW.VIFTUR.IS

ÖFLUG VINDKÆLING...

LOFTRÆSTING

FYRIR ÍBÚÐIR



LAUFSÓPUR

Í RENNUNA

TILBOÐ

1.2 metrar

2.490

Fullt verð: 3.369



HLJÓÐLÁTIR

BLÁSARAR



KRAFTVIFTA

ÖFLUGAR GÓLFVIFTUR



TURNVIFTA

ÖFLUG - TEKUR LÍTIÐ PLÁSS



KÆLIVIFTA

RAKAGEFANDI VIFTA

Verð
34.990



ÍSHÚSIÐ EHF - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

 **Íshúsið**  **viftur.is**

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

GOLF Í SUMAR

Föstudaginn 29. maí gefur Fréttablaðið út
golfpema í Fólkluta Fréttablaðsins

Í þessu blaði verður leitast eftir að kynna golf á Íslandi
í sumar í sinni breiðustu mynd.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jóhann Waage sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ **SÉRBLÖÐ**

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

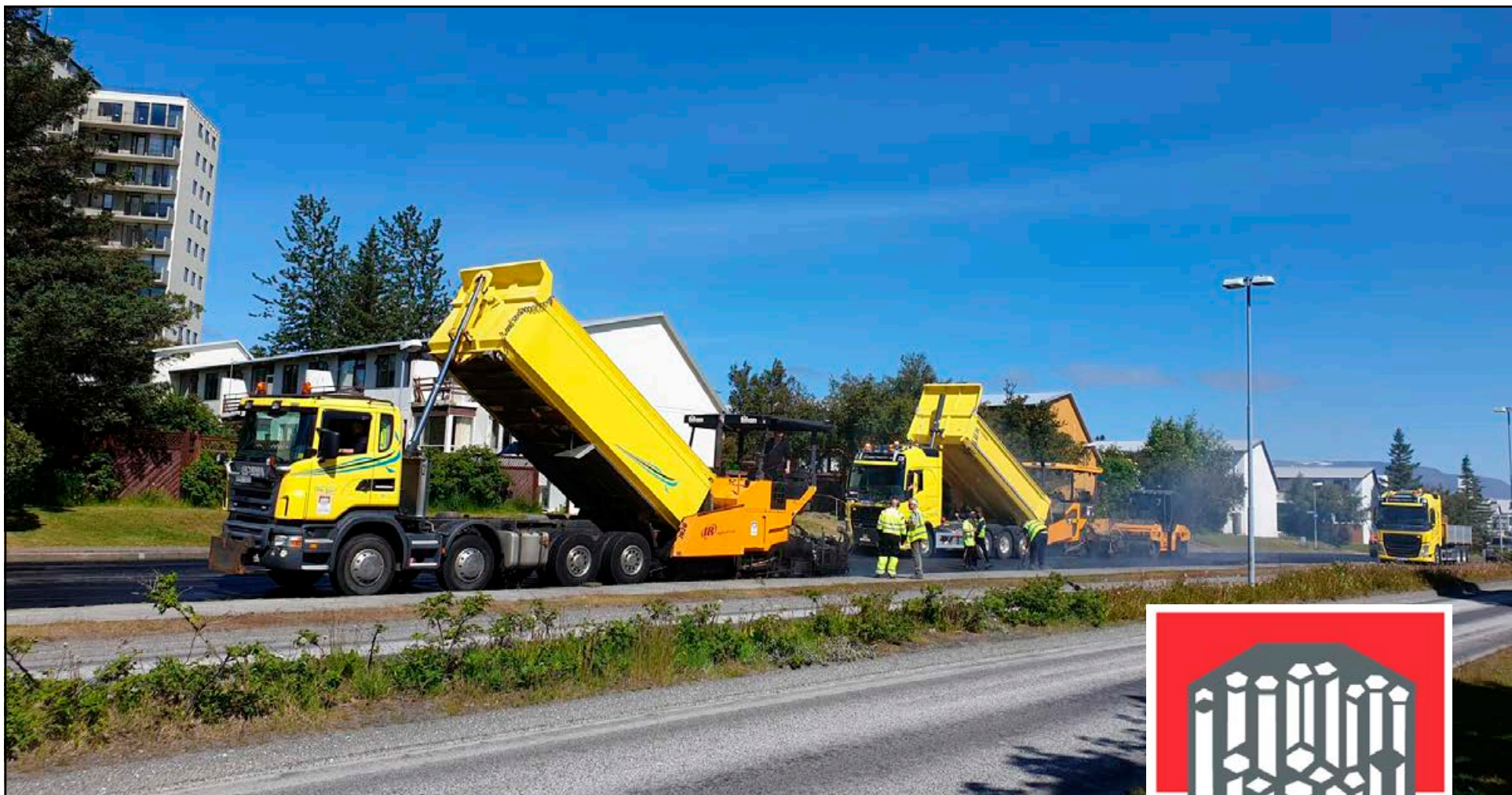


MALBIKUN

AKUREYRAR

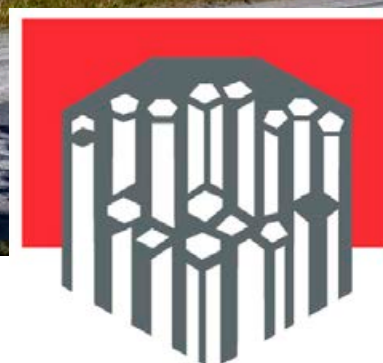
Förum um land allt

Óseyri 18 • 603 Akureyri • S: 896 5332 • malbikun@malbikun.is



OKKAR VEGIR, YKKAR VELFERÐ

Malbiksframleiðsla - Útlagning - Grjótmulningsstöð - Viðgerðarmalbik - Steinefnasala



MALBIKUNARSTÖÐIN

HÖFÐI

• Malbikun • Grjótnám

Sævarhöfða 6-10 • 110 Reykjavík • Sími 587 5848 Kt. 581096-2919 • Netfang: hofdi@malbik.is • www.malbik.is



FAGVERK



VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR Í MALBIKUN

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

malbikstodin.is | 864 1220 | Flugumýri 26 | Mosfellsbær



Guðmundur Bjarnarson og Hafþór Rúnar Sigurðsson hjá Trukkur.is leitast við að finna bestu hugsanlegu lausnirnar fyrir sína viðskiptavini. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Við reddum því sem þarf

Trukkur.is hefur um árabíl flutt inn notaðar sem nýjar vörubifreiðar og atvinnutæki ásamt varahlutum, krókheysispöllum og færanlegum vinnuskúrum. Áhersla er lögð á að finna sérsniðnar lausnir fyrir viðskiptavini.

Trukku ehf., eða trukkur.is, var stofnað árið 2013 og er leiðandi fyrirtæki í sölu og innflutningi á notuðum og nýjum vörubifreiðum og vinnuvélum. Hafþór Rúnar Sigurðsson, eigandi, segir starfsemi fyrirtækisins fjölbreytta og sveigjanlega.

„Við erum í innflutningi og sölu á vinnuvélum, vörubílum og öllu sem því tengist, varahlutum og þess háttar. Við seljum bæði ný og notuð tæki og erum að leita lausna fyrir menn, alveg sama hvað þá vantar í sjálfu sér. Það er svona það helsta sem við gerum,“ skýrir hann frá.

Fjölbreytt vöruúrval fyrir ólíka hópa viðskiptavina

„Þetta er svona hálfgerð umboðs-skrifstofa. Við erum tveir sem erum hérna, ég og Guðmundur,“ segir Hafþór og á þá við Guðmund Bjarnarson, vélvirkja og sölu-mann, sem hóf störf hjá fyrirtækinu snemma árs 2018.

Þrátt fyrir smæð fyrirtækisins er úrvalið mikið og tækin stór. „Við bjóðum upp á krókheysispalla í miklu úrvali, varahluti í vinnuvélar, vörubíla, dráttarvélar, uppgerðar bílvélar, girkassa, sjálf-skiptingar í vörubifreiðar, hjólbarda, GPS-flotastýringarkerfi og margt fleira. Svo erum við líka að selja atvinnutæki innanlands, milliganga sölur og flytja út líka,“ segir Hafþór.

Vinnuvagnarnir sem Trukkar flytja inn og selja koma frá Danmörku. „Við erum í samstarfi við danska fyrirtækið Scανvogn og erum að flytja inn og selja vagna frá þeim. Þetta eru svona færanlegar vinnustöðvar, til dæmis vinnuskúrar, kaffiskúrar, svefnvagnar eða eitthvað slíkt,“ útskýrir Hafþór.

Vörurnar eru smáar sem stórar en eitt af því sem Trukkur.is býður upp á er vandað og meðfærilegt GPS-tæki, sem Hafþór segir vera minnsta tæki sinnar



„Ef þú finnur ekki það sem þú leitar að þá hefur þú samband við okkur og við reddum því fyrir þig, það er alltaf til einhver lausn.“

tegundar á heimsvísu. „Við erum líka með MiniFinder Zepto en það er heimsins minnsta GPS-tæki fyrir bifreiðar. Það er með hraðtengingu við farartækisgreiningarhólf, OBD-tengi og það er fimm ára ábyrgð.“

Áhersla á trausta, lausnamiðaða og skjóta þjónustu

Viðskiptavinir fyrirtækisins eru einnig af öllum stærðum og gerðum. „Okkar viðskiptavinir eru meðal annars verktakar, bændur og einstaklingar, í raun öll flóran myndi ég segja.“

Einkunnarorð fyrirtækisins eru áreiðanleiki, traust og lausna-

miðun. „Þú getur treyst á okkur. Við reynum alltaf að þjónusta viðskiptavini okkar eftir bestu getu og sjáum til þess að þeir fái sína vöru. Við leitumst við að útvega fólki bestu mögulegu lausnina,“ segir Hafþór. „Við leggjum líka áherslu á að bjóða viðskiptavinum upp á snögga þjónustu, erum drífandi og reynum að koma vörunni eins fljótt og auðið er í þínar hendur.“

Það er varla til það verkefni sem Trukkur.is getur ekki leyst. „Ef þú finnur ekki það sem þú leitar að þá hefur þú samband við okkur og við reddum því fyrir þig, það er alltaf til einhver lausn.“

Vagnarnir frá danska fyrirtækinu Scανvagn eru afskaplega vandaðir.

Sjálfkeyrandi flutningabílar framtíðin

Sjálfkeyrandi flutningabílar eru í stöðugri þróun og líklegt þykir að þeir verði komnir á göturnar á suðlægum slóðum á næstu árum. Margir í flutningsiðnaðinum eru spenntir fyrir þróuninni.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Flutningaiðnaðurinn er afskaplega mikilvægur hluti af markaðshagkerfi nútímans og veltir gríðarlegum upphæðum. Það er því til margs að vinna í framtíðarþróun, ekki síst í breyttu landslagi tækni og tækifæra. Þar ber helst að nefna möguleikann á sjálfkeyrandi flutningabílum sem færist æ nær raunveruleikanum eftir því sem tækninni fleygir fram. Ýmislegt er á döfinni þegar kemur að sjálfkeyrandi vörubílum. Fyrirtækjum, sem sýna þessum nýju flutningsháttum áhuga hefur fjölgað, tækninni fleygir fram, lagaumhverfið er í endurskoðun og dagurinn þegar enginn kippir sér upp við að sjá bílstjóralaus vörubíla á vegum úti færist stöðugt nær.

Aukin hagkvæmni

Margir í flutningsiðnaðinum eru spenntir fyrir þessari framþróun og segja að hún komi til með að auka hagkvæmni í flutningum, spara bensín og minnka slit á vegum auk þess sem öryggismál muni batna umtalsvert, en aðrir eru uggandi og finnst vegið að starfsöryggi heillar stéttar auk



Tilraunir með sjálfkeyrandi vörubíla eru í fullum gangi í mörgum ríkjum Bandaríkjanna og víðar.
MYNDIR/ GETTY

VÉLA- & RENNIVERKSTÆÐI



VÉLAVERKSTÆÐI

- Hedd plönuð og þrýstiprófuð.
- Ventlar og ventslættil slípuð og skorin.
- Sveifarásar mældir, renndir og slípaðir.
- og svo margt fleira.

RENNIVERKSTÆÐI

- Rennismíði og fræsivinna á öllum tegundum plasts og málma.
- CNC búnaður til fjöldaframleiðslu.
- Verðtilboð í stærri verk.

ÖNNUR ÞJÓNUSTA

- CARRIER kæli- og frystibúnaður
- DHOLLANDIA vörulyftur
- SCHMITZ CARGOBULL flutningavagnar

**Alhliða lausnir
í viðgerðum
og þjónustu**

Við leggjum ríka áherslu á góða þjónustu og vandað verk í stóru sem smáu.

KAPP ehf

VÉLA-KÆLI- & RENNIVERKSTÆÐI

MIÐHRAUN 2 • 210 GARÐABÆ • 587 1300 • KAPP@KAPP.IS • WWW.KAPP.IS

þess sem þeir telja að tölva muni aldrei ná þeirri færni sem þarf til að meta aðstæður nógu hratt og örugglega.

Reynsluakstur hafinn

Mörg stórfyrirtæki eru um hituna þegar kemur að sjálfkeyrandi flutningabílum og eru prófanir þegar hafnar, enda mikið í húfi fyrir þá sem ná forskoti í þessari grein og tæknileyndarmála er gætt svo vel að lítið er um þessar prófanir vitað. Meðal fyrirtækja sem vinna að þróun sjálfkeyrandi flutningabíla má nefna Wymo, dótturfyrirtæki Google, hinn gamalgróna bifreiðaframleiðanda Daimler, tæknirisann og bílaframleiðandann Tesla, kínversk-bandaríska fyrirtækið TuSimple, sem notar myndavélatækni frekar en leiserdrifna ratsjá, sem er algengasta aðferðin við þróun á sjálfkeyrandi bílum, og Starsky en það fyrirtæki sendi í vetur sjálfkeyrandi flutningabíla út á þjóðvegina í Flórída, án öryggisökumanna og án þess að láta nokkurn vita af því. Flest fyrirtækin senda þó bílstjóra með í reynsluakstur og sum segjast jafnvel ekki ætla að útrýma hlutverki bílstjórans heldur gera það þægilegra og öruggara.

Tilraunir með sjálfkeyrandi bíla hafa staðið yfir í næstum áratug og hafa gefist vel, í mörg þúsund tilraunaferðum er slysið af afskaplega lág og aðeins eitt þekkt tilfelli þar sem sjálfkeyrandi bíllinn var í órétti. Það lítur því út fyrir að sjálfkeyrandi fólksbílar muni innan skamms leysa af hólmi flesta öku-
menn með tilheyrandi samfélagsbreytingum. En sjálfkeyrandi fólksbíll er ekki það sama og sjálfkeyrandi flutningabíll. Flutningabílar eru að sjálfsögðu mun stærri og því þyngri í vöfum, eru lengur að bregðast við, hemla, beygja og svo framvegis en minni ökutæki.

Ýmsar spurningar

Þá er enn ósvarað ýmsum tæknilegum spurningum sem snúa að staðsetningu skynjara, miðað við ökusvið farartækisins og svo stærsta atriðið fyrir okkur hér á norðurhjara, sem er sú staðreynd

að illa gengur að kenna sjálfkeyrandi bílum að aka í snjó og í raun við allar aðrar aðstæður en sól og sumaryll. Snjór og regn geta bæði truflað skynjara og hreinlega lokað þeim, falið merkingar á vegum sem ökutölva bílsins er þjálfuð í að lesa og að auki eru forrit sem eru hönnuð til að bera kennsl á önnur farartæki og fótgangandi í björtu sólskini ekki vel til þess fallin að þekkja bifreiðar með snjóhrúgur á þakinu eða fólk í bosmamiklum snjóklæðnaði úr umhverfi sem einnig er sibreytilegt eftir því hvernig vindar blása snjó til og frá.

Hvað með bílstjórana?

Þrátt fyrir þetta eru framleiðendur sjálfkeyrandi flutningabíla vongóðir um að þessi stórskip verði komin á göturnar í hlýju og jöfnu loftslagi innan tíðar, jafnvel á næsta eða þarnaesta ári þar sem auðvelt er að forriti tölvur til að sinna þeim akstri sem best er að viðhafa á þjóðvegum þar sem flutningabílar verja mestum aksturstíma. Sumir ganga jafnvel svo langt að ætla að sjálfkeyrandi flutningabílar verði komnir á veginna á undan sjálfkeyrandi fólksbílum. Það eru þó enn hnókrar á tækninni sem þarf að leysa og lög sem þarf að setja um hvernig akstri slíkra farartækja skuli háttáð.

Eitt álitamálið snýr einmitt að stöðu bifreiðastjóra flutningabíla og hvort tilkoma sjálfkeyrandi flutningabíla þýði sjálfkrafa að sú starfsstétt sé liðin undir lok. Eins og áður kom fram er bílstjóri með í öllum æfingaferðum sem eknar eru á vegum þróunaraðila, tilbúinn að gripa inn í ef til þarf því það er ýmislegt sem getur farið úrskeiðis í flutningabíl á ofurhraða eftir þjóðvegi. Störf bílstjóranna munu þó vissulega breytast. Ekki verður ætlast til þess að þeir keyri jafn mikið og áður sem ætti sannarlega að vera til bóta. Starf bílstjórans gæti mögulega orðið eins og starf flugstjóra í flugvél. Flutningabíllinn getur alveg keyrt sjálfur en almenningur slakar betur á ef vitað er af lifandi einstaklingi bak við stýrið, svona til öryggis.

FRÁBÆRAR VINNUVÉLAR FYRIR SUMARVERKIN

Eigum til vinnutæki í ýmsum stærðum og gerðum.

CAT

CAT 302.7D

mini grafa

Frábær vinnubjarkur sem leynir á sér
Vinnu radius vélarinnar er hannað á þann máta
að stýrishúsið er ávalt fyrir innan beltabúnaðinn.

Breidd 1.570mm, hæð 2.408 mm
CAT 302. 7D getur grafið í allt að **2,74 m** dýpt
eigin þyngd u.þ.b. **2.900 kg**



AUSA

Ausa D150

Dumper

AUSA D150 vélbörurnar gera handtökin **færri** og **léttari**.
Tilvalin í jarðvegsvinnu og á byggingarsvæðið.

Burðargeta AUSA D150 er **1.500 kg**
Öflugt fjórhjóladrif og ýmist uppá 180° snúning
eða „high lift“ á skúffu.



Snorri Árnason, sölustjóri vinnuvéla,
tekur vel á móti þér!
sa@klettur.is • 590 5130

KLETTUR

KLETTAGARÐAR 8-10,
104 REYKJAVÍK

klettur.is

Ekur truckkum um hálendið

Stefán Jakobsson, söngvari Dimmu, hefur ekið með ferðamenn í rúm sjö ár í Mývatnssveit og þar í kring. Stefán ekur litlum rútum, breyttum jeppum og 16 manna Hummer í ferðunum.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Stefán segir að aksturinn sé aukastarf með tónlistinni. „Ég er með rútupróf en hef aðallega verið að keyra ferðamenn á míní-rútum, breyttum jeppum og slíkum tryllitækjum. Ég er bæði leiðsögumaður og ökumaður í ferðunum,“ segir hann. „Ég er búsettur í Mývatnssveit og þegar ég fór í meiraprófið var það til að drýgja tekjurnar þegar lítið var að gera í tónlistinni. Þessi vinna er bæði skemmtileg og hentar vel með tónlistinni. Það versta er að báðar þessar atvinnugreinar hafa verið í núlli undanfarna mánuði,“ segir hann. „Ég hef í staðinn haft tíma til að vera með fjölskyldunni, dytta að húsinu og garðinum, sem oft hefur setið á hakanum. En nú er þetta komið gott,“ greinir Stefán frá en aðallega hefur hann verið með ferðamenn frá Bandaríkjunum, Ástralíu, Bretlandi og Frakklandi en fólk kemur þó frá öllum heimshornum.

„Ég fer mest um á breyttum jeppum þar sem ferðir mínar eru upp á hálendið, upp á Öskju, í hellaskoðun og þess háttar ferðir. Ég gæti sagt ótal áhugaverðar sögur úr þessum ferðum þótt ég láti það vera hér,“ segir Stefán og bætir við að nálægð við fólk sé töluverð þegar farið er í svona ferðir því þær séu fámennar.

Undur jarðar við Mývatn

„Ég hef fengið frábær viðbrögð við þessum ferðum. Þær eru oft klæðskerasamaðar fyrir hvern hóp og stundum getur maður leyft sér að ráða svolítið ferðinni. Íslendingar hafa ekki verið í þessum ferðum en vonandi breytist það í sumar. Fáir landsmenn hafa upplifað þau undur jarðar sem verða á vegi okkar á þessum slóðum,“ segir hann. „Það er til dæmis stórkostlegt að koma í Lofthelli og upplifa náttúruna þar, sem er alltaf að breytast og kemur manni sifellt á óvart.“

Fyrir þá sem vilja upplifa ævintýri úti í náttúrunni með Stefáni geta sett sig í samband við GEO-Travel á Mývatni en hann starfar fyrir það fyrirtæki. Fyrirtækið býður upp á alls kyns ferðir og er eina fyrirtækið sem hefur leyfi til



Stefán Jakobsson söngvari hefur búið í Mývatnssveit frá barnsaldri. Hann ekur ferðamönnum að ýmsum náttúruperlum í sveitinni og vonast til að sjá fleiri Íslendinga í sumar.

að fara með fólk í Lofthelli. „Við getum boðið ferðir fyrir færri eða fleiri, til dæmis komast sextán í Hummer og ellefu manns í Ford Excursion. Einnig eru í boði breyttir Land Cruiser 120 og Ford Econoline.“

Sungið fyrir ferðamenn

Þegar Stefán er spurður hvort hann taki lagið í ferðunum víðurkennir hann að það komi fyrir. „Stundum þegar farið er í norður-ljósaferðir og skyggni er lélegt er gott að bresta í söng fyrir ferðamennina sem sárabætur. Ég hef laumast með gítarinn í kirkjuna

”Ég hef einnig farið í hellinn með tónlistarmenn frá Austurríki sem tóku upp tóna í hellinum þegar droparnir falla.

hér og fer síðan með fólk þangað ef engin eru norðurljósín. Slík uppákoma reddar kvöldinu. Ég hef sungið í Lofthelli, þar sem er gríðarlega góður hljómur, við góðar undirtektir. Lofthellir er

skemmtilegasta ferðin sem ég fer í. Fólk er að sjá eitthvað nýtt allan tímann. Þessi hellir er allt öðruvísi en maður sér víðast hvar, hann er einstakur. Þetta er hraunhellir með ismyndun sem skapar magnað andrúmsloft. Ég er búinn að fara þangað í meira en hundrað ferðir og það er alltaf eitthvað sem kemur mér á óvart. Ég hef einnig farið í hellinn með tónlistarmenn frá Austurríki sem tóku upp tóna í hellinum þegar droparnir falla,“ segir Stefán en ekki er hægt að fara í Lofthelli nema með leiðsögumanni. „Íslendingar ættu að vera duglegri að ferðast eins og

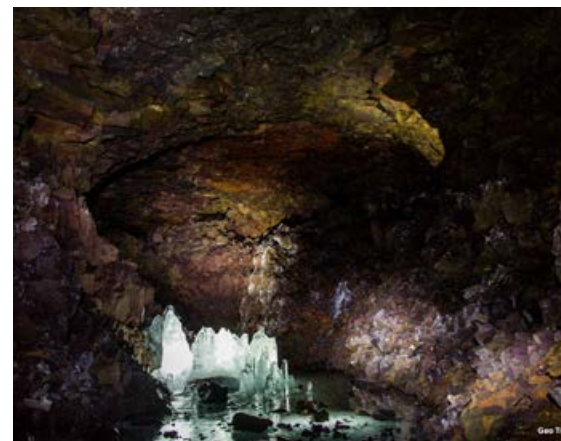
útlendingar og sjá þessa mögnuðu staði sem leynast eins og við Mývatn,“ bætir hann við.

Ný plata á leiðinni

Dimma hefur ekki setið auðum höndum. Ný plata er í vinnslu og mun líta dagsins ljós á næstunni þótt ákveðin dagsetning sé ekki komin. „Tónlistarlífið er hægt og rólega að vakna með slökun á samkomutakmörkunum. Afmæli og minni viðburðir eru að detta inn. Landsmenn biða eftir því að geta haft gaman aftur og vonandi styttest í að við getum boðað eitthvað stærra,“ segir söngvarinn.



Hummerinn sem Stefán ekur er vígalegur truckur.



Uppáhaldsstaður Stefáns er Lofthellir. Hann segir magnað að koma þangað og að hellirinn sé aldrei eins.

ÖRUGGT START

MEÐ EXIDE RAFGEYMUM

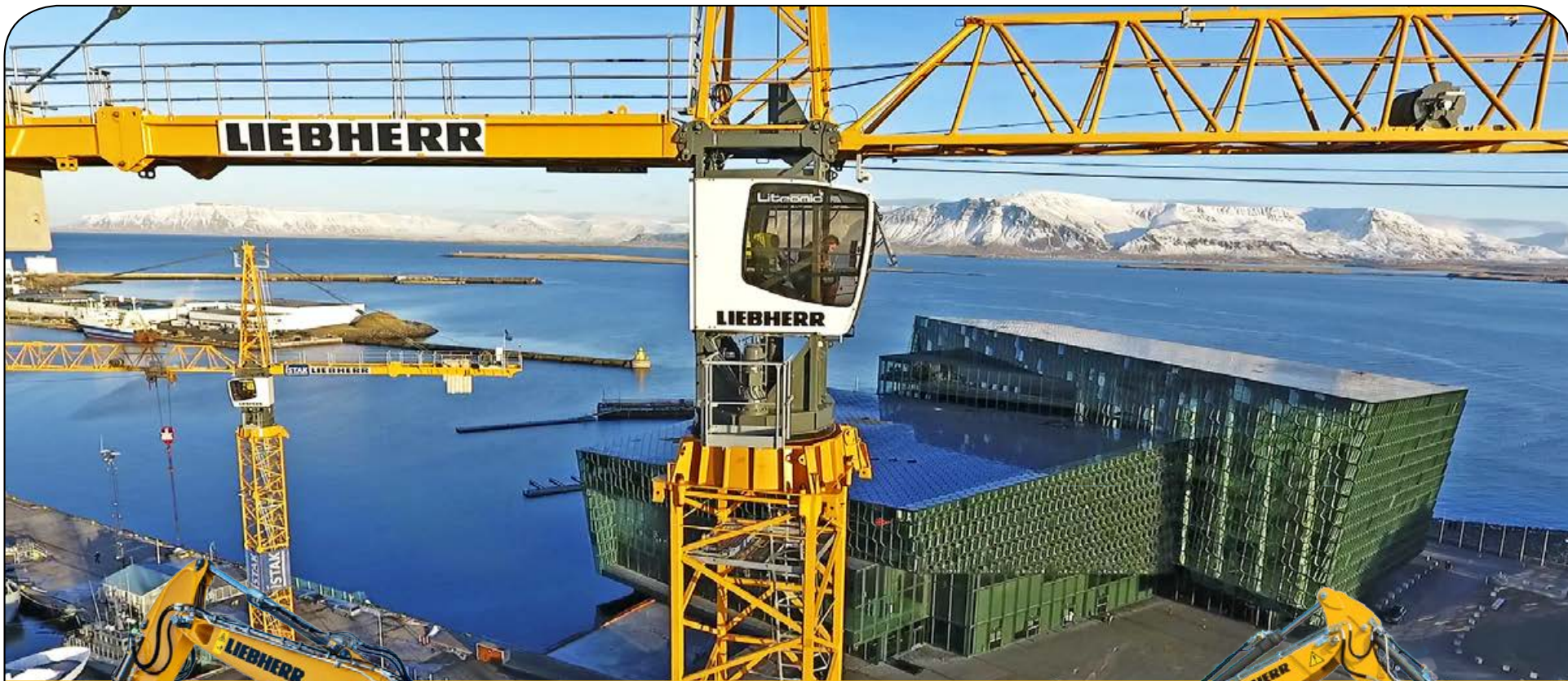
Endingargóðir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir flestar gerðir vörubíla. Veldu vöru frá gæðaframleiðanda sem hentar íslenskum aðstæðum.



EXIDE
TECHNOLOGIES

Hafið samband við sérfræðinga Olís í síma 515 1100 eða pontun@olis.is og fáið nánari upplýsingar.

olis



LIEBHERR

KRANAR & VINNUVÉLAR FYRIR KRÖFUHARÐA



SÖLUHÆSTU
SMÁGRÖFUR Á ÍSLANDI

5 ÁR
Í RÖÐ



YANMAR
SMÁGRÖFUR



STYRKUR
& ÁREIÐANLEIKI

LIEBHERR  **YANMAR**



MERKÚR

Hýsi-Merkúr hf. | Lambhagavegi 6 | 113 Reykjavík | Sími 534 6050 | merkur@merkur.is | www.merkur.is

Sérhæfð varahlutaverslun í 40 ár

Varahlutaverslunin Ósal hefur verið starfandi frá árinu 1978 og hefur sérhæft sig í varahlutapjónustu fyrir vörubíla og tengivagna frá stofnun. Fyrirtækið hefur alltaf verið staðsett á sama stað.

Áratugareynsla starfsmanna fyrirtækisins gerir það að verkum að þjónustan er afar fagleg. Gaukur Pétursson hefur starfað hjá fyrirtækinu frá árinu 1992 en hann er í dag eigandi ásamt Þórði Gunnarssyni. Báðir búa þeir yfir mikilli þekkingu á varahlutum þegar kemur að stærri bílum og tengivögnum. Það var Óskar Alfreðsson sem stofnaði fyrirtækið á sínum tíma og sérhæfði sig fyrst og fremst í tengivögnum til að byrja með. „Á þeim tíma var engin þjónusta fyrir stóra trailera enda voru ekki margir slíkir hér á landi,“ segir Gaukur. Síðan hefur fyrirtækið vaxið og dafnað en það varð 40 ára árið 2018, að sögn Gauks, en þeir Þórður keyptu fyrirtækið árið 2006. Ósal er í rúmgóðu húsnæði á Tangarhöfða.

„Við erum með mikið úrval alls kyns varahluta fyrir vörubifreiðar og stóra vörutengivagna. Áherslan hefur alltaf verið á gæðavöru. Við erum ekki með alla varahluti heldur höfum sérhæft okkur í bremsu- og fjaðrakerfum vörubíla og tengivagna. Ósal sinnir öllum tegundum vörubíla og tengivagna,“ segir Gaukur. „Þetta geta verið margs konar tengivagnar, jafnt innlendir sem erlendir. Helstu vöruflokkar okkar eru loftpúðar, bremsuskálar, -diskar, -borðar og -klossar. Við sérhæfum okkur eingöngu í stórum tengivögnum en erum ekki með vörur fyrir minni fólksbílakerrur eða tjaldvagna. Öxlar sem við bjóðum hafa burðargetu frá níu tonnum og upp



Eigendur Ósal, Gaukur Pétursson og Þórður Gunnarsson, ásamt starfsmönnum Gunnari Þórðarsyni og Ragnheiði Kr. Sigurðardóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Við erum með mikið úrval alls kyns varahluta fyrir vörubifreiðar og stóra vörutengivagna. Áherslan hefur alltaf verið á gæðavöru.

úr,“ útskýrir Gaukur. „Við höfum útbúið skrá eftir skráningarnúmeri bíls eða vagns þar sem skráist allt sem keypt er í viðkomandi tæki hjá okkur og hver kaupir. Með því að safna sögunni einföldum við varahlutapjónustuna.“

Einungis er boðið upp á varahluti frá þekktum framleiðendum og má þar meðal annarra nefna vagnöxla frá BPW sem er þýskt fyrirtæki

og einnig franska merkinu SAE. Við höfum boðið dráttarstóla og aðrar vörur frá Jost og dráttarkröka og aðrar vörur frá Rockinger. Sömuleiðis erum við með sturtutjakka frá Edbro og loftpúða frá Continental og Prime Ride. Þá erum við með plastbretti frá Greenflex og Parlock, bremsuhluti frá Frazle og bremsuskálar og -diska frá Winnard. Við bjóðum upp á

Loftventla fyrir vörubíla og vagna frá WABCO-KNORR og HALDEX. Það er því úr miklu úrvali að velja,“ segir Gaukur en verslunin er afar sérhæfð á þessu sviði.

Nánar má kynna sér Ósal á heimasíðunni osal.is en verslunin er að Tangarhöfða 4 og síminn er 515-7200.

Fjölbreytt mótórhjólamet

Heimsmetabók Guinness heldur skrá um heimsmet sem slegin hafa verið með mótórhjólum. Allt frá hraða-, hástöcks-, hæðar- og lengdarmetum upp í met í að búa til myndir úr hjólunum.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Lengsta mótórhjól í heimi er 26,29 metra langt. Það var búið til af Indverjanum Bharat Sinh Parmar. Hjólið var frumsýnt og mælt þann 22. janúar árið 2014. Það er fjórum metrum lengra en hjólið sem átti fyrr met í lengd. Bharat þurfti að sýna fram á að hjólið virkaði eins og venjulegt mótórhjól með því að aka því 100 metra án þess að fætur hans snertu jörðina.

Minnsta mótórhjól í heimi var smíðað í Svíþjóð árið 2003. Framhjólið á því er ekki nema 16 mm að þvermáli og afturhjólið er 22 mm. Maðurinn sem á heidurinn af smíðinni heitir Tom Wilberg en hann ók hjólinu yfir 10 metra. Hjólið getur komist upp í tveggja kílómetra hraða en vélín er 0,22 kW.

Metið í flestum farþegum á mótórhjól á ferð var slegið á Indlandi þann 19. nóvember árið 2017. Þann dag komu 58 manns sér fyrir á einu mótórhjól, þar með var fyrra met bætt um tvo farþega.

Finnarnir Lantinen Jouni og Pitkänen Matti slógu met í að skipta hratt um sæti á mótórhjól á ferð í júlí árið 2001. Þeir skiptu um sæti á 4,18 sekúndum á meðan þeir óku mótórhjólinu á 140 km hraða.



Ástralski mótórhjólakappinn Jack Field fer aftur á bak heljarstökk á hjóli á þaki háhýsis. MYND/GETTY

Fyrsta tvöfalda aftur á bak heljarstökkið á mótórhjól var gert í Bandaríkjunum í ágúst árið 2006. Það var Bandaríkjamaðurinn Travis Pastrana sem afrekaði það á ESPN X leikunum í Los Angeles.

Hæsta ökuhæfa mótórhjól sem mælt hefur verið er 5,10 metrar frá jörðu og upp að toppnum á stýrinu. Mótórhjólíð var smíðað af Ítalanum Fabio Reggiani og því var ekið yfir 100 metra í mars árið 2012. Hjólið er 10,03 metra langt og er með 5,7 lítra V8 vél.

Metið fyrir hæsta stökk á mótórhjól var slegið þann 21. janúar árið 2001. Þá náði Bandaríkjamaðurinn Tommy Clowers 7,62 metra háu stökki á mótórhjól ofan af 3,04 metra rampi með 12,19 metra atrennu.

Barber Vintage Motorsports safnið í Birmingham, Alabama, hýsir heimsins mesta fjölda gamalla og nýrra mótórhjóna. Þar er hægt að skoða 1.398 mótórhjól í yfir 13.375 fermetra, fimm hæða byggingu. Heimsmetið var staðfest þann 19. mars 2014.

Metið fyrir mesta hraða sem náðst hefur á mótórhjól er 605,697 kílómetrar á klukkustund. Metið var slegið þann 25. september árið 2010. Metið var meðalhraði í tveimur tilraunum. En hjólið fór hraðast upp í 634 kílómetra á klukkustund. Methafinn er Bandaríkjamaðurinn Rocky Robinson.



Garða- og
tómstundakerrur
frá:
155.900 kr.

BRENDERUP GÆÐAKERRUR Í BÍLANAUST

Brenderup kerrur leysa allar tegundir flutninga enda er úrvalið mjög fjölbreytt. Þær eru fyrir löngu búnar að sanna sig við íslenskar aðstæður sem harðgerðar, öruggar og vel smíðaðar kerrur með góða aksturseiginleika. Komdu í Bílanaust og fáðu upplýsingar um Brenderup kerrur.



Tækjakerrur
frá:
1.359.900 kr.



lönaðarkerrur
frá:
319.900 kr.



Bílaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Vandaðar vinnuvélar og kerrur í garðinn og skógræktina

Stema Basic
154.990

Ný sending að koma í hús,
þessar renna út!



Ásafl er umboðs- og þjónustuaðili Srema á Íslandi



KATO 19VXT

KATO HD27 V4

Til á lager. Kítku við

Ásafl er umboðs- og þjónustuaðili Kato á Íslandi

Stubbatætarar,
jarðvegsþjöppur,
trjáklöfningsvélar
og margt fleira.



Ásafl ehf.
Hjallahrauni 2 220 Hafnarfirði
Sími: 562 3833
Opíð 8:30 – 17 virka daga
asafl@asafl.is

ÁSAFL
asafl.is



Meðal þess sem vekur athygli við MAN Lion City 18 E er drægi hans sem er allt að 270 km við bestu aðstæður. Fyrstu bílarnir verða kynntir á þessu ári.

Nýr rafdrifinn hópferðabíll

MAN hefur kynnt nýjan hópferðabíl sem heitir Lion City 18 E og er, eins og nafnið gefur til kynna, 18 metra langur strætisvagn. Þessi rafdrifni strætó er liðvagn sem getur tekið allt að 120 manns í ferð, en fyrstu bílarnir verða kynntir á götum Barcelona og Köln á síðari hluta ársins. Alls eru það 15 bílar sem verða prófaðir þar en einnig verða bílar sendir til kaupenda í fimm löndum Evrópu, Þýskalandi, Spáni, Lúxemborg, Frakklandi og Belgíu.

Það eru tveir rafmótorar fyrir miðju á aftari öxlum vagnsins sem hefur þann kost að auveldara er að komast að þeim ef þeir þurfa á viðhaldi að halda. Rafmótorarnir eru samstilltir og auka stöðugleika vagnsins og öryggi. Meðal annars er billinn búinn öryggisbúnaði sem kemur í veg fyrir að liðvagninn geti lagst saman eins

» Einn af kostunum við að nota rafdrif fyrir strætisvagna í borgum er hversu mikið þeir nota endurhleðslu við hemlun.

og vasahnífur. Það eru alls átta rafhlöðupakkar í bílnum sem samtals gefa 640 kWst og dugar það honum fyrir 200–270 km raunakstur. Einn af kostunum við að nota rafdrif fyrir strætisvagna í borgum er hversu mikið þeir nota endurhleðslu við hemlun. Annars er billinn aðeins fjórar klukkustundir að fullhlaðast með 150 kW hleðslustöð. MAN Lion City 18 E mun fara í fjöldaframleiðslu á næsta ári.



Það er hægt að spara bensín með ýmsum góðum ráðum.

Góð ráð til að minnka kostnað

Það er hægt að spara eldsneyti með ýmsum auðveldum ráðum þegar maður ekur á stórum bílum. Jafn þrýstingur í öllum dekkjum vegur þar þungt. Gæta þarf að því að loftþrýstingur sé jafn en jafnframt er ekki gott að aka á slitnum dekkjum. Atvinnubílstjórar ættu að athuga loftþrýsting að minnsta kosti vikulega. Með því að hafa jafnan þrýsting er hægt að draga úr sliti á hjólbörðum.

Til að spara eldsneyti er sömu leiðis nauðsynlegt að fylgjast með ásum bílsins og eftirvagnsins. Lélegir ásar og hjól leida til aukinnar eldsneytisnotkunar og slits á dekkjum.

Bremsur skipta líka miklu máli. Rétt er að yfirfara allan bremsubúnað einu sinni á ári. Einnig skal forðast að hafa bilinn í lausagangi. Lausagangur er óþarfur en margir telja að hann sé besta leiðin til að hita upp vélina. Lausa-

» Atvinnubílstjórar ættu að athuga loftþrýsting að minnsta kosti vikulega. Með því að hafa jafnan þrýsting er hægt að draga úr sliti á hjólbörðum.

gangur eykur eldsneytisnotkun og mengun. Slökkvið því alltaf á vélinni þegar bifreiðin er stöðvuð lengur en í 20 sekúndur.

Góður stöðugur hraði er skynsamlegur til að halda eldsneytisnotkun í jafnvægi. Með stöðugum hraða er hægt að lækka kostnað um 10%. Þar fyrir utan dregur það úr slysaætlu og sliti á bifreið. Best er að halda bílnum í langferð á 80 kílómetra hraða.

Loksins! Allt í gang 25. maí

Opnunartilboð!
Kynntu þér málið.

TT aðhaldsnámskeið

Krefjandi og skemmtileg leið til að lagfæra mataræðið og koma sér í form.

Fitform (60+ og 70+)

Sérvalin og fjölbreytileg þjálfun sem tekur eðlilegt mið af þörfum hvors aldurshóps fyrir sig.

Mótun BM

Kerfisbundnar styrktar- og liðleikaæfingar í litlum sal.

Æfingakerfið 1-2-3 – opnir tímar

Snilldarlausn fyrir þær sem þurfa að nýta tímann sinn vel!

Sjá nánar á jsb.is

Innritun í síma 5813730

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
**Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is**

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



Árg 2019 FORD F350 PLATINIUM 6.7 L DIESEL (458 HÖ) Verð 8.680 þús + VSK ! Billinn er á staðnum !



Árg 2019 ! FORD F150 LARIAT 3.0L POWER STROKE Diesel ! Verð 12.990 þús ! Billinn er á staðnum !

Bilasalan Bilfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

KRÓKUR
ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Audi A3 Sportback e-Tron Hybrid. Modelár 2018. Ek. 28 þús km. Sport typta með sport stólum og Panorama glerþaki. Bensín / Rafmagn. Audi Sound System ofl. Á gömlu gengi aðeins kr. 3.980.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORDSMÓTORAR

Léttir Fyrirferðalítir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

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

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta Þvegillinn
5 44 44 46

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

Garðyrkja

SLÁTTUVÉLAVIÐGERÐIR & SMÁVÉLAVIÐGERÐIR

Áratuga reynsla í viðgerðum á smávélum

SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorð, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Öll almenn garðvinna, ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

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

Bókhald

Rétta ehf.
Suðurlandsbraut 32
108 Reykjavík, Ísland

GSM. 00354 854 8080
Sími. 00354 516 8080

www.retta.is
olafur@retta.is

Fléttu ráðgjafi- og bókhaldsþjónusta

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

HÚSA - VIÐGERDIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERDIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

- * STEYPU/MÛRVIÐGERDIR
- * KLÆÐNINGAR : ÞÓK /VEGGI
- * GLUGGAR/GLER
- * INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Rúnar múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:780-2838

FLÍSALAGNIR - MÛRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD - NUDD

Úrvals nudd í miðbæ Kópavogs, sími 888 6618 og 788 6609 Elisabet.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Múrarar

Rúnar múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:780-2838

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Tilboð í mai á 1/8 ca. 20 kg á 2100.- kr/kg (áður 2400.-kr/kg) og 1/4 ca. 43 kg á 2000.-kr/kg (áður 2250.-kr/kg). Gæða nautakjöt fyrir grillvertiðina í sumar. www.myranaut.is s. 8687204

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Eurotec A4 harðviðarskrúfur. Penofin og Armstrong Clark harðviðarolia. Indus ehf. Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Parftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?



HAFÐU AKU MEÐ Í VALINU



trekking & outdoor footwear

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu
úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU Superalp GTX

42.990 kr.



AKU Alterra GTX



Gönguskór með góðan stuðning

35.990 kr.



AKU Alterra GTX



Gönguskór með góðan stuðning

35.990 kr.



AKU Tengu Low GTX



Fjölhæfir gönguskór

29.990 kr.



AKU Tengu Low GTX



Fjölhæfir gönguskór

29.990 kr.



AKU Climatica GTX



Lágir göngu- / borgarskór

28.990 kr.



AKU Rapida GTX



Lágir borgarskór

22.990 kr.



AKU Rapida GTX



Lágir borgarskór

22.990 kr.



AKU Selvatica GTX



Léttir göngu- / hlaupaskór

24.990 kr.



AKU Selvatica GTX



Léttir göngu- / hlaupaskór

24.990 kr.



AKU Climatica Suede GTX



Lágir göngu- / borgarskór

26.990 kr.



AKU Tribute II GTX



Léttir gönguskór

28.990 kr.



Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir.

Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, mæta og taka upplýsta ákvörðun.

GG-sport



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is

Opið virka daga 10-18 og laugardaga 11-15

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík

6 | 5

°C | →

Ísafjörður

2 | 8

°C | →

Akureyri

8 | 7

°C | →

Egilsstaðir

10 | 6

°C | →

Kirkjubæjarkl

9 | 10

°C | →

Hveravellir

2 | 7

°C | →

Vestan 8-15, en allt að 18 suðaustan til fram að hádegis. Skúrir um allt land, en dregur úr úrkomu undir kvöld. Hiti 4 til 12 stig, hlýjast suðaustanlands.

Miðvikudagur

Reykjavík

8 | 10

°C | ↑

Ísafjörður

4 | 16

°C | ↗

Akureyri

9 | 20

°C | ↗

Egilsstaðir

14 | 6

°C | ↑

Kirkjubæjarkl

9 | 10

°C | ↗

Hveravellir

2 | 15

°C | ↑

Fimmtudagur

Reykjavík

9 | 6

°C | ↑

Ísafjörður

7 | 3

°C | ↑

Akureyri

9 | 4

°C | ↑

Egilsstaðir

10 | 3

°C | ↑

Kirkjubæjarkl

10 | 5

°C | ↗

Hveravellir

4 | 10

°C | ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. óljós
5. baða
6. snæði
8. ávöxtun
10. ekki
11. háma
12. geð
13. romsa
15. ávöxtur
17. leika

LÓÐRÉTT
1. viðbjóð
2. fuss
3. sindurkol
4. afhenda
7. hyrningur
9. fugl
12. ölmusu-bæinir
14. þar til
16. bor

1	2	3		4	
5				6	7
8				9	
10				11	
			12		
13	14				
15					16
	17				

Skák Gunnar Björnsson

Carlsen (2.881) átti leik gegn So (2.741) á Lindores Abbey atskákmótnu á Chess24.

21. Dxc8+! Bxc8 22. Hxc8+ Kh7 23. Rf3! f6 24. Kf2 Db2+ 25. Be2. Þrátt fyrir liðsmuninn er svartur algjörlega varnarlaus og hvítur vann skömmu síðar. Vatnsendaskóli varð Íslandsmeistari barnaskóla-sveita um helgina og Öldusels-skóli Íslandsmeistari grunn-skólasveita.

www.skak.is: Íslandsmót skólasveita.

Hvítur á leik

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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Ný tvöföld virkni sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli.

TVÖFÖLD VIRKNI

FYLLIR

LOKAR

VERNDAR

STYRKIR

Pondus

Eftir Frade Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

DAG HVERN LESA

93.000

ÍSLENDINGAR

FRÉTTABLAÐIÐ

AÐ MEÐALTALI

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Pylsupartí í Kvikk!

Pylsur og gos á
einstöku tilboðsverði

Pylsa + gos
649 kr.

Tvær pylsur + gos
799 kr.

Kvikk
ON THE GO

ORKAN





VIÐ BYGGJUM Á REYNSLUNNI!

Armar er stærsta leigufyrirtæki sinnar tegundar á Íslandi. Fyrirtækið leigir út tæki, bíla og fjölbreyttan vélakost til byggingariðnaðarins og leggur metnað í að bjóða viðskiptavinum fyrsta flokks þjónustu og heildarlausnir fyrir hvers kyns framkvæmdir – hvar á landi sem er.



VINNULYFTUR

Tækjaflotinn telur í dag rúmlega fjögur hundruð vélar, m.a. skæralyftur, spjótlyftur, lyftara, skotbómulyftur, rafstöðvar og önnur smærri tæki. *Armar er umboðsaðili Genie vinnuvéla á Íslandi.*



MÓT&KRANAR

Með fjölbreytt úrval byggingakrana, steypumót og steypuþhluti eru Armar leiðandi í útleigu og sölu á efni til bygginga- og steypuframkvæmda. *Armar er umboðsaðili Peri á Íslandi.*



JARÐVÉLAR

Armar bjóða til leigu stórar hjóla- og beltagröfur, ýtur og búkollur fyrir stærri mannvirki á borð við virkjanir, álver og gangnagerð.



BÍLAR

Bifreiðar frá *Toyota Íslandi* og *BL ehf.*, eru í boði á hagstæðri rekstrarleigu. Bílarnir eru flestir sérútbúnir til að geta nýst verktökum við íslenskar aðstæður og á alls kyns vegum.

MENNING

Sumarið er komið í DORMA

Ókeypis
heimsending!

Verslaðu á dorma.is



SCAPA



LICATA

2ja og 3ja sæta sófar

Sófarnir eru í tvennskönar litum af Kentucky áklæði. Annarsvegar koniak og hinsvegar steingráu. Svartir nettir járnfætur. Stærð 2ja sæta: 159 x 94 x 82 cm. Stærð 3ja sæta: 199 x 94 x 82 cm

2ja sæta Dormaverð: Aðeins **119.990 kr.**

3ja sæta Dormaverð: Aðeins **149.990 kr.**



Þú finnur
nýjan
bækling
á dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast



Halldóra og Þórdís vinna af metnaði við að gera orðabækur á netinu sem aðgengilegar. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Mikilvægar orðabækur

Norræna veforðabókin ISLEX fékk nýlega veglegan styrk. Þar er meðal annars hægt að hlusta á framburð og sjá beygingar.

Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



ÞESSAR ORÐABÆKUR ERU MIKILVÆGAR FYRIR ALMENNING SEM FLETTIR EKKI LENGUR UPP Í PRENTUÐUM ORÐABÓKUM.

Orðabækur eru þarfaþing, og ekki síst veforðabækur sem nota má að vild endurgjaldslaust. Ein slík, norræna veforðabókin ISLEX (islex.is), fékk nýlega veglegan styrk sem nemur 79.000 evrum, eða rúmlega 12 milljónum íslenskra króna. Þórdís Úlfarsdóttir er ritstjóri ISLEX-orðabókarinnar og verkefnisstjóri er Halldóra Jónsdóttir, en báðar eru starfsmenn Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum.

Mikilvægur styrkur

„ISLEX-orðabókin er afsprengr norrænnar samvinnu og er fjármögnuð af öllum Norðurlöndunum. Hún er 50.000 orða íslensk orðabók sem lýsir íslensku eins og hún er nú á okkar dögum. Þarna eru líka þýðingar á íslenskum orðum og orðasamböndum á dönsku, norsku, sænsku, færeysku og finnsku. Með því að smella á tengil má svo sjá beygingar íslensku uppflöttioranna. Það er einnig hægt að hlusta á framburð orða og er þetta eina íslenska orðabókin þar sem boðið er upp á það. Útlendingar sem nota ISLEX eru mjög hrifnir af því að geta hlustað á framburð orðanna,“ segir Halldóra.

Halldóra og Þórdís hafa unnið

að ISLEX-orðabókinni um árabíl. „Hún var opnuð árið 2011 og við erum stöðugt að þróa hana,“ segir Halldóra. „Orðabókin er gífurlega mikið notuð, ekki síst í skólakerfinu. Fyrir utan að vera mikilvæg fyrir Íslendinga sem vilja tjá sig á skandinavískum málum þá skiptir hún miklu máli í íslenskukennslu erlendis. Fólki um allan heim, sem er að læra íslensku, notar hana.“

Halldóra segir nýlegan styrk mjög mikilvægan. „Hann verður nýttur til að stækka orðabókina um 10 prósent og bæta við nýjum orðaforða.“

Fyllt upp í eyður

Halldóra og Þórdís eru einnig ritstjórar Íslenskrar nútímamálsorðabókar sem er á vefnum. Orðabókin hefur sína eigin heimasíðu, islenk-ordabok.is, en hana má einnig finna á mali.is. Þar eru sjö gagnasöfn um íslenskt mál, meðal annars stafsetningarorðabókin og Íslensk orðsifjabók.

„Íslensk nútímamálsorðabók byggir á efniviði ISLEX og notendur hennar eru um 330 þúsund á ári,“ segir Þórdís. Vinna Halldóru og Þór-

disar við þá orðabók felst að stórum hluta í því að bæta þar inn nýjum orðum og búa til orðskýringar. „Við erum að vinna við þetta alla daga og þetta er ekki nærri búið. Á undanförunum níu árum, frá því að ISLEX var opnað, hafa fjöldamörg orð bæst við orðaforðann. Við höfum aðgang að tíðnilistum úr stórum textasöfnum frá máltækniðeild Árnastofnunar og það hefur komið sér vel til að fylla upp í eyður í orðaforðanum,“ segir Þórdís.

Spurðar hversu langt þær gangi í því að skrá slanguryrði og tískuorð sem skjóta upp kollinum hverju sinni segir Þórdís: „Það er ákveðin tregða í því, samkvæmt orðabókahéð á Íslandi. Maður gleypir ekki við orði um leið og það kemst í tísku. Orðið þarf að fá að sanna sig í einhvern tíma áður en það er tekið inn í orðabók.“

Upplýsingar á netinu

Ítrekað skal að aðgangur að ISLEX og Íslenskri nútímamálsorðabók er gjaldfrjálur. „Þessar orðabækur eru mikilvægar fyrir almenning sem flettir ekki lengur upp í prentuðum orðabókum heldur vill fá upplýsingar á netinu, og notar þá til þess snjalltæki í vaxandi mæli,“ segir Halldóra.

Jafnframt þessu hafa Halldóra og Þórdís umsjón með nýrri íslenskfranskri veforðabók sem byggir á ISLEX (lexia.arnastofnun.is), en auk þess eru íslensk-þýsk og íslensk-pólsk orðabók í undirbúningi.

Ylur frá Mexíkó

Ylur frá Mexíkó er yfirskrift málverkasýningar Sigurborgar Stefánsdóttur sem nú stendur yfir í Kirsuberjatrénu, Vesturgötu. Á sýningunni eru 14 myndir, flestar málaðar í Mexíkó í desember síðastliðnum.

Sigurborg segist líta á myndirnar eins og nokkurs konar ljóð án orða. „Mér finnst skemmtilegt ef mér tekst að tjá hómur eða absúrdisma í verkum mínum. Eitthvað sem dregur fram bros eða tilfinningu um að hlutirnir séu ekki alveg réttir, villa í kerfinu, en samt harmonía í útfærslu. Myndirnar þurfa ekki



Eitt verkanna á sýningunni, en þau voru flest máluð í Mexíkó í fyrra.

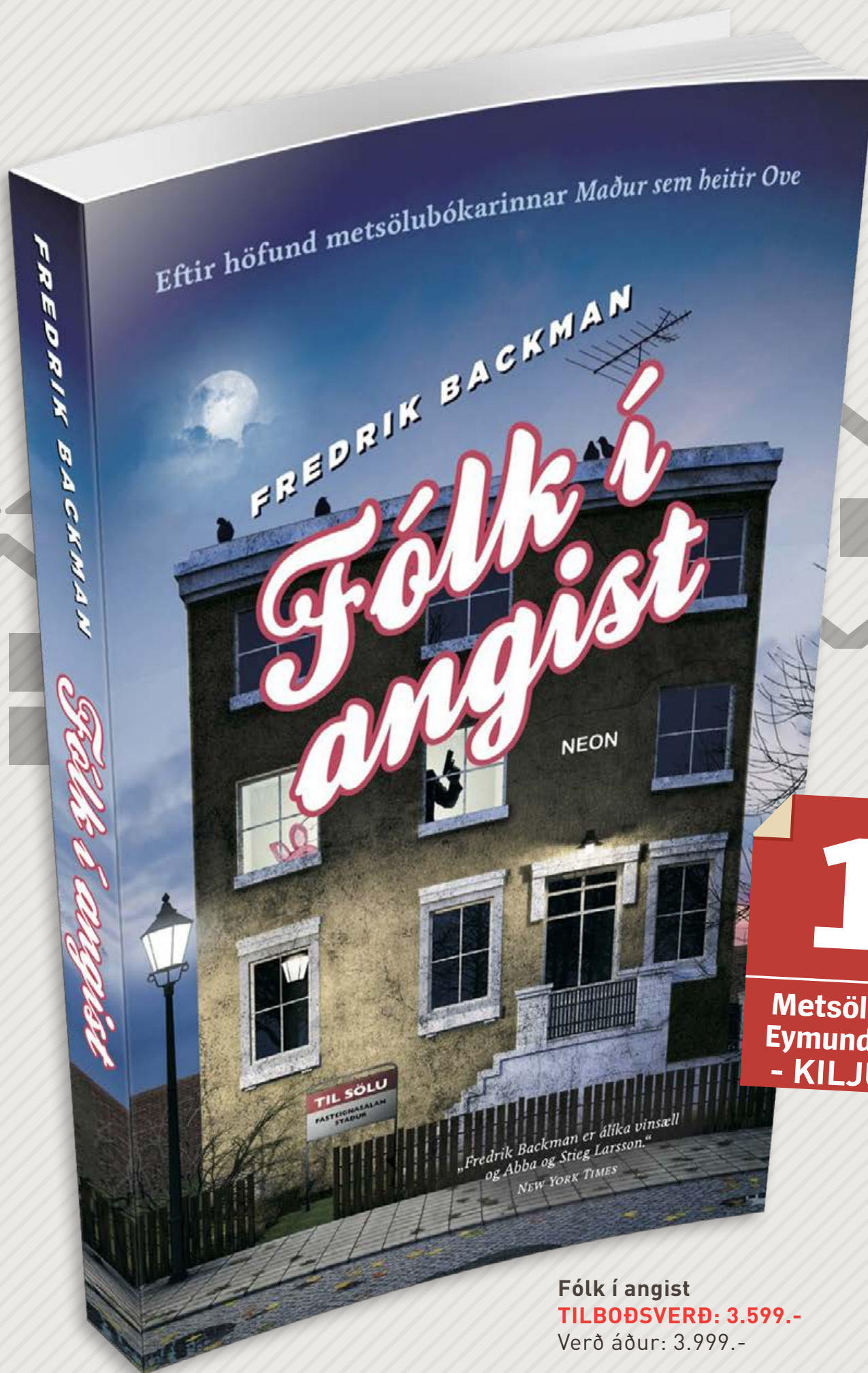
að líkjast einhverju kunnuglegu, myndflöturinn er hvort sem er sjónræn blekking. Að mínu viti er myndlist eilíf leit að jafnvægi og það er líka það sem gerir hana spennandi.“

Sigurborg nam myndlist við Skolen for Brugskunst – Danmarks designskole í Kaupmannahöfn og útskrifaðist frá teikni- og grafíkdeild skólans. Hún hefur tekið þátt í ýmsum námskeiðum, meðal annars í Bandaríkjunum, Japan og Mexíkó. Hún starfaði um árabíl sem kennari við Myndlista- og handíðaskóla Íslands og Listaháskóla Íslands en vinnur nú eingöngu að myndlist.

BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

MEST SELDA KILJAN!



„Sjarmabomba frá höfundi Maður sem heitir Ove.“
Verdens Gang



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

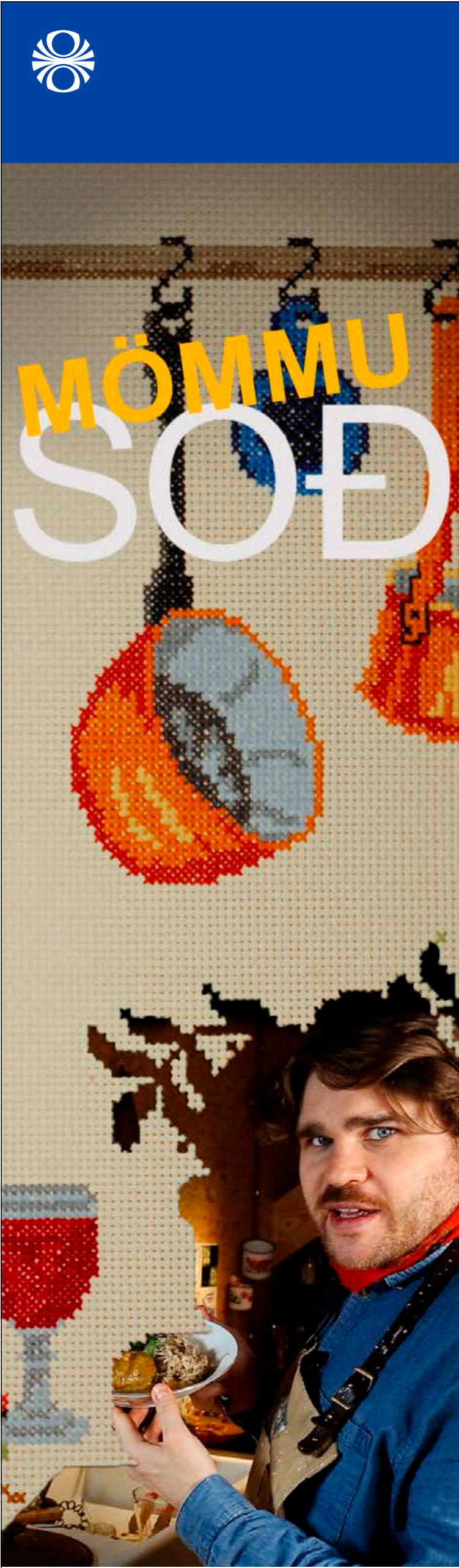
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9



Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl. Gildistími tilboðsverðs er til og með 28. maí, eða meðan birgðir endast.



Hefst í kvöld kl. 20.50

Matreiðsluþátturinn Soð fer með áhorfendur aftur til framtíðar. Kristinn Guðmundsson eldar dýrindis mömmumat með hæfilegri virðingu fyrir fortíðinni, klaufaskap og alúð.

Þriðjudagur

HRINGBRAUT

20.00 Tilveran Þáttur um sál-gæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.
20.30 Lifið er lag Fjallað er um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árunna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.00 21 - Fréttapáttur á þriðju-degi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Bærinn minn Í þáttunum segir frá sjarma og sérstöðu bæjarfélaganna hringinn í kringum Ísland.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Enn ein stöðin
09.35 Í garðinum með Gurrý V
10.00 Fagur fiskur
10.30 Úr Gullkistu RÚV: Út og suður
10.55 Matur með Kiru
11.30 Kaldal
12.10 Venjulegt brjálæði
12.50 Tónstofan
13.25 Kastljós
13.40 Menningin
13.50 Gettu betur 2002
14.40 Íslendingar
15.30 Poppkorn 1986
16.00 Sjö heimar, einn hnöttur - Á tökustað
16.55 Gleðin í garðinum
17.25 Menningin - samantekt
17.40 Bækur sem skóku samfélagið
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ofurmennaáskorunin
18.29 Hönnunarstirnir III
18.47 Bilskúrsbras
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Treystið læknum
20.50 Mömmusoð Matreiðsluþátturinn Soð tekur áhorfendur aftur til framtíðar þar sem Kristinn eldar dýrindis mömmumat á sinn einstaka hátt. Dagskrárgerð og framleiðsla: Kristinn Guðmundsson.
21.05 Síðustu dagar heimsveldisins Breskir sjónvarpsþættir sem segja frá lífi hermanna og fjölskyldna þeirra á breskri herstöð í Aden-flóa árið 1965. Aðalhlutverk: Jessie Buckley, Jeremy Neumark Jones og Tom Glynn-Carney. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Paula
23.10 Berlínarsaga
00.00 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

09.00 PGA Special: Gary Player: Picture This
09.50 LET Tour 2019
12.50 LET Highlights
13.35 PGA: The 9
13.55 PGA Profiles: How I Won
14.00 PGA Special: In the Spotlight
14.45 2015 Augusta Masters
20.00 2016 Augusta Masters

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.35 The Late Late Show
13.15 The Bachelor
14.36 Will and Grace
14.57 The Block
16.05 Malcolm in the Middle
16.25 Everybody Loves Raymond
16.50 The King of Queens
17.10 How I Met Your Mother
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Love Island
20.00 The Block Vinsælasta sjónvarpsseria Ástralíu er komin aftur til Íslands. The Block er frábær þáttaröð þar sem fimm þör keppast við að endurbyggja ónýtar íbúðir og búa til glæsileg híbýli. Stjórnandi þáttarins er Scott Cam.
21.00 Reef Break
21.50 The InBetween
22.35 Blood and Treasure
23.20 The Late Late Show
00.05 FBI
00.50 Bull
01.35 Stumptown
02.20 Station 19
03.05 Imposters
03.50 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfegnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgagan: Elín, ýmislegt
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.05 Where To Invade Next
12.00 Grami Göldrótti
13.35 Mamma Mia: Here We Go Again
15.30 Grami Göldrótti
17.05 Where To Invade Next
19.00 Mamma Mia: Here We Go Again
21.00 Charlie's Angels
22.35 Chloe and Theo
00.00 The Falling
01.40 Charlie's Angels

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.20 Masterchef USA
09.00 Bold and the Beautiful
09.20 Gilmore Girls
10.00 God Friended Me
10.45 First Dates
11.30 NCIS
12.15 Modern Family
12.35 Nágrannar
12.55 So You Think You Can Dance
14.20 Grand Designs
15.05 Kevin's Grandest Designs
15.55 Ísskápastríð
16.30 Stelpurnar
16.50 Friends
17.10 Modern Family
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkin
18.55 Ísland í dag
19.10 Sporðaköst Að þessu sinni eru allir gestir þáttarins frá Bretlandi. Þeir eiga það sameiginlegt að vera þekktir einstaklingar í veiðiheiminum. Þeirra upplifun á Íslandi var mjög sterk og áhuga-verð. Að þessu sinni er farið um viðan völl um land allt og tekið upp á alls tólf veiðisvæðum. Eggert Skúlason og Steingrímur Jón Þórðarson sjá um dagskrárgerð.
19.40 The Goldbergs
20.05 Shrii
20.30 God Friended Me
21.15 Outlander
22.15 All American
23.00 Insecure
23.35 Mr. Mercedes
00.30 Mr. Mercedes
01.25 Mr. Mercedes
02.15 Steypustöðin
02.45 Death Row Stories
03.30 Sally4Ever
04.00 Sally4Ever

STÖÐ 2 FJÖSKYLDA

08.00 Dóra könnuður
08.20 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
08.45 Mæja býfluga
08.55 Áfram Diego, áfram!
09.20 Svampur Sveinsson
09.45 Stóri og Litli
09.55 Strumparnir
10.15 Skoppa og Skritla á póstkorti um Ísland
10.30 Ævintýraferðin
10.45 Zigby
10.55 Dóra könnuður

18.45 Rabbit School
19.55 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.05 Flash
21.50 It's Always Sunny In Philadelphia
22.15 The Deuce
23.15 DC's Legends of Tomorrow
00.00 Friends
00.20 Friends
00.45 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

08.25 Heimsleikarnir í Crossfit
13.05 Evrópudeildin - fréttapáttur 19/20
13.30 Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur 2019/2020
13.55 Sportið í dag
15.00 Sportið í dag
16.00 Chelsea - Liverpool 05/06
16.25 Þegar Höddi hittti Heimi
17.10 Seinni bylgjan
18.10 Hestalið: Áslaug Arna
18.20 Dómarinn að störfum
18.50 UCL Classic Matches



DÝNU DAGAR

Sérsmíðum dýnur í öllum stærðum og gerðum
fyrir hjónarúmið, bústaðinn, hjólhýsið, húsbílinn,
fellið eða barnarúmið.

20% afsláttur af öllum dýnum.
Komdu og gerðu frábær kaup



Myndir



1 The Shining
Þótt Stephen King hafi hatast við þessa sýn Kubricks á þriðju skáldsögu hans verður höfundurinn að bíta í það súra epli að myndin er sigilt meistaraverk og tímamótahryllingsmynd sem er þar fyrir utan mun betri en bókinn.



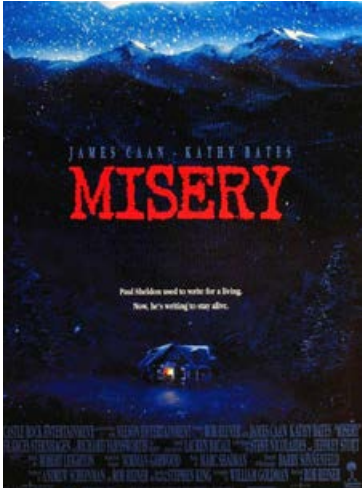
2 Shawshank Redemption
Leikstjórinn og handritshöfundurinn Frank Darabont tók magnaðan snúning á hinna stórgóðu nívöllu Rita Hayworth and The Shawshank Redemption úr Different Seasons-safninu þannig að úr varð ein allra besta bíómyndin byggð á sögu eftir King. Þessi átakanlegi og á köflum ruddalegi óður til gleðinnar og mannsandans með þá Morgan Freeman og Tim Robbins í broddi gríðarlega öflugs hóps leikara hefur heldur betur staðist tímans tönn og hefur árum saman trónað á toppi lista notenda IMDb.com yfir 250 bestu myndirnar.

Leikarar



1-2 Kathy Bates
Misery
Það reyndist sterkur leikur hjá Rob Reiner að tefla Kathy Bates fram í hlutverki Annie Wilkes sem geðsveiflaði sleggjunnar eftirminnilega með tilprifum sem valda enn ógn og skelfingu. Hún hreppti enda verðskulduð Óskarsverðlaun fyrir hlutverkið.

Myndir



3 Misery
Þessi háspennmynd um stórslasaðan rithöfund, sem liggur rúmfastur í afskekktu húsi þar sem heitasti aðdáandi hans hjúkrar honum í vafasamri sjálfböðavinnu, hefur ekki misst slagkraftinn á þeim 30 árum sem liðin eru frá frumsýningu hennar.

Stephen King skín úr kófinu

Sambíóin brjótast úr kófinu með endursýningum The Shining og Shawshank Redemption, ólíkra mynda sem rýnar Fréttablaðsins telja þó báðar með því besta sem gert hefur verið eftir bókum Stephens King.



1-2 Jack Nicholson
The Shining
Það er eiginlega ómögulegt að gera upp á milli Kathy Bates og Jack Nicholson þegar King-myndir eru annars vegar enda þarf varla að deila um að hvorki Misery né The Shining væru það sem þær eru ef þau gnæfðu ekki hvort yfir sinni mynd.

Helst er hægt að halda því gegn Nicholson að hann birtist í The Shining sem ýkt og ofleikin útgáfa af sjálfum sér en hins vegar þurfti hvorki meira né minna en snældubílaðan Nicholson til að líma margbrotið verkið saman og ljá sturlun Jack Torrance ískaldan trúverðugleika.



4 Stand by Me
The Body er önnur nívöllu af fjórum úr Different Seasons, sem varð að biógullmola í höndum rétts leikstjóra. Þarna gerði Rob Reiner, leikstjóri Misery, sína fyrstu atrennu að King og gerði fallega sögu um vináttu

Leikarar



3 River Phoenix
Stand by Me
River Phoenix var aðeins sextán ára gamall, fæddur 1970, þegar hann sýndi með afgerandi hætti í Stand By Me fram á að í honum væri kominn fram einhver allra efnilegasti leikari sinnar kynslóðar. Að öðrum ólöstuðum vegur þáttur hans þýngst þegar kemur að tilfinningadýpt og styrk myndarinnar og hann hélt áfram að festa sig í sessi þar til hann lést aðeins 23 ára gamall. Öllum harmdauði.



4 Sissy Spacek
Carrie
Spacek tókst sem unglingsstúlkunni Carrie að fá áhorfendur til að ríghalda sér í sætunum um leið og þeir óskuðu þess að hún hefndi sín rækilega á skólafélögnum sem beittu hana grófu einelti. Hún skilaði vel hinni umkomulauðu og einmanalegu hlið á Carrie en tókst jafnvel að sýna hana sem hrollvekjandi refsinn.

5 Morgan Freeman
Shawshank Redemption
Leikur Freemans í þessari mynd er skólabókardæmi um það hversu áhrifamikill lágstemmdur leikur getur verið. Freeman ljómar af göfgi og reisi í hlutverki fangans Ellis, sem er vinur og hjálparhella aðalsöguhetjunnar.

6 Michael Clarke Duncan
Green Mile
Það er ekki auðvelt að stela senunni frá Tom Hanks en Michael Clarke Duncan tókst það eftirminnilega í The Green Mile þar sem hann lék af innlifun fanga sem biður aftöku og er með yfirnáttúrulega hæfileika. Allir áhorfendur héldu með honum í vonlausri stöðu hans.



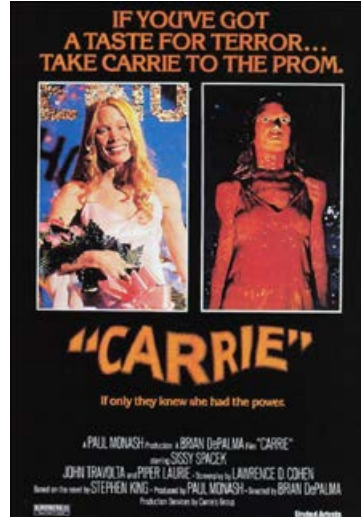
7 Danny Lloyd
The Shining
King er meistari á mörgum sviðum, ekki síst þegar kemur að því að lýsa börnum sem hið illa vill hremma. Danny litli Lloyd var frábær og heillandi í hlutverki hins skyggna Danny Torrance, sem horfir upp á föður sinn missa vitið um leið og alls kyns ill öfl sækja að honum.

Myndir

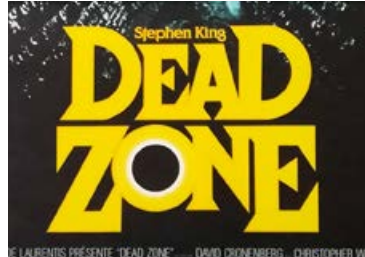
fjögurra tólf ára stráka að harmrænni en undurfagurri og sigildri proskasögu um ævintýri og háska frumgeljuáranna.



5 The Green Mile
Frank Darabont náði álíka flugi og í Shawshank Redemption með The Green Mile sem hvílir fyrst og fremst á stórum herðum Michael Clarke Duncan, heitins, í hlutverki Jesúgervingsins John Coffey sem er tekinn af lífi fyrir syndir annarra.



6 Carrie
Þessi fyrsta útgefna skáldsaga Kings varð eitthvað annað og miklu meira en bara hryllingsmynd í meðförum Brians De Palma þótt það sé fyrst og fremst magnþrungnum leik Sissy Spacek að þakka að Carrie White varð sigilt hryllingsíkon á pari við Michael Myers og Freddie Krueger.



7 The Dead Zone
David Cronenberg leikstýrði stórgóðri mynd um mann með skyggigáfu sem veit að stjórnmálamaður á eftir að verða forseti og steypa heiminum út í kjarnorkustyrjöld. Christopher Walken smellpassar í hlutverk manns sem veit að hann verður að aðhafast. kolbrunb@frettabladid.is toti@frettabladid.is

Gítar námskeið

"Crash course" í júní

Skráning er hafin

Einkatímar
2x í viku í 4 vikur

Skráning í síma
581 1281

UKULELE

www.gitarskoli.is





SELDUR

Nafn: _____

Heimilisfang: _____

Sími: _____

Sóttur dags: _____

Keypt vara: _____

Heitirpottar.is

**SELJUM POTTA
TIL NAFNLAUSRA
VIÐSKIPTAVINA.....**

**...GÆTI ORÐIÐ RUGLINGUR
Á POTTUM.....
....EN SKIPTIR ÞAÐ MÁLI ?**

HEITIRPOTTAR.IS
HÖFÐABAKKI 1 SÍMI 7772000

FISKRÉTTUR DAGSINS



1.790 kr/kg

FISKIBOLLUR

2 FYRIR 1



**VELJUM
ÍSLENSKT**



Fiskikóngurinn

Sogavegi 3 • Höfðabakka 1
Sími 555 2800



Fylgstu með á Hringbraut

h



Bærinn minn – Blönduós



Bærinn minn er ný og vönduð þáttaröð sem hefur göngu sína á **Hringbraut** í kvöld þar sem **sjarma** og **sérstöðu** bæjarfélaga á Íslandi er hampað.



Í fyrsta þættinum liggur leiðin til **Blönduóss** þar sem **perlur bæjarins** og nærsveita eru skoðaðar með **augum ferðalangsins**.

Ekki missa af fyrsta þætti **kl. 21:30 í kvöld** aðeins á **Hringbraut**.

Bærinn minn
er í boði:



Fylgstu með!



Þættirnir **Soð** hafa vakið mikla lukku, þá sérstaklega fyrir tilgerðarlausu framgöngu þáttarstjórnandans. MYND/SOÐ

Tilgerðarlaus kokkur gerir mömmumat

Í kvöld hefst þátturinn **Mömmusoð** á RÚV, þar sem **Kristinn Guðmundsson** gerir klassíska íslenska heimilisrétti en setur á þá sinn brag. Nýverið byrjaði hann líka með hlaðvarpsþáttinn **Suð**.

Kristinn Guðmundsson frumsýnir sína nýjustu **Soð**-seríu í kvöld á RÚV, en hún heitir einfaldlega **Mömmusoð**. Svikinn héri, grjónagrautur og kjötfars er meðal þeirra rétta sem hann mun reida fram í eldhúsinu. Kristinn er búsettur í Belgíu og er nýjasta serían tekin upp í eldhúsinu hans þar.

„Eftir að ég kláraði meistaranám-ið var ég eiginlega orðinn ofboðs-lega þreyttur á myndlistinni. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á matargerð,“ segir Kristinn.

„Á þessum tíma var ég samt orðinn smá þreyttur á matreiðslu-þáttum. Mér finnst þeir oft geta verið svo þvingaðir, ég er meira tæpitungulaus. Svo finnst mér svo óraunsætt þetta fullkomna eldhús sem er alltaf verið að vinna með, það eru mjög fáir í heiminum sem hafa aðgang að svona flottum eldhúsum þar sem allt er til.“

Tveir þættir enduðu í ruslinu

Kristinn langaði því að fara nýstárlegar leiðir í matreiðslu sinni, leyfa mannlega þættinum að skína í gegn og hika ekki við að leyfa áhorfendum að verða líka vitni að mistökunum.

„Það eru einungis tveir þættir sem ég hef hent í ruslið. Þeir voru ekki einu sinni skemmtilegir, það snerist ekki bara um klúður. Það kemur oft fyrir í þáttunum að ég klúðri einhverju og þurfi að gera það aftur,“ segir hann.

Kristinn hefur tekið á ýmiss konar matargerð í **Soði**, hann hefur meðal annars gert sérur tileinkaðar samlokum, sveppum og baunum.

„Sveppir er svo skemmtilegt hráefni en ekki síður svo áhugaverðar lífverur, þannig ég tók þá alveg sérstaklega fyrir. Síðan fór ein sería í baunir. Mér finnst svo merkilegt hvað við Íslendingar borðum lítið af baunum. Og láttu mig ekki byrja á grænum Ora-baunum, ég hef aldrei skilið vinsældirnar, alveg frá því ég var lítill strákur. Þær eru einfaldlega vondar,“ segir Kristinn.

En óttast hann ekki að fá mömm-

ÉG ER SAMT EKKI ALLTAF HRIFINN AF ALLRI NOSTALGÍUNNI KRINGUM ÞENNAN MAT, HÚN MÁ EKKI HLAUÐA MEÐ OKKUR Í GÖNUR. TIL DÆMIS ÞAÐ LANGT AÐ FÓLKI ER FARIÐ AÐ FINNST ORA GRÆNA BAUNIR GÓÐAR.

ur landsins á móti sér svona rétt fyrir **Mömmusoð** með þessari yfirlýsingu um eitt ástsælasta meðlæti Íslendinga í gegnum árin?

„Nei, nei. Serían er ekki endilega hugsuð fyrir mömmurnar, heldur fyrir þá sem eru yngri og að byrja að búa. Ég er samt ekki alltaf hrifinn af allri nostalgíunni kringum þennan mat, hún má ekki hlaupa með okkur í gönur. Til dæmis það langt að fólk er farið að finnast Ora grænar baunir góðar, það gengur ekki,“ segir Kristinn glettinn.

Í þætti kvöldsins matreiðir Kristinn kjúkling í ofni.

„Sá réttur frá mömmu minni var alltaf í miklu uppáhaldi hjá mér. Ef hún spurði mig hvað ég vildi í matinn nefndi ég undan-tekningarlaust þennan rétt. En ég bæti auðvitað við mínu „twisti“ á réttina, eða ég í það minnsta reyni það. Stundum enda þættirnir á að ég átta mig á að ég hefði betur sleppt því og rétturinn sé betri án þess. Stundum á nefnilega nostalgían alveg rétt á sér líka,“ segir hann.

Nýir hlaðvarpsþættir

Hann segist enn ekki farinn að velta fyrir sér hvort Pabbasoð verði síðar á dagskrá hjá honum.

„Í mínu tilviki þá væri það þá í mesta lagi bara soðnar pulsar, með fullri virðingu fyrir pabba mínum,“

segir hann. „En hann er góður á grillinu og það gæti vel verið að það verði tekið fyrir síðar. Svona klassík eins og lambakjöt á teini, sem pabbi er að nostra við úti. En svo gerir mamma náttúrliga allt meðlætið,“ segir Kristinn og hlær.

Kristinn var einnig að byrja með hlaðvarpsþættina **Suð**.

„Það var einhvern veginn þannig að allir byrjuðu með hlaðvarp þegar COVID-19 skall á. Ég ákvað að slást í hópinn þar sem ég hafði ekkert betra að gera. Í þættina fæ ég lista- og matreiðslumenn í spjall.“

Hann segist hafa haft það ágætt úti í Belgíu á þessum fordæmalausum tímum.

„Ég er alveg ótrúlega þakklátur fyrir að hafa garð hérna, annars hefði ég misst vitið. Ég vinn mikið heiman frá þegar ég er hérna úti, svo þetta hafði ekki teljanleg áhrif á mig. Eini munurinn var að kærastan mín var meira heima sem mér fannst mjög skemmtilegt. Ég nýtti tímann í að hugsa hvað ég vil gera í framtíðinni. Það er aldrei að vita hvort það komi jafnvel út bók frá **Soð**, hafi einhver áhuga á að gefa hana út,“ segir Kristinn.

Mömmusoð hefst í kvöld á RÚV klukkan 20.50.

steingerdur@frettabladid.is



Síðar í seríunni gerir Kristinn brauðterturtu með örlítið breyttu sniði.

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR:** SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is **FÓLK/ SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is **FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ:** Elín Albertsdóttir elin@frettabladid.is **RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir guðruninga@frettabladid.is

Beltone **Amaze™**

Samskiptin við okkar nánustu eru dýrmætust



Hágæða heyrnartækin frá Beltone **Amaze™** gera þér kleift að heyra betur svo lífsgæðin batna til muna. Þessi nýja kynslóð heyrnartækja skilar einstökum hljómgæðum og tengist beint við snjallsímann þinn eða önnur snjalltæki. Þú upplifir nærveru við þína nánustu á nýjan hátt þegar þú leggur við hlustir með Beltone **Amaze™**. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • sími 568 7777 • heya.is

HEYRNARSTÖÐIN





BAKÞANKAR

Hauks Arnar
Birgissonar



Börn á
brauðfótum

Má ekki bara sleppa þessu prófi, fyrst það skiptir svona litlu máli? Dóttir mín er mjög stressuð yfir því – heyrði ég móður eitt sinn segja á foreldrafundi. Ég hugsaði með mér hvers vegna stúlkan mætti ekki vera stressuð. Er ekki eðlilegt að vera skítstressaður fyrir próf?

Við viljum öll það besta fyrir börnin okkar og það er sárt að horfa upp á þau líða illa. Það er foreldrum því eðlilegt að vilja koma í veg fyrir óþægilegar félagslegar aðstæður og neikvæðar tilfinningar barna sinna. Hvort sem þau hafa hrufað sig á hné, klúðrað vítaspyrnu í tapleik eða gengið illa á prófi. Á hinn bóginn eru þetta allt eðlilegir viðburðir sem enginn kemst hjá að upplifa.

Tíðni þunglyndis og kvíða hjá börnum hefur aldrei verið hærri, auk þess sem börn eiga nú erfiðara með að takast á við andleg áföll. Nú er ég enginn sérfræðingur, en tel það augljós sannindi að foreldrar mega ekki fjarlægja hindranir sem verða á vegi barna sinna. Börnin verða að fá tækifæri til þess að lenda í mótlæti, upplifa höfnun og takast á við aðstæður. Rétt eins og ónæmiskerfi líkamans þarf sýkla, þá þarf hugurinn áreiti til að verða sterkari.

Pabbinn sem hringir í þjálfarann sem ekki valdi soninn í liðið, mamman sem leyfir dótturinni að sleppa sumarþúðum vegna smá aðskilnaðarkvíða eða foreldrið sem leyfir unglingnum ekki að axla ábyrgð á eigin kæruleysi í námi, svipta börnin sín tækifærinu til þess að öðlast getu til að takast á við raunveruleg áföll síðar á lífsleiðinni. Börn verða að fá að klifra, þótt þau muni detta.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

COLLAB
ÁSTARALDIN &
LÍMÓNU 330 ML
249
KR/STK
756 KR/L



Kvikk
ON THE GO



★ HEIMA
ER BEST ★

VAXTALAUSAR
12
mán
GREIÐSLUR

FRÍR
FLUTNINGUR*
UM ALLT LAND
*NEMA ÚTSÖLUVÖRUR

KYNNTU ÞÉR VÖRUÚRVALIÐ
OG VERSLAÐU Í RÓLEGHEITUM
Á SVEFNOGHEILSA.IS

VEFVERSLUN
svefnogheilsa.is

★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

NÝ SENDING AF SÆNGUM
BY BRINKHAUS



ÚRVAL AF SÓFUM
OG HVÍLDARSTÓLUM



PRESTON
Svefnsófi

Verð áður kr.-249.900
NÚ AÐEINS KR. 224.910

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS
AF HEILSUDÝNUM



20-50%
AFSLÁTTUR

NÝTT OUTLET

Gerðu frábær kaup

20-50%
AFSLÁTTUR



Afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, sófum, hvíldarstólum, mjúkvöru og fl.

Svefn & heilsa



BALDURSNES 6 – AKUREYRI



LISTHÚSIÐ – REYKJAVÍK



LISTHÚSIÐ – REYKJAVÍK



UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA
SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*

*Samkvæmt könnun frá Gallup.

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150 | OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBODSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir