



FÖSTUDAGUR 28. JÚLÍ 2017

Lífsstíll



Læknirinn í eldhúsinu hefur verið iðinn við grillið í sumar. Hann gefur góðar uppskriftir inn í helgina.

[lífsstíll →4](#)



Póra setti ekki fyrir sig á láta hárið fjúka fyrir hlutverk fanga. MYND/ANDRI MARÍNÓ

Gengur með bók og barn

Leikkonan og rithöfundurinn Póra Karítas Árnadóttir lauk nýverið við að leika í nýrri stuttmynd um íslenska konu sem hafnar í fangelsi í Tyrklandi. Hún er með nýja bók í smíðum sem hún vonast til að geta klárað fyrir miðjan janúar en þá á hún von á sínu öðru barni. →2



Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Framhald af forsiðu →

Þóra Karítas Árnadóttir fer með aðalhlutverkið í nýrri íslenski stuttmynd sem verið er að leggja lokahönd á. Hún hefur fengið nafnið Íslandia og fjallar um unga íslenska konu sem fer í sólarlandaferð til Tyrklands, lendir í hremmingum og hafnar í fangelsi. Handritið er eftir Eydisi Eiri Björnsdóttur og byggir á hennar eigin reynslu. „Þetta er viðkvæmt efni sem talar beint inn í samtímann. Stjórn málaástandið í Tyrklandi er ótryggt og staða kvenna slæm en Eydis tekur upp hanskann fyrir konur sem sitja saklausar í fangelsi eða eru þar af ósanngjörnum ástæðum,“ upplýsir Þóra. Hún segir efnið hafa höfðað til sín og er þakklát fyrir að hafa fengið hlutverkið. „Maður fer alltaf í prufu upp á von og óvon. Ég hef í raun ekki verið í stóru sjónvarps- eða kvikmyndahlutverki síðan ég lék í Ástríði og er ánægð með að hafa fengið tækifæri til að sýna á mér aðra og dramatiskari hlið.“

Á fullt erindi

Myndin var tekin upp í fjallaþorpinu Segovia á Spáni enda á leikstjórn og handritshöfundurinn Eydis Eir ekki afturkvæmt til Tyrklands eftir fangavistina. „Öll umgjörðin var eins og um stórmynd væri að ræða og fagmennskan í fyrirrúmi. Það var ráðinn spænskur meðframleiðandi og kanadískur tókumaður sem báðir búa yfir mikilli reynslu. Umhverfið var líka gríðarlega fallett sem skiptir miklu fyrir kvikmyndamiðlunina,“ segir Þóra sem bíður spennu eftir því að sjá útkomuna. Hún segir vonast til að myndin verði tilbúin í haust svo hægt verði að senda hana á sem flestar hátíðir. „Mér finnst efnið eiga fullt erindi.“

Lét hárið fjúka

Þóra þurfti að klippa af sér hárið fyrir hlutverkið. „Ég setti það alls ekki fyrir mig. Fyrir einhverja tilviljun var ég með ljóst sitt há í prufunum, en þannig hef ég ekki verið síðan í Ástríði. Ég vissi hver leikstjórn og fyrirmyndin að sögupersónunni var og tók það fram að það væri lítið mál að láta hárið fjúka. Ef það þjónar hlutverkinu finnst mér bara gaman að stíga aðeins út úr sjálfri mér og fara inn í eitthvað annað,“ segir Þóra sem var síðast stuttklípt um tviugt. „Ég veit líka að hárið mitt vex mjög hratt og finnst bara gaman að leyfa gráu hárunum að njóta sín.“

Þóra segist snemma hafa tekið þá afstöðu að vera ekki að þæla all of mikið í útlitinu. „Ég man eftir



Það verður stutt á milli barna hjá Þóru.

því að hafa horft í spegil snemma á unglingsaldri og hugsað; Ég er frekar sæt í dag. Næsta dag leit ég í sama spegil og hugsaði; Voðalega er ég ljót. Ég ákvað þá að þetta væri allt of afstætt. Það væri ekkert vit í því að vera að velta sér upp úr þessu.“

Þóra hefur fengist við eitt og annað í gegnum tíðina. Hún lærði guðfræði en síðar lá leiðin í leiklist. Hún útskrifaðist 2006 og starfaði í Þjóðleikhúsinu, Borgarleikhúsinu og hjá Leikfélagi Akureyrar ásamt því að leika í sjónvarpsþáttum. Hún tók svo meistaraáráðu í ritlist og gaf út sína fyrstu bók í fyrra. Hún er svo með aðra bók í smíðum.

„Ég hef alltaf verið verkefnaráðin og finnst gaman að fást við ný og ógrandi verkefni. Ég hef aldrei skilgreint mig sem eitthvað eitt heldur leyft mér að elta minn innri átta-vita,“ segir Þóra sem tók til dæmis upp á því að gefa saman bestu vini sína um síðustu helgi. „Það var táknræn athöfn en þau ganga síðan frá málum hjá sýslumanni. Ég gæti hins vegar alveg hugsað mér að verða mér úti um réttindi enda gaman að fá að vera þátttakandi í slíkum gleðidegi.“

Óvæntur styrkur

Fyrsta bók Þóru, Mörk, fjallar um kynferðisofbeldi sem móðir hennar, Guðbjörg Þórisdóttir, varð fyrir af hendi afa síns í æsku en með bókinni rufu þær mæðgur fjögurra kynslóða þögn. Vigdís Grimsdóttir, sem kenndi Þóru ritlist, var helsti hvatamaður hennar í að koma bókinni út og hefur haldið hvatningu sinni áfram. „Nú er ég að skrifa skáldsögu sem byggir á sönnu íslensku sakamáli. Vigdís bauðst til að lesa yfir og í kjölfarið barst mér óvæntur styrkur. Ég veit ekki hver stendur á bak við hann en veit að hún hafði milligöngu um hann. Hún vildi að ég hefði tíma og næði til að klára.“ Þóra hefur fengið vilyrði hjá Forlaginu fyrir því að bókin verði gefin út og vonast til að klára hana fyrir miðjan janúar á næsta ári. „Mér rennur eiginlega blóðið til skyldunnar fyrst ég fæ svona fina hvatningu en svo á ég líka von á öðru barni og stefni að því að klára áður en það kemur í heiminn.“

En leitir hugurinn þá meira inn á ritvöllinn en í leiklistina eða stefnir þú á að halda áfram að gera hvort tveggja? „Já, það væri óskandi. Mér finnst gott að hafa fókus á skrifunum en gaman að hafa hitt sem bónus enda nýt ég þess mjög að fara inn í fjölmenn og skemmtileg verkefni þar sem félagsveran fær að blómstra. Það er líka svo gott að vera í kreatívu samstarfi við aðra listamenn og það vinnur vel með skrifunum.“

Það verður stutt á milli barna hjá Þóru en fyrir eiga hún og myndlistarmaðurinn Sigurður Guðjónsson tveggja ára son auk þess sem Þóra býr svo vel að eiga 13 ára stjúpson. „Það er bara eitt og hálf ár á milli mín og bróður mins. Það verða tvö og hálf á milli yngri barnanna tveggja svo mér finnst þetta bara í lengra lagi,“ segir hún og hlær. Þóra kveðst mjög þakklát fyrir að hafa ekki farið á mis við þá reynslu að eignast börn. „Ég er 38 ára og finn að það að verða móðir er hluti af þroskaferli sem ég þurfti á að



Íslandia varpar ljósi á stöðu kvenna í Tyrklandi og talar þannig beint inn í samtímann.



Myndin var tekin upp í litlu fjallaþorpi á Spáni enda á leikstjórn ekki afturkvæmt til Tyrklands eftir að hafa lent þar í fangelsi.



Þóra leikur í vídeóverkinu *Asylum* eftir manninn hennar Sigurð Guðjónsson, en það hefur verið synt víða um heim.

halda. Það er líka mjög hamingju-aukandi og gefandi að fá tækifæri til að endurnýja sýn sína á lífið í gegnum augu litils barns.“

Sjúkdómsgreining móður

Þóra segir hins vegar bæði kosti og galla við að eignast börn þetta seint. „Kostirnir eru þeir að þú ert mjög tilbúin og nýtur þess í botn. Gallarnir eru kannski þeir að aðstandendur þínir eldast með,“ segir Þóra, en um það leyti sem bókinn um móður hennar kom út í fyrra var Guðbjörg móðir hennar að greinast með Benson heilkennið sem hefur líka verið nefnt sjónrænn Alzheimer. „Þetta er sjaldgæft afbrigði og lýsir sér í hrörnun á sjónsviði heilans,“ upplýsir Þóra en móðir hennar, sem

hætti að vinna fyrir fjórum árum, varð vör við allra fyrstu einkennin þegar hún var 58 ára. „Þá starfaði hún sem skólastjóri með margt á sinni könnu og tók eftir því að tölvuskjáriinn fór allur í rugl. Hún gekk lengi á milli augnlækna en greiningin tók langan tíma enda á sjúkdómurinn ekki upptök sín í augum heldur heila. Við höfum því rætt um að það væri gott að segja frá, ef einhver annar skyldi vera í sömu sporum, því greining getur dregið úr framvindu sjúkdómsins, hjálpað fólki að skilja og takast á við einkennin.“

Sjúkdómurinn er þess valdandi að Guðbjörg getur hvorki lesið né skrifað sem hún hafði áður mikla unun af. „Það hjálpar hins vegar hvað hún er jákvæð og fljót að aðlagast. Hún hlustar bara á hljóðbækur í staðinn og er alltaf glöð og kát. Sjúkdómur sem þessi getur komið fram í skapgerðar-brestum en hjá henni hefur hann frekar aukið hina barnslægu gleði og við reynum bara að njóta þess,“ segir Þóra. Hún segir sjúkdóminn líka geta komið fram í mál- og verkstoli en að móðir hennar búi enn yfir fullu innsæi. „Hún nýtur líka barnabarnanna í botn og þau hennar en því miður getur hún ekki annast þau ein eða kennt þeim að lesa.“

Lifir í núinu

Þóra segist reyna að velta framhaldinu ekki mikið fyrir sér. „Þetta er svo einstaklingsbundinn sjúkdómur og þessi reynsla kennir manni að lifa í núinu. Greiningin er áfall en svo getur allt eins verið að ástandið eins og það er í dag verði stöðugt í lengri tíma og við ætlum að einbeita okkur að því að njóta þess sem er.“ Þóra segir sjúkdómurinn ekki liggja í ættinni og að vissulega sé skýringa leitad. „Maður veltir því til dæmis fyrir sér hvort áfall í æsku hafi þarna eitthvað að segja. Það eina sem er þó vitað er að hreyfing er til bóta og mamma er lífsglöð félagsvera sem lætur sér ekki leiðast.“

Eitt kort
35 vötn
6.900 kr

Frelsi til að veiða!

VEIDIKORTIÐ

2017

www.veidikortid.is

00000

NI SVFELIS

Vatnaveiðin er
komin í gang!
Ertu klár?

www.veidikortid.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölmenn: Atli Bergmann, atli@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Peysa,
2999,-

**NÝ
VERSLUN**

OPNUM 29. JÚLÍ
KL. 12:00

Í KROSSMÓA,
REYKJANESBÆ

L I N D E X

Lamb og fiskur í uppáhaldi

Eftir nokkurra ára dvöl erlendis er Ragnar Freyr, Læknirinn í eldhúsinu, kominn aftur heim ásamt fjölskyldu sinni. Hann hefur grillað mikið í sumar þar sem íslenska lambið og ýmis fiskur hefur verið í fyrirrúmi.

Læknirinn í eldhúsinu, Ragnar Freyr Ingvarsson, er fluttur heim eftir átta ára dvöl í Svíþjóð og Englandi þar sem hann stundaði framhaldsnám í lyf- og gigtarlækningum.

Matarblogg hans, Læknirinn í eldhúsinu, var sett á fót árið 2006 og hefur Ragnar á undanförunum árum gefið úr þrjár matreiðslubækur auk þess sem hann hefur haldið úti matreiðsluþáttum á SkjáEinum og ÍNN. Í sumar kom í verslanir fyrsta kryddlína hans sem hann vann í samvinnu við Krydd og tehusið. Íslenska grillsumarið hefur lagst vel í hann. „Þar sem ég er fluttur heim hef ég grillað meiri fisk en áður. Þéttur fiskur eins og lúða, keila og langa passar vel á grillið og það gerir humar líka. Makrill er jafnframt fiskur sem gott er að grilla. Ég hef prófað hann einu sinni og þarf klárlega að prófa betur.“

Annars er Ragnar mikil kjötæta og finnst lambkjöt og nautakjöt stórkostlegir bitar á grillið. „Ég verð að segja að íslenska lambakjötið er í mestu uppáhaldi hjá mér á grillið. Lambkjöt elskar grillið og grillið elskar það jafnmikið til baka. En að sama skapi finnst mér líka gott að grilla grænmeti, fyllta sveppi, paprikur og tómata. Það er líka ljúffengt að grilla kúrbít og eggaldin sem eru hráefni sem njóta sín hvað best á grillinu. Þá komst ég einnig upp á lagið með að grilla bok choy (lítið kínakál) og svo skilst mér að græn-kál sé alveg stórkostlegt grillað, velt upp úr góðri jómfrúarolíu, en það á ég eftir að prófa.“

Fyrir í sumar kom á markað

fyrsta kryddlína Ragnars undir merkinu Læknirinn í eldhúsinu. Blöndurnar vann hann í samvinnu við Krydd og tehusið. „Um er að ræða fimm blöndur sem ég bjó til í tengslum við útgáfu á þriðju matreiðslubókinni minni; Læknirinn í Eldhúsinu – Grillveislan. Ég kynntist Omry og Ólöfu á Matarbúrinu í Hörpu í vetur og við fórum að ræða samvinnu um einhverjar kryddblöndur. Omry gat hjálpað mér að betrubæta kryddblöndurnar með sínum hugmyndum og svo þeim afburðagóðu kryddum sem þau eru með í búðinni sinni.“

Fremst í flokki segir hann Yfirholt og heidar sem er kryddblanda sem passar mjög vel með íslenska lambakjötinu. „Þá ber að nefna klassíska grillnuðið sem byggir á fyrirmyndum frá suðurrikjum Bandaríkjana, með eigin sveiflu auðvitað. Kryddblandan er ljúffeng á svínakjöt og kjúkling. Marokkósku draumarnir sækja innblástur til Norður-Afríku og passa mjög vel á lambakjöt og kjúkling. Svo er það Þúsund og ein nótt sem er indverskt innblásið grillnuð sem passar á lamb, nautakjöt, kjúkling en er líka einstaklega gott á kartöflur eða annað rótargrænmeti. Að lokum er það El torro loco sem er hugsað sérstaklega fyrir nautasteikur.“

Hér gefur hann lesendum Fréttablaðsins tvær ljúffengar uppskriftir sem henta vel á grillið í sumar. „Ég valdi steikina og camembertinn vegna þess hve einföld uppskriftin er en enn fremur vegna þess hversu ótrúlega góður grillaður camembert verður. Sósan er svo mögnuð að fólk á eftir að endurtaka leikinn aftur og aftur.“ Humar með cho-



„Lambkjöt elskar grillið og grillið elskar það jafnmikið til baka,“ segir Ragnar Freyr Ingvarsson, læknir og meistara-kokkur.

rizopylsum er líka réttur sem er einfaldur og fljótlegur segir Ragnar. „Fitan sem rennur af pylsunni, -bragðbætt með papriku og chili hreinlega kyssir humarinn og þessi brögð njóta sín sérstaklega vel saman.“

Kryddlegið entrecôte með camembertsósu, hvítlaukssveppum og rósarínkartöflum

Uppskriftin er fyrir tvo svanga

500 g entrecôte
2 msk. blanda af fersku timíani, rósaríni og steinselju
2 msk. góð jómfrúarolía
Pipar og seinna salt

Saxið kryddjurtirnar vandlega niður og blandið saman við jómfrúarolíuna. Nuðið kryddblöndunni inn í kjötið, piprið rækilega og látið marinerast í a.m.k. tvær klukkustundir (eða yfir nótt). Blússhiðið grillið og saltið kjötið vandlega áður en þið setjið það á heitt grillið. Grillið eftir smekk, „rare, medium rare or ruined“.

Camembertsósa

1 camembert
Salt og pipar
Hvítlaukur
Skvettta af sérrí

Stingið gat á ostinn að ofan með gaffli. Nuðið ostinn með hvítlaukunum. Hellið skvettu af sérrí ofan á ostinn og saltið og piprið. Lokið umbúðunum aftur (notið álpappír eða box) og bakið á grillinu við óbeinan hita í 10-15 mínútur þar til osturinn er mjúkur en heldur enn formi sínu.

Hvítlaukssveppir
500 g stórir sveppir
5 msk. hvítlauksolía
Salt og pipar

Handfylli af fersku timíani
Veltið sveppunum vandlega upp úr hvítlauksolíu. Saltið og piprið rækilega og dreifið fersku timíani með sveppunum. Bakið við óbeinan hita í þrjú korter þar til sveppirnir ilma dásamlega.

Rósarínkartöflur

800 g nýjar kartöflur
4 msk. góð jómfrúarolía
2-3 greinar ferskt rósarín
1 hvítlaukur
Sjávarsalt og pipar

Takið hvítlaukinn sundur í geira, setjið með kartöflunum í eld-



Nautasteikin og camembertinn eiga ótrúlega vel saman.



Nýja kryddlínan undir merkinu Læknirinn í eldhúsinu er unnin í samvinnu við Krydd- og tehusið.



Hvítlaukur og timían koma hér við sögu.



Humar með chorizopylsum er einfaldur og fljótlegur réttur þar sem fitan af pylsunni, bragðbætt með papriku og chili, kyssir humarinn.

álbakka) og veltið upp úr olíunni. Raðið rósaríngrænum á milli, saltið vel og piprið. Bakið við óbeinan hita í um klukkustund þar til kartöflurnar eru gullnar að utan.

Humar- og chorizospjót með mangósósu

Fyrir sex

Humar sómir sér best með einhverju feitu, eins og hvítlauks-smjöri eða olíu eða feittum chorizopylsum eða þá bara hvoru tveggja, eins og í þessari uppskrift.

1 kg humar
5 chorizopylsur
3 msk. hvítlauksolía
Salt og pipar

Skolið humarinn, takið úr skelinni og fjarlægjið górnina. Setjið humarinn í skál og veltið upp úr hvítlauksolíunni. Skerið chorizopylsurnar í grófar sneiðar. Þræðið humarinn upp á spjót (sem legið hafa í bleyti) ásamt pylsunum. Saltið og piprið. Eldið á funheitu grilli þar til humarinn er tilbúinn, tekur bara nokkrar mínútur á hvorri hlið.

Mangósósa

1 dós sýrður rjómi
1 mangó
2 tsk. mangóchutney
½ rauður chilipipar
1 msk. ferskt kóriander
Salt og pipar

Setjið sýrðan rjóma í skál og blandið mangóchutney saman við. Skerið mangóið í smáa bita og hrærið saman við sósuna ásamt smátt skornum kjarnhreinsuðum chilipipar og fersku kóriander. Smakkið til með salti og pipar.



ÁSKRIFTIN FYLGIR ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á uppáhaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér.

Kynntu þér málið á 365askrift.is

365
ASKRIFT.IS



Verð áður: 69.500.-
með örmum

Tilboðsverð:
49.500.-*
með örmum

se:joy

se:joy frá Sedus sameinar góða hönnun, fallegar línur ásamt ótrúlega þægilegri upplifun fyrir sitjandan(n).

sedus

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / epal.is



*gildir til 31. desember 2017

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílalíf



100 % LÁN MÖGULEGT
PEUGEOT 205 CTI CABRIO. Ágerð 1992, ekinn 185 þ.KM, bensín, beinskiptur. Verð aðeins 790.000. Rnr.246077, á staðnum.S5621717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is

VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

bíll.is
bestir í bílum...



NISSAN Qashqai tekna 4wd 1,6 dísel. Ágerð 2016, ekinn 9 þ.KM, dísel, beinskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.302311.



SUZUKI Grand vitara. Ágerð 2015, ekinn 78 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.690.000. Rnr.302145.



SUZUKI Sx4 s-cross. Ágerð 2015, ekinn 44 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 2.590.000. Rnr.107439.

Bíll.is
Malarhöfði 2, 110 Rvk.
Sími: 577 3777
www.bill.is

BILO.IS
HÖFÐAHÖLLIN



HOBBY 560 UKF PREMIUM - ÖNOTAÐ, ágerð 2016, leður, kójur, TFT-skjár, 12 volt ofl. ofl. TILBOÐSVERÐ AÐEINS 4.790.000 kr. Raðnr. 256556 á BILO.IS

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

SUZUKI



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



FORD MONDEO árg. 6/2011. Bensín. 1600cc. Ek 140þús. Beinskiptur. 6 girar. Tilboð kr 1.290.000. Uppl. í S 897 3660.

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Vinnuvélar



JLG Spjótlyftur til leigu Ágerð 2017, Vinnuhæð upp í 22 metra Uppl.í s 8580400 Sigfús



JLG Skæralyftur til leigu Rafmagns og Diesel Vinnuhæð upp í 18 metra Uppl í síma 8580400 Sigfús

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



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

Bókhald

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

Málalrar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

STARFSMAÐUR ÓSKAST
Stundvís, reglusamur starfskraftur óskast til ýmissa starfa í matvöruverslun framtíðarstarf. Uppl. Kjöthöllin Háleitisbraut 58-60
Upplýsingar veitir Sveinn í síma 553 8844.

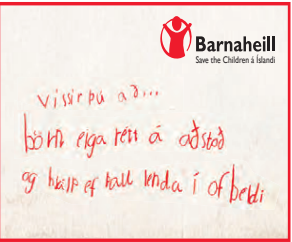
Atvinna óskast

Tvitugur strákur óskar eftir mikilli vinnu er með bíl. Uppl. S. 696 2381

Viðskiptatækifæri

TIL SÖLU:
Til sölu ísbúð / isgerð með eigin framleiðslu og mikinn tækjakost. Miklir möguleikar fyrir duglega aðila. Skoðað öll skipti. Uppl. í síma 895-7737

Til sölu rekstur með akstur fyrir ferðamenn. Hentar vel fyrir einstakling eða hjón. Frábær vefsíða ofl. Núverandi pantanir fylgja. Áhugasamir sendi tölvupóst á icelandtouristservice@gmail.com



Skemmtanir

HAPPY HOUR ALLA DAGA!! 16-19

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Rúnar Þór og Klettur spila um helgina

**föstudag frá kl. 23-02
laugardag frá kl. 00-03**

Allir velkomnir

Gullnáman

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafapjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TILKYNNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Þjódum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is



HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.