

# ÓLÓF

MIDVIKUDAGUR 22. AGÚST 2018

## Heimili



Sveppatímabilið er hafið. Guðríður Gyða Eyjólfsdóttir sveppafræðingur segir mikilvægt að vita hvaða sveppir séu ætir áður en haldið er af stað út í náttúruna.

[heimili](#) ➔6



Hólmfríður í nýprjónaðri lopapeysu. Hún má vera stolt af þessum glæsta skemli sem hún smíðaði sjálf og heklaði utan um afar smart áklæði. MYNDIR/STEFÁN

**ENZYMEDICA.**

Engin  
uppbemba!



# Húsgagnasmiður í hjáverkum

Eftir hefðbundinn vinnudag á Borgarbókasafninu hverfur Hólmfríður Ólöf Ólafsdóttir til starfa á verkstæði jólasveinsins til að fönðra jólagjafir handa sínum nánustu. Hún smíðar líka fádæma flott húsgögn til heimilisins. ➔2

Framhald af forsiðu →

**Pórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@frettabladid.is



Sundum hellist yfir mig óstjórnleg föndurbörf og í eitt slíkt skipti fann ég þennan einfalda en gullfallega skemil á Pinterest. Ég sá í hendi mér hversu einfalt yrði að gera hann sjálf; það eina sem þurfti í smíðina var gamalt dekk, sem ég fékk gefins á dekkjaverkstæði, svamp- og efnisbútur, garn í heklað áklæðið og tréplötur, sem ég átti úti í skúr og gat sniðið í undir- og yfirlag á dekkjó,“ segir Hólmfríður Ólöf Ólafsdóttir, verkefnisstjóri viðburða og fræðslu hjá Borgarþókasafninu, um stásslégan skemil sem hún vann ein og sjálf frá á til ó.

„Mestan tíma tók að finna hentugt garn og fætur undir gripinn, en rennda fæturlana fann ég loks í A4 og garnið í Litum og föndri. Þá var mér ekkert að vanbúnaði að byrja og ég fann nákvæmar leiðbeiningar á YouTube sem sýndu hvernig best væri að hekla áklæðið,“ útskýrir Hólmfríður sem lauk við að hekla stykkið á sólrikum eftirmiðdegi.

„Samsetningin var svo leikur einn; plata, dekk og plata, svampur og efni ofan á, og svo heklaða áklæðið utan um allt. Þá var skemillinn klár og hið finasta stofustáss,“ segir Hólmfríður hreykin af verkinu.

**Smíðaði fiskibeinarborð**

Þegar skemill Hólmfríðar var orðinn að veruleika kvíknáði hjá henni löngun til að smíða sófaborð.

„Mig hafði lengi langað í fallegt sófaborð en það mátti ekki vera of fint og þurfti að þola mikið álag því dætur minar föndra mikið í stofunni, með tilheyrandi litá-, lim- og slímklessum. Ég var því ekki tilbúin að borga hátt verð fyrir nýtt borð út úr búð en uppgötvadi spennandi borðplötu með fiskibeinamyndum á netinu. Því var ekki eftir neinu að biða með borðsmíðina,“ segir Hólmfríður sem hófst strax handa, dref sig í spýtu kaup og fann hentugan borðfót undir gömlum stól í Góða hirðinum. Stólfötinn sprautaði hún svartan og notaði sem undirstöðu fyrir borðið.



Hólmfríður í kærri og uppáhalds kaðlapeysu sem hún prjónaði fyrir 30 árum.



Dætur Hólmfríðar eru listrænar og föndra af kappi. Því klæddi hún gamalt IKEA-borð með gömlum teiknimyndasögum sem þola ágang, liti, lim og slím.



Hólmfríður notaði við hverja fjöl í fallega fiskibeinamynduðu sófaborðinu.



Hér sést skemillinn góði í návígi og rauða lampaskerminni óf Hólmfríður sjálf.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjálana. Í blaðinu er einnig hefubúndið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

**Umjónarmenn efnis:** Sólveig Gísladóttir, solveg@frettabladid.is s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Þjórsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigurður Inga Sigurðardóttir, sigurdur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stóri Freyr Jónsson, stori@frettabladid.is, s. 512 5358 | Pórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

**Útgefandi:** Ábyrgðarmaður: Sólumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442, 365 miðlar | Elmar Hallgrímsson | Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 9429,

**Samsetningin var leikur einn; plata, dekk og plata, svampur og efni ofan á, og svo heklaða áklæðið utan um allt. Þá var skemillinn klár og er hið finasta stofustáss.**

„Þá tók við vandasöm vinna við að skera spýturnar í fiskibeinamyndun og var þrautinn þyngri að láta þær passa saman. Ég notaði við hverja spýtu svo að hún liti út fyrir að vera gömul en í verkið notaði ég svamp, bás og tusku og vann sumar spýturnar aftur og aftur, enda þar til ég varð sæmilega sátt,“ segir Hólmfríður sem studdist við hugmyndir úr ýmsum áttum til að ná útkomni sem hana dreyfði um.

„Þegar borðið var loks tilbúið var ég í fyrstu viðkvæm fyrir því að sæst á því en svo lét ég það lönd og leisti. Borðið þoldi enda ýmislegt því nú eru komnar á það bæði málningar- og límklessur en samt sér ekki á því.“

**Hugur og hjarta í jólagjöfum**  
Hólmfríður er íðin með prjónana, teiknar mikið og föndrar. Þau hjónin eiga stóran systkinahóp og hefur hún fyrir sið að föndra jólagjafir handa öllum.

„Það hafa verið origami-óróar, sætar Múminálfastyttur úr leir, ilmandi sápur, dýrindis jólskraut og margt fleira. Ég er því gjarnan föst á verkstæði jólasveinanna í svartasta skammdeginu fram að jólum, en mér finnst sjálfri gaman að fá persónulega handunnar gjaffir og legg hug og hjarta í hverja og eina gjöf.“

Við sköpun húsmuna hefur Hólmfríður að leiðarljósi að gripirnir séu fallegir, skemmtilegir, fjölskylduvænir og með drjúgt notagildi.

„Ég er alltaf með mýmörg verkefni í deiglunni og ætla næst að yfirdekkja gamla og fallega tekkstóla sem ég fékk hjá tengdamóður minni. Þá á ég litíð antikborð og stól sem mig langar að gera upp en þá stoppar mann stundum kunnáttuleysið í smíðum og bólstrun,“ segir Hólmfríður.

**Vill litrikt líf og heimili**

Heimili Hólmfríðar er listrænt, fagurt og menningarlegt. „Innbúðið er eiginlega allt gamalt og 90 prósent af húsgögnunum eru ýmist fengin í arf eða keypt í Góða hirðinum. Sumt hefur fylgt mér alla ævi, ýmislegt frá ömmu og afa sem fæddust um aldamótin 1900 og fjölmargt sem tengist æskuheimilinu og foreldrum mínum. Allt eru það hlutir sem mér þykir undurverum,“ segir Hólmfríður innan um málverk sem sums staðar eru fleiri en tuttugu á vegg. „Ég vil helst hafa öll listaverk

uppi við en er því miður orðin uppiskroppa með veggpláss fyrir myndirnar mínar og það sama á við um skáapláss undir allar bækurnar mínar. Mér finnst hins vegar erfitt að grísla hluti og láta þá frá mér.“

Hólmfríður og eiginmaður hennar, Jón Ævarr Sigurbjörnsson, standsettu íbúð sína í Hlíðunum þegar þau fluttu inn og hafa tvi-vegis fært eldhúsið til.

„Maðurinn minn er svo öflugur og okkur þykir báðum gaman að þessu stússi. Nú nýlega máluðum við eldhúsið og hjónaherbergið í bláum tónum og í bígrið er að mála fleiri vistarverur. Ég var áður með alla veggir hvíta en nú vil ég meiri litadýrð. Mér þykja litir sist minnka rýmin en þeir draga fram það besta í innbúinu og ekki sist myndirnar sem verða enn ferðar með lit í bakgrunni.“

Í stofunni stendur nýr sófi; það eina nýja sem Hólmfríður hefur keypt sér í búinu um langa hríð.

„Ég hafði lengi verið með gamalt og þunglamelegt sófasett frá afa og langaði að breyta til. Ég hugsa heimilið annars mikið út frá umhverfissjónarmiðum og vil ekki endalaust kaupa nýtt og henda því gamla. Þannig keyptum við fallega rúmgrind í Góða hirðinum á aðeins 1.500 krónum sem við máluðum og gerðum sem nýja. Slíka gersemi hefðum við aldrei fundið annars staðar og eftir kaup á nýjum dýnum vorum við komin með þetta fina hjónarúm.“

# Evonia

## Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

**Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.** Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

Fyrir      Eftir

[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)

# nettoline

STYRKUR · ENDING · GÆÐI



## HÁGÆÐA DANSKAR BAÐHERBERGISINNRETTINGAR



Nettoline fær 5 stjörnur frá dönskum gagnrýnendum



### PÍTT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsgöðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska.



### GOTT SKIPULAG

Það getur verið mikil kúnt að nýta pláss á sem bestan máta. Með fjölbreyttum skápalausnum frá Friform á hver hlutur sinn stað. Gott skipulag léttir þér lífið og sparar bæði tíma og fyrirhöfn.



### VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

### OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18  
Föstudaga kl. 09 til 17  
Lokað á laugardögum í sumar



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

# Mikilvægt að þekkja réttu sveppina

Sveppatímabilið er hafið og margir ætla að gera sér mat úr þessu góðgæti sem náttúran gefur af sér. Guðriður Gyða Eyjólfsdóttir sveppafræðingur segir mikilvægt að vita hvaða sveppir séu ætir áður en haldið er af stað út í náttúruna að tína sveppi.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigruridur@frettabladid.is



Ef ætlunin er að nýta sveppi til matargerðar er nauðsynlegt að undirbúa sig vel og vita nákvæmlega hvaða sveppir eru ætir og hverjir ekki. Gott er að byrja á einni eða tveimur tegundum af auðþekkjalegum matsveppum sem ekki er hægt að rugla saman við aðrar tegundir og tína þær eingöngu. Fyrir norðan er einfaldast að byrja á lerkisvepp, sem á latínu heitir *Suillus grevillei* en sunnanlands er best að byrja á furusvepp, eða *Suillus luteus*. Þekki maður latnesku heitin er auðvelt að leita eftir upplýsingum um viðkomandi tegund,“ segir Guðriður Gyða Eyjólfsdóttir, sveppafræðingur hjá Náttúrufræðistofnun Íslands og stjórnandi Facebook-hópsins Funga Íslands – sveppir ætir eða ei. Hópurinn fer sistækkandi og má því ætla að áhugi fólks á sveppum hafi aldrei verið meiri en nú.

## Hvar vaxa matsveppir?

Áður en haldið er til sveppa er mikilvægt að kynna sér hvar þeir vaxa helst til að eiga möguleika á að finna þá. „Sumar sveppategundir vaxa í þurrlendi eða gömlu graslendi, aðrir vaxa neðarlega í fjallshlíðum og enn aðrir í skógum. Sé ætlunin að tína lerkisveppi leitar maður að lerkiskögi og fer inn í hann til að athuga hvort sprottin séu aldin í kringum trén. Það er möguleiki á að finna sveppi eins langt frá trénu og rötarkerfi þess nær því líkami sveppsins er

„Gott er að byrja á einni eða tveimur tegundum af auðþekkjalegum matsveppum og tína þær eingöngu.“

tengdur á lifandi rótarendra trésins. Ef maður ætlar að tína kúalubba, *Leccinum scabrum*, leitar maður að birkiskögi því hann vex með birki og furusveppur vex í furuskögi. Túnkempa, *Agaricus campestris*, er ágætismatsveppur, náskyldur Flúðasvepp (matkempu), en hann vex í gömlum tünnum. Stundum finnur maður raðir af aldinum túnkempu en þá hefur sveppurinn byrjað á einum punkti fyrir mörgum árum og haldið áfram að vaxa út frá honum og orðið með tímanum að stórum hring,“ segir Guðriður Gyða.

Best er að sveppirnir séu nýir og ferskir og ekki ætti að tína þá sem farnir eru að skemmast eða slá í. „Töluverð vinna er að hreinsa sveppi og ganga frá þeim til vetrarins og ef skemmdur sveppur slæðist með getur skammturinn sem unnið er með einfaldlega skemmt,“ upplýsir Guðriður Gyða.

## Karfa og hniður er staðalbúnaður við sveppatinsluna

Hvað útbúnað varðar bendir Guðriður Gyða á að fólk þurfi að vera vel búit til fótanna svo það komist auðveldlega yfir ójöfnur og klæði sig jafnframt eftir veðri. „Góð karfa eða hart ílát er þarfþing undir sveppina. Ef tína á fleiri en eina



Matsveppir eru ljúffengir og bragðmiklir. Þá má þurrka eða þurrsteikja og frysta til vetrarins. NORDICPHOTOS/GETTY



Guðriður Gyða hefur lengi rannsakað íslenska sveppi, útbreiðslu þeirra og tegundir.

tegund er gott að hafa skilrúm á milli þeirra. Eg hef oft með box eða bréfpoka undir sveppi sem ég ætla að skoða nánar og blanda þeim ekki saman við hina. Það er hægt að fá sérstaka sveppahnifa með bursta til að bursta moldina af en ég nota bara góðan hnið. Það er best að grófhreinsa sveppina áður en þeir eru settir í körfuna svo óhreinindi og slim sullist ekki yfir það sem fyrir er.“

Sveppir eru ríkir af trefjum og próteinum og innihalda aminosýrur sem líkaminn þarf á að halda. Guðriður Gyða segir að þeir séu ágætisviðbót við fæðuna og bæti meltinguna. „Í staðinn fyrir að borða gróft korn má gjarnan borða sveppi en þeir ættu þó ekki að vera meira en fjórðungur af rúmmáli matarins.“

Guðriður Gyða tinir sveppi og

þurrkar fyrir veturinn í þar til gerðum sveppaþurrkara eða þurrsteikir þá og frystir síðan. „Ég sker sveppina í hæfilega stórar sneiðar, raða þeim á grindur og stilli hitann á þurrkarannum á 35-40 gráður og hækka svo hitastigið í blálokinn. Eg set þurrkaða sveppi í lofthelt ílát, t.d. góða krukku með loki. Eftir 2-4 sólarhringa er best að athuga hvort þeir séu enn stökkir. Ef þeir eru mjúkir þarf að þurrka þá aðeins betur. Það má mala þurrkaða sveppi og búa til sveppamjöl og nota eins og krydd út á mat. Svo er gott að setja sveppi í víðan pott eða þönnu og hita þá í eigin safa. Þegar þeir hitna gefa þeir frá sér vatn. Eg læt þá malla í korter og kæli svo, skipti þeim síðan í hæfilega skammta og set í plastpoka og loks í frysti. Eg tek þá svo úr frysti þegar hentar og steiki í íslensku smjóri,

krydda með salti, pipar og sitrónu eða hvítlauk.“

## Námskeið fyrir undirstöðuatriðin

Guðriður Gyða segir að einna farsælast sé að fara á námskeið til að fræðast um sveppi en þau eru oftast haldin á haustin, t.d. á vegum garðyrkjufélaga og Landbúnaðarháskóla Íslands. „Á síðustu árum hafa komið út íslenskar bækur um matsveppi og sveppatinslu og þær eru gott að hafa við höndina. Þetta eru Matsveppir í náttúru Íslands eftir Asu Margréti Ásgrímsdóttur og Sveppahandbókin – 100 tegundir íslenskra villisveppa eftir Bjarna Diðrik Sigurðsson. Sveppabókin, Íslenskir sveppir og sveppafræði eftir Helga Hallgrímsson fjallar svo um fungu Íslands en í henni eru líka upplýsingar um alla hina sveppina sem verða á vegi manns.“

Þegar Guðriður Gyða er spurð hvort hún geti bent á góða sveppastaði í nágrenni höfuðborgarinnar segir hún að í skógum í kringum Reykjavík sé víða að finna sveppi. „Má nefna skógræktina að Mögilsá, í kringum Rauðavatn og Heiðmörk.“

En hvaða sveppur er í mestu uppáhaldi hjá Guðriði Gyðu? „Ég borða mest af lerkisvepp en það er auðveldara að verka furusvepp. Ætli furusveppur sé ekki í mestu uppáhaldi.“

Guðriður Gyða verður leiðsögu- maður í sveppagöngu á vegum Skógræktarfélagis Eyfirðinga á morgun, 23. ágúst, kl. 17.30. Gengið verður um Laugalandsskóg í Pelamörk. Sjá nánar á Facebook-síðu Skógræktarfélagis Eyfirðinga.

## HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um heilsurækt kemur út 24. ágúst nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

### Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



# BYRJADU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



• Þú sækir appið frítt í Appstore eða Googleplay.

• Opnar blað dagsins.

• Lest þegar þér hentar!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt!

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

# Kennir frumlega og fræðandi leiki

TheDadLab hefur vakið athygli fyrir frumlegar hugmyndir að leikjum og tilraunum sem fjölskyldur geta stundað saman, bæði til að skemmta sér og fræða börnin.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Sergei Urban er heimavinnandi húsfáðir sem lumar á alls kyns skemmtilegum og áhugaverðum hugmyndum að vísindatilraunum og leikjum fyrir börn sem hann birtir á samfélagsmiðlasíðum TheDadLab og samnefndum vef.

Urban vann áður sem hagfræðingur og segist vera hvorki kennari né vísindamaður, heldur bara pabbi sem sé að deila upplifun sinni af faderni. Hann finnur upp á alls kyns skemmtilegum leiðum til að skemmta sér með sonum sínum tveimur, sem eru fjögurra og sex ára.

Urban notar hversdagslega hluti sem hægt er að finna á hverju heimili til að heilla syni sína með vísindatilraunum þar sem leikið

er með náttúruöflin og reglur eðlisfræðinnar. Hann finnur líka upp á ýmsum einföldum leikjum sem eru oft fræðandi og geta hrist upp í hversdagsleikanum, gefið imyndunaraflinu lausan tauminn og hjálpað börnum að átta sig á margbreytileika heimsins.

Urban segist hafa skapað TheDadLab til að deila skapandi verkefnum sem hann og synir hans taka sér fyrir hendur með eins mörgum foreldrum og hægt er til að hvetja þá til að verja fleiri gæðastundum með börnunum sínum og gera börnin forvitin og áhugasöm um heiminn.

Urban er nýbúinn að gefa út bók með safni tilrauna sem hjálpa foreldrum að kynna einföld vísindi fyrir börnum. Í bókinni eru 40 tilraunir útskýrðar á einfaldan hátt, svo foreldrar geti lýst fyrir börnum sínum hvernig og hvers vegna þær virka.

Urban segir að engin af tilraunum krefjist sérstaks útbúnaðar eða kunnáttu og að börn geti oft lært um vísindi, tækni, verkfræði og stærðfræði í gegnum einfaldar tilraunir án þess að taka eftir því. Á sama tíma geti foreldrar notið góðra stunda með börnum sínum og skapað minningar sem endast alla ævi.

A vef og samfélagsmiðlasíðum TheDadLab er hægt að finna ýmsar skemmtilegar hugmyndir. Hér eru tvær sem er auðvelt að prófa heima.

## Steingerð risaeðlu egg

Fyrir þetta þarf bara frysti, blöðru, leikfangarisaeðlu og hamar. Maður setur risaeðluna varlega inn í blöðru án þess að gata blöðruna. Svo blæs maður blöðruna út til að teygja hana út og hleypir loftinu því næst úr henni. Svo setur maður blöðruna undir krana og fyllir hana



Sergei Urban er heillinn á bak við TheDadLab, sem kennir alls kyns skemmtilega og fræðandi leiki og vísindatilraunir. MYNDIR.THEADLAB

af vatni. Þá er hægt að bæta glimm-eri eða málningu út í vatnið, en svo á að loka blöðrunni og setja hana í frysti yfir nótt.

Þegar vatnið er alveg frosið tekur maður svo blöðruna utan af „egg-inu“, lætur barnið fá hlífðargleraugu og leyfir því að nota hamarinn til að brjóta klakann varlega utan af risaeðlunni og frelsa hana. Það er best að gera þetta utandyra. Það er líka hægt að nota volgt vatn í staðinn fyrir hamar.

## Staðið á eggjum

Fyrir þetta þarf að minnsta kosti tvo stóra eggjabakka. Svo þarf bara að setja eggjabakkana á

gólfíð og passa að öll eggin standi upp á endann og mjói endinn vísi upp. Þá er hægt að standa á eggjunum án þess að þau brotni, lofar Urban, en maður þarf að passa að stíga á sex egg með hvorum fæti.

Fréttablaðið ábyrgist ekki að þessi vísindatilraun kosti ekki nokkur egg, en Urban segir að vegna forms síns geti eggin þolað þungann af fullorðnum einstaklingi. Hann útskýrir að egg hafi form sem þoli töluverðan þunga, sé þrýst á þau úr réttari átt, því þau dreifa svo vel úr álaginu og að þegar líkamsþunganum er dreift á milli tólf eggja sé ekki of mikill þungi lagður á hvert egg.

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og **JOB.is**  
á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is) eða á [www.job.is](http://www.job.is)

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is



Hægt er að standa á eggjum án þess að þau brotni.

Hér er eitt risaeðlu egg á leiðinni í frystinn.



Urban-feðgarnir skemmta sér við alls konar skapandi verkefni. Hér er teiknað í kringum skugga.

## Bílar & Farartæki



Suzuki mótórhjól Komdu og klaktu við í sýningarsal Suzuki. Ymislegt spennandi til, sjón er sögu ríkari.

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

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



SUZUKI Grand vitara. Árgæð 2013, ekin 85 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 2.390.000. ath. skipti ódýrari Rnr.289529.



TOYOTA Land cruiser 150 gx diesel 7 manna. Árgæð 2011, ekin 167 þ.KM, diesel, sjálfskiptur 5 girar.100% þjónustubók, skipt um timareim í 150þús. Verð 4.980.000. Rnr.289486.



TOYOTA Hilux gx diesel 33". Árgæð 2018, ekin 6 þ.KM, diesel, sjálfskiptur 6 girar. 33" Invincible breyting Cluggahlifar, heithúðun á palli króm á afturljósum Verð 6.570.000. Rnr.152518.

Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
[www.bilahollin.is](http://www.bilahollin.is)

## Bílar til sölu



Fallegur og vel með farinn lítill ekin Benz CLA 180. Bill með öllu, vetrardekk á felgum. Allar upplýsingar veitir Askja notaðir bílar í síma 590-2160

## Varahlutir

**VAKA**

BÍLAPARTAR ERU PARTUR AF OKKUR!  
MIKIL ÚRVAL VARAHLUTA Í FLESTA BÍLA

Sími: 567 6700 | [vakahf.is](http://vakahf.is)

## Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfjinnur ehf. 892 7852

## Þjónusta

# VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

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

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



Suðurlandsbraut 6, Rvk. | SÍMI 419 9000

[info@handafli.is](mailto:info@handafli.is) | [handafli.is](http://handafli.is)

# NÝR TOYOTA YARIS 2018\*

Til afgreiðslu strax  
Komið og reynsluakið

## Vel búinir

- ✓ Bluetooth
- ✓ Hiti í sætum
- ✓ Akreinafari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ USB og Aux tengi

\*Yaris 1,0 beinsín beinskiptir nýr bill árgæð 2018

Bílar í ábyrgð - Skoðum með uppþöku á öllum tegundum bifreiða

VERÐ KR.  
**1.990**  
ÞÚS.

ÁÐEINS **25 ÞÚS** Á MÁNUÐI\*\*  
80%lán

ÁÐEINS **29 ÞÚS** Á MÁNUÐI\*\*\*  
90%lán

Fyrir aðeins **99 þúsund kr.** aukalega færð þú 15" álfelgur og filmaðar rúður.

\*\* Mílaáæð við 80% lán til 84 mánaða - Árleg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%  
\*\*\* Mílaáæð við 90% lán til 60 mánaða - Ársvektir eru 6,15% - ÁHK 10,05%

586 1414

stora@stora.is · stora.is  
facebook.com/storabílasalan  
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN  
...á verði fyrir þig!

## HUMBAUR

**Kerrurnar frábæru frá Humbaur eru til á lager!**

**Öllum 750kg kerrum fylgir nefhjól, lás og strappar.**



**Startrailer 1280**  
750 kg. Mál: 205x109.5x30 cm.  
Verð: 120.888 kr. án vsk.



**Gerð 1376**  
Opnanleg að framan.  
750 kg. Mál: 205x131x35 cm.  
Verð: 169.355 kr. án vsk.



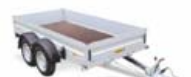
**Gerð 1374**  
Opnanleg að framan.  
750 kg. Mál: 251x131x35 cm.  
Verð: 201.612 kr. án vsk.



**Gerð 1384**  
Sturtanleg.  
750 kg. Mál: 251x131x35 cm.  
Verð: 229.839 kr. án vsk.



**Gerð 1339**  
Opnanleg að framan.  
1300 kg. Mál: 303x150x35 cm.  
Verð: 350.807 kr. án vsk.,  
en með skráningu.



**Gerð 2331**  
Opnanleg að framan.  
2500 kg. Mál: 303x150x35 cm.  
Verð: 431.452 kr. án vsk.,  
en með skráningu.

## Topplausnir

Smíðjuvegi 40 gul gata. Kópavogi.  
Veitum upplýsingar í síma: 517 7718.  
Heimasíða: www.topplausnir.is

## Þjónusta

### Hreingerningar

#### VY-PRIF EHF.

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

### Garðyrkja

#### HELLULAGNIR

##### LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagdir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870  
eind@eind.is

*Eind ehf*

### Bókhald

#### RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

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

### Húsavíðhald

**k2**

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftstækikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsokkuðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

### HÚSAVIÐGERÐIR

#### ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870  
eind@eind.is

*Eind ehf*

### FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllum almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Hreinsu þakrennur, laga á þökum og tek að mér ymis verkefni. Uppl:847-8704 eða manning@hotmail.com

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

### Spáðómar

#### SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolli. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

### Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

## Keypt & Selt

### Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

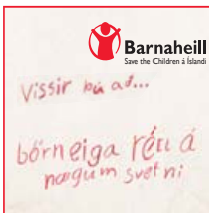
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

### Til bygginga



#### HARDVIDUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec Á2 harðviðarskrufur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf. Öseyrarbraut 2 Hf. Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.



**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þu að...  
börneiga réu á nægum sveti ni!

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

#### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

### Atvinna

### Atvinna í boði

#### BAKARÍ / KAFFIHÚS

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakarí frá kl. 7:30 -15:00.

Og annanhvem laugardag. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.

Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

#### VÉLSTJÓRI/VÉLAVÖRÐUR

Vantar strax á dragnótatáb frá Þorlákshöfn, vélarstærð 478 kw. Uppl s: 852-0367 eða 856-5451

### Atvinna óskast

**VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?**  
Höfum á skrá menn sem geta hafði störf með skömmum fyrirvara.

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

**GEFÐU HÆNU**

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

**FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS**

gjofsemgefur.is  
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

# Atvinnuauglýsingar | Job.is

## Rekstur upplýsingakerfa - mikil tækifæri

**intellecta** • Gagnagrunnssérfræðingur - SQL (DBA)  
• Kerfisfræðingur - Skýjalausnir o.fl.

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.  
**Sjá nánar á www.intellecta.is**

## Fjármálastjóri

**intellecta** Rótgroíð og traust þjónustufyrirtæki óskar eftir að ráða öflugan einstakling til að sinna bókhaldi, fjármálum og uppgjöri ásamt ýmsum skrifstofustörfum.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is) í síma 511-1225. Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst 2018.

**Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is**

## Deildarstjóri hitaveitna

**intellecta** RARIK óskar eftir að ráða deildarstjóra hitaveitna. Leitað er að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi til að leiða deildina. Deildin heyrir undir rekstrarsvið RARIK og er næsti yfirmaður framkvæmdastjóri rekstrarsviðs. Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is) í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 3. september 2018.

**Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is**

## Viltu vinna með okkur? - Stjórnandi í Grafarvogslaug

**capacent** Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir öflugum stjórnanda í Grafarvogslaug. Um er að ræða 100% starf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi stéttarfélag.

Umsóknarfrestur er til 3. september  
**Upplýsingar og umsókn á capacent.**  
is/s/7022

## Verkfræðingur / Tæknifræðingur

**capacent** Rio Tinto á Íslandi leitar að kraftmiklum einstaklingi til að hafa yfirmanssjón með öllu sem tengist rekstri bygginga og athafnasvæðis verksmiðjunnar. Leitað er að einstaklingi með góða tæknipekkingu sem hefur reynslu af verkefnastjórnun og eignaumsjón. Um er að ræða spennandi og krefjandi starf hjá alþjóðafyrirtæki.

Umsóknarfrestur er til 29. ágúst  
**Upplýsingar og umsókn á capacent.**  
is/s/7014

## Viðskiptastjórar

**capacent** Samtök iðnaðarins leita að metnaðarfullum, kraftmiklum og skipulögðum einstaklingum til að taka þátt í öflugri starfi samtakanna. Leitað er að þremur viðskiptastjórum til að sinna fjölbreyttum verkefnum.

Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst.  
**Upplýsingar og umsókn á capacent.**  
is/s/7018

# Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426