



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 24. apríl 2021



Feðginin Sigrún Edda Eðvarðsdóttir og Eðvarð Sturluson. Sigrún gaf nýlega út bók með ljóðum föður síns. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

MELTINGIN Í 1. SÆTI



Íslensk hráefni
fyrir þína liðaheilsu



EYLÍF

Heilsan er dýrmætust
www.eylif.is

Fjársjóður um fjórðinn

Sigrún Edda Eðvarðsdóttir gaf í vetur út ljóðabók föður síns Eðvarðs Sturlusonar, Ljóðin hans pabba. Þetta er fyrsta ljóðabók Eðvarðs sem er 84 ára gamall. Sigrún hefur lengi viljað gefa út ljóð föður síns og í COVID skapaðist loks tækifæri til þess að láta til skarar skriða. **2**



Sigrún segir þá hugmynd hafa komið upp fyrir þónokkru að gefa út ljóð föður síns. Þau feðgin nýttu svo tækifærið í heimsfaraldrinum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Sigrún og eiginmaður hennar Eyþór Páll eiga og reka fyrirtækið Prentmiðlun, sem þjónar útgefendum, stórum sem smáum, við framleiðslu bóka.

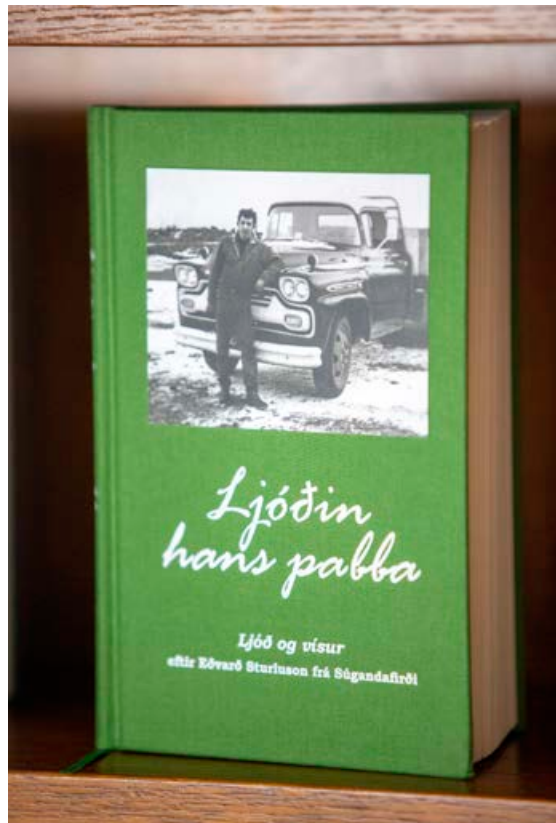
„Það var því frekar skritin tilhugsun að vera allt í einu komin hinum megin við borðið sem útgefandi við gerð þessarar bókar. Eitt er að ritstýra og huga að uppsetningu og útliti. Annað er að velja pappír og bókbandsefni sem og kjólkraga og lesmerkiborða eða allt það sem þrýða á vandaða og fallega bók. Þetta er eitthvað sem ég hafði ekki staðið frammi fyrir áður nema að takmörkuðu leyti en virkilega skemmtilegt og lærdómsríkt ferli þegar maður lítur til baka,“ segir Sigrún. Hún er mjög sátt við hvernig til tókst en segir þabba sinn hafa haft á orði að bókin sé persónulegri en hann sá kannski fyrir sér í fyrstu.

„Þetta er fyrsta ljóðabókin sem gefin er út með vísun og ljóðum eftir hann, en hann er nýrðinn 84 ára svo það má segja að bókin hafi verið orðin löngu tímabær enda af nægu að taka. Við hefðum vel getað skellt í tveggja binda verk þar sem pabbi hefur verið iðinn við að semja við hin ýmsu tilefni í gegnum árin. Ég á hins vegar ekki von á því að við gefum út aðra bók þó maður eigi kannski aldrei að segja aldrei,“ segir Sigrún.

„Líkt og titill bókanna Ljóðin hans þabba gefur í skyn þá er bókin mjög persónuleg og ég ætla að leyfa mér að segja að það sé ekki oft sem maður sér slíkar ljóðabækur en á sama tíma gefur hún manni innsýn í líf og störf í litlum firði. Pabbi er fæddur og uppalinn á Suðureyri við Súgandafjörð og bjó þar í 68 ár eða þar til foreldrar mínir fluttu suður árið 2005. Maður þarf ekki að vera Súgandafjörðingur til að geta notið hennar en bókin geymir á vissan hátt sögu fólksins og fjarðarins sem og persónuleg hugðarefni þabba.“

Segir meiningu sína

Sigrún segir að pabbi hennar hafi í gegnum árin hvorki legið yfir kveðskap, né skoðunum sínum og að þeir sem til hans þekkja viti það. Hann hefur löngum verið þekktur fyrir að hugsa hratt og tala hratt og kasta þannig fram stöku við hin ýmsu tækifæri, sjálfum sér og öðrum til skemmtunar. Aðspurð um hvað bókin fjallar segir Sigrún að kannski sé best að



Bókin Ljóðin hans þabba er fyrsta bókin sem kemur út með ljóðum Eðvarðs sem er 84 ára gamall.

vitna í skrif Ragnars Inga Aðalsteinssonar á bókarkápuinni en þar segir hinn þekkti hagrörðingur:

„Eðvarð er hagarður, hugkvæmur, orðfær og fyndinn. Viða má greina hlýjar tilfinningar til samferðamannanna en svo er líka skotið föstum skotum. Eðvarð er óhræddur við að segja meiningu sína og vanur að komast strax að efninu, ákveðið og umbúðalaust. Ljóðin eru ort af mikilli fimi, brageyrð er næmt og hrynjandi ljóðanna falleg og gripandi. Virðingin fyrir æskustöðvunum er mikil og gefur sterkan undirtón í gegnum bókina líkt og kemur fram í ljóði hans um Súgandafjörð:

Ég hef ævina alla unað við þennan fjörð, fáir fegurri staðir finnast á þessari jörð.

„Halldór Blöndal sem sér um Vísnaðhorn Morgunblaðsins gaf honum sömuleiðis góðan vitnisburð í vetur og sagði hann „átt-hagaskáld eins og þau gerast best.“ Flottur vitnisburður sem pabbi fær þarna,“ segir Sigrún Edda.

Sigrún segir að bókinni hafi verið vel tekið og að margt sem

Við hefðum vel getað skellt í tveggja binda verk þar sem pabbi hefur verið iðinn við að semja við hin ýmsu tilefni í gegnum árin.

Sigrún Edda Eðvarðsdóttir

faðir hennar yrkir um sé áhuga-verður spegill á samfélagið frá þeim tíma sem hann vann að sveitarstjórnarmálum.

„Hann dregur fátt undan en snýr að honum sjálfum persónulega auk þess sem hann deilir áhyggjum af stöðu hinna minni byggða sem eiga allt undir sjávarútvegi, líkt og Suðureyri sem byggst hefur upp vegna nálægðar sinnar við fengsæl fiskimið.“

Ágóðinn til Suðureyrarkirkju

„Það er töluvert síðan ég nefndi við þabba að mig langaði til að gefa út ljóðin hans og varðveita í eigulegri og fallegri bók. Í heimsfaraldrinum skapaðist loks rými til að ljúka þeirri vinnu og má segja að síðastliðið ár hafi verið nýtt til hins ýtrasta enda úr miklu að móða,“ segir Sigrún.

„Við fjölskyldan getum þakkað henni mómmu sérstaklega fyrir hvað hún hefur verið einstaklega dugleg að halda blaðsneplunum hans þabba til haga í gegnum árin.“ Eftir að bókin kom út ákváðu þau feðgin að gefa ágóða bókanna til endurbóta á Suðureyrarkirkju en kirkjan er fjölskyldunni afar nær.

„Kirkjan var reist árið 1937 en pabbi var skírður þar við vígsluna af Jóni Helgasoni biskupi við hátíðlega athöfn 1. ágúst það sama ár. Að undanfögnu hefur verið unnið að því að fjármagna nauðsynlegar og brýnar endurbætur á bæði innra og ytra byrði kirkjunnar og standa þær endurbætur sem og fjáröflun nú yfir. Okkur finnst því vel við hæfi að leggja kirkjunni lið í þessu risastóra verkefni. Það er óhætt að segja að kirkjan eigi sér marga velunnara enda rætur margra stærkar í fjörðinn og margir sem vilja leggja sitt af mörkum til samfélagsins þar, líkt og við,“ segir Sigrún.

Sigrún segir að þau feðgin séu

ágætlega nán, sem og fjölskyldan öll.

„Eitt af því sem maður getur sagt að maður taki með sér úr föðurgarði er án efa ræktarsemin við fólkið og heimahagana. Það hefur verið mikill heiður að vinna að undirbúningi þessarar bókar sem geymir eins og ég hef nefnt hugrenningar þabba um fjörðinn okkar og fólkið og allt þar á milli og varðveita um ókomin ár hans hjartans fjársjóð með þessum hætti.“

Á æskuslóð

Það er indælt að koma á æskustöðvarnar heima, una glaður og hitta vinina hér. Bernskuslóðirnar margs konar minningar geyma sem munu lifa, sama hvert maður fer.

Ýmislegt breytist en tímans tönn hlífir engu, tækni framfarir markið setja á flest.

Brottfluttir gestir hressir um göt-urnar gengu gladdir í fasi og reyndu að skoða sem mest.

Margt var breytt og ekki eins og fannst mér forðum, fjölmargt til bóta og ekki líkt því sem var, sumt var miður, ég nefni það ekki í orðum, fyrr iðandi mannlíf fyllti hér göt-urnar.

En þessu verður að una með einhverju móti því ennþá stjórnmálaspekin á ferðinni er, hið slæma sem gerðist, er síðan settur var kvóti var sóknin til lífsbjargar tekin af fólkinu hér.

Einhvern veginn áfram er vefurinn spunninn og ýmsir neita að gefa þetta upp á bát, en búast til varnar og sækja uns sigur er unninn, þeir Súgandafjörðingur neita að játa sig mátt.

Vorið svifur um Súgandafjörð
Nú ilmar loftið og angar jörð þó allvíða gróður sé kalinn. Vorið svifur um Súgandafjörð og sindrar á fjörðinn og dalinn.

(úr bókinni Ljóðin hans þabba)

RAFHJÓLA SPRENGJA Í RAFHJÓLASETRI ELLINGSEN

Það verður sannkölluð rafhjólasprengja fimmtudag til mánudags!
Sprengitilboð af völdum rafhjólum, afsláttur af öllum Zero rafhlaupahjólum
og 20% afsláttur af aukahlutum. Komdu og prófaðu drauma rafhjólið þitt!



TILBOÐSSPRENGJA!

Zero 8

-15.000 kr.
AFSLÁTTUR

74.995.- / ~~89.995.-~~

Zero 10x

-25.000 kr.
AFSLÁTTUR

194.998.- / ~~219.995.-~~

Mate X

Desert Storm 14 AH

-80.000 kr.
AFSLÁTTUR

279.995.- / ~~359.995.-~~

*Aðeins 10 stk.

Aukahlutir

20%
AFSLÁTTUR

ELLINGSEN



Fiskislóð 1, Reykjavík / Óseyri 4, Akureyri / Síðan 1916 / 580-8500 / www.rafhjolasetur.is

Matarást Gunnars smitar út frá sér



Sjöfn Þórðardóttir sjofn@frettabladid.is

Það er ekkert eins gefandi og að koma inn á heimili þar sem fjölskyldan öll er saman komin í eldhúsinu að undirbúa matarveislu af ástríðu og natni. Þannig var það þegar Sjöfn Þórðardóttir þáttastjórnandi heimsótti Soffiu Karlsdóttur, Gunnar J. Árnason og dæturnar Sunnefu og Júlíu á heimili þeirra í þættinum Matur og heimili á Hringbraut.

Sjöfn fékk að fylgjast með fjölskyldunni við matargerð á líbönskum sælkeraréttum. Húsmóðirin Soffía er forstöðumaður menningarmála í Kópavogi og fjölskylduaföririnn Gunnar er sérfræðingur hjá menntamálaráðuneytinu. Dæturnar stunda báðar háskólanám; Sunnefa er meistaranemi í arkitektúr í Delft, Hollandi og Júlía er sálfræðinemi við HÍ og starfar hjá Wasteland.

Menning, listir og matur skipa stóran sess á falllegu heimili Soffíu og Gunnars, og stór eyja í opnu rými hússins kallar á skapandi samstarf við matarundirbúninginn.

„Við erum mikið áhugafólk um matargerð og það að skipuleggja, undirbúa og borða góðan mat saman er eitt af því sem tengir okkur vel saman. Gunnar er aðal-matgæðingur heimilisins og óragur við að prófa nýja, framandi rétti sem annað heimilisfólk nýtur góðs af,“ segir Soffía og er stolt af sínum manni. Og þótt Gunnar vilji ekki viðurkenna það segir Soffía að á heimili þeirra sé oft á borðum matur sem hvaða fimm stjörnu veitingastaður getur verið stoltur af.

Sumac kom þeim á bragðið Segið okkur frá ástríðu ykkar á líbanskri matargerð? Hvernig kynntust þið henni?

„Við höfum gaman af því að ferðast til framandi staða og kynnst ólíkra matargerðarlist og hér á heimilinu er mikið rætt um mat og nýjar matarupplifanir. Árni, sonur okkar sem býr í Oxford, sagði okkur frá líbönskum stað sem hann og Nína kærastan hans hafa mikið dálæti á og við fengum strax áhuga á að kynnst líbanskri matargerðarlist betur,“ svarar Soffía. „Við hjónin höfum sótt hinn frábæra veitingastað Sumac á Laugaveginum og komumst á bragðið þar. Áður en Árni kom heim um jólnin fór hann í búð í nágrenninu og sankaði að sér kryddum og öðru góðgæti, og við ákváðum að um jólnin skyldum við útbúa líbanskt veisluborð frá grunnni. Yfirkokkur



Soffía Karlsdóttir með eiginmanni sínum, Gunnari J. Árnasyni og dætrunum Sunnefu og Júlíu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN



Grillað eggaldin með tahinisósu er í miklu dálæti hjá fjölskyldunni.



Fjölskyldan matreiddi líbanska veislu eins og hún gerist best.

heimilisins, Gunnar, fékk svo tvær matreidslubækur í jólagjöf sem eru helstu leiðarljósin okkar í líbönsku matargerðarlistinni; Mezze Cookbook (Phaidon) eftir Salma Hage og Sumac eftir Bráin Frey Vigfússon.“

Einstök, heillandi krydd einkenna bragð réttanna

Hvað er það sem heillar ykkur helst við líbanska matargerð?

„Fyrir utan hin einstöku krydd Za'atar, Sumac, Ras el hanout og Berbere, sem einkennir bragð réttanna, eru í líbönskum mat notuð fersk hráefni og mikið grænmeti sem hentar vel þar sem dætur okkar Sunnefa og Júlía eru báðar vegan. Þá er einstaklega spennandi að útbúa líbanska veislu sem samanstendur af mörgum litlum réttum sem hægt er að deila. Ólíkar sósar og ídyfur með grillaða brauðinu er eitt af því sem gerir hlaðborðið og borðhaldið litríkt og skemmtilegt.“

Saltaðar sítrónur fyrirferðarmiklar í líbanskri matargerð

Þegar kemur að því að fá hráefni í líbönsku réttina hafa Soffía og Gunnar uppgötvað rétta staðinn sem hefur að geyma hinar ótrúlegustu kryddblöndur. „Sumar kryddblöndurnar voru okkur framandi en nú er hægt að fá vel flest hér á landi. Við uppgötvuðum verslunina Istanbul Market á Grensásvegi sem er vel falið leyndarmál þegar kemur að framandi matargerð og þar höfum við verið tíðir gestir. Þar höfum



Libanskur matur er sannkallað konfekt fyrir augu, munn og maga.



Bragðgóð og framandi líbönsk krydd gera kartöflur að lostæti.

við fundið öll krydd og hráefni sem þarf í matargerðina, meðal annars niðursoðnar grillaðar papriku og saltaðar sítrónur, sem eru mjög fyrirferðarmiklar í líbanskri matargerð. Lambakjöt er áberandi í líbönskum mat og við höfum notað hægdað, úrbeinað lambalæri og lambaprime, en einnig hentar kjúklingur vel, til dæmis úrbeinuð kjúklingalæri.“

Meistarakokkur og handlangari

Mikla eldamennsku og umræðu um mat á heimilinu má mestmegnis rekja til ástar Gunnars á góðum mat og börnin hafa klárlega tileinkað sér þennan áhuga en dæturnar töfra iðulega fram ljúffenga veganrétti sem þær elda frá grunnni.

„Hér er mjög lítið keypt af tilbúnum réttum og enginn sér eftir tímanum sem fer í matseldina,“ segir Soffía sem segist vera góður handlangari. Hún leggi á borð og gangi frá og svo falli brauðgerð og bakstur oft í hennar hlut. Um tíma átti afrískur matur hug fjölskyldunnar en þau hafa meðal annars ferðast saman til Marokkó og Tansaníu.

Bara til að gefa smjörþefinn af því sem getur verið á boðstólum eru hér nokkrir réttir sem allir eru vegan.

Paprikuídyfa með hnetum er algjört lostæti

Til eru ýmsar útgáfur af þessu lostæti en stuðst er við frábæra uppskrift frá veitingastaðnum Sumac.

„Við höfum prófað að grilla papriku og líka keypt hana niðursoðna í Istanbul Market. Hvort tveggja var mjög gott. Ef paprikan er grillað þarf hún að vera orðin vel mjúk og í lagi þótt hýðið brenni aðeins, en þá er auðveldara að taka af henni hýðið. Það sem gefur einstakt bragð er reykt papriku-duftið og hneturnar. Við setjum allt saman í matvinnsluvél og blöndum vel til að fá mjúka og kremaða áferð og þá getur verið gott að nota öflugan töfrasprota á blönduna. Paprikuídyfan er ljúffeng ein og sér með grillaðu brauði eða sem meðlæti með grillaðu kjöti.“

Paprikuídyfa með hnetum

250 g paprika (niðursoðin eða grillað)
50 g ristaðar, hýðislausar hakkaðar heslihnetur
2 msk. púðursykur
1 msk. salt
100 ml. ólífuolíu
1-2 hvítlauksrif
1/2 msk. salt
1 msk. eplaedik
1 msk. reykt paprikuduft

Setjið hráefnið í blandara. Til að ná léttri og sléttri áferð er gott að finvinna idýfuna með töfrasprota.

Grillað eggaldin með tahinisósu

Eggaldin er í sérstöku uppáhaldi hjá fjölskyldunni. Skerið eggaldin í tvennt eftir endilöngu og kryddið sárið með salti, olífuolíu og góðri kryddblöndu, eins og til dæmis Berbere-blöndu sem er gerð úr chilli dufti, papriku, kóríander, túrmerik, svörtum pipar og kanil. Gott er að gera það með nokkrum fyrirvara svo eggaldinið geti drukkið í sig kryddin. Grillað þar til það er orðið vel mjúkt í gegn, og það má brenna aðeins að utan. Einnig er hægt að setja það í ofn á háum hita og grilla þar. Borið fram með tahini-jógurtsósu og sítrónusafi kreistur yfir. Skreytið með klettasalati og granataeplafræjum, ef vill.

Tahini-sósa

Tahinisósa er sérlega ljúffengt meðlæti með líbönskum mat og myndar gott jafnvægi við bragðmiklar kryddblöndur. Tahini er þykkni úr sesamfræjum og gott að blanda ólífuolíu, sítrónusafa, hunangi og jógúrti saman við. Til að hafa sósuna vegan notum við vegan jógúrt. Allir þurfa að finna þá blöndu sem þeim finnst bragðast best. Ef tahini er mjög þykkt má blanda vatni saman við til að fá réttu áferðina. Svo má salta og krydda eftir smekk, okkur finnst kúminduft passa vel við tahini-bragðið.

3 dl hafra-jógúrt

3 dl tahini

Safi úr 1/2 sítrónu

1/2 tsk. salt

1/2 tsk. kúmin

2 msk. ólífuolíu

1 tsk. af hunangi

Grillað brauð með Za'atar-kryddi

Grillað brauð með Za'atar kryddi og sesamfræjum er ómissandi meðlæti. Za'atar er mild kryddblanda, gerð úr oregano og sesamfræjum. Nota má einfalda brauðblöndu úr durum-hveiti, salti, geri og vatni. Látið deigið hefa sig og fletjið út í litlar flatkókur. Hendið þeim á grillað og dreypið hvítlauksolíu og stráið Za'atar og sesamfræjum yfir þegar tilbúið.

MARINE COLLAGEN FYRIR HÚÐ, HÁR OG NEGLUR

Kollagen er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans. Kollagen er í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum og beinum mannslíkamans og:



- Seinkar öldrun húðarinnar
- Dregur úr sýnilegum hrukum og fínum línunum í húðinni
- Eykur rakastig og stinnleika húðarinnar
- Lagfæra háráðaslitavæði
- Stuðlar að upptöku kalsíums og kalsíumuppbótur.

Vítamín C:

- Stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir starfsemi brjósks, beina og húðar
- Stuðlar að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins
- Stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi og draga úr þreytu
- Stuðlar að endurnýjun afoxaðs forms E-vítamíns og aukinni upptöku járnns.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,

Framleiðandi er Arctic Star ehf.

Allar nánari upplýsingar fast á

www.arcticstar.is

Arctic Star Marine Collagen

Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, og Fjarðakaup.



info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumáli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

RÝMINGARSALA SÍÐASTA HELGIN

GALLERI 17 SMÁRALIND



Vinsæl vörumerki í fatnaði og skóm
Allt að 70% afsláttur

1.000 KR - 2.000 KR - 3.000 KR
4.000 KR - 5.000 KR - 7.000 KR
9.000 KR - 12.000 KR - 15.000 KR

*AUK FJÖLDA ANNARRA TILBODA

carhartt® N A - K D LACOSTE JUST FEMALE
SAMSØE SAMSØE Calvin Klein THE FINEST QUALITY *Herschel*
SUPPLY CO. BRAND
TRADE MARK
enVII Matinique DIESEL  mhimum MOSS
REYKJAVIK

*AUK ANNARRA ðEKKTRA MERKJA

Við erum spennt að opna

glæsilega Galleri 17 verslun á nýjum stað
í Smáralind, miðvikudaginn 28.apríl

Nýjar vörur í Galleri 17 Kringlunni

Fylgist með okkur á samfélagsmiðlum

 gallerisautjan

 galleri17

 ntc.is



STÓRI PLOKKD

UM ALLT LAND Í DAG, LAUGARDAG. ÞETTA ER OKKAR UMH



Íslenska Gámafélagið verður með gáma við valdar verslanir Húsasmiðjunnar yfir helgina. Þangað má koma með plokki í glærum pokum. Íslenska Gámafélagið og Húsasmiðjan eru aðal bakhjarlar Plokks á Íslandi

Auk þess eru opnir plokki gámar við valdar verslanir Bónus og Krónunnar. Nánar á samfélagsmiðlum fyrirtækjanna og Plokk á Íslandi á Facebook

Plokk á Íslandi þakkar eftirtöldum sveitarfélögum stuðninginn:



GARÐABÆR

PLOKK Á ÍSLANDI ER HANDHAFI UMHVERFISVIÐURKENNINGAR
REYKJAVÍKURBORGAR OG VAR TILNEFNT TIL
BLÁSKELJARINNAR 2020.

LAGURINN

UMVERFI, ÞETTA ER OKKAR FRAMTÍÐ



PLOKK
Á ÍSLANDI



SKAGASTRÖND



MOSFELLSBÆR



RANGÁRÐING YTRA

Plokk á Íslandi þakkar eftirtöldum
fyrirtækjum stuðninginn:



HAGI ehf.

Plokk á Íslandi
á Facebook
www.plokk.is
plokk@plokk.is
#plokk #plokk2021



Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



**Kassagítarar
á tilboði**

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Óskast keypt

**STADGREIDUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!**

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt
27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar &
Námskeið

Námskeið



**ICELANDIC, ENGLISH,
NORWEGIAN, DANISH &
SWEDISH F. FOREIGNERS -
ENSKA, NORSKA, DANSKA,
SÆNSKA**

Only 2-5 students per course!
Icelandic for Thais and Vietnamese.
Íslenska f. Tælendinga og
Vietnama. Einnig Sérnámskeið fyrir
Heilbrigðisstarfsfólk/Also Special
courses for Health Personell. Enska
fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for
Guides. Start: 26/4, 24/5, 21/6,
19/7, 16/8, 6/9, 4/10. 4 weeks x 5
workdays or Sat/Sun x 10 weeks.
AM & PM. Price: 49.500. Labour
Unions pay back 50-90 % of price.
Stéttarfélag endurgreiða 50-90%
námsgjalds. www.iceschool.is - ff@
icetrans.is - facebook.com/icetrans.
IceSchool-Fullorðinsfræðslan,
Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Heimilið

Barnavörur



**VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI
+ SKIPTITASKA**

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar -
Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313
barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. íbúð 66 fm með
öllu innbúi, á svæði 105 Rvk. Með
góðu útsýni yfir sundin og Esjuna.
Uppl. í síma 893-3475.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu ca.70 fm gott iðnaðar/
geymslubíll með stórru hurð við
Dalveg í Kópavogi. Uppl. í síma 893
3475

Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464**

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

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of
studies of the Blessed Torah. All
the material is completely free. you
may download it, copy it and give
it away.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



**FINNDU RÉTTA
STARFSKRAFTINN**

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Anna Rut Kristinsdóttir, annarut@frettabladid.is

433.is
ÞRIÐJUDAGA KL. 21.30

Hörður Snævar Jónsson, ritstjóri 433.is,
fer yfir það helsta í fótboltaheiminum
með aðstoð helstu sparsérfræðinga
landsins.

Þátturinn er sýndur samtímis á
Hringbraut og 433.is

ORMSSON netgiró

HRINGBRAUT

**GLEÐILEGT
SUMAR**

**TILBOÐ
15% afsláttur af
Trotec sumarviftum
bara í næstu viku.**

VERSLAÐU Í NETVERSLUN: WWW.VIFTUR.IS/TROTEC

Íshúsið **viftur.is**

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