

KJÖT LEIÐ

LAUGARDAGUR 23. JÚNÍ 2018

Helgin



Vilhjálmur Jón Guðjónsson og Guðmundur A. Þorvarðarson fóru í ferð til Suður- Afríku sem leiddi til þess að þeir bjuggu þar í tæpan áratug. Nú gefa þeir íslenskum ferðalöngum kost á að upplifa töfra og leyndardóma Suður- Afríku ➔4



Oddur Árnason, kjötiðnaðarmaður hjá Sláturfélagi Suðurlands, með glæsilegan bikar sem hann heldur sem Kjötmeistari Íslands næstu tvö árin. MYND/ERNIR

Gleðilegt grillsumar!

Oddur Árnason, kjötiðnaðarmaður hjá Sláturfélagi Suðurlands er Kjötmeistari Íslands 2018. Hann segir nauðsynlegt að hafa gómsætar pylsur fagmannsins á kanti grillisins í forrétt á meðan grillað er og mælir með SS-kryddlegnum lamba-, nauta- og folaldasteikum til að fullkomna ljúffengt grillsumarið. ➔2

Aðeins

á starfsmann
á viku

Ávextir í áskrift kosta um 550 kr.
á mann á viku og fyrirhöfn
fyrirtækisins er engin.

**AVAXTA-
ABILLINN**

Avaxtaáttu betur

www.avaxtabillinn.is
avaxtabillinn@avaxtabillinn.is • 517 0110

Framhald af forsiðu →

Ég hef alltaf haft ástríðu fyrir mat og eldamennsku og dreymdi um að verða matreiðslumaður á sínum tíma. Þá var hins vegar ógjörningur að komast á námssamning og mér bent á að fara í kjötið í staðinn. Þótt ég vissi harla lítið um námið ákvað ég að slá til og læra þá til kokks eftir kjötiðnaðarnámið. 32 árum seinna er ég ekki enn byrjaður í kokknum því það er svo hrikalega gaman að vera kjötiðnaðarmaður," segir Oddur Árnason, kjötiðnaðarmaður og Kjötmeistari Íslands 2018.

Oddur útskrifaðist árið 1990 úr kjötiðni en hefur starfað í faginu frá árinu 1986.

„Kjötiðni er fyrst og fremst skapandi vinna og afskaplega skemmtilegt starf. Kjötiðnaðarmenn búa til sælkerahraefni fyrir matreiðslumenn og markaðinn en líka fyrir ástríðukokkana heima í eldhúsi. Starfið snýst því ekki eingöngu um að skera kjötskrokka rétt heldur vinna að nýsköpun í framleiðslu og búa til dýrindis kjötvörur á disk landsmanna," segir Oddur sem þykir þó allra skemmtilegast við starfið að smakka á öllum þeim dásamlegu náttúruafurðum sem íslenskur landbúnaður gefur.

„Ég er að smakka allan liðlangan daginn enda látum við engar vörur frá okkur nema að bragða á þeim fyrst. Þannig smökkum við hverja einustu pylsulotu sem við framleiðum áður en þeim er pakkað í umbúðir því allt sem frá SS fer þarf að vera fyrsta flokks í gæðum og bragði.“

Kom, sá og sigraði

Oddur kom, sá og sigraði í fagkeppni Meistarafélags kjötiðnaðarmanna sem fram fór 10. mars síðastliðinn. Kjötiðnaðarmenn frá SS sópuðu til sín verðlaunum og hreppti Oddur titilinn Kjötmeistari Íslands.

„Það er mikill heiður og ánægjulegur," segir Oddur sem ber titilinn næstu tvö árin. „Þetta var í fyrsta sinn sem ég gerði atlögu að kjötmeistaratitlinum og það voru nokkuð margir sem reyndu sig við hann þetta ári.“

Oddur sigraði í flokknum „Athyglisverðasta nýjung keppinnar“, „Besta varan unnin úr nautakjöti“ og „Lambaorðan“.

„Ég lagði mikla vinnu í þessar afurðir og naut þess að hafa gott hraefni að vinna úr og frábæra aðstöðu. Það er heimikið föndur í kringum svona nýsköpun og frábært að uppskera með sigri," segir Oddur.

Athyglisverðasta nýjungin frá Oddi var Sveitakonfekt. „Það er freistandi fantasía sem samanstendur af steiktum nautakjöti sem er mótað í konfektmola sem eru súkkulaðiþjupaðir með grófu sjávarsalti til skrauts," útskýrir Oddur um gömsæta konfektbita sem passa einkar vel með rauðvínsári eða koniaki.

Í flokknum „Besta varan unnin úr nautakjöti“ vann Oddur með grófum nautavöðva, reyktum og krydduðum að utan. „En þótt nýjung slái í gegn í keppinni fer hún ekki sjálfkrafa í framleiðslu til neytenda strax. Nýsköpunarnefnd vinnur í þróun markaðsvara og sumt hlýtur náð hennar strax á meðan annað er sett á salt og kannski tekið upp síðar.“

Lambaorðuna hlaut Oddur fyrir Tindfjallahangikjet. „Það er lostætt lambalæri sem er hráverkað á sama hátt og parmaskinka en reykt," segir Oddur um eina af verðlaunavörum sínum sem fæst ná á íslenskum markaði.

Hrein náttúruafurð hjá SS

Allt kjöt sem fer í framleiðslu hjá



Oddur er hrifnastur af íslensku lambakjöti og nautakjöti á sumargrillið en segir ómissandi að grilla nokkrar SS-pylsur með í forrétt. MYNDIR/ERNIR



Íslendingar borða fleira en SS-pylsur því Oddur segir þá sólgna í SS-grillkjöt.



Kryddaðar lambatvirrifjur og lambalærisseiniðar eru vinsælastar á grillið frá SS.

SS kemur frá bændum á Suður- og Vesturlandi.

„Allt er það úrvals hraefni því íslenskar landbúnaðarvörur eru af miklum gæðum og hreinleika. Dýrin lifa í íslenskri náttúru sem er hvað hreinst í heiminum og allar landbúnaðarafurðir eru ferskar náttúruafurðir, lausar við sjúkdóma, hormóna og lyf sem menn eru því miður enn að kljást við annars staðar í heiminum," útskýrir Oddur.

Ferskleiki og mestu gæði eru aðalsmerki Sláturfélags Suðurlands og segir Oddur að fylgst sé með gæðaframleiðslu SS allt frá því að

skepnan kemur til slátrunar þar til hún sé komin í hendur neytenda.

„Við leggjum mikið upp úr því að hafa kjötvörur okkar ferskar og vinna þær rétt frá grunni. Með því tryggjum við að rómuð sælkeruappplifun SS skili sér alla leið á disk landsmanna.“

Folaldakjöt, villibráð á grillið

Oddur er austanmaður, fæddur í Vík í Mýrdal en hefur búið lengst af á Hvolsvelli þar sem hann hefur starfað hjá SS í 32 ár.

„Upphald mitt á grillinu er íslenskt lambakjöt og nautakjöt," segir Oddur sem er annálaður sæl-



Hér sést hluti af girnilegri grillinu SS eins og hún lítur út í kjöttælum landsins.

Við leggjum mikið upp úr því að hafa kjötvörur okkar ferskar og vinna þær rétt frá grunni. Með því tryggjum við að rómuð sælkeruappplifun SS skili sér alla leið á disk landsmanna.

SS, æðislegur bití í sumrinu enda er alltaf gott að hafa pylsur á kantinum þegar verið er að grilla. Það er nefnilega nauðsynlegt að geta nartað aðeins í pylsur sem forrétt á meðan verið er að höndla og steikja kjötið. Ómunar vinsæl vara á grillið í sumari er CajP's- kryddaður folaldavöðvi.

„Folaldakjöt er í raun villibráð því folöld eru aldrei alin inni heldur eingöngu úti í náttúrunni. Mér þykir folaldakjöt engu síðar en hreindýrakjöt á bragðið, það er unnið úr hreinum vöðvum og er lungamjúkt undir tönn.“

Vinsælasta grillkjötið frá SS undanfarin ár er kryddlegnar lambalærisseiniðar og lambatvirrifjur sem verið hefur söluhæsta grillvaran í áraföld.

„Það gleður alla munna og maga af grillinu og er galdurinn þar að hafa hitt á rétta samsetningu krydds og marinerungar sem tónar svo afbragðs vel við lambakjötið," segir Oddur kátur og óskar landsmönnum gleðilegs grillsumars.

kerakokkur og kjötmeistari. „Mikil vakning er hjá landanum fyrir kryddlegnu nautakjöti á grillið enda gríðargott. SS tefli fram trufflu- og pipar-nautakótleittum og -steikum í grillinu sinni í fyrri og það hefur slegið í gegn," segir Oddur þar sem hann stendur við grillið og leggur á það lostætar grillpyslur frá SS.

„Við framleiðum Ítalskar grillpyslur og Pylsur fagmannsins yfir sumartímann, sem eru chili-ostapylsur. Þær eru svolítið sterkar og rífa aðeins í, en með eindæmum ljúffengar. Þær fengu gullverðlaun í fagkeppni Meistarafélags kjötiðnaðarmanna í fyrri og eru, ásamt ostapylsum og Bratwurst-pylsum

Helst í kjörþyngd og laus við löngun í gosdrykki

Bio Kult Candéa er blanda af góðgerlum, hvítlauk og Grape Seed Extract sem hefur góða áhrif á meltinguna og hjálpar til við að draga úr áhrifum og vexti candida svepps.

Candida albicans er svokallaður tækifærissveppur (sem er ákveðið form af geri) og er hann í litlum mæli í munni og þörmum til að aðstoða við meltingu. Hann er í raun eðlilegur hluti af hópi þeirra örvera sem lifa í meltingarveginum en ef þessi sveppur fær að vaxa óhindrað verður hann orsök fjölda óæskilegra einkenna eins og t.d. þreytu, liðverkja, loftmyndunar og þyngdaraukningar og löngun í sykrðu matvæli og drykki eykst.

Meltingartruflanir, sveppasykingar eða þunglyndi?

Afar mikilvægt er að þarmaflóran okkar sé heilbrigð og í jafnvægi en það er stundum hægara sagt en gert því það er svo margt í nútímasamfélaginu sem hefur áhrif þar á og kemur á ójafnvægi í þörmunum. Þar ber helst að nefna sykklalyf, óreglulegan svefn, streitu, mikla kaffi- og áfengisneyslu og að sjálf-sögðu neyslu sykurs og einfaldra kolvetna. Ef það verður ójafnvægi á þarmaflórunni og það dregur úr vexti heilbrigðra baktería myndast kjöraðstæður fyrir þær óæskilegu og er Candida-sveppurinn þá ofarlega á blaði. Ef hann fer að vaxa óhindrað veldur hann oft miklum usla og einkennin leynd sér ekki.

Þú geta til dæmis verið:

- Meltingartruflanir
- Uppþemba
- Óeðlilegar hægðir
- Húðvandamál
- Sveppasykingar (sérstaklega hjá konum)
- Timabundið ofnæmi
- Hugsanlegt þunglyndi

Sveppur sem elskar sykurl

Candida-sveppurinn elskar sykurl og nærst og dafnar vel þegar svoleiðis er í boði. Hann yfir því líka undir löngun í sætindi og eiga margir erfitt með að kljást við þann þúka. Mikill óvöxtur á Candida albicans getur valdið því að þarmaveggirnir veikjast og verða gegndræpir (leaky gut/gegndræpur ristill) og þá er ástandið



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuráðgjafi hjá Artasan.

„Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykurl úr fæðunni.“

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuráðgjafi

orðið alvarlegt því þegar óæskileg efni ná að leka úr þörmunum út í líkamann valda þau sjúkdómum eins og til dæmis síþreytu, liðdagigt, migreni og fleiru sem getur verið mun alvarlegra.

Góðir gerlar og breytt mataræði

Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykurl



„Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun er til staðar í slíkt lengur,“ segir Kolbrún Hildur.

úr fæðunni. Það þýðir að við sleppum sælgæti, kókum, hveiti og áfengi. Einnig skal draga úr neyslu á korni, baunum, ávöxtum, brauði, pasta og kartöflum, en það mun hindra vöxt sveppsins og á endanum hjálpa til við að koma á jafnvægi. Einnig er mikilvægt að

sleppa neyslu á gerjuðum matvælum eins og t.d. súrkáli því þó svo að það sé gott og örvi vöxt baktería í þarmaflórunni, þá örvar það líka óæskilegar bakteríur. Til þess að verið sé að vinna heilshugar að því að drepa gersveppinn og koma jafnvægi á þarmaflóruna er best að taka inn góða mjólkursýru-gerla því það þarf að styðja

við framleiðslu á góðum bakt-eríum á sama tíma og við drögum úr vexti þeirra „vöndu“.

Bio-Kult Candéa er lausnir

Bio-Kult Candéa inniheldur öfluga blöndu af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grapefruit seed extract (GSE) sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður Candida albicans gersveppinn. Fyrir utan að innihalda 7 mismunandi gerlastrengi sem byggja upp vinveittu þarmaflóruna er þarna hvítlaukur sem er gríðarlega öflugur við að drepa niður gerjun og trufla virkni sveppsins og GSE sem er þykki, gert úr kjörnum greipávaxta. GSE inniheldur efnasambönd sem eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum baktería, veira og sveppa og hafa langvarandi sveppasykingar (af völdum Candida albicans) verið meðhöndlaðar með þessu efni.

Uppþemban hætti og sykurlöngun minnkað til muna!

Inntaka á Bio-Kult Candéa hefur reynst fjölmörgum afar vel og er Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir ein þeirra:

„Í mörg ár fann ég fyrir óþægindum í maga. Ég upplifði það yfirleitt

„Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.“

Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir, 54 ára og 5 barna móðir

þegar líða tók á daginn að ég yrði sífellt uppblásnari um magann og sér í lagi efri hluta hans þannig að ég taldi líklegt að um óþol væri að ræða. Mér var bent á Bio Kult Candéa hylkin og ákvað að það sakaði ekki að prófa. Þegar ég hafði tekið staðfastlega 2 hylki daglega með stærstu máltíð dagsins í 2 mánuði fór ég að finna mun. Ég hafði í mörg ár verið afar hrifin af ákveðnum gosdrykk og hann varð hrítleiga og vera til í ísskápnun. Eftir þessa tvo mánuði fór ég að finna minnkandi löngun í hann sem og aðra sykuraða gosdrykki og hefur vatnsdrykkja aukist að sama skapi. Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun er til staðar í slíkt lengur. Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.“

Bio-Kult Candéa er öruggt og hentar vel fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Pakkinn inniheldur 60 hylki og ef um fyrirbyggjandi meðferð er að ræða duga 2 hylki á dag (1 hylki tvisvar á dag). Ef Candida-syklingin hefur þegar blossað upp þá er í lagi að taka 2 hylki tvisvar á dag.



Á að grilla í kvöld?

Frutin er náttúruleg lausn við brjóstsviða



Takið 1-2 töflur eftir þörfum

Frutin hentar einnig barnshafandi konum.



Fæst í apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Lambaborgari á leikdag



IRELANDIC LAMB BURGERS
#TEAM ICELAND

NORÐJENSKA



Ferðin er fjölbreytt enda margt að sjá og skoða. Og smakka en hér má sjá bjórsökkun á ströndinni.

Leyndardómar Suður-Afríku

Vilhjálmur Jón Guðjónsson og Guðmundur A. Þorvarðarson fóru í ferð til Suður-Afríku sem leiddi til þess að þeir bjuggu þar í tæpan áratug. Nú gefa þeir íslenskum ferðalögum kost á að upplifa töfra Suður-Afríku.

Ég hafði unnið hjá Össuri hf. í 20 ár og meðal annars séð um tæknaástoð og kennslu í gervilímasmíði í öllum nýjaheimslöndunum, þar með talinni Suður-Afríku," segir Vilhjálmur, eða Villi. „Við höfðum verið með íbúðir í útleigu þannig að við vorum vanir rekstri gistingar.“ Þegar Villi sagði upp hjá Össuri var hann beðinn um að fara eina lokaferð til Suður-Afríku og halda námskeið þar. „Ég tók það að mér með þeim skilyrðum að ég gæti tekið Guðmund með og við gætum verið þar í sex vikur. Þegar við fórum út 2-3 vikum áður en ég átti að halda námskeiðið þá gistum við í Höfðaborg og keyrðum svo rólega upp hina undurfallegu blómaleið, eða Garden route, til George þar sem námskeiðið skyldi haldið. Þetta er nokkurn veginn sama leið og við ætlum að fara með hóp á vegum Úrvals Útsýnar til Suður-Afríku í lok október. Þennan tíma notuðum við til að kynna landi og þjóð. Stoppuðum í hverju krummaskuðinu á fætur öðru, spurðum mikið um lífshætti, menntun, siði, afkomu og fleira og urðum gersamlega heillaðir af landinu og þjóðinni sem var að koma úr fjötrum aðskilnaðarstefunnar.“

Eftir námskeiðið í George héldu þeir áfram að skoða sig um. „Við ákváðum að keyra inn í landið áleiðis til Cape Town og stoppuðum í afar mörgum þorpum. Eitt kvöldið sitjum við á yndislegu hóteli eftir afar góðan kvöldverð, horfum yfir vínakerur og fjöll í fjarska sem gætu verið íslensk þar sem gróðurinn er svipaður svona í fjarlægð þó hitastigið sé nokkuð þægilegra en á Íslandi,“ segir Villi. „Þarna spyr Guðmundur mig hvort ég gæti hugsað mér að búa þarna. Vá, svoltið stórt spurt, hugsaði ég, en eftir nokkra umhugsun var svarið já. Við fórum strax í að reyna að kaupa þetta hótél, en það gekk ekki eftir.“

Þeir keyrðu áfram til Höfðaborgar þar sem þeim var ráðlagt að fara til Greyton sem er í klukkustundar akstursfjarlægð. „Við heilluðumst af þorpinu og þar var hótél til sölu, Greyton Lodge. Við fórum beint í að semja um kaup á því og 2004



Hér standa þeir Bói og Villi þar sem Indlandshaf og Atlantshaf mætast.



Meðal þess sem fer fram í ferðinni er heimsókn á strútábúgarð.

fluttum við svo endanlega til Suður-Afríku og tókum yfir rekstur á hótelinu og veitingastaðnum.“

Þeir höfðu með sér góða hjálp, en þetta var ekkert auðvelt. „Við vorum „útlendingar“ þarna öll okkar ár,“ segir Villi. „Við vorum með fimmtán manns í vinnu sem var mikil ábyrgð þar sem þessir fimmtán einstaklingar höfðu fyrir störfjöldskyldum að sjá.“ Það má segja að þarna hafi hjálparstarf Bóa og Villa hafist en Guðmundur er kallaður Bói. „Draumurinn var alltaf að geta gefið eitthvað til baka til samfélagsins. Við vorum með sápueldhús í fátækrahverfinu um helgar öll árin sem við vorum þarna. Vandamálið var stundum hjá fátæka fólkinu að þegar það fékk launin á föstudegi þá var oft

fylleri og óregla alla helgina og þá fengu börn og þeir sem minna mega sin ekkert að borða.“

Villi og Bói verða fararstjórar fyrir Úrval Útsýn í Suður-Afríku í október eins og áður sagði. „Við komum til með að fara með hópinn inn í fátækrahverfið því það er hollt fyrir okkur öll að kynna fátækt,“ segir Villi. „Fyrirverandi starfsfólk okkar mun bjóða okkur inn á heimili sitt og svo eru þau bún að taka á leigu safnaðarheimilið og þar ætla þau að bjóða gestum okkar upp á suður-afrikan mat eins og hann gerist bestur.“

Villi og Bói fluttu heim árið 2013 eftir næstum tíu ár í Suður-Afríku en landið hefur ennþá sterk ítök í þeim. „Við erum búnir að fara tvær ferðir með hópa frá Úrvali Útsýn til Suður-Afríku og það má segja að við séum að kynna okkar hlið í landinu fyrir fólki. Það eru opnaðar ansi margar dyr sem fólk myndi almennt ekki fá að kíkja inn um sökum vinnu okkar við fólk á þessum slóðum,“ segir Villi. „Við erum í samstarfi við afar vandaða ferðaskrifstofu í Suður-Afríku sem kemur til með að halda afar vel utan um hópinn. Við fórum mjög svipaða leið og við fórum upp-haflega, en munurinn er sá að nú þekkjum við fólk í öllum þessum litlu þorpum sem mun opna hjörtu sín og sýna okkur fallega landið sitt.“

Frekari upplýsingar á www.uu.is.

STJÖRNU GRÍS

Framleitt úr 1. flokks íslensku grísakjöt



Skinka

80% KIÖT + LÆRVÖÐVAR

Nýtt ÚTLIT SÖMU GÆÐIN

Áleggin frá Stjörnugrís hafa fengið nýjan búning en að sjálfsögðu halda þau sömu gæðum. Eini íslenski framleiðandinn sem framleiðir einöngu úr íslensku grísakjöt.

www.svinvirkar.is

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins aðeins 1.690 kr.*

SVÍNAKJÖT MEÐ TOFANSÓSU
KJÚKLINGUR MEÐ SATAYSÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð
Sjáðu öll tilboðin okkar á www.kinahofid.is

Opíð alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00

KINAHOFIÐ

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

Life-flo fyrir aukna velliðan

Er líkaminn undir miklu álagi, ertu með þreytta vöðva, færðu vöðvakrampa eða vantar þig góða slökun? Í Life-flo er magnesíum í aðalhlutverki. Áhrifarík samsetning sem bætir heilsuna.

Life-flo er ný vörulína sem inniheldur mikið af virkum efnum sem stuðla að aukinni velliðan. Life-flo inniheldur meðal annars magnesíumklóríð sem kemur frá fornum sjávarbotni þekktum undir nafninu Zechstein Sea og liggur við Hollandstrendur. Magnesíum frá þessum stað er þekkt fyrir einstök gæði.

Life-flo býður meðal annars upp á:

- Magnesíumflögur í baðið fyrir góða slökun
- Milda sturtusápu
- Magnesíum sápuþykki
- Magnesíum sport roll-on sem hentar frábærlega í íþróttakönnu
- Magnesíum fótasprey sem inniheldur einnig piparmintuolíu og eucalyptus sem er einstaklega kælandi og róandi
- Magnesíum og Cramp bark fótakrem, þessi samsetning er sérstaklega áhrifarík og hönnuð til að hjálpa vöðvunum að slaka á, virkar því vel á fótapirring og sínadratt

Þórólfur Ingi Þórssón, Íslandsmeistari í 10.000 m hlaupi og margfaldur Íslandsmethafi í 40-44 ára flokki, mælir með vörum frá Life-flo. „Vöðvaslakandi kremið, Magnesíum og Cramp bark frá Life-flo, er virkilega gott. Ég ber kremið á fæturna kvöld og morgna og finn mjög mikinn mun á endurheimt milli æfinga. Það sem mér líkar einstaklega vel er að það veldur ekki kláða eins og getur gerst með magnesíum úða,“ segir hann.

Life-flo vörulína fæst í verslunum Heilsuhússins, Apótekinu og á Lyfja.is



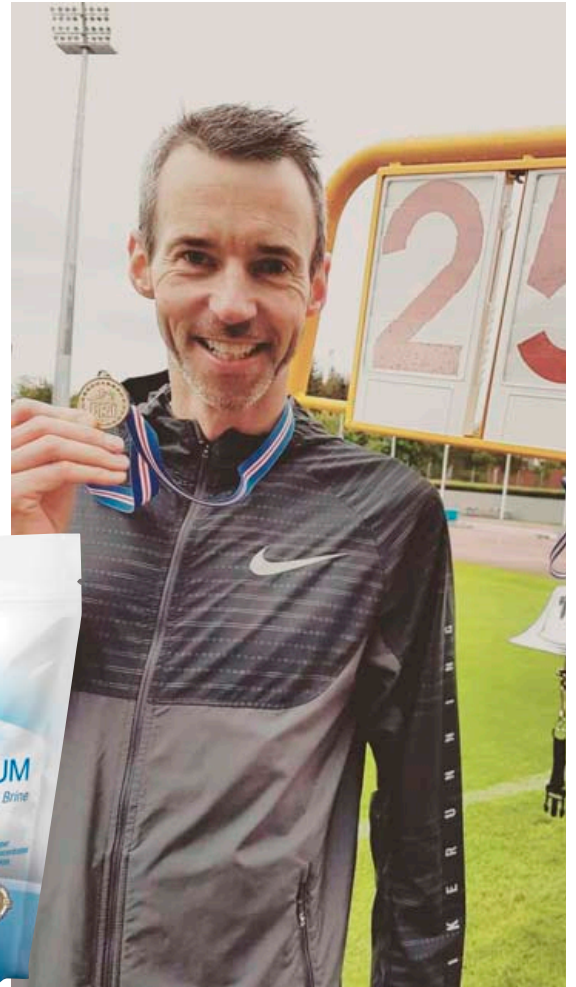
Magnesíum og Cramp bark krem.

Magnesíum roll-on á auma vöðva.

Magnesíum sturtusápa.

Magnesíumflögur í baðið fyrir góða slökun.

“Vöðvaslakandi kremið, Magnesíum og Cramp bark frá Life-flo, er virkilega gott. Ég ber kremið á fæturna kvöld og morgna og finn mjög mikinn mun á endurheimt milli æfinga. Það sem mér líkar einstaklega vel er að það veldur ekki kláða eins og getur gerst með magnesíum úða.



Þórólfur Ingi Þórssón, Íslandsmeistari í 10.000 m hlaupi, og margfaldur Íslandsmethafi.

Betri upptaka og virkni með KAL

KAL ActivMelt er ný bætiefnalína frá hinum þekktu framleiðanda KAL. Þetta eru bragðgóðar munnsogstöflur. KAL bætiefnalínan kemur frá Kaliforníu og á rætur að rekja til ársins 1932.

Vítamín og steinefni gegna mikilvægu hlutverki í allri líkamstarfsemi. Sumir eiga mjög erfitt með að kyngja töflum eða hylkjum, til dæmis margt eldra fólk. Ósp Viðarsdóttir, næringarþerapisti hjá Heilsu, segir að upptaka líkamans á munnsogstöflum sé oft mun betri en í steypum töflum eða hylkjum. „Munnsogstöflurnar henta því frábærlega fyrir fólk sem á erfitt með að nýta næringarefni af einhverjum ástæðum,“ segir hún.

Góð form og áhrifaríkar blöndur

KAL býður nokkrar tegundir vítamína. Þar má nefna KAL B12 sem inniheldur tvenns konar form B12-vítamíns. Það eru methyl- og adenosylcobalamin. „Þessi blanda hentar vel öllum sem þurfa að taka inn B12 en þau styðja m.a. vel við efnaskiptin í líkamnum og orkuvinnslu,“ segir Ósp.

Frá KAL má einnig finna blöndu D3- og K2-vítamína. Þau vinna vel



Ósp Viðarsdóttir næringarþerapisti.



“Munnsogstöflur henta því frábærlega fyrir fólk sem á erfitt með að nýta næringarefni af einhverjum ástæðum.

saman og eru til dæmis bæði mjög mikilvæg fyrir heilbrigði beina og æða. „Sífellt fleiri rannsóknir sýna fram á sterk tengsl milli K2 og D3 og hversu mikilvægt K2 er til að upptaka og nýting á kalki verði sem best. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á nauðsyn K2 til að fyrirbyggja æðakölkun,“ útskýrir Ósp. „Með munnsogstöflunum fæst betri upptaka og meiri virkni,“ segir hún.

Kal ActivMelt fæst í verslunum Lyfju og í Heilsuhúsinu.

Bílar & Farartæki

Bílalíf



TILBOD 1990Þ!!!

TOYOTA AURIS STW ACTIVE. Árgærd 12/2013, ekinn aðeins 48þ.km, bensin, sjálfskiptur. Dýrari útfærslan með stóra skjánum! Tilboðsverð aðeins 1.990.000. Rnr.441146. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi, s:562-1717.



7 MANNA - SJÁLFSKIPTUR!

MAZDA 5, sjálfskiptur 7 manna. Árgærd 2012, ekinn aðeins 70þ.km., flött eintak og sniðugur bill. Verð 2.470.000. Rnr.441147. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi, s:562-1717.



Vorum að fá fullt nýjum hjólhúsum í mörgum litum og stærðum, á staðnum. Verð frá aðeins 1.990.000.- 100% lán mögulegt.

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

STÓRA BÍLASALAN



NÝR BÍLL

VW Golf 1.6 Diesel Comfortline. Árgærd 2018, sjálfskiptur 7 girar. Verð 3.690.000. Rnr.136950.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is



FENDT Tendenza 515 SG Árgærd 2018 Nýtt og ónotað störglæsilegt hús á frábæru verði sett verð/ skiptiverð 5.380.000.- Tiboðsverð Staðgreitt kr4.790.000.-Rnr.105777 Braut Netbílásala frítt að skrá vantar bíla á skrá mikil sala bilabraut@bilabraut.is

Braut Bílasala
Bildshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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



ÞARFTU AÐ KAUPA EDA 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.

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

Bílar til sölu



Til sölu Ford Expedition Limited EL V8 Ekinn 94.000 km. Einn eigandi. Topp bill. Uppl. S. 8400470

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til þaka

Fjór hjól



Rafmagnsvespa

Engin trygging!
Ekkert próf!
139.000,-



Bílaþjónusta

VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ PÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkölludekk-hjólasköfudekk Ofi. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@sinnet.is

Varahlutir

Altenatorar & Startarar



ljósboðinn@ljósboðinn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Hreingerningar

VY-DRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja



Almenn Lóðavinna
S: 691 7515

Bókhald

RETTA- 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.

Málarar

GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU ÚTI.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.

Löggildur málarameistari
Jón og Marteinn Málningarþj. S: 8611242

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianofl. ofl. Extra stór bill. Búslóðaflýta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600



Bryndis
GSM: 773 7400

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 8630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



ÍÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Vagnhöfði 17

Tvö stærri leigubíl eftir, 235-244 m² með 4 m iðnaðarhurðum, góðum bílastæðum og útsvæði.

s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com

Einstök leigubíl



plettac distribution

FRÁBÆR ÞJÓNUSTA - GÓÐ VERÐ
SALA OG LEIGA

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni

VINNUPALLAR EHF

s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVEMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagdir
- Hellulagdir
- Þökulagdir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Jarðvinna
Drenlagdir
Skólplagnir
Lóðavinna
Gerum tilboð
S & H ehf
Uppl. í s: 823-7473

Smíðum glugga og fög, lagfæringar
og viðgerðir fyrir húsfélög, verkataka
og einstaklinga S. 899 4049

Nudd

NUDD

Slökunarmudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Spáðómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S.
663 0746.

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



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir
lofttræstikerfa. Hafðu samband og
pantaðu fría ástandsskoðun í síma:
557 7000 eða inná www.k2.is



Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum
lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is



HAGVANGUR

Glæsilegur Range Rover



Range Rover Vogue V8 Diesel

Ekinn 137 þ. km sjálfskiptur, hlaðinn aukabúnaði,
krókur og fleira.

Verð 13.800.000 **HM verð 12.900.000**

Raðnúmer á bilasalur.is 203610



TOURINGCARS
gummi@touringcars.eu

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú). Upplýsingar í síma 776 7600

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMA- STARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og JOB.is
á atvinna.frettabladid.is eða á www.job.is

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

Keypt & Selt

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gullas, 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

KRANI TIL LEIGU

Sjálfuppreisnanlegur krani til leigu. Uppl. í s. 773 3376

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 25/6, 23/7, 3/9, 1/10, 29/10, 26/11. 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 28/5: 4weeks/vikur x 5 days/daga, 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening/Morgna/Síð/Kvöld. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðnafræðslan-iceschool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésen.



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



Stiga Estate 7102 H

Sjálfskiptur lúxus sláttutraktor Kawazaki FS600V mótör Notendavænt sæti og stýri 320 lítra graskassi Fráber traktor í stærri svæði



Askalind 4. Kóp. Sími 564 1864 www.vevarsol.is



myranaut

Húsnæði

Húsnæði óskast

EINBÝLI / HÆÐ / RADHÚS Í 110 RVK

EDA NÁGRENNI ÓSKAST

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvisum greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

sendtohelgi@gmail.com

Sumarbústaðir



STÓRT SUMARHÚS TIL LEIGU Í GRÍMSNESI!

12 manns. Verð 40.000 þús kr. nóttin virka daga og 45 þús kr. nóttin um helgar, lágmark 2 nætur. Heitur pottur og sauna. Uppl. 898 1598 & ktsumarhus@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar duglegt sölu fólk til að selja USB Lykil sem á er trúarleg bók. Sölu laun 50% eða 5.000 kr fyrir hverja sölu. Upplýsingar í síma 776-4111

Zinkstöðina Hafnarfirði vantar starfkraft til framtíðarstarfa. Íslenskukunnátta skilyrði og lyftapróf væri gott. Uppl. gefur Ragnar í s. 896-5759

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðabjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðabjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjúlundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plökkun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Timapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl.; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



DOMUSNOVA
Fasteignasala

Strandgata 31

**Verð frá
29.900.000 kr.**

Nýjar íbúðir í hjarta
Hafnarfjarðar



Kveðja
Vilborg Gunnarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
891 8660
vilborg@domusnova.is



Kveðja
Vera Sigurðardóttir
Löggiltur fasteignasali
866 1110
vera@domusnova.is

OPIÐ HÚS

**LAUGARDAGINN 23. JÚNÍ
OG
SUNNUDAGINN 24. JÚNÍ
KL. 13-14**





Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

ráðum
ráðningarstofa

GARÐATORG
EIGNAMIDLUN

GARÐATORGI 7
210 GARÐABÆ
Sími : 545-0800
is www.gardatorg.is

Þóroddur S. Skaptason lögg. fasteignasali

Heildsala til sölu

Rótróin heildsala með snyrtivörur er til sölu.
Góð viðskiptasambönd.

Heildsalan er í eigin 118 fm húsnæði sem getur fylgt með í kaupunum. Verð á rekstri 55 millj, auk lagars.

Möguleiki að kaupa eða leigja húsnæðið.
Góð EBIDTA.

Allar nánari upplýsingar veitir:
Sigurður Tyrfinnsson löggiltur fasteignasali
sigurdur@gardatorg.is

Suðurgata 13 - efsta hæð - 101 Rvk.
Opíð hús mánudag 25. júní kl. 17:30 – 18:00

OPÍÐ HÚS

LAUS ÍBÚÐ Í MIÐBORGinni - FALLEG OG BJÖRT EFSTA HÆÐ
Falleg og björt 4ra herb., 91,5 fm. íbúð á 3. hæð í fjórþýlishúsi, í miðborg Reykjavíkur. Útgengt á svalir frá eldhúsi. Tvær stofur og tvö herbergi. Mögulegt að breyta annarri stofunni í herbergi. Endurnýjað frárennsli fyrir ca. 2 árum. Frábær staðsetning, þar sem stutt er í skóla, verslanir og þjónustu. **Verð: 46,5 millj.**

Allar nánari uppl. veitir: Eggert Ólafsson, löggiltur fasteignasali
S: 893 1819, eggert@fasteignasalan.is

Eggert Ólafsson
Lögg. fasteignasali
S: 893 1819
eggert@fasteignasalan.is

Holtsgata 41
101 Reykjavík

OPÍÐ HÚS
sunnudaginn 24. júní kl. 15:30 – 16:00

Falleg 105 fm íbúð á efstu hæð
Þrjú rúmgóð svefnherbergi
Björt stofa m suðurluggum
Ný eldhúsinnrétting,
mikið skápapláss
Gott útsýni

Verð : **52,5 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is sími: 695 5520

MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

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 vottæka alþjóðlega reynslu. Pennan 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

VIÐ ERUM TRAUSTI



Kristján Baldursson
hdl, löggiltur fasteigna-
fyrirtæki- og skipasali,
löggiltur leigumíðlari.
S: 867-3040

Bergþóra Haiba Guðmundsdóttir
Lögfræðingur - löggiltur
fasteigna-, fyrirtæki-
og skipasali.
S: 775-1929

Guðbjörg C. Sveinbjörnsdóttir
Sölulfrú. Viðskiptafr.,
lög, fasteigna-,
fyrirtæki- og skipasali,
leigumíðlari.
S: 899-5949

Einar P. Pálsson
löggiltur fasteigna-
fyrirtæki- og skipasali
S: 857-8392

Guðbjörg Matthíasdóttir
hdl, Sölulfrú.
Er í námi til löggildingar
fasteigna-, fyrirtæki-
og skipasölu.
S: 899-3884

Sólveig Regina Þjárd
Alþrotakona
fasteignasala, í námi til
löggildingar fasteigna-,
fyrirtæki- og skipasölu.
S: 899-4079

Bryndís Bára Eydóttir
Sölulfrú.
Er í námi til löggildingar
fasteigna-, fyrirtæki-
og skipasölu.
S: 616-8985

Shymir Þór Svavarsson
Alþrotakona
fasteignasala, í námi til
löggildingar fasteigna-,
fyrirtæki- og skipasölu.
S: 946-6568

Bára Danielsdóttir
Skrifstofustjóri
S: 693-1837

Cyflí Jens Cýllason
hdl, löggiltur fasteigna-
fyrirtæki- og skipasali.
S: 822-5124

Garðar Kjartansson
Alþrotakona
fasteignasala
S: 863-9779

Gunnar Þórisson
Alþrotakona
fasteignasala, í námi til
löggildingar fasteigna-,
fyrirtæki- og skipasölu.
S: 692-6020

Garðar B. Sigurjónsson
Alþrotakona
fasteignasala, í námi til
löggildingar fasteigna-,
fyrirtæki- og skipasölu.
S: 899-0055

URRIÐAHOLT - GARDABÆR



MOSAGATA 4-18

Hús nr. 4, 6, 8, 10, 12, 16 eru SELD!
SÖLUSÝNING SUNNUDAGINN 24. JÚNÍ KL. 15:30 - 16:00
Reisuleg parhús í byggingu í Urriðaholtinu í Garðabæ. Húsin eru alls 227 fm. á tveimur hæðum, þar af er 40 fm. innbyggður bílskur. Um er að ræða vel skipulögð fjölskylduhús. Fjögur svefnherbergi, hjónaherbergi með sérbaðherbergi og fataherbergi, fjölskylduherbergi, samliggjandi eldhús, stofa og borðstofa. Frá stofu er gengið út 17 fm. svalir með útsýni.

Útgengt er á baklóð frá neðri hæð. Lofthæð er allt að 3,8 metrar. Gólfslóðir gluggar og glæsileg útlýsing meðfram húsunum. Eignin selst á byggingarstigi 5, þá tilbúið til innréttinga. Blástæði verður hellulagt og með hitalög.

Skilalýsing, sölufrítil, teikningar og nánari upplýsingar veita
Bryndís Bára í síma **616-8985** eða á netfanginu **bryndis@trausti.is** eða **Kristján Baldursson hdl.** og lögg. fasteignasali **kristjan@trausti.is**



Kristján Baldursson
hdl, löggiltur fasteigna-
fyrirtæki- og skipasali,
löggiltur leigumíðlari.
S: 867-3040



Bryndís Bára Eydóttir
Sölulfrú.
Er í námi til löggildingar
fasteigna-, fyrirtæki-
og skipasölu.
S: 616-8985

HELGAPELLSAND - MOSFELLSBÆR



UGLUGATA 11, 11A, 13, 13A

SÖLUSÝNING SUNNUDAGINN 24. JÚNÍ KL. 14:00 - 14:30
Einstök parhús í byggingu á tveimur hæðum með innbyggðum bílskur í Helgafellshverfi. Húsin eru 192 fm. á tveimur hæðum, þar af 26 fm. innbyggður bílskur. Um er að ræða vönduð fjölskylduhús með fimm svefnherbergjum, tveimur stofum, samliggjandi eldhúsi og borðstofu. Frá stofu er gengið út á svalir með einstöku útsýni. Eignin selst á byggingarstigi 5, tilbúin til innréttinga. Afhending fyrstu tveggja íbúðanna verður í júlí 2018. Möguleiki er á að fá íbúðirnar skemur komnar. Byggingaraðili er Deshús ehf. Staðsetning er í nálægð við náttúru og víða eru fallegar gönguleiðir. Nýr og glæsilegur skóli, Helgafellsskóli, ris í hverfinu og fyrsti áfangi verður tekinn í byrjun 2019.

Skilalýsing, sölufrítil, teikningar og nánari upplýsingar veita
Bryndís Bára í síma **616-8985** eða á netfanginu **bryndis@trausti.is** eða **Kristján Baldursson hdl.** og lögg. fasteignasali, **kristjan@trausti.is**



Kristján Baldursson
hdl, löggiltur fasteigna-
fyrirtæki- og skipasali,
löggiltur leigumíðlari.
S: 867-3040



Bryndís Bára Eydóttir
Sölulfrú.
Er í námi til löggildingar
fasteigna-, fyrirtæki-
og skipasölu.
S: 616-8985

SUÐURGATA 24A – 580 SIGLUFJÖRDUR



Vel skipulögð og sjarmerandi 78,8 fm. 4ra herbergja íbúð með afgirtri timburverönd. Eignin er með einstöku útsýni á eftirsóttum stað á Siglufirði í Fjallabyggð. Leyfi er fyrir heimastínging og hefur íbúðin skilað af sér góðum leigutekjum. Eignin skiptist í forstofu, borðstofu, setustofu, eldhús með borðkrók og baðherbergi. Hæð í risi er með tveimur rúmgóðum svefnherbergjum. Þvottahús, þurrkherbergi og geymslu í sameign á jarðhæð. Á lóð hússins er einkabilstæði, garður og suður timburverönd. Eignin lítur vel út og hefur fengið gott viðhald. Miklar endurbætur hafa verið gerðar á húsinu á síðustu árum. Húsið var ástandsskóðað 2017 án athugasemda. Möguleiki er að kaupa allt innbú með.

Bókið skoðun hjá Bryndísi í síma 616-8985.
Verð: 13,9 millj.

Allar frekari upplýsingar veita Bryndís Bára í síma 616-8985 eða á netfanginu bryndis@trausti.is eða Kristján Baldursson hdl. og lögg. fasteignasali kristjan@trausti.is



Kristján Baldursson
hdl, löggiltur fasteigna-
fyrirtæki- og skipasali,
löggiltur leigumíðlari.
S: 867-3040



Bryndís Bára Eydóttir
Sölulfrú.
Er í námi til löggildingar
fasteigna-, fyrirtæki-
og skipasölu.
S: 616-8985

SUÐURGATA 6 – 580 SIGLUFJÖRDUR



Húsið er skráð 496 fm. með þremur eignarhlutum með sama fastanúmeri. Skipulag hússins býður upp á að gera nýjan eignaskiptasamning, hver eignarhlutur væri þá með sitt fastanúmer. Bílskur skráður 40 fm. er með rafmagni, heitu og köldu vatni. Steyptar tröppur eru að baklóð hússins sem er að hluta til afgirt. Húsið stendur á viðskipta- og þjónustulóð. Húsið er að mestu í útleigu og hefur gefið af sér góðar leigutekjur. Eignin skiptist í jarðhæð 191,7 fm. sem er með þrjú verslunarrými. Hvert bil er með séringngangi. Á fyrstu hæð er 4ra herbergja nýlega innréttu 147,5 fm. íbúð á 1. hæð með séringngangi að aftanverðu. Á annarri hæð er 120,7 fm. fimm herbergja íbúð með sér forstofugang frá 1. hæð að aftanverðu. Íbúðin er tilbúin til innréttingar.

Seljendur óska eftir tilboði.

Allar frekari upplýsingar veita Bryndís Bára í síma 616-8985 eða á netfanginu bryndis@trausti.is eða Kristján Baldursson hdl. og lögg. fasteignasali kristjan@trausti.is



Kristján Baldursson
hdl, löggiltur fasteigna-
fyrirtæki- og skipasali,
löggiltur leigumíðlari.
S: 867-3040



Bryndís Bára Eydóttir
Sölulfrú.
Er í námi til löggildingar
fasteigna-, fyrirtæki-
og skipasölu.
S: 616-8985



OPIÐ HÚS > 25. júní 17:30 - 18:00

Kirkjubraut 9
170 SELT JARNARNES

STÆRÐ: 60 fm FJÖLBÝLI HERB: 3-4

Íbúðin skiptist í 3 svefnherbergi, baðherbergi, eldhúsi og stofu. Geymsla; Er í risi hússins, gengið uppá það úr íbúð, þvottahúsi er staðsett á jarðhæð.

Heyrumst
Halldór > 618 9999 **35.500.000**kr
Löggiltur fasteignasali

BÓKID SKOÐUN

Skeiðarás 8
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 201,5 fm IÐNAÐARHÚS HERB: 3

Snyrtilegt ný málado og mikið endurnýjað iðnaðarhúsi. Húsnæðid skiptist í sal, með innkeyrsluhúsi, sem er 151,1 m2 og eru gluggar í enda rýmisins. Lóð er malbikuð og hiti er í plani.

Heyrumst
Halldór > 618 9999 **43.900.000**kr
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 27. júní 17:45 - 18:15

Flesjakór 11
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 247 fm PARHÚS HERB: 6

LIND fasteignasala kynnir:

Sérstaklega falleg eign á flottum stað með frábæru útsýni. Aukaíbúð með séringangi á jarðhæð. Útleigumöguleikar. Samtals fjögur svefnherbergi. Aukin lofthæð á efri hæð. Mjög rúmgóður vel útbúinn bílskur. Eignin er stærri en uppgefnir fm segja til.

Heyrumst
Bjarni > 662 6163 **89.900.000**kr
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 25. júní 17:30 - 18:00

Breiðavík 2
112 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 120 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Laus fljótlega. Falleg og vel skipulögð íbúð á jarðhæð með séringangi, sérvernd til suðurs ásamt bílskur og sér bílastæði.

Heyrumst
Hannes > 699 5008 **48.900.000**kr
Löggiltur fasteignasali

Bæjarlind 7-9
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 98-162 fm FJÖLBÝLI HERB: 2-4

LIND fasteignasala kynnir:

Nýjar íbúðir í glæsilega hönnuðu fjölbýlishúsi að Bæjarlind 7-9. Húsið er átklaett með áltre gluggum og verður því viðhaldslít.

Hér má skoða sýningaríbúð:
<https://my.matterport.com/show/?m=KzadjNpCHRX>.

Tveggja til fjögurra herbergja íbúðir

Afhending við kaupsamning.

Heyrumst
Hannes > 699 5008 **Verð frá 46M**kr
Löggiltur fasteignasali

Sandavað 5
110 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 121,6 fm FJÖLBÝLI HERB: 5

Fimm herbergja íbúð á annarri hæð í lyftuhúsi ásamt staði í bilageymslu. Gott skipulag og stórar svalir.

Heyrumst
Stefán > 892 9966 **54.900.000**kr
Sölufultrú/í námi til lögg. fasteignasala

OPIÐ HÚS > 25. júní 17:30 - 18:00

Hrauntunga 95
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 214,3 fm RABHÚS HERB: 4

Gott raðhúsi í rótgrónu hverfi í Kópavogi. Húsið er á tveimur hæðum, 4-5 svefnherbergi, tvo baðherbergi. Fallegt útsýni og möguleg útleiga.

Heyrumst
Kristján > 696 1122 **79.900.000**kr
Löggiltur fasteignasali