

# HELGIN

LAUGARDAGUR 12. JANÚAR 2019

## Helgin



Myndskreytingar í íslenskum námsbókum frá 20. öld eru viðfangs-efni sýningarinnar Tíðarandi í teikningum. Sýningin verður opnuð í Bókasafni Kópavogs í dag. ➔4



Birgir er 75 ára gamall en er þó langt í frá sestur í helgan stein. Hann framleiðir íslensku Arctic Mood tein, er starfandi leiðsögumaður og afi. MYND/SIGTRYGGUR ARI

**Doktor.is**

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



# Ristilheilsa og góð melting skiptir mig miklu máli

Birgir Þórðarson, teblöndunarmeistari, teframleiðandi og leiðsögumaður, veit hvað skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi. Hann notar Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla alla daga. ➔2



Birgir veit hvað skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi. Hann fann fljótt hvað Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar gera honum gott og tekur eitt hylki á dag, alla daga. MYND/SIGTRYGGUR ARI

#### Framhald af forsiðu →

**B**irgir er fæddur 1944 og því bráðum 75 ára gamall. Hann er þó langt í frá sestur í helgan stein. Hann er teblöndunarmeisteri og framleiðandi að lifrænu íslensku Arctic Mood teunum sem fást víða og þykja einkar bragðgóð og hressandi. Birgir er einnig starfandi leiðsögu- maður og afi með meiru. Hann veit hvað skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar gera honum gott og tekur eitt hylki á dag, alla daga.

Birgir hefur lengi haft mikinn áhuga á lækningamætti jurta og náttúruvara almennt og byrjaði að nota sænska mjólkursýrugerilinn Probi Mage LP299V® þegar hann kom fyrst á markað á Íslandi 2016. Hann segist fljótt hafa fundið hvað varan gerði honum gott og notar hana því að staðaldri. „Ég

Probi Mage LP299V® er fæðu- bótarefni og er eina varan á Íslandi sem inniheldur mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* LP299v (LP299V®). Varan hefur verið söluhæst í sínum flokki í Svíþjóð og fengið frábærar móttökur á Íslandi! Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu.

gaf mér tíma til að lesa mér til og skoða svolitíð söguna á bak við þessa merku vöru og ég get svo sannarlega staðfest að þetta virkar mjög vel. Ég hef reyndar kynnt mér svolitíð þessi fræði og er áhugamaður um náttúruvörur, heilsu og heilsutengd málefni og mér þótti skipta máli þegar ég las um þennan tiltekna geril, *Lactobacillus plantarum* 299v, hvað hann á langa sögu að baki, að hann lifir af maga- og gallsýrur og það hversu margar rannsóknir hafa verið gerðar á honum sem sýna fram á jákvæða eiginleika hans og virkni. Þegar ég ákvað



svo að prófa þetta sjálfur fann ég fljótt hvað þetta gerði mér gott þá, og gerir enn.

Það þekkja það eflaust margir á mínum aldri að það hægir á ýmsu hjá okkur þegar við eldumst og þar er meltingin ekki undanskilin. Við getum fundið til ýmissa óþæginda til lengri eða skemmri tíma sem tengd eru meltingu okkar hvort sem um ræðir uppþembu, lausar hægðir eða hægðatregðu sem getur hreinlega sett strík í reikninginn þegar halda á út í daginn og að sjálfsögðu viljum við flest vera laus við slíkt,“ segir Birgir og efalítið geta flestir verið sammála um það.

„Þegar við erum komin á eftirlaunaaldurinn og hættum að vinna missum við líka mörg rútinuna sem fylgdi starfi okkar og við hreyfum okkur jafnvel minna þó sumir verði kannski enn aktíviri en áður þar sem meiri tími gefst til að sinna áhugamálum og til að mynda að vera úti og njóta náttúrunnar.

„Það skiptir okkur öll máli að hafa meltinguna í lagi og styðja við varnir líkamans með því að huga að þarmaflórunni.

Hvort heldur sem er þá skiptir það okkur öll máli að hafa meltinguna í lagi og styðja við varnir líkamans með því að huga að þarmaflórunni og það ættum við að gera alla okkar tíð,“ segir Birgir. Hann telur Probi Mage LP299V® gerilinn vera einstakan og er sannfærður um að heilbrigði ristilsins og góð melting sé grunnurinn að góðri heilsu almennt, jafnt líkamlegri sem andlegri.

Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Fjarðarkaupum, Hagkaupum, Heimkaup og Melabúðinni.

## Iðraólga er EKKI eðlilegt ástand til langs tíma

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti notar Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla fyrir sig og sína og hefur fjölmargar góðar reynslusögur frá fólki sem hefur notað vöruna.

„Hér höfum við vöru sem á hafa verið gerðar fjölmargar rannsóknir sem spanna rúma tvo áratugi og sýna fram á gagnsemi gegn iðraólgu og að hún styrki jafnframt varnir líkamans. Iðraólga getur verið virkilega hvímlétt vandamál og leggst misjafnlega á fólk. Sumir eiga það til að stiflast og þjást af hægðatregðu til lengri eða skemmri tíma á meðan aðrir upplifa lausar hægðir

og jafnvel niðurgang og ólgu sem stundum gerir ekki boð á undan sér. Oftar en ekki fylgja alls kyns önnur ónot með sem sum okkar hafa átt við að stríða í áraraðir og líta jafnvel á sem eðlilegt ástand. Vindgangur er enn ein birtingarmynd þess að kannski sé ekki allt eins og best sé á kosið í meltingarveginum og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflórunni. Hér kemur þessi magnaði mjólkursýrugerill sannarlega að góðum notum. Sjálf hef ég ekki fundið betri vöru en Probi Mage LP299V® í öll þau ár sem ég hef starfað sem næringarþerapisti, hvorki hér

heima né erlendis, enda þekki ég vel hversu mikilvægt er að hlúa að meltingunni og þarmaflórunni fyrir heilsuna alla. Probi Mage LP299V® hefur sannreynnda virkni og ég ráðlegg jafnt karlmönnum og konum sem vilja bæta meltinguna og styrkja ónæmiskerfið að nota það. Ég nefni karlmennina hér sérstaklega því þeir eru ófáir sem ég þekki til sem hafa notað Probi Mage LP299V® hylkin og hreinlega geta ekki án þeirra verið. Fjölmargar konur sem til mín leita lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu af notkun Probi Mage og líðanin er allt önnur og betri eftir því,“ segir Þorbjörg.



Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti notar Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

# Eplaedik er heilsubætandi „elixír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaradír, bæði sem forvörn sem og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsubótar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elixír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Sagt er að eplaedikið geti hjálpað til við þyngdar- tap, jafni blóðsykurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

## Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magsýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að edikssýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Vísindavef HÍ.

## Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedikið sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat ófugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sítrónusafa) í vatni fyrst á morgnana og fyrir mat og draga þannig



Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaediki er gamalt húsráð sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



úr líkum á – eða jafnvel losna við brjóstsviða. Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lífnaðarháttá (streita og mataræði) og veldur það ýmiss konar kvillum. Ójafnvægi verður

í þarmaflórunni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmiskerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórunni verður fyrir röskun. Að lokum skal nefna að eplaedikið, þessi „lífsins elixír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni líffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

## Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsubótar í aldaradír og margt hljómar örliðið eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsykur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru ákveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg neysla hefst. Þeir sem ætla að

**Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.**

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

taka eplaedik inn í vökvaformi alla daga þurfa líka að huga vel að tönnum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

## Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru óflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

## Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfífill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólín – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að ýta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsykursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnum og veldur skaða.

Fæst í flestum apótekum, heilsumhúsum, Iceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.

## Hair Volume – fyrir líflegra hár

### Aldrei haft jafn þykkt hár

„Eftir að hafa misst allt hár í krabbameinsmeðferð byrjaði ég að taka **Hair Volume frá New Nordic**.

Eftir 4-6 vikur fór hárið að vaxa aftur og ég hef aldrei haft jafnt löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta bætiefni inn.“

**Edda Dungal**



Hair Volume inniheldur jurtir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallelgra.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsumhús og heilsumhillur stórmarkaða

Nánar á [artasan.is](http://artasan.is)

# Myndir sem vekja minningar

Myndskreytingar í íslenskum námsbókum frá 20. öld eru viðfangsefni sýningarinnar Tíðarandi í teikningum. Sýningin verður opnuð í Bókasafni Kópavogs í dag og stendur til 23. febrúar.

Sólveig  
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Á sýningunni verða sýnd frumrit myndverka sem íslenskir listamenn hafa unnið fyrir íslenskar námsbækur allt frá því fyrir lýðveldisstofnun. Frumritin hafa ekki komið fyrir sjónum almennings áður, þótt kynslóðir Íslendinga þekki mörg verkanna úr námsbókum undanfarinna áratuga. Verkin á sýningunni eru í eigu Menntamálastofnunar en sýningin er samstarfsverkefni hennar, Bókasafns Kópavogs og Náttúrufræðistofu Kópavogs.

„Hugmyndin að sýningunni vaknaði í fyrra þegar ég gerði sýningu um barnabókina í gegnum tíðina fyrir bókasafnið. Þá fréttum við af þessari safneign hjá Menntamálastofnun. Ég sá hvað þetta var mikið og bitastætt efni og stakk upp á því að búa til sér sýningu í kringum þessar myndir,“ segir Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir sýningarstjóri.

Hún telur fáa átta sig á því hve mikill metnaður liggja að baki myndskreytingum í íslenskum námsbókum í gegnum tíðina.

Margir þekktir myndlistarmenn eiga myndir á sýningunni. Sem dæmi má nefna Baltasar Samper sem myndskreytti meðal annars Litlu gulu hænuna og Unga litla. Einnig Sigrúnu Eldjárn og Halldór Pétursson. Halldór Baldursson er síðan með nýjasta efnið sem nær inn á sýninguna. „Ég afmarkaði þessa sýningu við þær myndir sem Menntamálastofnun á sjálf en á tíunda áratugnum hætti stofnunin að eiga efnið og listamennirnir sjálfir eiga frumritin eftir þann tíma,“ lýsir Guðfinna. Hún bendir þó á að stofnunin vinni enn í dag



Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir sýningarstjóri við hluta af sýningunni í Bókasafni Kópavogs. MYND/STEFÁN



Þéllu af þeim tvíleikandi, og voss þer þú allir erður jántrú.

H. Guðbergsson teiknaði þessa mynd í lestrarbókina Tröllid.



Halldór Baldursson teiknaði þessa mynd í bókina Orðhákur.



Sigrún Eldjárn teiknaði myndir í námsbókina Komdu í leik í bæ og sveit.

# LAGERHREINSUN 20-60%

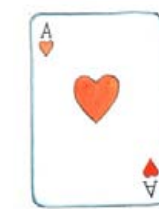
# afsláttur

af völdum raftækjum meðan birgðir endast.  
Rýmum fyrir nýjum vörum.

**Friform**

Ofnar.  
Keramík-, span- og gashelluborð.  
Veggháfar og veggviiftur.  
Gaseldavélar.  
Kælskápar.

Friform ehf.  
Askalind 3,  
201 Kópavogur.  
562-1500  
Friform.is



Mynd eftir Baltasar og Kristjönu Samper úr bókinni Við lesum.



Baltasar Samper myndskreytti hina þekktu sögu um Litlu gulu hænuna.

með myndlistarfólki að metnaðarfullu námsefni.

Myndirnar á sýningunni eru fjölbreyttar og skemmtilegar. „Það sést greinilega á mörgum myndanna að þær eru unnar fyrir bækur. Margar eru með athugasemdum eða merkingum fyrir prentvélar. Svo er gaman að sjá myndir sem unnar eru fyrir tíma Photoshop þar sem myndlistarmennirnir vinna lagskipt. Þá er liturinn á einum pappír og svart-hvít teikning á öðrum.“

Guðfinna segir nafn sýningarinnar, Tíðarandinn í teikningum, vera mjög lýsandi. „Maður sér hvernig tíðarandinn breytist með tímanum. Til dæmis í hvaða hlut-

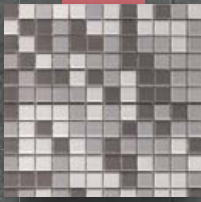
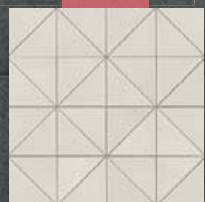
verkum stelpur og strákar eru.“

Líklega vekja myndirnar minningar hjá mörgum. „Mismunandi kynslóðir tengja við mismunandi efni,“ segir Guðfinna og bendir á að á sýningunni verði einnig til sýnis nokkrar námsbækur til að sýna hvernig myndirnar eru notaðar í samhengi við námsefnið.

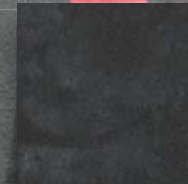
„Það er gaman að Menntamálastofnun bjóði upp á samtal með þessari sýningu, og kannski verða einhver málþing um námsefni almennt í framhaldinu,“ segir Guðfinna en sýningin verður opnuð í Bókasafni Kópavogs í dag klukkan 15 af Lilju D. Alfreðsdóttur, mennta- og menningar- málaraðherra.

# FLÍSA

# ÚTSALA



10



**25-80%**  
**AFSLÁTTUR**

[vidd.is/utsala](http://vidd.is/utsala)

Bæjarlind 4 · Kópavogi · 554 6800  
Njarðarnesi 9 · Akureyri · 466 3600

**VÍDD**

# Vilja ekki eignast börn

Ungt fólk er ekki einungis upptekið í símunum sínum og tölvum. Það hefur ekki lengur áhuga á hjónabandi og barneignum. Nú er svo komið að í sumum löndum er lítil frjósemi orðið mikið áhyggjuefni.

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Fólksfjölgun er minnst í Suður-Kóreu af öllum heiminum. Það er verulegt áhyggjuefni þar í landi hversu lítinn áhuga ungt



Þau eru yndisleg litlu kríllin en svo virðist sem fólk hafi ekki tíma fyrir þau lengur.

fólk hefur á ástarsamböndum. Frami á vinnuarkaði þykir eftirsóknarverðastur hjá ungu kynslóðinni sem hefur ekki hug á að stofna fjölskyldu og hlaða niður börnum. Settar hafa verið af stað dýrar herferðir til að hvetja ungar konur til að eignast börn. Á meðan þjóðin fjölgar sér ekki eldist hún.

Ungar konur vilja mennta sig, fá góða vinnu og vera vel stæðar peningalega. Sama vandamál hefur verið í Japan undanfarnin ár sem þýðir að þjóðin eldist stöðugt. Nú er Suður-Kórea að ná Japan að

þessu leyti. „Það er ákaflega erfitt ef ekki ómögulegt að byggja upp góðan starfsferil og ala upp börn á sama tíma,“ segir Chung Hyun, fyrrverandi prófessor við Seoul-háskóla og núverandi ráðherra, við blaðið Japan Times og bendir á að kvenkyns prófessorar um fimmtugt séu allir einhleypir.

Mikill hagvöxtur hefur verið í Suður-Kóreu á undanförunum árum á meðan fæðingartíðni hrappar og frjósemishlutfall er nú það lægsta sem gerist í heiminum. Aldrei hafa færri börn fæðst í landinu en árið

2017. Sérfræðingar vilja kenna um mjög háu íbúðaverði, miklum kostnaði við að ala upp börn og að konur óttist að missa vinnuna verði þær barnshafandi. Talið er að árið 2050 muni íbúatala landsins hafa hrunið. Chung segir að stjórnvöld hafi ekki tekið eftir hver hinn raunverulegu sökudólgur sé, það er kynjamismun og ómannúðlega langir vinnudagar.

Suður-Kórea hefur næstlengsta vinnutíma í OECD en engu að síður er gert ráð fyrir að konur annist börn sín, hvort sem þær

vinna úti eða ekki. Mörg fyrirtæki kjósa að segja upp ófrískum konum í stað þess að borga þeim fæðingarorlof. Þá hefur borið á að ef kona eignast barn og kemur aftur til starfa er búið að breyta starfssviði hennar. „Undir þessum kringumstæðum velja konur frekar starfsferil í stað hjónabands og barneigna,“ segir Chung. Fyrirbærið hefur verið kallað „fæðingarverkfall“. Ef ekki verður tekið á þessu vandamáli verður framtíð Suður-Kóreu skelfileg,“ segir hún.

Í grein á vefsíðunni forskning.no er skrifad um minnkandi barneignir í Noregi. Þar í landi hafa konur úti á landi verið duglegastar að fjölga mannkyninu en nú virðast þær einnig fækka barneignum. Fæðingartíðni lækkar jafnt og þétt í þorpum og sveitum landsins. Í Ósló hefur frjósemin verið minnst en landsbyggðin nálgast nú borgina í þeim efnun. „Fæðingartíðni hefur lækkað í öllum sýslum og sveitarfélögum,“ segir öldrunarfræðingurinn Astrí Syse. „Þá hefur fæðingardagur lækkað mikið. Skýringin er að hluta til talin liggja í aukinni menntun kvenna. „Fólk fjárfestir frekar í lengri menntun til að komast í góða vinnu. Margir seinka barneignum og það er algengara en áður hefur verið að fólk kys að vera barnlaust. Börn passa ekki inn í nútíma lífsmynstur.“

**Skráðu þig núna**

Innritun og upplýsingar á [dansskoli.is](http://dansskoli.is) eða í síma 553 6645

**Vilt þú geta dansað? Við getum kennt þér.**

- Break
- Zumba
- Brúðarvals
- Barnadansar
- Samkvæmisdansar
- Sérnámsskeið fyrir hópa
- Börn - Unglingar - Fullorðnir

Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.

**DANSSKÓLI**  
Jóns Péturs og Köru  
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar  
[www.dansskoli.is](http://www.dansskoli.is) | [dans@dansskoli.is](mailto:dans@dansskoli.is) | sími 553 6645

## Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgu þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannlíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggjngarprótein líkamans.

**Finnur mikinn mun á sér**

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða

sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarnin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það

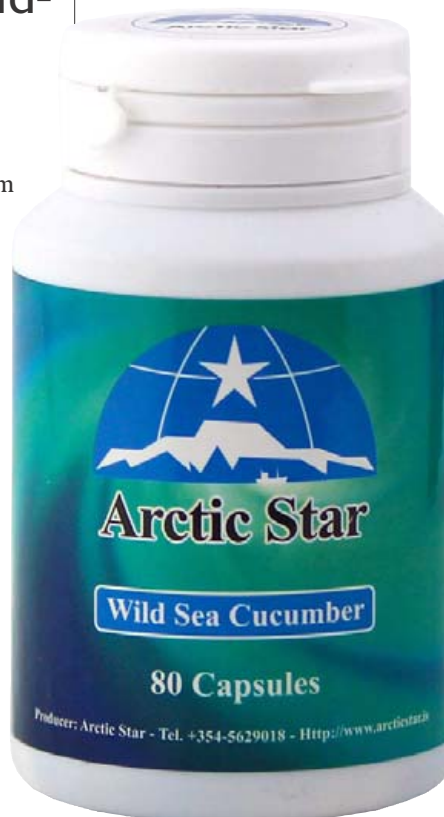


Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgna hylkin. MYND/GVA

ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann.

Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búið við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á [arcticstar.is](http://arcticstar.is). Arctic Star sæbjúgnahylkin fást í flestum apótekum og heilsuþúðum og í Hagkaupum.



# Veisla fram undan í vetur

Landsmenn mættu vera duglegri að elda saltfisk enda úrvals hráefni sem býður upp á ótal möguleika. Væri ekki tilvalið að gera árið 2019 að árinu sem saltfiskurinn ratar reglulega inn á matseðil heimilisins? Hér koma tvær skemmtilegar og ekkert allt of flóknar uppskriftir þar sem saltfiskurinn er í aðalhlutverki.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



## Saltfiskplokkfiskur með spinati og eggjum

Fyrir 4

500 g saltfiskur, vel afvatnaður  
2 bökunarkartöflur, meðalstórar  
250 ml mjólk, eða eftir þörfum  
½ laukur, saxaður smátt  
2 hvítlauksgeirar, saxaðir  
1-2 timjangleinar eða svolítið þurrkað timjan  
Nokkur piparkorn  
50 ml rjómi (má sleppa)  
2 msk. ólífuolía  
Hvítur pipar  
4 egg

### Spinatið:

300 g spinat  
½ msk. ólífuolía  
2-3 msk. rúsinur  
2-3 msk. fræblanda (salatblanda) eða graskersfræ  
1 tsk. dijón-sinnep  
½ msk. hvítvinsedik

Skerið útvatnaðan saltfiskinn í nokkur stykki. Flysjið bökunarkartöflurnar, skerið í bita og sjóðið þar til þær verða meyrar. Setjið næst mjólkina, laukinn og hvítlaukinn, timjanglein eða tvær og nokkur piparkorn í pott og hitið. Setjið saltfiskinn út í (mjólkinn þarf ekki að fljóta yfir) og látið malla mjög rólega í nokkrar mínútur, þar til fiskurinn er rétt gegnsóðinn. Fiskur settur á disk og soðið (mjólkinn) er síað. Roðflettið fiskinn, setjið aftur í pottinn ásamt kartöflunum og stappið með kartöflustappara eða sleif. Hellið rjómanum saman við og næst ólífuolíunni. Heitri mjólkinni er næst hrært saman við smátt og smátt þar til plokkfiskurinn verður hæfilega þykkur (ekki þarf að nota alla mjólkina). Kryddið vel með pipar, smakkið og bragðbætið eftir þörfum. Á meðan þetta fer fram skal sjóða fjögur egg í fimm mínútur. Kælið og flettið skurninni gætilega af. Hellið ½ msk. af ólífuolíu í pott. Bætið rúsinum og fræblöndu út í og síðan spinatinu. Steikið í 1-2 mínútur og hrærið oft á meðan.



Virkilega bragðgóður og skemmtilegur ofnréttur.

Hrærið hvítvinsedikinu og sinnepinu saman við og hrærið. Skiptið spinatblöndunni á fjóra diska og setjið plokkfiskinn ofan á. Skerið eggin til helminga og leggið ofan á fiskinn.

Heimild: [nannarognvaldar.com](http://nannarognvaldar.com)

## Ofbakaður saltfiskur að hætti Portúgala

Fyrir 8-10 manns

Hægt er að útbúa réttinn fyrr um daginn og eiga bara eftir að setja hann í ofninn.

1,3 kg útvatnaður saltfiskur  
1 kg kartöflur  
4-6 laukar (600 g), smátt saxaðir  
1-2 dl ólífuolía  
3-4 hvítlauksrif, pressuð  
½ lítri matreiðslurjómi  
2 dl mjólk  
200 g ostur  
3 stifþeyttar eggjahvítur  
3 harðsoðin egg  
Pipar, múskað, steinselja  
Smjör og olía til steikingar

Saltfiskur settur í pott með köldu vatni og suðan látin koma upp. Hitinn er næst lækkaður og

fiskurinn látinn sjóða í u.þ.b. 10-15 mínútur (alls ekki bullsjóða). Sjóðið kartöflurnar og eggin (harðsoðin).

Olía og smá smjör sett í pott. Látið hvítlauk og lauk malla við lágan hita á meðan saltfiskur og kartöflur sjóða. Það er mikilvægt að laukurinn fái að malla góða stund á lágum hita – bragðið verður mildara og með smá sætum keim. Fiskurinn er hreinsaður, skorinn í litla bita og bætt út í laukinn. Rjóma og mjólk bætt við svo kássan verði að þykkum jafningi. Osturinn er rifinn og 3/4 af honum bætt út í ásamt steinselju og pipar. Kartöflurnar eru flysjaðar, skornar í sneidar og settar í botninn á smurðu eldföstu móti. Stráð smávegis af múskaði yfir. Blandið stifþeyttum eggjahvítum varlega saman við fiskikássuna og hellið næst yfir kartöflurnar. Eggjabátar eru settir ofan á og 1/4 af rifna ostinum stráð yfir. Einnig gott að rífa parmesanost yfir ef hann er til. Bakað í ofni við 180°C í 30-45 mínútur. Með þessu er gott að bera fram salat og nýbakað brauð. Heimild: [www.hanna.is](http://www.hanna.is).



Eggið og spinatblandan lyftir saltfiskplokkfisknum í hæstu hæðir.

## ÚTSALAN ER HAFIN!



# Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | [www.tiskan.is](http://www.tiskan.is)

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

# VINNUR ÞÚ FERÐ FYRIR TVO TIL BALI?

VIKUFERÐ FYRIR TVO Í FITNESS BOOT CAMP MED ÖLLU SJÁ NÁNAR Á [REEBOKFITNESS.IS](http://REEBOKFITNESS.IS)

**KILROY**

**Reebok**  
FITNESS  
FYRIR ALLA - ENGIN BINDING

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

**STÓRA BÍLASALAN**

**TILBOÐ Á VÖLDUM BÍLUM Í JANÚAR**  
**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!



### 100% LÁN

NISSAN Qashqai Tekna . Árgerð 2015, ekinn 51 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Tilboð 2.980.000. Rnr.171351.

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

**bilauppbod.is**

## ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Bílar til sölu



MITSUBISHI L200 4X4 2007 Ekinn 156þ, dráttarkúla, H/L drif Sumar/vetrar dekk 1.450þ Uppl. í s.8977898

## Fjór hjól



Polaris HD 1000 Buggy 2015 götusk. ek. 1.900 km. Mikið af aukahlutum og til sölu kerra. S. 894 3755

## Bílaþjónusta

**VAKA**  
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!  
KRANABÍLAÞJÓNUSTA  
ALLAN SÓLAHRINGINN

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

## Hjólbarðar



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á [okspares@simnet.is](mailto:okspares@simnet.is)

## Varahlutir

**LYOSBOGANN ehf.**  
**Altenatorar & Startarar**

ljosboginn@ljosboginn.is  
s. 553-1244

## Þjónusta

## Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Bókhald

**BÓKHALD**  
Tek að mér alla almenna bókhaldsvinnu, svo sem færslu bókhalds, afstemmingar, uppgjör virðisaukaskatts og launavinnslu. Sé jafnframt um að gera ársreikninga og skila skattframtölum fyrir einstaklinga og minni fyrirtæki.  
Nánari upplýsingar í síma 898-8547 eða [armey@hotmail.com](mailto:armey@hotmail.com).

Árney B. Björnsdóttir,  
viðskiptafræðingur.

**BÓKHALD OG RÁÐGJÖF**  
Accounting.is - tökum að okkur alhliða bókhaldsþjónustu. Heyrðu í okkur í síma 779-8800 fyrir frekari upplýsingar.

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miakaels. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsviðhald

**FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**  
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.  
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.  
Tímavinna eða tilboð.  
Strúctor byggingaþjónusta ehf.  
S. 893 6994

**HÚSASMÍÐI:**  
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.  
Uppl. í s. 858 3300

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

## Nudd

**NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.  
Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.  
**Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.**  
Silfri ehf | S. 894 9690 | [silfrieihf.is](http://silfrieihf.is)

## Til sölu

**GLUGGA GERÐIN**

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.  
Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

**ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?**

Finndu þitt starf á **Job.is**

**FRÉTTABLAÐIÐ IS** Job.is

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!  
Kíkjið á facebook síðu okkar:  
[facebook.com/snyrti](http://facebook.com/snyrti) og [nuddstofan.smart](http://nuddstofan.smart)  
*Verið hjartanlega velkomín.*

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • [helgasig2@gmail.com](mailto:helgasig2@gmail.com) og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

## EYJALIND

### Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata



Vertu vinur okkar á Facebook  
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - [www.eyjalind.is](http://www.eyjalind.is)

## Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði  
Auðbrekka 17  
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.  
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • [bilvogurmot@simnet.is](mailto:bilvogurmot@simnet.is) • [www.bilvogur.is](http://www.bilvogur.is)

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**ÍSHÚSIÐ**  
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## HÖFÐABÓN

### BÓN OG ÞVOTTUR

Hægt að panta tíma á [hofdabon.is](http://hofdabon.is)

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)  
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á [bonhofda@gmail.com](mailto:bonhofda@gmail.com)

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.  
Metum ástand og gerum við.  
[www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is) [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)



## Keypt & Selt

### Til sölu



Kassaragítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassaragítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

## Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

**dji** | REYKJAVÍK  
AUTHORIZED RETAIL STORE  
dji.is  
Lækjargata 2a  
Sími 519 4747



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

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Skólar & Námskeið

### Námskeið



#### ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI. Start/Byrja: 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. Price/Verð: 48.000,- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-iceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

## Ökukennsla

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

## Heimilið

### Barnavörur



#### SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

#### TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

### Atvinnuhúsnæði

#### HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Til leigu 165 fm iðnaðarbil í Hafnarfirði við Steinhellu, langtímaleiga. Uppl í s:893-9777

Atvinnuhúsnæði eða heildsala 90 fm við Bíldshöfða Rvk. Til leigu-langtímaleiga. Uppl. S:893-9777

### Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

### Atvinna í boði

#### - TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

## Tilkynningar

### Tilkynningar

#### 200 M. KRÓNA FASTEIGNATRYGGT LÁN ÓSKAST

Fasteignafélag á höfuðborgarsvæðinu leitar að 200 m króna skammtíma fjármögnun gegn traustu veði í fasteignum. Allt að 15 prósent vextir.

Upplýsingar í fasteignalan@gmail.com

# Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing




lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

**FAST** Ráðningar  
www.fastradningar.is

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

### Skemmtanir

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

### BOLTINN Í BEINNI LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR  
12:30 West Ham - Arsenal  
15:00 Brighton - Liverpool  
17:30 Chelsea - Newcastle

SUNNUDAGUR  
14:15 Everton - Bournemouth  
16:30 Tottenham - Man.Utd.

*Boltatilboð*

### LIFANDI TÓNLIST



**AMIGOS**  
FÖSTUDAG & LAUGARDAG  
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

### HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR  
ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS



Opið hús Mán. 14. jan. frá kl. 17:30-18:00



SUÐURHVAMMUR 13		101 REYKJAVÍK
FJÖLBÝLI	4 HERBERGI	113m <sup>2</sup>
<b>VERÐ:</b>	BJÖRT OG FALLEG ÍBÚÐ	
<b>42.5M</b>	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882	

Opið hús Sun. 13. jan. frá kl. 15:00-15:30



EIÐISMÝRI 30		170 SELTJARNARNES
ÍBÚÐ	3 HERBERGI	137m <sup>2</sup>
<b>VERÐ</b>	ÍBÚÐ Í ÞJÓNUSTUKJARNA F. ELDRI BORGARA	
<b>TILBOÐ</b>	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882	

Opið hús Lau 12. jan. frá kl. 14:45-15:15



SVARTHAMAR 26		112 REYKJAVÍK
ÍBÚÐ	3 HERBERGI	92.4m <sup>2</sup>
<b>VERÐ:</b>	VEL SKIPULÖGÐ ÞRIGGJA HERB. ÍBÚÐ.	
<b>41.6M</b>	GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447	

Opið hús Lau. 12. jan. frá kl. 14:00-14:30



HVERAFOLD 123		112 REYKJAVÍK
EINBÝLISHÚS	5 HERBERGI	192m <sup>2</sup>
<b>VERÐ:</b>	SKJÓLSTÆÐUR OG VINSÆLL STAÐUR	
<b>77.9M</b>	ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447	

Opið hús Mid. 16. jan. frá kl. 17:15-17:45



VEGHÚS 13		112 REYKJAVÍK
ÍBÚÐ	2 HERBERGI	66.8m <sup>2</sup>
<b>VERÐ:</b>	TVEGGJA HERBERGJA ÍBÚÐ Á JARÐHÆÐ	
<b>34.9M</b>	ÚLFAR 897 9030 og GUNNLAUGUR 844 6447	

Opið hús Sun. 13. jan. frá kl. 15:00-15:30



NJÁLSGATA 35		101 REYKJAVÍK
HÆÐ	4 HERBERGI	108.7m <sup>2</sup>
<b>VERÐ:</b>	FALLEG OG BJÖRT ÍBÚÐ Á 2. HÆÐ.	
<b>59.9M</b>	ÚLFAR 897 9030 og BÖRKUR 832 8844	

Opið hús Lau. 12. jan. frá kl. 12:00-13:00



FRAKKASTÍGSREITUR		101 REYKJAVÍK
ÍBÚÐIR	STÆRÐ FRÁ: 56.5 - 178.3m <sup>2</sup>	
<b>VERÐ FRÁ:</b>	NÝJAR HÁGÆÐA ÍBÚÐIR Í 101 REYKJAVÍK	
<b>40.9M</b>	GUNNLAUGUR 844 6447 og BÖÐVAR 660 4777	

Opið hús Mán. 14. jan. frá kl. 17:15-17:45



LAUGAVEGUR 134		105 REYKJAVÍK
ÍBÚÐ	3 HERBERGI	66.7m <sup>2</sup>
<b>VERÐ:</b>	VEL SKIPULÖGÐ OG FALLEG ÍBÚÐ	
<b>41.5M</b>	ÚLFAR 897 9030 og BÖRKUR 832 8844	

Tilbúið að utan, fohelt að innan



SÍLALÆKUR 5-7 OG 6-8		800 SELFOSS
PARHÚS	3-4 HERB.	109m <sup>2</sup>
<b>VERÐ:</b>	AFHENDING SUMARIÐ 2019	
<b>24.4M</b>	VILBORG G. HANSEN 895 0303	

Opið hús Mið. 16. jan. frá kl. 17:00-17:30



FISKISLÓÐ 45		101 REYKJAVÍK
LOFT/DUPLEX	106m <sup>2</sup>	FRÁBÆR EIGN, MITT Í HINU NÝJA
<b>VERÐ:</b>	ÞJÓNUSTU OG VEITINGAHÚSAHVERFI	
<b>47.9M</b>	ÚLFAR 897 9030 og BÖRKUR 832 8844	



Opið hús Mán. 14. jan. frá kl. 17:30-18:00



DALSEL 38		109 REYKJAVÍK	
ÍBÚÐ	5 HERBERGI	156.7m <sup>2</sup>	
VERÐ: 47.9M		STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU	
		BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777	

Opið hús Þri. 15. jan. frá kl. 17:30-18:00



LINDARGATA 35		101 REYKJAVÍK	
ÍBÚÐ	2 HERBERGI	73.1m <sup>2</sup>	
VERÐ TILBOÐ		GLÆSILEG ÍBÚÐ Í SKUGGAHVERFINU.	
		BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777	

Opið hús Mán. 14. jan. frá kl. 18:30-19:00



STRANDGATA 31		220 HAFNARFJÖRDUR	
ÍBÚÐ	2 HERBERGI	64.5m <sup>2</sup>	
VERÐ TILBOÐ		NÝ ÍBÚÐ Í MIÐBÆ HAFNARFJARÐAR	
		BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777	

Opið hús Mið 16 jan. frá kl. 16:00-17:00



GÓÐ STAÐSETNING - ÚTSÝNI

FALLEGT ÚTISVISTARSVÆÐI



SJAFNARBRUNNUR 5-19		113 REYKJAVÍK	
RAÐHÚS	220m <sup>2</sup>	TILBÚIN TIL INNRETTINGA	
VERÐ: 74.9M		AFHENDAST FULLBÚIN AÐ UTAN	
		PÓRA 777 2882 og GUÐRÚN 621 2020	

SÖLUSÝNING - SUN 13. jan. frá kl. 14:30-15:00 - GLÆSILEGAR NÝJAR ÍBÚÐIR TIL AFHENDINGAR FULLBÚNAR



KÓPAVOGSBRÚN 2-4		200 KÓPAVOGUR	
FJÓRBÝLI	STÆRÐ FRÁ: 168.8-171.7m <sup>2</sup>	4-5 herb.	
AÐEINS TVÆR ÍBÚÐIR EFTIR - STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU			
BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON		660 4777	



LYNGÁS 17		210 GARÐABÆR	
HÚSEIGN Á TVEIMUR HÆÐUM, SÉR BÍLASTÆÐI OG GÓÐ AÐKOMA			
VERÐ TILBOÐ		ATVINNU-, SKRIFSTOFU EÐA VERSLUNARHÚS.	
		GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447	

# ERTU Í LEIT AÐ DRAUMA- STARFINU?

Finndu þitt starf á  
atvinna.frettabladid.is

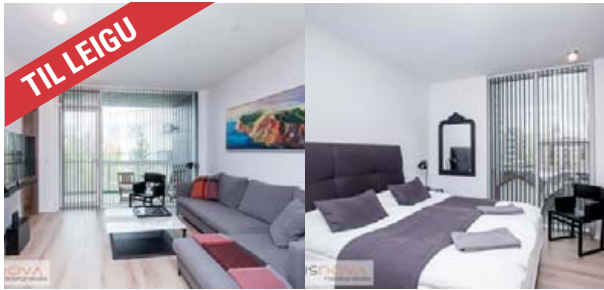
FRÉTTABLAÐID IS Job.is

## DOMUSNOVA

Fasteignasala

Nýbýlavegur 8, 2. hæð • 200 Kópavogur • domusnova@domusnova.is • 5 527 1717

### Lindargata 39, 101 Reykjavík



TIL LEIGU

Vel staðsett 90 fm. þriggja herbergja lúxusíbúð til leigu. Íbúðin skiptist í 2 góð svefnherbergi, stofa, eldhús, þvottahús, svalir og geymslu. Bílastæði í bílageymslu fylgir íbúðinni. Þvottaaðstaða innan íbúðar. Allt innbú og öll raftæki geta fylgt með.

Langtímaleiga eingöngu.

Leiguverð: 350.000 kr. á mánuði.

Allar nánari uppl. á: hrafkell@domusnova.is  
eða í s: 690-8236



www.domusnova.is

### Langholtsvegur 149

104 Reykjavík  
3ja herb. íbúð með sér inngangi

Stærð: 70,2 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1947  
Fasteignamat: 31.950.000

RE/MAX  
Senter



Opið Hús



Opið hús sun. 13. des. kl. 16.00-16.45

Verð: 34.900.000

RE/MAX Senter kynnir 3ja herbergja íbúð á jarðhæð að Langholtsvegi 149. Sér inngangur. Ekki niðurgrafin. Húsið er innanlega á gróinni lóð. Töluverðar endurbætur hafa verið á eiginni s.s. skólp, dren og gluggar. Göngufæri í ungbarnaleikskóla, leikskóla, grunnskóla, framhaldsskóla og alla helstu þjónustu og verslanir. Einnig er afar stutt í útivistarsvæði í Elliðaárdalnum og Laugardalnum. Góð staðsetning við stígakervi og stofnæðar. Nánari upplýsingar: Sigrún s. 8640061 / sigrun@remax.is

Sigrún Gréta H.  
Lögg. fasteignasali  
864 0061  
sigrun@remax.is



## STAKFELL

FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK  
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is

FÉLAG  
FASTEIGNASALA  
Pórlákur Ómar Einarsson  
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI



Marzysz o własnym domu lub mieszkaniu?

Mylisz o sprzedaży swojej nieruchomości?

Boisz się podjęcia pierwszego kroku?

Biurowie nieruchomości Stakfell działające prężnie od 1984 roku jest do Twoich usług. Oferujemy między innymi:

- Polskojęzyczne doradctwo
- Darmową wycenę Twojej własności
- dziesiątki nieruchomości na liście sprzedaży
- Pomoc w znalezieniu wymarzonego lokum
- Rzetelną asystę prawników i specjalistów

Bliższych informacji w j.polskim udziela Sara María, szef do spraw finansów pod numerem telefonu: 697-5524 bądź sara@stakfell.is Zapraszamy serdecznie!

Við bjóðum upp á þjónustu á pólsku

## NÝTT Í SÖLU

# SÉRHÆÐIR FRÁBÆRT ÚTSÝNI

Sjónarvegur 16-24  
Urrðarholti í Garðabæ



Til að komast að Sjónarvegi 16-24 er keyrt upp vinstra megin við Náttúrufræðihúsið, upp Urrðarholtstræti til hægrri á Brekkugötu og svo til vinstri upp Sjónarveg.



### Um er að ræða tíu 4ra herbergja efri og neðri sérhæðir á Sjónarvegi 16-24

- Allar íbúðir með sérinngangi
- Stærðir íbúða 115 fm – 126 fm
- Verð frá 64.500.000 – 69.900.000
- Fullbúnar íbúðir án gólfefna nema flisar á votrymum
- Þrjú góð svefnherbergi
- Allar innréttingar frá Brúnás
- Baðkar og sturta í öllum baðherbergjum
- Rúmgóðar suðvestur svalir á efri hæðum og sér afnotareitur á neðri
- Fjölskylduvænt umhverfi
- Stutt í skóla og leikskóla
- Fyrstu íbúðir tilbúnar til afhendingar við kaupsamning

Verð frá:  
64.5- 69.9 millj.

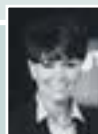
Herbergi:  
4ra

Stærðir:  
115,1m<sup>2</sup>-126,4m<sup>2</sup>

## OPIÐ HÚS

Laugardaginn 12. jan. kl 14:00-14:30

Sigurður  
fasteignasali  
898 6106



Hafdís  
fasteignasali  
820 2222

FASTEIGNASALAN  
TORG  
Ák. Sigurður Gunnarsson Höggjafi Fasteignasali

BYGGINGAVERKTAUAR  
BRENNI & KRISTJÁNSSON