

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 26. JANÚAR 2018

## Lífsstíll



Þættirnir Game of Thrones hafa mikil áhrif á ferðalög hjá aðdáendum enda eru margir fallegir staðir í þáttunum víðs vegar um Evrópu. →4



## Stefnir hátt

Eftir bikarmeistaratitilinn stefnir Sigtryggur Arnar Björnsson, leikmaður Tindastóls í körfubolta, enn hærra. Hann ætlar sér að vinna Íslandsmeistaratitilinn í vor, bæta sig sem leikmann og hlúa að íþróttafatalínu þeirra bræðra. →2

MYND/ANTON BJARNI ALFREDSSON.

## JANÚARÚTSALAN Í FULLUM GANGI 20 - 50% AFSLÁTTUR

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM OG SÉRÞÖNTUNUM



Recast Svefnsofi kr. 119.900  
NÚ KR. 95.920



Prime stóll  
kr. 23.300  
NÚ KR. 13.980



Gólfspegill  
188x53 cm  
kr. 39.800  
NÚ KR. 23.880



Olaf Glerskápur  
kr. 269.800  
NÚ KR. 215.840

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



Starri Freyr  
Jónsson

starri@365.is



#### Framhald af forsiðu →

Eftir þrjú tímabil með körfuboltaliði Skallagríms sneri Skagfirðingurinn Sigtryggur Arnar Björnsson heim og spilar nú með heimaliði sínu Tindastól í Domino's deildinni. Liðið tryggði sér fyrsta stóra titil sinn fyrr í þessum mánuði þegar það varð bikarmeistari eftir stórsigur á Íslandsmeisturum KR. Nú er markið sett á fyrsta Íslandsmeistaratitilinn í sögu félagsins auk þess sem Arnar, eins og hann er alltaf kallaður, hannar eigin íþróttafatalínu með bróður sínum. Það eru því spennandi mánuðir fram undan hjá þessum 24 ára körfuboltamanni sem hefur átt frábært tímabil með liði sínu.

#### Körfuboltinn heillaði

Körfuboltaferill Arnars hófst þó ekki með Tindastól heldur með Breiðabliki en fjölskyldan flutti í Árbæ í Reykjavík þegar hann var átta ára gamall. „Ég byrjaði fljótlega að æfa fótbolta með Fylki og körfubolta með Breiðabliki. Þegar ég mætti á mína fyrstu körfuboltaæfingu fann ég strax að þetta var íþrótt fyrir mig. Ég náði fljótt góðum tökum á leiknum þannig að ég ákvað að hætta í fótbolta og einbeita mér að körfunni. Ég spilaði með Breiðabliki í fimm ár og vann fjóra Íslandsmeistaratitla.“

#### Munur á aðstæðum

Þegar Arnar var fjórtán ára gamall varð mikil breyting á lífi hans en þá flutti hann ásamt fjölskyldunni til Halifax í Kanada en hann er næstelstur í fjögurra systkina hópi.

„Ég kláraði framhaldsskólann í Kanada og tók líka eitt ár í háskóla og æfði og spilaði með báðum skólaliðunum. Helsti munurinn á körfuboltanum í Kanada og hér heima er að úti var meira lagt upp úr líkamlegri þjálfun. Við lyftum á morgnana fyrir skóla og síðan var æfing eftir skóla. Leikmennirnir þar voru miklir íþróttamenn en leikskilningurinn virðist vera meiri hér heima. Kanadískur körfubolti er hins vegar á hraðri uppleið og vann m.a. landsliðið skipað leikmönnum 19 ára og yngri heimsmeistaratitilinn í fyrra. Það hjálpaði mér mikið persónulega og í körfuboltanum að búa úti og mun ég vafalaust búa að þeirri reynslu alla ævi.“

#### Leið vel í Borgarnesi

Eftir sex ár flutti fjölskyldan aftur heim og eftir smá yfirlegu ákvað Arnar að ganga til liðs við Skallagrím í Borgarnesi sem þá spilaði í Domino's deildinni. „Ég hafði samband við þáverandi formann deildarinnar, Kristín Óskar, og spurði hvort ekki vantaði leikstjórnanda og sagði honum að ég hefði áhuga á að spila með liðinu. Eftir árin í Kanada var ég líka spenntari fyrir því að búa úti á landi en í borginni. Kristinn tók mjög vel í fyrirspurn mína og bauð mér að koma og búa hjá fjölskyldunni og var ég mjög þakklátur fyrir það.“

Ferillinn hjá Skallagrími einkenndist af upp- og niðursveiflum. „Við féllum fyrsta tímabilið mitt en komumst svo strax aftur upp árið eftir á mjög dramatískan og eftirminnilegan hátt. Við féllum síðan aftur síðasta vetur með 14 stig sem er stigaföldi sem oftast dugir til að halda sæti í úrvalsdeild. Þó svo að ekki hafi alltaf gengið vel hjá liðinu þessi þrjú ár leið mér virkilega vel í Borgarnesi. Maður fann fyrir stuðningi og jákvæðni frá fólkinu í bænum sama hvernig okkur gekk. Ég kynntist hellingi af frábæru fólki á þessum tíma, þar á meðal kærustunni minni Bjarneyju Sól.“

#### Góð tilfinning að vinna

Fyrsta tímabilið með Tindastól hefur byrjað mjög vel hjá honum persónulega og einnig liðinu sem situr í 2.-4. sæti deildarinnar. „Það er mjög gott að vera kominn aftur á Krókinn. Fólkið hér er vingjarnlegt og tók vel á móti mér. Þetta er körfuboltabær og það fylgjast flestir með liðinu. Það er því gaman að kíkja í Skagfirðingabúð eftir góða sigurleiki.“

Bikarmeistaratitillinn var gríðarlega sætur sigur og segir Arnar að hann muni gefa liði Tindastóls aukíð hungur og sjálfstraust inn í framhaldið. „Við fengum loksins þessa tilfinningu að vinna eitthvað stórt og það er klárlega tilfinning sem er góða blanda.“



„Ég hef verið í og kringum landsliðshópinn undanfarið og lit á það sem raunhæft markmið að vinna mér fast sæti þar,“ segir Sigtryggur Arnar Björnsson sem spilaði tvo landsleiki gegn Belgíu á síðasta ári. MYND/ANDRI MARINÓ

viljum upplifa aftur sem fyrst. Nú er næsta markmið okkar að halda okkur í topp fjórum í deildinni til þess að eiga heimavallarrétt í úrslitakeppninni. Við teljum okkur vera sigurstranglega í Síkinu, heimavelli okkar, á móti hvaða liði sem er í þessari deild.“

#### Háleit markmið

Það er augljóst mál að Arnar ætlar sér ekkert annað en stóra titilinn í vor. „Markmið liðsins eru alveg skýr varðandi það. Auk þess stefni ég á að komast í landsliðshópinn og jafnvel út í atvinnumenskuna en það hefur lengi verið draumur hjá mér. Ég hef verið í og kringum landsliðshópinn undanfarið og lit á það sem raunhæft markmið að vinna mér fast sæti þar. Núna hugsa ég þó aðallega um einn dag í einu og hvernig ég get bætt mig frá degi til dags. Ég tel það vera bestu leiðina til þess að ná árangri.“

Körfuboltinn á stærstan sess í lífi Arnars og hefur hann haft lítinn tíma til að hugsa um annað undanfarin ár. „Ég hef í raun ekki enn ákveðið hvað ég vil gera í framtíðinni, annað en að spila körfubolta. Körfuboltaferillinn er ekki langur og því þarf að hafa eitthvað annað fyrir stafni. Ég kláraði tvö ár í viðskiptafræði við Háskólann á Bifröst á meðan ég bjó í Borgarnesi og er planið að ljúka því. Reyndar hef ég lengi haft áhuga á tannlæknámi en hef ekki enn látið verða af því.“

#### Hannar íþróttaföt

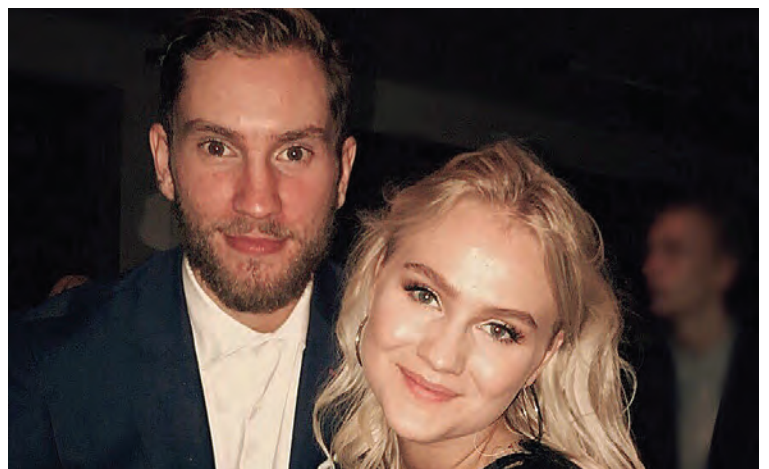
Helsta áhugamál Arnars um þessar mundir er fatamerkið Trainclean sem hann stofnaði með bróður sínum, Sigmari Loga Björnssyni, en hugmyndin kviknaði þegar þeir bjuggu í Kanada. „Við höfum báðir mikinn áhuga á bæði íþróttum og tísku. Því fannst okkur upplagt að hanna eigin íþróttafatalínu sem væri vönduð og seld í takmörkuðu magni.“

Bræðurnir fóru rólega af stað og selja hönnun sína einungis gegnum Facebook-síðu Trainclean. „Við bjóðum upp á alls konar flíkur fyrir bæði kyn, t.d. boli, peysur og buxur, auk þess sem fleira er í vinnslu. Einnig langar okkur að hanna treyjur og fatnað fyrir íþróttafélög hér á landi. Verka-skiptingin milli okkar er þannig að Sigmar sér að mestu um hönnunarhlíðina og ég um viðskiptahlíðina sem er góða blanda.“

Hann segir nafnið Trainclean



Lið Tindastóls varð bikarmeistari fyrr í þessum mánuði. Nú er stefnan sett á fyrsta Íslandsmeistaratitilinn. Arnar er lengst til vinstri á myndinni.



Arnar ásamt kærustu sinni, Bjarneyju Sól.

standa fyrir „þjálfun án notkunar ólöglegra efna“ sem eru skilaboð sem þeir vilji reyna að koma út til sem flestra sem stunda íþróttir og líkamsrækt. „Það væri gaman að sjá allar helstu fyrirmyndirnar í íþróttum á Íslandi klæðast þessu merki til þess að koma skilaboðunum til yngri kynslóðarinnar.“

Þar sem Arnar æfir 2-3 sinnum á dag, auk þess að sinna Trainclean, er lítill tími fyrir önnur áhugamál. „Nýlega fékk ég þó mikinn áhuga á CrossFit og hef verið að stúdera það upp á síðkastið og um leið hvernig ég get nýtt það til að bæta mig í körfubolta. Á kvöldin eftir æfingu finnst mér best að slaka á með kærustunni, drekka te og lesa góða bók eða horfa á Netflix.“



Arnar í bol úr línu þeirra bræðra sem nefnist Trainclean.

## Frábærar veislur fyrir hópa

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.  
Porramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.  
Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og viðeigandi meðlæti, kaffi og hjónbandssæla innifalið

Lágmark 10 manns.  
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is



SJÁVARBÁBINN  
SEAFOOD RESTAURANT  
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

## FRÉTTABLAÐIÐ

# 89%

af lesendum dagblaða\*  
á höfuðborgarsvæðinu  
á aldursbilinu 18–49 ára  
lesa Fréttablaðið daglega.

\*Fréttablaðið og Morgunblaðið.  
Heimild: Prentmiðlamæling Gallup okt. - des. 2017.

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 512 5439

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigriður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338





# Baðaðu þig í gæðunum

Opið virka daga frá kl. 8-18 og laugardaga kl. 10-15

Smiðjuvegi 76 • Kópavogi • Sími 414 1000 • Baldursnesi 6 • Akureyri • Sími 414 1050 • [www.tengi.is](http://www.tengi.is) • [tengi@tengi.is](mailto:tengi@tengi.is)





# Á slóðum Game of Thrones

Aðdáendur Game of Thrones geta fetað í fótspor persónanna í þáttunum og heimsótt áhuga-verða staði í heiminum. Reyndar hefur ferðamannastraumur aukist umtalsvert á þessa staði.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Nýlega var tilkynnt að síðustu sex þættir af Game of Thrones kæmu á skjáinn árið 2019. Það eru heldur færri þættir en hafa venjulega verið í seríunum. Aðdáendur eiga þó væntanlega eftir að bíða spennir eftir lokabáttunum en harma sjálfsagt líka þegar seríunni lýkur.

Þá er um að gera að bregða sér af bæ og heimsækja staði í Evrópu og fá upplifunina af þáttunum beint í æð.

Gerður hefur verið listi yfir vinsælustu stöðina sem ferðamenn heimsækja eftir að hafa horft á þættina.

Númer eitt á listanum er Tresteno í Króatíu. Glæsilegur grásargarður sem er stutt frá Dubrovnik. Það er hægt að taka rútu eða leigubíl til Tresteno. Garðurinn



Lokasería þáttanna verður sýnd á næsta ári.

## NÝ SENDING AF SUNDFÖTUM

Stærðir 12-26 eða 40-54

SJÁÐU ÚRVALIÐ Á WWW.CURVY.IS  
EÐA KOMDU VIÐ ÍVVERSLUN  
OKKAR AÐ FÁKAFENI 9



Sundbolur  
7.990 kr  
Stærðir 42-54



Tankini  
7.590 kr  
Stærðir 42-54



Sundbolur  
7.990 kr  
Stærðir 42-54

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!



Kirkjufell kemur við sögu í Game of Thrones.



The Dark Hedges á Írlandi koma við sögu í Game of Thrones.

kemur mikið við sögu í þriðju seríu af Game of Thrones.

Númer tvö á listanum er Alcázar á Spáni. Þar er glæsileg höll sem er ein sú elsta á Spáni og fallegur garður þar í kring. Höllin er enn í notkun og spænska fjölskyldan dvelur þar oft. Höllin er á heimsminjaskrá UNESCO. Höllin var mikið notuð í fimmtu seríu þáttanna.

Númer þrjú á listanum er Kirkjufell á Íslandi. Hið glæsilega og tignarlega fjall rétt við Grundarfjörð hefur dregið til sín ferðamenn frá öllum heiminum vegna Game of Thrones. Fjallið og Kirkjufellsfoss sem er steinsnar frá koma við sögu í sjöttu seríu. Kirkjufell þykir einn fegursti staður landsins.

Númer fjögur á listanum er Bardenas Reales á Spáni. Þetta er frægur þjóðgarður í suðausturhluta Navarra á Spáni sem hefur verið eftirsóttur hjá ferðamönnum. Þarna eru miklar sléttur umhverfis fjöllin. Jarðvegurinn er að mestu leir, svæðið líkist eyði-

mörk og gróður er af skornum skammti.

Númer fimm er The Dark Hedges á Írlandi. Ferðamanna-fjöldi hefur margfaldast þarna eftir sýningu á Game of Thrones. Þetta þykir leyndardómsfullur staður þar sem trén eru óvenjuleg að lögun og eru fríðuð. Þessi staður hefur verið mikið notaður í þáttunum, sérstaklega vegurinn sem liggur um skóginn.

Númer sex er Italica Ruins á Spáni. Gamall rómverskur bær í Sevilla á Spáni þar sem eru vel varðveittar fornminjar, meðal annars leikvangur. Upptökur fóru fram í bænum fyrir lokabáttinn í sjöundu þáttaröð.

Game of Thrones þættirnir eru þeir vinsælustu í heiminum en þeir eru framleiddir af HBO. Sýningar hófust árið 2011. Þættirnir hafa unnið til fjölda verðlauna, þar á meðal Emmy og Golden Globe en þeir eru byggðir á metsölubókum George R. R. Martins, fyrsta bók hans kom út árið 1996 og sú síðasta 2011.





# Bókhaldslausnir fyrir alla

Lausnir okkar byggja á Microsoft Dynamics og henta fyrirtækjum af öllum stærðum og gerðum. Við förum létt með að laga bókhaldslausnir okkar sérstaklega að þínum rekstri.



## **TOK bókhald**

Smærri fyrirtæki og einyrkjar

TOK er einföld bókhaldslausn sem auðvelt er að sníða eftir þínum þörfum og rekstri. TOK er skýjalausn sem fæst með mánaðarlegri áskrift.

## **Microsoft Dynamics NAV**

Stór og miðlungsstór fyrirtæki

Alhliða viðskipta- og upplýsingakerfi með einföldu notendaviðmóti. Hentar vel fyrirtækjum í heildsölu, smásölu og dreifingu. NAV er skýjalausn sem fæst með mánaðarlegri áskrift.

## **Microsoft Dynamics 365/AX**

Fyrirtæki í umsvifamiklum rekstri

AX er alhliðalausn fyrir fyrirtæki í framleiðslu, sölu og þjónustu. Hentar vel fyrirtækjum með rekstur í mörgum löndum.

Sérfræðingar okkar eru reiðubúnir að finna lausn sem hentar þínum rekstri.

**440 9000**  
advania.is | advania@advania.is







Túrmerik bætir minnið auk þess sem það hefur góð áhrif á einbeitingu.

## Túrmerik getur bætt minnið

Það hefur löngum verið sagt að fólk ætti að nota túrmerik sem mest í matargerð vegna hollustu þess. Ný rannsókn sem gerð var hjá UCLA, eða Kaliforníuháskólanum, bendir til að túrmerik geti haft mjög góð áhrif á minnið hjá eldra fólki. Kúrkúmin er efni í túrmeriki sem gefur því gula litinn en er jafnframt heilsuþættandi.

Rannsóknin sýndi að kúrkúmin getur haft mjög góð áhrif á minni fólks. Auk kúrkúmins inniheldur túrmerik öflug andoxunarefni sem hafa mjög góð áhrif á heilsuna. Á Indlandi þar sem túrmerik er mikið notað í matargerð er Alzheimer-sjúkdómurinn mun sjaldgæfari en annars staðar. Fjörutíu manns á aldrinum 50-90 ára sem glímdu við einhvers konar minnistap tóku þátt í rannsókninni. Hluti þátttakenda fékk sem svarar 90 milligrömmum af kúrkúmin tvisvar á dag í átján mánuði en hinir fengu lyfleysu. Fylgst var með blóði þátttakenda allan tímann og sömuleiðis fóru þeir í alls kyns próf.

Þeir sem fengu kúrkúmin sýndu jákvæða niðurstöður með betra minni og hæfni til að einbeita sér jókst sömuleiðis. Röntgenmyndir af heila sýndu einnig lægra beta-amyloid og tau-prótein sem er tengt við Alzheimer-sjúkdóminn. Rannsakendur telja að kúrkúmin gæti líka haft áhrif á þunglyndi. Stærri rannsókn er í undirbúningi.



Þessar kartöflur eru vist skornar bandvitlaust. NORDICPHOTOS/GETTY

## Hin fullkomna leið til að skera kartöflur

Háskólanemar hafa reiknað út bestu leiðina til að skera kartöflur fyrir ofnbakstur.

Nemendur við Edge-hótelskólann, sem er hluti af háskólanum í Essex, unnu með stærðfræðinemum úr Samuel Whitbread Academy í Shefford og þróðu aðferð til að skera kartöflur sem þeir kalla Edge-hótelskóla aðferðina.

Aðferðin snýst um að hámarka yfirborðsflatarmál kartaflnanna, sem er gert með því að skera þær í helminga og svo á ská þannig að til verði 30 gráðu horn, í staðinn fyrir að skera þær í helminga og skera helmingana svo þvert og búa til 90 gráðu horn, sem er algengast. Þessi aðferð var þróuð með flóknum útreikningum til að komast að því hvernig væri hægt að hafa flatarmál skorna hlutans sem allra stærst og gerir flatarmálið 65% stærra en á kartöflum sem eru skornar í 90 gráðu horn. Þetta leiðir til þess að kartöflurnar verða stökkari og bragðbetri.

Nemendurnir bökuðu gríðarlegt magn af kartöflum til að prófa aðferðina og gáfu almenningi og fagfólki í veitingageiranum smakk, til að sýna fram á gæði aðferðarinnar. Viðbrögðin voru mjög jákvæð og þó nokkrir kokkar hafa tekið þessa aðferð upp.

## Myrkir músíkdagar í 38. sinn

Tónlistarhátíðin Myrkir músíkdagar er ein elsta tónlistarhátíð landsins, stofnuð árið 1980 af Tónskáldafélagi Íslands sem vettvangur fyrir íslensk tónskáld til að fá verk sín flutt. Í dag er áhersla hátíðarinnar á að flytja og kynna samtímatónlist með áherslu á nýja íslenska tónlist og flytjendur. Hátíðin var sett í gær, fimmtudag, og er boðið upp á fjölbreytta tónlistarveislu

í dag og á morgun. Tónleikarnir eru haldnir í tónlistar- og ráðstefnuhúsinu Hörpu sem og á öðrum stöðum vítt og breitt um miðborgina, meðal annars í Frikirkjunni, Iðnó og Listasafni Íslands.

Nánari dagskrá má sjá á vefsíðunni darkmusicdays.is en hátíðinni lýkur með eftirpartíi á Húrra annað kvöld klukkan ellefu þar sem DJ Sigrún þeytir skífum.



Myrkir músíkdagar fara meðal annars fram á Listasafni Íslands.





# Hárrétt ákvörðun

Hárkúr Gula miðans er bætiefnablanda sem er sérstaklega samsett fyrir hárið.

Blandan inniheldur valin bætiefni fyrir hárið, þar á meðal nauðsynlegar aminosýrur, steinefni og vítamín sem stuðla að heilbrigðum og góðum hárvexti. Ánægðir notendur taka eftir því að hárið verður áberandi mýkra, hárlos verður minna og hárvöxtur styrkist og eykst.

Meðal innihaldsefna í Hárkúr eru inósítól, kólín, járn og sink sem eru nauðsynleg fyrir heilbrigðan hárvöxt og koma í veg fyrir að hárið slitni og verði líflaust. Hárkúr inniheldur einnig B-vítamín, biótín og fólínsýru sem stuðla að heilbrigði hársökkja og frísklegu útliti hársins. Þá inniheldur Hárkúr þara sem er ríkur af snefilefnum sem styðja við hárvöxtinn. Hárkúr er einnig þekktur fyrir að styrkja neglur og húð.

Hárkúr er ein vinsælasta varan frá Gula miðanum sem fólk kaupir aftur og aftur.



Kynntu þér úrvalið á [gulimidinn.is](http://gulimidinn.is)



## Bílar & Farartæki

**VAKA**

Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

**ECO**  
**RAFBÍLAR**

### OPNUNARTILBOÐ!!

Flottasta útfærslan af Mitsubishi Outlander PHEV INSTYLE Árg: 2017 Ekinn 1 km sjálfskiptur OPNUNARTILBOÐ!! Verð: 5.500.000kr Opnunartilboð: 4.990.000kr

ECO Rafbílur  
Engihjalli 8, 200 Kópavogur  
Sími: 519 5333  
[ecorafbilar.is](http://ecorafbilar.is)

## Hóperðabílar



### RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

## Hjólbarðar

**VAKA**

### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Þjónusta

## Pípulagnir

### PÍPULAGNIR

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

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsaviðhald

### ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

### TILBOÐ PÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU !

Uppl. í s: 788 8870 eða [verk@murumogsmidum.is](mailto:verk@murumogsmidum.is)  
Múrum og smíðum ehf

## NULL

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

## Rafvirkjun

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

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. [rafneisti@simnet.is](mailto:rafneisti@simnet.is)

## Keypt & Selt

## Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. [www.humarsalan.is](http://www.humarsalan.is) Pöntunarsími: 867 6677

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

Þú ert ráðin/n!  
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum  
[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

**FAST**  
Ráðningar

## Skemmtanir



**BOLTINN Í BEINNI**

**HAPPY HOUR  
ALLA DAGA!!  
kl. 16-19**

Cafe  
**Catalina**

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • [www.catalina.is](http://www.catalina.is)

„Best geymda leyndarmál Kópavogs“

## LEIKIR HELGARINNAR:

Ath. þetta er FA Cup.

Föstudagur 26. janúar  
19:55 Yeovil Town - Man. utd

Laugardagur 27. janúar  
17:30 Newport County - Tottenham

Sunnudag 28. janúar  
13:30 Chelsea - Newcastle  
16:00 Cardiff City - Man.City

Hljómsveitin **TRAP** spilar um helgina frá kl. 00:00 - 03:00 með síldarkaffifiling.

Rúnar Þór, Reynir Guðm, Rúnar Villa,  
Diddi Hermanns og Örn Jóns.



Gullnáman

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar



Tómstundir  
& Ferðir

## Hestamenska

HITTINGUR HJÁ HELDRI  
FÁKSFÉLÖGUM

verður föstudaginn 26. janúar  
2018 kl 11.30 í salnum á efri hæð  
TM-Reiðhallarinnar.

Veitingar dagsins verða: Súpa,  
brauð og kaffi og er verðið 1.000-  
kr. Enginn posi verður á staðnum  
og þarf að greiða fyrir veitingarnar  
í peningum.

Gestir fundarins verða þau  
Kristbjörg Eyindsdóttir og Gunnar  
Amarsson.

## Heilsa

## Nudd



## TANTRA NUDD

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

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódýrt eftir það. S.  
564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.  
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að  
20% afsláttur. www.geymslur.is

## Húsnæði í boði

## ÍBÚÐ TIL LEIGU. LAUS STRAX.

Til leigu er glæsileg 4 herb íbúð í  
Sjálalandshverfi í Garðabæ. Íbúðin  
er 148 m<sup>2</sup> á 3 hæð ( Penthouse )  
með stæði í bílajakjallara.

Uppl. veitir Jón Þór  
gsm 893-1116.

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -  
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI  
Í REYKJAVÍK

133 fm bíl með allt að 9 m  
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð  
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir  
Sverrir í s. 661 7000

## Atvinna

## Atvinna óskast



## VANTAR ÞIG STARFSMENN?

Erum með smíði, aðstoðarmenn  
við smíði, verkamenn, flísara,  
múrara og aðra iðnaðarmenn sem  
geta byrjað strax. Við finnum réttu  
mennina fyrir þig. Verkleigan sími:  
780-1000 vinna@verkleigan.is

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

## Tilkynningar

Auglýsing um skipulagsmál  
í Mýrdalshreppi

## Skipulags og byggingarfulltrúi

Í samræmi við 41.gr.skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með  
auglýst eftir athugasemdum við eftirfarandi deiliskipulag.

## Breyting á deiliskipulagi - Króktún

Mýrdalshreppur hefur unnið breytingu á deiliskipulagi  
íbúðarbyggðar við Króktún í Vik. Í gildi er deiliskipulag frá 2009  
fyrir 8 íbúðarhúsaloðir. Eldra deiliskipulag er fellt úr gildi með  
gildistöku þessa uppfærða deiliskipulags.

Í nýju deiliskipulagi er gert ráð fyrir 12 íbúðarlóðum og á  
fjórum þeirra er mögulegt að hafa parhús, þrjúbýlis- eða  
fjórþýlishús. Svæðið er auðkennt sem ÍS1 í Aðalskipulagi  
Mýrdalshrepps 2012-2028. Þegar hefur verið byggt eitt  
einbýlishús á svæðinu.

Tillaga þessi liggur frammi hjá skipulags- og byggingarfulltrúa  
Mýrdalshreppi, Austurvegi 17, 870 Vík og á heimasíðu  
Mýrdalshrepps www.vik.is. Frá 25.janúar 2018 til og með  
14.mars 2018. Athugasemdum ef einhverjar eru skal skila  
skriflega á skrifstofu Mýrdalshrepps, Austurvegi 17,  
870 Vík eða í tölvupósti á bygg@vik.is. Frestur til að skila inn  
athugasemdum rennur út **miðvikudaginn 14.mars 2018.**

Vigfús Þór Hróbjartsson  
Skipulags og byggingarfulltrúi  
Mýrdalshreppur

## Kynningafundur



## ORLANDO – SPÁNN

ALLT FASTEIGNIR & SÓLAREIGNIR  
halda kynningafundi á Hótel Natura  
**laugardaginn 27. janúar**  
á erlendum eignum til sölu og leigu

Sölustjórar Feltrim í Orlando og HolaEspaña  
á Spánu munu kynna eignir og kaupferlið.

Öllum áhugasömum er velkomnið að koma  
og kynna sér fjárfestingakosti Sólareigna.

14:00 Orlando

15:00 Spánn

16:00 Orlando & Spánn



www.solareignir.is - facebook.com/solareignir.is - Íslenskir löggiltir fasteignasalar með ykkur alla leið!

## Þjónusta

## Snyrti &amp; nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

## Tilboð

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

Verið hjartanlega velkomin.

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

## GLAMOUR

ÍSLENSKT  
TÍSKUTÍMARIT



GLEÐIN  
er við völd!

Nú er íbúð í hús og velli  
ísmun fyrir glósur og glans og  
þakketur. Fagnun með stól.

KOMIÐ Í ALLAR  
HELSTU VERSLANIR

intellecta.is

## RÁÐNINGAR

intellecta