

# WIKI

LAUGARDAGUR 7. OKTÓBER 2017

## Helgin



Natalía Stewart er rússnesk ballerína sem sneri sér að búningahönnun. Meðal verkefna hennar er að hanna búninga fyrir uppfærslu Íslensku óperunnar á ítölsku óperunni Tosca. ➔8



Zonnic mint hjálpar bæði þeim sem vilja hætta alveg tóbaksnotkun og þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sigarett sem sleppt er að reykja er sigur. Athugið að lesa vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli um notkun lyfsins.

# Vilt þú hætta að reykja?

Zonnic mint var þróað og framleitt í Svíþjóð og er nýjasta nikótínlyfið á Íslandi. Zonnic mint inniheldur 4 mg af nikótíni í skammti og er ætlað til meðferðar við tóbaksfíkn. Það auðveldar fólki að draga úr eða hætta reykingum. ➔2

# 6.540 KR.

Á MÁNUÐI

## ENGIN BINDING

EFTIR HVERJU ERTU AÐ BÍÐA?

6 stöðvar · 3 sunnlaugar · reebokfitness.is

**Reebok**  
FITNESS





Þegar fólk vill ekki, getur ekki eða má ekki reykja, t.d. á fundum, í flugvélum, á veitingarhúsum, getur Zonnic mint skammtapokinn hentað vel

**Z**onnic mint er nýtt form af nikótínlyfi en það eru litlir, hvítir og mjög þunnir skammtapokar sem innhalda nikótín,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Það sést ekki að þú sért með Zonnic skammtapoka þar sem þeir eru svo þunnir en þeir skila jafnri losun nikótíns og svala þannig nikótínþörfinni og hjálpa þér að hætta eða minnka tóbaksnotkun“.

#### Nikótínið frásogast í munnholinu

Það er misjafnt hvaða form af nikótínlyfi hentar hverjum og einum en sumir fá t.d. brjóstsvíða og ertingu í maga við notkun á nikótín lyfjatyggiðum þar sem munnvatn myndast stöðugt þegar það er tuggið sem síðan er kyngt og fer niður í maga. Nikótínið úr Zonnic skammtapokum frásogast í munnholinu og lítið munnvatn myndast þegar þeir eru notaðir, sem lágmarkar magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.

#### Hvernig á að nota Zonnic mint?

Zonnic mint skammtapokarnir eru vættir með tungunni og settir undir efri vör og geymdir þar. Skammtapokinn er hafður í um 30 mínútur í munnholinu og gott er að hreyfa hann til öðru hverju með tungunni. Þegar byrjað er að nota Zonnic mint má nota 1 skammtapoka á hverri eða annarri hverri klukkustund og í flestum tilvikum nægja 8-12 skammtapokar á dag. Ekki má nota fleiri en 24 skammtapoka á dag.

#### Hentar ekki að reykja núna?

Hentar ekki að reykja? Zonnic mint skammtapokinn hentar þar.

Oft á ekki við að nota tóbak og þá er Zonnic mint skammtapoki góð lausn. Þegar fólk vill ekki, getur ekki eða má ekki reykja, t.d. á fundum, í flugvélum eða á veitingahúsum, getur Zonnic mint skammtapokinn hentað vel þar sem hann er það litill og þunnur að hann sést ekki, nikótínið losnar úr pokanum yfir lengri tíma og gefur um leið ferskan andardrátt.

#### Hættu á þínum hraða

Zonnic mint hjálpar bæði þeim sem vilja hætta tóbaksnotkun alveg og



**LYFIS**  
Traust í lyfjum

**zonnic®**

## FYRIR ÞARMAFLÓRUNA!



Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins.

Probi Mage LP299V® (*Lactobacillus plantarum* 299v) er söluhæsti mjólkursýrugerillinn í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi! 1 hylki á dag.

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®.

Fæst í velflestum apótekum og heilsuverzlunum um land allt.

abel heilsuvörur

þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sígarett sem sleppt er að reykja er sigur. Þar sem mjög hátt hlutfall þeirra sem reyna að hætta reykingum hefur aftur tóbaksnotkun er mikilvægt að hver og einn taki ferlið á sínum hraða – sleppi einni sígarettu í einu.

#### Söluastaðir

Zonnic mint inniheldur 4 mg af nikótíni í hverjum skammtapoka og kemur í 20 stk. dósum með skrúflokki og barnalæsingu. Salan hófst 1. september sl. og er

**Nikótínið úr Zonnic skammtapokum frásogast í munnholinu og lítið munnvatn myndast þegar þeir eru notaðir, sem lágmarkar magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.**

Hákon Steinsson lyfjafræðingur

Zonnic mint komið í sölu í helstu apótekum og í fjölda verslana og bensinstöðva – yfirlit yfir sölustaði má finna á [www.zonnic.is](http://www.zonnic.is). Ítarlegar upplýsingar um Zonnic mint er að finna á [www.zonnic.is](http://www.zonnic.is).

Athugið að lesa vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli um notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

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

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarssdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



# Umbylting á heilsunni

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflórana. Þórunn G. Þórarinsdóttir mælir með Bio-Kult Original sem hefur haft góð áhrif á hana.

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflórana en það er svokallaður jarðargerill (e. *Bacillus subtilis*). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörnunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“

## Engin uppþemba eða ristilkrampi

Bio-Kult Candéa-hylkin geta fyrirbyggt sveppasýkingu í meltingarvegi. Berglind Káradóttir er með óþol fyrir nokkrum fæðutegundum og fékk reglulega ristilkrampa, uppþembdan maga og ógleði. „Ég hef þurft að passa vel upp á mataræðið, ekki sist þegar ég fór í veislur þar sem ég gat ekki vitað hvað var í matnum og fékk krampa í kjölfarið. Eftir að ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa breyttist þetta og maginn og ristillinn eru til friðs. Ég tek tvö hylki með morgunmat og ristilkramparnir heyrja sögunni til. Ég, systir mín og dóttir tókum allar Bio-Kult með góðum árangri,“ segir Berglind. Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem öflug vörn gegn *Candida*-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, pírtingur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.



Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi byggir meðmæli sín með Bio-Kult Original á eigin reynslu. MYND/ERNIR

## Bio-kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract. Bio-Kult Original er

einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi

mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

# Femarelle bjargaði líðaninni

„Ég hef notað Femarelle í nokkur ár og get ekki án þess verið. Þvílík snilldarvara.“ segir Valgerður Kummer Erlingsdóttir.

Ég er komin á þann aldur þegar konur byrja að finna fyrir breytingum en þannig var það hjá mér áður en ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfirleitt bara eitt hylki á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin. Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni,“ segir Valgerður.

## SÖLUSTAÐIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.



Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið.

## FEMARELLE - ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheldur Tofu-extract og Flaxseed-duft
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða
- Staðfest með rannsóknum síðustu 15 ár



# ENZYMEDICA®

## Ein öflugustu meltingarensím á markaðnum í dag

- Áttu við meltingarvandamál að stríða?
- Ensím eru nauðsynleg fyrir meltingu og öll efnaskipti líkamans.
- Betri melting, meiri orka!
- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- 100% vegan hylki. Án fylliefna, bindiefna eða annarra flæðiefna.



## Ekki lengur útblásin eftir máltíðir!

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magaónot og uppþembu var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensímum. Þvílíkur munur og það besta er að ég fann muninn strax. Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“



Útsöluastaðir: Fæst í flestum apótekum, heilsuverslunum og Fræinu Fjarðarkaupum.



# Minni veikindi og betra geð

Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og rannsóknir hafa sýnt að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega veikleika til lélegrar þarmaflóru.

**M**eginþorri heilbrigðra einstaklinga hefur svipaða þarmaflóru en hún er að þróast og dafna alla ævi. Nýlegar rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að samsetning þarmaflórunnar breytist með aldrinum. „Helst er talið að breytingarnar stafi af því að meltingin versni með aldrinum og fyrir vikið eigi gerlarnir erfiðar uppdráttar í þörmunum. Þarmaflóran ver okkur gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu. Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og oftar en ekki er hægt að rekja ýmsa líkamlega sem og andlega veikleika til lélegrar þarmaflóru,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## Þarmaflóran hefur áhrif og þyngd

Rannsóknir hafi að sögn Hrannar einnig gefið til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands þarmaflóru og líkamspýngdar. „Í stuttu máli þá bendir allt til þess þarmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur vísbendingar um að

„Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamspýngd okkar.“

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

fjöldi hitaeininga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð þarmaflóra einnig mikið um það að segja.“

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamspýngdina. „Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeiningarnar, móttakan á næringunni í þörmunum skiptir máli,“ upplýsir Hrönn.

## Röskun getur valdið veikindum

Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og bakteria. „Jafnvægi þessara bakteria getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags, neyslu næringarsnaðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki siður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi þarmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig,“ segir Hrönn

## Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru að sögn Hrannar afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gall- og sýruþolnum gerlastofnum sem eru bæði gall- og sýruþolnir. „Einn af þeim er *L. acidophilus* DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifa-



Prógastró hefur að sögn Hrannar reynst þeim vel sem þjást af uppþembu, magaónotum, meltingarvandamálum, húðvandamálum, sveppasýkingum og erfiðum hægðum.

„Þarmaflóran ver okkur gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu.“

Hrönn Hjálmarsdóttir næringar og heilsumarkþjálfari

rikum gerlastofni sem margfalda sig í þörmunum. *L. acidophilus* DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.“

Prógastró hefur að sögn Hrannar reynst þeim vel sem þjást af uppþembu, magaónotum, meltingarvandamálum, húðvandamálum, sveppasýkingum og erfiðum hægðum. „Gríðarleg aukning hefur orðið á unnum

1 hylki á dag – 2 mánaða skammtur

matvællum síðastliðin 50 ár og er því næringargildi fæðunnar sem við innbyrðum því miður oft ekki mikið. Lífsstíllinn er hraður, streitan oft mikil og inntaka sýklalyfja er allt of algeng. Fólk á öllum aldri þarf því að huga að inntöku mjólkursýrugerla (probiotics) og eru þá börn og unglingar ekki undanskilin.“

**Söluastaðir:** Flest apótek, heilsu- buðir og heilsuhillur verslana



## Krill Oil - öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.



„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson



Fæst í apótekum, heilsu- buðum og heilsuhillum verslana.



# 20-50% afsláttur

af völdum nýjum vörum!

## KAUPAUKI

Fallegt armband  
fylgir með öllum  
kaupum yfir 9000kr  
í dag, 7.okt!

## Kringlukast - Nýjar vörur á 20-50% afslætti!

Allar úlpur og valdar nýjar vörur á frábæru tilboði dagana 5-9.okt

Stærðir  
36-56

# ZIK ZAK

T Í S K U H Ú S





# Með veiðidellu á háu stigi

Daníel Karl er mikið náttúrubarn og fléttar saman matargerð og veiði sem eru hans helstu áhugamál. Mataráhugann rekur hann helst til afa síns sem lék sér mikið við eldamennsku.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@365.is



Matreiðslumaðurinn Daníel Karl Egilsson er með með veiðidellu á háu stigi. Vegna bakveikinda hefur hann ekki getað starfað við fag sitt undanfarin ár heldur unnið í veiðibúð en það hentar honum sérlega vel að eigin sögn því þá getur hann um leið sinnt aðaláhugamáli sínu. „Ég er mikið náttúrubarn og fléttar mikið saman matargerð og veiði. Áhugi minn á matargerð kviknaði strax þegar ég var lítill strákur en ég hjálpaði afa og mömmu ídulega í eldhúsinu. Afi var mikill matgæðingur og lék sér mikið við eldamennsku. Ég fylgdist grannt með honum þegar ég var yngri og það má segja að þessi mikla matarást í fjölskyldu minni í möðurætt sé frá honum kominn.“

Undanfarin ár hefur áhugi hans á hægeldun og gufusteikingu aukist til muna. „Ég hef gaman af því að leika mér með ódýrara hráefni sem krefst lengri eldunartíma, t.d. bóg og kinnar, en í staðinn fæ ég bragðsterkara kjöt. Eftirlætishráefnið mitt er klárlega rib-eye af Galloway-nauti sem ég fæ beint frá býli, Vega-tungu í Bláskógabyggð, en ég hef líka mjög gaman af því að leika mér með villibráð.“

## Innmatur í uppáhaldi

Yfir sumartímann segist hann nær eingöngu grilla og þá helst það sem hann veiðir sjálfur, aðallega silung og lax, en einnig hrefnukjöt og naut. „Ég reyni að einblína á að hafa létt meðlæti og bý til kaldar sósar úr kryddjurtum úr garðinum.“



Matreiðsluáhugi Daniels Karls byrjaði í barnæsku.

Þannig tóni ég t.d. oft kryddjurtir á meðan ég er að veiða, s.s. blóðberg og hvönn, og nota í matargerð. Ég tek líka oft með mér birkigreinar og skelli á grillið með mat til að fá gott reykbragð.“

Matreiðsla innmatar er líka í miklu uppáhaldi enda vill Daníel nýta allar afurðir af dýrinu. „Mig hefur t.d. lengi langað til að prufa að leika mér með nautahjarta. Mér

áskotnaðist eitt slíkt um daginn og ætla að prufa að heitreykja það fljótlega. Ég hef áður prufað að heitreykja hreindýrahjarta og kom það vel út, bæði sem álegg og sem fínasta steik. Einnig ætla ég að prufa að leika mér aðeins með nautalifur, hvort sem það verður í formi kæfu eða annað.“

Daníel gefur hér lesendum eina ljúffenga uppskrift fyrir helgina.



Hrefna á rótarbeði er sérlega fallegur og góður réttur.



Úrval af góðu rötargrænmeti er notað í réttinn.

## Hrefna á rótarbeði

### Marinering fyrir hrefnuna

800 g hrefna

2 msk. soya

1 msk. liquid smoke

4 msk. olía

1 tsk. paprikuduft

½ tsk. broddkúmen

½ tsk. rósapípar

Timiangreinar

Öllu blandað saman og kjötið látið liggja í fjóra klukkustundir.

### Grænmeti

1 rófa

2 gulrætur

Einn haus hnúðkál

1 rauðrófa

### Kóriander

Ediksblanda fyrir grænmeti

2 msk. edik

½ msk. chili eða eftir smekk

Salt

Ólífúolía

Grænmeti skorið í strimla, blandað vel saman og látið liggja í 2 tíma í ediksblandunni.

### Teryaki sósa

2 dl teryakisósa

1 hvítlauksgeiri

1½ msk. sushi engifer

½ chili

2 msk. balsamic edik

1 msk. hlynsiróp

Öllu blandað vel saman í matvinnsluvél.

# Til móts við draumahúsið

Hvern dreymir ekki um að geta notið lífsins í eigin húsi suður á Spáni þar sem sólin skín yfir 300 daga á ári? Draumurinn um hið ljúfa líf gæti ræst á Hótel Reykjavík Centrum í dag.

MASA International er stór og öflug fasteignasala með marga ráðgjafa innanborðs. Vel er hugsað um viðskiptavininn frá A til Ö og þegar fasteignaviðskipti fara fram, og eftir skoðunarferð til Spánar, fer traust eftirferli í gang þar sem kaupandinn hefur greiðan aðgang að söluráðgjafa sínum til að fylgjast með gangi húsbyggingarinnar. Þá geta þeir fylgst með framgangi eignar sinnar á lifandi heimasíðu MASA og sett fram breytingar eftir óskum.“ segir Jónas Halldór Jónasson, umboðsaðili MASA International á Íslandi.

MASA International var stofnað árið 1981 og hefur hvað mesta reynslu af fasteignaviðskiptum á Costa Blanca á Spáni.

„Engin fasteignasala hefur selt jafn mörgum Íslendingum hús og MASA. Húsin eru á Torrevieja-svæðinu og flogið er beint til Alicante. Niutíu prósent húsanna sem nú eru til sölu eru nýbyggingar sem afhentar verða innan árs. Hægt er að velja eins mikinn lúxus og hver og einn vill en í flestum húsþyrpingunum er sundlaug, nuddpottur, gufubað og ípróttasalur.“ segir Jónas og bætir við að eftirfylgni MASA sé einstök þar sem kaupendur hafi aðgang að fasteignasölnunni í ársfjórðung eftir fasteignaviðskiptin, komi eitthvað óvænt upp á.



Verð á nýjum íbúðum í Torrevieja er frá 149.900 evrum.

„Margir hugsa til efri árána þegar þeir kaupa sér fasteign á Spáni og vilja geta notið lífsins í þessari paradís þar sem sólin skín yfir 300 daga á ári og verðlagið er allt að 80 prósentum lægra en hér heima. Leigumarkaður er sterkur í Torrevieja og gengur vel að leigja út hús í skammtíma- og langtíma-leigu. Því vilja margir láta húsinn reka sig núna og eiga þau skuldlaus þegar komið er á efri ár.“ segir Jónas.

Almennir leigumiðlarar á Costa

Blanca sjá um útleigu húsa fyrir íslenska fasteignaeigendur.

„Margir fá sömu viðskiptavinina aftur og aftur því ídulega sækir fólk í að leigja út sama húsið aftur, þaðan sem það ratar á ströndina, veitingastaði og í verslanir.“

MASA International er ein fárra spænskra fasteignasala sem fengið hafa ISO 9001-staðal, en hann hann er eingöngu veittur fyrirtækjum sem veita framúrskarandi þjónustu og geta mætt þörfum viðskiptavina í hvívetna. „Það er þrautin þyngri að



Verð á einbýlishúsi í Torrevieja er frá 230.000 evrum.

fá þessa vottun en víst enn erfiðara að halda henni.“ segir Jónas.

Í dag verður kynning á spænskum fasteignum á Hótel Reykjavík Centrum þar sem öllum er velkomið að kynna sér hvernig fasteignaviðskipti á Spáni fara fram.

„Einu sinni í mánuði förum við í skoðunarferð til Spánar en að sjálfsgöðu er fólk heimilt að panta sér flug á eigin vegum og þá sjáum við um skoðunarferðina úti á þeim tíma sem hentar. Mörgum þykir þó öryggi í að fara utan með okkur og erum við

öllum innan handar á meðan dvalið er á Spáni.“ segir Jónas.

Næst verður farið utan 16. nóvember og komið heim 20. nóvember. „Við tökum fjóra daga í skoðunarferðirnar og til að ganga frá kaupunum ef menn finna draumaeignina.“

Kynning MASA International fer fram á Hótel Reykjavík Centrum í Aðalstræti 16 frá klukkan 14 til 17 í dag. Allir hjartanlega velkomnir.





EGSMARK  
Oliver&Lucas WeissKrogg  
kr. 179.800



Half&Half Ljós  
kr. 17.900



Bar Lounge tóll  
á snúningsfæti  
kr. 99.800



Salma Night sófi kr. 217.200

Palm motta 170x240 kr. 49.900  
200x300 kr. 71.900



Chester sófi kr. 194.900



Praline pulla  
kr. 22.400



Devi Borðlampi  
kr. 26.300



Dean Púðar  
kr. 6.700



Cupid Marble  
kr. 15.400

Cupid Black  
kr. 23.400



Tripod góflamp  
kr. 33.200

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



# Ballerína í búningahönnun

Natalía Stewart er rússnesk ballerína sem sneri sér að búningahönnun. Hún hannar búninga fyrir uppfærslu Íslensku óperunnar á ítölsku óperunni Tosca sem verður frumsýnd 21. október.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigridinga@365.is



Natalía Stewart býr í London en vinnur að verkefnum vítt og breitt um heiminn. Þessa dagana er hún önnur kafin við að leggja lokahönd á búninga fyrir uppfærsluna á Toscu sem verður í Hörpu seinna í þessum mánuði. „Ég er mjög hrifin af Íslandi og finnst gaman að koma hingað. Hér er allt svo rólegt, umhverfið fallett og það tekur stuttan tíma að komast á milli staða. Í London er miklu meira stress og þar tekur allt miklu lengri tíma,“ segir Natalía glaðlega þar sem við sitjum og drekkum kaffi á Kjarvalsstöðum á rigningarlegum haustdegi.

Hún segist ekki hafa hugsað sig lengi um þegar henni bauðst að hanna búninga fyrir Íslensku óperuna. „Fyrsti vinnufundurinn vegna Toscu var haldinn í Hörpu en þaðan er útsýnið svo fagurt að ég gleymdi mér alveg við að horfa á skýin, sjóinn og fjöllin. Mér skilst að það sé frekar algengt þegar fólk kemur þangað í fyrsta sinn,“ rifjar hún hlæjandi upp. Natalía stefnir að því að skoða meira af Íslandi þegar hún fær tækifæri til þess en eins og stendur hefur hún í mörg



„Eins og stendur vil ég einbeita mér að Toscu áður en ég fer að plana lengra fram í tímann,“ segir Natalía. MYND/ANTON BRINK

## HAUST ÚTSALA

Afsláttur af  
völdum vörum  
stærðir 42-56

-30%

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



Peysa  
5.593 kr  
7.990 kr



Kjóll  
5.593 kr  
7.990 kr



Blússa  
5.313 kr  
7.590 kr

Curvy.is

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

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ERI

horn á líta, enda stutt í frumsýningu á Tosca. „Hingað til hefur allur minn tími á Íslandi farið í að vinna en það er líka gaman því Tosca er svo spennandi verkefni,“ segir hún.

### Hönnun eðlilegt framhald af ballett

Líf Natalíu snerist um klassískan ballett í mörg ár en hún útskrifaðist sem ballerína frá Bolshoi akademíunni í Moskvu á sínum tíma. Þaðan lá leiðin á ballettsviðið eða þar til hún ákvað að flytja til London og læra hönnun. „Mig hafði lengi dreymt um að læra hönnun og það var einhvern veginn alveg eðlilegt framhald af því sem ég hafði verið að gera. Ég hef unnið víða um heim, svo sem í Rúmeníu og Svíþjóð, en það er í raun hægt að vinna hvar sem er svo lengi sem maður hefur tölvu og nettengingu. Samt er auðvitað alltaf best að hitta fólk í eigin persónu,“ segir hún.

Spurð hvort reynsla hennar af ballettsviðinu komi sér vel við búningahönnun segir hún svo vera. „Ég veit nákvæmlega hvernig það er að vera klæddur í búning á sviði og hvernig mañi líður með það. En stundum langar mig líka að hanna búninga sem ég veit að geta verið óþægilegir fyrir þann sem klæðist þeim og það getur aftrað mér við sköpunina. Sennilega hjálpar einna mest að ég þekki leikhúsið fram og til baka,“ segir hún.

### Hvert land hefur sérstöðu

Þegar talið berst að hönnun og leikhúsi í öðrum löndum en Íslandi segir Natalía að hvert land hafi sína sérstöðu. „Það sem er sameiginlegt er að allir eru alltaf jafnspenntir fyrir verkefnum. Ég finn það núna, þegar frumsýning á Toscu nálgast, að allir sem koma að uppfærslunni eru fullir tilhlökkunar. Söngvararnir, leikararnir og kórdrengirnir hafa verið í búningamátun og ég finn hvað allir eru spenntir. Frá upphafi hafa allir sem vinna að sýningunni verið svo jákvæðir og það finnst mér sérlega ánægjulegt því það er ekki alltaf svo gott.“

Tæp tvö ár eru frá því að Natalía fór að hanna búninga í Toscu,

„Mig hafði lengi dreymt um að læra hönnun og það var einhvern veginn alveg eðlilegt framhald af því sem ég hafði verið að gera. Ég hef unnið víða um heim, svo sem í Rúmeníu og Svíþjóð en það er í raun hægt að vinna hvar sem er svo lengi sem maður hefur tölvu og nettengingu. Samt er auðvitað alltaf best að hitta fólk í eigin persónu.“

Natalía Stewart

eða frá þeirri stundu sem hún vissi að hún kæmi að þessu verkefni. „Það tekur tíma fyrir hugmyndirnar að þróast, eða frá því að þær kvikna fyrst og þar til þær eru komnar niður á blað. Svo halda þær áfram að þróast þar til búningarnir eru tilbúnir,“ segir hún.

Innt eftir því hvort það standist skoðun að Íslendingar séu alltaf á síðustu stundu og lífi eftir móttökinu „þetta reddast“ segist Natalía ekki hafa orðið vör við það. „Nei, það finnst mér ekki. Auðvitað gengur allt upp að lokum, það er vel þekkt innan leikhússins, en mér líður alls ekki eins og það sé allt á síðustu stundu.“

Hún segist hlakka til frumsýningarinnar og ætlar ekki að láta sig vanta á hana. „Það er mjög gaman að sjá alla máta búningana og það er líka ofsalega spennandi að sjá þá lifna við á sviðinu,“ segir hún.

En hvað skyldi taka við hjá henni þegar sýningum á Toscu líkur? „Ég er með nokkur verkefni sem sum gætu orðið heldur stór. Eins og stendur vil ég þó einbeita mér að Toscu áður en ég fer að plana lengra fram í tímann.“





Guðlaugur H. Guðlaugss.  
laugi@studlaberg.is  
863 0100



Brynjar Guðlaugss.  
brynjar@studlaberg.is  
896 5464



Halldór Magnúss.  
dori@studlaberg.is  
863 4495



Haraldur Guðmundss.  
halli@studlaberg.is  
661 9391



Guðbjörg Pétursd.  
gugga@studlaberg.is



STUÐLABERG  
FASTEIGNASALA

Hafnargata 20, 230 Reykjanesbæ · 420 4000 · studlaberg@studlaberg.is

## Sparaðu allt að 50% fyrir nokkrar mínútur

Til sölu ný geymslubil við Hvalvík 2a, 230 Reykjanesbæ



Verð  
7.750.000



## GEYMSLAN FYRIR HÚSBÍLINN

Um er að ræða 41,7 m<sup>2</sup>  
geymslubil með möguleika  
á millilofti.

Hentar einstaklega vel fyrir húsbílinn  
en hægt er að ráða hæð á millilofti.  
Hæð á hurð er 3 m og breidd 2,73 m.  
Lengd á húsnaði 7,23 m og breidd 5,27m

Lengd á geymslu er ca 7,4 m en vegna  
lagnastokks er grunnflötur 7,23 m.  
Gert er ráð fyrir salernisaðstöðu.

Húsjóður er um 4.000 kr. á mánuði  
og eru hiti og rafmagn inni í því.  
Fasteignajöld fyrir árið 2017 er um  
40.000 kr., inni í því er lóðarleiga.

Til sölu ný og fullbúin 24 atvinnubil í atvinnuhúsnæðinu við Selvík 3, 230 Reykjanesbæ



Verð  
180.000  
per fm



## NÝ OG FULLBÚIN ATVINNUBIL

Um er að ræða 74,5-82,3 fm  
bil með mikilli lofthæð og  
möguleika á millilofti.

Olíuskilja, sér rafmagnstafla, hiti í gólfi  
og salerni er í hverju bili. Gert er ráð  
fyrir rafbilatengingu í hverju bili.

**TILBÚÐ TIL AFH. Í NÓV.  
AÐEINS NÍU BIL EFTIR.**

Spennandi eignir á Suðurnesjunum



75.000.000

### Óðinsvellir / Keflavík

Mikið endurnýjað 268 fm einbýlishús  
á tveimur hæðum. Svefnherbergin eru  
sex og tvö baðherbergi. Glæsileg eign í  
flottu hverfi þar sem stutt er í skóla og  
leikskóla.



56.990.000

### Tunguvegur / Njarðvík

191,4 fm einbýlishús á tveimur hæðum.  
Fjögur svefnherbergi eru í húsinu ásamt  
rúmgóðum bílskúr. Búið er að endurnýja  
þak, baðherbergi, þvottahús og fl.



49.900.000

### Prastartjörn / Njarðvík

Glæsilegt nýlegt 154,6 fm raðhús á  
frábærum stað. Þrjú svefnherbergi og  
eitt baðherbergi.

• **Opið hús 8. okt frá 14.00-14.30**



39.700.000

### Háteigur / Keflavík

259,2 fm parhús á tveimur hæðum með  
stórum bílskúr. Þrjú svefnherbergi eru í  
húsinu en hægt að útbúa fleiri. Eignin er  
á þremur pöllum auk kjallara.



# Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eignum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBODIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
suzuki.is / suzukisport.is



TOYOTA RAV4 nýskr. 06/2005, ekinn 136 þ.km, bensín, sjálfskiptur TILBOÐ 790.000 kr. 100% lán! Raðnr. 256890 á BILO.is



OPEL ASTRA TURBO Árg. 2007, ekinn 127 þ.km, bensín (180hð), 6 girar, glerpak. TILBOÐ 699.000 kr. 100% lán. Raðnr. 255984 á BILO.is



MAZDA 6 VISION nýskr. 05/2017, ekinn 29 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.690.000 kr. Skipti ódýrari Raðnr. 288881 á BILO.is



M.BENZ C 220d AVANTGARDE nýskr. 09/2015, ekinn aðeins 8 þ.km, dísel (170 hð), sjálfskiptur. Verð 5.950.000 kr. Skipti skoðuð! Raðnr. 255217



LAND ROVER DISCOVERY LR3 HSE Árg. 2006, ekinn aðeins 142 þ.km, bensín, sjálfskiptur, 7 manna, glerpak. Falllegt eintak! Verð 2.290.000 kr. Raðnr. 288873 á BILO.is



HYUNDAI TUCSON V6 Árg. 2005, ekinn 171 þ.km, bensín, sjálfskiptur, dráttarkrókur, góð nagladekk fylgja. TILBOÐ 499.000 kr. 100% lán! Raðnr. 256870 á BILO.is



BMW 520d XDRIVE nýskr.07/2016, ekinn 27 þ.km, dísel, sjálfskiptur (8 girar), fjórhljóladrifinn, mjög vel búinn! Mjög verð 6.490.000 kr. Raðnr. 256774 á BILO.is

Höfðahöllin  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
www.bilo.is



PARFTU 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.

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

Bílar til sölu

Góður bíll til sölu. VW Passat árg 03. Ek. 159 þús. Verð 290 þús. Dökkblár. Uppl. í s. 659 2099



TIL SÖLU

Loksins er Beauty Boxið til sölu. Piaggio Porter árg. 2001, ekinn 49.000km. já þú sérð rétt. Einn eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður, ný tímareim, 6 manna bíll. Billinn vekur athygli, svo auglýsingagildið er mikið. Hafið samband og fáið sögustund. Uppl. í síma 895 7199, Ómar.

500-999 þús.



DIESEL - 100% LÁN

SSANGYONG KYRON M-200 TDI 8/2007 ek.176 þús, sjálfskiptur, sk.18, leður lúga, dráttarkrókur, heilsársdekk, ásett verð 1390 þús TILBOÐ 990 ÞÚS möguleiki á 100% láni, s.841 8955



1-2 milljónir



TILBOÐ 1.490 ÞÚS

Toyota Land Cruiser 120 VX 3.0 D-4D 9/2003 ek.324 þús, ný tímareim í 316 þús, sjálfskiptur, leðuráklæði, topplúga, dráttarkrókur, 8 manna, þjónustubók, ofl. mjög þettur og góður bíll, TILBOÐVERÐ 1.490 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

Vörubílar



Man 10.220.árg. 2016, sjálfskiptur,ek 24.500km.,er á grind,loftþúðar að aftan,verð 6,5+ vsk.uppl.í s. 894 3765.

Bátar

VEIÐIVÖTN VEIÐIVÖTN

Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavik.is s. 892 8655

# Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is



SUZUKI Grand vitara.

Verð: 6.690.000

Árgerð: 2015 Bensín  
Ekinn: 96þ.km. Sjálfskiptur

Rnr.260697.



BMW X5 xdrive25d

Verð: 8.600.000

Árgerð: 2017 Dísel  
Ekinn: 6þ.km. Sjálfskiptur

Rnr.250807.



NISSAN Pulsar.

Verð: 2.390.000

Árgerð: 2016 Dísel  
Ekinn: 334þ.km. 6 girar

Rnr.271039.



HYUNDAI tucson premium.

Verð: 5.190.000

Árgerð: 2016 Dísel  
Ekinn: 17þ.km. Sjálfskiptur

Rnr.260454.



HYUNDAI i20.

Verð: 1.780.000

Árgerð: 2017 Bensín  
Ekinn: 23þ.km. Beinskiptur

Rnr.260671.



HYUNDAI i20

Verð: 2.390.000

Árgerð: 2017 Bensín  
Ekinn: 24þ.km. Sjálfskiptur.

Rnr.260717.



## Hjólbarðar




## NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí 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 og 663 5315

## Hreingerningar

## VY-PRIF EHF.

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

## Bókhald

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

## Málara

Getum bætt við okkur inni verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

## REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spórtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengi. Hrólfr Ingi Skagfjörð löggiltur málarameistari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Spádómar

## SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

## SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

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

## 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

Tek að mér smíðar, raflagnir og pípulagnir. Löggildur verktaki. Uppl. í s. 848 6904

Hreinsa þakrennur, ryðbletta þök og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s.8478704 eða manninn@hotmail.com

## Rafvirkjun

## RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu

Til sölu allt til að brugga rauðvin og kunnátta fylgir. S 5613722



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 206677

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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

**GEFÐU HÆNU**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is  
www.fastradningar.is

## Til sölu



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 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



intellecta.is

**RÁÐNINGAR**

intellecta

## Skemmtanir



Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

## LEIKIR HELGARINNAR:

Undankeppni  
HM 2018



Gullnáman



Rúnar Þór og ísfirska hljómsveitin TRAP

Spila föstudag frá 23:00 - 02:00  
og laugardag frá 00:00 -03:00

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

## Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörðun í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkljós og sírenu. Stýrist með appi.



Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

**vélastilling**

Auðbrekku 19 - 200 Kópavogur - Sími 554 3140 - velastilling@simnet.is

Alhliða bílaverkstæði



**viftur.is**

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**íshúsið**

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is



## Hljóðfæri



Harmoníkur og harmoníkkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmoníkkur í umboðssölu. Harmoníkur frá 35 þús. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

## PIANÓ TIL SÖLU

Mjög vandað þýskt SCHIMMEL pianó til sölu. Úr eik, aðeins einn eigandi (tónlistarmaður). Hljóðfærið hefur verið metið af fagmönnum. Áhugasamir sendi fyrirspurn til lucinda@itn.is eða í síma 8980027.

## Heilsa

## Nudd

## FERÐANUDD

Menntaður nuddsérfræðingur býður uppá nudd heim til þín eða hvar sem er. Nánari upplýsingar á heimasíðu: www.mobile-massages.com eða í síma: 7612295

## Skólar &amp; Námskeið

## Ökukennsla

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

## Tómstundir &amp; Ferðir

## Fyrir veiðimenn

## GRÁSLEPPUVEIÐIMENN

Grásleppunetin komin. Þekking reynsla gæði. Heimavíkis s. 8928655

## Húsnæði

## Atvinnuhúsnæði

## TIL LEIGU-GOTT ATVINNUHÚSNÆÐI

Er með til leigu, þrjú nýleg og góð atvinnuþláss í austurborginni. Öll með innkeyrsludrygum og gluggum.

Hentar vel undir lítil fyrirtæki, lager, dótakassa og fl. Stærðir 121 fm, 163 fm og 200 fm.

Nánari upplýsingar veitir Stefán s: 895-2049, eða stefan@stakfell.is

## IÐNÁÐARHÚSNÆÐI

Til leigu 210 fm iðnarhúsnæði í Desjamýri Mosfellsbæ. 160fm golffloður 50fm milliloft, stórar innkeyrslu dyr og malbikað plan með rafmagnshliði. Uppl. S. 8920414 Nikkín / 8534846 Gylfi

## Húsnæði óskast

## HÚS ÓSKAST 2018

Ábyrg,reglusöm hjón óska eftir að leigja einbýlishús / íbúð frá ársbyrjun til ársloka 2018, sem næst miðborginni. Tryggar mánaðarlegar greiðslur kr. 350.000. Kr. 2.000.000 fyrirfram. Svör sendist á: fjolskyllduhus2018@gmail.com

## Geymsluhúsnæði

## GEYMSLUR.IS

## SÍMI 555-3464

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

## Hönnun



## HÖNNUN

## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

## Atvinna

## Atvinna í boði

## HOUSEKEEPERS

Apartment Hotel in 101 Reykjavík seeks full time and part time housekeepers.

Please send applications to: jobs@apartmentk.is

## WORKERS

I need workers for outside work. Good payment for good men. Potrzebni ludzie do pracy na zewnatr przy ukladaniu kostki itp. Bardzo duzo pracy.

For more information call 696 6676 bjossi@bjossi.is

## LITALÍNAN EHF

Óskar eftir lærdum málurum og menn vana málningavinnu einnig nema. Uppl. í S. 898 9591 & 896 5445

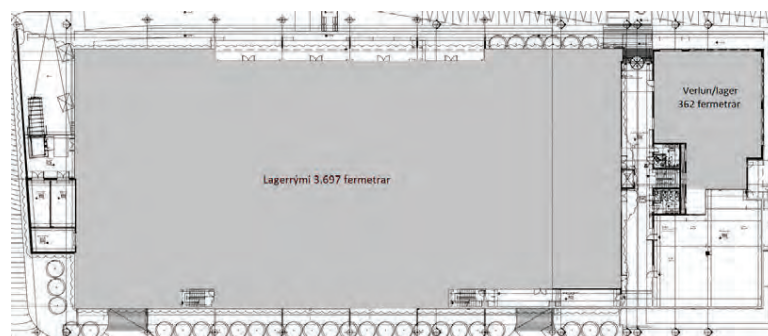


Fáðu þér appið!  
www.fasteignir.is

## Fasteignir



## Víkurbvarf 1



## Til leigu atvinnuhúsnæði

Hentar vel fyrir verslun og lager  
4000 fm - 2000 fm - 1000 fm

Allt að 4.000 fm atvinnuhúsnæði á jarðhæð við Víkurbvarf 1 í Kópavogi til leigu. Einnig er hægt að skipta húsinu í ca. 2.000 fm rými og ca. 1.000 fm rými. Húsnæðið býður uppá mikla möguleika. Hentar vel fyrir verslun, lager og iðnað. Einnig eru lausir um 400fm á horni jarðhæðar með góðum gluggum og fallegu útsýni. Glæsileg bygging með hárrí lofthæð. Næg bílastæði fyrir framan og ofanverðu við húsið. Eignin er laus til afhendingar nú þegar.



## Allar nánari upplýsingar veitir



Haldór Már Sverrisson  
Viðskiptafræðingur  
Löggiltur fasteignasali  
Löggiltur leigumíðlari  
898 5599  
haldor@atvinnueign.is



Fasteignamiðlun

577 5500 - Síðumúla 13, 108 Rvk. - www.atvinnueign.is