



PRÍÐJUDAGUR 19. SEPTEMBER 2017

Heilsa



Fólk nýtur betur lífsins ef það gerir ráð fyrir eigin dauðleika, segir hjúkrunarfræðingurinn Guðríður K. Þórðardóttir. Hún er ein af upphafsmönnum Dauðakaffis sem haldið er reglulega á Café Meskí.

[heilsa →4](#)

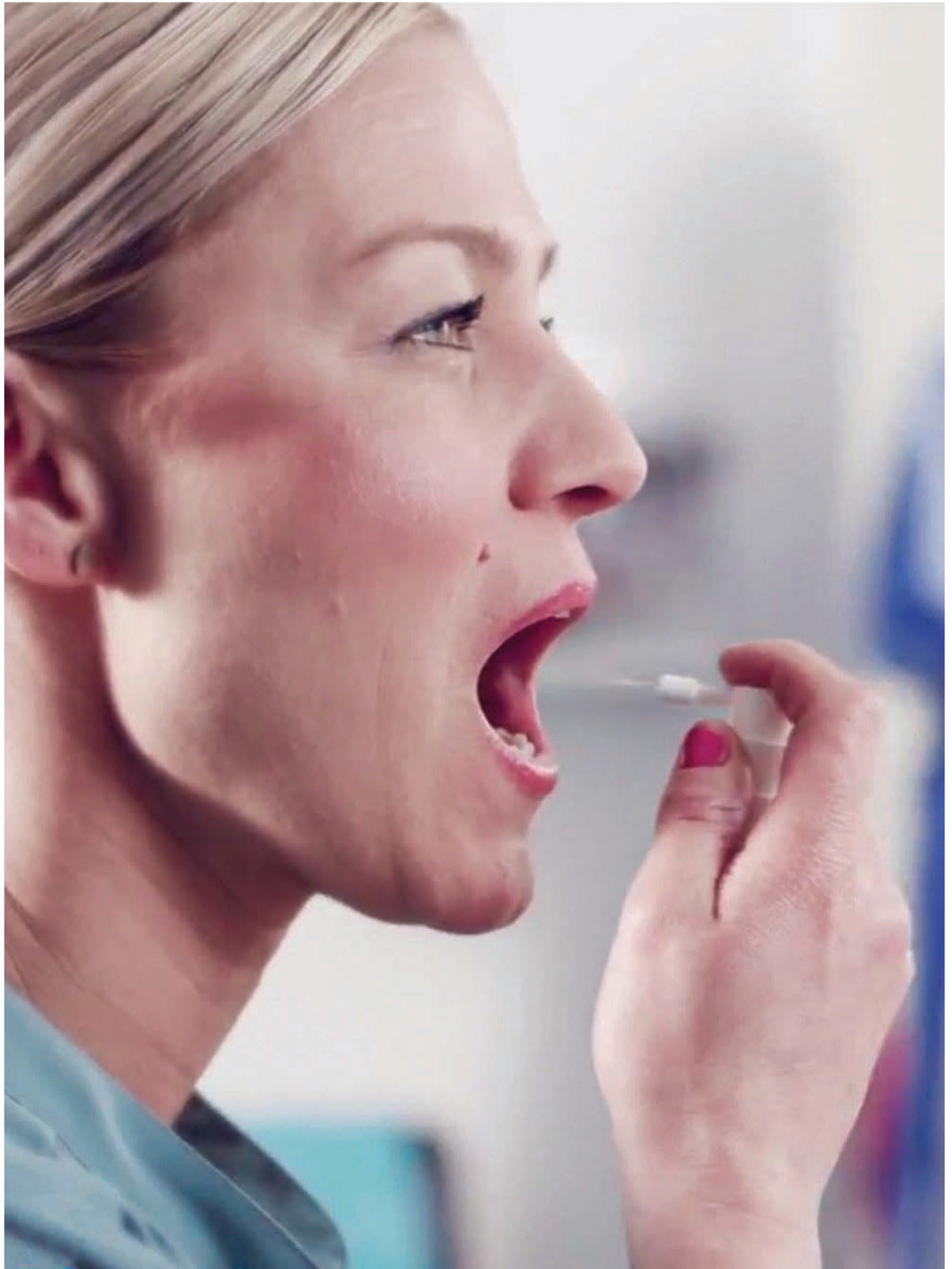


GLAMOUR fylgir með Stóra- og Risapakkanum



Kynntu þér málið á [365.is](#)

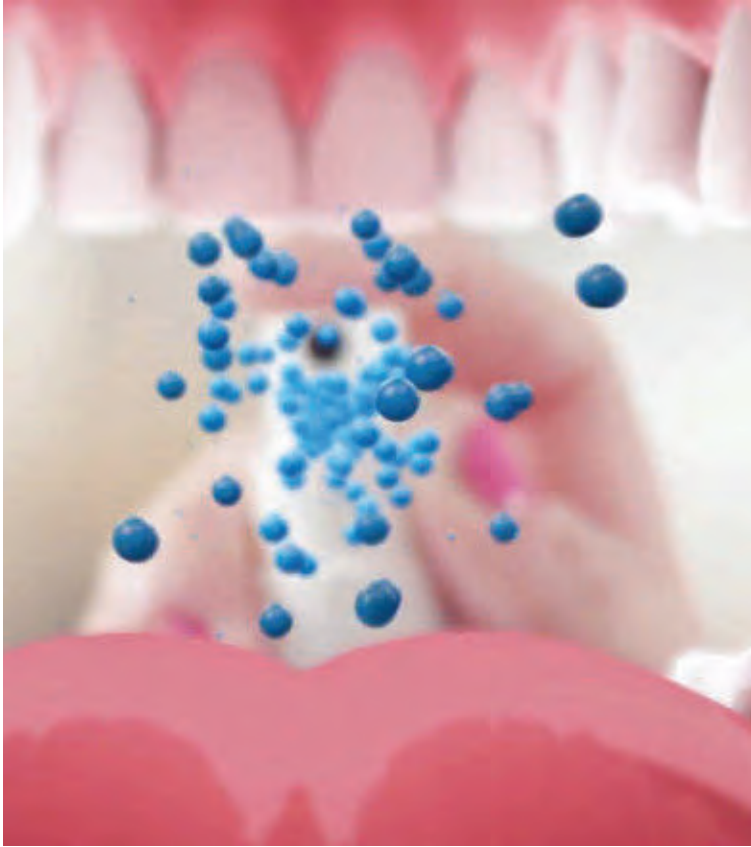
365



PreCold® minnkar líkur á kvefsmíti og getur því stýtt tíma veikindanna ef það er notað frá fyrstu stigum sýkingar.

PreCold® – Lausn gegn kvefi

Vistor hf. kynnir: PreCold® munnúði dregur úr líkum á kvefi og getur hjálpað til við að stytta tíma kvefeinkenna ef það er notað frá upphafi sýkingar. PreCold® myndar verndandi filmu á slímhúðinni í kokinu og er einstakt að því leyti að það vinnur gegn orsökum kvefs – kvefveirunni. →2



Hægt er að nota PreCold® fyrirbyggjandi ef aukin hættu er á kvefsmíti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef eða ert að fara í flug.

» PreCold® er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna. PreCold® er údað í munnhol og kok þar sem kvefveiran tekur sér bólfestu og fjölgar sér.

Hvað er PreCold®?

„PreCold® er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna,“ segir Guðný Traustadóttir, markaðstengill hjá Vistor hf. „PreCold® er údað í munnhol og kok þar sem kvefveiran tekur sér bólfestu og fjölgar sér,“ segir hún.

PreCold myndar verndarhjúp í munnholi og koki. Hjúpurinn hefur osmótíska verkun á kvefveiruna og hindrar hana í að dreifa sér og smita áfram. Bæði munnholið og kokið er varið

og líkaminn getur losað sig við veiruna með eðlilegum hætti.

PreCold vörnin felst í tveimur þáttum sem saman gefa virkna Glýseról + Trypsín:

- Fangar – Glýserólið myndar osmótíska verndarhjúp sem fangar veiruna.
- Afvirkjar – Trypsín (þorskensím) gerir veiruna óvirka og kemur þannig í veg fyrir smit.
- Verndar – PreCold-hjúpurinn verndar munnholið og kokið svo líkaminn getur losað sig við óvirku veiruna með eðlilegum hætti.



PreCold® er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna.

PreCold® minnkar líkur á kvefsmíti og getur því stytt tíma veikindanna ef það er notað frá fyrstu stigum sýkingar.

Hvernig á að nota PreCold®?

PreCold® munnúðinn er auðveldur í notkun.

1. Við kvefeinkennum:

Byrjaðu að nota PreCold® munnúðann samkvæmt leiðbeiningum eins fljótt og auðið er eftir að kvefeinkenna verður vart. Haltu notkun áfram þar til einkennum hverfa.

2. Fyrirbyggjandi við kvefi

Notaðu PreCold® munnúðann samkvæmt leiðbeiningum ef þú ert ekki með nein einkenni kvefs en líklegt er að þú verðir fyrir smíti, t.d. þegar einhver nálægt þér er með kvef.

Fyrirbyggjandi notkun

Að sögn Guðnýjar er hægt að nota PreCold® fyrirbyggjandi ef aukin hættu er á kvefsmíti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef eða ert að fara í flug.

Leiðbeiningar um notkun

1. Opnið munninn og beinið úðastútnum aftast í kokið.
2. Þrýstið á dæluna og úðið tvisvar sinnum (1 skammtur) á tveggja klukkustunda fresti, allt að sex sinnum á dag á meðan þú ert í smíthættu eða meðan einkenni vara.

PreCold® er fyrir alla fjölskylduna

PreCold® hefur staðbundin áhrif á yfirborði slímhúðarinnar í kokinu og stendur verkunin yfir í skammtan tíma. Því hentar PreCold® jafnt börnum frá fjögurra ára aldri, fullorðnum og öldruðum. Engar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar á notkun PreCold® á meðan á þungun eða brjóstagjöf stendur svo ávallt skal ráðfæra sig við lækni fyrir notkun ef svo ber við.

PreCold® munnúðinn:

- Hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.
- Hefur staðbundna verkun í hálsi.
- Er án sykurs og rotvarnarefna.

Hvað er kvef?

Kvef er einn algengasti smítsjúk-

dómurinn sem hrjáir okkur. Kvef orsakast af veirum sem oftast berast með úðasmíti á milli manna en geta einnig borist með snertismíti. Algeng einkenni eru m.a. særindi og kláði í hálsi, nefrennsli, stíflað nef og hnerri. Einnig getur fylgt hósti, slappleiki, höfuðverkur o.fl.

Einkenni koma oftast fram 1-3 dögum eftir smit og vara yfirleitt skemur en 10 daga. Fullorðnir fá kvef að meðaltali 2-4 sinnum á ári en börn heldur oftar – jafnvel 5-10 sinnum á ári – en tíðnin lækkar með aldrinum þar sem við byggjum upp ónæmi með aldrinum.

Íslenskt hugvit

PreCold® er CE-merkt vara og skráð sem lækningatæki í flokki I. Varan byggir á íslensku hugviti og áralöngum rannsóknum. PreCold® hefur verið selt í Evrópu undir vörumerkinu ColdZyme® síðan 2012.

PreCold® fæst í apótekum og í fríhöfninni.

www.precold.is
www.facebook.com/precold.is

KLÆDDU ÞIG UPP FYRIR VETURINN

YFIRHAFNIR - PEYSUR - KULDASKÓR



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

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

Eru beinin þín sterk?

Osteo Advance frá Natures Aid er hin fullkomna blanda vítamína og steinefna til að byggja upp og viðhalda heilbrigðum beinum. Þau vinna saman og bæta hvort annað upp.

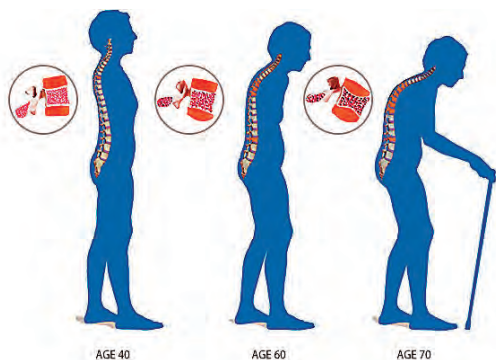
Árlega má rekja 1.600 til 1.800 beinbrot á Íslandi til beinþynningar en ætla má að önnur hver kona um fimmtugt og fimmti hver karl á Íslandi, megi eiga von á broti síðar á lífsleiðinni. Beinþynning, eða osteoporosis, er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en beinbrot verða þá við lítið álag og vegna áverka sem nægja að öllu jöfnu ekki til að brjóta heilbrigð bein.

Hvað er beinþéttni?

„Beinþéttni segir til um hversu sterk beinin okkar eru. Þegar beinvefurinn, sem er innri hluti beinanna, fer að gisna er talað um að beinþéttni minnki og líkur á beinbrotum vegna álags eða áverka eykst. Fyrstu tvo áratugi ævinnar eru beinin að þéttast og þá, eins og alltaf, skiptir næringin öllu máli. Við verðum bæði að fá nægilegt kalk og nægilegt magn af D-vítamíni til að byggja upp sterk bein. Upp úr 30 ára aldri fer að draga úr beinþéttinni og þá getur skipt máli hversu góð uppbyggingin hefur verið,“ útskýrir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Kalk og D-vítamín minnka líkur á beinbrotum vegna beinþynningar

Fjöldi rannsókna gegnum tíðina hefur sýnt fram á að dagleg inntaka á kalki og D-vítamíni getur dregið verulega úr líkum á beinbrotum vegna beinþynningar. „Nýleg rannsókn leiddi í ljós að líkur á „beinþynningar-beinbrotum“ minnkaði um 15 prósent ef fólk tók inn 1.000 mg af kalki og 15 mcg (600 i.e.) af D-vítamíni daglega. Inntaka á þessum næringarefnum skiptir því máli alveg frá fæðingu,“ segir Hrönn.



Dagleg inntaka á kalki og D-vítamíni getur dregið verulega úr líkum á beinbrotum.

Áhættuþættir

Um 60-70% af beinþéttni ræðst af erfðaþáttum. „Hversu þétt beinin eru á yngri árum ræður líka miklu um hvenær þau ná brotastigi. Beinþynning hefst oft hjá konum við tíðahvörf en aðrir þættir sem við getum ekki haft áhrif á eru aldur, kyn og kynstofn,“ upplýsir Hrönn.

Hún segir þó hægt að gera eitt-

hvað í málunum og eftirfarandi þætti má hafa áhrif á:

- Of grannt holdafar (vannæring)
- Kalk- og/eða D-vítamínskortur
- Reykingar
- Hreyfingarleysi
- Óhollir lífshættir
- Einnig hafa ákveðin lyf, eins og sykurstera áhrif.

Hreyfing styrkir beinin

Beinvernd er mikilvæg alla ævi hvort sem einstaklingur hefur beinþynningu eða ekki. „Nægileg kalk- og D-vítamínneysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu. Hvað varðar hreyfinguna þá eigum við að hreyfa okkur alla daga og það þarf ekki að kosta neitt. Til að styrkja beinin þá eru þungaberandi æfingar bestar en þá er átt við æfingar þar sem við berum okkar eigin líkamsþyngd gegn þyngdaraflinu (göngur og skokk). Einnig er mjög gott að lyfta lóðum,“ segir Hrönn.

Osteo Advance – fullkomin beinablanda

Natures Aid hefur nú framleitt blöndu af vítamínum og steinefnum sem eru nauðsynleg til að viðhalda heilbrigðum beinum og tönnum. Kalk og magnesíum ásamt D- og K2-vítamíni og sinki

Beinvernd er mikilvæg alla ævi hvort sem einstaklingur hefur beinþynningu eða ekki. Nægileg kalk- og D-vítamínneysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

Fullkomin blanda fyrir beinin

byggja upp og hjálpa til við að viðhalda heilbrigðum beinum.

K-vítamín bindur kalk í beinum

Næringarefni, bæði vítamín og steinefni vinna saman í líkamanum og bæta hvort annað upp við að sinna þeirri vinnu sem þau eiga að gera. 99% af kalkinu í líkamanum er í beinum og til þess að upptaka kalksins eigi sér stað er D-vítamín nauðsynlegt. Í einföldu máli er það D-vítamín sem sér um að taka kalkið úr blóðinu og K-vítamín (MenaQ7) sér svo um að kalkið bindist beinum.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsumarkþjálfari og heilsumarkþjálfari

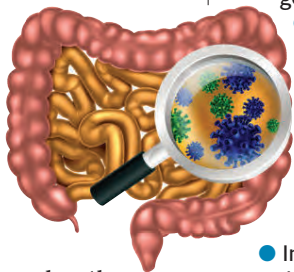
Reglulegar hægðir – lykill að góðri heilsu

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar í duftformi sem bæta meltinguna, fjölga vinveittum gerlum í þörmunum og hjálpa til við að koma reglu á hægðirnar. Þær má nota á ýmsan veg.

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar í duftformi. Þessar trefjar finnast í lauk, blaðlauk, hvítlauk, banönum, spergli og í kaffifíli (sikoríu), en Inulin er einmitt unnið úr honum. Inulin eins og aðrar vatnsleysanlegar trefjar verða seigfljótandi og geta örvað vöxt æskilegra baktería í ristlinum með því að vera fæða (e. prebiotics) fyrir þær. Þær eru því góður áburður fyrir góðu gerlana í þörmunum.

Hægðatregða og óreglulegar hægðir

Við vitum flest upp á háir hvaða mat við eigum að borða og hvað er hollt fyrir líkamann. Það er hins vegar annað mál hvort við förum eftir því. Meltingarótt, hægðatregða og vandamál tengd þessu eru líka allt of algeng sem hefur slær áhrif á heilsufar okkar. Trefjar í formi bætiefna eru lausn fyrir marga og langflestar sem hafa notað Inulin, tala um að það komist regla á hægðirnar og að þær verði heilbrigðari,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



Melting, blóðrásarkerfi og innri fita

- Inulin er 100% náttúrulegt og hefur það verið rannsakað töluvert. Hér eru nokkrir áhugaverðir punktar um þessar einstöku trefjar:
- Inulin bætir meltinguna og með nægilegu vökvamagni auðveldar það hægðalösun.
- Inulin eflir fjölgun vinveittra gerla í þörmunum og þá sérstaklega bifidobacteria.
- Hátt hlutfall þessara gerla hjálpar til við niðurbrot á trefjum, fódur þarmaveggina og hefur einnig góð áhrif á ónæmiskerfið.
 - Inulin hefur jákvæð áhrif á (heildar) kólesteról og þriglýseríð í blóði.
 - Innri fita er hættulega fitan sem við sjáum ekki en hún umlykur líffærin og getur valdið miklu heilsutjóni ef það er of mikið af henni.
- Inulin hjálpar til við niðurbrot á þessari fitu.
- Þegar þessar trefjar koma í þarmana, verða til ýmiss konar fitusýrur sem hafa góð heilsufarsleg áhrif á okkur. Þetta eru t.d. acetate, propionate og butyrate-fitusýrur sem hjálpa til við niðurbrot á innri fitu og geta auðveldað upptöku á steinefnum eins og kalki, magnesíum, fosfór, kopar, járn og sinki

Inulin bætir meltinguna og hægðir verða reglulegri.

Hrönn Hjálmarsdóttir

Auðvelt í notkun

Inulin er að sögn Hrannar auðvelt í notkun. „Það er í duftformi og einfalt að hræra það út í glas af vatni og skella í sig. Einnig má setja það í boost, grauta eða strá yfir morgunkorn eða jógúrt. Það er bragðlaust og sumir skella því jafnvel í kaffibollann sinn. Trefjarnar taka smá tíma í að drekka í sig vökva og verða seigfljótandi, því er alveg óhætt að setja þær í kaffið,“ segir Hrönn. Inulin er sem fyrr segir gott fyrir þarmaflóruna. „Hafa ber í huga að Inulin getur líka verið fódur fyrir óvinveitta gerla og er t.d. ekki ráðlegt fyrir fólk með iðrabólgu (IBS) að nota efnið,“ segir Hrönn.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsumarkþjálfari og heilsumarkþjálfari



Inulin er hægt að setja í boost, grauta eða strá yfir morgunkornið. Það má jafnvel setja út í kaffið.



Lífinu fagnað á Dauðakaffi

Fólk nýtur betur lífsins ef það gerir ráð fyrir eigin dauðleika, segir hjúkrunarfræðingurinn Guðríður K. Þórðardóttir. Hún er ein af upphafsmönnum Dauðakaffis sem haldið er reglulega á Café Meski.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Guðríður starfar daglega í nánd við dauðann en hún er hjúkrunarfræðingur á hjartadeild Landspítalans. „Það er mikilvægt í vinnu eins og minni að maður ígrundi vel hvaða skoðanir maður hefur á dauðanum,“ segir Guðríður sem kynntist fyrir nokkrum árum svokölluðu Death Cafe sem haldið er víða um heim. „Upphafsmáður Death Cafe var svissneski félagsráðgjafinn Bernard Crettaz en hann hélt fyrsta Death Cafe-viðburðinn árið 2004. Bretinn Jon Underwood útfarastjóri heillaðist af hugmyndinni og útfærði kaffistundirnar í ákveðið kerfi í þeim tilgangi að breiða út boðskapinn. Hann stofnaði síðuna deathcafe.com þar sem meðal annars má finna leiðbeiningar um hvernig standa má að slíkum kaffistundum,“ upplýsir Guðríður en hún ásamt nokkrum til viðbótar ákvað að nýta kerfi Underwoods og bauð til fyrsta Dauðakaffisins í febrúar í fyrra.

Meginástæða þess að Guðríður fékk áhuga á að koma dauðanum inn í daglegt tal var vinna hennar með syrgjendum. „Í þessu verkefni hitti ég fólk tveimur mánuðum eftir lát ástvarar. Þá sá ég hvað það hafði mikil áhrif á úrvinnslu þessa fólks á missinum ef það hafði fengið einhvern aðdraganda að andlátinu. Við tölum um að eiga „Tíma“ með stóru T með ástvarar áður en hann deyr. Það virðist afar mikilvægt fyrir fólk að fá að kveðja, ná að segja það sem það langar að segja og fá þannig tækifæri til að byrja sorgarferlið fyrir andlát. Því fólki virðist vegna betur en þeim sem missa ættingja eða ástvin skyndilega,“ útskýrir Guðríður en þessi „Tími“ getur verið allt frá sólarhring við sjúkrahæð einstaklings í öndunarvél og upp í marga daga eða vikur. „Lengd tímans skiptir ekki öllu heldur tækifæri til að kveðja.“

Guðríður segist hafa áttað sig á að þessi „Tími“ geti í raun spannað allt lífið en fólk átti sig ekki á því nema reikna með dauðanum. „Það að taka dauðanum sem gefnum hlut og tala opið um hann fær mann til að njóta lífsins



Guðríður mætir reglulega á Dauðakaffi og segist læra eitthvað nýtt í hvert sinn, sér í lagi um eigin viðhorf til dauða og lífs. MYND/STEFÁN

„Það setur mann betur inn í núvitundina að vita að maður er ekki eilífur.“

ríður og bendir á að Dauðakaffi sé í raun ætlað til að fá fólk til að opna umræðuna um dauðann og læra þannig að njóta lífsins betur.

Dauðakaffi hafa verið haldin reglulega á Café Meski. „Mætingin er misjöfn, allt frá því að setið er

á einu borði upp í tíu,“ segir Guðríður en fólk á hverju borði ræðir dauðann út frá áhuga einstaklinganna sem þar sitja. „Ég hef sjálf mætt nokkrum sinnum og er alltaf að læra eitthvað nýtt, sér í lagi um sjálfa mig og mín eigin viðhorf til dauða og lífs.“

Hópurinn sem mætir er fjölbreyttur í aldri og viðhorfum. „Hingað hefur komið fólk frá tvtíugu upp í áttætt. Fólk sem er forvitnið og annað fólk sem fagnar tækifærinu til að fá að ræða dauðann þar sem málefnið hefur verið tabú í því umhverfi sem það kemur úr,“ segir Guðríður en umræðuefnið eru æði mörg. „Fyrir utan heimspekilegar umræður

um lífið eftir dauðann er fólk að velta fyrir sér hvað verði um ástvin sem sitji eftir, hvað gerist ef einhver nákominn deyr og þælir í praktískum atriðum á borð við hvað verði um líkið þegar einhver deyr á spítala,“ segir Guðríður og bætir við að Dauðakaffið sé alls ekki dauðflisleg samkunda. „Nei, hér er mikið hlegið.“

Næsta Dauðakaffi verður haldið í Hlíðarherbergi á Café Meski fimmtudaginn 21. september klukkan 20 og stendur til klukkan 21.30. Aðgangur ókeypis. Nánari upplýsingar á Facebook undir Dauðakaffi.

betur. Það setur mann betur inn í núvitundina að vita að maður er ekki eilífur,“ segir Guðríður og líkir þessu við sumarblómin. „Maður nýtur þess enn betur að sjá blómin koma upp á vorin og blómstra á sumrin því maður veit að þau munu fölna á haustin,“ segir Guð-



FYRIRTÆKJAGJAFIR

Sérblað um jólagjafir fyrirtækja til starfsmanna og viðskiptavina kemur út 30. september.

Í þessu blaði er hægt að kaupa auglýsingar sem og kynningar.

Áhugasamir hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími/Tel: +354 512 5429
jonivar@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ




VIÐ FÆRUM ÞÉR GÓÐAR GLUGGALAUSNIR

Gluggahöllin ehf. flytur inn og smíðar glugga og hurðir í öllum mögulegum stærðum. Allar vörur eru framleiddar úr hágæða efni sem þolir vel íslenska veðráttu. Leitaðu til ráðgjafa okkar til að fá nánari upplýsingar og tilboð, þér að kostnaðarlausu



Trégluggar // Álklæddir gluggar
Pvc gluggar // Hurðir // Sérsmíði



 Gluggahöllin

www.gluggahollin.is

Gluggahöllin ehf. Mörkin 4, 108 Reykjavík, S: 555 0760 info@gluggahollin.is



Mæta þreytt í skólann

Unglingar ættu að hefja skóladaginn seinna en venja er. Ef þeir fá að sofa aðeins lengur hafa þeir betri einbeitingu í skólanum og fylgjast betur með, segir sænskur prófessor í svefnfræðum, John Axelsson, við háskólann í Stokkhólmi. Margar vísindalegar rannsóknir benda til þess að seinni skólabyrjun myndi hjálpa mörgum unglingum í námi. Þetta kemur fram á norsku netsíðunni forskning.no.

Bandarískar rannsóknir benda

einnig til að unglingar nái mun betri árangri í námi fái þeir að sofa aðeins lengur, það verði rólegra í skólastofunni og einbeitingin betri. Vitað er að unglingar fara seint að sofa. Þeir eru uppteknir við tölvu, síma eða sjónvarp fram eftir nóttu. Um tvo tíma vantar upp á að ungt fólk fái þann svefn sem það þarf.

Vísindamenn við Háskólann í Bergen skoðuðu hvernig virkaði á unglunga í tíunda bekk að mæta seinna á mánudögum en aðra daga. Svo virðist sem það hafi haft góð

áhrif að byrja skólavikuna kl. 9.30 á mánudögum og 8.30 aðra daga. Engu að síður vildu menn gera frekari rannsóknir til að sannreyna þetta. Samkvæmt svipaðri amerískri rannsókn fóru unglingarnir seinna að sofa ef þeir þurftu ekki að mæta í skólann kl. 8. Auk þess þurfti að lengja skólatíma síðdegis og þá kom fram mikil þreyta hjá nemendum. Ekki eru því allir sammála um að seinni skólamæting sé besta ráðið. Í Best er að hafa reglu á svefnvenju og þeim tíma þegar gengið er til náða.



Unglingar sofa of litið og það getur komið niður á náminu, segja sérfræðingar.

Minna salt fyrir heilbriggt hjarta

Það er heilsufarslegur ávinningur af því að minnka saltneyslu því þannig má draga úr hækkun blóðþrýstings, en háþrýstingur er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Mest eru áhrifin hjá þeim sem hafa of háan blóðþrýsting og hjá þeim sem eru yfir kjörþyngd, en einnig má vinna gegn blóðþrýstingshækkun sem yfirleitt fylgir hækkandi aldri. Þá tengist mikil saltneysla auknum líkum á krabbameini í maga.

Æskilegt er að draga úr saltneyslu (NaCl) þannig að hún verði ekki meiri en 6 grömm á dag að meðaltali fyrir fullorðna. Þetta samsvarar 2,4 grömmum á dag af natríum. Fyrir börn frá tveggja til níu ára aldurs ætti saltneysla að takmarkast við 3 til 4 grömm á dag.

Tegund salts skiptir ekki máli; hvort það er gróft salt, sjávarsalt eða annað salt. Natríum úr hvaða salti sem er getur stuðlað að hækkun blóðþrýstings.

Heimild: Embætti landlæknis



Hollur grænkálsþeytingur stútfullur af vítamínum og trefjum. NORDICPHOTOS/GETTY

Hollur þeytingur

Grænkál er bráholtt grænmeti sem kjórið er að nota í þeyting. Grænkál inniheldur meðal annars K-, A-, C-, og E-vítamín, járn, kalk, magnesíum og fólínsýru.

- ½ appelsína
- 2 dödlur, steinlausar
- ¼ bolli möndlur
- 1 banani
- 2 bollar rífið grænkál
- ¼ bolli ósæt möndlumjólk eða kókosvatn

Demið appelsínu, dödlum, möndlum og 3 matskeiðum af vatni í blandara. Þeytið á litlum hraða þar til möndlurnar eru finmaladar. Hækkið þá hraðann og þeytið í um það bil mínútu eða þar til blandan er kornalaus. Bætið þá banana, káli og möndlumjólk út í og hálfum bolla af ísmolum. Þeytið þar til drykkurinn er þykkur, grænn og mjúkur.

www.bonnapetit.com

Fyrir okkur
sem fögnum
haustinu

Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Kynntu þér úrvalið á [gulumidinn.is](#)

Bílar & Farartæki



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

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

bilauppbod.is

PARFTU 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 Sími 522-4610.

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

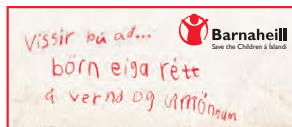
Bílar til sölu

Toyota Yaris '99, 1 eigandi, ek 144þ, þjónustubók, gott viðhald, skoðaður '18, 5 gir, dökkblár. Verðhugmynd 280þ, S: 8245077



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.



TILBOÐ 790.000. 100% LÁN
SAAB 9-5 2.0 TURBO 3/2006 ek.141 þús, sjálfskiptur, leður, 17" álfelgur á nýjum heilsársdekkjum, ný túrbína og nýtt í bremsum, flott eintak, ásett verð 1090 þús TILBOÐ 790 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955



SJÁLFSKIPTUR SPARIBAUÐUR
NISSAN MICRA VISIA 7/7 2009 ek.146 þús, sjálfskiptur, sk.18, eyðir litlu og í topp standi, ásett verð 890 þús TILBOÐ 650 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955



7 MANNA TILBOÐ 790.000.- 100%
DODGE DURANGO SLT 5,7 HEMI MAGNUM 346 hð, 2004 árgerð ek.104 þús mílur, 7 manna, fjórhjóladrif, dráttarkrókur, sk.18 ásett verð 1.190 þús TILBOÐ 790 ÞÚS, möguleiki á 100% láni s.841 8955



SJÁLFSKIPTUR 4X4

SUBARU FORESTER 7/2006 ek.154 þús, sjálfskiptur, fjórhjóladrif, dráttarkrókur, sk.18, ásett verð 890 þús TILBOÐ 790 ÞÚS, möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bátar

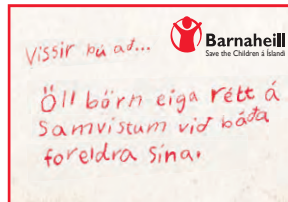
VEIÐIVÖTN VEIÐIVÖTN
Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavik.is s. 892 8655

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing




lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar
www.fastradningar.is

ATVINNUBÍLAR Í MIKLU ÚRVALI

Komdu við og reynsluaktu

4.890 þús. án vsk!

Ford Transit 18 manna



Nýr bíll
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 159909

3.990 þús. án vsk!

Ford Tourneo Custom



Nýr bíll
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136357

3.990 þús. án vsk!

VW Crafter langur háþekja



Árgerð 2015- Ekinn 14þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 135490

1.690 þús. án vsk!

VW Caddy TDI m. hillukerfi



Árgerð 2012 - Ekinn 29þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136371

1.590 þús. án vsk!

VW Caddy TDI



Árgerð 2013 - Ekinn 39þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136163

3.190 þús. án vsk!

VW Transporter háþekja m. hillukerfi



Árgerð 2014 - Ekinn 15þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136119

2.980 þús. án vsk!

VW Transporter Double Cab



Árgerð 2014 - Ekinn 38þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136369

1.780 þús. án vsk!

VW Transit Connect



Árgerð 2013 - Ekinn 24þús km.
Beinskiptur - Dísel
Raðnr. 136370

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF 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.

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

CLEANING COMPANY

is looking for people to work in cleaning services, (business and residential). Part time/full time job. English is mandatory. Required: professionalism, reliability and flexibility. The applications for job will be send to the e-mail address@stedum.is, until 22nd of September.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

VIÐ ERUM AÐ
TALA UM ÞIG

MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.is 365

Er von á grýlu?

Voru grýlukerti á rennunum?

Er hættu á að vatnið leki inn?

1450kr/m

HITAVÍR

Hitavírar bræðir klaka í rennunni og eyða grýlukertum. Til í föstum lengdum.

Purrktæki
Er rakastigið of hátt?



Tilboð
frá kr
44.990

Vatnshitablásarar



Verð
frá kr
89.990

Purrkbox

í ferðavagnin fyrir veturinn



Tilboð
3 fyrir 2
1498 kr

dregur úr líkum á myglu og fúkkalykt

ishúsið  **viftur.is**
-andaðu léttar

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