

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 12. FEBRÚAR 2019

Heilsa



Heilahristingur vegna iðkunar íþróttá og tómstunda er algengari en flestir halda.

[heilsa](#) ➔4

EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM

TILVALIN
VALENTÍNUSAR-
GJÖF



Sölustaðir: Flest apótek,
heilsubúðir og www.heilsanheim.is



María Krista segist ekki geta dásamað nóg þá tilfinningu að ná loks tökum á lífi sínu með því einu að stýra því sem maður setur ofan í sig. MYND/STEFÁN

Sendi fitupúkann í ævarandi útleigð

María Krista Hreiðarsdóttir kveðst vera Íslandsmeistari í megrun. Hún var orðin allt of þung og þreytt mamma þegar hún fann sjálfa sig aftur í gegnum ketó- og lágkolvetnamataræði, sem og íslenskt kollagen frá Feel Iceland. ➔2

Framhald af forsiðu →

Ég er Íslandsmeistari í megrun, ef svo mætti segja," segir María Krista Hreiðarsdóttir sem hefur prófað flesta megrunarkúra undir sólinni.

„Þegar ég eignaðist yngsta drenginn minn, fyrir sextán árum, var ég orðin allt of þung og þreytt mamma. Ég hreyfði mig ekkert og var alls ekki í góðum gir en sú leið að sleppa sykri, glúteni og takmarka kolvetni hefur reynst mér langbest," segir María sem hefur nú verið á ketó- og lágkolvetnamataræði í fimm ár.

„Það virðist vera það eina sem gengur hjá mér til lengri tíma. Mér finnst auðvelt að halda mér við á þessu mataræði, fyrir utan hvað það gerir heilsunni gott að taka út sykur, glúten og sterkju.“

Margra ára heilapvottur

María fann fljótt breytingu til batnaðar eftir að hún tileinkaði sér lágkolvetnalífstíl.

„Ég varð miklu léttari á mér, bæði í skapi og á fæti, því sveiflur á blóðsykri geta gert mann snarvitlausan og pirraðan. Hver kannast ekki við að ráðast á ísskápinn eftir langan vinnudag og þá á rökhugsun ekki séns þegar kemur að því að velja sér hollari kostinn á diskinn. Mér finnst allt miklu léttara, hvort sem það er að sofna eða vakna, takast á við vandamál eða sinna vinnunni með bros á vör. Ég er laus við sykurlausum sem stýrði mér allt of mikið og nú truflar mig ekki þótt það séu jól eða páskar. Ég borða til að lifa en lifi ekki lengur fyrir mat þótt mér finnst mjög skemmtileg áskorun að útbúa skemmtilega rétti og kökur úr því sem er æskilegt á mataræðinu eða „má“.

María viðurkennir að svolítið erfitt hafi verið að fara allt í einu úr því að borða Létt og laggottviðbit og fitusnaugar vörur yfir í að steikja allt upp úr smjöri, gera rjómasósúr og borða purusteik.

„Það fannst mér algjörlega út í hött eftir margra ára heilapvott um að fita sér óholl. Mér þótti samt eðlilegt að leyfa mér nammidaga um helgar og þá údaði ég í mig sykri og rusli, sem er, eins og komið hefur í ljós, aðalsökudólgurinn á heilsuleysi þjóðarinnar.“

Royal-búðingur á kantinum

Fitupúkinn var lengi samofinn lífi Maríu Kristu en nú er hann farinn í útleð og hefur verið bannað að snúa aftur.

„Ég hef fundið mína hillu og sé enga ástæðu til að snúa aftur í fyrra horf. Það að nenna ekki með börnunum sínum út á róló eða í göngutúr er náttúrlega ekki eðlilegt. Ég steig ekki inn á líkamsræktarstöð og valdi frekar að liggja í sófanum og glápa á sjónvarpið með karrivorrúllur og Royal-búðing á kantinum. Afneitunin var algjör, mér fannst fatastærðir í verslunum fara minnkandi og tók enga ábyrgð á ástandinu. Það var ekki fyrr en ég fór á börum út í sjúkrahúsi, föst í mjóðminni vegna ofþyngdar og hreyfingarleysis, að ég sá að svona gengi þetta ekki lengur," segir María sem fann sjálfstraust sitt vaxa með hverju kílóinu sem hvarf.

„Ég get ekki dásamað nóg þessa tilfinningu sem maður fær þegar maður nær tókum á lífi sínu, bara með því að stýra því sem maður setur ofan í sig. Nú er ég orðin amma, 45 ára gömul, og get ekki beðið eftir næstu rólóferð með snúllunni minni, henni Ölmú Bender.“

Gefandi að hjálpa öðrum

María Krista er ástríðukokkur. Hún skrifaði uppskriftabókina Braud og eftirréttir Kristu árið 2014 og allar götur síðan hefur hún verið iðin við að liðsinna landsmönnum um heilsusamlega rétti og girnilegan bakstur. Hún gefur



María Krista átti upphaflega að heita Krista María en foreldrar hennar hrifust af nafni Christu, aðstoðarkonu þýsku löggunnar Derricks. MYND/STEFÁN



Feel Iceland-kollagen og fæðubótarefni eru einstök náttúruafurð, unnin úr íslensku sjávarfangi.

nú út uppskriftasþjóld sem hafa slegið í gegn og á döfinni er að opna nýtt og aðgengilegra blogg.

„Það gefur mér heilmikið að geta hjálpað öðrum því það er margt í þessum lágkolvetnaheimi sem getur virkað flókið og óþyrstíganlegt, sérstaklega hvað varðar bakstur en þá kem ég sterkt inn og næ vonandi að halda fólki við efnið með tilraunum mínum," segir María sem rekur verslunina Systur&Makar með systur sinni Kötlu og eiginmanninum Berki Jónssyni sem sér um framleiðslu hönnunarmerkis hennar, Krista-Design.

„Við systur höfðum rekið sitt vörumerkið hvor í áratug, Katla verslunina Volcano, sem er fatamerkið merki hennar, á Laugavegi, og ég lítíð galleri fyrir KristaDesign í Hafnarfirði. Eftir að hafa lengi selt saman vörur á Handverkshátíðinni á Hrafnagili datt okkur í hug



MYND/MARÍA KRISTA

Kakó með kollageni

2 msk. Feel Iceland-kollagen
20 g himneskt kakó
1 stór bolli soðið vatn
15 g saltlaust smjör
15 g MCT-olía með choco-bragði
3-4 dropar NOW Stevia English Toffee
Nokkrir piparmyntudropar

Bulletproof með kollageni

2 msk. Feel Iceland kollagen
1 stór bolli sterkt kaffi
15 g saltlaust smjör
15 g MCT-olía með Vanilla Hazel-nut-bragði
2-4 dropar NOW Stevia French Vanilla

Blandið öllu saman í Nutribullet og njótið!

að sameina bæði merkin undir einum hatti og þá kom upp nafnið Systur&Makar, enda erum við systur og makar okkar á þeim tíma voru með okkur á fullu í rekstrinum," útskýrir María sem býður snyrtivörur, lágkolvetnamatvöru, sykurlaust sælgæti, nuddbolta, gjafavörur frá Nkuku, barnavörur og ótal margt fleira í verslun þeirra systra og maka.

„Upplifun viðskiptavina er eins og að stíga inn í stóran konfekt-kassa. Úrvalið er heilmikið og allt fæst á einum stað, matvörur, gjafir, fatnaður, skart og snyrtivörur. Svo er ekki verra að við bjóðum upp á kaffi og notalegt sófahorn fyrir þá sem vilja tylla sér og slaka á.“

Bulletproof með kollageni

Fyrir um ári síðan kynntist María Krista kollageni frá Feel Iceland.

„Ég nota kollagenið í drykk sem ég geri mér á hverjum degi og kallast Bulletproof. Hann er mikið drukkinn af áhugafólki um ketó- og lágkolvetnamataræði. Ég fasta yfirleitt frá klukkan átta á kvöldin til hádegis daginn eftir og þá finnst mér gott að brjóta föstuna með þessum eðaldrykk sem samanstendur af smjöri, kaffi, kollageni og MCT-olíu," upplýsir María sem hefur mikið dálæti á Feel Iceland-kollageninu.

„Ég er léleg að taka inn töflur og á það til að gleyma vitaminunum mínum. Duftið er hins vegar algjör sníll út í þennan fræga Bulletproof-drykk og það er mikið stuðst við kollageni í „ketóveröldinni“. Ég finn mikinn mun á mér í liðum því ég er með arfgengar lausar mjaðmir og ökkla sem hefur háð mér í ræktinni. Kollagen er náttúrulegt viðgerðarefni og virkar á staði sem þurfa á hjálp að halda," útskýrir María, en kollagenbirgðir líkamans fara dvinandi með auknum árafjölda.

„Með því að innbyrða kollagen spýtir líkaminn sjálfur í lófana og eykur eigin framleiðslu á kollageni sem líkaminn nýtur góðs af, hvort sem það styrkir hár, neglur, bein, liði eða líffæri. Sjálf hef ég aðallega fundið mun í liðum en ég er einnig laus við afar hvítleiða þurrkubletti í andliti. Eitthvað býst ég svo við að kollagenið sé að gera fyrir hárið á mér, samkvæmt hárgreislukonunni sem hefur ekki undan við að klippa okkur systur!" segir María Krista kát.

Hún býður nú viðskiptavinum Systra&Maka vörur frá Feel Iceland.

„Við höfum bætt duglega við vöruúrval á lágkolvetnamatvöru en ég hafði aldrei fundið kollagen sem

mig langaði að bjóða í búðinni. Ég hafði bara heyrt um „beef collagen“ en þegar ég las að Feel Iceland-kollagen er unnið úr íslensku þorskroði var ekki spurning um að fá þær vörur í búðina. Við systur leitumst við að bjóða upp á hreinar vörur með sem fæstum aukefnum og erum orðnar nokkuð þekktar fyrir gæðavörur eins og snyrtivörur frá Inika, glerbrúsa frá LifeFactory, hárvörur frá Insight og fleira. Allt eru það vörur sem eru hreinar og lausar við aukefni, og sumar hverjar eru vegan, bæði innihald og umbúðir. Þess vegna á Feel Iceland klárlega heima í búðinni okkar og svo eru umbúðirnar einstaklega fallegar og passa vel inn í heildina.“

Fékk nafnið sitt úr Derrick

María Krista segir ekki nauðsynlegt að taka inn fæðubótarefni á ketó en að bætiefni geti flýtt verulega fyrir góðum árangri.

„Kollagen er hreinlega sníllar prótín og líkaminn nýtir það vel. Það hjálpar fólki á lágkolvetnamataræði að halda sér í ketósis fyrir utan að gera kroppnum gott, styrkja liði, stækka vöðva og gera húðina fallegri. Það er mettandi og góð fylling í kollagenprótíni og Bulletproof-drykkurinn mun sáðsamari fyrir vikið.“

MCT-olía er fita sem líkaminn vinnur hratt úr.

„Hún er unnin úr kókosolíu og ég kalla hana hreinlega kókosolíu á sturum. Hún er það besta sem maður nýtir úr kókosolíu og er sérlega þægileg til inntöku, bragðlítill og fer vel í maga. Hún flýttir fyrir ketónaframléiðslu og gefur kroppnum orku á mjög stuttum tíma, en olían dregur einnig úr matarlyst og gefur góða mettun," segir María Krista sem í nafni sínu geymir bæði Maríu og Krist.

„Ég átti upphaflega að heita Krista María. Mér skilst að aðstoðarkona þýska rannsóknarlögreglumannsins Derricks hafi heitið Christa og foreldrar mínir hafi hrifist af nafninu. Presturinn var hins vegar ekki á þeim buxunum og bannaði þessa uppröðun á nöfnum en þetta var eitthvað fyrir tíma mannanafnanefndar. Ég var því látin heita María Krista í staðinn og er hæstánægð með nafnið mitt en nota stundum bara Kristu-nafnið sem er mjög svalt.“

Fylgstu með Maríu Kristu á Instagram undir Kristaketo og skoðuðu búðina hennar á systurogmaðar.is. Sjá nánar á feeliceland.com.



Gæðakerrur fyrir öll tækifæri - mikið úrval aukahluta

Garð- og tómsundakerrur

Kerrur með frábæra aksturseginnleika sem auðvelt er að geyma uppá enda. Góð burðargeta og frábært úrval aukahluta til að auka notkunarmöguleika kerrunnar.



Frá
139.000,-
m/vsk



Frá
389.000,-
m/vsk

Sterkar iðnaðarkerrur

Sérstaklega öflugar og endingargóðar kerrur. Fáanlegar úr stáli eða áli og með mismunandi pallastærðir.

Flestar gerðir eru með:

- Lokuð hólf undir pallinum
- Verkfærakassa á dráttarbeislinu
- Rúma tvö samhliða Euro-bretti
- Hægt að nota sem flatvagn



Innbyggð geymsluhólf



Innfelldar krækjur



Fjöldi botnstífa



Aðeins 12° halli

Tækjakerrur

- Sterkbyggðar kerrur með sturtueiginleika
 - Aðeins 12° halli þegar keyrt er uppá pallinn
 - Lágur þyngdarpunktur
- Burðargeta allt að 2.835 kg.

Frá
1.069.000,-
m/vsk



Söluaðilar Motormax:

Toyota Kaupþúni
Kaupþúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
603 Akureyri
Sími 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
260 Reykjanesbær
Sími 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
800 Selfossi
Sími 480-8000

TOPPBÍLAR
Kletthálsi 2
110 Reykjavík
Sími 587-2000

KRAFTVÉLAR
Dalvegi 6-8
201 Kópavogur
Sími 535-3500

Kaupfélag Skagfirðinga
Ártorgi 1
550 Sauðárkrúkur
Sími 455-4500

N1
Klettagöðum 13
104 Reykjavík
Sími 440-1243

MotorMax

Motormax ehf.
Vatnagöðum 12
Sími: 545 4040



„Það er nefnilega líka hægt að fá heilahristing eftir högg á líkama eða hálsþnykk,“ segir Lára Ósk Eggertsdóttir Claessen, sérnámslæknir á heilsugæslunni í Hamraborg. MYND/EYÞÓR

Einkennin geta verið lúmsk

Heilahristingur vegna iðkunar íþrótta og tómstunda er algengari en flestir halda. Mikilvægt er að bregðast fljótt við og hvílast fyrstu dagana eftir heilahristing og auka svo álagið smám saman.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Í síðustu viku stóðu ÍSÍ og KSÍ fyrir súpufundi um höfuðhögg og heilahristing í íþróttum. Þar hélt Lára Ósk Eggertsdóttir Claessen, sérnámslæknir á heilsugæslunni í Hamraborg, fyrirlestur um einkenni og endurkomu íþróttafólks eftir heilahristing auk þess sem Ragna Margrét Brynjarsdóttir, mastersnemi í sálfræði, og María Björnsdóttir sjúkrahjálfari, deildu reynslu sinni en þær eru báðar kórffuboltakonur sem fengu heilahristing á síðasta ári.

Hún segir afar mikilvægt að bregðast rétt við höfuðhöggum í íþróttaleikjum. Ef minnsti grunur vaknar um að leikmaður hafi hlotið heilahristing eigi að taka hann strax út af í stað þess að leyfa honum að klára leikinn. „Það er nefnilega mjög mikilvægt að koma í veg fyrir annan heilahristing á meðan einkenni fyrri heilahristings eru enn til staðar. Að fá annan heilahristing á meðan einkenni fyrri heilahristings eru enn til staðar getur valdið því að viðkomandi einstaklingur verði mun lengur að jafna sig.“

Um leið sé mikilvægt að hvíla sig fyrstu dagana eftir heilahristing og auka álag smám saman, fyrst tengt vinnu eða skóla og svo líkamlegt álag. „Við upptröppun á álagi er mikilvægt að fara eftir einkennum því effólk harkar af sér og er með mikil einkenni getur það líka lengt bataferlið. Langflestir sem fá heilahristing jafna sig á nokkrum dögum eða vikum en hjá um 10-20% vara einkenni lengur.“

„Það missa ekki allir meðvitund og einkennin geta verið lúmsk svo fólk gerir sér stundum ekki grein fyrir því strax að um heilahristing sé að ræða.“

Algengur misskilningur

Hún segir algengan misskilning að fólk fái bara heilahristing eftir högg á höfuðið. „Það er nefnilega líka hægt að fá heilahristing eftir högg á líkama eða hálsþnykk. Heilahristingur getur því orðið við iðkun ýmissa íþrótta en einnig slyss á borð við umferðarslyss.“

Einkenni heilahristings geta komið fram strax eftir áverka en þau geta líka komið fram næstu klukkutíma og dagana á eftir að sögn Lára. „Það missa ekki allir meðvitund og einkennin geta verið lúmsk svo fólk gerir sér ekki stundum grein fyrir því strax að um heilahristing sé að ræða. Einkenni geta verið mismunandi en algengt er að fólk finni fyrir höfuðverk, svima, þreytu, ljós- og hljóðfælni eða truflun á minni eða einbeitingu.“

Aukin umfjöllun

Út frá bandarískum tölum má ætla að árlega verði á bilinu 1.600-3.800 tilfelli heilahristings við íþrótta- og tómstundaiðkun hér á landi segir Lára. „Líklega eru þessar tölur þó enn hærrí því það leita alls ekki allir til læknis sem fá heilahristing. Hingað til hafa íþróttagreinar á borð við hnefaleika, blandaðar bardagalistar og amerískan fótbolta

verið áberandi í umfjöllun um heilahristing en hann verður líka við aðra íþróttaíðkun. Á Grensás-deild Landspítala höfum við t.d. sinnt íþróttafólki sem stundar handbolta, fótbolta, kórffubolta og fimleika svo dæmi séu tekin.“

Hún segir erfitt að segja til um hvort umfang þessara áverka hafi aukist undanfarin ár en í kjölfar aukinnar umfjöllunar um heilahristing hefur fleira íþróttafólk stigið fram og sagt frá reynslu sinni. „Því miður hafa viðbrögð ekki alltaf verið rétt og fjölmörg dæmi um að leikmenn hafi haldið áfram að spila eftir heilahristing, jafnvel fengið annað högg og verið lengi að jafna sig eða þurft að hætta íþróttaíðkun. Mikil umræða hefur verið undanfarin um rétt viðbrögð, m.a. vegna þess að íþróttafólk hefur stigið fram í fjölmiðlum og sagt frá reynslu sinni. Sú umræða verður vonandi til þess að þjálfarar, íþróttafólk og heilbrigðisstarfsfólk sem sinnir íþróttafólki kynni sér rétt viðbrögð við heilahristing.“

Meiri meðvitund

Fyrirlesturinn í síðustu viku var vel sóttur og hefur vonandi þau áhrif að auka enn frekar meðvitund þjálfara og forsvarsmanna íþróttafélaga á alvarlegum áhrifum heilahristings. „Fyrirlesturinn var haldinn í samvinnu við KSÍ með Reyni Björnsson heimilislækni í fararbroddi en hann hefur unnið brautryðjandastarf við að vekja athygli á heilahristing í íþróttum, m.a. með ýmsum fræðslumyndböndum. Auk þess hefur hann sett saman ítarlegan fræðslubækling sem er aðgengilegur á heimasíðu KSÍ og allir í íþróttahefingunni ættu að kynna sér.“

50% afsláttur
af yfirhöfnum!

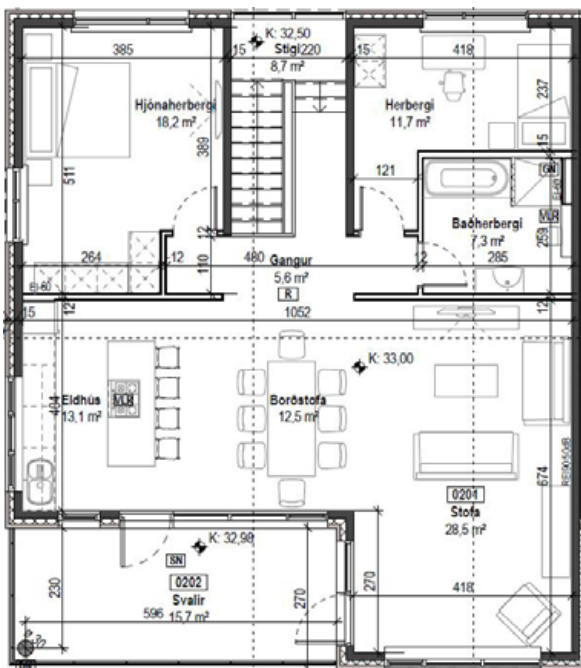


Tískan

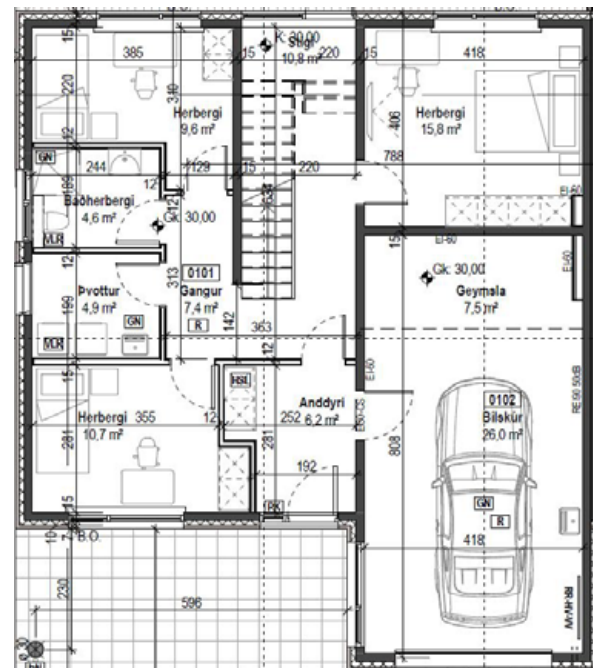
Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

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

Vogatunga - Mosfellsbæ



Stærð frá:
236,7 fm.
Verð frá:
63,9 m



LIND Fasteignasala kynnir: Sex herbergja raðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Fimm svefnherbergi og tvö baðherbergi skv teikningum en möguleiki á að útbúa aukaíbúð með sérinngangi á neðri hæð. Húsin afhendast á byggingastigi 5-tilbúin til innréttinga og fullbúin að utan með grófjafnaðri lóð. Húsin eru staðsett í nýlegu fjölskylduvænu hverfi í sveitasælu Mosfellsbæjar.



Stefán Jarl
stefan@fastlind.is
S: 892-9966



Kristján Þórir Hauksson
kristjan@fastlind.is
S: 696-1122

Geðheilbrigðismál á Grammy

Ræða Lady Gaga á Grammy-verðlaunahátíðinni hefur fengið mikið lof en þar ræddi hún meðal annars um geðheilbrigðismál. Gaga, sem fór heim með þrenn verðlaun af hátíðinni, sagði að hún væri stolt af því að vera þátttakandi í kvikmynd þar sem andleg veikindi eru til umfjöllunar. „Við verðum að hugsa hvert um annað. Ef þú sérð einhvern sem líður illa, ekki líta

undan. Og ef þér líður illa, finndu kraft til að leita þér aðstoðar, jafnvel þótt það sé erfitt. Segðu frá.“

Ræðan var auðvitað lengri og þakkaði hún Bradley Cooper sérstaklega sem og öðrum sem komu að myndinni en ummæli hennar um geðheilbrigðismál hafa fengið mikið lof á samfélagsmiðlum frá aðdáendum og upp í stórstjörnur.

Flutningur hennar á laginu Shallow var einnig umtalaður

enda fáir ef einhverjir betri á sviði en einmitt Gaga. Lagið var valið það besta í flokki kvikmynda- og sjónvarpstónlistar auk þess sem Gaga og tæður Cooper hlutu verðlaun fyrir besta poppdúettinn. Cooper var á annarri verðlaunahátíð, BAFTA, sem haldin var á sama tíma. „Bradley, ég elskaði að syngja þetta lag með þér,“ sagði Gaga meðal annars í ræðunni umtöluðu.



Poppdrottningin hlóð að sjálfsgöðu í Shallow. Stíllti græjurnar á 11 og taldi eftirminnilega í. Ötrúleg á sviðinu.



Lady Gaga með verðlaunin sín á Grammy-hátíðinni á sunnudag.



Grunnlitir í Skoti

Grunnlitir er ný sýning í Skoti Ljósmyndasafns Reykjavíkur sem stendur til 8. apríl. Höfundur sýningarinnar er Catherine Canac-Marquis en myndaröðin er tilraun til skrásetningar á brotum úr sögu og starfi Slysavarnafélagsins Landsbjargar og verkefna sem félagið hefur unnið í samstarfi við Landhelgisgæslu Íslands.

Catherine myndaði félagsmenn Landsbjargar og Landhelgisgæslunnar við æfingar, rýndi í safnkost Þjóðskjalasafns Íslands; árbækur, ljósmyndir og dagblöð. Með því að skoða sögulegar heimildir greindi hún sterka tengingu á milli fortíðar og nútíðar. Hún freistaði þess að endurskapa og túlka þau tengsl með aðferðum heimildaljósmyndunar.

Myndaröðin Grunnlitir varð til á þriggja mánaða tímabili þegar Catherine dvaldi í Reykjavík í húsnaði í eigu Sambands Íslenskra myndlistarmanna (SÍM) og tók þátt í vinnustofum á þeirra vegum.



Kris Jenner, Kendall Jenner, Kylie Jenner og Kim Kardashian auglýsa rúmlega allt á samfélagsmiðlum.

Fræga fólkið á ekki að mæla með vörum

Yfirmaður í breska heilbrigðiskerfinu, Stephen Powis, segir að fræga fólkið eigi ekki að fá að mæla með grenningarvörum sem er beint að ungu fólki. Powis sagði við BBC að flest frægt fólk sem auglýsti þannig vörur væri að leggja ansi lágt. „Fólkið er að bregðast þeim sem fletta þeim upp með því að auglýsa vörur sem í besta falli eru ekki góðar en í versta falli skadlegar.“ Með auðveldum hætti er hægt að fíkta í myndum og breyta þeim þannig að viðkomandi liti betur út en raunin er. Þetta þekkt vel. Hann benti þó á að margir í fitness-geiranum væru farnir að vanda sig og auglýstu vörur sem væru með visindi á bak við sig.



Ráðgjöf

Fræðsla

Forvarnir

„Doktor.is er ætlað að auðvelda aðgengi almennings að upplýsingum og ráðgjöf um heilsu, lífsstíl og forvarnir.“

Teitur Guðmundsson, læknir og ritstjóri doktor.is



Doktor.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

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. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - 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 ýmisskonar húsviðhald. Uppl. sími 8478704 eða manninn@hotmail.com

Spádómar

Spái í spil, tek fólk heim. Tímáptanir. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFVIRKI

Vantar þig rafvirkja strax í smáverk Gvendarbás ehf. - S. 853 1199

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA



ST 5266 PB snjóblásari

B&S mótur, 250cc, rafstart
Kastar 1-12 metra
Vinnubreidd 66 cm.
Upphituð handföng og ljós
Frábær í erfiðan snjómokstur

Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

GARÐABÆR

Til leigu 75m² björt 2. herb. íbúð í Garðabæ á neðri hæð í einbýlishúsi.

Leiguverð er 210.000 per mán innifalinn hiti en fyrir utan rafmagn.

Langtímaleiga. Reyklausir og skilvísir koma aðeins til greina. Laus strax.

Upplýsingar í síma 8956123 eða eydisgs@gmail.com

Til leigu 3-4 herb. íbúð m. bílstæði í bílakjallara mikið útsýni er í lyftublokk í Hfj. Ekkert dýrahald leyft. Uppl. í s. 893 9777

Atvinnuhúsnæði

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



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

Núlegir Toyota

Land Cruiser 150 GX

Árgerð 2018*

✓ Bílar í ábyrgð ✓ Góð endursala ✓ Tökum bíla uppí ✓ Til í ýmsum litum ✓ Allt að 90% lánamöguleikar



Komið og reynsluakið

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðin sölubílum.

VERÐ FRÁ:
7.490
ÞÚSUND stgr.

Erum einnig með 33" breytta
VERÐ FRÁ:
7.990

Búnaður:

- Bakkmyndavél
- Leiðsögukerfi
- Hiti í sætum
- Hraðastillir
- Samlitir speglar og hurðahúnar
- ...og margt fleira.

*Eknir á bílinu 40-55 þúsund km.

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

2017-
2018

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Vöskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

BÍLSTJÓRI ÓSKAST Í SENDIBÍLAAKSTUR.

Hraustur, þjónustulundaður og íslenskumælandi með hreint sakavottorð. Fjölbreytt vinna, góður félagskapur, nóg að gera. Meirapróf ekki nauðsynlegt.

Vinnan er tvískipt. Annars vegar að rúlla stæðum inn í matvörubúðir á höfuðborgarsvæðinu frá ca 6-9 og hins vegar tilfallandi vinna á sendibílastöð. Unnið er frá ca 6-17 og þarf viðkomandi að geta skilað allavega 4 vöktum á viku og þar innifalín er önnur hvor helgi a.m.k. til hádegis.

Tilvalið fyrir ungan mann sem sem vill kynna sendibransanum eða reyndari bílstjóra. Æskilegur aldur ca 25-55 ára. Öllum umsóknum svarað.

PS Að auki kemur til greina að ráða helgar og íhlaupa bílstjóra.

Frekari uppl. í s. 892 6363 og skutlari@gmail.com

Atvinna óskast

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS

Starfsmannþjónusta

551 5000

proventus@proventus.isÁrmúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

FISKISTOFA

Auglýsing vegna úthlutunar byggðakvóta á fiskveiðiárinu 2018/2019

sbr. reglugerð um úthlutun byggðakvóta til fiskiskipa nr. 685, 5. júlí 2018

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um byggðakvóta til fiskiskipa fyrir:

Vopnafjörð

Auk reglugerðarinnar er vísað til sérstakra úthlutunarreglna í neðanskráðum byggðalögum sbr. auglýsingu nr. 141/2019 í Stjórnartíðindum

Dalvíkurbyggð (Dalvík, Árskógssandur, Hauganes)
Fjallabyggð (Siglufjörður, Ólafsfjörður)
Tálknafjörður
Sveitarfélagið Skagafjörður (Sauðárkrúkur, Hofsó)ATH. Umsóknum skal skila í gegnum rafræna umsóknargátt en vinnslusamningum er skilað í tölvupósti á byggðakvoti@fiskistofa.is á eyðublöðum sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar (fiskistofa.is), þar eru ofangreindar reglur einnig aðgengilegar. Umsóknarfrestur er til og með 25. febrúar 2019

Fiskistofa, 11.02.2019

GEFÐU
VATNgjofsemgefur.is
907 2003Hjálparstarf
kirkjunnarBarnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

barn eiga rétt á
vernd gegn einbeinÞú finnur draumastarfið á
Job.is

Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn



Kennsla

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

Job.is

LOFTVIFTUR
Dreifðu varmanum

Loftviftur spara orku og jafna hitastig. Þeim mun meiri lofthæð, þeim mun meiri hitamunur. Loftviftur dreifa varmanum og jafna hitastig. Kæla á sumrin.

Slökkt á viftu

27°

22°

18°

Ójafn hiti og heitast efst.

Kveikt á viftu

22°

Jafnari hiti og bætt loftflæði

Andaðu léttar



ishusid



viftur.is

ishusid@ishusid.is • S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur