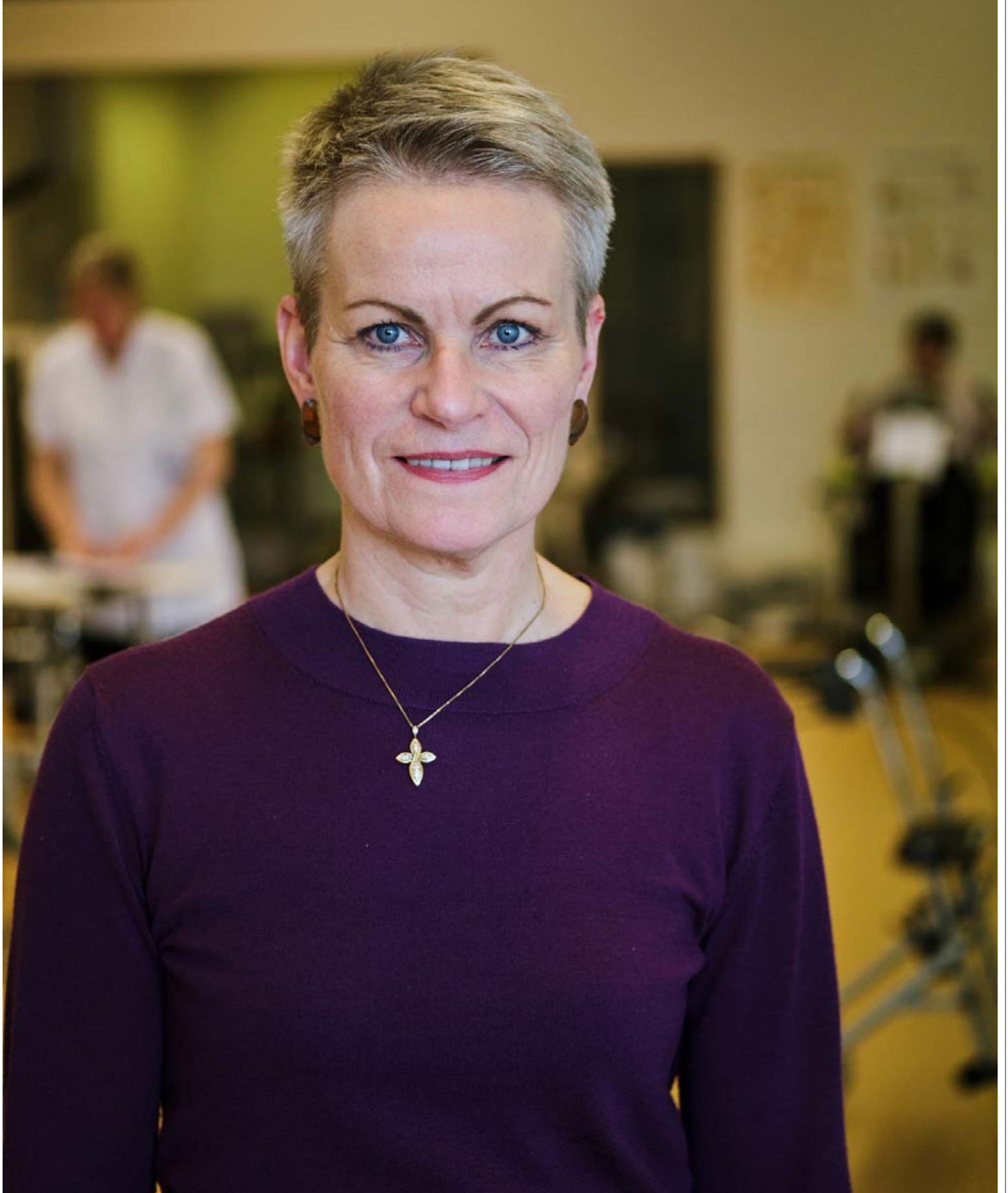




PRÍÐJUDAGUR 19. MARS 2019

Heilsa



Bergþóra Baldursdóttir, sérfræðingur í öldrunarsjúkdómum, ver doktorsritgerð sína í líf- og læknávisindum við læknadeild HÍ á fimmtudag. MYND/ANTON

Jafnvægisþjálfun skilar góðum árangri

Óstöðugt aldrað fólk getur bætt jafnvægi, gönguhraða, vöðvastyrk og öryggi við daglegar athafnir með skynörvandi jafnvægisþjálfun. Þetta er meðal þess sem kemur fram í doktorsritgerð Bergþóru Baldursdóttur. ➔2

Bergþóra er sérfræðingur í öldrunarsjúkraþjálfun. Hún ver doktorsritgerð sína í líf- og læknávisindum við læknadeild Háskóla Íslands fimmtudaginn 21. mars. Ritgerðin ber heitið: Jafnvægisstjórnun og áhrif skynþjálfunar: Óstöðugt eldra fólk og einstaklingar sem hlotið hafa úlnliðsbrot við byltu.

„Á Landakoti, þar sem ég vinn

sem sjúkraþjálfari, er starfrækt sérhæfð móttaka fyrir aldraða einstaklinga með sögu um jafnvægisskerðingu, byltur og/eða beinbrot. Þar höfum við um nokkurra ára skeið beitt skynörvandi jafnvægisþjálfun. Þetta er þjálfunardæmi sem ég, ásamt leiðbeinanda mínum í doktorsverkefninu, dr. Ellu Kolbrúnu Kristinsdóttur, þróuðum á Landakoti. Hún beinist

að örvun skyns í fótum, jafnvægiskerfis í innra eyra og þjálfun fallviðbragða. Þessi þjálfun reyndist strax áhrifarík og vildi ég undirbyggja notagildi hennar með rannsóknunum,” segir Bergþóra innt eftir því af hverju þetta efni varð fyrir valinu í doktorsverkefni hennar.

Tveir ólíkir hópar

Í doktorsverkefninu rannsakaði

hún áhrif skynþjálfunarinnar á meðal óstöðugs eldra fólks og 50 til 75 ára einstaklinga sem höfðu dottið og úlnliðsbrotnað.

„Ástæða þess að ég valdi þessa tvo hópa fólks er annars vegar hversu algengt vandamál óstöðugleiki og byltur eru hjá öldruðum. Hins vegar hafa rannsóknir sýnt

Framhald á síðu 2 ➔

Náttúrulegt og hreint svitasprey



ÁN PARABENA OG ÁLS

FÆST Í APÓTEKUM, HEILSUBÚÐUM OG HAGKAUP

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



að únlíðsbrot hjá þessum yngri aldurshópi hafa forspárgildi fyrir síðari brot, þar á meðal mjadmarbrot hjá öldruðum sem skert geta verulega lífsgæði, jafnvel valdið dauða og eru mjög kostnaðarsöm,“ segir Bergþóra sem vildi rannsaka hvort skynþjálfunin gæti bætt stöðugleika og minnkað bylthættu hjá þessum einstaklingum. „Jafnframt vildi ég rannsaka hvað einkenndi þá sem höfðu dottið og únlíðsbrotnað og bera þann hóp saman við sambærilegan hóp einstaklinga sem ekki höfðu dottið og únlíðsbrotnað.“

Framkvæmd rannsókna

Mælingar og þjálfun aldraða hópsins fór fram í sjúkrahjálfun á Landakoti. Þátttakendur mættu í 18 æfingartíma undir handleiðslu sjúkrahjálfa og þjálfuðu í sex vikur. Skráður var fjöldi byltna tólf mánuðum fyrir þjálfun, á þjálfunartímabilinu og sex mánuðum eftir að henni lauk.

„Fólkið sem hafði únlíðsbrotnað tók þátt í rannsókninni tveimur til fimm mánuðum eftir brotið. Því var skipt tilviljunarkennt í tvo hópa til viðbótar við hefðbundna brotameðferð, annars vegar í hóp sem fékk skynörvandi jafnvægisþjálfun og hins vegar viðmiðunarhóp sem gerði æfingar sem beindust að því auka styrk og stöðugleika únlíðsbrotnað, voru æfingaskiptin sex undir handleiðslu sjúkrahjálfa, auk daglegra heimaæfinga í 12 vikur.

Mælingar fóru fram á rannsóknarstofu í heyrnar- og jafnvægisvísindum við læknadeild Háskóla Íslands og á Landspítala Landakoti. Skynörvandi jafnvægisþjálfunin fór fram í Sjúkrahjálfuninni Styrk undir handleiðslu Hólmfríðar H. Sigurðardóttur sjúkraþjálfara. Únlíðsþjálfunin fór fram í sjúkrahjálfun á Landspítala í Fossvogi undir handleiðslu Anne Melén sjúkrahjálfa.

Jafnvægið er flókið fyrirbæri
En hvað er skynörvandi jafnvægis-



Á Landakoti er sérhæfð móttaka fyrir aldrað fólk með sögu um jafnvægisgerðingu, byltnu og/edna beinbrot.



Í æfingunum eru einstaklingarnir berfættir, en það örvar skynvitund í fótum að sögn Bergþóru.



þjálfun? „Stjórnun jafnvægis í uppréttri stöðu og hreyfingu er flókið ferli samhæfðra hreyfinga sem stýrt er af miðtaugakerfinu en miðtaugakerfið nýtir fyrri reynslu og boð frá skynkerfum. Þannig veitir sjónin upplýsingar um aðstæður í umhverfinu og skynviðtakar í vöðvum, sinum,

liðböndum og húð gefa upplýsingar um stöðu og hreyfingu líkamans ásamt þungadreifingu á iljum. Jafnvægiskerfi í hægri og vinstra innra eyra skynja stöðu og hreyfingar höfuðs með tilliti til aðráttarfls jarðar, þau samþætta höfuð- og augnhreyfingar og senda boð sem virkja fallviðbrögð

þegar stöðugleika okkar er ógnað,“ útskýrir Bergþóra.

Hún lýsir því að hrörnunarbreytingar tengdar auknum aldri hafi fundist í öllum kerfum líkamans sem taki þátt í jafnvægisstjórnun. Þá fækki skynviðtökum í jafnvægiskerfi innra eyra og taugaþráðum sem bera boð frá þeim með auknum aldri. „Þessar breytingar geta gerst með ósamhverfum hætti, þ.e. minni starfsemi verður í jafnvægiskerfi annars eyrans miðað við hitt. Slík ósamhverfa leiðir til truflaðra skilaboða frá jafnvægiskerfinu, fallviðbrögð verða ómarkvissari og hætta á byltnu eykst,“ segir Bergþóra og bendir einnig á að skyn og vöðvastyrkur í fótum minnki með hækkandi aldri og tengist einnig óstöðugleika og dettni meðal aldraðra.

„Hugsunin að baki skynörvandi jafnvægisþjálfuninni er að örva og bæta nýtingu á því skyni sem einstaklingurinn býr yfir, ásamt því að bæta úrvinnslu upplýsinga sem berast frá hinum mismunandi skynkerfum til miðtaugakerfis. Tilgangurinn er einnig að þjálfu upp markvissari fallviðbrögð til að gera einstaklinginn hæfari til þess að bregðast við óvæntri jafnvægisröskun og forðast byltnu.“

Fjölbreyttar æfingar

Í æfingunum eru einstaklingarnir berfættir, en það örvar skynvitund í fótum að sögn Bergþóru. „Athygli þeirra beinist ávallt að dreifingu þunga á iljar til að örva skynjun og bæta stjórnun á stöðu og hreyfingum líkamans. Æfingar eru í byrjun gerðar á hörðu undirlagi

“Mínar rannsóknarniðurstöður styðja mikilvægi þess að þeir sem detta og únlíðsbrotna, fái fræðslu um að slíkt brot geti verið vísbending um að viðkomandi hafi þróað með sér áhættuþætti sem spá fyrir um frekari byltnu og beinbrot.

en síðan einnig á mjúku, sem er erfiðara. Þjálfaður er stöðugleiki samfara hreyfingum á höfði í kyrrstöðu og á hreyfingu með augu ýmist opin eða lokað. Fallviðbrögð eru þjálfuð sérstaklega og fólk kennt að bregðast við jafnvægisröskun til að hindra að það detti. Þessar æfingar krefjast mikillar einbeitingar af þátttakendum.“ Til að framfarir verði sem mestar segir Bergþóra að mikilvægt sé að æfingarnar verði sífellt erfiðari upp að mörkum sem eru við eða ofan getu hvers einstaklings.

Jákvæðar niðurstöður

Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að skynörvandi jafnvægisþjálfunin bætti jafnvægi, gönguhraða, vöðvastyrk og öryggi við daglegar athafnir á meðal hinna óstöðugu öldruðu einstaklinga. „Jafnframt gáfu niðurstöður til kynna að skynþjálfunin gæti fækkað byltnu hjá þeim. Hjá fólkinu sem hafði únlíðsbrotnað batnaði jafnvægið í kjölfar þjálfunarinnar, sérstaklega hjá þeim sem mældust með skert jafnvægi við upphaf hennar.“

Niðurstöður leiddu einnig í ljós að þeir sem höfðu dottið og únlíðsbrotnað voru með marktækt fleiri byltnu og beinbrot að baki en þeir sem ekki höfðu hlotið únlíðsbrot við byltnu. „Þá hafði þessi hópur þróað með sér þætti sem spá fyrir um frekari byltnu og brot, þar á meðal skerðingu á skyni í fótum, ójafna starfsemi í jafnvægiskerfi innra eyra og skertan vöðvastyrk í fótum,“ segir Bergþóra.

Parf að huga meira að jafnvægisþjálfun

Bergþóra segir únlíðsbrot algengust hjá einstaklingum á aldrinum 45-60 ára. Meðferð þeirra sem hljóti únlíðsbrot við byltnu í dag, beinist að meðhöndlun brotsins. Jafnvægi sé sjaldnast metið, þar sem takmörkuð þekking hafi legið fyrir um það hvort aldurstengdar breytingar í skyn- og hreyfikerfum séu farnar að skerða jafnvægisstjórnun hjá þessum hópi.

„Mínar rannsóknarniðurstöður styðja mikilvægi þess að þeir sem detta og únlíðsbrotna, fái fræðslu um að slíkt brot geti verið vísbending um að viðkomandi hafi þróað með sér áhættuþætti sem spá fyrir um frekari byltnu og beinbrot. Því ætti að benda þeim á mikilvægi þess að láta meta jafnvægi sitt og fá ráðleggjandi æfingar til að viðhalda því ef ástæða þykir. Í slíku jafnvægismati mætti líta til þeirra þátta sem rannsókn mín sýndi að tengdust því sterkast að viðkomandi tilheyrði únlíðsbrotu hópnun. Einstaklingum sem mælast með skert jafnvægi ætti að standa til boða skynþjálfun eins og sú sem við þróuðum í sjúkrahjálfun á Landakoti eða sambærileg jafnvægisþjálfun sem sannað hefur gildi sitt í rannsóknum.“



Aðalfundur Heyrnarhjálpar

félags heyrnarskertra á Íslandi

verður haldinn fimmtudaginn 28. mars 2019

í Safnaðarheimili Langholtskirkju kl. 20.00

Dagskrá:
Venjuleg aðalfundarstörf
Lagabreytingar
Önnur mál

Félagsmenn eru hvattir til að mæta og taka með sér gesti.

Rittúlkur á staðnum og boðið upp á kaffi og meðlæti

Allir velkomnir.

Stjórnin.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Frettablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir
Sólumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsón, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Járnskortur er algeng orsök blóðleysis meðal jarðarbúa

Margir lenda í vandræðum með meltinguna við inntöku á járni. Nú er kominn bragðgóður munnúði sem frásogast beint út í blóðrásina og magavandamál því úr sögunni.

Blóðskortur veldur því að rauðum blóðkornum, sem flytja súrefni um líkamann, fækkar og flutningsgeta þeirra minnkar. Við þetta tapa frumurnar orku sem veldur ýmsum líkamlegum kvillum. Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf m.a. járn, B12-vítamín og fólínsýru. Efskortur er á einhverju þessara efna minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna sem leiðir á endanum til blóðleysis.

Járnskortur

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir u.þ.b. 25% jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi yfir:

- Orkuleysi
- Svimi og slappleiki
- Hjartsláttartruflanir
- Fól húð
- Andþyngsl
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Hand- og fót kuldi

Ýmsir sjúkdómar og kvillar geta svo einnig valdið blóðskorti þannig að það er ráðlegt að leita læknis þegar grunur leikur á að við þjáumst af blóðleysi. Bæði til að finna orsökina og svo skiptir það líka máli að vera ekki með of mikið járn.

Af hverju verður járnskortur?

Ástæða járnskorts er oftast ónógt



Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, sjúkdómar, aukin járnþörf (til dæmis vegna meðgöngu) og lélegt frásög.



Better You býður upp á byltingarkennda nýjung þar sem járníð frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni.

Hrönn Hjálmaradóttir, heilsumarkþjálfari

járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdómar, aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu) og lélegt frásög. Allir þurfa að huga að næringunni og passa að fá öll næringarefni úr matnum eins og fremst er kostur. Við lifum ekki í fullkomnum heimi og oft er erfitt að næra sig fullkomlega en það getur skapað vandræði í meltingunni sem veldur því að við frásögum ekki öll næringarefni nógu vel. Sumir eru svo hreinlega ekki nógu duglegir að borða járnrikan mat eins og rauðrófur, rautt kjöt, grænt grænmeti, baunir, hnetur, fræ og fleira.

Aukin upptaka og engin meltingarvandamál

Meltingarvandamál og hægðatregða er vel þekktur fylgikvilli þess að taka inn járn á bætiefnaformi. Nú hefur Better You sett á markað byltingarkennda nýjung þar sem járníð frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni. Fjörir bragðgóðir munnúðar gefa 5 mg af járni.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða



VÍTAMÍNSPREY SEM TRYGGJA HÁMARKSUPPTÖKU



D +K2

Dlux +K2 vítamín vinna saman að viðhaldi og heilbrigði beina og hjarta



D 3000

Dlux 3000 munnúði, hver úði inniheldur 3000 a.e.



D 1000

Dlux 1000 munnúði, hver úði inniheldur 1000 a.e.



JUNIOR

Dlux Junior munnúði fyrir 3 ára og eldri, hver úði inniheldur 400 a.e.



INFANT

Dlux Infant munnúði fyrir ungabörn, hver úði inniheldur 400 a.e. og er bragðlaus

Söluastaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.



Jóhann Kjartansson, yfirþjálfari TBR, segir að hús félagsins, sem reist var árið 1976, sé þéttsetið. Sá elsti sem mætir í badminton tvisvar í viku er 89 ára gamall. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Setið um sérhvern badmintonvöll

Mikið líf er á hverjum degi í húsi TBR þar sem ungir sem aldnir slá badmintonflugur af miklum móð. Húsið er þéttsetið en yfirþjálfarinn, Jóhann Kjartansson, hóf þar störf fyrir 33 árum.

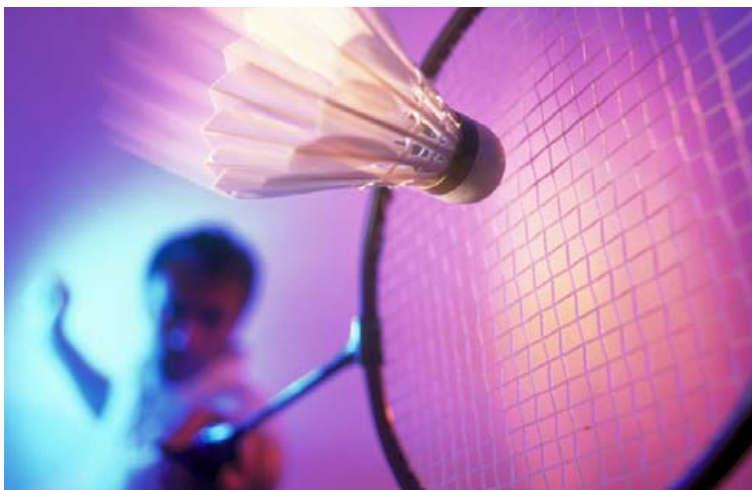
Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



Hús TBR iðar af lífi frá morgni til kvölds. Ungir sem aldnir koma þarna saman til að slá badmintonflugur af miklum móð og skiptir engu máli hvort það eru konur eða karlar. Sá elsti sem mætir tvisvar í viku er 89 ára og þykir nokkuð góður.

„Börn og unglíngarnir koma frá 2-5 og eftir það byrjar útleigan. Það má nánast segja að það sé fullt til 23 og mikið líf í húsinu,“ segir Jóhann Kjartansson, yfirþjálfari hjá TBR.

Jóhann hefur verið með annan fótinn í húsinu frá því að það var reist árið 1976. Þá var hann 18 ára



Badminton er gríðarlega vinsæl íþrótt og margir vinahópar sem mæta til að keppa um hvert einasta stig. Ekkert er gefið eftir. NORDICPHOTOS/GETTY

og hjálpaði til við að reisa það. „Þetta eru komin um 33 ár núna. Ég var 26 ára þegar ég fékk stöðu hér og gegni nú starfi yfirþjálfara,“ segir hann.

„Maður heyrir það sjálfur þegar maður fer í ræktina eða sund að fólk sem stundar badminton fær blóð á tennurnar þegar það mætir hingað. Hér ertu alltaf að keppa um hvert einasta stig. Þó þetta sé yfirleitt í bróðerni þá er adrenalín og fleira í gangi. Það er það sem fólk á öllum aldri finnur sem það finnur ekki í sundi eða ræktinni. Þessi stanslaus keppni.“

Salir TBR eru þéttsetnir en kostnaðurinn er ekkert sérlega mikill ef maður er algjör nýgræðingur. Hægt er að fá finan spáða á 10 þúsund krónur og flugurnar eru

á sanngjörnu verði. Völlurinn er svolítið dýr sé hann tekinn stakur en hann er ódýrari sé fastur tími bókaður.

„Það er algengast að það séu fjórir saman á velli, að það sé verið að spila tvenndarleik. Einn völlur, einu sinni í viku í níu mánuði er um 120 þúsund krónur sem deilist yfirleitt á fjóra. Flestir sem eru héra hjá okkur eru tvisvar í viku.“

Athygli vekur þegar spilað er badminton að andinn inni í húsinu er góður. Þetta er merkilegt hús því þetta er fyrsta sérgreinahúsið sem er byggt hér á landi. Svo fljótlega var það sprungið. Þá var farið að gera hitt húsið með 12 völlum sem var opnað 1987 og það fylltist fljótt. Það er mjög góð nýting á öllu húsinu frá morgni til kvölds.“

HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um heilsurækt kemur út 26. mars nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

ERTU Í BYGGINGAR- EÐA VIÐHALD SHUGLEIÐINGUM

Við færum þér heildarlausnir

Flytjum inn allar gerðir af gluggum.
Tökum að okkur ísetningar.



Gluggar og ísetning



Epoxy borð, hillur og fleira

Smíðum borð hillur og fleira með
Epoxy efni í. Margir litir í boði.

Gluggahöllin er umboðsaðili fyrir
Ulma steypumót. Ulma er einn stærsti
framleiðandi steypumóta í heiminum.



Steypumót
á góðu verði



Nybyggingar

Gluggahöllin tekur að sér uppsteypu
fyrir verktaka og einstaklinga.
Erum með húsasmiði, rafvirkja,
múrara, pípara og byggingarstjóra
á okkar vegum. Allt á einum stað.

 **Gluggahöllin**

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



Rúna Rut Ragnarsdóttir (t.v.) og Helga María Heiðarsdóttir standa að hlauparöðinni Árstíðahlaup.

Ný hlaupasería

Fyrsta utanvegahlaupið í nýrri hlaupaseríu, sem ber nafnið Árstíðahlaup, fer fram á morgun miðvikudag. Hlaupaleiðin nær frá Blikdal, skammt frá Hvalfjarðargöngum, upp Esjuna og niður að Esjustofu, um 14 kílómetra leið með 900 metra hækkun. Fjögur hlaup eru fyrirhuguð í hlaupaseríunni sem fara öll fram á sólstöðum og jafndægum.

Ekki er um eiginlega hlaupkeppni að ræða heldur samhlaup og bera hlauparar ábyrgð á því að mæta í góðu formi. Engar drykkjarstöðvar eru á leiðinni en í lok hlaupanna verður boðið upp á hressingu í boði styrktaraðila.

Búið er að loka fyrir skráningu í hlaupið á morgun en næsta hlaup verður sumarsólstöðuhlaupið 21. júní. Næst tekur við hlaupið um haustjafndægur, þann 23. september, og síðasta hlaup ársins, vetrarsólstöðuhlaupið, verður haldið 21. desember. Um er að ræða næturhlaup en þá er hlaupið frá Bláfjöllum að Helluvatni við Heiðmörk.

Ókeypís er í öll hlaupin en þátttakendur þurfa að skrá sig í hvert hlaup.

Nánari upplýsingar má finna á www.arstidahlaup.net.



Það er hægt að framkalla bros og hamingju á margan máta í hvunn-dagsamstrinu, eins og með svona brosmildum kaffibolla.

Dagur hamingju á morgun

Alþjóðahamingjudagurinn er á morgun, miðvikudaginn 20. mars. Hvaða dagur er það, má spyrja sig, en að sjálfsögðu er það opinberi dagurinn til að vera hamingjusamur.

Frá því árið 2013 hafa Sameinuðu þjóðirnar (SÞ) fagnað alþjóða hamingjudeginum sem leið til að minna á mikilvægi þess að við mannfólkið sem býr á jörðinni saman sé hamingjusamt.

Árið 2015 settu SÞ fram 17 heimsmarkmið til að binda enda á fátækt, draga úr ójafnrétti og vernda jörðina, en þetta þrennt tengist velliðan og hamingju örjúfanlegum böndum.

Því eru allir hvattir til þess að fagna hamingjunni á morgun með því að ganga af gleði inn í daginn, sýna náungakærleik í skólanum eða á vinnustaðnum, sem og heima og hvert sem farið er, njóta þess að eiga lífið enn og hafa velliðan, gleði og hamingju í hávegum.

Grænt aioli

Aioli er spænsk sósa með hvítlauk en hún er einnig þekkt í Frakklandi. Með því að setja út í hana ýmsar ferskar kryddtegundir verður hún græn, bragðgóð og falleg. Sósan hentar vel til dæmis með fiski..

2 eggjarauður

1 stórt hvítlauksrif, finhakkað

1 msk. Dijon-sinnep

1 msk. sítrónusafi eða hvítvins-edik

4 msk. ferskar kryddjurtir (t.d.

basil, steinselja, graslaukur eða estragon), smátt saxaðar
2,5 dl sólblómaolía
Salt og nýmalaður pipar

Sósan er gerð eins og majónes. Hægt er að gera hana í matvinnsluvél eða þeyta hana með töfrasprota. Setjið allt nema olíu í skálina og þeytið allt saman á lágum hraða á meðan olíunni er hellt rólega saman við smátt og smátt. Úr verður þykk sósa sem er einstaklega góð.



Aioli sósa er góð með fiski, grænmeti og ýmsu öðru.

BRYGGJAN BRUGGHÚS
bistro & brewery
REYKJAVÍK

VEIST ÞÚ HVERNIG BJÓRINN BJARGAÐI HEIMINUM?

SKRÁÐU ÞIG NÚNA Á TIX.IS

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.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.

Þjónusta

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

Sendibílaþjónusta

SENDIBÍLAÞJÓNUSTA.

Tökum að okkur allar flutningar, traust og góð þjónusta og vanir menn,

Upplýsingar í síma:
Árni 661-3166
Ásgeir 869-3741

Pípulagnir

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

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.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - 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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar, töfluskript. Löggildur rafverktafi. rafneisti@simnet.is



Honda CR-V Elegance dísil

Ásett kr. 4.290.000

Tilboð
kr. 3.730.000

Nýskráður 5/2017, ekinn 65 þús.km., dísel, sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja

Afborgun kr. 48.464 á mánuði



Honda Jazz Trend

Ásett kr. 2.290.000

Tilboð
kr. 1.990.000

Nýskráður 6/2017, ekinn 27 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja

Afborgun kr. 25.931 á mánuði



Honda Civic Comfort

Ásett kr. 2.790.000

Tilboð
kr. 2.430.000

Nýskráður 7/2017, ekinn 33 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja.

Afborgun kr. 31.629 á mánuði



Honda Jazz Dynamic

Ásett kr. 3.390.000

Tilboð
kr. 2.990.000

Nýskráður 6/2018, nýtt ökutæki, bensín, sjálfskiptur. Sýningarbill frá umboðinu.

Afborgun kr. 38.881 á mánuði



Honda CR-V Lifestyle 7 manna

Ásett kr. 6.640.000

Tilboð
kr. 5.990.000

Nýskráður 10/2018, ekinn 2 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Sýningarbill frá umboðinu.

Afborgun kr. 77.732 á mánuði



Rafvirki í Borgarnesi

RARIK ohf auglýsir eftir rafvirkja til starfa á starfsstöð fyrirtækisins í Borgarnesi. Hér er um fjölbreytt starf að ræða í öflugum vinnuflokki sem vinnur við dreifikerfi RARIK á Vesturlandi. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Helstu verkefni

- Viðhald á dreifikerfi RARIK
- Eftirlit með tækjum og búnaði
- Viðgerðir
- Nýframkvæmdir
- Vinna samkvæmt öryggisreglum

Hæfniskröfur

- Sveinspróf í rafvirkjun
- Öryggisvitund
- Almenn tölvukunnátta
- Drifkraftur og geta til að vinna sjálfstætt
- Bílpróf

Nánari upplýsingar veitir Sturla Rafn Guðmundsson, deildarstjóri framkvæmdasviðs á Vesturlandi eða starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000. Umsóknarfrestur er til 26. mars 2019 og skal skila umsóknum með ferilskrá á vef RARIK, www.rarik.is/atvinna.

RARIK ohf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að dreifa raforku auk þess að afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni. Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.



RARIK ohf • Dvergshöfða 2 • 110 Reykjavík • Sími 528 9000 • www.rarik.is



NOTAÐIR BÍLAR

Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Trésmíði

Get bætt við mig verkefnum sem byggingastjóri. Uppl. sendist til stjorninn@gmail.com

Keypt
& Selt

Til sölu



AFMÆLISTILBOÐ Í MARS!

Gæða ungnautakjöt í 10 ár 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 MÁLVERKI!

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

Heilsa

Nudd

NUDD

Nuddstofan, opið frá 9-20. Einnig
um helgar S. 832 8863

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

Atvinnuhúsnæði

AUBREKKA TIL LEIGU:

200-450 fm iðnaðarhúsnæði á
2. hæð.
Mjög bjart húsnæði og glæsilegt
útsýni.
Gæti hentað vel fyrir listamenn.

Kr. 1.250 pr fm

Nánar uppl. s. 840 3992

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma 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 óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skómmum
fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Sérfræðingar í
ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir
eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is



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

LOFTRÆSTING
FYRIR SKÓLA

ÆTTI AÐ VERA Í HVERRI EINUSTU SKÓLASTOFU

- DREGUR ÚR LÍKUM Á MYGLU
- DREGUR ÚR CO2
- DREGUR ÚR RAKA
- BETRI VELLÍÐAN
- MINNI VEIKINDI

AUÐVELT AÐ SETJA
UPP EFTIR BYGGINGU!

LÍTIL FJÁRFESTING
- HÁR ÁVINNINGUR



Dreifðu varmanum
-fáðu hitann niður

Loftviftur



Hljóðlátar
baðviftur

Hljóðlátir
blásarar

100 mm



Hitablásari

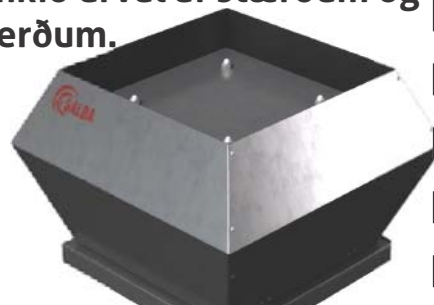
Frábær í bílskúrinn



Verð
frá kr
66.990

Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og
gerðum.



Loftræsting

Sparaðu orku!



Gott loft - alltaf góð fjárfesting

Andaðu léttar

íshúsið

viftur.is

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