

# HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 20. ÁGÚST 2019

Heilsa



Hildur Inga Magnadóttir með dóttur sinni, Alexöndru Maren, sem fæddist með þindarslit sem ógnaði lífi hennar og heilsu. FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN NIELSSON

## Umvafin í erfiðustu aðstæðum lífsins

Hildur Inga Magnadóttir var gengin 34 vikur með frumburð sinn þegar alvarlegur fæðingargalli kom í ljós. Hún þakkar vökudeild Hringins fyrir lífgjöf dóttur sinnar og hleypur 10 km maraþon fyrir deildina á laugardag. ➔2

**Doktor.is**

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



## Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Það er ekkert í lífinu sem býr mann undir að eignast lífs-hættulega veikt barn,“ segir akureyrski háskólaneminn Hildur Inga Magnadóttir sem veturinn 2017 beið fæðingar frumburðar síns með eftirvæntingu.

„Á meðgöngunni lætur maður sig dreyma um hvernig lífið verður þegar barnið kemur í heiminn en heilbriggt barn er ekki sjálfgefið og þegar það fer öðruvísi þarf maður að aðlagast nýjum veruleika,“ segir Hildur sem eignaðist dóttur sína, Alexöndru Maren, þann 14. mars 2017.

## Fæddist með þindarslit

Hildur var gengin 34 vikur þegar í ljós kom að ófætt barnið væri með þindarslit.

„Þindarslit er alvarlegur fæðingargalli. Á fósturskeiðinu verður rof á þind barnsins og líffæri úr kviðarholi færast upp í brjósthol og taka pláss frá lungunum sem hindrar bæði vöxt og þroska þeirra,“ útskýrir Hildur.

Hún segir gæfu að þindarslitinu uppgötvaðist fyrir áætlaðan fæðingardag Alexöndru því ekki er víst að sú litla hefði annars lifað af sjúkrafluk til Reykjavíkur.

„Þar sem fæðingargalli hennar uppgötvaðist fyrir fæðingu vorum við send suður og þurftum að biða þar í fimm vikur eftir að hún fæddist. Þá var hún strax lögð inn á vökudeild þar sem hún barðist fyrir lífi sínu í hartnær þrjú mánuði. Eins og alltaf samanstóð bataferlið af nokkrum skrefum áfram og líka skrefum aftur á bak en tæplega þriggja mánaða var Alexandra Maren send heim og talið að hún væri komin yfir erfiðasta hjallann. Nokkrum vikum síðar kom bakslag og hún var aftur send suður á barnadeild Hringins og svo aftur heim, en við vorum þá eins og jójó á milli Reykjavíkur og Akureyrar um tíma,“ útskýrir Hildur.

Stóra bakslag kom þegar Alexandra Maren varð hálfis árs.

„Þá veiktist hún aftur mjög alvarlega, var send suður og þá flakkaði hún á milli barnadeildar og gjörgæslu. Gjörgæsludeildin reyndist svo full í eitt skiptið og fór hún því á vökudeildina sem tekur yfirleitt ekki við börnum eldri en þriggja mánaða. Þarna var gerð undantekning fyrir Alexöndru sem naut gjörgæslu meðferðar á vökudeild þar til hún var orðin nógu stöðug til að hægt væri að



Með söfnun áheita fyrir vökudeildina vill Hildur vekja athygli á mikilvægu málefni. FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN NIELSSON



Fyrir fjórum mánuðum fæddist þeim Hildi Ingu og Ásgeiri Ólafssyni Lie sonurinn Kristian Magni Róman og þar með var Alexandra Maren orðin stóra systir.

flytja hana á gjörgæsludeild þar sem hún dvaldi síðan í margar vikur. Við höfum því tvisvar verið með Alexöndru á vökudeild Hringins sem er okkur fjölskyldunni afar nær.“

## Fær venjulegt uppeldi

Alexandra Maren varð tveggja ára í mars og líður vel, að sögn móður hennar.

„Þegar barn fæddist með lungnasjúkdóm tekur við langt ferli því það tekur lungun mörg ár að

stækka og þroskast. Alexandra er að ná ótrúlega góðum bata en eftir að hún veiktist alvarlega sex mánaða var ákveðið að hún yrði tengd öndunarvél allan sólarhringinn til að auðvelda henni lífið. Hún er í leikskóla eins og hvert annað barn, þótt það fylgi henni nokkrir aukahlutir, og þar er komið fram við hana eins og hin börnin. Alexandra fær enga sérmedferð þrátt fyrir að vera með barkarauf (e. tracheostomy) og tengd við öndunarvél og við for-

eldrarnir leggjum okkur fram um að hún fái venjulegt uppeldi. Þetta er verkefni sem mun taka nokkur ár en að lokum mun hún losna við aukahlutina sína.“

Við fæðingu var annað lunga Alexöndru Marenar í þokkalega góðu standi en minna lungað gerði lítið sem ekkert gagn.

„Minna lungað á eftir að taka við sér og við sjáum á bata hennar að allt er það í rétta átt. Það er vel hægt að lifa með eitt lunga en vita-skuld er það bönus ef veika lungað getur hjálpað til, þótt erfitt sé að segja til um þroska þess og getu í framtíðinni núna.“

## Mælsk, lífsglöð og dugleg

Hildur Inga segir Alexöndru Maren vera með eindæmum fjörugt og lífsglatt barn.

„Hún þekkir ekki annað en að draga öndunarvélina á eftir sér og er meðvitund um veikindi sín. Hún lætur það líka skýlaust í ljós þegar hún vill vélinna eða ekki, sem er magnað. Orðin tveggja ára hleypur hún um allt og gerir allt það sama og önnur börn nema hvað hún getur ekki farið í sund. Þegar maður er með túpu í hálsinum hindrar hún flæði lofts í gegnum raddböndin, en Alexandra fann sér samt leið til að tala og talar stundum óþarflega mikið,“ gantast Hildur Inga um mælsku dóttur sinnar.

Fyrir fjórum mánuðum eignaðist Alexandra Maren lítinn bróður, Kristian Magna Róman.

„Til að byrja með var Alexandra svolítið smeyk við bróður sinn og fannst hann vera óþarflega hávaðasamur en nú er hún búin að taka hann í sátt og er líklega ein besta stóra systir sem fyrirfinnst, svo yndislega blíð og góð við hann.“

## Í bestu mögulegu höndum

Hildur Inga er 27 ára. Hún stundar nú meistaranám í geðheilbrigðisfræði við Háskólann á Akureyri og dreymir um að læra líka klíniska barnasálfræði til að geta starfað sem barnasálfræðingur í framtíðinni. Í fyrrasumar hafði hún áætlað að hlaupa til styrktar vökudeildinni en komst að því að hún væri með barni og frestaði hlaupinu um ár.

„Við munum aldrei geta fullþakkað starfsfólki vökudeildarinnar fyrir það sem það gerði fyrir

„Ekkert býr mann undir að skilja fárveikt barn sitt eftir hjá ókunnugum en þegar maður veit að barnið er í góðum, ástrikum höndum verður auðveldara að sleppa takinu.“

litlu stelpuna okkar og okkur fjölskylduna en með því að safna áheitum fyrir vökudeildina get ég vonandi gefið örlítið til baka og um leið vakið athygli á frábæru málefni,“ segir Hildur.

Hún segir andrúmsloftið á vökudeildinni umvafið hlýju og kærleik.

„Starfsfólk vökudeildar er allt sem eitt dásamlegt og þar var óskaplega vel tekið á móti okkur. Á vökudeild er maður líklega í erfiðustu aðstæðum lífsins og þá er ómetanlegt að biði manns jafn hjartahlýtt og frábært fólk sem er virkilega umhugað um börnin sem þangað koma. Á vökudeild var ofboðslega vel hugsað um Alexöndru. Ekkert býr mann undir að skilja fárveikt barn sitt eftir hjá ókunnugum en þegar maður veit að barnið er í góðum og ástrikum höndum verður auðveldara að sleppa takinu. Það er sárt að geta ekkert gert til að hjálpa barninu sínu sjálfur og þá hugar að vita að barnið er í bestu mögulegu höndum. Þá á ég ekki eingöngu við að starfsfólkið sé læknisfræðilega afar hæft í sínu starfi, heldur var öll umönnun svo falleg hjá starfsfólkinu og allir svo undurgóðir við Alexöndru í bæði skiptin sem hún var á vökudeildinni.“

Þau Hildur Inga og unnusti hennar, Ásgeir Ólafsson Lie, dvöldu í íbúð á vegum Barnaspítalans í fyrra skiptið en á lausri sjúkrahöfn innan spítalans í seinna skiptið.

„Alexandra var í lífshættu fyrstu vikur lífsins og fór í stóra aðgerð þar sem þindinni var lokað. Þegar ástandið var tvísýnt var mjög erfitt að kveðja hana á kvöldin og því gott að geta verið nærri henni þegar ástandið var hvað alvarlegast. Ég hefði sennilega ekki getað farið út af spítalanum annars og fannst mikið öryggi fyrir okkur að vera í sama húsi.“

## Vökudeildin öllum hjartfólgin

Til að safna áheitum fyrir Hringinn Barnaspítalassjóð Vökudeild ætlar Hildur Inga að hlaupa 10 kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu um næstu helgi.

„Ég hef nú aldrei verið neinn sérstakur hlaupagarpur en hef nokkrum sinnum í sumar hlaupið 10 kílómetra og ætti að komast í mark. Ég setti mér raunhæft markmið sem ég hef þegar náð en hvet sem flesta til að styrkja vökudeildina. Maður veit aldrei hvenær börnin manns þurfa á þjónustu hennar að halda og þar þarf að vera allt til alls ef eitthvað bregður út af. Vökudeildin er þjóðinni hjartfólgin og málefnið kemur öllum við. Saman berum við ábyrgð á börnunum okkar, það þurfa ótrúlega margar á þjónustu vökudeildarinnar að halda og því er góð tilfinning að leggja vökudeildinni lið.“

Hægt er að heita á Hildi Ingu hér: <https://www.hlaupastyrkur.is/einstaklingar/keppandi?cid=72191>



## Vilt þú bæta árangur þinn í starfi og auka við þig þekkingu?

Stjórnendanám Stjórnendafræðslunnar er sniðið að þörfum stjórnenda og millistjórnenda á vinnumarkaði og verkefnið unnin út frá þínum þörfum. Inn á [stjornendanam.is](http://stjornendanam.is) getur þú lesið þér til um hverja lotu fyrir sig.

Námið er kennt í **100% fjarnámi** í samstarfi við Símenntun Háskólans á Akureyri.

Nemendur okkar koma úr öllum áttum og viljum við hafa sem fjölbreyttastan nemendahóp með fjölbreyttan bakgrunn og þekkingu. Námið fer alfarið fram á netinu, nemendur hittast þó einu sinni í viku í gegnum samskiptaforritið Zoom. Á þeim fundum er mikið lagt upp úr því að nemendur læri af hvor öðrum enda gríðarlega mikil þekking og kunnátta í nemendum sjálfum. Engin krafna er gerð um fyrri menntun eða stjórnunarreynslu. Aðalmálið er að nemandinn sjálfur vilji verða betri stjórnandi og/eða millistjórnandi. Okkar framtíðarsýn er sú að allir okkar stjórnendur fari í gegnum þetta nám, vinnumarkaðinum til góða.

Lota 1 hefst 1. september

[Stjornendanam.is](http://Stjornendanam.is)

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir, hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

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

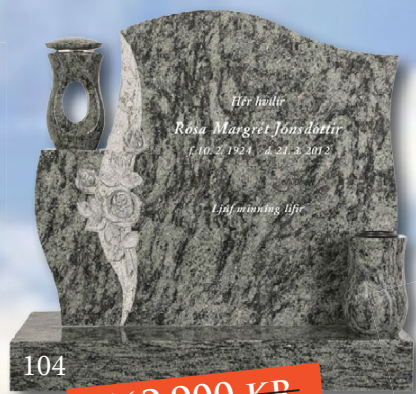
# ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



2042  
214.900 KR.  
161.175 KR.



2020  
287.900 KR.  
215.925 KR.



104  
462.900 KR.  
347.175 KR.



6080  
477.900 KR.  
358.425 KR.



115  
451.900 KR.  
338.925 KR.



113  
343.900 KR.  
257.925 KR.



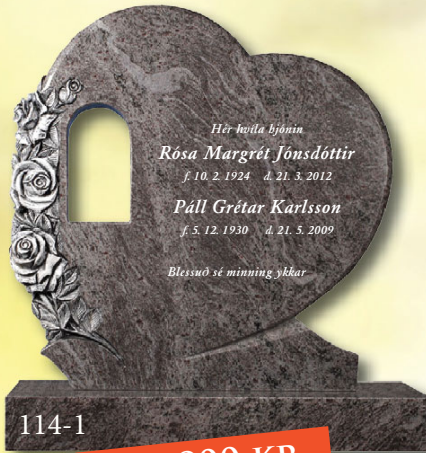
117  
367.900 KR.  
275.925 KR.



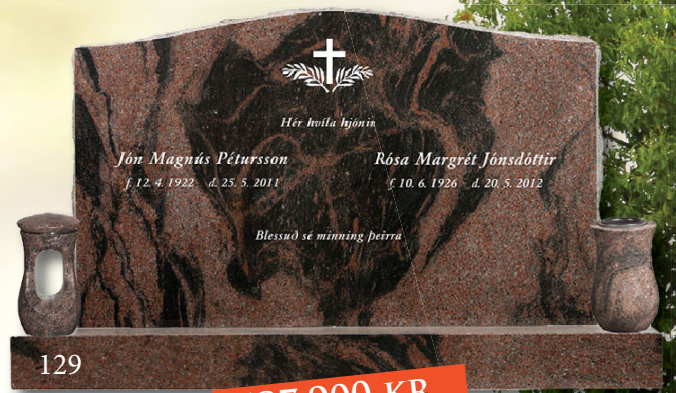
106  
355.900 KR.  
266.925 KR.



2006  
271.900 KR.  
203.925 KR.



114-1  
430.900 KR.  
323.175 KR.



129  
427.900 KR.  
320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ  
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU  
AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT  
ÚR MÖRKINNI 4,  
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

\*Fri up্পsetning miðast við up্পsetningu á höfuðborgarsvæðinu.  
Með fyrirvara um prentvillur og up্পsetningarvörur.

FOSSALEYNI 16  
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin  
Legsteinar

SÍMI 555 3888  
GRANITHOLLIN.IS



# RISA ÚTSALA

35-60 % AFSLÁTTUR  
AF LAGERVÖRU

Á PARKETI & FLÍSUM

SÉRTILBOÐ  
HVÍTAR SLÉTTAR  
INNIHURÐIR  
VERÐ AÐEINS KR.  
31.990

**Birgisson®**

# Konur reyndust ekki betri en karlar

Það er lífseig mýta að konur eigi auðveldara með að einbeita sér að mörgum hlutum í einu og geti frekar haldið mörgum boltum á lofti en karlmenn. Ný rannsókn afsannar þetta.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sdragudrun@frettabladid.is



Í könnun, sem gerð var árið 2015 og náði yfir tæplega 500 þátttakendur frá nokkrum löndum, kom í ljós að 80% þátttakenda trúðu því að konur væru betri en karlmenn í að fjölvinna eða gera margt í einu. Ný þýsk rannsókn sýnir aftur á móti að þetta er líklega ekki rétt.

Dr. Patricia Hirsch við RWTH-háskólann í Aachen í Þýskalandi fékk 96 þátttakendur, 48 karlmenn og 48 konur á svipuðum aldri, til að þreyta tvenns konar próf. Í öðru prófinu urðu þátttakendurnir að leysa verkefni til skiptis, í hinu urðu þeir að leysa tvö verkefni samtímis. Til að tryggja að hóparnir væru samanburðarhæfir tóku allir þátttakendur próf áður en rannsóknin hófst þar sem gengið var úr skugga um að þeir væru við góða andlega og líkamlega heilsu.

Að leysa verkefni samtímis krefst meiri vinnu fyrir heilann þar sem vitsmunaleg úrvinnsla verkefnanna skarast tímabundið. Með öðrum orðum: Heilinn þarf meiri orku til að leysa úr tveimur verkefnum í einu en þegar hann getur einbeitt sér að einu verk-



Enginn munur var á körlum og konum við úrlausn verkefnanna.  
NORDICPHOTOS/  
GETTY

» Þátttakendur áttu að flokka bókstafi og tölustafi sem birtust á tölvuskjá.

kom í ljós að þegar þátttakendur einbeittu sér að báðum hlíðum skjásins í einu voru þeir bæði lengur að bregðast við og líklegri til að gera mistök. Aftur á móti var enginn munur á kynjunum í þessu samhengi. Bæði kynin leystu jafn vel, eða illa, úr báðum verkefnum.

Fyrri rannsóknir hafa bent til þess að örlítill munur sér á kynjunum hvað varðar að leysa úr mörgum verkefnum í einu. Dr. Patricia Hirsch segir því að hennar rannsókn geti ekki útilokað að einhver munur sé á þeim að því leyti. Hún lagði áherslu á það í rannsókn sinni að útiloka allar breytur sem gætu skekkt niðurstöður rannsóknarinnar til að fá sem nákvæmasta útkomu.

Aðferðin sem notuð var í rannsókninni mælir aðallega þrenns konar heilastarfsemi. Uppfærslu vinnsluminnis, athygli og hindranir. Niðurstöður rannsóknarinnar benda sterklega til að enginn munur sé á kynjunum hvað þessi atriði varðar.

efni. Það sem heilinn gerir þegar mörgum verkefnum er sinnt á sama tíma er að hann skiptir hratt á milli verkefna í stað þess að vinna úr þeim á sama tíma. Það krefst aukinnar athygli sem er áreynsla fyrir heilann.

## Þátttakendur leystu tvö verkefni

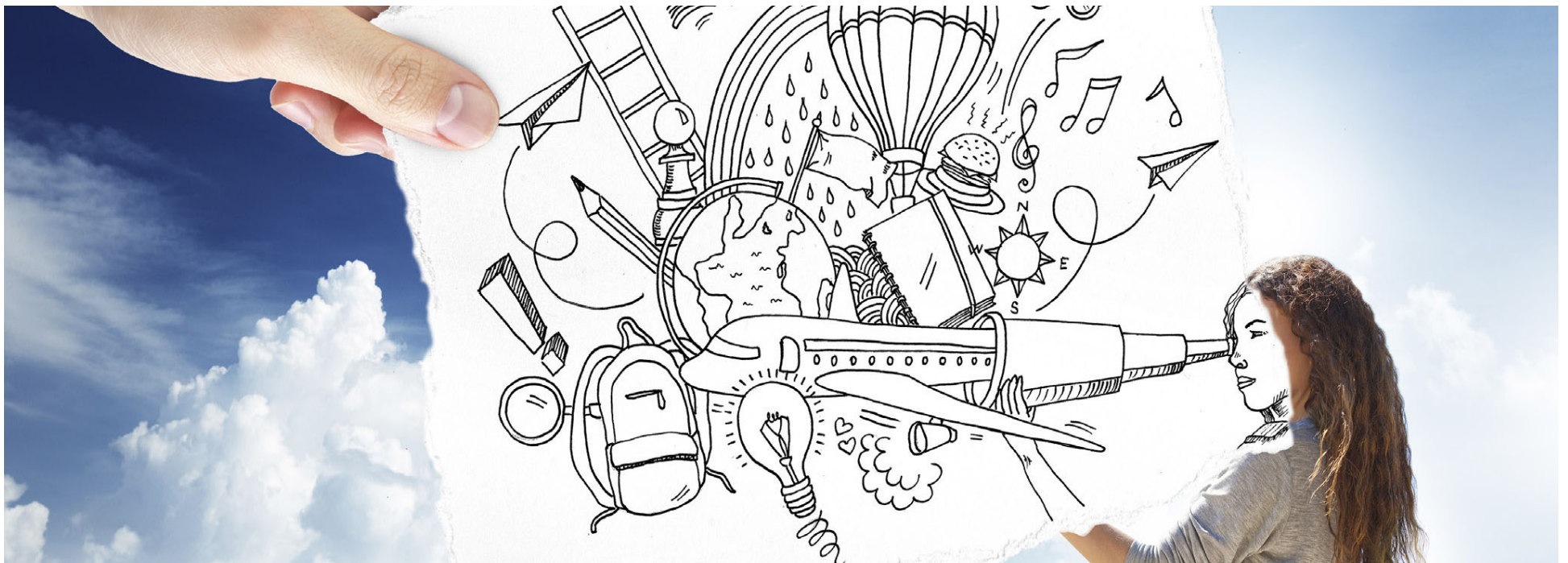
Rannsóknin fór þannig fram að Hirsch og samstarfsfólk hennar báðu þátttakendurna um að einbeita sér fyrst að tveimur verkefnum á sama tíma. Næst voru þeir

beðnir um að skipta athyglinni á milli verkefna. Í báðum verkefnum áttu þátttakendur að flokka bókstafi í samhljóða og sérhljóða og flokka tölustafi í sléttar tölur og oddatölur.

Þátttakendur áttu að nota ákveðna lykla á lykklaborði til að flokka stafina, sem birtust annaðhvort vinstra eða hægra megin á skjánum. Til að flokka stafi, bæði bókstafi og tölustafi, sem birtust vinstra megin áttu að ýta á X eða Y á lykklaborðinu en N og M til að flokka stafina hægra megin.

Þátttakendur máttu aðeins nota vísifingur og löngutöng til að ýta á lykklaborðið. Í fyrri verkefninu birtust stafirnir báðum megin á skjánum og þátttakendur urðu því að einbeita sér að tvennu í einu. Það er að segja, þeir urðu að flokka stafina báðum megin á skjánum og nota lykklaborðsskipanir fyrir báða helminga samtímis. Í seinna verkefninu birtust stafirnir bara öðrum megin á skjánum í einu.

Rannsóknirnar mældu hversu hratt og rétt þátttakendur leystu verkefnið í báðum tilvikum. Það



## Viltu víkka sjóndeildarhringinn, auka færni þína og reynslu?

Kynntu þér allt það sem **Erasmus+** og **Nordplus** styrktaráætlanirnar hafa upp á að bjóða.

Nánari upplýsingar má finna á: [www.erasmusplus.is](http://www.erasmusplus.is) og [www.nordplusonline.org](http://www.nordplusonline.org)

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Upplásnir 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

## KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

**Bilauppboð - Krókur**  
Sími: 522 4610  
www.bilauppboð.is

## Bílar óskast

Óska eftir að kaupa 100 þús. kr bíl. Må vera dálítið ryðgaður og illa á sig kominn. Verður að vera í toppstandi og skoðaður. Staðgreiðist! Uppl. s: 480-2109

## VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Þjónusta

## Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

## Garðyrkja

### SMÁVÉLAVIDGERDIR



Smávélavíðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Hellulagnir, lóðastaðsetning, skjólveggir og pallasmiði. Jónas Freyr Harðarson garðyrkjufraeðingur s: 697-8588.

## Bókhald

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

## Málarar

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

## Búslóðaflutningar

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

## 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

## Keypt & Selt

### Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

www.GEYMSLAEITT.IS  
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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



## Vesturbrún 36 104 Reykjavík



Bókið skoðun



Nánari upplýsingar veitir:

Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali  
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000

Verð: 159,0 millj.

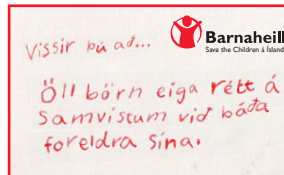
FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar  
- með þér alla leið -

## Tilkynningar

### Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.



**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf kirkjunnar



### Honda CR-V Elegance

Nýskráður 3/2014, ekinn 66 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.950.000

Afborgun kr. 39.648 á mánuði



### Honda Civic Comfort 5 dyra

Nýskráður 10/2017, ekinn 29 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.490.000

Afborgun kr. 31.639 á mánuði



### Honda CR-V Elegance

Nýskráður 6/2016, ekinn 53 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.490.000

Afborgun kr. 44.282 á mánuði



### Honda HR-V Executive

Nýskráður 8/2016, ekinn 33 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Tilboð kr. 3.090.000

Afborgun kr. 39.225 á mánuði



### Nissan Qashqai Acenta

Nýskráður 10/2014, ekinn 86 þús.km., dísel, beinskíptur.

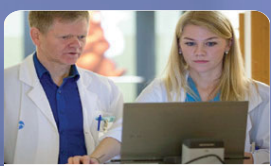
Verð kr. 1.490.000

Afborgun kr. 18.996 á mánuði

## Þú finnur draumastarfið á Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



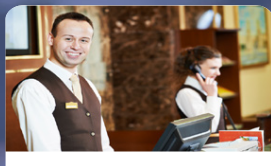
Verslun og þjónusta



Kennsla



Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU



Job.is



NOTAÐIR BÍLAR

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

# PURRKBOX

FYRIR SUMARVAGNA Í VETRARGEYMSLUR

HJÓLHÝSI, FELLIHÝSI, HÚSBÍLAR, BÍLALEIGUBÍLAR OG VIÐKVÆM RAFTÆKI



**TILBOÐ**

3 BOX FYRIR 2. SAMTALS:

**1.500 KR**



VERNDAR GEGN RAKASVEIFLUM, DREGUR Í SIG RAKA, MINNKAR LÍKUR Á MYGLU

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



**Íshúsið**



**viftur.is**

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

## Sérfræðingar í ráðningum

Við finnum rétta starfsmanninn fyrir þig



lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

**FAST** 

Ráðningar

www.fastradningar.is