

HEILSA

FRIDJUDAGUR 10. SEPTEMBER 2019

Heilsa



Að eiga gæludýr hefur ýmsa heilsufarslega kosti. Hundar og kettir geta veitt mikla andlega fyllingu þar sem eigandinn tengist þeim tilfinningaböndum. Fjöldi rannsókna styður það að gæludýr bæti líf fólks á öllum aldri. ➔4



Elisabet Reynisdóttir, næringarfræðingur og fyrirlesari, er hér frískleg og sæl í útvist með hundinum sínum Þjakki. MYND/SIMON VAUGHAN

Vantar þig járn?



Munnúði tryggir upptöku og magavandræði úr sögunni.

Kollagen hægir á öldrun líkamans

Elisabet Reynisdóttir, fyrirlesari og næringarfræðingur hjá Heilsuvernd, fræðir fólk um heildræna nálgun þegar kemur að heilsu og auknum lífsgæðum. Hún mælir heilshugar með hreinu kollageni frá Feel Iceland fyrir þá sem þjást af liðverkjum, beinþynningu og til að styrkja húð, hár og neglur. ➔2



Hér má sjá Kristborgu Bóel Steindórsdóttur og Elísabetu á leið til veiða.

Framhald af forsiðu →

Kollagen er fæðubótarefnið sem allir eru að tala um og það fæðubótarefni sem gæti mögulega hjálpað okkur og hægt á öldrun líkamans,“ segir Elísabet Reynisdóttir næringarfræðingur um byggingarprótið kollagen sem nú er á allra vörum.

„Það hefur áhrif á hreysti okkar og þar með útlit ef við töpum kollagenbirgðum líkamans og fáum ekki nægilegt kollagen úr fæðunni. Það er talið að við byrjum að tapa kollageni um 1,5 prósent eftir 25 ára aldur. Það sem við merkjum einna helst er að húð og hár verður liflausara og neglurnar brothættari,“ útskýrir Elísabet.

Nýjar rannsóknir sýna að svo virðist vera að hægt sé að vinna gegn beinþynningu ásamt því að koma í veg fyrir ýmsa kvilla og verki með inntöku kollagens sem fæðubót.

„Kollagen er meðal annars talið gagnast einstaklingum með ristil- og þarmavandamál. Greint var frá því að ákvednar aminosýrur sem eru í kollageni hafi jákvæð áhrif á taugaboddefni líkamans og geti þar með haft góð áhrif á svefninn,“ upplýsir Elísabet.

Hún segir fjölmörg bætiefni vera manningnum nauðsynleg.

„C-vítamín er til dæmis lifsnauðsynlegt og fyrr á öldum olli C-vítamínskortur alvarlegum hörgul-sjúkdómi. Við fáum C-vítamín úr grænmeti og ávöxtum, og sömuleiðis er C-vítamín nauðsynlegt til að mynda kollagen sem er eitt allra mikilvægasta byggingarprótið líkamans,“ segir Elísabet.

Kollagen 1

Kollagen er talið skaðlaust fæðubótarefni sem eykur heilbrigði og bætir útlit.

„Hafa ber í huga að til eru mismunandi tegundir af kollageni. Hver og ein hefur mismunandi hlutverk og er númeruð frá einum upp í 28. Í fæðubótarefnum er kollagen frá einum upp í fimm talin mikilvægast, og kollagen sem unnið er úr sjávarafurðum, svo sem fiskroði, er af tegund 1 sem fyrirfinnst í 90 prósentum alls kollagens í líkamanum,“ útskýrir Elísabet.

Kollagen 1 er einkar mikilvægt

“Til eru mismunandi tegundir af kollageni. Hver og ein hefur mismunandi hlutverk og er númeruð frá 1 upp í 28. Kollagen 1 er einkar mikilvægt fyrir heilbrigði tanna, beina, hárs, sina og liðbanda.

fyrir heilbrigði tanna, beina, hárs, sina og liðbanda.

„Kollagenskortur sést fljótt á húðinni en hann hefur einnig áhrif á bandvefi og beinvef líkamans. Skortur á kollageni getur því haft áhrif á beinþéttni en inntaka kollagens minnkað áhættu á beinþynningu. Bein okkar eru að mestu byggð úr kollageni og því gefur kollagen í fæðubótarefni aukna beinþéttni því það myndar nokkurs konar net í vefjum líkamans en oftast er talað um kollagen sem límið,“ segir Elísabet.

Gott við beinþynningu

Samkvæmt nýjustu rannsóknnum Healthline.com, þar sem skrifað er um heilsufarsmál út frá marktækum rannsóknum, er þeim sem greinst hafa með beinþynningu mikilvægt að taka inn kalk og bæta við fimm grömmum af kollageni sem fæðubót.

„Kollagen hefur einnig góð áhrif á vöðvastyrkleika og byggir upp vöðva eftir æfingar. Mataræði og lífsstíll er stór áhrifavaldur á heilsufar fólks og þess má geta að C-vítamín hjálpar til við framleiðslu kollagens í líkamanum. Þá er kollagen sem fæðubótarefnið vatnsleysanlegt og talið frásogast betur en kollagen sem við brjótum niður í fæðunni,“ upplýsir Elísabet.

Hún segir umdeilanlegt hvort bæta eigi við fæðubótarefnum við daglegt mataræði.



Elísabet segir kollagen hafa einkar góð áhrif á vöðvastyrkleika og beinþéttni. MYNDIR/KRISTBORG BÓEL STEINDÓRSDÓTTIR



Kollagen-lína Feel Iceland er hrein náttúruafurð og laus við aukefni.

„Sem næringarfræðingur ráðlegg ég fólki að borða góðan og hollan mat, en mér finnst líka þess virði að prófa gott kollagen, sem er hreint og án aukefna, ef við þjáumst af liðverkjum, húðin er farin að slappast, hár og neglur er orðið liflaust og aukin hætta er á hjarta- og æðasjúkdómum.“

Hvar finnum við kollagen?

„Kollagen er í vefjum dýra. Það finnst í kjúklingaskinni, svínaskinni, kjöti og fiski, en einnig í beinsödi og fæðu sem inniheldur gelatín,“ upplýsir Elísabet.

Hún vekur athygli á að flestar

rannsóknir á kollageni innihaldi kollagen sem bætiefni en ekki kollagenríka fæðu. „Þegar við borðum kollagenríka fæðu brjótum við niður aminosýrur með meltingarensímum. Kollagen sem fæðubótarefni hefur verið brotið niður fyrir okkur, með auknum líkum á að upptaka kollagens verði meiri en úr fæðunni,“ útskýrir Elísabet.

„Best er að taka inn kollagen sem fæðubót samhliða því að borða góða fæðu, nóg af grænmeti og ávöxtum, og hugsa vel um sig með því að hreyfa sig í minnst hálf tíma á dag.“

“Kollagen finnst í vefjum dýra. Það finnst í kjúklingaskinni, svínaskinni, kjöti og fisk, en einnig í beinsödi og fæðu sem inniheldur gelatín.

Brjósk og liðir

Kollagen viðheldur heilbrigði brjósk og liða.

„Það hefur góð áhrif á slitgigt og liðverki og einstaklingar sem tekið hafa kollagen hafa upplifað minni liðverki og verki, almennt,“ segir Elísabet.

„Sem dæmi var íþróttafólki gefið daglega 10 grömm kollagens í 24 vikur og fann það marktækan mun á liðverkjum í samanburði við samanburðarhóp sem ekki fékk kollagen.“

„Kollagen styrkir brjósk með því að örva vefina í kring til að framleiða kollagen. Þar með geta bólgur minnkað og verkirnir sömuleiðis.“

Sjá nánar á feeliceland.com og á Facebook.

Finn ekki til lengur og golfsveiflan í góðu lagi

NUTRILENK GOLD, mest selda liðbættiefnið á Íslandi hefur hjálpað fjölda Íslendinga sem þjáðst hafa vegna eymsla í hnjám og annarra liðverkja og það fjölgar stöðugt í þessum hópi.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótini, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjöðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stíðleika og verkjum í liðum og vöðvum.

Byggir upp, smyr og mýkir

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúrónsýru sem „smyr“ stíðna liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótin ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgu en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

Nutrilenk Gold er mest selda liðbættiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskefssýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss. Það hefur sýnt sig að þetta bættiefni getur breytt allri liðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.

Finn ekki til og golfsveiflan í finu lagi

Stefán Steinsen náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold:

Ég var búinn að gutla í innahúsbolta í nokkur ár og var farinn að finna til í vinstra hnénu. Það endað síðan á því að ég þurfti að hætta þar sem verkurinn var farinn að vera það slæmur að ég gat ekki lengur skokkað. Ég fann fyrir verkjum, bólguáttu upp og svo fór ég að finna fyrir sama verk í golfsveiflunni þannig að á tímabili var ég orðinn hræddur um að golfið

væri líka úr sögunni. Fór í röntgen og segulómun og niðurstaðan var sú að ég var kominn með slitgigt og brjóskef orðið mjög lélegt. Þá ákvað ég að kaupa mér Nutrilenk Gold og byrjaði að taka 4 töflur á dag fyrstu 3 mánuðina, síðan 3 eftir það. Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi.

Byggingarefni brjóskefs

Helstu innihaldsefniðin í Nutrilenk Gold er kondrótin, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólúkúlín og gerir það frásögunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest



Stefán Steinsen hefur góða reynslu af Nutrilenk Gold eftir að hann fékk slitgigt.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR ARI



Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi“

Stefán Steinsen

NÝ VARA



REFOCUS HUGUR & ORKA

Ertu að byrja í námi eða takast á við stærri verkefni?

REFOCUS er ný vara frá GeoSilica sem er tileinkuð þeim sem þurfa að einbeita sér.

REFOCUS inniheldur 100% náttúrulegan kísil með viðbættu D-vítamíni og járni. Frábær blanda fyrir þá sem þurfa auka hugarorku.

REFOCUS er Vegan vottuð.

HREINT. NÁTTÚRULEGT. ÍSLENSKT

GeoSilica ICELAND

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Að eiga gæludýr hefur ýmsa heilsufarslega kosti. Hundar og kettir geta veitt mikla andlega fyllingu þar sem eigandinn tengist þeim tilfinningaböndum. Fjöldi rannsókna styður það að gæludýr bæti líf fólks á öllum aldri.

Dr. Greg Fricchione sálfræðingur við Harvard háskóla hefur skoðað hvernig tengsl manna og dýra geta bætt heilsu fólks. Hann segir að mannfólki líði best og fái síður sjúkdóma ef það upplifir öryggi og tengist öðrum tilfinningaböndum. Að tengjast gæludýri getur veitt fólki mikla lífsfyllingu. Að sögn Dr. Fricchione finna hundaeigendur sérstaklega fyrir öryggi þar sem hundarnir veita eiganda sínum skilyrðislaus ást. Hann segir að það hugsa um kött eða hund gefi fólki tilgang í lífinu og fólk upplifi að það skipti einhvern máli. Nokkurra ára gömul rannsókn sýndi fram á að oxýtósín framleiðsla jókst bæði hjá hundum og eigendum þeirra ef eigandinn horfði beint í augu hundsins. Oxýtósín er hormón sem meðal annars tengist tengslamyndun.

Bætir andlega og líkamlega heilsu

Að eiga gæludýr bætir ekki bara andlega heilsu fólks. Það getur líka bætt líkamlega heilsu. Þegar fólk upplifir tengingu við gæludýrið sitt sendir heilinn frá sér boð sem minnka streitu. Þessi boð hafa áhrif á öndun, blóðþrýsting, súrefnisinntöku og draga úr kvíða. Samkvæmt skýrslu sem Harvard háskóli gaf út um kosti þess að eiga hund, getur það eitt að klappa hundi lækkað blóðþrýsting fólks.

Annar líkamlegur ávinningur þess að eiga gæludýr, aðallega hunda í þessu tilviki, er að þau krefjast hreyfingar, það þarf að leika við dýrin og viðra þau. Að fara með hund í göngutúr hefur einnig félagslegan ávinning. Hundaeigendur hittast gjarnan og spjalla um hundana sína og slíkt getur haft mikið að segja fyrir fólk sem er ef til vill félagslega einangrad. Samkvæmt skýrslunni frá Harvard háskóla hjálpar hundaeign eigandanum að vera yfirvegaðri og meira í núinu. Að eiga hund gerir börn virkari, ábyrgari og öruggari og bætir líf eldra fólks.

Börn og gæludýr

Rannsókn á skólabörnum sýndi að þau börn sem áttu gæludýr voru vinsælli meðal samnemenda sinna en önnur börn, auk þess virtust þau eiga auðveldara með að sýna samkennd með öðrum börnum.



Rannsóknir á skólabörnum hafa sýnt fram á að börn sem eiga gæludýr læra að sýna öðrum samkennd. NORDICPHOTOS/GETTY

Gæludýr gera lífið betra

Að eiga gæludýr hefur ýmsa heilsufarslega kosti. Hundar og kettir geta veitt mikla andlega fyllingu þar sem eigandinn tengist þeim tilfinningaböndum. Fjöldi rannsókna styður það að gæludýr bæti líf fólks á öllum aldri.

Samkennd með öðru fólki er eitt mikilvægasta einkenni góðrar andlegrar heilsu. Börn sem þurfa að bera ábyrgð á gæludýri öðlast ábyrgð og skilning á hvað þarf að gera til að gæludýrinu líði vel. Þessi ábyrgð hjálpar börnunum að öðlast samkennd með öðrum.

Rannsóknir hafa einnig sýnt að sjálfstraust bæði barna og unglinga sem eiga gæludýr er betra. Stór rannsókn á þýskum unglingum leiddi í ljós að þeir unglingar sem áttu hund fundu síður fyrir eirðarleysi, einmana-leika, leiðindum, þunglyndi, örvæntingu og tilgangssleysi en þeir unglingar sem ekki áttu hund. Unglingunum sem áttu hund fannst lífið skemmtilegra og horfðu á það jákvæðari augum en



Fjöldi rannsókna styður að umgengni við dýr bæti heilsu eldra fólks. NORDICPHOTOS/GETTY

samanburðarhópurinn.

Í stórri ástralskri rannsókn á börnum sem ólust upp með gæludýr á heimilinu kom í ljós að þau fóru frekar í gönguferðir með fjölskyldu sinni en önnur börn. Þeim fannst næst skemmtilegast af öllu að leika sér úti við gæludýrin sín, það var í öðru sæti á eftir því að leika sér við vini sína. Unglingsstúlkur í rannsókninni sögðu einnig að þær upplifðu sig öruggari einar á göngu ef hundurinn þeirra var með.

Eldra fólk og gæludýr

Fjöldi rannsókna hefur sýnt fram á kosti þess að gamalt fólk eigi eða umgangist gæludýr reglulega. Ástalir hafa verið duglegir að

rannsaka tengsl fólks og gæludýra og önnur áströlsk rannsókn sýndi að einu og hálfu ári eftir að hundur var fenginn inn á hjúkrunarheimili þar í landi voru íbúarnir betur áttaðir, afslappaðri og kvörtuðu síður undan þreytu.

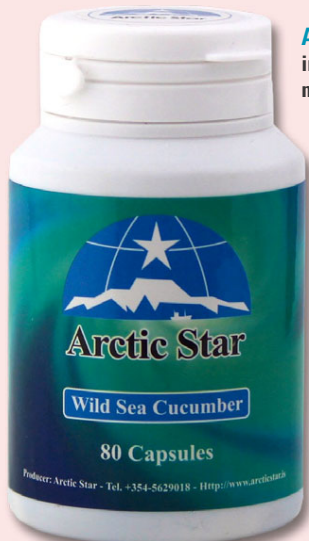
Hjúkrunarfræðingur við háskólann í Michigan hefur sýnt fram á að gæludýr geta framkallað félagslega svörun hjá fólki með Alzheimer sem bregst almennt ekki við öðru fólki. Kanadískar og japanskar rannsóknir á fólki 65 ára og eldra sýndu fram á að það að eiga gæludýr gerði það að verkum að fólki gekk betur að viðhalda virkni í daglegu lífi. Hundar reyndust sérlega gagnlegir við að hjálpa fólki að halda rútinu.

En þó að gæludýraeign geti verið góð heilsunni fylgja henni gallar líka. Gæludýr geta borið með sér bakteríur sem eru ekki góðar fyrir mannfólk. Þess vegna er mikilvægt fyrir gæludýraeigendur að gæta ávallt fyllsta hreinlætis. Það er mikilvægt að þvo sér alltaf um hendurnar eftir snertingu við gæludýr og eftir að hafa meðhöndlað eitthvað af eignum dýrsins eins og búr, matardiska, leikföng og þess háttar. Auk þess er mikilvægt að tryggja heilsu gæludýrsins með því að fara með það reglulega til lækis og fylgja öllum reglum um bólusetningar og ormaahreinsun. Auk þess skal hreinsa kattasandkassa daglega og hirða upp eftir hundinn í göngutúrum.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic Star



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

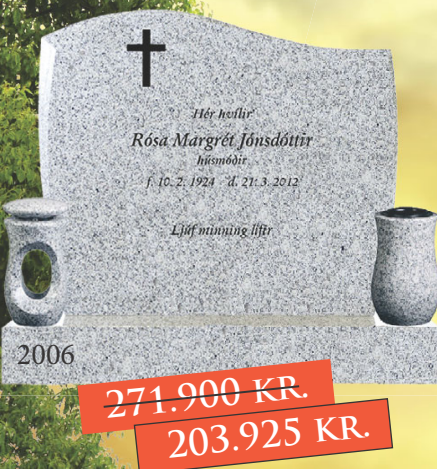
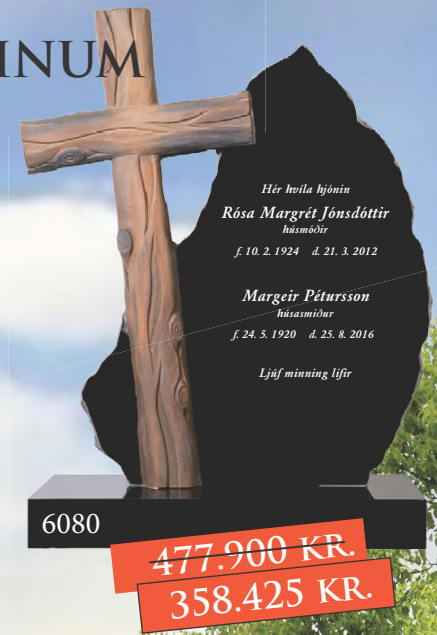
Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

AÐ AUKI ER 25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM STEINUM



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 up্পseldar vörur.

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Heilnæmt og huggulegt haustnasl

Haustkvöldin eru töfrandi og rómantískur tími. Kvöldmyrkrið kallar á inniveru, nánd, huggulega birtu og nota-
legan mat sem veitir vellíðan og hamingju með tilveruna.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Þegar skammdegið nálgast kallar hugurinn oft á mat sem huggar og umvefur sálina. Oftar en ekki eru þeir réttir orku-
miklir, þungir og stundum hita-
einkaríkir en það er ekkert mál og
alls ekki síðra að elda kósímat sem
er hollur, bragðgóður og með beina
tengingu í náttúru og uppskeru
heimsins.

Hér gefast tveir heilnæmir og ljúffengir réttir sem kæta bæði munn og maga þeirra sem njóta. Þeir kalla á smávægis nostur yfir eldamennskunni en hvað er það á milli vina þegar ekkert er að gera annað en að hafa það huggulegt saman í haustvindum og kerta-
ljósum? Það er svo upplagt að taka saman skrafl eða tafl eftir matinn, eða þá Ólsen, Ólsen og slönguspil við krakkana.

Fylltar sætar kartöflur

Sætar kartöflur eru einstaklega hollar og góðar. Þær eru trefjamiklar og innihalda nauðsynleg vítamín og steinefni, eins og A-vítamín, B6-vítamín og magn-
esíum.

4 sætar kartöflur af miðlungs-
stærð

1 dós svartar baunir eða nýrna-
baunir

¼ bolli maisbaunir

¼ bolli fetaostur

¼ bolli grilluð rauð paprika

3 msk. góð ólífuolía

3 msk. steinselja eða kóríander,



Sætar, fylltar kartöflur með girnilegum baunum, fetaosti, grillaðri papriku og gómsætum kryddjurtum gleðja bæði munn og maga. NORDIC PHOTOS/GETTY



Hvað er heimilislegra en ilmur af bökuðum eplum með kanil og möndlum?

smátt saxað
Salt og pipar

Aðferð:

Stingið nokkur göt á sætu kartöflurnar með litlum hnífi og bakið í ofni við 180°C þar til orðnar mjúkar. Blandið saman svörtum baunum, fetaosti, grillaðri papriku, ólífuolíu, steinselju, salti og pipar. Skerið því næst kartöflurnar í tvennt og skrafið kartöflukjötið úr hverjum helming. Setjið í pott og hrærið smjöri og púðursykri saman við. Fyllið þá kartöfluhýðin með svolitlu af kartöflumúsinni ásamt gómsætri baunablöndunni og bakið í ofni við 180°C í 10 mínútur. Toppjið með sýrdum rjóma, til dæmis með graslauk eða habanero.

Bökuð epli með kanilosti og möndlum

Þessi ljúfi og holli eftirrétur fyllir heimilið af unaðslegri angan og kórónar notalegan málsverð á haustkvöldi.

3 epli, skorin í tvennt og kjarn-
hreinsuð

½ bolli saxaðar möndlur

1 og ½ bolli vatn

1 og ½ msk. smjör, skorið í 6
þunna bita (kaldir)

Kanill

250 g mascarpone-ostur

1 og ½ msk. hlýnsiróp

½ tsk. kanill

½ tsk. vanilludropar

¼ tsk. múskat

Aðferð:

Hitið ofn í 180°C. Raðið eplahelmingunum í eldfast mót með sárið upp, setjið smjör í kjarnaholuna og stráið svolitlum kanil og söx-
uðum möndlum yfir eplin. Hellið vatninu í mótið og breiðið yfir með álappír. Bakið í 30 mínútur. Á meðan á bakstrinum stendur er góður tími að setja mascarpone-ost, hlýnsiróp, kanilduft, vanilludropa og múskat í skál og hræra varlega saman. Takið eplin úr ofninum og berið fram volg með 1 til 2 matskeiðum af mascarpone-ostablöndunni.

REEBOKFITNESS.IS

VERTU BETRI

LAMBHAGI
HOLTAGARÐAR
URÐARHVARF
FAXAFEN
TJARNAVELLIR
ÁSVALLALAUG
KÓPAVOGSLAUG
SALALAUG

BYRJADU
STRAX
Í DAG!

NÝ NÁMSKEIÐ
AÐ HEFJAST!

Reebok
FITNESS

FYRIR ALLA | ENGIN BINDING

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allan 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

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Fjór hjól

ARCTIC CAT
SHARE OUR PASSION™

WildCat X LTD -
verð kr. 3.290.000,-

TRV 1000 - 2ja manna
verð kr. 2.390.000,-

ARCTIC SPORT
Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ
Sími 578-0820 - arcticsport.is



CFORCE 450
Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, eins manna.

Kr. 1.149.900,-

NITRO
Nitro - Urðarharvi 4 - 557 4848 - nitro.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf Kirkjunnar

Hjólhýsi



HJÓLHÝSI.COM

Stórglæsilegt nýtt Hobby Landhaus til sölu

Einstakt hús með:
Aldi hitun
Tveimur rafgeymum
Sólarsellum
12V Rafgeymum
Sturta
Salerni
Ískápur
Útvarp
Sjónvarp

Húsið er til afgreiðslu strax.
fsp á kriben@simnet.is eða í síma: 8634449

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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.

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., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningaþj. 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.

Structor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Viking
VIKING WINDOW AS
Fyrir íslenskar aðstæður

- Álklæddir trégluggar
- Trégluggar

AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ,
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

Loftræsting fyrir heimili

Orkusparnaður
Heilbrigt loft
Rétt rakastig
Jafnt hitastig

Alltaf gott og heilbrigt loft

ALLT FYRIR LOFTRÆSTINGUNA Á EINUM STAÐ

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

ishúsið viftur.is
S: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

**Mazda CX-5 Vision**

Nýskráður 3/2015, ekinn 140 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð**kr. 2.490.000**

Afborgun kr. 31.386 á mánuði.*

**Mercedes-Benz B 180 CDI**

Nýskráður 6/2007, ekinn 116 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð**kr. 1.290.000**

Allt að 100% fjármögnun í boði

**Honda Civic Prestige**

Nýskráður 3/2018, ekinn 12 þús.km., bensín, beinskiptur.

Verð**kr. 3.290.000**

Afborgun kr. 41.419 á mánuði.*

**Honda CR-V Executive**

Nýskráður 11/2014, ekinn 51 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð**kr. 3.390.000**

Afborgun kr. 42.673 á mánuði.*

**Honda CR-V Lifestyle**

Nýskráður 5/2015, ekinn 63 þús.km., dísel, beinskiptur.

Verð**kr. 3.190.000**

Afborgun kr. 40.165 á mánuði.*

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. mállun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Húsmiðameistari. Alhliða smíðavinna, tilboð eða tímavinna. Sími 888-8300 eða á thorarinnscheving@live.com

Spádómar**Nympha-dora**

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Keypt & Selt**Til sölu**

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gullas, 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

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

Upplýsingar í síma 782 8800

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

Til leigu mjög góð 4 herb. 85 fm íbúð að Strandgötu í HFJ. Verð 265.000 Nánari upplýsingar í s. 663 5790

Atvinnuhúsnæði**VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU**Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178
Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax.
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.

Grensás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

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

GEYMSLUR.IS**SÍMI 555-3464**

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

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihúsum í vetur. S. 773-3376.

Atvinna**Atvinna í boði**

Óska eftir eldri mönnum í húsa viðgerðir, helst með reynslu. Íslenskumælandi. Uppl. í síma 616 1569.

Atvinna óskast**VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?**

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

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

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:Mánudaga og miðvikudaga 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga 19:15 - 20:45
Þriðjudaga og fimmtudaga 13:30 - 15:00
Þriðjudaga og fimmtudaga 17:30 - 19:00**Framhaldsnámskeið spænska II:**Mánudaga og miðvikudaga 17:30 - 19:00
Þriðjudaga og fimmtudaga 10:00 - 11:30**Framhaldsnámskeið spænska III:**

Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00

**Námskeiðin hefjast 16. og 17. september**

Verð á mann er 32.000 kr.

Upplýsingar í síma 698 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Instagram: Spænskuskólinn Háblame

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

**Til hvers að auglýsa ?**

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.**NOTADIR BÍLAR**

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