FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 20. júlí 2022

Camilla, hertogaynjan af Cornwall og verðandi drottning, hélt upp á 75 ára afmæli á sunnudaginn.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Camilla eldist vel

elin@frettabladid.is

Camilla, hertogaynja af Cornwall, varð 75 ára síðastliðinn sunnudag, 17. júlí. Camilla hefur ekki veitt viðtöl í gegnum árin en í tilefni afmælisins voru teknar myndir af henni á eigin herragarði, Raymill, sem hún festi kaup á eftir skilnað við fyrri eiginmann sinn, Andrew Parker Bowles. Húsið stendur skammt frá Highgrove, sem hefur verið heimili Karls prins og seinna þeirra hjóna.

Hertogaynjan var gestaritstjóri á nýjustu útgáfu tímaritsins Country Life og breska sjónvarpsstöðin ITV gerði heimildarþátt um samstarfið sem sýndur var um síðustu helgi. Blaðið fagnar um þessar mundir 125 ára afmæli. Sonur Camillu, Tom Parker Bowles, skrifaði meðal annars í blaðið og birti einn af uppáhaldsréttum móður sinnar.

Fjölskylduveisla

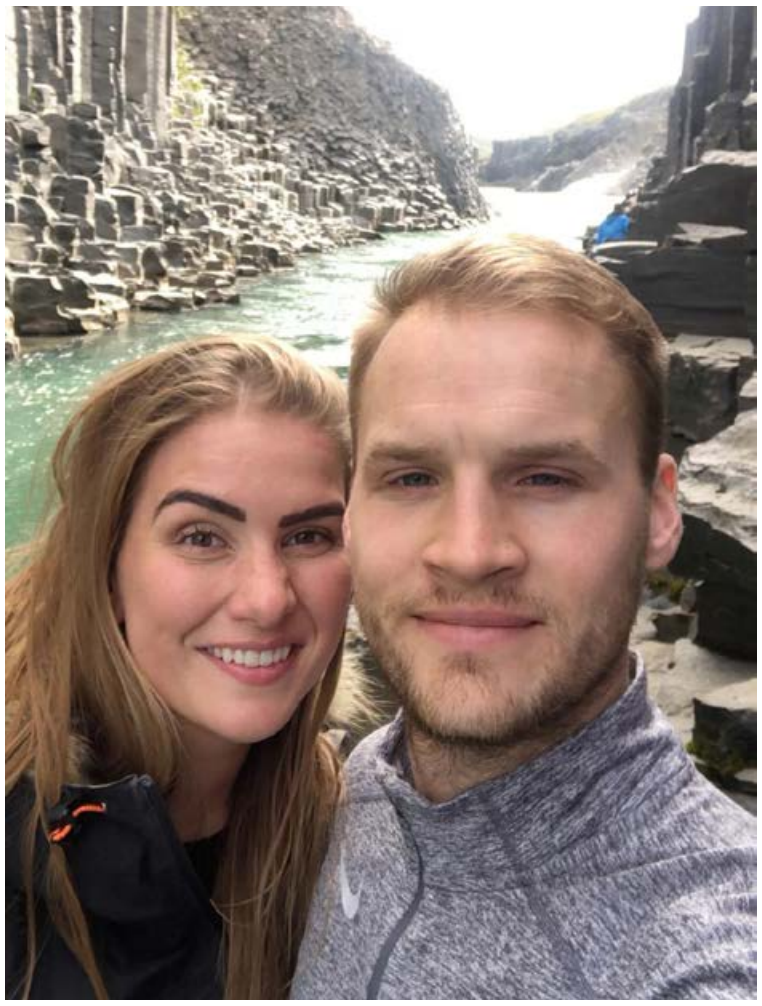
Afmælisveisla var haldin í tilefni dagsins á Highgrove þar sem nánasta fjölskylda var samankomin, þar á meðal sonur Camillu og dóttir, Laura Lopes, sonur hennar auk systur hertogaynjunnar. Camilla var lengi sniðgengin af aðdáendum Díönu prinsessu en almenningsálitið er að breytast enda tekur Camilla nú þátt í meira en 100 góðgerðarsamkomum og lætur til sín taka með ýmis málefni. ■

Baldur Þór Ragnarsson gerðist nýlega þjálfari hjá þýska körfuboltaliðinu Ratiopharm Ulm sem leikur í efstu deild þar í landi.
MYND/AÐSEND

Á vit ævintýranna í Þýskalandi

Körfuboltaþjálfarinn Baldur Þór Ragnarsson tók nýlega við spennandi þjálfarastöðu í Þýskalandi. Stóra markmiðið er að þjálfa í bestu deildum Evrópu sem aðalþjálfari. 2

Baldur Þór og kærastan hans, Rakel Rós Ágústsdóttir, á Mælifellshnjúki í Skagafirði.



Baldur Þór og Rakel Rós heimsóttu Stuðlagil síðasta sumar, þar sem Baldur stakk sér meðal annars til sunds.

Baldur Þór og Rakel Rós ásamt foreldrum Baldurs í Drangey í Skagafirði.

Dagleg hreyfing skiptir Baldur Þór miklu máli. Hér er hann við Steininn á Esju.

Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Fyrr í þessum mánuði var tilkynnt að Baldur Þór Ragnarsson, þjálfari karlaliðs Tindastóls í körfubolta, hefði sagt upp starfi sínu og tekið spennandi tilboði frá þýska liðinu Ratiopharm Ulm sem leikur í efstu deild þar í landi. Baldur mun taka við stöðu aðalþjálfara varaliðsins sem kallast Orange Academy Ulm og leikur í Pro b-deildinni í Þýskalandi. Með liðinu leika fimm leikmenn sem einnig spila með aðalliðinu þannig að Baldur mun einnig vera viðloðandi bæði liðin.

Þetta spennandi tilboð kom Baldri skemmtilega á óvart enda var hann ekki að leita að starfi erlendis. „Það kom mér líka á óvart að lið af þessari stærðargráðu væri að hafa samband við mig. Þeir heyrðu af mér í gegnum umboðsmann sem er með leikmenn hérna á Íslandi og í framhaldi af því samtali heyrðu þeir í Jóni Arnóri Stefánssyni sem gaf mér góð meðmæli. Þannig endaði ég á Zoom-viðtalsfundi og daginn eftir var ég bara floginn til Þýskalands. Þetta gerðist allt mjög hratt.“

Nýja starfið leggst afar vel í Baldur enda fær hann að vinna með marga efnilega leikmenn. „Ratiopharm Ulm er þekkt fyrir að hafa unga og efnilega leikmenn á sínum snærum þannig að þetta verður mjög spennandi. Sem dæmi var leikmaðurinn Jeremy Sochan að spila með þessu liði en hann var valinn númer 9 í NBA-nýliðavalinu síðasta vor.“

Byrjaði sem vatnsberi

Það verður eðlilega stórt stökk að fara frá Sauðárkróki til borgarinnar Ulm sem er staðsett í suðurhluta landsins og telur um 130 þúsund íbúa. „Reyndar er styrkleikamunurinn á deildunum úti og hér heima ekki svo mikill, þar sem íslenska deildin er orðin mjög sterk. Auk þess er íslenska A-landsliðið að standa sig mjög vel um þessar mundir. Stökkið ætti því ekki að vera risastórt leiklega séð. En hins vegar er aðstaðan þarna úti rosaleg og ekkert í líkingu við það sem íslensk félagslið búa við.“

Helsta markmið Baldurs í vetur verður að reyna að vinna sig upp í Þýskalandi. „Ég byrjaði sem vatnsberi hjá A-landsliði karla og vann mig svo upp í aðstoðarþjálfarahlutverk með ábyrgð, þannig að ég þekki það að vinna mig upp í starfi. Fólk ber virðingu fyrir duglegu fólki og það er mitt mottó í þeim störfum sem ég tek mér fyrir hendur að gera mitt allra besta og sjá hvert það leiðir mig. Stóra markmiðið í framtíðinni er svo auðvitað að þjálfa í bestu deildum Evrópu sem aðalþjálfari.“

Byrjaði í Þorlákshöfn

Körfuboltaferill Baldurs hófst þegar hann var fimm ára gamall þegar hann hóf að æfa körfubolta hjá Þór í Þorlákshöfn. „Ég spilaði þar til fimmtán ára aldurs en skipti þá yfir í KR þar sem ég var í fjögur ár áður en ég sneri aftur heim í Þorlákshöfn þar sem ég lék í nokkur ár ásamt því að þjálfa yngri flokka.“

Árið 2013 útskrifaðist hann sem ÍAK-einkaþjálfari og byrjaði þá markvisst að vinna í styrkleikum sínum sem þjálfari. „Þjálfararnir Arnar Guðjónsson og Finnur Freyr Stefánsson tóku mig síðan með á Norðurlandamót til að sjá um upphitun hjá 20 ára landsliðinu. Það eru um átta ár síðan og ég starfaði á hverju sumri í kringum yngri landslið KKÍ sem aðstoðarþjálfari.

Varð sterkari og betri

Einar Árni Jóhannsson bauð honum starf sem sem aðstoðarþjálfara hjá Þór Þorlákshöfn árið 2015-2016 og vann Baldur með honum í þrjú tímabil. „Hann gaf mér stórt hlutverk og verð ég honum ævinlega þakklátur fyrir þann tíma. Síðan fæ ég starf sem aðalþjálfari hjá Þór Þorlákshöfn tímabilið 2018-2019. Það gekk mjög vel og árið eftir fer ég til Sauðárkróks þar sem ég tek að mér aðalþjálfarastarf karlaliðsins sem er mjög krefjandi starf og ég er mjög ánægður með minn tíma þar. Króksarar gerðu mig að sterkari og betri persónu.“

En hvað skyldi vera svona heillandi við körfuboltann?

„Það er svo margt, til dæmis hraðinn, varnarleikurinn, taktíkin, orkan, félagsskapurinn, að vera í liði, minningarnar, takast á við hindranir, sigra og síðan er trúlega mesti lærdómurinn að tapa, sem er líka partur af leiknum.“

Hreyfir sig mikið

Þótt körfuboltinn skipi eðlilega stóran sess í lífi Baldurs gerir hann ýmislegt annað utan hans. „Ég hef gaman af allri hreyfingu og hreyfi mig alla daga. Ég hleyp, fer í ræktina og syndi. Svo reyni ég að borða hollan mat, sofa vel og hugleiða og hugsa bara almennt séð vel um mig. Kærastan mín, Rakel Rós Ágústsdóttir, er svo stoð mín og stytta í einu og öllu og við erum mjög góð saman enda er hún mikill partípinni. Ég á líka góða fjölskyldu og fullt af vinum sem gaman er að gera eitthvað með. Að fá sér til dæmis ribeye-steik með vinunum klikkar seint.“

Nýja starfið leggst mjög vel í hann og tíminn í Þýskalandi á eftir að verða mjög spennandi að hans sögn. „Það verður gaman að læra þýsku og upplifa aðra menningu. Einnig hlakka ég til að upplifa öðruvísi vetur en á Íslandi. Ég þekki vel dimmu mánuðina á Íslandi og skammdegisþunglyndið og það verður gaman að sjá hvort ég verði laus við þann draug í Þýskalandi.“ ■

> Ulm er þekkt fyrir að hafa unga og efnilega leikmenn á sínum snærum þannig að þetta verður mjög spennandi.
>
> Baldur Þór Ragnarsson

Allt 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.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Hvannarrótin bjargaði næturbröltinu

Svefntruflanir af völdum næturbrölts höfðu fylgt Halldóri Kjartanssyni í nokkur ár þegar hann prófaði að taka inn Hvannarrót frá ICEHERBS. Í dag segist hann ekki sleppa skammti.

Halldór byrjaði að finna fyrir tíðari þvaglátum fyrir um þremur árum síðan og hafði næturbröltið neikvæð áhrif á gæði nætursvefnsins. „Mín rútína er þannig að ég fer oftast að sofa á milli tólf og eitt. Síðustu ár hef ég vaknað klukkan fjögur eða fimm hverja nótt til þess að pissa. Ég starfa sem framkvæmdastjóri hjá fyrirtæki með náttúrulegar snyrtivörur. Þegar ég vakna svona á nóttunni fer hugurinn af stað fyrir næsta dag. Þá getur verið erfitt að sofna aftur og oftast var ég að dorma til sjö. Ég var því ekki að ná nema um 4-5 tíma samfelldum svefni alla jafna," segir Halldór.

Fyrir vikið varð Halldór virkilega þreyttur þegar líða fór á daginn. „Ég stunda útivist og hreyfingu, geng á fjöll og fer í golf. Svo fer ég í hot yoga í ræktinni. Ef nætursvefninn er ekki í lagi þá nennir maður ekki í hot yoga eftir vinnudaginn. Maður dettur miklu frekar í óhollustu og kaffidrykkju og sofnar svo yfir kvöldfréttunum."

Halldór Kjartansson segir það hafa bjargað nætursvefninum að þurfa ekki lengur að vakna á nóttunni til að fara á klósettið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fann mun eftir nokkra daga

„Ég hef ekki farið til læknis enda hef ég lesið að þetta tengist aldrinum. Menn fá oft tíðari þvaglát upp úr fimmtugu. En ég hafði prófað ýmis erlend bætiefni sem áttu að hjálpa til við þetta vandamál. Mér fannst ekkert virka nógu mikið. Meðal annars keypti ég rándýra stóra dollu af einhverju sem hafði engin áhrif á mig. Ég hafði líka prófað að minnka vökvainntöku seinnipart dags, en það varð bara til þess að ég varð mun þyrstari en ella seinna um kvöldið. Ég var heldur ekkert spenntur fyrir því að geta aldrei fengið mér vatn eða stöku bjórglas á kvöldin.

Svo las ég viðtal við einhvern sem hafði tekið inn hvannarrótina frá ICEHERBS og mælti með henni fyrir þetta vandamál. Ég ákvað að slá til fyrir um hálfu ári síðan og prófa. Það tók bara nokkra daga og ég fann þvílíkan mun á mér. Í stað þess að vakna upp úr fjögur þá sef ég nú samfleytt til sjö á hverri nóttu. Það munar því gríðarlega að sofa sjö tíma á nóttu í stað fjögurra. Það er gott að vakna úthvíldur á morgnana og það er líka gott fyrir dagvinnuna og geðheilsuna."

Tekur þrjár á dag

„Ég tek tvær töflur af hvannarrót á kvöldin fyrir svefninn og eina í hádeginu. Ég tek því alls þrjár yfir daginn. Þetta fækkar klósettferðunum yfir daginn og ég sef samfleytt alla nóttina, þökk sé hvannarrótinni. Ég hef ekki breytt neinu öðru í minni rútínu. Ég drekk ennþá fjóra kaffibolla á dag og þann seinasta strax eftir kvöldmat. Ég er bara sáttur við að þetta virki fyrir mig á mínum forsendum. Einnig finnst mér það skipta máli að þetta sé náttúruleg framleiðsla. Ég hef tröllatrú á náttúrulegum vörum og ég er sáttur við að taka þetta inn því ég veit að það eru engin skaðleg efni í þessu. Svo er það mikill plús að þetta sé íslensk framleiðsla. Að versla íslenskt styrkir efnahaginn og atvinnulífið í landinu."

Fer Esjuna eins og ekkert sé

Góður nætursvefn og að taka réttu vítamínin segir Halldór að séu hluti af því að hugsa vel um sjálfan sig. „Í dag er ég hraustur. Ég fer Esjuna og 2-3 sinnum í ræktina í viku hverri. Ég held að margir vanmeti hversu mikið góður nætursvefn hefur að segja þegar kemur að heilsunni. Ég veit það í dag hvað hann er dýrmætur fyrir mig því hann gerir mér kleift að stunda þá hreyfingu sem ég vil. Í dag er ég sáttur og sæll með lífið og hlakka til sumarsins."

Hvannarrótin frá ICEHERBS

Hvannarrót er úr íslenskri ætihvönn, sem heitir á latínu Angelica archangelica. Ætihvönn hefur sterkar rætur sem búa yfir miklum krafti og rótin á plöntunni virðist vera virkari og hafa mun meiri örvandi áhrif en aðrir hlutar plöntunnar. Hvannarrótin frá ICEHERBS er þurrkuð og möluð hvannarrót í hylkjum úr jurtabeðmi, sem gerir vöruna 100% náttúrulega.

Ætihvönn er ein þekktasta nytja- og lækningajurtin sem notuð var á Íslandi og víðar í norðurálfu til forna, en hún vex aðallega á norðlægum slóðum eða hátt til fjalla í Evrópu. Allir hlutar

plöntunnar hafa verið nýttir í gegnum tíðina en rótin var einna mest notuð til lækninga þar sem styrkleikar hennar hafa alltaf verið vel þekktir.

Jurtin er þekkt fyrir að vinna gegn einkennum ofvirkrar þvagblöðru og getur viðhaldið heilbrigði þvagblöðru og þvagrás. Sýnt hefur verið fram á að notkun hvannar geti fækkað salernisferðum og þar með haft jákvæð áhrif á svefn og um leið bætt daglegt líf. Áhrif hvannarrótar eru margvísleg og fyrir utan jákvæð áhrif hennar á þvagblöðru hefur hún lengi verið notuð við hvers kyns meltingarvandamálum, til að örva meltingu og draga úr uppþembu og lofti í maga. Dagleg inntaka hefur mikil jákvæð áhrif á líðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið gerðar miklar vísindalegar rannsóknir á virkni og efnainnihaldi ætihvannar sem hafa leitt í ljós að sú virkni sem kennd hefur verið við hvönnina í þúsundir ára er sannanleg og að ætihvönnin sé einkar virk og öflug jurt. ■

Hvannarrótin frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruverslunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Mikill áhugi á möguleikum burnirótarinnar

Burnirót hefur lengi verið notuð til að auka einbeitingu og úthald og gegn streitu og kvíða. Nýlega fékk teymi hérlendis styrk til rannsókna á burnirót sem er talin ein allra verðmætasta lækningaplantan í íslensku flórunni.

starri@frettabladid.is

Nýlega fékk teymi sem Þóra Ellen Þórhallsdóttir, prófessor í grasafræði við Háskóla Íslands, leiðir, styrk úr Tækniþróunarsjóði til rannsókna á plöntunni burnirót sem er talin ein allra verðmætasta lækningaplantan í íslensku flórunni.

Burnirót hefur lengi verið notuð til að auka einbeitingu og úthald og gegn streitu og kvíða, að sögn Þóru. „Nú í apríl síðastliðnum kom til dæmis út yfirlitsgrein í vísindaritinu Molecules. Þar voru metnar rannsóknir á áhrifum burnirótar og komist að þeirri niðurstöðu að hún sé „adaptogenísk", það er, að hún styrki mótstöðuafl líkamans gegn streitu. Burnirót hefur sýnt mótverkandi áhrif gegn veirum og öndunarfærasjúkdómum af þeirra völdum og rannsóknir hafa meðal annars beinst að áhrifum hennar á hjarta- og æðasjúkdóma, krabbamein og sykursýki."

Rannsóknin sem teymi Þóru vinnur að kallast „Val og ræktun burnirótar sem hágæðavöru á markaði". Þar verður stefnt að því að bera saman ólíka stofna burnirótar hér á landi, þar sem horft er til meðal annars vistfræði, efnaframleiðslu, erfðafjölbreytni og skyldleika, með það að markmiði að finna leiðir til að framleiða ólíkar afurðir sem hægt verður að markaðssetja sem sjálfbærar hágæðavörur í framtíðinni.

Þóra Ellen Þórhallsdóttir er prófessor í grasafræði við Háskóla Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Eftirsótt víða um heim

Burnirótin er að sögn Þóru eftirsótt víða um heim, meðal annars í Kína, Rússlandi, Evrópu og Norður-Ameríku og árlegt markaðsvirði afurða hennar var talið um 3,5 milljarðar íslenskra króna árið 2015. „Þessi umfangsmikla sala byggist að mestu á söfnun villtra plantna og þess vegna er burnirót komin á válista í fimm Evrópulöndum. Bæði Alþjóðanáttúruverndarráðið (IUCN) og undirstofnanir Sameinuðu þjóðanna hafa hvatt til ræktunar burnirótar til að stemma stigu við eyðingu villtra stofna."

Í nokkrum löndum er nú farið að rækta burnirót til sölu, til dæmis í Kanada og Rússlandi. „Við teljum það þó vera okkar verkefni að gefa íslenskum ræktendum traustari vísindalegan grunn og gæðastaðal en við höfum séð hjá öðrum framleiðendum. Vonir okkar standa til þess að ræktun burnirótar geti orðið aukabúgrein hjá íslenskum bændum og ein afurð verkefnisins verður leiðarvísir um ræktun hennar til sölu. Innanlands er áhugi á að kaupa burnirótarafurðir hjá fyrirtækjum á náttúrulyfja- og fæðubótarefnamarkaði og líka á snyrtivörumarkaði. Burnirót var áður borin í hár og nýlega er farið að nota hana í húðvörur, til dæmis í Kína."

Gagnkvæmur áhugi

Að sögn Þóru var kveikjan að rannsókninni endurflutt viðtal við Maríu Eymundsdóttur og Pálma Jónsson sem búa í Skagafirði og höfðu áhuga á að rækta og selja burnirótarafurðir. „Ég hafði samband við þau til að heyra meira og þau höfðu áhuga á samstarfi. Framleiðsla virkra efna er auðvitað lykilatriði og ég hafði næst samband við Elínu Soffíu Ólafsdóttur, prófessor við Lyfjafræðideild Háskóla Íslands, en hún er sérfræðingur í lyfjafræði náttúruefna og Maonian Xu sem þá vann með Elínu sem nýdoktor. Seinna bættust svo í hópinn Snæbjörn Pálsson erfðafræðingur og Guðrún Marteinsdóttir, eigandi húðvörufyrirtækisins Taramar, en bæði eru prófessorar við Háskóla Íslands."

> Vonir okkar standa til þess að ræktun burnirótar geti orðið aukabúgrein hjá íslenskum bændum og ein afurð verkefnisins verður leiðarvísir um ræktun hennar til sölu.

Virku efnin í stönglinum

Rannsóknarverkefnið er þríþætt að sögn Þóru. „Í fyrsta lagi eru vistfræðilegar og erfðafræðilegar rannsóknir á stofnum á ólíkum búsvæðum. Þar ætlum við að bera saman þrjá stofna: láglendisstofn í klettum á Suðausturlandi, stofn á miðhálendinu og svo fjallastofn á Vestfjörðum. Við munum bera saman erfðafjölbreytni og skyldleika stofnanna og svo vistfræðilega þætti. Einnig munum við kanna kynjahlutfall og hvort munur sé á karl- og kvenplöntum."

Virku efnin eru fyrst og fremst í jarðstönglinum og mun hópurinn safna plöntum og meta framlag til jarðstöngulsins og greina virku efnin í honum. „Það eru til dæmis vísbendingar um að það kunni að vera einhver munur milli karl- og kvenplantna. Við höfum fundið eina rannsókn á virkum efnum með íslenskum efniviði og þar komu íslensku plönturnar mjög vel út í samanburði við stofna í öðrum löndum."

Í þriðja lagi verður hluti plantnanna sem safnað verður fluttur norður í Skagafjörð og hann ræktaður í tilraunareitum. „Þar verður meðal annars borinn saman vaxtarhraði plantna af þessum ólíku stofnum, hversu stór jarðstöngullinn verður og í lok styrktímabilsins eftir tveggja sumra ræktun verður styrkur virkra efna aftur mældur. Við munum einnig bera saman ólíka valkosti við fjölgun, það er, að búta jarðstöngulinn niður eða rækta plöntur upp af fræi."

Hópurinn býst við fyrstu niðurstöðum í lok árs 2023. ■

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bátar

Þjónusta

Húsaviðhald

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningarvinnu. runarmurari.is S. 7743800

Garðyrkja

ALMENN GARÐVINNA OG VIÐHALD
Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu og viðhald. Tökum einnig að okkur háþrýstiþvott, helluþrif og Pallaþrif Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafið samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Heilsa

Heilsuvörur

Húsnæði

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 dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
geiri
www.geiriehf.is
STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS
www.verslun.is
Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is
Taktik 5734 #