



Fólk ætti að fara varlega þegar það verslar á netinu og þekkir ekki verslunina.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Blekkir á netinu

elin@frettabladid.is

Samkvæmt könnun sem gerð var í Svipjód hafa fjórir af hverjum tíu Svíum sem verslað hafa á netinu ekki fengið vöruna sem þeir pöntuðu, fengið ranga vöru eða voru blekkir af fölsuðum netverslunum. Þótt netverslun sé jafnan afar jákvætt fyrirkomulag eru til breistir þar eins og annars staðar. Fólk veit yfirleitt ekki hvert það á að leita verði það fyrir því að versla við falsaða netverslun og situr því uppi með skaðann.

Ef verslunin er óþekkt ætti fólk að skoða heimasíðu hennar og athuga hvort notaðar eru þekktar greiðsluleiðir. Sömuleiðis skal skoða umsagnir viðskiptavina, til dæmis á Facebook og hvort fylgjendur séu margir. Ganga skal úr skugga um hvort auðvelt sé að hafa samband við netverslunina. Allar netverslanir eiga að gefa upp heimilisfang, símanúmer og netfang. Auk þess eiga þær að hafa upplýsingar um sögu fyrirtækisins aðgengilegar.

Of gott verð

Viðvörunarbjöllur ættu að klingja ef ekki er mikið vöruúrval í versluninni og ef tilboð eða verð er of gott til að vera satt. Ef tungumálið á síðunni lítur skringilega út ætti fólk að vera sérstaklega varkært. Falsaðar netverslanir eru oft reknar með mikilli markaðssetningu á samfélagsmiðlum í stuttan tíma áður en þær hverfa. Ef síðan hefur bara verið til í nokkrar vikur eða mánuði er ástæða til að efast. ■



Janus Guðlaugsson (annar frá vinstri) er hér ásamt fríðum hópi starfsfólks Janusar heilsueflingar.

FRÉTTABLAÐIÐ/GUÐMUNDUR JÓHANNSSON

Farsæl leið að efri árum

Janus heilsuefling byggir starfsemi sína á einstaklega áhugaverðum niðurstöðum úr doktorsverkefni Janusar Guðlaugssonar, PhD íþróttá- og heilsufræðings. Rannsóknin sýndi greinilegan ávinning eldri borgara af heilsuefingu og fræðslu um næringu.

Janus heilsuefling er ráðgjafa- og þjónustufyrirtæki sem hefur það að markmiði að stuðla að bættri heilsu og betri lífsgæðum eldri borgara. Verkefnið Fjölþætt heilsuefling 65+ - Leið að farsælum efri árum hófst árið 2017 í Reykjanesbæ og byggir á doktorsverkefni Janusar sem hann vann á árunum 2007-2014. „Meginmarkmið doktorsverkefnisins var að sýna fram á að hægt væri að færa ýmsar heilsufarslegar breytur til betri vegar hjá eldri einstaklingum með markvissri þjálfun. Hnitmiðuð fræðsla um æskilega næringu fyrir þennan aldurshóp var einnig lykilþáttur í þessu ferli,“ segir dr. Janus Guðlaugsson.

Ótvíræðar niðurstöður

Doktorsverkefni Janusar var ætlað að sýna fram á að snúa mætti öldrunarferlinu við um tíma með markvissum heilsutengdum forvörnum. Enda kom það í ljós að heilsa hinna eldri batnaði til muna, afkastageta þeirra eflist og hreyfigetan varð betri. Vöðva-massinn jókst og fitumassinn minnkaði auk þess sem blóðþrýstingur lækkaði verulega og blóðgildi færdust til betri vegar.

Rannsóknin stóð yfir í eitt og hálft ár og voru niðurstöðurnar ótvíræðar. Þátttakendur voru 115 talsins og meðalaldur um 80 ár. „Helmigur hópsins tók fyrst þátt

sem viðmiðunarhópur og breytti ekki daglegum venjum sínum í 6 mánuði á meðan hinn helmigurinn, þjálfunarhópurinn, hlaut þjálfun í 6 mánuði.

Áður en þjálfun hófst voru báðir hópar mældir. Engan mun var að finna milli hópanna í upphafi. Eftir sex mánaða þjálfun var marktækur munur á flestum mælibreytum. Á sama tíma stóð viðmiðunarhópur í stað eða niðurstöður færdust til verri vegar og munur milli hópanna kom í ljós. Þegar viðmiðunarhópur fékk sömu þjálfun 6 mánuðum síðar færdust niðurstöður hjá þeim til betri vegar á sama hátt og hjá þjálfunarhópi.

Þegar sömu hópar voru mældir þremur árum síðar kom í ljós að flestar breyturnar höfðu færst til baka í upphaflegt horf eða versnað. Við greiningu kom í ljós að um 50% þátttakenda höfðu hætt styrktarþjálfuninni og verulega dró úr daglegri hreyfingu. Þetta sagði okkur að sex mánaða þjálfun væri of stutt heilsufarsferli til að breyta lífsstíl eldri einstaklinga. Þess vegna bjóðum við upp á tveggja ára þjálfunarferli hjá Janus heilsuefingu sem skipt er upp í fjögur sex mánaða stigvaxandi þrep með fjórum markvissum fræðsluerindum í hverju þrepi þar sem næring er ráðandi þáttur.“

BÄSTA I TEST

Bäst-i-Test 2022

BÄSTA SÖLARVÖRNIN

7 ár

ÍRÓÐ

EVY

SUNSCREEN MOUSSE

30

LONG LASTING HIGH SPF PROTECTION FOR CHILDREN

WATER RESISTANT • NON-TOXIC • HYPOALLERGENIC

Fæst í Apótekum, Hagkaup, Fríhöfninni og víðar | nánar á evy.is og celsus.is



Janus ítrekar að nú riði á að styðja við heilbrigðis-kerfið með heilsutengdum forvörnum svo það kikni síður undan auknu álagi sem hlýst af þjónustu við þennan sívaxandi hóp eldri borgara.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Önnur mjög áhugaverð niðurstaða kom í ljós þegar öllum þátttakendum var skipt í þrjá mismunandi aldurshópa. Þá sáum við að elsti aldurshópurinn, 85 ára og eldri, náði meðal annars hreyfi-færni og styrk þeirra sem voru 10-15 árum yngri. Þetta sýndi vel hvað aldur er afstæður en um leið hve máttur heilsuefningar getur verið mikill, sé vel og skipulega að verki staðið.“

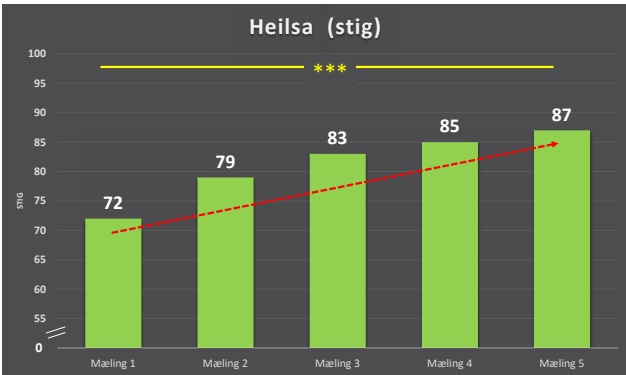
Starfsemi í sjö sveitarfélögum
„Verkefnið hófst í Reykjanesbæ árið 2017. Síðan þá hefur hvert sveitarfélagið af öðru bæst í hópinn. Í dag er verkefnið starfrækt í sex sveitarfélögum og það sjöunda fer af stað í haust.

Við erum í samstarfi við Reykjanesbæ, Hafnarfjörð, Vestmannaeyjabæ, Grindavík, Seltjarnarnes og Félag eldri borgara í Garðabæ sem greiða niður kostnað við þátttöku íbúa sinna sem eru 65 eða eldri. Í lok sumars hefjum við samstarf með Fjarðabyggð en kynning á verkefninu fer fram á þremur stöðum mánudaginn 8. ágúst næstkomandi; kl. 11.00 í Skrúð á Fáskrúðsfirði, kl. 15.00 í samkomusal Reyðarfjarðarkirkju og kl. 19.30 í Egilsbúð á Norðfirði.

Vegna mikillar eftirspurnar höfum við síðustu mánuði boðið íbúum þeirra sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu sem ekki eru í samstarfi við okkur að taka þátt í verkefninu án niðurgreiðslu. Það hefur gengið gríðarlega vel og ætlum við að bæta við fleiri þátttakendum núna í ágúst. Hægt er að kynna sér verkefnið betur á heimasíðu okkar: janusheilsuefning.is. Kynningarfundur á verkefninu verður 15. ágúst kl. 17.00 í húsaðkynnum KSÍ (Knattspyrnusambands Íslands) í Laugardal.“

Áframhaldandi árangur
„Starfsemi Janusar heilsuefningar er enn þá rannsóknartengd og niðurstöður hafa vakið athygli. Hvert þjálfunarferli er skipulagt í 6 mánuði í senn. Með því móti

Niðurstöður á mati þátttakenda á eigin heilsu (EQ-5D-5L) eftir tveggja ára heilsuefningu; frá upphafsmælingu (mæling1) að mælingu 5



Mat þátttakenda á eigin heilsu (meðalaldur; 72 ár; n=848)

Janus heilsuefning
Janus Guðlaugsson o.fl. (2021)



Myndin sýnir áhugaverða þróun á mati rúmlega 800 þátttakenda á eigin heilsu yfir tveggja ára tímabil. Sjá má að heilsa þeirra batnar með hverju sex mánaða tímabili sem liður.

um verkefnið okkar sem sýnir enn betur að ávinningurinn er ekki aðeins heilsufarslegur heldur einnig fjárhagslegur. Þar er sýnt fram á mikilvægi þess að heilsutengdar forvarnir séu innleiddar til landa OECD og má því segja að ávinningurinn nái á heimsvísu.“

Stígum skrefið til fulls
„Áhrif markvissrar heilsuefningar vara að sjálfsgöðu ekki að eilífu. Við eldumst jú öll og kveðjum lífið að lokum. Markmiðið sem við leggjum upp með, er ekki alltaf að bæta árum við lífið, heldur lífi við árin, þó svo hið fyrrnefnda fylgi oft í kjölfarið. Svo lengi sem við drögum andann, þá er aldrei of seint að hefja heilsurækt.“

Við lifum lengur en áður, þökk sé læknavísindunum og heilbrigðis-kerfinu. En með hverju árinu fjölgar í þessum hópi, 60 ára og eldri. „Það riður á að styðja við heilbrigðiskerfið með heilsutengdum forvörnum svo það kikni síður undan auknu álagi sem hlýst af þjónustu við þennan sívaxandi hóp eldri borgara. Ég hóf þessa vegferð fyrir um tuttugu árum og enn sem komið er hefur enginn heilbrigðisráðherra stigið nægilega stórt skref í átt að heilsutengdum forvörnum svo eftir sé tekið. Við erum kominn langt á veg hjá Janusi heilsuefningu með að móta ákjósanlegt forvarnarferli fyrir þennan hóp, en það er deginum ljósara að hér þarf hið opinbera að gera enn betur og styðja slíkt ferli. Það er von mín að núverandi heilbrigðisráðherra, Willum Þór Þórsson, stígi þetta skref til fulls.“

Janus heilsuefning er með aðstöðu í Lífsgæðasetri St. Jó. í Hafnarfirði. A heimasíðunni janusheilsuefning.is er að finna helstu upplýsingar um verkefnið. Þar má einnig skrá sig í Hágæða heilsuefningu 60+ á höfuðborgarsvæðinu eða hjá þeim sveitarfélögum sem Janus heilsuefning er í samstarfi við með verkefnið; Fjölpætt heilsuefning 65+ – Leið að farsælum efri árum. ■

höldum við árangrinum sýnilegum yfir tveggja ára tímabil.

Í styrktarþjálfun er unnið í 8-12 manna hópum. Þjálfunin er samt sem áður einstaklingsmiðuð þar sem hver og einn fær þjálfunarálag út frá eigin getu. Líkaminn er magnað fyrirbæri og þrátt fyrir hækkandi aldur getum við bætt við meðal annars vöðvamassann eða aukið afkastagetuna.

Markmið markvissrar heilsuefningar

Eitt af markmiðum með heilsuefningunni er að gera einstaklinginn sjálfbæran á eigin heilsu og fræða hann um það hversu oft í viku, hve lengi í senn og hve ákafst sé æskilegt að stunda heilsurækt. „Þannig efflist heilsulæsið. Það gerir þetta enginn fyrir okkur. Til þess að snúa heilsunni til betri vegar þarf einstaklingur að hreyfa sig daglega í um 30 mínútur og stunda styrktarþjálfun 2-3 sinnum í viku. Þá þarf hann að nærast vel, sér í lagi að huga að próteinríkri fæðu vilji hann bæta vöðvamassann. Þetta er lykillinn að áframhaldandi árangri.

Ég veit ekki um neinn aðila á landinu sem er með jafnhátt þjónustustíg á heilsutengdum forvörnum og Janus heilsuefning er með fyrir þennan aldurshóp. Við

mælum vöðva- og fitumassa hjá þátttakendum og fylgjumst með heilsu þeirra og velferð. Einnig störfum við með heilsugæslunni á nokkrum stöðum sem leggja nú aukna áherslu á þjónustu við 65 ára og eldri.

Við höfum kannað efnaskiptavillu hjá mörgum hópum okkar, en það er áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma. Hér getum við greint í samvinnu við heilsugæsluna hvort þátttakendur búi við efnaskiptavillu. Að baki greiningu eru þrjú blóðgildi (blóðsykur, góða kólesterólíð og blóðfitan) auk blóðþrýstings og ummál mittis. Sé einstaklingur með þrjá þætti eða fleiri yfir eða undir alþjóðlegum viðmiðunum þá er hann í áttfalt meiri áhættu að þróa með sér hjarta- og æðasjúkdóm en sá sem er með alla þessa þætti í lagi. Því miður búa á milli 25-50% okkar þátttakenda við efnaskiptavillu en með markvissri heilsuefningu, þjálfun og fræðslu höfum við séð um og yfir 30% ávinning á 6-12 mánaða tímabili þar sem einstaklingar færast úr áhættuflokki.“

Ertu að flýta þér inn á dvalar- og hjúkrunarheimilið?
„Færa má rök fyrir því að ávinningur heilsuefningarinnar getur að

öllum líkindum seinkað innlögn á dvalar- og hjúkrunarheimili, jafnvel hindrað slíkt ferli. Ef einstaklingur vill búa lengur í sjálfstæðari búsetu og sinna athöfnum daglegs lífs lengur, þarf hann að vita hvernig eigi að bregðast við. Lykilatriðið er að stunda hreyfinguna reglubundið, gefa ekkert eftir og taka sér ekkert fri frá þjálfun. Lífið er stöðug heilsuefning. Ef vilji er fyrir hendi að fólkar starfi lengur en til 67 ára aldurs á vinnumarkaði, þá þarf samfélagið að huga að því að halda fólki lengur við góða heilsu.“

Ávinningur fyrir einstaklinga og samfélagið
Ávinningurinn er ekki aðeins gagnvart einstaklingunum heldur fyrir samfélagið í heild. „Hver einstaklingur sem þarf að leggjast inn á sjúkrahús kostar ríkið gífurlegar fjárhæðir. Hverri krónu sem varið er í heilsutengdar forvarnir skilar sér fjórtánfalt til baka í ríkissjóð samkvæmt breskum rannsóknum. Heilsutengdar forvarnir eru því fljótar að skila sér í sparnaði. OECD komst á snodir um niðurstöður okkar eftir að við kynntum þær á ráðstefnu í Búdapest fyrir Evrópusambandið og Embætti landlæknis árið 2018. Nú hefur OECD gefið út viðamikla skýrslu

Líflegra hár, sterkari neglur og mýkri húð

Karólína Natalia Karlsdóttir hefur alla ævi glímt við þurra húð, þunnt og líflaust hár og lélegar neglur. Hún byrjaði að taka inn bætiefnið Húð, hár og neglur frá ICEHERBS og finnur gríðarlegan mun.

„Þetta hefur alltaf fylgt mér. Ég hef alltaf verið með mjög þunnt og fingert hár sem var lítið líf í. Það lá frekar flatt og var sleipt viðkomu. Ég fann það líka sérstaklega eftir að ég fór að eldast og hárlösið varð enn meira en áður.“ segir Karólína, sem er 41 árs og starfar við sölu- og markaðsmál hjá Sólár ræstingu. Karólína fór meðal annars í sérstaka hármeðferð sem hafði ekki þau áhrif sem hún vonaðist eftir. „Neglurnar voru að sama skapi alltaf lélegar. Þær tættust upp og ég þurfti alltaf að passa að hafa þær stuttklipptar og setja á þær naglaklak til að styrkja þær. Svo var ég líka alltaf þurr í framan. Maður finnur það sérstaklega þegar maður er að meika sig eða púðra, þá kemur gróf áferð og þurrka-blettirnir verða meira áberandi. Ég hafði prófað alls konar rakakrem en ekkert var nógu öflugt,“ segir Karólína.

Það var ekki fyrr en Karólína byrjaði að taka inn Húð, hár og neglur bætiefnið frá ICEHERBS, sem hún fór að finna almennilegan mun á húðinni, sem og hári og nöglum. „Ég sá þetta bara á sölustandi í búðinni og greip með mér. Þetta var eitthvað nýtt sem ég hafði ekki séð áður og ég ákvað að prófa,“ segir Karólína um Húð, hár og neglur frá ICEHERBS.

Fann mun áður en glasið kláraðist

„Það tók smá tíma fyrir mig að finna mun en ég man að þegar ég



Karólína sér ekki eftir að hafa prófað húð, hár og neglur, bætiefnið frá ICEHERBS. Hárið er nú þykkara, húðin mýkri og neglurnar mun sterkari.

var búin með eitt glas af þessu þá hafði ég fundið nægan mun til að kaupa annað glas og halda áfram. Það er nú komið tæpt ár síðan ég keypti fyrsta pilluglasið og ég finn mjög mikinn mun á húðinni, en líka nöglum og hári. Ég er ekki þurr í framan í dag og fæ ekki lengur þurrkabletti. Ég nota sömu snyrtivörur og áður og þær gefa mér núna jafna áferð á húðina.

Neglurnar eru líka mun sterkari en áður og þær tæst ekki lengur upp. Svo er hárið mun þykkara og líflegra. Ég finn að ég fer minna úr hárum og hárgreiðslukonan mín segir mikinn mun á mér. Ég er að fá

Ég tek eitt hylki á morgnana með vítamínunum og lýsinu. Einfaldara verður það ekki. Ég finn að þetta hefur áhrif á húðina, hárið og neglurnar og það kemur ekki til greina að hætta að taka þetta inn.

Karólína Natalia

fullt af nýjum hárum, sérstaklega að framan. Ég finn það líka sjálf að hárið er heilbrigðara.“ Bætiefnið kemur í hylkjaformi og er einstaklega þægilegt inntöku. „Ég tek eitt hylki á morgnana með vítamínunum og lýsinu. Einfaldara verður það ekki. Ég finn að þetta hefur áhrif á húðina, hárið og neglurnar og það kemur ekki til greina að hætta að taka þetta inn,“ segir Karólína.

Náttúruleg blanda úr íslenskum þörungum

Húð, hár og neglur er öflug og náttúruleg þarablanda úr íslenskum



sæþörungum. Hylkin eru stútfull af steinefnum og vítamínum sem hafa ríkuleg áhrif á húð, hár og neglur. Sæþörungar eru þekkir sem ofurfæða hafsins. Þörungar eru þekktir fyrir virk áhrif sín á húð, hár og neglur. Þeir hafa gríðarlega hreinsandi áhrif á líkamann og innihalda ríkulegt magn steinefna og trefja ásamt jöði. ■

Húð, hár & neglur frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruverslunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Fæðutegundir sem gætu aukið hamingjuna

Vissar fæðutegundir innihalda efnið tryptófan en gleðihormónið serótónín er myndað úr tryptófani. Það er því spurning hvort hægt sé að bæta skapið með neyslu þessarar fæðu.

sandragudrun@frettabladid.is

Eins og flest vita er serótónín taugaboðefni sem talið er jafna skapsveiflur. Það er talið að það hjálpi til við að koma reglu á svefninn og létti lundina. Rannsóknir hafa stutt þá kenningu að serótónínmagn hafi áhrif á skap og hegðun og efnið er almennt tengt því að líða vel og lífa lengur. Talið er að fólk sem glímur við þunglyndi hafi færri eða ónæmari serótónínviðtaka og þess vegna er þunglyndi oft meðhöndlað með lyfjum sem auka áhrif serótóníns í heilanum.

Serótónín myndast úr aminosýrunni tryptófani. Við meltingu er tryptófani breytt í serótónín og því er líklegt að fæðutegundir sem innihalda tryptófan auki magn serótóníns í heilanum. Það er því ekki úr vegi að auka neyslu matar sem inniheldur tryptófan til að léttu lundina. Rannsóknir hafa sýnt að lítið magn af tryptófani í mataræði fólks lækkar serótónínmagn í heilanum. Það skal þó tekið fram að ekki eru komnar niðurstöður um hversu mikil áhrif þetta hefur og að borða tryptófanríkan mat er ekki lausn á alvarlegu þunglyndi.

Eftirfarandi matvæli gætu hjálpað til við að auka framleiðslu serótóníns:



Egg, ostur, hnetur og fræ innihalda mikið af tryptófani sem eykur serótónínframleiðslu og getur haft áhrif á skap og hegðun.

FRÉTTABLAÐID/GETTY



Ananas inniheldur mjög mikið tryptófan og er auk þess fullur af vítamínum.

Egg
Samkvæmt rannsóknum frá árinu 2015 getur próteinið í eggjum aukið magn tryptófans í blóðinu verulega.

Ostur
Ostur er mjög góð uppspretta tryptófans. Það er tilvalið að búa til pastasösu sem inniheldur egg og ost þar sem mjólk inniheldur líka tryptófan.

Ananas
Ananas inniheldur mjög mikið tryptófan. Auk þess er ananas fullur af vítamínum og má borða hann ferskan eða nota í matargerð eða eftirrætti í stað sykurs. Mest af tryptófani er úr ferskum ananas.

Tófú
Sojavörur eru ríkar af tryptófani. Það er hægt að nota tofú í næstum hvaða uppskrift sem er í stað annarra prótingjafa. Tófú er því tilvalinn tryptófangjafi fyrir grænmetisætur og grænkeru.

Hnetur og fræ
Hnetur og fræ innihalda tryptófan. Rannsóknir sýna að lúka af hnetum á dag dregur úr líkum á dauðsföllum af völdum krabba-meins, hjartasjúkdóma og öndunarferasjúkdóma. Það er því til mikils að vinna að borða hnetur og fræ.

Lax
Flestir vita að lax er ríkur af ómega-3 fitusýrum og talinn mjög holl fæða. En lax er líka ríkur af tryptófani. Ofnbakaður lax með

osti getur þess vegna verið uppskrift að hamingju.

Kalkúnn
Kalkúnn inniheldur mikið magn tryptófans. Í 100 grömmum af kalkúni eru 252 milligrömm af tryptófani. Margir hafa talið að tryptófan í kalkúnum geri það að verkum að fólk verður syfjað eftir stóra kalkúnamáltíð en tryptófan hjálpar líka til með svefn. En aðrir segja að til þess að tryptófan hafi þau áhrif þurfi mun meira magn af því í fæðunni.

Gott að borða kolvetni samhliða
Það er ekki sannað að tryptófanið eitt og sér dugi til að auka serótónín í líkamanum. Líklegt er að neysla annarra matvæla samhliða þurfi að vera til staðar til að hjálpa til við það. Kolvetni valda því að líkaminn losar meira insúlín, það stuðlar að frásogi aminosýra og skilur tryptófan eftir í blóðinu. Neyti fólk matar sem er ríkur af tryptófani og jafnframt kolvetna samhliða því, þá gæti serótónínframleiðslan aukist. Það er samt vitað að tryptófanið í matvörum þarf að keppa við aðrar aminosýrur til að frásogast inn í heilann. Líklega mun neyslan á tryptófanríkum mat ekki hafa mjög mikil áhrif á serótónínmagn líkamans, ólíkt til dæmis bætiefnum sem innihalda hreinsað tryptófan og hafa því meiri áhrif á serótónínmagnið. En með því að borða ofantaldar fæðutegundir reglulega ásamt hollum kolvetnum þá eykst möguleikinn á góðum árangri. ■

HEIMILD: HEALTHLINE.COM

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli, fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

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

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur

gottcbd.is



Húsnæði

Húsnæði í boði

Nýjar 2-3 herb. íbúðir í Mörkinni 8, 108 RVK fyrir rólega og reglusama eintaklinga eða pör (plús 30 ára). Langtímaleiga. V. 250 þ. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar

Steinhella 17
Lager-, verslunar- og geymsluhúsnæði

1500 fm - 1000 fm - 500 fm lager- og geymsluhúsnæði til langtímaleigu. Mikil lofthæð. Laust nú þegar.
Uppl. í s. 893 9777

Parftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár



hagvangur.is **HAGVANGUR**