



FRIDJUDAGUR 12. NÓVEMBER 2019

Heilsa



Kína hefur samþykkt nýtt lyf við Alzheimer-sjúkdómnum. Samþykkið er þó háð vissum skilyrðum en þetta er í fyrsta sinn í næstum tvo áratugi sem slíkt samþykki hefur verið veitt.

→4



Árni Kristjánsson segir kynni sín við CrossFit fyrir áratug hafa gjörbreytt lífi sínu en í dag er hann þjálfari í CrossFit. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Í toppstandi og líður vel á vegan mataræði

Árni Björn Kristjánsson kynntist CrossFit árið 2009 og vó þá 130 kíló. Í dag starfar Árni sem stöðva- og yfirþjálfari hjá CrossFit XY ásamt því að leggja stund á mastersnám í lögfræði. Þá neytir hann engra dýraafurða. →2

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



Arni Kristjánsson kynntist CrossFit 2009. MYND/SVAVAR SIGURSTEINSSON

Framhald af forsiðu →

Hjördís Erna
Þorgeirsdóttir
hjordiserma@frettabladid.is



Ég var duglegur í íþróttum á yngri árum, æfði og keppti í tennis í mörg ár. Þegar ég varð tvítugur byrjaði áhuginn að dvína eins og gerist oft á þeim aldri. Ég þyngdist mjög mikið eftir að ég hætti í íþróttum og árið 2009, þegar ég var 22 ára, var ég orðinn 130 kíló og fékk þá nóg af sjálfum mér. Ég skræði mig þá á grunnnámskeið í CrossFit,“ segir Arni. „Ég féll strax alveg kylliflatur fyrir CrossFit og hef stundað það síðan enda það skemmtilegasta sem ég geri. Upphaflega var ætlunin bara að léttast um nokkur kíló en þetta hefur heldur betur undið upp á sig og í dag er CrossFit stór hluti af lífi mínu.“

Arni segir kynni sín af CrossFit hafa umbreytt lífi sínu til hins betra. „Um leið og ég byrjaði að sjá árangur þá leið mér svo miklu betur, bæði líkamlega og andlega. Það stóð til að setja mig á blóðþrýstingslyf vegna of hárs blóðþrýstings en það kom aldrei til þess því blóðþrýstingurinn lækkaði mjög fljótlega eftir að ég byrjaði að léttast. Til lengri tíma þá hefur þetta gjörbreytt lífi mínu.“

Það hafi haft viðtæk áhrif á líf hans. „Ég óðlaðist sjálfstraust sem ég hafði ekki fundið fyrir síðan ég var unglíngur og á fullu í íþróttum. Fullur af sjálfstrausti skræði ég mig í háskólanám í lögfræði og fékk mér kennsluréttindi í CrossFit á svipuðum tíma.“

Minna sig á „af hverju“

Arni ráðleggur þeim sem vilja hreyfa sig meira en eiga erfitt með að koma sér af stað að líta inn á við og skoða tilganginn. „Ef fólk hefur áhuga á aukinni hreyfingu þá finnst mér mjög mikilvægt að fólk líti aðeins í eigin barm og spyrji sig „af hverju“ það vill hreyfa sig meira. Þegar fólk hefur skýrar ástæður þá verður þetta auðveldara, alveg sama hver ástæðan er. Sumir vilja bara líta betur út, aðrir vilja setja sér markmið um að hlaupa kannski maraþon einn daginn og einhverjir vilja bæta lífsgæði sín til þess að eiga auðveldara með daglegt líf eins og vinnu eða í leik við börnin sín.“

Þrátt fyrir að fá mikla ánægju út úr CrossFit segir Arni að hann þurfi líka stundum að minna sig

“Í dag er mín ástæða sú að ég vil vera í besta mögulega formi sem ég get svo ég geti ávallt verið til staðar fyrir fjölskylduna mína þegar á reynir.

á ástæðurnar fyrir iðkun sinni. „Þó svo ég elski CrossFit og það er með því skemmtilegasta sem ég geri þá er það mjög erfitt og ég þarf reglulega að minna mig á af hverju í ósköpunum ég er að leggja þetta á mig.“

Þá hafi markmiðin með hreyfingunni breyst með árunum. „Hér áður fyrr æfði ég af hörku til þess að ná sem lengst í íþróttinni og var að keppa á fullu en í dag er mín ástæða sú að ég vil vera í besta mögulega formi sem ég get svo ég geti ávallt verið til staðar fyrir fjölskylduna mína þegar á reynir,“ segir Arni, sem er kvæntur Guðrúnu Ósk Mariasdóttur matvælafræðingi og eiga þau sex ára stelpu. Halldóru María. „Dóttir okkar er langveik en hún er með sjaldgæfan genagalla sem lýsir sér þannig að hún er bæði flogaveik og með hreyfi- og þroskahamlanir.“

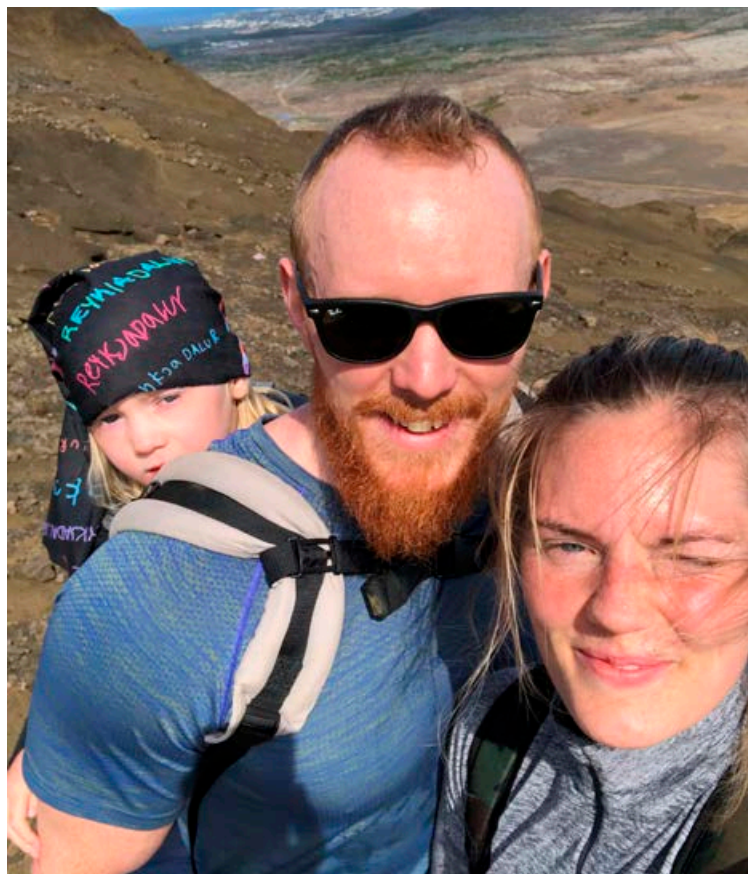
Hugljómun í kjölfar vettvangsferðar í sláturhús

Arni og Guðrún Ósk eru bæði vegan og neyta því engra dýraafurða. „Konan mín varð vegan fyrir þremur árum en ég hef verið vegan í tvö og hálf ár,“ segir Arni. Sú vegferð hófst eftir að Guðrún heimsótti sláturhús. „Fyrir rúmlega þremur árum var Guðrún í meistaranámi í matvælafræði og fór í vettvangsferð í sláturhús og í kjölfarið missti hún alla löngun til að neyta dýraafurða. Þessi eina vettvangsferð opnaði augu okkar og sýndi okkur hversu ógeðfæld fjöldaframleiðsla á dýrum er. Við höfðum alltaf verið dýravínir en töldum kjötneyslu bara eðlilegan part af lífinu.“

Fræinu var sáð og eftir smá rannsóknarvinnu urðu þau hjón fyrir ákveðinni hugljómun og varð þá ekki aftur snúið. „Það var ekki fyrr en við fórum að skoða hlutina betur og sáum hvernig komið er fram við dýr í matvælaíðnaðinum að við fórum að adhyllast veganisma. Við gátum ekki hugsað okkur að vera ástæða þess að líf-



Arni og Guðrún Ósk ásamt dóttur sinni, Halldóru María Árnadóttur.



Arni, Guðrún Ósk og Halldóra María í fjallgöngu á blíðviðrisdegi.

andi veru væri slátrað bara svo við gætum fengið okkur kjötstykki í kvöldmat þegar maður getur allt eins útbúið dýrindis máltíð einungis úr hrávörum sem koma úr plönturíkinu.“

Arni segist finna fyrir mikilli vellíðan á vegan mataræði. „Mér hefur líðið mjög vel bæði líkamlega og andlega. Blóðþrýstingur, hjartsláttur og allar blóðþrúfur eru í toppstandi. Eina sem ég hef þurft að passa upp á er að taka B12 vítamín því þeir sem eru vegan fá ekki B12 úr fæðunni í sama magni og þeir sem neyta dýraafurða.“

Viðbrögðin við ákvörðuninni

hafi verið blendin. framan af. „Til að byrja með voru viðbrögðin ekkert sérstaklega jákvæð. Fólk skildi ekki alveg þennan snögga viðsnúningi í lífi okkar en sem betur fer verður þetta alltaf auðveldara og auðveldara og sífellt fleiri sem horfa á veganisma með opnum huga og eru tilbúnir til þess að skoða um hvað þetta snýst.“

Margþættur ávinningur

Arni segir slæma meðferð dýra vera helstu ástæðuna fyrir veganisma þeirra hjóna. „Veganismi skiptir gríðarlega miklu máli því þetta snertir svo mörg svið.

Þetta stuðlar að dýravernd sem var einmitt ástæðan fyrir því að ég og konan mín urðum vegan. Svo hefur þetta ótrúlega jákvæð áhrif á umhverfið en það hefur verið marganna nú að undanfögnu hversu slæm áhrif fjöldaframleiðsla á dýrum hefur á umhverfið. Þar fyrir utan getur þetta haft gífurlega jákvæð áhrif á heilsuna svo lengi sem rétt er staðið að mataræðinu.“

Aðspurður hvort hann lumi á ráðum fyrir þau sem eru forvitin um veganisma, segir Arni að líkt og með hreyfinguna, þá skipti máli að minna sig á hvaða ástæður liggja á baki ákvörðuninni. „Sömu ráð og þegar kemur að hreyfingu. Fólk þarf að vita hvers vegna það hefur áhuga á að prófa veganisma. Ástæðan skiptir í raun ekki máli, hvort sem það er vegna dýraverndunarsjónarmiða, umhverfis-sjónarmiða eða fyrir heilsuna þá er mikilvægt að fólk viti sína ástæðu.“

Það sé einfalt að aðlaga sig að nýju mataræði með því að skipta út dýraafurðum fyrir fjölda staðgengla sem í boði séu. „Síðan í kjölfarið er auðveldast að byrja á því að taka sína upphaldsrétti og „veganvæða“ þá en það er hægt að skipta öllum dýraafurðum út fyrir eitthvað sem kemur úr plönturíkinu. Við borðum bara venjulegan og hefðbundinn mat en sleppum öllum dýraafurðum.“

Þá sé hann ávallt reiðubúinn að fræða fólk um kosti þess að sneiða hjá dýraafurðum og bjóði enn fremur upp á námskeið fyrir þau sem eru áhugasöm. „Ég er alltaf tilbúinn til þess að ræða við hvern sem er ef hann vill fræðast meira um veganisma eða plöntumíðað mataræði. Við konan mín höfum meira að segja haldið plöntumíðað næringarnámskeið og höldum úti síðunni GÓ Heilsa á Instagram og ég hvet folk til þess að hafa samband ef það vantar hjálp við að byrja.“

Vertu úti í

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að

bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.

(AKU)

Hafðu (AKU) með í valinu

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU SUPERALP GTX **39.990 kr.** ST 35-48



(AKU)

GG-sport

Pú finnur allar okkar vörur ásamt ítarlegum upplýsingum á www.ggsport.is



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Smiðjuvegur 8, Græn gata 200 Kópavogi, sími: 571 1020, www.ggsport.is
Opíð virka daga frá 10.00 til 18.00, laugard. frá kl. 11.00 til 15.00

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Lyfið kallast Oligomannate og er búið til úr ákveðinni tegund brúnþörungna. Það var þróað af fyrirtækinu Shanghai Green Valley Pharmaceuticals. Lyfið er hugsað til meðferðar á fyrri stigum Alzheimersjúkdómsins samkvæmt upplýsingum frá heilsufréttasiðunni healthline.com.

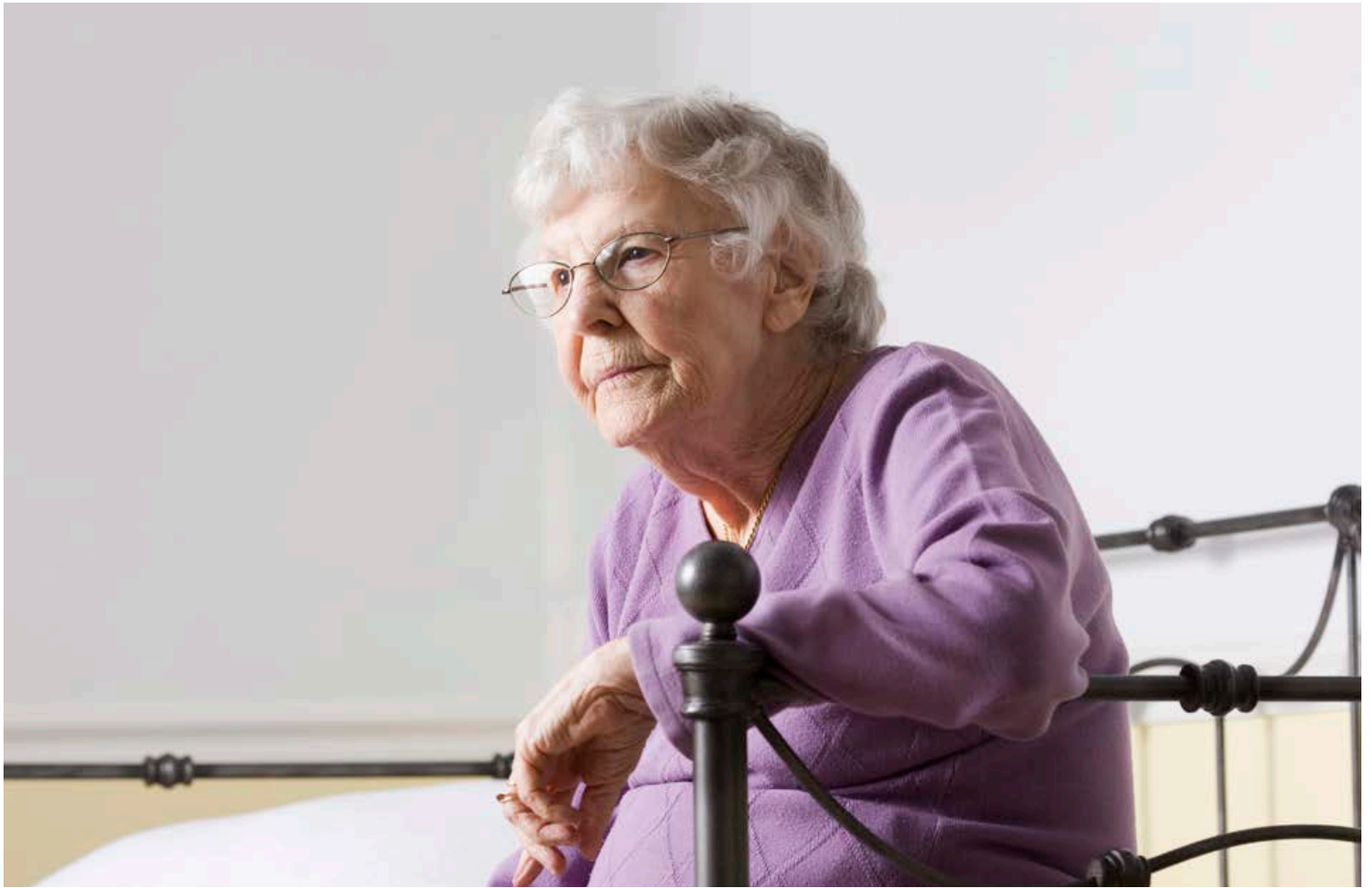
Erfiðlega hefur gengið að fá ný Alzheimerslyf samþykkt undanfarið ár en hátt í 150 lyf hafa verið þróuð við sjúkdómnum sem ekki hafa fengið samþykki. Það veitir því vissa von að lyfið Oligomannate hafi fengið samþykki en ýmsum spurningum er þó ósvarað. Sérfræðingar segja að ekki liggi fyrir niðurstöður úr stórum rannsóknum um virkni lyfsins. Það þurfi að rannsaka það betur. Alzheimersamtök í Bandaríkjunum mæla ekki með að lyfið sé tekið inn fyrir en það hefur staðist allar kröfur bandaríska heilbrigðiseftirlitsins.

Í Kína má reikna með að lyfið standi sjúklingum til boða í lok þessa árs en þar fékk það forsamþykki í nóvember á síðasta ári. Rannsakendur þar segja niðurstöður úr nýlegri rannsókn, þar sem 818 sjúklingar tóku þátt og notaður var samanburðarhópur sem tók inn lyfleysu, vera jákvæðar.

Jákvæðar niðurstöður á sjúklingum sem tóku inn Oligomannate í kínversku rannsókninni komu strax í ljós eftir fjórar vikur. Sjúklingarnir sem tóku lyfið sýndu áframhaldandi vitsmunalega bætingu út þessar 36 vikur sem rannsóknin stóð yfir. Einnig leiddi rannsóknin í ljós að sjúklingarnir fundu ekki fyrir miklum aukaverkunum. Þær aukaverkarnir sem sjúklingarnir sögðust finna fyrir voru svipaðar þeim aukaverkunum sem þeir sem tóku lyfleysu fundu fyrir.

Skiptar skoðanir um lyfið

Dr. Gayatri Devi, geðlæknir og taugasérfræðingur við Lenox Hill sjúkrahúsið í New York, segir að sérstæða þessa lyfs sé að það hefur ekki bein áhrif á heilann sjálfan eins og önnur lyf við Alzheimer. Hún segir að einkenni Alzheimers séu afleiðing ýmiss konar vandamála sem geta átt upptök sín á fleiri stöðum en í heilanum. Bólgur og meltingarfæri hafi margvisleg áhrif á einkenni sjúkdómsins og lyf sem hafi áhrif á meltingarfærin geti minnkað bólgur í líkamanum og þannig mögulega haft áhrif á heilastarfsemi. En lyfið hefur áhrif á bakteríur í þörmunum sem á að



Sérfræðingar segja að nýja lyfið þarf ný frekari rannsókn. NORDICPHOTOS/GETTY

Nýtt Alzheimerlyf sem virkar á þarmana

Kína hefur samþykkt nýtt lyf við Alzheimersjúkdómnum. Samþykkið er þó háð vissum skilyrðum en þetta er í fyrsta sinn í næstum tvo áratugi sem slíkt samþykki hefur verið veitt. Ýmsir sérfræðingar efast um virkni lyfsins.

» Lyfið hefur áhrif á bakteríur í þörmunum sem á að gera það að verkum að bólgur í heila minnka. Sérfræðingar segja frekari rannsókn þörf.

gera það að verkum að bólgur í heila minnka.

Ýmsir sérfræðingar efast þó um gæði lyfsins og segja að þrátt fyrir að lyfið hafi verið rannsakað á fólki hafi rannsóknin ekki verið birt í læknablaði þar sem utanaðkomandi sérfræðingar rannsaka og gagnrýna hana áður en niðurstöðurnar eru birtar almenningi.

Dr. Aaron Ritter, læknir og stjórnandi klínískra rannsókna við læknamiðstöð í Las Vegas sem sérhæfir sig í heilasjúkdómum,

bendir á að niðurstöður rannsóknarinnar sýni að ávinningur af notkun lyfsins sé svipaður og af öðrum lyfjum sem nú þegar eru í notkun samkvæmt upplýsingum frá læknasiðunni webmd.com. Hann segir að þó það sé vissulega áhugaverð hugmynd að hægt sé að lækna heilasjúkdóma með því að breyta þarmabakteríum þurfi mun fleiri rannsóknir til að sanna að lyfið hafi raunveruleg áhrif á Alzheimer

Margir læknar hafa látið í

ljós efasemdir um raunverulega virkni lyfsins þar sem rannsóknin sem framkvæmd var í Kína sýnir árangur á ótrúlega skömmum tíma. Derek Lowe hefur rannsakað ný lyf og heldur úti bloggi um efnið. Hann bendir á að Alzheimersjúkdómurinn sé þess eðlis að fólk búist ekki við svona snöggum framförum. Hann minnir á að áður hafi verið reynt að búa til lyf sem hafi áhrif á bólgur í taugum sem meðferð við Alzheimer án árangurs.

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 26. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins. Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Vilt þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins. Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

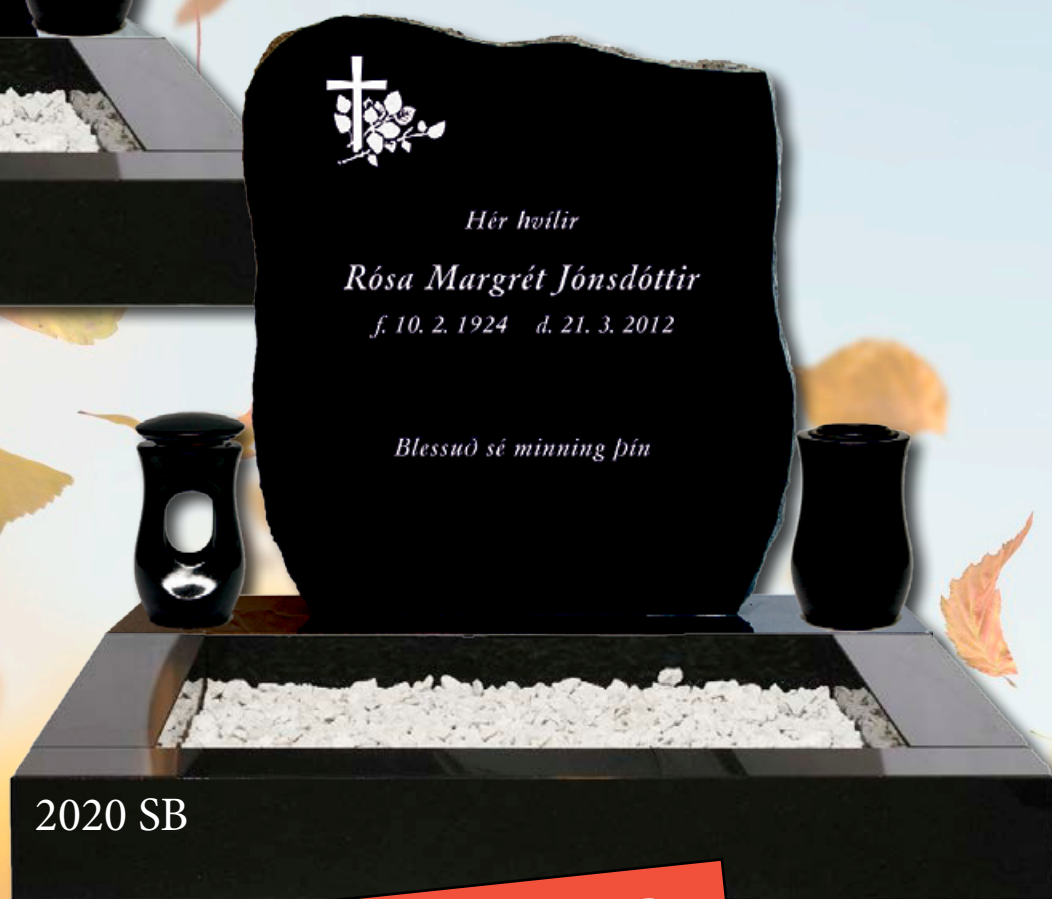
FRÁBÆRT HAUST TILBOÐ Á ÞESSUM LEGSTEINUM



299.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
FULLT VERÐ: 544.250,-



139.900 KR.
MEÐ SPÖRFUGLI
FULLT VERÐ: 291.650,-



289.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
FULLT VERÐ: 529.250,-

VERÐ MIÐAST VIÐ ÁLETRAÐAN* STEIN
MEÐ UPPSETNINGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

*Hefðbundin áletrun, 1 nafn
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.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.

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

Bílar óskast

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



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

Tilboð eða tímagjald. Uppl. í s: 778 0100.

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningartjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilttra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Húsviðhald

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

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLÓTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áruga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða manning@hotmail.com

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

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

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar

www.fastradningar.is

VATNSHITABLÁSARAR

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.



VERÐ FRÁ 89.990 KR

Dreifðu varmanum - fáðu hitann niður

Loftviftur



Hljóðlátir blásarar

100 mm



Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hljóðlátar baðviftur



Þurrktæki

Er rakastigið of hátt?



Verð frá kr 39.990

Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir



Verð frá kr/m 1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



ishúsið

viftur.is

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



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



FÉLAG
FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI



ÞORLÁKUR ÓMAR EINARSSON
Frákvæmdastjóri
Löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399



STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON
Sölustjóri. Hdl.
Löggiltur fasteignasali
GSM 895 2049



SARA MARÍA KARLSDÓTTIR
Fjármálastjóri
GSM 697 5524



ERLA DRÖFN MAGNÚSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 692 0149



MATTHILDUR S. ÞORLÁKSSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 690 4966



ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON
MBA Rekstrarhagfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 663 2508

BRÍETARTÚN 9-11, 105 RVK - MIÐBÆR

BÓKIÐ SKOÐUN - SÝNUM DAGLEGA



MATTHILDUR SUNNA 690 4966

Fallegar tveggja til fimm herbergja íbúðir. Flestar íbúðanna eru með tveimur baðherbergjum. Hjónasvítur með fataherbergi og sér baðherbergi. Gólfhiti og svalalokanir eru í öllum íbúðum.

LITLIKRIKI 2A - 270 MOS

44.9M



MATTHILDUR SUNNA 690 4966

Falleg og vel skipulögð, þriggja herbergja, 97,7 fm. endaíbúð á 3. og efstu hæð í lyftuhúsi. Þvottahús innan íbúðar. Svalir til suðurs.

BRÍETARTÚN 11, 105 RVK

55.9M

AFHENDING VIÐ KAUPSAMNING



MATTHILDUR SUNNA 690 4966

Tveggja herbergja, 78,5 fm. íbúð á tveimur hæðum, með baðherbergi og gestasalerni. Inngangur á báðum hæðum. Lofthæð er um 6 metrar. Gólfhiti í íbúð og suður svalir. Þvottaðstaða innan íbúðar.

HELLUVAÐ 19, 110 RVK

TIL LEIGU



MATTHILDUR SUNNA 690 4966

Til leigu 101,5 fm., 3ja herbergja útsýnisíbúð á 5. og efstu hæð, með þaksvölum og glæsilegu útsýni. Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu og geymsla í sameign. Leiguverð 250 þús. Laus strax

TANGABRYGGJA 15, 110 RVK

69.9M



MATTHILDUR SUNNA 690 4966

146,3 fm. íbúð á 6. hæð með stæði í upphituum bílajakjallara. Íbúðin er á tveimur hæðum. Íbúðin afhendist fullbúin við kaupsamning, með gólfefnum á öllum rýmum, innbyggðum ísskáp, frystir og uppþvottavél.

LÁGALEITI - STÚDÍÓÍBÚÐ

29.9M



STEFÁN HRAFN 895 2049

Til afhendingar strax, 36 fm fullbúin íbúð á jarðhæð með svölum. Allt tilbúið m.a. lýsing og gluggatjöld og öll tæki. Ný íbúð.

BRÁVALLAGATA 46, 101 RVK



STEFÁN HRAFN 895 2049

70.8 fm. 3ja herb. björt íbúð á efri hæð á eftirsóttum stað. Aðeins 4 íbúðir í stigahúsi. Íbúðin skiptist í hol, tvö herbergi, eldhús, stofu og baðherbergi.

SKEIFAN

ATVINNUHÚSNÆÐI



STEFÁN HRAFN 895 2049

Skeifan-atvinnuhúsnæði-efsta hæð. Til sölu eða leigu ca 250 fm hæð sem nýtt er sem veislusalur. Hentar vel undir skrifstofur eða þjónustu. Ný sameign. Lyfta. Frábær staðsetning og næg bílastæði.

BLÖNDUHLÍÐ 18, 108 RVK

67.9M



ERLA DRÖFN 692 0149

4ra herbergja hæð í einstaklega fallegu og mikilvægum endurnýjuðu húsi. Eigninni fylgir bílskur sem hefur verið innréttaður sem stúdíóíbúð.

ÁRSKÓGAR 6, 7.HÆÐ - 107 RVK

49.9M



ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON 663 2508

Opíð hús þriðjudaginn 12.nóvember klukkan 17:00 til 17:30 - Fyrir eldri borgara mjög skemmtileg þriggja herbergja 94,8 fermetra íbúð á 7.hæð í lyftuhúsi við Árskóga 6.

MÁNATÚN 5, ÍB. 209 - 105 RVK

76.9M

BÓKIÐ SKOÐUN



ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON 663 2508

Glæsileg 151,8 fermetra 3ja herbergja endaíbúð á annarri hæð. Íbúðin, sem er 140,6 fermetrar, skiptist í hol, rúmgoft og bjart alrými með stórrí eldhúsinnréttingu og eyju. BÓKIÐ SKOÐUN.

BARÐASTAÐIR 11, 112 RVK

99M



ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON 663 2508

Einstök 269,2 fermetra íbúð á tveimur efstu hæðum í lyftuhúsi. Stórkostlegt útsýni. Glæsilegar stofur og opið eldhús með mikilli lofthæð, hjónasvita, tvö auka herbergi, þrjú baðherbergi, tvennar svalir.

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Þjódum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

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 árabíl.

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 stjórnunarstöðum.

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