

# JÓL

PRÍJUDAGUR 28. NÓVEMBER 2017

Jól



Kristín Þorsteinsdóttir býr í Singapúr en finnst ómissandi að fá íslenskt hangikjöt á jólnunum. Þar í landi er byrjað að skreyta og spila jólalög í október, eða um leið og hrekkjavökuskrautið er tekið niður. ➔4

**ENZYMEDICA®**

Áttu við  
meltingar-  
vandamál að  
stríða?



Hulda Karlotta hefur unnið við hönnun um árabíl.

# Útlit, virkni og gæði frá ZO•ON

ZO•ON er eitt þekktasta útivistarmerki landsins þar sem fjölnota flikur með mikið notagildi eru í aðalhlutverki. Hulda Karlotta Kristjánsdóttir hönnuður segir fötin frá ZO•ON henta fyrir útivist jafnt sem daglega notkun. ➔2

**Z**O•ON hefur sent frá sér nýja vetrarlínu þar sem helstu áherslurnar eru á smart, fjölnota fatnað sem hægt er að nota við mismunandi tækifæri.

„Fötin frá ZO•ON eru hönnuð þannig að þau henta vel hvort sem þau eru notuð við útvíst á fjöllum eða í daglegu amstri og því staðsetjum við merkið okkar sem „urban outdoor“. Það sem er nýtt hjá ZO•ON er að fleiri flikur falla í þennan flokk og má þar helst nefna glæsilega úlpu sem kallast Patti. Um er að ræða frábæra herraúlpu í léttari kantinum sem gefur góðan varma á köldum dögum. Hún er hönnuð með það í huga að vera lipur í notkun og er jafnframt vatnsheld svo hún þolir vel hvaða veður sem er. Patti fæst í tveimur litum, svörtum og dökkbláum, og úlpan passar við nánast allt. Fyrir dömunar hefur léttu úlpan Þrauka verið mjög vinsæl og til að toppa útlitið er Esja dúnjakkinn okkar settur undir hana.“ segir Hulda Karlotta Kristjánsdóttir, hönnuður og gæðastjóri hjá ZO•ON, en hún lærði fatahönnun við Listaháskóla Íslands.

### Vönduð, tæknileg efni og náttúrulegir litir

Von er á nýrri og glæsilegri vörlínu frá ZO•ON á næstunni og segir Hulda Karlotta að þar sé lögð jöfn áhersla á útvistarhlíðina og borgarklæðnað, eða „urban wear“.

„Við höldum áfram að nota vönduð, tæknileg efni og leggjum áherslu á smáatriðin. Hönnunin einkennist af afslöppuðu útliti og náttúrulegum litum. Við höfum verið með „2 in 1“ úlpu, sem eru frábærar fyrir okkar íslenska veður en auðvelt er að breyta þeim í regnjakka. Þetta hefur mælst svo vel fyrir hér að við ætlum að halda áfram með þetta og koma með fleiri útgáfur,“ upplýsir Hulda Karlotta.

„Næsta vetur munum við svo bæta við „3 in 1“ jökkum, sem eru þriggja laga jakkar með primaloft-jakka innan í. Við hugsum sumarlinuna og vetrarlínuna sem eina heild, þar sem við getum leikið okkur með léttar sumarflíkur og einangrað þær með öðrum dún- eða primaloftflíkum þegar kólna fer í veðri. Þetta gefur flikunum mun meira notagildi en áður,“ segir Hulda Karlotta.

### Útlit, virkni og gæði

Þegar ný lína verður til hjá hönnunarteymi ZO•ON er farið vel yfir hvað hefur gengið vel og hvað síður, að sögn Huldu Karlottu. „Við höfum alltaf í huga útlit, virkni og gæði. Við þurfum líka að hafa í huga að við viljum ná til breiðs aldurhóps. Innblástur og líti sækjum við yfirleitt í íslenska náttúru. Hún er stórbrotin og hefur alltaf upp á eitthvað nýtt að bjóða fyrir innblásturinn. Við erum tvö í hönnunarteyminu, ég og Martti Kellokumpu sem er frá Finnlandi. Hann er þalreynður útvistarhönnuður og starfaði í mörg ár hjá finnska merkinu HALTI. Við erum nokkuð ólíkir hönnuðir, hann er með tæknilegu hliðina og ég er meira með tiskuhliðina. Þessar ólíku hliðar gera okkur að sterku teymi og má sjá afraksturinn okkar í nýju vetrarlínunni sem er nú í verslunum okkar. Þessi lína hefur vægast sagt fengið góðar viðtökur,“ segir Hulda Karlotta brosandi.

### ZO•ON í jólapakka fyrirtækja

Sífelld fleiri fyrirtæki kjósa fatnað frá ZO•ON fyrir starfsfólk sitt. „Hjá okkur fást vinnupeysur og annar þægilegur vinnufatnaður þar sem ekkert er gefið eftir hvað varðar gæði og endingu. Það er frábært fyrir fyrirtæki að geta boðið starfsfólki falleg gæðaföt úr göðum



Sífelld fleiri fyrirtæki kjósa fatnað frá ZO•ON fyrir starfsfólk sitt. „Hjá okkur fást vinnupeysur og annar þægilegur vinnufatnaður þar sem ekkert er gefið eftir hvað varðar gæði og endingu,“ segir Hulda Karlotta. MYNDIR/ANTON BRINK



Patti er frábær herraúlpa í léttari kantinum sem gefur góðan varma á köldum dögum. Hún er hönnuð með það í huga að vera lipur í notkun og er jafnframt vatnsheld svo hún þolir vel hvaða veður sem er.

efnum sem hafa mismunandi eiginleika,“ segir Hulda Karlotta.

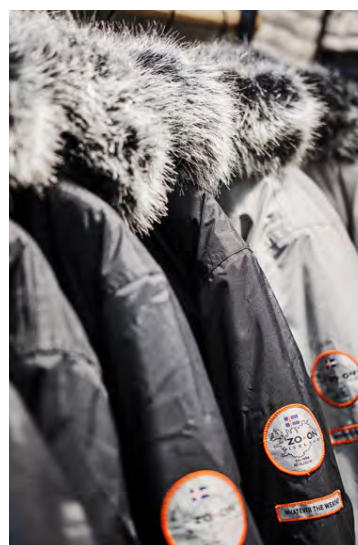
Fatnaður frá ZO•ON hentar einnig vel til jólagjafa eða annarra starfsmannagjafa fyrirtækja. „Við höfum margt sniðugt að bjóða í gjafir fyrir starfsfólk fyrirtækja, svo sem yfirhafnir, hlýjar peysur og

buxur, auk þess sem gott úrval er af fylgihlutum á borð við undirfatnað, húfur, vettlinga, léttu bakpoka og fleira,“ segir Hulda Karlotta.

Gjafkortin frá ZO•ON hafa einnig verið vinsæl og þau eru kjörin jólagjöf til starfsmanna fyrirtækja en þá getur fólk sjálft valið það sem



Hönnunin einkennist af afslöppuðu útliti og náttúrulegum litum. Við höfum verið með „2 in 1“ úlpu, sem eru frábærar fyrir okkar íslenska veður en auðvelt er að breyta þeim í regnjakka.



Úlpurnar frá ZO•ON henta vel fyrir útvíst jafnt sem daglega lífið.

„Við höfum margt sniðugt að bjóða í gjafir fyrir starfsfólk fyrirtækja, svo sem yfirhafnir, hlýjar peysur og buxur, auk þess sem gott úrval er af fylgihlutum á borð við undirfatnað, húfur, vettlinga, léttu bakpoka og fleira.“

Hulda Karlotta Kristjánsdóttir



Fallegir litir einkenna nýjustu línuna.

hentar hverjum og einum best. „Við tökum vel á móti fyrirtækjum og metum þarfar þeirra. Mörg fyrirtæki vilja láta merkja fatnaðinn, fá sýnishorn eða máttunarsett. Við reynum að mæta þörfum hvers og eins eftir fremsta megni og leggjum mikið upp úr því að veita framúr-

skarandi þjónustu,“ segir Hulda Karlotta að lokum.

**Söluastaðir:** ZO•ON selur vörur sínar í verslunum um allt land. Hægt er að sjá nánar um söluastaðina á [www.zo-on.is](http://www.zo-on.is).

# Minni sykurlöngun, jafnari blóðsykur og aukin orka

Raspberry Ketones frá Natures Aid getur hjálpað til við að losna við sykurþörf og minnka matarlöngun. Fjölmargir tala um aukna orku, að auðveldara sé að losna við aukakíló og halda kjörþyngd.

## Náttúrulegur andoxunargjafi

Raspberry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te. Raspberry Ketones getur haft áhrif á hormónið adiponectin sem heilbriggt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Þegar þessi hormón starfa rétt ásamt því að við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega þá sófnum við ekki umframfitu.

Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi, fitutap (aukinn fitubrennsla) og það getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum,“ segir Hrönn Hjálmarasdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

**Raspberry Ketones minnkar sykurþörfina og gefur mér aukinn kraft og einbeitingu.**

Agnes Hlíf Andrésdóttir

Agnes Hlíf Andrésdóttir er viðskiptastjóri á auglýsingastofunni H:N, móðir og áhugamanneskja um heilbrigðan lífsstíl.

„Ég sinni krefjandi starfi sem krefst bæði mikils aga og einbeitingar á hverjum einasta degi. Það skiptir mig því gríðarlega miklu máli að æfa reglulega og huga vel að næringunni.“

Agnes Hlíf segir það lykilinn að velgengni, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu. Það skipti ekki síður máli að vera góð fyrirmynd og stundum geti stríðið við sykurþökann tekið á. „Raspberry Ketones kom því eins og himnasending inn í líf mitt. Það dregur ekki aðeins úr sykurþörfinni heldur gefur mér aukinn kraft í æfingarnar og veitir oftast en ekki þetta „litla auka“



Agnes Hlíf Andrésdóttir, viðskiptastjóri á auglýsingastofunni H:N, mælir með Raspberry Ketones fyrir fólk með marga bolta á lofti.

sem stundum vantar upp á þegar kemur að daglegu amstri,“ segir Agnes Hlíf.

„Ég byrja daginn alltaf á að taka eina töflu fyrir morgunmat og finn hvernig það gefur mér strax auka kraft inn í daginn. Svo tek ég eina áður en ég fer á æfingu, hvort sem það er í hádeginu eða seinni-

partinn. Fyrir mér er Raspberry Ketones jafn mikilvægt og lýsið er fyrir börnin mín,“ útskýrir hún.

„Græna teið í Raspberry Ketones hjálpar mér að halda góðri einbeitingu lengur og orkan helst jafnari og stöðugri en ella. Ég mæli hiklaust með Raspberry Ketones fyrir fólk með marga bolta á lofti.“

## Fann áhrifin strax

Sigrún Emma Björnsdóttir er mikil íþróttakona. Hún er lærður einkaþjálfari og hefur æft Crossfit af kappi ásamt handbolta o.fl. Hún veit því heilmikið um heilbrigðan lífsstíl, hreyfingu, mataræði, vítamín og bætiefni. Hún hefur notað Raspberry Ketones í nokkur ár eða frá því árið 2014 með góðum árangri



„Ég borða minni sykur og blóðsykurinn er jafnari.“

Sigrún Emma Björnsdóttir einkaþjálfari.

en það sýnir kannski hversu mikil og góð virkni er í þessari vöru.

„Ég fann áhrifin um leið. Strax á fyrstu vikunni fann ég að sykurlöngunin minnkaði og varð lítil sem engin. Í kjölfarið minnkaði sykurátið og blóðsykurinn varð mun jafnari sem auðvelaði mér að borða bæði minna og hollara. Auk þess fann ég strax mikinn mun á orkunni og hversu mikið skapbetri ég varð, því sykur fer illa í skapið á mér. Ég tek eina töflu á morgnana fyrir morgunmatinn og eina töflu fyrir hádegismatinn.“



## Veldu gæði

Hvert hylki inniheldur 400 mg af hreinum Raspberry kjarna ásamt 35 mg kjarna af hreinu grænu tei. Það inniheldur engin litarefni eða rotvarnarefni, laktósa eða ger. Raspberry Ketones Advance frá Natures Aid er GMP vottað (Good manufacturing process) og uppfyllir það ströngustu gæðakröfur sem völ er á.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

## Ginger, Turmeric og Bromelain



Mögnuð blanda sem byggð er á árpúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Hún getur m.a. reynst vel við bólgum ýmiskonar og er afar góð fyrir meltinguna.



„Nánast alla tíð hef ég átt við vandamál í öndurnarfærum að stríða sem lýsti sér m.a í stífluðu nefi og þrátt fyrir aðstoð sérfræðinga versnaði vandamálið stöðugt. Eftir að hafa notað „Ginger, Turmeric & Bromelain“ í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri“

Prymur Sveinsson



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

# Saknar íslenska jólabrjálæðisins

Kristín Þorsteinsdóttir býr í Singapúr en finnst ómissandi að fá íslenskt hangikjöt á jólinum. Þar í landi er byrjað að skreyta og spila jólalög í október, eða um leið og hrekkjavökuskrautið er tekið niður í verslunarmiðstöðvunum.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Síðan ég flutti til Asíu fyrir fimm árum hefur allt sem kallast jólahefðir farið út í veður og vind, enda erfitt að komast í jólagírinn í 30 stiga hita og sólskini. Á meðan ég horfi upp á vinkonur mínar á Íslandi standa sveittar á adventunni við að baka 13 sortir af smákökum, þeytast á milli jólatónleika og fleiri viðburða tel ég mig góða ef ég hef mig í að baka piparkök með dóttur minni, sem eru síðan yfirleitt ekki borðaðar fyrr en í mars, og fara á hinn árlega jólabasar í dönsku kirkjunni í Singapúr,“ segir Kristín Þorsteinsdóttir kankvíslega.

## Kampavín í fordrykk og hangikjöt í aðalrétt

Kristín er fædd og uppalin í Hrutafirðinum en bjó um árabíl í Frakklandi áður en leið hennar lá til Singapúr og sambýlismaður hennar er franskur. „Hann er alinn upp við að gjafirnar séu opnaðar á jóladag en hann hefur náttúrulega uppgötvad hentugleika þess að halda upp á jólin á aðfangadagskvöld. Mér hefur einhvern veginn tekist að komast yfir hangikjöt fyrir næstum hver jól, nema eitt árið þegar ég borðaði fisk á gistiheimili í Sri Lanka. Þótt Frakkland sé vaggá matargerðarlistar í heiminum er framlag þess til jólaborðhaldsins á mínu heimili takmarkað við gæsaliþfrankæfu í forrétt og kampavín í fordrykk,“ segir Kristín og bætir við að jólin séu ekki stærsta hátíð ársins í Singapúr heldur hið kínverska nýár sem ber upp í janúar eða febrúar.

## Innfluttar jólahefðir

„Jólin í Singapúr eru fyrst og fremst neysluhátíð og er byrjað að skreyta og blasta jólalögnum í útvarpinu í október eða um leið og hrekkjavökuskrautið er tekið niður í verslunarmiðstöðvum borgarinnar. Jólahefðir Singapúra eru að mestu leyti innfluttar en miklu meira er gert úr kínverska nýárinu og fjölmargar hefðir og siðir tengd þeim árstíma. Þó nokkur hluti Singapúra er kristinnar trúar og fara margir í miðnæturmessu á aðfangadagskvöld. Það eru margir söfnuðir og kirkjur af ýmsum stærðum og gerðum, allt eftir fjárhagsstöðu safnadarins, eða allt frá látlausu plássi í skrifstofubyggingu upp í nýttiskulegar hallir eftir stjórnuarkitekta,“ upplýsir Kristín.



Salóme þekkir ekkert annað en jól í Asíu en í ár verður breyting þar á.



Kristín (í miðjunni) fékk systur sínar í jólaheimsókn til Singapúr í fyrra..



Salóme, dóttir Kristínar, í jólaskapi í 30 stiga hita.

„Jólahefðir Singapúra eru innfluttar en miklu meira er gert úr kínverska nýárinu og fjölmargar hefðir og siðir tengd þeim árstíma.“

Kristín Þorsteinsdóttir

meira að segja á Þorláksmessu. Svo á annan jólam heldur bara allt áfram sinn vanagang. Það er hins vegar mjög gaman að ferðast í Asíu um jól, sem og á öðrum tímum ársins. Síðustu jól fékk ég skemmtilega sendingu þar sem systur mínar og mágur einn lögðu land undir fót og héldu jól og áramót í Singapúr og Taílandi. Þar komumst við aldeilis í feitt því þau höfðu náttúrulega með sér flest það matarkyns sem viðkemur íslenskum jólam,“ segir Kristín sem mun verja jólamum að þessu sinni á Íslandi í fyrsta inn í sex ár.

## Fékk skemmtilega jólasendingu

„Það sem ég sakna mest við jólin á Íslandi er þetta alltumlykjandi jólabrjálæði sem heltekur landið upp úr miðjum nóvember þar sem flest sem maður gerir og hugsar hefur tilgang tengdan jólamum. Þess vegna fannst mér fyrstu jólin sem ég eyddi í útlöndum frekar þunnur þrettandi. Jú, það eru ljós og skraut en flestir halda bara áfram með sína rútinu,

SÍÐUSTU FORVÖÐ!  
EKKI HÆGT AÐ  
BÆTA VIÐ FLEIRI  
TÓNLEIKUM

Við komum með  
jólin til þín!

# Jólagestir

2017  
Björgvins

UPPSELT Á ÞRENN TÓNLEIKA · ÞÖKKUM ÓTRÚLEGAR VIÐTÖKUR

AUKATÓNLEIKAR 12. DESEMBER

FÁIR MIÐAR EFTIR !



Eva Rán Reynisdóttir, verslunarstjóri Panduro Hobby, segir aðventuna vera einn aðal föndurtíma ársins. MYNDIR/ERNIR

# Föndurtíminn er fram undan

Verslunin Panduro Hobby selur fjölbreyttar föndurvörur fyrir allar gerðir föndurs. Eva Rán Reynisdóttir verslunarstjóri segir að nú fyrir aðventuna, aðalföndurtíma ársins, sé búðin full af jólaföndri.

**F**öndurverslunin Panduro Hobby var opnuð í Smáralind í lok ágúst. Búðin selur fjölbreyttar föndurvörur fyrir alla aldurshópa og mætti kalla draumaverslun föndrarans. Um þessar mundir er búðin full af alls kyns jólaföndurvörum fyrir aðventuna, sem er hjá mörgum aðalföndurtími ársins.

„Panduro er upprunalega frá Svíþjóð og var stofnuð í kringum árið 1950 af manni sem heitir Panduro að eftirnafni,“ segir Eva Rán Reynisdóttir verslunarstjóri. „Við sérhæfum okkur í föndurvörum fyrir fólk á öllum aldri. Við erum með allt frá barnaleir upp í efni í saumaskap og allt þar á milli.“

Búðin er tiltölulega nýttilomin, en hún var opnuð 31. ágúst síðastliðinn. „Við höfum fengið mjög góðar

viðtökur,“ segir Eva. „Fólk er mjög ánægt að fá svona föndurverslun inn í verslunarmiðstöð og við erum mjög ánægð með viðtökurnar.“

Við höfum rosalega mikið úrval, en erum samt eingöngu með gæðavörur,“ segir Eva. „Það er mikil hugsun lögð í allar vörurnar hjá okkur og þær eru líka á góðu verði.“

## Jólaföndur sniðugt í skammdeginu

„Núna erum við með alls konar jólaföndur,“ segir Eva. „Við erum með margs konar hráefni og svo erum við með pakkningar af jólaföndri, þar sem þú föndrar allt eftir leiðbeiningum frá grunni. Við erum líka til dæmis með jólakúlur sem er mikið í tísku að skreyta með alls konar aðferðum og hengja upp á jólatré. Svo erum við náttúrulega líka með

ýmislegt aðventutengt, eins og til dæmis efni í aðventudagatöl, sem fólk vill oft búa til sjálf.“

Föndur er rosalega gott fyrir sköpunargleðina,“ segir Eva. „Þetta er róandi, en þetta ýtir líka undir myndunarafl og sköpun og er mjög sniðugt núna til að hressa upp á dimmasta tíma ársins og skreyta fyrir jólin. Þú getur náttúrulega föndrað allan ársins hring, en þessi tími núna fyrir jólin er aðalföndurtíminn.“

## Samvera og sköpun

„Föndur er líka sniðugt fyrir fjölskyldur sem vilja finna sér hluti til að gera saman án þess að sitja fyrir framan skjá,“ segir Eva. „Við erum til dæmis með mjög skemmtilegt föndur-teningaspil sem hefur vakið mikla lukku. Þetta er borðspil með

teningum sem snýst um að föndra og það getur verið mjög skemmtilegt fyrir alla fjölskylduna.“

Föndur snýst um sköpun og við viljum endilega hvetja fólk til að

setjast niður og skapa eitthvað fallegt,“ segir Eva. „Panduro er draumaverslun föndrarans og við reynum að vera með allt til alls fyrir föndrara.“



Jólaföndurvörurnar í Panduro erum mjög fjölbreyttar.



Það er vinsælt að föndra sínar eigin jólakúlur fyrir jólin.



Það er hægt að skapa töfrandi jólaheima með föndurvörum frá Panduro.



Panduro vill hvetja fólk til að setjast niður og skapa eitthvað fallegt.

# Þegar kviknaði í jólatrénu

Guðný Erla Jónsdóttir er 88 ára gömul og fædd og uppalin í Grindavík. Hún segir hér frá jólunum 1939 sem eru henni minnisstæð en hún missti föður sinn þetta sama ár og stríðið hófst.

Brynhildur  
Björnsdóttir  
brynhildur@365.is



Jólin 1939 eru Guðnýju sérstaklega minnisstæð. „Þetta var árið sem pabbi minn dó, 1939, árið sem stríðið byrjaði og fyrstu jólin án hans. Ég var elst af alsystkinum mínum og þegar hann var farinn varð ég að taka við ýmsum skyldum hans og tók að mér að sjá um kindurnar en það varð að gegna þeim fyrir sex á aðfangadagskvöld og ég gerði það. Svo var alltaf slátrað lambi fyrir jól til að fá nýtt kjöt.“

Húsið þar sem fjölskyldan bjó að Innlandi var tvílyft timburhús. „Það lék á reiðiskjálfi þegar var hvasst og sveiflaðist til. Við höfðum ekkert rafmagn og elduðum með kolaeldavél. Á efri hæðinni var ofn sem var kolakyntur þegar kaldast var.“ Það gefur því augaleið að eldhætta var mikil í húsinu og mikið hugsað um það.

„Jólatréð var aldrei skreytt fyrr en á Þorláksmessu og var uppi á lofti í þetta sinn. Það var kalt og snjöpungt úti og vel kynt inni svo ég af rælni opnaði aðeins gluggann því mér fannst vera þungt loft þarna uppi. Og þá kviknaði í jólatrénu sem var skreytt með kertum



Guðný Erla Jónsdóttir minnst bernskujólanna þegar kviknaði í jólatrénu. MYND/ERNIR

og ég hugsaði: Guð minn almáttugur!“ Það vildi svo vel til að einn fullorðinn hálfbróðir Guðnýjar var þarna staddur og greip teppi og henti yfir tréð svo allt fór vel. „En

þetta var mikið áfall því ég vildi svo mikið standa mig fyrst pabbi var ekki lengur. Og það var þá ekkert jólatré meir þessi jólin.“

En Guðný á líka góðar minningar

frá þessum jólum. „Það snjóaði mikið þessi jól og við krakkarnir fórum út og bjuggum til snjöhús og fengum kerti og vorum að leika okkur.“ Hún man einnig að þau



Lifandi ljós á jólatrénu voru falleg en gátu skapað mikla eldhættu.

krakkarnir spiluðu þegar það mátti á annan í jólum. „Við máttum ekki spila, hvorki á aðfangadag né jóladag, en eftir það spiluðum við spil sem heitir Þúkk. Ég er búin að gleyma því núna hvernig það var en þetta var alltaf spilað.“

Hún minnst þess einnig að nágrannar af næstu bæjum komu og hlustuðu á útvarpið. „Þarna var stríðið hafið og ekki mátti segja allar fréttir. „Annars voru jólin svona eins og vera bar, nema hvað þabba vantaði.“

**JÓLIN ERU HJÁ OKKUR...**

Jólaökur,  
Smákökur,  
Stórar piparkökur  
fil að skreyfa,  
Pipakökunús  
o.m.fl.

**BJÖRNSBAKARI**  
Sími: 561 1433

www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30  
laugardaga 8.00 - 16.00  
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35  
Fálkagata 18



Kristín Guðnadóttir hefur þessa jólasögu eftir áreiðanlegum heimildum.

## Mjólkurbíllinn sem rataði heim

Kristín Guðnadóttir, 90 ára, segir hér aðventusögu af atburði sem átti sér stað um 1950.

Nú þegar þykir jafn sjálfsagt að lesa Aðventu Gunnars Gunnarssonar á jólaföstu og að lesa guðspjallið langar mig að segja aðra jólasögu. Hún gerist um 1950 þegar bílar voru ólíkir því sem er í dag, vegir slæmir og lögreglan ekki á hverju strái. Þá leggja tveir félagar af stað austur í Þjórsárdal að sækja sér jólatré. Þeir heita Ásgeir Jónsson og Gísli Eiríksson. Þeir finna tré og höggva og gista hjá vinafólki á Ásólfstöðum í Þjórsárdal. Næsta dag í björtu veðri leggja þeir af stað heim aftur. Þegar kemur niður á Skeið aka þeir fram á mjólkurbíl frá Mjólkurbúi Flóa-

manna og var bílstjórinn sofnaður fram á stýrið. Þeir hugsa með sér: Jæja, nú hefur vinurinn fengið vel út í kaffi hjá bændunum. Annar félaginn sest undir stýri á vörubílum við hlið bílstjórans og ekur honum inn á plan Mjólkurbúsins á Selfossi. Síðan aka þessir bjargvættir til síns heima með tvö jólatré og eitt adventugóðverk í farteskinu. Ekki fara sögur af viðbrögðum bílstjórans þegar hann rumskar á planinu. Mér var sögð þessi jólasaga um það leyti sem hún gerðist enda Gísli Eiríksson maðurinn minn og mér hefur alltaf þótt hún skemmtileg á aðventunni.

**MARAFON NOW OG  
11GB Á 3.990 KR.\***

\*á mánuði

**365**

# GLEÐILEG SPILAJÓL!



## ÉG VEIT!

Hversu margar knattspyrnuhetjur getur þú nefnt? Hvað þekkir þú margar frægar kvikmyndastjörnur? Hljómar einfalt en tíminn er naumur...

ÉG VEIT! er stútfullt af skemmtilegum og óvæntum efnisatriðum sem reyna á ímyndunaraflið og hraða spilara.

Til að vinna þarf að hitta á orðin sem talin eru upp á spjöldunum og veðja á getu annarra spilara.



# FRÁBÆR BORDSPIL FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA



## MITT FYRSTA ALIAS

Mitt fyrsta Alias býður yngstu spilurinum upp á tækifæri til að tala og skemmta sér konunglega á meðan!

Getur þú útskýrt orð án þess að nota neinn hluta orðsins? Hugsaðu hvar þú hefur séð hlutinn áður, hversu stór hann er eða hvernig hann lítur út. Það er hægt að skemmta sér og auka orðaforðann í leiðinni.

Komdu með litríkum persónum í skemmtilegan orðaleik!



## KOMIN Í VERSLANIR!

# Mikilvægt að gjafirnar nýtist

Signý Jónsdóttir, nemi í vöruhönnun við LHÍ, býr til allar jólagjafirnar enda hæg á margt.

Brynhildur  
Björnsdóttir  
brynhildur@365.is



Signý hefur gefið eitthvað sem hún gerir sjálf í jólagjöf síðan hún man eftir sér. „Ég hef alltaf gefið eitthvað sem ég hef gert sjálf, frá því ég var þínulítill, en stundum eitthvað annað með líka.“ Signý er fjölhæf og jólagjafirnar bera þess merki. „Ég geri aðallega skipulagsdagbækur fyrir vinkonur og systur, hanna, skreyti og bind þær inn og hef gert í svona tvö eða þrjú ár. Ég hef alltaf haldið dagbók sjálf sem ég bý mér til því mér finnst engin sem ég get keypt vera eins og hentar mér og mínu skipulagi. Vinkonur mínar hafa séð bækurnar og verið hrifnar og þá fór ég að gera bækur handa þeim.“ segir Signý og bætir við að jólin séu hentugur tími til að gefa dagbók. „Það er svo sniðugt að gefa dagbók í jólagjöf þegar nýtt ár er handan við hornið.“

Signý bindur bækurnar inn sjálf og fer í prentsmiðjur og fær þar pappír sem til fellur. „Þetta er allt úr mismunandi tegundum af pappír og ég ljósrita dagana á blöðin. Svo geri ég klippimyndir framan á eða mála. Dagbækurnar eru alltaf mismunandi milli ára og ég útfæri bækurnar handa hverri og einni, hver fær sína persónu-



Signý Jónsdóttir gefur aðeins jólagjafir eftir sjálfa sig sem nýtast þeim sem þiggja. MYND/ANTON BRINK

legu gjöf. Ég reyni að setja mig inn í hvernig vinir mínir hugsa. Besta vinkona mín er mjög ánægð með sína og er búin að panta aðra. Í fyrra gerði ég sjö bækur en þær voru ekki allar dagbækur. Mamma fékk til dæmis bók með hreinum

síðum því það hentar henni betur.“

En í ár verða bækurnar ekki það eina sem Signý gerir fyrir jólapakkann. „Núna er ég að vinna mikið í keramíki í samvinnu við vinkonur mínar í Listaháskólanum. Ég geri bæði keramikdiska og skálar og

hálfkúlur með fallegum glerungi. Stundum kemur eitthvað misheppnað út úr ofninum og þá set ég nýtt lag af glerungi. Og þá kemur kannski eitthvað út sem ég var ekkert búin að sjá fyrir. Mér finnst mjög gaman að gera tilraunir. Við



Hér má sjá hálfkúlu eftir Signýju ofan á innpakkaðri dagbók en hún notar ekki jólapappír heldur pakkar gjöfum inn í dagblaða- eða tímaritapappír.

stefnum á að halda markað á Loft Hosteli 16. desember og þá verðum við með ýmislegt til sölu.“

Signý klykkir svo út með að segja frá því að hún geri líka konfekt og gefi fyrir jólin. „Ég geri ekki konfekt eftir uppskrift heldur bulla bara eitthvað, finnst gaman að prófa hvað fer vel saman og prófa mig áfram. Ég fer aldrei eftir uppskrift þegar ég elda og alls ekki við konfektgerðina.“

Signý hefur áhuga á því að endurvinnna hluti og jólagjafirnar endurspeglar það. „Ég hef það að markmiði að gefa eitthvað sem eyðist eða fólk notar og nýtir. Þess vegna geri ég dagbækurnar því fólk notar þær. Og fólk er alltaf til í að borða konfekt.“

Ísafold er ein stærsta prentsmiðja landsins og þjónustar daglega stóran hóp viðskiptavina. Verkefni okkar eru jafn fjölbreytt og viðskiptavinir okkar eru margir. Allt frá einföldum nafnspjöldum til bæklinga sem dreift er á öll heimili landsins. Bækur, tímarit, bæklingar og umbúðir. Við komum hugmyndum þínum í framkvæmd.

**Hafðu samband og við klárum þetta saman.**

Tækni og reyndar hendur fara vel saman

 **ÍSAFOLDAR**  
PRENTSMIÐJA



Suðurhrauni 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | [www.isafold.is](http://www.isafold.is)

Ísafoldarprentsmiðja er umhverfissvottuð prentsmiðja af Svaninum, norraena umhverfismerkinu. Við erum aðilar að Rammasamningi Ríkiskaupa og Rammasamningi Reykjavíkurborgar. Við framleiðum dagblöð, bækur, tímarit, bæklinga, umbúðir, veggspjöld, bréfsfíni, umslög, nafnspjöld, fjölpóst og margt fleira.





Þessi mynd sýnir hvernig leikurinn gengur fyrir sig. MYND/IMGUR/THATIS-SOREAGAN

## Leikur fyrir jólaglápið

Nú þegar aðventan er að byrja og myrkið og stressið ætlar engan enda að taka finnst mörgum ánægjulegt að sötra vín eða öl í lok erfiðs dags, eða einfaldlega til að stytta langar stundir í skjóli frá myrkri og kulda. Til að koma sér í jólaandann eru margir líka byrjaðir að rifja upp kynnin við klassískar jólamyndir sem þeir hafa séð milljón sinnum og kunna næstum utan að. Það er því ekki úr vegi að krydda aðeins glápstundirnar með skemmtilegri viðbót, eins og til dæmis skemmtilegum drykkjuleik.

Notandinn ThatIsSoReagan á vefsíðunni Imgur á heidurinn af frábærum drykkjuleik sem hann deildi á síðuna fyrir um þremur árum en er enn á sveimi um internetið.

Leikurinn er einfaldur. Þú setur jólasveinahúfu ofan á hornið efst til vinstri á sjónvarpinu þínu og í hvert sinn sem einhver stendur þannig að það lítur út eins og hann sé með húfuna á hausnum færðu þér sopa.

Það er að sjálfsgöðu líka ekkert verra að drekka í sig jólaandann með óáfengum drykk, eins og kakó eða hinum sígilda jóladrykk malti og appelsini.



Þessir dásemdarmolar dekra við bragðlaukana. Eru sniðugir í matar-jólagjafir.

## Dökkir súkkulaðimolar með kaffinu

Nú þegar kuldinn bítur kinn er notalegt að eiga eitthvað verulega gómsætt með rjúkandi heitu kaffinu. Þessir súkkulaðimolar eiga sérstaklega vel við þessa dagana þegar aðventan er að ganga í garð en þeir bókstaflega dekra við bragðlaukana.

**1 dl rjómi**  
**50 g smjör**  
**300 g dökkt súkkulaði, helst 70%**  
**1 dl hrein jógúrt**  
**2 tsk. kaffiduft**  
**Kakóduft**

Hitið rjómann og smjörð í potti. Takið af hellunni og setjið súkkulaðið í bitum út í og bræðið saman. Setjið jógúrt og kaffiduft út í og blandið vel saman. Mótið deigið í fremur litlar kúlur með skeið. Ef deigið verður klístrað er gott að kæla það aðeins. Látið kúlurnar stífna í ísskáp. Stráid kakói yfir þær og berið fram með t.d. góðu kaffi.

## Ís með After Eight

Heimagerður ís er sá besti. Hægt er að búa til ísinn með ýmsum útfærslum en í þessari uppskrift er notað After Eight piparmintusúkkulaði.

### Það sem þarf:

**8 eggjarauður**  
**6 msk. sykur**  
**6,5 dl rjómi**  
**200 g suðusúkkulaði**  
**200 g After Eight**

Setjið 1,5 dl rjóma í pott með suðursúkkulaðinu og bræðið það á meðalhita. Hrærið þar til blandan verður jöfn og fin. Þeytið eggjarauður og sykur. Bætið því næst súkkulaðiþöndunni saman við eggin. Þeytið restina af rjómanum og setjið hann síðan saman við súkkulaði- og eggjablönduna. Skerið After Eight súkkulaði niður og setjið saman við. Setjið plastfilmu í form og isblönduna þar í. Frystið. Ef ísblandan er sett í ísvél er After Eight súkkulaðiþöndunum bætt í þegar um tíu mínútur eru eftir af tímanum. Þegar ísinn er borinn á borð er fallegt að skreyta með After Eight súkkulaðiþöndum.



Heimagerður jólais.

HÉÐAN ER ENGIN LEIÐ TIL BAKA  
HÉÐAN ER ENGIN LEIÐ AFTUR HEIM

SKUGGARNIR

Stefán Máni

NÝ BÓK EFTIR  
METSÖLUHÖFUNDINN  
STEFÁN MÁNA

SÖGUR  
ÚTGÁFA

# Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBODIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



## HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



LAND ROVER Defender puma 38". Árgætt 2008, ekin 160 þ.KM, dísel, 6 girar. Verð 4.900.000. Rnr.212121.



GLÆSILEGT EINTAK  
VOLVO S60 drive. Árgætt 2012, ekin 134 þ.KM, dísel, sjálfstíptur 6 girar. Verð 2.390.000. Rnr.212186.



BESTA VERÐIÐ  
SKODA Superb ambition greenline. Árgætt 2013, ekin 125 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 2.180.000. Rnr.212251

Höfðabílar  
Fossháls 27/ Dragháls megin,  
110 Reykjavík  
Sími: 577 4747  
www.hofdabilar.is

bilauppbod.is

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur 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

### Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÆBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

### Þjónusta

### Pípulagnir

Pípulagningamestari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

### Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. 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.

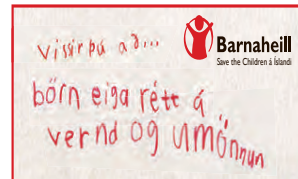
### Málarar

### REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarpjónusta löggiltra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafll., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningapj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is



## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing




**FAST** Ráðningar

lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is  
www.fastradningar.is

### Baðviftur

Úrvalið er hjá okkur!



**Tilboð frá kr 8.990**

### Gastæki

Einnota kútar Engin leiga



**Tilboð frá kr 24.990**

### Grátandi gluggar?

Purrktæki



**Tilboð frá kr 39.990**

### Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



### Hitavír

Í þakrennur, frostvörn eða vatnslagnir.



**Tilboð frá kr 1.450**

### Handpurrkari

2100 wött



**Tilboð frá kr 19.990**

### Þakblásarar



### Hitablásari

Vatnshitablásari í bílskúrinn



**Tilboð frá kr 69.990**

Upphengjur fylgja

### Rör og fittings

fyrir loftræstinguna!



### Lönaðarviftur

-Úrval af stærðum og gerðum



### Lönaðar-purrktæki

-eftir raktjón  
-eftir steypun  
-eftir málun



**Tilboð frá kr 331/24klst 149.990**

### Loftviftur



**VORTICE**

### Gluggaviftur



### Útsogsviftur





# ishúsið



# viftur.is

-andaðu léttar

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



Laugavegur 120

## HÓTEL MIÐGARÐUR TIL HAMINGJU MEÐ OPNUNINA!

Mannverk lauk nú í sumar framkvæmdum seinni áfanga Hótel Miðgarðs við Laugaveg 120. Hótel Miðgarður er hluti af CenterHotels keðjunni sem rekur í dag sex hótel í miðborg Reykjavíkur.

Viðbyggingin er viðbót við hálftrar aldar gamalt hús Gunnars Hanssonar sem upprunalega hýsti Búnaðarbankann. Sá hluti var endurinnréttaður og tekinn í notkun árið 2015 með 43 hótelherbergjum og veitingastað. CenterHotel Miðgarður er nú í heild fullbúið 170 herbergja hótel með veitingastað, opinni móttöku, bar, fundarsólum og glæsilegri heilsulind.

Við óskum Centerhotels til hamingju með nýja hótelið og þökkum um leið öllum þeim aðilum sem komu að þessu verkefni fyrir ánægjulegt og gott samstarf.

Mannverk sá um þróun, hönnunarstjórn og framkvæmdir á húsnæðinu eftir hönnun Glámu-Kím arkitekta og í samstarfi við eftirtalda aðila:

**CENTERHOTEL**  
MIÐGARÐUR

**M** **MANNVERK**  
FRAMKVÆMDIR  
OG RÁÐGJÖF

MANNVERK.IS



## Húsviðhald

ALHLÍÐA  
FASTEIGNAVIDHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA
- JARÐVINNA
- HELLULAGNIR

**TILBOD PÉR  
AÐ KOSTNAÐARLAUSU !**  
Uppl. í s: 788 8870 eða  
verk@murumogsmidum.is  
**Múrum og smíðum ehf**

Viðhald Getum bætt við okkur verkum í múrverk-flísalögnum-flotun og rennum og niðurföllum. Vönduð vinnubrögð og áralöng reynsla. Uppl. í s:6185286 Þórður

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG  
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt  
& Selt

## Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Skólar &  
Námskeið

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

## Húsnæði

## 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  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

## Hönnun



## HÖNNUN

## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

## Atvinna

## Atvinna í boði

## VÉLVÍK EHF

Óskar eftir starfsmanni í fjölbreytt störf á verkstæði. Viðkomandi þarf að hafa bílpróf. Fyrri umsóknir óskast endurnýjaðar. Upplýsingar gefur Þórður Elefsen í síma 587 9960.



## Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á  
deiliskipulagi Reykjavíkur

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

## Fálkabakki 1, Fálkaborg

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 8. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 16. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Breiðholts I vegna lóðar nr. 1 við Fálkabakka. Í breytingunni felst að færa inn m.a. byggingu, stíg og bílastæði auk þess að færa innkeyrslu, breyta lóðarmörkum, útbúa byggingarreit og skammtímastæði. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Háaleitisskóli, Hvassaleiti

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 15. nóvember 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 23. nóvember 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir, Háaleitisskóla, Hvassaleiti, að Stóragerði 11A. Í breytingunni felst m.a. ný stæði fyrir hreyfihamlaða, útbúin við aðalinngang skólans og gert er ráð fyrir að önnur bílastæði (alls 32 stæði) verði færð innan skólalóðar, í suðvesturhorn lóðarinnar, með nýrri aðkomu frá Brekkugerði. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna

Tillögurnar er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 28. nóvember 2017 til og með 9. janúar 2018. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 9. janúar 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 28. nóvember 2017  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

## STRÁ



## Til hvers að auglýsa ?

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

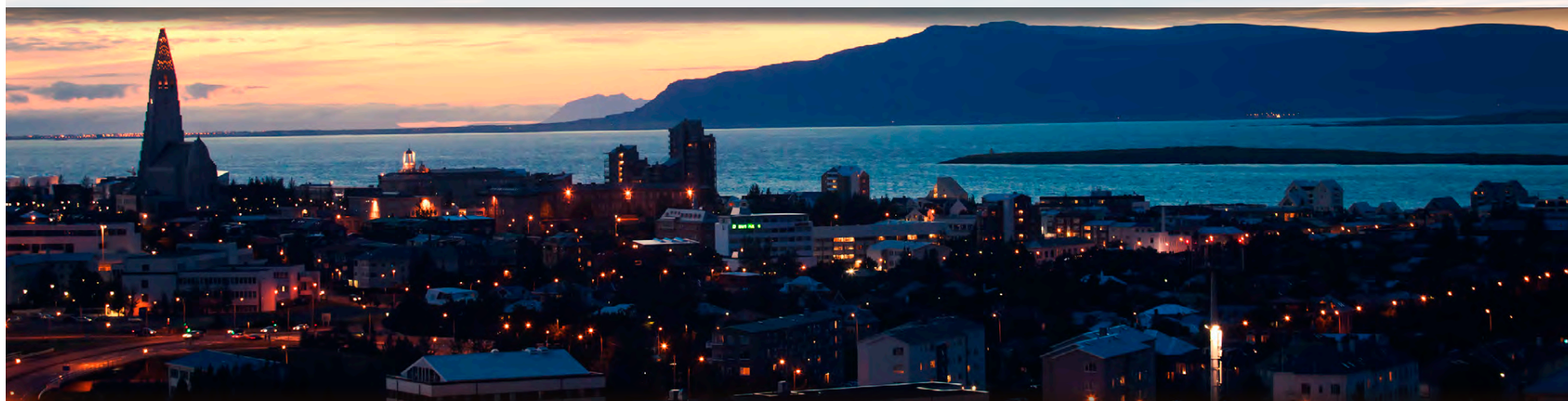
Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

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](mailto:stra@stra.is) - [gudny@stra.is](mailto:gudny@stra.is) - [www.stra.is](http://www.stra.is)

[www.stra.is](http://www.stra.is)

## Hjá okkur er alltaf opið hús – allan sólarhringinn



fasteignir.is á [visir.is](http://visir.is)