

LEIÐ

LAUGARDAGUR 9. DESEMBER 2017

Helgin



Bryndís Halldórsdóttir og Hany Hadaya dönsuðu sinn fyrsta tangó í Kramhúsinu fyrir mörgum árum og eftir það varð ekki aftur snúið. Þau taka þátt í jólasýningu Kramhússins í Gamla bíói. ➔8



Fjölskyldan bak við Feld, frá vinstri Marta Heiðarsdóttir, Kristín Birgisdóttir og Heiðar Sigurðsson feldskerfi. MYND/ANTON BRINK

Vönduð skinnavara í miklu úrvali

Feldur Verkstæði er sérhæft fjölskyldufyrirtæki sem hannar og selur skinnavöru. Í versluninni á Snorrabraut er enn fremur úrval af skinnfatnaði og á verkstæðinu er boðið upp á pelsaviðgerðir. Enn fremur stendur til að endurvekja íslensku mökkakápuna en íslenska lambskinnið er mikið í tísku núna. ➔2

Leppalúði

Jólasveinastytta
KR. 2.990.-



15 dagar til jóla

 icemart

LAUGAVEGUR 89 • S: 585 0507



Í versluninni á Snorrabraut 56 má finna fjölbreytt úrval gjafavöru og einnig fallegar skinnflikur sem er einungis hægt að fá þar.



Feldirnir hjá Feldi eru fjölbreyttir og fallegir.



Ef skinnflikin passar ekki er lítið mál að breyta henni á Feldi Verkstæði.



Selskinnsjakkar og kápur frá grænlenka merkinu Great Greenland.



Í versluninni er mikið úrval af fallegum yfirhöfnum og kápum.

Feldur Verkstæði er fjölskyldu-fyrirtæki sem sérhæfir sig í hönnun á skinnvörum. Hjónin Heiðar Sigurðsson og Kristín Birgisdóttir stofnuðu Feld Verkstæði til að auka úrvalið á skinnvarningi sem þeim fannst takmarkað. Þau vildu leggja áherslu á klassískar vörur úr skinni þar sem notagildi og gæði eru í hámarki, bæði í efni og framleiðslu. Kristín segir þau kaupa vottuð skinn sem keypt eru á uppboðum bæði í Danmörku og Finnlandi og eru þannig í miklum gæðaflokki. Það sama á við um framleiðsluna þar sem þau eru í nánú sambandi við framleiðendur sem allir sérhæfa sig í ákveðinni skinnvinnslu. Það hefur tekið mörg ár að finna bestu framleiðendurna og eru þau sífellt að vinna í því að halda gæðum og þróa vörur sem eru klassískar og óháðar ákveðinni tiskubylgju. „Klassískar skinnvörur eru fjárfesting, þær lifa lengi og endast vel. Ef þú kaupir pels getur hann gengið í arf til afkomenda, eins og gull. Fallega skinnhúfu áttu alla ævi, svo framarlega sem þú týnir henni ekki. Við erum einnig með mikið af smávörum sem er ekki óþarflega dýr og flestir geta keypt og hefur notið mikilla vinsælda.“

Vörur frá Feldi hafa í mörg ár verið til sölu í ýmsum verslunum, þar á meðal í Géysi og Ramma-gerðinni. Heiðar og Kristín hafa byggt fyrirtækið hægt og rólega upp og smám saman aukið vöru-



Skinnin eru vottuð og í háum gæðaflokki.

úrvalið. Með tímanum ákváðu þau að opna eigin verslun sem sýnir allt það úrval af vörum sem þau hafa hannað og þróað gegnum árin. Eftir opnun verslunarinnar á Snorrabraut 56 bættu þau við sig úrvali af pelsum, mökkakápum sérgerðum krögum og vestum. Auk þess hafa þau verið að þróa skinnfóðraða úlpu sem er mjög vinsæl í dag að sögn Kristínar.

Heiðar útskrifaðist sem feldskerri frá skóla í Tranos í Svíþjóð árið 1983 og hefur unnið við fagið síðan, þó með hléum. Nú hefur dóttir þeirra Marta sem er lærður fatahönnuður byrjað að vinna með þeim í þróun og hönnun á vörunum. „Það sem er á döfnni hjá okkur á næsta ári er að hanna nýjar vörur úr íslensku lambskinni. Við viljum endurvefja klassísku íslensku mökkavöruna sem einu sinni var svo vinsæl, eins og gærurkerrupokann, mökkaskóna og jafnvel mökkakápuna.“

Samhliða versluninni á Snorrabraut eru þau með verkstæði þar sem þau taka við gömlum pelsum í viðgerðir og breytingar.

„Það er svo gaman þegar konur koma með pelsa sem þær hafa erfð eða fengið að gjöf og við breytum þeim til að passa á nýja eigandann. Fólk er oft tilfinningalega tengt pelsinum sem oftar en ekki er frá móður eða ömmu en ef hann passar ekki á neinn þá endar hann hangandi inni í skáp árum saman.

Það er oft lítið mál að breyta skinnflikum og það er gaman að sjá konur labba út, alsælar í gamla pelsinum sem hefur öðlast nýtt líf.“ Kristín bendir enn fremur á að öllum vörum frá Feldi fylgi viðgerðarþjónusta. „Við fylgjum vörunum okkar eftir og ef eitthvað bilar þá lögum við það að kostnaðarlausu. Það er algengur misskilningur að pelsar og skinn þurfi einhverja sérstaka meðferð. Á Íslandi er ekki eins mikill raki og víða erlendis svo það þarf ekki að geyma pelsinn á neinn sérstakan hátt. Og svo segjum við alltaf: Það þarf bara að nota flikina, þó það komi aðeins rigning eða slydda á pelsinn er það ekkert mál, jafnvel bara gott fyrir flikina að vera viðruð. Það fer miklu betur með pels að nota hann en ef hann hangir alltaf inni í skáp.“

Kristín hlakkar til adventunnar. „Núna er að renna í fjórðu jólin hjá okkur hér á Snorrabraut en það eru samt ansi margir sem vita ekki af okkur hér og eru hissa yfir því að hér sé verslun,“ segir Kristín. „Það er gaman að vita að fólk líkar verslunin og oftar en ekki gengur fólk héðan út með bros á vör og jafnvel með orðunum: Ég á eftir að koma hingað aftur! Það er alltaf skemmtileg stemming hjá okkur í búðinni á þessum árstíma og við viljum nota tækifærið til að bjóða öllum að líta við hjá okkur á Snorrabrautinni.“

Ekki þjáast um hátíðarnar

Meltingarensímín frá Enzymedica eru nýjung á Íslandi en öflug ensím bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál sem tengjast erfiðri meltingu.

Hver kannast ekki við að verða þreyttur eftir þunga máltíð? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki en þetta tengist að öllum líkindum skorti á meltingarensímum. Líkaminn framleiðir sjálfur meltingarensím sem brjóta niður fæðuna en margt getur orðið til þess að hann framleiði ekki nóg.

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefndur fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósan. Meltingarensímín eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í muninum. Þar eru fyrstu meltingarensímín sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Þar drepast einnig flestar örverur sem geta fylgt með matnum en magasafinn sem er mjög sterk saltsýra sér um þá vinnu. Hvert ensím hefur svo mjög sérstakt (afmarkað) hlutverk og þau virkjast hver við sitt hita- og sýrustig (pH-gildi).

„Stundum gerist það að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Það er t.d. ef að við borðum of mikið eins og hætta er á núna í desember og/eða að samsetning matarins er slæm, en þá nær líkaminn ekki að „lesa skilaboðin rétt“. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn (eða bætiefnin) á að skila okkur,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Margföld orka og laus við magavandamál

Segja má að hún Anna Gréta hafi öðlast nýtt líf eftir að hún fór að nota Enzymedica meltingarensímín en það var ekki bara meltingin sem varð betri, heldur náði hún betri svefni og því varð hún orkumeiri og gladari eins og gefur að skilja. Hún hafði þetta að segja:

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magaónot og uppþembu var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensímum. Þvílíkur munur og það besta er að ég fann muninn strax. Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki



„Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magaónot og uppþembu var ég alltaf þreytt og orkulaus,“ segir Anna.

„Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Anna Gréta, 67 ára

hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almenn t hreysti og velliðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

- Ensím taka þátt í hverju einasta efnafæðilegu ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.
- Ensím á bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols.
- Ensím á bætiefnaformi geta haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina umfram bættu meltingu.
- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrir.

Með inntöku getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólk að verða enn heilbrigðara.

Byltingarkennd ensím

Enzymedica framleiðir öflugustu meltingarensím sem völ er á. Fyrirtækið hefur einkaleyfi á aðferð sem kallast Therablend en þá er blandað mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þau þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælst á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Söluastaðir: Heilsuhúsið, Lyf & heilsa, Apótekarinn og Fræið Fjarðar-kaupum



Geta dregið verulega úr einkennum fæðuóþols

Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppsins í meltingarvegi.



Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflórana og styrkir varnir líkamans.



Bio-Kult Pro-Cyan

Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandráðum.



Bio-Kult Infantis

Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmaflórana, án allra aukaefna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Lindex og UNICEF fagna samstarfi um Sannar gjafir

Priðja árið í röð taka Lindex og UNICEF höndum saman og bjóða viðskiptavinum upp á Sannar gjafir sem bæta hag barna um heim allan. UNICEF verður með kynningu í dag í Lindex, Smáralind.

Sannar gjafir eru hjálpargögn fyrir börn í neyð og eru seld í verslunum Lindex sem falleg jólakort. Kortin eru skreytt með myndum af íslensku jóla-sveinunum sem Brian Pilkington teiknaði. Hvert jólakort inniheldur hjálpargögn sem UNICEF sendir til barna í neyð. Dæmi um þær gjafir sem eru í boði er til dæmis næringarmjólk Askasleikis fyrir van-nærð börn, en í hverri 1.500 króna gjöf eru 10 skammtar af orkuríkri þurrmjólk sem notuð er til að meðhöndla allra veikustu börnin á næringarmiðstöðvum og sjúkrahúsum sem UNICEF starfar með.

Kertasníkir sendir barni í neyð hlýtt teppi, Stekkjastaur útvegar 20 skammta af jarðhnetumauki og Pottaskefill tryggir 7.500 lítra af hreinu vatni með vatnshreinsitöflum. Þessar gjafir eru allar til sölu í verslunum Lindex um allt land. Einnig er hægt að kaupa Sannar gjafir á lindex.is og sannargjafir.is.

Viðskiptavinir Lindex hafa stutt dyggilega við UNICEF eða um 20 milljónir frá upphafi. Nú þegar hafa viðskiptavinir Lindex verið duglegir í baráttunni fyrir bættum hag barna og hafa um 4.000 Sannar gjafir selst hjá Lindex frá upphafi. Jafngildir það að 40.000 skómmtum af næringarmjólk eða 80.000 skómmtum af jarðhnetumauki sem UNICEF hefur getað notað í þágu barna þar sem þörfin er mest vegna þessa einstaka samstarfs.



Að auki hefur Lindex á Íslandi og UNICEF starfað saman að öðrum verkefnum í gegnum tíðina eins og uppbyggingu menntastarfs í sumum af fátækustu löndum heims, stuðning við dag rauða nefnsins, neyðarviðbrögð við náttúruhamförum og sérstakar barnafatalínur tileinkaðar baráttu UNICEF fyrir bættum hag barna í heiminum.

UNICEF dagur Lindex

Til að undirstrika samstarfið fagna

UNICEF og Lindex saman í Smáralind kl. 13-16 í dag. Í boði verður kynning frá UNICEF þar sem gestum og gangandi gerist kleift að setja á sig sýndarveruleikagleraugu þar sem skyggnst er í veruleika barna í flóttamannabúðum. Tónlistarkonan Hildur mun taka nokkur vel valin lög í anda jólanna auk þess sem jólasveinninn verður á staðnum og börnum og fjölskyldum þeirra boðið að taka mynd með sveinka.

Vítaminbætt jarðhnetumauk gegnir lykilhlutverki í að lækna börn sem eru lífshættulega veik sökum van-næringar.

Stolt og ánægð

„Samstarf okkar við UNICEF hefur verið mikilvægur þáttur í samfélagsverkefnum sem við látum okkur varða hér hjá Lindex og við erum sérlega stolt og ánægð með að þessi jól munum við fara kyrfilega yfir 20 milljóna króna markið í baráttunni fyrir bættum hag barna í heiminum,“ segir Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir, umboðsaðili Lindex á Íslandi.

Pakklát aðstoð

„Okkur þykir rosalega vænt um þetta samstarf og erum viðskiptavinum og starfsfólki Lindex ævinlega þakklát fyrir að hjálpa okkur að útvega hjálpargögn fyrir börn sem búa nú við erfiðar aðstæður,“ segir Vala Karen Viðarsdóttir hjá UNICEF á Íslandi. „Strax eftir jólin sér UNICEF síðan til þess að koma hjálpargögnunum til þeirra barna sem á þurfa að halda,“ segir Vala enn fremur.



UNICEF dreifði námsgögnum og fleiru til barna eftir að fellibylurinn Irma reið yfir Karibahafið.

Ekkert betra að vera árrisull

Það er ekki endilega rétt að morgunstund gefi gull í mund. Rannsóknir benda til að hver og einn hafi sína líkamsklukkuna sem mótast út frá erfðum og því henti ólík mynstur ólíku fólki.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Við höfum öll heyrt að til að ná árangri í lífinu sé um að gera að fara snemma á fætur. Morgunstund gefi jú gull í mund. En þó margir sem hafa náð mikilli velgengni fari snemma á fætur er það langt frá því að vera algilt og rannsóknir gefa í skyn að það sé lítið hægt að gera í því hvernig líkamsklukkan og svefnmynstri virkar.

Ólíkir eiginleikar

Um helmingur fólks er hvorki sérstakir náttthrafnar né morgunhanar, svo þetta skiptir það litlu máli. En um fjórðungur fólks er náttthrafnar og fjórðungur árrisulir morgunhanar.

Rannsóknir gefa til kynna að þessir tveir ólíku hópar hafi ólíka eiginleika. Þeir sem vakna snemma eru samvinnuþýðari og meira greinandi í hugsun á meðan þeir sem vaka fram eftir eru oftast hugmyndaríkari og sjálfstæðari.

Fjöldi rannsókna bendir til að morgunhanar séu ákveðnari, hafi meiri sjálfsstjórn og séu viðkunnalegri. Þeir setja sér hærri markmið, skipuleggja framtíðina meira og finna til meiri vellíðanar. Þeir eru



Rannsóknir gefa til kynna að við séum öll háð líkamsklukkunni okkar og að hún byggji á erfðum. NORDICPHOTOS/GETTY

líka ólíklegrir til að vera þunglyndir og drekka áfengi og reykja.

Á móti kemur að náttthrafnar ná yfirleitt betri árangri á prófum sem reyna á minni, hraða í hugsun og skilning, jafnvel þó þeir séu prófaðir á morgnana. Þeir eru líka opnari fyrir nýjum upplifunum og leita þær meira uppi. Þeir geta líka verið meira skapandi í hugsun og ein rannsókn sýndi að náttthrafnar væri jafn heilbrigðir og klárir en aðeins ríkari en morgunhanar.

Breyting á svefnmynstrinu virðist ekki gera mikið til að breyta þessum eiginleikum.

Erfitt að endurstilla líkamsklukkuna

„Ef fólk fær að halda sig við þær tímasetningar sem þeim henta líður því miklu betur, það er virkara og getur hugsað skýrar,“ segir Katharina Wulff, sem rannsakar svefnmynstur við Oxford-háskóla. „Aftur á móti hefur það

slæm áhrif ef fólk er ytt út fyrir sínar náttúrulegu tímasetningar. Þegar náttthrafnar vakna snemma á morgnana er líkaminn enn að framleiða melatónín (hormón sem hefur mikil áhrif á svefn). Þessi framleiðsla er trufluð og líkaminn neyddur er til að fara í dagsástand. Það getur haft ýmis neikvæð áhrif á líkamann.“

Þetta rimar við niðurstöður annarra rannsókna, sem sýna að líkamsklukkan er líffræðileg. Stór hluti hennar, jafnvel helmingur, kemur frá erfðum.

Tímasetningarnar sem henta einstaklingum breytast yfirleitt með aldrinum. Börn eru meiri morgunhanar, um tvítugt er fólk yfirleitt mestu náttthrafnarnir og svo um fimmtugt verður fólk aftur árrisulla. En þar sem þessar sveiflur eru svipaðar hjá öllum er fólk yfirleitt á sama stað á rófinu í samanburði við jafnaldra sína.

Hænan eða eggjó

Þegar við reynum að átta okkur á leyndardómum velgengni gleymist stundum að ekki allir sem ná langt eru árrisulir og að ekki njóta allir morgunhanar velgengni.

Það er ekkert víst að það sé í sjálfu sér betra að vakna snemma á morgnana. En við mætum flest til vinnu eða skóla snemma á morgn-

ana, sem hentar morgunhönum vel og því eru þeir líklegri til að ná árangri í þessu mynstri. Líkamar náttthrafnar sem vakna snemma eru enn í svefnástandi, sem þýðir að viðkomandi er miklu lengur í gang en morgunhani.

Vísindamenn hafa líka bent á að þar sem náttthrafnar neyðast oft til að vera virkir þegar líkamar þeirra eru ekki tilbúnir til þess sé ekki skritið að þeir séu verri í skapi og njóti lífsins minna. En það gæti líka valdið því að þeir þurfi að vera nýjungagjarnir og finna leiðir til að gera sér lífið auðveldara, sem ýtir undir sköpun og hugsun. Þannig að þegar einstaklingur annaðhvort þrífst í eða þarf að laga sig að ytri aðstæðum gæti það ýtt undir ólíka eiginleika hjá viðkomandi.

Niðurstöður úr nýlegri rannsókn sýndu að þegar fólk reyndi að gerast árrisulla leiddi það ekki til betra skapferlis eða meiri lífshamingju.

Aðrar rannsóknir gefa visbendingar um að svefnmynstur kunnir að vera hluti af pakka með öðrum eiginleikum. Þannig að það gæti verið að ákveðnir eiginleikar fylgi ákveðnum svefnmynstrum og allt sé þetta byggt á erfðum. En fylgni er ekki það sama og orsakasamband og enn um sinn vitum við ekki alveg hvernig þetta vinnur allt saman.



LAUGAVEGI 25/ KRINGLUNNI / 553-3003

Var oft einn á jólnunum

Spessi Hallbjörnsson, ljósmyndari og matgæðingur, drífur upp sína árlegu Friðarmáltíð í dag. Hann segir jólin snúast um frið og hafnar öllu stressi. Lengi vel hafi hann ekki átt hefðbundin jól.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Jólin geta verið erfið hjá mörgum. Ég var til dæmis ekki með neina fjölskyldu til að halda venjuleg jól með. Ólst upp hjá afa og ömmu og kynntist systkinum mínum og foreldrum mínum ekki mikið, ekki fyrr en á fullorðinsárum. Þegar amma og afi féllu frá var ég frekar einn á jólnunum. Ég fékk því bara vin minn til að halda jólin með mér og við bjuggum til rétta stemmingu, keyptum gjafir handa hvor öðrum, jólatré og fleira. Svo eignaðist hann fjölskyldu og þá var ég aðeins með þeim en svo fann ég mér annan vin til að búa til jól með. Nú á ég fjölskyldu sjálfur," segir Spessi Hallbjörnsson, ljósmyndari og matgæðingur. Hann hafnar alveg öllu jólastressi, jólin snúist um frið og kærleika milli fólks.

Heilun að skrifa jólakort

„Jólnunum fylgir það að gefa einhverjum jólagjöf og því fylgir ákveðið hugarfar. Maður hugsar fallega til viðkomandi og langar að gleðja hann. Ég tala nú ekki um stemminguna við að skrifa jólakort. Maður sest yfir lista af nöfnum og



Spessi ljósmyndari drífur upp sína árlegu Friðarmáltíð í dag. MYND/EYÞÓR

Þegar amma og afi féllu frá var ég frekar einn á jólnunum. Ég fékk því bara vin minn til að halda jólin með mér.

hugsar vandlega hvað maður vill skrifa til hvers og eins. Manni líður svo vel að fara með allar þessar fallegu kveðjur í póst. Það er heilun að skrifa jólakort. Ef maður hugsaði allt árið hvað maður geti gert til að gleðja einhvern eða láta honum líða betur væri heimurinn betri. Maður þarf ekkert að vera stressaður á jólnunum. Þetta er stemmingin sem ríkir á Friðarmáltíðinni," segir hann en Friðarmáltíðin er matarveisla sem hann hefur drifið upp fyrir hver jól árum saman.

Ekki venjulegt hlaðborð

„Fyrsta Friðarmáltíðin var haldin 1995. Þá var ég að vinna á Næstu grösum, hjá Gunnhildi, og hún stakk upp á því að ég eldaði minn jólamat sem matsæðil einn laugardaginn. Við kölluðum það Friðarmáltíð. Nú hef ég gert þetta í mörg ár og varla misst úr eitt skipti. Eitt árið var ég staddur í Kansas í Bandaríkjunum

og hélt Friðarmáltíðina þar í 500 manna þorpi! Vinur minn átti þar og veitingastað og við drifum þetta upp. Allur bærinn mætti í matinn og það skapaðist frábær stemming. Ég hef alltaf verið með flottar hljóm sveitir og svo er alltaf sungið War is over með Lennon. Það er stemmingin þarna, fólk mætir ekki þarna á venjulegt jólahlaðborð til að éta, heldur fyrir stemminguna og samveruna. Jólamáltíð er náttúrulega friðarmáltíð.“

Hvað verður í matinn? „Ég ætla að elda cannelloni, steikt í salvíusmjóri, borðið fram með ofnbökudum tómötum með chili og hvítlauk og ferskum basil. Ekta ítalskt. Í forrétt eru belgbaunir vafðar í eggaldin og svo steiktar. Tiramisu í eftirrétt. Það verður líka hægt að fá vegan cannelloni.“ segir Spessi en hann hefur verið grænmetisæta í 36 ár.

„Grænmetisæði er miklu einfaldara, maður sleppir einum hlekk úr keðjunni og þarf ekki drepa neinn. Það finnst mér mikill léttir. Mér finnst mega taka það inn í umræðu um ósonlagið að ef við minnkum kjötát mengum við minna.“

Friðarmáltíðin verður á Bergsson RE á Grandagarði klukkan 11 í dag.

15.990
KARLAJAKKI

GEFÐU
Levi's
Í JÓLAGJÖF

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi



Það er einfalt að gera snafs fyrir jólin og þarf ekki að taka langan tíma.

Heimagerður jólasnafs

Í Danmörku og Þýskalandi er það til siðs að bjóða upp á jólasnafs á adventu. Margir kaupa snafsinn tilbúinn en skemmtilegra er að bjóða upp á heimagerðan. Það þarf ekki að taka langan tíma, sumir verða tilbúnir á sólarhring á meðan aðrir þurfa viku. Hér eru nokkur dæmi um einfalda snafsa.

Kryddaður snafs

75 cl brennivín
1 kanilstöng
5 rúsínur
1 negulnagli
Lítill biti af engifer
Smávegis börkur af appelsínu
3 hakkaðar möndlur
5 kardimommufrae

Setjið allt í flösku og látið standa við stofuhita í tíu daga. Hristið flöskuna á hverjum degi. Sigið vökvann og berið fram.

Sítrónu- og rósmarínsnafs

35 cl brennivín
1 sítróna
2 kvistir ferskt rósmarín

» Mörgum finnst gaman að bjóða gestum upp á jólasnafs á adventunni.

Takið börkinn af sítrónunni. Setjið brennivín í flösku og bætið sítrónuberki og rósmarín út í. Geymið við stofuhita í einn sólarhring. Kælið snafsinn og berið fram eftir tvo daga.

Appelsínu- og vanillusnafs

50 cl brennivín
½ appelsína
⅓ vanillustöng
2 tsk. ljóst síróp

Hellið brennivíninu í skál og setjið rifinn appelsínubörn saman við ásamt safanum. Takið fráein úr vanillustönginni og setjið út í vínið. Því næst er sírópi bætt saman við. Hrærið. Setjið plast yfir skálina og látið standa í tvo daga í ísskáp áður en snafsinn er sigtaður og borinn fram.

70 ára *meba* 1947 - 2017

Við höfum fylgst með tímanum í 70 ár og vitum hvað klukkan slær þegar kemur að úrum og skartgripum.

Hjá okkur starfa bæði gullsmiðir og úrsmiðir sem eru ávallt til þjónustu reiðubúnir.

Frábært úrval jólagjafa fyrir alla aldurshópa.



meba

KRINGLUNNI & SMÁRALIND

Tangópar Íslands snýr aftur

Bryndís Halldórsdóttir og Hany Hadaya dönsuðu sinn fyrsta tangó í Kramhúsinu. Þau hafa nú atvinnu af því að dansa tangó í Kaupmannahöfn en taka nú þau taka þátt í jólasýningu Kramhússins.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Reyndar var það þannig að Bryndís sá fyrir tilviljun inn í tangótíma þar sem gestakennari frá Sviss var að halda helgarnámsskeið í argentínskum tangó í Kramhúsinu og stemningin var mögnuð. Henni fannst þetta mjög spennandi, glæsilegt og seiðandi, tónlistin ótrúlega dásamleg og fann strax að þetta væri eitthvað fyrir sig. Á þeim tíma voru helgarnámsskeið í argentínskum tangó haldin kannski einu sinni eða tvisvar á ári í Kramhúsinu,“ segir Hany en Bryndís stakk upp á að Hany myndi koma með sér og prufa. „Hann starfaði þá sem ballettdansari í íslenska dansflokki ásamt því að kenna ballett og nútímadans í Kramhúsinu og var ekkert sérlega spennur fyrir tangó,“ segir Bryndís sen bætir við að hann hafi látið undan að koma í einn tíma til að prufa. „Okkur fannst þetta gaman, en höfðum auðvitað engan grun um að þetta ætti síðar eftir að vera okkar ferill og framtíðarstarf. Hafðis, eigandi Kramhússins, fékk í kjölfarið þá hugmynd að Hany færi að kenna tangó og hann lét til leiðast.“ Nokkrum árum síðar fóru Bryndís og Hany á tangóhátið í Sviss til að upplifa alvöru argentínskan tangó. „Þá fyrst gerðum við okkur grein fyrir því að við kunnum í rauninni ekkert. Okkur langaði bara mest til að láta okkur hverfa og fljúga heim. Við höfðum skráð okkur í marga framhaldstíma á þessu festivali, en breyttum öllum skráningum yfir í byrjendakennslu, þrátt fyrir að hafa kennt tangó um árabíl á Íslandi. Þar höfðum við bara lært af því að horfa á vídeoupptökur, æfa okkur og að kenna öðrum, sem við gerðum aðallega til að fá aðra til að dansa með okkur. Við fórum svo í okkar fyrstu



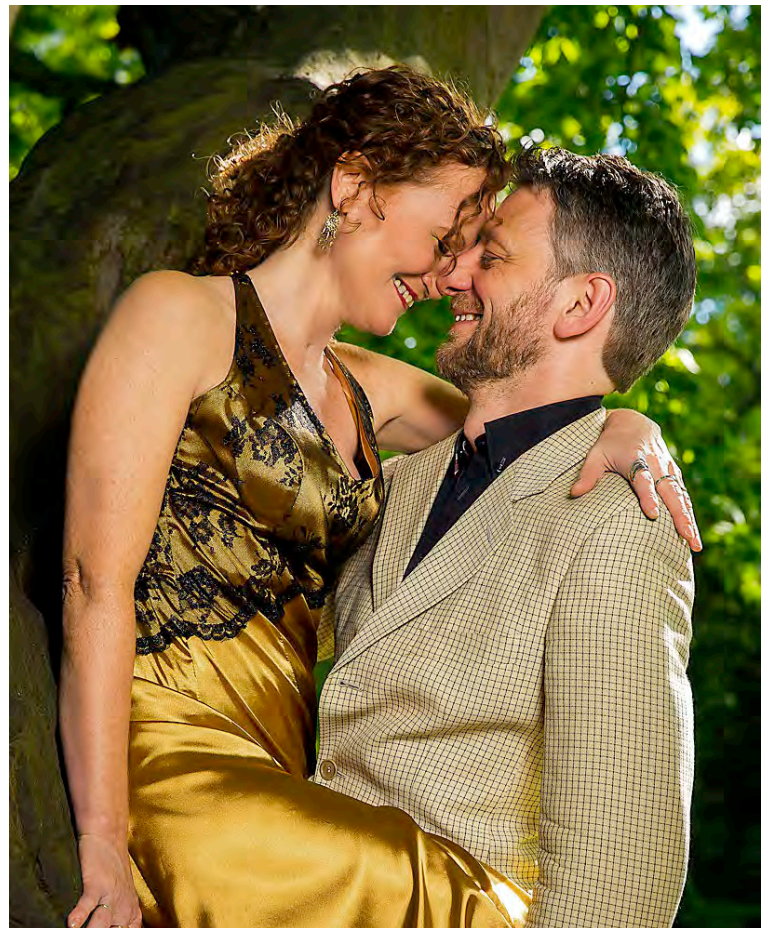
Bryndís og Hany reka tangóstúdíó í Kaupmannahöfn og kenna tangó um helgar.

ferð til Buenos Aires árið 2003, og þá má segja að tangóhjólin hafi byrjað snúast hjá okkur.“

Eftir margra ára brautryðjendastarf í tangódansi og kynningu á Íslandi fluttu Bryndís og Hany sig um set fyrir nokkrum árum. „Við fengum óvænt boð um að koma til Kaupmannahafnar til að kenna og sýna á danshátið árið 2008,“ segir Bryndís. „Það var mjög spennandi en líka erfitt því enginn þekkti okkur og við þekktum engan. Í fyrstu voru fáir skráðir í okkar tíma en svo fór nemendum að fjölga. Í kjölfarið fengum við fleiri boð um kennslu og ferðum til Danmerkur fór fjölgandi. Við kynntumst öðrum tangókennurum, þar á meðal dönsku pari sem var að opna nýtt tangóstúdíó sem varð mjög vinsælt á skómmum tíma. Þau vantaði hjálp og við komum oft og héldum þar helgarnámsskeið sem voru vel sótt. Það fór svo þannig að í janúar 2011 tókum við að okkur fasta kennslu í fjóra mánuði til að byrja með. Við búum enn í Kaupmannahöfn og eigum nú okkar eigið tangóstúdíó ásamt vini okkar og

samstarfsfélaga.“ Þau segja tangó mjög vinsælan í Danmörku. „Við erum með 300 nemendur í vikulegum tangótímum á öllum stigum. Það eru starfandi tangófélög í nánast öllum dönskum bæjum. Það er ekki sist því að þakka að tangó er kenndur í mörgum framhaldsskólum víðs vegar um landið.“

M2tango Studio Bryndísar og Hany er í miðborg Kaupmannahafnar. „Það krefst mikils að reka fyrirtæki og auk þess kennum þar alla virka daga langt fram á kvöld, svo vinnudagurinn okkar er oft mjög langur,“ segir Hany. „Svo ferðumst við um helgar, aðallega innan Skandinavíu til að kenna og sýna á helgarnámsskeiðum og hátiðum. Þá kennum við líka tangó í skóla-kerfinu. Þjálfun og endurmenntun er mikilvægur hluti, að vera sífellt að þróa tækni og kennsluáferðir til að viðhalda lönguninni til að halda áfram og hafa ánægju af starfinu. Sýningar eru okkur mikilvægar og helsta hvatningin. Við eyðum nokkrum tíma í eigin þjálfun og skipuleggjum vikulega þjálfun með öðrum kennurum hér í Kaup-



Bryndís og Hany kynntust hvort öðru í Kramhúsinu og einnig tangó sem síðan varð ástríða þeirra og lífibrauð.

mannahöfn.“ Og nú eru þau komin heim í ræturnar eftir sex ár í viking og ætla að dansa fyrir Íslendinga á ný í Gamla bíói á morgun. „Þetta verður stutt stöpp, við komum á laugardagskvöldið og förum á mánudagsmorgun. Það verður frábært að koma til Íslands og taka þátt í Jólagleði Kramhússins eftir margra ára fjarveru ásamt frábærum tónlistarmönnum. Kramhúsið

á mjög stóran part í okkar hjörtum, þar kynntumst við, þar hófst okkar tangóferill og þar kenndum við Íslendingum í mörg ár. Kramhúsið og er eins og okkar annað heimili. Þetta verður mjög skemmtilegt og við hlökkum mikið til.“ Jólagleði Kramhússins er eins og áður sagði í Gamla bíói annað kvöld klukkan 20 og hægt er að fá miða í Kramhúsinu og við innganginn.

Ráðstefnuborgin Reykjavík (Meet in Reykjavík) starfrækir „Meet in Reykjavík Ambassador club“ og er hlutverk hans að veita þeim aðstoð og ráðgjöf sem vilja beita sér fyrir því að fá til landsins alþjóðlegar ráðstefnur og viðburði.

Hanna Birna Kristjánsdóttir formaður framkvæmdastjórnar Women Political Leaders (WPL) er einn af meðlimum klúbbsins og var hún lykilmanneskja í því að heimsþing WPL var haldið í Hörpu dagana 28.-30. nóvember sl.

Við hjá Meet in Reykjavík nutum þess heiðurs að aðstoða Hönnu Birnu við grunn undirbúning þingsins og um leið og við óskum henni innilega til hamingju með vel heppnaða ráðstefnu þökkum við fyrir ánægjulegt og árangursríkt samstarf.

Þjónusta Meet in Reykjavík er meðlimum Meet in Reykjavík Ambassador Club að kostnaðarlausu

Nánari upplýsingar á meetinreykjavik.is/icelandic

**HLÝJAR DÚNÚLPUR
20% AFSLÁTTUR**

OPIÐ
LAUGARDAG
10,00-18,00
SUNNUDAG
13,00-17,00

Skoðið laxdal.is

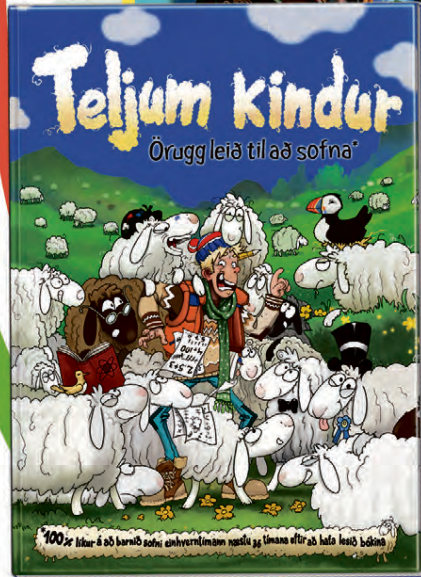
Laugavegi 63, Skipholti 29b • S. 551 4422

Nýjar og endurútgefnar bækur eftir

Hugin Þór Grétarsson



ÓóLió er gamansöm bók fyrir yngstu vandræðagemsana. Lió litli er að læra á heiminn enda er svo margt að varast, svo margt sem ekki má. En þá er líka gott að eiga undislega fjölskyldu. Spjaldabók með mjúkri kápu.

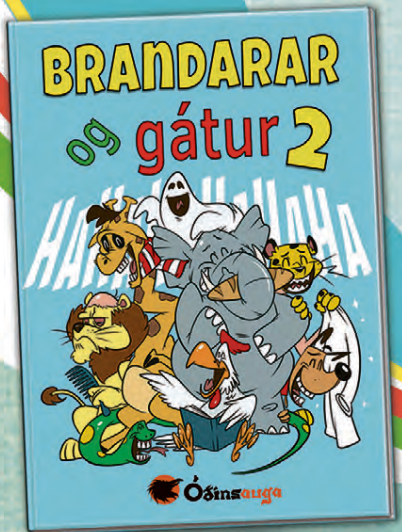


Loksins, loksins! Hér er fundin fullkomin lausn til að koma börnum í háttinn! Teljum kindur. Þá geta foreldrar farið að gera eitthvað skemmtilegra en að sinna börnunum sínum, t.d. glápa á sjónvarpsseríu.

Léttlestrarbækur



Í léttlestrarbókunum er unnið með forvitni barna. Getur kata klára allt? Af hverju heldur kisi að hann sé fugl? Eru draugar til? Bækurnar eru stuttar og börn fyllast sjálfstrausti og ánægju með eigin árangur þegar þeim tekst að klára heila bók.

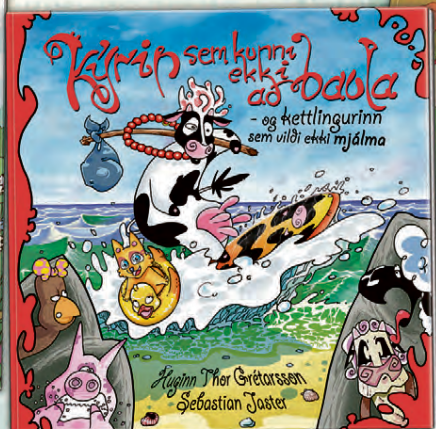


Við kynnum til leiks Brandara og gátur 2. Með þessa í jólapakkanum ábyrgjumst við hlátur og gleði yfir jólin.

Bækur með boðskap



Blómlegt fjölskyldulíf er stuðningsrit fyrir skilnaðarbörn. Bókin er verkfæri til að vinna með tilfinningar og þær breytingar sem verða í lífi barns þegar foreldrar þess skilja.



Verum við sjálf! Samfélagið reynir að segja öllum hvernig þeir eigi að vera, en þá er mikilvægt að hafa trú á sjálfum sér og þor til að vera maður sjálfur.



Ormur gutti fær að heyrna af lífi litla indjánans og að þrátt fyrir að margt sé ólíkt með þeim, er engu að síður svo margt sem þeir eiga sameiginlegt. Gagnleg bók til að ræða fjölmenningu.



Jólaprautir Skemmtileg þrauta- og litabók um jólasveinana. Sveinarnir skemmta börnum yfir hátíðirnar og dansa með þeim í kringum jólatré. Þessi bók er frábær gjöf í skóinn.

RUSSLAND



DUKALLAAR!



Tripical kemur þér á HM

Við hjá Tripical verðum að sjálfsgöðu í Rússlandi á HM og bjóðum einstakar ferðir þar sem fjörið verður allsráðandi. Til að tryggja að svo verði höfum við fengið bræðurna Jón Jónsson og Frikkja Dór til að vera skemmtanastjórar í báðum ferðum. Gefðu þér góðan tíma og njóttu þess að vera lengur í HM stemningunni í Rússlandi!

Ferð 1 – 14.-17. júní Ísland-Argentína

Innifalið: Beint flug frá Keflavík til Moskvu og heim aftur. Íslensk fararstjórn Jóns og Frikkja. Þriggja og fjögurra stjörnu hótél í boði.

verð frá:

219.990 kr.

m.v. á mann í tvíbýli, miði á leikinn ekki innifalinn.

Ferð 2 – 21.-27. júní Ísland-Nígíería og Ísland-Króatía

Innifalið: Beint flug frá Keflavík til Volgograd og svo beint heim frá Rostov við Don. Íslensk fararstjórn Jóns og Frikkja. Þriggja og fjögurra stjörnu hótél í boði.

verð frá:

299.990 kr.

m.v. á mann í tvíbýli, miði á leikinn ekki innifalinn.

Tripical

tripical.is / 519 8900

Ný og glæsileg verslun í Hamraborg

Við erum með veipur (rafrettur), vökva og aðra fylgihluti í miklu úrvali

Opnunartími:

Mán. til fös. 10 til 22

Laug. 12 til 20

Sun. 12 til 18

18 ára aldurstakmark



Hamraborg 14a, 200 Kópavogi



„Við þurfum að sýna pappírnum virðingu og nota allavega tvisvar áður en hann er settur í endurvinnslu.“ MYND/STEFÁN

Hjartanleg endurnýting

Sæunn Þorsteinsdóttir breytir gömlum bókum, úreltum landakortum og jólakortum í fagurt jólaskraut sem gleður augað. Hún kennir aðferðina í Norræna húsinu í dag.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigridinga@365.is



Ég ætla að kenna fólki að búa til þrenns konar hjörtu úr pappír. Þetta verður því hjartanleg endurnýting,“ segir Sæunn Þorsteinsdóttir myndlistarkona glöð í bragði.

„Ég sýni hvernig hægt er að búa til hjarta úr tveimur helmingum sem eru fléttadír saman en eflaust þekkja margir þannig hjörtu frá sínum ungdómsárum. Ég mun líka kenna aðferð við að búa til skemmtileg skrauthjörtu úr pappírstrimlum sem eru beygðir þannig að þeir myndi hjartaform. Loks ætla ég að búa til kórfur úr stífum pappír. Svo er aldrei að vita nema það kvikni nýjar hugmyndir þegar fólk kemur saman.“

Pappír til listsköpunar

Sæunn hefur lengi verið heilluð af pappír og hefur um árabil notað hann til listsköpunar. „Það kom þannig til að ég átti svo mikið af fallegum pappír að ég varð að grípa til aðgerða áður en ég bókstaflega drukknaði í honum. Ég átti líka töluvert af gömlum landakortum sem voru orðin úrelt því vegir færast til og landamæri breytast. Landakort eru með því fallegasta sem ég veit og mig langaði að vinna eitthvað með þau. Ég gat ekki fengið af mér að henda öllum þessum pappír svo ég náði mér í bækur út á bókasafn og smám saman náði ég göðum tókum á pappírslit,“ segir Sæunn og bætir við að það sé synd að setja pappír beint í endurvinnslu því hægt sé að nota hann á svo marga vegu. „Við þurfum að sýna pappírnum virðingu og nota hann allavega tvisvar áður en hann er settur í endurvinnsluna.“

Sæunn lauk námi frá Myndlista- og handíðaskólanum af textílbraut. Hún var um tíma í Bandaríkjunum þar sem hún fór í skóla að læra að búa til pappír. „Ég



Hjartakórfur fyrir jólanammið.

hef líka dvalið í Japan en þar í landi er löng hefð fyrir að nota pappír við listsköpun. Sonur minn býr í Japan svo ég fer þangað árlega. Þar lendis fór ég á námskeið hjá litlu fjölskyldufyrirtæki sem er sérhæft í pappírslit.“

Sýning eftir áramótin

Þegar Sæunn er spurð hvort henni finnst fólk meðvitaðra um endurvinnslu í dag en þegar hún byrjaði að endurnýta pappír segir hún að svo sé. „Fólk veit að það kostar tré að búa til pappír og þetta er umhverfisatriði. Flestir héldu að við tölvuvæðinguna myndi pappír hverfa en svo er alls ekki. Það er eitthvað við pappírinn sem fólki líkar, það vill koma við hann og hafa hann fyrir augunum, ekki bara lesa eða skoða allt á tölvuskjá,“ nefnir Sæunn sem ætlar að nota næstu vikur til að undirbúa einkasýningu í Listasal Mosfellsbæjar. „Ég mála líka myndir og verð með sýningu um mánaðamótin febrúar, mars. Sjálfsagt tek ég þátt í einhverjum pop-up mörkuðum fyrir jólin en mest ætla ég að taka því rólega og fönðra í



Endurrunnið jólahjarta.

Norræna húsinu,“ segir hún glaðlega.

Vinnustofan í Norræna húsinu hefst kl. 13 og stendur yfir í tvo klukkutíma. „Það er tilvalið að áhugasamir gripi með sér blýant, reglustiku, skæri, lím og heftara. Og auðvitað alls konar pappír,“ segir Sæunn að lokum.

JURTA APOTEK

KOLBRÚN GRASALÆKNIR



Afmæli á laugardaginn
15% afláttur af öllu

Opið 11-16

Skipholt 33 / sími 552 1103 / www.jurtaapotek.is

MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Þú getur einnig lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu.



Þú færð appið á vísir.is/fbl eða beint í gegnum



FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

LÁTTU ÞÉR FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM LÍÐA VEL *um jólin*



**HENSON
DESIGN**
Gæðarúm í miklu úrvali



Öll sæti
og bak
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



Öll sæti
stillanleg

ISABELLA hægingdasófi.
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg
rúm



Svefnsófar í miklu úrvali og mörgum
litum. Nokkrar stærðir í boði.

CALIA
ITALIA

CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia



SITTING VISION
hvíldarstólar



Öll sæti
stillanleg

ERMES hægingdasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur
höfuðþúði

GRACE hægingdastóll



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA

BUGATTI
ITALY



RÚM • SÓFAR • HVÍLDARASTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR
BETRI HVÍLD



Ljúffengur grafinn lax.
MYND/SIGURÐUR ARNI ÞÓRDARSON

Grafinn lax

Fyrir marga er grafinn lax stór hluti af jólinum. Það er lítið mál að grafa eigin lax og um leið að takast á við skemmtilegar nýjungar. Hér gefur Sigurður Árni Þórðarson, sóknarprestur í Hallgrímskirkju, uppskrift að gómsætum grófum laxi sem hann ber gjarnan fram með sítrónumajónesi og steiktu brauði.

Fyrir 4

- 1 laxaflak, beinhreinsað og roðflett**
- 100 g sykur**
- 100 g gróft salt (ekki Maldon)**
- 2 msk. þurrkað dill**
- 1 stk. appelsína**
- 1 stk. límóna**
- 1 stk. sítróna**

Sykri, salti og dilli blandað saman í botn á eldföstu móti. Laxinn settur yfir og afgangurinn af blöndunni yfir laxinn og látinn þekja fiskinn. Fatið plastað og látið standa í kæli í sólarhring. Flakið skolað vel úr köldu vatni og þerrað síðan. Börkur af appelsínu, sítrónu og límónu (helst lifrænum) rifinn niður með rifjárn og flakið þakið með. Látið standa í klukkustund. Laxinn síðan skorinn sneiðar og síðan borinn fram. Gott viðbit og skraut er sítrónumajónesi, brauð, geitaostur, eco-spirur, ferskt dill, kapers og finlega skornar súrsaðar agúrkur. Sjá nánar á www.sigurdurarni.is.



Rauðkál á jólaborðið

Heimagert rauðkál er nauðsynlegt um jólin. Það hentar með flestum mat, sérstaklega reyktu kjöti og kalkún. Danir nota rauðkál mikið með smurbrauði, rifjasteik og jafnvel með pylsum.

- 750 g ferskt rauðkál**
- 2 epli**
- 1 tsk. salt**
- 2½ dl kjötsöð**
- 2 tsk. edik, 7%**
- 2 tsk. sykur**

Skerið kálið smátt og eplin í báta eftir að þau hafa verið afhýdd og fræhreinsuð. Leggið epli og kál í pott með saltinu og hitið upp. Látið edik út í kjötsöð og látið allt sjóða í 45 mínútur. Bætið sykri út í rauðkálið í lokin. Sumir setja rifsberjahlaup í staðinn fyrir sykri.

Ljúffeng helgarbeygla

Fátt er betra en að byrja helgina á góðri beyglu. Hér er einföld og ljúffeng uppskrift að beyglum með beikon-, eggja- og cheddar-hræru, ættuð frá matarblogginu Ljúfmeti og lekkerheit. Hræruna er hægt að útbúa deginum áður og geyma í ísskáp í lokuðu íláti. Fyllingin dugar á sex beygluhelminga

- 6 beikonsneiðar, steiktar og hakkaðar**
- 6 harðsoðin egg, skurnin tekin af og eggin hökkuð**

- 1 bolli rifinn cheddar-ostur**
- ½ bolli majónesi**
- ½ msk. Dijon-sinnep**
- ¼ tsk. hvítlauksduft**
- ½ tsk. Worcestershire-sósa**
- 3 beyglur**

Hrærið beikoni, eggjum, cheddar-osti, majónesi, Dijon-sinnepi, hvítlauksdufti og Worcestershire-sósu saman. Kljúfið beyglurnar og hitið þær í 200° heitum ofni í 3-4 mínútur. Setjið þá fyllinguna yfir beyglurnar og hitið í 4 mínútur til viðbótar.

Heimild: www.ljufmeti.com



Beyglur með beikon-, eggja- og cheddarhræru. MYND/SVAVA GUNNARSDÓTTIR

KÓSY NÁTTFÖT Í STÆRÐUM 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun okkar að Fákafeni 9

Curvy.is



Náttkjöll
5.990 kr



Náttbolur
4.490 kr



Náttbolur
4.490 kr



Náttbolur
4.990 kr



Náttkjöll
5.690 kr



Náttboxur
4.990 kr



Jogging
5.990 kr



Náttboxur
4.990 kr

JÓLAOPNUN Í VERSLUN CURVY AÐ FÁKAFENI 9

9. DES - LAUGARDAGUR	11-18	15 - 22 DESEMBER	11-20
10. DES - SUNNUDAGUR	13-18	ÞORLÁKSMESSA	11-21
11-14 DESEMBER	11-18	ADFANGADAGUR	11-13

SENDUM FRÍTT
UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



FLOTT VERÐ - EK. AÐEINS 5 ÞÚS KM.

AUDI A6 AVANT ULTRA S-LINE 2.0 TDI. Árg. 2017, ek. aðeins 5 þús km, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.980.000. Rnr. 129021. Á staðnum - S: 5621717.

Bílalíf

Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is

bilfang.is

S. 567 2000



BESTA VERÐIÐ!

Volvo XC90 T8 Momentum 04/2016 7Manna, Leður, Glerpak, ny dekk Allur eins og nyr, Okkar verð 8.4 mil !!! Skipti möguleg!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is

Bíla & Ferðavagna Markaður



Nissan Trooper árg 2002 dísel ek aðeins 180 þús 8 manna, einn eigandi Uppt skifting, nýjrir geymar, timareim, gormar, demparar, hosur, bremsur og margt fleira. Verð 890 þús. 100% kortalán.

Ferðavagnamarkaður
Netasala,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

bilauppbod.is

PARFTU 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.

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



KIA CEED CRDI nýskr 08/2013, ekinn 38 þ.km, DIESEL, SJÁLFSKIPTUR. BESTA VERÐIÐ 1.990.000 kr. Raðnr. 256967 á BÍLO.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is



TOYOTA COROLLA ÚTSALA
Nýr 2017 Active Diesel. Álfelgur. Bakkmyndavél. Leiðsögubúnaður ofl lúxus. Á aðeins 2.990.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar til sölu



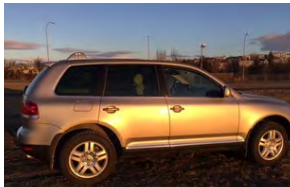
Landcruiser diesel turbo 1987. Þessi gamli jálkur er til sölu. Mikil ryð víða og ýmslegt bílað. Vél og girkassi í toppstandi. Tilboð óskast. Ólafur, s. 821 5166



MB Sprinter 313 árg. 2011 sjálfskiptur. Ekin 146þ. Verð: 2.990.000,- S: 893-2098



Til sölu nýr Volvo XC60 T8 inscription. Staðsettur hér á landi, hlaðinn aukabúnaði. Verð 9.300.000. Uppl í síma 699-5035



VW TOUAREG ÁRG. 2004, GYLLTUR, TVEIR EIGENDUR, LEDUR, V8 SJÁLFSK. EK 142 þ. KM. KRÖKUR, NÝ VETRARD. ÁSETT 1490 Þ. S.8958956



VOLVO V70 ÁRG. 2006, EINN EIGANDI, EK. AÐEINS 104 Þ. KM. ,2,4 L. 5 GÍRA, LEDUR, NÝ TÍMAREIM, VETRARD/SUMARD. Á FELGUM, ÁSETT 1290 Þ. S.8958956

Hópferðabílar



MERCEDES-BENZ O117L

26 sæta Rúta Club Star, læst drif, olíumiðstöð, leiðsögukerfi, skoðuð 18, Verð nú 790.000 uppl. 820-5181

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

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

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 málningarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TREVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinum allar gerðir lofttæstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNADARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murmogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

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

Spádómar

Stjörnuljós- Heilun og Spá. Símaspá og tímabantanir í s. 844 1596

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bola. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



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



Snow Blizzard snjóblásari

B&S mótur með rafstarti, 249cc Dreifing 1 - 10 metrar 69cm vinnslubreidd Með ljósum og á grófum dekkjum Frábær í mikinn og erfiðan snjó

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vevtrarsol.is



Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900.- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Opíð alla daga til jóla. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is



Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

Mercedes - Bens GLA 220 CDI 4MATIC

Ekinn 42þús. Sjálfskipting. Dísel. Fjörhjóladrif. Nýskráður 1/2016. Hlaðinn aukabúnaði.



Enginn skipti. Verð: 5.950.000,- Uppl. í síma 896-3950

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Til sölu

BÚÐU TIL ÞITT
DAGATAL

Auðvelt, þægilegt, flott, Ódyrt!!!
eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

BÚÐU TIL ÞITT
MYNDA-
ALBUM

Auðvelt, þægilegt, flott, Ódyrt!!!
eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &
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.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI
+ SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið
Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp.
barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu nýleg 109 m2, 3ja herb.
ib í Kópavogi. Allar uppl. á: www.
abstrakt.is/kopavogstun

Húsnæði óskast

Einstæður faðir óskar eftir íbúð í
Árbæ eða nágrenni minnst 2ja herb.
Vinsamlegast hafið samband í s.
851 1919.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

**GEFÐU
HÆNU**
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf
kirkjunnar

Atvinna

Atvinna í boði

GÜMMÍSTEYPA Þ. LÁRUSSON
SÉR UM SAMSETNINGU
OG UPPSETNINGUM Á
FÆRIBÖNDUM ÚR GÜMMÍ,
PU OG PVC.

Leitum að fólki sem hefur náð
25 ára aldri til að útbúa og setja
saman stór og smá færíbönd.
Eftirfarandi eru þær kröfur sem
við gerum til starfsfólks okkar:

- Færni í mannlegum samskiptum.

- Frumkvæði í starfi.

- Drifkraftur og jákvæðni eru
mikilvægir eiginleikar.

- Þjónustulund og vilji til að skila
göðu verki.

Viðkomandi getur hafið störf
strax.

Nánari upplýsingar í síma
5674467 á milli kl.09 og 15 alla
virka daga

KÓKUHORNID

Röskur starfskraftur óskast í
afgreiðslustarf í bakarí okkar í
Bæjarlind. Vinnutími 13-18 eða
samkomulag.

Uppl. gefur Gréta í s. 867
1433 milli kl. 9-18 og greta@
kokuhornid.is

Sölumaður / kona óskast til að
selja notuð og ný húsgögn. Ca. 1
dag í viku. Kostur að getað sett
þau saman og sett augl. á netið.
santon@mi.is -S 6645900

STELLA - BANKSTRÆTI

Óskar eftir starfskrafti til jóla,
lágmarksaldur 18 ár. Umsóknir
ásamt mynd sendist á stella@
stella.is

Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

Til sölu



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þjónusta

STARFSMENN S.S. SMÍÐIR,
RAFVIRKJAR, PÍPARAR,
BIFREIÐASTJÓRAR,
VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR

PROVENTUS 551 5000
Starfsmannþjónusta

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Þú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum
www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörn í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.



Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok
og yfirbreiðslur á allar
tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjarðarbolstrun.is
Fjarðarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjarðarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is