



Heilsa

FRIDJUDAGUR 19. DESEMBER 2017

Áttundi var **Skýrgámur**. Hann braut hlemminn ofan af skyrtunnu í búrinu og hámaði í sig skyrið. Jólaveinastytta KR. 2.990,-

5 dagar til jóla

icemart
LAUGAVEGUR 89 • S: 585 0507

ENZYMEDICA®

Betri melting
Ein tafla með máltíð



Bára Magnúsdóttir (t.v.) er verkstjóri hjá þvottahúsinu A. Smith. Björn Þór Heiðdal er í forsvari fyrir þvottahúsið sem varð 70 ára í fyrra. MYND/ERNIR

Bara það **besta** er nógu gott

Elsta starfandi þvottahús landsins, A. Smith, þjónar fjölbreyttum hópi einstaklinga og fyrirtækja. Á vef þess, www.damask.is, má kynna sér þjónustu þess og fjölbreytt úrval af mjög vönduðum rúmfatnaði og dúkum. ➔2

Framhald af forsiðu →

Fjölskyldufyrirtækið A. Smith er elsta starfandi þvottahús landsins og þjónar fjölbreyttum hópi viðskiptavina, allt frá rónum upp í ráðherra eins og Björn Þór Heiðdal, sem er í forsvari fyrir þvottahúsið, orðar það. Rætur fyrirtækisins liggja í þvotti á skyrtum, dúkum og sængurfötum fyrir bæði einstaklinga og hótél en þar fæst einnig gott úrval af mjög vönduðum rúmfatnaði og dúkum frá Ítalíu, Króatíu og Kína. „Ég vel aðeins það besta frá hverjum framleiðanda og lækka frekar álagninguna heldur en að kaupa inn ódýrari vöru.“

Ög gæðin eru svo sannarlega í fyrirrúmi hjá A. Smith. „Ég er orðinn mjög þreyttur á lélegum rúmfötum sem aðrir eru að selja hér á landi. Sjálfur er ég búinn að þvo milljón rúmföt í gegnum árin. Því miður eru margir sem sofa undir rúmfötum frá Rúmfatalagnum eða Lín Design og halda að ekkert betra sé til. Eftir að Verið og Fatabúðin hættu starfsemi hefur enginn sérhæft sig í vönduðum rúmfötum nema A. Smith. Reyndar er ég að selja vandaðri vöru en báðar þessar búðir gerðu.“

Hann segir A. Smith ekki kaupa næst ódýrasta rúmfaefnið frá Kína eða Pakistan, líma nokkur íslensk blóm á þau og leggja síðan 1.000% álagningu ofan á. „Við seljum rúmföt sem eru úr allra bestu og dýrustu satín- og damask-efnum sem til eru. Enda sofa viðskiptavinir okkar betur í gæðarúmfötum frá okkur.“

„Ég vel aðeins það besta frá hverjum framleiðanda og lækka frekar álagninguna heldur en að kaupa inn ódýrari vöru.“

Björn Þór Heiðdal

Áhersla á gæði

Hann nefnir sem dæmi vönduðu lúxusrúmfötin frá ítalska fyrirtækinu Quagliotti. „Þetta er lítið fjölskyldufyrirtæki sem var stofnað fyrir 80 árum. Þau leggja mikla áherslu á gæði og vönduð vinnubrögð og sjá t.d. bresku og norsku krúnunni fyrir dúkum og sængurfötum. Einnig selja þau til fjölmargra virkilega flottra hótela á borð við 101 Hotel í Reykjavík, Ritz í París, Armani Hotel í Milanó, Caesars Palace í Las Vegas og The Mark Hotel í New York. Í gegnum árin hefur Quagliotti framleitt dúka og sængurföt sem seld hafa verið undir merkjum t.d. Gucci, Lacroix og Dior. Þegar aðeins það besta er nógu gott er því leitað til Quagliotti með rúmföt og dúka.“ Ítölsku rúmfötin kosta 13.900, 18.000, 22.900 og 33.700 kr. en einnig fást ódýrari 300-800 þræða rúmföt frá Kína á 6.900, 8.900 og 12.500 kr.

Vandaðir dúkar

Einnig er boðið upp á vandaða sparidúka frá franska fyrirtækinu Le Jacquard Français og frá Króatíu. „Í tilefni jólaanna létum við framleiða sérstaklega fyrir okkur jólasveinadiskapurrkur í tveimur litum, rauðar og grænar. Allir sem kaupa sængurföt eða dúka fá eina í jölgjöf frá okkur.“

Ásamt innflutningi á tilbúnum sængurfötum flytur þvottahúsið einnig inn hágæða damask- og satínefni frá Ítalíu. „Um er að ræða sex og sjö hundruð þræða damask- og satínefni úr langþræða egypskri bómull og bómull frá Perú. Fyrir tíu árum kynntist ég saumakonu



Það tekur svo sannarlega tíma og krefst um leið vandvirkni að strauja sparidúka.



Reynslumiklir starfsmenn A. Smith þvottahússins sauma íslenskt handverk eftir máli úr úrvals ítölskum damask- og satínefnum.



Þvottahúsið A. Smith býður upp á úrval af mjög vönduðum rúmfatnaði og dúkum frá Ítalíu, Króatíu og Kína. MYND/ERNIR



Allir ættu að finna rúmföt við sitt hæfi hjá A. Smith, bæði einstaklingar og fyrirtæki.

sem saumaði mikið fyrir Fatabúðina. Hún er sérstaklega vandvirk og liðleg með sérpantanir og getur saumað allar stærðir og lök líka.“

Einnig er boðið upp á leigu á dúkum fyrir veislur og ráðstefnur. „Við erum með mesta úrvalið þegar kemur að stærðum og gerðum dúka. Einnig held ég að við séum líka ódýrust en bjóðum samt

upp á nýja dúka sem eru sérframleiddir fyrir okkur í Króatíu.“

Tryggir viðskiptavinir

Viðskiptavinir þvottahússins eru tryggir að sögn Björns Þórs. „Það má segja að við séum í raun ódýr heimilishjálpari enda koma margir með skyrtur, dúka og rúmfötin sín í hreinsun til okkar. Við höfum

meira að segja tekið á móti þriðju kynslóð úr sömu fjölskyldum sem kemur til okkar með rúmfötin í hreinsun.“

Það var afi Björns Þórs sem stofnaði þvottahúsið árið 1946 sem varð því 70 ára á síðasta ári. „Afi stofnaði fyrirtækið og foreldrar mínir keyptu það af honum árið 1988 og ráku það saman

þangað til pabbi lést árið 2001. Síðustu árin hef ég alfarið séð um daglegan rekstur en móðir mín sér um bókhaldið.“

Þvottahús A. Smith ehf. er á Bergstaðastræti 52 í Reykjavík. Nánari upplýsingar má finna á www.damask.is.

Laus við hitakóf, þreytu og slen

Macarót er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi. Notkun hennar er náttúruleg leið til að draga úr óþægindum tengdum breytingaskeiðinu og hormónaójafnvægi.

Hormónar og ójafnvægi í hormónastarfsemi getur farið að hafa áhrif á líðan kvenna tiltölulega snemma á ævinni. Yngri konur verða varar við óreglulegar blæðingar, fyrirtíðaspennu, skapsveiflur og jafnvel litla frjósemi en konur sem eru komnar yfir 35-40 ára aldur finna frekar fyrir svita- og hitakófum sem hafa áhrif á nætursvefninn, þirring, þunglyndi, leiða, minni kynlóngun og þurrk í leggöngum.

Femmenessence fyrir ólíka aldurshópa

Femmenessence vörurnar eru unnar úr sérhönnuðum blöndum ólíkra arfgerða macajurtarinnar sem eins og áður sagði er þekkt fyrir að hafa afar góð áhrif á hormónana og koma betra jafnvægi á hormónabúskapinn. Samsetning þessara arfgerða fer eftir því á hvaða aldri konur eru og hvernig hormónabúskapurinn er en um er að ræða þrjár mismunandi vörur sem henta fyrir mismunandi aldurskeið.

Konur á barneignar- og frjósemisaldri

Konur á barneignar- og frjósemisaldri geta haft ýmiss konar einkenni sem tengjast hormónabúskapnum þó svo að það sé ótengt breytingaskeiðinu. Þetta eru einkenni eins og fyrirtíðaspenna, sársaukafullar blæðingar, óreglulegar blæðingar, húðvandamál, skapsveiflur, þirringur og síðast en ekki síst, frjósemisvandamál. Femmenessence MacaHarmony er sérstaklega hönnuð með þennan

„Ég var bara búin að taka MacaHarmony inn í nokkra daga þegar ég fann mun en ég varð orkumeiri, hressari og léttari í lund. Eftir nokkrar vikur var ég laus við þreytu og slen og mér til mikillar gleði hefur það líka haft jákvæð áhrif á þyngdina.“

Anna Sóley Herbertsdóttir,
2 drengja móðir

hóp í huga og hefur hún Anna Sóley Herbertsdóttir afar góða reynslu af þessari vöru:

„Ég var alltaf svo þreytt og orkulítill og var búin að prófa margt sem virkaði ekki á mig þegar ég ákvað að prófa Femmenessence MacaHarmony. Ég var bara búin að taka það inn í nokkra daga þegar ég fann mun en ég varð orkumeiri, hressari og léttari í lund. Eftir nokkrar vikur var ég laus við þreytu og slen og mér til mikillar gleði hefur það líka haft mjög góð áhrif á húðina. Hún varð hreinni og bjartari og eins hefur það haft jákvæð áhrif á þyngdina. Ég get því hiklaust mælt með Femmenessence MacaHarmony.“



Anna Sóley Herbertsdóttir hefur góða reynslu af Femmenessence MacaHarmony. MYND/ARTASAN

Breytingaskeiðið

Konur um og yfir fertugt sem eru enn með blæðingar, reglulegar eða óreglulegar, en eru farnar að finna fyrir einkennum breytingaskeiðsins hafa notið góðs af Femmenessence MacaLife. Þetta getur verið gríðarlega erfiður tími fyrir margar konur en hitakóf, nætursviti, svefntruflanir, geðsveiflur, þunglyndi, beinþynning, heilapoka, minnkuð kynhvöt og leggangapurkur getur verið að angra og oftar en ekki eru það fleiri en eitt einkenni sem þær finna fyrir.

Breytingaskeiðið eftir að blæðingar hætta

Konur sem ekki hafa haft blæðingar síðustu 12 mánuði og þær sem hafa farið í aðgerðir eins og brott nám á eggjastokkum finna oft fyrir sömu einkennum og konur sem eru að byrja á breytingaskeiðinu. Þetta gerist oft kringum 47-52 ára aldur en reynslan sýnir þó að konur geta verið mun yngri og jafnvel eldri. MacaPause er hugsað fyrir konur sem eru hættar með blæðingar og er styrkur macarótarinnar í þessari vöru helmingi meiri en í MacaLife.

Anna Margrét Geirsdóttir hefur bæði notað MacaLife og MacaPause:

„Fyrir ca. 5-6 árum fór ég að finna fyrir hitakófum, bæði daga og nætur. Ég prófaði Femmenessence MacaLife eftir ábendingu frá vinkonu og þrátt fyrir að sagt væri að það tæki tíma að virka, fann ég strax mun og svitakófin hurfu. Skömmu eftir fimmtugt skipti ég svo yfir í MacaPause enda hætt á blæðingum fyrir töluverðu síðan. Ég tek ekki fullan skammt ennþá en það virkar vel og ég finn strax fyrir því ef ég gleymi að taka inn töflu.“

Náttúruleg og lífræn lausn

Femmenessence er náttúruleg og lífræn macarót sem innheldur ekki hormóna en styður við framleiðslu líkamans á þeim. Virkni hefur verið staðfest í rannsóknum en búið er að einangra virku efnin úr macarótinni sem hjálpa til við hormónatengd vandamál. Vörurnar eru ekki erfðabreyttar, hafa sanngirnissvottun (Fair Trade) og eru glútenlausar.

Söluastaðir: Fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum verslana.



Femmenessence er náttúruleg og lífræn macarót sem innheldur ekki hormóna en styður við framleiðslu líkamans á þeim.

Öflugur asídófilus

PRÓGASTRÓ GULL innheldur gall- og sýrupólna mjólkursýrugerla með asídófilus sem margfaldar sig í þörmunum.

Öflugir gerlar bæta þarmaflórana og eru góðir gegn:

- ▶ Meltingarvandamálum
- ▶ Magaónotum
- ▶ Uppþembu
- ▶ Erfiðum hægðum
- ▶ Sveppasýkingum
- ▶ Húðvandamálum
- ▶ Andlegri vanlíðan

1 hylki á dag – 2 mánaða skammtur

Án: mjólkurafurða, glúteins, gers, soya og rotvarnarefna



Fæst í apótekum, heilsuþúðum og heilsuhillum verslana.

Stefnir á titilinn í vor

Hallveig Jónsdóttir hefur átt mjög gott tímabil með kvennaliði Vals í körfubolta. Deildin er komin í stutt jólafrí og ætlar Hallveig að eyða jólnum og áramótunum í faðmi fjölskyldunnar.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Körfuboltakonan Hallveig Jónsdóttir hefur átt mjög gott tímabil með liði Vals sem trónir á toppi Domino's-deildar kvenna sem nú er komin í stutt jólafrí. Hallveig er að spila sitt sjötta tímabil með liði Vals og er um leið að spila sitt besta tímabil á ferlinum að eigin mati. „Valsliðið stefnir hátt í ár og er draumurinn auðvitað að vinna titil. Þar sem við erum dottnar úr bikarnum kemur bara eitt til greina, að vinna Íslandsmeistaratitilinn. Sjálf ætla ég að halda áfram að spila eins og ég hef gert hingað til, af miklu öryggi og áráði. Með tímanum og reynslu er svo draumurinn að vera með lykilhlutverk í landsliðinu.“

Hallveig er á lokaári í viðskiptafræði við Háskóla Íslands og starfar hjá Arion banka sem hún segir frábæran vinnustað. „Ég stefni á mastersnám í fjármálum að loknu BS-námi en þar liggur áhugasvið mitt. Draumurinn er að enda í flottri stöðu innan bankans.“

Hvernig er dæmigerð helgi? Yfir tímabilið er stutt á milli leikja og þá

eru helgarnar oft nýttar í rölegheit. Við eigum yfirleitt leik á laugardögum og þá er fint að nýta laugardagskvöldið og sunnudaginn í að safna orku. Oft er nú samt eitthvað skemmtilegt í gangi um helgar sem leiðir til þess að maður kíki út á lífið.

Er mikið jólastress í gangi? Nei, ég get ekki sagt það, eftir allt prófastressið þá finnst mér jólastress ekki koma til mála. Við vinkonurnar ákváðum að verðlauna okkur eftir prófatiðina og gefa okkur góða ferð til London í jólagjöf. Ég verð því í London vikuna fyrir jól að njóta og kaupa jólagjafir fyrir vini og vandamenn.

Hvernig eyðir þú jólum og áramótum? Með fjölskyldunni minni. Þetta er mikill „kósi“ tími hjá okkur og um að gera að njóta. Jólin eru einstaklega röleg heima í faðmi fjölskyldunnar á meðan áramótin eru í aðeins meiri partigir.

Hvað færðu þér í morgunmat? Ég hef enga fasta rútinu hvað varðar morgunmat á virkum dögum. Um helgar er hins vegar hefð á mínu heimili að fara í bakarið sem ég kann vel að meta.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat? Uppáhaldsmaturinn minn er nautasteik. Annars er ég þessi klassíska og finnst pitsan og hamborgarinn alltaf góður

Hver er erfiðasti mótherjinn? Í dag er erfiðasti mótherjinn lið Keflavíkur. Ungt og efnilegt lið sem tók báða titlana í fyrra.

Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir leik? Ég reyni að halda stressinu og spennunni í skefjum. Dreifi huganum yfir daginn og geri eitthvað til að halda mér upptekinni. Þegar það er stutt í leik finnst mér gott að hlusta á góða tónlist, tónlist sem kemur manni í girinn.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út? Ég er mikill A-manneskja. Vegna skóla og vinnu þarf ég að vakna snemma á virkum dögum. Um helgar finnst mér því gott að geta sofð aðeins út.

Ertu nammigris? Það er ekkert leyndarmál að ég er mikill nammigris. Ég er sjúk í súkkulaði og segi aldrei nei við laugardagsafslættinum.



Hallveig Jónsdóttir hefur leikið tólf landsleiki fyrir Íslands hönd. Hér er hún á Smáþjóðaleikunum í San Marínó snemma sumars í góðum félagskap.

TOMMY HILFIGER



Tommy Hilfiger úrin fást í úraverslunum.



Það er gaman að skreyta í kringum sig fyrir jólin. Um leið ætti að huga að réttu perunum og spara rafmagn.

Sparið og veljið réttu perurnar

Það getur verið dýrt að lýsa húsið upp með jólaserium. Þess vegna er áriðandi að setja frekar upp LED-ljós. Þau geta leitt til allt að 80 prósentu sparnaðar á rafmagnsreikningnum miðað við venjulegar perur. LED-perurnar eru umhverfisvænni samtímis því að vera ódýrari í rekstri. Með því að hafa ljósin tímastíllt er hægt að spara enn meira. Þeir sem skreyta hús sín mikið ættu að huga að þeim sparnaðarleiðum sem til eru. Einnig þarf að huga að gæðum. LED-ljós eru mismunandi að gæðum eins og margt annað. Þannig er oft samasemmerki á milli verðs og gæða.

Öll ljós á heimilinu ættu að vera með sparperum. Það dregur mjög

» Jólamánuðurinn er dýr og þess vegna þarf að huga að því hvernig hægt sé að spara, til dæmis rafmagn.

úr orkunotkun. Ljós ættu ekki að loga að óþörfu. Þótt gaman sé að lýsa upp skammdegid er rétt að huga einnig að kostnaði.

Desember er dýr mánuður svo það er um að gera að spara þar sem það er hægt. Mismuninn væri hægt að nota til að kaupa jólamat eða -gjafir.

SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi



HJÓLREIÐAR



HLAUP



SUND



RFR.

Við endurgreiðum einn NEO í desember!

Tacx

Tacx Flux Smart
Verð: 119.990kr

Tacx

Tacx NEO Smart
Verð: 209.990kr

Tacx Vortex Smart

Tacx Vortex Smart - Verð 67.990kr

Tacx Satori Smart - Verð 44.990kr

Tacx



WWW.TRI.IS

#cube_your_life!

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

Rolf PRIMA


Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00



Hólmfríður Þorgeirsdóttir er verkefnastjóri næringar hjá Embætti landlæknis sem hvetur til þess að fjölskyldan eigi skemmtilegar samverustundir með útvist og hreyfingu um hátíðarnar. MYND/EYFÓR



Matur og hreyfing um jól

Jólahátíðin og desember allur er matarhátíð hjá mörgum. Þá er tími til að njóta lífsins lystisemda en þó með skynsemi að leiðarljósi og daglegri hreyfingu á milli sældarlífs og veisluhalda.



HUMARSÚPA

Súpan er fullleidd og aðeins þarf að hita hana upp

Við notum ekki MSG í súpuna okkar. Hún fæst í öllum helstu matvöruverslunum og stórmörkuðum landsins.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



„Ótalmargt girnilegt og gómsætt er á borðum í desembermánuði og ekki nema eðlilegt að tilhlökkunin sé mikil til að fá að njóta góða bragðsins,“ segir Hólmfríður Þorgeirsdóttir, verkefnastjóri næringar hjá Embætti landlæknis.

Hún segir landsmenn ekki þurfa að hafa áhyggjur þótt brugðið sé út af vananum í örfáa daga á ári.

„Það er mataræðið í heild og yfir árið sem skiptir meginmáli. Þó er það staðreynd að hjá mörgum er meira og minna allur desembermánuður undirlagður af veislumatur og því ekki úr vegi að huga að því hvernig við getum gert jólahátíðina, og matinn sem henni fylgir, heilsusamlegri.“

Hollari jólamatur

Að sögn Hólmfríðar þarf veislumatur alls ekki að vera óhollur og hægt er að gera smáar breytingar á matreiðslu í átt að hollustu án þess að það þurfi að hafa mikil áhrif á bragð matarinnar.

„Ef reyktur og saltaður matur er á borðum, eins og hangikjöt og hamborgarhryggur, er hægt að velja saltminni vörur og líka gott að stilla skammtastærðinni í hóf. Einnig að nota fituminni rjóma í sósuna og svo skiptir meðlætið einnig máli, muna eftir grænmetinu og hafa

nóg af því með jólamatnum,“ segir Hólmfríður.

Þá sé gott að bjóða upp á ávexti í eftirrétt og millibita, sem og hnetur og möndlur.

„Dagana á milli veisluhalda er skynsamlegt að velja léttari mat og koma fiski á matseðilinn.“

Borðum með athygli

Hólmfríður segir gott að gefa sér góðan tíma til að njóta veisluhalda jólanna og að borða með athygli.

„Að borða með athygli felur í sér að beina athyglinni meðvitað að því að borða og taka betur eftir merkjum líkamans um svengd og seddu. Einnig er æskilegt að huga að skammtastærðum og stilla magni í hóf þegar skammtað er á diskinn.“

Hún hvetur landsmenn líka til vatnsdrykkju um jólin, í það minnsta með öðrum drykkjum.

„Vatn ætti að eiga sér fastan stað á jölaborðinu með öðrum drykkjum því vatn er ákjósanlegasti drykkurinn með matnum og við þorsta.“

Hreyfum okkur daglega

Embætti landlæknis bendir einnig á að samhliða því sem hugað er að mataræðinu er ekki síður gott

að sinna daglegri hreyfingu yfir jólin, líkt og aðra daga ársins.

Yfir hátíðarnar er tilvalið að eiga skemmtilegar samverustundir með fjölskyldu og vinum með því að fara í gönguferð, í sund eða á



Vatn ætti að eiga sér fastan samastað á jölaborðinu með öðrum drykkjum.

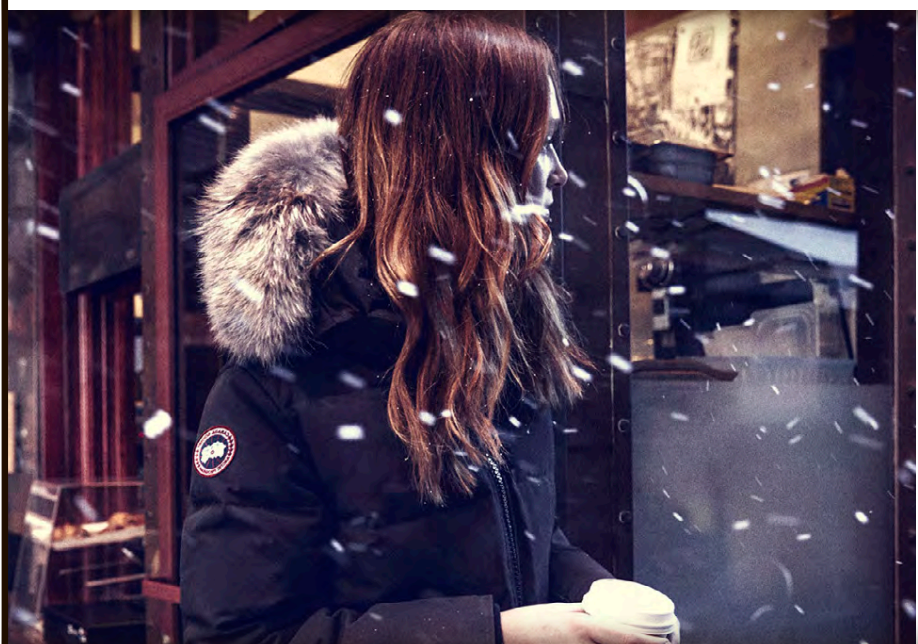
„Að borða með athygli felur í sér að beina athyglinni meðvitað að því að borða og taka betur eftir merkjum líkamans um svengd og seddu.“

Hólmfríður Þorgeirsdóttir

skauta. Ef snjór er nægur má meðal annars skella sér á snjóbotu, á skíði eða bara búa til snjókarl. Hvaða leið sem valin er til hreyfingar er líklegt að okkur líði betur en annars og að við njótum þess enn frekar að borða góða jólamatinn og slaka á yfir hátíðisdagana.



Mikið úrval af hágæða vetrarfátnaði í jólapakkann!



Norsk ullarnærföt úr einstaklega mjúkri og teygjanlegri 100% merino ull



Peysa kr.11.990.- Buxur kr.10.990.-

SPORTÍs

MÖRKIN 6 - 108 REYKJAVÍK - S:520-1000 - SPORTIS.IS



Kjötlausir réttir í desember

Ef þú ert grænmetisæta eða vilt spara við þig kjötmáltíðir fyrir jólin koma hér góðar uppskriftir. Það getur verið ágætt að breyta aðeins til. Þetta eru bragðgóðir réttir sem henta öllum aldri.

Elín
Albertsdóttir
elin@365.is



Bollur eru í uppáhaldi hjá flestum. Það þarf ekkert endilega að vera kjöt í bollum eins og þessi uppskrift sýnir. Einnig er hér uppskrift að indverskum rétti án kjöts og naanbrauði.

Kjötlausar bollur

Á jólnum er mikil kjötveisla svo það er ágætt að elda eitthvað léttara þessa síðustu daga áður en hátíðin hefst. Til dæmis þessar litlu kjötlausu bollur sem eru einfaldar og góðar.

1 dós svartar baunir
1 laukur
1 hvítlauksrif
2 dl heslihneter
2 dl rasp
2 egg
1 msk. sojasósa
2 tsk. pipar
1 msk. sterkt sinnep
Salt og pipar
Steinselja, smátt skorin
Smjör og olía til að steikja upp úr

Skolið baunirnar upp úr köldu vatni og stappið þær síðan með gaffli.

Skerið lauk og hvítlauk mjög smátt. Setjið hneturnar í matvinnsluvél og hakkið smátt. Setjið allt sem upp er talið í uppskriftinni í stóra skál og hrærið vel saman.

Látið blönduna jafna sig í 10 mínútur. Búið til litlar bollur og steikið upp úr smjöri og olíu.

Með bollunum má bera fram soðnar kartöflur og ferskt salat.



Litlar bollur án kjöts eru bragðgóðar.

➤ Það er hægt að gera góða rétti án þess að nota kjöt í þá.



Rauðrófusalat getur verið með eða án síldar.

Rauðrófusalat

Þetta salat er gott með ýmsum mat eða brauði. Margir setja marineraða síld í þennan rétt og borða með rúgbrauði.

6 niðursoðnar rauðrófur
1 dl rifin piparrót
1 epli
1 rauðlaukur
1 dl sýrður rjómi
1 dl majónes
Salt og pipar

Skerið epli og rauðrófur smátt. Skerið laukinn sömuleiðis smátt og rifjið piparrótina. Blandið öllu vel saman sem upp er talið og kælið. Bætið síld í réttinn ef vill.

Indverskur grænmetisréttur

Mjög góður og bragðmikill réttur sem er borinn fram með hrísgrjónum, naanbrauði, mango chutney og hreinni jógúrt.

400 g kartöflur, skornar í bita

1 blómkaálshöfuð, tekið í sundur í kvisti
1 laukur, skorinn smátt
1 msk. rifinn engifer
4 hvítlauksrif, rifin
2 tsk. cumin
1 tsk. chili-pipar
1 tsk. túrmerik
1 tsk. kórianderduft
400 g tómatar í dós, niðurskornir
2 grænir chili
1 tsk. garam masala
½ límóna
Ferskt kóriander
Salt og pipar
Olía til steikingar

Hitið þykkbotna pönnu og bætið olíu út á. Steikið kartöflurnar á nokkuð háum hita þar til þær taka lit. Setjið kartöflurnar í skál og steikið blómkaálið á sama hátt. Því næst er laukurinn settur út á pönnuna og aðeins meiri olía. Þegar laukurinn mýkist er hvítlauk og engifer bætt út í. Þegar hér er komið sögu er kryddinu bætt við og loks tómötum. Fræhreinsið chili og skerið smátt. Bætið honum á pönnuna og kartöflunum og látið

allt malla undir loki í 5 mínútur. Bætið þá blómkaálinu út í og 1 dl af vatni. Látið allt malla í 8 mínútur. Kreistið safu úr límónu yfir réttinn og stráið fersku kóriander yfir. Bragðbætið með salti og pipar.

Naanbrauð

Með indverska réttinum er nauðsynlegt að hafa naanbrauð. Það er best heimabakað.

7,5 dl hveiti
2 dl mjólk
1 egg
1 dl hrein jógúrt
2 msk. olía
1 tsk. salt
2 tsk. sykur
½ tsk. lyftiduft
2 tsk. þurrger

Sigið hveiti í skál og hitið mjólkina. Þeytið eggjð smávegis í annarri skál og blandið því saman við jógúrt, olíu, salt, sykur, lyftiduft, þurrger og

hálfa dl af mjólk. Hellið blöndunni yfir hveitið og hnoðið saman. Bætið restinni af mjólkinni saman við hægt og rólega. Þegar deigið er klárt er það penslað með olíu, setjið plastfilmu yfir skálina og látið hefast í 2½ klst.

Stillið ofninn á grillið. Penslið bökunarplötur með olíu. Skiptið deiginu í sex hluta. Fletjið út brauð sem er 25 cm langt og 12 cm breitt. Leggið tvö brauð á hverja bökunarplötu og látið standa í 20 mínútur.

Penslið brauðið með smávegis olíu. Grillið brauðið í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Gott er að pensla það með hvítlauksolíu eða -smjöri þegar það kemur úr ofninum.

**20% AFSLÁTTUR
AF YFIRHÖFNUM**

Í JÓLAPAKKAN HENNAR



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

www.smartboutique.is

Fjarðargata 13-15, Hafnarfjörður, sími 551 1040
Opíð mán.-fös. kl. 10-18
Laugardaga kl. 10-17
Sunnudaga kl. 12-17

Smart Boutique



Fjörður • www.smartboutique.is

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

www.smartboutique.is

Það er aðeins ein alvöru hanskabúð
og hún er í Firðinum Hafnarfirði.

OPÍÐ TIL KL. 22
TIL JÓLA



Tundra eða Tundra long gervifeldshúfa og hanskar
Jólatilboð **7.500 kr.**
Margir litir í boði.



Herratrefill og hanskar Jólatilboð **5.490.kr**
Refaskott og hanskar Jólatilboð **12.490.kr**
Stutt skott **9.900.kr**
Margir litir í boði.



Pasmína og hanskar Jólatilboð **4.950.kr**
Margir litir í boði



Kanínuhúfa og hanskar
Jólatilboð **15.900.kr**
Margir litir í boði.



Hvergi meira úrval af gæða leðurhönskum
Verð frá **3.450 kr.**



Flottir herra treflar á aðeins **2.900 kr**
Besta verðið í bænum !



Mikið úrval af gæða herra hönskum á lang
besta verðinu í bænum. Verð frá **3.990 kr**

Leiðir til að líða vel yfir jólin

Margir finna fyrir verri andlegri líðan í aðdraganda hátíðar ljóss og friðar og fyllast kvíða eða depurð í stað þess að hlakka til. Hér eru nokkur ráð til að halda jafnvægi í jólastressinu og líða vel um jólin.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Það eru ýmsar ástæður fyrir því að sumum líður illa í aðdraganda jóla. Það er mikið sem gengur á og miklar kröfur og þrýstingur sem fólk þarf að standa undir. Mörgum finnst að þeim eigi að líða vel á þessum tíma, þannig að þeir sem finna fyrir vanlíðan fá stundum samviskubit og líður verr.

Huffington Post í Bretlandi ræddi nýverið við ýmsa sérfræðinga í andlegri heilsu og forvitnaðist um hvers vegna vanlíðan eykst oft á þessum tíma og hvað er til ráða.

Margt sem kvelur á jólum

Áhyggjur af peningum eru eitt sem íþyngir fólk í þessum mánuði. Það þarf að borga fyrir jólagjafir, jóla-föt, jólaskraut, jólamat og fleira. Þetta þarf svo allt að sækja í tröðfullar verslunarmiðstöðvar, sem veldur miklu áreiti og streitu.

Margir eru einmana á jólum. Það eiga ekki allir fjölskyldu eða vini til að eyða tímanum með og sá skortur er mun tilfinnanlegri á aðal fjölskylduhátíð ársins. Þeir sem hafa misst ástvini finna líka oft fyrir sterkari söknuði á jólum en annars.

Á sama tíma og sumir glíma við



Fólk hefur það misgott um jólin. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

einmanaleika eiga aðrir erfitt með auknar félagslegar skyldur. Sumir eiga erfitt með að sinna öllum sem þeim finnst þeir þurfa að sinna og margir kvíða fyrir jólaveislum og öðrum samkomum yfir jólahátíðina.

Það er algengt að fólk neyti meira áfengis í kringum jólin, en það getur auðveldlega aukið kvíða og

þunglyndi og minnkað gæði svefns, sem yfir undir vanlíðan.

Þegar maður skoðar samfélagsmiðla á adventunni er auðvelt að fá það á tilfinninguna að allir séu að njóta aðdraganda jóla. Allir séu búnir að gera allt og bíði bara komu jóla í fadmi fjölskyldunnar með heitt kakó og jólasveinahatt. Það er þekkt að samfélagsmiðlar eru frá-

bærir í að lækka sjálfstraust fólks og láta því líða eins og það skorti eitt-hvað eða sé að missa af einhverju.

Endalaust myrkur og kalt veður hefur heldur ekki jákvæð áhrif á geðheilsuna og margir finna fyrir þreytu og geðlægd á þessum tíma árs. Sumum þeirra finnst að þeir eigi að vera gladdir á þessum tíma og fá samviskubit.

Ýmislegt til ráða

En það eru til ráð til að líða betur. Fyrsta skrefið er að deila tilfinningum sínum með einhverjum. Það bætir líðan að tala um tilfinningar og það er nauðsynlegur hluti af því að taka stjórn á geðheilsu sinni og halda henni góðri.

Það er mjög freistandi að loka sig af á þessum tíma árs og mörgum finnst erfitt að stunda líkamsrækt þegar dagarnir eru stuttir og kaldir. En rannsóknir sýna að hreyfing eykur vellíðan. Regluleg líkamsrækt eykur sjálfstraust og einbeitingu og bætir svefn og líðan.

Samfélagsmiðlar geta auðveldlega aukið vanlíðan, svo það er um að gera að taka hlé frá þeim og sjá hvaða áhrif það hefur. Það er betra að nota tímann fyrir sjálfan sig og gera eitthvað sem maður nýtur.

Það er mikilvægt að taka sér tíma til að huga að sjálfum sér og sinni geðheilsu. Það er gott að hafa fastan tíma þar sem hvíld er í forgangi og vera mjög meðvítuð um hvernig við tölum við okkur sjálf. Ekki leyfa þér að segja ljóta hluti við sjálfan þig.

Það er líka mikilvægt að borða og drekka skynsamlega til að hafa ekki neikvæð áhrif á geðheilsuna. Mikill sykur og áfengi geta hæglega valdið bæði líkamlegri og andlegri vanlíðan.

Líðnaðarmenn og aðrir, kerrurnar frá **HUMBAUR** hafa margsannað sig á Íslandi!



Tveggjaöxlakerra, 2500kg, gerð 2331, mál: 3,03x1,50m, opnanleg að framan. Verð kr. 431,452,- án vsk.



Flatvagnar-ýmsar stærðir, 2000kg-3500kg, mál frá 2,65x1,65m til 6,10x2,48m.



750kg kerra, gerð 1384, mál: 251x131x35cm með sturtum. Verð kr: 229,839,- án vsk.



750kg kerra, gerð 1374, mál: 251x131x35cm, opnanleg að framan. Verð kr: 201,612,- án vsk.



750kg kerra, gerð 1376, mál: 205x131x35cm, opnanleg að framan. Verð kr: 169,355,- án vsk.



Startrailer 750kg, gerð 1280, 205x109, mál: 5x30cm. Verð kr: 120,888,- án vsk.

Nýtt á Íslandi frá **WÖRMANN** kerrum

WÖRMANN
world of trailers



Krókhaysiskerra. 3500 kg heildarburður, ýmsar gerðir af gámum.



Unilader. 2700-3500 kg heildarburður, sem véla og sturtukerra.

Topplausnir

WWW.TOPPLAUSNIR.IS / S: 517 7718

SMIÐJUVEGI 40, GUL GATA, KÓPAVOGI

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

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.

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

Bílar til sölu



Góð Toyota Corolla árg. 2000. Ekinn 180.000. Skoðaður, ryðlaus. Verð aðeins 120.000 kr Uppl. 8478704 eða manninn@hotmail.com

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Hjólbarðar

VAKA



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 málningarpjónusta löggiltra fagmanna. malasar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

Keypt & Selt

Til sölu

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar



JS LJÓSASMÍÐJAN

Skemmuveggi 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.



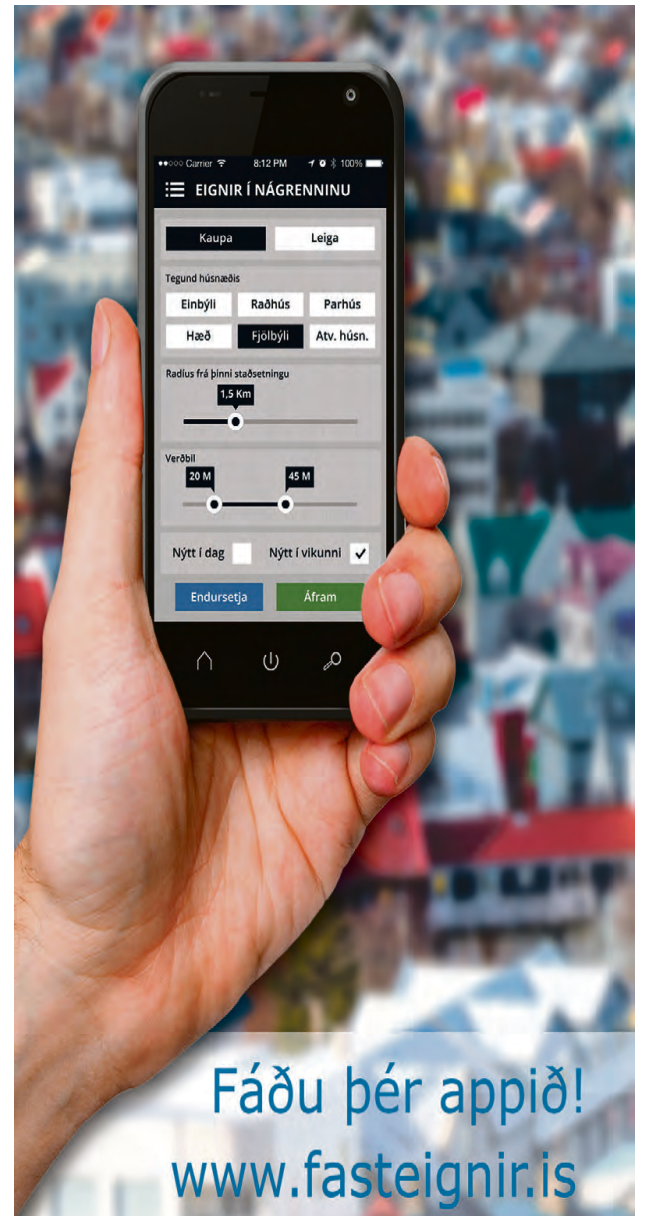
Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900,- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Opíð alla daga til jóla. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is



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



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



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

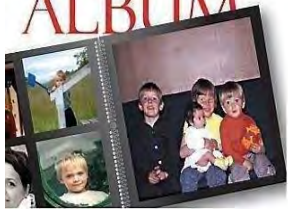
Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

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 viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini 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
MYNDA-
ALBUM

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

MERINO ULLARNÆRFÖT

OLYMPIA



Kr. 5.990

Kr. 5.490

MERINO
ULLARNÆRFÖT

Mjúk og hlý nærföt
í störf og leik
100% merino ull
stærðir S - XXL

Vesturröst

Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturröst.isLOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210,
220x220, 235x235, 235x217,
217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola
1000 kg jafnarðarþunga af snjó.
Vel einangruð og koma með
10 cm svuntu. Sterkustu lokin á
markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt.
Opnara til þess að auðvelda opnun
á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777
2000 Haffi og 777 2001 Grétar

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
Andrússon.

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

165 fm húsnæði á götuhæð
að Nýbýlavegi 8 með inngang
og glugga að Nýbýlavegi.
Húsnæðið hefur verið nýtt undir
matvælaframleiðslu, og hentar
afar vel undir veitingastað eða
matvælaframleiðslu.

Nánar: [hafsteinn@
lundurfasteignir.is](mailto:hafsteinn@lundurfasteignir.is)

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúð, 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

LEIKSKÓLINN UNDRALAND
EHF KÓPAVOGI

Lítill leikskóli óskar eftir
starfsmanni í 100% starf frá janúar
- júlí 2018. Íslensku kunnátta
skilyrði. Stundvísí, jákvæðni og
áhugi í starfi.

Uppl. í s. 554 0880 frá kl. 9-16



Við sjáum þú...
þú eiga reita læknaástoð
og heilbrigðisþjónustu.

Nudd

15% afsláttur til 15. jan.

THAIHEILSUNUDD

ALDAGÖMUL OG HEILDRÆN HEILUNARAÐFERÐ

Upprunalegt Thai-Nudd er aldagömul heilunaraðferð sem kemur úr dýpstu rötum Buddískrar menningar í Asíu. Framkvæmt með yogastöðum og þrýstítækni.

Árangur Thai-nuddmeðferðar:
Aukið orkuflæði. Losar um spennu. Eykur lífsþrótt. Skapar jafnvægi á milli líkama og huga. Fullkomið Thai-Nudd tekur 60 eða 90 mínútur.

Thai-Nudd er stórkostleg og heildræn meðferð þar sem ýmsum aðferðum er beitt. Þrýstimeðferð, svæðanudd á iljar, orkubrautavinna, teygjur og yoga. Til að beita þessum aðferðum notum við löfa, þumla, olnboga, framhandleggi, hné og fætur.

Bak- herða- og höfuðnudd, 30 mín.
Dásamlega endurnærandi. Sérstaklega hannað til að losa um spennu og léttu á höfuðverk. Þessi 30 mínútna meðferð gefur slökun, endurnærir, skapar þér frið og æðruleysi til að takast á við það sem framundan er.

Fyrir frekari upplýsingar og tímapantanir,
761-3314 eða 892-3899

Opið frá kl. 9 til 20.

THAI Nuddstofan
Háaleitisbraut 58-60,
108 Reykjavík. 2. hæð.

Við gætum
verið með næsta
starfsmann
mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa
yfir víðtækri þekkingu
á atvinnulífinu
og veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is

MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

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



Þú færð appið á [visir.is/fbl](http://www.visir.is/fbl) eða beint í gegnum
App Store Google Play Microsoft

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft