

LEO

FÖSTUDAGUR 29. DESEMBER 2017

Lífsstíll



Lára Kristjánsdóttir og Hrafnkell Ingi Gissurarson leggja áherslu á ferskt hráefni í áramótakokteilana. ➔4

Ísland kom með jólin til mín

Ruth Reginalds segir erfitt og gaman að hafa orðið fræg sem barn. Hún leggst stundum í rúmið af heimprá til Íslands. ➔2



Ruth Reginalds ber nú eftirnafn eiginmanns síns, Moore, og býr í bænum Vista í Kaliforníu. „Í gegnum tíðina hefur fólk velt því fyrir sér hvers vegna ég heiti Ruth með h-i, en það er vegna ensk-grískis uppruna míns því pabbi er hálfur Englendingur og hálfur Grikkí.“ MYND/ANTON BRINK



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Ég hef oft lagst í rúmið vegna heimþrár og þjáist íðulega af miklum söknuði. Maður fer á mis við margt við að flytja langt í burtu frá sínum nánustu og ég vildi sannarlega geta skipt mér í tvennt,“ segir Ruth sem er stödd heima í jólafrí eftir sjö ára fjarveru frá fósturjörðinni.

„Ó, það er yndislegt að koma heim. Úr skógareldunum í snjóinn. Að labba Laugaveginum á Þorláksmessu var draumi líkast og að vakna á aðfangadag í nýfallinni mjöll. Dóttir mín, sem ekki hafði séð snjó síðan á öðru árinu, tók andköf af gleði og vildi miklu frekar fara út að leika sér en að halda jól,“ segir Ruth og hlær.

„Mér hefur alltaf reynst erfitt að vera fjarri heimahögunum um jól. Ég er fædd og uppalin á Íslandi og venst því aldrei að sjá pálmatré um allt, þótt ekki vanti jólaskrautíð í henni Ameríku. Því andaði ég léttar, að komast heim í frost og snjó, og helst vildi ég geta keyrt hringinn í vetrardýrdinni.“

Börn eru börnum verst

Ruth var sjö ára þegar hún fór á 17. júní-skemmtun í heimabænum Keflavík.

„Þar voru Maggi Kjartans og Júdas að spila niðri í bæ og við vin-konurnar vildum fá að syngja lag, þegar til kastanna kom þorðu þær ekki á sviðið svo ég endaði þar með Gvendi Þríbba sem var þekktur Keflvíkingur sem gekk um með kaska og munnhörpu og var kall-aður Þríbba því hann var þríburi. Um svipað leyti var leitað logandi ljósi að barni til að leika í Róberti bangsa og mér var umsvifalaust kippt þar inn og þannig byrjaði ballið,“ rifjar Ruth upp hvernig það kom til að hún varð skær barnastjarna á áttunda áratugnum.

„Ég held að flestir viti að það er ekki auðvelt að verða frægur mjög ungur, en það er líka gaman. Í dag getur hver sem er orðið stjarna á samfélagsmiðlum og mörg börn freista þess að komast í sviðsljósið. Að verða barnastjarna krefst hins vegar góðs stuðnings fjölskyldunnar því ellegar getur maður týnst í öllum hasarnum,“ segir Ruth sem var feimin út á við sem frægt barn og leið best innilokaðri í hljóðveri með heyrnartólin á sér.

„Börn eru börnum verst þegar kemur að stríðni og ekki allir sem þola einelti. Mér var vissulega stritt en á sama tíma sóttust margir eftir því að verða vinir mínir. Margir sem voru mér samferða í barnaskóla hafa á fullorðinsárum beðist fyrirgefningar á framkomu sinni og



Ruth með Joseph Moore, dætrinum Kieu Jamaya R. Moore og Glódísi Töru Fannarsdóttur, og Andra Pétri Alexsyni, öðrum sona Glódísar. MYND/ANTON BRINK

átta sig á því að þeim leið sennilega verr en mér, því börn skilja ekki fyrir en eftir á hvað þetta var rosalegt. Tónlistin hefur hins vegar alltaf verið mín tjáningaraðferð og trúin hefur hjálpað mér á þeirri vegferð.“

Hlustar ekki á kjaftasögur

Ruth var óvænt skotin ástarörvum Amors þegar hún heimsótti systur sína, Steinunni Hildi Trusdale, í Kaliforníu árið 2005.

„Þá bjó núverandi eiginmaður minn, Joseph, ofar í götunni og gafst ekki upp við að reyna að kynna mér. Atburðarásin varð öll mjög óvænt en við höfum verið límd saman síðan,“ segir Ruth en saman eiga þau Joseph dótturina Kieu sem fæddist þeim 2007.

Systir Ruthar býr enn vestra. Hún er fyrsta íslenska konan til að gegna herþjónustu fyrir Bandaríkjaher og tók þátt í Íraksstríðinu þar sem hún varð fyrir sprengju.

„Steinunn fór tvær ferðir sem hermaður til Íraks og fékk Purpurahjartað (e. Purple Heart medal) fyrir forn sína í stríðinu.

Hún missti heyrn og meiddist í baki ásamt því að þjást af áfallastreituröskun eftir sprenginguna. Bandaríkjaher er með sjóð fyrir slasaða hermenn og fær Steinunn lífeyri frá hernum samkvæmt því,“ útskýrir Ruth.

Móðir Ruthar, listakonan Rikey Ingimundardóttir, bjó um tíma vestra og gætti barna Steinunnar.

„Mamma er flutt aftur heim til Íslands og hefur það gott, enda vill hún hvergi annars staðar vera,“ segir Ruth, sæl að vera heima.

„Ég gæti vel hugsað mér að flytja heim á ný. Áður tók ég kjaftasögur nærri mér en ég nenni því ekki lengur. Það stoppar mig í að flytja heim að maðurinn minn þolir illa veðurfarið. Hann keppti áður í glímu, brotnaði illa og þurfti gervilið í mjöðm sem veldur honum vanlíðan í kulda. Hann er líka alls staðar stoppaður á flugvöllum og lendir í málmleiti vegna liðarins,“ segir Ruth og kímur.

„Annars elskar Joseph Ísland og einkum íslensk jól og áramót því á gamlárskvöld má ekkert spengja í Ameríku. Í staðinn fer maður á flugeldasýningar sem eru hálfgerð prump miðað við hér heima. Ég get ekki beðið eftir að sjá Kieu upplifa íslenskt gamlárskvöld og vonast til að hún sjái norðurljósin líka.“

Má ekkert aumt sjá

Eftir sjö ára útivist finnur Ruth stóran mun á íslensku þjóðfélagi.

„Mér finnst margt hafa breyst og ég sem þóttist nú rata upp í Breiðholt endaði í Smáralind! Mér blóskrar líka dýrtíðin og verðmunur á nauðsynjavörum er svakalegur. Það var reyndar ódýrt að fljúga heim með WOW en mikið rosalega er dýrt að kaupa sér sjampó hér heima og smá ost-biti kostar 2.000 kall! Það skýtur skökku við að geta flogið heim frá Ameríku en ekki með góðu móti þvegð sér um hárið!“ segir Ruth og skellir upp úr.

Ruth býr með fjölskyldu sinni í bænum Vista í Kaliforníu, mitt á

milli Los Angeles og San Diego.

„Vista er paradís. Þar er frábært loftslag og mikil gróðursæld, sem er líka hættuleg vegna skógarelda. Við búum skammt frá Carlsbad-ströndinni og Oceanside og líf mitt er ósköp venjulegt. Ég er nú heimavinnandi húsmóðir því ég slasaðist á hendi en lengst af hef ég unnið við umönnun aldraðra og þar er ég í essinu mínu,“ segir Ruth sem tekur brátt aftur til starfa með öldruðum en Joseph starfar sem umsjónarmaður í Carlsbad by the Sea og sér um innanhússmiðar.

„Ég hugsaði lengi um Tommy, gamlan mann með ellið, sem nú er látinn. Ég má ekkert aumt sjá og finnst hræðilegt þegar farið er illa með eldri borgara. Tommy var yndislegur og hélt að ég væri konan sín. Alltaf þegar ég sagði: „Jæja, Tommy minn. Það er kominn háttatími,“ svaraði hann: „Já, elskan mín. Ertu að koma upp í?““ segir Ruth og hlær dátt að hlýlegri minningunni.

Hún segir engan stað öruggan í Ameríku.

„Börn fara aldrei út að leika sér ein síns liðs og það er mikið um barnsrán vestra. Ég tek því enga sénsa og mundi ekki lifa það af ef eitthvað slæmt gekki fyrir dóttur mína. Hún er því í menningar-sjokki að vera komin til Íslands og mega fara ein út að leika sér í snjónum. Þvílík forréttindi!“ segir Ruth um sitt fagra föðurland.

„Maður skilur það ekki fyrir en maður er fluttur annað hvað Ísland er dásamlegt. Ég sakna Íslands alveg hryllilega og þess að geta dregkið vatn úr krananum sem maður tók sem sjálfsgöðum hlut en er ekki möguleiki úti. Dóttir mín hélt að ég væri að eitra fyrir sér þegar ég sagði að hún mætti drekka kranavatnið þegar hún tannburstaði sig!“

Stolt af Glódísi Töru

Ruth á fjórar dætur, eina fóstur-dóttur og fjögur barnabörn. Glódís Tara, dóttir Ruthar, er ein þeirra

sem kærðu lögmanninn Robert Downey fyrir kynferðisbrot.

„Ég get ekki einu sinni byrjað að tala um það án þess að reidinn ólgi innan í mér,“ segir Ruth. „Ég er ofboðslega stolt af Glódísi og hinum stelpunum að hafa staðið upp og sagt frá. Því ef konur sitja heima og þegja komast niðringarnir upp með glæpinn. Sem betur fer bitur sök sekan og Robert Downey ætti ekki að ganga laus.“

Ruth er kristin og sækir kirkju baptista í Vista. „Ég hef trúad á Guð síðan ég var lítið barn og á mitt sterka, persónulega samband við Guð. Bandaríkjamenn eru lif-andi í trú sinni og kirkjan eins og fjölskylda manns. Ég finn mikinn styrk í trúnni, ekki sist þegar ég bý svo langt frá öllum sem ég elska.“

Ekki farið í andlitslyftingu

Ruth vekur eftirtekt fyrir glæsileik, ljósan makka og flott líkamsform.

„Ég hef ekki farið í andlitslyftingu,“ segir Ruth og hlær, „en ég geng alltaf fimm mílur á stigvél á morgnana. Ég spái lítið í mataræðið en er svona titla að eðlisfari. Úti er allt afslappað og ég fer í náttfötunum í 7-11 að ná mér í kaffi á morgnana. Þetta er öðruvísi en hér heima þar sem allir hafa sig til því þeir eiga von á að rekast á einhvern sem þeir þekkja.“

Í bil frá Leifsstöð heyrði Ruth gamalkunna rödd æsku sinnar syngja „Jólasveininn kemur í kvöld“ og svo beint á eftir jólagagið „Þú komst með jólin til mín“.

„Mér hlýnaði um hjartarætur. Það er sætt að fólk nenni enn að hlusta á gömlu jólalögini mín og þá veit ég að ég hef skilið eitthvað eftir mig,“ segir Ruth brosmild.

„Ég verð alltaf Íslendingur í húð og hár; alin upp í snjó. Ég bið fyrir hjartans kveðju til allra sem ég þekki og lofa að koma fljótt aftur til að hitta þá vini mína sem ég næ ekki að hitta á þessum stutta tíma yfir hátíðarnar. Ég sendi líka landsmönnum öllum heillaóskir um gæfu og gleði á nýja árinu.“

HEILL HEIMUR ÁN MYNDLYKILS



Þú þarft ekki myndlykil til þess að horfa á fjölbreytta dagskrá allra sjónvarpsstöðva 365, tímaflakkið, Frélsið og Stöð 2 Marápon Now.

Nánari
upplýsingar
í síma 1817

Gleðilegt nýtt ár!
Óskum landsmönnum öllum
farsældar á nýju ári og þökkum
samskiptin á árinu sem er að líða



 **BAUHAUS**[®]



Flugeldar bragðlaukanna

Lára Kristjánsdóttir og Hrafnkell Ingi Gissurarson standa kokteilaavaktina á veitingastaðnum Nostra í Kjörgarði. Þau leggja mikla áherslu á ferskt hráefni í kokteilana og gera sitt eigið síróp.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Blueberry Elderflower (óáfangur)

Fersk bláber

30 ml plómu- og hibiscussiróp
20 ml sítrónugras- og appelsínu-siróp
20 ml ferskur sítrónusafi
Toppað með elderflower (ylliberja) tónik

Kælið glas með klaka. Merjið bláber varlega í botn á kokteilhristara, sírópum og sítrónusafa bætt út í og hrist. Því næst er kokteillum hellt í gegnum fint sigti yfir klakann og toppað með ylliberjatónik. Skreyting: Blóm og bláber.

Sítrónugras- og appelsínusiróp

15-20 gr sítrónugras
250 ml vatn
200 gr sykur
Börkur af einni appelsínu

Sítrónugras skorið endilangt, börkur flysjaður af appelsínu og sett í pott ásamt sykri og vatni. Leyfið suðu að koma upp og látið malla í pottinum í u.þ.b. hálf tíma.

Látið sírópið kólna í potti áður en það er sigtað. Geymist best í krukku eða vel lokuðu íláti.

Plómu- og hibiscussiróp

200 g plómur
10 g hibiscus
250 g sykur
350 ml vatn

Plómur skornar í tvennt og steinn fjarlægður, allt sett saman í pott. Leyfið suðu að koma upp og látið malla í pottinum í u.þ.b. hálf tíma. Látið sírópið kólna í potti áður en það er sigtað. Geymist best í krukku eða vel lokuðu íláti.

Citrus Julep

Mynta og begóniublóm
50 ml Diplomatica reserva ex-clusiva romm
30 ml grænepla- og engifersiróp
20 ml limesafi
Fee Brothers Cranberry Bitter (trönuberjabitter)

Mynta og begónía varlega marin í botninn á julep-glassi, rommi, sírópi og limesafa bætt út í ásamt klaka og hrært vel. Muldum klaka bætt ofan á drykk og trönuberjabitter að lokum. Skreyting: Myntutoppur eða þurrk-aðar eplaskífur.



Kokteilameistarnir Lára Kristjánsdóttir og Hrafnkell Ingi Gissurarson á Nostra kunna sannarlega til verka. MYND/EYÞÓR

Grænepla- og engifersiróp

1 grænt epli
15 g engifer
200 g sykur
250 ml vatn

Epli kjarnhreinsað og skorið í þunnar sneiðar, engifer afhýddur og þunnt skorinn. Epli og engifer sett ásamt sykri og vatni í pott og leyft að sjóða. Látið malla í u.þ.b. 20 mínútur og síðan kólna í potti.

A Beast and a Crow

30 ml Elephant London Dry Gin
30 ml bláberja- og rósmarín siróp
30 ml eggjahvíta
15 ml sítrónusafi
2 dash Fee Brothers Gin barrel aged orange bitter

Byrjið á að kæla glas með klaka. Öll hráefni sett í kokteilhristara ásamt klaka og hrist. Klaki fjarlægður úr kokteilhristara og hrist aftur. Klaki fjarlægður úr glasi og kokteill sigtaður í gegnum fint

sigti í glasið. Skreytt með blómum.

Bláberja- og rósmarínsiróp

200 g frosin bláber
350 g sykur
500 ml vatn
12-15 g rósmarín

Setjið allt saman í pott og leyfið suðu að koma upp, látið malla í u.þ.b. hálf tíma. Leyfið sírópinu að kólna í potti áður en það er sigtað. Geymist best í krukku eða vel lokuðu íláti.

Kind of Spritz bolla

500 ml Birkir
500 ml Aperol
350 ml myntusiróp
30 ml trönuberjabitter
1 flaska kampavín/freyðivín (Brut)
50 g vinber
2-3 appelsínur
2 epli
3 kanilstangir
2 múskaþnetur (skornar í tvennt)
Svört piparkorn

Ávextir skornir í þunnar sneiðar og öllu nema kampavíni blandað saman í stóra könnu. Gott er að leyfa blöndunni að standa í u.þ.b. klukkustund áður en kampa-víninu er bætt út í.

Bætiefni fyrir allar árstíðir

Gula miðann þekkja flestir enda hefur hann verið á markaðnum í meira en aldarfjórðung. Í línunni má finna fjölbreytta flóru bætiefna fyrir alla fjölskylduna sem eru sniðin að íslenskum aðstæðum.

Ósp Viðarsdóttir, næringarþerapisti hjá Heilsu, segir að í Gula miðanum sé boðið upp á flestar vinsælustu tegundir af vítamínum og almennum bætiefna-blöndum sem fólk notar á lífsleiðinni. Einnig sé mikið af sérhæfðum blöndum í boði sem hafi það markmið að stuðla að bættri heilsu. „Guli miðinn hefur fylgt Íslendingum í meira en 25 ár og flestir þekkja hann. Bætiefnin hafa þróast með árunum og reglulega koma nýjungar og endurbætur,“ segir Ósp. „Öll bætiefni frá Gula miðanum eru gæðavottuð og við erum stolt af því að bjóða Gula miðann í glerglösum frekar en plasti og minnka með því plastsporið okkar.“

Gott á þessum árstíma

„Allir ættu að passa að fá nóg D-vítamín. Sérstaklega nú í mesta skammdeginu,“ segir Ósp. „D-vítamín Gula miðans er í lífrænum ólifuoliugrunni í gelhyllkjum sem er auðvelt að gleypa. Vegna þess að D-vítamín er fituleysanlegt nýttist það líkamanum betur þegar það er blandað olíu og allra best ef það er tekið með mat.“

Arctic rót eða burnirótin er alltaf mjög vinsæl á þessum árstíma,“ segir Ósp. „Hún virðist hjálpa mörgum í gegnum álagstíma og skammdegið,“

Arctic Root dregur úr áhrifum streitu. MYND/HEILSA

enda er mikið af rannsóknum á bak við þessa jurt sem sýna fram á virkni hennar við að efla orku og draga úr áhrifum streitu.

Yfir vetrartímanna vill hárið oft verða hálf þreytt og liflaust og neglur eiga það til að klofna. Hárkúrinn þykir draga verulega úr hárlösi og gera neglur sterkari,“ segir Ósp. „Þetta er öflug blanda vítamína, steinefna og amínósýra sem er sívinsæl enda finna flestir mikinn mun.“

Liðaktin, liðabætiefnið okkar, hefur alltaf verið ein af okkar vinsælustu blöndum,“ segir Ósp. „Margir hafa notað það árum saman og vilja ekki án þess vera. Fólk finnur fyrir auknum liðleika, minni verkjum og meira álagspóli. Oft þarf að taka Liðaktin í nokkrar vikur áður en virkni kemur að fullu fram, því næringarefni berast fremur hægt til liðanna.“

Hárkúrinn er sívinsæll. MYND/HEILSA

D-vítamín er sérlega mikilvægt í skammdeginu.



Ósp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að bætiefni Gula miðans séu í stöðugri þróun. MYND/EYÞÓR

Heimsfræga
ÁRAMÓTA
ÚTSALAN

hefst í dag

OPÐ Í DAG 12:00-18:00





Mikilvægt er að kisu fái tækifæri til að leita skjóls á öruggum stað á meðan sprengjuresnið dynur yfir.

Gæludýrin um áramót

Sprengingar og ljósleiftur virðast gleðja flest mannfólk um áramótin en dýr eins og hundar, hestar og kettir upplifa oft mikla vanlíðan og skelfingu þegar flugeldar eru annars vegar. Dæmi eru um að hundar sleppi og hlapi fyrir bíla og hestar hafa fælst við flugelda, brotist út úr girðingum og hlaupið til fjalla eða í veg fyrir bílaumferð og valdið slysum á sjálfum sér og öðrum. Kettir geta upplifað slíka ofsahræðslu að langan tíma tekur að vinna traust þeirra aftur. Það er því mikilvægt að dýraeigendur séu meðvitáðir og grípi til ráðstafana.

Hesta ætti helst að setja inn í hús ef það er hægt en annars halda þeim á kunnuglegum slóðum. Hestum sem komnir eru á gjöf í hesthúsum skal gefið vel, hafa ljósin kveikt og útvarp í gangi. Eigendur ættu helst að fylgjast með hestunum ef því er komið við, eða allavega vitja þeirra sem fyrst eftir lætin.

Í þéttbýli er best er að halda köttum alveg inni dagana í kringum áramót og hafa hunda alltaf í taumi þegar þeim er hleypt út, þó það sé bara út í garð. Bæði kettir og hundar þurfa að hafa greiðan aðgang að góðu skjóli eða „leynistað“ innanhúss þar sem þeir finna til öryggis. Þar er gott að byrgja glugga og vera með talmálsútlarp í gangi, rólegar mannaraddir vekja öryggistilfinningu hjá dýrum.

Hunda er best að viðra vel árla dags í birtu svo þeir verði þreyttir um kvöldið og ef þeir eru mjög hræddir þá gjarna viðra fyrir utan bæinn. Að kvöldi er góð hugmynd að viðra stutt meðan skauðið er sýnt, þá er yfirleitt afar rólegt. Hunda skyldi alls ekki fara með á brennur eða út að skjóta upp flugeldum.

Dýr sem sýna mikla hræðslu ber ekki að skilja eftir ein. Misjafnt er hvort hrædd gæludýr vilja félagskap eigandans eða hvort þau vilja skriða í felur. Allra mikilvægast er að dýrin sleppi ekki út.

Gott er að tala rólega en glaðlega við dýrin, til að sannfæra þau um að heimurinn sé ekki að farast. Jafnvel er hægt að gefa þeim smá dýranammi meðan eða strax á eftir hvelli, svo þau tengi þessi læti einhverju jákvæðu. Strokur og snerting eiganda róa einnig flest dýr og veita þeim styrk.

Hægt er að fá lyfseðil fyrir kvíðadempanði lyf og þá er mikilvægt að byrja ekki meðhöndlun of seint þegar dýrið er komið í hræðslukast, en þá er virknin mun takmarkaðri. Varað er við að gefa dýrum nokkur lyf nema í samráði við dýralækni.

Ungum dýrum sem eru að upplifa sín fyrstu áramót þarf að sýna sérstaka aðgát.

Einnig fæst hjá mörgum dýralæknum róandi lykt ýmist í hálsbandi, eða til að setja í innstungu og er gott að setja slíkt upp ekki seinna en 2 vikum fyrir áramót.

Allra mikilvægast er alltaf að dýrin séu í öruggu umhverfi og njóti stuðnings eigenda sinna.

Byggt á texta af vef Matvæla- stofnunar, mast.is.

Beikonvafið rósakál með steikinni

Rósakál er frábært meðlæti með ýmsu kjöti og hægt að elda á ótal vegu. Sjálfsagt muna flestir eftir soðnu rósakáli úr æsku sinni sem mörgum finnst hæfilega spennandi meðlæti. Hér er uppskrift að einföldu en um leið afar gómsætu meðlæti þar sem beikon leikur stórt hlutverk. Þetta meðlæti hentar sérstaklega vel með reyktu svínakjöti en raunar með flestu kjöti sem boðið er upp á síðasta kvöld ársins.

24 rósakálshnúðar

Gróft salt

12 beikonsneiðar

¼ bolli hlýnsiróp

2 msk. púðursykur

Cayenne-piparduft, á hnífsoddi

Hitið ofninn í 200 gráður og þekið bökunarplötu með álappír. Skerið endana af rósakálinu og fjarlægið ystu blöðin ef þarf. Blandið saman í skál hlýnsirópinu, púðursykrinum og

cayenne-piparum.

Skerið beikonsneiðarnar til helminga og smyrjið blöndunni á aðra hlið beikonsneiðanna. Vefjið einum beikonhelmingi utan um hvern rósakálshnúð þannig að smurða hliðin snúi að kálinu og setjið á plötuna. Smyrjið aftur yfir með blöndunni. Bakið þar til beikon er orðið stökkt og rósakálið steikt í gegn en það tekur um 20 mínútur. Berið fram heitt.



HUMAR

HUMAR
Stærð 30/40
3.600 kr./kg

HUMAR
Stærð 24/30
4.900 kr./kg

HUMAR
Stærð 18/24
5.900 kr./kg

HUMAR
Stærð 15/18
6.900 kr./kg

HUMAR
Stærð 12/15
7.900 kr./kg

HUMAR
Stærð 9/12
8.900 kr./kg

HUMAR
Stærð 7/9
9.900 kr./kg

HUMARSÚPA
FISKIKÓNGSINS

SKELFLETTUR
HUMAR

- TÚNFISKSTEIKUR -
- LÖNGUHNNAKKAR -
- ÞORSKHNAKKAR -



Fiskikóngurinn

Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 587 7755

OPIÐ

29. DESEMBER 8-18.30

30. DESEMBER 9-18.30

31. DESEMBER 9-13.00

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



NÝR BÍLL. TILBOÐ KR. 3.490.000.-

ÁSETT VERÐ 3.890.000KR. 400.000.- AFSLÁTTUR

SSANGYONG Tivoli dlx 4x4, 7" skjár og bakkmyndavél. Sjálfskiptur. 6 girar. 16" felgur og dekk. Rnr.104955

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



bilfang.is
S. 567 2000



EINN SÁ FLOTTASTI

MERCEDES-BENZ S 550 I. Árgerð 2007, ekinn aðeins 77 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.192003. Einn eigandi

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

Bílar til sölu

Til sölu, Nissa Primera Station 1993, ekin.387.000, diesel, beinskiptur, hvítur, Webasto oliumiðstöð. Sumar og Nagladekk á felgum fylgja. Verð:180.000. S:862-3950

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta þvegillinn
5 44 44 46

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

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.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafll., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga 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

Glæsilegur VOLVO V60 d6 Summum plug in hybrid diesel stærri vélin.



Árgerð 2017, ekinn 18þ, sjálfskiptur. Leður, bakkmyndavél, vetrarpakki, gps, hiti í stýri, hiti í sætum, akreinarvari nálgunarvari, vélarhitari, mjög vel búinn bíll.

Rnr. 104385



Bíldshöfða 3 • 110 RVK S. 587 6600 • www.bilabraut.is

GLAMOUR.is



Allt það helsta úr heimi **TÍSKUNNAR** á einum stað
GLAMOUR.IS



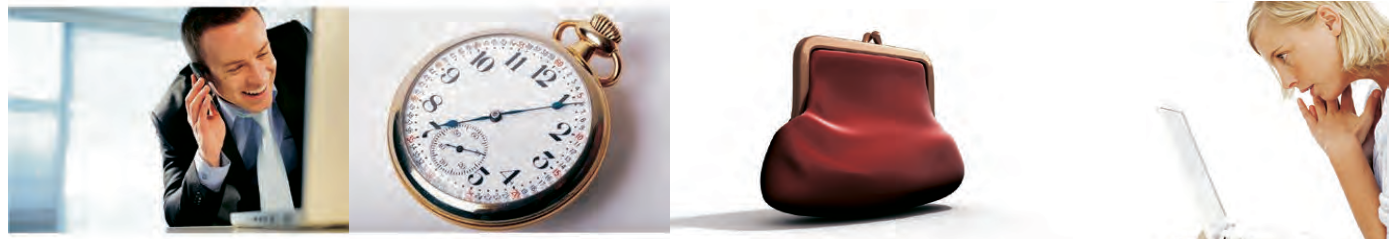
STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

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

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

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd



Human touch is the loving remedy for body & soul

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

3-4ja herbergja íbúð við Sogaveg (ofan við Skeifu), alls 100m² ásamt sólpalli og garði, strætó fyrir utan. Laust frá 1.03.2017. Uppl. í s. 8601404

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

VITABAR - KVÖLD OG HELGARVINNA

Starfsfólk vantar á kvöld og helgarvaktir. Umsækjendur þurfa að vera orðnir 20 ára.

Umsóknir sendist á vitabar@internet.is

Albertsson ehf. cleaning firm is now hiring. We are looking for people that are 20 years +. The job is part time. If you are interested please send an email to albertsson@albertsson.is

Skemmtanir



HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardaginn 30. des

14:50 Liverpool - Leicester

17:20 Man. United - Southampton

Mánudaginn 1. jan (opið 14-20)

14:50 Burnley - Liverpool

17:20 Everton - Man. United

HLJÓMSVEITIN KLETTAR

Rúnar Þór, Björgvin Gísla, Örn Jóns og Rúnar Vilbergs.



spila um helgina
frá 00:00 - 03:00

Gullnáman

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Yfir 13.000 eignir á skrá



fasteignir.is

á

vísir.is

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafapjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is