

FÓK

LAUGARDAGUR 3. NOVEMBER 2018

Helgin



Sniðugt er að nýta innvolsið úr graskerjunum í ýmsa rétti. Til dæmis kjúklingakarrí. ➔6



Sigurför fyrir sjálfsmyndina

Í mars næstkomandi fara heimsleikar Special Olympics fram í Abú Dabí. Jónas Ingi Björnsson knattspyrnumaður tekur þátt í leikunum en móðir hans, Herdís Hreiðarsdóttir, er meðal fyrirlesara á ráðstefnunni „Sigurför fyrir sjálfsmyndina“.

Jónas Ingi Björnsson keppir í knattspyrnu á Special Olympics og Herdís Hreiðarsdóttir, móðir hans, fylgir honum sem klapplið á alla leiki. MYND: EYÞÓR



Við styðjum starf Special Olympics á Íslandi



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ





Jónas Ingi hefur verið valinn í knattspyrnulið Íslands á Special Olympics þrisvar sinnum og er nú á leið til Abú Dabí í vor.

Framhald af forsiðu →

Víð bjuggum í Bandaríkjunum þegar við gerðum okkur grein fyrir að hann var eitthvað öðruvísi," segir Herdís um Jónas Inga. „Hann á tveimur árum eldri systur sem var fljót til að læra en hann var seinn til og við fundum strax að það var eitthvað ekki eins og það átti að vera.“ Jónas fékk ekki greiningu úti en þegar hann var fimm ára og fjölskyldan flutti heim var hann greindur með

óðæmigerða einhverfu. „Hann talaði mjög lítið og átti erfitt með skapið en var mjög kraftmikill og fjórugur svo okkur fannst kjörið að senda hann í íþróttir hjá Íþróttafélaginu Ösp sem er íþróttafélag án aðgreiningar. Okkur fannst líklegra að hann myndi spjara sig betur í einstaklingsíþrótt þar sem hann þyrfti ekki að taka tillit til annarra svo hann fór að æfa sund.“

Fljótlega fékk Jónas þó áhuga á fótbolta og hann byrjaði að æfa fótbolta með Öspinni um tíu ára aldur. „Við prófuðum fyrst að

senda hann í almennt félag en það hentaði honum ekki, hann var orðinn svo stór og þar eru gerðar svo miklar kröfur þegar krakkar eru komnir á þennan aldur," segir Herdís. „Þar snýst allt um sigur og að keppa og getuskiptingu sem eru ekki alveg sömu gildin og hjá Öspinni. Hann hefur spilað þar síðan undir stjórn þjálfarans Darra McMahon sem er alveg einstakur.“

Þegar Jónas var fimmtán ára fékk hann boð um að keppa á Evrópuleikum Special Olympics í Belgíu sem var hans fyrsta stóra mót. „Það

» Áætlað er að Special Olympics verði stærsti íþróttaviðburður heims árið 2019. Íþróttasamband fatlaðra og Special Olympics á Íslandi senda 38 keppendur í 10 íþróttagreinum.

einhverfa strákinn minn taka þátt í hópíþrótt og vera hluta af liði.“

Hún nefnir einnig hvað það er dýrmætt fyrir Jónas Inga félagslega að taka þátt í Special Olympics. „Þó honum hafi líðið ágætlega í skóla án aðgreiningar og vel haldið utan um hann þá er hann þar ekki á jafnréttisgrundvelli. En á Special Olympics eru allir á jafningja-grundvelli þar sem leikarnir eru þannig uppbyggðir að fyrst eru æfingaleikir og svo raðað í lið eftir getu. Þar getur hann látið ljós sitt skína og skarað fram úr.“

er ekki margir sem æfa fótbolta fyrir fatlaða á Íslandi og því eru ekki mörg tækifæri til að keppa á Íslandi," segir Herdís. „Þess vegna var það frábært tækifæri og mikill heiður fyrir 16 ára ungling að vera valinn í landsliði Íslands í fótbolta. Ekki í A-landsliðið en landslið var það samt.“

Foreldrar Jónasar fóru með út en hann dvaldi í sérstöku keppendaþorpi leikanna og hitti þau aðeins kringum leiki. „Það var erfitt að sleppa hendinni af honum því hann var með þeim yngstu. En ég gleymi aldrei hvað ég var stolt. Eg hefði aldrei trúað að ég myndi sjá

Ári síðar var Jónasi boðið að taka þátt í heimsleikum Special Olympics í Los Angeles. „Þá fórum við systir hans með sem klapplið," segir Herdís og bætir við: „Þar var mikil harka og mömmunni var nóg um en þeir stóðu sig með þryði og enduðu í fjórða sæti. Hann var ekki allveg sáttur við það en stærsti lærdómurinn er að þó að þú tapir leik þá er það bara að halda áfram, eins og fyrirmyndirnar í A-landsliðinu.“

Í dag er Jónas Ingi á starfsbraut í Fjölbraitaskólanum í Breiðholti og tekur líka almenna áfanga í skólanum. „Hann vinnur líka með aðstoðarmaður á æfingum í boccia hjá Öspinni. Hann hlakkar til heimsleikanna í Abú Dabí á næsta ári og framtíðin er björt.“

Ráðstefna Special Olympics á Íslandi „Sigurför fyrir sjálfsmyndina“



Laugardagur 10. nóvember 2018 kl. 10:15 – 13:00 Radisson BLU Saga Hótel, salur HEKLA 2.h.

09:45 – 10:15

Guðmundur Sigurðsson og Daði Þorkelsson fulltrúar LETR á Íslandi og rannsóknarlögreglumenntaka á móti gestum

10:15 – 10:25

Setning ráðstefnu - Jóhann Arnarsson, varaformaður ÍF og í stjórn Special Olympics á Íslandi

10:25 – 10:35

Special Olympics á Íslandi „Hlekkur í stórrí keðju tækifæra“ Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, frkvstj. Special Olympics á Íslandi

10:35 – 10:50

Ásmundur Einar Daðason, félags og jafnréttismálaráðgjafi

10:50 – 11:05

Herdís Hreiðarsdóttir, móðir & Jónas Björnsson, knattspyrnumaður

11:05 – 11:20

„Unified golf“ Heida Guðnadóttir, systir og Bjarki Guðnason, bróðir

11:20 – 11:35

„Unified badminton“ Jónas Sigursteinsson, þjálfari, Þorsteinn Goði Einarsson og Guðmundur K. Jónasson, keppendur

11:35 – 11:50

Ný grein, - Nútímamíleikar, Sigurlín Jóna Baldursdóttir þjálfari, Arna Dis Ólafsdóttir og Hekla B. Hólmarsdóttir, keppendur

11:50 – 12:10

Hlé

12:10 – 12:25

Karlotta J. Finnsdóttir, móðir, Ásgeir Þ. Árnason, faðir, Ásdís Ásgeirsdóttir, keppandi í listhlaupi á skautum

12:25 – 12:45

YAP - Young Athlete Project. Heilsuleikskólinn Háaleiti, Ásbrú (Skólur ehf) Ásta Katrín Helgadóttir íþróttakennari og Stefan C Hardonk, faðir

12:45 – 13:00

Samantekt og spurningar úr sal

Ráðstefnustjórar eru Aron Freyr Heimisson, knattspyrnumaður og Bára Ólafsdóttir, sundkona. Ókeypis aðgangur og allir velkomnir

ÞÁTTTAKAN ER AÐALATRÍÐIÐ Á SPECIAL OLYMPICS

Samtökin Special Olympics International (SOI) voru stofnuð af Kennedy-fjölskyldunni 1968 og forseti SOI er Timothy Kennedy Shriver. Áhrif Kennedy fjölskyldunnar koma fram í öllu starfi samtakanna sem hafa náð gífurlegri útbreiðslu. Starfsemin byggist upp á því að skapa einstaklingum með þroskahömlun/sérþarfir tækifæri til þátttöku í íþróttastarfi þar sem virðing og jafnræði ríkir og allir eru sigurvegarar.

Allir geta verið með, jafnt byrjendur sem lengra komnir. Yfir 500 Íslendingar hafa fengið tækifæri til þátttöku á heimsleikum Special Olympics sem haldnir eru fjórða hvert ár. Auk íþróttastarfs stendur SOI fyrir alþjóðaverkefnum sem miða að því að bæta heilsufar, menntun og daglegt líf þessa hóps. Alþjóðaskrifstofa er í Washington og Evrópskrifstofa í Brussel og Dublin. Umfang og glæsileiki heimsleika Special Olympics líkist helst Ólympíumótum en keppnisform er gjörólíkt. Engin lágmark þarf á leikana og jafnt byrjendur sem lengra komnir taka þátt.

Þátttakan er aðalatriðið, allir keppa aðeins við sína jafningja og allir eiga sömu möguleika á verðlaunum. Hugmyndafræði Special Olympics byggir á gildi umbráðar virðis og jafnræðis þar sem áhersla er á þátttöku, ánægju, einstaklingsmiðaða færni og ekki sist vináttu.

Nánar um Special Olympics www.specialolympics.org.

Magaverkirnir hurfu og orkan kom til baka

Enzymedica er fjölbreytt vörulína af öflugum meltingarensímum sem bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíð en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

Ensim brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munni. Þar eru fyrstu meltingarensím 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. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skila-boðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Orkumeiri og nærist vel

Kristin Sif Björgvinsdóttir er 34 ára gömul íþróttakona sem hugsar vel bæði um hreyfingu og mataræði. Hún er sannkallaður orkubolti, tveggja barna móðir sem starfar sem útvarpskona á K100 og þjálfari í CrossFit Reykjavík auk þess sem hún æfir með keppnisliði Mjólnis í boxi og keppir bæði í CrossFit og ólympískum hnefaleikum. Maga-ónot kringum máltíðir hafa þó háð henni en eftir að hún fór að nota Digest Gold meltingarensím frá Enzymedica hafa lífsgeðin aukist til muna:

„Ég fann oft fyrir orkuleysi kringum hádegið og fékk oft illt í magann eftir máltíðir. Ég fór að taka Digest Gold meltingarensím og fann strax mikinn mun, magaverkirnir hurfu bókstaflega

og orkan kom til baka. Ég borða hollan og góðan mat og vanda mig mjög við að fá rétt hlutföll af næringarefnum yfir daginn. Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.“

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:

- Brjóstsvíði
- Vindverki
- Uppþemba
- Kvíðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægð hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Líðverki
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og vellíðan.

Nokkrar staðreyndir um ensim

Ensim í bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuþols og geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkur sinni fyrr. Með inntöku getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungur-tilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýttist líkamunum betur. Orkan eykst og geta ensim hreinlega hjálpað heilbrigðu fólk að verða enn heilbrigðara.



Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.

Kristin Sif Björgvinsdóttir, útvarpskona, CrossFit-þjálfari og tveggja barna móðir

Þú finnur muninn strax!

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana



Enzymedica

Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Það sem er einstakt við þessar vörur er að ensímur eru unnin með 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. Ensim 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.

Meltingarensím eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

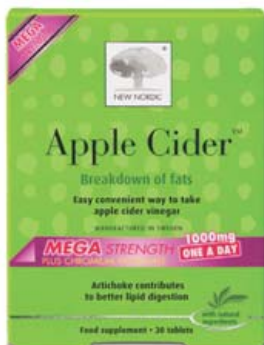
Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþótarefni í aldraðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknanandi eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíþistil, túnfífil og kólm sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir pvaþblöðru, lifur og nýru



Betra geð og meiri gleði í skammdeginu

Positive Mood inniheldur saffran en góð virkni þess hefur verið staðfest með klínískum rannsóknum. Saffran þykir hafa jákvæð áhrif á andlega líðan og tilfinningalegt jafnvægi.

Fjölmargir kljást við væga depurð eða eru kannski ekki alveg í jafnvægi tilfinningalega.

Það er margt sem getur spilað þar inn í en gæti hugsast að það sé til náttúrulegt efni sem gæti hjálpað til við að koma á jafnvægi og lyfta andanum örliði? Svárið við því er já en ein vinsælasta nýjungin á bætiefnamarkaðinum í dag er saffran og hafa rannsóknir sýnt fram á að það hefur jákvæð áhrif á andlega líðan og eykur tilfinningalegt jafnvægi.

Saffran þekkt lækningajurt

Saffran er fræni saffran-krókussins sem er lágvaxin planta af sverðliljuætt. Flestir þekkjá það þó sem krydd og/ eða litunarefni en það er jafnframt dýrasta krydd í heimi sökum þess hversu seinlegt er að safna fræninu.

Nú hafa verið gerðar klínískar rannsóknir á saffrani og eins og með svo margt sem náttúran býður okkur upp á

3 mánaða skammtur

þá getur það nýst okkur afar vel til að viðhalda heilbrigði, í þessu tilfelli andlegu heilbrigði.

Gegn depurð og andlegu ójafnvægi

Rannsóknir síðari ára hafa sýnt fram á að 30 mg af saffrani daglega í a.m.k. 6 vikur bættu lundarfær og virka vel gegn vægum einkennum þunglyndis eða depurðar. Saffran



Rannsóknir síðari ára hafa sýnt fram á að 30 mg af saffrani daglega í a.m.k. 6 vikur bættu lundarfær og virka vel gegn vægum einkennum þunglyndis eða depurðar.

Positive Mood dregur úr depurð og eykur tilfinningalegt jafnvægi.

er því orðið eitt vinsælasta bætiefnið á markaðnum í ár og ekki er það verra að engar aukaverkanir fylgja inntöku.

Positive Mood inniheldur saffran

Positive Mood er nú komið á

markað á Íslandi. Dagskammturinn er 1 tafla og inniheldur hún 30 mg af saffrani ásamt B2, 3 og 7 vitaminum og magnesíum en þessi vitamin og steinefni styðja við eðlilega tauga- og vöðvastarfsemi. Frábært bætiefni til að létta lund og draga úr tilfinningsveiflum.

Burt með blöðrubólgu

Í Roseberry er einstök samsetning af trönuberjabykkni, hibiscus (lækna-kólfi) og C-vítamini sem hefur reynst mörgum afar vel í baráttunni við blöðrubólgu og aðrar þvagfærasýkingar.

Blöðrubólga er mjög algeng og fá konur hana mun oft en karlar. Jafnvel er talið að allt að 70% kvenna hafi einhvern tíma fundið fyrir einkennum bráðrar blöðrubólgu.

Allir geta fengið blöðrubólgu

Orsök bráðrar blöðrubólgu eru oftast bakteríur sem eiga uppruna sinn í ristli og endaparmi eins og t.d. E.coli, Klebsiella og Streptococcus faecalis. Endurteknar blöðrubólgur geta verið af sama stofni sýkla eða frá öðrum bakteríum. Sýkillinn sem veldur blöðrubólgu berst sem sagt upp þvagrásina og upp í þvagblöðru þar sem hann veldur bólgubreytingum í blöðruþekjunni svo hún verður rauð, bólgin og aum.

Trönuber gegn sýkingum

Rannsóknir hafa sýnt fram á að efni í trönuberjasafa gera bakteríum eins og E.coli erfiðara að festa sig við þvagblöðruvegginn og hjálpar það því líkamanum að

berjast við sýkingar. Trönuberjasafi er því eitt af helstu vopnum náttúruleknainga gegn blöðrubólgu og öðrum þvagfærasýkingum. Best er að drekka nóg af trönuberjasafa eða nota töflur sem innhalda þykki úr honum.

Náttúruleg lausn

Roseberry er náttúrulegt bætiefni sem inniheldur þykki úr trönuberjasafa.



Náttúrulegt bætiefni



Rannsóknir hafa sýnt fram á að efni í trönuberjasafa gera bakteríum eins og E.coli erfiðara að festa sig við þvagblöðruvegginn.

Roseberry hefur þriðliða virkni og er skjót lausn gegn óþægindum.

berjum ásamt hibiscus (lækna-kólfi) og C-vítamini sem gefur þriðliða virkni og skjóta lausn gegn óþægindum. Það og hentar öllum frá 11 ára aldri en hafa ber í huga að það er mikilvægt fyrir blöðruna

áð tæma sig reglulega þannig að sýklar nái ekki að fjölgja sér nægilega mikið. Aukin vatnsdrykkja eða vökvainntaka getur þess vegna hjálpað fólki við að losa sig við sýklana.



NÝ
SENDING



SPORTÍs

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

Dekk1.is – dekk á betra verði

Dekk1.is býður dekk til sölu í gegnum netið á betra verði en almennt þekkt. Dekkin eru send beint heim að dyrum.

Við flytjum inn gæðadekk milliíðalaust beint frá framleiðanda. Með netverslun minnkum við svo yfirbyggingu og þannig getum við boðið lægra verð. Viðskiptavinir panta dekkinn í gegnum netið og er boðið upp á heimsendingu um allt land," segir eigandinn Einar Hallsson.

Gott verð og góð þjónusta

Með milliíðalausum viðskiptum við verksmiðju og beinni sölu í gegnum netið segir Einar hægt að bjóða betra verð. Boðið er svo upp á fría heimsendingu á höfuðborgarsvæðinu og á Suðurnesjum, en á aðra staði kostar aðeins 1.000 kr. að senda hvert dekk og eru dekkinn send með Póstinum heim að dyrum þar sem sú þjónusta er í boði. Fyrirtækið leggur að sögn Einar mikinn metnað í að afgreiða allar pantanir eins fljótt og auðið er. „Eftir að pöntun og greiðsla



hefur borist kappkostum við að póstleggja dekkinn samdægurs eða í síðasta lagi næsta virka dag. Þá er einnig hægt að sækja vörur á lagerinn að Hólmborgsbraut 1 í Keflavík alla virka daga á milli 10 og 17, sé þess óskað."

Hafa reynst vel

Dekkin eru af gerðinni HiFly og hafa að sögn Einar hlotið lof viðskiptavina og reynst afar vel við íslenskar aðstæður. „Dekkin hafa verið mjög vinsæl hjá bæði einstaklingum og fyrirtækjum eins og bílaleigum og atvinnuökumönnum.“ Einar segir að boðið

sé upp á negld og ónegld vetrardekk, heilsársdekk og sumardekk í öllum helstu stærðum. „Öll okkar nagladekk eru með finnskum gæða karbitnögulum sem tryggja gott veggrip og góða endingu.“

30 daga skilafrestur og tveggja ára neytendaábyrgð

Ef viðskiptavinur pantar vitlaust, líkar ekki varan eða aðstæður breytast þannig að hann þarf ekki á henni að halda er hægt að skila innan 30 daga og fá endurgreitt að fullu, að því gefnu að varan sé ónotuð og í upprunalegu ástandi. Þá eru allar vörur með tveggja ára

neytendaábyrgð vegna framleiðslugalla.

Greiðslumöguleikar og greiðsludreifing

Að sögn Einar er hægt að greiða með korti, millifæra eða fá greiðsludreifingu í gegnum Borgun, Netgíró og Pei í pöntunarferli á síunni. „Þannig geta viðskiptavinir dreift greiðslum á nokkra mánuði og gert dekkjakaupin léttari.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á Dekk1.is

Dæmi um verð á dekkjum

175/70R13 neglt vetrardekk 5.490 kr.

175/65R14 óneglt vetrardekk 6.490 kr.

175/65R14 neglt vetrardekk 7.490 kr.

195/65R15 óneglt vetrardekk 8.490 kr.

195/65R15 neglt vetrardekk 9.490 kr.

205/55R16 óneglt vetrardekk 8.990 kr.

205/55R16 neglt vetrardekk 11.990 kr.

215/65R16 neglt vetrardekk 12.490 kr.

225/45R17 óneglt vetrardekk 12.990 kr.

225/45R17 neglt vetrardekk 13.890 kr.



Hrekkjavökugraskerið nýtt til fulls

Þátttaka í hrekkjavökunni var með besta móti í ár og ófáir sem nældu sér í grasker til að skera út. Þeir nýtnu hafa vonandi tekið aldinkjötið til hlíðar en það má nota í ýmsis konar matargerð. Innvolsið úr graskerinu er til að mynda gott sem meðlæti með kjöti. Ekki spillir fyrir að grasker inniheldur mun minna af kolvetnum en bæði kartöflur og sætar kartöflur og hentar þeim sem vilja draga úr kolvetnainntöku. Það er bragðmeira en venjulegar kartöflur en örliðið bitrara en sætar og því skemmtileg tilbreyting.



Hér er uppskrift að kjúklinga-karri með graskeri sem bragð er að.

- 1 msk. kókosolia
- 1 laukur, skorinn í bita
- 2 cm ferskt engifer
- 2 kjúklingabringur, skornar í bita
- 800 g grasker, skorið í bita
- 3 hvítlausrif, söxuð
- 1 msk. fiskisósa
- 3 tsk. milt karriðuft
- 400 ml kókosmjólk
- ¼ bolli vatn
- 1 tsk. salt
- Safi úr ½ lime
- Lúka ferskt kóriander

Hitið oliuna við miðlungshita og steikið lauk og engifer þar til

mjúkt. Hækið hitann og bætið kjúklingnum út á pönnuna. Steikið þar til hann hefur tekið á sig lit. Bætið graskeri, hvítlauk, fiskisósa og karri út á pönnuna og blandið saman. Hellið kókosoliu og vatni yfir og blandið vel. Saltið og látið suðuna koma upp. Lækið hitann og látið malla undir loki í tíu mínútur. Hrærið stöku sinnum. Við þetta gufar hluti vökvans upp og sósan þykkar. Kreistið lime-safa yfir undir lokið og skreytið með kóriander. Réttinn má til dæmis bera fram með blómkaalsgrjónum en þá er blómkaal tætt í matvinnsluvél og brúkað eins og hrisgrjón. Það má jafnvel léttsteikja upp úr salti og góðri oliu ef vill.



Kjúklingakarri með graskeri sem bragð er að. NORDICPHOTOS/GETTY

NÁTTÚRULEGAR KOLLAGEN HÚÐVÖRUR

- Hægja á öldrun húðarinnar
- Vinna gegn hrukkum
- Gera húðina stinnari



TILVALIN JÓLAGJÖF!



FRÁBÆRT ANDLITSKREM



LAND ROVER Defender 110, Fyrsta skráning 24.04.2013 ekinn 49 þ.KM, dísel, bensínspurtur árgærd 2011. Verð 4.490.000. Rnr.105775. Flottur staðgreiðsluafsláttur í boði



HYUNDAI Tucson comfort line. Árgærd 2017, ekinn 37 þ.KM, bensín, sjálfspurtur 7 gírar. Verð 4.590.000. Rnr.106636. Tökum alla bíla uppi á kr 550.000,- á númerum og ökuferir



HYUNDAI Santa fe premium panorama. Árgærd 2017, ekinn 27 þ.KM, dísel, sjálfspurtur 6 gírar. Verð 5.990.000. Rnr.105080.

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



OPEL Insignia 4x4 dísel. Árgærd 2013, ekinn 99 þ.KM, dísel, sjálfspurtur. Verð 2.680.000. Á staðnum



MMC Outlander Phev Instyle. Árgærd 2018, Nyr Bensín/Rafmagn sjálfspurtur. Asett 4.690.000. Á staðnum



MMC Pajero. Árgærd 2017, ekinn 52 þ.KM, dísel, sjálfspurtur, 7 Manna, Leður. Verð 6.690.000. Á staðnum



HYUNDAI Tucson. Árgærd 2016, ekinn 103 þ.KM, dísel, sjálfspurtur. Verð 2.990.000. Á staðnum



KIA Sorento Luxury. Árgærd 2017, ekinn 69 þ.KM, dísel, sjálfspurtur, 7 Manna. Verð 5.890.000. Á staðnum

Litla bilasalan
Eirihöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
Opíð á laugardögum 12-15
www.litla.is



ÞARFTU AÐ KAUPA Eða SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bílauppbod.is Sími 522-4610.

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

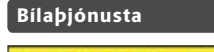


LANGUR - DIESEL
VW TRANSPORTER TDI, 2005, ek 178þ. 5 gíra bsk, skoðaður 19, góð Michelin dekk, einn eigandi, ný timareim, ný smúrur, verð 890.000kr.- möguleiki á 100% láni s.691 9374



FLOTTUR ÞESSII!

VOLVO V40 R-DESIGN 1.6 Diesel 01/2015, ek.39 þús km, 6 gíra, filmur, led ljós, alcantara/leður ofl. Asett verð 2.790.000.- TILBOD 2.590.000.- skipti á ödyrum/ möguleiki á 100% láni s.691 9374



VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is



Altenatorar & Startarar

ljósboðinn@ljósboðinn.is
s. 553-1244



TECHKING VINNUVÉLADEKK

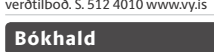
Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkkolludekk hjólasöfnudekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. OK Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspres@sinnet.is



Þjónusta



VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is



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



Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., þjónusta ofl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningur. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is



LÖDAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagirnir
- Hellulagnirnir
- Þökulagnirnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf



NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftresttíkerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2
Sími 5773777
www.bill.is



KIA Sorento

Árgærd 2017, ekinn 21 þ.KM, dísel, sjálfspurtur 6 gírar.

Verð 6.790.000

Rnr.120143.



CHEVROLET Captiva

Árgærd 2014, ekinn 213 þ.KM, 7 manna, dísel, sjálfspurtur 6 gírar.

Verð 1.490.000

Rnr.251493.



KIA Sportage

Árgærd 2017, ekinn 72 þ.KM, dísel, sjálfspurtur 6 gírar.

Verð 3.790.000

Rnr.261528.



KIA Ceed Touring

Árgærd 2016, ekinn 80 þ.KM, dísel, sjálfspurtur 7 gírar.

Verð 2.290.000

Rnr.120126.



MAZDA 3

Árgærd 2018, ekinn 31 þ.KM, bensín, sjálfspurtur 6 gírar.

Verð 2.980.000

Rnr.261614.



MAZDA 2

Árgærd 2018, ekinn 31 þ.KM, bensín, sjálfspurtur 6 gírar.

Verð 2.250.000

Rnr.261613.

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL-
MALUN - TREVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Tveir vanir menn geta bætt við sig
verkefnum við parketlagn, fagleg
vinnubrögð. Jökull og Loftur s. 690-
9333 og 8633396

Skemmtanir

Bingóleiga
hjá
bingospil.is

Keypt
& Selt

Til sölu

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir
krossar á leiði!

Skemmuvegji 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.



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst
1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel
og steikur. www.myranaut.is s. 868
7204



Kassagítarar í úrvali Gítarinn
ehf Kassagítarar á tilboði
Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða
27 s 552 2125 www.gitarinn.is
gitarinn@gitarinn.is



Ný veiddur Hornafjarðarhumar
og fleira góðgæti úr hafinu.
Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR
Í SJÁVARFANGI WWW.
HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Hnifar, vasahnifar, skæri, hárskæri
og fl. Þýskt gæðastál til sölu í
Kólaportinu um helgina.

Óskast keypt

KAUPUM GULL-
JÓN & ÓSKAR

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

Hljóðfæri



Harmonikur og
harmonikkugeislaskar í úrvali.
Tökum harmonikur í umboðssölu.
Harmonikur frá 35 þús. Pokar og
ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610
& 660 1648.

Fyrirtæki

Tilbúin netverslun og lén til sölu.
Sendið tölvupóst á: verslun@navai.is
fyrir nánari upplýsingar.

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR
990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m
loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir
í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Til sölu



**HYUNDAI Santa fe
premium panorama.
Árgerð 2017, ek. 27 Þ.KM**

dísel, sjálfskiptur 6 girar.
sólþak, lykklalaust aðgengi,
rafdr. opnun á skotti,
loftkæld sæti, leggur sjálfur
í stæði, blindhornsviðvörðun,
360 gráðu myndavél,
akreinarvari.

Verð 5.990.000. Rnr.105080.



Bildshöfða 3 • 110 Reykjavík
S. 587 6600 • www.bilbraut.is

Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!



Sunlight T 58:
Árgerð 2016. Markisa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur,
6 girar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.
Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.



Sunlight T 64
Árgerð 2016. Markisa, hjólagrind, silfurgrár hliðar,
álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar,
cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.
Ótrúlegt verð, frá: 7.590.000.



Sunlight T 67
Árgerð 2016. Markisa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga
báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór
ísskápur, LED lýsing, 6 girar, cruise control, snúningsstólar,
loftkæling o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 7.790.000.



Sunlight T 68
Árgerð 2016. Markisa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin,
útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED
lýsing, 6 girar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl.
o.fl. Ótrúlegt verð: 7.990.000.



Sunlight T 69 L
Árgerð 2016. Markisa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga
báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm
í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar, cruise control,
snúningsstólar, loftkæling o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 8.190.000.



Sunlight Cliff 640
Árgerð 2018. FIAT Maxi grindin, 16", markisa, gott geymslu-
pláss aftur í, LED lýsing, 12V pressuisskápur, 6 girar, cruise
control, loftkæling, snúningsstólar, bakkskynjarar o.fl. ofl.
Ótrúlegt verð: 9.350.000.



LMC Breezer H 737 G
Árgerð 2017. Markisa, lestarlúga báðum megin, útdrag á
milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar,
cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakmyndavél
o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.980.000.



Dethleffs Trend T 7057 DBM
Árgerð 2018. Markisa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin,
breið inngangshurð með samlæsingu, rafmagnsdrifrið fell-
irúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 girar, cruise control,
snúningsstólar, loftkæling o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 10.890.000.

OPIÐ UM HELGINA FRÁ 12-16



P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200 | www.pkarlsson.is