

BÓEL

LAUGARDAGUR 1. DESEMBER 2018

Helgin



Seinnipartinn í dag verður fagurt um að litast í Esjunni þegar Ljósafoss fellur niður hliðarnar og vekur athygli á hinu góða starfi sem fram fer á endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð Ljóssins, að sögn Sólveigar Kolbrúnar Pálsdóttur. ➔4



Þuríður Ottesen, Guðrún Lilja Guðmundsdóttir og Erna Kristín Stefánsdóttir í fallegum yfirhöfnum sem fást í Bóel á Skólavörðustíg 22. MYND/ANTON BRINK

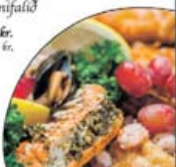
Frábær jólagjöf

GJAFABRÉF

Sjávarréttapanna fyrir tvo

Sjávarréttasúpa og kalt
flaðbord innifalið

Aðeins 4.900 kr.
Fullt verð 5.800 kr.



SJÁVARBÚÐI

Grandagarði 9 • Sími 571 11 11

BÓEL – töff og smart verslun í miðbænum

Bóel, Skólavörðustíg 22, er ný verslun sem býður upp á vonduð og falleg föt fyrir konur á öllum aldri. Þetta er tímalaus hönnun frá Rundholz, Moyuru, YAYA og studiob3 en margar konur hafa fallið fyrir þessum fatnaði. ➔2



Skórnir eru bæði til háir og lágir.



Í Bóel er mikið úrval af vetrarskóm.

Framhald af forsiðu →

Verslunin Bóel var opnuð í september síðastliðnum. Bóel sérhæfir sig vönduðum og vel hönnuðum kvenfatnaði aðallega frá þýska hönnuðinum RUNDHOLZ sem hannar mjög töff en samt kvenlegan fatnað, að sögn Þuríðar Ottesen, eiganda verslunarinnar. Þá býður hún einnig upp á japanska merkið MOYURU og YAYA frá Hollandi. Þuríður segir að hún hafi þekkt fatalínuna frá Rundholz lengi og alltaf verið hrifin af henni. „Það var verslun á Skólavörðustíg 3 sem nefndist ER sem seldi þessi fót á sínum tíma. Hún var lögð niður í hruninu og mjög margir sóknuðu hennar sárt,“ segir hún.

Þuríður hefur mikla ástríðu fyrir fallegri og smart hönnun. Hún vildi bjóða upp á virkilega vandaðan og frjálselegan fatnað fyrir konur á öllum aldri. „Ég legg áherslu á að fatnaðurinn sé vel hannaður að því leyti að hann fari ekki úr tisku og fataplaggið sé jafn smart inni í skáp eftir tíu ár eða jafnvel tuttugu,“ segir hún.

Ánægðir viðskiptavinir

Þuríður segir að viðtökurnar hafi verið frábærar. „Við heyrum gjarnan frá viðskiptavinum okkar að löksins sé komin töff og öðruvísi verslun fyrir konur. Ein sagði við okkur: „Frábært að fá svona fönki fatnað sem er flottur fram í andlátí.“ Viðskiptavinir okkar eru konur sem komnar eru yfir þrjúttugt og alveg upp úr. Konur sem eru komnar yfir miðjan aldur þora alveg að klæðast hermanna-klossum og viðum flikum sem undirstríkar sjálfstraust þeirra og glæsileika. Fatalína Rundholz er einmitt svona fönki þótt kven-

leikinn spili stóra rullu. Konur hafa verið mjög hrifnar af sniðunum sem gefa þeim ákveðinn glæsibrag. Þessi fatnaður fer öllum vel, hvort sem konur eru grannar eða með iturvöxt.“

Í Bóel fæst hvort sem er sparíklæðnaður, vinnufatnaður og yfirhafnir. Einnig afar vandaðir vetrarskór. „Jakkarnir hjá okkur, yfirhafnir og kjólarnir hafa verið mjög vinsæl. Það er greinilegt að þessi tíska höfðar til margra íslenskra kvenna. Við erum mikið með jarliti um þessar mundir og svo koma fallegir vorlitir með vorinu.“

Lifránt vottaðar húðvörur

Bóel selur lifránt vottaðar og margverðlaunaðar húðsnyrtivörur frá Antipodes á Nýja-Sjálandi. „Þetta eru vörur sem eru vísindalegar rannsakaðar á fólki, ekki dýrum. Fyrir jólin verð ég með kaupaukatilboð. Ef fólk kaupir tvennt í linunni fær það REJOICE rakadagkremið án endurgjalds. Framleiðandinn selur til 38 landa og fékk verðlaun í heimalandinu fyrir öflugan útlutning fyrir stuttu,“ segir Þuríður.

Fallegar gjafavörur

Bóel býður einnig skemmtilegar gjafavörur eins og ítalska ullarinniskó frá ME1ST og kostar parið 5.900 krónur. Einnig er úrval af fallegum sokkum frá SockMyFeet. Þá fást hinir vönduðu LOFINA leðurhanskar úr lambskinni sem eru föðraðir með kasmirull. Það er um að gera að kíkja í heimsókn í Bóel, Skólavörðustíg 22, sími 834 1809. Einnig er hægt að fylgjast með nýjungum á Facebook-síðu verslunarinnar og á Instagram.

Um þessa helgi verður 25% afsláttur af buxum.



Ofursnapparinn Erna Kristín Stefánsdóttir gaf á dógunum út bókina Fullkomlega ófullkomin sem fjallar um jákvæða líkamsmynd. Erna er aðdáandi verslunarinnar Bóel og segir að fatnaðurinn þar sé óður til kvenna. MYNDIR/ANTON BRINK



Bóel selur lifránt vottaðar og margverðlaunaðar húðsnyrtivörur frá Antipodes á Nýja-Sjálandi.



Vandaðir leðurhanskar eru meðal þess sem hægt er að fá hjá Bóel.



Hljýr og fallegir inniskór sem eru tilvaldir í jólapakkann.

Nú er tími til að lifa og njóta

Meltingarensím og mjólkursýrugerlar hjálpa okkur að njóta lífsins á aðventunni og um jólin þannig að okkur liði vel og að auðvelt verði að hefja nýtt ár af krafti, heilbrigð á sál og líkama.

Hvað er betra en að geta notið lífsins á aðventunni með fjölskyldu, vinum og kunningjum en þetta er sá tími sem við leyfum okkur ýmislegt í mat og drykk og gleðjumst saman. Flest okkar kannast við að borða svolítið of mikið af alls konar og fyrir vikið verðum við uppþembd, fáum óþægindi í magann og aukinn vindgang. Þetta „mikið af alls konar“ getur reynst meltingunni erfitt og jafnvægi þarmaflórunnar raskast líka. Í raun getur aðventugleðin sett allt á annan endann sem skilar sér svo í verra heilsufari, sleni og þreytu sem hellist yfir okkur í janúar.

Leyfum okkur að njóta

„Í einföldu máli þá getum við gert meltingunni okkar og líkamanum stóran greiða með því að taka inn bæði ensím og mjólkursýrugerla reglulega og passa það sérstaklega vel núna í desember,“ segir Hrönn Hjalmsardóttir heilsumarkþjálfari. Meltingarensím og styrkja þarmaflórana en hún er undirstaða ónæmiskerfisins og tengist bæði líkamlegri og andlegri heilsu okkar sterkum böndum.

Sykurinn nærir þúkann

Sykurþúkinn gerir víða vart við sig núna en þó svo að mörgum tákist að halda honum innan skynsamlegra marka breytir það því ekki að allur sykur hefur áhrif á heilsuna okkar og getur m.a. komið ójafnvægi á þarmaflórana. Ef það verður ójafnvægi og það dregur úr vexti heilbrigðra baktería myndast kjóradstæður fyrir þær óæskilegu og er Candida-sveppurinn þá ofarlega á blaði. Það getur lýst sér sem:

- Meltingartruflanir
- Uppþemba
- Óeðlilegar hæðgir
- Húðvandamál
- Sveppasykingar (sérstaklega hjá konum)
- Tímabundið ofnæmi
- Hugsanlegt þunglyndi

Þegar þarmaflórana er ekki í toppstandi er ónæmiskerfið okkar það ekki heldur og líkur á kvefi og pestum eykst. Líferni okkar í dag skilar sér því fljótlega í verra heilsufari ef við göngum ekki hægt um gleðinnar dýr.

Leyðu þér að njóta

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. Stundum gerist það að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Það er t.d. ef við borðum of mikið 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.

Meltingarensím frá Enzymedica hafa svo sannarlega slegið í gegn hér á landi og fjölmargir geta ekki án þeirra verið. Þau eru tekin inn með mat og það er einnig hægt að taka þau eftir matinn ef meltingartruflanir gera vart við sig.



Þetta er sá tími sem við leyfum okkur ýmislegt í mat og drykk og gleðjumst saman. Flest okkar kannast við að borða svolítið of mikið af alls konar.



Meltingarensím frá Enzymedica hafa sannarlega slegið í gegn hér á landi.

Uppskrift að hamingju

Við skulum ávallt hafa í huga hvað það skiptir miklu máli að vera eins heilbrigð á sál og líkama og okkur er fært. Við getum haft áhrif á ansi margt og það er til a.m.k. ein uppskrift sem er alltaf í gildi og það sem meira er, hún er gríðarlega góð fyrir heilsuna. Hún kostar ekkert og hún gerir öllum gott.

- 2 bollar af ást
- 2 bollar af trausti
- 4 bollar af tíma, næði og ró
- 4 bollar umhyggja
- 4 dl húmor
- 175 g vinátta
- 1½ dl fyrirgefning, gefin og þegin
- 3 stórar matskeiðar af virðingu
- 2 tsk. gagnkvæmur skilningur
- 2 tsk. jákvæðni
- Stór slatti af hrósi

Gleðilega hátíð!



“Í einföldu máli þá getum við gert meltingunni okkar og líkamanum stóran greiða með því að taka inn bæði ensím og mjólkursýrugerla reglulega og passa það sérstaklega vel núna í desember.

Hrönn Hjalmsardóttir heilsumarkþjálfari

Margir tala um að sofa betur þegar þeir taka ensím með matnum og getur það vel passað þar sem meltingin getur haft ótrúleg áhrif á svefninn þó svo að við finnum ekki beint fyrir því. Það besta er að allir geta tekið ensím og aðeins eitt hylki af Digest getur dugað. Það má taka með öllum máltíðum eða eftir hentugleika og fyrir þá sem eiga við fjölbætt meltingarvandamál að stríða, er ráð að taka inn Digest Gold sem er öflugasta varan sem til er á markaðnum,“ segir Hrönn.

Hverjir þurfa meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á melt-

ingarensímum geta verið viðtæk og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

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

Ólíkt mjólkursýrugerlum sem eru aðallega staðsettir í þörmunum og viðhalda bakteríuflóranni, brjóta meltingarensím niður fæðuna og gera hana klára svo hægt er að taka upp næringuna í þörmunum. Ensímum gera það líka að verkum að auðveldara er fyrir okkur að losa frá okkur hæðgir.

Gerlar til góðs

Bio Kult Original inniheldur öfluga blöndu af vinveittum gerlum sem hafa góð áhrif á meltinguna. 14 mismunandi gerlastrengir hjálpa til við að byggja upp vinveittu þarmaflórana og koma á jafnvægi sem er gríðarlega mikilvægt. Inn-taka á góðgerlum er nánast undan-tekningarlaust til góðs fyrir okkur og að taka tvöfalðan skammt af Bio Kult Original í jólamánuðinum getur verið mikil heilsbót.

Gleðilega meltingu!

Til að gera aðventuna sem ánægjulegasta er upplagt að taka tvöfalðan skammt af mjólkursýrugerlum og taka meltingarensím á matmálistímum eða með þungum máltíðum og þegar við teljum þess þörf. Við njótum betur, okkur liður betur og við getum tekið vel á móti nýju ári, full orku og gleði.

LGG+ verndar gegn kvefi

Rannsóknir á tengslum kvefs og LGG gerilsins benda til verndandi áhrifa, sérstaklega hjá börnum.

Kvef er líklega algengasti kvilli sem hrjáir jarðarbúa, en reikna má með að þegar 75 ára aldri er náð hafi maður um það bil 200 sinnum fengið kvef á ævinni. Tíðni kvefs lækkar þó með aldri og börn fá mun oftar kvef en fólk á efri árum. Rannsóknir á tengslum kvefs og LGG gerilsins virðast benda til verndandi áhrifa gerilsins umfram lyfleysuáhrif og þá sérstaklega hjá börnum. „Í tveimur klínískum rannsóknum Hojsak og félaga frá 2010 koma fram ótrúleg áhrif LGG á tíðni kvefs í börnum.“ segir Björn S. Gunnarsson, vörubráunarsjóri MS. Þrisvar sinnum minni líkur voru á að fá kvef hjá hópnum er fékk LGG heldur en í samanburðarhópnum sem fékk lyfleysu. Einkennin vorðu skemur í tilraunahópnum sem þýddi að börnin voru styttri tíma frá vegna veikindanna heldur en þau í samanburðarhópnum.

„Ekki er að fullu ljóst hvernig LGG gerillinn og aðrir heilsugerlar fara að því að lækka tíðni kvefs, en talið er að þeir hafi

áhrif á ónæmisvirkni meltingarvegans. LGG gerillinn á auðvelt með að festast við slímhúð þarmaveggjarins og virðist sú binding gegna lykhillutverki í ónæmshvetjandi áhrifum LGG gerilsins.“ segir Björn. Það er því ljóst að hinu hvítleiða kvefi er hægt að halda vel í skefjum með neyslu á LGG. „Endurteknar niðurstöður ólíkra rannsókna sýna að þrisvar sinnum minni líkur eru á að börn sem neyta LGG reglulega fái kvef og þá eru ótalin önnur jávæð áhrif LGG á meltingarveginn auk annarra heilsusamlegra áhrifa.“

Almenn velliðan og bætt heilsa

„Heilsa okkar á stöðugt undir högg að sækja vegna alls kyns áreitiss og því er gott að vita að með litlum styrkjandi dagskammti af LGG+ styrkjum við móttöðu-afl líkamans og örvum vöxt heilnæmra gerla í meltingarvegnum.“ segir Björn. Til að viðhalda fullum áhrifum LGG+ er mikilvægt að neyta þess daglega og ein lítil flaska er nóg fyrir fulla virkni.



LGG+ bætir meltinguna og kemur jafnvægi á hana, styrkir ónæmiskerfi, hefur fjölbætta varnarverkun og veitir mikið móttöðuafli gegn kvefi og flensu.

Fjallafoss til styrktar Ljósínu

Seinnipartinn í dag verður fagurt um að litast í Esjunni þegar Ljósafoss Ljóssins fellur niður hliðarnar. Vonandi fellur þó enginn bókstaflega þar sem fossinn samanstendur af göngufólki með höfuðljós sem árlega gengur upp að Steini til að geta tekið þátt í fossinum og vakið þannig athygli á hinu góða starfi sem fram fer á endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð Ljóssins.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Ljósafossgangan fer nú fram í niunda sinn. Við þurftum að fresta vegna veðurs um daginn en ætlum að ganga í dag.“ segir Sólveig Kolbrún Pálsdóttir, markaðs- og kynningarstjóri Ljóssins. Hún segir að upphaf hefðarinnar megi rekja til ársins 2009 þegar Þorsteinn Jakobsson fór sjö ferðir upp á Esjuna og tileinkaði þær Ljósínu en Þorsteinn hafði kynnst starfi Ljóssins í gegnum vinkonu sína sem sótti sér endurhæfingu þangað. „Árið eftir, eða 2010, var Ljósíð fimm ára og það ár gekk hann á 365 tinda til stuðnings Ljósínu og endaði á Esjugöngu og fékk fólk í lið með sér.“ segir Sólveig. „Hann bað alla að taka með sér höfuðljós sem var kveikt á á leiðinni niður og mynda svona ljósafos. Hann fékk mikinn hóp með sér og ákváð að gera þetta að árlegum viðburði, að búa til ljósafos til að vekja athygli á Ljósínu og mikilvægi endurhæfingar fyrir krabbameinsgreinda.“ Í ár ætla hópurnir að hittast við Esjurætur um þrjúleytið. „Við byrjum með smá dagskrá, hitum upp og eitthvert fjór verður á svæðinu og svo er lagt af stað upp



Sólveig Kolbrún Pálsdóttir er markaðs- og kynningarstjóri Ljóssins og tekur að sjálfsögðu þátt í Ljósafossinum í dag. MYND/SIGTRYGGUR ARI

að Steini klukkan fjögur.“ segir Sólveig. „Björgunarsveitin Kjölur verður þarna með okkur eins og undanfarin ár til að tryggja öryggi allra. Upp úr klukkan fimm er myrkrið að skella á og þegar nógu margir eru komnir upp þá er gengið af stað niður og passað að hafa passlegt bil á milli svo fossinn verði jafn og flæði fallaga.“

Sólveig segir að á bilinu tvö til þrjú hundruð manns gangi árlega en nokkur ár hafi þó verið fleiri. „Það kemur á óvart hversu margir vilja fara í fjallgöngu á myrku síðdeggi um miðjan vetur til styrktar



Fossinn á ferð niður Esjuna í Ljósagöngunni 2015. MYND/RAGNAR TH. SIGURÐSSON

góðu málefni.“ segir hún og bætir við að einhverjir í hópnum fari til að fagna persónulegum árangri í baráttunni við krabbamein. „Það er ákveðinn áfangi í bata að geta farið í þessa göngu og fólk finnst oft gott að geta þakkað fyrir sig með því að styðja við Ljósíð og vekja athygli á starfsemiinni með þessum hætti.“ Sólveig segir ýmislegt á döfinni hjá Ljósínu. „Við viljum samt alltaf fyrst og fremst halda áfram að gera

betur fyrir þá sem eru greindir með krabbamein, ná til fleiri og bjóða upp á aukna þjónustu.“ segir hún. „Með hverju árinu sem liður sjáum við hvað endurhæfingin er að skila miklu en það er svo margt til viðbótar sem hægt er að gera til að bæta heilsu fólks og liðan á meðan það er í krabbameinsmeðferð.“ Hún bendir á að Ljósíð er að hluta til ríkisstyrkt endurhæfing en þarf samt að safna fyrir um

hælmengi kostnaðar svo að öll fjárframlög eru vel þegin. „Allir peningar sem við fáum í hús fara beint í endurhæfingu. Við erum ekki með biðlista eða háan kostnað heldur er Ljósíð opið öllum. Við erum með um 400 manns hjá okkur í hverjum mánuði sem eru að njóta þess góða stuðnings sem við fáum en við þurfum meira til að geta gert meira.“

Hún segir næsta markmið Ljóssins að fá fólk fyrir inn í endurhæfingu. „Það skiptir okkur gríðarlega miklu máli að sérhæfa endurhæfingu eftir hverjum og einum. Og við viljum að fólk sé í stuðningi samhliða meðferð en ekki bara á eftir. Einnig skipti máli að ná betur til þeirra sem eru með skurðtæk krabbamein og sleppa lyfjameðferð því þeir einstaklingar virðast lenda frekar í því að heyrja ekki af Ljósínu. Svó langar okkur mikið að huga betur að landsbyggðinni en það er allt á teikni-borðinu. Það er sem sagt nóg um að vera og við gefumst ekki upp við að veita öllum krabbameinsgreindum faglega endurhæfingu sérsníðna að þeirra þörfum.“

Nánari upplýsingar um Ljósíð og Ljósafossinn má finna á ljosisid.is.

Við höfum klætt
íslenska karlmenn í heila öld

course of the day



Í tilefni af 100 ára afmæli Verslunar Guðsteins
þá veitum við 15% afslátt af öllum vörum í dag 1. desember



Síðan 1918

Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34

Fátt betra en að elda góðan mat

Það er ólýsanlega góð tilfinning að veiða, meðhöndla hráefnið og elda úr því, segir Sigvaldi Jóhannesson kokkur sem heldur úti Snapchat-reikningnum vinsæla sillikokkur.



„Fyrir um tólf árum bauð góður vinur mér á heiðagæs og eftir það varð ekki aftur snúið,“ segir Sigvaldi Jóhannesson.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is



Matur hefur alltaf skipað stóran sess í lífi Sigvalda Jóhannessonar. Hann ólst upp á miklu matarheimili en faðir hans er kokkur og móðir hans lærð smurbrauðsdama. Undanfarin ár hefur hann rekið eigin veislubjónustu auk þess sem hann heldur úti snappinu sillikokkur sem nýtur mikilla vinsælda og er nánast full vinna að hans sögn. „Ég man hreinlega ekki eftir öðru en

að hafa alltaf haft mikinn áhuga á mat og eldamennsku. Ég ólst upp við að skræla kartöflur fyrir veislur frá barnaldri og vissi alltaf að ég myndi verða kokkur enda fátt betra en að elda góðan mat. Frá unga aldri hef ég verið helsjúkur veiðimaður og eyddi öllum stundum í veiðar á stöng. Fyrir um tólf árum bauð góður vinur mér á heiðagæs og eftir það varð ekki aftur snúið. Tilfinningin við það að veiða, meðhöndla og elda úr því hráefni sem maður hefur veitt er ólýsanlega góð og ekkert sem toppar það. Ég legg mikinn metnað í að nýta allt það

sem ég veiði og laga dýrindis mat úr því öllu.“

Spennandi vöruþróun

Veislubjónustan hefur tekið mestan tíma undanfarin ár auk þess sem Sigvaldi selur alls kyns villibrád. „Það hefur aukist það mikið hjá mér að ég var að opna veislueldhús og setja á laggimar eigið vörumerki tengt villibrád. Ég framleiði allar vörurnar auk þess sem ég veiði allt sjálfur. Vörurnar hef ég hingað til eingöngu auglýst og selt í gegnum Snapchat þar sem ég sýni allt frá því hvernig ég veiði hráefnið, verka það og vinn úr því. Núna í vetur er ég búinn að vera í vöruþróun í villibráðinni og það nýjasta er epla- og kanilgæs sem er líka reykt. Ég byrjaði að grafa og reykja gæsalarí sem ég síðan elda í andaftir sous vide. Þar tók ég hluta af gæsinni sem er illa nýttur og oft ekki hirtur og gerði að lúxusvöru.“

Allt í föstum skorðum

Maturinn um jólin eru í nokkuð föstum skorðum hjá fjölskyldu Sigvalda. „Við erum alltaf með grafinn lax í forrétt, hamborgarhygg handa konunni og börnunum og auðvitað heimalagaðan ís í eftirrétt. Svo elda ég mér alltaf rjúpur því það eru ekki komin jól hjá okkur fyrr en ilmandi rjúpusóði er komið í pottinn á Þorláksmessu.“ Hér gefur Sigvaldi eina einfalda en afar ljúffenga uppskrift sem hentar sem forréttur eða sem snitta á stærra veisluborði.

Grafinn gæsabringa

Notið jafn mikið magn af öllum kryddum, blandið saman og setjið á bringuna. Geymi í kæli í þrjá daga.

1 gæsabringa (um 250-300 g)
Rósmarín
Timjan
Basilíka
Oreganó
Estragon
Sinneysfræ
Rósapípar
Salt og sykurl

Sultaður rauðlaukur með gröfnu gæsinni

4 rauðlaukar, skornir í þunnar sneiðar
400 ml rauðvín
150 g sykurl
50 g balsamik edik
2 stk. stjórnuanis

Allt sett í pott og soðið þangað til vökvinn er orðinn litill og innihaldið hefur breyst í hálfgerða karamellu (uþ.b. klukkustund). Tilvalið er að rista snittubrauð, setja á það rucola, camembert, gröfnu gæsina og að lokum sultaðan rauðlauk ofan á.

Hver er upphaldsvillibráðin þin?



Að sjálfsgöðu fylgir hundur húsbóndans honum í flestar veiðiferðir.



Sigvaldi gefur uppskrift að grafinni gæsabringu með sultuðum rauðlauk sem hentar vel sem forréttur eða sem snitta á veisluborði.

Ég legg mikinn metnað í að nýta allt það sem ég veiði og laga dýrindis mat úr því öllu.

Gæsapottréttur sem ég laga. Hvaða fiskur er í mestu uppáhaldi?

Saltfiskur með miklu af hamsatól.

Hvaða krydd er í mestu uppáhaldi?

Timjan.

Hver er galdurinn á bak við góða eldamennsku?

Að vera óhræddur við að prófa nýja hluti. Og eins og pabbi sagði alltaf við mig, annaðhvort gerir maður hlutina vel og af heilum hug eða sleppir því. Annaðhvort hefur þú þetta í þér eða ekki.

Hvaða óhollt mat er í mestu uppáhaldi?

Vel sveittur hamborgari.

Er einhver matur eða hráefni sem þú getur alls ekki borðað?

Skata, ég hef aldrei getað borðað hana.

Hvaða þekkti sjónvarpskokkur er í mestu uppáhaldi?

Gordon Ramsay. Ég fékk að elda fyrir hann í sumar og það sem kom mér á óvart er hvað hann er geðveikt ljúfur og góður gaur.

Hvaða hráefni eða rétt ætlar þú að prufa að elda í vetur?

Í vetur prófaði ég að elda úr bjarnarkjöti og var það mjög sérstakt og gott.

Upphalds fljótgerði rétturinn heima fyrir?

Eggsjammilletta með afgangnum úr ísskápnum.



FLOTT FÖT, FYRIR FLOTTAR KONUR

Stærðir 38-58

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Verslunin Belladonna



SMART FÖT, FYRIR SMART KONUR

Stærðir 38-52

My Style

tiskuhús



my style



Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

FALLEGT ÚTLIT VÖNDUÐ HÖNNUN

Hefðir, handverk og framþróun. Nýja Inspiration línan hefur fallett og gæðalegt útlit í samræmi við innri gæði. Hægvaxta fura, náttúrulegt latex, þéttfinn bómull og okkar eigið gormakerfi úr sænsku karbon stáli gefur óviðjafnanleg þægindi og stuðlar að góðum svefni.



DUXIANA
Ármúla 10
☎ 568 9950
duxiana.is

DUXIANA®
Háþróaður svefnbúnaður

Mikilvægt að þekkja söguna

Sögufélag gefur út fimm bækur á þessu ári, þeirra á meðal tvö rit um fullveldi Íslands. Annað þeirra, *Hinir útvöldu*, skrifaði Gunnar Þór Bjarnason. Þar segir hann sögu ársins 1918, ársins þegar Ísland varð sjálfstætt ríki.

Sögufélag var stofnað árið 1902 bæði til að auka áhuga og skilning fólks á sögu og fortíð lands og þjóðar og líka til að gefa út heimildarit,“ segir Gunnar sem situr í stjórn Sögufélags. Flaggskip félagsins undanfarna áratugi hefur verið timaritíð Saga sem er gefið út tvisvar á ári. „Þar birtast fræðigreinar og annað efni um sögu og sagnfræði, auk ritdóma. Má segja að timaritíð sé helsti vettvangur sagnfræðilegrar umræðu á Íslandi í rituðu máli.“

Gunnar telur Sögufélag hafa töluverða þýðingu í íslenskri sögu, enda meira en aldargamalt félag. „Ég held að félagið hafi áunnið sér sess í hugum fólks enda hefur það gefið út mörg grundvallarit um sögu Íslands og verið vettvangur umræðu um sögu og sagnfræði.“

Blómleg útgáfa

Sögufélag hefur alla tíð gefið út bækur og rit, og hefur útgáfan verið í nokkrum blóma undanfarið. „Undanfarnir ár hefur verið gefið út, í samstarfi við aðra, grundvallarit sem eru skjöl Landsnefndarinnar fyrri frá því á síðari hluta 18. aldar. Þetta eru ómetanlegar heimildir um líf fólks á 18. öld. Ritíð ber heitið Landsnefndin fyrri 1770-1771 og eru komin út þrjú bindi. Í því er að finna bréf og álitsgerðir alþýðufólks, presta og embættismanna, sem lýsa hver staða fólks var á þessum tíma.“

Í fyrra gaf Sögufélag út bókina Leitni að klastrunum eftir Steinunni Kristjánsdóttur sem tilnefnd var til Íslensku bókmenntaverðlaunanna, hlaut verðlaun Hagþenkis, Menningarverðlaun DV og Bókmenntaverðlaun starfsfólks bókavæslana 2017. Í ár koma út fjórar bækur fyrir jólin. Tvær þeirra eru Stund klámsins, eftir Kristínu Svövu Tómasdóttur, þar sem fjallað er um hugmyndir um klám á Íslandi á tímum kynlífsbyltingarinnar, um kynfrelsi og bælingu, ritskoðun og tjáningarfrelsi, og



Gunnar Þór Bjarnason er höfundur bókarinnar *Hinir útvöldu*.

Hnignun, hvaða hnignun? eftir Axel Kristinsson þar sem hann rökkræðir hvort hugmyndin um hnignun og niðurlægingu í sögu Íslands frá 1400-1800 sé godsögn.

Hátt ber ritin tvö um fullveldið. Annað heitir *Frjálst og fullvalda ríki* og er safn greina eftir fræðimenn um fullveldið á þessum hundrað árum frá ymsum sjónarhornum. Hitt er bók eftir Gunnar sjálfan, *Hinir útvöldu*, og er sagan af því þegar Ísland varð sjálfstætt ríki árið 1918 og aðdraganda þess.

1918 var sögulegt ár

„Þessar tvær fullveldisbækur voru unnar í samstarfi við Alþingi og Afmælisnefnd aldarafmælis sjálfstæðis og fullveldis Íslands. Þetta var stórt verkefni fyrir Sögufélag sem gefur ekki út mörg rit á hverju ári,“ segir Gunnar. Bókin hans er skrifuð fyrir hinn almenna lesanda, til að auka skilning fólks og áhuga á þessum merkilegu tímum. „1918 var mjög sögulegt ár. Veturinn á undan hafði verið mjög harður og svo herjaði spænska veikin á þjóðina auk þess sem stórt gos varð í Kötlu.“

Spænska veikin var ástæðan fyrir því að hátíðahöldin 1. desember, þegar Danir viðurkenndu Ísland sem fullvalda ríki, voru fremur lægstemmd.“

Í bókinni dregur Gunnar upp mynd af aðstæðunum á Íslandi á þessum tíma og hvaða hugmyndir menn höfðu um sjálfstæði og framtíðina. Hann segir hugmyndir fólks um þennan tíma misjafnar. „Fólk er ekki alltaf með á hreinu hvort sjálfstæði hafi fengist 1918 eða 1944, en það sem ruglar fólk oft í ríminu er að við vorum áfram með danskan kóng og Danir sáu um utanríkisráðgjafi í umboði Íslendinga. Eftir að hafa skoðað heimildir komst ég að því að fólk leit svo á, á þessum tíma, að Ísland hefði fengið sjálfstæði 1918.“ En fyrst og fremst segist Gunnar vilja miðla hinni viðburðaríku sögu ársins 1918 á lifandi hátt og fjalla á aðgengilegan hátt um þá atburði sem leiddu til fullveldis Íslands.

Gunnar ætlar að taka þátt í hátíðahöldunum í dag. „Ég vona að það verði jafn gott veður og var fyrir hundrað árum,“ segir hann glettinn.



» Í bókinni dregur Gunnar upp mynd af aðstæðunum á Íslandi á þessum tíma og hvaða hugmyndir menn höfðu um sjálfstæði og framtíðina.

BÓKAJÓL

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um jólabækurnar í ár kemur út 11. desember nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

FULLVELDI ÍSLANDS

NÝJAR BÆKUR FRÁ SÖGUFÉLAGI



Hinir útvöldu

Sagan af því þegar Ísland varð sjálfstætt ríki árið 1918

Gunnar Þór Bjarnason



Björn Bjarnason, Morgunblaðið

„Skemmtileg bók sem dregur upp skýrar augnabliksmyndir af íslensku samfélagi á árunum í kringum 1918.“

Stefán Pálsson sagnfræðingur



Frjálst og fullvalda ríki

Ísland 1918–2018

Ritstjóri: Guðmundur Jónsson

Ritnefnd: Guðmundur Hálfðanarson,
Ragnhildur Helgadóttir og Þorsteinn Magnússon

„Skörp greining og skemmtileg – höfundar í fremstu röð. Ómissandi fyrir þá sem vilja skilja fullveldið.“

Ólafur P. Harðarson stjórnmálafræðingur



Sögufélag, Gunnarshúsi, Dyngjuvegi 8, 104 Reykjavík
sogufelag@sogufelag.is | www.sogufelag.is | Opið mánudaga og þriðjudaga kl. 13-17



1902

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AD 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



VW Golf gte comfort. Árgærd 2017, ekinn 16 Þ.KM, bensin, sjálfstýrtur 6 girar. Jólátillboð 3.990.000. Umboðsbíll. Eigum líka 2016 Árg Rnr.116213.



TOYOTA Rav4 sport hybrid awd. Árgærd 2018, Nyr bíll bensin/ rafmagn sjálfstýrtur. Jólátillboð 5.690.000. Mjög vel útbúinn Rnr.116596.



TOYOTA Yaris hybrid sport. Árgærd 2018, Nyr bíll bensin/rafmagn sjálfstýrtur. Jólátillboð 2.990.000. Mjög vel útbúinn Rnr.213357.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílar til sölu



Til sölu Toyota HI Lux VX árg. 2017. ek: 32 þús. Perlu hvítur, 33 t breiting, aukah, lok, beisl, heitklæðauka dekk og felgur. V 7,1 m uppl. 8942460.



FORD TRANSIT '11 - JUMBO TIL SÖLU.

Langur, Háþekja, Diesel, ek. aðeins 99 Þ. Km. Stór og glæsilegur með mikla möguleika. Verð aðeins 2.650 m. kr. Vel með farinn dekurbill. S. 868-3144

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉRI!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÖLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Allhliða málningarþjónusta löggiltir fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Húsaviohald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

Tek að mér ýmisskonar húsaviohald. Uppl. sími 8478704 eða manning@hotmail.com

Spáðómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Skemmtanir

Bingospil.is
Bingóleiga

Bingóleiga
hjá
bingospil.is

Keypt & Selt

Til sölu

Kassagítarar á tilboði

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

Vandaðir krossar á leiði!

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veburfar
JS Ljósasmíðjan | MELASERSTRETT
Skemmtuvogi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

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

Pú finnur draumastarfið á Job.is

Iðnaðarmenn
Heilbrigðisþjónusta
Veitingastaðir

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Bilvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bíllinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótörhjóra og snjósléðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.

Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomín.

Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða
www.reisum.is

HÖFÐABÓN
BÓN OG ÞVOTTUR
Hægt að panta tíma á höfðabón.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ishúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

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 loft, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sværrir í s. 661 7000

Stúdíó íbúð til leigu svæði 105. Laus strax uppl. 860-0360

Einstaklingsíbúð á Langholtsvegi til leigu. Laus strax. S. 888-2171

SELJAHVERFI

Til leigu 55 fermetra reyklaus íbúð á jarðhæð, hentug f. einstakling eða par. Kr. 130 þús/mán. Uppl. í síma 776-4555.

Húsnæði óskast

Vantar gott herbergi eða stúdíóíbúð. Góð umgengi og tryggjar greiðslur. Vinsamlega hafið samband á glerfint@gmail.com eða í síma 690 9018

Atvinnuhúsnæði

60FM ATVINNUH. Í KÓPAVOGI Á GÓÐUM STAÐ!

ca. 60fm atvinnuhúsnæði í Kóp. á besta stað, hátt til lofts. Rýmið er inn af öðru verkstæði. Sameiginleg snyrting. Uppl. í s. 892 1284

VERSLUNARHÚSNÆÐI-ATVINNUHÚSNÆÐI

Til leigu 170,5 fm húsnæði á götuþæð, Bolholti 4. Næsta hús fyrir aftan Skeljung Laugavegi 180. Stórir gluggar, ný málað, góð lýsing og yfir 40 ljóskastarar í loftum.

Laust strax. Uppl. Ragnar s:893-8166 eða grensas@gmail.com

Til leigu 110 fm / 220 fm iðnaðar/lagerhúsnæði við Stórhöfða með innkeyrsluhúð og lofthæð 3,3 m. Nánari upplýsingar: atvinnuhusnaedi.ehf@gmail.com.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

BÍLSTJÓRI ÓSKAST Í SENDIBÍLAAKSTUR.

Hraustur, þjónustulundaður og íslenskumælandi með hreint sakavottorð. Fjölbreytt vinna, góður félagskapur, nóg að gera. Meirapróf ekki nauðsynlegt.

Frekari uppl. í s. 892 6363 og skutlari@gmail.com

Atvinna óskast

MÁLARAR.

Faglerðir Málara. Tökum að okkur alla almenna málingarvinnu. Sanngjamt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Miðaldra maður óskar eftir hlutastarfi 2-4 tíma á dag, td eldhús/mótuneyti. Reyklaus og heiðarlegur. Uppl. s:8214330

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

FAST
Ráðningar

Loftviftur

Jafnar hitastig og dreifir varma.





Westinghouse

Loftræsting fyrir heimili

kerfi og allir aukahlutir



Íshúsið

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

Rakataeki



Hljóðlátar viftur

Fyrir heimili og hótél



Hitablásari

Vatnshitablásari í bílskúrinn



Tilboð kr 69.990
Fullt verð: 81.868

Upphengjur fylgja

Loftskipti-blásarar



Tilboð kr án barka 35.000
Fullt verð: 42.966

Grátandi gluggar?

Þurrktæki



Tilboð kr 39.990
Fullt verð: 49.547

Iðnaðar-þurrktæki

-eftir rakatjón
-eftir steypun
-eftir málnun



viftur.is

-andaðu léttar

Til sölu



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafiðu samband og við metum ástandið.

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

Sker.is verður á jólamarkaði netverslana í Víkingsheimilinu alla helgina frá 11-18

Falleg plaköt og gjafavara
www.sker.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

BOLTINN Í BEINNI *Boltatilboð*

LAUGARDAGUR
17:30 Southampton - Man.Utd.

SUNNUDAGUR
12:00 Chelsea - Fulham
14:00 Arsenal - Tottenham
16:15 Liverpool - Everton

LIFANDI TÓNLIST SMELLUR

FÖSTUDAG FRÁ 00.00 - 03.00

ABBA OG BEE GEES SHOW

LAUGARDAG KL. 23.45

SMELLUR

KLÁRAR KVÖLDIÐ MEÐ STÆL!

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Ef þú ert með rétta starfið – erum við með réttu manneskjuna

Capacent_

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

capacent.is