



LAUGARDAGUR 23. NÓVEMBER 2019

Helgin



Teymin í Snjallræði 2019. Uppskeruhátíð verður haldin fimmtudaginn 28. nóvember í borgarstjórnarsal Ráðhúss Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Samfélagsleg nýsköpun

Betri þjónusta fyrir konur sem lent hafa í áföllum, kortlagningarkerfi fyrir plokkara, aukinn stuðningur við fyrirtæki um nýskapandi lausnir fyrir samfélagið og vettvangur sem stuðlar að kolefnishlutleysi Íslands er meðal þeirra verkefna sem teymin í Snjallræði hafa unnið að í Setri skapandi greina.

Snjallræði er hraðall fyrir samfélagslega nýsköpun og frumkvöðlastarfsemi sem hóf göngu sína síðastliðið haust og fer nú fram í annað sinn í umsjón Höfða friðarseturs Reykjavíkurborgar og Háskóla Íslands og Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands.

Öflugir bakhjarlar og samstarf við atvinnulífið

Að baki hraðlinum standa afar framsækin fyrirtæki sem eiga það öll sammerkt að vilja leggja sitt af mörkum til samfélagsins en það eru Össur, Marel, Deloitte, Icelandair og Landsvirkjun. Með því að styðja við Snjallræði veita

fyrirtækin öflugum einstaklingum tækifæri til að próa eigin hugmyndir og finna þeim sjálfbærar farveg. Þá eiga fyrirtækin það einnig sameiginlegt að leggja áherslu á samfélagslega nýsköpun í eigin starfsemi.

Össur stefnir í síauknum mæli í átt að hringrásarhagkerfi og hefur um árabíl unnið markvisst að því að draga úr sóun og neikvæðum umhverfisáhrifum sínum.

Í samstarfi við viðskiptavini og samstarfsaðila, umbreytir Marel matvælaframleiðslu á heimsvísu með sjálfbærni, hagkvæmni og rekjanleika að leiðarljósi. Árlega fjárfestir Marel um sex prósent

tekna í öflugri vöruþróunarstarfsemi við að hanna lausnir sem hámarka nýtingu verðmætra auðlinda og draga úr hvers konar sóun, meðal annars vatns-, orku- og matarsóun.

Deloitte er afar framarlega á sviði samfélagsábyrgðar en hefur einnig verið að feta sig áfram á sviði samfélagslegrar nýsköpunar með þróunarverkefni um íslenska málheild og máltæknilausnir með það að markmiði að tölvur og tæki framtíðarinnar muni skilja og tala íslensku svo vel sé.

Icelandair kynnti nýverið nýja stefnu í jafnréttismálum í Reykjavík og Berlín, þar sem

félagið undirritaði áskorun í jafnréttismálum á vegum IATA, alþjóðasamtaka flugrekenda, í samstarfi við 24 önnur flugfélög.

Að lokum má nefna að Landsvirkjun skrifaði nýverið undir fyrsta sjálfbærnitengda lánið hér á landi sem hvetur fyrirtækið enn frekar til þess að ná eigin markmiðum í jafnréttismálum, heilsu- og öryggismálum og loftslagsmálum.

Í upphafi hraðalsins fór fram hönnunarsprettur á vegum MIT designX sem öllum þessum öflugum bakhjörllum gafst kostur á að taka

Framhald á síðu 2 ➔

EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM



Fæst í flestum apótekum, Heilsuver og www.heilsanheim.is



Efni sem
bæklunarlækna
mæla með
Nú í
bætiefnaformi

Glucosamine & Chondroitin Complex

Þetta bætiefni inniheldur glúkósamín og kondrótín súlfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina.

Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

C -vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks



Fæst í Lyf og Heilsu, Apótekarunum og flestum stórmörkuðum.

Verra að líta illa út en meiðast

Þegar fólk dettur og meiðir sig fyrir framan aðra óttast það oft frekar að líta asnalega út en að meiðast. Þetta hefur að gera með ótta við félagslegan sársauka og hann stingur ekki bara fólk.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Flest höfum við upplifað það að detta og meiða okkur en hafa meiri áhyggjur af því hvernig við litum út en hvort við höfum meitt okkur. Á vefsíðunni Science Nordic var nýlega fjallað um þetta fyrirbæri og nokkrir sérfræðingar fengnir til að hjálpa til við að útskýra það.

Leif Edward Ottesen Kennair er prófessor í sálfræði við norskan háskóla. Hann segir að fólk sé stöðugt að bera sig saman við og keppa við aðra.

„Við veljum vini, maka og félagar út frá álitum okkar á öðrum og þetta mat byggir á persónuleika, útliti og félagslegri stöðu einstaklinga,“ segir hann. „Flestir hafa áhyggjur af því hvernig aðrir dæma þá félagslega og þess vegna finnst okkur vandræðalegt að sýna veikamerki eða skort á stjórn. Við viljum ekki virðast klaufaleg eða ósjálfbjarga eða brjóta félagslega samþykkt viðmið.“

Það sem fólki finnst vandræðalegt eru hlutir sem allir gera. Allir detta, allir prumpa, allir ropa og allir roðna. En þetta er það sem

fólki finnst mest vandræðalegt,“ segir Kennair. „Ég held að mjög mörgum finnst bara rosalega vandræðalegt að vera mennskur.“

Fólk sem er djúpt þenkjandi og hefur of miklar áhyggjur af þessu er líklegast til að þróa með sér félagskviða,“ segir Kennair.

Félagslegur sársauki sker jafnvel dýpra en líkamlegur

Thomas Haarklau Kleppstø, doktorsnemi í sálfræði við Óslóarháskóla, segir að ástæðan fyrir því að við höfum meiri áhyggjur af því hvort einhver hafi séð okkur detta en hvort við höfum meitt okkur sé að okkur finnst oft mikilvægara að forðast félagslegan sársauka en líkamlegan.

„Að skammast sín er ein tegund af félagslegum sársauka og rannsóknir hafa sýnt að félagslegur sársauki virkjar sömu heilastöðvar og líkamlegur sársauki,“ segir Kleppstø.

En hvers vegna skammast fólk sín fyrir að detta? Kleppstø telur að það gæti verið vegna þess að við viljum virðast heilbrigð.

„Við viljum líta út fyrir að vera við góða líkamlega og andlega heilsu og sýna þannig að við séum aðlaðandi kostur sem vinur



Okkur finnst vandræðalegt að sýna veikamerki eða skort á stjórn.

eða maki,“ segir Kleppstø. „Að missa stjórn á hreyfingum okkar getur verið tengt við að eldast eða veikjast.“

„Við viljum ekki fá neikvæða athygli og að fólk hlæi að okkur,“ segir Johanna Katarina Blomster, annar doktorsnemi við sálfræðideild Óslóarháskóla, sem gerði meistaraverkefnið sitt um þórðar gleði. „Við viljum heldur ekki virðast berskjölduð eða þurfandi gagnvart ókunnugum og erum þess vegna fljót að segja að það sé allt í lagi, jafnvel þó að svo sé ekki.“

Sum dýr upplifa það sama

Þessar tilfinningar stríða ekki bara okkur mannfólkinu, heldur virðast dýr sem hafa flókna félagshegðun líka finna fyrir þessu, samkvæmt Petter Bøckman, dýrafræðingi og fyrirlesara við náttúrusögusafn Óslóarháskóla.

„Við vitum að nokkuð mörg dýr, sérstaklega primatar, sýna merki um að finnast sumt vandræðalegt. Þau líta niður eða hylja andlitið með höndunum þegar þau gerast sek um félagslegt klúður,“ segir Bøckman. „Stundum sjáum við þau meira að segja roðna.“

Hundar og kettir sýna líka oft merki um að fara hjá sér. En ætli það sem við þekkjum sem merki um að fara hjá sér sé tengt sömu tilfinningum hjá þessum dýrum eins og okkur, eða erum við að eigna þeim mennskar tilfinningar?

„Að fara hjá sér er alltaf tengt félagslegum aðstæðum og þess vegna gerum við ráð fyrir að finna þessa tilfinningu bara hjá dýrum sem hafa háþróað og stigveldisbundið valdakerfi,“ segir Bøckman. „Það er ekki mjög stór hópur en í honum eru apar, dýr sem veida í hópum eins og



Þegar við dettum er fyrsta hugsun margra „sá þetta einhver?“ en ekki „ætli ég hafi meitt mig?“. Kleppstø telur þetta heilbriggt. NORDICPHOTOS/GETTY



Við viljum ekki fá neikvæða athygli og að fólk hlægi að okkur. Við viljum heldur ekki virðast berskjölduð eða þurfandi gagnvart ókunnugum.

ljón og úlfar, sjávarspendýr og mögulega líka félagslyndir fuglar eins og krákur.

Það að fara hjá sér er frekar sterk tilfinning, sem þýðir að þetta sé hluti af félagslegri eðlisávisun okkar,“ segir Bøckman.

„Þetta er ekki lært viðbragð, heldur meðfætt.“

Bøckman segir líka að það sé vel hægt að fara hjá sér fyrir hönd annarra.

„Það tengist líklega spegilfrumum í heilanum, sem eru hannaðar til að bera kennsl á tilfinningar annarra og herma eftir þeim,“ segir hann. „Þetta er eiginleiki sem er forsenda þess að geta lifað í hóp, þú þarft að geta skilið hvernig öðrum í hópnum líður og það er auðvelt ef manni líður eins.“

Það eru einmitt þessar spegilfrumur sem bera ábyrgð á því að það er stundum svona þínlegt að horfa á sjónvarpsþætti eins og Fleabag eða The Office.



Dýr sem hafa flókin félagsmynstur sýna líka stundum merki um að fara hjá sér.

JÓLAGJÖF VEIÐI-MANNSINS!

KOMDU OG FÁÐU ÁRITADA BÓK!

Sigurður Héðinn áritar bók sína á laugardag kl. 13-16 á bás Drápu.

★ ★ ★ ★ ★

„Ein besta bók um stangveiði sem hefur komið út á Íslandi fyrr og síðar.“

– Karl Lúðvíksson, visir.is

drápa

EN ÖN DAGEN RÄCKER

PROBI MAGE

Innehåller *Lactobacillus plantarum* 289v
Prenaturad och kliniskt dokumenterad
KONSTTILLEROTT

40 vegetabiliska kapslar

Probi är ett avsevärt stöd för värdsladdande inom produktiv forskning

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað Probi Mage gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

Lyngonia er einstök lausn án sýklalyfja

Nóvember er tileinkaður baráttunni gegn sýklalyfjaónæmi. Lyngonia frá Florealis er notað við vægum þvagfærasýkingum hjá konum og inniheldur ekki sýklalyf.



Lyngonia er notað til að meðhöndla vægar endurtekna þvagfærasýkingar hjá konum og fæst án lyfseðils í apótekum. Jurtalyfið er mikilvægur valkostur í baráttunni við sýklalyfjaónæmi enda ekkert annað í boði á Íslandi sem er viðurkennt til að meðhöndla þvagfærasýkingar sem ekki er sýklalyf. Ólíkt hefðbundnum lyfjum innihalda jurtalyf eins og Lyngonia blöndu virkra efna sem eru unnin beint úr plöntum. Þetta eru flókin efnasamböndum sem gerir bakteríum erfitt fyrir að mynda ónæmi gegn þeim.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur lýst yfir að vaxandi sýklalyfjaónæmi í heiminum sé

ein stærsta ógn við heilbrigði sem mannkynið stendur frammi fyrir. Nauðsynlegt er að draga úr óþarfa notkun sýklalyfja eins og hægt er, til dæmis með því að meðhöndla vægar sýkingar áður en þær komast á það stig að sýklalyfja gerist þörf.

„Okkur er mjög umhugað um þetta málefni og teljum nauðsynlegt að vekja meiri athygli á því. Til að geta dregið úr notkun sýklalyfja þurfa aðrar öruggar leiðir að vera í boði og Lyngonia er því mikilvægur valkostur,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknávisindum. „Þvagfærasýkingar eru mjög algengar hjá konum og margar fá slíkar



Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknávisindum, segir að þvagfærasýkingar séu mjög algengar hjá konum og margar fá slíkar sýkingar endurtekið.

Þetta veldur því að hluti kvenna þarf itrekað að taka sýklalyf. Það er ekki gott og

eykur verulega líkur á því að sýklalyfjaónæmi þróist. Þá hætta lyfin að virka,“ heldur Sandra áfram.

Einstök lausn án sýklalyfja

Lyngonia er jurtalyf sem unnið er úr stöðluðum útdrætti úr sortulyngi. „Lyngonia inniheldur efnidarbúttinn sem er skilið út í þvagi í háum styrk og virkar staðbundið á sýkingar í þvagrásinni. Lyngonia hefur því ekki áhrif á bakteríuflóruna í meltingarvegi eins og er algengt með hefðbundin sýklalyf,“ segir Sandra.

Lyngonia er ætlað konum sem fá endurtekna þvagfærasýkingar þegar búið að útiloka alvarlega kvilla af lækni. Lyfið vinnur gegn sýkingunni og einkennum hennar, t.d. sviða við þvaglát og itrekaðri þvaglátsþörf. Lyfið fæst án lyfseðils í öllum apótekum og best er að byrja að taka það um leið og einkenna verður vart. „Lyngonia er virk meðferð við þvagfærasýkingu og á ekki að taka sem fyrirbyggjandi meðferð.

Þetta er frábær kostur fyrir þær konur sem eru endurtekið með slíkar sýkingar og þær geta jafnvel komist hjá notkun sýklalyfja ef Lyngonia er notað rétt,“ segir Sandra að lokum.

Gagnlegar upplýsingar

Lyngonia fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Lyngonia er skráð sem jurtalyf sem hefur er fyrir og ætlað konum eldri en 18 ára. Nota skal 2 töflur 2-4 sinnum á dag og ekki skal nota lyfið lengur en í eina viku. Ef einkenni eru viðvarandi í meira en fjóra daga eða versna við notkun skal hafa samband við lækni. Ekki á að nota Lyngonia ef truflun er á nýrnastarfsemi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



FLOREALIS



Lyngonia við vægum þvagfærasýkingum

Einstök lausn án sýklalyfja sem meðhöndlar vægar endurtekna þvagfærasýkingar hjá konum. Inniheldur sortulyng.

Notkun fyrir konur, 18 ára og eldri: 2 töflur 2-4 sinnum á dag. Ekki nota Lyngonia ef þú ert með einhverja truflun á nýrnastarfsemi. Notið ekki lengur en viku. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í öllum apótekum

www.florealis.is



Óskað eftir íslenskum sjálfboðaliðum

Fyrir þá sem hafa lítinn tíma en vilja leggja sitt af mörkum í sjálfboðaliðastarfi þá er Brjótum ísinn tilvalið verkefni.

Sólrun Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Briótum ísinn er verkefni sem Rauði krossinn byrjaði með fyrir þremur árum. Markmið verkefnisins er að rjúfa félagslega einangrun og skapa félagslegt tengslanet. Verkefnið felst í því að íslenskar fjölskyldur eða einstaklingar bjóða innflytjendum í matarboð. „Þetta er einfalt og skemmtilegt verkefni þar sem fjölskyldur á Íslandi bjóða innflytjendum í mat eina kvöldstund,“ segir Kristína Erna Hallgrímsdóttir verkefnastjóri. „Kosturinn við þetta verkefni er að það skuldbindur þig ekki eins langt fram í tímann eins og flest allt sjálfboðaliðastarf hjá okkur.“

Oft myndast vinskapur

Þó að verkefnið krefjist ekki nema einnar kvöldstundar þá segir Kristína að oft myndist vinskapur milli Íslendinganna og innflytjendanna, eða einhvers konar félagslegur stuðningur. „Það er í rauninni undir þátttakendum komið að viðhalda tengslum, en oft bjóða innflytjendurnir svo til sín í mat eftir fyrsta matarboðið. Í kjölfarið myndast stundum einhver vinátta, en í öðrum tilvikum er fólk að byggja upp ákveðið tengslanet við fólk sem það getur leitað til um upplýsingar. Þannig myndast félagslegur stuðningur í nýju landi.“ Kristína segir að þótt Rauði krossinn fylgisti ekki sérstaklega með þátttakendum eftir fyrsta matarboðið, fái hún oft skilaboð frá þeim ef þeir ætla að hittast aftur. „Ef fólk nær rosalega vel saman þá fæ ég líka stundum sendar myndir.“

Erfitt að ná til innflytjenda

Oft hefur það verið þannig að fleiri Íslendingar sækja um að taka þátt í verkefninu en innflytjendur. Krist-



ína segir það hafa verið erfitt að ná til innflytjenda en nú sé dæmið að snúast við. „Eins og staðan er núna vantar okkur fjölskyldur til að taka á móti innflytjendum. Svona verkefni taka oft ákveðinn tíma til að ná ákveðinni festu. Það hefur líka verið erfitt að nálgast innflytjendur á Íslandi. Fyrst þegar verkefnið fór af stað fyrir þremur árum þá var það bara auglýst á íslensku, þannig að við fengum fullt af umsóknum frá Íslendingum en okkur vantaði umsóknir frá innflytjendum.“

Til að bregðast við þessu fór Kristína að auglýsa hjá innflytjendahópum á Facebook og nýtti sér tengslanet við innflytjendur sem hún hefur þróað.

„Annars hef ég ekki verið að auglýsa verkefnið mikið því ég fæ oft bara umsóknir frá Íslendingum. En núna erum við komin með ágæt

tengsl við innflytjendur og fáum fleiri umsóknir frá þeim, þannig að það vantar Íslendinga á móti. Margir Íslendingar hafa áhuga á að kynna innflytjendum og öfugt. Hins vegar vantar vettvang til þess að brúa bilið á milli þessara hópa. Þetta er dæmi um einfalt verkefni sem býður upp á slíkan vettvang. Rauði krossinn á Íslandi leggur áherslu á gagnkvæma aðlögun þar sem samfélagið sem og innflytjendur



þurfa að taka þátt í aðlögunarferlinu.“

Vinahópurinn tók á móti

Hún segir að það vanti fyrst og fremst ungt fólk til að bjóða í mat, bæði unga einstaklinga og fjölskyldur. Það eru ekki bara innflytjendafjölskyldur sem sækja um þátttöku heldur líka einstaklingar. „Þannig að það er ekkert verra að fá einstaklinga í heimsókn. Til dæmis var ung stelpa sem bauð í mat og

bauð líka vinum sínum þannig að vinahópurinn tók á móti innflytjanda. Það er alveg hægt að gera eitthvað þannig skemmtilegt úr þessu, það þarf ekki alltaf að vera kjarnafjölskyldan.“

Upp á síðkastið hafa margir einstaklingar frá Venesúela hlotið alþjóðlega vernd á Íslandi. Kristína segir flesta þar tala spænsku og önnur tungumál en sjaldnast ensku. Hún segir því vera tilvalið fyrir Íslendinga sem kunna spænsku eða vilja æfa sig í henni, að bjóða flóttamönnum frá Venesúela í mat. „Þá fá þeir kannski á móti að læra íslenskuna.“

Fyrir áhugasama um þetta verkefni er hægt að sækja um á vefsíðu Rauða krossins, eða hægt að hafa samband við Kópavogseild Rauða krossins. Einnig er hægt að senda fyrirspurnir á netfang Kristínu, kristina.erna@redcross.is.



REEBOKFITNESS.IS

VERTU BETRI

LAMBHAGI
HOLTAGARÐAR
URÐARHVARF
FAXAFEN
TJARNAVELLIR
ÁSVALLALAUG
KÓPAVOGSLAUG
SALALAUG

BYRJAÐU
STRAX
Í DAG!

SPENNANDI
HÓPTÍMAR

Reebok
FITNESS

FYRIR ALLA | ENGIN BINDING

TIMEOUT

HÆGINDASTÓLL + SKEMILL
LEÐUR / VIÐARHLIÐAR

TILBOÐ

Tilboðsverð frá kr. 268.560
fullt verð frá kr. 335.700

CONFORM®



Python Puff
kr. 58.500



Jason sófaborð Ø 69 cm
kr. 36.600



Keramík vasi
kr. 8.600



ALDREI MEIRA ÚRVAL AF
VOLUSPA



Robusto stóll á snúningsfæti
kr. 165.000



Velvet snagar kr. 3.200 - 3.800



ÆVINTÝRALEGT ÚRVAL AF
FLOTTUM ÞÚÐUM

Avignon leðursófi 208 cm
kr. 310.000

Rugged motta
170x240 kr. 52.700



Keramík vasi
kr. 4.400

Roman vasi
kr. 9.600

Abstract head
kr. 6.400



Tripod gólf lampi kr. 37.900

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS / linanehf / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Sætbeiskar C-vítamínsprengjur

Trönuberjasósa er ómissandi hluti af hinni bandarísku þakkargjörðarhátíð enda þykir mörgum þar kalkúnn og trönuberjasósa eiga saman eins og pönnukökur og rabarbarasulta.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Trönuber eru meðal fárra berja og ávaxta sem eru upprunalega sjálfsprottin í Norður-Ameríku og draga nafn sitt af útliti berjanna með stillkum og blómum sem þýskir og hollenskir landnemar töldu að líktust fuglinum trönu. Trönuber og skyld ber vaxa þó víðar en í Bandaríkjunum, til dæmis í Bretlandi og jafnvel á Norðurlöndunum en þó eru trönuberin ekki eins milli heimsálfa. Í Bretlandi eru skyld ber stundum kölluð fenjaber. Trönuberjarunnar eru sigrænar og lágvaxnir, þeir geta teygst úr sér yfir tveggja metra svæði en ná sjáldnast meira en 20 sentimetra hæð. Berin eru þroskuð á haustin, jafnvel fram í nóvember svo það er ekki skrytið að þau séu nýtt á þessum árstíma. Fersk trönuber eru sætbeisk á bragðið og því er algengara að þau séu notuð í sósur, sultur og safa auk þess sem þurrkuð trönuber eru hreinasta lostæti. Talið er að Narrangasett indíánar á því svæði Bandaríkjaanna sem nú er Nýja-England hafi um aldir nýtt trönuber sem fæðu og sem litarefni. Norðuramerískir sjómenn tóku gjarna trönuber með sér á sjó sem C-vítamínjafa



Hollusta trönuberja er ekki óumdeild en rannsóknir standa yfir á fjölmörgum meintum og reyndum jákvæðum áhrifum þeirra á heilsufar.



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahlíða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:
• Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum



KRÓKUR
á þinni leið

Vesturhraun 5 210 Garðabær



Trönuberjasósa er ómissandi á borðum þar sem kalkúnn er fyrir.

og það er kannski hluti af þeim tilfinningatengslum sem eru milli Bandaríkjamanna og trönuberja.

Trönuberjaafurðir eru taldar hafa ýmis góð áhrif á heilsufar, til dæmis er trönuberjasafi talinn vinna gegn þvagfærasýkingum þó litlar sem engar rannsóknir staðfesti það. Einnig er talað um að trönuberjaneysla geti unnið gegn hjartasjúkdómum. Unnið er að rannsóknum á áhrifum virkra efna í trönuberjum á myndun nýrnasteina og sem verndandi efni fyrir glerung tanna.

Trönuberjasósa hefur verið hluti af þakkargjörðarhátíðahöldum Bandaríkjamanna frá upphafi því sagan segir að trönuber hafi verið á boðstólum í málsverðinum sem indíánar færðu fyrstu landnemunum á 17. öld þegar vetur gekk í garð, sýndu þeim ætilegar gjafir náttúrunnar og björguðu þannig lífi þeirra og þakkargjörðarhátíðin dregur nafn sitt af. Hún þykir ómissandi með kalkúni og því einnig vinsæl á jólaborðum og í afleiddum mat svo sem samlokum og kássum. Þurrkuð trönuber eru notuð í bakstur á svipaðan hátt og rúsínur og mikið notaðar í múffur, sandkókur og sætt brauð. Trönuberjasafi er einnig vinsæll til drykkjar og í ýmsar blöndur, til

dæmis er hann eitt innihaldsefnið í hinu fræga hanastéli Cosmopolitan sem var uppáhaldsdrykkur vinkvennanna knáa í sjónvarpsþáttunum Sex and the City.

Íslendingar eiga ekki trönuberjahefð en með hnattvæðingu mataræðis er hægt að fá frosin og þurrkuð trönuber í flestum verslunum og einnig sósur, sultur og safa. Hér á eftir fylgir uppskrift að trönuberjasósu sem gerir kalkún enn ljúffengari.

Trönuberjasósa

500 g frosin trönuber
Safinn úr tveimur appelsínunum og rifinn börkur af einni
30 g eða ein msk. dökkur púður-sykur
Kanelstöng

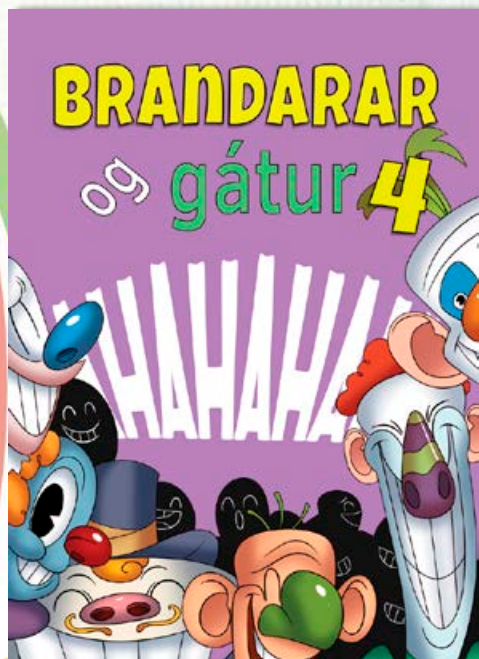
Blandið öllum innihaldsefnum saman í pott og látið sjóða þar til trönuberin springa sem tekur um það bil 15 mínútur.



Þurrkuð trönuber eru bragðgóð ein og sé en líka góð í kókur og brauð.

BÓKAJÓL

HAHA



HAHA
HA

Fyndnasta bók ársins! Troðfull bók af frábærum bröndurum og gátum. Gamlir og góðir í bland við splunkunýja. Þetta er bók fyrir þá sem vilja veltast um af hlátri yfir jólahátíðirnar.



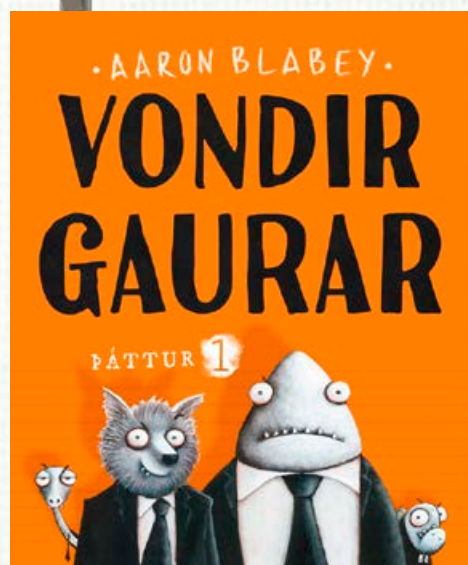
Í bók þessari birtist samantekt á íslenskum mannhvörfum. Höfundurinn, Aðaldælingurinn Bjarki Hólmgeir Halldórsson, stýðst við opinber gögn málanna en kryfur þau víða nánar ofan í kjölinn. Bókin *Saknað: Íslensk mannhvörf* er ómetanleg heimild um málaflokk sem er sveipaður dulúð og sorg þeirra sem ekki hafa fengið að vita hvað varð um ástvini þeirra.



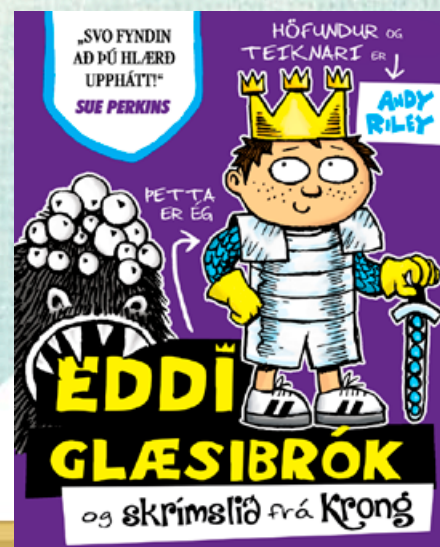
Þetta er semsagt saga um hann Ekkert. Hann er líka stundum kallaður Ekki. Það var samt alveg óvart að hann fékk þetta nafn, en það kom ekki í veg fyrir að hann eignaðist góða vini og lenti í allskonar ævintýrum og uppákomum. Það er nefnilega svo margt skemmtilegt hægt að gera þegar maður býr í þorpi úti á landi.



Þrælsniðugar sögur um vætti er tengjast ósiðum barna. Stuttar sögur sem gott er að lesa fyrir háttinn um furðuverur á borð við táfýlunornina, tannálfinn og nískupúkann. Allar hvetja sögurnar börn til að haga sér vel og tileinka sér góða síði.



HR. ÚLFUR.
HR. HÁKARL.
HR. SNÁKUR.
HR. PÍRANA.
Þetta eru vondir gaurar. Það vita allir. Þeir eru hræðilegir og hættulegir og . . . bara VONDIR. En þessir gaurar vilja vera HETJUR. Og þeir ætla að sanna sig með því að gera góðverk ...



Eddi er enginn venjulegur strákur. Hann er kóngur sem situr í háseti, á sína eigin brynju og kastala með fullt af leynigöngum og ALLT. Þegar fréttir berast af RISASTÓRU OG HRÆÐILEGU skrímsli veit Eddi kóngur að hann verður að fara og berjast við það!

Óðinsauga KYNNIR NÝJAR BÆKUR á BÓKAMESSUNNI í HÖRPU 23-24. nóv.

 Óðinsauga

Þvaggleki er falið vandamál

Þvaggleki er nokkuð algengt vandamál og talið er að um 30% kvenna glími við hann á einhverjum tíma. Þvaglekinn getur verið frá því að vera í dropatali til þess að einstaklingurinn rennblotnar.

Þvaggleki getur byrjað hvenær sem er en líkurnar fara vaxandi með aldri og ofþyngd að sögn Hildar Sólveigar Ragnarsdóttur, hjúkrunarfræðings og ljósmóður. „Þvaggleki er skipt niður í þrjár tegundir; áreynsluþvaggleki, bráðaþvaggleki og blandaðan þvaggleki. Áreynsluþvaggleki er algengastur og lýsir sér þannig að viðkomandi missir þvag við áreynslu eins og hnerra, hósta eða líkamlega áreynslu,“ segir Hildur.

„Helsta ástæða þess er slappir grindarbotnsvöðvar og er meðganga og fæðing algengasta ástæða slappra grindarbotnsvöðva.“ Hildur segir að tíðni áreynsluþvaggleka aukist þegar kona hefur fætt mörg börn en einnig hefur aldur og offita áhrif á þvaggleki.

Bráðaþvaggleki lýsir sér þannig, að sögn Hildar, að það mikil og sterk þvaglátsþörf verður að viðkomandi nær ekki að fara á salerni í tæka tíð. „Talað er um að í þessum tilvikum sé blaðran ofvirk eða óróleg. Ekki er alveg vitað um orsökina og er þetta vandamál að finna hjá öllum aldursþópum.“ Þriðja tegundin af þvaggleka, blandaður þvaggleki, er blanda af áreynslu- og bráðaþvaggleka.

Þvaggleki er hægt að meðhöndla á ýmsa vegu. Hildur nefnir að grindarbotnsæfingar styrki vöðvana í grindarbotninum og því ættu allar konur að huga að því að gera grindarbotnsæfingar reglulega. Bæði til að fyrirbyggja þvaggleki og meðhöndla hann. Einnig er hægt að meðhöndla þvaggleki með blöðrustjórnum, raförvun, lyfjum og aðgerð. Meðhöndlunin fer eftir tegund og alvarleika að sögn Hildar.

Þvaggleki er mikið feimnismál á meðal kvenna og oft ekki eitt-hvað sem rætt er um í vinkvennahópum. „Svo virðist einnig vera að konur eigi erfitt með að bera þetta vandamál upp við heilbrigðisstarfsfólk. Allt of fáar konur ræða um þetta vandamál sem leiðir til þess að þær fá ekki rétta meðferð,“ segir Hildur og bætir við að þvaggleki geti skert lífsgæði verulega. „Þvaggleki hefur mismikil áhrif á daglegt líf kvenna og andlega líðan. Hjá sumum konum er þvaggleki meiri háttar vandamál á meðan aðrar takast á við



Hildur Sólveig Ragnarsdóttir segir þvaggleki geta byrjað hvenær sem er. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Gott aðgengi að þvaglekavörum er mjög mikilvægt.



Bindin eru sérlega rakadræg og breyta vökva í gel.

Helstu kostirnir við Discreet:

- Tvöföld hliðarvörn
- Lyktin læsist inni
- Extra rakadræg miðja breytir vökva í gel
- Fyrirferðarminni þvaglekavörur
- Gott aðgengi að vörum

Hvað er Always Discreet?

- Bindu og buxur sérstaklega hannaðar fyrir konur með þvaglekavandamál
- Bindu og buxur með nýja tækni, þorna fyrir og læsta lykt

Af hverju Always Discreet?

- Stór og vaxandi markaður
- Opnari umræða um vandamálið minna tabú
- Fólk leitar frekari lausna
- Konur þekkja Always og treysta því merki

» Always hefur sett á markað nýja vörulínu, Always Discreet, sem samanstendur af bindum og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál.

hann með lítilli fyrirhöfn.“

Það getur verið mikil hjálp í því að þvaglekavörur fái sem víðast og aðgengið sé sem best. „Always Discreet vörurnar eru í svipuðum pakkningum og venjuleg dömubindi en eru sérstaklega hönnuð til að taka við þvagi,“ segir Hildur. „Þannig eru þær ekki aðgreindar frá öðrum vörum og ætti auknið aðgengi að hjálpa til við að opna

umræðuna um þetta vandamál. Þvaglekavörur geta stuðlað að betri lífsgæðum hjá konum sem glíma við þvaggleki.“

Sérhannað fyrir þvaggleki

Always vörumerkið þekkja flestir sem leiðandi merki í dömubindum. Always hefur sett á markað nýja vörulínu Always Discreet sem samanstendur af bindum

og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál. Þessi vörulína er fánleg í helstu apótekum og stórmörkuðum landsins.

Við framleiðslu á vörum voru þvaglekavandamál skoðuð til hlitar til að koma með vöru sem uppfyllti kröfur og bætti við því sem vantaði í það úrval af vörum sem þegar voru fánlegar.

Öruggar þvaglekavörur

Hlæðu, hoppaðu, hóstaðu og hnerraðu áhyggjulaus!



Extra rakadræg



100% Lyktarvörn



Passa frábærlega



always discreet

NÝTT!



Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



Nýr Ford Transit Trend L3H3. Hátt pak. 2 x hliðarhurð. Sjálfskiptur. Fjarlægðar skynjarar. Dráttarkrökur. Verð: 4.790.000 án vsk.

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

NÝJA BÍLAHÖLLIN



VOLVO V60 d6 dísel/rafm awd summum plug in. Árgerð 2018, ekinn aðeins 9 P.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.690.000. Eins og nýr Rnr.117104.



MERCEDES-BENZ Glc 220 d 4matic. Árgerð 2017, ekinn 64 P.KM, dísel, sjálfskiptur 9 girar. Verð 5.990.000. Umboðsbíll 1 eigandi Rnr.117123.



BMW X6 xdrive30d m-tech. Árgerð 2015, ekinn 68 P.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 8.990.000. umboðsbíll mjög vel útbúinn Rnr.115421.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-PRIF 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.

Garðyrkja



JÓLATRÉ Í POTTI

Skógræktarfélag Mosfellsbæjar er að selja lifandi jólatré í potti og tröpputré. Tilvalið til skreytinga utandyra fyrir jólin. www.skogmos.is - sími: 867-2516

Málarar

VIÐHALDSTAK EHF.

Getum bætt við okkur innanhús málu. Erum einnig að bóka málninga-steypu og múrviðgerðir fyrir næsta vor. Öll tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sími 697-4650.

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningaráþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggjilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

www.yakovswell.net

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

www.yakovswell.net

Fyrirtæki til sölu

Heildsölufyrirtæki sem selur sportvörur og fleira er til sölu. Fyrirtækið er í eigin húsnæði og er tilbúið að leiga væntanlegum kaupanda húsnæði á hagstæðu verði. Fyrirtækið býður upp á mikla möguleika, er með umboð fyrir heimsþekkt vörumerki og góðan aðgang að framleiðendum í Asíu og víðar. Þessi rekstur myndi henta mjög vel fyrir samstæð hjón.

Þeir sem áhuga hafa vinsamlegast sendið upplýsingar á netfangið smaar@frettabladid.is fyrir 30.nóvember merkt „Spennandi fyrirtæki“

Leitum að öflugum sölumanni

Óska eftir öflugum sölumanni til starfa hjá heildsölufyrirtæki, sem selur allskonar sportvörur og vörur fyrir ferðamenn. Væntanlegur sölumaður þarf að geta unnið sjálfstætt. Möguleikar eru að réttur aðili geti fengið reksturinn keyptan og tekið við rekstrinum á næsta ári. Við erum tilbúnir að leigja húsnæði fyrirtækisins á hagstæðu verði.

Þeir sem áhuga hafa tilgreini aldur og fyrri störf í umsókn sinni sem þeir senda á netfangið smaar@frettabladid.is fyrir 26. nóvember, merkt „Öflugur sölumaður“

Húsbílar á stórlækkuðu verði!



Til sölu Fiat Carado dies-el 2015 ekinn 145 þ km 6 gíra. 2 manna glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa. Verð 4.990.000 verð nú 3.490.000 Staðgreitt



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll árg 2015 ekinn 181 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 verð 5.490.000 verð nú 4.290.000 Staðgreitt



Fiat Hobby húsbíll 2.3diesel árg 2017 ekinn 103þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 Verð 8.900.000 nú aðeins 6.990.000. Staðgr. Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður. (smá tjón er á bílnum)



Hobby Optima T65HFL diesel ekinn 55 þ km árgerð 2018 6 gíra. 4 manna glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa. verð 11.490.000 verð nú 8.990.000 Staðgreitt



Til sölu Fiat Carado húsbíll 464 diesel árg 2016 ekinn 103 þ km 6 gíra 6 manna með hjónarúmi afturí glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa verð 7.990.000 verð nú 6.490.000 Staðgreitt



Til sölu Fiat Hobby húsbíll A70GM diesel árg 2018 ekinn 46 þ km 6 gíra 6 manna með hjónarúmi afturí glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa verð 9.990.000 verð nú 8.990.000 Staðgreitt



Til sölu Fiat Hobby húsbíll A65GM diesel árg 2018 ekinn 46 þ km 6 gíra 6 manna með kauju afturí glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa verð 9.990.000 verð nú 8.990.000 Staðgreitt



Til sölu Fiat Carado húsbíll 461 diesel árg 2016 ekinn 83 þ km 6 gíra 6 manna með hjónarúmi afturí glæsilegur bíll í alla staði með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa verð 7.990.000 verð nú 6.790.000 Staðgreitt



Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll árg 2011, ekinn ca 160 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. Verð 3.990.000.- verð nú 2.990.000. Staðgreitt

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

Möguleiki á allt að 100% láni.

Vinsamlegast hringið í síma 7767600 til að bóka skoðun.



Við erum á facebook, þar má sjá fleiri myndir <https://www.facebook.com/tcithjonusta/>



gummi@tci.is

Húsviðhald



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FIÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

HÚSAVIÐGERÐIR.

Smiðavinna-múrvinna-málningarvinna ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna. Reynsla og fagleg vinnubrögð.

Upplýsingar í síma: 767-7230 eða netfang xaxols22@inbox.lv

Byggingaviðhald

Pantaðu ókeypis ástandsmat byggingaviðhald@gmail.com eða hringdu í 690 9018

HÚSGAGNASMIÐUR GETUR BÆTT VIÐ SIG VERKEFNUM.

Tek að mér allskonar smíðaverkefni innan sem utanhúss hvort sem það eru breytingar eða uppsetning á innréttingum, hurðum, milliveggjum, gólfefnum, gluggum eða hvað sem þig vantar að láta gera. Ekkert verk er of lítið.

Vönduð vinnubrögð.

Upplýsingar í síma 626-1514



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

VANTAR ÞIG SMÍÐI,

MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctur byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða manninn@hotmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



ISLÆNSK FRAMLÆIÐSLA FYRIR ISLÆNSKT VEÐURFAR
3ja ára
Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan 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.



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

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Geymslúhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar óskar eftir að ráða vélvirkja, bífvélvirkja eða vanan mann í málmsmíði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

MARKAÐURINN

Fyrst og fremst viðskiptafréttir



Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

job

Finnum draumastarfið saman



Erum við að leita að þér?

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

VIÐHALD FYRIR HÚSFÉLÖG ER KOMINN TÍMI Á VIÐHALD?

- Gluggar og gler
- Klæðningar
- Inni- og útihurðir
- Svalalokanir
- Rennur og niðurföll
- Þök og þakkantar

Veldu skipulag og fáðu betri þjónustu. Erum byrjuð að bóka á 2020.

HAFÐU SAMBAND

8 59 59 00 | hushus@hushus.is | www.hushus.is



Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg.

8 prógröm.

Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.

Hámarks hraði 14 km/klst.

Stærð brautar: 42x115 sm.

Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.

Bíldshöfða 16, Rvk.



Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Gardabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500,-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



LED leiðiskrossar



• Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagn.

• Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is