

HEILSHEIM

LAUGARDAGUR 30. NÓVEMBER 2019

Helgin



Helga Möller söngkona og flugfreyja fær mjög oft hrós fyrir unlegt útlit sitt en hún mælir með KOLLAGEN húðvörnum frá COLWAY. MYND/GASSI

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**



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

Varð ástfangin af kollagen húðvörnum

Helga Möller, söngkona og flugfreyja, varð strax ástfangin af KOLLAGEN húðvörnum frá COLWAY en hún hefur notað þær í nokkur ár. „Ég fæ oft að heyra að ég líti út fyrir að vera töluvert yngri en ég er og þakka það bæði góðum genum, heilbrigðum lífsstíl og þessum frábæru vörum frá COLWAY,“ segir Helga sem mælir heilshugar með kollagenvörnum. ➔2

Framhald á síðu 2 →

Helga Möller situr aldrei auðum höndum. Hún starfar sem flugfreyja hjá Icelandair og syngur þess á milli, enda elskar hún að syngja og hefur alla tíð gert það. „Fram undan er mikill annatími hjá mér því nú byrja jólahlaðborðin. Ég verð að syngja á jólahlaðborði Bryggjunnar í Grindavík og á fleiri viðburðum á adventunni og fram að jolum. Ég er líka nýbyrjuð að fljúga aftur eftir mjaðmaliðskipti sem ég fór í, á Klínikinni, og er hægt og bitandi að fá mitt fyrra líf og hreyfigetu aftur.“

Ég er bara ég

„Ég hef alla tíð hugsað mjög vel um sjálfa mig og vil vera í góðu formi en læt ekki blekkjast af útlitsdýrkuninni sem viðgengst í þjóðfélaginu. Ég nenni ekki þessum endalausum kúrum og reyni að borða hollt og hreyfa mig reglulega. Ég geng mikið og kys að hreyfa mig aðallega í vatni. Svefninn er lykilatriði hjá mér og ég passa vel upp á hann. Ég rokka aðeins í vigtinni, hef kannski aldrei verið mjög grónn en tek mig alltaf á ef vigtin fer að stiga upp á við. Ég detoxa reglulega sem hefur gert mér mjög gott, bæði líkamlega sem og andlega. Það er allra meina bót og hefur mjög góð áhrif á húðina og hárið og almenna vellíðan. Ég er bara „ég“ og er mjög sátt við sjálfa mig.“

Vörur sem henta mér vel

„Ég kynntist KOLLAGEN húðvörnum frá COLWAY fyrir nokkrum árum og varð strax ástfangin af þeim eftir fyrstu stroku. Ég hef notað kollagenið bæði á andlitíð og líka á líkamann og er núna

„Ég varð strax ástfangin af KOLLAGEN húðvörnum og mæli heilsugar með þeim.“



Ég hef alla tíð hugsað mjög vel um sjálfa mig og vil vera í góðu formi en læt ekki blekkjast af útlitsdýrkuninni sem viðgengst í þjóðfélaginu, segir söngkonan Helga Möller.

MYND/GASSI



KOLLAGEN húðvörnur eru allar tilvaldar í jólapakkann bæði einar sér, tvær eða þrjár saman eða glæsilega hvíta snyrtitaskan full af KOLLAGEN húðvörum.



Blue Diamond línan frá COLWAY er tilvalin jólagjöf.

að nota Blue Diamond kollagen andlitskremið og Blue Diamond kornamaskann ásamt augnkreminu sem mér líkar mjög vel við. Í kjölfar mjaðmaliðskiptanna er ég að byrja að taka inn COLVITA kollagenhyllkin frá COLWAY því kollagenið er einnig talið hafa mjög góð áhrif á alla liðheilsu, stíðleika og liðverki.

Þessar vörur henta mér mjög vel og ég mæli heilshugar með þeim. Margar vinkonur mínar nota vörurnar og eru mjög ánægðar með þær,“ segir Helga.

Kollagen – Það besta fyrir húðina

Eitt það besta sem við getum gert fyrir húðina okkar er að bera á hana KOLLAGEN. Ástæðan fyrir því er sú að KOLLAGEN er það efni sem líkaminn framleiðir sjálfur en minnkar framleiðslu á því upp úr 25 ára aldri og því fara þessar finu línur og hrukkur að myndast ásamt því að húðin fer einnig að missa stinnleika sinn. Einnig gerir KOLLAGENIÐ húðina svo mjúka og fallega,“ segir Sigrún Kjartansdóttir heilsuráðgjafi.

Kollagen beint á húðina

„Með því að bera KOLLAGENIÐ beint á húðina og á þá staði sem okkur finnst vera farnir að láta á sjá, náum við vinna gegn þessari náttúrlegu öldrun húðarinnar sem fylgir aldrinum og minnkandi framleiðslu kollagensins í líkam-



COLWAY framleiðir hágæða bæti-efni sem inniheldur KOLLAGEN og hefur mjög góð áhrif á húðina, hárið og neglurnar.

anum. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir hana stinnari, fallettri og teygjanlegri, gefur henni góða næringu og raka og vinnur

gegn finum línunum og hrukkum. Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina. Einnig mæli ég með inntöku á KOLLAGENI, því það er talið hjálpa heilmikið til hvað varðar húðina ásamt því að vinna gegn stíðleika og liðverkjum,“ segir Sigrún.

Frábærar vörur í jólapakka

„Það er fátt skemmtilegra en að fá jólagjöf sem maður getur notað fyrir sjálfan sig og lætur manni líða vel og líta betur út.“

KOLLAGEN húðvörurnar eru allar tilvaldar í jólapakkann bæði einar og sér, tvær eða þrjár saman eða glæsilega hvíta snyrtitaskan full af KOLLAGEN húðvörum. Hægt er að velja hvaða vörur sem er í töskuna,“ greinir Sigrún frá.

Hágæða bæti-efni fyrir húð, hár og liði

„COLWAY framleiðir einnig hágæða bæti-efni sem inniheldur KOLLAGEN og hefur mjög góð áhrif á húðina, hárið og neglurnar. KOLLAGEN hefur einnig virkað mjög vel á allan stíðleika og liðverki og bætt liðheilsu margra Íslendinga heilmikið. Bæti-efnin sem við seljum á Íslandi frá COLWAY eru kollagenhyllki sem heita COLVITA og Astaxanthin sem heitir AXANTA.“

Söluastaðir: Apótek Garðabæjar, Apótek MOS, Apótekarinn í Mjódd, Apótekið, Heilsuhúsið, Heilsuver, Lyf og heilsa, Lyfja, Lyfjaver, Lyfsalinn í Glæsibæ, Urðarapótek, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is.



Sigrún Kjartansdóttir heilsuráðgjafi.

MYND/ODDVAR HARTARSON



COLWAY býður upp á heila húðvörulínu og innhalda allar vörurnar KOLLAGEN.



Fær líkami þinn allt sem þarf?

Vegan Health munnúði frá Better You er samsettur úr D-vítamíni og jöði ásamt B12 og járni fyrir þá sem eiga erfitt með upptöku þess úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Neyslumynstur okkar tekur stöðugum breytingum og hefur neysla jurtafæðis á kostnað dýraafurða aukist töluvert. Fæði án allra dýraafurða getur verið afar heilsusamlegt en þó þarf að huga sérstaklega að ákveðnum næringarefnum sem gæti skort í þess háttar fæði. Í flestum tilfellum geta grænkerar uppfyllt næringarþörf sína en nauðsynlegt er að kynna sér vel hvaða annmarka þetta fæði getur haft með tilliti til þarfa líkamans.

Grænmetisætur/vegan

Þeir sem sneiða hjá öllum dýraafurðum þurfa að hafa augun sérstaklega vel opin fyrir því að fæðan innihaldi nægilegt magn af próteinum, járni, sinki, kalki, jöði, B12 vítamíni og D-vítamíni. D-vítamín þurfa allir að taka inn sem bætiefni, alltaf, en hin efnin má finna í ýmsum matvælum, hvort sem það er hluti af náttúrulegu innihaldi vörunnar eða viðbætt. Hvað prótein varðar þá finnast þau í flestum fæðuflokkum en mælt er með því að baunir, sem eru afar próteinríkar, séu notaðar í jurtafæðinu í svipuðum mæli og kjöt og fiskur eru í blönduðu fæði.

B12-vítamínskortur

Fjöldi fólks sem borðar matvæli úr öllum fæðuflokkum tekur ekki upp lágmarksmagn af því B12 og járni sem nauðsynlegt er til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi. Skortur á B12 getur verið vegna einhæfrar fæðu eða vegna þess að líkaminn getur ekki unnið það úr fæðunni. Þetta er það vítamín sem flesta skortir á efri árum og er það oftast vegna skorts á efninu „intrinsic factor“ sem er mikilvægt prótein, framleitt í maganum og sér um upptöku á þessu lífsnauðsynlega vítamíni. Það þýðir að þó svo að við borðum dýraafurðir eða tókum vítamínpillur, verður upptakan engin og við lendum í skorti.

Einkenni járnskorts

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir u.þ.b. 25 prósent jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi yfir:

- Orkuleysi
- Svimi og slappleiki



Grænmeti er orðið fyrirferðameira í fæðuvali fólks en áður.

➤ Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir um það bil 25 prósent jarðarbúa.



Valið **BESTA NÝJA BÆTIEFNID á Natural & Organics í London 2019.** Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdómar eða aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu). Frásög getur líka verið lélegt af ýmsum ástæðum en svo eru líka margir sem fá ekki nóg af járnríkum mat eins og rauðrófum, rauðu kjöti, grænu grænmeti, baunum, hnetum, fræjum og fleiru.

Vissir þú að

Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf m.a. járn, B12-vítamín og fólínsýru en ef skortur er á einhverju þessara efna, minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna. Við þetta minnkar flutningsgeta þeirra á súrefni um líkamann og frumurnar tapa orku sem getur valdið ýmsum líkamlegum kvillum.

- Hjartsláttartruflanir
- Fól húð
- Andþyngsli
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Hand- og fót kuldi

Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdómar eða aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu). Frásög getur líka verið lélegt af ýmsum ástæðum en svo eru líka margir sem fá ekki nóg af járnríkum mat eins og rauðrófum, rauðu kjöti, grænu grænmeti, baunum, hnetum, fræjum og fleiru.

Gott er að hafa í huga að til að frásoga járn úr fæðunni, hjálpar til að taka inn C-vítamín þar sem það eykur frásög. Að sama skapi skal forðast mjólkurvörur þar sem þær hindra eða draga verulega úr upptöku.

Joðskortur og skjaldkirtill

Vegna breytts mataræðis er í fyrsta sinn farinn að mælast joðskortur á Íslandi og er það fyrst og fremst rakið til samdráttar á neyslu mjólkurvara og fisks. Joðskortur getur verið mjög alvarlegur og hjá börnum getur hann valdið þroskaþerðingu. Joðið hefur helst áhrif á skjaldkirtilsvirkni og eru helstu einkenni skorts þreyta, aukin þyngd og aukni næmi fyrir kulda svo dæmi sé tekið. Það eru ekki til margar joðuppsprettur svo að það getur verið nauðsynlegt að fá það úr bætiefnum, sérstaklega ef neysla á mjólkurvörum og fiski er undir útgefnum ráðleggingum um mataræði.

Vegan Health frá Better You

Vegan Health er fyrsti munnúði sinnar tegundar í heiminum en með honum fer öll upptaka gegnum slímhúð í munni, magaótt verða engin og hámarksupptaka er tryggð. Þessi blanda inniheldur:

- D3-vítamín (vegan)
- B12 (methylcobalamin og adenosylcobalamin)
- Járn
- Joð

Fjórir údar daglega gefa 5 mg af járni, 3000 ae af D-vítamíni, 6 µg af B12 og 150 µg af jöði. Vegan Health hentar öllum, einnig á meðgöngu.

Hvítari tennur – bjartara bros

NuPearl®32x Advanced Teeth Whitening er sérlega auðvelt í notkun.

Mjúkur sílikon gómur, Led ljós, hvíttunarefni og hvíttunarpenni saman í kassa og svo er hægt að kaupa áfyllingar

Náttúruleg innihaldsefni og jurtir.

- Getur hvíttað um allt að 8 tóna
- Lýsir bletti á tönnum sem myndast með árunum v/kaffidrykkju, reykinga, vins ofl.
- Öruggt fyrir glerunginn og extra milt vegna náttúrulegra innihaldsefna og jurta.
- Hentar einnig viðkvæmum tönnum
- Mælt með af tannlæknum
- Inniheldur ekki: latex, parabena, súlföt, natrium flúoríð, Triclosan, PEG/PPG, Salicylate, gervi litar- eða bragðefni og glúten.



Söluastaðir: Flest apótek & Fjarðarkaupa.

Gómsætt, gott og girnilegt á gottimatinn.is

Vikumatseðlar og vinsælar uppskriftir á nýrri og endurbættri heimasíðu.

Ertu alltaf að elda sömu réttina og langar að prófa eitthvað nýtt? Vantar þig hugmyndir og innblástur að góðum mat sem hentar stórum sem smáum? Ertu ástríðukokkur og leggur mikið á þig til að finna nýjar og spennandi uppskriftir? Heimsókn á vefsíðu Gott í matinn er í öllum tilvikum góður staður til að byrja á, en þar er að finna stærsta uppskriftasafn landsins og í hverri viku bætast nýjar við. Á síðunni er að finna yfir 1.000 uppskriftir af ýmsum toga og má þar nefna kjúklinga- og saumaklúbbsrétti, brauð- og smákökuuppskriftir,

» Allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi á stærstu og skemmtilegustu uppskriftasíðu landsins.

osta- og eftirréttahugmyndir og uppskriftir fyrir hin ýmsu tilefni á borð við jól og afmæli.

Þú getur unnið Kitchenaid hrærivél

Gottimatinn.is fékk hressilega andlitslyftingu í októbermánuði og er óhætt að segja að vel hafi tekist til og þykir nýja síðan sérstaklega notendavæn í bæði snjalltækjum og borðtölvum. Af þessu tilefni hefur Gott í matinn efnt til leiks þar sem einn heppinn netklúbbsfélagi getur unnið Kitchenaid hrærivél en skráðir félagar fá sent fréttabréf tvisvar í



Það eru yfir eitt þúsund uppskriftir á síðunni gottimatinn.is og úr mörgum frábærum réttum að velja.

mánuði með girnilegum og góm-sætum uppskriftum.

Hugmyndir fyrir vikumatseðilinn

Það hentar mörgum að útbúa vikumatseðil og kaupa inn samkvæmt honum, en slíkt getur sparað folki búðarferðir

og peninga í leiðinni en á sama tíma getur það hjálpað okkur að festast ekki í því sama viku eftir viku. Á forsiðu gottimatinn.is er að finna hugmynd að vikumatseðli sem hægt er að styðjast við og sækja innblástur í en þar er leitast við að hafa einfaldar, fjölbreyttar og umfram allt góðar

uppskriftir í aðalhlutverki.

Til hátíðarbrigða læðast svo inn uppskriftir að ljúffengum eftirréttum og sætum kökum, en auðvitað snýst mataræði og matseld um að finna hinn gullna meðalveg og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi á nýrri og endurbættri heimasíðu, gottimatinn.is.

Marengstertur alltaf vinsælastar

Anna Björk Eðvarðsdóttir, formaður Hringingsins, segir alla velkomna í kökukaffi Hringingsins sem fram fer í Hörpu á sunnudaginn.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiser@frettabladid.is



Þetta er árlegt jólakaffi og happdrætti sem Hringurinn er með núna í Hörpu fyrsta desember, þetta er búid að vera samfleytt í vel rúm 40 ár, alveg óslitið, alltaf á fyrsta sunnudag í adventu,“ segir Anna. „Ég held að þetta sé fimmta eða sjötta árið sem við höldum þetta í Hörpu.“

Anna segir þennan viðburð, ásamt öðrum, þýðingarmikinn fyrir starfsemi félagsins. „Þetta er ein af okkar 5-6 stærstu fjárföflunum. Við erum að líka að selja jólakort og jólanætur, það er nýtt hjá okkur. Síðan er það jólabasarinn sem er alltaf fyrsta sunnudaginn í nóvember. Síðan er það Reykjavíkurmaraþonið og svo veitingastofan niðri á Barnaspítala, þetta eru okkar stóru fjáraflanir. Svo erum við náttúrulega með minningarkort líka. Þetta eru okkar helstu tekjulíðir.“

Konur á öllum aldri

Félagið er fjölmennt og eru meðlimir á öllum aldri. „Við erum eiginlega alveg að fylla fjórða hundradíð, rétt tæplega fjögur hundruð konur. Þær eru nokkrar sem eru komnar yfir níurtt og eru starfandi ennþá.

Þær eru mjög duglegar. Svo eru nokkrar sem eru rúmlega tvítugar. Og það er gaman að segja frá því að ein stjórnarkonan var nú að eiga barn, bara í síðasta mánuði.

En ég myndi segja að meðalaldurinn væri um 55 til 60 ára.“

Þá er afmæli handan við hornið og segir Anna að nýjar konur bætist við hvert ár. „Félagið er að halda upp á 116 ára afmælið sitt núna í janúar þannig að þetta er eitt af elstu kvenfélögum landsins. Við tökum alltaf inn nýjar konur á fyrsta félagsfundi í október. Í fyrra komu 23 konur í félagið, þær voru rúmlega tíu núna. Þannig að það er alltaf ásókn í félagið og við erum voðalega glaðar með það, að fá inn nýjar konur í félagið. Það kemur alltaf ferskur andi og nýtt blóð með nýju fólki.“

Aðspurð hvort karlmenn hafi einhvern tíma sóst eftir inngöngu svarar Anna: „Ekki af neinni alvöru,“ og hlær. „Það er bara einn herra sem er heiðursfélagi í Hringnum og það er hann Ásgeir Haraldsson, yfirlæknir á Barnaspítalanum.“

Árleg gæðastund hjá mörgum fjölskyldum

„Hjá mörgum fjölskyldum er þetta hefð, að hittast á jólakaffinu, af því að þetta er fyrsta adventuhelgin og sunnudagur í adventu. Þá koma fjölskyldur saman, gleðjast og styrkja gott málefni. Þetta er svo skemmtilegt, jólasveinarnir koma í heimsókn og listamenn koma og gefa vinnuna sína en það eru yfirleitt mjög góð skemmtatriði. Heimabakaðar hnallþórir eins og enginn hefur séð áður og svo er það happdrættið, en það eru barnalæknarnir frá Barnaspítalanum sem ganga um og selja happdrættismiðana sem er virkilega skemmtileg hefð líka. Krakkarnir eru alveg rosalega ánægðir með happdrættið, miðarnir seljast upp bara á fyrsta hálf tímanum. Það er ofsalega gaman að afhenda happdrættisvinninga og sjá spennuna



Anna Björk Eðvarðsdóttir, formaður Hringingsins, hvetur alla til að mæta í árlega jólakaffið í Hörpunni á sunnudaginn. MYND/UNNUR MAGNA

og gleðina í augunum á börnunum. Það er alveg ólýsanlegt.“

Það er til mikils að vinna. „Vinningshlutföllin eru mjög góð, við erum með nærri 2.500 vinninga. Það er allt frá góðri bók og upp í utanlandsferð. Þannig að það er allur gangur á því. Allur ágóðinn

af kaffisölu og happdrættisölu rennur óskiptur í Barnaspítalaskjöld Hringingsins, hver einasta króna sem kemur inn.“

Félagið safnar fyrir hinum ýmsu málefnum. „Jólakortasalan okkar er miðuð að því að safna fyrir endurnýjun á íbúðum sem Barna-

„Félagið er að halda upp á 116 ára afmælið sitt núna í janúar þannig að þetta er eitt af elstu kvenfélögum landsins.“

spítalinn á. Þær eru komnar til ára sinna og orðnar lélegar. Þetta eru íbúðir sem fólk sem býr úti á landi notar og þarf að vera með börn á spítalanum til lengri tíma. Það sem kemur inn af jólakaffinu og happdrættisölu fer í Barnaspítalaskjöldinn þar sem við veitum styrki eftir því sem beiðnir berast til okkar frá Barnaspítalanum, vökueldinni eða jafnvel skurðeildunum á Landspítalanum ef það er eitthvað sem er sérstaklega ætlað börnum. Við erum búin að veita núna á þessu ári 57 milljónir í styrki.“

Anna segir að það verði eitthvað fyrir alla, líka þau sem ekki neyti dýraafurða. „Við báðum allar þær konur sem kunna að búa til kaffibrauð fyrir vegan-fólk eða fyrir fólk með einhvers konar óþol, að gera þannig kökur og við ætlum að hafa þær á sérborði og merkja þær sérstaklega. Það eru margar konur sem eru vegan herna í Hringnum og við viljum að sjálfsögðu reyna að koma til móts við þær. Við verðum auðvitað að fylgjast með því sem er að ske og finnst það alveg sjálfsgagt.“

En hvað er vinsælast?

„Ég held að það sé fátt sem heillar jafn mikið og góð marengsterta,“ segir Anna.

Nánari upplýsingar: Húsið opnað kl. 13 og dagskráin byrjar 13.30. Verð er 2500 kr. fyrir 13 ára og eldri, 1000 kr. fyrir 6-12 ára og fritt fyrir 5 ára og yngri. Happdrættismiðinn kostar kr. 1000.

Mikilvægt að meðhöndla kvíða og svefntruflanir

Sefitide frá Florealis er eina viðurkennda lyfið við svefntruflunum og vægum kvíða sem fæst án lyfseðils á Íslandi.

Einn af hverjum þremur Íslendingum þjáist af svefnleysi og einn af hverjum sjö þjáist af langvarandi svefnleysi. Margar ástæður geta legið þar að baki eins og t.d. álag, áhyggjur, verkir, barnauppleði, vaktavinna eða sjúkdómar. Skammdegið getur einnig haft áhrif. „Margir eiga erfitt með svefn í skammdeginu, bæði vegna mikils álags í atvinnulífi og skólum á þessum árstíma og vegna breytinga á birtustigi sem geta ruglað svefninn,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknávisindum og vörustjóri hjá Florealis, en samkvæmt nýlegri rannsókn eru svefntruflanir algengar meðal þeirra sem upplifa skammdegisþunglyndi*. „Svefntruflanir hafa strax áhrif á líðan okkar og frammistöðu. Fólk finnur fyrir þreytu yfir daginn, verri einbeitingu, eirðarleysi og er ekki eins vel í stakk búid að takast



Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknávisindum og vörustjóri hjá Florealis.

á við dagleg verkefni. Langvarandi svefnskortur hefur sérstaklega slæm áhrif á heilsuna og eykur líkur á depurð, þunglyndi og kvíða. Það kemur alltaf að skuldadögum fyrr eða síðar og því mikilvægt að huga vel að svefninum og grípa fljótt inn í ef hann fer úr skorðum,“ segir Sandra.

Eina lyfið án lyfseðils við svefntruflunum og kvíða

Sefitide frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða sem fæst án lyfseðils í apótekum. Sefitide er notað til að draga úr vægum kvíða, auðvelda svefn og bæta svefn-gæði. Lyfið inniheldur útdrátt úr garðabrúðurót (Valeriana) en róandi áhrif jurtarinnar hafa lengi verið viðurkennd og staðfest í klínískum samburðarrannsóknum. „Sefitide er tekið inn að kvöldi til að hjálpa viðkomandi



að róast og sofna. Það getur dregið úr því að fólk vakni oft á nóttunni og stuðlað að samfelldum svefni. Áhrif Sefitide aukast með notkun í nokkrar vikur og það er hvorki sljógandi né ávanabindandi. Sefitide er mikilvægur valmöguleiki, má nota allt frá 12 ára aldri og er mjög aðgengilegt í apótekum landsins,“ bætir Sandra við.

Gagnlegar upplýsingar

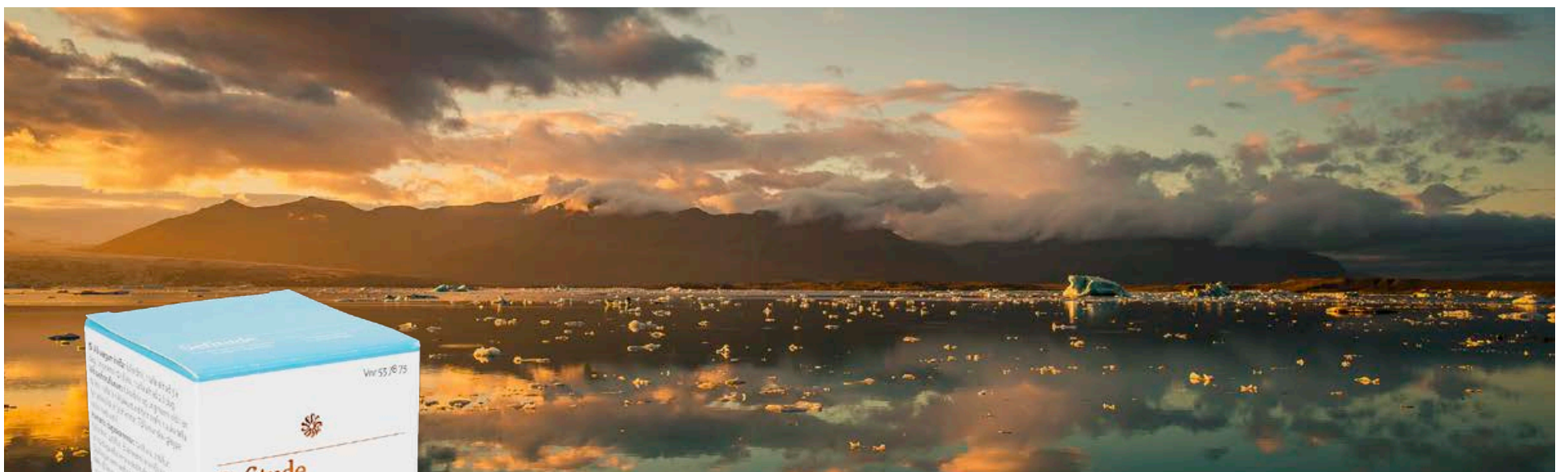
Sefitide fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag

fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Þessi kynning er unnin í samstarfi við Florealis ehf. *Sandman, N. (2016). J. Sleep. Res.,25, 612-619. DOI: 10.1111/jsr.12416



FLOREALIS



Er erfitt að sofna?

Sefitide er notað til að draga úr kvíða, bæta svefngæði og auðvelda svefn

Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Berst fyrir þá sem þurfa hjálp

MMA-bardagakappinn Justin Wren berst fyrir aðra. Hann hefur lengi hjálpað pygmýjum í Afríku og nýlega tók hann ungan dreng sem var lagður í einelti undir sinn verndarvæng.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Justin Wren er alvöru hvunn-dagshetja. Hann átti erfitt á yngri árum og sókk djúpt í þunglyndi og fíkn en hefur tekist að snúa lífinu alveg við. Nú er hann atvinnumaður í blönduðum bardagalistum og hefur helgað líf sitt góðgerðarstarfsemi.

Wren stofnaði góðgerðarsamtökin Fight for the Forgotten árið 2011, sem hafa grafið brunna fyrir þúsundir pygmýja í Kongó til að tryggja þeim aðgang að fersku drykkjarvatni, ásamt því að sjá þeim fyrir landsvæði og öðru sem þeir þurfa til að lifa mannsemandi lífi. Pygmýjar búa við mikla kúgun og eru hneptir í þrældóm og jafnvel étnir af öðrum ættbálkum í Kongó. Nýlega hófu samtökin að gera það sama fyrir pygmýja í Úganda. Samtökin hafa nú safnað yfir milljón dollurum, fjármagnað 62 brunna og keypt yfir 3.000 ekrur af landsvæði fyrir heimilislausa pygmýja.

Árið 2014 hóf Wren að berjast fyrir Bellator-bardagasamtökin og notaði tækifærið til að vekja athygli á baráttumálum sínum. Hann notar stóran hluta af tekjunum úr bardögnum þar til að styrkja starf samtakanna.

En vinna hans hafa tekið sinn toll. Wren hefur ítrekað veikt alvarlega í frumskógum Kongó og veikindin hafa dregið diðk á eftir sér. Árið 2016 var hann svo greindur með áfallastreituröskun vegna upplifunar sinnar í frumskóginum og hann fær enn martraðir um vannærðu ungbörnin sem létust í fanginu á honum.

Vissi hvernig honum leið

En Wren berst ekki bara fyrir undirmálsfólk í Afríku, hann er líka farinn að beita sér gegn einelti í eigin heimalandi. Nýlega sagði hann frá hinum 12 ára gamla Rayden Overbay sem er á einhverfurófi og heyrnarlaus á öðru eyra. Rayden hefur verið lagður í mikið og grimmilegt einelti síðustu ár og þegar myndbönd af heiftarlegu ofbeldinu sem hann varð fyrir fóru á netið ákveð Wren að gera eitt-hvað í málinu.

Wren vissi alveg hvernig Rayden leið, því hann upplifði það sama þegar hann var á þessum aldri.



Wren berst fyrir Bellator-bardagasamtökin. MYND/FIGHTFORTHEFORGOTTEN.ORG



Justin Wren stofnaði samtökin Fight for the Forgotten árið 2011 til að bæta lífsgæði kúgaðra pygmýja í Afríku. MYND/FIGHTFORTHEFORGOTTEN.ORG

Fyrir utan líkamlegu sárin skildi það eftir djúp sár á sálinni og fékk hann til að efast um hvort lífið væri þess virði að lifa.

„Ég man að fólk hló að mér,“ sagði Wren í samtali við The

Guardian. „Enginn sagði neitt eða gerði neitt. Ég man að sá sem réðst á mig labbaði bara í burtu. Það kom ekkert fyrir hann. Alveg eins og hjá Rayden.“

Wren ákvað verða sá sem hann

Rayden Overbay var boðið til í Los Angeles ásamt fjölskyldu sinni. INSTAGRAM/BIGPYGMY

fengi að vita að hann stæði ekki einn. MMA-samfélagið tók þátt af miklum krafti, sem og glímukappar úr WWE-heiminum. Stjórnur eins og Terry Crews og Sarah Silverman fylgdu svo í kjölfarið. Fljótlega ákvað sjónvarpsleikarinn A.J. Buckley að bjóða Rayden, foreldrum hans og níu ára gömlum bróður hans til Los Angeles.

Daginn eftir fékk Rayden að sjá Kyrrahafið í fyrsta sinn af ströndinni í Malibu, en þangað var hann kominn í einkatíma hjá brimbrettgæðsögnunum Laird Hamilton og Kelly Slater. Rayden féll strax fyrir hafinu, en var hræddur við að fara út í.

„Við erum vinir þínir,“ sögðu leiðbeinendurnir honum. „Við viljum deila með þér hvað sjórinn getur verið heilandi.“ Klukkutíma síðar var ekki hægt að fá Rayden til að koma upp úr.

Á síðasta degi þeirra í borginni var fjölskyldunni boðið í Disneyland, þar sem Rayden sagði við Wren í grini „ég fann tvíburabróður þinn“ þegar hann sat fyrir á mynd með Chewbacca. Loks hafði Rayden öðlast nægt sjálfstraust til tjá sig á opin og afslappaðan hátt.

Fólk hefur styrkt fjölskyldu Raydens í gegnum GoFundMe til að fjármagna læknskostnað og sálfræðimeðferð fyrir strákinn. Ýmis fyrirtæki hafa líka gefið fjölskyldunni föt, skó, mat og dýnur, en þau eru bláfátæk og búa í hjólhýsahverfi í Oklahoma.

Rayden fær enn myndbands-skilaboð daglega hvaðanæva úr heiminum og hann hefur meira að segja fengið aðdáendabréf.

„Rayden er ekki sami strákur og hann var fyrir tveimur mánuðum,“ sagði Wren við The Guardian. „Að sjá hann koma út úr skelinni með íþróttamönnum og svo leikurum í Los Angeles var eins og að sjá fiðrildi breiða úr vængjum sínum. Allir þeir sem hafa lagt hönd á plög hafa hjálpað niðurbrotnum dreng að sjá heiminn í nýju ljósi. Það er virkilega sérstakt.“

Peir sem hafa áhuga á að fylgjast með Wren og Rayden geta gert það á Instagram-síðu Wren, @thebigpygmy. Það er auk þess ein jákvæðasta Instagram-síða sem hægt er að finna.

JÓLA-FÓLK

Alla föstudaga fram að jólum verður Fólk Fréttablaðsins stútfullt af smákökum, kertaljósum, konfektum, mandarínnum, jólamat, jólatísku, jólasögum og jólastemningu heima og að heiman.

Vertu með í jólaskapi og komdu jólaskilaboðum þínum beint til lesenda.

Viltu þú auglýsa í mest lesna blaði landsins?

Hafðu þú samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.

Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Krakkabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur • Dufflar



Bakpokar frá Osprey

á Sótsvörtum laugardegi og mánudegi



Við stillum alla bakpoka þannig að þeir passi fullkomlega.

Kestrel 38L
Göngubakpoki
fullt verð 28.990 kr.
Sótsvert verð:
23.192 kr.

- Lífstíðarábyrgð
- Stillanlegt bak
- Hægt að breyta hliðarströppum í þverfestingar t.d. fyrir snjóþrúgur
- Brjóstól á sleða og með neyðarflautu
- Göngustafa festing
- Hámarks öndun í baki
- Flöskuvasar
- Mjaðmabelti þregist með því að toga beggja vegna
- Vasi á mjaðmabelti



20% afsláttur af öllum Osprey vörum

- Vasi í topploki
- Netavasi með lykklhengju undir topploki
- Með léttustu bakpokum í heimi
- Hægt að opna á hliðinni
- Netapoki
- Tvískipt hólf
- Lykkja fyrir ísöxi
- Svefnpokaólar

DÖMU

Kyte 36L
Göngubakpoki
fullt verð 28.990 kr.
Sótsvert verð:
23.192 kr.



Zealot 15L
Hjólabakpoki
fullt verð 18.990 kr.
Sótsvert verð:
15.192 kr.

FYRIR BÆÐI KYN



Talon 33L
Léttur göngubakpoki
fullt verð 21.990 kr.
Sótsvert verð:
17.592 kr.

HERRA



Tempest 30L
Léttur göngubakpoki
fullt verð 21.990 kr.
Sótsvert verð:
17.592 kr.

DÖMU



Aether 70L Burðarbakpoki
fullt verð 43.990 kr.
Sótsvert verð **35.192 kr.**

HERRA



Ariel 65L Burðarbakpoki
fullt verð 43.990 kr.
Sótsvert verð **35.192 kr.**

DÖMU



Transporter dufflar
fullt Verð frá 21.990 kr.
Sótsvert verð frá **17.592 kr.**



Daylite 13L Léttur bakpoki
fullt verð 9.990 kr.
Sótsvert verð **7.992 kr.**



Skipulagspokar fyrir ferðatöskuna
3 saman í pakka
fullt verð 5.190 kr.
Sótsvert verð **4.152 kr.**



Stuff Pack 18L
Léttur, pakkast vel saman
fullt verð 5.490 kr.
Sótsvert verð **4.392 kr.**



Farpoint 55L Heimsreisubakpoki
fullt verð 28.990 kr.
Sótsvert verð **23.192 kr.**

HERRA



Fairview 55L Heimsreisubakpoki
fullt verð 28.990 kr.
Sótsvert verð **23.192 kr.**

DÖMU



Daylite Waist
Mittistaska
fullt verð 6.490 kr.
Sótsvert verð **5.192 kr.**

Opnunartími:
virka daga 10 - 18
í dag laugarð. 11-15



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi sími: 571 1020 • www.ggsport.is

20% afsláttur af öllum vörum
nema AKU gönguskóm og þurrköllum

Kvikmyndir eftir konur frá flestöllum heimshornum

María Lea Ævarsdóttir eða Lea eins og hún er alltaf kölluð, kom heim úr kvikmyndanámi frá LA og var með þann draum að stofna femíníska kvikmyndahátíð. Draumurinn er nú orðinn að veruleika. RVK Feminist Film Festival verður haldin í janúar en kynning verður á Hótel Marina í dag.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sdragudrun@frettabladid.is



Á hátíðinni sem kallast RVK Feminist Film Festival verða eingöngu sýndar kvikmyndir eftir kvenkyns leikstjóra. Lea segir að boðskapur hátíðarinnar sé einfaldur, að jafna kynjahalla þegar kemur að leikstjórn kvikmynda. „Efni kvikmynda er ekki endilega femínískt, þetta er aðallega spurning um að fá sjónarhorn konu,“ segir hún.

„Ég held að konur séu oft uppteknar af því að allt þurfi að vera fullkomið og það kannski spili inn í að þær leikstýri ekki eins mikið og karlmenn. Þess vegna einmitt vantar okkur fleiri fyrirmyndir á þessu sviði. Það er ótrúlega mikilvægt fyrir ungar konur að sjá fyrirmyndir í bransanum.“

Þegar Lea kom heim úr námi fannst henni hana vanta tengslanet á Íslandi þar sem hún lærði úti. Hún fór að leita fyrir sér og komst á snöðir um Stockholm Feminist Film Festival og setti sig í samband við stjórnanda þeirrar hátíðar. „Sú hátíð er í raun fyrirmyndin að þessari hátíð sem verður haldin hér,“ segir Lea.

Lea segir að í raun sé það mannum hennar að þakka að hún hafi farið út í að halda þessa hátíð. „Hann sagði mér að kyla bara á það. Ég var líka kannski komin með sjálfstraust til þess að láta af þessu verða en hef fengið mikla hvatningu og stuðning frá fjölskyldu og vinum.“

Eins og stendur munum við sýna sjö bíómyndir í Bíói Paradís en við ákváðum nýlega að sameinast Nordisk Film Fokus sem Norræna húsið heldur. Þau ætluðu líka að sýna myndir eingöngu eftir kvenleikstjóra í ár og stungu upp á að við myndum slá þessum hátíðum saman. Það þýðir að við fáum enn fleiri myndir eftir konur svo það er virkilega gaman að



Lea segir mikilvægt að ungar konur sjái fyrirmyndir í kvikmyndabransanum. MYND/ALEXANDER HRAFN RAGNARSSON

„Ég held að konur séu oft uppteknar af því að allt þurfi að vera fullkomið og það kannski spili inn í að þær leikstýri ekki eins mikið og karlmenn.“

hafa getað sameinast þeim.“

Myndirnar sem sýndar verða í Norræna húsinu koma frá Norðurlöndunum en í Bíói Paradís verða meðal annars myndir

frá Japan, Tailandi, Póllandi og Suður-Ameríku. „Þetta eru sem sagt myndir héðan og þaðan eftir ólíkar konur frá ólíkum heimshornum,“ segir Lea. „Við eigum von á að minnsta kosti tveimur leikstjórum til landsins og mögulega fleirum í tengslum við Norræna húsið og norrænu myndirnar. Elisabet Ronaldsdóttir verður sérstakur heiðursgestur hátíðarinnar.“

Stuttmyndakeppni

Á hátíðinni sem fer fram dagana 16.-19. janúar 2020 verður ýmislegt annað í boði en hefðbundnar kvikmyndasýningar. Á Hótel Marina verður ýmiss konar dag-

skrá. Þar verður svokallað „network“ partí fyrir konur í kvikmyndabransanum til að hittast og spjalla saman. „Mögulega skapast eitthvert samstarf milli landa út frá því,“ segir Lea.

Þá verður haldin handritsmíðja sem kallast Fabúlera. „Við fáum til okkar mjög flotta konu frá Bandaríkjunum. Hún heitir Gabrielle Kelly, er handritshöfundur og vinnur hjá American Film Institute. Hún ætlar að kenna á smíðjunni.“

Einnig standa skipuleggjendur hátíðarinnar fyrir stuttmyndasamkeppni undir yfirskriftinni „Systir“. „Við veitum verðlaun fyrir bestu íslensku og bestu

Á Hótel Marina verður ýmiss konar dagskrá. Þar verður svo kallað „network“ partí fyrir konur í kvikmyndabransanum til að hittast og spjalla saman.

erlendu stuttmyndina. Verðlaunagripirnir eru búnir til af tveimur konum, Hallgerði Kötú Óðinsdóttur sem er járnsmíður og Gerðu Kristínu Lárusdóttur sem er gullsmíður. Þetta er sem sagt verðlaunagripur og hálsmen og hönnunin á þessum gripum tengist. Ég var bara að sjá gripinn um daginn og hann er mjög flottur,“ segir Lea.

Lea segir að mikill fjöldi stuttmynda hafi þegar borist í keppnina og fimm kvenna dómnefnd muni velja sigurvegarana.

Kynning á hátíðinni fer fram á Hótel Marina í dag og hefst hún klukkan 17.00. „Við höfum ekki enn getað sett upp lokadagskrá. Það er alltaf eitthvað nýtt að poppa upp en við ætlum að kynna það sem er öruggt að verði. Svo verðum við líka með nútímadansýningu, ljóðalestur og ein ætlar að syngja frumsamin lög svo það verður góð stemning,“ segir Lea.

Hún bætir því við að lokum að mikið af góðu fólki komi að hátíðinni með henni. Nara Walker er listrænn stjórnandi, Sonia Sars er samhæfingarstjóri, Marta Kolbuszewska er almennatengill og efnissmíður og Katla Gunnlaugsdóttir sér um samfélagsmiðla. Tæknimaður er Alexander Hrafn Ragnarsson og Róbert Stefánsson sér um vefstjórn ásamt því að vera grafiker.

STARFSTENGT FERÐAFRÆÐINÁM Í FERÐAMÁLASKÓLANUM Í KÓPAVOGI

ÆVINTÝRALEGUR STARFSVETTIVANGUR

Ný námsleið:

Fjarnám í ferðafræðum með þremur staðbundnum helgarlotum í janúar, febrúar og apríl.

Spennandi nám sem býður upp á fjölda nýrra tækifæra.

Innritun stendur yfir.

FERÐAMÁLASKÓLINN SÍMI: 594 4020



Menntaskólinn í Kópavogi

Hótel- og matvælskólinn
Ferðamálaskólinn og Leiðsöguskólinn



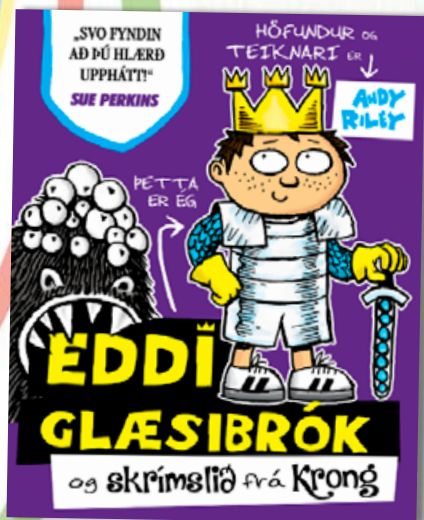
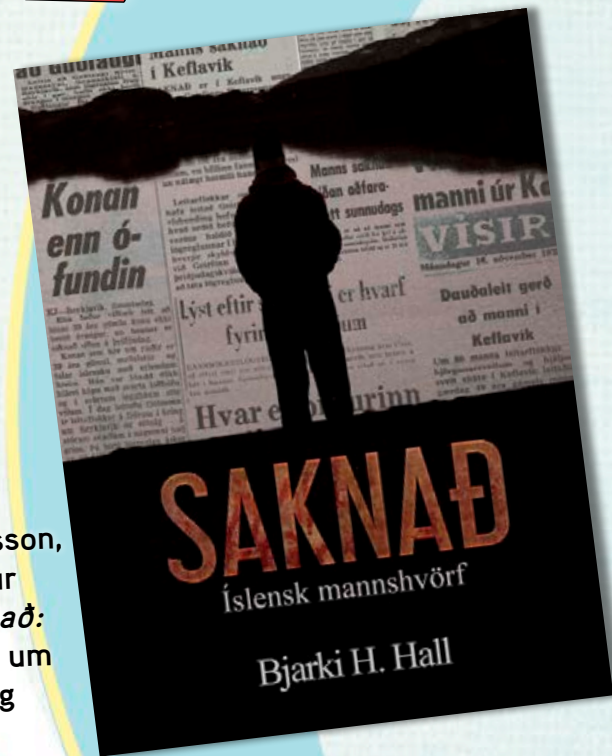
www.mk.is

BÓKAJÓL



Bók byggð á bíómyndinni Aftur til framtíðar. Matti Svifdal ferðast aftur til fortíðar með tímavél sem Doksi smíðar. Árið 1955 eru foreldrar Matta á hans aldri og Doksi hefur ekki enn fundið upp tímavélina. Allt virðist benda til þess að Matti komist ekki aftur til ársins 1985 ...

Í bók þessari birtist samantekt á íslenskum mannhvörfum. Höfundurinn, Aðaldælingurinn Bjarki Hólmgeir Halldórsson, styðst 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.



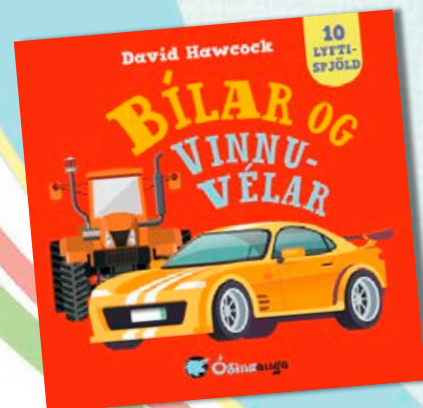
Eddi er enginn venjulegur strákur. Hann er kóngur sem situr í háseti, á sína eigin brynju og kastala með fullt af leynigöngum og ALLT. Þegar fréttir berast af RISASTÓRU OG HRÆÐILEGU skrímsli veit Eddi kóngur að hann verður að fara og berjast við það. Það veit líka illi keisarinn Núbbison sem er örugglega ekki með lúmska áætlun um hvað skal gera við skrímslið, örugglega ekki ...



Bók byggð á myndinni Karate Kid. Daníel er nýfluttur til Kaliforníu. Þar lendir hann í að vera strítt af illkvittnum krökkum. Þeir æfa karate í Kóbra Kai bardagasetri. Einn daginn kemur Hr. Míjagi Daníel til bjargar. Daníel biður Míjagi um að kenna sér Karate svo hann geti keppt við forsprakka Kóbra Kai hópsins.



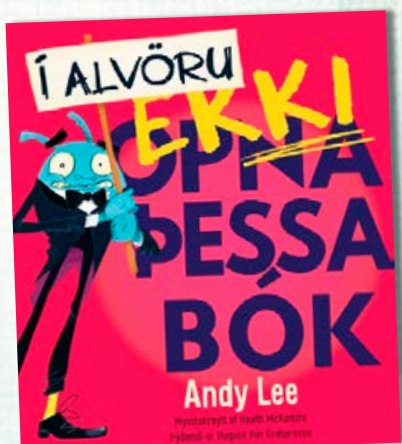
Ertu að kenna barni að kúka í koppinn? Er búið að spræna út um allt á fallega teppið í stofunni? Er haugur af kúkableyjum í ruslinu? Ekki örvænta því það hefur aldrei verið auðveldara en einmitt núna að kenna börnum að fara á koppinn.



Vönduð LYFTISPJALDABÓK. Hefur krílið þitt gaman af bílum og farartækjum? Þá er þessi bók kjörin! Fróðleikur og skemmtun á sama tíma. Helstu bílar og vinnuvélar lyftast upp úr bókinni þegar henni er flett.



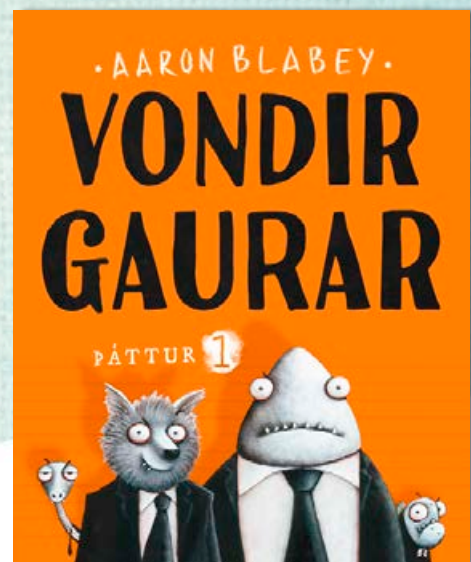
Dásamleg bók með fallegum teikningum og eftirminnilegum persónum sem leiða börn inn í heim töfrandi ævintýra.



Ekkert að sjá hér! Í alvöru, EKKI opna bókina! Láttu hana vera. Þú mátt ekki lesa hana! Í alvöru Ekki opna þessa bók er eins og fyrri tvær bækurnar í bókaflökknum frábær skemmtun fyrir börn og fullorðna.



Í hverri bók eru sex krúttlegar sögur sem kjörið er að lesa fyrir krakka á aldrinum 1-4 ára.



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 ...

Bækurnar *Karate Kid* og *Aftur til framtíðar* voru framleiddar í takmörkuðu upplagi.





Kennt verður að skera út laufabrauð í Grófinni að göngu lokinni.

Kvennaganga og laufabrauð

Söguhringur kvenna býður öllum áhugasömum konum í jólagöngu undir leiðsögn sögukvennanna Hallveigar Thorlacius og Helgu Arnalds þar sem laumast verður inn á áhuga-verða staði undir tindrandi ljósum miðborgarinnar. Sérstök áhersla verður lögð á jólasíði Íslendinga fyrr og síðar og koma Grýla, jóla-kötturinn og jólasveinarnir 13 til sögunnar.

Eftir hressandi gönguferð, sem tekur um 45 mínútur, verður farið upp á 6. hæð Borgarbókasafnsins í Grófinni, þar sem forvitnast verður um matarsíði Íslendinga á jólum gegnum tíðina. Eitt af því sem einkennir undirbúning íslenskra jóla er laufabrauð og verður listin að skera út og steikja laufabrauð kennd, en hver gestur kemur með eigið skurðarbretti.

Eftir frásögn Hallveigar og Helgu er vonast til að heyra af hátíðarhaldi þeirra sem mæta á viðburðinn og er öllum velkomid að koma með hátíðargóðgæti eða miðla á einn eða annan hátt því sem einkennir hátíðina í eigin fjölskyldum eða upprunalandi þeirra. Léttar veitingar verða í boði.

Allar nánari upplýsingar um starfsemi Söguhrings kvenna er að finna á: borgarbokasafn.is/soguhringur-kvenna og á Facebook undir Söguhringur. Lagt er af stað sunnudaginn 1. desember frá Borgarbókasafninu, Tryggvagötu 15, kl. 13.30.



Það verður nóg um að vera á Kjarvalsstöðum í dag.

Pólskt jólaföndur

Í dag verður hægt að kynna pólskum jólahæfðum og búa til jólaskraut að hætti Pólverja í jólasmiðju fyrir fjölskyldur. Smiðjan fer fram á íslensku og pólsku og er fyrir börn í fylgd með fullorðnum. Á viðburðinum, sem ber yfirskriftina „Jólin tala tungum: Pólskt jólaföndur“, mun Dariusz Górski leiða föndrið sem er opið öllum og er þátttökugjaldið 1.000 kr. á barn sem greiðist við komu og er fyrir efniskostnaði.

Viðburðurinn verður frá klukkan 13-16 á Kjarvalsstöðum en hann er hluti af innleiðingu stefnu menningar- og ferðamála-sviðs Reykjavíkurborgar um fjölbreytta menningu í borginni.

Mjög gott enchiladas frá Mexíkó

Frábær bragðmikill réttur sem er ættaður frá Mexíkó. Uppskriftin miðast við fjóra.

6 tortilla-kökur

500 g kjúklingabringur, skornar í þunna strimla

1 laukur, skorinn smátt

1 rauð paprika, skorin smátt

1 græn paprika, skorin smátt

2 hvítlauksrif, pressuð

1 tsk. paprikuduft

1 tsk. cumin

1 tsk. kóríander

250 g rifinn ostur

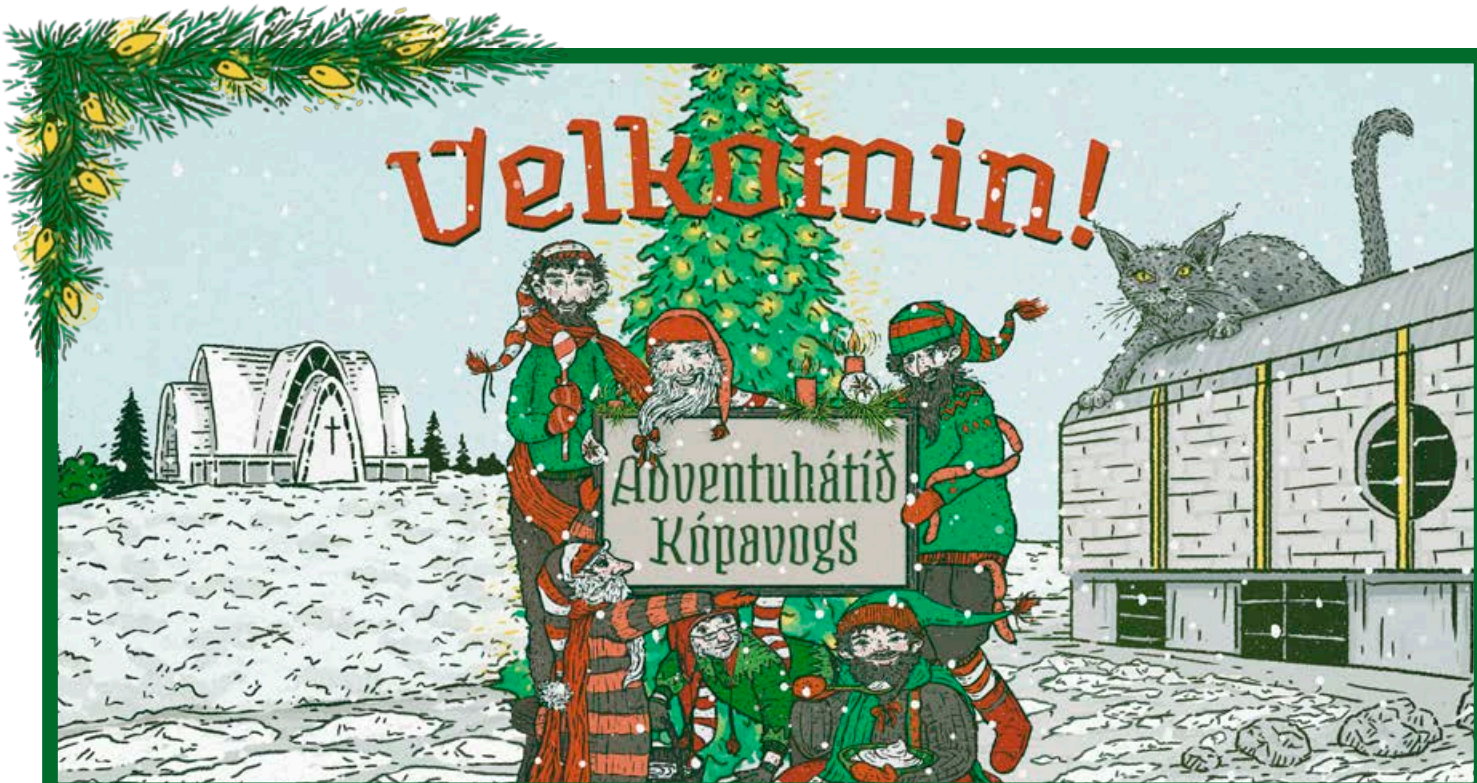
Salt, pipar og jalapeño eftir smekk

Hitið ofninn í 220°C. Bragðbætið kjúklinginn með salti og pipar og steikið í olíu. Setjið kjötið á disk og geymið. Steikið grænmetið og setjið kjötið aftur á á þönnuna þegar það er orðið mjúkt og kryddið með cumin, paprikudufti og kóríander.

Hitið tortilla-kökur á þönnu eða í ofni. Setjið kjúklingablöndu á hverja köku ásamt salsasósu, osti og jalapeño. Vefjið upp og rafið í eldfast mót. Setjið salsasósu og rifinn ost yfir og

gratinerið í heitum ofni í um það bil 10 mínútur.

Berið fram með salsasósu, guacamole, sýrðum rjóma og salati. Í þennan rétt má nota aðra gerð af kjöti eða eingöngu grænmeti.



Velkomin á aðventuhátíð Kópavogs laugardaginn 30. nóvember.
Jóladagskrá fyrir alla fjölskylduna í Menningarhúsunum í Kópavogi ásamt jólamarkaði. Jólball og skemmtun á útisvæðinu og tendrað á ljósum jólatrésins.

Dagskrá aðventuhátíðar

13:00 - 16:00 Gerðarsafn | Jólakortasmiðja og pólskt jólaskraut.

13:00 - 16:00 Bókasafn Kópavogs | Jólaskrautsskipti-markaður, gjafapokagerð og fleira.

13:00 - 16:00 Náttúrufraeðistofa | Jólátré úr myndum gesta.

13:00 - 16:00 Gjábakki | Laufabrauðsgerð og jólastemning.

14:00 - 14:40 Salurinn | Jólastepp. Jólátónleikar með

Valgerði Guðnadóttur.

15:45 - 16:00 Útisvæði | Jólasyrpa með Skólahljómsveit Kópavogs.

13:00 - 17:00 Útisvæði | Jólakofar.

16:00 - 17:00 Útisvæði | Jólaskemmtun með Sólku Sól og jólasveinum.

16:00 Útisvæði | Tendrað á ljósum jólatrés.

16:00 Midpunkt gallerí | Upplestur.

Kvennakór og Karلاكór Kópavogs, flautukór úr skólahljómsveit Kópavogs og nemendur úr Tónlistarskóla Kópavogs koma fram í Gerðarsafni og á Gjábakka.

Eftirfarandi aðilar selja varning í jólakofum:

Bjarteyjarsandur - Mariella Thayer keramikar - Rauði krossinn - Vinnustofan Ás - Pure Deli - Möndlubásinn.

Minum á fjölbreytta aðventudagskrá allan desember í Menningarhúsunum í Kópavogi.



Kópavogsbær

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ



MINI COUNTRYMAN S E PLUG-IN-HYBRID 4X4! RAFMAGN OG BENSÍN.

TILBOÐSVERÐ STGR 4.490Þ! 4.850Þ í skiptum. Sem nýr! Nýskr 5.2018! Ekinn aðeins 7 þ km! Leður/tau. 18"álfelgur, Sjálfsk, ofl. Sjá www.plugin-hybrid.is



EINN EIGANDI! TILBOÐ

HONDA HR-V ELEGANCE 2016 ekinn 34þ.km, sjálfsk, álfelgur, Akreinarvari, ofl. Tilboðsverð 2.490Þ Asett í skiptum 2.890Þ.

Bilagalleri bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

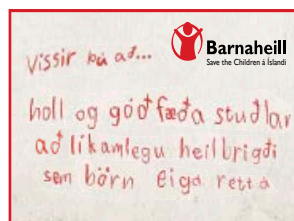
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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



Nýr Ford Transit Trend L3H2 4x4. Eigum bæði með milli hátt þak og hátt þak. 2 x hliðarhurð. Fjarlægðar skynjarar. Viðarklæðning innan. Verð frá : 5.400.000 án vsk.

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



Bílar til sölu



AUDI A6

Árg. 2005 keyrður 189þús, skoðaður 2020 sjálfskiptur, svartur með ljósu leðri, toppluga og fl. Bensíneyðsla 10-11 lítrar þéttur og flottur bill Verð 990.þús uppl. í s: 8961001



VW POLO

árgerð 2010 keyrður 227þús (lang keyrsla) beinskíptur, eyðir litlu, skoðaður 2020 og á nagladekkjum, góður bill, verð 390.þús uppl. í s: 8961001.



NISSAN QASHQAI

árgerð 2011 keyrður 273 þús, sjálfskíptur, 4x4 skoðaður 2020, eyðir litlu miða við stærð, mjög góður bill. Verð 470 þús uppl. í s: 8961001.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

Aukahlutir í bíla

KONI

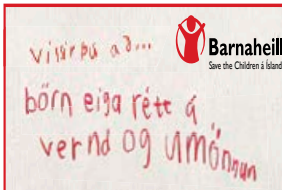


Demparar - Styrkur - Ending

- Fyrir:
- Fólksbíla
 - Jeppa
 - Vörubíla
 - Flutningabíla
 - Rútur



Vesturhrauni 3. 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000, www.aflvetar.is



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.

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

Til leigu er lítil falleg stangveiðiá í skemmtilegu landslagi á Norðurlandi vestra

Til leigu er stangveiðiáin Hallá á Skagaströnd sem ca. 18 km. fyrir utan Blönduós.

Árlegur veiðitími er á tímabilinu 20. júní-20. september ár hvert. Leyfðar eru tvær stangir og veitt er á maðk og flugu í ánni. Gamalt veiðihús er við ána.

Tilboð óskast í veiðirétt í ánni.

Heimilt er að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Tilboð óskast fyrir 31. desember 2019

Upplýsingar gefur Magnús Guðmannsson Vindhæli
Sími 841 9091/ 452 2738 gmail: vindhaeli@simnet.is

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



HLJÓMSVEITIN

Súrt og sætt

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00



SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli, pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

HÚSAVIÐGERÐIR.

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

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

Keypt & Selt

Til sölu



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



JS Ljósasmiðjan
VÉLAVERSTÆÐI SLÁTTUVÉLANA-JÓHUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

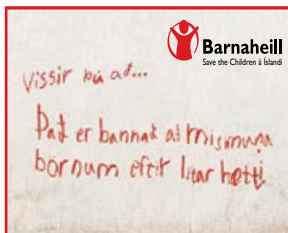
Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



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



Petta oliumálverk af Bildudal eftir Matthías Sigfússon listmálara er til sölu. Uppýsingar hjá Jóni Kr. Ólafssyni í síma 8472542.



Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

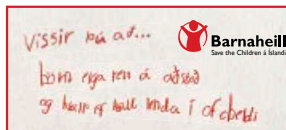
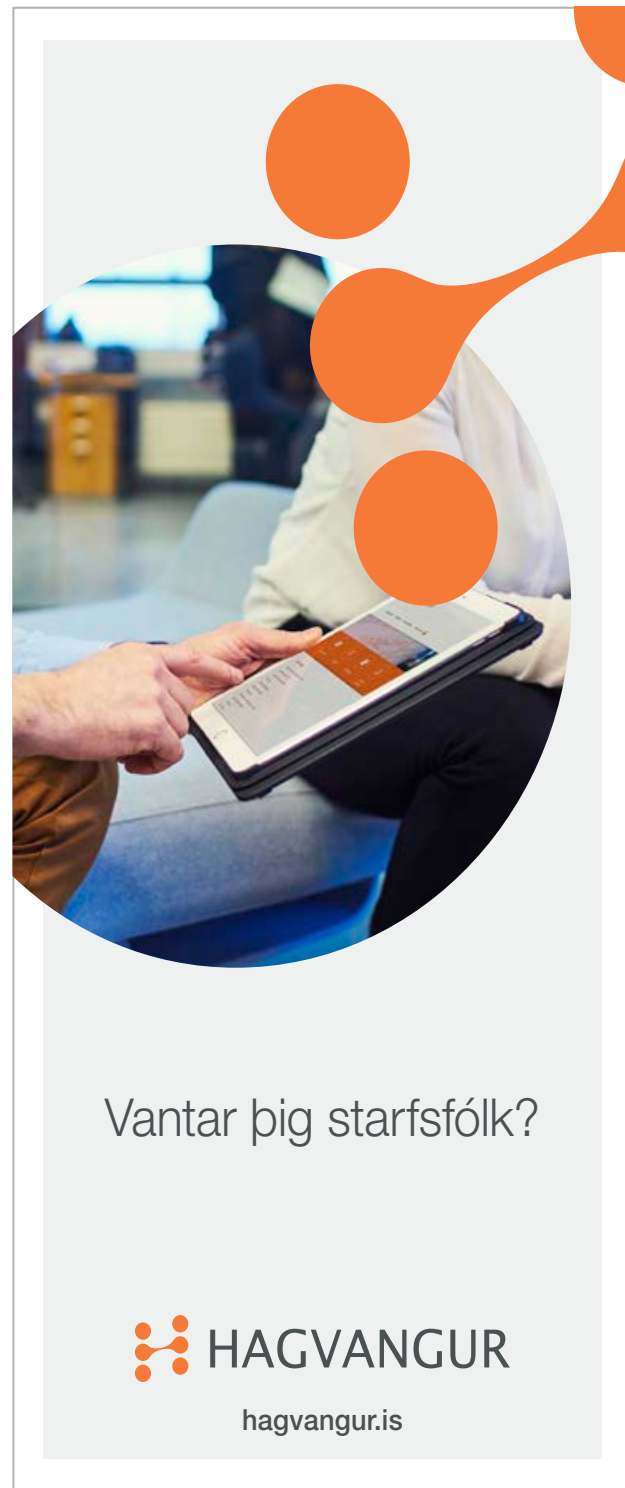
Lítið en gott herbergi til leigu í Kópavogi. Uppl. í s: 862-4230

Til leigu á höfuðborgarsvæðinu 160 fm. glæsileg 4ra herb. íbúð. Leigist í 18 mánuði eða eftir samkomulagi. Tilboð óskast. sendist á smaar@frettabladid.is merkt "leiga"

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR
hagvangur.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Alvöru græja
Hámarks þyngd notanda: 130 kg.
Halli 0 til 15%
3 hp mótör
12 prógröm
Hátalarar og MP3
Hraði 3-16 km/klst
Stærð brautar: 47x133 cm
Verð 99.000 kr.
PREKTÆKI
Bildshöfða 16
Sími: 661-1902



Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- 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



VIÐHALD FYRIR HÚSFÉLÖG
ER KOMINN TÍMI Á VIÐHALD?

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

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

HAFÐU SAMBAND
8 59 59 00 | husihus@husihus.is | www.husihus.is



Ferðaþjónustuhús
Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is



LED leiðiskrossar

- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafflaða endist um það bil í einn mánuð.

Uppýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is



Gúmmibelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is



Geymsluskúrar / gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- 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



viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ishúsið
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is