



ÞRIÐJUDAGUR 4. DESEMBER 2018

Heilsa

Jólamatur

til að taka með

Steikarveisla - 2.990 kr. á mann

Hangikjötsveisla - 3.490 kr. á mann
+ jólaforéttir



Pantanir í síma
517 3131 eða 696 5900

SJÁVARBÁRINN
SEAFOOD RESTAURANT

Sjavarbarinn – Grandagarði 9 – sjavarbarinn.is

BLUE DIAMOND
RAKAKREM OG
DEMANTS KORNAÐASKI



TILVALIÐ Í
JÓLAPAKKANN
HENNA

Fæst í apótekum og www.heilsanheim.is



Pórdís hleypur maraþon og lætur sykursýkina ekki stöðva sig. Hún segir að þvert á móti sé betra fyrir heilsuna að stunda reglulega hreyfingu. MYND/STEFÁN

Lífið breyttist

Pórdís Stella Þorsteins var á unglingsaldri þegar hún greindist með sykursýki. Hún segir reglulega hreyfingu halda blóðsykrinum í jafnvægi og hljóp maraþon í Berlín til styrktar rannsóknum á sjúkdómnum. ➔2

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL *um jólin*



**FRÁBÆR
JÓLATILBOÐ**
Komdu í heimsókn



Dunlopillo
NATURA



Öll sæti
og bak
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



BRUNSTAD
NORDIC WARMTH

Brunstad
hvíldarstóll



Öll sæti
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg
rúm



Svefn sófar í miklu úrvali og mörgum
litum. Nokkrar stærðir í boði.

CALIA
ITALIA

CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia



SITTING VISION
hvíldarstólar



Öll sæti
stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur
höfuðþúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA

BUGATTI
ITALY



RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORIÐ • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opíð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LUR
BETRI HVÍLD

Ráð til að tryggja að börn njóti jóla og áramóta

Samtökin FRÆ – Fræðsla og forvarnir eru á bak við forvarnarverkefni sem snýst um að minna fólk á að hafa hagsmuni barna að leiðarljósi yfir hátíðarnar og hlífa þeim við skaðlegum áhrifum áfengisneyslu.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Mörgum finnst það tilheyrja jólahátíðinni að neyta áfengis, en áfengisneysla getur haft neikvæð áhrif á börn, jafnvel þótt hún sé í hófi. Það er mikilvægt að tryggja börnum jákvæðar minningar af hátíðahöldunum í kringum jól og áramót og því standa forvarnarsamtökin FRÆ – Fræðsla og forvarnir fyrir verkefninu „Allsgáð: Sýnum ábyrgð og árvekni um jól og áramót“, þar sem tekin eru saman nokkur góð ráð til að hjálpa fólki að setja börnin í forgang og vera allsgáð um jólin. Ráðin er að finna á vefsíðunni allsgad.is.

„Hlutverk FRÆ er að koma á framfæri upplýsingum um forvarnir sem vitad er að hafa skilað árangri,“ segir Árni Einarsson, framkvæmdastjóri FRÆ. „Við þurfum að safna og vinna úr upplýsingum sem finnast hér innanlands og í rannsóknum sem unnar eru víða um heim og koma þeim til skila til samfélagsins.

Við komum efninu til skila með ýmsum hætti. Við stöndum fyrir

ýmsum fræðslunámskeiðum og fyrirlestrum og gefum út tímarit einu sinni á ári sem heitir Áhrif, þar sem komið er inn á ýmsa þætti sem snúa að forvarnarmálum,“ segir Árni. „Við tökum líka þátt í ýmiss konar samstarfi með forvarnarhópum og erum með nokkur forvarnarverkefni í gangi.

Fólk sem hefur alist upp við áfengisvandamál heima fyrir í æsku á oft sárar og slæmar minningar um jólahátíðahöld þar sem áfengisneysla hefur farið úr böndunum,“ segir Árni. „En jólin eru ekki síst hátíð barnanna og þetta á að vera ánægjuleg upplifun fyrir þau. Okkur fannst því ástæða til að vekja athygli á því að börn hugsa og skilja hlutina öðruvísi en fullorðnir.

Við settum því saman fimm góð ráð fyrir uppalendur með það að markmiði að tryggja börnum jákvæðar minningar og upplifun af jólahaldi og áramótageði,“ segir Árni. „Við viljum minna fólk á þá ábyrgð sem það ber gagnvart börnunum og hvað það er jákvætt að búa til frábærar minningar fyrir börnin og leyfa þeim að njóta jólahátíðarinnar í botn. Við þurfum að gera allt til að tryggja það.“

Gleðileg jól og áramót allsgáð
„Í fyrsta ráðinu er bent á að jólin og ekki síst undirbúningur þeirra er streituvaldur sem veldur mörgum fullorðnum kvíða. Þá gripa margir til áfengis til að slaka á,“ segir Árni. „En við viljum minna fólk á að missa ekki sjónar á tilefni hátíðarhaldanna og að setja börnin í forgang til að tryggja þeim góðar minningar frá hátíðahöldunum.“

Virðum rétt barna til vímu-lauss uppeldis

„Með þessu ráði viljum við minna á formlegar skyldur okkar, sem koma til dæmis fram í Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna. Okkur ber að tryggja að hagsmunir barna séu ávallt í öndvegi. Þar er meðal annars talað um rétt barna til að þroskast við bestu mögulegu aðstæður og það felur meðal annars í sér að börn eigi að njóta verndar gegn skaðlegum áhrifum áfengis,“ segir Árni. „Samfélagið verður að leyfa börnum að njóta vafans í þessum málum.“



Árni Einarsson, framkvæmdastjóri samtakanna FRÆ – Fræðsla og forvarnir, segir að forvarnarverkefnið snúist um að hjálpa fólki að tryggja börnum jákvæðar minningar af hátíðarhöldunum í kringum jól og áramót. MYND/STEFÁN

Við viljum minna fólk á þá ábyrgð sem það ber gagnvart börnunum og hvað það er jákvætt að búa til frábærar minningar fyrir börnin og leyfa þeim að njóta jólahátíðarinnar í botn.

Árni Einarsson

Börn líta áfengisneyslu öðrum augum en fullorðnir

„Það hefur komið mjög skýrt fram í rannsóknum að eitthvað sem fullorðnum finnst vera léttur gleðskapur veldur börnum oft vanlíðan,“ segir Árni. „Þau sjá að fólk breytist, en börn þurfa mikla festu og eru íhaldssöm. Það getur skapað

óöryggi hjá barni ef það finnur breytingu á foreldrum sínum, jafnvel þó ekki sé um mikla drykkju að ræða. Við fullorðna fólkið megum ekki gleyma þessu og valda börnum kvíða að óþorfu.“

Veitum óáfengt um jólin

„Þetta ráð tengist öðru verkefni sem við erum með, óáfengt.is, þar sem er hægt að fá alls konar einfaldar uppskriftir að sparilegum og bragðgóðum óáfengum drykkjum. Við fengum uppskriftir frá íslenskum kokkum og barþjónum og af netinu og bætum uppskriftum á síðuna fyrir hver jól,“ segir Árni. „Þegar fólk er að halda hátíð og vill veita vel þarf að tryggja að það séu óáfengir valkostir í boði sem eru ekki ómerkilegri en þeir áfengu, þannig að þeir sem drekka ekki af einhverjum ástæðum upplifi sig ekki sem annars flokks gesti.“

Sýnum ábyrgð og öryggi í umgengni við flugelda

„Um hver áramót verða flugelda-

slys og við viljum benda fólki á að áfengisneysla skerðir dómgreindina, þó maður finni ekki alltaf fyrir því. Það getur verið hættulegt þegar kemur að flugeldum,“ segir Árni. „Þegar rétt er staðið að notkun flugelda er það hættulítið, en það þarf lítið til til að eitthvað fari úrskeiðis þegar dómgreindin er skert.“

Gott að horfa á það jákvæða við áfengisleysi

„Mörgum þykir erfitt að halda sig frá áfengi á jólatímanum, þar sem það er oft stór hluti af hátíðahöldunum. En ég bendi þeim sem vilja ekki drekka, hvort sem það er um lengri eða skemmri tíma, á að horfa á það jákvæða og muna hvað vinnst með því að drekka ekki,“ segir Árni. „Þeir sem hafa ákveðið að hætta áfengisneyslu þurfa að muna eftir markmiðunum sem þeir hafa sett sér og einblína á þau jákvæðu áhrif sem það hefur á lífið að drekka ekki, í stað þess að hugsa bara um að forðast neikvæð áhrif drykkjunnar.“

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

JÓLAGJÖF VEIÐIMANNSINS

SKILDI ÞAÐ VERA HJÓLAJÓL



SETJUM SAMAN FLOTT FLUGUBOX
- falleg flugubox eru góð gjöf

UMPQUA eru með þeim fremstu í heiminum í hönnun og framleiðslu á töskum og hirslum fyrir fluguveiði

VERÐ FRÁ
KR 6.390,-

UMPQUA



Vöðlur, jakkar, úlpur, peysur, og margt fleira frá Wychwood og Guideline.
Flott tilboð í gangi - allt að 50% afsláttur!

Fluguhjólin frá ALFA eru augnakonfekt, troðfull af orku, og eru góð gjöf. Mikil úrval af fluguhjólum frá ALFA, Guideline, og Wychwood.

VERÐ FRÁ
KR 11.790,-



KR 32.280,-
PAKKATILBOÐ KR 49.990,-

Korkers

KORKERS
BARA ÞAÐ BESTA!

Niðsterkir og glæsilegir vöðluskór með útskiptanlegum botnum



ÚTSKIPTANLEGRIR BOTNAR

VERÐ FRÁ
KR 27.290,-

GUIDELINE LAXÁ

TILBÚNIR TVIHENDU- OG SWITCHPAKKAR

Glæsilegir tilbúnir pakkar á verði sem á sér enga hliðstæðu. Stöng, hjól, lína, taumur, og flottur hólkur!

VERÐ FRÁ
KR 43.850,-



MUNUM GJAFABRÉFIN GÓÐU
Ávísun á vandaðar og flottar vörur

GUIDELINE
It's all about the experience

FULLINGMILL
RAISING THE GAME

Wychwood

Korkers
ADAPTABLE TRAILBLAZER FOOTWEAR

UMPQUA

ALFA

HLÍÐASMÁRI 13
201 KÓPAVOGUR
SÍMAR: 833 6440 / 833 6441
- Almennur opnunartími -
Opnið virka daga frá 16:00 til 20:00
Laugardaga opið frá 11:00 til 16:00

info@flugubulln.is
http://www.flugubulln.is

facebook.com/flugubulln/



Klementínur í jólasþápi

Flestir eru hrifnir af klementínunum þegar þær koma í verslanir fyrir jólin. Margir kalla þær frekar mandarínur en fyrir jólin eru það þó klementínur sem eru á boðstólum.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Klementínurnar minna okkur á að það styttest til jóla. Hér áður fyrr kom jólalyktin með eplunum en núna eru það klementínurnar. Það eru nokkur kíló af klementínunum sem renna niður á hverju heimili fyrir jólin. Í Noregi var gerð könnun og samkvæmt svörum borðar hver og einn Norðmaður um 5 kíló af klementínunum fyrir jólin.

Mandarínur eru frekar í boði á sumrin. Mandarínur og klementínur eru svipaðir ávextir. Engu að síður eru mandarínur með þynnri berki og örlítið bragðmeiri en klementínur. Hins vegar eru klementínur safaríkari, sætari og yfirleitt steinlausar. Stærstur hluti þeirra kemur hingað til lands frá Spáni. Fyrir jólin í fyrra voru flutt um 620 tonn af klementínunum til Íslands.

Sagan segir að ef klementínur eru með steinum hafi orðið krossfrjógungun. Þá hefur býflugan frjógvað sitrónu á undan og tekið með sér fræ af henni yfir í klementínuna.

Ef þú borðar þrjár klementínur á dag færðu í þig 130% af dagsþörf



Klementínur eru fallegar á borði og ekki síður jólalegar.

C-vítamíns ásamt 14% af trefjaþörf dagsins. Þær eru því afar hollar og góðar fyrir líkamann. Klementínur má einnig nota í matargerð, þær eru góðar í salat, þær henta sömu leiðis vel með kjöti, bæði nýju og reyktu. Þá getur verið gott að nota rifinn börk af klementínunum í bakstur. Hér kemur mjög góður réttur sem einfalt er að útbúa.

Fyrir jólin í fyrra voru flutt um 620 tonn af klementínunum til Íslands. Stærstur hluti kemur frá Spáni.



Klementínur passa með kjöti, sérstaklega reyktu kjöti en ekki síður ostum.

Svinalund með appelsínunum, klementínunum, fennel og rósmarín

Fyrir fjóra

800 g svinalund
½ tsk. fennelfræ, marin
2 rauðlaukar
1 fennel
½ rauður chili-pípar
2 appelsínur
2 klementínur
2 msk. sitrónusafi
4 hvítlauksrif
2 stíklar rósmarín
Olía og smjör til steikingar
Salt og pípar

Kryddið kjötið með fennel, salti og pípar. Hreinsið laukinn og skerið hann niður ásamt fennelinu. Skrælið eina appelsínu og klementínur og

skerið í sneiðar. Hitið stóra pönnu og brúnið kjötið á báðum hliðum í olíu og smjöri. Bætið hvítlauk og fersku rósmarín á pönnuna og steikið. Takið af pönnunni og setjið á disk.

Bætið smjöri og olíu á pönnuna og steikið laukinn og fennelið. Látið malla og bragðbætið með salti og pípar. Bætið við smátt skornum chili-pípar, appelsínu- og klementínusneiðum og steikið áfram í þrjár til fjórar mínútur.

Hitið ofninn í 200 gráður. Setjið grænmetið ásamt ávöxtum og safu úr einni appelsínu og tvær msk. af sitrónusafa yfir. Leggið kjötið þar ofan á og einnig kjötsafann sem hefur myndast. Steikið í ofninum í um 15 mín. Takið úr ofninum og látið hvíla í 5-10 mín. á borðinu áður en það er skorið í sneiðar. Réttinn má bera fram með soðnum kartöflum eða fersku salati.

Helg eru jól

í Fríkirkjunni í Reykjavík

Jólatónleikar til styrktar Kvenlækningadeild 21A,
fimmtudaginn 6. desember kl. 12



Flytjendur:

Valgerður Guðnadóttir, söpran
Nathalia Druzin, Halldórsdóttir, mezzosópran
Lilja Eggertsdóttir, píanóleikari og stjórnandi
Kvennakórinn Concordia ásamt hljómsveit

Miðasala á tix.is og við innganginn | Miðaverð 2500.-



Aðventukransar prýða nær öll heimili fyrir jólin.

Aðventukransinn er nýlegt fyrirbæri

Saga daganna eftir Árna Björnsson er hafsjór fróðleiks og ætti sú bók að vera til á hverju heimili. Þar kemur m.a. fram að aðventukransar eru fremur nýlegt fyrirbæri. Í Suður-Evrópu hefur löngum verið til síðs að skreyta hibiýli með sigrænum greinum við hátiðleg tækifæri en snemma á 19. öld kom upp sá heimilisiðnaður í Norður-Þýskalandi að útbúa aðventukransa til að selja á jólamarkaði. A kransinum voru fjögur kerti, eitt fyrir hvern sunnudag á jólaföstu. Um aldamótin hafði þessi síður borist

til Suður-Jótlands og breiddist þaðan út um Danaveldi. Það var þó ekki fyrr en eftir 1940 sem aðventukransar urðu algengir um alla Danmörku. Almenn fóru aðventukransar ekki að sjást á Íslandi fyrr en eftir seinni heimsstyrjöldina og þá sem skraut í einstaka búðargluggum eða veitingahúsum. Þessi síður breiddist hægt út og aðventukransar urðu ekki vinsæl söluvara fyrr en milli 1960 og 1970. Á sama tíma varð vinsælt að búa til sína eigin aðventukransa. Nú til dags eru aðventukransar fastur hluti af aðventunni.

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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.

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningavinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalar@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun 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 lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna óskast

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

Grátandi gluggar?

Þurrkaðu loftið og dragðu úr rakapéttingu



Þurrt loft dregur úr líkum á myglusvepp.

Þurrktæki
Tilboð
frá kr
39.990

Þurrkpokar

Haltu faratækinu þurru

- Bílaeigubílar
- Sölubílar
- Ferðahýsi

TILBOÐ



Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



Hjóðlátir

Blásarar

100 mm



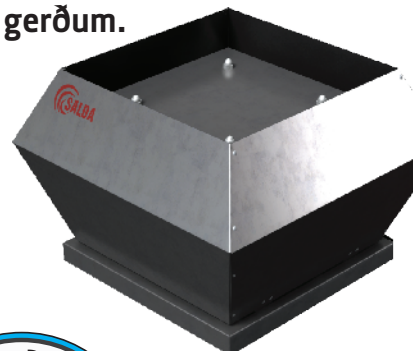
Hitablásari



Tilboð
frá kr
89.990

Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir Selt í lausu eða í kittum.



Verð
frá kr
1450

Íshúsið

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



viftur.is

-andaðu léttar

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

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

Capacent_

capacent.is