

# JÓL

LAUGARDAGUR 2. DESEMBER 2017

## Helgin



Jólin hjá Karli Kvaran og Sahar Ghaderi ein-kennast af jólasíðum frá fjórum löndum: Íslandi, Íran, Frakklandi og Nor-egi. ➔6

### ROYAL

Tryggir öruggan bakstur



# Jólaheimur í Garðheimum

Garðheimar eru komnir í jólabúning. Um helgina verður heitt kaffi, kakó og ristaðar möndlur á boðstólum. Auk þess verður tilboð á fallettri jólavöru, kertum og ljósaseríum. Það verður því notaleg jólastemming um helgina. ➔2



Eva Sólveig Þórisdóttir, stílisti í Garðheimum, aðstoðar fólk við að velja rétta skrautið fyrir jólin. MYND/ERNIR





Mikið úrval er til af tilbúnum aðventuskreytingum. MYNDIR/ERNIR



Nú er mest í tisku að hafa aðventukransinn náttúrulegan.

## Framhald af forsiðu →

Eva Sólveig Þórisdóttir, stílisti hjá Garðheimum, segir skemmtilegt að koma í verslunina núna. Jólasmemmingin taki á móti viðskiptavininum. „Við erum með mjög mikið úrval af fallegu jólaskrauti og gjafavöru. Hér getur fólk bæði keypt tilbúna aðventukransa eða jólaskreytingar og einnig allt fönndurefni fyrir skreytingar. Flestir vilja nota náttúruleg efni í skreytingarnar núna, svo sem mosa, þykkblöðunga og eucalyptus í bland við smá gull og glimmer,“ segir hún.

„Við fylgjumst mjög vel með hvað er nýjast að gerast í skreytingum. Núna eru til dæmis dökkir og djúpir litir mjög vinsælir. Ég get nefnt dökkvínrauðan lit og dökkgrænan, síðan er gylltur litur alltaf mjög vinsæll. Við höfum verið að taka upp ótrúlega spennandi og fallegar vörur frá dönsku fyrirtækjunum Lene Bjerre og GreenGate. Þessar vörur hafa verið mjög eftirsóttar af þeim sem vilja fegra heimilið sitt. Bæði þessi fyrirtæki eru leiðandi í tisku á heimilissvörum, hvort sem er til gjafa eða eigin nota. Mér finnst hafa vaknað áhugi hjá ungum konum að kaupa fallega og vandaða hluti sem þær rada síðan saman. Þær fylgjast vel með hvað er í gangi og spá mikið í alls konar hönnunarvöru,“ segir Eva Sólveig. „Þetta er allt frá blómavösum og kertastjökum yfir í bolla og ýmsa fallega hluti í eldhúsið, eiginlega allt þar á milli,“ bætir hún við.

„Jólaskrautið frá þessum merkjum er gríðarlega fallegt líka, sérstaklega kertin sem margir sækjast einmitt eftir í adventuskreytingar. Hægt er að fá kerti sem eru í laginu eins og jólatré eða stjórnur. Stílistar og blómaskreytar í Garðheimum aðstoda fólk við kaup á öllu því sem það vantar í adventuskreytingar, veita ráðgjöf og persónulega þjónustu. Auk þess

Við fylgjumst mjög vel með hvað er nýjast að gerast í jóla-skreytingum. Núna eru til dæmis dökkir og djúpir litir mjög vinsælir, í bland við smá gull og glimmer.

erum við með mikið úrval af tilbúnum skreytingum.

Við reynum að hafa lágstemmda stemmingu í versluninni þannig að fólki finnst þægilegt að koma og skoða í rólegheitum. Í Garðheimum er opið til niú á hverju kvöldi,“ segir Eva Sólveig og bendir á að mikið úrval sé af fallegum jólagjöfum í versluninni eftir íslenska hönnuði. „Ég get nefnt Heklu, Sveinbjörgu, lhönnu og margra fleiri. Frá þeim kemur vonduð og glæsileg vara. Í rauninni er hægt að kaupa hér allt í einni ferð, allt frá skreytingum, seríum, jólagjöfum, jólapappír eða jólatré. Um helgina verðum við með tilbod á adventukrönsum, kertum, skreytingaefni og ljósaseríum. Hér eru næg bílastæði og aðkoma að húsinu góð. Við erum með veitingastað á efri hæðinni þar sem hægt er að setjast niður og fá sér bröns með allri fjölskyldunni um helgar. Við sem störfum í Garðheimum erum sammkölluð jólabörn og hlökkum mikið til adventunnar. Það er eitthvað fyrir alla í Garðheimum,“ segir Eva Sólveig.

Þeir sem vilja fylgjast með viðburðum og öðrum uppakomum í Garðheimum geta fylgst með á Facebook-síðu fyrirtækisins.



Aðventan byrjar á morgun. Það er hægt að fá allt til aðventuskreytinga í Garðheimum.



Jólaskreytingar í nýjstu litunum.



Jólaútlur í nýjstu litunum.



Það er margt fallegt í Garðheimum núna fyrir jólin, alls kyns fallegt í jólapakkann.



Margt fallegt fyrir heimilið.



# Núna er tíminn til að njóta

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



Hrönn Hjalmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Ójafnvægi á þarmaflórana. Ef það verður ójafnvægi og það dregur úr vexti heilbrigðra bakteria myndast kjöraðstæður fyrir þær óæskilegu og er candidasveppurinn þá ofarlega á blaði. Það getur lýst sér sem:

- Meltingartruflanir
- Uppþemba
- Óeðlilegar hægðir
- Húðvandamál
- Sveppasýkingar (sérstaklega hjá konum)
- Tímabundið ofnæmi
- Hugsanlegt þunglyndi

Þegar þarmaflóran er ekki í toppstandi er ónæmiskerfið okkar það ekki heldur og líkur á kvefi og pestum aukast. Lífurni okkar í dag skilar sér því fljótlega í verra heilsufari ef við göngum ekki gætilega um gleðinnar dyr.

## Tvöfaldur skammtur í desember

Bio Kult Candéa inniheldur öfluga blöndu af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grapefruit Seed Extract sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður candida albicans gersveppinn. Fyrir utan að innihalda 7 mismunandi gerlastrengi sem byggja upp vinveittu þarmaflórana er þarna hvítlaukur sem er gríðarlega öflugur við að drepa niður gerjun, minnka sykurlöngun og getur virkað fyrirbyggjandi gegn veirusýkingum. Hann er einnig talinn bæta andlega heilsu og styrkja ónæmiskerfið. Grapefruit Seed Extract, gert úr kjörnum greipaldins, inniheldur



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

efnasambönd sem eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum bakteria, veira og sveppa. Að taka tvöfaldan skammt af Bio Kult Candéa í jólamánuðinum getur verið mikil heilsubót fyrir okkur og aukid líkurnar á því að við verðum fersk og orkumikil strax á nýju ári.



## Leyfðu þér að njóta

„Hver kannast ekki við að verða þreyttur eftir þunga máltíð? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki en þetta tengist að öllum líkindum skorti á meltingarensímum. Stundum gerist það að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Það er t.d. ef við borðum of mikið og/eda að samsetning matarins er slæm, en þá nær líkaminn ekki að „lesa skilaboðin rétt“. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn (eða bætiefnin) á að skila okkur. Meltingarensím frá **Enzymedica** eru talin þau öflugustu sem völ er á. Best er að taka hylkin inn fyrir máltíð, en þau virka þó einnig ef þau tekin eru eftir máltíð og allir geta tekið þau,“ segir Hrönn Hjalmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## Hvern vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum.

Einkenni skorts á ensímum geta verið:

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

Ólíkt mjólkursýrugerlum sem eru aðallega staðsettir í þörmunum og viðhalda bakteríuflórinni, notum við meltingarensím til að brjóta niður fæðuna og gera hana klára svo hægt sé að taka upp næringuna í þörmunum.

## Uppskrift að ánægju

Til að gera aðventuna sem ánægjulegasta er upplagt að taka tvöfaldan skammt af mjólkursýrugerlum og taka meltingarensím með þungum máltíðum. Við njótum betur, verðum orkumeiri og tökum vel á móti nýju ári, heilsuhaust og tilbúin fyrir komandi verkefni.

## ENZYMEDICA® – Meltingarensím

Öflug ensím sem auðvelda meltingu, auka orku og draga úr einkennum fæðuþols

### Digest Gold

- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- Gegn fjölbættum meltingarvandamálum
- Handhafi Vity\* verðlaunanna 10 ár í röð.
- Inniheldur ATPPro (ATP, Magnesium Citrate, Coenzyme Q10, Phytase).

### Digest Spectrum

- Hentar vel þeim sem glíma við ýmis fæðuþol.
- Hentar allri fjölskyldunni.
- Stýður meltingu á glúteini, laktósa, kaseini, próteini og fenól, sem og grænmetis og bauna.
- Viðurkennt af Autism Hope Alliance.

### Digest Basic

- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþemba.
- Henta einnig fyrir börn.

### Digest

- Tvöfalt meiri styrkur en í Digest Basic.
- Eykur orku.
- Litil hylki sem auðvelda inntöku.



\*Sú vara sem smásalar kjósa oftast sem bestu vöru ársins í hverjum flokk



# Minni liðverkir, betri liðan

Túrmerik munnúðinn er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum en nú með öflugri og betri pumpu. Eitt öflugasta bólgueyðandi efni í náttúrunni. Túrmerik bætir meltinguna og minnkar liðverki.

Túrmerik þekkjum við best sem heiðgula kryddið sem er eitt af undirstöðuefnunum í karrí og krydda Indverjar mat sinn ríkulega með þessu kryddi ásamt því að það er notað sem matarlitur. Túrmerik (*Curcuma longa*) á sér djúpar rætur í indverskum lækningafræðum þar sem það hefur verið notað við bólgusjúkdómum eins og liðagigt, til þess að lækna meltingarvandamál, hreinsa blóðið, við húðvandamálum, morgunógleði og lifrarándamálum í meira en tvö þúsund ár.

## Sá fyrsti í heiminum!

Túrmerik munnúðinn frá Better You er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum. Að baki liggja áralangar rannsóknir en sú vinna fólst að mestu í því að koma efninu á það form að það yrði frásogunarhæft gegnum slímhúð í munni. Lausnin var eins konar hjúpun á hverju mólekúli sem gerir það að verkum að þau loða ekki saman (hlaupa ekki í kekki) og frásogast því afar vel gegnum slímhúðina. Þessi tíma-mótavinnsla tryggir meiri upptöku á öllum þremur virku efnasamböndunum (curcuminoids) sem finnast í túrmerik.

## Meiri upptaka

Túrmerik brotnar hratt niður í líkamanum og einnig frásogast það mjög illa í meltingarveginum. Munnspreyð er því algjör bylting en með því að spreya út í kinn, komumst við fram hjá meltingunni og verður upptakan meiri fyrir vilkið. Sýnt hefur verið fram á að frásog gegnum slímhúð í munni (kinnum) er töluvert meira og ekki skemmir að það er gott appelsínubragð af Túrmerik munn-spreyinu.

## Kúrkúmin í túrmerik

Kúrkúmin er það efni sem gefur túrmerikinu hinn djúpa gula lit og jafnframt það efni sem hefur verið rannsakað svo mikið. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt með ótvíráðum hætti hversu öflug þessi rót er og er það þegar marg vísindalega sannað að þessi sterkgula rót er frábær til að vinna gegn bólgum í líkamanum. Allar rannsóknir hafa þó notast við meira magn af

Hámarks-  
upptaka ef  
sprautað er út  
í kinn



Það þykir sannað að túrmerik er frábært til að vinna gegn bólgum

kúrkúminu en við getum innbyrt með matnum okkar daglega og því upplagt að taka það inn sem bæti-efni líka. Túrmerik munnúðinn frá Better You inniheldur 850 mg af virkum kúrkúmin efnasamböndum.

## Bólgueyðandi töfra-krydd

Krónískar bólgur eru rötin að mörgum lífsstílsjúkdómum sem og að flestum þeim sjúkdómum sem hrjá nútímamanninn. Bráðar (skammtíma) bólgur eru líkamanum nauðsynlegar en að sama skapi verða þær að vandamáli ef þær eru langvarandi (krónískar). Eins og áður sagði hafa bólgueyðandi áhrif túrmeriks verið afar áhrifarík en það hefur hvorki bælandi áhrif á ónæmiskerfið né veldur það aukaverkunum.

## Fyrir alla – líka vegan!

Túrmerik munnúðinn hentar bæði grænmetisættum og vegan og má nota hann á hvaða tíma dags sem er. Hrista vel fyrir notkun og sprautu bragðgöðum vökvunum fjórum sinnum út í kinnarnar.

Hann inniheldur ekki:

- Glútein
- Mjólkurafurðir
- GerSoya
- Gerviefni (litar- og bragðefni)

**Athugið!** Túrmerik hefur afar sterkan gulan lit og þarf því að passa fatnað og annað, eins og þegar rötin sjálf er meðhöndluð.

Sölustaðir: Apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana

Túrmerik munnúðinn inniheldur mikið magn af kúrkúmin þykkni og er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum. Nú með öflugri og betri pumpu.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsuþjálfari



## Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klopna? Hvað þarf til að breyta því?

- MSM sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- Kísil sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- Aloe Vera sem er ríkt af vítamínum og aínósýrum og er rakagefandi
- Biotin, kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- Kelp, kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nögglum og líflegu hári.



Fæst í apótekum, heilsuþúðum og heilsuhillum verslana.



# 20-50% afsláttur

af völdum vörum!

Taktu þátt í stórglæsilegu happdrætti í versluninni þar sem hægt er að vinna m.a **100.000kr** gjafabréf í **Zik Zak**, gjafabréf frá **Fosshóтели** og aðra vinninga frá **Húsasmiðjunni**, **Veru Design** og **Laugum Spa!**

Tískusýning í Kringlunni í dag kl 13.00 - **Helga Braga** og fleiri skvísur sýna það flottasta úr jólaínunni í ár!

## LITLU JÓLIN Í ZIK ZAK!

FRÁBÆR: jólatíloð dagana 30.nóv-4.des í Zik Zak í Kringlunni og á Glerártorgi

ZIK ZAK  
TÍSKUHÚS



**KJÓLL**  
ÁÐUR 7.990  
**NÚ 3.990**  
st.S-XXXL



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.990**  
st.36-52



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 3.990**  
st.S-XXXL



**BLÚSSA**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 4.790**  
st.42-56



**KJÓLL**  
ÁÐUR 6.990  
**NÚ 3.990**  
st.S-XXXL



**BLÚSSA**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 3.990**  
st.42-56



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 6.990  
**NÚ 3.990**  
st.36-52



**NÁTT-FATASETT**  
ÁÐUR 4.990  
**NÚ 3.990**  
st.S-XXXL



**NÁTT-FATASETT**  
ÁÐUR 4.990  
**NÚ 3.990**  
st.S-XXXL



**NÁTTKJÓLL**  
ÁÐUR 3.990  
**NÚ 2.990**  
st.S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 7.990  
**NÚ 3.990**  
st.S-XXXL



[www.facebook.com/zikzakkringlan](https://www.facebook.com/zikzakkringlan)

Tískuhús Zik Zak

Kringlan 551-1314

Glerártorg 559-1314





Opið alla daga til jóla.

- Undirföt.
- Náttföt.
- Náttkjólar.
- Sloppar.

**Selena**

Bláu húsin v/ Faxafen.  
sími 553 7355.  
www.selena.is

f selena undirfataverslun



**ALLIR VELKOMNIR**

**Pop Up markaður**  
Bjarni Sigurðsson  
Leirlistamaður

Laugardaginn  
2. desember  
kl. 12 - 17

Sunnudaginn  
3. desember  
kl. 12 - 17

Hönnunarsafn Íslands - Garðatorgi 1, Garðabær.



G  
E  
F  
A



[www.hrim.is](http://www.hrim.is)

Laugavegi 25 / Kringlunni / 553-3003



# Leikfimi milli menningarheima

Jólin í ár hjá Karli Kvaran og Sahar Ghaderi einkennast af jólasíðum frá fjórum löndum: Íslandi, Íran, Frakklandi og Noregi. Þau segja fjölskylduna og vini vera hornstein allra þessara samfélaga.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



Jólahald hjónanna Karls Kvaran og Sahar Ghaderi sameinar jólahefðir og siði frá Íslandi og Íran, þaðan sem hún kemur, og Frakklandi þar sem þau kynntust og sóttu bæði háskólanám á sínum tíma. Auk þess er fjölskylda Karls búsett í Noregi þannig að segja má að þessi fjögur lönd til samans eigi sinn þátt í hvernig hjónin halda upp á jólin í ár.

Þrátt fyrir að löndin séu ólík segir Sahar að jólahaldið í löndunum sé tiltölulega líkt þó svo að gömlu íslensku jólasveinarnir séu þar með algjöra sérstöðu. „Við höfum haldið upp á mörg fallg jól í Frakklandi, Noregi og Íran en jólin í ár eru þau fyrstu þar sem við dveljum að hluta til á Íslandi. Í öllum þessum löndum er réttilega fjölskyldan í fyrirrúmi þar sem fólk gefur sér tíma fyrir hvert annað.“

## Mikið dansað

Aðspurð hvernig það gangi að sameina jafn ólíka menningarheima segir Sahar það hafa gengið mjög vel. Fyrir vikið sé heimili þeirra skemmtilegur kokteill af Íran, Íslandi og Frakklandi. „Það er merkilegt hvað þessir þrjú heimar eiga mikið sameiginlegt. Fjölskylda og vinir eru hornstein allra þessa samfélaga en einnig spilar nánd við náttúru og sögu stórt hlutverk. Þessi skemmtilega leikfimi milli ólíkra menninga hefur gert okkur kleift að njóta allra fjölbreytilegu stundanna á heimilinu, hvort sem það er í formi matargerðar, tónlistar, bókmennta, kvikmynda eða íþróttar.“

Karl segir að jólastemningin í Teheran, höfuðborg Írans, sé mjög athyglisverð. „Það er aðallega í kristnu armensku hverfunum sem fólk fagnar hátíðinni en þau eru umkringd öðrum hverfum þar sem íbúar láta jólin fram hjá sér fara. Þar má því finna jólatré, jólaskraut og jólamarkaði sem eru mjög líkir þeim við þekktum.“

Jólin í Íran voru haldin heima hjá fjölskyldu Sahar í borginni Sari við Kaspíahafið. „Húsið var skreytt með austurlensku jólatré og armenskum jólaskreytingum. Síðan var stórfjölskyldunni og vinum boðið í mat. Eldað var lamb að íslenskum hætti ásamt írönskum kryddum og hrísgrjónum og endað var á franskrí eplaköku,“ segir Karl og bætir við. „Kvöldið



Hvítur fiskur með hrísgrjónum og úrvali jurta er dæmigerður írönsk-armenskur jólaréttur. Uppskrifin er einföld og ættu flestir að ráða við hana.



Sahar Ghaderi og Karl Kvaran blanda saman síðum ólíkra landa um hver jöl í búskap sínum. MYND/STEFÁN

endaði síðan með dónsum og jólalögum enda geta Íranar ekki haldið veislu á þess að dansa. Var þetta allt mjög eftirminnilegt, sérstaklega að fylgjast með aðaljólabarninu sem var 68 ára faðir Sahar sem hélt upp á sín fyrstu jól með jólahúfu á höfðinu allt kvöldið.“

## Skórinn í gluggann

Þótt mjög lítill hluti írönsku þjóðarinnar haldi jól þá fagnar öll þjóðin Yalda, nóttina frá 20.-21. desember, segir Sahar. „Hátíðin er tileinkuð ljósinu og endurfæðingu sólarinnar. Þessum persneska sið og lengstu nótt ársins hefur verið fagnað þúsund árum fyrir tilkomu íslam og er mikilvæg allri írönsku þjóðinni. Fjölskyldan safnast þá saman og borðar bæði mat með hráefnum frá vetrar- og sumartíma. Búið er til Yalda matarborð þar sem t.d. granatepli frá sumartíma eru borin fram ásamt fjölmörgum afbrigðum af hnetum og þurrkuðum ávöxtum. Alla nótt þangað til við sólarupprás lesa fjölskyldur ljóð, hlusta á tónlist, dansa og líta til bjartari daga. Okkur fannst þessi hátíð með eindæmum lík okkar eigin jólaanda.“

Í ár halda þau upp á jólin bæði á Íslandi og í Noregi segir Karl. „Við munum vera á aðfangadegi í faðmi fjölskyldunnar í Ósló hjá foreldrum mínum og systur. Þar munum við sameinast undir göðri máltíð og fjölskyldusögum. Fram að jölum munum við vera hér á landi þar sem Sahar mun kynna íslenskum jólasíðum. Ég býst fastlega við því að skórinn verði settur í gluggann í von um að okkar árlegu gestir láti eitthvað af hendi rakna.“

## Fiskur með hrísgrjónum og jurtum

### Írönsk-armensk jólauppskrift

fyrir fjóra

#### Fiskur:

Samkvæmt írönskum sið er notaður hvítur fiskur frá Kaspíahafi eða Persaflóanum en hægt er að nota ýsu eða þorsk. Fiskurinn er léttsteiktur á pönnu í smjöri eða olíu.

#### Hrísgrjón með jurtum:

**Hrísgrjón 600 g (jasmin eða basmati)**

**Graslaukur 70 g**

**Kóriander 70 g**

**Steinselja 70 g**

**Dill 70 g**

**Vorlaukur 50 g**

**Hvítlauksrif 4-5 stykki**

**Olía 50 ml**

**Salt og pipar**

**Túrmerik (eða annar gulur matarlitur) 1 teskeið**

Hreinsið hrísgrjónin og látið standa í vatni í tvo tíma í kælskáp eftir að hafa saltað með ¾ msk. af salti. Skerið jurtir og vorlauk í bita (5-10 mm). Hvítlaukurinn er rifinn með rifjárn.

Setjið 1,2 lítra af vatni í pott og látið sjóða. Hellið vatninu af grjónunum og setjið í sjóðandi vatnið. Þegar grjónin verða dálítið mjúk (5-10 mín.) skal sigta þau. Takið fram annan pott og hellið í hann 3 msk. af olíu og 5 msk. af vatni ásamt 1 tsk. af túrmerik. Blandið öllu saman á botni pottsins. Leggið 3 sentimetra þykkt lag af grjónum í botninn. Leggið þunnt lag af jurtum sem blandað hefur verið saman ásamt hvítlaukunum á grjónin. Endurtakið þar til pottur er fullur. Hellið 3 msk. af olíu og 5 msk. af vatni yfir grjónin. Látið pottinn standa í 45-60 mín. á lágum hita.

Berið fiskinn fram og hrísgrjónin ásamt sitrónum en safanum er kreist yfir fiskinn. Gott er að setja smjör yfir grjónin meðan rétturinn er heitur. Annað meðlæti getur verið jógúrt, skornir tómatar, agúrka og olíu í skál. Nooshe djan. (Þýð.: Verði ykkur að göðu).



# Sundhöll Reykjavíkur

1937 – 2017

Frír  
aðgangur

Glæsileg endurbætt Sundhöll Reykjavíkur  
verður tekin í notkun sunnudaginn 3. desember.  
Allir velkomnir í sund frá klukkan 15.00–22.00 þann dag.





# Norræn hönnun með kryddi frá Mið-Austurlöndum

Handofin teppi sem skreyttu tjöld Bedúína og tvö hundruð ára gamall ólífuviður fær nýtt hlutverk í hönnun Sigurbjargar Pálsdóttur sem sýnir muni sína í fyrsta sinn á Íslandi nú um helgina.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Ég vinn mikið með einfaldan, norrænan stíl og krydda hann með áhrifum frá Mið-Austurlöndum," segir Sigurbjörg Pálsdóttir sem ákvað að einbeita sér að eigin hönnun eftir að hafa unnið hjá IKEA í 26 ár.

„Ég menntaði mig í innanhússarkitektúr og hóf störf hjá IKEA strax að námi loknu. Ég kom m.a. að undirbúningi og opnun IKEA sem var í Holtagörðum og í gegnum starfið kynntist ég mannum mínum, Peter Krumhardt, sem er danskur arkitekt. Við hjónin höfum búið víða um heim starfs okkar vegna, eða í Danmörku, Bretlandi, Hollandi, Jórdaníu og Kúveit. Mitt hlutverk var að ráða innanhússarkitekta til IKEA og þjálfa þá upp í starfið. Eftir þrjú ár í Jórdaníu var vinnu okkar þar í landi lokið og við fluttum til Belgíu. Ég kann mjög vel við mig



Púðarnir eru handofnir.

í Belgíu en það var dásamlegt að búa í Jórdaníu og mig langaði að finna leið til að halda tengslum við landið. Ég ákvað því að stofna mitt eigið fyrirtæki sem heitir Baula og er í samstarfi við fólk í

Jórdaníu sem býr til muni eftir minni hönnun. Jafnframt er ég í viðskiptum með gömul teppi frá Jórdaníu. Ég vinn með írönskum manni sem finnur teppin fyrir mig. Þau eru svo sérstök að það er



Sigurbjörg kunnir vel við sig í Jórdaníu. MYNDIR/VILHELM

erfitt að fá þau en um er að ræða vintage-antikteppi sem minna á gömlu rýjateppin. Ég vel teppi sem eru smart á litinn og passa vel inn á skandinavísk heimili," segir Sigurbjörg og hlær þegar hún er spurð nánar út í nafnið á fyrirtækinu. „Ég var í sveit í Borgarfirðinum sem barn og sá Baula út um gluggann minn á hverjum degi og því kom ekkert annað nafn til greina.“

#### Hjálpa nærsamfélaginu

Sigurbjörg er einnig í samstarfi við fyrirtæki sem heitir Holy Land Design en það snýst um sjálfbærni og að hjálpa nærsamfélaginu. „Hjá Holy Land Design vinna mállausar konur sem fá ekki vinnu annars staðar. Þær gera borð eftir minni hönnun en það tekur 14 mánuði að gera hvert og eitt borð. Ég nota 200 ára gamlan ólífuvið úr sjálfbærum skógi og vel vandlega hvern kubb sem á að nota. Þær slípa og meðhöndla viðinn þar til hann er tilbúinn," segir Sigurbjörg og bætir við að konur þessar séu hálfaldar í samfélaginu og þarna fái þær tækifæri til að vinna fyrir sér. „Margar þeirra búa í foreldrahúsum fram á fullorðinsár og þegar foreldrarnir falla frá eiga þær ekki í nein hús að venda. Hjá Holy Land Design fá þær góða vinnuáðstöðu og er kennt tákmal svo þær læra að bjarga sér.“

Í Jórdaníu eru einnig gerðir stólar sem Peter hannaði árið 1990. „Stólarnir voru útskriftarverkefni hans úr arkitektaskólanum í Kaupmannahöfn og hafa alltaf vakið mikla athygli. Við ákváðum að



Bedúinateppi hafa fengið nýtt hlutverk í púðunum.

láta smíða þá fyrir okkur og erum í samstarfi við járnsmiði í Jórdaníu," upplýsir Sigurbjörg og bætir við að líf fólks í Jórdaníu geti verið erfitt og hún sé því ánægð með að geta látið gott af sér leida með sinni hönnun.

Sigurbjörg hefur einnig hannað fagra púða sem eiga sér mikla og merkilega sögu. „Púðarnir eru saumaðir úr 30-50 ára gömlum renningum sem Bedúínakonur ófu í tjöldunum. Efnið er mjög sérstakt, gróft en smart. Þær bjuggu til renninga til að fegra tjöldin að innan og þeir voru stolt heimilisins. Núna hefur efnið fengið nýtt hlutverk og getur gefið norrænum heimilum eitthvað extra. Ég hef þá hugsjón að tengja einfaldleika norrænnar hönnunar við hinn litríka heim Mið-Austurlanda," segir Sigurbjörg.

Um helgina verður Sigurbjörg með muni til sýnis og sölu á Korpúlfstöðum en þar verður markaður á vegum Samtaka íslenskra myndlistarmanna og Miðgarðs, þjónustumiðstöðvar Grafarvogs og Kjalarness.

8.990  
SKYRTA

GEFÐU  
**Levi's**  
Í JÓLAGJÖF®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi





Æðislegur réttur fyrir þá sem vilja sterkan mat.

## Góður smábíti

Þeir sem eru hrifnir af sterkum mat ættu að prófa að gera jalapeño poppers. Jalapeño er fyllt með mozzarella osti og síðan er hann djúpsteyktur.

**12 jalapeño**  
**250 g mozzarella ostur, rifinn**  
**1 eggjahvíta**  
**1 dl hveiti**

**Deigið**  
**90 g hveiti**  
**60 g maizenamjöl**  
**3 tsk. lyftiduft**  
**1 egg**  
**1,25 dl vatn**  
**0,75 dl rjómi**  
**Olía til steikingar**

**Chili-olía**  
**2 dl hvítlauksolía**  
**2 msk. sriracha (chili-sósa)**  
**1 msk. limónusafi**

Hrærið saman allt sem á að fara í chili-olíuna. Fjarlægjið frá úr jalapeño án þess að skera hann í sundur. Troðið rifnum osti inn í belginn. Hrærið saman allt sem á að fara í deigið. Hitið olíuna. Þeytið eggjahviturnar. Setjið hveitið í aðra skál. Leggið hvern jalapeño fyrst í eggjahvítu, síðan í hveiti og loks í deigblönduna. Setjið í heita olíuna og steikið þar til osturinn er bráðinn og húð hefur myndast utan um chili-piparinn. Setjið á eldhúspappír til þerris og berið fram volgt með hvítlauksolíunni.



## Leiðsögn og opnanir

Fyrir menningarþyrsta verða tvær einkasýningar opnaðar í Kling & Bang – Marshallhúsinu í dag klukkan 17. Huginn Þór Arason opnar sýninguna Rafmagn og Mina Tomic og Kobi Suissa opna sýninguna 1SINQ 2 EXIST.

Leiðsögn verður um sýninguna #currentmood í dag í BERG contemporary að Klapparstig 16.

Listamennirnir Haraldur Jónsson, Páll Haukur Björnsson og Þorgerður Þórhallsdóttir eru meðal þeirra sem eiga verk á sýningunni og munu leiða gesti og gangandi í gegnum sýninguna og segja frá því sem liggur að baki verkunum, auk þess sem gestum gefst færi á að spyrja listamennina spurninga.

## Margt um að vera

Nóg er um að vera um helgina fyrir þá sem komnir eru í jólasþap og ætla sér að leita uppi nokkrar jólagjafir eða lyfta sér upp. Meðal þeirra viðburða sem hægt er að kíkja á eru:

Opið hús fimm listakvenna að Selhelli 13 í Hafnarfirði er haldið í dag milli klukkan 13 og 17. Þar verða Kristín Garðarsdóttir keramikhönnuður, Helga Mogensen skartgripahönnuður, Sunna Sigfríðardóttir myndlistarmaður ásamt fleirum.

Þjarni Sigurðsson keramikhönnuður verður með smástundamarkað í dag og á morgun, í Hönnunarsafni Íslands. Þar

verður lagt á borð og boðið upp á kraftmikið nautasöð í hádeginu að hætti Áslaugar Snorradóttur matarævintýrakonu. Fritt er inn á Hönnunarsafnið þennan dag. Þá verða ljósín kveikt á jólatrénu við Garðatorg kl. 16.

Vistvænn jólamarkaður fer fram í Norræna húsinu í dag milli klukkan 14 og 17. Þar verður hægt að kaupa háklassa hönnun í jólapakkann en meðal þeirra sem taka þátt eru Nordic Angan, Ingasol Design, Usee, La Diva Rosa og fleiri.

Svangir geta komið við á jólamatarmarkaði Hlemms þar sem lofað er lifandi tónlist og fjöri.



# AFMÆLISDAGAR

## FIMMTUDAGINN 30.NÓV TIL

## SUNNUDAGSINS 3.DES



**20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM**

**GLÆSILEG GJÖF FYLGIR KAUPUM EF VERSLAÐ ER FYRIR KR. 10.000 +**

Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

### OPNUNARTÍMI:

MÁN-FÖS FRÁ KL. 11:00 – 18:00

LAUGARDAGA FRÁ KL. 11:00 – 17:00

SUNNUDAGA FRÁ KL. 13:00 – 17:00

**ATHUGIÐ! Afsláttur gildir ekki af tilboðsvörum**



Laugavegi 178 - Sími 568 9955



# Þarf að kenna rétta umgengni

Eyjólfur Örn Jónsson sérhæfir sig í meðferð fyrir ungmenni sem ofnota internetið. Hann segir mikilvægt að byrja snemma að kenna börnum rétta umgengni við tölvur og vera góð fyrirmynd.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@365.is



Sálfræðingurinn Eyjólfur Örn Jónsson hefur yfir 12 ára reynslu af því að vinna með ungmenni sem glíma við vanda sem tengjast internetinu og ofnotkun þess. Hann segir að sumir sem eigi erfitt flý á netið og það þurfi að kenna börnum að fara með tölvur.

„Internetið er orðið svo stór hluti af lífi okkar að það er alveg eðlilegt að það sé það líka þegar kemur að vandamálum,“ segir Eyjólfur. „Við gerum okkur ekki endilega grein fyrir hversu stór hluti af lífi okkar það er fyrr en það er allt í einu orðið ráðandi.“

## Lifinu fórnað fyrir skjáinn

„Það er mjög misjafnt eftir einstaklingum hvernig ofnotkun lýsir sér,“ segir Eyjólfur. „Þessir einstaklingar verða rosalega uppteknir af internetinu og fórna öðru til að vera alltaf lengur á netinu. Með tímanum byrjar fólk að saxa á hluti sem skipta máli.“

Það sem er kannski hættulegast er að við kjósum oft að nota internetið ein og eigum þá ekki samskipti augliti til auglitis,“ segir Eyjólfur. „Þetta veldur einangrun sem verður á endanum svo alvarleg að fólk missir félagshæfni.“



Eyjólfur Örn Jónsson hefur hjálpað fólki sem ofnotar internetið í langan tíma. MYND/EYÞÓR

## Hættulegt að flýja á netið

„Það er líka mismunandi eftir einstaklingum af hverju fólk ofnotar internetið,“ segir Eyjólfur. „Ég held að flestir ofnoti netið að einhverju leyti. Við gleymum okkur öll einhvers staðar.“

Tölvurnar sjálfar gera engan veikan, það þarf að vera einhver undirliggjandi veikleiki til staðar,“ segir Eyjólfur. „Fólk sem notar

netið til að flýja vandamál í lífinu, hvort sem þau eru varanleg eða tímabundin, er líklegri til að sækja þangað meira. Ef fólk finnur eitthvað sem gefur þeim vellíðan vill það gera það aftur. Þannig getur stundum orðið áhugaverðara og auðveldara að vera persóna í tölvuleik en maður sjálfur og fá þannig stjórn sem fólk hefur ekki í raunheiminum.“

## Tölvuleikir ekki vandamálið

Eyjólfur segir ekki áhyggjuefni að börn spili mikið af tölvuleikjum. „Nei, og mér finnst leiðinlegt að þeim sé kennt um. Tölvuleikir eru ekki vondir eða hættulegir,“ segir hann. „Beir geta verið ofboðslega uppbyggilegir og skemmtilegir en við veljum rosalega oft að spila þá í einangrun og einangrunin er óholl. Rannsóknir sýna að samskipti

í gegnum internetið eru fin sem viðbót, en mega ekki koma í stað samskipta augliti til auglitis,“ segir Eyjólfur. „Það er svipað eins og ef þú notar alltaf bílinn í staðinn fyrir að ganga. Með tímanum hefur það slæm áhrif á heilsuna. Þetta er sérstaklega mikilvægt fyrir ungt fólk sem er enn að læra samskipti.“

Það er heldur ekkert að því að eiga vini í gegnum netið, en það skiptir máli að fólk eigi þá líka í raunheiminum og að netvinnir séu ekki í forgangi,“ segir Eyjólfur. „Ef fólk á bara vini á netinu getur það verið einmana þegar það er ekki á netinu.“

## Tölvur eiga ekki að vera lausnin

„Til að koma í vef fyrir ofnotkun internetsins er mikilvægt að byrja snemma að kenna krökkum að nota tækin skynsamlega og setja reglur í kringum notkunina,“ segir Eyjólfur. „En mikilvægast er kannski að kenna börnum að takast ekki á við tilfinningar í gegnum netið og tölvur. Ef þeim líður illa eða leiðist eiga tölvur ekki að vera lausnin, þau þurfa að læra að eiga við þessar tilfinningar.“

Það besta sem foreldrar geta gert er að taka þátt í tölvunotkuninni með börnunum og vera góð fyrirmynd,“ segir Eyjólfur. „Þannig er hægt að koma í veg fyrir að þetta verði vandamál.“

# Skreyttum

rétt, fyrir þig!

- Fyrirtæki.
- Húsfélög.
- Einstaklingar.

Fáðu tilbod að kostnaðarlausu!

Hlaðu endilega samband við ráðgjafa okkar

 **GARÐLIST**  
ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA

www.gardlist.is - 554-1989 - gardlist@gardlist.is

Jólaseríur - uppsetning - niðurtækning  
- geymum soo fyrir þig á endurgjalds.



# SPENNANDI JÓLAGJAFIR OG JÓLAKJÓLAR Í STÆRÐUM 42-58



Sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)  
eða komdu í verslun okkar að Fákafeni 9



Úlpa  
15.990 kr



Toppur  
5.990 kr



Peysa  
5.990 kr



Jakki  
12.990 kr



Ullarkápa  
16.990 kr



Samfestingur  
10.990 kr



Kjóll  
8.990 kr



Kjóll  
8.990 kr

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru  
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT  
UM ALLT LAND



Við erum á Snap chat - Curvy.is

**Curvy.is** - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)





Vandaðir leðurhanskar og leðurbelti  
**Jólatilboð 6.950 kr.**



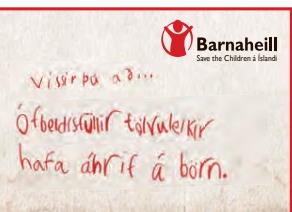
Falleg pasmína og leðurhanskar Margir litir fáanlegir  
**Jólatilboð 4.950 kr**



Jólagjöf herrans er fallegur trefill og vandaðir leðurhanskar  
**Jólatilboð 5.490 kr**

Sendum frítt á næsta pósthús.

Smart boutique Firði hafnarfirði og á: smartbutik.is S. 551-1040



## Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

## BÚÐU TIL ÞITT MYNDA-ALBUM



Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!! eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is



JS LJÓSMÍÐJAN VÉLVERKSTÆÐI SLÁTTUVELAPJÓNUSTAN Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

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

Land að sjó til sölu á Stafnesi á Suðurnesjum, 3,0ha, 10min frá Flugstöð Leifs Eiríkssonar. Uppl. 8601404

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Skólar &amp; Námskeið

## Ökukennsla

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

## Heimilið

## Barnavörur



## VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

## Húsnæði

## Hönnun



## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða [kjartangardars@gmail.com](mailto:kjartangardars@gmail.com)

## Húsnæði í boði

Til leigu frá Janúar stúdíó íbúð. Til leigu frá Febrúar 3ja herb íbúð. Fallegt og rólegt hverfi í 109 R. [fjallafoassar@gmail.com](mailto:fjallafoassar@gmail.com) og 6951790

Herbergi til leigu, 105 RVK. S: 8600360

## Húsnæði óskast

Óska eftir stúdíóib/herberb, í rólegu umhverfi á höfuðborgsv. sem fyrst. Skilvísar greiðslur. Reglusemi og ekki með gæludýr. S. 611 4995

## Geymsluhúsnæði

## GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Atvinna

## Atvinna í boði

Starfskraftur óskast á tannlæknastofu í Hafnarfirði. Um er að ræða 50% starf þrjá daga vikunnar eftir samkomulagi. Æskilegur vinnutími frá kl. 11-17. Fjölbreytt starf við símvörslu, vinnu við afsteypur, aðstoða tannlækna, sóttthreinsun o. fl. Tanntæknimenntun ekki nauðsynleg, en gott að hafa almenna tölvukunnáttu og færni í mannlegum samskiptum. Umsóknir sendist á: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## VÉLVÍK EHF

Óskar eftir starfsmanni í fjölbreytt störf á verkstæði. Viðkomandi þarf að hafa bílpróf. Fyrri umsóknir óskast endurnýjaðar. Upplýsingar gefur Þórður Elefsen í síma 587 9960.

## Atvinna óskast

Áreiðanlegur 36 ára Lithái óskar eftir veggjávinnu, sem fastráðinn launamaður. Reynslumikill og duglegur við múrun/ þússun/ málun (steypa/gips). Tala mjög góða ensku. S: 762 4535

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

**FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS**  
gjofsemgefur.is  
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar



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](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

**Fáðu þér appið!**  
[www.fasteignir.is](http://www.fasteignir.is)

## Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörn í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og [rafeindir.is](http://rafeindir.is)



## BYGGINGAVERKTAKAR

Getum bætt við okkur verkefnum

NÝSMÍÐI 859 5900  
VIÐHALD [www.husihus.is](http://www.husihus.is)  
BREYTINGAR [daniel@husihus.is](mailto:daniel@husihus.is)

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@365.is](mailto:arnarut@365.is) [sigrunh@365.is](mailto:sigrunh@365.is)