

# FRÓÐ

FÖSTUDAGUR 7. DESEMBER 2018

Lífsstíll



## Ekki alveg venjuleg

Brynja Eldon Sigurðardóttir fer ekki troðnar slóðir þegar kemur að jólaskreytingum heimilisins. Hún leggur á borð með Coca-Cola-glösum og skreytir jólatré með Barbídukkum, fjöðrum og flöskum ➔2

MYND/ANTON BRINK

### Jólamatur

til að taka með

Steikarveisla - 2.990 kr. á mann  
Hangikjötsveisla - 3.490 kr. á mann  
+ jólaforréttir



Pantanir í síma  
517 3131 eða 696 5900

SJÁVARBÁRINN  
SEAFOOD RESTAURANT

Sjávarbarinn - Grandagarði 9 - sjavarbarinn.is

## SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark



FRODE  
kr. 179.800



TURI  
kr. 149.800

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS





Brynja á mikjó magn af jólaskrauti og aðeins litill hluti fer upp um hver jól en stór hluti þess er búinn til af Brynju eða mómmu hennar, líkt og þetta fallega Xmas. MYNDIR/ANTON BRINK

Sólveig Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is

Framhald af forsiðu →

Hundurinn Rocky tekur á móti blaðamanni og ljósmyndara á heimili Brynju og mannsins hennar Einar Guðmundssonar í Þorlákshöfn. Þrjár litlar kisur bætast í hópinn en Brynja er virk í starfi Villikatta í bænum, og ljóst að á heimilinu ríkir mikill dýraást endá á fjölskyldan að auki tíu hesta. Það er líklega skýringin á falletti hurðaskreytingunni sem Brynja fönðraði úr grenigreinum. „Ég sé þetta á Pinterest og langaði að færa yfir á íslenska hestinn. Ég átti folaldamúl og fönðraði þessa skreytingu í kringum hann eina kvöldstund með mómmu.“ Brynja og mamma hennar deila einlægum áhuga á jólaskrauti. „Hún fær þetta allt saman frá mér,“ segir Áslaug Jóna, mamma Brynju sem er í heim-sókn líkt og svo oft áður.

Þegar inn er komið tekur á móti okkur dekkjað veisluborð með Coca-Cola-þema. „Þetta er sýki sem ég fé frá mómmu en hún hefur safnað Coca-Cola-munum frá því ég var barn,“ segir Brynja og Áslaug bætir við: „Þetta byrjaði allt á því að stjúpni minn gaf mér stóra glerflösku frá því hann var á sjónum í kringum 1960. Ég á þá flösku enn og kókió er alveg tært.“

„Ég er sko ekki vegan,“ segir Bylgja hlæjandi þegar hún sér að blaðamaður gjóar augum á hauskúpúr, skinn og horn sem skreyta bæði vegg, borð og gólf. „Þetta er einhver sýki sem ég hef fengið en þessar kúpúr og horn eru héðan og þaðan, bæði frá Íslandi og utan úr heimi.“

Jólatré stendur á heiðursstað í stofunni og er ekki skreytt á hefðbundinn hátt. „Ég er ekki venjuleg og er því ekki með venjulegt jólaskraut,“ segir Brynja glettin en meðal skrauts á trénu má sjá fjaðrír, bleika Barbidúkkju, draumafangara, gitara og litlar áfengisflöskur sem Brynja hefur sett hanka á.

Þær mæðgur eru miklar listakonur í sér og eiga sjálfar margt af því jólaskrauti sem finna má á heimilinu. Brynja bæði gerir upp hluti og smíðar töluvert úr brettum meðan Áslaug teiknar og lætur saga út skemmtileg jólatré og nú síðast jólaköttinn. Brynja nýtir einnig hráefni úr nærumhverfi sínu. „Ströndin hér í Þorlákshöfn er mjög falleg og ég geng hana mikjó. Svo kippi ég einni og einni spýtu með mér og bý til eitthvað úr henni sem endar svo annaðhvort úti í garði eða hér inni.“

Þeim sem vilja fylgjast með því sem Brynja tekur sér fyrir hendur er bent á Facebook-síðu hennar Brynja Eldon.



Brynja dúkar upp með Coca-Cola þema enda rauði liturinn afar jólalegur.



Jólaskrautið á jólatrénu er afar rokkað og alveg í anda Brynju.



Fótinn undir jólatréð smíðaði Brynja en stjörnuna smíðaði pabbi hennar.



Jólatrén eru hugarsmið móður Brynju.



Hauskúpúr, horn og skinn eru í uppáhaldi og prýða vegg og gólf.



Jólakötturinn úr smíðu móður Brynju í góðum félagsskap jólasveina.



Kindin á heimilinu er komin í jólabúning eins og vera ber.

Fyrsta Skiptið

★★★★★

“Fyndnasta sýningin á höfuðborgarsvæðinu”  
SH Morgunblaðið

Jólagjöfn fyrir unga fólkíð

Gjafamiðar

fást í Hagkaup og Gaflaraleikhúsinu



Brynja festir króka á litlar áfengisflöskur og hengir á jólatréð.



Bleik Barbie fær að vera með og virðist kunna vel við sig í jólasnjó.



Draumafangarar eru víða á heimili Brynju, líka á jólatrénu.

Folk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni víðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Úmsjónarmenn efns: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þordís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.



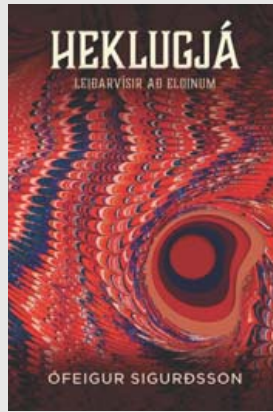
# Uppáhaldsbækur með 30% afslætti

Fullt verð: 6.690 kr



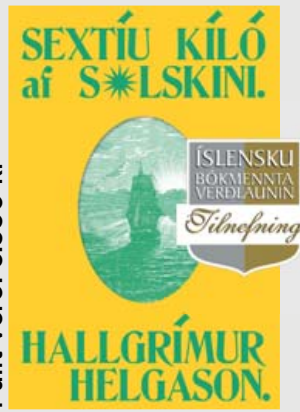
TILBOÐ 4.683 kr

Fullt verð: 6.990 kr



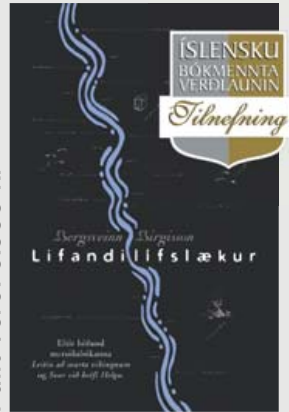
TILBOÐ 4.893 kr

Fullt verð: 6.990 kr



TILBOÐ 4.893 kr

Fullt verð: 6.999 kr



TILBOÐ 4.899 kr

Fullt verð: 6.990 kr



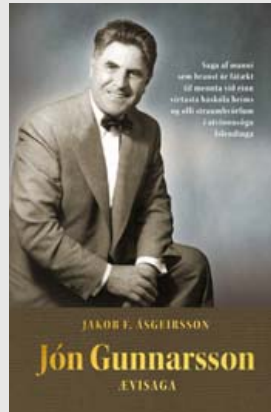
TILBOÐ 4.893 kr

Fullt verð: 6.999 kr



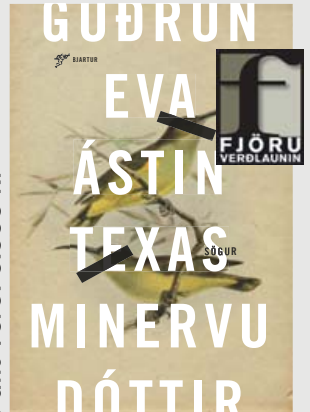
TILBOÐ 4.899 kr

Fullt verð: 7.999 kr



TILBOÐ 5.599 kr

Fullt verð: 6.999 kr

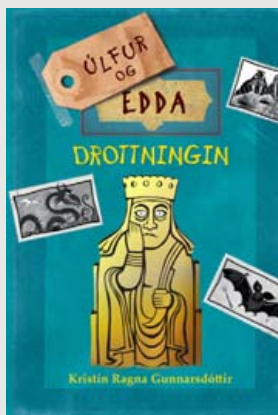


TILBOÐ 4.899 kr

## Eldri borgarar, öryrkjar og háskólanemar fá 15% afslátt af öllu í desember

\*gildir ekki með öðrum afslætti

Fullt verð: 6.990 kr



TILBOÐ 4.893 kr

Fullt verð: 6.990 kr



TILBOÐ 4.893 kr



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)

# Ljúfari angan og betra bragð á aðventunni

Jólin koma brátt og er tilheyrandi undirbúningur kominn í fullan gang. Þótt gömlu uppskriftirnar og aðferðirnar hafi löngum dugað vel má alltaf gera betur og hér koma nokkrar tillögur.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



## Bragðbetra konfekt

Þegar til stendur að gera konfekt er ráðlegt að geyma hráefnin í kæli- skáp í að minnsta kosti viku áður en konfektgerðin hefst. Ef mars- ípanið á að vera með mismunandi bragðefnum skal hræra þeim saman við marsípanið nokkrum dögum áður en á að nota það. Auð- veldara er að meðhöndla kalt mars- ípan og nuggatið bráðnar síður í löfunum ef það er kalt.

## Alvöru krydd

Eins og í annarri matargerð skiptir hráefnið höfuðmáli við gerð sætinda og því er mikilvægt að þau séu eins fersk og góð og völ er á. Kanill er til dæmis ekki það sama og kanill því gerólikt bragð er af kanildufti í plastdöllu og fersk- möluðum kanil beint af stönginni. Gott mortél er því besti vinur þinn þegar á að baka smákökur með öllum jólakryddunum.

## Hægþakaðar piparkökur

Þegar piparkökur bakast er gott að hafa í huga að bragðið verður bæði dýpra og kökurnar mýkri ef þær eru bakaðar á lágum hita. 140°C er gott hita- stig fyrir



Kanill gefur indælis jólabragð, bæði af kaffinu og kökunum, sérstaklega ef hann er mal- aður beint af stönginni.

## Ein hugmynd er að gefa uppáhalds- deigið í jólagjöf eða fara með það með sér í aðventuveislu

piparkökur og þetta gildir reyndar um allar smákökur, að þær verða mýkri undir tönn ef hitastigið er lægra. Og svo skiptir auðvitað máli að huga vel að mælieiningum. Spyrjið bara Mikka ref!

## Bakað úr frystinum

Ef gert er smákökuðeigi á annað borð er alveg þess virði að tvö- og jafnvel þrjú hluta, baka úr einum en veffa hinum inni í bókunarpappir og geyma í frystinum þangað til allt er búið og kökuþráin tekur völdin að nýju. Svo er líka hægt að gefa uppáhaldsdeigið í jólagjöf eða fara með það með sér í aðventuveislu og bjóða upp á nýbakaðar smá- kökur með kaffinu.



Appelsínusneiðar sem eru þurrkaðar í ofni, kanilstangir og negublóm eru fallegt skraut, hvort heldur á jólamat, jólatré eða jólapakka.

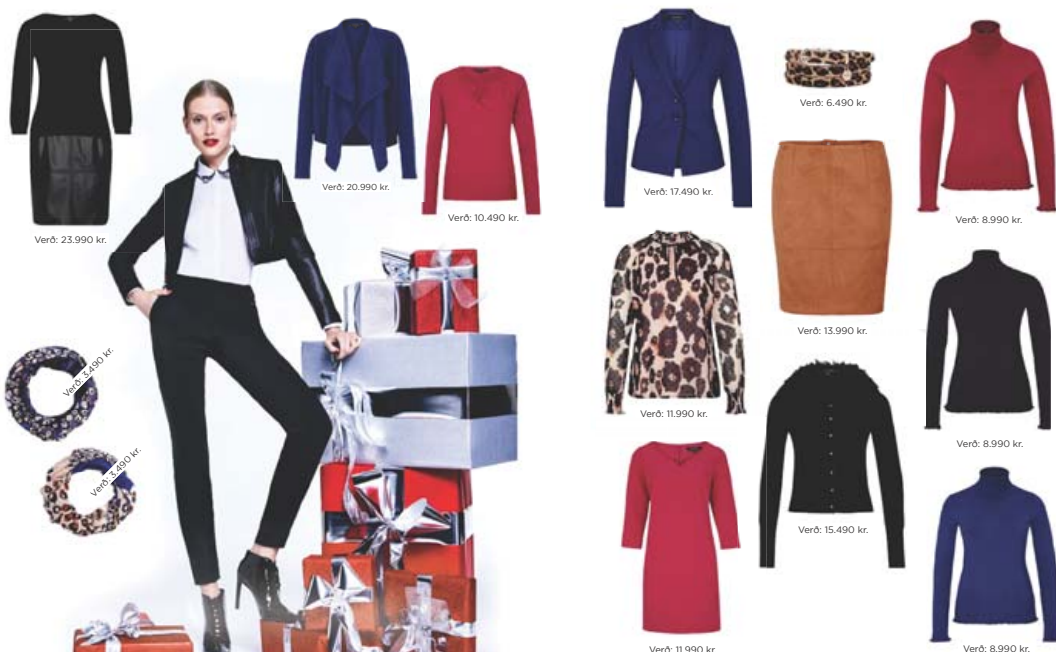


Piparkökurnar verða mýkri og bragðbetri ef þær eru bakaðar við lægra hitastig.



Ef gera á konfekt er ráð að geyma hráefnin í isskáp í minnst viku áður en hafist er handa. Það kemur í veg fyrir að þau bráðni þegar þau eru handleikin.

## Jólagjöfin hennar fæst hjá COMMA



comma,  
Smáralind

## Jólalegt kanilkaffi

Kaffi með kanil er ekki bara gott og jólalegt á bragðið heldur líka meinhollt enda er kanill bæði góður fyrir blóðrásina og meltinguna auk þess að hafa andoxandi áhrif. Best og einfaldast er að mala saman kaffibaunir og bita úr kanilstöng en einnig má setja kanilduft út í malað kaffi áður en hellt er upp á. Eins og sagði í auglýsingunni forðum daga: Illmurinn er indæll og bragðið eftir því!

## Ávextir til skrauts

Þurrkaðir ávextir í sneiðum eru einkar falleg og jólalegt skraut sem einnig má borða ef þannig þer undir og ilmar auk þess unaðs- lega. Hægðun á ofngrynd við 80-100°C í 2-3 tíma og snúðu þeim tvisvar á þeim tíma. Þegar allt er þurrkað má nota ávextina í ýmsum tilgangi, til dæmis til að skreyta pakka eða eftirrétti eða strengja þá saman á spotta og hengja á jólatré! Sitrusávextir eru einkar hentugir í þessum tilgangi.



Til að búa til ekta jólakaffi er ljúft að setja kanil eða önnur jólaleg bragð- efni saman við kaffið áður en hellt er upp á. Þá kemur bæði indæll jólalykt í húsið og bragðið er unaðslegt.



# Þess vegna skaltu hætta að reykja

Ertu enn á ihugunarstiginu að velta fyrir þér hvort ávinningur af því að leggja tóbakið á hilluna vegi þyngra en áskorunin sem þú stendur frammi fyrir með reykbindindi? Lestu þá áfram til að fá yfirlit um gríðarlegan heilsufarslegan ávinning sem þú kemur til með að uppskera frá fyrsta degi.

**L**íkamsstarfsemin verður strax betri og það þýðir að aldrei er of seint að hætta að reykja. Samkvæmt danska landlæknisembættinu mun sextugur einstaklingur sem hættir að reykja lifa að meðaltali þremur árum lengur en annars. Hætti einstaklingur að reykja þritugur getur hann séð fram á að lifa tíu árum lengur en hann hefði haldið áfram að reykja. Það eru dýrmæt ár með vinum og ættingjum.

## Betri líkamsstarfsemi strax

Heilsuþætandi áhrif koma þegar fram tuttugu mínútum eftir að þú hefur drepð í sigarettunni. Blóðþrýstingur og hjartsláttur verður eðlilegur aftur næstum um leið og þú hefur drepð í síðustu sigarettunni og að 24 klukkustundum liðnum hefur dregið úr hættu á blóðtappa og lungun eru sjálfkrafa byrjuð að hreinsa sig. Því lengur sem þú getur staðist að fá þér sigarettu því betri verður líkamsstarfsemin. Jafn og þétt koma enn fleiri kostir í ljós sem koma til með að vera enn meiri hvatning til að halda bindindi.

## Betri blóðrás eftir þriggja daga reykbindindi

Súrefnisupptaka líkamans eykst og öndun verður auðveldari, lyktarskyn eykst á ný og að tveimur vikum liðnum verður blóðrásin orðin betri og geta lungnanna til að verjast sýkingum eykst. Þetta ferli heldur áfram næstu mánuði eftir að reykbindindi hefst.

## Þú öðlast meiri ró

Eftir þriggja til tólf mánaða reykleysi kemur þú til með að sofa betur á næturnar, hósta sjaldnar



Á eins árs reykleysisafmælinu hefur hætta á blóðtappa minnkað um helming og eftir fimm ár er hætta á sumum krabbameinum orðin helmingi minni.

og öndun verður auðveldari. Þú hættir að upplifa göngu í stigum eins og fjallgöngu og kemur til með að hafa meira þol til að leika við börnin í leikjum sem krefjast áreynslu og búast má við að þreyta í fótum komi til með að segja fyrr

» **Hætti einstaklingur að reykja þritugur gæti hann lifað tíu árum lengur en ef hann hefði haldið áfram að reykja. Það eru dýrmæt ár með vinum og ættingjum.**

til sín en mæði þegar þú ferð í hlaupatúr. Konur koma til með að eiga auðveldara með að verða þungaðar.

## Hætta á blóðtappa og sumu krabbameini minnkar

Ef þú getur haldið upp á eins árs reykleysisafmæli getur þú glaðst yfir að hætta á blóðtappa hefur

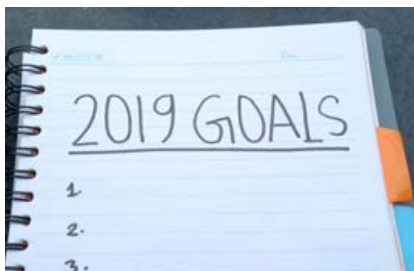
nú minnkað um helming og eftir fimm ár er hætta á sumum tegundum krabbameins orðin helmingi minni. Eftir 10 til 15 ára reykleysi mun hætta á blóðtappa vera orðin jafn mikil og hjá þeim sem hafa aldrei reykt og hætta á krabbameini í loftvegum verður næstum jafn litil og hjá þeim sem hafa aldrei reykt.

## Að lokum má alls ekki gleyma að nefna umhverfisáhrifin

Þegar þú hættir að reykja stöðvar þú einnig óbeinar reyklingar sem þínir nánustu verða fyrir. Jafnvel þótt þú hafir eingöngu reykt á heimilinu þegar þú varst alein/aleinn heima eða í sérherbergi hafa agnir úr reyknum verið til staðar og verið skaðlegar umhverf-

inu. Bæði fjölskylda og vinir reyklingafólks verða að meira eða minna leyti fyrir skaðlegum efnunum í reyknum. Eftir því sem þú heldur reykbindið lengur muntu verða vör/var við æ meiri ávinning af því að anda að þér hreinu lofti.

Þessi grein er kostuð af Artasan. Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/Ice-Mint/Spearmint lyfjatyggi, Nicotinell Mint munnsgöf, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



Senn kveðjum við gamla árið og heilsu því nýja. Þá gefast tilvalin tímamót til að taka upp góða síði, huga betur að heilsunni og losa sig við tóbakspúkann.

# VERTU REYKLAUS

## Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL

Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggi, Nicotinell Mint munnsgöf, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

# Alltaf í bað á aðfangadag

Þegar hillir undir lok 30. afmælisárs Stjórnarinnar er það kísæt rúsína í pylsuendanum að Sigga Beinteins og Grétar Örvarsson syngi saman nýútkomið og eina jólagag sveitarinnar.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Ég ákvað í sumar að semja jólagag fyrir þessi jól og settist niður við pianóíð í lok október. Lagið kom nokkuð fljótt til mín og tók litlum breytingum frá fyrstu hugmynd,“ upplýsir Grétar um allra fyrsta jólagag Stjórnarinnar sem nú heyrir oft í útvarpinu á indælli aðventunni.

Jólagagið. Enn ein jól, slær heillandi klukknahtjómi við endalok þrjúgasta afmælisárs hljómsveitarinnar.

„Mér fannst tilvalið að koma með jólagag í tilefni 30 ára afmælis Stjórnarinnar og svo er Sigga alltaf með sína árlegu jólatónleika,“ segir Grétar en Sigga er einmitt með sína árlegu og vinsælu jólatónleika í Hörpu í kvöld og á morgun.

„Grétar kom til mín með hugmynd að laginu, mjög hrátt að visu, en ég heyrði samt að það var eitt-hvað þarna sem heillaði. Áður en ég vissi af var hann búinn að útsetja lagið ásamt Mána Svavars og Þóri Úlfars og svo spiluðu strákarnir lagið inn og ég söng það fyrir sirka tíu dögum. Útkoman er bara finasta jólagag; það fyrsta sem Stjórnin sendir frá sér og líka fyrsta jólagagið sem við Grétar syngjum saman,“ segir Sigga sæl og í kátu jólagag.

„Textinn er eftir Braga Valdimar og er aðfangadags-hugleiðing með draumkennu ívafi og ósk um að vera í faðmi ástvina yfir jólín,“ útskýrir Grétar um gripandi jólagag Stjórnarinnar sem er að slá í gegn.

En hversu vel þekkja þau Sigga og Grétar hvort annað eftir 30 ára vináttu og farsælt Stjórnarsamtarf? Hér svara þau faeinum jólagagspurningum sem leiða það í ljós.



Eftir 30 ára vináttu og samstarf í einni vinsælu hljómsveit landsins er forvitnilegt að vita hversu vel Sigga og Grétar þekkja í raun. MYND/SIGTRYGGUR ARI

## Sigga, hvað gæfir þú Grétari í jólagjöf?

Tja, þegar stórt er spurt! Ég mundi gefa honum náttföt. Ég held að hann eigi engin.

## Hvað byðir þú honum upp á í jólamat á aðfangadagskvöld?

Ég gæfi honum möndlugraut með veglegum verðlaunum sem ég mundi að sjálfsgöðu vinna.

Í aðalrétt yrði lambahryggur því ég veit að hann elskar svo hrygg í matin, og í eftirrétt hefði ég isinn góða sem ég bý alltaf til fyrir jólín og er eftir uppskrift ömmu minnar og nöfnu.

## Hvaða jólagag syngdirðu fyrir hann?

Ég mundi stappa honum við Eitt lag enn og syngja í staðinn Enn ein jól, sem er nýjasta lag Grétars. Hann yrði glaður með það.

## Hvaða jólasíð kæmirðu Grétari upp á?

Að muna að baða sig alltaf á aðfangadag.

## Hvaða jólamynd munduð þið horfa á saman?

Það yrði National Lampoon's Christmas Vacation, engin spurning.

## Hvað mundir þú skrifa í jólakort til Grétars?

Elsku Grétar. Gleðileg jól til þín og þinna. Takk fyrir samvinnuna og vinskapið á árinu sem er að líða. Ég hlakka til að hitta þig á nýju ári. Kær kveðja, þín Sigga.

## Hvaða nýársósk áttu honum til handa?

Að hann megi eiga gæfuríkt, hamingjusamt og yndislegt ár.

## Grétar, hvað gæfir þú Siggu í jólagjöf?

Nytt jólagag.

## Hvað byðir þú henni upp á í jólamat á aðfangadagskvöld?

Í forrétt kæmi ekkert annað til greina en humar frá Hornafirði. Aðalrétturinn yrði að sjálfsgöðu rjúpur með hinni margrómuðu rjúpusösu undirritaðs, ásamt brunuðum kartöflum og öðru tilheyrandi meðlæti.

Í eftirrétt myndi ég bjóða henni upp á ljúffengan heimagerðan ís með heimagerðri súkkulaðisösu. Það stenst ekki nokkur maður! Ekki má svo gleyma kaffinu og íslensku konfektí. Þar sem Sigga drekkur ekki kaffi fengi hún Egils malt og appelsín.

## Hvaða jólagag myndir þú syngja fyrir hana?

Enn ein jól.

## Hvaða jólasíð kæmirðu Siggu upp á?

Að hamfletta rjúpur á Þorláksmessu.

## Hvaða jólamynd munduð þið horfa á saman?

Die Hard og ekkert væli! Eða kannski Schwarzenegger í örvæntingarfullri leit að jólagjöf í myndinni Jingle All the Way.

## Hvað mundir þú skrifa í jólakort til Siggu?

Elsku Sigga mín. Óska þér og þinni fjölskyldu gleðilegrar og hamingjuríkrar jólahátíðar. Takk fyrir skemmtilega samvinnu á árinu sem er að líða. Bið fyrir sérstaka jólakveðju til pabba þíns og segðu honum að láta sér líða vel.

## Hvaða nýársósk áttu henni til handa?

Að komandi ár megi verða henni gæfuríkt og að samvinna okkar haldi áfram að vera jafn góð og á árinu sem er að líða.

## JÓLA-FÓLK

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

Vertu með í jólagagi og komdu jólagagilaboðum þínum beint til lesenda.

Viltu þú auglýsa í mest lesna blaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.  
Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



## Bílar & Farartæki

### Bílar til sölu

## Útvegum

notuð og ný farartæki frá Evrópu.



Fólksbílar, atvinnubílar og vinnuvélar.



jb@isfar.is

### Bílar óskast

## VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Lögglidur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

## Keypt & Selt

### Til sölu



Kassagítarar á tilboði

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



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



Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar  
Vandaðir krossar á leiði!  
JS LJÓSAMÍÐJAN  
Skeimuvægi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

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

### Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Heilsa

### Nudd



## TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

## 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

Einstaklingsbúð á Langholti til leigu. Laus strax. S. 888-2171

### Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

## Tilkynningar

### Tilkynningar

**WWW.YAAKOVSWELL.NET**

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free, you may download it, copy it and give it away.

Náðu meiri árangri í samningaviðræðum  
Námskeið í samningatækni

**HAGVANGUR**  
hagvangur.is

## Þjónusta

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þveggillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRIF EHF.

Óll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, 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.

Fagljærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málingarvinnu. Sanngjart verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjaffl., pianófl., o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ

Opíð frá kl. 15 alla daga.

### Skemmtanir

**CATALINA**  
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnámán

**BOLTINN Í BEINNI** *Boltatilboð*

LAUGARDAGUR  
12:30 Bournemouth - Liverpool  
15:00 Man. Utd. - Fulham  
17:30 Chelsea - Man. City

**LIFANDI TÓNLIST**

FÖSTUDAG & LAUGARDAG  
FRÁ 00.00 TIL 03.00

RÚNAR ÞÓR & TRAP

**JÓLA TÓNLEIKAR**

**GEIR ÓLAFSSON**  
ásamt  
**DON RANDI & QUEST**

SUNNUDAG KL. 21.00  
MIÐAVERÐ 2.000 kr.

**HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19**

**FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU**

SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

**WWW.CATALINA.IS**

## Tilkynningar



Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssvið

## Auglýsing um tillögu að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

### Sundahöfn, norðan Vatnagarða

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 14. nóvember 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 22. nóvember 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Vatnagarða vegna Sundahafnar. Í breytingunni felst að skilgreina tvo byggingarreiti á lóðinni Sægarðar 9, stækka og breyta sérskilmálum fyrir lóðina Sægarðar A og gera nýjar lóðir fyrir dreifistöð að Sægarði 13 og spennistöð að Sægarði 17. Nánar um tillöguna visast til kynningargagna.

Tillagan er einnig aðgengileg á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 7. desember 2018 til og með 23. janúar 2019 og á vefnum, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna.

Ábendingum og athugasemdum við tillöguna er skilað skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 23. janúar 2019.

Vinsamlegast notið uppgæfið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 7. desember 2018  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)



MOSFELLSBÆR

## Tilkynning um afgreiðslu aðalskipulagstillögu

Bæjarstjórn Mosfellsbæjar hefur á fundi sínum þann 31. október 2018 samþykkt eftirfarandi tillögu að breytingu á aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030, sem athugasemd hafði verið gerð við í auglýsingu:

### Stök íbúðarhús í Mosfellsdal, breyting á skipulagsákvæðum

Í tillögunni felst breyting á skipulagsákvæðum stakra íbúðarhúsa á öbygðum svæðum (O) og landbúnaðarsvæðum (L) sem sett eru fram í kafla 4.2 í greinargerða aðalskipulagsins, þar sem heimilt verður að byggja annað íbúðarhús til viðbótar því sem fyrir er á viðkomandi landareign/lóð. Tillagan var auglýst og lá fram til kynningar frá 4. júní með athugasemdarfræsti til 17. júlí 2018. Ein athugasemd barst við tillöguna. Tillagan var samþykkt óbreytt í Bæjarstjórn 31. október 2018. Svar við athugasemd var sent þeim sem athugasemd gerði. Aðalskipulagsbreytingin hefur verið send Skipulagsstofnun í samþykktarferli.

Þeir sem óska eftir nánari upplýsingum um tillöguna og niðurstöðu bæjarstjórnar er bent á að snúa sér til undirritaðs.

5. desember 2018  
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær  
Sími 525 6700 • [mos@mos.is](mailto:mos@mos.is) • [www.mos.is](http://www.mos.is)

VIÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSEKNI • UMHYGGJA



S A F T I

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



# Við erum Félag fasteigna salar

Sjáðu alla 270 félagsmenn okkar inni á [ff.is](http://ff.is) eða [fasteignir.is](http://fasteignir.is)