

JÓLIN

LAUGARDAGUR 8. DESEMBER 2018

Jólin

ENZYMEDICA.

Leyfðu þér að njóta!



Jólamatur

til að taka með

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



Pantaniir í síma
517 3131 eða 696 5900

SJÁVARBÁRINN
SEAFOOD RESTAURANT

Sjúvarbarinn - Grandagarði 9 - sjavarbarinn.is



„Það er alltaf jafn gaman þegar jólin nálgast,“ segir Jóhannes Felixson bakari, betur þekktur sem Jói Fel. MYND: SIGTRYGGUR ARI

Jólin koma með Jóa Fel

Bakarí Jóa Fel eru full af dásamlegum jólabakstri þessar vikurnar. Þar er bæði boðið upp á úrval af klassískum jólakökum og spennandi nýjungar sem hafa fengið góðar viðtökur. Honum finnst jólin alltaf jafn skemmtilegur tími. ➔2



„Við erum að nota að mestu leyti sömu uppskriftir sem mömmur og ömmur okkar notuðu, hvort sem það er í bakstri heima fyrir eða í bakaríum,“ segir Jói Fel. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Jói Fel ásamt Bjarna Bjarnasyni bakara, samstarfsfélaga til næstum 20 ára.

Framhald af forsiðu ➔

Vikurnar fyrir jólin eru yfirleitt annasamasti tími ársins hjá Jóa Fel en hann hefur starfað við bakstur í 35 ár. „Það er alltaf jafn gaman þegar jólin nálgast og þá lengjast gjarnan vinnudagarnir. Eftir öll þessi ár er þetta alltaf jafn skemmtilegur tími og það er svo gaman að sjá viðskiptavinum koma til okkar og sjá gleðina skína úr andlitum þeirra. Það er bara eitthvað við það að finna ilminn af nýbök- uðum jólakökum koma úr ofninum þannig að þótt hraðinn og spennan sé mikil er þetta bara svo gefandi.“

Hann segir ótrúlega lítið hafa breyst í gegnum tíðina þegar kemur að jólabakstri landsmanna. „Við erum að nota að mestu leyti sömu uppskriftir sem mömmur og ömmur okkar notuðu, hvort sem það er í bakstri heima fyrir eða í bakaríum. Jólaféðirnir eru svo sterkar hjá flestum og þar má helst engu breyta. Fyrir marga koma jólin ekki nema hin eða þessi kaka sé bökuð heima fyrir.“

Vinsælar kökur

Ein mest seldja jólakakan hjá Jóa Fel er brún hnoðuð lagkaka með smjörkremi. „Ég ólst upp við hana á æskuheimili mínu og þegar ég byrja að baka hana koma jólin hjá mér. Ef ég ætti að nefna einhverjar nýjungar þá eru það helst Söru Bernhard kökurnar sem margir tengja við jólin í dag. Við seljum á milli 15 og 20 þúsund Söru fyrir jólin og höfum vart undan. Fyrir nokkrum árum bjó ég til nýja tegund af Sörum sem ég kalla Divur.

Það er bara eitthvað við það að finna ilminn af nýbök- uðum jólakökum koma úr ofninun.

Þær eru með hvítu súkkulaði og vanillukremi og svo hjúpaðar með hvítu súkkulaði. Þær verða vinsælli með hverju árinu en þær fást eingöngu í bakaríunum okkar. Svo verð ég að minnast á Frostrósina okkar sem er súkkulaði tryffle kaka með hindberjum og krókanti. Við bjóðum alltaf upp á kökuna fyrir jólin, hún er stórglæsileg og geymist vel, enda er þetta eins og einn stór konfekt moli.“

Negulkökurnar mömmu í uppáhaldi

Eins og gefur að skilja bakar Jói lítið heima fyrir jólin enda sérlega annasamur tími. „En ég á alltaf brúna lagköku heima og eitthvað af smákökum. Uppáhaldið mitt er þó negulkökurnar sem mamma og amma bökuðu hér áður fyrr. Núna eru jólakökurnar borðaðar allan desembermánuð en áður fyrr bara rétt yfir jólin. Landsmenn vilja há jólahátíðina lengi og helst njóta næstum allan desember, borða góðan mat og fá sér kaffi og smákökur.“

Jói Fel rekur fjögur bakarí á höfuðborgarsvæðinu, við Hringbraut í Reykjavík, í Litlatúni í Garðabæ, í Smáralindinni í Kópavogi og í Holtagördum í Reykjavík en þar fer auk þess öll bökun fram.



Jólasnúðarnir eru bæði bragðgóðir og fallegir í útliti.



Fyrir nokkrum árum bjó Jói Fel til nýja tegund af Sörum sem kallast Divur. Þær eru með hvítu súkkulaði og vanillukremi og svo hjúpaðar með hvítu súkkulaði.



Frostrós er súkkulaði tryffle kaka með hindberjum og krókanti. Glæsileg kaka sem er eins og stór konfekt moli.



Bakarí Jóa Fel selja á milli 15 og 20 þúsund Söru fyrir hver jól og hafa starfsmenn vart undan við að baka þær.

Góð munnheilsa og ferskur andardráttur með GUM

GUM tannvörurnar eru viðurkenndar af tannlæknum og ættu allir að geta fundið sér vörur sem henta. Þær eru fyrir alla aldurshópa og einnig fyrir þá sem kljást við ýmiss konar vandamál tengd tönnum, tannholdi og gómum. Nýlega komu tvær nýjar tannvörur frá GUM í verslanir.



Pareox – gegn tannholdsvandamálum og bólgum

Pareox munnskol inniheldur 0,12% klórhexidín og er notað sem skammtíma-meðferð við tannholdsvandamálum og eftir aðgerðir. Þetta er öflug bakterivörn sem er bæði sótthreinsandi og bólguhamlandi. Einnig er tangel sem notað er staðbundið á bólgusvæði.

Einnig er til Pareox með 0,06% klórhexidín sem er fyrirbyggjandi og getur unnið gegn minniháttar tannholdsbólgum og verndað tennur og tannhold gegn sýklum. Bæðar tegundir innihalda hvorki alkóhól né SLS og hafa frískandi og gott bragð.



Hydral – við munnþurrki

Hydral er rakagefandi og eykur munnvatnsframleiðslu. Bæði gel og spray líkja eftir eiginleikum munnvatns, styrkja náttúrulegar varmir og koma jafnvægi á bakteríufloðuna í munninum. Hydral tannkrem, sem hjálpar einnig gegn munnþurrki, inniheldur flúor og er með góðu mintubragði.



Acti Vital – kraftar náttúrunnar

Acti Vital tannkrem og munnskol eru sérlega frískandi og bragðgóðar vörur sem innihalda öflug náttúruleg efni. Engifer og kamilla ásamt andoxunarfnum Q10 og granateplum eru bæði styrkjandi og veita langtíma vörn fyrir tennur og tannhold. Það er flúor í Acti Vital sem er nauðsynlegt til að veita góða vörn gegn tannsteinum og tannskemmdum en það inniheldur ekki óæskileg efni eins og SLS, paraben eða alkóhól. Acti Vital ætti því að vera góður valkostur fyrir þá sem vilja bæði nýta krafta náttúrunnar ásamt því að draga úr líkum á tannskemmdum.



NÝTT

Sensi Vital®+ gegn tannkuli

SensiVital®+ tannkrem er ný formúla með tvöfaldrir virkni. Þetta er nýjung frá GUM sem er sérstaklega hönnuð fyrir fólk með tannkul en það getur einnig dregið úr líkum á skemmdum, rötarskemmdum og styrkt glerunginn.

Tannkremið ver taugar í tannkviku og þéttir tannbeinið en á sama tíma er það milt og kemur í veg fyrir ertingu og ofnæmisviðbrögð. Það veitir hraða vörn gegn tannkuli og þarf einungis nokkra daga til að finna mun ef burstað er tvisvar á dag.



Travler og Soft picks

Það þurfa allir að passa vel upp á að þrifa vel svæðin milli tannanna og bursta/nudda tannholdið. Travler burstarnir eru til í mörgum stærðum, eru með sveigjanlegu handfangi og burstinn sjálfur er einnig sveigjanlegur. Það má nota hvern bursta í allt að tvær vikur og jafnvel lengur þar sem hann er með klórhexidín til að tryggja hreinlæti en ávallt skal passa upp á að skola hann vel eftir notkun og geyma með lokinu á. Soft Picks tannstönglarnir ættu svo að vera til á hverju heimili, þeir eru sveigðir til að ná vel milli aftari tannanna og geta hreinsað tannsteininn sem þar myndast. Þeir koma í þremur mismunandi stærðum; small, medium og large.



NÝTT

Activital Sonic vibration tannbursti – batterisdrifinn

Þessi fallegi tannbursti lítur út eins og venjulegur bursti, nettur og þægilegur. Hann hefur það umfram aðra bursta að finna burstahárin fjarlægja allt að 50% meira af óhreinindum milli tannanna með þægilegum titringi og þau hreinsa mun betur undir tannholdsbrúnina án þess að valda ertingi. Þetta er því djúpur en blíð hreinsun.

Hægt er að skipta um burstahaus eftir þörfum, þægilegt lok fyrir ferðalögin fylgir og nú eru hleðslutæki og snúrur úr sögunni.

Hali Control – gegn andremmu

Andremma getur verið ansi hvímeið og oft erfitt að losna við. Hali Control vinnur gegn andremmu og óbragði í munn og einnig gegn bakteríum sem valda andremmuni. Það er bæði til gel og munnskol en 10-15 ml tvisvar á dag eftir tannburstun ætti að geta losað fólk við eða dregið verulega úr vanda málinu.



Original White – hvítari tennur

GUM Original White hreinsar bletti af tönnum ásamt því að vernda bæði tennur og tannhold og tryggja að tennurnar haldi styrk sínum. Það styrkir einnig glerunginn og fyrirbyggir að nýir blettir myndist. Original White vörurnar eru án bleikiefna sem gætu skaðað náttúrulega vörn tannanna og þar sem þær innihalda flúor, mæla tannlæknar með notkun þeirra.



Meira að segja klukkan er á sinum stað.



Árið 2016 gerði Rannveig þennan kastala og vann samkeppni hjá Kötlu út á það.



Hvert smáatriði er úthugað. Takið eftir gróðurkössunum og bekknum á milli. Þannig er þetta í alvörðunni.



Glæsilegt piparkökuhús sem Rannveig gerði fyrir nokkrum árum.



Piparkökuhúsið fyrir þessi jólin er ekki af verri endanum en hugmyndina sótti Rannveig í bláa húsið sem stendur við göngugötuna á Akureyri. Rannveig passar að öll litlu atriðin séu í fullkomnu lagi. Snjörinn er gerður úr glassúr.

Listakona í piparkökuhúsum

Rannveig Magnúsdóttir ræðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur þegar hún gerir piparkökuhús. Að þessu sinni fékk hún innblástur frá Bláu könnunni á Akureyri.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Rannveig ihugar hvert smáatriði í byggingunni og handverkið verður að sannkölluðum listgrip. „Ég fékk innblástur frá bláa húsinu í göngugötunni þar sem Bláa kannan er. Þetta er íburðarmikið og fallett hús með turnum.“ segir Rannveig sem er nýflutt til Akureyrar frá Reykjavík. Hún stundaði nám við Menntaskólann á Akureyri á sinum tíma og er því kunnug í bænum. Undanfarið ár hefur Rannveig starfað hjá lögfræðistofunni Juris í Reykjavík en er í fæðingarorlofi um þessar mundir. Vinnufélagar hennar þar fengu að njóta piparkökuhúsa hennar því hún gerði alltaf hús sem síðan stóð í móttökunni.

Mikið nóstur

„Ég hef gert piparkökuhús í tíu ár. Það voru reyndar ekki bökuð piparkökuhús á mínu æskuheimili en mig langaði alltaf til að prófa.“ segir Rannveig. „Mér fannst þetta ótrúlega skemmtilegt þegar ég byrjaði og hef þróað mig áfram á hverju ári. Þetta er orðið mikið nóstur. Eitt árið skrifaði ég niður hversu marga tíma það tók að gera húsið og þeir voru 25. Húsið í ár var miklu flóknara og ég held að það hafi ekki farið minna en 40 klukkustundir í það. Fyrst teiknaði ég það upp og það var tímafrekt.



Rannveig er sannkallaður snillingur í piparkökuhúsagerð.

Það var nokkuð flókið að gera turnana á húsið en þeir voru mesta áskorunin þetta árið,“ segir hún. „Ég hef mjög gaman af því að baka og geri töluvert af því. Ég hef til dæmis aðstoðað vini mína þegar þeir eru með veislur.“

Bakar mikið

Árið 2016 bar Rannveig sigur úr bytum í piparkökuhúsakeppni Kötlu. „Ég gerði frekar lítið hús í fyrra þar sem ég var ófrísk,“ segir Rannveig sem bakar minnst sex smákökutegundir fyrir jólin. „Ég baka alltaf kökurnar hennar ömmu, vanilluhringi og pipar-

kökur með pipar. Mómmukökur eru líka alltaf á borðum sem sumir kalla mómmukossa. Svo geri ég Sörur og súkkulaðibitakökur. Ég og systir mín bökum alltaf handa föðursystur okkar fyrir jólin.“ segir hún. „Marengsterta er fastur liður á jóladag en ég ólst upp við þann sið,“ segir Rannveig.

Piparkökuhúsadagur

Undanfarið ár hefur hún alltaf verið með piparkökuskreytingadag með vinum sem hún segir að sé ákaflega skemmtilegt. „Ég gerði fimm litil piparkökuhús fyrir fjölskyldu og vini til að skreyta. Við höldum þennan dag yfirleitt fyrsta dag adventu. Ég er mikil jólamanneskja og er búin að skreyta allt,“ segir hún.

Góður jólamatur

Rannveig og fjölskylda hennar borða þurusteik á aðfangadag en skelfisk, humar, risarækjur og þess háttar fineri á jóladag. „Ég var alin upp við fisk eða kjúkling á jóladag en móðir mín þoldi illa reyktan mat. Þess vegna var ekki hangikjöt. Maðurinn minn var alinn upp við skelfisk á jóladag og við höldum þeirri venju. Svo geri ég isteru í eftirrétt.“ segir Rannveig sem var alin upp á Suðureyri við Súgandafjörð. „Ég hlakka mikið til jólanna, finnst þetta frábær tími. Ég veit ekki hvernig hús ég bý til á næsta ári en ábendingar væru vel þegar,“ segir hún.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*

NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

* tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFIÐ

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Mikið lítur þú vel út

Þetta er jólagjöfin í ár, segir Friðrik Agni Árnason, sem mælir eindregið með KOLLAGEN húðvörunum frá COLWAY í jólapakkann. Sjálfur hefur Friðrik notað vörurnar daglega í rúmt ár.

Friðrik Agni Árnason, stilsti, dansari og verkefnastjóri, hefur notað KOLLAGEN húðvörurnar í rúmt ár og notar þær daglega. „Ég nota Atelo KOLLAGEN gelið, MC2 KOLLAGEN rakakremið, KOLLAGEN augnkremið og svo elska ég KOLLAGEN andlitsvatnið sem er í spreiformi. Ég nota það nokkrum sinnum yfir daginn því mér finnst það gefa mér aukna orku og vellíðan í amstri dagsins. KOLLAGEN andlitsmaskann sef ég svo með þrisvari í viku. Ég er nýfarinn að nota nýja BLUE DIA-

MOND PEELING kornamaskann sem inniheldur tólf öflug innihaldsefni þar á meðal demantsryk en kornamaskinn losar um dauða húðfrumur og gefur húðinni góða næringu og raka. Húðin verður svo silkmjúk og falleg. Kornamaskinn er kominn í algjört upphald hjá mér núna. KOLLAGEN húðvörurnar frá COLWAY hafa gert húðina mína stinnari, mjúki og fallegri. Við megum ekki gleyma okkur sjálfum í amstri dagsins því við eigum bara einn líkama og hann verðum við að hugsa vel um. Það geri ég á hverjum degi með húðvörunum frá COLWAY,” segir Friðrik.



Féll kylliflöt fyrir vörnum

Mikið lítur þú vel út – hvað hefur þú verið að gera? er setning sem Friða Pétursdóttir heyrir daglega en Friða hefur notað nýju KOLLAGEN húðvörunum í 6 mánuði. „Ég byrjaði að nota nýju KOLLAGEN húðvörurnar frá Colway síðastliðið vor. Ég nota þær mjög samviskulega á hverjum degi og veit fátt betra en þessar gæðastundir. Um leið og ég byrjaði að nota húðvörurnar féll ég kylliflöt fyrir þeim og nota ekkert annað í dag. Fólk er að stoppa mig á fórnvegum og hrósa mér fyrir útlitið sem ég þakka KOLLAGEN húðvörunum frá Colway algjörlega. Ég á orðið alla húðvörulínuna og elska hverja einustu vöru. Nýjasta varan er kornamaski með demantsdufti í og heitir Blue Diamond Peeling. Hann inniheldur tylft náttúrulegra innihaldsefna sem gera húðina silkmjúka og fallega auk þess að vinna gegn öldrun hennar, finum línunum og hrukkum,” segir Friða. Það að gefa Blue Diamond KOLLAGEN rakakremið og nýja Blue Diamond Peeling kornamaskann er frábær jólagjöf.

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 að vinna gegn þessari náttúrulegu öldrun húðarinnar sem fylgir aldri og minnkandi framleiðslu kollagensins í líkamannum sem hefst upp úr 25 ára aldri. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjanlegri, vinnur gegn finum línunum og hrukkum. Það gefur húðinni góðan raka og húðin verður fallegri. Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina. Allar KOLLAGEN húðvörurnar eru frábærar í jólapakkann í ár.

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



Velliðan og slökun í jólagjöf

Ef þig vantar jólagjöf handa þeim sem eiga allt eða eru að glíma við svefnleysi, bólgu, eymsli eða aðra verki þá eru jólagjafaöskjurnar NIGHT og RECOVERY frá Essential Magnesium algerlega málið.

Sigrún Kjartansdóttir, einkabjálfi og hóptimakennari, þekkir mikilvægi og gagnsemi magnesiums vel. „Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gróðrlega mikilvægt heilsu okkar. Það kemur fyrir í 300 mismunandi efnaskiptaferlum líkamans og getur magnesiúmskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Stór hluti mannkyns glímir við magnesiúmskort en magnesiúmskortur getur lýst sér sem svefnferðileikar, streita, síþreyta, orkuleysi, vöðvakrampar, sinadráttur, fótapirringur og höfuðverkur svo eitthvað sé nefnt og þess vegna er mjög mikilvægt að huga vel að því að taka magnesium reglulega,” segir Sigrún.

Með því að bera magnesiúmolíu eða magnesiúmkrem beint á þá staði líkamans sem eru að valda fólki bólgu, verkjum eða öðrum óþægindum er hægt að vinna staðbundið með vandamáli skjótar en með inntöku. „Nýja magnesiúmskorturinn frá Essential Magnesium inniheldur frábærar vörur sem auk þess að innihalda magnesiúmskorturinn fjölda náttúrulegra efna sem eru bólgueyðandi, slakandi, róandi og verkjastillandi og því frábær lausn til að vinna á þessum hvíleðu einkennum magnesiúmskorts.“ Hægt er að velja milli fjögurra



mismunandi tegunda. Þær heita Active, Day, Night og Recovery auk sérstakra húðvöruna fyrir börn sem heitir Kids og inniheldur einnig magnesiúmskortur.

Tilvalin jólagjöf

Ef þig vantar jólagjöf handa þeim sem eiga allt eða eru að glíma við

svefnleysi, bólgu, eymsli eða aðra verki þá eru jólagjafaöskjurnar frá Essential Magnesium málið. Þær koma í tveimur tegundum og innihalda magnesiúmskortur og baði og fótbaði ásamt kremi (bodylotion) og spreji á líkamann. Þessar vörur eru einnig tilvaldar fyrir þá sem stunda miklar íþróttir

og þurfa að ná sér fljótt eftir erfiðar æfingar.

NIGHT gjafaaskjan er tilvalin fyrir þá sem eiga erfiðt með að sofa og sofa illa og eru að glíma við fótapirring, sinadrátt og vöðvakrampa á nóttinni. Vörurnar innihalda magnesiúmskortur og lavender.

Stór hluti mannkyns glímir við magnesiúmskortur en magnesiúmskortur getur lýst sér sem svefnferðileikar, streita, síþreyta, orkuleysi, vöðvakrampa, sinadráttur, fótapirringur og höfuðverkur.



Sigrún Kjartansdóttir, einkabjálfi og hóptimakennari

RECOVERY gjafaaskjan er tilvalin fyrir allt fólk sem stundar mikla hreyfingu og íþróttir og fyrir alla sem eru að glíma við gigt, vöðvabólgu, þreytu og verki. Vörurnar innihalda magnesiúmskortur, MSM, ginger, eucalyptus auk fleiri öflugra náttúrulegra efna.

Söluastaðir: Flest apótek á landinu, Heilsuhúsið, Betra bak, www.lyfja.is og heilsanheim.is.

Grýla er birtingarmynd náttúrunnar

Öldum saman hefur Grýla verið mesta áhrifakona landsins og fengið fjölda barna til að hegða sér vel. Henni verður fagnað í Norræna húsinu á sunnudaginn.

Á sýningunni kallast túlkun íslenskra myndlistarmanna úr samtímanum á við myndmál fyrri tíma og sýn mismunandi kynslóða á hið margslungna fyrirbæri Grýlu. Sýningarstjórnin Arnbjörg María Danielsen segir hugmyndina hafa kviknað þegar Grýlu sem náttúruvætt bar á góma. „Gerður Pálmadóttir kom með þá hugmynd að gera Grýludag sem ætti að halda áður en jólasveinarnir koma til byggða og ég í rauninni bara greip þessa hugmynd á lofti því ég hef alltaf haft áhuga á þessari kvenmynd, trólskessunni ogurlegu sem birtist í alls konar formum í okkar sagnaminni og í samtímanum sem samheiti fyrir alls konar óæskilegar konur, hún er algjör grýla og svo framvegis.“

Arnbjörg segir að svo virðist sem Ásgrímur Jónsson hafi verið sá fyrsti til að teikna Grýlu í upphafi tuttugustu aldar og að nálgun hans hafi strax slegið í gegn hjá almenningi. „Þetta eru þær myndir sem marka og sýna hvernig þessar kynjaverur birtast okkur og mér fannst áhugavert að spegla það við nútímann,“ segir hún og bætir við: „Grýla getur verið hefðbundin goðsagnapersóna eins og hún birtist okkur í þessum figúratívu teikningum, eins og hjá Ásgrími og Brian Pilkington og aftan á Vísna-bókinni, en mér fannst svo áhugavert að velta fyrir mér hvað liggur á bak við. Hún er náttúrulega tröll, kvenvera með marga lesti og óæskilega kosti en að sama skapi er hún náttúruaf og mér fannst áhugavert að víxla þessum hug-

myndum um þessa goðsagnaveru og tengja hana við okkar frumgoðsagnaheim því allar þessar verur eru hluti af okkar heiðnu trúarbrögðum og náttúru trúarbrögðum og í dag er brýnt að snúa okkur aftur að vættum sem tengja okkur við náttúruna.“

Hún segir Grýlu sannarlega vera listamönnum hugleikna og að hún hafi þurft að velja úr hundruðum mynda. „Sýningin er í anddyrinu af því að Grýla er á jaðrinum svo þetta er það fyrsta sem fólk sér þegar það kemur inn í húsið,“ segir hún og bætir brosandí við: „Kannski svolitíð óhugnanlegt en börn hafa nú bara gott af því enda sá ég á hrekkjavökunni síðast að ég þarf ekki að hafa neinar áhyggjur af þeim.“

Hún segir gaman að fá ólíka sýn



Arnbjörg María Danielsen sýningarstjóri sýningarinnar. Ég er Grýla í Norræna húsinu. MYND/ANTON BRINK

listamanna á þessa persónu sem allir þekja. „Sumir sjá hana sem náttúruaf, aðrir sem mis-skilda utangarðskonu, sem minnir á lýsingu Egils Sæbjörnssonar á utangarðsfólki í verkinu Tröll. Gabriella Friðriksdóttir sér hana sem fyrstu hugmyndina um sterka konu síðan Gullveig kemur inn á sviðið í Völuspá. Þá er líka mjög skemmtileg samlíking hjá Steingrími Eyfjörð þar sem hann veltir fyrir sér hinum algera ljótleika Grýlu í sambengi við hina algeru fegurð Venusar og í framhaldi af því skoðar hann hugmyndir um vestræna fegurðardýrkin. Anna Rún Tryggvadóttir talar svo um Grýlu sem áminningu um hið ófyrirsjáanlega og stjórmlausa. Þetta eru allt mjög skemmtilegar þælingar.“

Arnbjörg vonast til þess að Grýludagurinn verði að fasta á jólaföstudni. „Ein hugmyndin sem Gerður kom með var að kynna Grýlu til sögunnar í nýju hlutverki sem boðbera náttúrunnar, ófrýnilegt tröll sem skipar fólk að taka til og flokka rusl. Grýludagurinn gæti til dæmis verið laugardaginn áður en jólasveinarnir koma til byggða 12. desember og þá verði allir krakkar að vera duglegir að taka til og flokka rusl því annars fá þeir ekkert í skólinn.“

Sýningin Ég er Grýla verður opnuð í Norræna húsinu á morgun, sunnudag, klukkan 15 en allar náranar upp lýsingar má finna á vef Norræna hússins, www.nordichouse.is.

Barnadagur UNICEF í Lindex

UNICEF dagurinn verður í verslun Lindex í Smáralind frá klukkan 13-16 í dag. Dagurinn var í fyrsta sinn haldinn hátíðlegur í fyrra og heppnaðist frábærlega þannig að ákveðið var að endurtaka leikinn í ár. Margt verður um að vera í versluninni.

Jólasveinninn kemur í Lindex í Smáralind í dag og geta gestir og gangandi fengið mynd af sér með sveinka. Hægt verður að líta jólakort í fönðurhorninu og krakka-karióki verður í boði með þeim Þórunni Antonni og Dóru Júlíu. Einnig mun starfsfólk UNICEF bjóða börnum og fullorðnum upp á skemmtilega fræðslu og sýna hvernig hjálpargögn keypt á Íslandi geta nýst börnum í neyð. UNICEF á Íslandi og Lindex hafa verið samstarfsaðilar til fjölda ára. Samstarfið hefur í heildina skilað 25 milljónum fyrir börn um allan heim, meðal annars í gegnum sölu á Sönnum gjöfum í öllum verslunum Lindex fyrir jólin.

Öll börn eiga rétt á menntun

Sannar gjafir eru hjálpargögn sem bæta líf barna um allan heim. Í verslunum Lindex eru hjálpargögn á borð við hlý teppi, vatnshreinsitöflur, vítamínætt jarðhnetumauk og ormalýf til sölu sem falleg jólakort. Íslensku jólasveinarnir prýða kortin, en þeir stíltu sér allir upp með sín uppáhaldshjálpargögn og Brian Pilkington teiknaði þá. UNICEF mun síðan sjá til þess að koma hjálpargögnunum til þeirra barna sem á þurfa að halda. „Öll börn, stór og smá, eiga rétt á að fara í skóla,“ sagði Stúfur sem valdi námsgögn sem sín uppáhaldshjálpargögn. Stúfur vonast til að viðskiptavinir Lindex muni

hjálpa honum að útvega námsgögn þannig að börn sem búa við erfiðar aðstæður geti haldið áfram að læra.

„Það var mikil gleði og gaman á UNICEF deginum í fyrra og við vonumst til þess að fólk sem á leið í Smáralind kiki við og fræðist um það hvernig hægt er að hjálpa börnum í neyð um jólin,“ segir Ingibjörg Magnúsdóttir, verkefnastýra hjá UNICEF á Íslandi. „Okkur þykir mjög vænt um þetta samstarf og erum viðskiptavinum og starfsfólki Lindex ævinlega þakklát fyrir að hjálpa okkur að útvega hjálpargögn fyrir börn sem búa við erfiðar aðstæður,“ segir Ingibjörg enn fremur.

Viðskiptavinir Lindex hafa tekið mjög vel í jólaátakið síðustu ár og hafa yfir 6.000 Sannar gjafir selst hjá Lindex frá upphafi sem UNICEF hefur notað í þágu barna þar sem þörfin er mest. Jafngildir það um 1,5 milljónum skammta af ormalýfjum eða 400 skólum í kassa, til þess að börn sem búa í flóttamannabúðum geti haldið áfram námi.

Að auki hafa Lindex á Íslandi og UNICEF starfað saman að öðrum verkefnum í gegnum tíðina eins og uppbyggingu menntastarfs í Burkína Fasó, stuðningi við Dag rauða nefnsins, neyðarviðbrögðum við náttúruhamförem og sérstök barnafátalinum tileinkuðum baráttu UNICEF fyrir bættum hag barna í heiminum.



UNICEF dagurinn verður í verslun Lindex í Smáralind frá kl 13-16 í dag.

„Samstarf okkar við UNICEF hefur verið mikilvægur þáttur í samfélagsverkefnum sem við látum okkur varða hjá Lindex og erum sérlega stolt og ánægð að þessi jól munum við í krafti okkar

frábæru viðskiptavina sækja fast að 30 milljóna króna markinu í baráttunni fyrir bættum hag barna á kaupum Sannar gjafir í vefverslun Kristjánsdóttir, umboðsaðili Lindex á Íslandi.

Jólakortin verða til sölu á laugardaginn en einnig er hægt að kaupa Sannar gjafir í vefverslun UNICEF og vefverslun lindex.is.

Hvers vegna eru allir að tala um þarmaflóruna?

Áhugi og þekking vísindasamfélagsins á þarmaflórinni hefur aukist mjög frá því sem áður var, ekki síst vegna þess að sýnt þykir að heilbrigði þarmaflórunnar getur skipt miklu máli fyrir heilsu fólks, jafnt líkamlega sem andlega. Þorbjörg Hafsteinsdóttir mælir með Probi Mage LP299V®.

Hippókrates sagði á sínum tíma: „Allir sjúkdómar hefjast í meltingarvegi,“ og þó svo hann hafi ef til vill ekki fengið þann hljómgrunn sem hann vonaðist eftir þá er margt sem bendir til þess að hann hafi haft á réttu að standa hvað þetta varðar, að einhverju leyti í það minnsta. Þeir sem eiga við tilfallandi eða langvarandi óþægindi tengd meltingu að etja þekkingu vel hversu mikil áhrif það getur haft á daglegt líf og að sama skapi hversu mikill léttir það er þegar komist er fyrir slíkt ástand.

Hvað er mjólkursýrugerill?

FAO/WHO (Alþjóðaheilbrigðisstofnunin) samþykkti árið 2002 að skilgreina mjólkursýrugerla (e. probiotics) sem „lífandi vistkerfi sem, miðað við að gefið sé í nægjanlegu magni, hefur heilsuþættandi áhrif á þann sem neytir“.

Vistkerfi líkamans er bæði flókið og fjölbreytilegt og þarmaflóran magnað fyrirbæri. *Lactobacillus* gerlategundin tilheyrir hópi mjólkursýrugerla sem eiga það sameiginlegt að geta framleitt mjólkursýru. Gerlarnir eru mikilvægur hluti af örllifverum þarmanna en eru aftur á móti ekki allir eins. Til að mynda bindast þeir ólíkum viðtökum í þörmunum sem leiðir til ólíkra áhrifa á ónæmiskerfið, næringarupptöku, þarmaflórna o.s.frv. og virkni þeirra getur verið býsna ólík, jafnvel innan tegundarinnar. *Lactobacillus plantarum* 299v tilheyrir þessum gerlahópi og býr yfir einkar áhugaverðum eiginleikum. Hann hefur sýnt sig virka vel gegn iðraólgu og hefur jákvæð áhrif á varnir líkamans.

Merkileg uppgötvun

Um miðjan áttunda áratuginn komust vísindamenn við Háskóla-þjúkrahásið í Lundi í Svíþjóð að því að algennt var að finna mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* í heilbrigðum þörmum, en hann var mun sjaldnar að finna í sjúkum þörmum. Þetta kallaði á frekari rannsóknir og leiddi til uppgötvunar á mjólkursýrugerlinum *Lactobacillus plantarum* 299v, sem sýndi sig vera sérlega efnilegur sem hugsanlegt meðferðarform þar sem hann var einkar harðger og lífði af bæði gall- og magasýrur og ekki síst vegna þess að það var að finna í meltingarveginum öllum, allt frá munnholi og niður í ristil. Þessar merku niðurstöður leiddu til stofnunar fyrirtækisins Probi AB í Svíþjóð árið 1991.

Eru allir mjólkursýrugerlar eins?

Mjólkursýrugerlar eru eins ólíkir og þeir eru margir og með mis-

munandi virkni. Til að undirstrika fjölbreytileika og ólíka virkni mismunandi mjólkursýrugerla hefur stundum verið gripið til samlikningarinnar um að Labrador-hundur og Chihuahua-hundur séu jú báðir af hundakyni en þó alls ekki eins, ekki frekar en að reiðhjól og Rolls Royce séu eins, þó sannarlega megi kalla hvort tveggja farartæki.

Vöndum valið!

Það er ráð að vanda valið þegar velja á mjólkursýrugerla og kynna sér hverjir eiginleikar þeirra eru og hvort eða hvernig hefur verið sýnt fram á virkni þeirra. Þá er sérstaklega mikilvægt að velja mjólkursýrugerla sem vitað er að lifa af ferðalagið í gegnum meltingarveginn eins og á við um mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* LP299v (LP299V®) í Probi Mage LP299V®.

Og það allra mikilvægasta: Einnig skyldi skoða hvort vara sem inniheldur tiltekna gerla innihaldi þá í því magni sem gagnast neytandanum og tryggir tilætlaða virkni. Hvert hylki af Probi Mage LP299V® inniheldur að minnsta kosti 10 milljarða gerla (CFU) á fyrningardagsetningu og dagskammtur er 1 hylki á dag. Þetta er **sami skammtur** (sem er lyklatíði) og hefur meðal annars sýnt sig í fjölmörgum rannsóknum hafa sérstaklega góða eiginleika gegn því sem stundum er nefnt iðraólga einu orði. Með iðraólgu er aðallega átt við einkenni eins og:

- uppþembu
- vindgang
- niðurgang
- hægðatregðu.

Fest í apótekum, heilsuverslunum, Fjarðarkaup, Hagkaup og Mela-búðinni.



Þorbjörg Hafsteinsdóttir mælir með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum fyrir fólk á öllum aldri.

Iðraólga er ekki eðlilegt ástand til langs tíma

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapist notar Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla fyrir sig og sína og hefur fjölmargar góðar reynslusögur frá fólki sem hefur notað vöruna. „Hér höfum við vöru sem gerðar hafa verið fjölmargar rannsóknir á. Rannsóknirnar spanna rúma tvo áratugi og sýna fram á gagnsemi gegn iðraólgu auk þess að styrkja varnir líkamans. Iðraólga getur verið virkilega hvítleitt vandamál og leggst misjafnlega á fólk. Sumir eiga það til að stíflast og þjást af hægðatregðu til lengri eða skemmri tíma á meðan aðrir upplifa lausar hægðir og jafnvel niðurgang og ólgu sem stundum gerir ekki boð á undan sér. Oftan en ekki fylgja alls kyns önnur ónot

með sem sum okkar hafa átt við að stríða í áraradír og líta jafnvel á sem eðlilegt ástand. Vindgangur er enn ein birtingarmynd þess að kannski sé ekki allt eins og best verður á kosið í meltingarveginum okkar og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflórinni en þá kemur þessi magnaði mjólkursýrugerill að góðum notum,“ segir Þorbjörg. „Sjálfr hef ég ekki fundið betri vöru en Probi Mage LP299V® í öll þau ár sem ég hef starfað sem næringarþerapist, hvorki hér heima né erlendis, enda þekki ég vel hversu mikilvægt er að hlúa að meltingunni og þarmaflórinni fyrir heilsuna. Probi Mage LP299V® hefur sannreynsla virkni sem ég ráðlegg jafnt karlmönnum og

konum sem vilja bæta meltinguna og styrkja ónæmiskerfið að taka þá. Ég nefni karlmennina sérstaklega því þeir eru ófáir sem ég þekki til sem hafa notað Probi Mage hylkin og hreinlega geta ekki án þeirra verið. Fjölmargar konur sem til mín leita lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu af notkun Probi Mage LP299V® og líðanin er allt önnur og betri.“

Probi Mage LP299V® er fæðubótarefni og er eina varan á Íslandi sem inniheldur mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* LP299v (LP299V®). Varan hefur verið söluhæst í sínum flokki í Svíþjóð og fengið frábærar móttökur á Íslandi. Neysla fæðubótarefna kemur þó ekki í stað fjölbreyttrar fæðu.



Kennir ungum börnum að fást við tilfinningar

Drekinn innra með mér er ný bók eftir Lailu M. Arnþórsdóttur, ráðgjafa hjá Félagi heyrnarlausra, með teikningum eftir Svövu Björgu Einarsdóttur en hún kennir ungum börnum að þekkja og fást við tilfinningar sínar.

Vera Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Fjöldmörg börn kannast við Drekann en samnefnd sýning með tónlist eftir Elinu Gunnlaugsdóttur var sett upp í samstarfi við Sinfóníuhljómsveit Íslands í Eldborgarsal Hörpu fyrr á árinu við miklar vinsældir barna á leikskóla-aldri og í 1. og 2. bekk grunnskóla. Bókin varð til í huga Lailu M. Arnþórsdóttur á löngum göngum hennar eftir Sæbrautinni á leið til vinnu. „Þegar yngsti sonur minn fékk bílpróf ákvað ég að láta hann hafa bilinn minn og ganga til vinnu úr Árbænum í Þverholt. Ég gekk eftir Sæbrautinni í stað þess að sitja þirruð í umferðaröngþveiti og við það gerðist eitthvað. Ég fór að hlusta á öldurnar og varð fyrir eins konar núvitundarupplifun. Það var þá sem Drekinn kom til mín.“ upplýsir Laila sem hefur unnið mikið með ungum börnum, bæði á leikskóla og hjá Félagi heyrnarlausra.

Sagan fjallar um litla stúlku sem kemst að því að innra með henni býr dreki sem er besta skinn. Drekinn, sem er heyrnarlaus, kennir henni að þekkja tilfinningar sínar og hvernig hún geti brugðist við þeim. Laila gekk sjálf í gegnum erfða hluti sem barn og þekkir af eigin raun að eiga sér leynivín sem hún leitaði til þegar eitthvað bjataði á.

Skiptir litum eftir skapi

Drekinn í sögunni skiptir litum. „Hann er rauður þegar hann er reiður, grænn þegar hann er góður, fjólublár þegar hann er frekur og appelsínugulur þegar hann er óþolinmóður.“ útskýrir Laila. „Allt eru þetta tilfinningar sem búa með

okkur öllum og eiga fullan rétt á sér en við þurfum að læra að takast á við. Þabbar geta líka gráðið og mömmur orðið arfabrjálaðar og er gott fyrir litil börn að fá tækifæri til að lesa um og ræða slíka hluti.“

Í bókinni fer stúlkan til dæmis á hárgreiðslustofu en vill alls ekki láta klippa sig. Hún verður svo reið að hún sparkar í mömmu sína sem bregst ókvæða við. Hún þarf líka að takast á við sorg þegar heimilis-kötturinn deyr. Þá sér hún þabba sinn gráta enda hafði hann átt köttinn frá unga aldri. „Drekinn kemur svo og færir þeim nýjan kött og þá blandast saman gleði og sorg, enda er það ekki svo að við upplifum alltaf bara eina tilfinningu í einu heldur er oft um að ræða einhvers konar tilfinningakokteil.“ útskýrir Laila. Í bókinni er líka fjallað um hræðslu og ástæðulausan ótta. „Stúlkan verður allt í einu vör við að það er krúmla sem klórar í gluggann og myndar sér að þar sé ófreskja á ferð. Þegar betur er að gæð kemur í ljós að þetta er bara grein sem slæst í gluggann og óttinn því ástæðulaus.“ upplýsir Laila.

Auðveldar börnum að tjá sig

Hún segir dæmi um að börn hafi átt auðveldara með að ræða tilfinningar sínar eftir lestur bókarnnar, en hún er hugsuð fyrir börn frá um það bil þriggja ára aldri. „Ég heyrði til dæmis af einni litilli stúlku sem hafði verið að takast á við missi og gat komið tilfinningum sínum í orð eftir að hafa heyrt söguna um köttinn. Þá hugsa ég oft til litillar stúlku sem ég gætti á leikskóla fyrir tugum ára. Hún átti erfitt heima fyrir og ég myndi mér að það hefði verið gott að hafa bók eins og þessa við höndina til að ná til hennar. Börn sjá heiminn mjög sjónrænt. Tilfinningar eru aftur á móti huglægar og það þarf að hjálpa þeim að komast í samband við þær.“



„Í bókinni er þeim meðal annars kennt að hugsa sér eða teikna biðukollu, fylla magann af lofti og blása aftur og aftur þar til reiðin er runnin eða tilfinningin liðin hjá en það sama má gera með myndaðar sápukúlur svo dæmi sé nefnt.“

Upp á jólatónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands undanfarin ár. „Mér er mjög umhugað um hvers kyns aðgengi heyrnarlausra og lagði þess vegna ríka áherslu á að bókin kæmi út á rafrænu formi samtímis en þar ætti að gagnast þeim út í lífið. „Í bókinni er þeim meðal annars kennt að hugsa sér eða teikna biðukollu, fylla magann af lofti og blása aftur og aftur þar til reiðin er runnin eða tilfinningin liðin hjá en það sama má gera með myndaðar sápukúlur svo dæmi sé nefnt.“

Umhugað um aðgengi heyrnarlausra

Laila vinnur mikið með heyrnarlausum börnum og hefur umsjón með Litlu sproutunum, kór heyrnarlausra barna, ásamt kórstjóranum Hjördísi Önnu Haraldsdóttur en kórinn hefur meðal annars troðið



Bókin er gefin út af Bjarti Veröld. Væntanleg rafbók, eftir Leszek Daszkowski, er samvinuverkefni Félags heyrnarlausra, RÚV, Sinfó og Bjarts.

Hugmyndin að drekanum kom til Lailu, fyrir miðju, á löngum göngum hennar eftir Sæbrautinni. Hann er heyrnarlaus og skiptir litum eftir skapi. Hér er hann ásamt Amelíu Daszkowski sem syngur einsöng á táknmáli með Divunum á jólatónleikum Sinfó í ár. Lengst til vinstri er teiknarinn Svava Björg Einarsdóttir.

með og upplifa. „Þegar Sprotarnir minir fara á æfingar með Sinfó fá þau að leggjast á gólfid til að finna vibringinn, taktinn og bassann. Það hefur mikil áhrif á þau. Svo mikil að ein kórstúlkan sem er alveg heyrnarlaus, á heyrnarlaus foreldra og systur óskaði sér gitars í jólagjöf í fyrra. Hún ætlað að verða söngkona og syngur Heims um ból á táknmáli með Divunum í ár.“

Aðspurð á Laila allt eins von á því að framhald verði á drekasögum. „Ég finn að drekkinn er að gera vart við sig á ný og vill núna að ég takist á við vináttuna og fjalli um hluti eins og að það eigi að koma fram við aðra eins og maður vill láta koma fram við sig og ekki segja hluti um aðra sem maður getur ekki sagt augliti til auglitis. Það getur gagnast mörgum að tileinka sér það frá unga aldri, eins og dæmin sanna.“

JÓLA-FÓLK

Alla föstudaga fram að jólum verður Fólk Fréttablaðsins stútfullt af smákökum, kertaljósom, 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 þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.
Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

ÞÚ FÆRÐ JÓLADRESSIÐ
HJÁ CURVY.IS

Stærðir 14-28 eða 42-56

TOPPUR
5.990 KR

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ERI!



Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

550 5055

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



PARFU AD KAUPA EDA SELJA BÍL?

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

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



FORD F350 KING RANCH 4X4 nýskr. 01/2008, ekinn 174 þ.km, dísel, sjálfskiptur, pallhúss, 35" dekk. Verð 3.490.000 kr. Raðnúmer 288297



TOYOTA LAND CRUISER 150 GX 35" nýskr. 06/2014, ekinn 82 þ.km, dísel, sjálfskiptur, nýlega 35" breyttur. Verð 7.440.000 kr. Raðnúmer 258819



AUDI A3 E-TRON DESIGN nýskr. 06/2017, ekinn 23 þ.km, bensín/ rafmagn, sjálfskiptur. Talsvert af aukahlutum, glæslegt eintak! Verð 4.190.000 kr. Raðnúmer 258730

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu

Útvegum

notuð og ný farartæki frá Evrópu.



Fólksbílar, atvinnubílar og vinnuvélar.



Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN?

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

Bílaþjónusta

VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÖLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vaka.fi

Mótorhjól

Hjólátílbod



ALLIR HJÁLMAR

20% AFSLÁTTUR
Til 15. desember.



Nitro - Úrbærvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is



Hringerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll 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 samgönguverði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málara

MÁLARAR.

Faglaðir Málara. Tökum að okkur alla almenna málingarvinnu. Sangjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalarar@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald



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

HÚSAMÍÐIR GETA BÆTT VIÐ SIG VERKEFNUM.

Uppsteypu. Sökkjar. Nýbyggingar. Byggingarstjörn. Upplýsingar sendist á nybyggd@gmail.com og s. 8935374



VW Crafter 4x4 Obereigner

Árgerð 2014 - ekinn 109.000 km.

Bíllinn er vel útbúinn með drífæsinga að aftan, hátt og lágt drif breyttur 35" dekk (búið að breytingarskoða bílinn). Verð 5.950.000 + vsk

Nánari upplýsingar á www.enta.is og í síma 893 3344

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TREVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Keypt & Selt

Til sölu



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

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 truckka, 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

SKER

Falleg plaköt og gjafavara
www.sker.is

Vírushreinsun og stýriskerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta

tölvuvinir.is
tölvuverkstæði

Hafðu samband Sími: 443 9100 Langholtvegur 128 104 Rvk.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál 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

HÖFÐABÓN OG ÞVOTTUR

Hægt að panta tíma á höfðabón.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir krossar á leiði!

JS LJÓSAÞMIÐJAN
 SKEMMIUVEGUR 34 - 200 KÓP. Sími 554 0661

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

Kassagítarar á tilboði

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



myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

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 bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
 Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

60FM ATVINNUH. Í KÓPAVOGI Á GÓÐUM STAÐ!
 ca. 60fm atvinnuhúsnæði í Kóp. á besta stað, hátt til lofts. Hentugt sem lager eða f. léttan iðnað. Rýmið er inn af öðru verkstaði. Sameiginleg snyrting.
 Uppl. í s. 892 1284

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
 Parftu þitt pláss? Við erum með öng af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU VATN
 gjofsemgefur.is
 907 2003

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.

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

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI *Boltaíþrótt*

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 & TRÁP

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

Loftviftur

Jafnar hitastig og dreifir varma.

Westinghouse

Loftræsting fyrir heimili

kerfi og allir aukahlutir

Rakataeki

Loftskipti-blásarar

Tilboð kr án barka **35.000**
 Fullt verð: 42.966

Hljóðlátar viftur

Fyrir heimili og hótél

Grátandi gluggar? Þurrktæki

Tilboð kr **39.990**
 Fullt verð: 49.547

Hitablásari

Vatnshitablásari í bílskúrinn

Tilboð kr **69.990**
 Fullt verð: 81.868

Upphengjur fylgja

Íðnaðar-þurrktæki

-eftir rakatjón
 -eftir steypun
 -eftir málnun

-andaðu léttar

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

Einbýlishús sem er í byggingu til sölu í Vogum í nýjum miðbæ



Húsið er 198m² með bílgeymslu og selst fullbúið að utan, full einangrað, frágengin rakasperra og lagnagrind. Bílgeymsla afstúkuð einangruð og klædd.

Verð kr. 35.200.000

Sveitarfélagið Vogar er næst landstærsta sveitarfélagið á Suðurnesjum og nær yfir Vatnsleysuströnd og bæinn Voga.

Íbúum hefur fjölgað jafnt og þétt síðastliðin ár, og var íbúafjöldi 1. janúar 2018 orðin 1.268, enda í Vogum mjög fjölskylduvænt og stutt að sækja atvinnu og þjónustu.

Sveitarfélagið Vogar er mjög vel staðsett, aðeins 15 mín. akstur til Hafnarfjarðar og aðeins 8 mín. í verlsanamiðstöð á Fitjum í Reykjanesbæ, og ekki má gleyma þeim forréttindum að hafa flugstöð Leifs Eiríkssonar í næsta nágrenni.

Í nágrenni við þjónustu og vinnumarkað höfuðborgarsvæðisins, en býður upp á rólegt og vinalégt umhverfi þar sem stutt er í náttúruna.

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.

Upplýsingar í síma 7705144
kjartan@huseining.is

Húseining framleiðir smáhúsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1 í Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsagerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Sími 770-5144
www.huseining.is kjartan@huseining.is soffia@huseining.is