



FRIDJUDAGUR 10. DESEMBER 2019

Heilsa



Matur er ekki bara matur í augum sælkera-kokksins og sjónvarps-gyðjunnar Evu Laufeyjar Kjara Hermansdóttur. Í hennar huga er matur sameiningartákn fjöl-skyldu og vina. ➔4



Kristinn Sigurðsson, seljandi dekkjanna, segir Green Diamond dekkinn einu umhverfisvænu dekkinn sem bjóðist fyrir einkabíla á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Umhverfisvæn, örugg og endingargóð dekk

Green Diamond harðkornadekk eru sérlega umhverfisvæn og hönnuð fyrir íslenskar aðstæður. Þau henta að mörgu leyti betur en nagladekk og hafa þá sérstöðu að missa mun síður grip en önnur dekk þegar þau slitna. ➔2



Umhverfisvæn Green Diamond harðkornadekk

Öruggasti valkosturinn í stað nagladekkja*

*www.hardkornadekk.is/pages/profanir-dekk

Þegar þú velur Green Diamond Harðkornadekk stuðlar þú að bættum loftgæðum, endurvinnslu og sjálfbærni og eykur um leið öryggi þitt. Nagladekk valda svifryki og skemmdum á malbiki auk þess sem sýnt hefur verið fram á að þau geta skert öryggi við algengustu aðstæður.



GREEN DIAMOND
- Íslenskt hugvit og þróun

PANTIÐ Á:
hardkornadekk@gmail.com
611 7799
www.hardkornadekk.is



Green Diamond harðkornadekkinn eru umhverfisvæn dekk úr náttúrulegu gæðagúmmíi. Þau eru sérstaklega hönnuð fyrir íslenskar aðstæður og endast einstaklega vel. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Green Diamond harðkornadekkinn eru íslensk hönnun fyrir íslenskar aðstæður sem henta í flestum tilvikum betur en nagladekk, menga margfalt minna og endast einstaklega vel. Green Diamond eru einu umhverfisvænu og vistvænu dekkinn sem bjóðast Íslendingum.

„Það sem er kannski skemmtilegast við þetta er ekki bara að framleiðsla dekkjanna sé byggð á íslensku einkaleyfi, heldur hvað þetta er flott vara,“ segir Kristinn Sigurðsson, seljandi dekkjanna. „Að sjálfsögðu notum við 100% náttúrulegt gæðagúmmí í slitlagið og við blöndum iðnaðardemanti í allt slitlag Green Diamond dekkja, en það eru á bilinu 300-400 grömm af iðnaðardemanti í hverju fólksbiladekki. Sumir leyfa sér að auglýsa harðkornadekk sem hafa kannski 20 grömm af iðnaðardemanti, sem er mulningur í efsta yfirborðinu. Mér finnst það vera hrein og klár vörusvik.“

Stuðlar mjög að sjálfbærni að endurnýta dekk

Sumum bregður þegar ég nefni að dekkinn séu endursóluð, en það eru þau dekk þar sem belgurinn er endurnýttur og nýr gúmmíslitflötur settur á. En tækninni í endursólun hefur fleygt fram og gallatiðni er sambærileg við ný dekk, við framleiðsluna er notuð sambærileg tækni og þekkt hvort tveggja hjá Formúlu 1 og í flugvélabransanum,“ segir Kristinn. „Belgurinn sem við notum er líka framleiddur til að vera endurnýttur, en hann er allt að 75% af nýja dekkinu. Við spörum nálægt 100 litra af jarðefnaeldsneyti á einum dekkjagangi og það er engin spurning að við verðum að endurnýta allt sem við getum. Hvert einasta kolefnisspor skiptir miklu máli og margt smátt gerir eitt stórt. Þeir sem hafa fylgst með fréttum síðustu daga og umræðunni um loftgæðamál hljóta allir að vera sammála mér.“

Guðmundur Sigurðsson, eigandi og framkvæmdastjóri ferðaþjónustufyrirtækisins Gateway to Iceland:

„Ég hef verið atvinnubílastjóri í 47 ár. Green Diamond dekkinn eru bestu vetrardekk sem ég hef ekið á. Við hjá Gateway to Iceland höfum notað Green Diamond dekkinn í rúm fimm ár. Dekkin hafa alveg ótrúlegt grip. Bílarnir skríða aldrei til að aftan, þeir eru eins og negldir við veginn. Það er sama hversu mikið Green Diamond dekkinn slitna, það er alltaf frábært grip í dekkjunum.“



Koma vel út í prófunum

„Við eigum próf frá annarri af tveimur stofnunum í heiminum sem hafa alþjóðlega vottun til að gera samanburðarrannsóknir á dekkjum, VTI (Vej og Teknik Institut), sem er hliðarfyrirtæki við sænsku vegamálastofnunina,“ segir Kristinn. „Samkvæmt upplýsingum frá Umferðarstofnu eru algengustu óhappaskilyrðin hér á höfuðborgarsvæðinu þegar það er blautur ís við frostmark og þau skilyrði voru endursköpuð á rannsóknarstofnunni. Green Diamond reyndist hafa 36% meiri virkni í bremsuprófi en það dekk sem kom næst og 32% meiri virkni í beygjuprófi. Hér skilur milli lífs og dauða.“

Nagladekk barn síns tíma

„Green Diamond harðkornadekk hafa mikilvæga kosti fram yfir nagladekk. Ítarleg rannsókn dr. Haraldar Sigþórssonar umferðarverkfræðings gefur í fyrsta lagi sterkar vísbendingar um að naglarnir geti gefið falskt öryggi og ökumenn á negldum hjólbörðum valdi hlutfallslega fleiri slysum en

aðrir,“ segir Kristinn. „Ökumenn á nöglum keyra hraðar, sem þýðir lengri bremsuvalengd, og á höfuðborgarsvæðinu er oftast keyrt á þurru eða blautu malbiki, en við slík skilyrði er hemlunarvegalengd bifreiða á nagladekkjum almennt lengri. Þá þekktist það við ákveðnar aðstæður að bílar á nöglum geta „skautað“ og það skapar hættu.“

Ég leyfi mér bara að orða það þannig að naglar drepa. Læknar segja að allt að 80 Íslendingar deyja ótímabærum dauða árlega vegna svifryksmengunar og mörg hundruð glíma við heilsufarsvandamál. Það má rekja allt að 30% af uppsprettu svifryks til nagladekkja,“ segir Kristinn. „Þegar naglarnir sverfa göturnar myndast líka djúp hjólför sem fyllast af vatni og geta skapað slysaheftu, auk þess sem tjaran úr malbikinu sest á dekk og minnkar veggrip. Green Diamond dekkinn sverfa vegina hins vegar 14 sinnum minna. Nagladekk eru bara barn síns tíma.“

Það er alveg ljóst að forgangsbifreið Björgunarsveitarinnar á Flúðum væri ekki búin að vera á Green Diamond dekkjum í fimm

vetur ef þau væru ekki að virka,“ segir Kristinn. „Ef Green Diamond virkar í uppsveitum Arnessýslu þá þarf engin nagladekk á höfuðborgarsvæðinu. Á eftir ár hafa líka Hafnarfjarðarbær, Isavia, Ístak og fleiri kosið að skipta við okkur og við erum stolt af því.“

Einstakt grip allan líftíma dekkisins fækkar tjónum

„Athuganir sýna að það virðast allt að þrisvar sinnum meiri líkur á að ökumenn á slitnum hjólbörðum valdi árekstri en aðrir og flestöll dekk byrja strax að missa grip þegar þau slitna,“ segir Kristinn. „Green Diamond dekkinn halda virkninni aftur á móti miklu betur af því að iðnaðardemanturinn er í öllu slitlaginu, en ekki bara efst, og það er sama góða gúmmíið í öllu dekkinu. Green Diamond dekkinn geta því fækkað tjónum heilmikið og þannig sparað þjóðarbúinu hluta af þeim kostnaði sem fylgir umferðaróhöppum, en samkvæmt Samgöngustofnu eru hann áætlaður yfir 30 milljörðum á hverju ári.“

Eru Green Diamond dekkinn

Green Diamond reyndist hafa 36% meiri virkni í bremsuprófi en það dekk sem kom næst og 32% meiri virkni í beygjuprófi. Hér skilur milli lífs og dauða.

Kristinn Sigurðsson



GREEN DIAMOND
HARÐKORNADEKK

samkeppnishæf í verði?

„Já, þau eru það. Green Diamond dekkinn eru ekki ódýrustu dekkinn á markaðnum, en maður ætti aldrei að gefa afslátt af öryggi og þau eru mjög endingargóð, þannig að þetta eru sannarlega hagstæð kaup,“ segir Kristinn. „Það er vel þess virði að fjárfesta í gæðadekkjum, bæði til að tryggja öryggi og vernda umhverfið.“

Nánari upplýsingar má finna á hardkornadekk.is og í síma 611 7799. Einnig má senda póst á hardkornadekk@gmail.com. Þegar ákvörðun um kaup liggur fyrir er dekkjunum komið á tiltekið dekkjaverkstæði.

SAFARÍKAR ÖRLAGASÖGUR



Hér rekur sagnameistarinn Einar Kárason skautlegan lífsferil Friðriks Þórs Friðrikssonar, allt frá bernskubrekum til Óskarsverðlaunatilnefningar og ævintýra í kvikmyndabransanum víða um heim.

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla daga í desember; sjá nánar á www.forlagid.is



Eva Laufey segir á allra færi að töfra fram réttina hennar. MYNDIR/HEIÐDÍS GUÐBJÖRG GUNNARSDÓTTIR

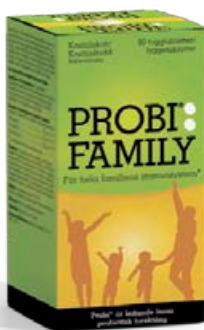


Þorskhnakki með pekanhnetukrönsi er bráðhollur og einstaklega bragðgóður fiskréttur.

Töfrandi þorskhnakkar Evu

Matur er ekki bara matur í augum sælkerakokksins og sjónvarps-gyðjunnar Evu Laufeyjar Kjaran Hermannsdóttur. Í hennar huga er matur sameiningartákn fjölskyldu og vina.

NÝTT FRÁ PROBI AB Í SVÍÐJÓÐ! Probi® Family mjólkursýrugerlar - fyrir ónæmiskerfið



Probi® Family inniheldur sérvalda samsetningu af einkaleyfavörðum Probi mjólkursýrugerlum. Inniheldur einnig Fólásín, D-vítamín and B-12 vítamín.

Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna, frá 3 ára aldri.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Eldamenskan er eins og allt annað; ef maður sýnir henni ást og umhyggju þá er líklegt að útkoman verði stórgóð," segir Eva Laufey sem safnaði saman sínum eftirlætis uppskriftum um langa hríð í glænýja matreiðslubók sem ber nafnið Í eldhúsi Evu.

Bókin er þriðja matreiðslubók Evu Laufeyjar. Í henni er að finna yfir hundrað uppskriftir girnilegra rétta fyrir öll tilefni en uppskriftirnar eiga sameiginlegt að vera fjölbreyttar og afar aðgengilegar.

„Það er á allra færi að töfra réttina fram. Hver einasta uppskrift á sérstakan stað í hjarta mínu og ég vona að þið njótið vel,“ segir Eva Laufey sem hér gefur lesendum æðislega uppskrift að heilnæmum og gómsætum fiskrétti sem er tilvalið að gleðja bragðlaukana með á adventunni.

Fiskur er ekki bara bráðhollur heldur er hann einnig algjört lostæti og segist Eva Laufey fá sér fisk að lágmarki tvisvar í viku.

„Mér finnst algjör snilld hvað það er hægt að útbúa marga og góða rétta þar sem fiskur er í aðalhlutverki. Þessi uppskrift er afar vinsæl á mínu heimili og mér finnst langbest að nota þorskhnakka í þennan rétt enda er hann á pari við flottustu steikur í heimi,“ segir Eva Laufey og gjörði svo vel:

Þorskhnakki með pekanhnetukrönsi

800 g þorskur, roðlaus og bein-hreinsaður
4 msk. sýrður rjómi
150 g pekanhnetur
2 msk. steinselja
1 tsk. sitrónubörkur
Safi úr ½ sitrónu
30 g parmesanostur
Salt og pipar
2 tsk. tímían
2 hvítlauksrif
Ólífuolía, magn eftir smekk
(krönsið á að vera þykkt)

Hitið ofninn í 180°C. Leggið fiskinn í eldfast mót, kryddið með salti og pipar og smyrjið fiskinn með sýrða rjómanum. Setjið pekanhnetur, steinselju, sitrónubörk, sitrónusafa, parmesanost, salt, pipar, tímían, hvítlauk og ólífuolíu eftir smekk í matvinnsluvél og maukið þar til krönsið verður að finnu mauki. Smyrjið maukinu yfir fiskinn og rifið niður parmesanostinn og sáldrið yfir fiskinn. Setjið hann í ofn í 25 mínútur við 180°C. Berið fram með ofnbökudum kartöflum og kaldri jógúrtsósu.

Köld jógúrtsósa

3 msk. sýrður rjómi
4 msk. grískt jógúrt
1 hvítlauksrif
20 g parmesanostur
1 tsk. sitrónubörkur

Safi úr hálfri sitrónu

Salt og pipar
1 msk. steinselja
1 tsk. hunang

Setjið öll hráefnin í matvinnsluvél og maukið þar til sósan er orðin létt og fin.

Ofnbakaðar kartöflur með fetaosti og radíuspirum

600 g kartöflur
1 tsk. ferskt smátt skorið rós-marín
1 tsk. ferskt smátt skorið tímían
1 msk. smátt skorið fersk steinselja
Salt og pipar
Ólífuolía
1 dl hreinn fetaostur
Radíuspirur

Skerið kartöflurnar í litla báta og setjið í eldfast mót. Saxið niður ferskar kryddjurtir og blandið þeim vel saman við kartöflurnar ásamt salti, pipar og ólífuolíu. Setjið inn í ofn við 180°C í 30 til 35 mínútur, eða þar til kartöflurnar eru eldaðar í gegn. Rifið niður hreinan fetaost og setjið yfir kartöflurnar þegar þær eru komnar út úr ofninum ásamt ferskum radíuspirum.



AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum



Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Aukin mýkt við ökkla



GoreTex filma, 100% vatnsvörn

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökkla

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm ektá ítalskt Nubuck leður

Dempun

Custom fit innlegg

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann

Vibram sóli

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

kvenna/herra

AKU SUPERALP GTX 39.990 kr. STÆRÐIR 35-48

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.

Hafðu (AKU) með í valinu



Léttir gönguskór / herra/kvenna

**AKU TRIBUTE GTX
27.990 kr.**



Borgarskór / kvenna

**AKU RIVA HIGH GTX
27.990 kr.**



Gönguskór með góðan stuðning herra/kvenna

**AKU ALTERRA GTX
35.990 kr.**



Fjölhæfir gönguskór herra/kvenna

**AKU TENGU LOW GTX
29.990 kr.**



Léttir göngu-/ hlaupaskór / herra

**AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.**



Léttir göngu-/ hlaupaskór / kvenna

**AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.**



Lágir gönguskór/borgarskór / herra

**AKU CLIMATICA GTX
28.990 kr.**



Lágir gönguskór/borgarskór / kvenna

**AKU CLIMATICA SUEDE GTX
26.990 kr.**

Opnunartími: virka daga 10 - 18, laugardaga 11 - 15

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

GG-sport



„Finndu okkur á Facebook“

Nokkur góð ráð fyrir léttari jóli

Desember er óneitanlega mánuður þegar fólk leyfir sér meira en venjulega í mat og drykk. Jólaveislur eru margar og það getur verið erfitt að halda jafnvægi á viktinni. En hvað er til ráða?

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Í stað þess að forðast finu veislurnar væri kannski sniðugt að borða aðeins minna og fara færri ferðir að jólahlaðborðinu. Einnig er ágætt ráð að borða léttari mat á milli veislnanna. Veljið frekar kalkún af jólaborðinu, roast beef eða annað magurt kjöt. Einnig er fínt að fá sér graflax og sild. Setjið ríkulega af grænmeti á diskinn og ávexti ef þeir eru til staðar. Það er fínt að velja rósakál, súrkál eða rauðkál. Einnig hrásalat ef það býðst. Núna er tími fyrir klemmentínur og það má borða mikið af þeim, sömuleiðis góðu jólaeplin.

Eftir góða jólaveislu er fínt að fara í göngutúr og brenna nokkrum hitaeiningum í leiðinni. Mörgum finnst þeir melta betur þungan mat með því að fara í röska göngu. Jólamat getur verið bæði saltur og feitur sem er ekki gott í magann. Borðaðu hollan og góðan morgunmat sama dag og þú ert að fara á jólahlaðborð. Alls ekki spara að borða þann daginn því ekki er gott að koma mikið hungraður í veislusal þar sem borðin svigna undan kræsingunum.

Ef fólk vill varast að borða of mikið er sniðugt að velja lítinn disk. Þá er minni hættu á að hlaða of miklu á diskinn og borða yfir sig. Takið ykkur góðan tíma til að borða og þá verður meltingin betri. Það þarf enginn að stressa sig yfir jólamatnum og það má taka hlé á milli ferða. Athugið að jólaglögg, jólabjór og léttvín er ríkt af kalóríum. Drekkid mikið af vatni eða sóðavatni með áfenginu. Sparið sæta eftirrétti.

Á milli þess sem farið er í jólaveislur þar sem mikill matur er á borðum er ágætt að borða léttan mat. Hafid fisk oft í viku, borðið mikið af ávöxtum og hnetur í millimál. Adventan er auðvitað til að njóta góðs matar en líka til að eiga skemmtilegar stundir með fjölskyldunni, til dæmis fara í göngutúr og skoða jólaljósinn hjá nágrennunum eða í miðbænum. Ef maður reynir að koma til mót-vægis við feitan mat með göngu-túrum verður samviskan betri og kílóin hrannast síður upp á viktinni. Hér eru tvær uppskriftir af hollu góðgæti.



Kalkúnn er hollur og fitu-litill matur sem er góður kostur á jólum.
NORDICPHOTOS/
GETTY

Pistasiukaramellur með chilli og hunangi

Uppskriftin gefur 20 karamellur og hver og ein er 85 hitaeiningar

200 g ósaltaðar pistasiuhnetur
6 msk. púðursykur
4 msk. hunang
2 tsk. chilli-duft
½ tsk. cayennepipar

Grófhakkið pistasiurnar og ristið þær síðan á þurri pönnu. Bætið púðursykri við og látið bráðna en bætið þá við hunangi og kryddi. Látið malla í 2-3 mínútur þar til blandan þykknar en hellið þá á bökunarpappír og kælið. Skerið í bita.

Konfekt með dödlum og hnetum

Um það bil 35 kúlur
85 hitaeiningar hver kúla

100 g ósaltaðar kasjúhnetur
70 g heslihnetur
13 dödlur
3 msk. kakó
1 tsk. vanillusykur
50 g kókosmjöl
1 tsk. kanill

Setjið heslihnetur í ofnskúffu í 140°C heitan ofn í 15-20 mínútur. Fjarlægid húðina af hnetunum. Fjarlægid steinin úr dödlunum. Setjið dödlur, hnetur, kakó og vanillusykur í matvinnsluvél og hrærið þar til að úr verði þykkt deig. Vætið hendurnar og mótið kúlur og veltið þeim síðan upp úr kókosmjöli sem kanill hefur verið hræður saman við.



Konfekt með dödlum og kókos.



Forlagið og Verðlaunasjóður íslenskra barnabóka auglýsa eftir handriti að skáldsögu fyrir unglunga til að keppa um Íslensku barnabókaverðlaunin 2020.

Skilafrestur er til og með 10. janúar.
Allar upplýsingar á www.forlagid.is



ÚT Á GRANDA

VEIÐIPORTIÐ



ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.-fös. kl. 11-18. Laugardag kl. 10-16

JÓLATILBOÐ Í VEIÐIPORTINU

Barnaveiðigalli á börn og unglinga

Vöðlur, belti, vesti og derhúfa
Vöðlurnar fást Bleikar, grænar
eða camo
St. 20-43



Verð 11.900 kr.



Snowbee neoprene vöðlur

Frábærar 5mm þykkar vöðlur með
fíltsóla
St. 43-46
Fullt verð 18.900 kr.

Jólatilboð 14.950 kr.



Vision Koski 4 laga öndunarovöðlur

Sér styrkingar á hnjám, vatnsheldur
rennilás. Belti, 2 vatnsheldir vasar
að framan og Vision Tossu vöðluskór
með gúmmisóla sem hægt er
að negla
Fullt verð 69.800 kr.

Jólatilboð 52.350 kr.



Jaxon 4 og 5 laga öndunarovöðlur

Sterkar og endingargóðar vöðlur og
léttir Keeper vöðluskór með fíltsóla.
Hægt að negla
Fullt verð 47.800 kr.

Jólatilboð 35.850 kr.



Vison pupa 3 laga vöðlujakki.

Vatnsheldur rennilás,
stórir vasar, góð hetta og stroff á
ermum
Fullt verð 36.900 kr.

Jólatilboð
27.675 kr.



veidiportid.is

Keeper vöðlujakki

2 laga jakki með mörgum
vösum og góðri hettu

Frábært verð
13.900 kr.



Vision Vector vöðlujakki

3 Laga, stórir vasar, góð hetta og
stroff á ermum
Fullt verð 29.800 kr.

Jólatilboð
22.350 kr.



Fluguhnýtingarsett

Allt til þess að byrja hnýta
sínar eigin flugur

Verð frá 6.950 kr.



Frábær bellybátur frá Keeper

Sundfit, taska og pumpa fylgir. Fullt verð 29.800 kr.

Jólatilboð 24.900 kr.



Frábært tvíhendusett frá Guideline 12,6 fet eða 13,7

Stöng, hjól, hólkur og lína.
Fullt verð 53.900 kr.

Jólatilboð 43.120 kr.



Yukon sjónaukar

Allir Yukon sjónaukar með 30% afslætti
Yukon 7x50 verð áður 19.900 kr.

Jólatilboð 13.930 kr.



Ísbor 150 eða 130 mm vandaður ísbor frá Rússlandi

Góð blöð og auka blöð á lager

Verð frá 14.900 kr.



Saðsöm sveppasúpa í skammdeginu

Það er fátt jafn kærkomið og heit og seðjandi súpa, ekki síst núna þegar kuldinn og myrkrið umvefur okkur.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

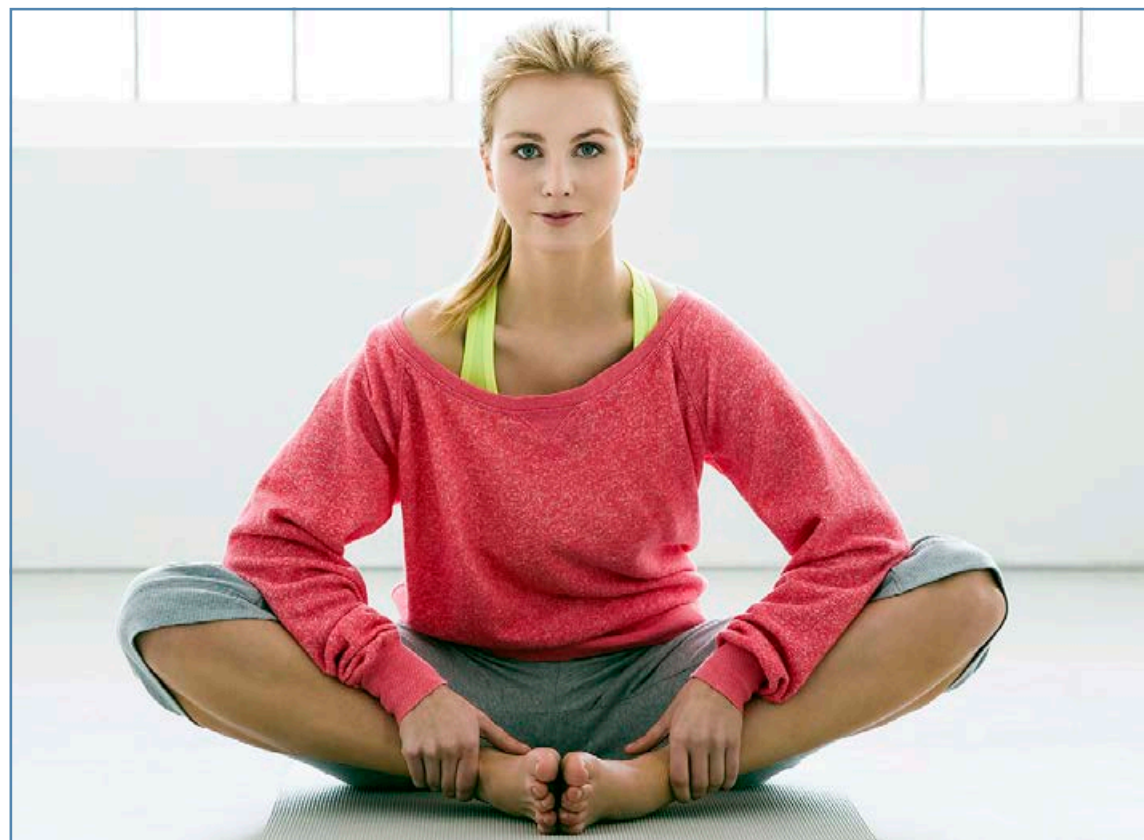


Súpur eru einfaldar, næringarrikar og ódýrar. Það þarf ekki meira en saxað grænmeti, grænmetissoð, jurtamjólk eða -rjóma og krydd. Auðvelt er að breyta innihaldsefnum, þykkja eða þynna og þar fram eftir götunum. Súpugerð fylgir mikið athafnafrelsi.

Þessa sveppasúpu er auðvelt að laga til eftir eigin höfði. Magn innihaldsefna er langt í frá að vera heilagt. Þá er líka hægt að prófa sig áfram með ýmsum innihaldsefnum til að þykkja eða bragðbæta. Þessi uppskrift er ekki með innihaldsefnum sem þykkja súpuna en undir „Athugið“, hér fyrir neðan, má sjá nokkrar uppástungur að því hvernig hægt er að gera súpuna þykkari.



Þessa súpu er einfalt að útbúa og gera eftir eigin hugmyndaflugi. Auðvelt er að þykkja eða þynna, hvort sem það er með hveiti eða öðru.



HEILSA

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Laugardaginn 28. desember mun sérblaðið Heilsa fylgja Fréttablaðinu.

Fjallað er um allt sem viðkemur bættri heilsu.

Í blaðinu verða áhugaverð viðtöl og fróðleiksmolar sem unnið er af blaðamönnum Fréttablaðsins.

Boðið er upp á auglýsingapláss í blaðinu af öllum stærðum og gerðum. Einnig er hægt að fá kynningarumfjöllun sem unnin er af blaðamanni Fréttablaðsins.

Pantanir og skil á auglýsingum er til og með 27. desember. Kynningarumfjallanir þarf að panta í síðasta lagi miðvikudaginn 18. desember.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími 550 5654
jonivar@frettabladid.is

Arnar Magnússon
Sími 550 5652
arnarm@frettabladid.is

Atli Bergmann
Sími 550 5657
atlib@frettabladid.is

Ruth Bergsdóttir
Sími 694 4103
ruth@frettabladid.is



Sveppasúpur eru mikið lostæti. NORDICPHOTOS/GETTY

Ágætt er að hafa í huga að sveppir minnka umtalsvert þegar þeir eru eldaðir og því um að gera að hafa meira magn sveppa og vera óhrædd við að blanda saman ólíkum tegundum sveppa.

Sveppasúpa

1-2 msk. olía eða vegansmjör
2-3 bollar saxaðir sveppir, t.d. þessir hefðbundnu (ekki verra að hafa nokkrar tegundir)
1 gulur laukur, saxaður
3-4 söxuð hvítlauksrif (eða 1 tsk. hvítlauksduft)
2-3 bollar grænmetissoð eða vatn og grænmetiskraftur (það er virkilega gott að nota líka sveppakraft ef hann er til)
1-2 bollar jurtarjómi (hafra, mündlu eða soja) eða 1 dós af kókosmjólk
Salt og pipar
Ferskt eða þurrkað krydd: t.d. timjan, steinselja og/eða salvía

Hitið olíu eða vegansmjör, steikið laukinn í 2-3 mínútur.

Bætið við söxuðum sveppum ásamt hvítlauk og kryddum og léttsteikið í nokkrar mínútur, þar til vökvinn er að mestu farinn úr sveppunum.

Bætið við grænmetissoði (eða vatni ásamt sveppa- og/eða grænmetiskrafti) og látið suðuna koma upp.

Bætið við jurtarjóma og leyfið súpunni að malla.

Smakkið til með salti, pipar og öðrum kryddum.

Athugið:

- Alltaf er gott að hafa ferskar, saxaðar kryddjurtir eins og t.d. timjan og steinselju.
- 1-2 lárviðarlauf er líka gott, sé það til, og er það þá sett með vökvunum og fjarlægð í lokin.
- Sumum finnst gott að mauka súpuna með töfrasprota til að þykkja hana, annaðhvort alla eða taka hluta sveppanna til hliðar og setja svo aftur út í svo súpan sé ögn bitastæðari.
- Til þess að þykkja súpuna er líka hægt nota ýmist hveiti, tapiókamjöl, maismjöl eða soðnar, maukaðar kartöflur (eða jafnvel soðið og maukað blómkaál).
- Þá getur líka verið gott að bæta við vegan-rjómaosti, sé hann innan handar.
- Sumum þykir gott að bæta við smá hvítvíni (eða rauðvíni eða sérrii) á sveppina við lok steikingar, rétt áður en vökvunum er bætt við.
- Ef notast er við hveiti, eða tapiókamjöl til þykkjar þá er gott að blanda því annaðhvort við smá vatn eða jurtamjólk í lokuðu iláti og hrista vel, þar til engir kekkir eru, og setja með soðinu. Þá er líka hægt að strá hveiti yfir sveppina eftir að þeir eru steiktir, bæta við fitu ef þarf, hræra vel og vandlega svo engir kekkir séu, svo bæta við grænmetissoði og ná upp suðu.



icebreaker® MERINO

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.



Barna Oasis bolur
Verð 6.990 kr.



Barna Oasis leggings
Verð 6.990 kr.



Tech bolur barna
Verð 7.990 kr.



Tech leggings barna
Verð 7.590 kr.



Tech Lite herra
Verð 9.990 kr.



Tech Lite dömu
Verð 9.990 kr.



Oasis Crewe herra
Verð 13.990 kr.



Descender rennd herra
Verð 27.990 kr.



Oasis hálfrennd dömu
Verð 15.990 kr.



Helix pils
Verð 14.990 kr.



Hanskar fyrir snertiskjá
Verð 5.900 kr.



Anatomica Boxers herra
Verð 6.590 kr.



Siren Tank
Verð 7.590 kr.



Yanni kjóll
Verð 14.990 kr.

Frábærar- og hlýjar jólagjafir



Descender rennd dömu
Verð 27.990 kr.



Quantum rennd með hettu herra
Verð 24.990 kr.



Everyday leggings herra og dömu - Verð 11.990 kr.



Everyday Crewe dömu
Verð 11.990 kr.



Everyday hálfrennd herra
Verð 12.990 kr.



Vertex hálfrennd peysa - Verð 19.590 kr.



Vertex leggings - Verð 15.990 kr.



Oasis Crewe dömu - Verð 13.990 kr.



Oasis Crew herra - Verð 13.990 kr.

100% Merino ull - Fjölbreytt úrval lita og mismunandi þykktir
Bolir, leggings, pils, jakkar, úlpur, sokkar, vettlingar, buff, nærföt, skyrtur og húfur.

Opnunartími: virka daga 10 - 18, laugardaga 11 - 15

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

GG-sport



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Að hlusta á rólega tónlist minnkar streitu við akstur

Það er mjög algengt að finna til streitu við akstur. Mikil streita hefur verið talin auka áhættu á bæði hjartasjúkdómum og hjartaáfalli. Nýleg rannsókn hefur leitt í ljós að það að hlusta á tónlist við akstur getur minnkað streituáhrif á hjartað. Best er að hlusta á rólega klassíska tónlist.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Þegar fólk er fast í umferðar-teppu er mjög algengt að finna til streitu. Ýmislegt getur farið úrskaiðis í akstri sem veldur hraðari hjartslætti og hækkun á blóðþrýstingi. Rannsóknir benda til að streita í daglegu lífi til langs tíma geti tekið sinn toll af heilsunni. Streita við akstur líkt og önnur streita er talin auka áhættu á bæði hjartasjúkdómum og hjartaáfalli. Það eru þó til leiðir til að minnka streitu undir akstri og rannsóknir hafa sýnt fram á að eitt besta vopnið gegn streitu í umferðinni er tónlist.

Í rannsókn frá því í október á þessu ári sem birtist í læknaáritinu Complementary Therapies in Medicine skoðuðu rannsakendurnir þau áhrif sem tónlist hefur á hjartað. Fimm heilbrigðar konur á aldrinum 18-23 ára voru rannsakaðar. Stjórnandi rannsóknarinnar, Vito Engracia Valenti, sagði að konur hefðu orðið fyrir valinu vegna þess að fyrri rannsóknir sýndu að konur eru næmari fyrir hljóðrænni örvin.

Konurnar sem valdar voru til þátttöku voru ekki mjög reyndir bílstjórar. Þær keyrðu að meðaltali fjórum til átta sinnum í mánuði og höfðu eins til sjö ára reynslu af akstri. Ástæða þess að óvanir bílstjórar urðu fyrir valinu var að rannsakendurnir töldu að reyndir bílstjórar gætu betur höndlað streitu við akstur.

Konurnar óku sömu leið með og án tónlistar í bílum

Konurnar voru beðnar að keyra sömu leið undir sömu kringumstæðum sitthvorn daginn. Eini munurinn á bilferðunum var að seinni daginn hlustuðu þær á instrumental tónlist bílum. Til að meta hvernig streita hafði áhrif á konurnar voru hjartsláttarmælar tengdir við brjóstakassann á þeim.



Það er gott ráð að kveikja á útvarpinu finni fólk til streitu við akstur. Mikil streita eykur hjartsláttartíðni en tónlist getur lagað hana NORDICPHOTOS/GETTY

Mælarnir voru notaðir til að hjartsláttartíðni sem er það hversu oft hjartað slær á hverri mínútu. Þegar fólk er afslappað minnkar tíðnin en hún eykst við streitu. Rannsóknin sýndi að þegar konurnar hlustuðu á tónlist við aksturinn lækkaði hjartsláttartíðni þeirra sem sýndi að þær voru afslappaðri.

Samkvæmt dr. Valenti losar sympatíska taugakerfið adrenalín og nor-adrenalín út í blóðrásina þegar við lendum í streituvaldandi aðstæðum. Þegar það gerist aukast líkur á óvæntum dauðsföllum vegna streitu hjá fólki sem er í áhættuhópi fyrir hjartasjúkdóma.

» Konurnar óku sömu leið sitthvorn daginn. Annan daginn hlustuðu þær á tónlist í bílum hinn ekki.

Læknar segja þekkt að þegar fólk verður fyrir gífurlegri streitu, til dæmis vegna missis náins aðstandenda, geti það leitt stækkunar hjartans. Dr. Ragavendra Baliga, hjartalæknir við háskóla-

sjúkrahús í Ohio í Bandaríkjunum, segir að það sé því ekki ólíklegt að minni streita geti líka haft áhrif á hjartað, en hjartað sé þó alla jafna fjótt að ná sér.

Dr. Valenti sagði að þar sem streita við akstur er stór áhættuþáttur fyrir skyndilega hjartasjúkdóma ætti þessi vísindalega sönnun á jákvæðum áhrifum tónlistar á hjartsláttartíðni að hvetja fólk til að hlusta á tónlist við akstur. Þó skiptir máli að velja tónlistina vel en rannsókn frá árinu 2017 bendir til þess að róleg klassísk tónlist sé líklegust til að hjálpa fólki að slaka á.

Dr. Valenti segist hafa notað instrumental tónlist, sem er tónlist án söngs, í rannsóknina vegna þess að notkun tungumálsins í tónlist hafi mismunandi áhrif á fólk. Einnig bendir hann á að önnur rannsókn framkvæmd af sama teymi hafi sýnt að sama tónlist og notuð var í akstursrannsókninni hafi aukið jákvæð áhrif blóðþrýstingslækkandi lyfja.

Það er því líklega mjög líklegt til árangurs að hlusta á rólega og sefandi tónlist þar sem mannröddin kemur hvergi við sögu ef streitan gerir vart við sig í hversdagslegu amstri.

BÓKAJÓL

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um bækur kemur út 13. desember nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Heilkornabrauð er hollur kostur.
NORDICPHOTOS/GETTY

Heilkornavörur fyrir betri heilsu

Það er heilsufarslegur ávinningur af því að auka neyslu á heilkornabrauði og heilkornavörum. Rannsóknir benda til að neysla á grófu kornmeti dragi úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum og áunninni sykursýki. Grófa kornmetið veitir auk þess meiri mettunartilfinningu og fyllingu og hjálpar þannig til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka. Að auki hefur lengi verið vitað að trefjaríkar vörur hafa góð áhrif á meltinguna og benda rannsóknir til að neysla trefjaríkra vara úr jurtaríkinu dragi úr líkum á krabbameini í ristli.

Æskilegt er að landsmenn borði meira af grófum heilkornabrauðum og heilkornavörum til að stuðla að bættri heilsu. Talað er um heilkornavörur þegar allt sem var upphaflega í korninu er enn til staðar og ekkert hefur verið sigtað frá eftir mölun. Heilkornavörur geta því ýmist innihaldið heil og ómóluð korn eða finmalað mjöl og eru þá enn öll næringar efni kornsins til staðar; vítamín, steinefni, trefjar, andoxunarefni og plöntusterólar.

Heimild: Embætti landlæknis

Þjú góð ráð gegn veikindum

Þá er runninn upp tími flensu, kvefs og annarra veikinda. Það þarf vart að fjölyrða um mikilvægi þess að klæða sig vel, þvo hendurnar oft vandlega og nota sóttþreinsigél, en það er ýmislegt annað sem ágætt er að hafa í huga.

- Haltu þig í hæfilegri fjarlægð frá fólki sem er hóstandi eða hnerrandi. Sýklar eru fljótir að berast langar leiðir með þessum máta.
- Ekki fikta í andlitinu á þér. Þú veist aldrei hvaða sýkla þú kemst í snertingu við, bara með því að taka í hurðarhún eða kveikja á ljósi, svo eitthvað sé nefnt.
- Slakaðu á. Streita getur haft hræðileg áhrif á heilsuna og er talin veikja ónæmiskerfið. Rannsóknir hafa til dæmis sýnt að streita dragi úr myndun mótefna hjá fólki sem fær flensu-sprautu.



Tapa miklu á háu áfengisgjaldi

Áfengisgjöld eru mjög há í Noregi en þar í landi eru miklar áhyggjur af auknum áfengis kaupum frá Svíþjóð þar sem gjöld eru lægri og áfengið ódýrara. Þessi landamæraviðskipti hafa aukist um rúm 15 prósent á síðustu tólf mánuðum. Bent er á að Danir hafi brugðist við slíkum áfengis kaupum þegar þeim fór að blöskra áfengis kaup frá Þýskalandi. Rætt er um að Norðmenn tapi háum fjárhæðum



Norðmenn keyra til Svíþjóðar til að fara í vínbúð og kaupa ódýrara vín.

vegna áfengis kaupa í Svíþjóð. Þá hefur lýðheilsustofnun áhyggjur af því að ekki sé hægt að vita hversu mikils vins Norðmenn neyta þar sem engin stjórn er á sölunni. Áfengisgjöld í Danmörku og Svíþjóð eru mun höflegri en í Noregi. Þá segja bjórframleiðendur að áfengisgjöldin skerði mjög samkeppni þeirra við önnur lönd, að því er kemur fram í Dagbladet.no. Talið er að niú af hverjum tíu viðskiptavinum í vín-

búðinni í Strömstad í Svíþjóð séu Norðmenn enda liggur bærinn nálægt landamærunum.

Samkvæmt nýrri norskri rannsókn drekka þrír af hverjum fjórum fullorðnum alkóhól um helgar. Þá kemur fram að karlar drekka meira en konur. Um 60 prósent aðspurðra drekka áfengi einn dag um helgar en um 30 prósent sögðust drekka tvo daga um helgar. Karlmennt drekka frekar bjór á meðan konur fá sér léttvín.

Pálmí Gunnarsson

YFIR FANNHVÍTA JÖRÐ

JÓLATÓNLEIKAR Í HÖRPU

13. DESEMBER

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur 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

Þjónusta

Bókhald

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

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Húsviðhald



Fyrir íslenskar aðstæður



- Alklæddir trégluggar
- Trégluggar

Sjá nánar: www.viking.ee



Vesturhrauni 3, 210 Gardabæ, Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
562 8211 EURO

Keypt & Selt

Til sölu



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



Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
30 dagar
Til sölu 12 volta leiðskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðuljósakrossar 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.

Skemmuvegur 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Húsnæði

Geymslúhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Snyrti & Nuddstofan Smart

- Andlitsbað, litun og plokun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.
Tímamantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

job
Finnum draumastarfið saman

Er um við að leita að þér?

LOFTVIFTUR

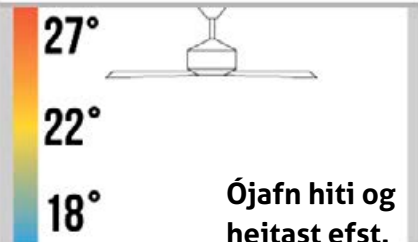
Dreifðu varmanum betur

Haltu loftinu á hreyfingu

Sjáðu úrvalið www.viftur.is



Án viftu



Með viftu



Loftviftur spara orku með því að jafna hitastigið. Þeim mun meiri hæð, þeim mun meiri sparnaður. Á sumrin kæla vifturnar.

VATNSHITABLÁSARAR



Verð frá kr 89.990

HLJÓÐLÁTAR BAÐVIFTUR



HLJÓÐLÁTIR BLÁSARAR



PURRKTÆKI

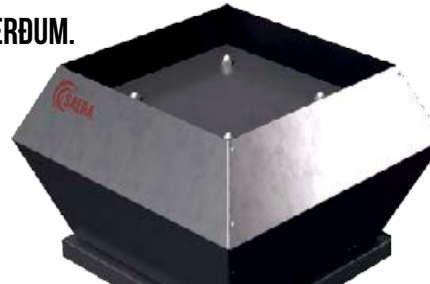


ER RAKASTIGIÐ OF HÁTT?

Verð frá kr 39.990

ÞAKBLÁSARAR

MIKIÐ ÚRVAL AF STÆRÐUM OG GERÐUM.



HITAVÍR

Í ÞAKRENNUR EÐA VATNSLAGNIR SELT Í LAUSU EÐA Í KITNUM.



Verð frá kr/m 1450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA