



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 19. nóvember 2021

KYNNINGARBLAÐ



Jóladagatöl eru gömul hefð.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Jóladagatöl fyrr og núna

sandragudrun@frettabladid.is

Sá siður að telja niður dagana fram að jólum á sér langa sögu, en á 19. öld var algengur siður að merkja dagana með kritt eða kveikja á kerti. Fyrsta prentaða jóladagatalið, svo vitað sé, var prentað í Þýskalandi árið 2003. Gerhard Land var forstjóri stórrar prentsmiðju og ákvað að bjóða börnum upp á leið til að opna einar dyr eða glugga á dag en þar á bak við leyndist bíbliuvers, ljóð eða lítil gjöf. Lang hafði sjálfur alist upp við heimatilbúið dagatal sem mamma hans bjó til handa honum. Prentuðu dagatölin náðu miklum vinsældum. Síðan þá hafa dagatöl notið aukinna vinsælda og eru til í ýmsum útgáfum með ýmiss konar glaðningi í hverjum glugga, allt frá fallettri mynd upp í dýrar snyrtivörur.

Jóladagatöl eru vinsæl í flestum löndum þar sem jólin eru haldin hátíðleg. Á Norðurlöndum hefur einnig skapast sú hefð að vera með jóladagatal í formi sjónvarps- eða útvarpsþátta. Sú hefð hófst árið 1957 í formi sænska útvarpsþáttarins Barnens adventskalender. Fyrsta sjónvarpsjóladagatalið var einnig sýnt í Svíþjóð þremur árum síðar. Fyrsta íslenska sjónvarpsjóladagatalið var sýnt á RÚV árið 1988 og hét Jólin nálgaðst í Kærabæ. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSAUKAKÍLÓIN
BURTwww.celsus.is

Á aðventunni er mikið lagt upp úr því að skapa huggulega og þægilega jólastemningu í nýja miðbænum svo allir aldurshópar finni þar eitthvað við sitt hæfi.

Nýr miðbær jólanna á Selfossi

Landsmönnum er velkomið að njóta sígildrar jólastemningar í nýjum og töfrandi miðbæ á Selfossi á aðventunni. Þar má finna fjölda spennandi verslana og veitingastaða. **2**

Nýi miðbærinn á Selfossi hefur vakið mikla athygli frá opnun hans í sumar og þykir hafa heppnast sérlega vel. „Gömlu“ nýju miðbæjarhúsin falla mjög vel að umhverfinu og mörgum finnst eins og þau hafi staðið þarna um langa hríð. Það má sannarlega segja að miðbærinn hafi breytt ásýnd Selfoss og mikil aukning hefur verið á gestakomum í bænum. „Landsmenn hafa notið þess að ganga um stræti og torg og kíkja á veitingastaði og í þær verslanir sem þar eru,“ segir Vignir Guðjónsson, framkvæmdastjóri Sigtúns þróunarfélags sem stýrir uppbyggingu nýja miðbæjarins. Nýi miðbærinn eykur þjónustuframboðið sem fyrir var, en Selfoss er stærri bær en flesta grunar, með um tíu þúsund íbúa og þeim fer hratt fjölgandi. Auk þess þjónustar Selfoss nágrannabæi sína og mjög mikinn fjölda sumarhúsagesta á Suðurlandi.

Þægileg jólastemning

Á aðventunni sem er fram undan verður mikið lagt upp úr því að skapa huggulega og þægilega jólastemningu í miðbænum, segir Vignir. „Jólaskreytingar í miðbænum eru mjög metnaðarfullar og við viljum að það sé upplifun að koma í miðbæinn á adventunni. Þá er skjólsælt þar og mikið lagt upp úr fallegum skreytingum, innan húss og utan. Sjón er sögu ríkari.“



Vignir Guðjónsson, framkvæmdastjóri Sigtúns þróunarfélags

Selfyssingar eiga ýmsar skemmtilegar jólahefðir og þar ber hæst koma jólasveinanna úr Ingólfsfjalli, yfir Ölfusárbrú og inn í bæinn, til að heilsa upp á börn og fullorðna með söng og tralli. „Á adventunni í ár verður einnig boðið upp á ýmsa viðburði og uppákomur á Brúartorgi allar adventuhelgarnar til að auka á stemninguna og jólablaðinn, en auðvitað með fyrirvara um að samkomutakmarkanir og sóttvarnir gefi okkur grænt ljós.“

Losnum við erillinn

Það er tilvalið fyrir íbúa höfuðborgarsvæðisins að losna við eril borgarinnar og gera góð kaup fyrir austan fjall, bætir Vignir við. Nokkrar mjög skemmtilegar verslanir eru í nýja miðbænum, auk þeirra sem fyrir eru á Selfossi. „Stærst þeirra er verslunin Motivo, þar sem mæðgurnar Erla Gísladóttir og Ásta Björg Kristinsdóttir bjóða upp á fjölbreyttan tískufatnað fyrir konur, karla og börn auk fallegra hönnunarvara. Þessi verslun, sem áður var rekin á Austurvegi, er orðin eins konar áfangastaður meðal gesta og nýtur mikilla vinsælda, enda fara þær nýjar leiðir til að taka á móti viðskiptavinum. Þar ber hæst búbbubarinn svokallaða, sem er inni í búðinni. Þar er boðið upp á freyðivín á krana, auk annarra léttra veitinga, til dæmis kaffibolla eða ölglas.“

Viðburðir, gleði og góður matur alla adventuna

Það er svo sannarlega hægt að njóta lífsins í mat og drykk á adventunni á Selfossi. Þar er nú fjölbreytt flóra veitingastaða og þar ber hæst Mjólkurbúið, sem er sannkallað matarmenningarhús.



Erla Gísladóttir (t.v.) og Ásta Björg Kristinsdóttir eru eigendur Motivo sem er staðsett í nýja miðbænum á Selfossi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þessir veitingastaðir bjóða upp á frábæran mat í Mjólkurbúinu á Selfossi:

- **Samúelsson matbar** Flottur alhliða veitingastaður í bistro stíl sem býður meðal annars upp á steikur, fisk, samlokur og spjöt.
 - **Flathey Pizza** Fjórði staður Flatheyjar Pizzu sem býður upp á frábæran Napólí-pítsur sem landsmenn þekkja og elska.
 - **Smiðjan brugghús** Griðarlegt úrval góðra sunnlenskra bjóra og framúrskarandi hamborgar og kjúklingar. Verður varla betra.
 - **Menam** Austurlenskur staður sem allir Selfyssingar þræðu að sjá í mathöllinni og hefur ekki valdið vonbrigðum.
 - **Romano Pasta Street Food** Ferskt heimager pasta og ferskar heimagerðar sósur. Þetta er pasta eins og það verður best.
 - **El Gordito Taco** Fjölbreytt taco með kjöti, fiski eða grænmeti. Fjölbreytt meðlæti, sósur og salöt sem njóta mikillar vinsælda.
 - **Dragon Dim Sum** Spannandi réttir sem eru bornir fram með óvenjulegum og ótrúlega spennandi hætti.
 - **Ísey skyrbar** Hinir frábæru skyrréttir sem þjóðin þekkir og börn og fullorðnir elska. Ljúffengt, ferskt og hollt.
- Á efstu hæð hússins er síðan **Rísið vínbar**, nýr og notalegur vín- og kokteilbar. Þar er tilvalið að stoppa og njóta góðra vína og kokteila í afslöppuðu og þægilegu umhverfi.
- Nánar á mjolkurbu.is.**

„Þar eru átta veitingastaðir, tveir barir og sýningin Skyrland, í 1.500 fermetra rými með sæti fyrir yfir 300 manns. Húsið er frábærlega hannað af Hálfdáni Pedersen og félögum og er innblástur sóttur víða, meðal annars í verk Guðjóns Samúelssonar, sem var arkitekt upprunalega hússins. Í mathöllinni í þessu glæsilega endurreista húsi Mjólkurbús Flóamanna eru veitingastaðir að matreiða frábæran mat á grillum, ofnum og pottum og pönnum. Það ættu allir gestir svo sannarlega að finna eitt hvað við sitt hæfi.“

Réttir sem allir þekkja

Rétt við Mathöllina, á horni Brúarstrætis, er **Bæjaris**, ísbúðin skemmtilega sem rekin er af Kjörís. Úrvalið er mikið og fjölbreytt, og á adventunni verður nóg af heitu kakói og rjóma. Nýjasti veitingastaðurinn í miðbænum er síðan **Joe and the Juice**, við Austurveg og blasir við þeim sem koma yfir Ölfusárbrúna. Þar er boðið upp á það sama og þjóðin þekkir orðið vel: frábæra og holla safa, gott kaffi og samlokurnar einstöku.

Mögnuð saga í Skyrlandi

Fjölmargir viðburðir verða í miðbænum á Selfossi um adventuna að sögn Vignis, auk þess sem það er kjörið að heimsækja hina frábæru nýju sýningu um íslenska skyrið, þar sem þjóðarrétturinn gamli er sýndur í alveg nýju ljósi. „Skyrland er lifandi og skemmtileg upplifunar-sýning um skyr og matarmenningu Íslands sem reynir á öll skilningarvit. Þú horfir, snertir, þefar, hlustar og síðast en ekki sist: smakkar! Ólíkt öðrum gömlum þjóðarréttum okkar Íslendinga þá hefur skyrið öðlast nýtt líf í nútímanum og er nú í boði á milljónamörkuðum víða um heim. Þetta er merkileg saga.“ Í Skyrlandi kynnast gestir ævintýri skyrins í stuttu mál og lifandi myndum. „Skyr á sér langa sögu þar til það varð heimsfræg ofurfæða á 21. öld. Mæður kenndu dætrum sínum listina sem síðan kenndu sínum dætrum. Frá landnámi fram á okkar daga hefur skyrið nært okkur og styrkt okkur í gegnum súrt og sætt.“

Nánari upplýsingar má finna á skyrland.is.



Mjólkurbúið er sannkallað matarmenningarhús.

MYND/ADSEND



Nýi miðbærinn breytir mjög miklu fyrir ásýnd Selfoss.

MYND/ADSEND



Nýi miðbærinn er glæsileg viðbót við Selfoss.

MYND/ADSEND



Elisabet Ösk Guðlaugsdóttir, rekstrarstjóri Skyrlands og Ísey Skyr Bar, með nýju jóla-skálinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þessar verslanir eru í nýja miðbænum:

- **Penninn/Eymundsson** Jólábækurnar eru ómissandi og allt sem þarf til að pakka inn jólagjöfum auk ritfanga og hönnunarvara.
- **Tiger** Mikið úrval skemmtilegra jólagjafa og nytjavöru fyrir alla aldurshópa. Verslun sem kemur á óvart.
- **1905 Blómahús** Fjölbreytt úrval blóma, skreytinga og gjafavöru. Fyrir utan er blómasjálfali sem vakið hefur mikla lukku.
- **Listasel Gallerí** Falleg og fjölbreytt íslensk myndlist og handverk sem hefur algjörlega slegið í gegn. Nýir listamenn kynntir mánaðarlega.
- **Mistilteinn** Jólábúð allt árið sem að sjálfsögðu er stútfull af skemmtilegum jólavörum á adventunni. Ómissandi viðkomustaður í desember – og allt árið!
- **Motivo** Fjölbreytt og vönduð tisku- og hönnunarvara sem vakið hefur mikla athygli. Einnig boðið upp á huggulegan freyðivinsbar.
- **Shay** Glæsileg snyrtivörubúð sem býður upp á öll vinsælustu vörumerkin og mikið úrval jólagjafapakka.
- **Hlaðan** Barnafatabúðin sem margir þekkja sem öflugan netverslun á hlaðan.is er að opna snotra verslun í miðbænum þar sem boðið er upp á fjölbreytt og falleg umhverfisvottuð barnaföt.
- **Norxa Living** Stórskemmtileg pop-up búð með einstaka hönnunar- og heimilisvöru sem kemur frá Afríku.



Jólin eru komin í jólábúðina Mistiltein.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Á aðventu og jólum gera margir vel við sig í mat og drykk. Þá er gott að taka inn ensím og góðgerla sem efla meltinguna og frásog næringarefna.

MYND/ADSEND

Betri melting yfir hátíðirnar

Meltingarensím og góðgerlar hjálpa okkur að njóta lífsins á aðventunni þannig að okkur líði vel og auðvelt verði að hefja nýtt ár af krafti.

Nú, þegar aðventan fer að ganga í garð, með tilheyrandi jóla-kræsingum, fara margir að gera vel við sig og láta ýmislegt eftir sér í mat og drykk. Aðventan er sá tími árs sem við komum saman til að njóta samvista við okkar nánustu, styrkja böndin og borða góðan mat saman. Flest okkar kannast við það að borða yfir sig af dýrindis mat og fyrir vikið að finna fyrir ýmsum kvillum.

Njótum án magaónota
Í kringum aðventuna getur verið mikið álag á meltingunni en við borðum að jafnaði meira af þungum mat en við erum vön, meira af sykri og sætum drykkjum. Þetta verður oft til þess að það verður ójafnvægi á meltingunni sem getur skilað sér í verra heilsufari, sleni og þreytu sem hellist yfir okkur eftir

kræsingarnar, ásamt kvillum á borð við uppbembu og magaónot. Öll ættum við að eiga möguleika á að geta notið góðs á aðventunni og er ýmislegt sem hægt að gera til að koma í veg fyrir slíka kvilla. Mikilvægt er að huga að hreyfingu og holtri og fjölbreyttri fæðu samhliða jólastrasunum, ásamt inntöku á meltingarensímum og góðgerlum sem hafa jákvæð áhrif á meltingarstarfsemina.

Preyta eftir máltíðir úr sögunni
Það er fátt eins mikilvægt og að halda meltingunni í lagi þar sem hún spilar lykilhlutverk í líkamlegri og andlegri heilsu. Meltingarensím hjálpa líkamnum að brjóta niður fæðuna og hjálpa okkur að ráða betur við þungar máltíðir og sykraðar kræsingar. Meltingarensím og góðgerlar vinna vel saman en hafa þó ólík verkefni þegar kemur að meltingunni. Ensím má líta á sem vinnslustöð sem brýtur niður fæðuna og góðgerlar aðstoða við upptöku næringarefna og viðhalda heilbrigðri þarmaflóru.

Það er fátt eins mikilvægt og að halda meltingunni í lagi þar sem hún spilar lykilhlutverk í líkamlegri og andlegri heilsu.

Einkaleyfisvarin ensím
Ensímin frá Enzymedica eru unnin með vinnslu sem kallast Thera-Blend. Það er einkaleyfisvarin aðferð sem gerir ensímun kleift að vinna á mismunandi pH-gildum í líkamnum og ná þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensímin eru þau öflugustu sem völ er á, en þau geta hjálpað til og komið í veg fyrir ýmis ónot tengd meltingu. Þau eru fánleg í fjórum tegundum, þar á meðal Digest Spectrum sem er sérstaklega fyrir fæðuóþol. Aðeins 1 hylki af Digest-ensími fyrir mat

Meltingar-ensím og góðgerlar vinna vel saman en hafa ólík verkefni þegar kemur að því að melta fæðuna.



Góðgerlar í sérflokki
Góðgerlar eru ekki síður mikilvægir fyrir meltinguna. Góðgerlar hafa heilsuefandi áhrif á líkamann með því að efla meltingu og frásog næringarefna. Bio-Kult er sérhönnuð góðgerlablanda sem

hefur að markmiði að byggja upp öfluga þarmaflóru og styðja við meltinguna. Hylkin innihalda 14 tegundir sérvalinna frostþurrkaðra gerlastofna sem styrkja og geta komið þarmaflórinni í jafnvægi. Bio-Kult Advanced er frábær byrjun fyrir þá sem taka ekki inn góðgerla, en mælt er með því fyrir alla. ■

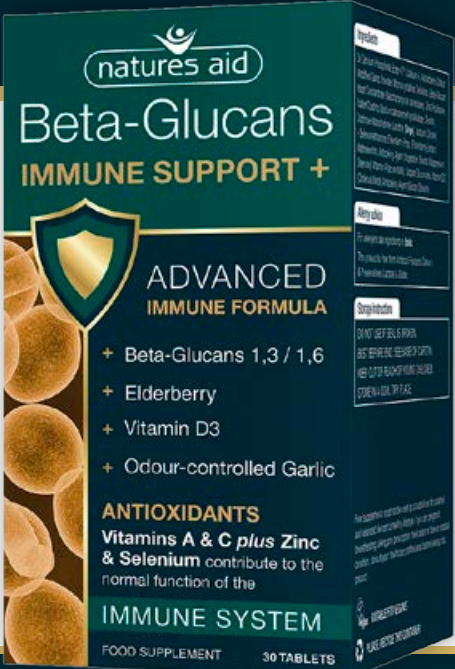
getur létt á þegar mikið mæðir á meltingunni.

FYRIR ÓNÆMISKERFIÐ



Beta Glucans IMMUNE SUPPORT+

Öflug blanda af vítamínum, jurtum og steinefnum sem styrkja og styðja við ónæmiskerfi líkamans



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Köttur og geit úr sömu sveit


Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria
@frettabladid.is

Hvað er líkt með jólakettinum og sænsku IKEA-jóla-geitinni? Við fyrstu sýn virðast þessi tvö grey fátt eiga sameiginlegt, annað en fjölda lappa og tengingu við jólin. Þegar rýnt er í söguna og jólahefðir Evrópu birtast ýmsir þræðir sem tengja þessi tvö kvikindi saman.

Þjóðfræðingurinn Pétur Húni Björnsson hefur undanfarin ár verið með vinsælt uppistand á adventunni. Þar útskýrir hann meðal annars tilurð jólakattarins og annarra fyrirbæra úr íslenskri menningu, sem í augum nútíma Íslendinga geta virkað skrítin. Hann biðst forláts ef hann rænir þjóðtrúna og þjóðsögurnar rómantikinni, en það gerist víst þegar þjóðfræðingur nördar yfir sig í að tengja saman gamlar sagnir, sagnaminni og tákn.

Jóla-köttur eða -geit?

„Ýmislegt kemur í ljós þegar rýnt er í söguna á bak við íslenska jóla-köttinn og jólageitina frá Svíþjóð og Skandinavíu. Þessi tvö skrímsli byggja á sama fyrirbærinu,“ segir Pétur. „Heilagur Nikulás, eða Sankti Kláus, viðurkenndur fyrir-rennari jólasveinsins, er gjarnan sýndur með púka í för með sér. Þegar átrúnaður á heilagan Nikulás berst til Evrópu verður púkinn að Krampusi í Austurríki og Ölpunum. Krampus er hroðalegt tröll, oftast sýndur svartur eða brúnn og loðinn, með horn og klaufir. Á Íslandi verður púkinn að Grýlu og að hluta til jóla-sveinunum sem voru eins konar óvættir framan af. Þetta er áður en jólasveinarnir urðu meinlaus grey í rauðum fötum. Púkinn tekur líka á sig mynd jólakattarins. Þegar átrúnaður á Heilagan Nikulás berst til Niðurlanda verður púkinn að Zwarte Piet, eins konar svörtum púka, sem teldist í dag seint vera pólitískt rétthugsuð vera.“

Arfleifð heilags Nikulásar

Á kaþólskum tíma var heilagur Nikulás einn fjögurra vinsælustu dýrlinga á Íslandi ásamt Maríu mey, Ólafi helga Noregskonungi og Lykla-Pétrí, „en íslensku dýrlingarnir, Þorlákur og Jón voru mun neðar á vinsældalistanum. Þegar Sæmundur fróði kom heim úr námi varð hann prestur



Pétur Húni hefur grúft sig lengi yfir þjóðsögurnar og sýnir fram á að jóla-kötturinn á Íslandi og sænska IKEAgeitin eru skyldari en margir myndu halda.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



bryddingum. Rauði jólasveinabúningurinn er því ekki alveg nýr af nálinni.

Jóla-kötturinn er því í raun og veru bara birtingarmynd hins evrópska Krampusar, rétt eins og Grýla og skandinavíska jóla-geitin. Þau eru öll af sama meiði, og eru fulltrúar ógna sem stöðja að fólki. Þetta eru verur vetrarmyrkursins, og ef það er eitthvað sem Íslendingar hafa alltaf átt nóg af þá er það myrkur, og auðvitað spruttu fjölmargar sögur úr því.“

Kapítalísk þróun

Í dag hafa jóla-kötturinn og IKEA-geitin þróast í tvær hliðar á sama kapítalíska peningnum. „Jóla-kötturinn leggst á fólk fái það ekki nýja flik á jólnum, og IKEA-geitin er náttúrulega tákn um kapítalísk jól, ódýrt tilgangslaut jólaskraut og drasl. Þetta eru bókstaflega tvær birtingarmyndir djöfulsins, orðnar að nútímabeitu til að fá fólk til að eyða peningum og stuðla að ofneyslu og tilheyrandi offramleiðslu. Sama gildir auðvitað um ameríska Jóla-kólasveininn.“

Spjaraðu þig

„Það að jóla-kötturinn lagðist á fólk sem fékk ekki nýja spjör um jólin, virðist eiga uppruna sinn í vinnu-hörku við ullarvinnslu í kjölfar sláturtíðar á haustin. Fólk vann úti á daginn. Er tók að rökkva fóru allir inn að borða og hvíla sig. Svo hófst kvöldvakan, sem var í raun brjáluð vinnutörn og stóð oft fram á nótt. Þá var ullin unnin. Einhver kembdi, annar spann, sumir þæfðu og enn aðrir þrjónuðu sokka, vettlinga og flikur eða ófu vaðmál.

Vörurnar voru lagðar inn hjá kaupmanninum til þess að gera upp reikning bæjarins fyrir úttektir ársins. Var þetta var oft eina leið fólks til þess að gera upp skuldir sínar. Kaupmaðurinn seldi vörurnar til Evrópu, þetta var því útflutningsvara. Til er skýrsla frá 1624 um útflutning á ullar- og vefnaðarvörum frá Íslandi. Þá voru flutt út rúmlega 72.000 pör af sokkum, 12.000 vettlingapör og rúmar 12.000 álnir vaðmáls. Þetta er náttúrulega alveg brjálaðislegt magn og hafa nú verið einhver handtökin sem þurfti til að framleiða þetta. Árið 1789 voru svo flutt út um 20.000 pör af sokkum frá Berufirði einum.

Þjóðsöguna um jóla-köttinn sögðu menn til að halda fólki og börnum við kvöldvinnuna. Jóla-gjafir tíðkuðust almennt ekki fyrr en komið er fram til nútímans, en þeir sem stóðu sig vel fengu nýja flik – sokkapar eða föðurland. Slugsarnir fengu engin slík vinnulaun og máttu fara í jóla-köttinn. Í seinni tíð er búið að snúa þessu upp í það að jóla-kötturinn leggist á fólk sem kaupir sér ekki ný fót.“ ■

í dag herjar jóla-kötturinn á þá sem láist að redda sér nýjum flikum fyrir jólin.

í Odda og reisti kirkju helgaða heilögum Nikulási. Sankti Kláus er því kominn til Íslands strax á 11. öld. Sagnirnar í kringum dýrlinginn fylgja og siast inn í íslenska þjóðtrú. Sama með sagnir um óvættinn Krampus og fylgdarsveinana, eins og Ruprecht í Þýskalandi og hinn hollenska Zwarte Piet. Þeir eru hrekkjóttir en koma gjöfum frá Nikulási til skila til þeirra sem eiga þær skildar. Verurnar taka á sig mynd Grýlu, jólasveinanna og jólakattarins á Íslandi. Líkt og evrópsku óvættirnir, leggjast þau Grýla og kisi á fólk, og sérstaklega börn sem hegða sér ekki rétt.

Þegar átrúnaður á heilagan Nikulás berst til Skandinavíu og Svíþjóðar, og sögurnar samlagast þjóðtrúnni, slæðist með þessi saga um púkann, nema þá er hann orðinn að geithafri sem heilagur Nikulás stýrir og kemur riðandi á.“

En af hverju meinlaus geithafur? „Það er eflaust tengt geithöfrunum sem draga vagn þórs í norrænni goðafræði. Einnig má ímynda sér að skandinavískir ferðalangar í Evrópu á miðöldum hafi séð Krampusýningu í desember. Leikarar í Krampusbúningum hafa minnt á geitur. Þannig afbakast sagan eða tekur á sig nýja mynd af sænsku jóla-geitinni.

Ég verð svo að minnast á þá snilld sem einhverjum starfsmanni IKEA datt í hug að gera við uppstillingu á jólavörum um daginn. Í kórfunum í stiganum á milli hæða, rétt hjá veitingastaðnum, fyllti einhver eina kórfunu af litlum jólageitum. Karfan við hliðina var troðfull af eldsþýtuþökkum, en það má segja að það sé að verða adventuhefð bæði hér á landi og í Skandinavíu að jólageit IKEA sé brennd, eða tilraunir gerðar til þess. Ég vona

svo sannarlega að einhver hafi gert þetta viljandi.“

En hví er Krampus köttur á Íslandi?

„Það er líklega vegna þess að kötturinn í íslenskum þjóðsögum er nokkurs konar púki, eins og kettir virðast gjarnan vera í þjóðtrú víða um heim. Í þjóðsögum Jóns Árnasonar segir frá því að djöfullinn hafi ætlað að skapa mann en klúðraði því svo herfilega að úr varð hárlaus köttur. Sankti Pétur miskunnaði sig yfir þessa vesælu hárlausu skepnu, gaf henni feld og úr varð kötturinn.

Ástæðuna fyrir vafasömum uppruna kattarins á Íslandi má mögulega rekja til þess að í norrænni goðafræði er vagn frjósemisgjöfunnar Freyju dreginn af köttum. Þar er heiðin tenging, eins og í tilfelli geithafranna sem draga vagn þórs. Kötturinn stendur því, eins og geitin, á milli heiðni og djöfulsins úr kristni. Það hefur legið beint við að púkinn sem fylgdi heilögum Nikulási yrði að ketti á Íslandi. Svo slitnar púkinn frá heilögum Nikulási þegar átrúnaður á dýrlinga leggst af við siðaskiptin og púkinn skiptist upp í Jóla-köttinn og Grýlu.

Heilagur Nikulás heldur áfram að skipta máli á meðal kaþólikka í Evrópu, þar sem haldið er upp á messudag hans 6. desember ár hvert og gefnar gjafir, og hann fylgir kaþólikkum til Ameríku. Þar er ansi duglega hrært í sagnapottinum uns við erum komin með kókaólajólasveininn. Í raun er hann klæddur eins og líklegt er að heilagur Nikulás hafi klæðst. Nikulás hefur líklega verið uppi á síðari hluta 3. aldar og fram á þá fjórðu, og verið biskup í borginni Mýru í Litlu-Asíu, sem er nú Tyrkland. Hluti af biskupsskrúða á svæðinu var rauð eða purpuralituð skikkja, gjarnan með hvítum

Náttúruleg slökun & góður nætursvefn

Öflug blanda sem virkar sérstaklega vel fyrir alla þá sem vilja betri næturhvíld & aukna slökun.



Fæst í næsta apóteki, heilsvöruverslun og flestum stórvörumörkuðum.

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Að elda með Thermomix sameinar fjölskylduna

Eldhústöfrar ehf. er umboðs- og dreifingaraðili Thermo- mix á Íslandi. Thermomix er framleitt af þýska fyrirtæki- nu Vorwerk, sem er þekkt fyrir hönnun og framleiðslu á hágæða heimilistækjum.

Thermomix léttir fjölskyldulífið, stuðlar að góðri næringu og bætir neysluvenjur. Vélin er einstök matvinnslu- og eldavél og vinnur á við tuttugu og fjögur hefðbundin eldhústæki. „Viðtökurnar á Íslandi hafa farið fram úr okkar björtustu vonum og viðskiptavinir eru gríðarlega ánægðir með tækið,“ segir Berglind Ósk Haraldsdóttir, annar eigandi Eldhústöfra. „Við- skiptavinir Eldhústöfra eru bæði einstaklingar sem búa sjálfstætt og smáar sem stórar fjölskyldur. Thermomix saxar, malar, hakkar, þeytir, hrærir, blandar, hnoðar og maukar auk þess sem það steikir, sýður, gufusýður, hægeldar, eldar með sous vide-tækni og gerjar, svo eitthvað sé nefnt.

Thermomix léttir undir með öllum sem þurfa að borða og allir þurfa jú að nærast. Innbyggðar uppskriftir fylgja vélinni og mögu- legur aðgangur að uppskrifta- banka sem hefur að geyma yfir 70 þúsund uppskriftir og er stærsti einstaki uppskriftavefur á netinu. Óhætt er að segja að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi þar. Nýlega bættist svo við sá mögu- leiki að setja sínar eigin uppskriftir inn í uppskriftabankann og vélina.

Thermomix er með innbyggðri vigt og snertiskjá þar sem upp- skriftirnar birtast og vélin leiðir þig svo áfram. Vélin hentar öllum, fólki sem kys hefðbundinn heimilismat, sætmeti, hráfæði eða vegan, fólki sem þarf að vera á maukfæði vegna veikinda, fólki með fæðuóþol eða ofnæmi og í raun er hægt að gera nánast hvað sem er í vélinni. Thermomix kom upphaflega á markað til að saxa, elda og mauka barnamat, en hefur þróast í þetta magnaða snjalltæki sem hentar öllum. Þess má geta að Thermomix kom fyrst á markað í Frakklandi árið 1971 og er innflutnings- og brúðkaupsgjöf númer eitt, tvö og þrjú í Mið- og Suður-Evrópu.“

Vélinni fylgir matreiðslunámskeið

Kaupunum fylgir matreiðslunám- skeið þar sem farið er yfir alla notkunarmöguleika Thermomix og farið yfir uppskriftabankann, hráefni, vikumatseðil, innkaupa- lista og fleira. „Námskeiðið er tvær klukkustundir og er haldið í sýningareldhúsi okkar í Síðumúla, 29 einu sinni til tvisvar í mánuði. Við hvetjum eigendur til að nýta sér þetta einstaka tækifæri til að læra inn á og nýta sem flesta notk- unarmöguleika vélarinnar,“ segir Berglind. „Við viljum að fólk noti og elski vélina jafn mikið og við gerum.“ Þær mágkonur, Berglind og Rebekka, og fjölskyldur þeirra, hafa notað vélina við alla matseld í þrjú ár og gætu ekki á hennar verið. „Það er alveg magnað hversu léttari hversdagurinn verður og svo er bara ótrúlega valdeflandi að vita nákvæmlega hvaða hráefni eru í öllu sem við erum að borða. Það er nefnilega ekki það sama að nærast og að borða og það er alla vega mín reynsla að neysluvenjur verða meðvitaðri og betri. Það að borða hreint fæði og elda allt frá grunni er bara alls ekkert flókið, tímakrefjandi eða erfitt,“ bætir Berglind við.

Thermomix auðveldar alla matvinnslu og eldamennsku auk þess sem það er hagkvæmara og næringarríkara að elda heima frá grunni, úr hráefnum sem maður velur sjálfur. Thermomix sparar



Berglind og Rebekka segja það algjöra snilld að vera með snjallmatreiðslutæki í eldhúsinu.

FRÉTTABLAÐID/EYÐÓR



Tækið léttir lífið við allan bakstur.



Einfalt er að gera boozt, smoothie eða aðra holla og góða drykki.



Sætkartöflumús verður leikur einn þegar unnið er með Thermomix.

mikinn tíma þar sem ekki þarf lengur að standa yfir pottum og hræra og þannig gefst meiri tími til að sinna sjálfum sér og/eða fjölskyldunni. Hráefnin eru alltaf elduð við kjörhita með nákvæmri hitastýringu og því tapast ekki mikilvæg næringarefni og vítamín úr fæðunni.

Thermomix býður upp á svo marga notkunarmöguleika og spar- ar mikla fjármuni sem annars færu í kaup á mörgum smátækjum af misjöfnum gæðum með mislanga endingu. Einnig sparast mikið í orkunotkun miðað við notkun á helluborði og þannig sparast nokkrir þúsundkallar á hverju ári. Þá er einnig er ótrúlega gaman að nýta sér snjalltæknina í eldhús- störfun og gera daglegt líf léttara.



Thermomix er meðal annars sous-vide græja og hrærir fullkomnar sósar með nákvæmri hitastýringu.

MYNDIR/COOKIDOO.INTERNATIONAL

Thermomix saxar, malar, hakkar, þeytir, hrærir, blandar, hnoðar og maukar auk þess sem það steikir, sýður, gufusýður, hægeldar, eldar með sous vide-tækni.

Fólk getur gert allt í Thermomix sem það hefur t.d. gert í pottum fram til þessa á svo miklu skemmti- legri hátt og reyndar getur fólk gert svo miklu meira með Thermomix en það hefur gert áður.

Jólaundirbúningurinn verður léttari

„Að elda með Thermomix sameinar fjölskylduna, það geta allir tekið þátt. Ef þú ert læs þá ertu nokk- urn veginn fær um að geta unnið rétt með Thermomix, svo þetta er öruggt fyrir stálpaða krakka undir eftirliti og þannig geta fleiri á heimilinu tekið þátt í eldamennsk- unni með góðum árangri.“ segja þær Berglind og Rebekka. Thermo- mix miðar að því að allt sé gert frá grunni á einfaldan og aðgengilegan hátt. „Við þurfum að hafa í huga að öll neysla okkar hefur áhrif, ekki bara á heilsu okkar og vellíðan heldur einnig jörðina okkar. Við mælum t.d. með heimagerðum jóla- gjöfum sem slá yfirleitt alltaf í gegn og framkvæmdin með Thermomix getur verið góð fjölskyldustund sem er auðvitað alger bónus og kannski það mikilvægasta af öllu.“ bætir Berglind við.

Þá segja þær að jólaundirbún- ingurinn með Thermomix verði einnig allur einfaldari og léttari. Thermomix sér þannig t.d. um að hnoða piparkökudeigið, hræra í allar terturnar, þeyta rjómann, laga karamelluna fyrir brúnuðu kartöflurnar, heita súkkulaðið og hræra jafninginninn svo eitthvað sé nefnt. Thermomix er afbragðs hrærivél, matvinnsluvél og blandari og það er t.d. alveg sérlega auðvelt að útbúa alla eftirrætti í Thermomix eins og t.d. súkku- laðimús, súkkulaðikökur, svamp- tertubotna, tiramisu og margt, margt fleira. Vélin er afar einföld í notkun, veitir gleði inn á öll heimili og er svo sannarlega jóla- gjöfin í ár. Viðskiptavinir okkar eru gríðarlega ánægðir með tækið,“ segir Berglind.

Thermomix súkkulaðimús:

- 50 g sykur
- 200 g dökkt súkkulaði, í bitum
- 100 g rjómi
- 4 egg, skilin
- 1 hnífsoddur salt

Setjið sykur í blöndunarskálina og malið 10 sek./hraði 10. Skafið hliðar skálarinnar með sleikjunni. Bætið við dökku súkkulaði og rjóma og bræðið 4 mín./50°C/hraði 2. Bætið eggjaraudum út í blöndunarskálina og hrærið 15 sek./hraði 4. Hellið blöndunni í skál og leggið til hliðar. Þvoidd og þurrkið skálina vel.Setjið þeytarann í. Setjið eggjahvítur og salt í blöndunarskálina og þeytið 3 mín./hraði 3.5 eða þar til orðið stíft. Fjarlægjið þeytarann, bætið síðan eggjahvítunum út í súkkulaði- blönduna og hrærið varlega saman með sleikju. Hellið í 6 deserts skálar og kælið í a.m.k. 3 klst. áður en borið er fram. ■

Fleiri upplýsingar má nálgast á heimasíðunni eldhustofrar.is og á facebook: Thermomix á Íslandi.

Skynsemi í fæðuvali eykur heilbrigði um jólin

Það þarf ekki að bæta á sig mörgum kílóum um jólin. Þau gætu allt eins orðið upp- hafið að heilbrigðara lífi sem síðan hefst að fullu í janúar.

elin@frettabladid.is

Með því að velja réttan jólamat, fara í gönguferðir og vera með- vitaður um hvað maður setur ofan í sig geta jólin verið timi nýrra og hollari matarvenja ásamt því að vera leið til betra lífs.

Að sögn norsks sérfræðings er vandamálið oft að fólk velur að borða mikið af mettaðri fitu. Hún getur valdið lífsstílssjúkdómum eins og offitu, hjarta- og æðasjúk- dómum, að því er greint var frá á forskning.no.

Ef fólk er óklárt á því hvað sé mettuð fita má finna það út með því að geyma matvælin í kæli. Mettuð fita storknar í kulda. Oliur sem innihalda mikið af ómett- aðri fitu haldast fljótandi í kæli. Mjólkurfita, eins og sú sem er í rjóma, þykir ekki eins hættuleg og áður var talið og það er óhætt að leyfa sér hann á stórhátíðum.

Þegar valinn er léttari jólamatur er kalkúnn eða aðrir fuglar mjög góður kostur. Fuglar, eins og kal- kúnn, geyma fituna undir húðinni og hana er auðvelt að fjarlægja og forðast. Alifuglakjöt er því mjög góður kostur. Sömuleiðis er fiskur hollur og góður.

Rautt kjöt þarf ekki að vera slæmt. Oft er það meðlætið sem er



Jólasveinninn er skammaður fyrir að borða alltof margar smákökur, enda of þungur.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

verra. Lömb hafa til dæmis farið um heiðar og nærst á berjum og jurtum sem innihalda andoxunarefni og vitamin. Lambakjötíð er því góður kostur og inniheldur meiri nær- ingarefni en dýr sem eru föðruð á kjarnföðri. Unnin kjötvara eins og hakk og pylsur er einfalt að elda en fitan í þeirri vöru sést ekki vel. Þess vegna er alltaf best að forðast unnar kjötvörur vilji maður léttast.

Auk fitu eru hröð kolvetni mikil áskorun í mataræði. Mikið magn af fljótandi kolvetnum fær fólk í gegnum drykki, eins og safa, gos- drykki og áfenga drykki. Ef fólk lifir alla jafna heilbrigðu lífi hefur það betri samvisku gagnvart því að brjóta lögmálið yfir jólin, en þá þarf að halda sig við skynsemina þess á milli. Til dæmis borða margir of mikið og of sjaldan.

Betra er að borða minna í einu en oftast til að viðhalda efnaskipt- unum betur. Ef maður lætur líða langan tíma á milli máltíða verður manni oft á að úða í sig alltof miklum mat og jafnvel líða illa á eftir.

Það getur verið hjálplegt fyrir brennslu líkamans að krydda matinn með sterku kryddi eins og chili-pípar. Einnig hjálpar að velja

Þátttakendur léttust stöðugt í tíu mánuði en þyngdust í desember. Þeir bættu á sig að meðaltali einu og hálfu kíló frá byrjun desember til fyrstu daganna í janúar.

minni diska, en þeir hafa stækkað nokkuð í árána rás. Borða ætti meira af ávöxtum og grilluð ávaxtaspijót eru tilvalin til að auka það og þau eru ljúffeng. Einnig er gott ráð að nota hreina jógúrt sem ídýfu fyrir ávesti eða sem dress- ingu á salat ef fólk vill minnka fitu- og saltinnihald.

Samkvæmt nýlegri evrópskri rannsókn þar sem fylgst var með 1.600 manns í 18 mánuði í Dan- mörku, Bretlandi og Portúgal, jókst þyngd fólks umtalsvert í desember. Niðurstaða rann- sóknarinnar var birt í tímaritinu Plos One. Þátttakendur léttust stöðugt í tíu mánuði en þyngdust í desember. Þeir bættu á sig að meðaltali einu og hálfu kíló frá byrjun desember til fyrstu daganna í janúar.

Sama mynstur var í löndunum premur. Þegar fólk fer að þyngjast getur orðið erfitt að stöðva þá þróun og hætta er á að þyngdin aukist enn frekar. Hreyfing með fram hátíðarmatnum getur dregið úr þessari þróun. ■

Gott úrval jólagjafa í Verkfærasölunni

Verkfærasalan er fjölskyldu- fyrirtæki, stofnað fyrir rúmum 24 árum, sem hefur frá upphafi lagt áherslu á að sjá iðnaðarmönnum, fyrir- tækjum og einstaklingum fyrir góðum verkfærum og veita fyrirmyndarþjónustu.

Þekktustu vörur Verkfærasölunnar eru Milwaukee rafmagnsverkfærin sem fyrirtækið hefur selt um árabíl á Íslandi.

Kristófer Ragnarsson er verslunarstjóri stórrar og glæsilegrar verslunar Verkfærasölunnar í Síðu- múla 9 í Reykjavík. Auk hennar rekur fyrirtækið verslanir í Hafnar- firði og á Akureyri og svo öfluga vefverslun. Kristófer segir vinsældir Milwaukee verkfæraanna miklar og skiljanlegar: „Í 18 og 12 volta rafhlöðulínunum ertu með mikið framboð af góðum vélum sem fag- menn og aðrir kunna vel að meta, enda eru þær þróaðar í samráði við fagfólk og gerðar fyrir krefjandi verkefni og aðstæður. Nýlega kynnti Milwaukee byltingarkennd- ar rafhlöður, MX Fuel-línuna, sem gera verktökum kleift að minnka kolefnissporið vegna þess að þær knýja stór verkfæri örugglega, bæði utan- og innandyra, sem áður voru knúin með jarðefnaeldsneyti.“

Verkfærasalan er einnig með Ryobi, sem er risastórt merki á verkfæramarkaðinum. „Það hefur komið vel út hjá viðskiptavinum sem vilja geta gert hlutina sjálfir og jafnvel farið upp á eigin spýtur í stærri verkefni heima fyrir.“

Kristófer segir Verkfærasöluna vera með mikið úrval af verkfærum frá þekktum framleiðendum á borð við Hultafors, Wera, Knipex, Bacho, Telwin, Gedore og Yato. „Hjá okkur er hægt að finna gott úrval bæði fyrir fagmanninn og dundarann þegar kemur að raf- og handverk- færum.“

Verkfærasalan er að sögn Kristó-

Verkfæri eru okkar fag. Við sérhæfum okkur og reynum að veita fram- úrskarandi þjónustu. Starfsfólk Verkfæra- sölunnar býr yfir mik- illi reynslu og sérfræði- þekkingu.

fers með rafverkfæri, efnavörur og festingaeefni. „Þú finnur gott úrval hjá okkur, við erum með bolta og skrufur, alls konar festingaeefni, en við erum ekki í smíðaeefni eða park- eti og sliku. Verkfæri eru okkar fag. Við sérhæfum okkur og reynum að veita framúrskarandi þjónustu. Starfsfólk Verkfærasölunnar býr yfir mikilli reynslu og sérfræði- þekkingu sem nýtist viðskiptavin- unum við val á vörum okkar. Hjá okkur fá bæði fagmenn og aðrir, vörur, ráðgjöf og þjónustu fyrir hvort heldur sem er bílaviðgerðir, stálsmiði, trésmíði, pípulagnir eða rafvirkjun.“

En eru verkfæri gjafavara fyrir jólin?

Kristófer segir ýmsar vörur selj- ast vel yfir vetrartímann, til dæmis sérstakan Milwaukee fatnað með hitabúnaði sem knúinn er rafhlöð- um. „Svo erum við með jóladagatöl fyrir áhugamenn um verkfæri. Þá er ekki sælgæti í dagatölunum heldur verkfæri. Frá Milwaukee erum við með adventudagatal þar sem er eitthvað sniðugt verkfæri á hverjum sunnudegi á adventunni. Frá Wera og Gedore erum við með hefðbundnari dagatöl sem ná yfir alla 24 dagana. Þetta er mjög vin- sælt. Síðan eru Wera vörurnar mjög vinsælar fyrir jólin. Pakkningarnar eru þannig að auðvelt er að pakka



Kristófer Ragnarsson verslunarstjóri Verkfærasölunnar í Reykjavík hjá Milwaukee-verkfæralínunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Ryobi-verkfærin njóta mikilla vinsælda.

þeim fallega inn, en þetta eru líka hágæða verkfæri sem fólk kann að meta. Jólavertíðin hefur verið að stækka ár frá ári og við sjáum mikla hreyfingu til dæmis á Black Friday. Þetta geta verið vélar og handverk- færi eða bara fatnaður og húfur.“

Að sögn Kristófers aukast vin- sældir gjafakorta frá Verkfæra- sölunni ár frá ári. „Þau henta vel fyrir þá sem vilja gefa verkfæri en vita kannski ekki alveg hvað hentar best.“

Vefverslun Verkfærasölunnar hefur vaxið mjög undanfarið og í henni er hægt að fá næstum allar vörur fyrirtækisins. Kristófer segir fólk greinilega kunna vel að meta það að geta farið á netið til þess að versla og fá vöruna senda heim eða valið að sækja pöntunina til fyrir- tækisins eða í póstbox. ■



Tískan og Comma eru fluttar í stórt og gott húsnæði í Ármúla.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tískan og Comma flutt í glæsilegt húsnæði

Kvenfataverslunin Tískan og tiskuverslunin Comma fluttu fyrir viku í glæsilegt 500 m² verslunarhúsnæði við Ármúla 5. Áhersla er á fallegan vandaðan fatnað fyrir skvísur á öllum aldri.

Verslunin Tískan var í Skipholti áður en hún flutti í Ármúlann í síðustu viku, en verslunin hefur verið starfandi frá árinu 1963. „Áður en við fluttum í Skipholtið hét verslunin Parísartískan, við ákváðum að uppfæra nafnið og ímynd okkar í flutningunum því sumir töldu okkur vera eingöngu franska verslun fyrir eldri kynslóðina en verslunin er frá þeim tíma þegar öll helsta tískan kom frá París. Í dag eru tímarnir aðrir og við bjóðum upp á vörur meðal annars frá Ítalíu og Þýskalandi þar sem gæði og gott verð er í fyrir-rúmi,“ segir eigandi Tískunnar, Hjördís Sif Bjarnadóttir. Hjördís hefur verið viðloðandi verslunina frá því hún var lítil stelpa, en móðir hennar rak hana í aldarfjórðung. Í dag rekur Hjördís báðar verslanirnar, Tískuna og Commu ásamt eiginmanni sínum Hilmar Pórarni Hilmarssyni.

Hafa afgreitt þrjá ætliði
„Tískan leggur áherslu á fatnað fyrir konur 20 ára og eldri. Við seljum mikið fyrir útskriftir úr

háskólum og menntaskólum og líka fyrir brúðkaupin. Við höfum alveg verið að afgreiða þrjá ætliði í einu, sem er ekki eitthvað sem ég held að margar verslanir geti sagt,“ segir Hjördís hlæjandi. Hjá Tískunni fást þýskar og ítalskar vörur frá merkjum eins og Max Mara, Marina Rinaldi, Weekend, Penny Black, Person by Marina Rinaldi, Brax og Basler, svo þau helstu séu nefnd. „Við erum með fjölbreyttan fatnað. Kjóla, dragtir, kápur, boli og buxur á breiðu stærðarbili. En við erum með stærðir frá 34 til 48,“ segir Hjördís.

Fágað og töff
Verslunin Comma var áður í Smáralind, en hún var opnuð þar haustið 2014. Comma er alþjóðleg kvenfataverslun með búðir í yfir 20 löndum. Comma hefur verið eitt stærsta tiskuvörumerki í Evrópu undanfarin ár. Í versluninni er lögð áhersla á að bjóða upp á hágæða vörur á viðráðanlegu verði. „Við erum með tvær línur í versluninni. Önnur heitir einfaldlega Comma, einkunnarorð þeirrar línu eru fallegt, fágað og töff. Svo erum við með Comma Casual Identity. Í þeirri línu er boðið upp á þægilegri hversdagsföt sem eru þó falleg og klæðileg. Það var til dæmis vinsælt þegar

Covid var að byrja að kaupa „fancy“ jogging buxur og fína skyrtu við,“ segir Hjördís.

Bílastæði beint fyrir utan
Tískan og Comma hafa nú flutt saman í 500 fermetra verslunarhúsnæði í Ármúla 5. Þar er hátt til lofts og vítt til veggja og segir Hjördís að það fari mjög vel um þau á nýjum stað. „Það er gott að vera með verslun í sérhúsnæði. Í nýja húsnæðinu er gott loftræstikerfi og nóg pláss til að skoða. Það eru líka 27 bílastæði beint fyrir utan verslunina, en fólki finnst æðislegt að geta lagt beint fyrir utan,“ segir Hjördís. Verslanirnar voru opnaðar á nýjum stað á föstudaginn fyrir viku og Hjördís segir kunnana ánægða með breytinguna. „Við erum með mikið af fasta-kúnnnum, bæði hjá Tískunni og Comma. Án þeirra værum við ekki á þessum stað í dag,“ segir hún. Fjölbreytt opnunartilboð eru í verslununum þessa dagana og býður Hjördís bæði gamla og nýja viðskiptavinum velkomna að koma og kíkja á úrvalið. ■

Hægt er að fylgja verslununum á Facebook undir nöfnunum Tískan og Comma Iceland.



Hilmar Pórarinn og Hjördís Sif eru ánægð með nýja húsnæðið.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Fjölbreytt opnunartilboð eru í verslunum Tískunnar og Comma í Ármúlanum.



Fötin í Tiskunni henta konum á öllum aldri í ólíkum stærðum frá stærð 34 upp í stærð 48.



Falleg og vönduð taska frá Basler.



Nýja húsnæðið er bjart og rúmgott og nóg pláss til að skoða úrvalið.



Í Tiskunni og Comma fást vandaðar flikur við allra hæfi.

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta þvegillinn 5 44 44 46
Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

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

Húsaveiðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Til sölu antik skápur. Verð 70.000 kr. Nánari upplýsingar í síma 7820040.

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is
Kassagítarar á tilboði
Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd
Til sölu antik skápur. Verð 70.000 kr. Nánari upplýsingar í síma 7820040.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S. 564-6500
GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Til leigu

Til leigu
Frábær staðsetning á verslunar eða skrifstofuhúsnæði, Hafnargata 23, Reykjanesbæ. Samtals 238 fm – langtímaleiga. Uppl. í s. 893 9777

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár
hagvangur.is
HAGVANGUR

Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER
COVER kerfið er vel þekkt um allan heim og á Íslandi hafa verið settar upp mörg hundruð slíkar svalalokanir og sólstofur á undanförunum árum.
COVER
FINNSK GÆÐI Í 35 ÁR
NORMX
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx@normx.is