



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 4. mars 2022



Súmak er leyrikrydd matgæðingsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Súrt og sætt

jme@frettabladid.is

Súmak-krydd er unnið úr þurrk-uðum berjum runna sem vex víðast hvar við Miðjarðarhafið, Afríku, Asíu og í Norður-Ameríku. Það fæst oftast mulið í poka eða krukku. Bragðinu er oft líkt við nýkreistan sítrónusafa, en súmak sé súrt og skarpt, þá er einnig sæta, blómátónar og vottur af reykkum. Rauðbleiki liturinn gefur líka fallegan blæ á matinn sem því er dreift yfir.

Súmak kjúklingur

1 kg kjúklingalæri og -leggir með skinni og beini
1 stór sítróna
4 msk. ólífuolía
1½ msk. súmak
4 hvítlauksgeirar, kramdir
½ tsk. malað cummin
½ tsk. malað allrahandakrydd
¼ tsk. kanilduft
Salt og pipar
1 stór rauðlaukur, skorinn í sneiðar

Skerðu rákir í kjúklingabitana. Settu í skál með sítrónusafa, 3 msk. ólífuolíu, 1½ msk. súmak, hvítlauk, cummin, allrahanda, kanil, 1½ tsk. salt og ¼ tsk. pipar og rauðlauk. Nuddaðu blöndunni vel í kjötið og maríneraðu í um 1-3 tíma.

Hitaðu ofninn í 190°C. Settu allt á bökunarplötu og eldaðu í um 40 mínútur, eða uns safinn er glær og kjötið eldað í gegn. Leyfðu að hvílast undir loki í nokkrar mínútur. Stráðu súmaki og ólífuolíu yfir og berðu kjúklingurinn fram. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**ALOE VERA**
MELTING & BÓLGURwww.celsus.is

Sigurjón Steinsson framkvæmdastjóri segir að aðstaðan hjá Arena henti sérstaklega vel fyrir skemmtun fyrir bæði vinahópa og vinnustaði, óháð aldri og reynslu af tölvuleikjum, en allir geta fengið kennslu og leiðsögn til að hjálpa sér að komast af stað.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Heimsklassa aðstaða fyrir tölvuleikjaunnendur

Arena er með 1.100 fermetra af glæsilegri tölvuaðstöðu með öflugustu leikjatölvum sem völ er á og þar geta einstaklingar, vinahópar eða vinnustaðir skemmt sér konunglega í sal eða einkaherbergjum. Þar er einnig frábær veitingastaður og öflugt rafíþróttastarf. **2**

„Við opnuðum seint á síðasta ári svo við erum enn að taka okkar fyrstu skref. Við vorum það heppin að opna einmitt þegar það voru afléttingar svo þetta fór vel af stað, en svo hafa takmarkanirnar komið í veg fyrir að Arena fái almennilega að blómstra,“ segir Sigurjón Steinson, framkvæmdastjóri Arena. „En nú er loks búið að aflétta öllum samkomutakmörkunum og við finnum strax að það er mikill áhugi á að koma hingað og ánægja með það sem er í boði.“

Stórglæsileg aðstaða sem hentar hópum vel

„Aðstaðan okkar er stórglæsileg og heilir 1.100 fermetrar. Við erum með 120 PC tölvur frá Alienware, en þetta eru einhverjar kraftmestu tölvur á markaðnum í dag og þær ráða við að keyra alla nýjustu leikina í bestu gæðum. Við erum líka með alla nýjustu leikina og eins og staðan er núna erum við með 101 leik á hverri PC tölvu og erum duglegir að bæta við nýjum vinsælum leikjum,“ segir Sigurjón. „Við erum líka með jaðarbúnað frá Alienware og þú finnur ekki betri græjur í allri Evrópu. Við erum svo með stóla frá Secret Lab, sem hafa unnið verðlaun fyrir bestu tölvustólana mörg ár í röð.“

Við erum líka með 25 PlayStation 5 tölvur og sérstakan pall með nýju PS5 sjónvörpunum frá Sony, sem bjóða upp á bestu mögulegu upplifun af tölvunum,“ útskýrir Sigurjón. „Svo eru 2-4 manna sófar fyrir framan hvert sjónvarp, þannig að þetta er fullkomið fyrir vinahópa sem vilja koma og taka leiki í FIFA eða nokkra bardaga í Mortal Kombat.“

Meira gaman saman

Sigurjón segir góðar ástæður fyrir því að það sé betra að koma til Arena en að spila ein(n) heima.

„Ef ég leyfi mér að vitna í Ólaf Hrafn Steinsson, formann Rafiþróttasambands Íslands, þá talar hann um að það hafi verið stór mistök að setja tölvuna inn í svefnherbergi þar sem fólk er einangrað. Við erum félagsverur og njótum þess að leika okkur með öðrum og það verður enn skemmtilegra ef maður er í kringum þá sem maður er að spila með, líkt og þegar fólk spilar borðspil. Við höfum auðveldað þetta,“ segir hann. „Hér erum við líka með mjög dýrar tölvur og þó að fólk vilji kannski spila annað slag er ekki þar með sagt að það vilji eyða 500-700 þúsund krónum í að kaupa eigin tölvu fyrir heimilið.“

Svo þarf ekki að standa í neinu brasi hjá okkur eins og að setja leikina upp á tölvunum eða kaupa leiki eða neitt. Þú sest bara og byrjar að spila og færð drykki afhenta beint í sætið meðan þú hefur gaman.“

Bytes kemur á óvart

„Við erum líka með veitingastaðinn Bytes, þar sem hægt er að fá mat, drykki og snarl. Við erum í samstarfi við Brikk og fáum allt brauðmeti þaðan, svo við erum með einhverjar bestu súrdeigspitsurnar í bænum og gott úrval af safaríkum steikarborgurum í brauði frá Brikk,“ segir Sigurjón. „Matsölustaðurinn kemur fólki mest á óvart, sem og það að við höfum vinveitingaleyfi.“

Það er líka stór skjár á veitingastaðnum þar sem allir helstu fótboldaleikirnir og aðrir vinsælir íþróttaviðburðir eru sýndir og það eru alltaf tilboð og „happy-hour“ milli klukkan 16 og 19 í tengslum við leiki. Arena er svo sjálft með setustofu þar sem má finna annan risaskjá, sófa og sæti og þar getur fólk horft á leikjámót og aðra rafíþróttaviðburði.“



Arena er nú opið í fyrsta sinn án allra samkomutakmarkana og það er mikil ánægja með aðstöðuna og veitingastaðinn, Bytes.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Fólk getur valið milli þess að spila inni í sal eða í einkaherbergjum og það er bæði hægt að spila á PC og PlayStation 5.

MYND/AÐSEND

Við erum félagsverur og njótum þess að leika okkur með öðrum og það verður enn skemmtilegra ef maður er í kringum þá sem maður er að spila með.

Sigurjón Steinson

Hópar fá kennslu og leiðsögn

„Það er svo margt í boði hjá okkur að þetta hentar í raun öllum, óháð aldri og reynslu af tölvuleikjum. Við höfum til dæmis fengið til okkar vinnustaðahóp þar sem meðalaldurinn var vel yfir fimmtíu og sá hópur var einna ánægðastur, þar var fólk að prófa eitthvað alveg glænýtt og naut sín í botn,“

segir Sigurjón. „Starfsmaður frá okkur fylgir öllum hópum og sér um kennslu og aðstoðar fólk við að komast af stað, sem getur stundum tekið smá tíma. Svo þegar fólk kemst af stað fer það að skemmta sér rosalega. Við erum líka með leiki sem henta ólíku fólki, aldurs- hópum og reynslustigi. Fólk þarf bara að hafa opinn huga og vera til í að prófa eitthvað nýtt.“

Rafiþróttastarf fyrir börnin

„Í rafiþróttadeildum Breiðabliks og HK eru yfir 100 krakkar á aldrinum 8-14 ára sem æfa hérna hjá okkur tvisvar í viku í 90 mínútur í senn, en við útvegum félögunum húsnæði og þjálfara. Af þessum 90 mínútum fara 30 í líkamlega hreyfingu og það er mikil áhersla lögð á að kenna krökkunum góð samskipti, samvinnu og samheldni,“ segir Sigurjón. „Börn í dag spila mikið en þarna er það undir handleiðslu og það er mikilvægt að þau læri að nota tölvuleiki rétt og spila með öðrum á netinu. Svo eru

líka nýir atvinnumenn í rafiþróttum að verða til á hverjum degi.“

Margir halda að rafiþróttir séu ekki alvöru íþrótt en það sama var sagt um skák á sínum tíma. Margir leikir eru mjög taktískir og það er nauðsynlegt og mjög þroskandi að kunna að vera í liði og eiga góð samskipti. Rafiþróttir rækta þannig sömu eiginleika og annað íþróttastarf.

Svo er markaðurinn fyrir þetta líka orðinn rosalega stór og fer sístækkandi. Það voru fleiri sem horfðu á rafiþróttir en golf á síðasta ári og stórleikir í Ljósleiðaradeildinni, sem er Counter Strike-deild, fær álika mikið áhorf og handboltaleikir. Þetta er merkileg þróun,“ segir Sigurjón. „Stöð 2 sendir líka út sérstaka Esports-rás héðan, en Rafiþróttasamband Íslands deilir húsnæði með okkur og heldur utan um útsendingar þar.“

Það vilja líka ekki allir vera í líkamlegum íþróttum en öll börn í dag sækjast í tölvuleiki

svo að í rafiþróttastarfi koma oft saman krakkar sem hefðu annars aldrei kynnst undir venjulegum kringumstæðum. Þannig að við erum til dæmis að sjá börn sem hafa kannski ekki fundið sig í hefðbundnum íþróttum en fá að láta ljós sitt skína í rafiþróttum og byggja upp sambönd við aðra krakka sem eru kannski félagslega virkari,“ segir Sigurjón. „Svo eru þau að skipuleggja saman næstu æfingar eða ákveða kannski að hittast heima á milli æfinga og þannig verða til vinabönd sem hefðu annars ekki orðið til.“

Börn á daginn og eldri hópur á kvöldin

„Frá því að við opnuðum höfum við verið að finnpússa þjónustuna okkar og höfum bætt við viðburðum, eins og skemmtilegum Fortnite mótum um helgar. Við höfum þróað viðburði fyrir alla aldurshópa og þetta er svolítið tvískipt hjá okkur. Á daginn eru yngri börn hér, oft með foreldrum sínum og stundum er það eina leiðin til að foreldrarir geti spilað með krökkunum sínum, því það er bara ein tölva heima fyrir,“ segir Sigurjón. „Svo um kvöldmatarleytið kemur eldri hópurinn, borðar, fær sér kannski einn kaldan og spilar svo saman fram eftir.“

Við erum með átta einkaherbergi og fólk getur valið milli þess að vera inni í sal eða í 5-20 manna herbergjum. Það var mikil þörf á fleiri einkaherbergjum svo við bjuggum til eitt gamaldags tíu manna herbergi þar sem fólk situr öxl við öxl og bak við bak, þannig að þar er hægt að upplifa alvöru gamaldags LAN-stemningu. Munurinn er reyndar að núna þarf ekkert að hafa áhyggjur af hrúta- og pitsulyktinni, hér er hátt til lofts og mjög góð loftræsting,“ segir Sigurjón og hlær. ■

Hægt er að fylgjast með Arena og tilboðunum sem eru í boði þar á Facebook-síðunni facebook.com/arenagamingisl/ og Instagram-síðunni instagram.com/arenagamingisl/. Heimasíðan er arenagaming.is.

Breytingaskeiðið gerði snemma vart við sig

Laufey Steindórsdóttir hefur gengið í gegnum breytingaskeiðið og segir löngu tímabært að samfélagið leggi blessun sína yfir upplýsta og opinskáa umræðu um skeiðið.

Breytingaskeiðið er eðlilegur hluti af lífskeiði kvenna og eitthvað sem allar konur ganga í gegnum, hins vegar er afar einstaklingsbundið hvernig konur upplifa tilteknar breytingar. Sumar konur upplifa frelsi og fagna þessum tímamótum og því að vera komnar á þann stað í lífinu að búa yfir meiri sjálfsþekkingu, visku og þroska. Hins vegar eru sumar hverjar sem kvíða fyrir þessum breytingum og þeim líkamlegu og andlegu einkennum sem geta fylgt í kjölfarið.

Breytingaskeið kvenna

Flestar konur finna fyrir því þegar hormónabreytingar hefjast, þó svo að þær geri sér ekki alltaf grein fyrir því að um upphaf breytingaskeiðs sé að ræða. Á meðan sumar konur fara létt í gegnum þetta tímabil eru aðrar konur sem upplifa töluvert skert lífsgæði. Einkenni hormónabreytinga geta verið afar mismunandi á milli kvenna en algengustu einkenni sem konur upplifa eru hitakófi, nætursviti, þreyta, svefnleysi, þirringur og depurð. „Einkenni breytingaskeiðsins eru eins mismunandi og við konur eru margar og því er mikilvægt að við tölum saman og leitum leiða sem gagnast hverri einstakri konu. Velliðan og góð heilsa eru sönn lífsgæði,“ segir Laufey Steindórsdóttir hjúkrunarfræðingur.

Að vera kona er þínu flókið

Laufey Steindórsdóttir hefur upplifað breytingaskeiðið með ýmsum kvillum og deilir hér með okkur sinni reynslu. „Í gegnum mitt lífskeið hef ég áttað mig á því að hormón stýra mínu tilfinningalífi að miklu leyti en mun meira en ég kæri mig um. Þegar ég var 43 ára varð ég skyndilega stýgg, stíf, varnarlaus og vonlaus en það var eitthvað sem að breyttist,“ segir Laufey sem síðar meir leitaði til kvensjúkdómalækni með sín einkenni. „Ég fékk staðfest með blóð-

Velliðan og góð heilsa eru sönn lífsgæði.

Laufey Steindórsdóttir, hjúkrunarfræðingur

prufu hjá mínum kvensjúkdómalækni að sjálft breytingaskeiðið væri hafði. Ég verð að viðurkenna að ég vissi nánast ekkert um þetta dularfulla skeið. Engin í mínu nærumhverfi hafði rætt um breytingaskeiðið og ég sem starfandi hjúkrunarfræðingur hafði ekkert kynnt mér efnið. Þá hófst heimildaleit og sjálf leitin að lausnum til að bæta mína líðan en ég gat ekki hugsað mér að tapa lífsneistanum á besta aldri en þannig leið mér. Svefnlausar nætur með hitakófi og svitaköstum, sveiflur í skapi og þirringur var daglegt brauð og svo gerðist það sem ég ætlaði varla að trúa, ég fór að missa hárið. Fallega, þykka hárið mitt sem hafði verið mitt stolt bara hrundi af í óþægilega miklu magni sem mér þótti verulega sárt. Að vera kona er þínu flókið að mínu mati en jafnframt fannst mér tekinn frá mér hinn sanni lífsneisti sem var kynhvötin, hún hreinlega gufaði upp.“

Tölum saman og leitum leiða að bættri heilsu og líðan

„Fyrir sumar konur getur verið nóg að fara náttúrulegar leiðir til að slá á einkenni og aðrar byrja á hormónum. Þegar mér leið sem verst var minn bjargvættur náttúrabættiefnið Femarelle sem systir mín hvatti mig til að prófa. Eftir rúmlega tveggja vikna inntöku var ég farin að finna mun á svefnæðum því hitakófin nánast hættu. Ég tók Femarelle í heilt ár og er mjög ánægð með þann ávinning sem af þeim hlaut. Í dag er ég byrjuð á hormónum en get svo sannarlega mælt með Femarelle sem náttúrulegri lausn við vægari einkennum breytingaskeiðsins. Það er löngu tímabært að samfélagið leggi blessun sína yfir upplýsta og opinskáa umræðu um þetta margbreytilega skeið í lífi kvenna. Tölum saman og leitum



Laufey Steindórsdóttir hefur gengið í gegnum breytingaskeiðið og segir löngu tímabært að samfélagið leggi blessun sína yfir upplýsta og opinskáa umræðu um skeiðið.

MYND/ADSEND



Femarelle eru hormónalausar vörur hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðahvarfa og fást í þremur gerðum.

leiða að bættri heilsu og líðan,“ segir Laufey sem vill gera breytingaskeiðið að eðlilegu umræðuefni og fá almenning til að gera sér grein fyrir því sem fylgir þessu skeiði.

Femarelle á breytingaskeiðinu

Femarelle hefur notið mikilla vinsælda hjá konum allt frá 35 ára aldri og ekki er það að ástæðulausu. Femarelle er náttúruleg lausn en vörurnar eru hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðahvarfa sem hefjast

yfirleitt upp úr þritugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle vörurnar eru byggðar á rannsóknum leiðandi kvensjúkdómalækna og hafa slegið á fjölmörg einkenni sem tengja má hormónabreytingum. Vörurnar innihalda sérstakt efnasamband sem kallast DT56a en það er unnið úr óerfðabreyttu soja sem hefur þau áhrif að slá á einkenni, ásamt hörfræi og B-vítamínblöndu sem stuðlar að því að halda reglu á hormónastarfsemi. Femarelle

vörurnar eru hormónalaus lausn gegn einkennum breytingaskeiðs og eru hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðahvarfa.

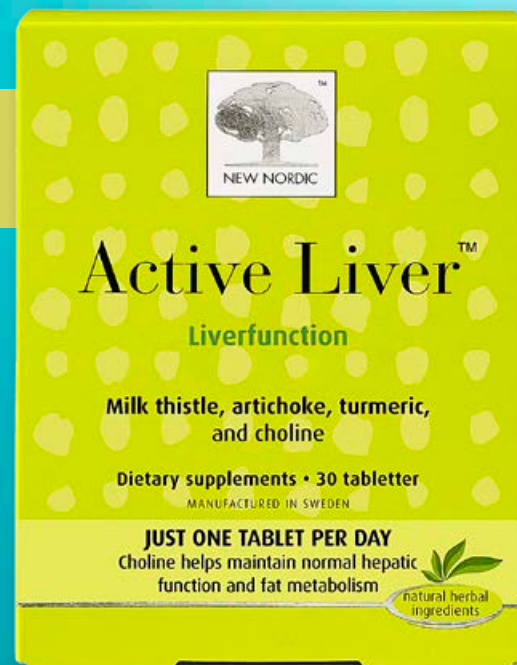
Femarelle er fánlegt í þremur tegundum sem hafa það sameiginlegt að innihalda DT56a ásamt vítamínum og bættiefnum sem henta fyrir 40+, 50+ og 60 ára og eldri eins og umbúðirnar gefa til kynna. ■

Fæst í stórmörkuðum, apótekum og heilsuverslunum.

Léttu lifrinni lífið

- Lifrin er allt í senn; vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð því allt sem við látum í okkur eða á, fer í vinnsluferli í lifrinni.
- Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi.
- Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.
- Active Liver eflir lifrarstarfsemi, stuðlar að eðlilegum efnaskiptum og heilbrigðri meltingu.

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og stórmörkuðum.



Þjónusta

Hreingerningar



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

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

RÚNAR MÚRARI EHF
S 774-3800
HÚSAVIÐGERÐIR
MÚRVIÐGERÐIR
STEYPUVIÐGERÐIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN
FLÍSLAGNIR
o.m.fl.
40 ára reynsla í utanhússviðhaldi
Tilboð þér að kostnaðarlausu
<https://runarmurari.is/>
runarmurari@gmail.com
VSK 135577

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Mikið úrval
Verð við allra hæfi

Mobility.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Heilsa

Heilsuvörur



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

job
Eittum draumastarfið saman

Er um við að leita að þér?

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hugar bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

intellecta

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þessum grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is



Nám í alþjóðlegum menntaskóla

Einstakt tækifæri á námi til stúdentsprófs í alþjóðlegu umhverfi

NÁMSSTYRKUR Í BODI

NÁM Í ALÞJÓÐLEGUM MENNTASKÓLA

UWC ER Í FARARBRODDI ALÞJÓÐLEGRAR MENNTUNAR TIL STÚDENTSPRÓFS

Stjórnarráð Íslands Mennta- og barnamálaráðuneytið

Mennta- og barnamálaráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um skólavist við **Alþjóðlega menntaskólann, Red Cross Nordic United World College (RCNUWC) í Flekke, Noregi**, skólaárið 2022-2023. Umsækjendur skulu hafa lokið sem svarar einu ári í framhaldsskóla, hafa gott vald á ensku og vera á aldrinum 16-18 ára. Nánari upplýsingar og umsóknareyðublöð er að finna á vef ráðuneytisins mrn.is/flekk.

Umsóknir berist mennta- og barnamálaráðuneytinu á netfangið mrn@mrn.is í síðasta lagi **fimmtudaginn 24. mars 2022**.

uwcrcn.no

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og barnamálaráðuneytið

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Fiskvegur í jarðgöngum við Barnafoss, Borgarbyggð

skuli háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 111 /2021. Ákvörðunin er aðgengileg á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **1. apríl 2022**.

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að lagning

Rimakotslínu 2 í Rangárpíngi ytra og Rangárpíngi eystra

skuli ekki háð umhverfismati samkvæmt lögum nr. 111/2021. Ákvörðunin er aðgengileg á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **5. apríl 2022**.