



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 2. nóvember 2022

KYNNINGARBLAÐ



Leiðir hafa skilið hjá Gisele Bündchen og Tom Brady. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Velferð barnanna í hávegum höfð

thordisg@frettabladid.is

Ofurparið Gisele Bündchen og Tom Brady einblínir á velferð barna sinna nú þegar þau hafa ákveðið að skilja eftir þrettán ára hjónaband. Saman eiga þau Benjamín, 12 ára, og Vivian, 9 ára, en auk þess er Gisele stjúpmodir Jacks, 15 ára sonar Toms úr fyrra hjónabandi.

Bæði hafa þau lýst yfir vilja til góðrar samvinnu í foreldrahlutverkinu svo börnin biði sem minnstan skaða af skilnaðinum.

„Við nutum þeirrar blessunar að eignast yndisleg börn sem verða ætíð miðpunktur alheimsins í okkar tilveru og í sameiningu sjáum við til þess að þau njóti áfram ástar og athygli sem þau þurfa og verðskulda,“ sagði Tom í yfirlýsingu vegna skilnaðarins.

Vildu meira af Tom heima

Ofurfyrirsætan Gisele tók í sama streng og sagði í sinni yfirlýsingu: „Fremst í forgangs röðinni eru, og hafa alltaf verið, börnin okkar sem ég elska af öllu hjarta.“

Orsök skilnaðarins er ósætti Gisele við að Tom ætli að halda áfram sem atvinnumaður í amerískum fótbolta. Í nýlegu viðtali við tímaritið Elle sagði hún:

„Þetta er afar ofbeldisfull íþrótt og við krakkarnir viljum að Tom sé meira til staðar. Við höfum rætt þetta fram og til baka en þegar upp er staðið verða allir að taka sínar ákvarðanir.“ ■



Þrjú hundruð þráða rúmfötin okkar eru æðislega mjúk og þau eru líka flest straufrí sem fólk kann að meta, segir Hildur Þórðardóttir verslunarstjóri.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Rúmföt sem hæfa kóngafólki

Hillurnar eru að fyllast fyrir jólavertíðina hjá Rúmföt.is, stærstu sérsverslun landsins með rúmföt. Verslunin býður upp á afar vönduð rúmföt á sanngjörnu verði. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

QUICK CALM

Velliðan - skerpa
FLJÓTVIRKTFæst í Fjarðarkaup, www.celsus.is



Seljum út á land í gegnum netverslun. Hildur Þórðardóttir verslunarstjóri er hér að ganga frá pöntun.



Klassísk rúmföt á 16.800 krónur frá litáiska fyrirtækinu DecoFlux.

Stærsta sérverslun landsins með rúmföt er vafalaust Rúmföt.is við Nýbýlaveg 28 í Kópavoginum. „Kosturinn við okkur er breiddin í verði og áherslan á gæði. Sængurfötin okkar henta vel til jólagjafa því þau eru betri og ódýrari en rúmfötin sem samkeppnisaðilar okkar eru að bjóða. Þrjú hundruð þráða rúmfötin okkar eru æðislega mjúk og þau eru líka flest straufrí sem fólk kann að meta. Fólk elskar þau og kemur aftur og aftur að kaupa fleiri, enda auðvelt að vera með rúmfatablæti þegar það sér úrvalið hjá okkur,“ segir Hildur Þórðardóttir verslunarstjóri.

„600 þráða rúmfötin okkar eru orðin fræg um allt land. Þau eru örlítið dýrari, um 16 þúsund, en eru enn þá mýkri og örlítið þykkari. Þau henta sérlega vel þeim sem eru ekki með aðstöðu til að hengja rúmfötin upp, heldur nota þurrkara. Við mælum aldrei með miklum tíma í þurrkara fyrir rúmfötin, því hann getur rifið úr efninu svo rúmfötin endast skemur og verða hrjófari með tímanum. Betra er að brjóta rúmfötin saman og hengja þau yfir þvottasnúru eða jafnvel hurð ef fólk er ekki með neinar snúrir.“

Fleiri þræðir þýða meiri mýkt
Fyrir um það bil einu ári hófu Rúmföt.is að einnig að selja rúmföt úr 900 þráða bómullarsatíni að sögn Hildar. „Því fleiri þræðir, því meiri mýkt og satínáferð. Ef fólk verður of heitt á nóttunni er gott að snúa þeim við og þá er efnið svalt og kælandi. Við prófum alltaf að þvo rúmfötin okkar til að sjá hvernig þau þola þvott og þessi voru mýkt og gæðalegust eftir marga þvotta.“

Það má segja að búðin hafi byrjað í horninu í afgreiðslu Þvottahúss A. Smith. „Þegar Fata-búðin og Verið lögðu upp laupana myndaðist stórt skarð og framboðið af vönduðum rúmfötum var vægast sagt frekar lélegt. Fólk borgaði háar fjárhæðir fyrir rúmföt sem urðu svo að einu krumpustykki eftir aðeins einn þvott. Við sáum þetta þegar við þvoðum þessar vörur fyrir viðskiptavinum okkar og blöskraði hreinlega. Þetta var kannski íslensk hönnun, en gæðin á efnunum afsþyrnuleg. Við fórum því á stúfana og hófum sjálf innflutning á rúmfötum í margfalt betri gæðum.“

Quagliotti var eitt af fyrstu

” Sængurfötin okkar henta vel til jólagjafa því þau eru betri og á sanngjarnara verði en samkeppnisaðilar okkar eru að bjóða.

Hildur Þórðardóttir

merkjunum sem Rúmföt.is flutti inn. „Þetta ítalska fjölskyldufyrirtæki er næstum hundrað ára og vefur hágæða rúmföt fyrir flottustu hótél heims og sérstaka viðskiptavinum, svo sem bresku konungsfjölskylduna, milljarðamæringa og síðan okkur. Þeir hafa nú ofið og saumað rúmföt fyrir okkur í bráðum 17 ár, meðal annars sama mynstur og þeir framleiða fyrir Ritz hótelið í París.“

Bjóða upp á íslenska framleiðslu
„Annars kaupum við fullt af dýrindis efnum frá öðrum vefara á Ítalíu og erum stolt af því að geta boðið upp á íslenska framleiðslu,“ segir Hildur. „Fólk veit þá nákvæmlega hver saumaði rúmfötin.“

Saumakona Rúmföt.is, Margrét Guðlaugsdóttir, er með 60 ára reynslu og hefur saumað rúmföt fyrir tugi þúsunda Íslendinga. „Ég fæ að stjórna tíma mínum sjálf. Sauma kannski í fjóra tíma hér og fer svo heim og legg mig. Ég held ég myndi bara leggjast í kór ef ég hefði ekki félagsskapinn og verkefnin hér í vinnunni. Það er svo dýrmætt að halda sér gangandi og ekki síður að halda heilanum virkum,“ segir Margrét.

Hildur segir efnin sem þau kaupa vera úr sérvalinni egypskri bómull, frá 600 þráða og allt upp í 1.400 þráða. „Ein eru til dæmis úr Giza 87 sem er besta bómull í heimi. Þetta er ýmist damask eða satín. Damask þýðir að mynstrið er ofið í efnið og satín þýðir glansandi áferð.“

Hún segir enn vera til fólk sem heldur að satín sé nafn á einhverju polyester-gervidrasli. „Við erum



Hjá Rúmföt.is má finna landsins breiðasta úrval af 600 þráða bómullarsatíni.



Vorum að fá nýja sendingu af rúmfötum.



Rúmföt í öllum regnbogans litum.



Lúxusrúmföt frá ítölskum vefurum, 34.000 krónur.

endalaust að leiðrétta það. Það er heldur ekkert silki í silkidamaski, heldur er þráðurinn fingerður svo efnið verður silkikenndara. Þetta eru náttúrulega ákveðin fræði og það er bara gaman að fræða fólk og leyfa því að finna muninn á ólíkum efnum.“

Margrét er búin að vera allt árið að sauma fyrir jólavertiðina að sögn Hildar og síðustu dagana fyrir jól eru hillurnar með settunum hennar venjulega orðnar tómar. „Þess vegna er gott að vera tímanlega og koma strax á meðan úrvalið er hvað mest.“ ■

Rúmföt.is er á Nýbýlavegi 28 í Kópavoginum og opnunartími er virka daga kl. 12-17.30 og laugar-daga kl. 11-15. Nánar á rumfot.is.



comma,

Tísku dagar

1	vara	10%	afsláttur
2	vörur	15%	afsláttur
3	vörur	20%	afsláttur

*gildir ekki af skóm

Tískan

ÁRMÚLI 5 - 551 0300

Áttræður og orkumikill

Helgi Guðmundsson húsa-smiður byrjaði að taka inn D-vítamín orkublöndu með burnirót frá ICEHERBS fyrir nokkrum árum. Hann segir blönduna gefa sér orku og hafi góð áhrif á sig almennt.

„Ég byrjaði fyrst að taka þetta inn til að halda sjóninni við, en ég er fæddur og uppalinn í sveit og vandist við að borða mikið af krækiberjum sem ég held að hafi stuðlað að því að ég hef alltaf verið með góða sjón. En ég er viss um að D-vítamín orkublandan hafi líka sitt að segja við að styrkja sjónina enda er ég orðinn 81 árs gamall og ekki enn farinn að nota gleraugu,“ segir Helgi.

Bætt orka bætir liðina

Helgi er menntaður húsasmiður og starfaði lengi sem slíkur. „Ég var orðinn nokkuð slæmur í hnjónum á tíma enda var ég starfandi smiður, lá mikið á hnjónum í vinnunni og bólgnadi upp í þeim. Fyrir nokkrum árum kynntist ég bætiefnunum frá ICEHERBS og fannst spennandi að prófa þau. Enda er ég vanur fjallagrösum, bláberjum og krækiberjum frá jurta-ríkinu úr sveitinni fyrir vestan og trúi því að það sé rétt að treysta á náttúruna. Þegar ég byrjaði að taka inn D-vítamín blönduna frá ICEHERBS fannst mér hún gera mér gott að ýmsu leyti.

Ég er núna hættur að vinna en það er þó ekki langt síðan ég var að fíkta í þessu að gamni. Það eru kannski um þrjú eða fjögur ár síðan ég var að leggja parket, þó þetta gamall. Ég tel mig nú nokkuð góðan og er viss um að D-vítamín orkublandan hafi haft góð áhrif á liðina en líka orkuna. Meiri orka



Helgi Guðmundsson hefur tekið D-vítamín orkublöndu frá ICEHERBS í um árabil og segir áhrifin ekki hafa látið á sér standa. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

gerir mér kleift að hreyfa mig reglulega, eða um 3-4 sinnum í viku. Þá fer ég 2-3 í viku í ræktina og geng 1-2 í viku. Það hefur hjálpað til við að minnka bólgurnar í hnjónum og bæta liðanina.

Ég finn að ég er orkumeiri almennt og þetta hefur áhrif á hvort annað, orkan og liðanin. Eftir því sem maður hreyfir sig meira þá eykst orkan. Ég hef líka haldið sjóninni, eða hún hefur alla vega ekki versnað í þessu tíu ár,“ segir Helgi.

Fann fyrir mun

„Ég tek D-vítamín orkublönduna allt árið um kring en inntakan er

ekki svo stíf að ég taki þetta með mér í hverja helgarferð. En svona flesta daga. Ég fann þó mun á mér, eftir að hafa farið í mánaðarferð norður í land án þess að taka bætiefnið með mér. Ég er ekki frá því að ég hafi verið stíðari eftir á, en það batnaði fljótt aftur eftir að ég byrjaði að taka þetta inn aftur.“

Við fáum einfaldlega ekki nóg D-vítamín er eitt mikilvægasta vítamínið sem líkaminn þarfnast. Það hjálpar okkur að vinna kalk úr fæðunni til þess að fyrirbyggja kalkskort og hefur jákvæð áhrif á sjónheilsu á ýmsan hátt. Skortur á því getur valdið ýmsum kvillum

eins og sársauka í liðum og í verstu tilfellum alvarlegum heilsufarsvandamálum. Í mörgum tilfellum þegar liðvandamál orsakast af D-vítamínskorti má snúa vandanum við með inntöku á D-vítamín bætiefni.

D-vítamín fáum við úr fæðu og úr sólarljósinu en fjöldi rannsókna sýnir fram á að nútímamaðurinn fær ekki nóg af D-vítamíni úr fæðunni. Við sem búum á norðlægum slóðum erum enn verr sett því við fáum líka of lítið af sólarljósi, hvað þá í svartasta skammdeginu. Því er lykilatriði að taka inn D-vítamín sem bætiefni til þess að tryggja nægilegt magn.

Einstök orkublanda

Orkublandan frá ICEHERBS inniheldur 2.000 einingar af D-vítamíni og hreina íslenska burnirót. Orkublandan er sniðin fyrir þá sem glíma við skammdegisslen. ICEHERBS fær mikið af góðum viðbrögðum frá neytendum um hvað varan gerir þeim gott. Flestallir finna mun á sér eftir að hafa tekið Orkublönduna daglega í 5-10 daga, og fólk vaknar mun hressara.

Hið norræna ginseng

Burnirótin er ein magnaðasta lækningajurt sem vex á Íslandi og eitt best geymda leyndarmál jurta-ríkisins. Jurtin er oft kölluð hið norræna ginseng en hún er þekkt fyrir einstök áhrif sín á aukna orku, einbeitingu og úthald. Áður fyrr var hún meira að segja notuð til að auka frammi-

stöðu hermanna. Klínískar rannsóknir sýna einnig fram á að hún hjálpar fólki að vinna gegn stressi og álagi. Burnirótin er oft notuð til að vinna gegn orkuleysi, sleni og depurð og þannig vinnur hún vel með D-vítamíninu.

Innihaldsefni sem Orkublandan frá ICEHERBS samanstendur af eru algert dundur fyrir aukna orku, snerpu og úthald. Í hverju hylki eru 2000 einingar af D-vítamíni sem er viðmiðunargildi fyrir efri mörk daglegrar meðalneyslu á D-vítamíni. Burnirótin í Orkublöndunni er handtínd á Íslandi, þurrkuð, verkuð og mulin. Öll bætiefni ICEHERBS eru framleidd á Blönduósi. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum, heilsuvöruverslunum og í glæsligri vefverslun iceherbs.is.



Ísland á tíu fulltrúa á heimsmeistaramótinu í utanvegahlaupum sem fram fer í Chiang Mai í Taílandi á laugardaginn en íslenski hópurinn kom á áfangastað í gær eftir sólarhringsferðalag frá Íslandi.

gummi@frettabladid.is

Allir sterkustu utanvegahlauparar heims taka þátt í mótinu en keppt verður í tveimur vegalengdum í fjallendi Chiang Mai, 40 kílómetrum og 80 kílómetrum. Friðleifur Friðleifsson er liðsstjóri íslenska liðsins sem í eru fimm konur og fimm karlar. Konurnar eru: Andrea Kolbeinsdóttir, Sigþóra Brynja Kristjánsdóttir, Elísabet Margeirsdóttir, Íris Anna Skúladóttir og Rannveig Oddsdóttir. Í karlaliðinu eru: Halldór Hermann Jónsson, Sigurjón Ernir Sturluson, Þorbergur Ingi Jónsson, Þorsteinn Roy Jóhannsson og Þórólfur Ingi Þórsson.

„Þetta verður bara mjög spennandi. Við höfum sjaldan verið með jafnöflugt lið og nú. Við höfum náð að mynda sterkasta liðið sem við höfum farið með á heimsmeistaramót og ég er virkilega ánægður með það,“ segir Friðleifur.

Keppt verður bæði í liða- og einstaklingskeppni í Taílandi við krefjandi aðstæður þar sem það er bæði heitt og rakt á þessum slóðum.

Andrea er rísandi stjarna

„Við tökum þátt í báðum keppnunum og verðum með fimm keppendur í hvorri grein. Þrír karlar og tvær konur hlaupa 80 kílómetra og þrjár konur og tveir karlar keppa í 40 kílómetra hlaupinu. Í 40 kílómetra hlaupinu erum við til að mynda með Andreu Kolbeinsdóttur sem er rísandi stjarna í þessum



Íslenski hópurinn sem tekur þátt á heimsmeistaramótinu í utanvegahlaupi. MYND/ADSEND

utanvegahlaupaheimi. Hún er skráð til leiks í sæti númer átta af þeim sem taka þátt í hlaupinu. Það verður mjög fróðlegt að sjá hvernig henni mun ganga gegn stelpum sem hafa komist á verðlaunapall í stórum hörkuhlaupum í Evrópu og Ameríku,“ segir Friðleifur.

Spurður um væntingar hans til síns fólks segir Friðleifur: „Númer eitt, tvö og þrjú er að allir geri sitt allra besta eins og alltaf. Við förum þannig séð ekki á þetta mót frekar en fyrri daginn með háleit markmið um verðlaunaseti. Þetta er í raun og veru verkefni sem snýr aðallega að því að gera hlaupurum á Íslandi kleift að taka þátt í svona

Þetta verður bara mjög spennandi. Við höfum sjaldan verið með jafnöflugt lið og nú og höfum náð að mynda sterkasta liðið sem við höfum farið með á heimsmeistaramót.

Friðleifur Friðleifsson

stórum viðburði eins og heimsmeistaramótið í utanvegahlaupum er. Við leggjum mikið upp úr því að fara með eins marga og Frjálsíþróttasambandið ræður fjárhagslega við og að mynda meiri stemningu í kringum utanvegahlaup á Íslandi. Við viljum gera þetta að eftirsóknarverðu verkefni og að yta vonandi á einhverja takka með að fá fljótari og betri hlaupara eftir því sem árin liða,“ segir Friðleifur.

Gífurlega vinsælt á Íslandi

Er þetta ekki vaxandi íþróttagrein hér á landi?

„Utanvegahlaup er að verða gífurlega vinsæl á Íslandi og ef við

höfum tök á að senda tíu hlaupara á heimsmeistaramót þá hikum við ekki við að gera það. Þetta er í leiðinni hvatning fyrir yngri hlaupara að það sé svona stórt og flott verkefni í boði. Svo er aldrei að vita hvernig þetta sport þróast. Ég hef fulla trú á því að þessi íþrótt endi á Ólympíuleikunum innan tíðar,“ segir Friðleifur.

Friðleifur segir að undirbúningurinn fyrir heimsmeistaramótið hafi aðallega verið í höndum hlauparanna sjálfra.

„Þeir hafa verið mjög duglegir. Fjórir úr liðinu eru frá Akureyri og aðrir frá höfuðborgarsvæðinu. Þau hafa ýmist verið að nota fjöllin í Eyjafirði eða Esjuna og önnur fjöll hér í kringum höfuðborgina til þess að reyna að ná sér í einhverja hæðarmetra. Þetta snýst oft um það að reyna að verða sé út um klifurmetra. Það hefur bara gengið vel. Við vitum hvernig aðstæður munu verða. Hitinn verður í kringum 30 gráður og mikill raki biður hlauparanna í Taílandi. Aðstæður á Íslandi til að stunda utanvegahlaup eru frábærar. Hitinn er aldrei af mikill en það getur stundum blásið svolítið. Á Taílandi erum við að fara í aðstæður sem hlauparnir hafa nánast aldrei komið í. Það mun reyna vel á hlauparana, ekki bara á okkur Íslendingana, heldur alla frá Evrópu,“ segir Friðleifur. Hann hefur ekki nákvæma tölu yfir fjölda keppenda sem tekur þátt í heimsmeistaramótinu en þeir eru um 3.000 talsins frá 50 þjóðum.

„Það má segja frá því að við sendum jafnstórt lið til leiks eins og til dæmis Japan og stefnan er sú að vera með lið á hverju einasta HM sem við getum. Þetta er uppbyggingarstarf sem mun taka einhver ár en við erum komin með Andreu Kolbeinsdóttur sem er mjög hátt skrifuð. ■

Málping Náttúrlækningafélags Íslands – 8. nóvember 2022

Köld böð og sjósund

– heilsuefning eða öfgar?

Fræðslunefnd NLFÍ efnir til málþings á Icelandair Hotel Reykjavík Natura,
Þingsalur 2, þriðjudaginn 8. nóvember 2022 kl. 19:30.

Hvaða jákvæðu áhrif hafa köld böð á heilsufar?

Eru köld böð áhættusöm og hvað ber að varast?

Geta köld böð styrkt æðakerfið, minnkað bólgu og dregið úr streitu?

Eru köld böð og sjósund fyrir alla ?



Dr. Björn Rúnar
Lúðvíksson



Vilhjálmur Andri
Einarsson



Erna Héðinsdóttir



Margrét Grímsdóttir

Frummælendur:

Sjórinn er skelfilega góður

Dr. Björn Rúnar Lúðvíksson prófessor og yfirlæknir ónæmisfræðideildar LSH

Hættu að væla komdu að kæla

Andri Iceland, Vilhjálmur Andri Einarsson heilsu- og lífsleikniþjálfari

Sjórinn læknar allt

Erna Héðinsdóttir kennari, lýðheilsufræðingur og markþjálfari

Fundarstjóri:

Margrét Grímsdóttir framkvæmdarstjóri hjúkrunar
á Heilsustofnun í Hveragerði

Öll velkomin. Aðgangseyrir 3.000 kr.
Frítt fyrir félagsmenn



Berum ábyrgð á eigin heilsu
www.nlfi.is



Léttir og góðir heimilisréttir

Það er ekki endilega nauðsynlegt að borða heitar og matarmiklar súpur eða pottrétti þótt kominn sé vetur. Léttur matur getur verið ágætis tilbreyting hvort sem það er fiskur eða kjúklingur. Hér koma hugmyndir að hversdagsréttum.

elin@frettabladid.is

Áður fyrr var fiskigratín vinsæll matur og var á borðum þegar fólk vildi gera vel við sig hversdags. Hvernig væri að endurnýja kynnin við þennan rétt? Í hann má nota afgang af fiski eða bara þann fisk sem fólk kys helst. Fiskigratín er oft í uppáhaldi hjá börnum.

Heimagert fiskigratín fyrir fjóra

- 2 msk. smjör
- 3 msk. hveiti
- 4 dl mjólk
- ½ tsk. múskat
- Um það bil 400 g soðinn fiskur
- 100 g makkarónur
- ½ blaðlaukur, smátt skorinn
- 3 egg
- 2 msk. brauðrasp
- Salt og pipar

Byrjið á að gera hvítan jafning. Bræðið smjör í góðum potti, hrærið hveiti saman við þannig að blandan verði jöfn og fin. Bætið þá mjólkinni rólega út í og bakið upp sósuna. Látið malla í nokkrar mínútur en gætið að brenna ekki. Smakkið til með múskati, salti og pipar. Takið af hitanum.

Sjóðið fiskinn, bein og roð-hreinsið hann og skerið í litla bita. Sjóðið makkarónur eftir leiðbeiningum á umbúðum. Skiljið eggin og hrærið einni eggjarauðu í einu saman við jafninginn. Því næst er fiskbitanum bætt saman við, makkarónum og blaðlauk.

Stífþeytið eggjahviturnar og blandið þeim varlega saman við.

Hitið ofninn í 200°C. Smyrjið eldfast mót með smjöri og hellið blöndunni í formið. Dreifið brauðraspi yfir og setjið formið neðarlega í ofninn. Bakið í 40 mínútur eða þar til rétturinn hefur fengið á sig fallegan lit.

Berið fiskgratínið fram með bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Gott er að hafa salat til hliðar eða brauð.

Venjulega er notaður hvítur fiskur í réttinn en mörgum finnst gott að blanda hann smávegis með reykttri ýsu. Það fer þó bara eftir smekk.



Heimagert fiskigratín er alltaf gott og uppáhald margra.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fiskigratín og pasta er matur sem krakkar eru hrifnir af og þetta eru flottir hversdagsréttir.



Kjúklingur með spínatpasta er hollur og góður réttur.

Kjúklingur með spínatpasta

Hér er annar réttur sem er bæði hollur og góður. Einfalt er að gera þennan rétt og krökkum finnst hann ágætur.

Um það bil 500 g kjúklingabringur
1 msk. olía

Sósa

- ½ dós sýrður rjómi, 18%
- 100 g frosið spínat
- 2 hvítlauksrif
- 1,5 dl kjúklingasoð
- 75 g rifinn ostur
- Sjávarsalt og pipar
- 200 g tagliatelle pasta

Setjið spínat í kalt vatn, skolið og þerrið. Setjið í pott ásamt öðrum innihaldsefnum í sósuna. Blandið vel saman. Látið malla þar til sósan þykknar og bragðbætið með salti og pipar.

Steikið kjúklinginn á pönnu þar til hann verður gegnsteikur. Bragðbætið með salti og pipar. Nota má önnur krydd eins og basil eða óreganó. Einnig er gott að dreifa smávegis balsamsirópi yfir kjúklinginn á pönnunni.

Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum. Setjið pastað út í sósuna og blandið saman.

Setjið kjúklinginn á disk með pastanu og skreytið gjarnan með ólífum, kirsuberjatómötum, grænu salati og sítrónubitum.

Epli og perur með mulningi

Hvernig væri að koma heimilisfólkinu á óvart með frábærum eftirrétti? Uppskriftn ætti að komast í sex litlar skálar eða álform. Það eru ekki margar hita-einingar í þessum rétti.

2 epli, skorin í þunnar sneiðar
2 perur, skornar í þunnar sneiðar
Rifinn sítrónubörkur og safi úr einni sítrónu
2 kvistir ferskt rósmarín, smátt skorið
2 tsk. púðursykur

Mulningur

75 g valhnetur
150 g brauðrasp

75 g smjör
75 g púðursykur
Möndlur, sneiddar

Hitið ofninn í 190°C. Blandið saman eplum, perum, sítrónuberki, rósmarín og púðursykri. Bætið sítrónusafa saman við. Skiptið blöndunni í eldföst form.

Hakkið valhnetur í matvinnsluvél, bætið við raspi, smjöri og sykri. Hrærið allt saman og stráið yfir peru- og eplabítana. Formið er sett í ofninn og bakað í 25 mínútur. Skreytið með möndluflögunum. Einnig er gott að setja granateplakjarna yfir. Berið fram með þeyttum rjóma eða vanillúis. ■

Æðislegur eftirréttur sem einfalt er að gera.

ERT ÞÚ KLÁR Í VEIÐINA?

Við hjálpum þér að velja rétta búnaðinn!

Stingum af...

GG SPORT

Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

@ggsport.is

@gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-15

Lucy Glimmer toppur
8.990 kr

MIKIÐ ÚRVAL AF SPARIFÖTUM NÝJAR VÖRUR Í HVERRI VIKU

Fallegar og vandaðar danskar vörur í stærðum 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun Curvy.is

Eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

FRÍ HEIMSENDING
EF ÞÚ VERSLAR YFIR
10.000 KR

Lina sparkle velúr kjóll
12.990 kr



Leslie kjóll
8.990 kr



Fransa
Svartar Buxur
11.990 kr

Sama lurex toppur
8.990 kr



Kaffe Buxur
11.990 kr



Kaffe Blazer jakki
16.990 kr

Curvy

Fellsmúla 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Bílar & Farartæki





2022 óekinn Ford Transit Custom langur 6 manna. Þetta er vinnuflokkabíll með vörurými fyrir aftan 2. sætaröð. Nú er hægt að taka mannskapinn með á einum bíl. Til afhendingar strax. Verð: 6.250.000 án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupum bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

MÁLARAR.

Faglærðir Málara. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalarar@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum. Löggiltir málarameistarar. Löggiltir málara. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

BÚSLÓÐAFLUTNINGAR

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

HÚSAVIÐHALD



Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800

Innimálning
Parketlagnir
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Pakskipti
runarmur@gmail.com

RAFVIRKJUN

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskipti, myndsiðar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



MARÁS

Léttar og meðfærilegar brunadælar frá Tohatsu

VE1500
107kg
2050 L/min (6 Bar)
Bensín 2cyl / 2 gengis
Sogar 9 metra hæð
Hægt að raðtengja..
..1 Km hver dæla



Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ
S: 555 6444 - www.maras.is

BLÖÐIN

Blöðin í dag og safn eldri blada á frettabladid.is

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsuvörur



gott **cbd**.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög göðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar



Skipulagsstofnun

Umhverfismat framkvæmda

Umhverfismatsskýrsla í kynningu

Strandavegur um Veðiðleysuháls í Arneshreppi

Vegagerðin hefur lagt fram umhverfismatsskýrslu vegna umhverfismats Strandavegar um Veðiðleysuháls í Arneshreppi.

Kynning á umhverfismatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og umhverfismatsskýrsla liggur frammi til kynningar frá 2. nóvember til 14. desember 2022 hjá Verzlunarfélagi Arneshrepps, Norðurfirði og hjá Skipulagsstofnun. Umhverfismatsskýrslan er einnig aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar: www.skipulag.is

Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér umhverfismatsskýrsluna og lagt fram umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 14. desember 2022 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

VESTFROST SOLUTIONS

Vínkælar



WFG 185 - St. (hxbxd)
1850x595 x596 mm (+2 - +10°C)



WFG 155 - St. (hxbxd)
1550 x 595 x610 (+5 - +22°C)



WFG 45 - Stærð (hxbxd) 820 x595 x573
(+5 - +10 / +10 - +18°C)



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur
...hillukerfi

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

 Netverslun á www.verslun.is

Taktik 5692#