

# ÓLÓ

FÖSTUDAGUR 27. SEPTEMBER 2019

## Lífsstíll



Ingibjörg Elsa Björnsdóttir, doktorsnemi í þýðingafræði og áhugamanneskja um þrihjól, vekur mikla athygli í bílabænum Selfossi þar sem hún hefur öðlast betri heilsu á sérsmíðuðu þrihjóli. ➔4

**Doktor.is**

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Ásta Laufey Aðalsteinsdóttir er fjögurra drengja móðir og leggur mikla áherslu á að rækta samband við fjölskyldu og vini. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Ópreytandi náttúruafl

Ásta Laufey Aðalsteinsdóttir er aðstoðarskólameistari í Borgarholtsskóla. Hún lætur ekkert stoppa sig og virðist búa yfir orku á við kjarnorkuver. ➔2

## Framhald af forsiðu →

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserne@frettabladid.is



Fljótfær, hvatvís og hávær,“ segir Ásta Laufey þegar hún er beðin um að lýsa sjálfri sér í stuttu máli. Ásta leggur mikla áherslu á heilbrigðan lífsstíl og þá sérstaklega útveru með vinum og fjölskyldu. Þá gerir hún sér lítið fyrir og skokkar upp Esjuna, helst vikulega og jafnvel nokkrum sinnum í viku, þegar tími gefst. „Við erum nokkrar í vinnunni sem reynum að fara allavega vikulega á Esjuna,“ segir hún og á þar við samstarfskonur sínar úr Borgarholtsskóla.

„Ég hef alltaf verið þínu Esjufrík og það byrjaði þegar ég byrjaði í utanvegahlaupum árið 2004. Það eru margir flottir hlauparar sem vinna með mér og við förum fyrir nokkrum árum að fara á Esjuna nánast hvernig sem viðraði (innan öryggismarkna þó) og allan ársins hring.“ Þá sé ávinningurinn ekki síst fölginn í því að rækta vináttu. „Þetta er auðvitað frábær hreyfing og ekki leiðinlegt með þessar dásamlegu vinkonur sínar með sér.“

## Óhrædd við nýjar áskoranir

Ástu virðist hvergi líða betur en á þeytingi um fjöll og firnindi og er það ekki bundið við Esjubróltið. „Ég lauk Landvættunum í ágúst, hreyfi mig töluvert mikið, hleyp nánast daglega, fer í ræktina og geng með gönguþópnum mínum einu sinni í viku.“ Þá skipti miklu máli að hreyfingin sé ekki einhæf. „Ég held að því fjölbreyttari hreyfing, því betra, bæði upp á að manni leiðist ekki og svo minnkar það svo mikið meiðslahættuna líka,“ útskýrir hún.

Ásta hikar ekki við að takast á við nýjar áskoranir í heilsurækt. „Ég var að byrja að æfa með hjóladeild Breiðabliks og er svo á byrjendanámskeiði í blaki með HK. Auk þess er ég að þjálfá á grunnnámskeiði með Náttúruhlaupunum og hef gert það síðustu þrjú ár, sem er einstaklega gefandi og skemmtilegt enda þjálfararnir stjarnfræðilega skemmtilegt fólk eins og almennt flestir sem finnst gaman að hreyfa sig úti í náttúrunni.“

Það eru eflaust einhverjir sem furða sig á þessum afköstum og þrautseigju og spyrja sig hvernig í ósköpunum hún fari að þessu öllu. Ásta hefur ráð undir rífi hverju og segir að tími dags hafi mikið að segja. „Almennt reyni ég að stunda alla mína hreyfingu fyrir vinnu á morgnana. Þá eru minni líkur á að þær falli niður.“

Hún sækir þó ekki einungis í



Ásta Laufey hefur mikla trú á ungu kynslóðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hamagang og útveru. „Eins og ég er hrifin af allri hreyfingu utan-dyra þá finnst mér líka æðislegt að fara í tíma í heitum sal af því að þá eru alltaf góðar teygjur og slökun í viðbót við æfingar.“

Þegar hún er spurð hvort hún hafi alltaf verið svona kraftmikil rifjar hún upp skoplegt samtal sem hún átti við góða vinkonu sína. „Ég veit ekki hvort ég er eitthvað öflugri en aðrir en ég man að ein af mínum bestu vinkonum úr MR sagði fyrir nokkrum árum að þegar hún hitti mig fyrst hafi henni fundist ég allt of mikið af því góða, alltof yfirþyrmandi, hávær og æst en að ég hafi vanist vel og hún taki mér bara eins og ég er núna,“ segir Ásta og brosir.

## Á fætur fyrir sólarupprás

Dæmigerður dagur hjá Ástu hefst þegar fólk er flest steinofandi. „Ég vakna milli 4:30 og 5:00, ber út blöð með einum af drengjunum mínum fjórum, fer svo annað hvort að hlaupa eða í einhvers konar líkamsrækt, og svo heim að koma öllum af stað.“ Þrátt fyrir að vera eina konan í fimm manna

fjölskyldu hefur Ástu tekist að koma örliðið meira jafnvægi á kynjahlutfall heimilisins með dyggri aðstoð úr dýraríkinu. „Ég á tvo hunda, mæðgurnar Heklu og Esju sem dröslast með mér í allar göngur og hlaup.“

Eftir morgunverkin tekur vinnan við en Ásta starfar sem aðstoðarskólameistari Borgarholtsskóla auk þess að vera forvarnarfulltrúi. Áður kenndi hún ensku um árabíl í sama skóla og var auk þess mannaússtjóri. Hún segir að það hafi nánast verið tilviljun að hún hafi ákveðið að feta braut kennslunnar. „Það var alveg óvart í upphafi. Ég sótti bæði um kennslufræði og hagnýta fjölmiðlun eftir BA í ensku og fékk fyrst svar við kennslufræðinni svo ég fór í það.“

## Kennaranámið lærdómsríkt

Þar hafi hún orðið fyrir ákveðinni hugljómun og segir námið hafa verið bæði áhugavert og lærdómsríkt. „Þetta varð síðan skemmtilegasta nám sem ég hafði farið í og ég lærði ótrúlega margt þar, margt sem var svo hægt að heimfæra beint á mannaússtjórnunina þegar ég lærði hana seinna. Ég hélt að það væri í raun ekki hægt að kenna manni að kenna og þetta væri í raun eitthvað innra með manni. En þar skjátláðist mér heldur betur.“

Ásta segir kennarastarfið spanna allan skalann. „Þetta er besta starf í heimi og erfiðasta starf í heimi. Ekkert starf annað hefur verið þess eðlis að eitt kvöld komi ég heim sem Pelle sigurvegari og það næsta sem mesti lúser í heimi.“

## Þakklæti á erfiðum stundum

Líkt og í kennslunni skiptast einnig á skín og skúrur í lífinu sjálfu. Þrátt fyrir óbilandi bjartsýnina sem er svo einkennandi fyrir Ástu segir hún að haustið fyrir átta árum hafi tekið á. „Haustið 2011 var þínu krefjandi, fáeinum vikum



Ásta Laufey og eiginmaður hennar, Þorsteinn Hallgrímsson, njóta þess að rækta saman bæði líkama og sál.



Ásta og Þorsteinn ásamt þremur af fjórum sonum sínum.



Ásta ásamt þeim Lilju, Guðbjörgu og Sólrúnu en þær stöllur fara létt með að skokka upp Esjuna, og þá helst nokkrum sinnum í viku.

eftir að við eignuðumst yngsta son okkar dó pabbi minn og 6 vikum eftir það dó mamma,“ segir Ásta. Sjaldan er ein (eða eins og í þessu tilfelli tvær) bاران stök. „Fjórum dögum eftir andlát hennar þri-brotnaði ég á ökkla sem var áhugaverð lífsreynsla með tveggja mánaða barn.“ Ásta býr þó yfir einstökum hæfileika til þess að sjá björtu hlíðarnar, þó að á móti blási. „Það sem stóð samt upp úr eftir þetta haust var þakklæti yfir öllu góða fólkinu sem við erum umkringd.“

Það þarf varla að fjölyrða um það hversu þakklát Ásta er fyrir fólkið í lífi sínu og segir hún samverustundir með fjölskyldunni vera sitt helsta áhugamál. „Ég elska að gera eitthvað skemmtilegt með fjölskyldunni minni og vil helst eyða flestum frístundum með þeim. Við förum til dæmis í 6 vikna road trip frá Boston til San Fransisco saman í fyrra og það var alveg stórkostlegt.“

## Framtíðin er björt

Þá eru það ekki bara fjölskyldan og vinirnir sem Ásta er þakklát fyrir

en það eru fáir sem búa yfir jafn viðamikilli reynslu af því að starfa með unga fólkinu eins og hún. Ásta segir framtíðina bjarta. „Með hverju árinu held ég að krakkarnir verði duglegri, skipulagðari, frjórri og flottari. Ungt fólk í dag er geggjáð flott, ótrúlega hugsandi og frábært. Ég hef unnið að forvörnum í skólanum í áraaðir og mér finnst nemendur aldrei hafa verið heilbrigðari og heilsteypari en þeir eru í dag.“

Þegar Ásta er spurð hvert sé besta ráðið sem hún hefur fengið segist hún ekki muna eftir neinu einu en hún hafi þó fengið mörg góð í gegnum tíðina. „Eitt var að mamma sagði mér einu sinni að muna að lífið væri ekki bara hvítt og svart og það veit maður núna, annað var ráð sem ég og maðurinn minn fengum í brúðkaupinu okkar frá ömmu, að lífið væri ekki tóm sætsúpa og að mikilvægt væri að fara sáttað sofa. Þetta eru allt saman mjög góð ráð. Svo er það bara að muna að hræra ekki deigið í vatnsdeigsbollurnar í hrærivél,“ segir Ásta glettin.



## Siðfestan 2020 (heiðin ferming)

Kynning á siðfestuathöfn Ásatrúarfélagins  
verður haldin laugardaginn 28. september  
kl 12:00 í Síðumúla 15.

Allir áhugasamir eru hvattir til að mæta.

Hægt er að skrá sig í fræðslu vetrarins á staðnum.

Ásatrúarfélagið

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður:

Söluvergi: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserne@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

# HAUST ÚTSALAN

Í FULLUM GANGI



VEIÐIHORNID





Ingibjörg Elsa nýtur þess að hjóla á nýja, sérsníðaða þríhjólínu sínu frá Van Raam í Hollandi.



Hjólið vekur athygli enda alvöru græja. Ingibjörg segir einstakt að hjóla því og njóta útivistar.

# Brunar um bæinn á þríhjóli

Ingibjörg Elsa Björnsdóttir, doktorsnemi í þýðingafraeði og áhugamanneskja um þríhjól, vekur mikla athygli í bílabænum Selfossi þar sem hún hefur öðlast betri heilsu á sérsníðuðu þríhjóli.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Ég hef alltaf haft gaman af því að hjóla en þegar maður er orðinn jafn þungur og ég skerðist jafnvægistilfinningin og þá eru þríhjól frábær kostur fyrir þá sem vilja hjóla sig úr yfirþyngd," segir Ingibjörg Elsa sem um miðjan ágúst tók á móti sérsníðuðu þríhjól frá hollenska framleiðandnum Van Raam.

„Ég rakst fyrst á þríhjól í Byko og prófaði að hjóla en komst að raun um að reidhjól eru almennt ekki gerð fyrir fólk yfir 120 kíló. Ég er nú þyngri en það og komst á snöðir um Van Raam-hjólín hjá Sigurði Jóhannessyni á hjólastolar.is. Van Raam-fyrirtækið hefur að leiðarljósi að hjólreiðar séu aðgengilegar fyrir alla og því ákvað ég að láta sérsníða handa mér Van Raam-hjól sem þolir allt að 150 kíló þótt ég sé ekki orðin það þung." segir Ingibjörg á glæstu þríhjólínu sem hún lét sprauta fagurrautt með speglum og ljósum sem uppfylla ströngustu öryggiskröfur.

„Þríhjól eru ákaflega skemmtileg farartæki og allt önnur upplifun að hjóla á þeim en tvíhjól," segir Ingibjörg sem setti sér það

markmið að grennast með hjólreiðunum.

„Mig langar að komast út úr offitunni því þegar maður er orðinn þyngri en 120 kíló á maður orðið erfiðara með gang þar sem ökklar og hné bólgna fljótt. Hins vegar getur maður hjólað óspart og mikið, ekki sist á þríhjól þar sem maður spyrnir fram á pedalana sem veldur minna álagi á hné," upplýsir Ingibjörg sem missti þrjú kíló á þríhjólínu fyrstu þrjár vikurnar.

„Ég fann strax hvernig fæturnir styrktust og ég fór að finna fyrir vöðvum í maga og baki. Þetta var áreynsla og ég svitnaði upp í háls og hafði hjólað um 60 kílómetra í bliðviðrinu í ágúst. Ég hefði aldrei getað gengið eða skokkað þá leið en fór létt með að hjóla hana og hjóla nú daglega fjóra til átta kílómetra," segir Ingibjörg.

## Á pari við Porche-bíla

Ingibjörg Elsa býr á Selfossi þar sem sléttlent er að mestu.

„Það er hægt að fá þríhjólín sem rafhjól en ég kærði mig ekki um þá freistingu og valdi þess í stað að puða. Ef ég byggi í Reykjavík hefði ég eflaust fengið mér rafhjól til að nota upp mestu brekkurnar en hér á Selfossi er það óþarft," segir Ingibjörg Elsa sem vakið hefur mikla

„Það versta við offitu er að fólk festist í eigin líkama en þá er þríhjól ein besta heilsubótin sem getur komið fyrir það.

eftirtekt í bílabænum Selfossi.

„Jújú, vitaskuld snúa sér margir við til að horfa. Hér á Selfossi eru margir á rosalega flöttum bílum og taka strax eftir að þríhjól er ekkert venjulegt hjól heldur alvöru græjuhjól með nýjustu tækni. Því er ég iðulega stoppuð og spurð út í hjólið og nokkrir í viðbót hafa nú pantað sér sérsníðað hjól frá Van Raam, en fyrir fólk í venjulegum þyngdarflokki er hægt að kaupa þríhjól í Erninum, Byko, Húsasmíðjunni og víðar," upplýsir Ingibjörg Elsa sem er einn af stofnendum Hins íslenska þríhjólafélags á Facebook.

„Þríhjól eru frábær heilsubót fyrir fólk í yfirþyngd sem þarf auðvitað að hreyfa sig. Þau eru auðveld í notkun og veit ég um 95 ára bandaríska konu sem hafði ekki hjólað frá árinu 1923 sem fékk sér þríhjól og hóf hjólreiðar. Þetta er öruggur ferðamáti því þríhjólín

reyna lítið á jafnvægi, dekkirn eru lítil sem gerir hjólið liprara og þyngdarpunkturinn er lágur sem veldur því að erfitt er að velja því," upplýsir Ingibjörg Elsa um Van Raam sem hún segir á pari við Porche í bílum.

„Það er ofboðslega mjúkt, þægilegt og gott að hjóla á Van Ramm-þríhjól og vissulega er það vistvænn fararskjóti. Ég held að framtíðin muni snúast um rafbíla, rafhjól, rafskutlur og svona hjól; þetta eru hjól framtíðarinnar sem mæta kröfum allra sem vilja hjóla."

## Líður betur á líkama og sál

Draumur Ingibjargar Elsu eru malbikaðir hjólastígar hringinn í kringum landið.

„Ég nýt útiverunnar mikið og á hjóli tekur maður allt öðruvísi eftir umhverfinu. Hjólið er í raun eins og hægindastóll og auðvelt að stoppa og láta fara vel um sig til að njóta umhverfis og náttúru. Þetta er notalegur ferðamáti en krefst samt áreynslu," segir Ingibjörg á þríhjólínu sem er lengra en hefðbundið tvíhjól og 75 sentimetrar á breidd.

„Hjólið nær um 15 kílómetra hraða á klukkustund en hjólreiðarnar snúast ekki um að fara hratt heldur að hreyfa sig og stunda útiveru. Ég hef nokkrum sinnum

hjólað hringinn í kringum Selfoss og bíð þess að hjólreiðastígurinn niður á Eyrarbakka verði kláraður til að komast í hjólatúr þangað. Þá mundi ég örugglega fara hringinn í kringum landið ef hægt væri og auðvitað borðleggjandi að leggja þannig hjólastíg vegna mikillar umferðar hjólreiðafólks um Þjóðveg 1," segir Ingibjörg Elsa; svo miklu sprækari, liðugri og úthaldsmeiri eftir hjólreiðarnar.

„Mér finnst þetta yndislegt. Ég er einhverf og hef glimt við geðræn veikindi og það hefur hjálpað mér að fara út að hjóla í klukkutíma; maður verður aftur eins og 10 ára glatt barn. Það versta við offitu er svo að fólk festist í eigin líkama og á erfitt með að hreyfa sig en þá er þríhjól það besta sem getur komið fyrir það; á hjólínu öðlast það frelsi og finnur hvernig hreyfingin getur hjálpað því úr fjöðrum offitunnar," segir Ingibjörg sem fer á göngu- og hjólaferðir í vetrarskrúðann.

„Maður á að gera allt í lífinu sem fær mann til að hoppa gláður fram úr rúminu á morgnana," segir Ingibjörg sem er nú í doktorsnámi í þýðingafraeði við Háskóla Íslands.

„Þar vinn ég að rannsóknum um vélþýðingar fyrir íslenskuna og reyni að bjarga henni frá staf-rænum dauða á netinu."

EKKI  
MISSA  
AF ÞESSU!

ÚTSALA Á HJÓLUM OG HJÓLAVÖRUM

25-45%

AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM

FAXAFENI 7 · SÍMI 5 200 200 · GAP.IS

GAP

NIKE GOLF

GOLF STREAM

Lynx

Callaway  
GOLF

CATMANDOO

PROQUIP  
Ahead of the Game

ODYSSEY

# Golfbrautin

GOLFVERSLUN

## VERSLUNIN HÆTTIR

Allt að

# 70% AFSL.

## RÝMINGARSALA



Opið:  
Virka daga  
10-18  
Laugardaga  
11-15

Ármúla 40 • Sími 553 9800 • [www.golfbrautin.is](http://www.golfbrautin.is)

# Fiskur getur komið í veg fyrir astma og ofnæmi hjá ungum börnum

Öll þurfum við D-vítamín og fiskur er ríkur af því. Þess vegna ætti fiskur að vera á borðum. Samkvæmt nýrri rannsókn getur fiskneysla ungra barna bætt heilsufar þeirra síðar á ævinni.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Jafnvel þótt börnin fái bara fisk einu sinni í viku er það talið til heilsubóta. Samkvæmt rannsókninni ætti að gefa börnum fisk reglulega frá eins árs aldri. Þau börn sem fengu fisk snemma á lífsleiðinni voru síður í hættu á að fá exem, astma eða öndunarferasjúkdóma. Rannsóknin var gerð af Torbjörn Öien sem starfar við St. Olavs sjúkrahúsið í Þrándheimi og hjúkrunarfræðinemum við NTNU. Upphaf rannsóknarinnar voru tölur úr ofnæmiskönnunum á börnum sem hófust í Þrándheimi árið 2000. Gögn frá fjögur þúsund fjölskyldum voru skoðuð. Sérstaklega voru skoðuð tengsl milli fiskneyslu móður eða barns og þróunar exems, asma og heymæðis. Astma og ofnæmissjúkdómar hjá börnum í Noregi hafa aukist mikið síðan á sjötta áratugnum og eru tengd lífsstílsbreytingum. Ein af þeim breytingum er minni fiskneysla en áður tíðkaðist.

„Svo virðist sem fiskneysla og þá er sama hvaða fiskur er borðaður bæti heilsuna en ekki bara feitur fiskur eins og áður var talið,“ segir Melanie Rae Simpson sem stundar doktorsnámið við félagsvísindis- og hjúkrunarfræðadeild. Þegar kemur að asma er munurinn allt að 40% hjá þeim sem borða fisk og hinna sem neyta hans ekki. Nóg þótti að borða fisk einu sinni í viku til að það hefði áhrif.

Skóðaðir voru einnig aðrir þættir eins og ofnæmisþættir í fjölskyldum, eldri systkini, aldur móður, reykingar foreldra og reykingar móður á meðgöngu. Einnig var skoðuð efnahagsleg staða foreldra, meðaltekjur og menntunarstig.

Þegar slík áhætta hafði verið leiðrétt kom nokkuð greinilega í ljós að ef börn byrja ung að borða fisk dregur það úr þessari hættu að fá exem, astma og hvæsandi öndun við sex ára aldur. Vísindamenn sem stóðu að rannsókninni draga þá ályktun að foreldrar ættu



Fiskikökur má borða með kartöflum eða setja í hamborgarbraud



Væri ekki gaman að búa til plokkfiskravióli með börnunum?

að leggja áherslu á fiskmeti fyrstu ár barnsins til að fyrirbyggja þessa sjúkdóma. Þá kemur fram að ekki skiptir máli hvernig fiskurinn er eldaður.

Rannsóknin heitir: Fish Consumption at One Year of Age Reduces the Risk of Eczema, Asthma and Wheeze at Six Years of Age. Rannsóknin var birt nýlega.

Yngstu börnunum er best að gefa soðinn fisk, stappaðan í smjöri með kartöflum. En þegar þau verða aðeins eldri má gera skemmtilega rétti. Þá er hægt að hafa steiktan fisk, fiskibollur með sósu, ofnbakaðan fisk eða fiskisúpu. Hér eru hugmyndir.

## Ofnbakaður þorskur

Mjög góður fiskréttur fyrir alla fjölskylduna. Fiskurinn flýtur í tómatsósu. Uppskriftin dugur fyrir fjóra.

**800 g þorsklak, beinhreinsað**  
**1 laukur**  
**3 hvítlauksrif**



Börn eru yfirleitt hrifin af fiski og hann er hollur fyrir þau eins og fullorðna. Það er allveg sama hvernig hann er eldaður, fiskur er alltaf hollur. Það er margt gott hægt að gera úr hinum ýmsu tegundum. NORDICPHOTOS/GETTY

**½ kúrbítur**  
**4 msk. ólífuoía**  
**1 dós hakkaðir tómatar**  
**1 msk. tómaturpuré**  
**1 dl vatn**  
**½ grænmetisteningur**  
**1 tsk. salt**  
**½ tsk. nýmalaður pipar**  
**12 steinlausar, svartar ólífur**  
**Steinselja**

Hitið ofninn í 180°C. Skerið lauk og kúrbít niður og steikið á pönnu með hvítlauk. Hellið tómötunum yfir ásamt tómaturpuré og grænmetisteningnum. Látið suduna koma upp og bragðbætið með salti og pipar.

Skerið fiskinn í hæfilega bita og bragðbætið með salti og pipar.

Setjið tómatsósuna í eldfast form og leggið fiskibitana ofan í sósunu. Dreifið ólífum yfir. Setjið í miðjan ofn og bakið í 10-15 mínútur eftir því hversu fiskurinn er þykkur.

Dreifið steinselju yfir áður en rétturinn er borinn á borð með kartöflum eða öðru því meðlæti sem hver og einn vill.

## Barnvænlegar fiskikökur

Þessar fiskikökur eru mjög einfaldar og sérstaklega góðar fyrir börn.

**500 g ýsu- eða þorsklak, bein- og roðhreinsað**  
**½ bolli brauðraspur**  
**1 egg**  
**½ bolli parmesanostur**  
**¼ hluti laukur**  
**¼ tsk. pipar**  
**¼ tsk. salt**  
**2 tsk. hvítlauksduft**  
**1 tsk. steinselja**  
**Sósa**  
**½ bolli majónes**  
**2 msk. hunang**  
**2 msk. sitrónusafi**

Setjið allt sem fer í fiskikökurarnar í matvinnsluvél og hakkið saman. Mótið fiskborgara og steikið upp úr blöndu af smjöri og olíu þar til þeir fá á sig fallegan lit.

Hrærið saman allt það sem á að fara í sósunu. Berið borgarana fram með kartöflum, salati og sósu. Einnig má setja þá í hamborgara- eða pítubrauð.

## Múmiúfiskkökur

Þá er einnig sniðugt að skera tilbúið pitsadeig sem selt er í rúllum, í mjóar lengjur og leyfa krökkunum að vefja deiglangju utan um fiskikökurarnar áður en þær eru eldaðar. Þeim er ráðað á bökunarplötu á ofnplötu. Þær eru síðan bakaðar í ofni í 180°C í um það bil 15 mínútur. Þá er hægt að segja krökkunum að þetta séu múmiur og hægt að búa til sögur um þær á meðan borðað er.

## Plokkfiskravióli

Annað ráð er að útbúa plokkfiskravióli. Plokkfiskurinn þarf að vera fulleldaður. Notið síðan ferskt lasagnapasta og útbúið ravióli. Blöðin eru lögð á hveitilagt borð, plokkfiskblanda er sett með reglulegu millibili á pastað, annað blað sett yfir og ravióli útbúið. Mótið með puttunum hvert ravióli og skerið svo niður með því að nota lítinn járnhring eða glas. Sjóðið vatn með salti og þegar sudan kemur upp er pastað soðið í 4 mínútur eða eftir því sem stendur á umbúðunum. Stráðið parmesanosti yfir pastað þegar það er sett á disk.

# RIFF

26. sept. — 6. okt. 2019  
er hafin!

MIÐASALA Á RIFF.IS

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eignum til flestar stærðir á lager.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

## Þjónusta

## Hreingerningar



Gólfvottavél sem auðveldar þrif og sparar tíma.  
Pantaðu kynningu fyrir þitt fyrirtæki



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



Hreingerningar - Bónun -  
Bónleysing Flutningsþrif - þrif eftir  
iðnaðarmenn thvegillinn.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

## Garðyrkja

### SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.

Tek að mér haustklippingar, þrif á  
lóðum og alla almenna garðyrkju  
og tek einnig að mér ráðgjöf  
varðandi stærri breytingar.

Hjörleifur Björnsson  
skrúðgarðyrkjufraeðingur  
s:662-6625

Haustklippingar og þrif á gördum.  
Halldór garðyrkjumaður. S: 698  
1215

## Bókhald

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

## Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum  
innan og utanhús. Vönduð  
vinnubrögð og góð umgengni.  
Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf.  
Sigurður 896-5758.

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Janna.

## Búslóðaflutningar

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

## Húsaviðhald

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

## Keypt & Selt

## Til sölu



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



### LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210,  
220x220, 235x235, 235x217,  
217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola  
1000 kg jafnarþrunga af snjó.  
Vel einangruð og koma með  
10 cm svuntu. Sterkustu lokin á  
markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt.  
Opnunar til þess að auðvelda opnun  
á loki. www.Heitipottar.is Sími 777  
2000 Haffi og 777 2001 Grétar

## Óskast keypt

### STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmenn, armbönd,  
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.  
Hringdu núna og fáðu tilboð þér  
að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16,  
Skiptiholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. íbúð,  
langtímaleiga. Vesturbær Kóp.  
Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

### TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m  
loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð  
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir  
Sverrir í s. 661 7000

## Geymsluhúsnæði

### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

### WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

## Heilsa

## Nudd



### TANTRA NUDD

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra  
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun  
fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301  
www.tantrateemple.is

Skemmtanir

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

## BOLTINN Í BEINNI

LAUGARDAGUR

11:30 Sheffield Utd. - Liverpool  
14:00 Tottenham - Southampton  
16:30 Everton - Man.City

MÁNUDAGUR

19:00 Man.Utd. - Arsenal

## LIFANDI TÓNLIST

# SMELLUR

FÖSTUDAG FRÁ KL. 00.00 - 03.00



## THE BEATLES

### TRIBUTE-SHOW

LAUGARDAG KL. 00.00

## HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

## HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

## Fasteignir

## SOGAVEGUR 73 - 77

108 Reykjavík



**Nýjar og vandaðar íbúðir í 3ja hæða lyftuhúsi**

- Stæði í bílageymslu
- Bílskúrar fylgja stærri íbúðum
- Margar íbúðir með sérinngangi
- Afhent apríl/maí 2020

Verð frá: **38,5 millj.**

Nánari upplýsingar velta:



Jason Kr. Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is



Gunnar S. Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 5856  
gunnar@miklaborg.is

**MIKLABORG** 569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjafir fasteignasalar

## BOÐAHLEIN 28

210 Garðabæ



**Vel skipulagt og mikið endurnýjað raðhús á einni hæð við Boðahlein 28**

- Stærð 60 fm
- Góður garður
- Sjávarútsýni
- Þjónusta frá Hrafnistu
- Húsið endurnýjað að innan

Verð: **41 millj.**

Nánari upplýsingar:  
**Gunnar S. Jónsson**, lögg. fasteignasali  
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

**MIKLABORG** 569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjafir fasteignasalar



**VILT ÞÚ SELJA HÚSIÐ ÞITT?**

**STAKFELL**  
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

## Tilkynningar

[www.yaakovswell.net](http://www.yaakovswell.net)

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

[www.yaakovswell.net](http://www.yaakovswell.net)

## SKIPULAGSBREYTING


### Tillaga að aðalskipulagsbreytingu við Tjarnarvelli, Haukasvæði.

Á fundi bæjarstjórnar 18.9.2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á aðalskipulagi Hafnarfjarðar, vegna breyttrar landnotkunar við Tjarnarvelli, í samræmi við 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingartillagan nær til landsvæðis við Tjarnarvelli, Haukasvæði, og felst í að breyta landnotkunarskilgreiningu úr íþróttasvæði í íbúðarsvæði. Tillögurnar ásamt fylgigögnum verða aðgengileg í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2, frá 27. september – til 4. nóvember 2019. Efni er einnig aðgengilegt á [www.hafnarfjordur.is](http://www.hafnarfjordur.is)

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagssviðs eigi síðar en 4. nóvember 2019.

Umhverfis- og skipulagssvið Hafnarfjarðar.

 **HAFNARFJÖRÐUR** 585 5500 [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

MOSFELLSBÆR

### Tillaga að deiliskipulagi - endurauglýsing

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, að nýju, eftirfarandi tillögu að deiliskipulagi:

## Frístundalóðir við Langavatn, tillaga að deiliskipulagi

Um er að ræða deiliskipulag fyrir frístundalóðir norðan við Langavatn. Tillagan felur í sér að skilgreina byggingareiti og stærðir bygginga. Setja skilmála fyrir hús á svæðinu svo þau falli sem best að umhverfinu. Fjölga lóðum á svæðinu um tvær með því að skipta austustu tveimur lóðunum í fjórar 5000 m<sup>2</sup> lóðir.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 27. september 2019 til og með 10. nóvember 2019, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér hana og gert við hana athugasemdir.

Tillagan verður einnig birt á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni: [mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar](http://mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar)

**Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 10. nóvember 2019.**

27. september 2019  
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar  
[olafurm@mos.is](mailto:olafurm@mos.is)

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | [mos.is](http://mos.is)

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

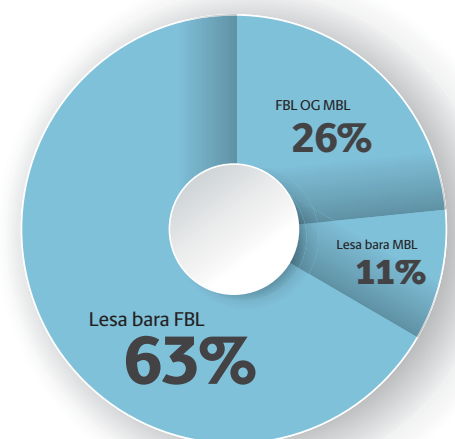
  TILKYNNIA ÓVÍDEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGU EFNI Á NETINU

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu.



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)  
Viðar Ingi Pétursson, [vip@frettabladid.is](mailto:vip@frettabladid.is)

## Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent\_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

[capacent.is](http://capacent.is)