



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 26. apríl 2022



Kaffikorgur þarf ekki að fara í ruslið.

Korgur er gersemi

thordisg@frettabladid.is

Þegar hellt er upp á kaffi tókum við bragð og lit úr kaffibaununum en skiljum næringu þeirra og orku eftir í kaffikorgnum. Því er tilvalið að endurnýta korginn.

Best er að leggja korg á ofnplötu og þurrka í bakarofni. Í kaffikorgi er gnótt næringar sem nýtist fyrir pottaplöntur innanhúss og utan. Korgur nýtist líka vel gegn sniglum og skordýrum sem sækja í plöntur og sé korgi dreift yfir moldina heldur það óværunni í burtu. Sama á við um ketti ef þeir sækja í garða. Þá gagnast að strá kaffikorgi og appelsínuhýði í moldina.

Kaffikorgur dugur vel til að losna við ólykt af höndum eftir að hafa skorið lauk eða fisk. Þá nuddum við kaffikorgi á hendurnar, með eða án sápu. Korgur gagnast líka vel til að fjarlægja vonda lykt úr ísskáp og frysti, sem og við að hreinsa loft í gömlum fataskápum eða húsvögnum. ■

Næringarríkur kaffiskrúbbur

2 dl kaffikorgur

1 dl hrásykur

0,5 dl avókadóolía

1 dl kókosolíu

1 tsk. mólud kardimomma

10 dropar kardimomu-ilmkjarnaolíu

Bræðið kókosolíu í vatnsbaði og bætið við öðrum innihaldsefnum. Hellið í krukku og notið til að fjarlægja ólykt af höndum í eldhúsinu eða skrúbbu líkamann í baðinu.

HEIMILD: LEIDBEININGASTOD.IS

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
MELTING & BÓLGUR

www.celsus.is



Kjell Hymer hefur stundað útivist í áratugi. Hann gengur, hjólar og fer á gönguskiði á þeim fjölmörgu útivistarsvæðum sem finna má á höfuðborgarsvæðinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Göngur eru alveg frábær leið til þess að kynna landinu vel

Kjell Hymer hefur alla tíð stundað mikla útivist, bæði á Íslandi og í Noregi. Hann gengur, hjólar og fer á gönguskiði á veturna. Hann varð sjötugur fyrir skemmstu og segist finna fyrir því að göngutúrar og hjólreiðar henti hans aldri alveg sérstaklega vel. **2**



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Kjell leggur áherslu á að hann sé engin sérfræðingur í útivist og heilsu. „Ég er bara venjulegur maður sem hef gaman af að hreyfa mig,“ segir hann. „En ég er ekkert betri en aðrir í því.“

Það er samt nokkuð ljóst að hægt er að taka Kjell sér til fyrirmyndar þegar kemur að því að stunda daglega hreyfingu til heilsubótar.

„Ég hef alla tíð stundað mikla útivist. Alveg frá því ég var mjög lítil. En það kom tímabil þar sem ég minnkaði það. En síðustu 10-15 árin hef ég verið að taka mig á, sérstaklega þegar ég áttaði mig á því að ég var að fara að nálgast eftirlauna aldur. Þá ákvað ég að breyta um stefnu og fara aftur meira út að hreyfa mig,“ segir Kjell.

„Ég varð sjötugur fyrir nokkrum vikum síðan og núna er stefnan að hreyfa mig fjórum til sex sinnum í viku. Þá fyrst og fremst að fara í lengri göngutúra og hjólréiðar. Gönguferðirnar geta til dæmis verið í kringum Kársnes, upp í Breiðholt og í Heiðmörk, ég hef gengið mikið þar. Ég hef verið í gönguhóp og gengið mikið með honum í gegnum tíðina en það hefur minnkað eftir að ég varð eldri,“ útskýrir hann.

Kjell lætur göngur ekki duga, á veturna fer hann einnig mikið á gönguskiði og segir aðstöðuna til gönguskiðaiðkunar á höfuðborgarsvæðinu og í nágrenni þess til fyrirmyndar.

„Það er búið að vera frábært færi í Heiðmörk í vetur og líka á Hólmsheiði og í Bláfjöllum. Þetta eru frábær útivistarsvæði yfir vetrartímann, aðstaðan er mjög flott. Það er orðið svo auðvelt að stunda útiveru í dag, það eru finir og öruggir hjólréiða- og göngustígar úti um allt. Þetta hefur batnað mikið á undanförunum árum,“ segir hann.

Úrvalið betra en áður

Kjell segist finna fyrir meiri áhuga meðal fólks á útivist núna en áður var. Hann segir einnig að úrvalið og gæðin á skiðum og hjólum hafi aukist mikið.

„Fyrir 20 til 30 árum var til dæmis erfitt að finna gönguskiði. En úrvalið hefur batnað gríðarlega, bæði á útivistarbúnaði, fatnaði og öllu sem snýr að gönguferðum og útivist,“ segir hann.

Þegar Kjell er spurður hvort útivist sé aðaláhugamálið svarar hann að áhugamálin séu mörg.

„En ég þarf að hreyfa mig reglulega. Ég fer stundum einn en ég er líka í gönguhóp, en eins og ég sagði áðan þá fer ég minna með þeim núna en áður. En ég hjóla mikið og fer á skiði með tveimur vinum mínum,“ segir hann.

Kjell hefur ekki látið duga að fara á gönguskiði á veturna en hann á hjólaskíði sem hann hefur notað til að æfa sig á sumrin.

„Ég notaði þau meira þegar ég var yngri, í dag þarf ég að passa mig, maður þarf að hafa gott jafnvægi á hjólaskíðum. Þegar maður er kominn á þennan aldur er maður smeykur við að detta, en ég ætla samt að fara eitthvað á þau í sumar,“ segir Kjell hress.

„Ég notaði líka mikið kajak þegar ég var yngri. En fyrst og fremst finn ég, þegar ég er kominn á þennan aldur, að það að hjóla og ganga er ofsalega góð hreyfing. Það er alveg nauðsynlegt að ganga, ég finn það. Það þarf ekki að hlaupa það fer verr með líkamann, en að ganga í góðum gönguskóm er það besta.

Það er líka gott að ganga með stafi. Til dæmis ef fólk fer í Heiðmörk og eda á Esjuna og notar stafi þá brennir það meiru. En ég viðurkenni að ég er ekki nógu duglegur að nota stafi.“



Kjell segist finna fyrir meiri áhuga meðal fólks á útivist núna en áður var. Hér er hann við hjólið sitt sem hann notar mikið.



Að ganga í góðum gönguskóm er það besta.

Kom ungur frá Noregi til Íslands
Kjell er norskur en flutti til Íslands sem ungur maður. Í Noregi vandist hann því að stunda mikla útivist og fer hann enn reglulega þangað þar sem hann á bústað í fjöllumunum.

„Ég var 27 eða 28 ára þegar ég kom til Íslands. Ég stundaði gönguskiði mikið í Noregi og líka skiði. Ég er nýkominn heim frá Noregi úr bústaðnum mínum. Mér finnst gott að fara þangað og njóta útiveru,“ segir hann.

„Mér finnst líka frábært að stunda útivist á Íslandi. Áður fyrr fór ég mikið á hálendi með

gönguhópnum mínum, en ég var í sama gönguhópnum í 20-25 ár. Við fórum mikið á hálendi á sumrin. Við gengum út um allt, austur og vestur, suður og norður. Við byrjuðum frumstætt og gengum með tjöld og allt með okkur. En það endaði svo í meiri lúxus síðustu árin þar sem við gistum í skálum,“ segir hann og hlær.

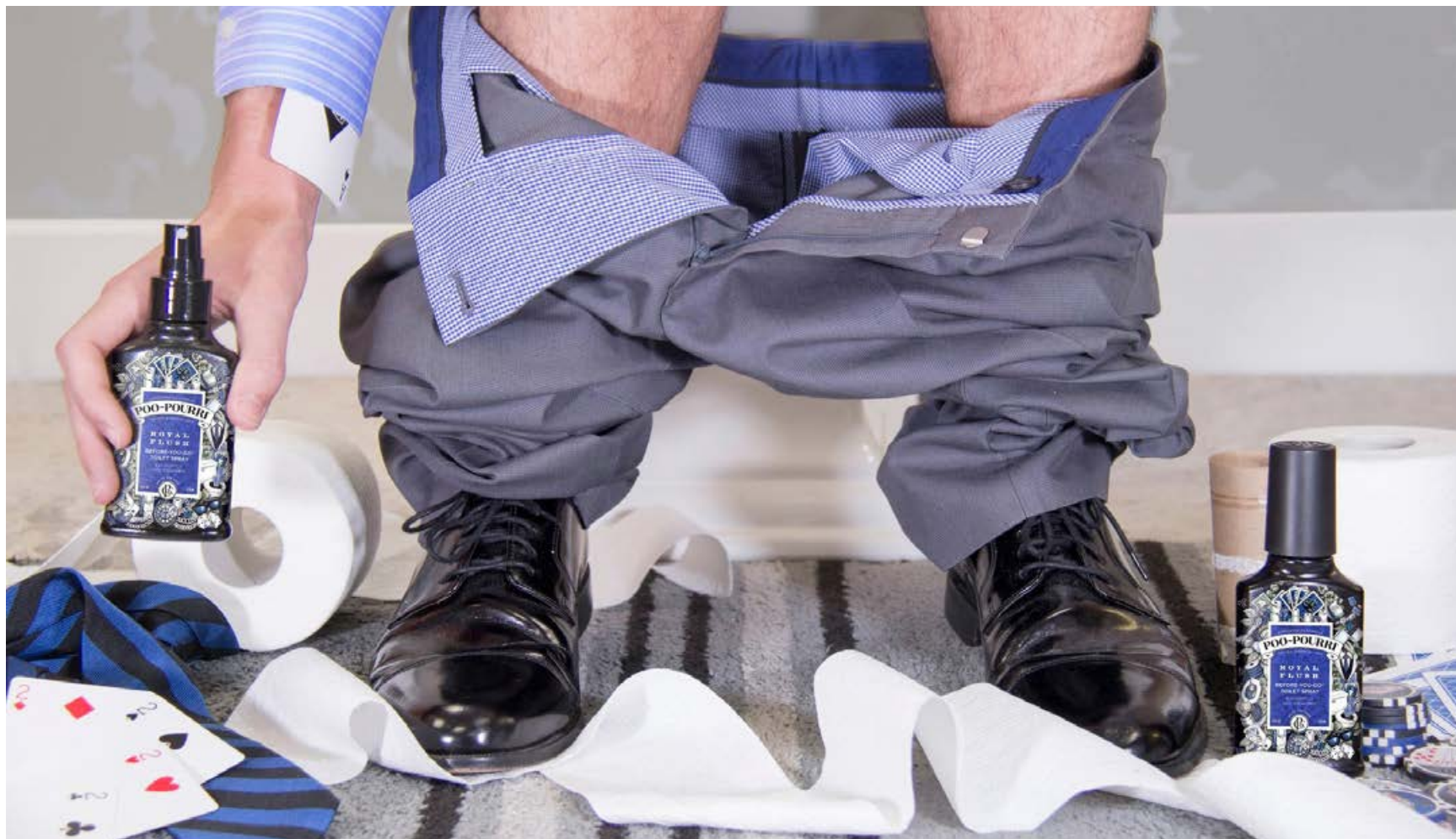
Kjell segir að sér finnst göngur frábær leið til að skoða landið.

„Sérstaklega þar sem ég er útlendingur, þá er frábær leið að kynnast landinu að ganga um

allt. Sérstaklega ef maður er með góða leiðsögumenn, heimamenn sem geta sagt manni til, það er frábært,“ segir hann.

„En það þarf ekki að fara langt. Að nota Esjuna og Heiðmörkina yfir sumartímann er afar gott og Hengilsvæðið er líka flott. Það er fullt af stórkostlegum göngu-leiðum hér í nágrenninu.

Svo má ekki gleyma því að garðvinna er líka góð hreyfing. Fyrir þau sem hafa möguleika á að vinna í garðinum þá er það mjög gott fyrir bæði andlega og líkamlega heilsu.“ ■



Poo Pourri fæst í fimm lyktar- tegundum sem allar eiga það sameiginlegt að koma í veg fyrir vonða lykt á salerninu.

MYND/ADSEND

Salernisferðir þurfa ekki að lykta illa

Poo Pourri kemur í veg fyrir vonða lykt eftir salernisferðir og gerir þér kleift að ganga í burtu með bros á vör. Poo Pourri er öruggt fyrir fjölskylduna, heimilið og náttúruna.

Mörg okkar eru loksins að komast aftur til vinnu eftir að hafa unnið heima til lengri tíma sem gerir það að verkum að salernisferðir okkar flytjast aftur í vinnuna. Dagarnir þar sem salernisferðin er beint eftir fyrsta kaffibolla dagsins eða góðu máltíðina í hádeginu eru því liðnir.

Margir hverjir notast svo sem við ilmkerti eða annað slíkt til þess að koma í veg fyrir slæma lykt á baðherberginu eftir salernisferðir, sem virkar oft á tíðum vel en oftar en ekki verður ástandið þó verra.

Salerniskvíði algengt vandamál
Að fara á salernið á almanna-

færi getur verið taugatrekkjandi, óþægilegt og jafnvel valdið kvíða hjá afar mörgum.

Flest okkar þekkja hve hentugt er að notast við salernisaðstöðuna heima við og kannast því ansi margir við að upplifa eins konar kvíðatilfinningu þegar kemur að því að nota almenningsalerni þegar þörf knýr dyra. Þetta getur valdið hinum ýmsu óþægindum hjá einstaklingum, svo sem skömm yfir að skilja eftir sig vonða lykt fyrir næsta einstakling. Margir halda í sér heilu dagana þangað til heim er komið, sem er ekki gott fyrir heilsu okkar.

Einföld lausn við óþef á salerninu
Öll könnuðst við að óþefur getur myndast eftir salernisferðir, sem er eðlilegt og kemur fyrir hjá öllum. Vonð lykt eftir salernisferðir getur þó oft á tíðum verið orsök ýmissa óþægilegra aðstæðna, hvort sem það er heima við, í vinnunni eða



Ég get núna leyft öllum að gera sitt inni á klósetti og þarf ekki að hafa neinar áhyggjur af lyktinni, segir Hjalmar Örn Jóhannsson.

MYND/ADSEND

hvar sem er. Að fara á salernið með bros á vör og þurfa ekki að hafa áhyggjur af að það líði yfir næsta einstakling sem bíður eftir salernisaðstöðunni er mikilvægt og til einföld lausn við því. Ef þú hefur áhyggjur eða upplifir kvíðatilfinningu við salernisferðir þá er tilvalið fyrir þig að prófa Poo Pourri-sprey-

ið sem gerir þér kleift að gera þarfir þínar á hvaða snyrtingu sem er, hvenær sem er.

Poo Pourri gerir salernisferðina til muna auðveldari

Poo Pourri er lyktarsprey sem útrýmir vonðri lykt á salerninu áður en hún gerir vart við sig. Með spreynu geta allir gert sínar þarfir án þess að skilja eftir illa lyktandi salerni og komið þannig í veg fyrir óþægindi sem stafað geta af salernisferðum. Það sem gerir Poo Pourri frábrugðið öðrum ilmspreyjum er að það inniheldur einungis náttúruleg efni. Framleiðendur Poo Pourri nota engin umhverfisfjandsamleg aukaeefni heldur einungis náttúruleg efni sem hafa það að markmiði að kæfa vonða lykt og gefa ferskan ilm í staðinn.

Poo Pourri fæst í fimm lyktar- tegundum sem allar eiga það sameiginlegt að koma í veg fyrir vonða lykt á salerninu. Formúlurnar hafa afar kröftuga og góða lykt og eru öruggar fyrir fjölskylduna, heimilið og náttúruna. ■

Poo Pourri-línan fæst í Fjarðar- kaupum, Hagkaup, Heimkaup og í apótekum.



Betri svefn

Melissa Dream er hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni.

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógandi áhrif.



Þvílíkur munur!

„Ég bæði sef fastar og sofna fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvíld. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla“

Elsa M. Víðis.



Valið besta bætiefni við streitu hjá National Nutrition í Kanada

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Bílar & Farartæki

Bátar

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm

Verð frá:
149.000.kr



SAILSKI®
Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Þjónusta

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

Bókhald

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Þjóðum einstaklingum framtalsadstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma
8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is



Húsviðhald

RÚNAR MÚRARI EHF
S 774-3800

HÚSAVIÐGERÐIR
MÚRVIÐGERÐIR
STEYPUVIÐGERÐIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN

FLÍSALAGNIR
o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhúsviðhaldi
Tilboð þér að kostnaðarlausu

<https://runarmurari.is/>
runarmurari@gmail.com
VSK 135377

BLÖÐIN

Bláðið í dag og safn eldri bláða á frettabladid.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

SPÁMIÐILL ER BYRJUÐ AFTUR

- SPÁÍ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU
- MEÐ HJÁLPI AÐ HANDAN
- HEILUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI
S. 5574391

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi



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

Óskast keypt

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

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

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-15,
Skiptiholt 27, 105

Upplýsingar í síma 788 1590

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frimerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Heilsa

Heilsuvörur



OKKAR ALLRA BESTU ERU KOMNAR



- 100 HRAÐAR
- KRAFTMIKLAR
- HLJÓÐLÁTAR



ÍSHÚSIÐ EHF - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Íshúsið

viftur.is
Andaðu léttar...

S: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur