

ALLT



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 10. september 2022

KYNNINGARBLAÐ



Skildi einhver ná draumahögginu á Nesinu í dag? FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Benz í boði fyrir holu í höggi

gummi@frettabladid.is

Það dreymir alla kylfinga um að ná draumahögginu en samkvæmt tölfræði Einherjaklúbbsins á Íslandi ná aðeins innan við 1% kylfinga að fara holu í höggi árlega. Frá fyrstu skráningum, árið 1936, hafa um 3.000 draumahögg íslenskra kylfinga verið skráð hjá klúbbum en af 40.000 kylfingum á Íslandi ná að meðaltali 130 draumahögginu á hverju ári.

6. holan á Korpúlfsstaðavelli er sú hola þar sem kylfingum hefur oftast tekist að fara holu í höggi á síðustu tíu árum en 17. holan á Grafarholtsvelli og 3. holan á Hólmsvelli í Leirunni, oftast nefnd Bergvíkin, eru þær holur þar sem kylfingum gengur verst að ná draumahögginu eftirsóttá.

Korpúlfsstaðavöllur með flest draumahögg

Á þessu ári hafa 123 kylfingar verið skráðir í Einherjaklúbbinn en á síðasta ári voru þeir 156 talsins. Korpúlfsstaðavöllur er sá golfvöllur þar sem algengast er að kylfingar nái að koma kúlunni í holuna í fyrsta höggi en samkvæmt tölfræði Einherjaklúbbsins hafa 219 draumahögg verið slegin á vellinum.

Allir sem hafa skráð holu í höggi hjá Einherjaklúbbum á tímabilinu 1. september 2021 til 31. ágúst á þessu ári geta mætt á Nesvöllinn rétt fyrir kl. 10 í dag. Þar munu allir fá eitt högg á braut 2 og fyrir holu í höggi fær viðkomandi Mercedes Benz bifreið til eignar. ■



Edda Erlendsdóttir er golfari og mikil keppniskona. Það voru því vonbrigði þegar hún sleit liðþófa. Hún hefur notað FIT verkjaplástur og segir hann hafa hjálpað sér mikið. Plásturinn deyrir verkina án þess að hún hafi þurft að nota lyf.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Plásturinn bjargaði hnénu

Edda Erlendsdóttir hefur spilað golf í 20 ár og nýtur sín best á golfvellinum. Hún er nýkomin úr aðgerð á fæti og hefur notað FIT verkjaplástur til að halda niðri verkjum. Plásturinn hefur gefið henni færi á að halda áfram í golfinu. **2**



Edda og eiginmaður hennar eiga sumarbústað í Úthlíð þar sem þau dvelja yfirleitt um lengri eða skemmri tíma. Þau hafa nýtt tímann þar og farið á golfvöllinn sem oftast. Þau hjónin spiluðu áður hjá Golfklúbbnum Oddi í Garðabæ en hafa að mestu flutt sig í sveitina. „Ég er hætt að vinna og finnst gott að vera í sveitasælunni,“ segir hún.

Það var mikil óheppni þegar Edda sleit liðþófa fyrir tveimur árum. „Vegna verkja sem fylgdu því var mér bent á að nota FIT plástur og hann virkar mjög vel. Ég hafði áður notað sams konar plástur vegna bakverkja sem einnig reyndist mér afar vel. Þegar ég fékk í bakið benti vinkona mín mér á FIT plástur. Hún hafði sjálf notað hann vegna verkja í öxlum og það reynst henni vel. Læknar vildu fyrst ekkert gera fyrir mig vegna liðþófans en síðan var aðgerðin samþykkt í lok maí og ég hef verið að ná mér eftir hana. Ég hef notað plásturinn í staðinn fyrir að taka inn verkjalyf og það hefur verið frábært,“ segir Edda.

„Ég var alltaf með verki í fæt-inum og það hamlaði mér. Ég er vön að fara í leikfimi þrisvar í viku yfir vetrartímann, fer reglulega í göngur og svo spila ég golf. Ég varð að taka mér fri frá þessu öllu eftir aðgerðina en er að fara af stað aftur. Plásturinn virkar og ég finn mikinn mun þegar ég nota hann. Ég fer rólega af stað og spila bara 9 holur enn sem komið er,“ segir hún.

Mikil keppniskona

Edda er keppnismaður í golfi og hefur tekið þátt í flestum mótum. „Það eru alls konar mót í gangi í Úthlíð og ég hef tekið þátt í þeim. Þar spila karlar og konur saman og þetta er góður félagskapur,“ segir hún. „Mér finnst golfið það skemmtilegasta sem ég geri. Yfirleitt er það þannig að annaðhvort fellur fólk kirfilega fyrir íþróttinni eða ekki. Hreyfingin og útiveran gerir manni líka gott. Ég er búin að nota FIT plásturinn núna reglulega í nokkra mánuði. Ég fór í golf-ferð í fimm vikur áður en ég fór í aðgerðina og plásturinn bjargaði mér algjörlega í ferðinni. Ég fann mikinn mun ef ég setti hann ekki á mig. Það er mjög létt fyrir mig að mæla með plástrinum ef fólk finnur fyrir verkjum í hnjám, baki eða öxlum.“

Edda starfaði í bankageiranum í 38 ár en er komin á eftirlaun. Hún var kyrrsetukona og hefur passað upp á hreyfingu og útivist í langan tíma. „Það þýðir ekkert annað,“ segir hún og bætir við að öll hreyf-ing sé góð fyrir liðleikann. „Ég mun nota plásturinn áfram á meðan ég þarf á honum að halda. Ég labba ekki mikið ennþá en læknirinn sagði að það tæki mig allt að átta vikur að jafna mig,“ segir Edda og er rokin út á golfvöll eins og sannir kylfingar reyna að gera daglega.

Nýsköpun í verkjastillingu

Verkir af hinum ýmsu gerðum hafa fylgt mannskepnunni alla tíð. Verkir hafa verið meðhöndlaðir á ýmsa vegu, með nuddi, nála-stungum og lyfjum, svo eitthvað sé nefnt. Hin síðari ár hefur notkun verkjalyfja aukist til muna, oft og tíðum með slæmum afleiðingum á önnur líffæri, til dæmis maga.

OJK-ÍSAM er umboðsaðili FIT verkjaplástra sem eru fáanlegir í flestum apótekum landsins. FIT-plástrarnir eru ítölsk uppfinning sem byggja á innrauðum geislum líkamans sem eru nýttir aftur inn í líkamann og örva þannig háráða-kerfið svo að blóðið kemst betur til aumu staðanna og úrgangsefni hreinsast hraðar í burtu. Virkar því



Ég er búin að nota FIT plásturinn núna reglulega í nokkra mánuði. Ég fór í golfferð í fimm vikur áður en ég fór í aðgerðina og plásturinn bjargaði mér algjörlega í ferðinni.

nokkuð svipað og nudd. Hjálpar líkamanum að hjálpa sér sjálfum. Plástrarnir eru unnir úr viður-kenndu ofnæmisfríu plastefni og innihalda lífræn steinefni (til dæmis títan) sem endurvarpa innrauðum geislum líkamans aftur inn í líkamann. Innrauðir geislar hafa margvísleg áhrif á líkama okkar:

- Auka virkni háráðakerfisins sem eykur blóðflæði svo að blóðið hreinsast betur af fitu og úrgangsefnum.
- Bæta súrefnisþéttni í líkam-anum.
- Bæta vöðvavirkni.
- Bæta svefn og viðhalda hita.
- Verkjastillandi – minni þörf á verkjalyfjum.
- Auka endurheimt vöðvanna – gott að setja þá á aum svæði eftir æfingar.
- Plástrarnir eru alveg náttúru-legir, engar aukaverkanir þar sem þeir setja ekkert í líkamann sem er þar ekki nú þegar. Henta öllum, líka óléttum konum og þeim sem eru með barn á brjósti.

Hvernig virka FIT plástrarnir?

- Setjið plástrana á svæðin, eins og leiðbeiningar sýna, og biðið í tvær mínútur eftir því að hiti frá líkamanum losi vel um límefnið



- svo að plásturinn nái öruggri festu. Nú breytist plásturinn í það sem verður best lýst sem spegli sem endurkastar orku frá líkamanum allt að 8-9 cm inn undir húðina: Þessi orka hefur verkjastillandi áhrif. Hver plástur dugar í allt að 5 daga og má fara með hann í sturtu.
- Haldið meðferð áfram þar til verkur hættir.
 - Frá sama fyrirtæki eru einnig í boði tíðaplástrar sem nýta sömu tækni og draga úr tíðaverkjum kvenna.
 - Verkjaplástrarnir fást í flestum apótekum landsins.

Nánar má lesa um FIT-verkjaplástra á síðunni: isam.is/ fit-therapy

Ég hafði áður notað samskon-ar plástur vegna bakverkja sem einnig reyndist mér afar vel, segir Edda sem mælir með FIT verkjaplástrum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FIT plásturinn er einfaldur í notkun. Hann er settur á svæðið þar sem verkurinn er verstur.

FIT plásturinn er til í nokkrum útgáfum sem henta fyrir mismunandi svæði líkamans.

Bætiefni nauðsynleg viðbót við efnaskiptaaðgerðir

Markmiðið með efnaskiptaaðgerðum er að bæta heilsu og lífsgæði en til þess að tryggja varanlegan árangur eftir aðgerð er nauðsynlegt að innbyrða mikilvæg bæti-efni ævilangt.

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) er offita eitt stærsta heilsufarsvandamál heims hjá fullorðnum. Aukin líkamsþyngd eykur líkur á ýmsum kvillum sem geta haft áhrif á líkamsstarfsemi og heilsufar. Þegar slíkt ógnar heilsu og aðrar leiðir til þess að missa aukþyngd hafa verið fullreynðar, þá gæti þurft að framkvæma svokallaða efnaskiptaaðgerð.

Bætt heilsa og lífsgæði eftir efnaskiptaaðgerðir

Í efnaskiptaaðgerðum eru gerðar breytingar á meltingarvegi til þess að stuðla að þyngdartapi og breytingu á hormónum sem tengjast meltingu. Magi minnkar, upptaka næringarefna minnkar samhliða og tilfinning um svengd og seddu breytist. Breytingar sem slíkar sem gerðar eru á meltingarvegi geta þó haft þær afleiðingar að næringarskortur verður til eftir aðgerð, sérstaklega D-vítamín, B12-vítamín, kalk og járn. Til þess að tryggja varanlegan árangur eftir aðgerð er nauðsynlegt að breyta lífsstíl, huga að góðu mataræði og innbyrða nauðsynleg bætiefni ævilangt. Markmið efnaskiptaaðgerða er að bæta heilsu og lífsgæði en eitt er þó víst að bætiefni er mikilvægur þáttur til að takast á við daglegt amstur og uppfylla næringarþörf.

Vítamín eru mikilvæg til frambúðar

Virgni vítamína á mannslíkamann eru margvísleg og hafa þau ýmis jákvæð áhrif á ónæmiskerfi, meltingu, vöxt og viðhald. Eftir efnaskiptaaðgerðir er nauðsynlegt að tileinka sér það að innbyrða nauðsynleg bætiefni dag hvern til frambúðar en Better You vitaminin hafa slegið í gegn víða um heim og ekki að ástæðulausu þar sem mikið er lagt upp úr gæðum og að upptaka vítamína sé tryggð.

Vítamínin koma öll í formi munnúða sem tryggja góða upptöku í gegnum slímhúð í munni þar sem örsmáar sameindir frásogast hratt í gegnum slímhúð í munni og eiga þannig leið út í blóðrás líkamans. Það gerir það að verkum að vítamínin sniðganga meltingarveginn og eiga því meltingarónot sér ekki stað. Munnúðar sem slíkir eru einföld leið til að innbyrða vítamín og sérstaklega fyrir þá sem eiga erfitt með að kyngja töflum sem og þeim einstaklingum sem gangast undir efnaskiptaaðgerðir.

Better You munnúðar tryggja vítamín-búskap

D-vítamín er nauðsynlegt til að nýta kalkið í líkamanum fyrir tennur og bein og hefur jafnframt áhrif á ónæmiskerfið. D3000 frá Better You er frábær kostur eftir efnaskiptaaðgerðir en ráðlagður dagskammtur í D3000 samsvavar ráðlögðum dagskammti eftir aðgerð samkvæmt ráðleggingum Landspítala. B12-vítamín er að auki mikilvægt eftir slíkar aðgerðir en það gegnir margvíslegu hlutverki í líkama okkar.

B12-vítamín er m.a. nauðsynlegt fyrir efnaskipti líkamans, viðheldur heilbrigði taugakerfis og á þátt í myndun rauðra blóðkorna. B12-vítamínið frá Better You hentar afar vel eftir aðgerð, en mikilvægt er að



Nína Björg Haraldsdóttir viðskiptafræðingur segir Better You munnúðana henta sér vel eftir aðgerðina og að hún finni mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn D3000- og B12-vítamín í munnúðaformi.

FRÉTTABLAÐID/VALLI

Munnúðarnir hafa hentað mér einstaklega vel eftir aðgerðina þar sem þeir fara ekki í gegnum meltingarveginn og valda ekki óþægindum.

Nína Björg

að viðhaldi eðlilegra beina og tanna. Ásamt því er mikilvægt að taka inn mikilvæg steinefni dagsdaglega.

Better You munnúðar eftir magaermi hafa reynst afar vel Nína Björg hefur gengist undir efnaskiptaaðgerð og deilir hér með okkur sinni reynslu á Better You munnúðum eftir aðgerð. „Í júlí síðastliðnum fór ég í magaermi, eftir slíka aðgerð er mjög mikilvægt að taka inn mikilvæg vítamín og steinefni dagsdaglega.

Þegar ég las mér til um munnúðana frá Better You ákvað ég að prófa og byrjaði að taka inn D3000 og er einnig byrjuð að taka inn B12-vítamín og hefur það gengið mjög vel og finnst ég mikinn mun á mér. Munnúðarnir hafa hentað mér einstaklega vel eftir aðgerðina þar sem þeir fara ekki í gegnum meltingarveginn og valda ekki óþægindum. Að sama skapi finnst mér frábært hvað úðarnir eru einfaldir og þægilegir í notkun og ekki skemmir fyrir hvað þeir eru góðir á bragðið. Ég er mjög spennt að prófa mig áfram í fleiri tegundum.“

Öll erum við ólík!

Vert er þó að muna að aðgerðir sem slíkar eru ekki lækning á ofþyngd, en allir sem gangast undir aðgerð þurfa að tileinka sér breytta lífshætti. Langtíma árangur næst einungis ef einstaklingar huga vel að eigin líkama og heilsu og taka inn mikilvæg bætiefni til frambúðar sem og fara í reglulegt eftirlit. Að auki er hver og einn einstaklingur ólíkur og



fylgjast með réttum gildum og taka vítamínið eftir þörfum. Jafnframt er járníð frá Better You einstök blanda sem auðvelt er að notast við og að auki mikilvægt eftir aðgerðir en járn er m.a. nauðsynlegt fyrir súrefnisflutning

í líkamanum. Annar skortur eftir aðgerðir getur ýmist verið fölnsýra, A-vítamín, kalk, sink og magnesíum en Calcium, Magnesium og Zinc blandan frá Natures

Útsölustaðir:

apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Aid hentar vel eftir aðgerðir. Kalk og magnesíum er svo nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi taugakerfisins ásamt því að stuðla

er því mismunandi hvað hentar hverjum og einum en eftir aðgerð þarf að finna hvað hentar og læra inn á sinn eigin líkama.

Alltaf er best að fá faglegt mat hjá næringarfræðingi eftir slíkar aðgerðir. ■

Töfrar mjólkurpistils ótrúlegir

Tobba Marinósdóttir eigandi Granólabarsins kynntist Mjólkurpistli frá ICEHERBS í gegnum viðskiptavin. Síðan hefur hún boðið upp á mjólkurpistil samhliða safahreinsun á Granólabarnum.

Viðskiptavinurinn góði hafði sjálfur notað mjólkurpistil, samhliða safahreinsunum. Hann hafði heyrt af því að mjólkurpistill ýtti undir hreinsandi áhrifin og stakk því upp á því að Tobba byði upp á mjólkurpistil á Granólabarnum, sem hún rekur með móður sinni úti á Granda.

„Þegar fólk vill ná sem mestum „detox“ áhrifum er það mjög öflugt að para saman mjólkurpistilshylki frá ICEHERBS og taka tvö hylki á dag samhliða safahreinsun. Hylkin ein og sér virka hreinsandi en ef þú parar þau saman með safahreinsun, þá færðu enn öflugri niðurstöðu,“ segir Tobba. Hún segist í raun vera hissa á því að hún hafi ekki heyrt af töfrum Mjólkurpistils fyrr.

„Mjólkurpistill á sér langa hefð sem lækningajurt en hann inniheldur virka efnið Sylimarín sem örvar starfsemi lifrar og nýrna. En mjólkurpistillinn frá ICEHERBS inniheldur líka fjallagrös sem eru algjörir töfrar. Það er ástæða fyrir því að mamma og amma og langamma þræluðu þeim í sig. Það er af því þau gera gagn,“ segir hún.

Tobba segir að hreinsunaráhrifin séu ein jákvæð hlið mjólkurpistils, en önnur hlið sem hún hefur uppgötvad er að mjólkurpistill virkar mjög vel til að lágmarka eftirköst ef áfengi er haft um hönd.

„Ég gerði hávísindalega rann-



Tobba Marinós segist hissa á að hafa ekki heyrt af töfrum mjólkurpistils fyrr.

MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

sókn um daginn þegar ég lét 24 konur taka mjólkurpistil kvölds og morgna í skemmtiferð, til að koma í veg fyrir lágskýjun daginn eftir að skálað var. Þær komu allar órispaðar úr þeirri ferð,“ segir Tobba og hlær.

Náttúrulegt bætiefni
Sylimarín, virka efnið í mjólkurpistli er talið hafa góð áhrif á lifur og nýru. Efni úr Mjólkurpistli eru talin hjálpa lifrinni við myndum nýrra lifrarfruma og vera þannig náttúruleg hreinsun fyrir lifrina.

Þá hefur plantan andoxunarvirkni og er þekkt fyrir að hjálpa við að losa óæskileg efni úr líkamanum til dæmis eftir áfengisneyslu. Mjólkurpistillinn frá ICEHERBS inniheldur líka íslensk fjallagrös sem eru þekkt sem ginseng Íslands og ekki að ástæðulausu. Þau innihalda betaglúkántrefjar sem taldar eru geta hjálpað til við þyngdartap, að bæta meltingu og styrkja þarmana. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járnei og kalsíum, og bera í sér fléttuefni sem talið er að hindri óæskilegar

bakteríur. Fjallagrös eru einnig talin hjálpa til við að draga úr bjúg. Bætiefnin frá ICEHERBS eru hrein og náttúruleg. Lögð er áhersla á að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar innihaldsefnanna viðhaldi sér að fullu. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi og innihalda engin óþarfa fylliefni. ■



Ferðalag um óravíddir tónlistar og vísinda

Sendum tónlist út í geim! er þáttökuverkefni sem hefst í dag í Hörpu í Reykjavík og er ætlað börnum. Boðið verður upp á fjölbreytta og skemmtilega dagskrá.

starri@frettabladid.is

Verkefnið Sendum tónlist út í geim! hefst með fjölskyldudagskrá í Hörpu í Reykjavík í dag, laugardaginn 10. september, en um er að ræða nýtt og skemmtilegt þáttökuverkefni fyrir börn. Viðburðurinn mun marka upphaf ferðalags sem mun standa yfir næsta misserið, ferðalag um óravíddir tónlistar og vísinda sem teygir anga sína út í geim og aftur heim að sögn Sigríðar Sunnu Reynisdóttur, listræns stjórnanda ÞYKJÓ.

„Þetta verkefni er innblásið af Gullplötunni „Sounds of Earth“ sem var fest á Voyager geimflugarnar sem NASA sendi í könnunarferð um alheiminn árið 1977.

Gullplatan var stútfull af tónlist, hljóðum, kveðjum og myndefni til að kynna mannkyn og líf á jörðinni, ætlað geimverum sem kynnu að rekast á flaugarnar. Hugmyndin er að gefa börnum og fjölskyldum tækifæri til að glugga í efnið á Gullplötunni með fjölbreyttum hætti.“

Fjölbreyttir samstarfsaðilar
Verkefnið er styrkt af Barnamenn-ingarsjóði. ÞYKJÓ hönnunarteymi leiðir verkefnið og Harpa er aðalbækistöðin. „Þar að auki eru samstarfsaðilarnir Vísindasmiðjan, tónlistarkonan Sóley Stefánsdótt-



Sigríður Sunna Reynisdóttir (t.v.), listrænn stjórnandi ÞYKJÓ og Ingibjörg Friða Helgadóttir, verkefnastjóri barnamenn-ingar í Hörpu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gullplatan var stútfull af tónlist, hljóðum, kveðjum og myndefni til að kynna mannkyn og líf á jörðinni.

send út í geim og sumir hafa kallað metnaðarfyllsta flöskuskeyti mannkyns.

Í kjölfarið verða skapandi listsmiðjur í boði; geimverugrimusmiðja með ÞYKJÓ og teiknismiðja með myndasöguhöfundinum Halldóri Baldurssyni. Boðið verður upp á tvo tónlistarviðburði. Annars vegar mun Sóley Stefánsdóttir bjóða gestum að loka augunum og skoða sig um á jörðinni með eyrunum á meðan hún leikur með hljóð sem voru valin á Gullplötuna. Hins vegar mun tónlistarteymið Ingibjörg og Siggí bjóða upp á tónlistarsmiðju þar sem við hlustum á lögin sem voru valin á Gullplötuna og máttum okkur við þau. Dagný Arnalds býður svo gestum og gangandi að taka upp kveðjur til að senda út í geim.“

Lokahátið í Hörpu í vor
Verkefnið mun í kjölfarið flakka um skóla víða um land segja Sigríður og Ingibjörg. „Með vorinu verður svo lokahátið í Hörpu þar sem við fáum að sjá og heyra hvað krakkar á Íslandi myndu setja á sína eigin Gullplötu fyrir geimverur ef þau fengu að velja.“ Viðburðurinn hefst kl. 11 í dag í Hörpu og aðgangur er ókeypis. Sjá nánar á gullplatan.is. ■



Sendum tónlist út í geim! verður haldin í Hörpu í dag. AÐSEND/HALLDÓR BALDURSSON

ir, líffræðingurinn Edda Elísabet Magnúsdóttir, listgreinakennararnir Halldór Baldursson og Dagný Arnalds, tónlistarteymið Ingibjörg & Siggí og síðast en ekki síst fullt fullt fullt af krökkum um



Boðið verður upp á fjölbreytta dagskrá í Hörpu í dag. AÐSEND/HALLDÓR BALDURSSON

land allt,“ bætir hún við. **Margt spennandi í boði**
Viðburðurinn skiptist í nokkra hluta og hefst leikurinn kl. 11 með Stjörnu-Sævari sem kynnir



Hönnunarteymið ÞYKJÓ leiðir verkefnið Sendum tónlist út í geim! AÐSEND/HALLDÓR BALDURSSON

geimævintýrið sem Voyager leiðangurinn var segir Ingibjörg Friða Helgadóttir, verkefnastjóri barnamenningar í Hörpu. „Sævar segir okkur frá þessari stórmerkilegu Gullplötu sem var

ÚTSÖLULOK

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Í DAG

ÚTSÖLUBOMBUR! 50% AFSLÁTTUR

LENGRI
OPNUNARTÍMI
Í DAG!
11-18



Sherpa Kalpana leggings,
okkar allra vinsælustu frá upphafi!

Nú: 6.495,- Áður: 12.990,-



Icebreaker
ullarfatnaður á börnin



Bolur

Nú: 4.295,-
Áður: 8.590,-

Leggings

Nú: 4.295,-
Áður: 8.590,-



Lightech Shingle SQ
Lightech SM 1100

Nú: 11.995,-
Áður: 23.990,-

Göngustafir á hálfvirði!



Mustang

Nú: 6.995,-
Áður: 13.990,-

Kailash

Nú: 8.995,-
Áður: 17.990,-



Totem

Nú: 5.495,-
Áður: 10.990,-

GTA

Nú: 3.995,-
Áður: 7.990,-



Spantik

Nú: 5.495,-
Áður: 10.990,-



Halulite Minimalist

0,6L pottur og skaffall

Nú: 3.995,-
Áður: 7.990,-



9" panna

Nú: 1.495,-
Áður: 2.990,-

Glæsilegt pottasett

Nú: 9.495,-
Áður: 18.990,-

3 bolla kaffikanna

Nú: 3.495,-
Áður: 6.990,-



Matarsett fyrir einn

Nú: 1.995,-
Áður: 3.990,-



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 11-18

Indverskur götumatur af bestu gerð

Amy Ramya Shyam, eigin-kona indverska sendiherr-ans á Íslandi, hefur mikla ástriðu fyrir að elda og prófa sig áfram með nýjar upp-skriftir. Matarástriða hennar hefur blómstrað á Íslandi.

sjofn@frettabladid.is

Við ræddum við Amy í tilefni þess að í ár var haldin hátíð til að minn-ast 50 ára stjórnmalasambands á milli Indlands og Íslands. Meen-kashi Lekhi, ráðherra utanríkis- og menningarmála á Indlandi, heim-sótti Ísland af þessu tilefni og tók þátt í hátíðarhöldum til að fagna 75 ára sjálfstæði Indlands. Dagskráin var hin metnaðarfullsta með söng og dansi, Bollywood-dansflokki og jógasýningu barna svo fátt eitt sé nefnt.

Amy er með aðsetur í Reykjavík. Hún er með BA-gráðu í menntunar-fræði og meistara-gráðu í viðskipta-fræði. „Ég hef brennandi áhuga á matreiðslu og nýt þess að prófa nýjar uppskriftir, önnur áhugamál eru lestur, sögur, jóga, ferðalög, gönguferðir, hitta fólk, öðlast skilning og þekkingu á nýrri menn-ingu, allt þetta hjálpar til við að útvíkka persónulega reynslu mína,“ segir Amy.

„Mér finnst einstaklega gaman að elda og prófa mig áfram með nýjar uppskriftir úr staðbundnu hráefni eða úr heimabyggðinni. Fusion-eldamennska er líka stór hluti af matreiðslutilraunum mínum þar sem blandað er saman hráefnum og áhrifum héðan og þaðan úr heiminum. Hugmyndin er að prófa mat sem höfðar til stað-bundins hóps með staðbundnu hráefni.“

Indland land fjölbreytileikans
„Indland er land fjölbreytileikans og flestir réttir eru útbúnir með árstíðabundnum ávöxtum og grænmeti. Kryddin eru óaðskiljan-legur þáttur í indverskri matar-gerð. Snöggsteiking eða temprun er algeng tækni, kryddin eru milduð í ghee (hreinu smjöri) eða olíu og bætt út í sósuna. Ég hvet lesendur til að ferðast og upplifa fjölbreytta matargerð Indlands.“

Amy segir að indversk matar-gerð sækir áhrif sín til Ayurveda-fræða sem eru indversk heilsuvís-indi sem eiga sér nokkur þúsund ára sögu. Ayurveda er úr sanskrit og þýðir „Þekking lífsins“. „Sam-kvæmt ayurvedískum fræðum er markmiðið að veita leiðsögn varðandi hollt mataræði og heil-brigðan lífsstíl. Ayurveda-fræðin byggjast á þremur megin Doshas eða líkamsgerðum sem skapa hvern einstakling og mismunandi líkamsstarfsemi. Hveiti er grunn-fæða á Norður-Indlandi en hrís-grjóna er meira nýtt í Austur- og Suður-Indlandi. Hvort tveggja er borðað með grænmeti, kjöti og fisk. Hirsi hafði verið vinsælt fram á 19. öld en hefur komið sterkt inn aftur og farið vaxandi þar sem það er glútenlaus heilsufæða og rík af af trefjum og næringarefnum. Árið 2023 hefur verið lýst sem alþjóð-legt ár hirsis af UNGA, eða Alls-herjarþingi Sameinuðu þjóðanna.

Ég held matreiðslunámskeið þar sem ég kynni indverska matar-gerð fyrir fólki með því að nota staðbundin hráefni. Ég reyni að matreiða á einfaldan og þægilegan hátt og bera þannig matinn fram. Það er líka tækifæri til að læra upp-skriftir annarra þjóða sem og að notast við þeirra hráefni.“

Krydd gefur blæbrigðaríkt bragð
Kryddheimurinn í Indlandi er þekktur fyrir að vera stórfenglegur þar sem bragðið og áferðin eru engu



Amy Ramye Shyam hefur mikla ástriðu fyrir matar-gerð og heldur gjarnan mat-reiðslunám-skeið þar sem hún indverska matargerð fyrir fólki.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Mér finnst einstak-lega gaman að elda og prófa mig áfram með nýjar uppskriftir úr staðbundnu hráefni eða úr heimabyggðinni.



Aloo tikki-kartöfluklattarnir eru syndsamlega góðir.

mikils undirbúningstíma. Pav Bhaji-rétturinn var fundinn upp fyrir verkamenn í Mumbai sem einfaldur og fljótlegur hádegis-verður. Rétturinn samanstendur af tveimur bollum smurðum með smjöri, bornum fram með grænmetisssósu. Hinn rétturinn er kartöfluklattar (aloo tikki) borinn fram með kjúklingabaunasósu (chole) og mintu-chutney.“

Aloo tikki-kartöfluklattar Fyrir 4 klatta

3 kartöflur (soðnar og rifnar)
½ bolli baunir (soðnar)
1 grænt chilli smátt saxað
1 tsk. engiferhvítlauksmauk
¼ tsk. túrmerikduft
½ tsk. cayenne-piparduft
½ tsk. kúmenduft
2 msk. kóríander, saxað
2 msk. mintu, söxuð
Salt eftir smekk
2 msk. maismjöl
Ólífuoilía til steikingar

Byrjið á því að sjóða og flysja kartöflurnar. Geymið þær í kæli í 30 mínútur. Rifjið þær niður í stóra skál. Maukið soðnu baunirnar og bætið við kartöflurnar.

Bætið engiferhvítlauksmauki og grænu chilli við kartöflurnar. Bætið öllum þurrefnunum við (túrmerik, kúmendufti, cayenne pipar, salti) og blandið vel saman. Bætið maismjöli út í og blandið vel saman. Ef mixið er svolítið blautt þá má bæta við brauðsneið sem er bleytt í vatni og kreist í kartöfl-urnar. Bætið nú saxaðri mintu og kóríander út í. Blandið vel saman í mjúkt deig. Smyrjið höndina með olíu og mótið í tikkis (klatta). Grunnsteikið klattana í olíu eða að öðrum kosti djúpteikið þar til



Pav Bhaji rétturinn var fundinn upp fyrir verkamenn í Mumbai sem einfaldur og fljótlegur hádegisverður. Rétturinn samanstendur af tveimur bollum smurð-um með smjöri, bornum fram með syndsamlega góðri grænmetisssósu.

þeir eru gullbrúnir. Snúið við og eldið. Njótið með mintu-chutney.

Mintu-chutney

1 bolli saxað kóríander
1 bolli söxuð mintu
2-3 grænt chili fræhreinsuð
½ laukur
2-3 hvítlaufsrf
Notið sitrónusafa, ef þið viljið vegan útgáfuna – 2-3 teskeiðar.
Salt eftir smekk

Byrjið á því að blanda þessu öllu vel saman og bætið við vatni eftir þörfum. Berið fram með aloo tikkis og pakodas.

Channa Masala

2 dósir niðursoðnar kjúklinga-baunir
2 stk. laukur
3 stk. tómatar
1 tsk. engiferhvítlauksmauk
¼ tsk. túrmerikduft
½ tsk. cayenne-pipar
½ tsk. garam masala
1 tsk. kóríanderduft
Salt eftir smekk
Olía til steikingar

Þerrið kjúklingabaunirnar í skál. Saxið laukinn og tómata. Hitið 2 matskeiðar af olíu á pönnu og bætið engiferhvítlauksmaukinu út í það. Bætið söxuðum lauk út í og steikið þar til hann er gullinbrúnn. Bætið þá tómötunum út í og látið malla þar til tómatararnir eru soðnir. Bætið öllu þurrkryddi út í og steikið í um það bil 5 mínútur þar til kryddið er eldað. Bætið einni til tveimur matskeiðum af vatni út í og passið að kryddið brenni ekki. Bætið nú kjúklingabaunum út í og u.þ.b. 1 bolla af vatni. Saltið eftir smekk og látið sjóða í nokkrar mínútur. Skreytið með söxuðum kóríanderlaufum.

Pav Bhaji

1 stk. laukur
3 stk. tómatar
1 tsk. engiferhvítlauksmauk
¼ bolli baunir
½ bolli paprika
½ gulrót smátt skorin og gufu-soðin (má sleppa)
2 stórar kartöflur
1 tsk. cayenne-pipar
½ tsk. garam masala
1 tsk. kóríanderduft
Nokkrir dropar af sitrónusafa.
Salt eftir smekk
2 msk. af söxuðu kóríanderlaufi
Smjör og bollur til að bera fram með

Sjóðið og flysjið kartöflurnar og maukið þær vel. Saxið laukinn og tómata. Hitið 2 matskeiðar af olíu á pönnu og bætið engiferhvítlauksmaukinu út í það. Bætið söxuðum lauk út í og steikið þar til hann er gullinbrúnn. Bætið þá tómötunum út í og látið malla þar til tómatararnir eru soðnir. Bætið öllu þurrkryddi út í og steikið í um það bil 5 mínútur þar til kryddið er eldað. Bætið einni til tveimur matskeiðum af vatni út í og passið að kryddið brenni ekki. Bætið nú kjúklingabaunum út í og u.þ.b. 1 bolla af vatni. Saltið eftir smekk og látið sjóða í nokkrar mínútur. Skreytið með söxuðum kóríanderlaufum.



Channa masala-rétturinn er einstak-lega góður.

Hitið smjör á pönnu og bætið engiferhvítlauksmaukinu út í og steikið í nokkrar mínútur. Bætið finsöxuðum lauknum út í og steikið þar til hann er gullinbrúnn. Bætið tómötunum út í og eldið þar til þeir eru mjúkir og vel soðnir. Bætið saxaðri papríku út í og steikið vel. Bætið nú öllu þurrkryddinu út í og eldið í nokkrar mínútur. Gætið þess að brenna ekki kryddið. Bætið nú soðnum baunum, soðnum gul-rótum og kartöflumúsinni út í og stappið vel. Bætið nú við hálfum bolla af vatni og salti eftir smekk. Maukið vel í 5 mínútur og bætið við 2 teskeiðum af sitrónusafa. Berið fram með söxuðu kóríander ofan á. Berið fram með smurðum bollum. Fyrir vegan útgáfuna, notið þá olíu í staðinn fyrir smjör.

Hirsi Kheer – Millet Kheer

2 l mjólk
½ bolli hirsi
2 bollar af vatni
1 bolli púðursykur + ¼ bolli vatn
Nokkrar kasjúhnetur og rúsínur til skrauts
1 tsk. smjör eða ósaltað smjör
Klípa af kardimommudufti

Þurrristið hirsi á pönnu í 5-7 mínútur. Þvoið hirsi og leggið í bleyti í 20 mínútur.

Sjóðið tvo bolla af vatni og bætið við blautu hirsi út í sjóðandi vatnið. Lokið og eldið í 15 til 20 mínútur þar til það er tilbúið. Sjóðið vatn og bætið púðursykri út í það. Takið af eldavelinnni þegar það er orðið heitt. Sjóðið mjólk í nokkrar mínútur og bætið síðan soðnu hirsi út í hana. Eldið í nokkrar mínútur og passið að brenna ekki hirsið. Þegar það þykknar aðeins skal slökkva á hellunni og kæla það aðeins. Bætið púðursykursirópinu út í og blandið vel saman. Sjóðið það í nokkrar mínútur. Steikið kasjúhnetur og rúsínur í teskeið af ósöltuðu smjöri eða smjöri og skreytið kheerinn. ■

Þjónusta

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. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

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

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningarvinnu. runarmurari.is S. 7743800

Rafvirkjun

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

Bílar & Farartæki



2022 ónotaður Ford Transit Edition Trend Langur háþekju. LED ljós. Stór litaskjár með bakkmyndavél ofl. Þetta er eini svona billinn sem okkur hefur tekist að fá á þessu ári svo nú er að vera snöggur. Verð: 5.840.000,- án vsk.

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

Bátar

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940
Útsala
25% af öllum slöngubátum
Verð frá: 126.750.kr

SAILSKI®
Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
 **Hjálparstarf kirkjunnar**

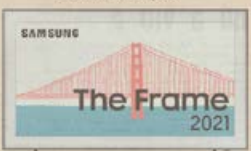
VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940
Útsala
20% af öllum mótörum
Verð frá 88.000.kr

SAIL®
Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

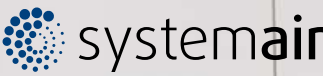
TIL LEIGU Í AUSTURHLÍÐ 14, 105 REYKJAVÍK.
Ný 2ja herb. 74 fm íbúð á fyrstu hæð í fjölbýli ásamt 8,4 fm geymslu og sér bílastæði í bílajakallara. Leigist aðeins reglusömu fólki 60 ára, eða eldra. Fallegt og rólegt hverfi.
Fyrirspurnum svarað á hufselagi0.austurhlid@gmail.com

ORMSSON
SJERSTÖKAFMÆLSKUÖR Í ORMSSONSVERZLUN
Aðeins 30 stykki

-130.000 kr. afsláttur


Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

intellecta.is
RÁÐNINGAR

intellecta



Heilbrigt loft – heilbrigt heimili

- Betri loftgæði
- Rétt rakastig
- Minni líkur á myglusveppum
- Minna ryk
- Færri veirur og bakteríur
- Minna orkutap

Loftskiptikerfi
varmaendurvinnsla – loftsiún – loftskipti

**Íshúsið****viftur.is**
-andaðu léttar

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Keypt & Selt

Til sölu

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

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

**Kassagítarar á tilboði**

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

**GEFÐU HÆNU**
gjofsemgefur.is
907 2003
 **Hjálparstarf kirkjunnar**

Heilsa

Heilsuvörur

**gott cbd.is**

Ábendingahnaппinn má finna á www.barnaheill.is

**SAFT**

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN Í MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*
*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

**RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR**



intellecta
Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is



Þarftu að ráða starfsmann?

—

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Fasteignir til sölu á Spáni



Yfir 1.000 fasteignir til sölu á Costa Blanca svæðinu. **Sumareignir**
sumareignir.is - sumareignir@gmail.com - S: 6168880

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

**GLUGGA GERÐIN**

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Ferðapjónustuhús



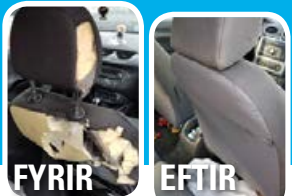
Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is



ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

ER BÍLSÆTID RIFID ?

**FYRIR** **EFTIR**

Bílsætaviðgerðir-, mótórhjóla og snjósléðasæti. Húsbílaflæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is
Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is