

# SÆNGUR&RÚMFÖT

FÖSTUDAGUR 30. NÓVEMBER 2012

Kynningarblað Dúnsængur, svefn, íslensk hönnun og íslensk framleiðsla.

## Sérhannað fyrir íslenskan markað

Lín Design býður upp á breiða vörulínu fyrir alla aldurshópa. Rúmfatalínan sækir hugmyndir í íslenska náttúru og dúnsængur verslunarinnar eru einstakar í sinni röð. Allar vörur sem Lín Design lætur framleiða eru eftir íslenska hönnuði.

Við höfum haft því láni að fagna hjá Lín Design að viðskiptavinir okkar kunna að meta vörulínu okkar sem er sérhönnuð fyrir íslenskan markað. Rúmfatalína okkar sækir hugmyndir í íslenska náttúru og menningu. Bómullin sem við látum framleiða fyrir okkur er unnin úr Pima-bómull sem býr yfir einstakri mýkt og gæðum,“ segir Helga María Bragadóttir, eigandi Lín Design. Nú hefur verslunin bætt nýjum aldurshópi í vörulínu sína, sem er aldurshópurinn sjö til þrettán ára, eða svokallaður „between“ aldur. „Þessi aldurshópur hefur skapað sér sinn eigin stíl þar sem þau telja sig aldeilis ekki smábörn lengur en tilheyra þó ekki enn þá unglingsaldrinum. Það er alveg ótrúlegt hvað þessi aldurshópur hefur þegar mótað sér skoðanir og finnst mér það mjög skemmtilegt innlegg í flórana. Við hugsum einnig um unglungana sem eru frá þrettán ára aldri og eldri. Þetta eru ákveðnir markhópar sem vita hvað þeir vilja.“ Vefverslun Lín Design er sístækkandi hluti af þjónustu verslunarinnar sem á sinn þátt í því að verslunin getur boðið upp á fríar heimsendingar út á land.

### Einstakar dúnsængur

Til að sinna enn frekar þörfum viðskiptavina sinna framleiðir Lín Design þemu sem byggja á fylgihlutum. Helga María nefnir meðal annars gluggatjöld, rúmteppi, púða, náttborðsdúka, ramma og fleiri vörur sem fylgja ákveðinni rúmfatalínu. „Þetta á við alla aldurshópa viðskiptavina okkar sem í dag eru orðnir fimm talsins.“

Helga María segir verslunina vera afar stolta af hvítu andardúnsængunum sínum sem séu einstakar að því leyti að þær eru úr 100% dún og innihalda ekki eitt einasta fiður. „Söluaukningin í þeim



„Viðskiptavinir okkar kunna að meta vörulínu okkar sem er sérhönnuð fyrir íslenskan markað,“ segir Helga María Bragadóttir, eigandi Lín Design. MYND/VILHELM

er með ólíkindum en nú er komin átta ára reynsla af þeim. Viðskiptavinir okkar eru löngu farnir að tala af eigin reynslu um gæði þeirra sem berst á manna milli og er alltaf besta auglýsingin. Þær eru einungis hreinsaðar í hita og engin kemísk

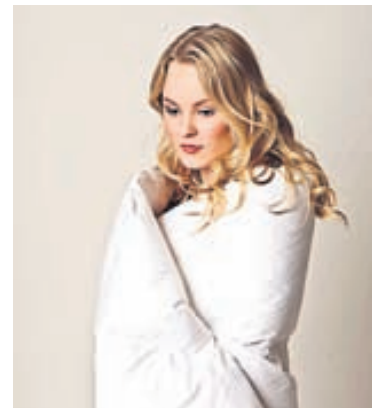
efni eru notuð. Þar af leiðandi eru þær ekki ertandi eða ofnæmisvaldandi. Verðið er líka einstakt, en nú er hægt að fá fullorðinssæng á tilboðsverði sem er 27.490 kr. sem er einstakt þar sem við erum að tala um 790 grömm af hvítum andardúni.“

### Skreytt með Grýlu og Leppalúða

Jólaþemað í ár hjá Lín Design er að sjálfsögðu íslensk jól en allt sem verslunin lætur framleiða er eftir íslenska hönnuði. „Þá erum við sérstaklega að ræða um Grýlu og Leppalúða og syni þeirra sem eru



Lín Design selur gott úrval sængurvera fyrir börn og unglinga. MYND/ÚR EINKASAFNI



Dúnsængurnar innihalda 100% dún. MYND/ÚR EINKASAFNI



Falleg sængurver fyrir yngstu börnin. MYND/ÚR EINKASAFNI

allir nefndir með nafni. Um er að ræða dúka, svuntur, jólasokka auk margs annars, til dæmis flöskupoka sem nefnist „Mjöður Leppalúða“ og „Seyður Grýlu“ og er tilvalið að stinga jólavíninu í hann til að vekja íslenska jólastemmingu.“

# Dúkadagar

## 25% afsláttur af öllum dúkum föstudag & laugardag

25 gerðir dúka; íslenskir jóladúkar, sparidúkar, hversdagsdúkar, dúkar fyrir öll tilefni.

Íslenskir jólasveinadúkar

Lín Design Laugavegi 176 Sími 533 2220 www.lindesign.is sendum frítt úr vefverslun á pósthús



## Komdu reglu á svefninn

Svefn er lífsnauðsynlegur en margt hefur áhrif á svefngæði. Með góðum lífsstíl og þægilegri svefnaðstöðu má oftast tryggja góðan svefn.

**S**vefn er náttúruleg hvíld manna og dýra og felur í sér meðvitundarleysi auk þess sem hlé verður á meðvitaðri líkamsstarfsemi. Svefn veitir líkamanum hvíld og endurnærir hann. Öll spendýr og fuglar sofa en einnig sum skriðdýr, froskdýr og fiskar. Svefn er lífsnauðsynlegur fyrir menn og spendýr.

Bæði hjá spendýrum og fuglum eru aðalstig svefns tvö, draumsvefn (REM), sem er léttur, og hvíldarsvefn (NREM), sem er djúpur. Í svefni skiptast á REM- og NREM-svefntímabil. Tímalengd REM-svefns eru lengri hjá börnum en fullorðnum.

### Preyta skerðir aksturshæfni

Of lítill svefn getur orsakað þreytu, vanlíðan og streitu og haft áhrif á einbeitingu, minni og rökhusun. Svefnleysi getur líka haft slæm áhrif á ónæmiskerfið og valdið truflunum á framleiðslu vaxtarhormóna og þar með haft áhrif á líkamsvöxt barna. Langvarandi svefnleysi eykur hættuna á ýmsum kvillum og geðrænum vandamálum. Tímabundið svefnleysi dregur úr hæfni til að kljást við ýmis vandamál. Þetta getur leitt til mistaka í vinnu eða skóla og haft slæm áhrif á samskipti við annað fólk. Þreyta vegna svefnleysis skerðir aksturshæfni á sama hátt og neysla áfengis. Þannig getur svefnleysi verið beinlínis hættulegt.

### Fullorðnir þurfa um átta tíma svefn á sólarhring

Það dregur úr svefnþörf með aldrinum en að meðaltali þarf fullorðið fólk um átta klukkustunda svefn. Algengt er að svefntruflanir komi fram með aldrinum og oftast þannig að fólk sefur minna á nóttunni. Það reynir þá að bæta sér upp svefnleysið með lúrum á daginn sem stundum eykur vandann.

Streita er algengasta orsök svefntruflana. Áfengi og koffín hefur sömuleiðis óæskileg áhrif á svefn og svefngæði. Sama gildir um líkamlega áreynslu rétt fyrir svefn. Reykingar trufla líka svefn en þeir sem reykja mikið fá fráhrarfseinkenni á nóttunni. Þá geta ýmsir líkamlegir þættir haft áhrif á svefn. Liðagigt, bakverkir eða aðrir sjúkdómar sem valda stöðugum óþægindum eða verkjum hafa augljóslega áhrif á svefn. Eins getur vaktavinna truflað svefn. Svefnaðstaðan skiptir líka máli, svo sem hitastig og birtuskilyrði í svefnherberginu. Sömuleiðis gæði rúms og rúmfatnaðar.

### Regla er besta meðalið

Í mörgum tilfellum er hægt að bæta svefn með breytingum á lífsstíl. Ágætt er að byrja á því að reyna að fá minnst átta klukkustunda svefn og að hafa hann reglulegan. Best er að fara að sofa og vakna á sama tíma alla daga vikunnar. Forðast ber óæskileg efni og ekki ætti að stunda hreyfingu þremur til fjórum klukkustundum fyrir svefn. Hafið umhverfið í svefnherberginu eins rólegt og þægilegt og mögulegt er og gerið eitthvað afslappandi fyrir svefninn. Ef ekki tekst að sofna innan þrjátíu mínútna er gott að fara fram úr og gera eitthvað róandi þar til syfjan nær yfirhöndinni. Reynið að leiða ekki hugann að daglegum vandamálum fyrir svefninn. Það er betra að takast á við þau úthvíldur. Heimildir: www.lyfja.is, is.wikipedia.org

Aldur og ástand	Meðallengd svefns á sólarhring
Kornabörn	allt að 18 klst.
1–12 mánaða	14–18 klst.
1–3 ára	12–15 klst.
3–5 ára	11–13 klst.
5–12 ára	9–11 klst.
Unglingar	9–10 klst.
Fullorðnir og aldraðir	7–8 (+) klst.
Barnshafandi konur	8 (+) klst.

# Hlýja í jólapakkann

**Dún og fiður** er rúmlega fimmtíu ára gamalt fjölskyldufyrirtæki. Þar má fá sængur, kotta, púða og pullur úr náttúrulegum dúni og fiðri sem eru hlýjar og góðar jólagjafir.

**D**ún og fiður sérhæfir sig í framleiðslu, endurnýjun og hreinsun á sængum, koddum, púðum og pullum úr náttúrulegum dúni og fiðri. „Við höfum mikla sérstöðu, ekki bara á Íslandi heldur í heiminum öllum. Við erum eina fyrirtækið í Evrópu sem er í því að endurnýja eldri sængur og kotta. Það er hægt að nýta sér dúninn því líftími hans er um helmingi lengri en versins. Líftími dúnsins hleypur á 15 til 25 árum en líftími versins er aðeins fimm til tólf ár,“ segir Anna Bára Ólafsdóttir í Dúni og fiðri.

### Eigin framleiðsla

Dún og fiður framleiðir sjálft flestallar söluvörur sínar, svo sem sængur, kotta, púða og pullur. Fyrirtækið endurnýjar allar sængur og kotta þar sem nýta má dún þeirra aftur.

### Eitt kíló af dúni í hverri sæng

Fyrirtækið framleiðir vörur sínar úr mismunandi dúni og fiðri, það er æðardúni, snjógæsadúni, svanaðúni og andardúni, og eru gæðin í þeirri röð sem hér er talið. „Önnur sérstaða sem fyrirtækið hefur er sú að sængurnar sem við framleiðum innihalda að minnsta kosti eitt þúsund grömm af dúni, sama hvaða dúnn það er. Þannig fer í sæng eitt kíló af æðardúni, snjógæsadúni eða svanaðúni og 1,1 kíló af andardúni. Innfluttar sængur, hvort sem þær eru frá Skandinavíu eða öðrum hlutum Evrópu, innihalda frá 250 til 800 hundruð grömm. Líftími þeirra sænga er ekki nema um fimm til sex ár. Markmiðið hjá okkur er að fólk geti notað sængurnar okkar í tíu til tólf ár og þá sé komið að því að skipta um ver en dúninn megi nota mun lengur eftir það. Það er bæði meira í sængunum okkar og verin eru sterkari.“

### Framleitt eftir ósk viðskiptavina

Dún og fiður framleiðir æðardúnssængur eingöngu eftir pöntunum. Aðrar dúnsængur eru fyrirbyggjandi á lager í fimm ákveðnum stærðum en aðrar stærðir eru framleiddar samkvæmt óskum viðskiptavina. Kottar eru fyrirbyggjandi á lager í fjórum stærðum. Eins og með sængur eru kottar framleiddir í öðrum stærðum að ósk viðskiptavina. Púðar eru einungis framleiddir samkvæmt pöntunum en pullur eru fáanlegar í stærðinni 18x50 sentimetrar.



Í Dúni og fiðri má fá hlýjar og eigulegar jólagjafir.



Dún og fiður hefur með áratuga starfsemi skapað sér fastan sess í hugum borgarbúa og annarra landsmanna. Verslunin er til húsa á Laugavegi 86.

### Hlýlegar jólagjafir

Að sögn Önnu má fá fallettar vörur í jólapakkann hjá Dúni og fiðri. „Ég mæli með því að fólk gefi hlýju jólagjöf. Dúnsæng frá okkur er í raun langtímafjárfesting því hún dugur í að minnsta kosti áratug. Við erum einnig með vönduð

og góð ítölsk sængurföt frá Bellora sem eru úr hundruð prósent egypskri bómull og náttfatnað úr hundruð prósent silki frá fyrirtækinu. Einnig ættu allir að eiga hlýju dúnsokkana frá okkur, þeir eru alveg nauðsynlegir,“ segir Anna og brosir.

## Einbreið eða tvíbreið?

Í tilhugalfinu, þegar ástareldurinn brennur hvað heitast, sættast flest pör á að kúra saman í faðmlögum undir einfaldri fullorðinsæng. Með tímanum skapast hættu á að næturfriður verði úti í þreytandi slag um sængina þegar annar aðilinn bröltir meira en hinn í draumalandinu og vefur sænginni undir sig. Á þeim tímamarki vefst fyrir fólk hvort kaupa eigi tvær einfaldar eða eina tvíbreiða sæng. Sú tvíbreiða er ótvíræður kostur fyrir par sem óskar eftir nærveru og knúsi um nætur. Þótt ótrúlegt megi virðast er dásæmdin ein að búa hjónarúm tveimur tvíbreiðum sængum á köldum vetrarnóttum. Tilhugsunin er vissulega fyrirferðarmeiri en ef um tvær einfaldar sængur væri að ræða en á daginn eru sængurnar brotnar saman til háls inn að miðju og lagðar hlið við hlið í rúmið.



Ástarbriminn yljur vel en góð sæng er gulls ígildi.

# Góðir rúmfélagar

**IKEA 365+ MYSA säng 13.990,-**  
Meðalhlý. Fylling: Lyocell og pólýester.  
B150xL200cm. Hvítt  
*Tvær sængur sem hægt er að nota saman eða í sitt hvoru lagi.*

**995,-**

**MYSA GRÄS säng**  
Svöl. Fylling: Pólýestertrefjar  
B150xL200cm. Hvítt

**MYSA VETE säng 13.990,-**  
Mjög hlý. Fylling: Dúnn og fiður  
B150xL200cm. Hvítt

**17.990,-**

**MYSA ROSEGLIM säng**  
Mjög hlý. Fylling: Dúnn og fiður  
B150xL200cm. Hvítt

**4.990,-**

**GOSA RAPS koggi**  
Fylling: Dúnn og fiður  
B60xL50cm. Hvítt

**GOSA HASSEL koggi 2.990,-**  
Fylling: Memory svampur. B60xL50cm. Hvítt

# Æðarkollur í einbýlishúsum

Á bænum Höfnum á Skaga búa hjónin Helga Ingimarsdóttir og Vignir Sveinsson. Á hverju sumri fara þau út í eyjuna Landey og nýta æðardún sem þar til fellur og framleiða úr honum hágæða dúnsængur.

**H**elga og Vignir keyptu býlið Hafnir árið 2003, en það er norðarlega á Skaga í Austur-Húnavatnssýslu. „Maðurinn minn er alinn upp á næsta bæ og ég er héðan úr sýslunni. Áður bjuggum við á Blönduósi, ég vann í banka og Vignir í sláturhúsinu og við tamningar. Nú erum við hér með kindur og hesta og nýtum æðardún úr æðarvarpi í Landey sem er hér rétt fyrir utan,“ segir Helga.

## Undirbúningur æðarvarps

Undirbúningur æðarvarps hefst í apríl. „Þá þarf að laga til fyrir fuglinn. Undanfarin ár höfum við farið með hús út í Landey sem við setjum yfir hreiðurstæði sem við höfum útbúið fyrir fuglinn. Þetta eru um 1.200 hús sem komin eru.

Æðarkollur eru glysgjarnar og sækja í sterka liti, svo við neglum niður staura með marglitum veifum. Þær eru líka hrifnar af tónlist, svo við höfum hengt upp netakúlur sem slást saman og mynda smá bjöllu-hljóm. Þá erum við með fuglahræður til að fæla flugvarginn frá.“

Æðarvarpið er undir því komið að næg fæða sé til staðar. „Æðarkollurnar liggja á eggjunum í um 21 dag og borða ekkert á meðan. Ef þær eru ekki í góðum holdum fyrir varpið koma þær ekki í varp.“

## Fyrsta dúntaka sumarsins

Fyrsta dúntakan er í kringum 6. júní. „Þá höldum við út í eyju með hey í poka og göngum á hreiðrin, tökum dúninn úr og setjum hey í staðinn. Það er búið að gera rannsóknir á þessu sem sýna að þessi skipti hafa engin áhrif á afkomu unganna. Meðlimir úr fjölskyldunni koma og taka þátt í dúntökunni. „Mér líður meira eins og ég sé í fríi, en ekki í vinnu á þessum dögum. Að fara út í eyju til að tína dún er eins og að fara í frí. Nálægðin við náttúruna og dýralífið gefur svo mikið.“

## Dúnvinnsla

Þegar dúnninn er komin í hús er hann settur í þurrkara sem þurrkar hann við 120 gráður. „Það er mjög áriðandi að þurrka dúninn vel til að ná ruslinu úr honum. Því næst fer hann í vél sem heitir krafsari, sem skilur heyið frá dúninum. Þaðan fer hann í fjaðratínsluvél og að lokum er farið yfir dúninn og fjaðrir handtíndar úr honum.“

## Sængurgerð og gæðavottun

Helga segir þau hjónin mikið hafa skoðað hvernig megi auka verðmæti æðardúnsins og fóru þau meðal annars á vaxtarsprotanámskeið hjá Impru. „Þar fengum við leiðbeiningar um hvernig ætti að stofna fyrirtæki. Út frá því fórum við að sauma sængur og ég er



Um 1.200 húsum er komið fyrir úti í Landey fyrir æðarkollurnar og er það sennilega fjölmennasta byggðin á svæðinu.

einnig farin að útbúa kerrupoka fyrir ungboörn. Með þessu móti verður meiri verðmætasköpun og vinnsla dúnsins eykst á Íslandi. Þetta hefur gengið vonum frammar og er framleiðslan vottuð af Vottunarstofunni Túni. Við erum mjög ánægð með vottunina, sem stendur fyrir náttúrulega og sjálfbæra vinnslu.“

Á heimasíðu þeirra hjóna [www.hafnir.is](http://www.hafnir.is) er hægt að skoða skemmtilegt myndband sem sýnir hvernig dúnninn er unninn. „Við létum gera myndband um vinnsluna þar sem hægt er að sjá hvernig þetta fer fram. Ef fólk hefur áhuga á því að fá sér sæng er um að gera að hafa samband við okkur, annað hvort í síma eða með tölvupósti.“



## Með Bieber í rúminu

Ungar stúlkur, allt frá sex ára, eru yfir sig hrifnar af unglíngagoðinu Justin Bieber. Sjálfur er hann aðeins 18 ára gamall, fæddur í mars 1994. Að öllum líkindum eru margar stelpur með Justin Bieber á óskalistanum fyrir jólin, hvort sem það er plata, fatnaður eða rúmföt. Ef rúmfötin finnast ekki í íslenskum verslunum má alltaf panta þau á netinu. Betra er þó að gera það fyrr en seinna því Bieber er vinsæll um allan heim.

Það er í rauninni ótrúlegt hvernig þessi ungi drengur skaut upp á stjörnuhimininn eftir að hafa sett inn myndband á YouTube þar sem hann var síðan uppgötvaður. Justin Bieber er kanadískur og býr hjá móður sinni. Hann hefur setið á vinsældalistum um allan heim og er fyrsti söngvarinn sem átt hefur sjö lög samtímis á Billboard 100 listanum. Þótt ungur sé að árum hefur hann þegar hlotið margvísleg virt tónlistarverðlaun, meðal annars verið valinn listamaður ársins 2010 og 2012 hjá American Music Awards. Hann hefur auk þess hlotið nokkur Grammy-verðlaun. Þá er hann sagður þriðja áhrifamesta stjarnan í heiminum hjá Forbes árið 2012. Velgengni hans hefur þar fyrir utan gefið honum háar upphæðir í bankabókina. Án efa er Justin Bieber skærasta unglíngastjarnan í dag.

RB RÚM

Alþjóðleg viðurkenning fyrir framúrskarandi árangur í framleiðslu í rúmunum og springdýnum.

## ÍSLENSK HÖNNUN

Í áráraðir hefur Ragnar Björnsson ehf. framleitt rúm af öllum stærðum og gerðum, allt eftir óskum viðskiptavina. Við ráðleggjum fólk að hafa tvær dýnur í öllum hjónarúnum og tengja dýnurarnar saman með rennilásam. Mismunandi stíleika er hægt að velja allt eftir þyngd þeirra sem á

dýnunum hvíla. Þú velur rétta hæð á rúmið þitt og stígur létt framúr. Mikið úrval af öllum tegundum rúma.

Hafið samband við sölumenn okkar fyrir frekari upplýsingar.



OPÍÐ ALLA VIRKA DAGA FRÁ 8 - 18, Á LAUGARDÖGUM FRÁ 10 - 16 OG SUNNUDÖGUM FRÁ 13 - 16