

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 23. september 2011

ALEXÍA BJÖRG JÓHANNESDÓTTIR

Slær í gegn sem pörupiltur

- ÍSLENSK HÖNNUN Á BÓKAMESSU
- INNLITID
- TÍSKAN

VERÐ
Kr. **10.950**
HLJÓÐLÁTUR
FLAKKARI

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

SÆKTU EDA FÁÐU SENT • SENDINGAR-
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 750
HVERT Á LAND SEM ER • VERSLUN Í
BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI
• SÍMI 569 0700
• WWW.ATT.IS

1 TB FLAKKARI



WD Elements
1TB flakkari með hljóðlátum
WD Green Power disk. USB 2.0.
Windows og Mac.

núna

* Fallegir haustdagur



RAUÐAR VARIR Rouge serum-varaglossinn frá Dior mýkir bæði varirnar og gefur þeim fallegan rauðan lit. Glossinn er fullkominn fyrir haustið þegar varapurrkurinn lætur á sér kræla því hann kemur í veg fyrir sprungnar varir en er þó sparilegur.

meðmælin

Ljúf stund með Trier

Kvikmyndin Melancholia eftir danska leikstjórnann Lars von Trier sló í gegn á Cannes- kvikmyndahátíðinni í vor. Myndin þykir einstök og leikkonan Kirsten Dunst var valin besta leikkonan á Cannes-hátíðinni í ár. Myndin segir frá sambandi tveggja systra. Önnur þeirra er við það að ganga í hjónaband en glímir einnig við streitu og þunglyndi. Allt tekur síðan nýja stefnu þegar reikistjarna ógnar öllu lífi á jörðinni með yfirvofandi árekstri. Myndin er afskaplega falleg og sagan í senn mögnuð og sorgleg.



Sagan endalaus

Kvikmyndin The NeverEnding Story er í uppáhaldi hjá mörgum og nú gefst fólki tækifæri til að sjá þessa klassík á stórum skjá í ævintýrlegu umhverfi. Myndin verður sýnd annað kvöld í Laugardalslaug í tengslum við RIFF-hátíðina og mun



Mr. Silla leika sína útgáfu af hinu vinsæla titillagi myndarinnar áður en sýningin hefst. Sýningin hefst klukkan 20.00 og kostar 1.100 krónur inn. Miðsala fer fram í verslunum Ey-mundsson, Bíó Paradís og á vef RIFF.

Sonja Bent fatahönnuður er stödd á Bókamessunni í Frankfurt:

GOTT AÐ KOMAST Í BJÓR OG SAUERKRAUT

Sýning á íslenskrri hönnun og list fer nú fram í Nytjalistasafninu í Frankfurt í tengslum við Bókamessuna, en Ísland og íslensk menning er þar í brennidepli í ár.

Um sextíu íslenskrir hönnuðir sýna vörur sínar á sýningunni, sem ber heitið On the Cutting Edge – Design in Iceland, en einnig verður opin vinnustofa sem og „pop up“-verslun þar sem seld verður íslensk hönnun. Sonja Bent er á meðal þeirra hönnuða sem héldu utan á miðvikudaginn var og tekur þátt í vinnustofunni auk fimm annarra hönnuða. „Þetta er mjög spennandi verkefni og það er gaman að fá tækifæri til að vinna með bæði íslenskum og þýskum hönnuðum. Ávöxtur samvinnunnar verður síðan frumsýndur á Hönnunarmars á næsta ári,“ segir Sonja, en ásamt henni munu Tinna Gunnarsdóttir, Steinunn Vala Sigfúsdóttir, Ingibjörg Hanna Bjarnadóttir og Stefán Pétur Sólveigarson verða með í vinnustofunni.

Vörur hönnuðanna verða síðan fáanlegar í „pop up“-verslun sem komið var á laggirnir fyrir hátíðina. „Það er mikið úrval af doppóttum peysum og sokkum í Frankfurt þessa stundina,“ segir Sonja og á þar við sína eigin hönnun, sem er bæði litrík og vel doppót.

Hún segist afskaplega þakklát fyrir að hafa fengið boð á sýninguna, enda sé hún ávallt vel sótt. „Þetta gefur aukinn kraft því maður finnur að einhver hefur áhuga á hönnun manns. Við kynnumst líka ungum þýskum hönnuðum í leiðinni og það finnst mér ofsalega gaman líka. Svo var ekki slæmt að komast út í þýskan bjór, sauerkraut og wienerschnitzel,“ segir hún að lokum.



Sýnir í Frankfurt Sonja Bent er stödd á Bókamessunni í Frankfurt, þar sem hún tekur þátt í sýningunni On the Cutting Edge – Design in Iceland. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



KOMINN AFTUR!
VINSÆLASTI SÓFINN OKKAR ER KOMINN AFTUR!



NÚ BÆÐI HÆGRI OG VINSTRI LEGUBEKKUR

PANTANIR ÓSKAST SÓTTAR

the PIER

TILBOÐ VERÐ AÐEINS **199.900.-**

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880



Leynardómsfullur Tom Ford sýndi sína aðra línu í London um síðustu helgi. Mikil leynd hvíldi yfir henni. NORDICPHOTOS/GETTY

Tom Ford sýnir sína aðra fatalínu:

Leynardómsfullur fatahönnuður

Hönnuðurinn Tom Ford sýndi sína aðra línu í Victoria í London um liðna helgi. Mikil leynd hvíldi yfir þessari sýningu eins og þeirri fyrstu og fengu aðeins fáir útvaldir að vera viðstaddir hana. Meðal þeirra sem sóttu sýninguna voru nöfn eins og Anna Wintour, Anna Dello Russo, Carine Roitfeld og Glenda Bailey. Carmen Kass, Anja Rubik og Abbey Lee voru á meðal

þeirra fyrirsæta sem sýndu fyrir Ford.

Samkvæmt tiskuskribent The Telegraph innihélt línun vörur blússur í anda Mið-Austurlanda, þröng, hnésíð pils, himinháa hæla og þröngar buxur. Þeir sem sóttu sýninguna héldu flestir vart vatni en blaðamaður The Guardian sagði línuna ekki vera þá bestu sem hann hefði séð frá Ford. - sm

augnahlíkið



SMEKKLEG Fyrirsætan og leikkonan Rosie Huntington-Whiteley mætti í þessum fallega kjól í veislu sem haldin var til heiðurs ljósmyndaranum Mario Testino á Park Lane-hótelinu í London á mánudaginn var. NORDICPHOTOS/GETTY

Tíska, fegurð, hönnun, lífið, fólkið, menning og allt um helgina framundan

föstudagur

Fylgstu með

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband: Sigríður Dagný í síma 512 5462 eða sigridurdagny@365.is

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Umsjón Sara McMahon Forsiðumynd Anton Brink Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is Föstudagur Skafthlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

NÝTT

Ný sýn á fullkomna húð.

VISIONNAIRE
[LR 2412 4%]

Hrukkur, húðholur og ójöfnur.

Prófað á 4 húðgerðum.



LANCÔME

PARIS

innlit

* Kvöldstund með kerti



NÝ BÚÐ Í SMÁRALIND Verslunin Karakter verður opnuð klukkan 14 í dag í Smáralind en klukkan 16 verður sérstakt opnunarteiti. Allar vörur verða á 20% afslætti og veitingar fyrir gesti og gangandi. Búðin er ætluð konum yfir 25 ára aldri. Þarna má finna merki á borð við hina dönsku Malene Birger, Soaked in Luxury, bzz og Saint Tropez. Einnig verða skór frá merkinu Mentor, ilmkerki og sápur svo eitthvað sé nefnt.



Kristínu Bergsdóttur líður vel í íbúðinni sinni í Þingholtunum:

Afslappað og litríkt heimili

Kristín Bergsdóttir starfar sem söngkona, danskennari í Kramhúsinu, dagskrárgerðarkona og starfsmaður skóverslunarinnar Kron. Kristínu var nýverið úthlutaður listamannabústaður í Stokkhólmi og hyggst hún nota tímann í Svíþjóð til að semja tónlist fyrir næstu hljómplötu sína og halda nokkra tónleika fyrir heimamenn. Hún er búsett í litríkri og fallegri íbúð í Þingholtunum og bauð Föstudegi að reka inn nefið og svipast um.

Aldur: 28 ára.

Í hvaða hverfi býrðu og hver er helsti kostur hverfisins? Ég bý í Þingholtunum. Það er frábært að búa í því hverfi vegna þess að ég get sinnt næstum öllum mínum erindum fótgangandi og þar er líka svo fjölbreytt og skemmtilegt mannlíf.

Hvað einkennir heimili þitt? Heimilið mitt er afslappað og litríkt.

Hvar líður þér best í íbúðinni? Mér líður vel hvar sem er í íbúðinni minni en ef ég á að velja einn stað þá er það svefnherbergið, þar er algjör ró og friður.

Hvernig er típískur laugardagsmorgunn hjá þér? Mér finnst best að vakna í rólegheitunum, útbúa góðan morgunverð, fara í sund eða göngutúr og svo í afróðans í Kramhúsinu.



Litrik peysa Soniu Rykiel-peysan mín er litrík og notaleg. Ég á mjög mikið af fötum og þau eru yfirleitt úti um allt.

Uppáhaldsflikin Röndótti Vivienne Westwood-kjöllinn er fallegur og þægilegur. Það er mjög gott að syngja í honum. FRETABLADIÐ/ANTON

NÝ JAKKA- OG SKYRTUSENDING.

SOHO MARKET

SOHO MARKET

Grensásvegur 16, sími 553 7300
Opíð mán-fös 12-18
laugd 12-17

SOHO/MARKET
A FACEBOOK



Uppáhaldshluturinn Blómálmurinn minn. Þabbi gaf mömmu hann í jólagjöf fyrir 25 árum, mér finnst hann svo fallegur þannig að hann hefur verið á náttborðinu mínu í 15 ár.



Uppáhaldsskartið Pennan fallega hring smíðaði Sandra Erlingsdóttir vinkona mín fyrir mig þegar ég gekk að eiga manninn minn núna í sumar.

By Malene Birger
BZR by bruuns bazaar
Boris
Great Plains
Saint Tropez
Siste's
Siste's More
Soaked in Luxury
Sunlight

**NÝ STÓRGLÆSILEG
VERSLUN OPNAR Í
DAG KL. 14
í Smáralind**

KARAKTER
KONUR

NONNI BÖ OPNAÐI NÝJAR V

Alexía Björg Jóhannesdóttir leikkona hefur slegið í gegn í hlutverki Nonna Bö í leiksyningunni Uppnámi sem sýnd er í Leikhúskjallaranum. Hún segist vera Hólmari og Hafnirfóðingur og er komin af ætt Víkurgötuvarganna.

Viðtal: Sara McMahon

Myndir: Anton Brink

Ég er fædd í Stykkishólmi, falletasta bæ á Íslandi, og bjó þar fyrstu sjö árin, flutti svo í skamman tíma á Ísafjörð og eftir það ól ég manninn í Hafnirfóði og er því Hafnirfóðingur og Hólmari. Stykkishólmur er mér þó sérstaklega kær og þar á ég mjög stóra fjölskyldu. Pabbi á tíu systkini og þau voru kölluð Víkurgötuvargarnir því þau ólust upp á Víkurgötu," segir Alexía

Foreldrar hennar búa nú í Búðardal þar sem pabbi hennar starfar sem lögreglumaður og mamma hennar vinnur við grunnskólann. Alexía á tvo eldri bræður sem hún segist hafa orðið óspart fyrir barðinu á þegar hún var yngri. „Annar bróðir minn er bóndi og rekur býli með hestum, hænum, rollum og hvað eina en hinn bróðir minn er verslunarstjóri í bænum. Þannig að við systkinin höfum öll valið okkur mjög ólíkan starfsvettvang.“

SETTI UPP TÍSKUSÝNINGAR

Alexía fékk snemma mikinn áhuga á leiklist og gekk til liðs við

unglingadeild Leikfélags Hafnarfjarðar þegar hún var fjórtán ára. Hún starfaði svo innan leikfélagsins í níu ár eða allt þar til hún hóf nám í leiklist við Arts Educational í London. „Þegar ég var yngri tók ég þátt í öllum skólaleikritum og fannst athygli hreint ekki leiðinleg. Ég gat verið alveg óþolandi þegar vinir foreldra minna komu í heimsókn og hélt þá tiskusýningar fyrir þá. En ég smitaðist fyrst af alvöru af leiklistarbakteríunni þegar ég gekk til liðs við Leikfélag Hafnarfjarðar og ég held að tími minn þar hafi verið ofsalega góður grunnur fyrir leiklistarnámið.“

Arts Educational hélt prufur hér á landi og var Alexía ein af sex Íslendingum sem fengu innngöngu í leiklistardeild skólans. Hún varð sér úti um lán fyrir náminu og hélt því næst út á vit ævintýrana. „Kennararnir lögðu mjög mikið upp úr því að við lærðum enskuna almennilega og töluðum með almennilegum breskum hreim. Við vorum í endalausum aukatímum til að ná almennilegum tókum á tungumálinu. Ég man að á öðru árinu mínu skipaði rússneskur kennari mér að læra muninn á framburði s, sh og z yfir helgina. Ef ég næði því ekki yrði ég aðeins sett í hlutverk þjónustustúlkunnar á lokaárinu. Þannig að ég eyddi helginni í að þylja upp „She sells sea-shells by the seashore. The sea-shells she sells are sea-shells I'm sure“ og náði þessu að lokum," rifjar Alexía upp.

Að útskrift lokinni ákvað hún að dvelja áfram í London og reyna fyrir sér í leiklistinni þar. „Mánudaga eftir útskrift var ég verkefnalaus leikkona sem vann á kvöldin á sveittum enskum bar. Lífið í London var allt öðruvísi eftir útskrift. Bekkurinn minn hafði splundrast í allar áttir og allt í einu



BJART FRAMUNDAN Alexía Björg Jóhannesdóttir, leikkona, tekur þátt í tveimur uppsetningum í Borgarleikhúsinu í vetur, Beðið eftir Godot gegn í hlutverki pörupiltsins Nonna Bö í leiksyningunni Uppnám.

var maður einn eftir, dapur og einmana að vinna á bar og þá ákvað ég að flytja heim.“

DRAUMAHLOTVERKIÐ EKKI BUNDIÐ VIÐ KYN

Við heimkomuna beið hennar hlutverk í leikritinu Saumastofnunni og síðar setti Alexía upp sýninguna Riðið inn í sólarlagið ásamt bekkjarsystur sinni. Sýningin fékk góða dóma en fékk þrátt fyrir það dræma aðsókn. „Við sem stóðum að sýningunni enduðum með tvær milljónir í mínus. Við vorum ung og gröð á þessum tíma og þráðum ekkert annað en að leika. Við fórum í samstarf við Borgarleikhúsið en fengum enga styrki og enduðum því í brjáluðum mínus þegar sýningin stóð ekki undir sér. En maður sér ekki eftir því að hafa sett sýninguna upp. Peningur er bara peningur.“

Alexía er nú verkefnabundin hjá Borgarleikhúsinu og tekur þátt í tveimur uppsetningum í leikhúsinu í vetur, Beðið eftir Godot og Kirsuberjatrénu. „Það eru átta ár síðan ég útskrifaðist og allt í einu núna er allt að gerast, þannig að það eru spennandi tímar framundan. Beðið eftir Godot er mikil klassík og við Sólveig Guðmundsdóttir fengum þá hugmynd að Pörupiltarnir okkar myndu setja þá sýningu upp,“ segir Alexía og

á þar við pörupiltana Nonna Bö og Dóra Maack sem koma fram í Uppnámi sem sýnt er í Þjóðleikhúskjallaranum út september.

Spurð út í sitt fyrsta stóra hlutverk segir Alexía það hafa verið aðalhlutverkið í Frúnni frá hafinu eftir Henrik Ibsen, en sýningin var jafnframt útskriftarsýning hennar frá Arts-ED. „Mér þykir ofsalega vænt um það hlutverk enda barðist ég mikið fyrir því. Við þurftum að fara í prufur fyrir sýninguna

karlmann. Þannig að möguleikarnir eru óendanlegir,“ segir hún og brosir.

SONURINN SVER SIG Í VÍKURGÖTUVARGSÆTTINA

Alexía giftist alþingismanninum Guðmundi Steingrímssyni við fallega athöfn í sumar. Párið á saman tveggja ára gamlan son auk þess sem Guðmundur á sjö ára dóttur frá fyrra sambandi. Systkinin eru að sögn Alexíu mjög ólík og mun

þegar ég var yngri tók ég þátt í öllum skólaleikritum og fannst athygli hreint ekki leiðinleg. Ég gat verið alveg óþolandi þegar vinir foreldra minna komu í heimsókn og hélt þá tiskusýningar fyrir þau.

og eftir tveggja vikna bið var lista skellt upp á vegg þar sem fram kom hver átti að leika hvaða hlutverk. Margir fóru að gráta en ég grét af gleði og öskraði af hamingju. Þetta var svölitið eins og sena úr kvikmyndinni Fame.“

Aðspurð segist Alexía ekki eiga sér neitt draumahlutverk og tekur fram að persóna pörupiltsins Nonna Bö hafi opnað fyrir henni áður óþekktar víddir innan leiklistarinnar. „Draumahlutverkið þarf ekki endilega að vera kvenhlutverk, ég gæti allt eins leikið

sonurinn sverja sig í Víkurgötuvargsættina svokölluðu. „Systkinin eru mjög ólík en bæði miklir snillingar. Edda Liv er hvers manns hugljúfi og ofsalega góð stór systir. Jóhannes Hermann er aftur á móti mikill vargur en líka rosalega ljúfur og mikið fyrir faðmlög. Hann er reyndar svölitill kraftakarl og slasar mig stundum óvart með faðmlögum. Um daginn gaf hann mér blóðnasir eftir eitt faðmlagið og á meðgöngunni rifbeinsbraut hann mig því hann sparkaði svo fast.“



ROSEBERRY

Nýtt og áhrifaríkt efni fyrir þvagfærin

Öflugt þrívirkfæðubótarefni sem slegið hefur í gegn á Norðurlöndunum

ROSEBERRY inniheldur þykni úr trönuþerjum ásamt hibiscus og C-vítamíni. Þessi þrívirka blanda hefur reynst vel við þvagfæravandamálum.

2-3 töflur á dag fyrir svefn



Innflutningsaðili: **Gengur vel** ehf.

Fæst í apótekum heilsu-
búðum og heilsuhillum
stórmarkaðanna.

APÓTEK

FÖSTUDAGUR 23. SEPTEMBER 2011

Kynningarblað

Fjölbreytt vöruúrval
Sérstíðnir skammtar
Heimsending
Gott aðgengi
Reynsla
Persónuleg þjónusta



NORDICPHOTOS/GETTY

Óttastu að þyngjast ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun Nicorette nikótínlyfjatyggigúmmís í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu hjá þeim í kjölfar þess að reykningum er hætt.



Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí með piparmintu- og ávaxtabragði



nicorette Auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® nikótínlyf eru fánleg án lyfseðils og eru notuð til að draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum þegar reykning er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagsskammtur nikótínlyfjatyggigúmmís er 24 stk. Til að ná sem bestum árangri skal fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Leitið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette. Þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatún 2, 210 Garðabæ.

nicorette
nicotin

Áhersla á gott AÐGENGI OG lyfjaskömmun

Lyfjaborg er nýtt apótek á gömlum grunni sem opnaði að Borgartúni 28 í byrjun maí.

„Við þjónum að sjálfsgöðu öllu höfuðborgarsvæðinu en leggjum sérstaka áherslu á svæðin í næsta nágrenni við apótekið eins og Túnin, Teigana og Kleppsholtið. Við erum í alfaraleið á góðum stað í Borgartúninu. Þá má nefna að strætó stoppar næstum beint fyrir utan hjá okkur“ segir eigandinn Hanna María Siggeirsdóttir. Hún hefur ekki gefist upp fyrir keðjunum en er búin að vera lengi í apóteksrekstri og skól- að margann lyfjafræðinginn.



Hanna María Siggeirsdóttir.

„Viðskiptahættir fólks hafa breyst og hverfisapótek eru ekki jafn algeng og áður. Fólk leggur meira upp úr góðu aðgengi fyrir bíla og við getum boðið upp á næg bílastæði og aðgengi fyrir fatlaða“, bætir hún við.

Beðin um að nefna sérstöðu apóteksins segir Hanna María Lyfjaborg leggja mikla áherslu á lyfjaskömmun og persónulega þjónustu, og auðvitað samkeppnishæfverð. Að ógleymsdu góðu vöruúrvali af vönduðum vörum. „Það er ekkert apótek sem skammtar jafn mikið í þynnur og við gerum en þannig hjálpum við fólki að halda utan um lyfjanotkunina. Dagskömmunum er skipt í allt að fjóra hluta en

„**Þá leggjum við upp með lipurð í þjónustu og dekrum við viðskiptavinum okkar.**“

í hverri þynnu er vikuskammtur. Skammtarnir eru sérsniðnir fyrir hvern og einn og er auðvelt að gera breytingar. Þjónustan er viðskiptavinum að kostnaðarlausu, og auk þess frí heimsending á höfuðborgarsvæðinu.“

Hanna María segir fólk geta komið með lyfseðla, lyf og vítamín, ef því er að skipta, og fengið aðstoð við að deila þeim niður á daginn. Skammtarnir eru svo afhentir samdægurs. Hanna María segir fólk á öllum aldri nýta sér þessa þjónustu. „Margir okkar viðskiptavina eru vissulega eldri borgarar og fólk á sambýlum, svo dæmi séu nefnd, en einnig yngri fólk. Margir taka til dæmis mikið af vítamínum sem er gott að fá aðstoð við að dreifa skynsamlega yfir daginn, enda fara þau ekki öll vel saman.“

Hanna María segir auk þess mikið úrval af hjúkrunarvörum, snyrtivörum og barnavörum auk þess sem boðið er upp á blóðþrýstings og blóðsykursmælingar. „Þá leggjum við upp með lipurð í þjónustu dekrum við viðskiptavinum okkar.“



Hanna María segir mikla áherslu lagða á lipra þjónustu í Lyfjaborg.

MYNDVALLI



Lyfjaborg, sem áður hét Laugarnesapótek, flutti í Borgartún í byrjun maí.



Garðs Apótek er við Sogaveg 108 og því í alfaraleið í miðju höfuðborgarsvæðisins.

MYND/ HAG



Haukur Ingason apótekari keypti Garðs Apótek árið 2006.



Apótekið tók til starfa árið 1956 og fagnar því 55 ára afmæli í ár.

Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu

Garðs Apótek er einkarekið apótek sem býður upp á lágt lyfjaverð og góða þjónustu. Apótekið er á Sogavegi 108 og því í alfaraleið í miðju höfuðborgarsvæðisins.

Garðs Apótek tók til starfa í október 1956 og fagnar 55 ára afmæli í næsta mánuði. Apótekið byggir því á gömlum meiddi og mikilli reynslu sem viðskiptavinir kunna að meta. Fyrst var Garðs Apótek að Hólmgarði 34, þaðan sem það dregur nafn sitt, en var síðar flutt að Sogavegi 108 þar sem það er nú. Stofnandi og fyrsti lyfsali Garðs Apóteks var Mogens A. Mogensen og rak hann apótekið til loka árs 1984 er Örn Ævarr Markússon tók við og var lyfsali til loka árs 1997. Jón R. Sveinsson tók þá við apótekinu og rak apótekið til 1. ágúst 2006 er núverandi apótekari, Haukur Ingason, keypti apótekið og tók við lyfsöluleyfinu.

Einn af höfuðkostum Garðs Apóteks er hagstætt lyfjaverð en lyfjaverð í Garðs Apóteki er mun lægra en í stóru lyfjakeðjunum. Bæði eru lyfseðilsskyld lyf ódýrari í Garðs Apóteki en í keðjunum sem

og lyf sem seld eru án lyfseðils. Þá þykir einnig mörgum mikill kostur hversu miðsvæðis apótekið er. Það stendur á gatnamótum Sogavegar og Réttarholtsvegur og er örstutt frá Miklubrautinni. Apótekið er því í leiðinni fyrir marga sem er kostur nú á tímum rafrænna lyfseðla þar sem auðvelt er að sækja lyfin hvert sem er. Þeir sem ekki eiga heimanngengt geta fengið lyfin send heim. Garðs Apótek býður einnig upp á póstsendingar um allt land þegar annað er óhjákvæmilegt.

Garðs Apótek býður upp á lyfjaskömmun í skammtabox fyrir þá sem þess óska. Yfirleitt er skammtað til fjögurra vikna í einu. Ekki er tekið gjald fyrir skömmunina né heldur boxin sem notuð eru.

Garðs Apótek er opið frá klukkan 9 til 18 virka daga en lokað um helgar. Nánari upplýsingar er að fá í síma 568 0990 og á vefsíðunni www.gardsapotek.is.

VÍTAMÍN

& BÆTIEFNI

Kynningarblað Íslenskt hugvit, lífrænt og náttúrulegt, fitubrennsluefni, vinsæl vörumerki, ströng gæðaskilyrði, gott úrval



Svavar leggur ríka áherslu á að segja viðskiptavinum hvernig á að nota vörurnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hydroxycut Hardcore loksins fáanlegt á Íslandi

Fitubrennsluefnið Hydroxycut Hardcore, sem er söluhæsta brennsluefni í heimi, er nú fáanlegt í Fitness Sport. Nokkur ár hefur tekið að fá það samþykkt en nú eru öll tilskilin leyfi fyrir hendi.

Við höfum verið umboðsaðilar fyrir Hydroxycut-fitubrennsluefnið í tíu ár og hafa þau verið vinsælustu fitubrennsluefnið á Íslandi allar götur síðan. Fyrir nokkrum árum kom á markað erlendis ný og sterkari útgáfa sem heitir Hydroxycut Hardcore. Hún var leyfð alls staðar í Evrópu en það var ekki fyrr en í síðasta mánuði sem við fengum samþykki matvælaeftirlitsins eftir að hafa lagt fram alls kyns gögn og sannanir um að það væri fullkomlega hættulaust. Það er nú viðurkennt af Heilbrigðiseftirlitinu, Lyfjaeftirlitinu og Matvælastofnun eins og önnur fæðubótarefni sem við seljum," segir Svavar Jóhannsson, eigandi Fitness Sport.

Fyrir þremur árum lét Svavar gera Gallup-könnun þar sem í ljós kom að 70 prósent þeirra sem notuðu fitubrennsluefni völdu Hydroxycut. „Síðustu ár hefur síðan verið mikill áhugi fyrir Hydroxycut Hardcore, en það er vinsælasta fitubrennsluefnið í Bandaríkjunum og margir þekkja til þess. Það er því gaman að geta loksins haft það á boðstólum.“

En hvernig virkar efnið? „Það eykur hitastig líkamans og þar af leiðandi eykst grunnbrennslan, sem þýðir á mannamáli að fólk brennir fleiri hitaæiningum en ella. Fólk létist að jafnaði um hálf til eitt kíló á viku. Um leið dregur efnið úr matarlyst og sykurlöngun,“ útskýrir Svavar.

Fitness Sport, sem er til húsa að Faxafeni 8, er þrettán ára gömul verslun. „Þó að það teljist kannski ekki hár aldur erum við með þeim elstu í bransanum, enda er fæðubótarbransinn ekki gamall hér á landi. Við flytjum inn fæðubótar-

efni, æfingatæki og allt sem snýr að líkamsrækt. Þá erum við með heildverslun og seljum vörur okkar um allt land.“

Svavar segir starfsmenn Fitness Sport leggja ríka áherslu á að leiðbeina viðskiptavinum með hvernig sé best að nota vörurnar. „Fólk langar kannski að kaupa kreatín, prótín eða fitubrennsluefni til að hjálpa sér í ræktinni en veit ekki hvernig er best að taka það inn. Fólk hefur mismunandi markmið og vilja sumir þyngjast á meðan aðrir vilja léttast. Við ráðleggjum fólk hvenær best er að taka efnið inn og hvernig er best að gera það með tilliti til æfinga og mataræðis.“

” Fæðubótarefnið flýta fyrir árangrinum og eru því skemmtilega hvetjandi.

En er nauðsynlegt að taka inn fæðubótarefni? Er ekki alveg eins hægt að borða næringarríkan mat? „Ég er einmitt oft spurður að þessu og svarið er nei, það er ekki nauðsynlegt að taka inn fæðubótarefni. Það er hægt að fá það sem til þarf úr matnum en því miður er mataræði flestra ekki nærri því jafn næringarríkt, og umfram allt prótínríkt, og það var fyrir nokkrum áratugum þegar fólk borðaði mun meiri fisk, egg og kjöt. Nú er mun meira um næringarsnaudan mat og því getur verið nauðsynlegt fyrir þá sem æfa mikið að bæta við sig. Það er hægt að ná sama árangri með því að borða góðan mat en það tekur lengri tíma. Fæðubótarefni flýta fyrir árangrinum og eru því skemmtilega hvetjandi.“



CELL-TECH

Vinsælasta kreatínblandan okkar og það allra besta ef ætlunin er að styrkjast og byggja upp vöðva á methraða.



MUTANT MASS

Þyngingarprótein fyrir þá sem eiga erfitt með að bæta á sig þyngd eða eru að stíga upp úr veikindum og þurfa að ná upp þreki og styrk.



ISOSTAR

Kolvætnablanda í hæsta gæðaflokki fyrir hlaupara, göngufólk og alla þá sem þurfa að komast í gegnum langar og erfiðar æfingar.



MYOFUSION

Hreint prótín með frábæru bragði. Hentar vel eftir æfingu eða í stað máltíðar. Tilvalið til að búa til hollustudrykk.



HYDROXYCUT HARDCORE

Söluhæsta brennsluefni í heiminum síðastliðin 10 ár. Algengt þyngdartap er 1-2 kíló á viku.

Góður félagsandi vopn í baráttunni við skyrbjúg

Sítrónur voru notaðar til að lækna skyrbjúg hjá breska sjóhernum.

Öldum saman hafa menn vitað að sumar fæðutegundir eru heilsusamlegri en aðrar. Það varð þó aðhlátursefni þegar skoski læknirinn James Lind hélt því fram um miðja átjándu öld að sítrónur og límónur kæmu í veg fyrir og læknuðu skyrbjúg.

Löngu áður en vítamín voru skilgreind var mönnum ljóst að ýmsar fæðutegundir voru nauðsynlegri en aðrar til að viðhalda góðri heilsu. Forn-Egyptar vissu til dæmis að neysla á lifur hjálpaði til við að lækna náttblindu, sem nú er vitað að orsakast af A-vítamínskorti.

Auknar sjóferðir á endurreisnartímanum urðu til þess að alls kyns sjúkdómar sem orsakast af vítamínskorti urðu algengir meðal áhafna skipa.

Það var þó ekki fyrr en árið 1749 sem skoski læknirinn James Lind uppgötvaði að sítrusávéxtir læknuðu skyrbjúg, sem lengi hafði plagt að sjómenn sem voru langdvölum úti á sjó án ferskra ávaxta. Lind gaf út ritgerð um nauðsyn þess að mennirnir fengju sítrónur og límónur til að koma í veg fyrir skyrbjúgin og breski sjóherinn bætti ávöxtunum við nauðsynlegar vistir í sjóferðum. Vakti þetta mikla kátínu meðal almennings og voru sjóliðar uppnefndir „limeys“ þeim til háðungar.

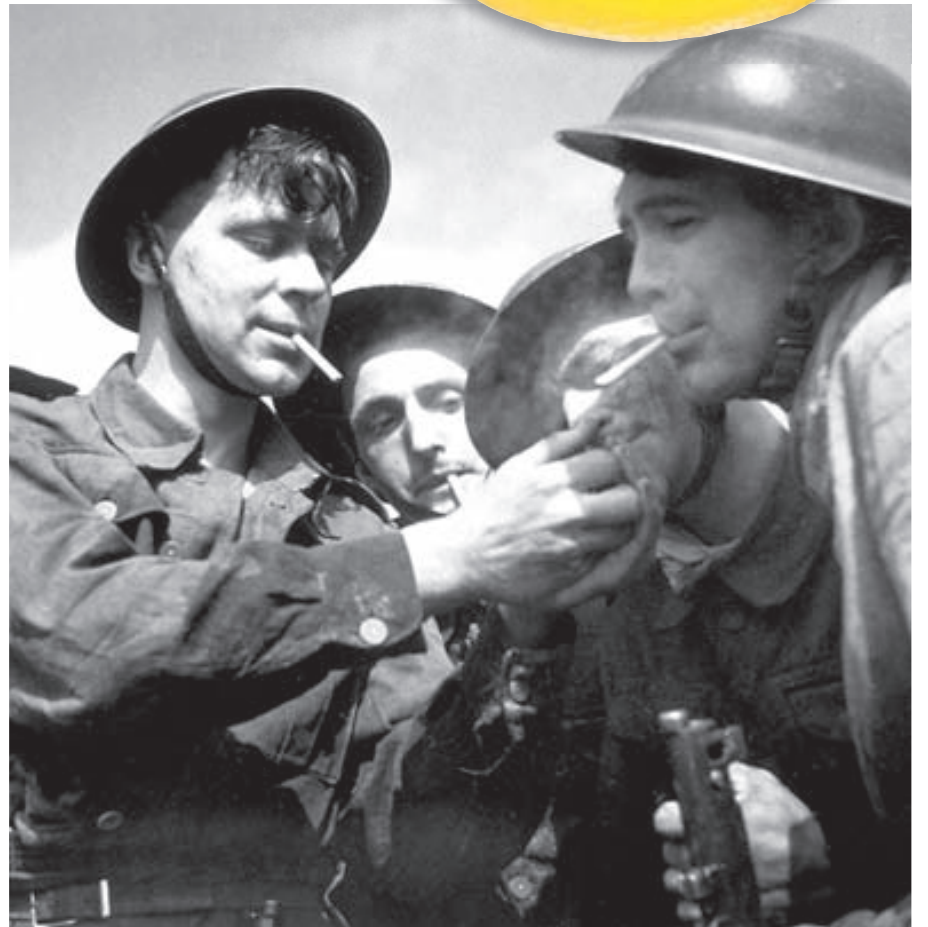
Uppgötvun Linds mætti þó tortryggni hjá



Eitt af því sem skipverjar á Bounty gerðu uppreisn gegn var slæmt fæði. Bligh skipstjóri trúði greinilega ekki á sítrónur og límónur.

ýmsum framámönnum sjóhersins, enda var það almenn skoðun að koma mætti í veg fyrir skyrbjúg með miklu hreinlæti, reglubundinni líkamsrækt og með því að leggja áherslu á góðan félagsanda um borð.

Á tuttugustu öldinni var skyrbjúgur enn algengur meðal sjófarenda, meðal annars í heimskautuferðum Roberts Falcon Scott, og var líklegasta skýringin talin sú að niðursöðin matvara innihéldi einhver efni sem orsökðu skyrbjúg.



Hermenn í breska sjóhernum voru uppnefndir „limeys“ þeim til háðungar.

Velur NOW vegna hreinleika og virkni

Ragna Björg Ingólfssdóttir badmintonkona er áttfaldur Íslandsmeistari í einliðaleik í badminton, keppti á Ólympíuleikunum í Peking 2008 og hefur oft unnið alþjóðleg mót í badminton. Hún segir fæðubótarefnin frá NOW algjörlega ómissandi til að viðhalda orku og góðri heilsu.

Ég æfi tvisvar á dag allan ársins hring,“ segir Ragna Björg, sem þessa dagana keppir að því að komast á Ólympíuleikana í London 2012. „Og þá er algjörlega nauðsynlegt að hugsa vel um heilsuna og hvað maður lætur ofan í sig.

Hversu stórt hlutverk spila fæðubótaefni í þinni þjálfun? „Þau spila mjög stórt hlutverk. Þau gera það að verkum að ég næ hámarksþjálfun út úr hverri æfingu og gefa mér aukna orku til að geta æft eins mikið og ég geri.“

Hvers vegna notar þú NOW-vörurnar?

„Ég verð að gera strangar kröfur til þess sem ég neyti svo að árangurinn skili sér, enda stefni ég hátt. Því leitast ég við að nota hrein fæðubótarefni, sem eru í senn án sætufna á borð við aspartam, litarefna, ódýrra uppfylliefna og rotvarnar- og bragðefna. Það er einmitt þess vegna sem ég vel NOW umfram önnur vörumerki í þessum bransa. Virknin er einstök og þau hjálpa mér að ná árangri,“ segir Ragna.

Ragna segist hafa tekið fæðubótarefnin í átta ár og hún sé ekki í vafa um að þau hafi hjálpað henni mikið við að ná árangri og



„Ég er ekki í neinum vafa um að góð og hrein fæðubótarefni eins og frá NOW geta aðstoðað mann við að ná árangri,“ segir Ragna Björg Ingólfssdóttir badmintonmeistari.

MYND: ANTON

viðhalda góðri heilsu. „Oft er maður dauðþreyttur eftir fyrri æfinguna en þá blanda ég mér prótín- og kolvetnablöndu sem er blanda af Dextrosa og Carbo Gain og er þá alveg tilbúin í slaginn á seinni æfingunni og ekkert þreytt daginn eftir. Ég tek svo inn Eve fjölvítamínblöndu, Magnesium citrate, sem hjálpar mér að ná slökun eftir mikið álag og kemur í veg fyrir harðsperrur. Acidophilus góðgerlablanda og D-vítamín eru allt-

af til í skápnum mínum sem og omega-3 olíur sem hjálpa mér við að halda einbeitingu sem skiptir mig gríðarlega miklu máli,“ segir Ragna.

„Ég er ekki í neinum vafa um að góð og hrein fæðubótarefni eins og frá NOW geta aðstoðað mann við að ná árangri og viðhalda heilbrigði. Ég spái mikið í hvað ég læt ofan í mig og hef vanið mig á að neyta lífrænnar fæðu í meiri mæli en áður því ég vil

takmarka magn aukaefna sem gætu mögulega haft áhrif á heilsu mína og líðan og þess vegna henta NOW-fæðubótarefnin mér einstaklega vel. Það vita allir íþróttamenn sem vilja ná árangri að það skiptir öllu að vera í toppformi bæði líkamlega og andlega til að ná langt. NOW hefur gríðarlega stranga gæðastaðla og leitast við að nota hráefni sem eru ekki genabreytt og kemisk og velur lífræn hráefni þegar það er möguleiki.“



Góð heilsa ekki forréttindi

„Það eru forréttindi að vinna hjá fyrirtæki sem lætur jafn vel til sín taka í heilbrigðis- og umhverfismálum,“ segir Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Heilsu ehf., sem sérhæfir sig í framleiðslu, innflutningi og dreifingu meðal annars á heilsutengdum vörum.

Heilsa ehf. er tæplega fjörutíu ára, stofnað af Erni Svavarsyni, frumkvöðli og heilsugúrú, og því elsta starfandi fyrirtæki á Íslandi sem sérhæfir sig í innflutningi og dreifingu á lífrænum matvörum, jurtum, fæðubótarefnum, vistvænum snyrtivörum og hringingervörum, ásamt því að framleiða eigin bætiefni, vítamín og matvöru undir merkjum Heilsu. Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Heilsu, segir það forréttindi að vinna hjá fyrirtæki sem láti jafn vel til sín taka í heilbrigðis- og umhverfismálum.

„Ekki verður annað sagt en að góð samviska fylgi því að vinna hjá fyrirtæki sem er jafn umhugað um umhverfið og heilsufar fólks og Heilsa. Fyrirtæki sem leggur jafn mikið upp úr gæðum og býður matvöru sem er næstum öll lífrænt vottuð og vítamín sem eru annað hvort lífræn eða náttúruleg, án auk- og rotvarnarefna. Og úrvalið svo gott að séð er fyrir helstu nauðsynjum heimilanna,“ segir Þórarinn og tekur sem dæmi vítamín sem Heilsa framleiðir sjálf.

„Það er gaman að geta þess að Heilsa hefur, í samstarfi við viðurkennda aðila í Bandaríkjunum, framleitt vítamín og fæðubótarefni undir eigin merkjum í áratugi; allt frá hefðbundnum vítamínum, A, B, C, D og E auk steinefnablöndu. Jafnframt gerum við sérhæfðar blöndur fyrir liðina, konur á meðgöngu og breytingaskeiði svo eitthvað sé nefnt. Uppskriftir og umgjörð byggja á íslensku hugviti, íslensk löggjöf og strangt eftirlit liggur til grundvallar framleiðslunni og allt saman hæfilega skammtað fyrir fólk á norðlægum slóðum,“ upplýsir hann og telur að flestir ættu að kannast við vörumerkið, enda sé „gulli miðinn“ eitt mest selda vítamínið á Íslandi í dag.



„Við erum stolt af því að vera mörg af flottustu merkjunum í dreifingu,“ segir Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Heilsu ehf.

MYND/ANTON

„Meðal annars vegna þess að gæðin eru nákvæmlega eins og þau gerast mest á markaði en verðið betra. Svo fást vörurnar í öllum helstu apótekum, heilsuþúðum og matvöruverslunum á landinu. En með góðu verði og dreifingu leggjum við ríka áherslu á að allir geti keypt vörur merktar Heilsu gula

miðanum, sjáðu til, og geti þannig átt kost á að bæta eigin heilsu. Góð heilsa á ekki að vera forréttindi heldur allra,“ tekur Þórarinn skýrt fram.

BESTU MERKIN Á MARKAÐI

Heilsa ehf. flytur líka inn, selur og dreifir fæðubótarefnum frá fjölda

viðurkenndra aðila. „Við erum stolt af því að vera með mörg af flottustu merkjunum í dreifingu,“ segir Þórarinn og nefnir nokkur til sögunnar.

„Solaray framleiðir vítamín sem eru með þeim vönduðustu sem fást í dag. Þeir eru mjög duglegir að koma með nýjustu efnin og

eru hreinar jurtir í belgjunum, án allra aukefna og vítamínin þannig úr garði gerð að þau eru auðveld til upptöku við meltingu.

Nature's Plus er svo annað merki sem leggur líka höfuðáherslu á gæði. Frá því kemur sérstök vítamínlína fyrir börn sem heitir Animal Parade og hefur slegið í gegn hjá yngstu kynslóðinni þar sem töflurnar eru í laginu eins og dýr og með eindæmum bragðgóðar, enda er uppistaðan í þessari framleiðslu vítamín unnin úr heilli fæðu.

Þá má ekki gleyma Udo's Choice sem framleiðir olíublöndur sem henta vel til að viðhalda fitusýruforða líkamans og eru tilvaldar í heilsudrykki eða út á salatið. 100 prósent lífrænar, kaldpressaðar olíur, lausar við hveiti, mjólkurvörur, ger og erfðabreytt innihaldsefni. Svo eru þær auðvitað ótrúlega hollar og góðar.“

Að sögn Þórarins kappkastar Heilsa ehf. líka að eiga í góðu samstarfi við innlenda framleiðendur en þar má nefna Saga Medica, Sóley Organics, Móðir Jörð, Villimey og Önnu Rósu grasalækni. „Svo þykir okkur sérstaklega vænt um, að eftir helgi munum við hefja dreifingu á vörum frá Sólheimum í Grímsnesi, chutney, salsa sósu, gulrótar marmelaði, kökum og varasalva til að byrja með.“

Í lokin er ekki úr vegi að spyrja framkvæmdastjórnann hvort hann hugi samviskusamlega að eigin heilsu. „Ég verð nú að viðurkenna að ég gerði það ekki nógu mikið í byrjun, þegar ég tók við sem framkvæmdastjóri hér árið 2006. Það gerðist smám saman eftir að ég fór að vinna hérna enda ekki annað hægt en að smitast af áhuga þessa skemmtilega fólks sem ég starfa með,“ segir hann brosanandi og upplýsir að hann reyni að borða hollan mat í jöfnum hlutföllum, grænmeti, holla fitu og prótein, en minna af kolvetnum. „Og vítamínin og bætiefnin eru auðvitað á sínum stað; Fjöl vítamín frá Solaray (Spektro), kalk, magnesíum og sink frá Solaray, sérlega mikið af D vítamíni frá Nature's Plus, Original Arctic Root og Multidophilus meltingargerlar frá Heilsu og ekki má gleyma lífsnauðsynlegum fitusýrum frá Udo's Choice.“

FITUSÝRUR

Heilinn er 60 prósent fita og þess vegna er nauðsynlegt að borða mikið af hollri fitu til að hann starfi eðlilega.

Auk þess hafa rannsóknir sýnt fram á að omega 3 fitusýrur eru nauðsynlegar til að viðhalda heilbrigðu hjarta og æðakerfi.

Fitusýrur og önnur góð fita er nauðsynleg fyrir til dæmis húð, hár og liði.

Udo's 3°6'9 olíublandan er sérvalin blanda náttúrulegra, óunninna, lífsnauðsynlegra fitusýra sem bragðast vel og bera keim af

rjóma og hnetum. Innihaldið er ferskar, óunnar og lífrænar hörfræja-, sesam- og sólblómaolíur ásamt kvöldvorrósarolíu og hrísgrjóna- og hafrarésolíum, sem tryggja hámarksnæringu í minnsta mögulega magni. Olíublandan inniheldur einnig óerfbreytt sojalesítín sem aðstoðar við meltingu olianna og hjálpar til við byggingu frumhimna.



MELTINGARGERLAR

● Viðhalda góðri meltingu með því að koma jafnvægi á þarmaflóruna.

● Mikilvægir til að viðhalda sterku ónæmiskerfi.

● Veita okkur vörn gegn sveppasýkingum.

● Nauðsynlegir með og eftir sýklalyfjanotkun.

● Multidophilus Forte er breiðvirk probiotic-blanda sem inniheldur 10 milljarða virkra gerla. Mælt er með einu hylki á dag til að viðhalda góðri þarmaflóru.



STREITA OG KVÍÐI

Original Arctic Root, burnirót, hefur áhrif á taugakerfið með því að auka mótstöðuafli gegn streitu og þreytu. Hún hjálpar líkamannum að öðlast meiri aðlögunarhæfni, svo að líkaminn bregðist við streitu á jákvæðari hátt, og minnkar skaðleg áhrif af völdum hennar. Original Arctic Root inniheldur mikið magn af burnirótarkrafti sem er sá eini sem hefur verið rannsakaður og verið fjallað um í alþjóðlegum vísindatimaritum. Arctic root virkar á nokkrum klukkustundum. Gott er að taka hana að jafnaði til að viðhalda góðu jafnvægi.



D-3 VÍTAMÍN 30 MCG SOLARAY

Nýja D-vítamínið frá Solaray er framleitt fyrir danska markaðinn og inniheldur 30 mcg af D-3 vítamíni. Rannsóknir hafa sýnt að almenningur er ekki að fá nægilegt D-vítamín í gegnum fæðu eða sólarljós. Til að fá nægjanlegt D-vítamín í kroppinn þurfum við að taka inn bætiefni. Skiptar skoðanir eru á því hversu mikið magn fólk skuli taka

af D-vítamíninu en miðað við nýjar rannsóknir eru ráðlagðir dagskammtar í flestum tilfellum of lágir. Talið er að D-3 vítamín hafi jákvæð áhrif á heilbrigði ónæmiskerfisins, styrki vöðvamyndun, hafi áhrif á þroska og hormónaframleiðslu og hjálpi gegn þunglyndi. Skortur á þessu vítamíni getur verið orsök verkja, taugaverkja, örþreytu og „heilapöku“.



VELDU GÆÐI

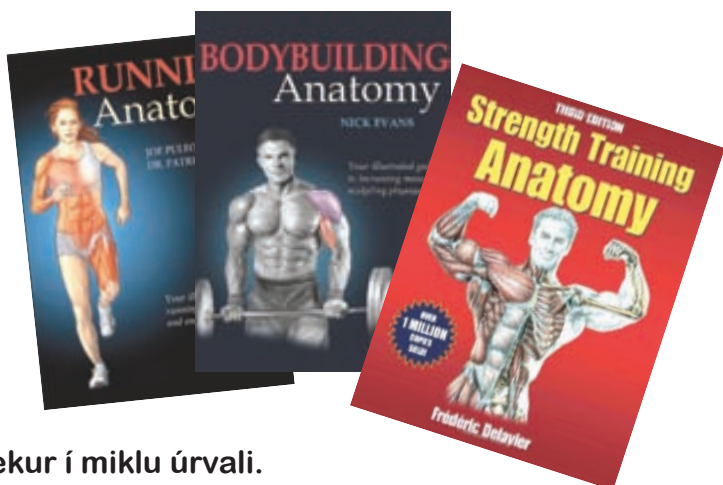


**ULTIMATE
NUTRITION®**
The Future of Sports Nutrition®

Fæðubótarefni
fram tíðarinnar!



Lyftingabúnaður í miklu úrvali t.d. belti í mörgum stærðum og gerðum, strappar, úlnliðsvafningar, grifflur, fitumælingatangir og ummálsbönd.



Bækur í miklu úrvali.

Pöntunarsími 565 9595

www.vaxtarvorur.is

Opið virka daga frá 10:00 til 18:30

Laugardaga 12:00 til 16:00



VAXTARVÖRUR

Vaxtarvörur ehf • Helluhraun 14 • 220 Hafnarfjörður • S: 565 9595

Sækir í nægtabúr náttúrunnar

Bergljót Þorsteinsdóttir lyfjafræðingur lét gamlan draum rætast og opnaði apótek að Ögurhvarfi 3 í Kópavogi. Þar selur hún meðal annars eigin te og fjallagrös sem þykja bæði holl og góð.

Ég hafði lengi alið með mér þann draum að opna lítið og vinalagt apótek. Nú er draumurinn loksins orðinn að veruleika,“ segir Bergljót Þorsteinsdóttir, lyfjafræðingur og apótekari, sem hóf rekstur á Austurbæjar Apóteki að Ögurhvarfi 3 í Kópavogi í júní eftir mikla leit að hentugu húsnæði.

„Þetta er svona í akkurat passlegri stærð og staðsetningin frábær, finnst mér. Hverfið er enda stórt, þar sem apótekið þjónustar bæði Vatnsendahverfi og Norðlingaholt, og íbúarnir og aðrir sem leggja leið sína hingað eru elskulegir og góðir.“

Í Austurbæjar Apóteki er allt til alls, lyf, vítamín, snyrti-, hreinlætis- og barnavörur og margt fleira. Áherslan er á góða þjónustu og vörur á viðráðanlegu verði. Athygli vekur að apótekið selur líka afurðir undir eigin merkjum;



Bergljót býr til eigin te og selur ásamt fjallagrösom undir merkjum Austurbæjar Apóteks.

og mulin fjallagrös. „Annað er ætíhvannarte sem er talið vera allra meina bót. Ætíhvönn er talin vinna á meltingartruflunum, svo sem krampa og



Bergljót leggur áherslu á góða þjónustu og vinalagt viðmót. Hér er hún til hægri ásamt Önnu Maríu Óladóttur.

MYND/VALLI

brjósthimnubólgu og öðrum lungnakvillum. Rannsóknir hafa sýnt að í ætíhvönn eru efnir sem verka á bakteríur, veirur, sveppi og

jafnvel á krabbameinsfrumur, og þar eru efnir sem virðast örva ónæmiskerfið.

Hitt er flensute sem styrkir ónæmiskerfið og virkar gegn kvefi og flensu, en hvort tveggja er selt í brúnum pokum í stykkjatáli,“ útskýrir Bergljót og getur þess að muldu fjallagrösinn séu full af hollustu og góð út í graut eða súpur.

Hún kveðst vera mikil áhugamanneskja um íslenskar lækningajurtir og fer reglulega á fjöll og tínr fjallagrös og ferskar jurtir í teið. „Þessi áhugi hefur aukist með aldrinum ef eitthvað er og almennt finnst mér lands-



Austurbæjar Apótek er í Ögurhvarfi 3 í Kópavogi.

menn vera opnari fyrir því að prófa jurtir sem vaxa í villtri náttúrunni, enda margt í henni sem er heilsuþætandi og mætti nýta miklu betur. Ég hef að minnsta kosti ekki haft undan við að selja te og fjallagrös hérna í apótekinu, þetta rýkur út eins og heitar lummur,“ upplýsir hún og segir að með þessu góða áframhaldi sé aldrei að vita nema hún bæti við flórana er fram líða stundir.

Austurbæjar Apótek er opið alla virka daga frá klukkan 10 til 18 og á laugardögum frá 10 til 16. Nánari upplýsingar eru veittar í síma 571-4030.

Lifandi apótek í alfaraleið

Urðarapótek í Grafarholti fagnar ársafmæli í næsta mánuði. Apótekið er við Vínlandsleið 16 og er þegar orðið vinsælt hjá íbúum hverfisins og vegfarendum um Vesturlandsveg sem koma þar við á leið sinni út úr bænum.



Urðarapótek er rétt við Vesturlandsveginn til hægri handar þegar ekið er í átt að Esjunni.

Við opnuðum apótekið í október í fyrra og fengum strax góðar viðtökur hjá íbúum í hverfinu. Fyrir það erum við þakklát,“ segir Guðrún Pálsdóttir lyfjafræðingur sem á og rekur Urðarapótek í Grafarholti.

„Það tekur auðvitað tíma að byggja upp fyrirtæki og veltu,“ segir Guðrún sem kveðst þó finna fyrir jákvæðu viðhorfi íbúanna. „Við erum ein í Grafarholtinu og fólk vill greinilega versla í sínu hverfi og styðja við atvinnustarfssemi þar. En svo fáum við líka viðskiptavinir úr Mosfellsbænum og Húsahverfinu í Grafarvogi, auk þeirra sem renna hér við á leið sinni út úr bænum því við erum í alfaraleið,“ Guðrún og bendir á að Urðarapótek sé á móti Húsasmíðjunni í Grafarholti. „Við erum í stóru og björtu húsnæði og eitt af því sem fólk kann að meta er að hér eru næg bílastæði.“

Guðrún segir Urðarapótek vera með allar hefðbundnar apóteks-

vörur. „Þetta er sjálfstætt apótek, ekki hluti af neinni keðju og það skiptir miklu máli fyrir marga. Auðvitað skiptir verðið líka mjög miklu máli og við reynum að vera samkeppnishæf í því, bæði í lyfjum og öðrum vörum. Það er gífurleg verðsamkeppni og oft láta viðskiptavinir okkur vita ef þeir fá vöruna ódýrari annars staðar, þá reynum við að mæta því ef við mögulega getum. Við erum með fría heimsendingu til fólks í Grafarholtshverfinu en leggjum smá gjald á sendingar út fyrir það. Aðallega er það fólk sem býr hér nálægt sem nýtir sér heimsendingu. Við erum líka með ókeypis lyfjaskömmun og blóðþrýstingsmælingu.“

Þá kveðst Guðrún leggja metnað í að bjóða reglulega upp á faglegar kynningar og fræðslu. „Við höfum fengið til okkar sérfræðinga, svo sem til að veita ráðgjöf



Guðrún lengst til hægri ásamt öðru starfsfólki í Urðarapóteki.

þeim sem vilja hætta að reykja, sérfræðinga í fótaaðgerðum og vítamínúskap og við erum reglulega með snyrtivörukynningar. Þá er auðvitað afsláttur og tilbod á þeim vörum sem verið er að kynna. Allt þetta skapar líf í apótekinu. Að sjálfsögðu verðum við síðan með spennandi afmælistilboð í október,“ lýsir Guðrún og tekur fram að Urðarapótek sé opið frá klukkan 9 til 18.30 virka daga og frá 12 til 16 á laugardögum.

Verið velkomin

 URÐARAPÓTEK



Í apótekum leynast fallegar gjafir sem valda gleði og vellíðan viðtakandans.

HAUKUR Í GJAFAHORNI

Apótek eru haldreipi þeirra sem þurfa óvænt að útvega glaðning eða eru orðnir af seini í gjafainnkaupum. Meðal meðala og sjúkravarnings leynist mýmargt freistandi í hillum apóteka sem hittir örugglega í mark hjá krökkum, konum og körlum.

Leikföng, barnabækur og spennandi baðvörur má víðast finna í úrvali handa börnum og auðvelt að gleðja konur með eðal snyrtivörum, dýrindis ilmötum, skarti, undirfatnaði og heilsubókmenntum í fallegum pakka. Karlar verða ekki út undan þegar kemur að notalegum gjafahugmyndum og er nóg að nefna vönduð rakakrem, fótisnyrtiset, rakvélur, unaðsvörur, sokka og nuddtæki fyrir þreytta skrokka.



Gró sveppsins penicillium notatum varð til þess að sýklalyfið penisillín uppgötvaðist.

MYGLA DREPUR SÝKLA

Penisillín er sýklalyf sem er notað gegn sýkingum af völdum næmra baktería. Efnið var fyrst einangrað úr myglusveppnum penicillium notatum en fyrstur til að taka eftir áhrifum hans á bakteríur var franskur lækneminn Ernest Duchesne árið 1896. Athuganir hans náðu ekki lengra.

Árið 1928 enduruppgötvaði Alexander Fleming áhrif penisillíns á bakteríur þegar hann tók eftir eyðu í kringum myglusvepp sem vaxið hafði í staphylococcus-ræktun á rannsóknarstofu hans. Við nánari eftirgrennslan komst Fleming að því að sveppurinn drap bakteríurnar, en nafn sveppsins er penicillium notatum, þaðan sem nafn sýklalyfsins er upprunnið.

Uppgötvun Flemings leiddi síðar til byltingar í læknávisindum þegar ástralski prófessorinn Howard Walter Florey við Oxford-háskóla sýndi fram á getu penisillíns til að drepa sýkla í mönnum. Það leiddi síðar til fjöldaframleiðslu penisillíns, sem kom fyrst á almennan markað 1944, en það er enn mest notaða sýklalyfið.

Heimild: www.wikipedia.org

LYFJAFRÆÐISAFNIÐ Í NESI

Lyfjafræðisafnið er sameign allra lyfjafræðinga á Íslandi og einstakt framtak stórhuga fólks sem vill varðveita muni og heimildir um lyfjafræði til framtíðar. Safnið er hýst í endurgerðu fjósi sem áður tilheyrði bændum í Nesstofu.

Í Lyfjafræðisafninu er geymt allt mögulegt sem tengist lyfjum á Íslandi. Þar má skoða áhöld, bækur, myndir, skjöl og hvaðeina sem segir sögu lyfjamála á Íslandi. Í sýningarsölum eru innréttingar úr gömlum apótekum, frá þeim tíma þegar nær öll lyf voru framleidd á staðnum. Í apótekum fortiðar fékkst ýmislegt fleira forvitnilegt, eins og blöndur fyrir gull- og silfursmíði, framkallarar fyrir ljósmyndara, hárlakk, krydd og kryddblöndur, matarsóði og lyftiduft, fatalitir og bón, svo fátt eitt sé nefnt, en sýnishorn þessarar fjölbreyttu framleiðslu apótekanna er til sýnis í safninu.

Lyfjafræðisafnið er opið frá júní til ágúst og er aðgangur ókeypis. Aðrir opnunartímar eru eftir samkomulagi. Heimild: www.laekningaminjasafn.is/



Lyfjafræðisafnið er í endurgerðu fjósi við Nesstofu þar sem Lækningaminjasafnið er. MYND/STEFAN KARLSSON



Vertu við öllu búinn

Lóperamið Portfarma - jafngilt Imodium

- Verkar gegn einkennum niðurgangs
- Eykur endurupptöku vatns og salta
- Hægir á þarmahreyfingum

Heiti lyfs og virk innihaldsefni: Lóperamið Portfarma 2 mg töflur. Hver tafla inniheldur lóperamiðhýdróklóríð 2 mg. Ábendingar: Til meðferðar við einkennum bráðs tilfallandi niðurgangs og langvarandi niðurgangs, þ.m.t. niðurgangur vegna of mikils hraða þarminnihalds, með eða án hægðaleka, t.d. hjá sjúklingum með dægumarráuf, ristilrauf eða sturttaingu (dumping). Skammtar og lyfjagjöf: Bráður niðurgangur: Hefja skal meðferðina með 4 mg (2 töflum). Þaðan í frá 2 mg (1 tafla) eftir hverja losun þunnra hægða. Þó skulu líða 2-3 klst. milli fyrsta og annars skammts. Sólarhringsskammtur á ekki að fara yfir 16 mg (8 töflur). Langvarandi niðurgangur: Hefja skal meðferðina með 4 mg (2 töflum). Skammtun er síðan einstaklingsbundin á bilinu 2-16 mg (1-8 töflur) á sólarhring og leitast skal við að gefa minnsta viðhaldsskammt sem mögulegur er. Oft nægir að gefa lyfið 1-2 sinnum á sólarhring. Sólarhringsskammtur á ekki að fara yfir 16 mg (8 töflur). Nota má sömu skammta hjá öldruðum og sjúklingum með skerta nýmastarfsemi. Frábendingar: Ofnæmi fyrir virka efni eða einhverju hjálparefna. Bráð íbrakreppa (dysenteria) sem einkennt af blóði í hægðum og háum hita. Bráð sáraristilbólga og sýndarhimuristilbólga sem er afleiðing meðferðar með sýklalyfjum. Þegar forðast á hömlun þarmahreyfinga vegna hættu á alvarlegum afleiðingum slíks, t.d. gamastilla, stórristil, eitrunarstórristil. Notkun handa börnum yngri en 12 ára. Sérstök varnaðarorð og varúðarreglur við notkun: Við langvinnu bólgusjúkdóma í þörmum getur lóperamið dulið einkenni bráðrar versunar. Í fjósi þess að meðferð með Lóperamið Portfarma er við einkennum á í upphafi að veita meðferð við undirliggjandi orsök. Ofþornun og röskun á saltjafnvægi getur komið fyrir hjá sjúklingum með (alvarlegan) niðurgang. Mikilvægt er að tryggja viðeigandi uppþátarmeðferð með vökva og sóltum. Hætta skal meðferð með Lóperamið Portfarma komi fram einkenni hægðaregðu eða önnur einkenni óútlægjandi þarmahreyfinga. Komi klínískur bati ekki fram innan tveggja sólarhringa, þegar um bráðan niðurgang er að ræða, á að hætta notkun Lóperamið Portfarma og lúga aðra meðferð. Hjá alnæmissjúklingum í meðferð með Lóperamið Portfarma á að stöðva meðferð við fyrstu merki um þannig kvíð. Greint hefur verið frá stöku tilvikum eitrunarstórristis hjá alnæmissjúklingum sem eru með sýkingaristilbólgu, af völdum bæði veira og baktería, sem fá meðferð með lóperamiðhýdróklóríði. Nota skal Lóperamið Portfarma með varúð hjá sjúklingum með skerta lífrarstarfsemi, vegna skerta umbrota við fyrstu umferð um lífur. Fylgjast á sérlega vel með þessum sjúklingum með tilliti til hugsanlegra eitruverkana á miðtaugakerfi. Þó liggja ekki fyrir neinar upplýsingar um lyfjahlöf. Gæta skal varúðar við notkun stórra skammta af lóperamiðhýdróklóríði (kinidini, ritónavini, ciklósporini, verapamili, sem og sumra sýklalyfa af flokki makrólída t.d. erytrómýcini og klaritromýcini). Lóperamið Portfarma töflur innihalda laktósa. Sjúklingar með galaktósaþol, laktasaskort eða vanfrásög glúkósa-galaktósa, sem eru mjög sjaldgæfir arfgengir kvillar, skulu ekki nota lyfið. Meðgangi: Klínísk reynta af notkun lyfsins hjá þunguðum konum er takmörkuð. Rannsóknir á rottum hafa sýnt aukningu fósturláta við stóra skammta. Þar til frekari reynsla liggur fyrir á því ekki að nota lóperamið á meðgöngu nema að vel athuguðu máli. Brjóstgjöf: Lóperamið skilst út í brjóstamjók, en ekki er líklegt að lyfið hafi áhrif á barnið þegar það er gefið móðurni í rálögðum skömmtum. Áhrif á hafni til aksturs og notkunar véla: Svimi og slæving geta komið fram í tengslum við meðferð með lóperamiði. Þetta skal hafi í huga þegar óskertrar árveiki er þótt, t.d. við akstur eða notkun véla. Lesið vandlega leiðbeiningar í fylgjandi fyrir notkun.

ÍDDIR

* myndalbúmið



Mótleikarar mínir úr sýningunni Uppnámi, sem eru ekki bara hæfileikaríkir heldur líka svo hrikalega skemmtilegir, þannig að það er alltaf tilhökkun að fá að eyða kvöldinu með þeim.



Þarna var brúðguminn að keyra burt með kvonfangið sitt eftir athöfnina í skóginum.



Systkinin Edda og Jói eru miklir og góðir leikfélagar.



Öskudagur líklegast árið 1987 í Hafnarfirði. Þarna er ég með æskuvinkonunum Hrund og Ástu Maríu.



Elizabeth Arden

Byrjaðu strax í dag, gefðu húðinni aukið vítamín og hún viðheldur æskuljóma sínum



Ceramide Gold
ambúllurnar
gefa húðinni
aukið "boost".

Kröftug og áhrifarík meðferð
fyrir andlit og háls

Ceramide Gold
ambúllur fyrir augnsvæðið,
með hjálp náttúrulegra
efna þéttist húðin og lyftist

20% afsláttur af Elizabeth Arden í snyrtivöruverslun Lyfja & heilsu Kringlunni dagana 22.-28. September.

Sérfræðingar okkar verða á staðnum og veita faglega ráðgjöf og kynna nýjungar í Elizabeth Arden.

Glæsilegt tilboð verður á þessari fallegu tösku, með innihaldi úr Ceramide kremlínunni frá Elizabeth Arden.

Tilboðsverð: 13.000.-

Verðmæti: 29.218.-

Glæsilegar gjafir fylgja með keyptum vörum frá Ceramide, Green Tea og 8 hour*

*á meðan birgðir endast.



Alexía og Guðmundur kynntust árið 2005 á tónleikum með Duran Duran þar sem hún var í dauðaleit að aukaleikurum fyrir hönd Eskimo-umboðsskrifstofunnar. „Ég var að leita að aukaleikurum fyrir kvikmyndina Flags Of Our Fathers og gekk um og dreifði nafnspjaldinu mínu. Ég lét Gumma fá eitt nafnspjald og bað hann að hringja ef hann hefði áhuga á að leika hermann. Hann sendi mér sms stuttu síðar og bauð mér í kaffi, en hann kom aldrei í prufu. Ég var ekkert á þeim buxunum að fara í samband á þessum tíma, ég var á kafi í vinnu og hafði nóg að gera, en eins væmið og það hljómar þá vissi ég að þetta væri maðurinn fyrir mig þegar ég vaknaði í fyrsta sinn í fanginu á honum. Og svo giftum við okkur í sumar,“ segir hún brosandi.

Athöfnin fór fram í litlum skógi í Borgarfirði sem er í eigu fjölskyldu Guðmundar. Gestirnir gistu í tjöldum á svæðinu í kring og úr varð rammíslenskt þriggja daga sveita-brúðkaup.

„Þetta var yndislegur dagur og allt mjög afslappað. Ég var nýkomin úr sundi klukkustund fyrir athöfnina. Það rigndi svolítið en það var bara sjarmerandi, rigning virðist fylgja okkur og ég tel það vera gæfumerki,“ segir hún að lokum brosandi.



Mjúkt og hlýtt „Slá sem ég keypti í Ginu Tricot í Danmörku. Ég elska þessa því hún er svo mjúk og mér líður eins og ég sé vafin inn í teppi. Hana nota ég mest núna í skólanum og ekki skemmri fyrir að hún var svakalega ódýr.“

FRÉTTABLAÐIÐ/HAG



Hvítur pels „Pels sem ég keypti í Gyllta kettinum fyrir mörgum árum. Hann nota ég mikið á veturna í kuldanum. Ég nota hann bæði spari og hversdags. Ég á ekki úlpu og er því oftast í pels-um þegar það er ískalt úti.“



Hvít slá „Þessa slá keypti ég í Rokki og rósum. Ég elska slár því þær eru svo léttar og þægilegar. Til þess að gera hana aðeins finni nota ég alltaf skinnkraga með, sem setur punktinn yfir í-ð.“



Peysujakki „Síð peysa frá Farmers Market sem er keypt í Geysi. Þessi peysa er svakalega hlý og kemur sér afar vel á isköldum vetrardögum og svo kom hún sér mjög vel í útilögum í sumar.“



Loðvesti yfir leðurjakka „Jakkinn er frá Lakkalakk og loðvestið úr Geysi. Þessar flikur eru í miklu uppáhaldi saman því samsetningin er bæði töffaraleg og sparileg. Svo er hún líka svo létt en samt hlý. Þetta passar við allt.“

UPPÁHALDS YFIRHAFNIRNAR

TÖFFARALEGT OG HLÝTT Í SENN

Ása Ottesen er háskólanemi, tiskubloggari og eigandi vefverslunarinnar Lakkalakk.com. Hér deilir hún sínum uppáhaldsyfirhöfnum með lesendum en þær eru sparilegar, þægilegar, finar, hlýjar og passa við allt.

Motivo
Hönnun, tíska og djafavara

Austurvegi 9 Selfossi Motivo.is

AUGLÝSINGAR Í SÉRBLÖÐUM

Sérblöð Fréttablaðsins eru fjölbreytt og höfða til fólks á öllum aldri. Fjöldi mismunandi sérblaða kemur út í hverjum mánuði. Leitaðu ráða hjá ráðgjöfum okkar um hvar auglýsingin þín nær best til markhópsins.

AUGLÝSING Í SÉRBLÖÐUM SKILAR ÁRANGRI!

Benedikt Freyr Jónsson S: 5125411, gsm 8235055 benediktj@365.is

Ívar Örn Hansen S: 5125429, gsm 6154349 ivarorn@365.is

Sigríður Dagný S: 5125462, gsm 8233344 sigrurdagny@365.is

10 ÁRA
2001-2011

FRÉTTABLAÐIÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl - júní 2011

Á RÚMSTOKKNUM

Sigga Dögg kynfræðingur

Það þarf að sjúga og sleikja

? Samfarir á efri árum geta verið erfiðleikum bundnar, það að vera fullur vilja en ris á typpinu ekki til staðar, jafnvel þótt konan hafi áhuga og sleypiefni til staðar. Á hinn veginn, konan ekki til þegar karlinn er með typpið í þolanlegu lagi. Hvað getur þú ráðlagt okkur í þessum efnum?

Svar: Eins og þú eflaust veist þá getur verið erfitt að panta kynlönungun því hún er háð fleiri þáttum en stinnleika lims. Kynlíf þarf þó ekki að standa og falla með limnum. Þið þurfið að víkka sjóndeildarhringinn og leyfa kynlífinu að vera meira en beinar samfarir. Þetta er mikilvægt því óháð aldurs-skeiði fá fæstar konur fullnægingu úr beinum samförum. Kynlíf með áherslu á svokallaðan „forleik“ verður enn mikilvægara eftir því sem aldurinn fær-ist yfir, sökum ástæðna sem þú nefnir. Svo ég vitni í Fóstbræður; þið þurfið að sjúga og sleikja (og nudda og pota). Þetta er ekki síðra en samfarir og lík-legra til að tryggja báðum aðilum fullnægingu. Kynlífshandbækur gefa góð ráð um kynlíf utan beinna samfara og þið getið skoðað slíkar bækur á bóka-safni. Leyfið ykkur að leika ykkur og verið óhrædd við tilraunastarfsemi, kyn-líf er best með klípu af kímni.

? Hversu ung eru börn/unglingar þegar þau fara að vera forvitin um kynlíf? Hvernig er best að ræða slík mál við börn?

Svar: Það er einstaklingsbundið hvenær börn verða forvitin um kynlíf. Hins vegar er eðlilegt að börn um tveggja ára aldur sýni kynfærum sínum athygli. Þetta gætu foreldrar þýtt sem forvitni um kynlíf en barn hefur engan skilning á því hug-taki og er bara forvitið um eigin líkama. Pot í rass eða tog í typpi gæti allt eins verið pot í eyra. Börnum finnst oft gott að koma við eigin kynfæri og það á ekki að bannað þeim það. Kynfærin, fyrir barninu, er bara ánægjulegur staður sem gott er að toga eða nudda. Foreldrar hafa mikla ábyrgð gagnvart kynveru barnsins, að kenna því að þetta sé í lagi en að svona eigi aðeins að gera heima hjá sér. Þá er einnig mikilvægt að kenna rétt heiti yfir kynfærin en ekki „spotti“ eða „budda“. Typpi er typpi og pika er pika (þó sumir noti „þjalla“ og ég sýni því skilning en aðeins ef barnið veit að mamman er með píku). Rétt heiti á kynfærum er því fyrsta skrefið í kynfræðslu barnsins. Þegar kemur að spurning-um um getnað og fæðing má sýna þeim bókina „Svona verða börnin til“ eftir kynfræðinginn Per Holm Knudsen. Hún er til á íslensku og gerir þessu máli fín skil. Á vefnum www.6h.is má nálgast bækling fyrir foreldra um hvernig skuli tala við unglunga um kynlíf. Ég minni á að börn vilja fá kynfræðslu frá foreldrum sínum og það stuðlar að já-kvæðri og ábyrgðarfullri afstöðu til kynlífs seinna meir.



Sendu Siggu Dögg póst með spurningum eða óskum um umfjollunarefni. Netfangið er kynlif@frettabladid.is

ÍDDIR

* myndalbúmið



Mótleikarar mínir úr sýningunni Uppnámi, sem eru ekki bara hæfileikaríkir heldur líka svo hrikalega skemmtilegir, þannig að það er alltaf tilhökkun að fá að eyða kvöldinu með þeim.



Þarna var brúðguminn að keyra burt með kvonfangið sitt eftir athöfnina í skóginum.



Systkinin Edda og Jói eru miklir og góðir leikfélagar.



Öskudagur líklegast árið 1987 í Hafnarfirði. Þarna er ég með æskuvinkonunum Hrund og Ástu Maríu.



Elizabeth Arden

Byrjaðu strax í dag, gefðu húðinni aukið vítamín og hún viðheldur æskuljóma sínum



Ceramide Gold
ambúllurnar
gefa húðinni
aukið "boost".

Kröftug og áhrifarík meðferð
fyrir andlit og háls

Ceramide Gold
ambúllur fyrir augnsvæðið,
með hjálp náttúrulegra
efna þéttist húðin og lyftist

20% afsláttur af Elizabeth Arden í snyrtivöruverslun Lyfja & heilsu Kringlunni dagana 22.-28. September.

Sérfræðingar okkar verða á staðnum og veita faglega ráðgjöf og kynna nýjungar í Elizabeth Arden.

Glæsilegt tilboð verður á þessari fallegu tösku, með innihaldi úr Ceramide kremlínunni frá Elizabeth Arden.

Tilboðsverð: 13.000.-

Verðmæti: 29.218.-

Glæsilegar gjafir fylgja með keyptum vörum frá Ceramide, Green Tea og 8 hour*

*á meðan birgðir endast.



Alexía og Guðmundur kynntust árið 2005 á tónleikum með Duran Duran þar sem hún var í dauðaleit að aukaleikurum fyrir hönd Eskimo-umboðsskrifstofunnar. „Ég var að leita að aukaleikurum fyrir kvikmyndina Flags Of Our Fathers og gekk um og dreifði nafnspjaldinu mínu. Ég lét Gumma fá eitt nafnspjald og bað hann að hringja ef hann hefði áhuga á að leika hermann. Hann sendi mér sms stuttu síðar og bauð mér í kaffi, en hann kom aldrei í prufu. Ég var ekkert á þeim buxunum að fara í samband á þessum tíma, ég var á kafi í vinnu og hafði nóg að gera, en eins væmið og það hljómar þá vissi ég að þetta væri maðurinn fyrir mig þegar ég vaknaði í fyrsta sinn í fanginu á honum. Og svo giftum við okkur í sumar,“ segir hún brosandi.

Athöfnin fór fram í litlum skógi í Borgarfirði sem er í eigu fjölskyldu Guðmundar. Gestirnir gistu í tjöldum á svæðinu í kring og úr varð rammíslenskt þriggja daga sveita-brúðkaup.

„Þetta var yndislegur dagur og allt mjög afslappað. Ég var nýkominn úr sundi klukkustund fyrir athöfnina. Það rigndi svolítið en það var bara sjarmerandi, rigning virðist fylgja okkur og ég tel það vera gæfumerki,“ segir hún að lokum brosandi.



Mjúkt og hlýtt „Slá sem ég keypti í Ginu Tricot í Danmörku. Ég elska þessa því hún er svo mjúk og mér líður eins og ég sé vafin inn í teppi. Hana nota ég mest núna í skólanum og ekki skemmri fyrir að hún var svakalega ódýr.“

FRÉTTABLAÐIÐ/HAG



Hvítur pels „Pels sem ég keypti í Gyllta kettinum fyrir mörgum árum. Hann nota ég mikið á veturna í kuldanum. Ég nota hann bæði spari og hversdags. Ég á ekki úlpu og er því oftast í pels-um þegar það er ískalt úti.“



Hvít slá „Þessa slá keypti ég í Rokki og rósum. Ég elska slár því þær eru svo léttar og þægilegar. Til þess að gera hana aðeins finni nota ég alltaf skinnkraga með, sem setur punktinn yfir í-ð.“



Peysujakki „Síð peysa frá Farmers Market sem er keypt í Geysi. Þessi peysa er svakalega hlý og kemur sér afar vel á isköldum vetrardögum og svo kom hún sér mjög vel í útilögum í sumar.“



Loðvesti yfir leðurjakka „Jakkinn er frá Lakkalakk og loðvestið úr Geysi. Þessar flikur eru í miklu uppáhaldi saman því samsetningin er bæði töffaraleg og sparileg. Svo er hún líka svo létt en samt hlý. Þetta passar við allt.“

UPPÁHALDS YFIRHAFNIRNAR

TÖFFARALEGT OG HLÝTT Í SENN

Ása Ottesen er háskólanemi, tiskubloggari og eigandi vefverslunarinnar Lakkalakk.com. Hér deilir hún sínum uppáhaldsyfirhöfnum með lesendum en þær eru sparilegar, þægilegar, finar, hlýjar og passa við allt.



Motivo
Hönnun, tíska og gjafavara

Austurvegi 9 Selfossi Motivo.is

Á RÚMSTOKKNUM

Sigga Dögg kynfræðingur

Það þarf að sjúga og sleikja

? Samfarir á efri árum geta verið erfiðleikum bundnar, það að vera fullur vilja en ris á typpinu ekki til staðar, jafnvel þótt konan hafi áhuga og sleypiefni til staðar. Á hinn veginn, konan ekki til þegar karlinn er með typpið í þolanlegu lagi. Hvað getur þú ráðlagt okkur í þessum efnum?

Svar: Eins og þú eflaust veist þá getur verið erfitt að panta kynlönungun því hún er háð fleiri þáttum en stinnleika lims. Kynlíf þarf þó ekki að standa og falla með limnum. Þið þurfið að víkka sjóndeildarhringinn og leyfa kynlífinu að vera meira en beinar samfarir. Þetta er mikilvægt því óháð aldurs-skeiði fá fæstar konur fullnægingu úr beinum samförum. Kynlíf með áherslu á svokallaðan „forleik“ verður enn mikilvægara eftir því sem aldurinn fær-ist yfir, sökum ástæðna sem þú nefnir. Svo ég vitni í Fóstbræður; þið þurfið að sjúga og sleikja (og nudda og pota). Þetta er ekki síðra en samfarir og lík-legra til að tryggja báðum aðilum fullnægingu. Kynlífshandbækur gefa góð ráð um kynlíf utan beinna samfara og þið getið skoðað slíkar bækur á bóka-safni. Leyfið ykkur að leika ykkur og verið óhrædd við tilraunastarfsemi, kyn-líf er best með klípu af kímni.

? Hversu ung eru börn/unglingar þegar þau fara að vera forvitin um kynlíf? Hvernig er best að ræða slík mál við börn?

Svar: Það er einstaklingsbundið hvenær börn verða forvitin um kynlíf. Hins vegar er eðlilegt að börn um tveggja ára aldur sýni kynfærum sínum athygli. Þetta gætu foreldrar þýtt sem forvitni um kynlíf en barn hefur engan skilning á því hugtaki og er bara forvitið um eigin líkama. Pot í rass eða tog í typpi gæti allt eins verið pot í eyra. Börnum finnst oft gott að koma við eigin kynfæri og það á ekki að bannað þeim það. Kynfærin, fyrir barninu, er bara ánægjulegur staður sem gott er að toga eða nudda. Foreldrar hafa mikla ábyrgð gagnvart kynveru barnsins, að kenna því að þetta sé í lagi en að svona eigi aðeins að gera heima hjá sér. Þá er einnig mikilvægt að kenna rétt heiti yfir kynfærin en ekki „spotti“ eða „budda“. Typpi er typpi og pika er pika (þó sumir noti „þjalla“ og ég sýni því skilning en aðeins ef barnið veit að mamman er með píku). Rétt heiti á kynfærum er því fyrsta skrefið í kynfræðslu barnsins. Þegar kemur að spurningum um getnað og fæðing má sýna þeim bókina „Svona verða börnin til“ eftir kynfræðinginn Per Holm Knudsen. Hún er til á íslensku og gerir þessu máli fín skil. Á vefnum www.6h.is má nálgast bækling fyrir foreldra um hvernig skuli tala við unglunga um kynlíf. Ég minni á að börn vilja fá kynfræðslu frá foreldrum sínum og það stuðlar að jákvæðri og ábyrgðarfullri afstöðu til kynlífs seinna meir.



Sendu Siggu Dögg póst með spurningum eða óskum um umfjöllunarefni. Nettangið er kynlif@frettabladid.is

AUGLÝSINGAR Í SÉRBLÖÐUM

Sérblöð Fréttablaðsins eru fjölbreytt og höfða til fólks á öllum aldri. Fjöldi mismunandi sérblaða kemur út í hverjum mánuði. Leitaðu ráða hjá ráðgjöfum okkar um hvar auglýsingin þín nær best til markhópsins.



AUGLÝSING Í SÉRBLÖÐUM SKILAR ÁRANGRI!

Benedikt Freyr Jónsson
S: 5125411, gsm 8235055
benediktj@365.is

Ívar Örn Hansen
S: 5125429, gsm 6154349
ivarorn@365.is

Sigríður Dagný
S: 5125462, gsm 8233344
sigridurdagny@365.is

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl – júní 2011

NÝ SENDING



LEVI'S gallabuxur, verð kr. 9.995 - 11.995.-

Fylgstu með okkur á Facebook



Girnilegasti lagermarkaður landsins!

KORPU **OUTLET**

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Ópið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

Appelsínugult verður vinsælt næsta vor:



GLADLEGT & SKÆRT

Tískuvíkunni í New York lauk fyrir skemmstu en þar kynntu hönnuðir vorlínur sínar fyrir árið 2012. Gulur, rauður og sítruslitir voru víða áberandi á tískupöllum og má því búast við að sjá þá liti í fataverslunum næsta vor. - sm

Derek Lam

Badgley Mischka

Narciso Rodriguez

Doo.Ri

Helmut Lang

Ertu námsmaður? Viltu leigja stóra íbúð fyrir lítinn pening?

Á Ásbrú í Reykjanesbæ eru rúmgóðar og vel búnar námsmannaíbúðir sem ætlaðar eru einstaklingum, pörum eða fjölskyldufólki sem stundar nám hvort sem er í staðnámi eða fjarnámi, hjá Keili eða í öðru háskólanámi á höfuðborgarsvæðinu.

Íbúðirnar eru allar rúmgóðar og aðstaða eins og best verður á kosið. Svæðið er mjög fjölskylduvænt og öll helsta þjónusta í seilingarfjarlægð, s.s. líkamsræktarstöð, veitingastaður, grunnskóli og leikskólar.

Gjaldfrjálsar rútuferðir eru milli Ásbrúar og Reykjavíkur.

Dæmi um íbúðir og leiguverð

3 herbergja íbúðir	106 - 110 m ²	69.081 kr.
4 herbergja íbúðir	135 - 145 m ²	85.979 kr.
5 herbergja íbúðir	164 - 182 m ²	104.659 kr.
6 herbergja íbúðir	203 - 210 m ²	123.065 kr.

Innifalið er sjónvarp og internet.



Nánari upplýsingar er að finna á vefslóðinni: www.keilir.net/keilir/nemendaibudir
Einnig má hafa samband við húsnæðissvið Keilis í síma 578 4000.



Keilir
Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs



emmessis

Daim

INSIDE

Íspinni

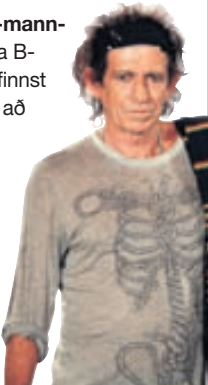




HELGARRÁÐIN

Pórunn Antonía Magnúsdóttir er söngkona og þáttastjórnandi Týndu kynslóðarinnar.

Ertu A- eða B-manneskja? Klárlega B-manneskja en finnst ég aðeins vera að færa mig upp í A-ið með aldrinum.



Hvaða bók ertu að lesa um þessar mundir? Life – Keith Richards.

Uppáhaldsliturinn: Ég held ég verði að viðurkenna að það sé bleikur.

Hver eru nýjustu kaupin? Ég keypti gullfallegan gamlan pels á Barnalandi fyrir 7.500 krónur.

Hvað dremmir þig um að eignast? Hús með sundlaug í Kaliforníu.

Hvaða lag kemur þér í gott skap? Wonderful World með Sam Cooke.



Ef þú værir dýr, hvaða dýr værirðu? Einhver flottur köttur eins og blettatigur eða snjótigur!

Uppáhaldsdrykkurinn? Íslenska vatnið.





5 ÁSTÆÐUR TIL AÐ VERA HEIMA UM HELGINA

Misstu ekki af því þegar fimm magnaðar þáttaraðir hefja göngu sína um helgina!



SJÁLFSTÆTT FÓLK
FYRSTI ÞÁTTUR SUNNUDAG KL. 19:40
Þessi margverðlaunadi þáttur byrjar tíunda veturinn með spjalli við listamanninn Erró.



X-FACTOR
FYRSTI ÞÁTTUR Í KVÖLD KL. 20:45
Simon Cowell mætir aftur til leiks í stærsta þætti vetrarins sem er alvöru fjölskylduskemmtun.



SPURNINGABOMBAN
FYRSTI ÞÁTTUR Í KVÖLD KL. 19:50
Skemmtilegri spurningaþáttur þar sem landsþekktir gleðigjafar svara sprenghlægilegum spurningum.



THE KILLING
FYRSTI ÞÁTTUR SUNNUDAG KL. 21:05
Þessi umtalaðasti spennuþáttur ársins er vel heppnuð endurgerð á danska Forbryðelsen.



SPAUGSTOFAN
FYRSTI ÞÁTTUR LAUGARDAG KL. 19:35
Laugardagskvöldin eru bara ekki eins án ástsælasta þáttar þjóðarinnar. Skemmtiþáttur ársins á síðustu Eddu.

ÞÚ FÆRÐ MEIRA fyrir peningana með áskrift að Stöð 2 því Stöð 2 Extra, Stöð 2 Bíó og plúsrásirnar fylgja frítt með fyrir aðeins **237 kr. á dag**

ÞAD ER ÖDYRARA AÐ SKEMMTA SÉR HEIMA

Boðgreiðslutilboð VISA

· Ef þú gerist áskrifandi og greiðir með VISA kreditkortí færðu allt að 30% afslátt.
· 10% aukaafsláttur í þrjá mánuði.
· 12 vinsælustu fjölvarpsstöðvarnar fylgja frítt með fyrsta mánuðinn.
Gildir til 3. október.

VILDARÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2 INNIHELDUR  AUK STIGVAXANDI AFSLÁTTAR. 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

Tíska, fegurð, hönnun, lífið, fólkið, menning og allt um helgina framundan

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband: Sigríður Dagný í síma 512 5462 eða sigridurdagny@365.is

föstudagur

Fylgstu með