



## Algjört undraefni

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaaldri. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum,“ segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun voru öll einkennin horfin.



„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér líði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, þvílíkt undraefni.“



**Á TORGINU** Jólasýning Árbæjarsafns er orðin fastur liður í jólahaldi margra. Hægt er að skyggast inn í jólahald Íslendinga fyrr á árum og upplifa skemmtilega hátíðarstemningu. Dansað verður í kringum jólatréð á torginu klukkan 15 en sýningin er opin frá klukkan 13 til 17 næstkomandi sunnudag og tvo næstu sunnudaga fram að jólum. MYND/VILHELM

# JÓL Í GAMLA DAGA

**TÝNA SÉR Í TÍMANUM** Árleg jólasýning Árbæjarsafnsins verður opnuð á sunnudaginn, annan í aðventu. Þar getur fólk skyggast aftur í tímann, fylgst með jólaundirbúningi og glaðst með íslenskum jólasveinum.

**R**ík hefur komin á jólasýningu Árbæjarsafns enda hefur hún verið haldin hátt í 25 ár að sögn Helgu Maureen Gylfadóttur safnvarðar. „Hingað kemur alltaf fjöldi fólks. Í fyrra komu samtals 3.500 manns, þá þrjú daga sem var opið,“ segir Helga en jólasýning safnsins verður opin þrjú daga á aðventu í ár, 8., 15. og 22. desember frá klukkan 13 til 17.

Helga segir gesti safnsins sækjast í þá skemmtilegu jólastemningu sem myndist innan um gömul hús og forna muni. „Hér getur fólk gengið um og týnt sér í tímanum. Það röltir milli húsa, kíkir inn í gömlu bæina og fær nasapöf af jólahaldi fyrri ára,“ segir Helga. Mikið er í lagt til að gera andrúmsloftið sem raunverulegast. Í Árbænum sitja fullorðnir og börn með vasahnífa og skera út laufabrauð en uppi á baðstofu lofti verður spunnið og þrjónað. Þar verður jólatré vafið lyngi. Í Lækjargötu 4 fá börn og fullorðnir að fönndra, búa til músastiga, jólapoka og sitthvað fleira. Í Háabæ verður hangikjöt í potti og gestum boðið að bragða á nýsoðnu keti en í stofunni er sýndur útskurður. Í Efstabæ er skatan komin í pottinn. Í hesthúsinu frá Garðastræti er sýnt hvernig fólk bjó til tólgarkerti og kóngakerti í gamla daga. Jólahald heldra fólks við upphaf 20. aldar er sýnt í Suðurgötu 7 og í krambúðinni verður til sölu ýmis jólavarningur, kramarhús og konfekt. Dillonshús býður upp á ljúffengar veitingar, heitt súkkulaði og jólalegt meðlæti. Þeir sem vilja geta síðan farið í messu í Árbæjarsafnskirkju klukkan 14 en dansað er í



kringum jólatréð á torginu klukkan 15.

Helga segir krakkana halda mest upp á jólasveinana sem verða á vappi milli 14 og 16. „Þetta eru íslenskir jólasveinar og óknyttastrákar sem eru þó bestu skinn inn við beinið. Þeir hlaupa hér milli húsa, hnupla hangilærum og upphéfst þá kapphlaup um að ná lærinu til baka. Stundum snúast krakkarnir á sveif með jólasveinunum og hjálpa þeim við hrekkina,“ segir Helga glaðlega.

Mikið er um að vera hjá safnvörðum Árbæjarsafns þessa dagana. Fyrir utan jólasýninguna taka safnverðir á mótí fimm skólahópum daglega sem læra um jólni í gamla daga. „Þá bjóðum við daglega upp á leiðsögn um safnasvæðið klukkan 13.“

**JÓLATRÉ** Húsin í Árbæjarsafni eru skreytt með gamaldags skrauti á borð við þessi skemmtilegu jólatré.



**SAFNVÖRÐUR** Helga Maureen Gylfadóttir.

## Falleg jólaföt

**kr. 11.900.-**

Str. 40-56/58

**10.900.-**

**Bæjarlind 6 • S. 554 7030**  
[www.rita.is](http://www.rita.is)

Við erum á Facebook



**FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ** sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**  
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434  
**Sverrir Birgir Sverrisson**, sverrirbs@365.is, s. 512 5432  
**Kolbeinn Kolbeinsson**, kolli@365.is, s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**



# Lífið

FÖSTUDAGUR  
6. DESEMBER 2013

Helga Valdís Árna-  
dóttir hönnuður  
**MEÐ JÓLALEG  
KANILKORT Í  
HÖRPUNNI 2**

Bergþóra Guðnadóttir  
fatahönnuður  
**NÝJUNGAR HJÁ  
FARMERS MARK-  
ET 6**

Ásta Kristjánsdóttir  
ljósmyndari  
**MEÐ EINSTAKT  
POP-UP STÚDÍÓ  
UM JÓLIN 10**

*Thelma  
Þorbergsdóttir*

# ALLT Í LÍFINU HEFUR TILGANG

FRÉTTABLAÐIÐ

› [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



## HVERJIR HVAR?

Helgi Björnsson fagnaði útgáfu nýrrar plötu sinnar, Helgi syngur Hauk, á Hótel Borg í vikunni. Það var margt um manninn í útgáfuteitnu. Þar mátti meðal annars sjá Ómar Örn Hauksson úr



hljómsveitinni Quarashi, Björn Hlyn Haraldsson leikara ásamt eigin konu sinni, **Rakel Garðarsdóttur**, framkvæmdastýru Vesturports og rithöfundar, en Rakel gaf nýverið út bókina Reimleika



í Reykjavík í samvinnu við Steinar Braga. Þá var almannatengillinn **Jón Gunnar Geirdal** mættur til að fagna með Helga, ásamt **Jakobi Frímanni**, miðborgarstjóra og þúsundþjalasmiði.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Marín Manda Magnúsdóttir**  
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is  
**Elly Ármann**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
**Stefán Karlsson**

Auglýsingar  
**Atili Bergmann**  
atlib@365.is

Hönnun  
**Silja Ástþórsdóttir**  
siljaa@frettabladid.is

Lífið  
Skaftahlíð 24,  
105 Reykjavík,  
sími 512 5000  
[www.visir.is/lifid](http://www.visir.is/lifid)



Jens Sævarsson fótboltakappi og Þóra Ágústsdóttir.



Margrét Helga Jóhannsdóttir, Tómas Oddur Hrafnsson og Bjarni Þór Pétursson.



Heiða Kristín Helgadóttir (Björt framtíð), Fanney Brána Jónsdóttir og Diljá Ámundadóttir.



Stjörnur kvöldsins, höfundar Stráka: Bjarni Fritzson og Kristín Tómasdóttir.

# FÓLK REDDAÐU ÞÉR MEÐ BÓKINNI STRÁKAR

Bjarni Fritzson og Kristín Tómasdóttir höfundar bókarinnar strákar eru í skjjunum með bókina.

Útgáfuteiti var haldið í síðastliðinni viku í tilefni nýrrar bókar sem nefnist Strákar. Í kringum 150 manns mættu til að fagna útgáfunni en teiðið var haldið á Bast á Hverfisgötu 20. Boðið var upp á konfekt og léttar veitingar ásamt því að dansarar frá dansskóla Brynju dönsuðu „street dans“ fyrir mannskapinn. „Bjarni Fritz-

son var reyndar veðurtepptur á Akureyri og kom því aðeins seinna á meðan ég tók á móti öllum fyrir hans hönd,“ segir Kristín Tómasdóttir, annar höfundur bókarinnar. „Það var svo gaman að fagna þessu því þetta er buið að vera svo náð samstarf á milli okkar þrátt fyrir að búa hvort í sínum landshlutunum.“ Kristín segir þau hafa skrifað bókina Strákar í þeim tilgangi að

fræða unglingsstráka um samfélagsstöðu þeirra og veita upplýsingar um skólakerfið, tækni, kynlíf, heilsu, tilfinningaleg tengsl og fleira. „Í bókinni er meðal annars kafli sem heitir Reddaðu þér, en þar er strákum kennt hvernig þær geta eldað mat eða reddað sér vinnu eða peningi. Skrifað á þeirra eigin tungumáli,“ segir Kristín.



Ingibjörg Sveinsdóttir og Dýri Kristjánsson (íþróttadálfrur)



Tengdamamma Bjarna Fritzsonar mætti á svæðið.



Þorsteinn Magnússon, Sólrún Ósk Lárusdóttir og Soffía Sveinsdóttir.



Kristín Þóra Haraldsdóttir (leikkona úr Stundinni okkar).

**SIGURBOGINN** kynnr

# 20%

Afsláttur af öllum fatnaði

Föstudaginn 6. desember  
Laugardaginn 7. desember  
Mánudaginn 9. desember

**HÖNNUN** TÆKIFÆRISKORT  
MEÐ YNDISLEGUM UPPSKRIFTUM

Helga Valdís Árnadóttir er hugmyndasmiðurinn á bak við Kanilkortin.

Grafíski hönnuðurinn Helga Valdís Árnadóttir er hugmyndasmiðurinn og hönnuðurinn á bak við kortin á Facebook-síðunni Kanilkort. Helga Valdís útskrifaðist úr Listaháskóla Íslands árið 2004 og starfaði á auglýsingastofum áður en hún varð sjálfstætt starfandi hönnuður árið 2011. Kanilkortin byggja á uppskriftum sem hafa verið í miklu upphaldi meðal fjölskyldu hennar og vina í gegnum tíðina en hver uppskrift á sína sögu og minningu. Kortin fást bæði sem póstkort og letterpressprentuð jólakort. Kortin eru tilvalin sem brúðkaupskort, innflutningskort eða til að setja í ramma og hengja upp á vegg. Kortin eru meðal annars með uppskriftum af amerískum pönnukökum, hjónabandsælu, laufabraudi og Söru Bernhards-kökum. Um helgina verða Kanilkortin á sérstöku tilboði á PopUp-markaðnum í Hörpu.

MYND/ OSCAR BJARNASON





HANN:  
SKÜTUSTADIR vaxjakki kr.48.900  
LÁTRAR rúllukragapeysa úr  
100% merino-ull kr.28.500  
FET herrabuxur kr.18.400

HÚN:  
KATANES ofið ullarponsjó kr.18.700  
FET dömubuxur kr.17.400

**Farmers Market**  
ICELAND

[WWW.FARMERSMARKET.IS](http://WWW.FARMERSMARKET.IS)





Í Kvak-vörulínunni er fuglapema sem móðir þeirra Veggsystra hannði.

## LIST SYSTUR ÚTFÆRA ÍSLENSKA MYNDLIST Á VEGGLÍMMIÐA

*Vörulínurnar Kvak og Farsælda Frón verða til sölu á jólamarkaði PopUp-verslunar í Hörpunni um helgina.*

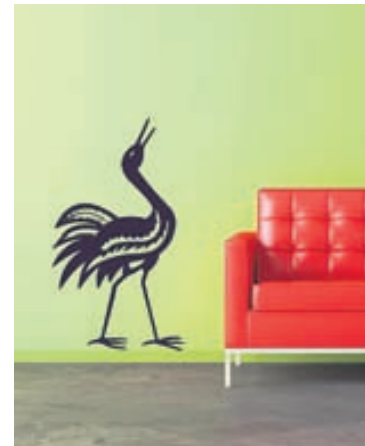
Systurnar Lilja Björk Runólfssdóttir, Kristín Harðardóttir og Sigrún Þuríður Runólfssdóttir eru eigendur fyrirtækisins VEGG sem sérhæfir sig í hönnun og framleiðslu á veggglímmiðum. Þær höfðu lengi látið sig dreyma um að stofna fyrirtæki saman en létu ekki verða af því fyrr en réttu viðskiptahugmyndinni laust í huga þeirra. Nú einu og hálfu ári síðar eru vörurnar komnar í sölu í nokkrum verslunum og verða einnig seldar á jólamarkaði PopUp í Hörpunni um helgina. „Vöruþróunarferlið hefur verið bæði strembið og skemmtilegt en við eigum frábæra fjöl-

skyldu sem hefur hjálpað okkur mikið og verið ómissandi þáttur í að dæmið gangi upp,“ segir Sigrún Þuríður. VEGG framleiðir vörulínuna Farsælda Frón sem inniheldur veggglímmiða með áherslu á sögu, menningu og náttúru Íslands. „Okkur fannst landið okkar bjóða upp á óþrjótandi möguleika á myndefni og vorum fljótur að ákveða að önnur vörulínur okkar skyldi vera með þeim áherslum. Á endanum urðu þrettán hugmyndir ofan á og við erum mjög ánægðar með afraksturinn.“ Guðrún Sigurðardóttir, móðir systranna, er myndlistarkona og fengu þær hana til að vinna aðra

vörulínu fyrir þær sem ber nafnið Kvak, en þemað í henni er fuglar. Sigrún Þuríður segir að þeim systur hafi þótt mjög spennandi að útfæra íslenska myndlist í veggglímmiðaform en að sú leið hafi ekki verið farin áður svo þær viti til. Hún segir vörulínurnar hafa komið enn betur út en þær þorðu að vona og séu nú komnar í sölu í Aurum í Bankastræti. „Það var ótrúlega gaman að fylgjast með mömmu vinna fuglana sem öðluðust nýtt líf sem veggglímmiðar. Það er í raun eins og þeir séu málaðir beint á vegginn sem er ólíkt hinu hefðbundna málverki og býður upp á nýja möguleika,“ segir Sigrún Þuríður.



Lilja Björk Runólfssdóttir, Sigrún Þuríður Runólfssdóttir og Kristín Harðardóttir.



Mánafjöður heitir þessi veggglímmiði.



Guðrún Sigurðardóttir listakona.



Vörulínun Farsælda Frón býður upp á fjölmörg falleg munstur á vegginn.

**Glæsilegur þýskur náttfatnaður**

**Selena**  
Bláu húsin v/Faxafen  
Sími 553 7355 • www.selena.is  
Opíð alla daga til jóla.  
Fylgstu með okkur á facebook

## MATUR ILMURINN ÚR ELDHÚSINU VERÐUR LOKKANDI

*Æskuvinkonur Hildur Petersen og Anna Bjarnadóttir hanna lítil og skemmtileg uppskriftakver.*

Hildur Petersen og Anna Bjarnadóttir hafa verið vinkonur í fimmtíu ár og þrjátíu fyrir að Anna hafi búið í Sviss undanfarin þrjátíu ár hafa þær ræktað venskapinn og unnið saman, meðal annars í gegnum Skype. Í fyrra gáfu þær út uppskriftaheftið, Eplakver Hildar og Önnu. Í ár hafa þær unnið saman að 16 jólalegum uppskriftum sem heita Matarkverið, kryddaðar jólakræsingar. „Þetta er svolítið öðruvísi jólamatur á léttu nótunum þar sem notuð eru ýmis góð krydd en þetta kver er hollustan uppmáluð,“ segir Hildur Petersen. Hún segir heftið sýna hvernig hægt er að gera smart snarl á einfaldan hátt og bendir á að réttirnir sómi sér vel á jólahlaðborði. „Gæði eru okkur hugleikin og í samstarfi við unga listamenn, einyrkja og lítil fyrirtæki búum við til fallegar og skemmtilegar vörur sem gefa lífinu lit.“ Heftin eru meðal annars fáanleg í Máli og menningu, Epal í Hörpunni og Ostabúðinni. Meira um vörurnar á vefsíðunni hundahólmi.is.



Hildur Petersen og Anna Bjarnadóttir.



*Þetta er svolítið öðruvísi jólamatur á léttu nótunum þar sem notuð eru ýmis góð krydd en þetta kver er hollustan uppmáluð*



**40%**

**EKTA BELGÍSKAR**  
Verð áður .... 9.999  
**TILBOÐ .... 5.999**  
Þú sparar .... 4.000

VINSÆL JÓLAGJÖF

**HAMBORGARAPRESSA GERIR FYLTA BORGARA**  
VERÐ .... 2.499

VINSÆL JÓLAGJÖF

**MELISSA ÍSVÉL**  
VERÐ .... 7.995

VINSÆL JÓLAGJÖF

**20%**

**GUFUSLÉTTIR ALGJÖR SNILLD**  
Verð áður .... 9.999  
**TILBOÐ .... 7.999**  
Þú sparar .... 2.000

**AEG**  
**KAFFIVÉL SJÓÐANDI HEITT KAFFI**  
VERÐ ... 12.995

**FISSLER POTTASETT PARIS ALPEKKT FISSLER GÆÐI**  
VERÐ .... 39.999

VINSÆL JÓLAGJÖF

**JÓLA BÚÐIN ÞÍN**

**byggto og búid**

568 9400 byggto og buid.is | Kringlunni  
facebook.com / byggto og buid

**KAUPTU 2 50% AFSL. AF ÓDÝRARI**

**SERÍUR**

**ÍSLENSKA PÖNNUKÖKUPANNAN EINS OG AMMA Á ;)**

**VERÐ .... 9.999**

VINSÆL JÓLAGJÖF

**20%**

**WEBER ÞRÁÐLAUS STAFRÆNN KJÖTHITAMELIR**  
Verð áður ..... 9.499  
**TILBOÐ ..... 7.599**  
Þú sparar ..... 1.900

**NESCAFÉ Dolce Gusto**

**KYNNING FIMMT., FÖS. OG LAUGARDAG**

**Yfir 25 gerðir af kaffi**  
Til jóla fylgja 3 pakkar af Dolce Gusto kaffi

**GENIO 29.995**   **CIRCOLO 34.995**   **CIRCOLO 34.995**   **MINIME 19.995**

VINSÆL JÓLAGJÖF

**EVA SOLO KARAFLA 7.999**  
MARGIR LITIR

**20%**

**BABYLIS BLÁSARI ÓFLUGUR AC MÓTOR**  
Verð áður ..... 10.999  
**TILBOÐ ..... 8.995**  
Þú sparar ..... 2.004

VINSÆL JÓLAGJÖF

**KitchenAid®**  
HRÆRIVÉL + ÁHALDASETT + MATREIÐSLUBÓK

**HVÍT**  
VERÐ FYRIR ... 99.989  
**TILBOÐSVERÐ ... 84.990**

**LITUÐ**  
VERÐ FYRIR ... 102.989  
**TILBOÐSVERÐ ... 87.990**

**ÞÚ SPARAR 15.000**

**JÓLASVEINAR**  
VERÐ ... 1.870

VINSÆL JÓLAGJÖF

**20%**

**ELECTROLUX SKAFTRYKSUGA ÞRÁÐ- OG POKALSAUS**  
Verð áður .... 24.900  
**TILBOÐ ... 19.900**  
Þú sparar .... 5.000

**GEORGE FOREMAN HEILSUGRILLIN**  
Russell Hobbs

**Allt að 42% minni fita**

**FAMILY**  
VERÐ ÁÐUR ..... 16.995  
**TILBOÐSVERÐ ..... 14.995**

**COMPACT**  
VERÐ ÁÐUR ..... 11.995  
**TILBOÐSVERÐ ..... 9.995**

**20%**

**TRISTAR BLANDARI GLERKANNA MALAR KLAKA**  
Verð ... 9.990  
**TILBOÐ ... 7.990**  
Þú sparar ... 2.000

**STEIKARSTEINN LOKSINS KOMINN AFTUR**  
VERÐ .... 11.495

VINSÆL JÓLAGJÖF

**TRISTAR RAFMAGNS SALT & PIPARKVÖRN 2 Í PAKKA**  
Verð... 5.990  
**TILBOÐ ... 4.990**

**REMINGTON KEILUJÁRN SILK 5 ÁRA ÁBYRGÐ**  
VERÐ .... 9.995

VINSÆL JÓLAGJÖF

**WEBER KJÚKLINGSTANDUR**

**20%**

Verð áður .... 6.999  
**TILBOÐ .... 5.599**  
Þú sparar .... 1.400

**GRUNWERG MANDÓLIN SNEIÐIR, SKRÆLAR OG RÍFUR**  
VERÐ .... 7.499

VINSÆL JÓLAGJÖF

**MEDISANA HITAPÚÐI FYRIR HÁLS OG BAK**  
VERÐ .... 6.995

VINSÆL JÓLAGJÖF

**PRESSUKANNA 6 BOLLA**  
VERÐ .... 4.999

VINSÆL JÓLAGJÖF





Bergþóra Guðnadóttir, eigandi Farmers Market

## TÍSKA MYRKÁ OG SKÚTUSTAÐIR

*Haust- og vetrarlína Farmers Market inniheldur nýja tweed-slá úr íslenskri ull og vaxjakka og slá.*

Við höfum unnið mikið með íslensku ullina og hún hefur verið áberandi í vörulínunni hingað til. Mér þykir voða vænt um þetta hráefni og finnst gaman að vinna með það en mig langaði að gera eitthvað fleira en bara þrjón," segir Bergþóra Guðnadóttir, eigandi og hönnuður Farmers Market. Þegar Bergþóra byrjaði að vinna að vetrarlínunni segist hún hafa dottið í lukkupottinn þegar hún kynntist ítalsk-litháískum vefara sem hún hóf samstarf við. Útkoman var köflótt ofin ullarslá úr tweed-efni sem nefnist Myrká. Nýja tweed-efnið hefur alla þessa eiginleika sem íslenska ullin hefur, er hlýtt og hrindir frá sér vatni. „Allar flíkurarnar okkar eru nefndar eftir íslenskum bæjum

en við veljum gjarnan staði sem passa við flíkina hverju sinni. Það má segja að þessi slá sem við höfum lagt mikla vinnu í, sé svölítið dulúðleg og dramatísk.“ Önnur nýjung í fatalínu Farmers Market eru vaxbornir jakkar sem fást bæði sem unisex-jakkar eða dömuleg slá. Jakkarnir sem nefnast Skútustaðir eru fóðraðir, hrinda frá sér vatni og eru ætlaðir sem skel yfir til dæmis hlýja peysu. „Þetta var skemmtilegt verkefni sem var lengi í undirbúningi en það er breska fyrirtækið British Millerain sem hefur búið til þetta vaxborna efni fyrir hermenn, sjómenn og fleiri, alveg síðan árið 1880. Mig langaði því að gera okkar norrænu útgáfu af slíkum vaxjökkum og við erum einstaklega hress með útkomuna.“



Tweed-sláin Myrká.

Skútustaðir – vax og slá.

**GJAFIR FYRIR ALLA**

**byggtogbúið**  
568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni  
facebook.com / byggtogbuid

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



## HREYFING DANSHÚS Í REYKJAVÍK

Dansverkstæðið var stofnað af danshöfundunum Sveinbjörgu Þórhallsdóttur og Steinunni Ketilsdóttur sem voru að leita að heppilegu húsnæði fyrir vinnu sína. Þær tóku þá á leigu stórt rými við Skúlagötu og nú blómstrar þar sköpun í danslist.

„Mikil gróska hefur verið í dansinum hér á landi síðustu ár en það hefur ekki verið aðstaða fyrir sjálfstætt starfandi danshöfunda til að vinna að nýjum verkum,“ segir Tinna Grétarsdóttir, verkefnastýra Dansverkstæðisins. „Sveinbjörg og Steinunn gerðu sér grein fyrir möguleikum húsnæðisins á Skúlagötu og í samstarfi við Ólöfu Ingólfssdóttur og Karenu Maríu Jónsdóttur, sem voru að vinna skýrslu um danshús á Íslandi, stofnuðu þær félagssamtökin Samtök um danshús, sem sér um rekstur Dansverkstæðisins,“ segir Tinna. Samtökin hafa það markmið að reka fullbúið danshús í Reykjavík, sem verður öruggt framtíðarheimili danslistarinnar á Íslandi. Dansverkstæðið er duglegt að skipuleggja hina ýmsu viðburði og taka þátt í hátíðum í Reykjavík. Einnig hafa verið haldin hin vinsælu hádegispartí eða „lunch beat“ í þeirra húsum. Rýmið er vel nýtt og boðið er upp á spennandi morguntíma tvisvar í viku, þriðjudaga og fimmtudaga, sem hægt er að kíkja í eftir hentisemi. „Reynt er að hafa fjölbreytta tíma sem henta dönsurum og dansáhugamönnum, til dæmis samtímadans, ballett, jóga, pilates, tangó og danseróbíkk. Tímarnir eru stílaðir á lengra komna en allir eru velkomnir,“ segir Tinna.

Nánari upplýsingar á [danceatelier.is/](http://danceatelier.is/)



MYND/HULDA SIF ÁSMUNSDÓTTIR



## Dagskrá í IÐU Lækjargötu laugardaginn 7. desember

# IÐA

12-13 Yesmine Olsson kynnr í tilefni dagsins og býður upp á ljúfmeti

13-14 Anna Lísu kökuskreytir kynnr Afmælisveislubók Disney og sýnir fallegar skreytingar

14-15 Kristín Stefánsdóttir verður í IÐU með förðunarstólinn og gefur gestum og gangandi góð ráð

Tilboðið gildir til og með 12. desember



Í tilefni dagsins  
verð áður 5.990 kr.  
verð nú 4.290 kr.



Lokkar  
verð áður 5.990 kr.  
verð nú 4.290 kr.



Afmælisveislubók  
Disney  
verð áður 4.490 kr.  
verð nú 3.290 kr.



Förðun skref fyrir skref  
verð áður 5.290 kr.  
verð nú 3.990 kr.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Opið frá 9 - 22 alla daga



# THELMA LÍTIL SKREF EN STÓRIR SIGRAR

*Thelma Þorbergsdóttir er félagsráðgjafi að mennt og hefur geysilegan áhuga á kökugerð. Hún var að gefa út sína aðra bók, *Freistingar Thelmu*, en fyrri bókin, *Gleðigjafar*, kom út í fyrra. Lífið hefur ekki verið dans á rósum, stundum ósanngjarn, en Thelma segir að með jákvæðinni sigri maður alltaf.*

**B**arnið, sem ég var að bíða eftir, kom ekki og það líf, sem ég hafði planað fyrir hann og okkur sem fjölskyldu, tók allt aðra stefnu án þess að ég hefði nokkuð um það að segja. Mér fannst ég hafa verið rænd draumi mínum, Hér á landi fæðast aðeins 2-3 börn á ári með Downs-heilkenni. Af hverju við?“ Þetta er brot úr einlægri sögu Thelmu í bókinni *Gleðigjafar* sem hún skrifaði ásamt Sigrúnu Ósk Kristjánsdóttur. Thelma eignaðist son með Downs-heilkenni og í bókinni segir hún frá upplifun sinni sem einkenndist af miklu áfalli. Í dag er hún á allt öðrum stað, líður vel og segist geta tekið á við allt.

*Í fyrra kom út bókin, *Gleðigjafar*, frásagnir foreldra einstakra barna. Hvers vegna skrifuðu þið þessa bók?*

„Eftir að ég átti son minn Kristófer sem er með Downs-heilkenni hélt ég úti bloggi á ensku þar sem ég var partur af alþjóðlegu blogg-samfélagi en mest voru þetta konur sem búa í Bandaríkjunum. Á þeirri síðu deildi ég sögu minni og mér fannst það hjálpa mér að skrifa og lesa blogg frá öðrum mæðrum barna með Downs. Dag einn hringdi Sigrún Ósk í mig og óskaði eftir viðtali í Íslandi í dag, eftir að einhver hafði bent henni á bloggið mitt. Ég var lengi að ákveða mig því þetta var viðkvæmt umræðuefni fyrir mig. Ég ákvað svo að slá til með þeim tilgangi að kannski myndi þetta viðtal hjálpa einhverjum í svipaðri stöðu. Þegar ég átti Kristófer leit-aði ég að fróðleik bæði á netinu og í bókum og komst að því að lítið efni væri til um fötluð börn eða svokallaðar sjálfshjálparbækur fyrir foreldra og aðstandendur hér á landi. Við Sigrún Ósk ákváðum því að skrifa *Gleðigjafa*, þar sem foreldrar sérstakra barna myndu deila sögum sínum með lesendum. Við erum ótrúlega stoltar af þeirri bók og lærðum heilmikið á því að skrifa hana. Það besta við þetta allt saman er að við eignuðumst hvor aðra sem vinkonu. Mér þykir alveg ótrúlega vænt um hana því hún er svo frábær manneskja og umfram allt góð vinkona.“

*Finnst ykkur hann eitthvað skríttinn?*

*Hvaða hugsanir fóru í gegnum huga þinn þegar þú uppgötvaðir að sonur þinn væri með Downs-heilkenni?*

„Fyrstu viðbrögð mín voru auðvitað þau að ég hugsaði til þeirrar konu sem hringdi í mig og sagði að ég þyrfti engar áhyggjur að hafa þar sem ég væri ung og blóðpruf-

ur mínar komu vel út eftir hnakka-þykktarmælinguna. Mér fannst hún hafa svikið mig. Ég vorkenndi mér alveg rosalega og hugsaði stundum, af hverju við? Ég hafði svo litla þekkingu á Downs-heilkenni og ég hugsaði bara mjög neikvæðar hugsanir í garð barna með Downs. Ég velti fyrir mér hvort ég ætti ekki bara að láta ættleiða hann til að losna undan öllum þessum tilfinningum. Hvernig gæti ég hugsað um fatlað barn? Ég skamm- aðist mín og fór að hugsa hvort ég væri gölluð og hvort ég hefði gert eitthvað rangt, en það er að sjálf- sögðu ekki svo. Downs-heilkenni er litningagalli og ég hefði ekki getað komið í veg fyrir það að Kristófer hefði fæðst með Downs-heilkenni. Við vorum einnig mjög reið út í lækinn sem sagði okkur fréttirnar en hann sagði okkur þetta hálf klúðurslega. Ég get vel ímynd- að mér að það sé erfitt að segja foreldrum frá því að barnið þeirra sé fatlað en hann hreinlega labbaði inn í herbergið og spurði okkur hvort okkur þætti hann skríttinn og ég sagði bara nei, en þér? Eftir stutta stund svaraði hann því játandi og að hann héldi að barnið væri með Downs og þar með var jörðinni kippt undan okkur.“

*Hvernig tókuð þið hjónin á þessu?*

„Þetta voru mjög erfiðir tímar en það góða við þetta var það að við vorum aldrei á sama stað í þessu sorgarferli svo við náðum að styðja vel við hvort annað. Það var rosalega erfitt að koma heim af spítalanum með ekkert barn og allt tilbúið fyrir fullkomna barnið sem allir biðu eftir. Ég segi þó oft, ef við getum komist í gegnum þetta saman ættum við að geta komist í gegnum hvað sem er í lífinu. Fjölskyldur okkar voru einnig stöð og stytur en það er ómetanlegt að eiga góða að þegar maður lendir í áfalli. Við höfðum einnig samband við foreldra sem áttu barn með Downs-heilkenni. Sá strákur er ótrúlega flottur og hefur unnið á Ólympíuleikum fatlaðra í fimleikum. Hann var kurteis og skemmtilegur og mín sýn á einstaklingi með Downs-heilkenni breyttist svo algjörlega eftir þessa heimsókn. Ég sá ljós í myrkrinu.“

*Hvað hefði mátt gera betur í þessu ferli?*

„Það hefði mátt hlúa betur að okkur og fjölskyldu okkar líka því maður veit aldrei hvernig fólk tekur áföllum og ég held við gerum oft lítið úr því að fá slíka þjónustu þegar þörf er á. Við fengum enga áfallahjálpu uppi á spítala, sem er ótrúlegt miðað við það áfall sem við vorum öll í. Það var samt ynd-



**NAFN**  
Thelma Þorbergsdóttir

**ALDUR**  
31, að verða  
32 10. desember

**STARF**  
Félagsráðgjafi hjá Fjölskyldu-  
þjónustu Hafnarfjarðar og  
matarbloggari

**HJÚSKAPARSTADA**  
Gift Kristni Jónassyni

**BÖRN**  
Kristófer Karl 4 ára og  
Hildur Emelía 3 ára

*Ég velti fyrir mér hvort ég ætti ekki bara að láta ættleiða hann til að losna undan öllum þessum tilfinningum. Hvernig gæti ég hugsað um fatlað barn?*

islegt fólk sem vann þarna á vöku- deildinni og í Hreiðinu en áfalla- hjálpu hefði ég gjarnan þegið á þessum tíma því maður var svo reiður, sem var mjög erfitt. Þegar okkur var síðan leiðbeint á Greiningarstöð ríkisins var tekið vel á móti okkur og þangað gat ég leitað ef það var eitthvað, ef mér leið illa og vantaði leiðbeiningar eða að- stoð. Greiningarstöðin varð svona öruggið í mínu lífi á fyrstu mánuð- um Kristófers.“

*Hugsaði um að láta ættleiða hann*

*Hvað myndir þú ráðleggja fólki í svipaðri stöðu?*

„Ég myndi ráðleggja fólki að taka bara einn dag í einu, maður getur ekki tekið neinar mikilvægar ákvarðanir í áfalli sem þessu. Eftir þennan dag kemur nýr dagur. Það er einnig rosalega gott að tala við einhvern og segja sínum nánustu hvernig manni líður. Mér fannst það léttu ótrúlega á mér þótt fólk fengi sjokk þegar ég sagðist ætla að láta ættleiða barnið mitt. Þegar ég segi þessi orð í dag finnst mér ótrúlegt að mér hafi líðið svona miðað við stöðuna í dag, en svona leið mér og ég skammast mín ekkert fyrir það.“

*Yndislegur eins og hann er*  
„Þegar ég horfi til baka núna

finnst mér þetta allt svo langt í burtu, ég er komin á allt annan stað í lífinu og ég horfi ekki á Kristófer sem fatlaðan einstak- ling. Ég horfi á hann sem son minn sem ég elska af öllu hjarta og ég geri miklar kröfur til hans eins og dóttur minnar og ég er með stór- ar væntingar til hans lífs. Downs- heilkenni er ekki sjúkdómur eins og svo margir segja heldur er þetta litningagalli og Kristófer eitt hraustasta barn sem ég veit um. Þeir sem þekkja hann hafa kynnt því hvað hann er mikill snillingur. Hann er svo klár og er alltaf að koma okkur á óvart. Hann er með húmor og algjöran aulahúmor sem ég held hann hafi erfitt frá pabba sínum og við hlæjum mikið hér á þessu heimili þegar þessi litli grallari er með uppstand fyrir okkur inn í stofu. Hann er þó líka tilfinningaveri og getur orðið mjög reiður ef honum mislíkar eitthvað, oftast þá þegar systir hans er að stjórna í honum en hann sýnir okkur líka á einlægum hátt hvað hann elskar okkur öll mikið og það getur brætt hörðustu karlmennina í fjölskyldunni.“

*Foreldrar fatlaðra ekki þjóð- flokkur*

*Þú varst búin að ímynda þér að foreldrar fatlaðra barna væri mikið öðruvísi, ekki satt?*

„Já, hugsaðu þér fordómama sem ég hafði, að halda að foreldrar fatlaðra barna væru einhver sér þjóð- flokkur. Ég hugsaði bara neikvætt um allt sem við kom fötluðum því ég vissi bara ekki betur. Ég er búin að eignast góða vini vegna Kristófers sem verða vinir mínir alla ævi. Þessu frábæra fólki hefði ég



Kristófer Karl er lítill fimleikagaur.

**ÍÐA**

ÍÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.



ekki kynnst hefði ég ekki átt hann. Það er ómetanlegt að eiga góða vini sem eiga barn með Downshelkenni því að það er svo mikill stuðningur.“

#### Þú lærðir félagsráðgjöf, hvers vegna valdir þú það?

Ég byrjaði fyrst í sálfræði. Ég vissi að ég vildi vinna með fólki því ég hef gaman af mannlegum samskiptum. Ég er bara ágætlega góð í því þó svo ég segi sjálf frá. Síðan fann ég mig ekki í sálfræðinni og fór til námsráðgjafa uppi í Háskóla sem benti mér á félagsráðgjöf. Ég hafði varla hugmynd um hvað félagsráðgjafar gerðu en þetta átti allt svo vel við mig og ég naut mín svo sannarlega í því námi. Í náminu var ég svo fljót að sjá það að barnaverndin fannst mér hvað áhugaverðust. Ég kláraði því mastersnám til starfsréttinda í félagsráðgjöf og vinn einmitt í barnaverndinni hjá Fjölskyldubjónustu Hafnarfjarðar.“

Hjónin eignuðust dótturina Hildi aðeins 16 mánuðum á eftir Kristófer og segir Thelma að það hafi verið ein besta ákvörðun sem þau hefðu getað tekið. Upplifunin var yndisleg og allt gekk að óskum þegar loksins þau fengu að fara heim með ófatlað barn, sama dag. „Ég var lengi að jafna mig á því að Kristófer væri fatlaður og ég vildi fá það barn sem ég var búin að biða eftir allan þennan tíma, fyrir utan það, ákváðum við að hafa ekki langt á milli barnanna okkar áður en Kristófer kom í heiminn.“

#### Hvernig eru þau systkinin saman?

Hildur Emelía er frekar stór og bráðþroska og eiginlega of klár fyrir sinn aldur. Þau eru bara venjuleg systkini sem leika sér saman og knúsast og rífast svo alveg rosalega þess á milli. Hún reynir stundum að plata bróður sinn sem lét oft undan en við urðum rosalega ánægð þegar hann fór að svara fyrir sig. Fólkhörðni oft á okkur stórum augum þegar við vorum að hvetja Kristófer að gefa ekki eftir og standa á sínu,“ segir hún og hlær. „Kristófer er búinn að græða alveg ótrúlega á að eiga Hildi sem systur. Hann hermír eftir henni og þau leika sér saman. Ég held líka að hún hafi hjálpað honum heilmikið með tal og annan þroska. Mér finnst ég ótrúlega rík að eiga þau og fá að upplifa að eiga svona tvö ólík en yndisleg börn. Ég myndi ekki vilja hafa þetta neitt öðruvísi.“

#### Aldrei lognmolla í barnavernd

Þú ert að vinna í barnavernd í Hafnarfirði. Í hverju felst starfið?

„Starfið er mjög skemmtilegt og gefandi, það hljómar kannski ekki vel að það sé skemmtilegt að vinna í barnavernd en þarna kynnist maður fullt af fólki og getur látið gott af sér leiða. Fólki er oft með svo miklar ranghugmyndir varðandi barnavernd en þangað leita margir foreldrar sjálfir til að fá aðstoð vegna barna sinna sem eru erfið í hegðun, í neyslu, eða hafa lent í áfalli. Barnaverndarstarfið snýst fyrst og fremst um að styðja foreldra í að verða betri foreldrar og það er alltaf reynt að gera í samvinnu við þá sjálfa og börnin. En að sjálfsögðu eru líka erfið mál sem unnin eru í barnavernd og taka á. Að mínu mati og margra annarra félagsráðgjafa sem hafa mikla reynslu í barnaverndarmálum, þykja málin þyngrri núna en þau voru. Það er barnafátækt á Íslandi og við þurfum bara að horfast í augu við það og í samfélagi sem okkar á það ekki að líðast. Ég hvet fólki til að leita til hjálparstofnana því þar er hægt að fá einhverja aðstoð, hjá Mæðrastyrksnefnd, hjá Hjálparstofnun kirkjunnar og svo er Barnaheill með frábæra söfnun þar sem fólk safnar áheitum með ljótustu jólaþeysunni.“

Jákvæðni þín er án efa innblástur fyrir marga. Hefur fólk leitað til þín persónulega vegna Gledigjafa?

„Ég veit að þessi bók hefur hjálpað mörgum foreldrum í svipuðum aðstæðum því ég hef bæði

## Myndaalbúmið



Kristófer með pabba sínum, brúðkaupsdagurinn var besti dagur lífsins, Thelma og Sigrún Ósk í útgáfuhófi Thelmu, systkinin sæt saman.



Simone sófi breidd 230 - kr. 219.900



Bombai sófi breidd 240 - kr. 226.000



Swan sófi breidd 211 - kr. 252.200



Jazz sófi breidd 230 - kr. 202.800



TIMEOUT  
Stóll + skemill  
kr. 379.000

JÓLATILBOÐ  
KR. 315.000



Jólatré  
17 cm 1.100  
25 cm 1.550



Kortastandur  
kr. 2.200



Revir stóll / áklæði  
kr. 103.000

## ÁSTRÍÐA FYRIR SÓFUM OG FALLEGUM MUNUM FYRIR HEIMILIÐ



Joy stóll  
kr. 169.900



Zickzack púðar  
40x60 kr. 8.900



Retro klukkur / 5 litir  
kr. 7.990



Brauðkassar / 6 litir  
kr. 12.900



Gyro stóll  
kr. 152.000



Cajun sófi breidd 230 - kr. 182.200



úrval af  
fallegum púðum



Leon sófi breidd 194 - kr. 185.800



Edge sófi 280x200 - kr. 253.000



Fiðrilídi í ramma  
kr. 9.400



Avignon leðursófi breidd 208 - kr. 308.600

# LÍNAN

BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 16



**Maður er alltaf svo upptekinn af þessum fullkomleika og vænting- ar manns ekki alltaf í samræmi við lífið sjálft. Sonur minn hefur kennt mér það að lífið er fullt af erfiðum verkefnum og ótrúlegustu hlutir geta gerst ef þú vinnur hörðum höndum**



**Uppáhalds**

**MATUR?**

Humar og nautakjöt með bearnaise-sósu.

**DRYKKUR?**

Vatn og mojito.

**VEFSÍÐA?**

www.houzz.com og pintrest.

**VERSLUN?**

Borð fyrir tvo og Hugmyndir og heimili.

**HREYFING?**

Ég rembist í ræktinni af og til.

**DEKUR?**

Að fara í heitt það með kertaljós og tónlist án þess að hafa einhvern hangandi á húninum

fengið að heyrja það frá foreldrunum sjálfum, læknum, starfsfólki Greiningarstöðvar ríkisins og öðru fagfólki og það var akkúrat markmiðið með bókinni. Í dag lít ég lífið í allt öðru ljósi. Maður er alltaf svo upptekinn af þessum fullkomleika og væntingar manns ekki alltaf í samræmi við lífið sjálft. Sonur minn hefur kennt mér það að lífið er fullt af erfiðum verkefnum og ótrúlegustu hlutir geta gerst ef þú vinnur hörðum höndum. Verkefni eru til að takast á við þau og leysa og tel ég okkur hjónin hafa gert það ansi vel hvað varðar Kristófer. Það voru mikil fagnaðarlæti hér þegar Kristófer loksins fór að labba tveggja ára gamall eftir mikla vinnu með sjúkrahjálfa. og hvatningu. Þetta var eins og að vinna gull á Ólympíuleikum. Ég reyni að vera jákvæð þó svo stundum eigi maður það til að detta í neikvæðni, en þá reyni ég að rífa mig fljótt upp úr henni og setja mér ný markmið. Reynsla mín af að hafa átt Kristófer er ómetanleg og hann hefur gert mig að þeirri manneskju sem ég er í dag og hann á sérstakan stað í hjarta mínu.“

**Draumurinn varð að veruleika Þú heldur ótraud áfram og framkvæmir það sem þig langar til. Nú ertu með nýja bók um jólin, Freistingar Thelmu. Hvað varð til þess að þú skrifaðir þessa bók?**

„Ég hlakkaði mikið til þess að vera með mitt fyrsta barnaafmæli og ég fór alveg hamförum í eldhúsinu. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á bakstri og eldamennsku en áhuginn á bakstrinum varð alltaf meiri og meiri og ég fór að pósta barnaafmælunum á Facebook og út frá því var mér boðin vinna sem matarbloggari hjá Gott í matinn. Ég vann svo bollakökukeppni sem ég tók þátt í á vegum matarhátíðarinnar, Full

borg matar og ég hélt áfram eftir það. Mér datt aldrei í hug að ég ætti eftir að gefa út bók og hvað þá uppskriftabók. Ég ákvað svo í samstarfi við Lárus Karl ljósmyndara að láta verða af því að gefa út bók með öllum mínum bestu uppskriftum. Við erum gott teymi, hann tók myndirnar og ég stúliseraði allar myndirnar ásamt móður minni. Þetta var mikil vinna þegar maður er í 100% vinnu annars staðar og með fjölskyldu, en einhvern veginn small þetta saman. Ég held einnig úti blogginu freistingarhelmu.blogspot.com og Facebook-síðu undir heitinu Freistingar Thelmu. Þarna deili ég uppskriftum og fréttum um daglegt líf fjölskyldunnar ásamt því að blogga reglulega á heimasíðu Gott í matinn.“

**Hvers konar réttir/uppskriftir eru í bókinni?**

„Í bókinni eru kökur, sætir bitar, ís, eftirréttir og sérstakur kafli til einkaður börnum og barnaafmælum. Ég er með þrjú afmælisþemu með alls kyns hugmyndum fyrir afmæli. Ég er einng með gömlu góðu leikina sem ég fór í sem lítill stelpa í barnaafmælu, sem hafa mikið til dottið upp fyrir, finnst mér. Í bókinni er líka sérstakur kafli eingöngu með kremum. Ég elska góð krem ofan á kökur sem gera gæfumuninn. En annars

henta uppskriftirnar öllum; saumaklúbbnum, veislunni, afmælinu og hátíðum.“

**Kökukonan með ónýta köku**

**Var ekki gifting á árinu hjá ykkur?**

„Jú, við giftum okkur þegar við vorum búin að vera saman í ein títu ár. Ég veit þetta hljómar mjög væmið en þetta var án efa besti dagur lífs míns það var allt fullkomið – nema kakan. Þetta var ljótasta brúðarterta sem ég hef séð því hún fór í klessu hjá mér, kökukonunni sjálfri. Hún hrundi og það var mikið grenjað yfir því. Ég gat þó boðið upp á köku í brúðkaupinu og hún var alveg einstaklega góð. Ég hlæ að þessu núna eftir á en mér fannst þetta ekki fyndið á brúðkaupsdaginn sjálfan. Við skelltum okkur svo í draumabruðkaupsferð til Miami og létum dekra við okkur.“

**Hverjir eða hvað veitir þér innblástur?**

„Móðir mín, Hildur Birkisdóttir, er mín helsta fyrirmynd. Hún er duglegasta og klárasta kona sem ég þekki og hún hefur sett upp marga hatta yfir ævina. Sumir vilja þó meina að það sé ekki enn búið að klippa á naflastrenginn hjá okkur tveimur en ég tel að það sé ómetanlegt að eiga móður sem er líka svona góð vinkona.“

**HEILSA GETUR VERIÐ AÐ ÞÚ SÉRT MEÐ MATARÓPOL?**

Food Detective eða Fæðuspæjarinn er nýtt byltingarkennt fæðuópolspórf sem er loksins komið á markað hér á landi.

„Sumir hafa reynt um árabíl að losa sig við aukakílóin með hreyfingu og réttu mataræði en grennast samt sem áður ekki um gramm. Ástæðan getur verið fæðuópol,“ segir Inga Kristjánsdóttir næringarþerapisti, sem er þessa dagana að vinna með fæðuópolspórfið, Food Detective. Inga segir að fæðuópol geti einnig valdið ýmsum líkamlegum kvillum eins og magaónotum, ristilbólgu, liðverkjum, höfuðverkjum, asma, kláða í húð og fleiri óþægindum.



Hún segir að fæðuópol hefi lengi verið þekkt, en fæðuópol sé aftur á móti lúmskt fyrirbæri og oft mjög erfitt að átta sig á hver óþolsvaldurinn er. Til að mynda getur mjólk eða brauð sem neytt er í dag leitt til liðverkja þremur dögum síðar. Sum fæðutengd einkenni geta líka stafað af skorti á ensímum eða næmni fyrir kemískum efnum en önnur orsakast af ónæmiskerfinu og viðbrögðum þess við áreiti. „Ég hef oft orðið vör við það í minni vinnu að fólk sé orðið langþreytt á ástandinu og heilsuleysisinu sem ekki virðist eiga neina skýringu því ekkert komi fram með hefðbundnum rannsóknaraðferðum,“ segir Inga.

**Hvað er fæðuópol?**

„Það er ekki vitað með vissu hvað orsakar fæðuópol en talið er að ófullnægjandi melting, óerjúafnægi, sveppar, ar, sníkjudýr, sýkingar um eða áhrif lyfja geti Nýlegar rannsóknir A og samstarfsmanna leitt í ljós að ákveðin efni og einkenni fæðuópol ná tengd. Framleiðsla r is er ein af leiðum ónæms ins til að bregðast við efn hafa neikvæð áhrif á líka Við eðlilegar aðstæður þ þessi mótefni prótíni í f mynda efnasambönd sem iskerfið eyðir. Ef ónæm ið er undir miklu álag samböndin safnast eins og liðamó arvegi og ka fæðuópolspórf.

**Hvað er hægt að gera til að mæla fæðuópol?**

„Hingað til hefur ekki verið í boði að fá fæðuópol mælt með blóðprufu, en nú er orðin breyting þar á. Food Detective er nýtt byltingarkennt fæðuópolspórf sem mælir óþolsviðbragð (IgG) við yfir 50 fæðutegundum með litlu blóðprófi sem framkvæmt er heima eða hjá fagaðilum.“ Inga segir prófið vera mjög einfalt í notkun og sýni niðurstöður innan 40 mínútna. „Það er mikilvægt að fólk taki ábyrgð á eigin heilsu og leiti eftir hjálpinni þar sem hana er að fá. Food Detective-óþolsprófið er sannarlega góður vegvísir að mögulegu vandamáli og getur flýtt fyrir að fólk komist á rétta braut í mataræðinu. Þetta er óflugt hjálpartæki sem getur sparað tíma og fjármuni,“ segir Inga.



**Kínversk handgerð list**

- Vasar
- Diskar
- Lampar
- Pottar
- Myndir o.m.fl.

**Frábær jólagjöf!**

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekin.is



# Parmareggio

ostaveisla  
fyrir vandláta





# BLOGG HUGMYNDASVAMPURINN Í JÓLASKAPI

*Guðrún Hjörleifsdóttir heldur úti hönnunar- og lífstílsblogginu Hugmyndasvampurinn.*

„Ég er búin að blogga í tæp 10 ár og byrjaði að blogga í gamla daga þegar það kom þínu í tísku en þegar ég byrjaði í skólanum árið 2006 breyttist þetta yfir í meira hönnunar- og lífstílsblogg,“ segir Guðrún Hjörleifsdóttir, sem heldur úti blogginu Hugmyndasvampurinn. Guðrún býr á Akranesi og rekur veitingastaðinn Galito ásamt manni sínum og öðru pari. Ásamt veitingarekstrinum stundar Guðrún mastersnám í listkennslufræði við Listaháskólann en hún útskrifaðist sem vöruhönnuður árið 2006. Aðspurð um nafnið segir hún að svampur hafi hentað vel þar sem bloggið hafi verið hugsað sem staður sem sagnar að sér alls konar skemmtilegar hugmyndir.

Sjálf segist hún vera dugleg að fylgjast með pinterest og skoða önnur blogg á borð við emmasdesignblogg.com, dezeen.com og bloesen.com. Í jólamánuðinum er Guðrún dugleg að búa til pappír og sínar eigin jólaskreytingar og segist eiga það til að leggja undir sig allt húsið þegar hún byrjar að pakka inn gjöfunum. „Það fer allt á hvolf þegar ég pakka inn gjöfunum og það fá allir útúrældan pakka. Átta ára dóttir mín tekur þátt í herlegheitunum og við notum alls konar sem hún gerir í skólanum sem gjafaumbúðir og stundum perlar hún skraut á pakkana. Ég er með alls konar vesenisútfærslur,“ segir hún glöð í bragði.

Nánar um bloggið á [hugmyndin.blogspot.com](http://hugmyndin.blogspot.com)



## Heimatilbúið jólatré

**ÞAD SEM ÞARF:**

**Balsaviður  
góð reglustika  
eða T-stíka  
dúkahnífur  
blýantur  
svartur línútúss  
(fyrir þá sem ætla  
að gera svart  
munstur) og svört  
málning.**

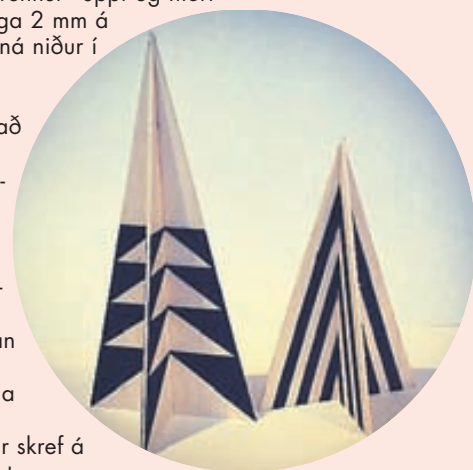


- Ég byrjaði á því að strika upp trén á balsaviðinn með reglustikunni.

- Því næst sker ég eftir línunum. Ég nota reglustikuna til þess að skera meðfram svo allt verði beint. Passa þarf líka að vera með gott skurðarbretti undir.

- Þar sem ég keypti 2 mm balsa þá geri ég svona „rennur“ uppi og niðri sem eru nákvæmlega 2 mm á breidd. Rennurnar ná niður í miðju á trénu.

- Svo er það bara að skreyta. Ég notaði reglustikuna og blýantinn til að teikna fyrst það sem ég ætlaði að mála og fór með svarta línútússinu í útlínurnar og málaði svo innan línanna. Svólitil þolinmæðisvinna en gaman. Sjá nánar skref fyrir skref á [hugmyndin.blogspot.com](http://hugmyndin.blogspot.com)



## Allt fyrir gluggan á einum stað



### Z-Brautir og gluggatjöld

Faxafeni 14 | 108 Reykjavík S:525 8200

Opið virka daga 10:00- 18:00 Laugardaga 11:00- 18:00



Þetta er það sem þú þarft. könglar, límbyssu, lím og snæri.

## HVERNIG GERIR ÞÚ KÖNGLASERÍU?

Könglar hafa löngum verið vinsælir til skreytinga um jólin. Það er ekki að ástæðulausu enda leið til að færa náttúruna á fallegan hátt inn á heimilið. Hægt er að fína köngla af sígrænum trjám, misstóra og misjafnlega opna eftir aldri. Þá er um að gera að búa til samverustund með fjölskyldunni og fara saman út í náttúruna að fína köngla.

**Þú þarft:**  
köngla 5-8  
snæri, gróft 1-2 m  
límbyssu  
lím

1. Best er að nota köngla sem eru vel opnir. Ef þú finnur einungis lokaða köngla, settu þá á ofn í nokkra daga og þeir munu opnast.
2. Klipptu snæri í hæfilegri lengd.
3. Notaðu límbyssuna til að líma könglana saman við snærið og passaðu upp á að hafa jafnt bil á milli. Þrýstu snærinu vel að könglinum.
4. Leyfðu líminu að þorna og hengdu svo seríuna upp.
5. Til þess að gera seríuna ennþá jólalegri er hægt að mála könglana með gullitaðri eða hvítri akrílmálningu.





# Gefðu fallega hönnun úr MÓDERN

20%  
AFSLÁTTUR

af öllum  
gjafavörum

föstudag, laugardag og  
sunnudag ef verslað er  
á modern.is



| Miho hreindýr, margar stærðir / Verð áður frá 5.500 kr.



Butterfly 40sm. / Verð frá 33.900 kr.



Cucu klukka / Verð frá 12.900 kr.



Aalto vasi / Verð frá 16.450 kr.



Kastehelmi diskur / Verð 9.850 kr.



Marimekko skálar á fæti / Verð frá 4.950 kr.



Moomin krúsir / Verð 3.450 kr.



Gullstöng, hurðastoppari / Verð 12.900 kr.



Aalto trébretti / Verð frá 7.650 kr.



Kastehelmi kertastjaker / Verð frá 2.450 kr.



Elvang alpaca teppi / Verð 18.900 kr.



Pop ilmkeri / Verð frá 7.900 kr.



Muse ilmkeri / Verð frá 12.900 kr.



Ultima Thule 34cl, 2 stk. / Verð 5.350 kr.



Illumina f. 4 kerli / Verð 12.990 kr.



Omaggio vasi / Verð frá 3.890 kr.



Miho Liquorice hreindýr / Verð 9.900 kr.



Kastehelmi skálar á fæti / Verð frá 3.790 kr.

## MÓDERN





Ásta Kristjánsdóttir.

MYND/JASMIN SIGGEIRSDÓTTIR



## LJÓSMYNDIR POP-UP STUDIO ÁSTU KRISTJÁNS

Ásta Kristjánsdóttir ljósmyndari opnar stúdíó sem „poppar“ upp fyrir jólin

Ásta Kristjánsdóttir, sem margir þekkja sem stofnanda Eskimo Models, E-Label, Reykjavík Fashion Festival og ATMO, hefur tekið myndir frá 17 ára aldri meðfram öðrum verkefnum. Nú hefur hún opnað stúdíó í Listhúsinu við Engjateig og algjörlega helgað sig ljósmyndun fyrir tímarit, auglýsingar og einstaklinga.

Þessa dagana er hún að vinna í svokölluðu „POP-UP studio“, samstarfsverkefni þriggja ljósmyndara í Bretlandi og á Íslandi, og skjóta þau upp kollinum og mynda fólk í ýmsum tilgangi. Næsta POP-UP studio verður í Bristol, en í Reykjavík er Pop-Up myndataka fyrirhuguð dagana 5.-20. desember hjá Ástu í Listhúsinu við Engjateig.

„Margir vilja eða þurfa að eiga góðar myndir af sér í ýmsum tilgangi; góða pró-

fílmmynd af sér fyrir vinnuna eða mynd til að setja á samfélagsmiðla sem nánast allir nota í dag. Sumir stækka myndirnar til að gefa sjálfum sér eða öðrum sem gjöf, og margir þurfa myndir t.d. fyrir viðtöl í fjölmiðlum. Eftirspurnin eftir prófílmmyndum er mikil og standardinn nokkuð hár, fólk vill eiga mynd af sér sem gæti prýtt forsiðu tímarita,“ segir Ásta. „Ég gæti ekki hugsað mér skemmtilegra starf, það er mjög gefandi að taka myndir af fólki því fjölbreytileikinn í starfinu er svo mikill.“ Ásta segist leggja áherslu á að búa til gott andrúmsloft fyrir myndatökuna sem skili sér aftur vel á myndunum. „Sumir trúá ekki að þeir geti myndast vel en finnst þeir svo líta út eins og stjarna á myndunum. Þá eru allir sáttir.“

Áhugasamir geta bókað myndatöku á vefsíðunni [astakristjans.prosite.com](http://astakristjans.prosite.com).



Ég gæti ekki hugsað mér skemmtilegra starf, það er mjög gefandi að taka myndir af fólki því fjölbreytileikinn í starfinu er svo mikill.



# Tilboðshelgi 5.-8. desember

## 20% afsl. af öllum fatnaði og gjafavöru



Opnunartími: Virka daga 10-18, Laugardag 11-18 og Sunnudag 13-17

# LAURA ASHLEY

Faxafeni 14, 108 Reykjavík | Sími 551 664 | [f Laura Ashley á Íslandi](https://www.facebook.com/LauraAshleyIceland)



Crossfit



Eivert Vigfósson er yfirgjafi og einn af stigduum CrossFit Reykjavík í Skautasúð. Hann er þrúreyndur þjálfari og veit vel hvaða mataræði virkar þegar tá á árangri og áætunda hollu mataræði. „CrossFit-retturinn er í anda þess sem við kvenum okkar viðskiptavænum í þessu mataræði,“ segir Eivert. 30% prótein, 40% kolvetni, 30% feta.



**CROSSFIT RÉTTURINN 1.790 KR**

Kjúklingur, fajitas, kryddgrjón, basunir, sterk eða mild ása, ostur, kál, ferskt saía, mæðdur, eprður rjóni og 1/2 guacamole.

Næringargildi í einum skammti:

Orka: 480 kcal  
Feta: 16,1 g  
Kolvetni: 46,7 g  
Þar af metuð 3,8  
Prótein: 36,3 g



# SADDUR ÁN SAMVISKUBITTS



Suðurlandsbraut 4  
[www.culiacan.is](http://www.culiacan.is)

Boltaréttur



Steinar B. Adalbjörnsson er sveringardröngur og gaf út bókina "Hóli svering knattspyrvæðinganna". Hann hefur seldur upp úr fjölbreyttu ferðu sem inniheldur rétt bláttíli sveringarefna. Við þrófum rétt með Steinari fyrir boltahlíð á öllum aldri. Til að allir fái skammt sem heitar þess er hegt að fá réttinn í þremur stærðum litli, mið og stóri. Litli heitar bórsinn undir 12 ára, miðstærðin er fin fyrir konur og stóri setti að daga fyrir svanga karlmann.



**QUESADILLAS BOLTAMANNSINS**

Hellivætt tortilla með kjúklingi og nastabakk, stærk/mildri ása, ferskt saía, kornsaía og osti. Miðst næður og ostur ofan. Borið fram með eprðum rjóna og ísberg saía.

**STÓR 1.940 KR**  
**MIDSTÆRD 1.650 KR**  
**LÍTILL** fyrir 12 ára og yngri. Ostsaía og þrossi tylg. **890 KR**

Léttir réttir



Teima Matthíasdóttir hjá fitubrennsla.is þróaði með okkur LÉTTU-réttina fyrir þá sem vilja grænna. Hún hefur hjálpað fjólda fólka að ná árangri með réttu mataræði, þ.e. næringarríku fæði með flum hitaáningum.

**LÉTT ENCHILADA**

6" tortilla, basunir, nastakjöl, mild ása, kornsaía, fajitas, sterk/mild ása, ostur og smá nachos. Ísberg, ferskt saía og 1/2 guacamole.



397 koal **1.550 KR**

**LÉTT BURRITO**

Hellivætt tortilla, basunir, kjúklingur, sterk/mild ása, ferskt saía, fajitas, kál og eprður rjóni.



396 koal **1.390 KR**

**LÉTT SANTA FE SALAT**

Ísberg, dressing, ferskt saía, kjúklingur, eprður rjóni, smá nachos og 1/2 guacamole.



385 koal **1.690 KR**

Hlauparinn



Næringarfræðingarnir og hlaupararnir Steinar B. og Fríða Rún þróðu rétt hlauparans með áherslu á þarfir fólka í úthaldisþöttum. Þau gáfu út bókina "Næring hlaupara", sem er leiðbeinandi rit um sérkilega næringu síðustu daga fyrir hlaup. Steinar og Fríða Rún eru fagfólk fram í fangum og var rétturinn hannaður til að íþróttafólk fái sérkilegt hlutféll orkuæfna í einni máltíð.



**ENCHILADA HLAUPARANS 1.790 KR**

Stór hellivætt tortilla, lörgrjón, kjúklingur, ferskt saía, korn saía, sterk/mild ása, ostur, kál, ostsaía, eprður rjóni, smá guacamole og nachos.

Næringargildi í einum skammti:

Orka: 580 kcal  
Feta: 16,1 g  
Kolvetni: 46,7 g  
Þar af metuð 3,8  
Prótein: 36,3 g



Lág kolvetna



Lág kolvetna réttir eru þróaðir af Mariu Kristu sem er ástríðu kokkur og hönnuður. Hún hefur náð frábærum árangri með þessu mataræði. Lág kolvetna lífsetillinn byggist á því að borða litlu af kolvetnum en metra af próteini og fitu. Kolvetni hafa einnig áhrif á blóðeykurinn (glúkósa) en prótein og fita ekki. Ef blóðeykurinn heit jafn yfir daginn setti sykurbörfin síður að kvikna.



**1. HOT PLATE**

Grilluð eggjalín, nastabakk eða kjúklingur, chorizo-pylsa, mild ása, rjónaostur og ostur. Borið fram með káli og guacamole.

8.5g net carb **1.790 KR**



**2. SALAT**

Ísberg kál, dressing, ostur, kjúklingur, ferskt saía, jalapeno, macademia hnetur og guacamole.

7.5g net carb **1.890 KR**



**3. DESERT**

Þyttur rjóni með 70% stökuláði og hindberjasösu.

4.5g net carb **390 KR**



Góð aðstaða fyrir börnin. Villa Vestrið, lukkuhjól og vinningar.

