

Lífið

FÖSTUDAGUR
16. MAÍ 2014

Jóhannes Arnljóts
Ottósson gullsmiður
**MED NÝJA LÍNU
Í KVENSKARTI
HJÁ NOX 2**

Andrea Fanney Jóns-
dóttir deildarstjóri
**STOLT AF ÚT-
SKRIFTARNEM-
ENDUM SÍNUM 8**

Silja Kristjánsdóttir
textílkennari
**HANNAR SÆTAR
NÁTTUGLUR
FYRIR BÖRN 10**

Heiða Kristín Helgadóttir
**ÉG VEIT AÐ ÉG
ER LEIÐTOGI**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Svanhildur Gréta Kristjánsdóttir.

Aldur?

20 ára.

Starf?

Photo Editor hjá Plain Vanilla.

Maki?

Nei, enginn svoleiðis.

Stjörnumerki?

Bogakona.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Ég var frekar sein í morgun og hafði ekki tíma fyrir morgunmat en ákvað þó að taka lýsið mitt sem síðan helltist yfir mig alla – algjör illa lyktandi leiðindi – þurfti að skipta um föt.

Uppáhaldsstaður? Snæfellsnesið og þá helst Stykkishólmur, fallegasti bærin á landinu með bestu ömmu í heiminum.

Hreyfing? #hjóláðivinnuna er í fullum gangi á vinnustaðnum, síðan reyni ég að lyfta nokkrum sinnum í viku, alveg sjúklega þungum lóðum.

Uppáhaldsfatahönnuður? Ég hef ekki mikið þælt í því þar sem ég kaupir nánast allt notað. Ef ég ættri að ganga í einhverju öðru ferskara þá hefði ég ekkert á móti öllu Acne.

Uppáhaldsbiómynd? The Lord of the Rings-þrileikurinn.

HVERJIR HVAR?

Útgáfuhólf Tobbu Marinós vegna nýrrar bókar sem nefnist 20 tilefni til dagdrykkju var haldið í gær á Lofti Hosteli í Bankastræti. Tobba, sem á von á sínu fyrsta barni í sumar, hvatti fólk til að koma og fagna með sér enda væri fimmtudagur fin ástæða til dagdrykkju.



Stemningin var góð og margt var um manninn í teitinu. Þar mátti meðal annars sjá **Karl Sigurðsson**, tónlistarmann og unnusta Tobbu, **Björk Eiðsdóttur**, ritstjóra MAN Magasín, og **Sesselju Thorberg** innanhúsráðgjafa, sem betur er þekkt undir nafninu Fróken Fix.



FÓLK TÍSKUPARTÍ ZISKU

Fatahönnuðurinn, Harpa Einarsdóttir fagnaði afmæli tískumerkisins ZISKU með heljarinnar „avant garde“-tískupartí á Slippbarnum í samvinnu við Johnnie Walker sem vætti kverkar gesta og Bláa lónið gaf óvænta glaðninga.

Í bíósalnum var frumsýnt ZISKA-vídeóið „JUST RIDE“ sem unnið var í samvinnu við Þórhall Sævarsson og Tjarnargötuna. Fyrirsætur báru flíkur úr nýjustu línu ZISKU og góður andi var í fólkinu sem naut sín við seiðandi tóna og gladdist yfir komandi sumri.



Lín Björglund, Sigrún Jónsdóttir og John.



Rós Kristjánsdóttir og Inga Harðardóttir.



Hekla Elísabet, Matthildur Lind Matthíasdóttir og Örn Törnsberg.



Helgi Gunnarsson Thorvaldsen, Harpa Einarsdóttir, Snorri Engilbertsson og Engilbert Snorrason.



Svandís Dóra Einarsdóttir, Sigtryggur Magnason og Sóley Kristjánsdóttir.



Sigurlaug Sverrisdóttir, Lilja Einarsdóttir, Halldór Hafsteinsson og Davíð Másson.



Stehmann buxurnar í miklu úrvali!

SIGURBOGINN

LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 581 1300 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

SKART KVENLEGT HJÁ NOX

Jóhannes Arnljóts Ottósson, gullsmiður og skartgripahönnuður, kemur með kvenlínuna Berg á markað.

„Ég hanna frekar þunga skartgripa fyrir karlmennina. Ég reyni að gera karlmannshlutina stóra, mikla og sterklega en á móti kemur að kvenlínun, Berg, sem er að koma á markað, er fingerð rétt eins og konan og þar er efnið hvergi sparað,“ segir Jóhannes Arnljóts Ottósson sem hannar undir skartgripamerkinu NOX. Nýja kvenlínun hans, Berg, samanstendur af hring, lokkum og hálsmenum en Jóhannes segist ekki einblína á heilsteypta línu hverju sinni. „Ég reyni að tengja skartið við einhverja ákveðna sögu. Ég er ekki að rembast við að vera með heila línu því það verður oft svo þvingað. Ég gef mér allan þann tíma sem til þarf að vinna að margs konar mismunandi þælingum og set ekkert frá mér nema að allt í kringum vöruna sé í 100 prósent lagi.“ Jóhannes lærði gullsmíði í Tekniske skolen í Kaupmannahöfn og bjó þar í heil níu ár. Þaðan fór hann til Flórens á Ítalíu að læra skartgripahönnun í Alchimia. „Þar vorum við að búa til villta skartgripa úr svínamögum og þörmum og gúmmí. Sá skóli vikkaði sjóndeildarhringinn virkilega og hjálpaði mér mikið að koma mér út úr þessu boxi.“

Íslensku landvættirnir heilluðu og hannaði hann karlmannshringa sem nefnast Vættir. Garry Kasparov fékk einn slíkan hring í gjöf frá Jóhannesi sem er mikill aðdáandi. Skartgripirnir eru til sölu í verslunum Epal, hjá Gilberti úrsmið, Rodio, Kraumi og Iceland Around.



Berg



Vættir

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is

Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhlem Gunnarsson**

Góða ferð!



Tilboð
2.799,-
Fullt verð 3.499,-

Átta gönguleiðir
í nágrenni Reykjavíkur



Tilboð
4.390,-
Fullt verð 5.490,-

Íslenskur fuglavísir



Tilboð
4.799,-
Fullt verð 5.999,-

Ferðaatlas Máls og
menningar



Tilboð
4.390,-
Fullt verð 5.490,-

155 Ísland



Tilboð
4.390,-
Fullt verð 5.490,-

Fjallabókin



Tilboð
4.390,-
Fullt verð 5.490,-

Íslenskir fiskar



Tilboð
3.990,-
Fullt verð 4.990,-

Íslenska
steinabókin



Tilboð
3.999,-
Fullt verð 4.999,-

Íslenskur
jarðfræðilykill



Tilboð
2.399,-
Fullt verð 2.999,-

Gönguleiðir



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning
Tilboð gilda til og með 20. maí 2014

INNLIÐ TÖFFARALEG PIPARSVEINSÍBÚÐ Í MIÐBÆNUM

„Ég er með eina reglu fyrir heimilið, ekkert hér inni má hafa verið keypt nýtt beint úr verslun. Kannski úr Góða hirðinum en flestir munirnir hér inni tengjast minningum og sögu,“ segir Steinarr Lár, eigandi Kukucampers. Hann er smekkaður og býr í einstakri íbúð í miðbænum sem hann hefur innréttað með sérstökum munum.



Grjótið í gólfinu tíndi ég í Dritvík á Snæfellsnesi. Drumburinn kom úr garði foreldra minna en ég lakk-aði toppinn á honum hvítan. Mér þykir gaman að færa náttúruna inn til mín og er með eitthvert blæti fyrir skinnnum og feldum. Þarna má sjá villisvínsfeld, selskinn, rauðrefsfeld og einhverja fugla sem átta frekar einhliða samskipti við haglabyssuna mína.



Ég starfaði fyrir Jack Daniels í nokkur ár og eignaðist þennan á þeim tíma.



Steinarr Lár, eigandi Kukucampers.



Poulder-sófinn er jafn fallegur og hann er óþægilegur. Ég get ekki gert gestum að sitja í þessu.



Brimbrettið var áður í eigu vinkonu minnar, Sofíu Mulanovich. Hún var heimsmeistari kvenna á brimbretti fyrir nokkrum árum og notaði þetta bretti til keppni. Haglabyssan á veggnum stendur fyrir veiðiarfleifð íslenska bóndans því hér voru engir séntilmenn til sveita. Það er búið að lakka þessa með vinnuvélalakki og skjóta svo mikið úr henni að hólkurinn er pappírþunnur. Myndin er af hreindýrum á Lónsöræfum. Blindur er bóklaus maður og því er hollt fyrir bifvéla-virkjason úr Kópavoginum að göfga manninn.

SOHO MARKET

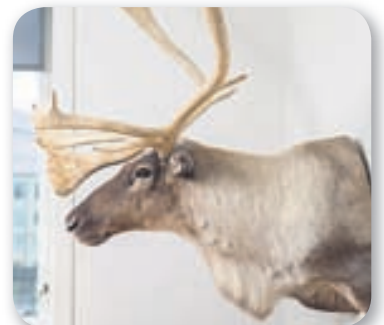
SOHO MARKET Grensásvegur 8 • sími 553 7300
mán. - fim. 12 - 18, fös. 12 - 19, lau. 12 - 17



Ég elska bretti og líður aldrei betur en þegar ég renni mér. Ég safna hjólabrettum sem marka nýja stefnu í hjólabrettasögunni. Þarna má líka sjá brimbretti sem brotnaði í sundur á stórum degi í Þorlákshöfn.



Ég drekk ekki mikið áfengi, því safnast þetta saman hjá mér. Ég starfaði lengi í áfengisgeiranum og safna áfengum viðhafnarútgáfum. Ég þyki góður kokktilhristari en það er aðallega vegna þess að ég nota aðeins rándýrt hráefni.



Fyrsta hreindýrið sem ég fældi. Uppstoppað af Reimari hjá Lifandi uppstoppun.



Mér finnst ég ekki eiga tónlist nema ég eigi hana á vinyl.



SARA REGINSDÓTTIR
FLUGFREYJA

NeoStrata® bionic face creme

SARA REGINSDÓTTIR MÆLIR MEÐ NEOSTRATA

Áhrifaríkar húðvörur sem
húðlæknar mæla með

Fyrir ári síðan fékk ég óútskýrð útbrot um augun og þorði varla að mála mig eða setja á mig krem. Þessi einkenni vörðu í um tvo mánuði. Ég las grein í tímariti um sýrukrem og fór í kjölfarið í næsta apótek og kom heim með augn- og andlitskrem frá NeoStrata fyrir byrjendur í notkun sýrukrema.

Ofnæmið hvarf og ég ákvað eftir fyrstu pakkninguna að halda áfram að nota NeoStrata og keypti mér þá Bionic Face Serum, Bionic Eye Cream, Bionic Face Cream, Ultra Moisturizing Face Cream og Facial Cleanser frá NeoStrata.

Á morgnana þá nota ég Bionic Face Serum, Bionic Eye Cream og skiptist á að nota Bionic Face Cream og Ultra Moisturizing Cream. Á nóttunni nota ég líka Bionic Face Serum og svo Renewal Cream.

Það er skemmst frá því að segja að ég hef ekki fundið nein einkenni um augun og húðin mín er alltaf þétt og fín, full af raka. Núna fyrir sumarið er ég að hugsa um að bæta Daytime Protection inn í rútinuna. Mig langar svo til að halda áfram notkun minni á sýrukremum og á pottþétt eftir að færa mig upp í bláu línuna fljótlega. Það skemmir heldur ekki fyrir hversu drjúg kremin eru og hversu gott verðið er.



HEIÐA KRISTÍN HELGADÓTTIR

SNÝST EKKI BARA UM AÐ FJÖLGA KONUM

Stjarna Heiðu Kristínar Helgadóttur hefur risið hratt innan stjórnmálanna síðustu árin með stofnun Besta flokksins og síðar Bjartrar framtíðar. Heiða Kristín kveðst hafa fæðst miðaldra, býr yfir miklum leiðtogahæfileikum, en segist með öllu laglaus.

Álfrún
Pálsdóttir
alfrun@frettabladid.is

Heiða Kristín velur Kaffivagninn sem vettvang fyrir viðtalid sem fer fram með útsýni yfir Reykjavík-urhöfn á blautum vordegi. Hún er lítið sofin enda kosningabarátta í fullum gangi og Heiða í eldlínunni. Hún er aðalsprautan hjá Bjartri framtíð sem býður í fyrsta sinn fram til sveitarstjórnarkosninga í vor.

Heiða Kristín skaust fram á sjónarsviðið fyrir fjórum árum, þá aðstoðarkona Jóns Gnarr. Besti flokkurinn kom eins og stormsveipur inn í íslenska stjórnmálaheiminn, en Heiða tók þátt í að búa til Besta flokkinn og síðar Bjartra framtíð sem, líkt og Heiða, hafa notið mikillar velgengni þrátt fyrir ungan aldur.

„Ég ætlaði aldrei í pólitík, eða mér fannst landslagið ekki heillandi eins og það var þá. Svo var ég kynnt fyrir Jóni fyrir fjórum árum af sameiginlegum vini okkar. Það má eiginlega segja að ég hafi verið sótt inn í þetta dæmi því ég hafði eitt hvert lágmarksvit á þessu, enda stjórnmálafræðingur að mennt. Við urðum sammála um að okkur langaði til að láta á þetta reyna og úr varð Besti flokkurinn og síðar Björt framtíð,“ segir Heiða Kristín sem ber titlana stjórnarformaður Bjartrar framtíðar og fyrsti varaþingmaður í Reykjavík norður.

Pólitík er leikrit

Heiða Kristín er sú sem ber ábyrgð á innra starfi BF og í heilt ár hefur hún unnið að framboðum til sveitarstjórna um allt land. Margir hafa velt vöngum yfir því af hverju Heiða, sem hefur vakið athygli fyrir vasklega framgöngu á síðustu árum, hefur ekki vermt oddvitasæti eða að minnsta kosti verið í efstu sætum á listum. Heiða ákvað að taka annað sæti á lista Bjartrar framtíðar í Reykjavík norður í alþingiskosningunum í fyrra.

„Ég var þingmaður þegar ég sofnaði um sexleytið um morguninn á kosninganótt, samt var eitthvað inni í mér sem sagði mér að hafa fyrirvara á þessu. Þegar ég vaknaði daginn eftir sá ég falleg skilaboð á síman-

um mínum frá Óttari Proppé og fattaði að ég væri ekki alþingismaður. Auðvitað var það svekkjandi og vonbrigði, ég var búin að stilla mig inn á þetta og sjá þetta fyrir mér í hringiðunni. En svo þurfti ég að fara til baka ofan í það sem ég hafði ákveðið á sínum tíma og fann að það var hárrétt ákvörðun hjá mér að taka annað sætið,“ segir Heiða sem síðar fann fyrir pressu að fara fram í sveitarstjórnarkosningunum í vor undir merkjum BF, þá í oddvitasætinu.

„Við vorum allt síðasta sumar að hugsa hlutina upp á nýtt eftir alþingiskosningar, hvert væri næsta skref og hvað tæki við. Þá var ljóst að Jón ætlaði ekki að halda áfram og við þurftum að taka ákvörðun um hvað yrði um Besta flokkinn og svo framvegis. Ég ætlaði mér að taka sæti á lista í borginni en eftir mikla íhugun fann ég það hjá sjálfri mér að mig langaði ekki að taka það skref strax. Mér líður mjög vel með það hlutverk sem ég hef í dag. Pólitík er leikrit sem lætur fólk halda að það sé einhver einn leiðtogi sem leiðir flokkinn. Þannig er það ekki, þetta er fullt af fólki sem kemur saman. Ég veit að ég er leiðtogi í hópnum en fleiri eru það líka, sem er mjög mikilvægt. Þó ég sé ekki í fyrsta sæti hef ég mjög mikil áhrif á það hvernig Björt framtíð er að þróast og hvaða áherslur flokkurinn leggur. Mér finnst mikilvægt að halda þessu til haga því það er ekki rétt að áhrifin komi bara með sætum. Það er mjög stórt verkefni að halda flokknum lifandi og í samræmi við sjálfan sig og það er mitt hlutverk í dag. Stjórnmálaumhverfið hentar mér mjög vel, ég er þannig að ég þarf á tilbreytingunni að halda, þarf reglulega að stokka upp og vera með fjölbreyttan vinnudag.“

Heiða Kristínu er mikið í mun að rétta kynjahallann í stjórnmálum, fá inn „meiri mjúkan kraft á móti þessum harða krafti sem er nóg af í samkeppnisumhverfi stjórnmálanna“ eins og hún orðar það sjálf. Hún hefur lagt áherslu á að finna konur á lista BF víðs vegar um landið. „Þetta snýst ekki bara um að fjölga konum, þó það sé mjög mikilvægt, heldur snýst þetta líka um að takast á við þennan harða og forskrúfada kraft sem við höfum öll í okkur og reyna að efla frekar

Heiða var búin að stilla sig inn á að verða þingmaður síðasta vor og viðurkennir að það hafi verið vonbrigði að komast ekki inn á þing. Hún segir pólitíkina vera leikrit og mikið um harðan og forskrúfadan kraft sem þarf að breyta.



FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



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

þennan lausnamiðaða og mýkri kraft í samskiptum við aðra. Sjá fleiri hliðar og muna að lífið er ekki svarthvít og þar af leiðandi stjórnmál ekki heldur.“

Ung mamma en gömul sál

Heiða Kristín er nýorðin 31 árs, fædd í Washington, uppálin í Hlíðunum og því Valsari sem núna heldur með KR og öskrar sig hása á hliðarlínunni í Frostaskjólínu. Hún hefur sest að í Vesturbænum og strákarnir hennar eru átta og fimm ára, annar þeirra er kominn í KR.

„Það er mjög myndið að fylgjast með þeim lifa sig inn í eitthvað sem ég hef nákvæmlega ekkert vit á eins og fótbolta. Ég er nákvæmlega engin íþróttamanneskja. Þeir geta logið mig fulla af alls konar upplýsingum um íþróttina sem ég gleypi við,“ segir Heiða Kristín og hlær.

Hún varð ung mamma, orðin tveggja barna móðir fyrir tuttugu og fimm, sem er á skjön við þróun í barneignum undanfarin ár.

„Rökrétt skref eftir menntaskóla hjá mér var að fara að

eignast börn. Sem er mjög myndið því það er langt frá því eins og mér líður í dag. Ég var búin að vera með þáverandi kærasta mínum lengi og á allt öðrum stað í allt annarri tengingu – svo uxum við bara í sundur eins og gengur og gerist. Auðvitað var erfitt að slíta sambandi en það var lífsreynsla sem gerði mig sterkari. Ég lærði heilan helling og ég lít þannig á þetta gagnvart strákunum mínum að núna eru komnir inn í líf þeirra tveir nýir, frábærir einstaklingar sem við pabbi þeirra erum ham-

„Ég var í raun leiðindapúki sem unglingur, ég var langt frá því að vera slök. Hafði mikinn metnað og var frekar erfið.

Það var ekkert vesen á mér, byrjaði seint að drekka og hafði alltaf óbeit á áfengi.

ingjusöm með. Þannig að í stað þess að þeir eigi foreldra sem eru saman en líður kannski ekki nógu vel saman, þá eru fjórir einstaklingar með fókus á þá og vilja allt fyrir þá gera.“

Heiða Kristín segist hafa fæðst miðaldra og oftast verið á öðrum stað en jafnaldrar sínir. Fyrir þrítugt var hún búin að eignast tvö börn, orðin einstæð móðir og stofna tvo stjórnmalaflokka. Sem unglingi fannst henni hallærislegt að hanga úti í sjoppu með bakpoka fullan af landa og reykja. „Ég var í raun leiðindapúki sem unglingur, ég var langt frá því að vera slök. Hafði mikinn metnað og var frekar erfið. Það var ekkert vesen á mér, byrjaði seint að drekka og hafði alltaf óbeit á áfengi. Síðasta haust ákvað ég að taka áfengi algjörlega út úr mínu lífi. Ég er stöðugt að reyna að finna betri tengingu við sjálfa mig og taka stórar og erfiðar ákvarðanir. Áfengi ruglar þessa tengingu og mig langar aldrei að vera ekki í tengingu við mig eða það sem ég er að gera á hverjum tíma.“

Laglaus með öllu

Heiða er úr mikilli tónlistarfjölskyldu, faðir hennar er hinn þjóðþekkti þjóðlagasöngvari og fjölmiðlamaður Helgi Pétursson og bróðir hennar, tónlistarmaðurinn Snorri Helgason. Sjálf grínast hún með að æska sín hafi verið nákvæmlega eins og Sound of Music mínus nasistarnir. Það liggur því beinast við að spyrja hvar tónlistarhæfileikar hennar liggi.

„Ég fékk ekkert af þessum genum, því miður. Mjög sorgleg staðreynd. Ég segi kannski ekki að ég sé taktlaus en ég er laglaus. Alveg vonlaus. Æfði í nokkur ár á píanó en lengra náði minn tónlistarferill ekki. En það var allt í lagi og engin pressa frá fjölskyldunni, það var ekki svoliðis að við ættum öll að verða þjóðlagasöngvarar, sem betur fer,“ segir Heiða Kristín hlæjandi.

Heiða er nýtrúlofuð og ástfangin upp fyrir haus. Unnusti hennar heitir Guðmundur Kristján Jónsson og er að læra borgarskipulagsfræði í Kanada. Þangað er stefnan tekin hjá Heiðu og sonum hennar beint eftir kosningar í sumar. „Ég er mjög spennt að prófa að búa í Kanada í sumar. Ég ætla að vera þar og njóta þess að vera í fríi og koma svo aftur fjórefld og halda áfram að byggja upp Bjarta framtíð, sjálfa mig og ástina.“

En hvar sér Heiða sig fyrir sér eftir 10 ár? „Það er erfitt að segja. Ég hef ekki hugmynd, vonandi bara eins hamingjusama og ég er í dag og að takast á við einhverjar nýjar áskoranir og vinna stóra og litla sigra með Gumma, manninum mínum.“

Myndaalbúmið



„Þetta var þegar ég tók sæti á þingi í vor.“ • „Björn Blöndal og Snorri, sonur minn sem er duglegur að hjálpa mér í vinnunni.“ • Jón Gnarr og Heiða Kristín í góðu tómi. • „Ég og Bensi sonur minn á fótboltaleik.“

Nýr varalitur

ROUGE EDITION VELVET

BOURJOIS
— PARIS —





LITRÍK SKVETTA Á VEGGINN

Haukur Már Hauksson hönnuður hannar fatahengi fyrir ungu kynslóðina og þau fást í fimm litum sem hann kallar vatn, mjólk, súkkulaði, jarðarberjasjeik og slím.

Maður hefur verið svona eins og skúffuhönnuður en svo ákvað ég skella þessu í framkvæmd, settist niður og teiknaði og að lokum fæddist Skvettan. Mig vantaði hengi í forstofuna hjá mér sem þurfti að vera einfalt og færi ekki mikið fyrir," segir Haukur Már Hauksson, hönnuður og teiknistofustjóri á auglýsingastofunni Pipar TBWA.

„Sem betur fannst konunni minni það líka skemmtilegt svo ég fékk að hengja þetta upp. Þetta er hugsað fyrir ungt fólk, krakka og þá sem eru ungir í anda," segir hann og hlær.

Hönnun er stór partur af lífi Hauks Márs en hann var í stjórn Hönnunarmiðstöðvarinnar þangað til í fyrrasumar og situr nú í stjórn Hönnunarsjóðs. „Það er synd hve lítill peningur er settur í hönnun, þetta eru algjörir smáaurar. Það þarf ekkert svo mikið í stóra samhenginu en það er einhver kraftur sem drífur íslenska hönnuði áfram sem gefast ekki upp. Kannski er það einhver partur af íslenskrí menningu að bíta eitthvað í sig og hætta ekki fyrr en takmarkinu er náð.“ Hengið er til sölu í Kraumi, Epal og Ólátagarði og fæst í fimm litum: vatn, mjólk, súkkulaði, jarðarberjasjeik og slím.

Haukur Már Hauksson hönnuður er ánægður að hafa komið hugmyndinni í framkvæmd
FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL



Magnea Einarsdóttir, fatahönnuður og kennari, og Andrea Fanney Jónsdóttir.

MYND/PÓRÐIS REYNIS

HÖNNUN OG LIST GLÆSILEG SÝNING

Andrea Fanney Jónsdóttir deildarstjóri er stolt af útskriftar-nemendum í Myndlistaskóla Reykjavíkur.

Á miðvikudaginn fór fram útskriftarsýning diplómadeildar Myndlistaskólans í Reykjavík. Sýningin fór fram í Safnahúsinu í annað sinn en deildirnar þrjár eru keramikdeild, textíleidd og teikndeild. Keramik- eða mótunardeildin var stofnuð árið 2007 en hinar tvær hófu göngu sína árið 2010. Diplómanámið er því nýlegt en hið tveggja ára nám gefur möguleika á þriðja ári í háskóla erlendis í öðrum samstarfsskólum.

„Þetta nám byggir á grunni listnámsbrauta framhaldsskólanna og er bland af tæknilegu námi og mikilli hugmyndavinnu. Fólk sem hefur lært einhverja hönnun eða list getur sótt um og fengnir hafa

verið gestakennarar alls staðar að úr heiminum til að kenna. Einnig hafa fjölmargir íslenskir hönnuðir og listafólk miðlað reynslu sinni og kennt við skólann," segir Andrea Fanney Jónsdóttir, deildarstjóri textíleiddar Myndlistaskólans í Reykjavík. „Deildirnar eru með ólíkar áherslur. Teiknadeildin hefur meðal annars verið í samstarfi við CCP. Keramikdeildin var fyrir skömmu að vinna verkefni í þýsku postulínsverksmiðjunni KAHLA og textíleiddin hefur til að mynda verið í samstarfi við Aurum og Textílprentun Íslands og verkefnið var kynnt á Hönnun- arMars.“

AUGLÝSING: MIÐSTÖÐIN KYNNIR

ALGENGASTA ÁSTÆÐA SJÓNSKERÐINGAR

Aldursbundin hrörnun í augnbotnum (AMD) er algengasta ástæða sjónskerðingar og blindu meðal aldraðra á Íslandi. Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga vill vekja athygli á sjúkdómnum og heldur fræðslufund mánudaginn 19. maí á Grand Hótelu.

„Sjúkdómurinn veldur hrörnun í miðhluta sjónhimnunnar, sem kallast guli bletturinn eða macula lutea, og með því skerðingu á skörpu sjóninni og lessjóninni," segir Sigríður Másdóttir, yfirlæknir hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga (Miðstöðin). „Hjá okkur eru 800 manns á skrá með AMD sem er um 60 prósent notenda. Árlega fáum við 150 til 200 nýjar tilvísanir og af þeim eru um 70 prósent vegna þessa, en tíðni AMD eykst með aldrinum og er nokkru hærri meðal kvenna en karla.“

„Sjúkdómurinn er flókinn og hefur mörg birtingarform, en gróflega má skipta honum í þurra og vota hrörnun," segir Sigríður. „Á byrjunarstigi sjúkdómsins upplifa menn yfirleitt engin einkenni eða þau koma það hægt að viðkomandi gerir sér ekki grein fyrir sjóntapinu. Við þurra hrörnun getur orðið vart við þokukennda og óskýra miðjusjón, sem fer hægt versnandi. Við vota hrörnun verður að auki oft þjögun á sjón, þannig að beinar línur virðast bognar eða bylgjukennar.“

Áhrif aldurstengdrar augnbotnahrönnunar snerta marga og munu væntanlega aukast í framtíðinni með hækkandi hlutfalli aldraðra. „Meðferðarúræðin eru enn takmörkuð þrátt fyrir miklar rannsóknir," segir Sigríður. „Ákveðin vítamín og fæðubótarefni geta þó í sumum tilfellum hægt á þróun sjúkdómsins og oft er hægt að beita sprautumeðferð, sem reynst hefur vel við meðhöndlun votrar hrönnunar. Rétt hjálpartæki verða einnig mikilvægari eftir því sem sjúkdómurinn ágerist.“

Miðstöðin tók til starfa árið 2009 og heyrir undir velferðarráðuneytið. Markmið stofnunarinnar er að auka möguleika þeirra sem eru blindir, sjónskertir eða daufblindir til virkni og þátttöku á öllum sviðum samfélagsins, með áherslu á stuðning til náms, sjálfstæðs heimilishalds, virkra tómstunda og atvinnuþátttöku. Í því skyni sinnir Miðstöðin ráðgjöf, hæfingu og endurhæfingu.

„Öll þjónustan sem Miðstöðin veitir er endurgjaldslaus," upplýsir Sigríður, en flestir koma á miðstöðina eftir tilvísun frá augnlækni eða í gegnum aðrar stofnanir. „Langflestir eru yfir 75 ára," segir hún og bendir á mikilvægi reglulegs eftirlits hjá augnlækni, sérstaklega hjá fólki, sem komið er yfir miðjan aldur.



Sigríður Másdóttir er augnlæknir hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda.

MYND/STEFÁN

FRÆÐSLUFUNDUR Á GRAND HÓTELI



Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga, í samstarfi við augndeild Landspítala – Háskólasjúkrahúss, boðar til fræðslufundar um aldurstengda augnbotnahrönnun (AMD).

Fundurinn fer fram mánudaginn 19. maí kl. 16-18 í Hvammi á Grand Hótelu.

Markmið fundarins er að fræða notendur, fagfólk og aðstandendur um aldurstengda augnbotnahrönnun, meðferðir og þau hjálpartæki sem geta nýst.

Aldurstengd augnbotnahrönnun er algengasta orsök sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu og er einstaklingum með AMD sérstaklega bent á að sækja fundinn.

Fundurinn er öllum opinn og þátttaka er ókeypis.

Frekari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu Miðstöðvarinnar www.midstod.is, með því að senda tölvu-póst á midstod@midstod.is eða hringja í síma 545 5800.

LÍFRÆNT SLEIPIEFNI FYRIR ELSKENDUR

ICECARE KYNNIR Konur sem eru komnar á breytingaskeiðið, hafa nýlega eignast barn, verið í meðferð við krabbameini eða staðið í langtíma veikindum eiga oft við þurrk í leggöngum að stríða.

Birna Gísladóttir, sölustjóri hjá Iccare, segir að Yes-sleipiefnin séu hönnuð af tveimur konum og seld í Bretlandi og víðar. „Ummæli um vöruna hafa verið mjög jákvæð frá neytendum og hafa læknað í Bretlandi einnig mælt með því að konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum noti vöruna,“ segir hún.

„Yes-sleipiefnin innihalda bæði olíubasa (oil-based) og vatnsbasa (water-based) sem er hægt að nota með gúmmíverjum,“ útskýrir Birna og bætir við að einnig sé fánlegt Yes Baby fyrir fólk í barneignarhugleiðingum. Pakkningin inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglospróf ásamt sleipiefnum sem er gott að nota eftir egglos.

Fjallað hefur verið um þetta nýja lífræna efni í mörgum helstu tímaritum í Bretlandi. Þar er meðal annars vitnað í orð Anne Brember, yfirhjúkrunarfræðings á krabbameinsdeild á Basingstoke- og North Hants-sjúkrahúsinu í Bretlandi:

„Ég finn að lífræna sleipiefnalínan Yes er kærkomin lausn fyrir skjólstæðinga okkar sem þjást af þurrki í leggöngum og á kynfærasvæði í kjölfar krabbameinsmeðferðar. Konurnar upplifa efnið á þægilegan hátt á viðkvæmri slímhúðinni auk þess sem það veitir þeim þægilega öryggisfinningu á ný í tengslum við kynlíf.“



- Yes-línan er sérstaklega hönnuð fyrir konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum og slímhúð.
- Yes-sleipiefnin eru unnin úr lífrænum efnum og hafa hlotið lífræna vottun frá The Soil Association í Bristol í Bretlandi.
- Yes-sleipiefnin innihalda engin

- aukaeftir eða skaðleg efni sem geta verið ertandi fyrir slímhúðina.
- Yes-sleipiefnin klístrast ekki og eru rakagefandi fyrir slímhúðina.
- Yes-sleipiefnin má bæði nota innvortis og útvortis fyrir samfarir.



MIKIL UMFJÖLLUN Að sögn Birnu Gísladóttur hjá Iccare hefur mikið verið fjallað um lífræna sleipiefnið Yes í tímaritum í Bretlandi.

Nánari upplýsingar eru á www.iccare.is. Yes-línan fæst í apótekum og heilsuverslunum.

Yes-sleipiefnin innihalda lífræn efni, til dæmis:

- Aloe vera
- Flax extract
- Guar-gúmmí (Guaran)

Yes-sleipiefnin eru laus við:

- Glýserín
- Hormóna
- Glýkól
- Parabena
- Rotvarnarefni
- Ilmefni
- Sílikon
- Jarðolíuefni
- Argínín
- Önnur ertandi efni fyrir húð svo sem grapefruit seed extract

ÖFLUG VÖRN GEGN SVEPPASÝKINGUM

Silja Ívarsdóttir segir Bio-Kult Candéa-hylkin hafa breytt lífi sínu. Hún er nú að mestu laus við sveppasýkingar sem hrjáðu hana lengi.

Silja Ívarsdóttir mælir hiklaust með Bio-Kult Candéa-hylkjunum og segir þau hafa gjörbreytt lífi sínu til hins betra. „Ég hef þjást af kláða á kynfærasvæði svo lengi sem ég man eftir mér,“ segir Silja. „Fyrir um sex árum fór kláðinn að versna og mér leið alveg rosalega illa. Ég var búin að ganga milli lækna, bæði hér heima og erlendis þar sem ég bjó í tvö ár, en án árangurs. Kláðinn jókst mjög þegar ég var að fara að sofa svo þetta hafði þau áhrif að svefninn versnaði og ég svaf lítið og slitrótt. Það að fá ekki nægan svefn hafði mjög slæm áhrif á mig. Ég breyttist í gangandi stressbolta og var alltaf þreytt og kvíðin og með miklar skapsveiflur. Það leiddi til þess að meltingin fór í klessu og ég hafði hægðir um það bil einu sinni í viku, ef ég var heppin. Í vor fór ég í viðtal hjá konu sem mælir ph-gildi líkamans og í ljós kom að ég var með candida-sveppasýkingu í meltingarvegi. Ég hafði lesið um Bio-Kult og strax eftir viðtalið fór ég og keypti hylki og fann samstundis breytingu. Ég vil eiginlega orða það þannig að Bio-Kult Candéa-hylkin hafi bjargað lífi mínu.“

Í dag líður Silju mun betur og er að mestu laus við kláða, stress og skapsveiflur og meltingin er komin í gott lag. „Með inntöku hylkjanna tók ég svo augljóslega eftir breytingum stig frá stigi. Hjá mér snarminnkaði kláðinn sem varð til þess að svefninn lagaðist sem varð svo til þess að stressið og kvíðinn minnkaði og skapsveiflurnar einnig, sem leiddi til betri meltingar sem varð til þess að húðin fór hægt og rólega að lagast. Ég vona að sem flestir heyri mína sögu þar sem Bio-Kult Candéa er búin að gefa mér nýtt líf,“ segir Silja. Bio-Kult Candéa-hylkin henta öllum vel, einnig barnshafandi konum, mjólkandi mæðrum og börnum. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



GÓÐ LAUSN Silja er ánægð með Bio-Kult Candéa.



BIO-KULT CANDÉA Öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og þrúgukjarnabykkni (e. grape seed extract). Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.

TRYGGIR HEILBRIGÐA ÞVAGRÁS

Bio-Kult Pro-Cyan, inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái föttestu í slímhúð þvagrásar og bakteríunni skolar út með þvagini. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás.

Hylkin innihalda:

- Trönuberjabykkni (Cranberry extract 36mg PACs)
- Mjólkursyrugerla (Lactobacillus acidophilus PXN 35 og Lactobacillus plantarum PXN 47, Styrkur: 1 milljarður)

- A-vítamín 320µg (900 iu, 40% af RDS)

Notkunarleiðbeiningar*: Tvö hylki einu sinni til tvisvar á dag með mat til að fyrirbyggja þvagrásasýkingu.

Á meðgöngu:

Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur. Áður en inntaka hefst er alltaf mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk.

Börn undir 12 ára:

Mælt er með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna. *Ef fagfólk ráðleggur þér aðra skammtastærð, þá skal fylgja því.



BIO-KULT PRO-CYAN Fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

HÖNNUN HANDGERÐAR NÁTTUGLUR OG SPILANDI SKÝ FYRIR BÖRNIN

Silja Kristjánsdóttir hammar skemmtilega muni fyrir börnin og sýnir á Handverki og hönnun um helgina. Vörurnar eru fáanlegar í gegnum Facebook-síðuna Náttuglur.

„Ég handgeri hverja og eina náttuglu og því eru þær allar einstakar. Að sjálfsögðu passa ég einnig upp á að öll öryggisatriði séu í lagi,“ segir Silja Kristjánsdóttir sem heldur úti Facebook-síðunni Náttuglur. Innblásturinn fékk hún þegar hún sinnti námi sínu en hún starfar sem textíl-kennari við Sjálandsskóla í Garðabæ. Silja er þriggja barna móðir og á börn á aldrinum ellefu, sex ára og fjögurra mánaða. Ævintýrið hófst fyrir alvöru fyrir fjórum

árum þegar Silja fann fyrir auknum áhuga á hönnun sinni og ákvað því að minnka við sig vinnuna í skólanum og sinna áhugamálinu og móðurhlutverkinu af fullum krafti. Náttuglurnar hafa verið vinsælar en einnig hanna hún ungbarnasamfellur, leikteppi og ský sem hanga eins og óróar með róandi tónlist fyrir börnin. Silja tekur þátt í sýningunni Handverki og hönnun sem fram fer dagana 15.-19. maí í Ráðhúsinu í miðborg Reykjavíkur.



Glæsilegur nýr ilmur kominn í verslanir

ROGUE by Rihanna



FALLEGT FYRIR HEIMILIÐ!

Rúmfötin frá danska merkinu By Nord eru úr 100% lífrænni Eco-
Tex-bómull með svarthvítu digital-prenti af norrænum dýrum og nátt-
úru. Rúmfötin eru framleidd í Skandinavíu og öll vinna á bak við
vörurnar er norræn. Á koddaverunum er að finna fróðleiksmola um
myndefnið, öðrum megin á dönsku og hinum megin á ensku. Verslunin
Kaupþúnið á Akureyri selur rúmfötin og einnig er hægt er að
panta í gegnum Facebook-síðuna Kaupþúnið.



Opið til kl 18.00
LAUGARDAG

ALLAR VÖRUR MED

30-50%
AFSLÆTTI

**FJÖRÐUR**
www.fjordur.is

Mind Xtra

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

facebook



The Family Love Tree

<https://www.facebook.com/TheFamilyLoveTree>

Er þetta draumastóllinn? Það er kannski ekki auðvelt að kaupa hann í gegnum þessa áströlsku síðu sem inniheldur einstaklega fallega stóla og rúmgöfla í pastellitum. Hins vegar er hægt að skoða, fá hugmyndir og láta sig dreyma.

Pinterest



Kid fashion blog

<http://www.pinterest.com/kidfashionblog/>

Hin danska Maria, eigandi cozykidz.net, heldur úti blogginu www.kid-fashionblog.com. Þetta er skemmtilegt blogg sem er vert að fylgjast með fyrir mæður eða aðra sem eru hrifnir af barna- og unglingatísku. Hér að finna margvíslegar hugmyndir að barnatísku, götutísku og tískutengdum lífsstíl.

Instagram



House of Jam

http://instagram.com/house_of_jam

Ef þú er hrifin af litríkum myndum, tísku, förðun, hárgreiðslum og öðru sem tengist tískubransanum þá er gaman að fylgjast með þessari tískusíðu á Instagram. Þetta er síðan fyrir divur sem vilja spara ör-lítið og elska vintage.

BLOGGARINN MATARBLOGG Í FYRSTA SÆTI

iamafoodblog.com

Samkvæmt bandarísku síðunni saveur.com, Saveur – Savor of world authentic cuisine, hefur matarbloggsíðan I am food blog verið valin í fyrsta sæti yfir vinsælustu matarblogg ársins 2014. Stephanie Le er konan á bak við þetta blogg en hún segist hafa byrjað að blogga að ósk eiginmannsins. Matarbloggið er skemmtilega myndskreytt með girnilegum réttum. Núðlur, kartöflur og morgunverðarréttir eru í uppáhaldi hjá Stephanie en erfitt er að velja á milli réttanna því möguleikarnir eru endalausir.



ÚTRÝMINGARSALA

NÚ TELJUM VIÐ NIÐUR

Allir stakir jakkar á **9.900 kr**

Gallabuxur frá **2.000 kr**

Skyrtur frá **2.000 kr**

Bolir frá **500 kr**

Og fleirra og fleirra

Opið til kl 18.00 **LAUGARDAG**

Herra
hafnarfjörður
S. 572 3400