

SVEFNHERBERGI

MÁNUDAGUR 25. FEBRÚAR 2013

Kynningarblað Dúnsængur, svefnleysi, feng shui, fermingargjafir, sængurver.



Borghildur Hauksdóttir, verslunarstjóri Lín Design, segir fermingartilboðin fjölbreytt í ár.

MYND/PIETUR

Draumapakki fermingar barnsins

Hjá versluninni Lín Design má nálgast flest það sem þrýðir falleg svefnherbergi. Yfir áttatíu gerðir sængurfatnaðar ætlaðar börnum og fullorðnum eru á boðstólum en auk þess býður verslunin mikið úrval dúka, púða, gluggatjalda og handklæða sem gefa heimilinu hlýju.

Allar vörurnar okkar eru hannaðar af íslensku hönnunarteymi en til þess að geta boðið gott verð látum við framleiða vörur okkar erlendis,“ segir Borghildur Hauksdóttir, verslunarstjóri Lín Design.

Í versluninni má nálgast flest það sem þrýðir falleg svefnherbergi auk úrvals annarra vara, svo sem dúka, gluggatjalda og handklæða, og segir Borghildur mikla áherslu lagða á gæði.

„Við notum eingöngu hundrad prósents pima-bómull í vörurnar okkar en stönglar hennar eru lengri en í öðrum tegundum bómullar. Fyrir vikið verður sængurfatnaðurinn mýkri og rakadrægari,“ útskýrir Borghildur.

Hún segir mikinn þráðafjölda einkenna allar bómullarvörur Lín Design en verslunin er sú eina hér á landi sem býður jafn breitt úrval af hágæða rúmfatnaði sem auk þess er hannaður af Íslendingum. Dúnsængur Lín Design hafa einnig notið mikilla vinsælda en þær innihalda einungis 100% andadún.

„Þessa dagana erum við á fullu við að undirbúa fermingarnar en löng hefð er fyrir því að bjóða upp á góð tilboð á þessum tímamótum barnsins. Í fermingarpemanu í ár

kennir ýmissa grasa og er strákunum ekki síður gert hátt undir höfði en stelpunum. Um tuttugu gerðir sængurfatnaðar verða á fermingartilboðum en mynstrin spanna allt frá íslensku blómaflórinni til nýstárlegri mynstra sem sérstaklega voru hönnuð fyrir unglinga. Fermingartilboðin eru fjölbreytt og í mismunandi verðflokkum þannig að allir eiga að geta fundið eitthvað við hæfi,“ segir Borghildur og bætir við að nú sé algengt að vinir og vandamenn slái saman í gjafir. Gjafirnar geti verið allt frá einu sængurverasetti upp í draumapakann sem samanstendur oft af dúnsæng, dúnkodda, sængurverasetti, laki, púða og rúmteppi. Einnig séu í boði smærri fermingargjafir allt frá 1.500 krónum og upp úr sem systkini fermingar barnanna og jafnvel vinir gefa til að gleðja.

„Þess má geta að allir landsmenn hafa sama aðgang að vörum okkar í gegnum vefverslun okkar lindesign.is og sendir verslunin frítt hvert á land sem er. Í ár ætlum við einnig að bregða á leik með fermingarbornunum og bjóða aðstandendum þeirra að skrá nöfn þeirra í gjafapottinn okkar en þrjú fermingarborn fá svo veglega gjöf frá versluninni.“



Aðstandendur fermingar barnsins slá gjarnan saman í dúnsæng, kodda og sængurverasett handa fermingar barninu.

Góð yfirsýn og regla

Fólk eyðir um þriðjungi ævinnar í svefnherberginu og því er ráð að hafa það eins vistvænt og mögulegt er. Samkvæmt feng shui-fræðum ætti rúmið ávallt að vera eins langt frá svefnherbergisdýrunum og mögulegt er og ætti eigandinn að hafa góða yfirsýn yfir herbergið úr rúminu. Þá er mikilvægt að allar dyr séu lokaðar á nóttunni og að hlutirnir séu í röð og reglu.

Feng shui er kínverskt hugtak sem gengur út á að öðlast og viðhalda jákvæðri líforðu eða qi eins og það heitir á kínversku. Jafnvægi og gott orkuflæði skiptir þarna miklu máli og hefur aðferðin löngum verið notuð við hönnun hvers kyns húsa-kynna. Markmiðið er að fólki líði sem best í húsakynnum.

Ein af grundvallarreglum feng shui-fræða er að losa sig við allt óþarfa dót og drasl en það er talið hindra gott orkuflæði. Almennt gera þessi fræði ráð fyrir því að heimilinu sé haldið fersku, hreinu, lífrænu og opnu. Einnig er nokkuð lagt upp úr náttúrulegum efnum og þægilegum umhverfishljóðum.

Jarðlitir

Fólk eyðir um þriðjungi ævinnar í svefnherberginu og því er ekki vitlaust að gera það eins vistvænt og mögulegt er. Samkvæmt feng shui-fræðum ætti svefnherbergi að hafa yfir sér rólegt yfirbragð. Litaval ætti að vera afslappandi og er oft vísið til húð- og jarðlita í þeim efnum. Bjartir og skærir litir virka stuðandi og þykja óráðlegir í svefnherbergi. Þá er mælt með því að vera með náttúruleg efni og plöntur en það er talið hreinsa andrúmsloftið og bæta svefn. Fordast ætti að hafa tölvur og sjónvarp í herberginu enda er það staður til að hvílast og elskast, sé því deilt með maka. Þessi tæki draga athygli frá makanum og trufla hljóðláta afslöppun.

Rúmið ætti að vera eins langt frá herbergisdýrunum og mögulegt er. Ef þær er til hægr ætti rúmið að vera vinstra megin í herberg-

inu og öfugt. Best er ef rúmgaflinn er upp við vegg og gott pláss er fyrir framan rúmið. Til að ná fram góðu jafnvægi er æskilegt að hafa eins náttborð og lampa báðum megin við rúmið.

Góð yfirsýn

Því lengra sem rúmið er frá hurðinni því meiri yfirsýn hefur eigandinn yfir herbergið, sem þykir ákjósanlegt. Þá þykir mjög mikilvægt að eigandinn sjái hurðina um leið og hann opnar augun og þurfi ekki að snúa upp á líkamann eða standa upp til að líta hana augum. Það getur verið streituvaldandi að geta ekki samstundis séð ef einhver gengur inn í herbergið. Ef herbergisskipanin býður ekki upp á það má stilla spegli upp þannig að hægt sé að sjá hurðina frá rúminu en annars þykir mikil speglaotkun í svefnherberginu ekki æskileg. Séu myndir á veggjunum ætti að velja myndir sem vekja vellíðan og góðar minningar.

Lokaðar dyr

Mælt er með því að svefnherbergishurðin sé alltaf höfð aftur á nóttunni en þannig helst orkuflæðið best. Eins ætti að loka öllum skáp-hurðum og skúffum og alls ekki hafa föt og smáhluti á víð og dreif. Meginreglan er að sem minnst af óþarfa sé í svefnherberginu. Rúm, náttborð, lampar og fataskápur ættu í raun að duga. Sé skrifborð eða annað í herberginu ætti að reyna að hafa þar allt í sem mestri röð og reglu og koma öllu smálegu í skúffur og kassa.



Litaval í svefnherbergi ætti að vera afslappandi og er gjarnan mælt með húð- og jarðlitum. Með því að hafa sams konar náttborð og lampa hvorum megin við rúmið er stuðlað að góðu orkuflæði í herberginu. NORDICPHOTOS/GETTY



Það þykir mjög mikilvægt að sá sem sefur í herberginu sjái dýrnar inn í svefnherbergið.



Mælt er með því að svefnherbergisdýrnar og allar skápar séu lokaðar.

KOJUR SPARA PLÁSSIÐ

Þegar tvö eða fleiri systkin deila svefnherbergi er plássið af skornum skammti. Þá koma kojur afar sterkt inn. Þær spara plássið auk þess sem þessi hagnýtu húsgögn geta orðið uppspretta margra leikja. Kojur geta á svipstundu breyst í hús eða helli með því einu að hengja teppi fyrir neðri kojuna. Þá geta þær líka nýst hugmyndaríkum krökkum stórvel sem strætó eða sjóræningja-skip.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Sigurjón Viðar Friðriksson, sigurjon@365.is, s. 512 5447

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Hreinsum dúnsængur



Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • Sími 553 1380

Dúnsængur geta enst í yfir tuttugu ár

Dún og fiður er leiðandi fyrirtæki í framleiðslu, endurnýjun og hreinsun á sængum, koddum, púðum og pullum úr dúni og fiðri. Mikilvægt er að láta hreinsa sængur og kotta til að lengja líftíma þeirra.

Dún og fiður byggir á rúmlega fimmtíu ára gömlum merg. Fyrirtækið hefur verið í eigu sömu fjölskyldu frá upphafi og því reynslumikið fólk sem stendur að því.

Gæðasængur úr gæðadúni

Dún og fiður framleiðir sængur úr mismunandi dúni og fiðri. „Við búum til sængur úr nokkrum gerðum af dúni. Æðardúni, sem er mjög dýr, gæsadúni og andadúni,“ segir Anna Bára Ólafsdóttir, einn eigenda. Gæsadúnninn kemur frá Síberíu og flokkar Dún og fiður hann í svanaðúnsængur annars vegar og snjógæsadúnsængur hins vegar. „Snjógæsadúnninn gefur æðardúninum ekkert eftir, hvort sem er í léttleika eða hlýleika, en er samt níu sinnum ódýrari,“ segir Anna Bára.

Dún og fiður framleiðir æðardúnsængur eingöngu eftir pöntunum. Aðrar dúnsængur eru fyrirbyggjandi á lager í nokkrum stærðum en einnig má sérpanta aðrar stærðir.

Hreinsun er mikilvæg

Dún og fiður sér um hreinsun á dúnsængum og -koddum. „Hreinsa þarf sængur á tveggja til þriggja ára fresti því í þær safnast ryk og dúnninn safnar í sig raka og svita,“ segir Anna Bára og leggur



Sæng eru frábær fermingargjöf. Mikið úrval er af gæðasængum hjá Dún og fiðri á Laugavegi 86.

áherslu á að fólk láti fagaðila um hreinsunina. Hún segir suma ráðleggja fólki að þvo og þurrka sængur sjálf með slæmum afleiðingum. „Ég fékk til mín fjórar ónýtar sængur fyrir jólin sem voru með brunagati,“ upplýsir hún. „Maður á alls ekki að setja þúsund gramma sængur í venjulegar þvottavélar og þurrkara. Þegar dúnninn fer að þorna treðst hann út í tromluna á þurrkaranum. Við það verður engin loftun og þá kemur brunagati á sængina auk þess sem eldhætta hlýst af,“ lýsir hún og bætir

við að venjulegar þvottavélar þoli illa að þvo 1.000 gramma sængur þar sem þyngd dúnsins margfaltast þegar hann blotnar.

Koddana þarf að þvo einu sinni á ári eða á tveggja ára fresti að sögn Önnu Báru. Hún áréttar að Dún og fiður noti vistvænt efni við hreinsunina sem brotnar niður í náttúrunni á innan við sólarhring.

Líftíminn lengist við hreinsun

Með því að hreinsa sængur lengist líftími þeirra, að sögn Önnu Báru. „Meðallíftími gæsadúnsins er í kringum tuttugu ár. Meðalaldur utanyfir-versins er í kringum tíu ár og því er æskilegt að skipta um verið þá og bæta dúni í sængina um leið,“ segir hún og telur að Dún og fiður sé eina verslunin í heimi sem endurnýjar sængur með þessum hætti.

Góðar fermingargjafir

Sængur í góðum gæðum eru góðar fermingargjafir. Dún og fiður býður upp á fermingartilboð að venju. „Þá erum við líka með tilboð á ítölsku Bellora-vörnum og rýmingarsölu á handklæðum,“ segir Anna Bára og bendir á að falleg rúmföt og vefnaðarvara séu einnig tilvaldar til fermingargjafa.

Dún og fiður er til húsa á Laugavegi 86. Nánari upplýsingar má nálgast á www.dunogfidur.is



Halldór Snæland er sölustjóri Lystadún Marco. Hann segir fáa ef nokkra framleiða betri dýnur en Lystadún þar sem allar dýnur eru sérsniðnar þörfum viðskiptavinarins.

MYND/GVA

Ljúfur svefn í Mediline-heilsurúmi

Lystadún hefur hannað og framleitt klæðskerasniðnar rúmdýnur frá árinu 1949. Til að tryggja enn betri nætursvefn hefur fyrirtækið nú hannað rúmlínuna Mediline sem kalla má hina einu, sönnu heilsudýnu. Hún er sérsniðin lausn í svefnherbergið og sendir fólk sátt og sælt inn í draumalandið.

Við erum verulega stolt af heilsudýnunni okkar og megum hreinlega vera það," segir Halldór Snæland, sölustjóri Lystadún Marco, um helsta stolt verslunarinnar, Mediline-rúmin.

„Á 64 ára ferli höfum við margoft séð að tveimur einstaklingum dugar ekki endilega ein og sama dýnan. Sú staðreynd var okkur hvatning til að hanna dýnur sem leysa vandamálið og gera báða aðila sátta og vel úthvílda," segir Halldór um Mediline sem hann segir vera hina einu, sönnu heilsudýnu.

„Mediline uppfyllir heilsuþarfir tveggja einstaklinga sem deila sama rúmi. Rúmin samanstanda af tveimur ólíkum neðri dýnum og heilli yfirdýnu. Það er mikill kostur því áfastar yfirdýnur skapa vandamál. Þær eru mýksti hluti dýnunnar, slappast fyrst og láta á sjá og í framhaldinu verður öll dýnan léleg.“

Í Mediline er yfirdýnan fest með rennilás á sérstakt dýniver sem geymir neðri dýnurnar.

„Með því fyrirkomulagi er auðveldara að halda yfirdýnunni hreinni með því að stinga henni í þvottavél eða hreinlega skipta henni út fyrir nýja.“

Halldór segir algengt að þör hafi ólíkar þarfir þegar kemur að dýnum.

„Í tvíbreiðu rúmi er rökrétt að þar séu tvær dýnur, hvort sem þær

samanstanda af einni stífri og annarri mjúkri eða einni úr svampi og annarri úr gormum. Því hefur Lystadún Marco áratugum saman klæðskerasaumað dýnur fyrir einstaklinga og við liggjum aldrei með dýnur á lager. Hver og ein dýna er sérúnnin samkvæmt þörfum kaupandans.“

Góður svefnfriður

Mediline leysir annan algengan vanda í tvíbreiðu rúmi.

„Heil dýna skapar stundum togstreitu því bylti annar aðilinn sér mikið veldur það innri hreyfingum í dýnunni og raskar nætursvefni hins. Vandinn er úr sögunni með Mediline því innri hreyfingar verða margfalt minni með tveimur stökum dýnum og heilli yfirdýnu," upplýsir Halldór.

Hann segist oft verða vitni að því að fólk þyki erfitt að leggjast fullklætt upp í rúm verslana.

„Eitt er að prófa rúm í verslunum og annað að prófa það heima. Þegar heim er komið getur upplifunin líka orðið allt önnur en hún var í búðinni. Þá getur annar aðilinn uppgötvað að dýnan hentar honum ekki og þá sjálfsgagt og leikur einn fyrir okkur að breyta þeim hluta rúmsins eftir óskum," segir Halldór og bætir við brosandí:

„Við höldum því ekki fram að við getum leyst úr öllum þörfum

einstaklingsins en teljum að enginn hafi komist eins nálægt því og við.“

Einstök gæði og þjónusta

Öll rúm og dýnur í Lystadún Marco eru íslensk hönnun og framleiðsla.

„Ég held því fram að fáir eða enginn geri betri dýnur en við. Gæðin eru mikil og fáir ef nokkrir sem framleiða rúmdýnur með jafn mikla breytimöguleika og Mediline," segir Halldór.

„Dýnur þarf að smíða eftir ólíkum þörfum. Burðardýna Mediline er þokafjórðadýna með sjö stíflleiksvæðum. Hún fæst stöðluð meðalstíf og meðalmjúk en við búum til bæði mýkri og stífari dýnur eftir óskum. Yfirdýnur eru úr latex-gúmmí, þrýstijöfnunarsvampi eða kaldsvampi og henti það ekki kaupandnum er úr mörgum öðrum kostum að velja," útskýrir Halldór.

Í Lystadún er hægt að velja úr 200 mismunandi áklæðum á undirdýnur og rúmgafla.

„Við aðstoðum viðskiptavini að finna rétta liti og munstur svo rúmin hæfi heimilunum sem best. Skila- og skiptiréttur á dýnum er þrjátíu dagar. Þá hafa sölumenn okkar hlotið þjálfun hjá sjúkraþjálfurum til að leiðbeina viðskiptavinum og sjúkraþjálfarar eru hér að störfum síðdegis á fimmtudögum.“ Lystadún Marco er í Mörkinni 4. Sjá lystadun.is.



Þar sem sefur í Mediline-hjónarúmi fær réttlátan svefn því dýna hvors um sig er sérsniðin.



Mediline-fermingarrúm tryggir unglíngnum góðan og endurnærandi nætursvefn.



DREYMR ÞIG BARA STUNDUM?

Visindamenn skipta svefni í tvennt. Annars vegar er talað um svokallaðan NREM-svefn (no-rapid-eye-movement) og hins vegar REM-svefn (rapid-eye-movement). Þegar við sofnum á kvöldin förum við yfirleitt í grunnan NREM-svefn. Þessi svefn skiptist síðan í fjögur stig, þar sem fjórða stigið er dýpst. NREM-svefninn nær yfirleitt yfir 75-80 prósent af svefntímanum en það sem eftir stendur er REM-svefn. Í honum eru vöðvarnir enn slakari en í NREM-svefni, öndunin er dýpri og hraðari og að auki einkennist REM-svefninn af hröðum augnhreyfingum sem svefninn dregur nafn sitt af.

Okkur dreymir aðallega í REM-svefni, en einnig á þriðja stigi NREM-svefns.

REM-svefninn kemur fyrir með reglulegu millibili, eða á um það bil 90 mínútna fresti. Stundum stendur hann yfir í nokkrar mínútur og stundum í allt að hálf tíma.

Ef við vöknum rétt eftir REM-svefn eða erum vakin af honum munum við yfirleitt hvað okkur var að dreyma. Okkur dreymir á hverri nóttu en hvort við munum draumana fer eftir því hvenær við vöknum.

Heimild: www.visindavefurinn.hi.is



Svefnleysi getur haft slæmar afleiðingar.

AÐ SOFA EÐA EKKI SOFA

Á heimasíðu The National Sleep Research project kemur fram að einn sá lengsti tími sem nokkur hefur verið án þess að sofa sé 18 dagar, 21 klukkustund og 40 mínútur. Þetta átti sér stað í ruggustólamaraboni. Á þessum tíma kvaðst vinningshafinn hafa upplifað ofskynjanir, ofsóknar-kennnd, talerfiðleika, minnis- og einbeitingarskort og sjóntruflanir. Honum hefði ef til vill liðið ögn betur við að leggja sig smástund en þá hefði hann ekki unnið ruggustólamarabonið.

Með tilkomu barns í heiminn minnkar svefn foreldra þess um 400 til 750 tíma á ári eða á bilinu 1,7 til 2,1 klukkutíma fyrir hvern sólarhring.

Hinn svokallaði REM-svefn eða djúpsvefn er um það bil tveir tímar á hverri nóttu og á sér stað um 90 mínútum eftir að við sofnum. Fílar standa þegar þeir sofa en um leið og þeir falla í REM-svefn leggjast þeir niður.

BETRI SVEFN

Góður nætursvefn er öllum nauðsynlegur og léttir það bæði lund og líðan að vera úthvöldur. Svefnleysi er aftur á móti bagalegt og hefur í för með sér einbeitingarskort, vanlíðan og pirring. Hér eru nokkur ráð til að öðlast góðan nætursvefn.

Komið reglu á svefninn. Vaknið alltaf á svipuðum tíma. Þá er auðveldara að sofna á skikkanlegum tíma á kvöldin.

Stundið ekki líkamsrækt rétt fyrir háttinn. Reynslan sýnir að fólk sem stundar líkamsrækt seint á kvöldin á erfitt með að ná sér niður og sofna.

Neytið ekki koffindrykkja eftir kvöldmat. Drekkið heldur kamillute. Það hefur róandi áhrif.

Farið í heitt bað eða sturtu fyrir svefninn.

Loftið út í herberginu áður en gengið er til náða.

Fjárfestið í góðri rúmdýnu.

Það margborgar sig enda er stórum hluta ævinnar varið í rúminu.

Skiptið reglulega á rúminu, þvoið rúmteppi og farið með sængur og koddá í hreinsun. Þægindin skipta sköpum þegar kemur að góðum nætursvefni.

Ekki drekka vökva tveimur tímum fyrir svefn. Þá er meiri hættu á því að þurfa að vakna til að fara á salernið um miðja nótt.



VILD
er snilld

STÓR

RIZZO PIZZA Á

í þremur einföldum skrefum!

790 KR.

1

Skráðu kreditkort fjölskyldunnar á stod2.is

2

Pantaðu allt að 5 stórar pizzur með tveimur áleggstegundum.

3

Sæktu og borðuðu ekta eldbakaða pizzu.

- Kynningartilboðið gildir til 27. febrúar og er aðeins hægt að nýta sér það einu sinni þangað til.

- Þú getur pantað allt að 5 stórar pizzur með tveimur áleggstegundum, 790 kr. hver pizza ef þú sækir.

- Hægt er að skrá allt að 5 kreditkort á hverju heimili. Kortin eru aðeins skráð til að veita sjálfkrafa afslátt hjá samstarfsaðilum, ekki til að skuldfæra áskrift.

- Frá 28. feb. veitir Stöð 2 Vild fastan 25% afslátt af matseðli á Rizzo Pizzeria!

Rizzo Pizzeria

SÍMI 577 7000

Grensásvegi
Opíð frá 11-21
nema fös. og lau. til 22

Hraunbæ,
Bæjarlind og Urðarholt
Opíð frá 17-21
nema fös. og lau. til 22

RIZZO PIZZA
GRENSÁSVEGI 10
108 REYKJAVÍK

VISA CREDIT

DAGS. 19.02.2013 TÍMI: 12:15

VISAKIPTI ISK 790

90000025 0001481 00010001
PPP 4.1.2 6301 19067580
151 1505 FAXLÍNUR: 0002592 HEIMILD: 114664
A0000000000031010

EINTAK KORTHAFA

UPPIÐ 2.190 ISK
STÖÐ 2 VILDAR AFSLÁTTUR 1.400 ISK
TIL GREIÐLU 790 ISK

SKILABÖÐ

STÖÐ 2 AFSLÁTTUR (114)

TIL HAMINGJU

HÚ FÉKST 1.400 KR.

AFSLÁTT VEGNA ÞESS

AD HÓ EST Í STÖÐ 2

VILD

KYNTU HÉR AFSLÁTTAR-
KÖRIN HJÁ SAMSTARFS-
AÐILUM STÖÐ 2 VILD

KYNNINGARTILBOÐ FRÁ NÝJUM SAMSTARFSADILA
AÐEINS FYRIR ÁSKRIFENDUR STÖÐVAR 2