

Vefsíðan [www.dearphotograph.com](http://www.dearphotograph.com)



Minning Gömul mynd fellur inn í þá nýju og sameinar þær.

## Ný mynd af gömlum minningum

Oft segja myndir meira en orð og sú hugmynd er líklegast á bak við vefsíðuna [dearphotograph.com](http://www.dearphotograph.com). Þar getur fólk sett inn ljósmyndir ýmist nafnlaust eða undir nafni. Þarna má t.d. finna myndir sem foreldrar hafa sett af börnunum sínum og rifjað upp góðar og gamlar minningar. Aðrir minnast látinna ástvina með mynd og fallegum orðum.

Það sem er sérstakt við þessa síðu er að fólk tekur mynd af myndinni sem það vill setja inn. Til að mynda hefur ung kona sett inn gamla mynd af frænda sínum og sér til minningar um hann. Þau standa fyrir utan hús

og er ný myndin tekin af þeirri gömlu fyrir utan húsið. Þannig fellur myndin inn í umhverfi dagsins í dag og minnir á það sem vantar eða er liðið þegar eldri myndin er tekin niður. Á vefsíðunni er mikið af skemmtilegum og fallegum myndum.



Endilega ...

## ... fetið í fótspor Ódysseifs

Hin langa og viðburðaríka ferð Ódysseifs varð málaranum Daða Guðbjörnssyni innblástur í sýningu sem hann opnaði á Kjarvalsstöðum síðastliðinn laugardag. Á sunnudaginn klukkan þrjú mun Daði kynna sýninguna fyrir gestum, en áður en leiðsögn hans hefst fræðir Geir Þórarinn Þórarinnsson, stundakennari í klassískum fræðum við Háskóla Íslands, gesti stuttlega um innihald Ódysseifskviðu eftir forngríska skáldið Hómer. Sýning Daða ber yfirskriftina Á slóðum Ódysseifs en listamaðurinn lítur á Ódysseifskviðu sem dæmisögu um andlega leit sálarinnar þar sem málverkin eru líkami þeirrar sálar. Á sýningunni eru annars vegar verk sem Daði hefur málað á undanförunum þremur árum og hins vegar eldri verk frá árunum 1998-2008. Daði hóf feril sinn þegar „Nýja mál-



Morgunblaðið/Ómar

Leiðsögn Daði Guðbjörnsson.

verkið“ svokallaða kom fyrst fram á Íslandi og einkennast eldri verk hans af hrárrí og sjálfsprottinni framsetningu, en stíll hans hefur þróast í átt að mýkri og fagaðri tjáningarmáta.

# Nefin þefa sig í gegnum lönd

Ilmvötnin frá franska ilmvatnsframleiðandanum L'Artisan Parfumeur segja sögu og geta jafnvel flutt fólk landa á milli í huganum. Í gegnum tíðina hefur framleiðandinn verið óhræddur við að senda frá sér djarfar og óhefðbundnar samsetningar ilms í bland við klassískan. Ilmvötn og vörur frá L'Artisan Parfumeur fást nú í versluninni Aurum en merkið er mörgum Íslendingum kunnugt.

María Ólafsdóttir  
maria@mbl.is

**H**in svokölluðu „nef“ sem starfa hjá franska ilmvatnsfyrirtækinu L'Artisan Parfumeur í París hafa lokið átta ára námi. Námi þar sem fólk er kennt að nota nefið til að blanda saman ólíkri lykt svo úr verði ilmandi góð útkoma. Hópur „nefja“ hjá L'Artisan Parfumeur er meðal þeirra færustu og fá þau að vera skapandi í gerð ilmvatnanna.

Ilmvötn og vörur frá L'Artisan Parfumeur fást nú í versluninni Aurum í Bankastræti.

Tilfinning úr barnæsku

„Hver einasta lykt er minning frá nefinu sem býr hana til. Nefið er að reyna að endurvekja heimsókn til lands eða einhverja tilfinningu úr barnæsku. Þannig var fyrsta lyktin sem búin var til brjómberjalykt en hún minnti stofnanda fyrirtækisins á



Ilmir Franska ilmvatnsfyrirtækið L'Artisan Parfumeur hefur vakið athygli fyrir að fara gjarnan ótroðnar slóðir í samblandi ilma.

Aðventuævintýri á Akureyri

## Jólaöttur og jólasveinar á ferð um bæinn

Í dag hefst aðventuævintýri á Akureyri þegar ljósin verða tendruð á jólatrénu á Ráðhústorgi. Tréð er gjöf frá Randers, vinabæ Akureyrar í Danmörku, og sér Helgi Jóhannesson, konsúll Dana á Norðurlandi, um afhendingu þess. Þá mun Geir Kristinn Aðalsteinsson, forseti bæjarstjórnar, flytja ávarp en Anna Marý Jónsdóttir sér um að tendra ljósin.

Dagskráin hefst klukkan 14.50 og flutt verður fjölbreytt jólatónlist af Vilhjálmi Inga Sigurðarsyni, Helga Svavarssyni, Kaldó Kiis og Barnakórnum Akureyrarkirkju undir stjórn Sigurúnar Mögnu Þórsteinsdóttur. Einnig munu þeir Hurdaskellir, Kjótkrókur



Ljósadýró Fjölbreytt dagskrá verður á Ráðhústorginu í dag.

og Kertasníkir láta duglega til sín taka. Við sama tækifæri verður kveikt aftur á hjartanu í Vaðlaheiðinni og jólaötturinn mun taka sér stöðu á Ráðhústorgi í námunda við jólatréð. Sama dag leikur Big Band Tónlist-

arskólans á Akureyri jólaög undir stjórn Albertos Carmona í menningarhúsinu Hofi. Aðventuævintýri á Akureyri heldur svo áfram fram að jólum en hægt er að skoða dagskrána á [www.visitakureyri.is](http://www.visitakureyri.is).

## Polarolje

Selolía, einstök olía



Nú líka í hylkjum

**Gott fyrir:**  
Maga- og þarmastarfsemi  
Hjarta og æðar  
Ónæmiskerfið  
Kolesterol  
Liðina

**Meiri virkni Hátt hlutfall Omega 3 fitusýrur**

Minn læknir mælir með Polarolíunni, en þinn?

Polarolían fæst í:  
apótekum, Þín verslun Seljabraut,  
heilsuhúsum, Fjarðarkaupum,  
Fiskbúðinni Trönuhrauni og Melabúð

## AUGLÝSING



## Linar verki og minnkar bólgur

**Pólarolía góð fyrir líkamann**

Í nýlegri doktorsrannsókn Linn Anne Bjelland Brunborg kom í ljós að selolía, sem var gefin í gegnum sondu beint niður í skeifugörn, linar liðverki, dregur úr liðbólgu og hefur að auki jákvæð áhrif á þarmabólgu. Fæða á Vesturlöndum inniheldur hlutfallslega mikið magn af omega 6 fitusýrum í samanburði við omega 3 fitusýrur. Þetta getur orsakað ójafnvægi í líkamannum, sem að einhverju leyti getur útskýrt af hverju margt fólk þjáist af offitu og ýmsum lífsstílstengdum sjúkdómum eins og hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki og krabbameini.

Besta leiðin til að greiða úr þessu ójafnvægi er að auka neyslu á sjávarfangi sem almennt er auðugt af langkeðju omega fitusýru og samtímis að minnka neyslu á matvörum sem eru ríkar af omega fitusýrum.

**Þarmabólga og liðverkir**

Rannsókn Brunborgs á selkjöti bendir til að það sé bæði holl og örugg fæða. Selspikið er mjög ríkt af langkeðju omega fitusýrum sem hefur áhrif á staðbundin hormón, sem meðal annars eru mikilvæg fyrir bólguviðbrögð líkamans. Virkni selolíunnar á bólguviðbrögð var prófuð í klínískri tilraun á sjúklingum með

liðverki og IBD. IBD-sjúklingar hafa oft minnkandi starfsgetu og lífsgæði vegna sjúkdómsins og möguleikar á lækningu eru litlir. Lyf sem draga úr liðverkjum geta gert þarmabólgu verri. Brunborg sýndi með tilraunum að selolía, sem var gefin í gegnum sondu, linar liðbólgu, liðverki og hefur að auki jákvæð áhrif á þarmabólgu. Að neyta nægilegs sjávarfangs með omega fitusýrum getur haft fyrirbyggjandi áhrif þegar um þróun sjúkdóma eins og IBD og annarra bólgusjúkdóma, hjarta- og æðasjúkdóma er að ræða. Selolía fæst í öllum helstu apótekum og heilsubúðum og ber nafnið Polarolje.