



LAUGARDAGUR 17. FEBRÚAR 2018

Helgin



Sigríður Eir Zophonías-dóttir útvarpskona heldur heimili ásamt konu sinni, Önnu Þórhildi Sæmundsdóttur, og tveimur dætrum. Þar er haldið upp á konudag, bóndadag, mæðradag og feðradag en dögnum er systurlega skipt á milli þeirra. ➔4



Matreiðslumeistarinn Ricardo Melo og Hlynur Bæringsson, fyrirliði íslenska körfubolta landsliðsins, á nýja veitingastaðnum Nú á Garðatorgi. MYND/ERNIR

Gómsætur matur og góður fyrir sálina

Hlynur Bæringsson, fyrirliði íslenska landsliðsins í körfubolta, opnaði asískan fusion-veitingastað í vikunni. Aðalsmerki staðarins er ferskt hráefni og ljúffengir réttir sem ekki hafa áður sést á Íslandi en vekja himneska upplifun. ➔2



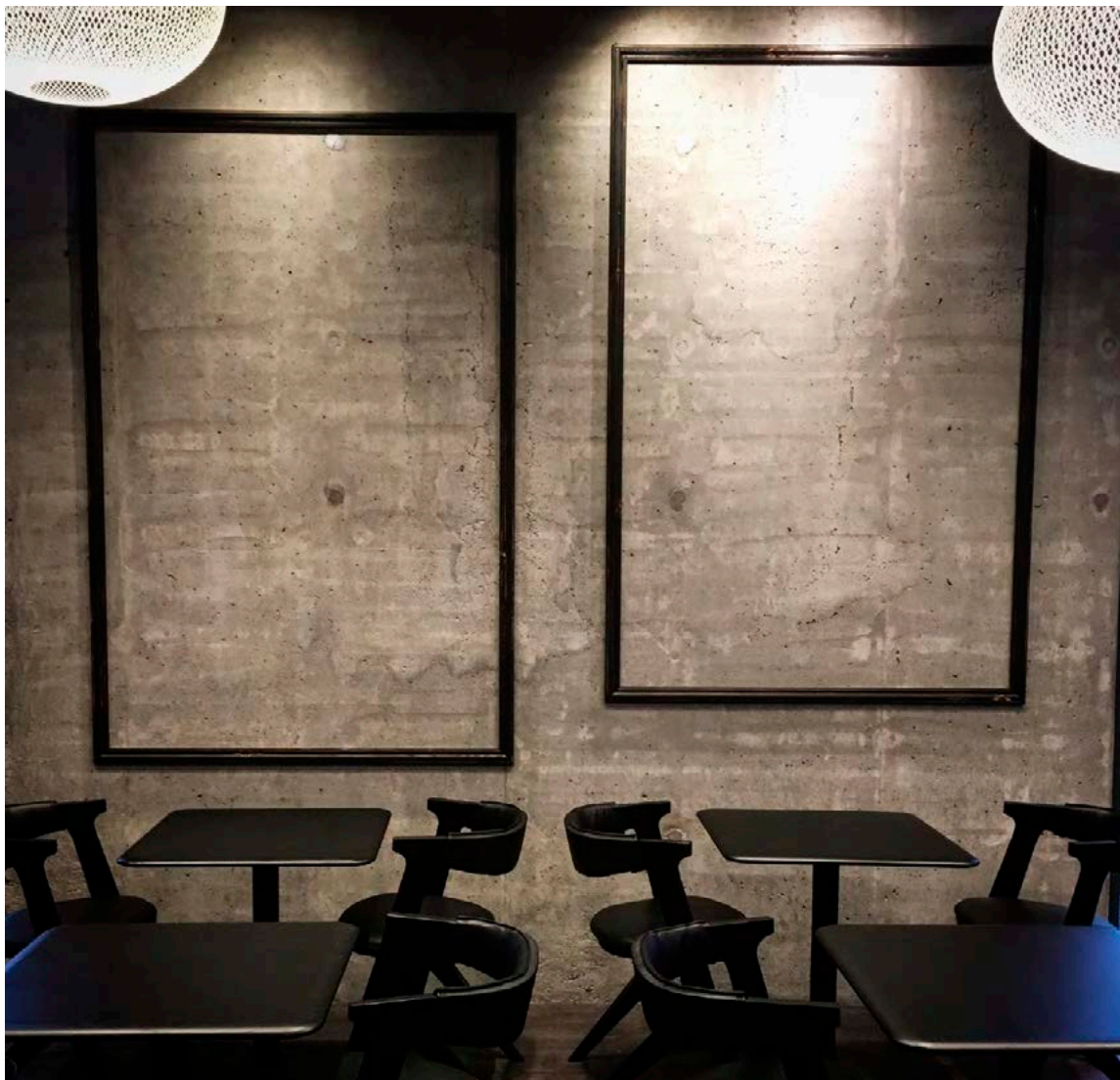
H Ö N N U N
 G Æ Ð I
 Þ Æ G I N D I

N Ý J A R V Ö R U R

habitat

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS



Stemningin á Nü er létt og skemmtileg og staðurinn sjálfur algjört listaverk. Þar er notalegt að setjast niður yfir góðum mat, upplifa nýtt bragð og njóta gestrisni Hlyns og félaga.

Nafn staðarins er Nü. Nü er kínverska orðið yfir konu. Okkur þótti það vera fallegt tákni og hljóma vel, en það er borið fram eins og íslenska orðið nú, sem er aldeilis tilvalið," segir Hlynur sem rekur staðinn í félagi við Stefán Magnússon í Mathúsi Garðabæjar og portúgalska matreiðslumeistarann Ricardo Melo.

„Stefán er hugmyndasmiðurinn að Nü og hugmyndin höfðaði til mín, sem og reynslumikið starfsfólkið sem unnið hefur saman á rómuðum veitingahúsum og hefur gott orðspor," segir Hlynur sem stendur vaktina sem gestgjafi alla daga á Nü.

„Ég tek til hendinni þar sem mín er þarfnast, tek á móti gestum, þjóna þeim til borðs og hvaðeina sem til fellur. Það hefur komið mér á óvart hversu gaman mér þykir að hitta fólk og sýna því gestrisni.“

Framandi og freistandi

Maturinn á Nü er í grunninn asískur en áhrifin koma víða að. Matseðillinn er í senn nýstárlegur, spennandi og freistandi.

„Maturinn okkar er hollur og einstaklega bragðgóður. Hann er svolítið bragðmikill og býður upp á nýja bragðupplifun í forréttum, smáréttum, aðalréttum og eftirréttum. Margt er framandi, eins og grísaþé, soðbrauð, avokadó-ostakaka og asískt pestó á heilsukexi," segir Hlynur sem er heilladur af asískum blæbrigðum í mat.

„Ég vil að maturinn sé ferskur og heilsusamlegur en ekki síst góður fyrir sálina, eins og allur góður matur er. Þar stöndum við á Nü undir nafni. Þetta er matur sem fólki líður vel af.“

Valinn maður í hverju rúmi

Það er upplifun að koma inn á Nü. Stemningin er létt og skemmtileg og glæsileg hönnun staðarins skapar notalegt andrúmsloft.

„Við erum einkar stoltir yfir útlitinu á Nü því metnaður var lagður í að gera upplifunina sem þægilegasta fyrir viðskiptavinina. Þar leituðum við meðal annars til



Inga í Lumex og Hauks smíðs hjá Erka en handbragð þeirra gerir útkomuna glæsilega," segir Hlynur.

Viðtökur á Nü hafa verið frábærar og eru matargestir yfir sig hrifnir af gómsætu fæðinu.

„Hér er valinn maður í hverju rúmi því ég komst fljótt að því að orðsporið skiptir miklu í þessum bransa. Mér finnst góð regla að treysta á þá sem kunna hlutina upp á tíu og Ricardo er ákaflega hugmyndaríkur kokkur sem gerir allan mat að ævintýri. Hann er með puttana á púlsinum þegar kemur að hreinum, hollum og ljúffengum mat og uppskriftir hans eru úthugsadur þegar kemur að réttri samsetningu næringarefna," útskýrir Hlynur.

Heldur vélinni gangandi

Um veröld víða hafa þekktir einstaklingar úr íþrótta- og skemmtanaíðnaðinum farið út í veitingarekstur.

„Kannski vegna þess að það

„Ég vil að maturinn sé ferskur og heilsusamlegur en ekki síst góður fyrir sálina, eins og allur góður matur er. Þar stöndum við undir nafni. Þetta er matur sem fólki líður vel af.“

hefur ferðast vítt og breitt um heiminn og kynnst spennandi matarmenningu sem það vill færa til síns heima," segir Hlynur. „Veitingarekstur er stórskemmtilegur en ég hefði aldrei getað farið út í hann einn míns liðs og staðið yfir pottunum sjálfur. Til þess hef ég fengið framúrskarandi lista-



menn í eldhúsið og fagfólk fram í fingurgóma til að þjóna gestunum.“

Fram undan eru tveir landsleikir við Finna og Tékkka hjá Hlyni, en hann er líka fyrirliði og leikmaður Stjórnunnar.

„Ég verð 36 ára á árinu og orðið tímabært að færa sig hægt og

Maturinn á Nü er blandadur asískum áhrifum víða að. Á matseðlinum er margt nýrra rétta sem ekki hafa áður sést á Íslandi og bragðupplifunin er ljúffeng og spennandi.

rólega yfir í annað, þegar hægist á hjóluunum. Ég á vonandi nokkur góð ár eftir en það verður leiðinlegt að hætta því körfuboltinn er hluti af því sem maður gerir alla daga, hefur skilgreint sig út frá og haft að markmiði alla tíð. Því verður söknuður þegar þar að kemur. Það gerist þó ekki strax. Það má bara ekki drepast á vélinni því þá er hún dauð. Ég reyni að halda henni gangandi," segir Hlynur og hlær.

Nü er við Garðatorg 6 í Garðabæ. Sjá asianfusion.is og á Facebook og Instagram undir nuasianfusion.

Magaverkirnir hurfu og orkan kom til baka

Enzymedica er fjölbreytt vörulína af öflugum meltingarensímum sem bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíð en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

Ensim brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munninum. Þar eru fyrstu meltingarensím sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eda að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuóþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Orkumeiri og nærast vel

Kristín Sif Björgvinsdóttir er 34 ára gömul íþróttakona sem hugsar vel bæði um hreyfingu og mataræði. Hún er sannkallaður orkubolti, tveggja barna móðir sem starfar sem útvarpskona á K100 og þjálfari í CrossFit Reykjavík auk þess sem hún æfir með keppnisiðni Mjöltnis í boxi og keppir bæði í CrossFit og ólympískum hnefaleikum. Magaónot kringum máltíðir hafa þó háð henni en eftir að hún fór að nota Digest Gold meltingarensím frá Enzymedica hafa lífsgæðin aukist til muna:

„Ég fann oft fyrir orkuleysi kringum hádegis og fékk oft illt í magann eftir máltíðir. Ég fór að taka Digest Gold meltingarensím og fann strax mikinn mun, magaverkirnir hurfu bókstaflega

og orkan kom til baka. Ég borða hollan og góðan mat og vanda mig mjög við að fá rétt hlutföll af næringarefnum yfir daginn. Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.“

Hverja vantar meltingarensím?

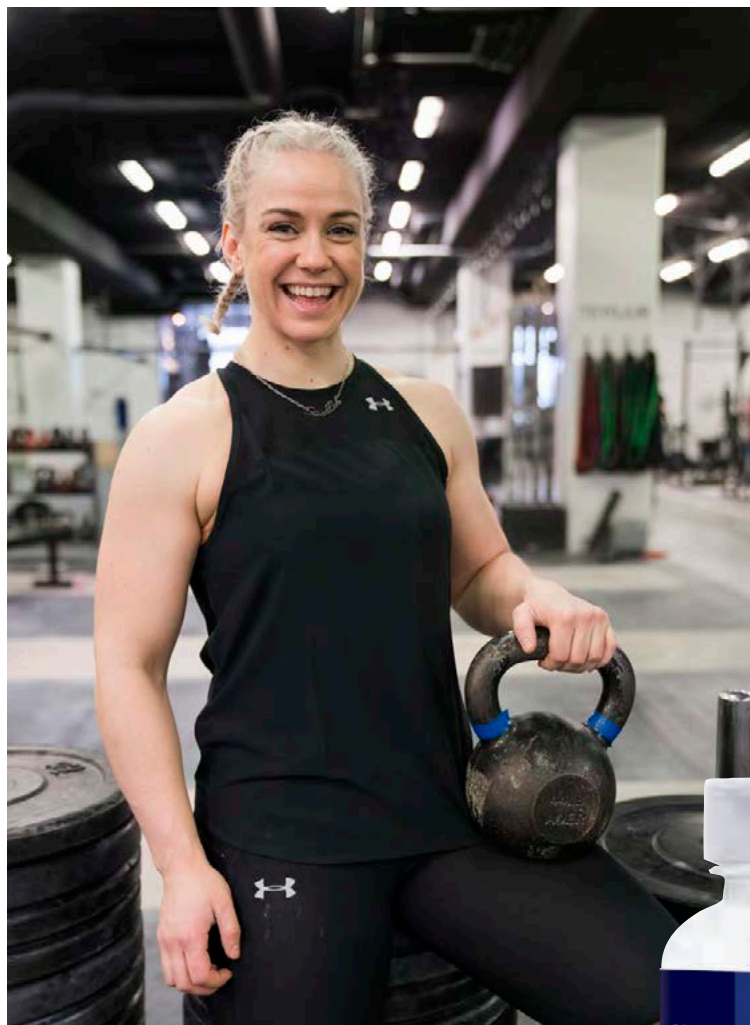
Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreyfni og vellíðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

Ensim í bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols og geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr. Með inntöku getur fólk skilað meira frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólk að verða enn heilbrigðara.



Með því að taka inn Digest Gold veit ég líka að líkaminn nær að nýta næringarefnin til fullnustu, ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.

Kristín Sif Björgvinsdóttir, útvarpskona, CrossFit-þjálfari og tveggja barna móðir

Þú finnur muninn strax!
Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana



Enzymedica

Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Það sem er einstakt við þessar vörur er að ensím eru unnin með aðferð sem kallast Therablend en þá er blandað mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum og ná þau þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensim sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælt á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Meltingarensím eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppsins í meltingarvegi.



Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflórana og styrkir varnir líkamans.



Bio-Kult Pro-Cyan

Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandráðum.



Bio-Kult Infantis

Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmaflórana, án allra aukaefna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Hversdagsleg helgistund besta konudagsgjöfin

Sigríður Eir Zophoníasdóttir, útvarpskona og helmingurinn af Hljómsveitinni Evu, heldur heimili ásamt konu sinni, Önnu Þórhildi Sæmundsdóttur, og tveimur dætrum. Þar er haldið upp á konudag, bóndadag, mæðradag og feðradag en dögnum er systurlega skipt á milli.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Þegar ég byrjaði með konunni minni ræddum við konudaginn, og reyndar alla þessa daga því þetta er ekki bara konudagurinn, heldur bóndadagurinn líka, og svo mæðradagurinn og feðradagurinn,“ segir Sigríður Eir. „Við ákváðum að kasta upp á hver fengi hvaða dag og ég fékk konudaginn og feðradaginn og hún bóndadaginn og mæðradaginn. Þetta var aðallega gert í gríni af því að þegar tvær konur búa saman þá eru þær oft spurðar: hver er kallinn? og á þessum árstíma: hver á þá konudaginn? Hvorug okkar er kallinn og hvorug okkar þarf að eiga einhvern dag ein en okkur fannst fyndið að skipta þessu á milli. Svo höfum við haldið áfram með gríni þessa daga en nýtum þá stundum líka til að gera eitthvað fallett hvor fyrir aðra þegar við höfum orku til í dagsins önn.“

Sigríður hélt samvisskusamlega upp á bóndadaginn og bauð konunni sinn upp á dökkan bjór og blóðuga steik. „Af því ég heyrði auglýsingu í bílnum á leiðinni heim um að best væri að gleðja bóndann á þann hátt!“ segir Sigríður og hlær. Hún segist hafa ákveðnar væntingar til konudagsins. „Það væri mest í okkar anda að hún byðist til að taka morgunvaktina með börnunum okkar og leyfa mér að sofa aðeins lengur. Þetta finnst mér ekta rómantik í upp-



Sigríður vonast eftir því að fá að sofa út í tilefni konudagsins og finnst falleg hugsun besta konudagsgjöfin. MYND/STEFÁN

teknum nútíma og ég yrði mest glöð með það eða einhverja álíka fallega hugsun þó ég hafi alveg gaman af blómum og konfektí og handsnyrtingu og öllu hinu sem auglýsingarnar segja að hægt sé að kaupa á konudaginn.“

Hljómsveitin Eva og þær stóllur Sigríður og Jóhanna Vala sem skipa Hljómsveitina hafa mikið velt fyrir

sér áreiti nútímans og kostum letinnar. „Þessir merktu dagar, bónda og konu og Valentínusar og allt það geta verið yndislegt krydd en líka uppspretta streitu og kvíða og það fer bara eftir því hvar þú ert stödd í lífinu. Ef álagið er mikið og svo bæstist við einhver dagur þar sem þú verður að gera eitthvað, þó það eigi að vera fallett

og gott, þá verður það að kvöð. Og þá er mikilvægt að kunna að sleppa. Ég er mikil hátiðakerling, elska allt sem gefur okkur tækifæri til að fagna. En þá þarf orkan að vera til staðar til að gera allt notalegt og hátiðlegt. Við Vala í Hljómsveitinni Evu höfum verið duglegar að hvetja til leti og vorum til dæmis með þáttaröð um síðustu

„Það væri mest í okkar anda að hún byðist til að taka morgunvaktina með börnunum okkar og leyfa mér að sofa aðeins lengur. Þetta finnst mér ekta rómantik í uppteknum nútíma.“

Sigríður Eir Zophoníasdóttir

þáska sem hét Helgistundur hversdagsins. Þar vorum við að tala um hvernig er hægt að gera hversdagslega hluti, eins og að fara í bað, að hátiðlegri helgistund með því að njóta þess að taka sér tíma og pláss til að gera vel við sig. Og það væri besta konudagsgjöfin, rými og hvatning til að taka sér hversdagslega helgistund, eins og að sofa út eða fara í bað.“

Ein slík hversdagsleg helgistund verður næsta sunnudag 25. febrúar klukkan átta í Jógasetrinu Skipholt. „Þá verðum við Hljómsveitin Eva með hugleiðslutónleika í samstarfi við Sigrúnu Höllu Jógakennara. Það væri kannski tilvalin konudagsgjöf að gefa konunni sinni miða á þessa stund?“ segir Sigríður Eir að lokum. Nánari upplýsingar má finna undir Hugleiðslutónleikar með Hljómsveitinni Evu og Sigrúnu Höllu á Facebook.

Veglegt hlaðborð með fjölbreyttum og bragðgóðum réttum

FRÁBÆR
KÍNVERSKUR
VEITINGASTAÐUR
Í MEIRA EN
30 ÁR



HLAÐBORÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 11:00 - 14:00
Verð kr. 2.100



Opíð alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



Kinahofid

Kínahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogsi

www.kinahofid.is | kinahofid@kinahofid.is | Sími 554 5022



www.kinahofid.is

Skemmta sér með fylgjendum á Snapchat

Það er spennandi dagur framundan hjá stelpunum í Rvkfit á morgun. Um hundrað manns ætla að æfa saman og eiga skemmtilegan dag í World Class, Kringlunni.

Rvkfit samanstendur af sex ungum konum sem eiga það sameiginlegt að hafa mikinn áhuga á heilbrigðum lífsstíl. Rvkfit deilir æfingum og heilbrigðum lífsstíl á Snapchat og eru fylgjendur hátt í tíu þúsund. Stelpurnar kynntust þegar þær störfuðu í World Class og fengu hugmyndina af Rvkfit. Nú láta þær gamlan draum rætast með stórum viðburði á morgun kl. 12.

Telma Rut Sigurðardóttir er ein þeirra sem standa á bak við Rvkfit. Hún segir að það hafi lengi staðið til að halda viðburð sem þennan. „Við höfum verið með sameiginlegt Snapchat í rúmt ár þar sem við deilum æfingum, uppskriftum og öðru sem tengist heilbrigðum lífsstíl. Okkur langar mikið að hitta fylgjendur okkar og gera eitthvað skemmtilegt með þeim. Við getum tekið á móti eitt hundrað manns í salnum á morgun,“ segir hún.

Telma segir að þær hafi fengið nokkra í lið með sér til að gera viðburðinn sem glæsilegastan og má þar nefna Nike, World Class, Now, Origo og Joe & the juice. Þátttakendur fá veglegan gjafapoka auk þess sem boðið verður upp á veitingar. DJ Jay-O heldur uppi stemmingunni þannig að þær búast við miklu fjöri. Viðburðurinn er fyrir alla sem eru eldri en fimmtán ára.



Telma Rut Sigurðardóttir er ein stelpnanna sem eru með Rvkfit. MYND/ERNIR

„Fólk var oft að spyrja okkur um ýmis mál er varða heilsu og hreyfingu og Snapchat er góð leið til að svara ýmsum spurningum sem koma upp,“ segir Telma þegar hún er spurð um hvernig Rvkfit hafi komið til. „Þetta byrjaði smátt en óx síðan mikið enda greinilega mikill áhugi á heilbrigðum lífsstíl. Við gerðum okkur ekki grein fyrir því í fyrstu að þetta yrði svona vinsælt, bæði hjá stelpum og strákum,“ segir Telma sem veit ekki til þess að viðburður eins og þær setja upp hafi verið haldinn áður. „Vonandi eiga þeir eftir að verða fleiri,“ segir hún. Telma er líkamsræktarkennari í World Class og stundar auk þess samkvæmisdansa. Hún verður einn kennara í nýjum þætti Dancing with the Stars á Stöð 2 sem hefst 11. mars.

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



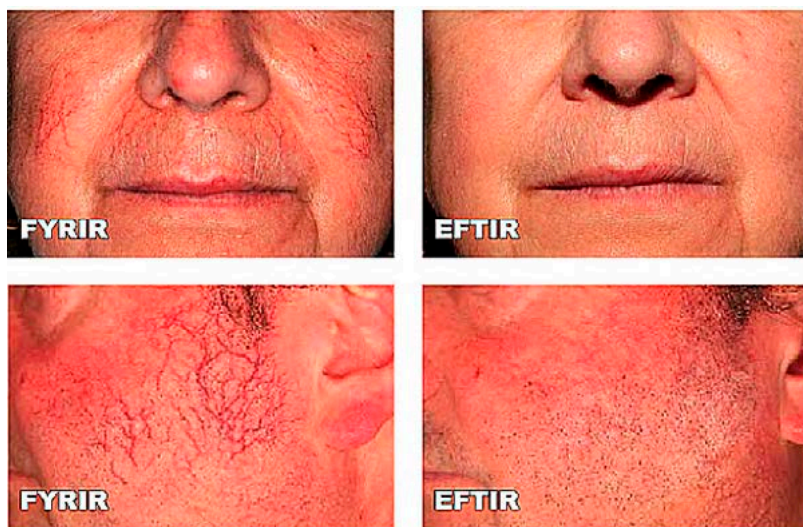
Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.



Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: **Háræðaslitsmeðferðir** HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háráðaslit í andliti, háráðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háráðaslit endanlega.



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Snyrtistofan Hafblik

Tíu bestu Marvel-myndirnar

Í tilefni af frumsýningu Black Panther er full ástæða til að nota helgina til að sökkva sér í Marvel-myndirnar og rifja upp kynnin við þennan undraheim. En hvaða Marvel-myndir ætli séu bestar?

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is

Black Panther, nýjasta viðbótin við Marvel-heiminn, var frumsýnd á Íslandi í gær. Myndin hefur vakið mikla athygli og fengið afar góða dóma, þá bestu af öllum Marvel-myndunum, ef miðað er við tölur vefsins Rotten Tomatoes, sem tekur saman gagnrýni frá mörgum ólíkum miðlum.

Myndin fjallar um T'Challa, einnig þekktan sem Svarti pardusinn, sem þarf að fara aftur til heimalands síns, Wakanda, eftir dauða föður síns til að taka við konungstigninni og verja landið.

Þetta er átjándi Marvel-myndin síðan árið 2008 og þær hafa sannarlega verið misgóðar, þó þær hafi allar notið vinsælda. Það gæti verið gaman að nota helgina í að sökkva sér í gláp á Marvel-myndum til að að eyða meiri tíma með ofurhetjunum, koma sér í girinn fyrir nýju myndina eða rifja upp söguna af uppruna Svarta pardussins, sem er sögð í myndinni Captain America: Civil War.

Þetta er átjándi Marvel-myndin síðan árið 2008 og þær hafa sannarlega verið misgóðar, þó þær hafi allar notið vinsælda.

En það er ágætt að byrja á að rifja upp hverjar eru þær bestu og þá er gott að styðjast við tölurnar á Rotten Tomatoes. Þar er að finna samantekt á gagnrýni fagmanna frá mörg hundruð miðlum á einum stað. Rotten Tomatoes telur saman hve margir gefa jákvæða dóma og hve margir gefa neikvæða dóma og gefa myndinni einkunn út frá því hve stórt hlutfall af umfjöllunum var jákvætt.



Black Panther hefur slegið rækilega í gegn og fengið betri dóma en nokkur önnur Marvel mynd.

Black Panther 2018 – 98%

Eins og áður sagði er Black Panther með bestu einkunnina. Í gær, föstudag, voru komnar 228 umfjallanir og af þeim voru bara 5 neikvæðar.

Iron Man 2008 – 94%

Fyrsta Marvel-myndin er í öðru sæti. Bara 17 af 268 umfjöllunum um uppruna Järnmansins voru neikvæðar.



Marvel's The Avengers 2012 – 92%

Fyrsta Avengers-myndin, þar sem ofurhetjurnar sameina krafta sína, er í þriðja sæti. Af 328 umfjöllunum voru bara 26 neikvæðar.

Thor: Ragnarok 2017 – 92%

Nýjasta myndin um Þór, þar sem hann er fangelsaður á fjarlægri plánetu, sló í gegn á síðasta ári, fékk afar góða dóma og var talin sérlega myndin. Hún fékk 26 neikvæðar umfjallanir af 321.

Spider-Man: Homecoming 2017 – 92%

Fyrsta myndin um hinn kornunga nýja Köngulóarmann var af mörgum talin Köngulóarmannsmyndin sem allir biðu eftir. Af 312 umfjöllunum voru bara 24 neikvæðar.



Captain America: Civil War 2016 – 91%

Þriðja myndin um ævintýri Kaffeinsins fjallar um ósætti milli ofurhetjanna. Af 358 umfjöllunum voru bara 34 neikvæðar.



Guardians of the Galaxy 2014 – 91%

Fyrsta myndin um útverði alheimsins sló annan tón en fyrri Marvel-myndir og bauð upp á fjörugetu geimævintýri. Myndin fékk bara 27 neikvæðar umfjallanir af 295.

Doctor Strange 2016 – 90%

Fyrsta myndin um ævintýri dr. Strange var vel heppnuð galdrasaga og fékk 32 neikvæðar umfjallanir af 305.

Captain America: The Winter Soldier 2014 – 89%

Í annarri myndinni um ævintýri Kaffeinsins reynir hann að aðlagast nútímanum og verjast nýrri (en um leið gamalli) ögn. Myndin fékk jákvæða umfjöllun í 242 af 273 tilfellum.

Guardians of the Galaxy Vol. 2 2017 – 83%

Önnur myndin um útverðina viðförlu, þar sem þeir reyna að flygja geimflota í hefndarhug, náði ekki sömu hæðum og sú fyrsta en fékk þó ekki nema 57 neikvæðar umfjallanir af 334.

Styrkja hlýtt og gott starf

Líf styrktarfélag fékk að gjöf eina og hálf milljón króna frá Pampers. Peningunum verður varið í stólakaup á fæðingarvaktina. Mikilvægt er að bæta aðbúnað á Kvennadeild Landspítala.

Pampers vill láta gott af sér leiða og vera til staðar í lífi hvers barns. Í október og nóvember síðastliðnum fór af stað góðgerðaráttak þar sem 50 krónur af hverjum seldum Pampers bleiupakka, rann til Lífs styrktarfélags og að þessu sinni fékk Kvennadeild Landspítalans veglegan stuðning. Með þessu vill Pampers leggja sitt af mörkum til að bæta aðbúnað nýfæddra barna, mæðra og fjölskyldna þeirra. Á heimsvísu er Pampers styrktaraðili UNICEF og hefur í gegnum tíðana látið mikið fé renna til þeirra mikilvægu samtaka,“ segir Jónína Birna Björnsdóttir, vörumerkjastjóri ÍSAM.

Mikilvæg uppbygging

Þórunn Hilda Jónasdóttir, framkvæmdastjóri Lífs styrktarfélags segir peningana koma sér afar vel. „Styrkurinn verður nýttur til þess að endurnýja stóla í fæðingarvaktarherbergjunum. Líf styrktarfélag er styrktarfélag Kvennadeildar Landspítalans sem er

Það er ótrúlega mikilvægt fyrir okkur sem félag og fyrir kvennadeildina sjálfa að fyrirtæki hugsi til okkar og láti hluta af ágóða sínum renna til góðgerðarstarfs.

fæðingardeild, sængurkvennadeild og kvenlækningsdeild. Það er ótrúlega mikilvægt fyrir okkur sem félag og fyrir kvennadeildina sjálfa að fyrirtæki hugsi til okkar og láti hluta af ágóða sínum renna til góðgerðarstarfs,“ segir Þórunn Hilda.

„Meirihluti fæðinga fær hér fram og stór hluti landsmanna hefur því komið hérna við. Líf styrktarfélag hefur séð um öll tækjakaup á Kvennadeildina og gegnum tíðina tekið í gegn móttöku og heilu gangana í samvinnu við spítalann.



Bergþóra Þorkelsdóttir forstjóri, Jónína Birna Björnsdóttir vörumerkjastjóri, Jón Viðar Stefánsson, framkvæmdastjóri frá ÍSAM, Þórunn Hilda framkvæmdastj. Lífs, Anna Sigríður Vernharðsdóttir, deildarstóri fæðingarvaktar, Anna Haarde, læknaritari Kvennadeildar, og Hulda Hjartardóttir, yfirlæknir fæðingarvaktar. MYND/EYÞÓR

Félagið hefur til dæmis keypt sjónvörp fyrir alla sem liggja inni á deild, samræmt merkingar á göngum og ýmislegt fleira.

Við einbeitungu okkur að því að bæta bæði aðbúnað þeirra sem koma á deildina og bæta vinnu- aðstöðu starfsfólks. Það auðveldar öllum í því mikla álagsstarfi sem hér fer fram að fólk líði vel. Við leggjum mikið upp úr því að upplifun fólks af húsinu sé hlý og góð því hér fer fram mjög hlýtt og gott starf,“ segir Þórunn Hilda.

Leiðandi vörumerki

Pampers bleiur hafa verið í sölu á Íslandi til fjölda ára og verið leiðandi vörumerki með nýjungum í bleium. Pampers er líka í stöðugri þróun til að bæta vörurnar sínar með það markmið að börnum sem nota vörurnar líði sem best. Pampers hvetur alla verðandi foreldra til að skrá sig á pampers.is og fá gefins Pampers gjafapoka sem inniheldur bleiupakka og ýmiss konar upplýsingarefni.

Hreingerningar**VY-ÞRIF EHF.**

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald


LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

TRÉSMÍÐUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fáðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmíðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsetning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlagn, gler skipti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s: 8931901

Svanur Tómasson Húsmíður

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

Stjörnuljós- Heilun og Spá. Símaspá og tímapantanir í s. 844 1596

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bólla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Múrarar**MÚRARAR**

Getum bætt við okkur stórum og smáum verkefnum strax. Allt almennt múrverk.

Flotun, flíslagnir, steypuvinna og fl. Fagmenntaðir Íslenskir fagmenn

PG-JG Verktakar Jón Gunnar
867-6698 Porvarður 892-6101

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt**Til sölu**

Bingospil.is
Bingóleiga

Nýtt einbýlishús fyrir 22,7 milljónir**SMART - einbýli**

Húsin eru 73m², ásamt 28m² verönd með heitum potti. **Smart einbýlishús** eru íslensk, hönnuð með hagkvæmni að leiðarljósi. Verð við verksmiðjudyr fyrir utan flutning aðeins kr. **22.760.000** með vsk.

HÚSEINING
www.huseining.is
s: 770 5144, kjartan@huseining.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910



plettac
distribution

SJÁUMST Á VERK OG VIT
8. - 11. MARS 2018

Plettac vinnupallar
- **Protekt fallvarnarbúnaður**
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni

VINNUPALLAR EHF
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

HÚSBÍLAÆÐI !



Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll
árg 2010, ekinn 124 þ. km, 6 gíra, á tvöföldum að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. **Verð 5.990.000**
Verð nú 4.250.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 131 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. **Verð 4.990.000.-**
Verð nú 3.650.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 127 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. **Verð 4.990.000,**
Verð nú 3.650.000.



Range Rover Vogue diesel 3.6 vél
ekinn 205 þ km sjálf-skiptur bíllinn er nánast með öllu. **Verð 3.990.000**
Tilboð 2.790.000



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2011, ekinn 145 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. **Verð 5.590.000**
Verð nú 4.750.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 110 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 til 3 tvöfalt rúm aftast sólarsetla **Verð 5.990.000**
Verð nú 4.000.000.
Staðgreitt



Fiat Hobby húsbíll 2.3 diesel árg 2017 ekinn ca 35 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 9.900.000.** Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður. Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 7.490.000.**
Tilboð 6.490.000
Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 **Verð 7.990.000.**
Tilboð 6.990.000
Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)



Heilsa

Nudd

NUDD/MASSAGES

Heilnudd, slökun, íþróttanudd og snyrting. Afslappandi og gott umhverfi á sv. 105 rvk. Opið kvöld og helgar. S. 894 4817

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 5/2, 5/3, 2/4, 30/4, 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/ Síðd/Kvöld. Aukatimar: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Fasteignir

Óska eftir samstarfi við lóðarhafa undir sumarhús/einbýlishús.

Vinsamlegast hafið samband við Kjartan Ragnarsson: kjartan@huseining.is



Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUR TIL LEIGU!

og líka stærri skrifstofurými fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Bæði í Borgartúni og Síðumúla í snyrtilegu húsnæði með aðgengi að sameiginlegu rými.

Hægt að leigja án eða með húsgögnum. Verð frá 80 þús.

Allar upplýsingar veitir Einar í síma 861 7200 eða á netfangi einar@efnividur.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaás óskar eftir að ráða nema á samning í húsnæði.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Tveir samhentir smiðir eða verkstjóri óskast í ál klæðningar. Uppl. í síma 6645900

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

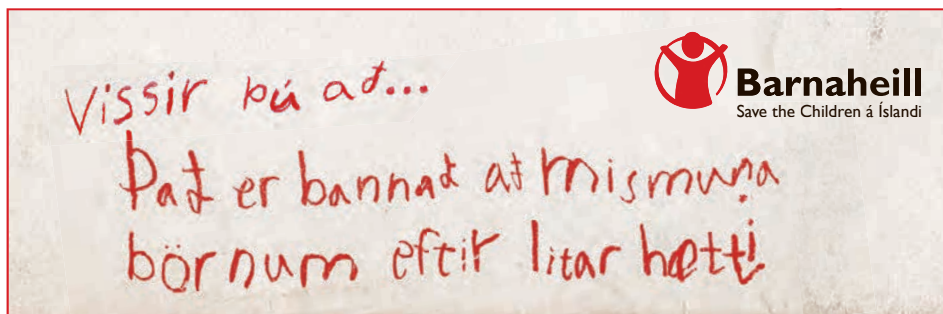
Tilkynningar

Fundir

ADALFUNDUR FÉLAGS SUMARHÚSÆIGENDA VIÐ HESTVÍK ÁRÍÐ 2018

verður haldinn þriðjudaginn 6. mars kl. 20 í Háskólanum í Reykjavík, stofu V101. Dagskrá fundarins verður samkvæmt samþykktum félagsins.

Stjórnin



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

capacent

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

www.capacent.is

Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtsgvegur 126
104 Rvk.



SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtsgvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörn í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkljósi og sirenu. Stýrist með appi.



Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is