

KARLMENN

FIMMTUDAGUR 18. OKTÓBER 2012

Kynningarblað

Gleraugu, sjónvarpspakkar,
karladekur, mannasiðir,
hreyfing og karlaklúbbar.



Besta myndavél í heimi gerir ekkert gagn ef hún er ekki með!



Kynnum með stolti Fujifilm X seríuna, myndavélar sem þú skilur ekki eftir heima.

Frábærlega vel hannaðar
Léttleiki og lítill fyrirferð
Framúrskarandi myndgæði

X10 – 99.900

X100 – 199.000

X-Pro 1 – 269.000 (án linsu)



X100 TIPA verðlaunin 2011 og X Pro 1 TIPA verðlaunin 2012

FUJIFILM

LJÓSMYNDAVÖRUR

Skipholtí 31, sími 568-0450

ljosmyndavorur.is

**BETRI
MYNDIR!**

Umgjarðir fyrir herra

PLUSMINUS OPTIC býður mikið úrval af gleraugum þar sem allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Hönnun gleraugna hefur breyst mikið og möguleikarnir orðnir fleiri.

Guðmundur Örvar Hallgrímsson, sjónfræðingur hjá PLUSMINUS OPTIC í Smáralind, segir að í dag sé til mjög mikið úrval af herragleraugum. „Það er af sem áður var að fjórtán ára sonurinn og 75 ára afinn séu með sömu umgjörðina því ekki myndi fjórtán ára strákur ganga í sömu fötum og afinn,“ segir Guðmundur Örvar.

„Við hjá PLUSMINUS OPTIC erum með mikinn fjölda af umgjörðum þar sem allir karlmenn geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Mikið er um svipmeiri umgjörðir í dag í svokölluðum retro-stíl en látláusar og léttar umgjörðir eru alltaf flottar líka. Silhouette er gamall og góður framleiðandi umgjörða sem eru þræflottar og látláusar. Við getum hannað formið á glerjunum þannig að gleraugun passa alltaf mjög vel þar sem þau eru sérhönnuð fyrir hvern og einn.“

PLUSMINUS OPTIC er með margra ára reynslu í sportgleraugum. „Við höfum staðið okkur mjög vel í sportgleraugum með styrkleika fyrir þá sem nota gleraugu. Þannig fær maður allt það besta sem sportgleraugu hafa upp á að bjóða,“ segir Guðmundur Örvar.

Hönnun í heimi gleraugna



Guðmundur Örvar, sjónfræðingur hjá PLUSMINUS OPTIC, býður upp á mikið úrval flöttra gleraugna fyrir alla karlmenn. MYND/ANTON

hefur breyst mikið og í dag eru fleiri möguleikar sem ekki voru til staðar fyrir nokkrum árum. „Efnin sem notuð eru í dag eru bæði léttari og sterkari en áður og eru nú án nikkels og annarra eiturefna sem fóru illa með bæði húð og augu manna.“

„Yfir 75 prósent af því sem við upplifum kemur í gegnum augun. Góð sjóngler skipta því mjög miklu máli. Góð sjóngler eru með þykkri glampavörn og góðri rispúvörn þannig að þau eru hrein og tær að horfa í gegn-

um og fyrir aðra að sjá í augun á manni. Við hjá PLUSMINUS OPTIC veitum góðar ráðleggingar um val á sjónglerjum og bjóðum upp á mjög góð sjóngler frá NOVA sem skiptir miklu fyrir sjónheilsu manna,“ segir Guðmundur Örvar.

„Flott gleraugu bæta manninn og karlmaður með flott gleraugu fær meiri athygli út á flott hönnuð gleraugu en allt annað sem hann klæðist, því það fyrsta sem tekið er eftir eru augun. Það er nú bara þannig að konur reyna við menn með flott gleraugu.“



Heilsulindur fyrir karlmenn hefur fjölgað á undanförmum árum. Algengara er að strakar fari í alls kyns meðferðir eins og til dæmis andlitsböð. NORDIC PHOTO/GETTY

Karladekur

Það er alltaf að verða algengara að karlmenn leggi leið sína á snyrtistofur og láti dekra við sig.

Sífellur fleiri karlmenn fara nú á snyrtistofur og í heilsulindir. Nú er svo komið, samkvæmt alþjóðlegum samtökum heilsulinda, að næstum einn þriðji hluti viðskiptavina heilsulinda er karlkyns. Karlmenn fara ekki lengur einungis í handsnyrtingu eða meðferðir með karlmannleg heiti eins og íþróttanudd heldur fara þeir líka í andlitsböð, líkamskrúbb og fleiri meðferðir.

Ástæðan fyrir þessu er talin vera sú að starfsfólki heilsulinda hefur tekist að skapa andrúmsloft sem höfðar til beggja kynja, þar sem bæði konum og körlum líður vel. Einnig að byrjað var að bjóða upp á meðferðir með karlmannlegri nöfn eins og til dæmis „Andlitsbað fyrir herra“.

Willow Stream-heilsulindin á Fairmont Scottsdale Princess-hótelinu í Arizona í Bandaríkjunum hefur stigið næsta skref og hefur útbúið herbergi þar sem karlmenn geta sinnt vinnu eða verkefnum á meðan þeir eru í nuddi eða einhvers konar meðferðum.

Svo eru til heilsulindir sem ganga alla leið og bjóða einungis karlmönnum aðgang. Nickel Spa í New York er ein slík. Þar er andrúmsloftið afslappað en jafnframt karlmannlegt. Heilsulindin stæfir sig af því að hafa verið sköpuð af karlmönnum fyrir karlmenn. Hún var stofnuð árið 1996 og gekkst nýlega undir miklar breytingar. Þar er meðal annars boðið upp á andlitsmeðferðir, nudd, vaxmeðferðir og lúxus hand- og fót snyrtingu. Mikið er lagt í innréttingar og húsgögn og þar má finna þrjá svokallaða „Nickel Cabs“.

„Nickel Cabs“ eru litlir klefar sem eru notaðir fyrir hinar ýmsu meðferðir eða fyrir menn að blunda í. Í þessum litlu klefum er auðvelt að drekka í sig friðsæld en þar má stilla tónlist, náttúruhljóð, lýsingu og jafnvel lykt sem hentar svefvenjum hvers og eins. Þegar tímanum í klefanum er lokið, yfirleitt eftir tuttugu til fjórtíu mínútur, eru LED-ljós notuð til að líkja eftir sólarupprás til að vekja menn af værum blundi.

Sjónvarpsveisla á góðu verði

Frábært verð og fjölbreyttir sjónvarpspakkar eru í boði hjá versluninni Satis.is í Fákafeni. Viðskiptavinir njóta hágæða sjónvarpsstöðva á háskerpuskjáum.

Verslunin Satis.is í Fákafeni hefur á skömmum tíma fest sig í sessi hérlendis sem söluadili fyrir móttakara og erlendar áskriftarstöðvar á frábærum kjörum. Hallur Ólafur Agnarsson, framkvæmdastjóri Satis.is, segir viðtökurnar hafa verið vonum framar. „Landsmenn hafa tekið okkur vel enda erum við að bjóða upp á frábærar vörur á góðu verði. Við seljum fyrst og fremst móttakara og áskriftarpakka fyrir erlendar sjónvarpsstöðvar frá Sky. Við seljum allan búnað, móttakara, diska, veggfestingar og allan nauðsynlegan búnað sem þarf.“

Verslunin selur þrjár gerðir móttakara sem Sky býður upp á. Þeir eru allir eins að flestu leyti segir Hallur, hafa til dæmis eins fjarstýringu og bjóða upp á sömu gæði. „Eini munurinn er sá að minnsti móttakarinn í línunni er ekki með hörðum diski. Sá næsti í stærð hefur innbyggt 500 GB geymslurými. Hann er einmitt á frábæru tilboði hjá okkur þessa dagana og kostar einungis 39.500 kr. ef áskrift er keypt en kostaði áður 64.990 kr.“ Stærsti móttakarinn hefur 1,5 TB geymslurými og er sá dýrasti sem verslunin býður upp á.

Verð á myndlyklum og öðrum móttökubúnaði hefur lækkað mikið hjá versluninni síðan hún var opnuð í fyrra. „Allar vörur okkar hafa stórlækkað. Þegar við komum



„Landsmenn hafa tekið okkur vel enda erum við að bjóða upp á frábærar vörur á góðu verði,“ segir Hallur Ólafur Agnarsson, framkvæmdastjóri Satis.is. MYND/STEFAN

inn á markaðinn í fyrra var ekki hægt að fá þennan búnað undir 150 þúsund krónum. Í dag bjóðum við hann á 65 þúsund krónum og hafa samkeppnisáðilar okkar ekki náð að fylgja okkur í verði. Viðskiptavinir okkar hafa líka tekið vel í verðlækkanir okkar og njóta nú hágæða sjónvarpsstöðva í háskerpu með hágæða dagskrá.“

Allir sem kaupa móttakara hjá Satis.is fá strax aðgang að 200 sjónvarpsstöðvum og 100 útvarpsstöðvum. Grunnáskrift, sem kostar 6.900 kr. á mánuði miðað við gengi dagsins í dag, inniheldur 100 sjónvarpsstöðvar til viðbótar. „Sá pakki inniheldur mikið afþreyingarefni, til dæmis kvikmyndastöðvar en

Sky sendir út 1800 kvikmyndir í mánuði. Auk þess eru þetta gamanþættir og spennuþættir í bland við raunveruleikaþætti. Næsta áskriftarstig veitir síðan aðgang að fimmtíu fleiri sjónvarpsstöðvum og þar bætast barna- og fræðslustöðvarar við. Svo er það vinsælasti pakkinn frá Sky sem inniheldur allar fót-boltarársinnar, til dæmis Meistaradeildina, enska boltann, spænska boltann og fleiri stöðvar. Með þeirri tækni sem búnaður okkar býður upp á er hægt að horfa á allt að átta leiki í einu á skjánum, velja sér myndavélar inn á vellið eða fylgjast með uppáhaldsleikmanni sínum. Fótboltinn er auk þess oft sendur út í þrívídd.“

Kanntu mannsiði?

Það þótti drengilegt að vera heiðursmaður á árum áður og víst mætti herða á góðum mannsiðum meðal nútímakarla.

- Vertu kurteis. Jafnvel þótt þér líki ekki við fólk. Það sýnir manngæsku.
- Talaðu fallega. Ruddalegt tal ljóstrar upp vanhæfni þína til rökræðna.
- Ekki blóta. Blótsyrði eru dónaleg og gefa til kynna að þig skorti orðaforða til að koma hugsunum þínum í orð.
- Stilltu skapið. Láttu aðra ekki sjá að þú hafir ekki stjórn á tilfinningunum.
- Ekki grípa fram í. Leyfðu öðrum að ljúka máli sínu áður en þú kemur þínum athugasemdum að. Framígrip bera vott um lélega mannsiði og slaka félagshæfni.
- Ekki hrækja. Hráki er andstygglegur ásýndar. Skyrptu ekki á almannaferi nema þú viljir gefa í skyn uppvöxt þinn í skolpræsi.
- Sýndu samúð. Ekki hlæja að óförum annarra. Þegar fólk verður á í messunni vill það sist meiri athygli og verða að fífla.
- Sýndu eldra fólk virðingu. Þótt þú þykist hafa svör við öllu er auðvitað alls ekki svo. Lífið þroskar mann og reynir.
- Ekki vera í útifötum inni. Sýndu lágmarksmannsiði og farðu úr úlpunni.
- Ekki borða á undan hinum. Bíddu þar til allir hafa sest til borðs. Borðaðu með lokaðan munn.
- Lokaðu klósettsetunni og hafðu klósettið snyrtilegt eftir klósettferð þína. Konum þykir annað mjög fráhrindandi.
- Segðu „gjörðu svo vel“ og „takk“ eins og mamma þín kenndi þér. Það er dugandi veganeisti út lífið og gildir hvar sem er og hvenær sem er. Sjálfsgöð kurteisi kostar ekki krónu en gleður aðra og eykur álit þeirra á þér.



2012

Villibráð

Villibráðarhlaðborð Perlunnar byrjar þann 25. október

Elgurinn
er kominn
í hús!

Forettir

Villibráðarsúpa
Blinis og kavíar
Hreindýra paté m/títuberjasultu
Reykt súla elduð í Guinnessbjór
Gæsa og kjúklingafrauð
Skelfisksalat
Krabbasalat í sweet chilli sósu
Reyktur áll á eggji
Heitreyktur silungur m/piparrót
Sushi
Reyktur lax með wasabi majónes
Hvala carpaccio m/parmisan
Graflax
Síldar salöt
Parmaskinka með rjómaosti
Dúfu-terrin með foie gras
Grafið lamb m/balsamico og
sultuðum lauk

Adalrettir

Villigæsabringa
Heilsteiktur hreindýravöðvi
Hreindýrabuff
Sultuð gæsalæri
Villisveppir í smjörkænu
Gufusoðinn kræklingur
Hnetufylling
Krónhjörtur
Kryddlegin elgur
Pottréttur
Rauðvínssósa
Kóngasveppasósa.

8.990 kr.

tilboð mánud.-miðvikud

7.990 kr.

Eftirettir

Ostaterta
Úrval osta
Heit eplakaka
Ferskt ávaxtasalat
Rjómalagaður ítalskur ís
Crème Brullée
Fylltir súkklaðibollar
Kókostoppar
Enskt krem
Karamellusósa
Súkkulaðiterta
Skyrkaka
Tapioka búðingur
Fylltar vatnsdeigsbollur.



Jólahlaðborð

Jólahlaðborð Perlunnar byrjar þann 15. nóvember

8.790 kr.

tilboð mánud.-miðvikud

7.790 kr.

Gjafabréf
Perlunnar

Góð gjöf við
öll tækifæri!

Opið í hádeginu 2 helgar í vetur

Föstudaginn 7. desember og laugardaginn 8. desember

Föstudaginn 14. desember og laugardaginn 15. desember

Aðeins 5.290 kr.



Mekka verður með
vínsmökkun á eðalvínnum
fyrir mat, á hlaðborðum
Perlunnar.



Frábærir tónlistamenn flytja
tónlist í Jólahlaðborðinu. Grétar
Örvarsson og Sigga Beinteins á
fimmtudögum og sunnudögum.
Þórir Baldursson og Sveinn Óli
Jónsson spila á föstudögum og
laugardögum.

Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is





ALVÖRU KARLAKLÚBBUR?

Flestir þekkja hina hefðbundnu saumaklúbbu þar sem konur hittast hver heima hjá annari, baka kökur, búa til rétti og skrifa um það sem gengur á lífi þeirra. Fáheyrðir eru sambærilegir karlklúbbur þar sem þeir opna dyr að heimilum sínum og útbúa rétti í massavis til að bera á borð. Þeir hittast frekar á barnum, horfa á bolta og drekka bjór. Eða koma saman í einhverjum öðrum tilgangi, sem oft snýst um að keppa í einhverju; fótbolta, körfu, póker eða öðru. Það væri ekki óvitaust að brjóta upp gamla staðalmynd karlmennskunnar og húa gömlum vinum

og kunningjum saman, skipa hverjum og einum að koma með heimager og eiga góða stund án aðstoðar kapp-leikja í sjón-varpi eða keppni í einhverju.



150 MÍNÚTNA HREYFING Á VIKU

Alþjóða heilbrigðismálastofnunin mælir með því að fólk eldra en 65 ára hreyfi sig í 150 mínútur á viku. Mínútunum á helst að skipta niður á daga og þarf hver hreyfingarlota að taka að minnsta kosti tíu mínútur og fela í sér talsverða áreynslu. Oft er mælt með þrjátíu mínútum á dag, fimm sinnum í viku.

Sýnt hefur verið fram á ávinning þess að eldra fólk fylgi þessum leiðbeiningum í fjölmörgum rannsóknum. Það hefur almennt lægri dánartíðni, fær síður hjartaáfall, heilablóðfall, háan blóðþrýsting, sykursýki tvö, ristilkrabbamein og brjóstakrabbamein. Það hefur meiri vöðvamassa, tekur virkari þátt í lífinu, á síður á hættu að detta og brjóta bein og tapar síður minni. Karlmennt ættu sérstaklega að taka þetta til sín enda lifa þeir að meðaltali skemur en konur.



Smáforrit fyrir karlmenn

Margir karlmenn eiga snjallsíma sem nota má þegar afla þarf nauðsynlegra upplýsinga. Mörg smáforrit eru í boði sem léttu þeim lífið.

Fjöldi nauðsynlegra smáforrita eru í boði fyrir Android- og iPhone-síma sem eru ætluð karlmönnum á öllum aldri. Hver hefur til dæmis ekki lent í því að vera í vandræðum með bindishnúttinn eða jafnvel viljað skipta um bindishnútt þegar stemningin nær hámarki? Þá má fletta í gegnum How to Tie a Tie eða Tie-a-Tie Deluxe og finna skemmtilega hnúta. Þegar karlmenn grilla saman á fallugu sumarkvöldi lenda þeir stundum í vandræðum. Hvað á að grilla ferska málsinn lengi? Hvað tekur þykka

nautalundin langan tíma? Og hvað með sósuna, gleymdum við henni? Svörin má meðal annars finna á Grill Guide, Weber's On the Grill og Grill Recipes. Stundum vilja karlmenn vera ör-lítið lífsreyndari og smekklegrir kringum hitt kynið. Þá er tilvalið að blanda góðan kokteil en hver kann slíkt nú til dags? Þá er gott að fletta í Cocktails Made Easy og finna ljúffenga drykki. Ef von er á gestum má gjarnan hressa upp á vinskápinn áður en þeir koma í hús. Allir karlmenn þurfa að safna yfirvaraskeggi einhvern tímann um ævina en ungir karlmenn þekkja ekki vel til tískustrauma á því sviði. Þá er gott að fletta gegnum Stachetastic og útbúa eina góða mottu.



Lendi karlmenn í vandræðum við grillið má alltaf grípa í snjallsímann og finna gagnleg ráð og uppskriftir.



SÍÐUSTU SÝNINGAR!

Gói og Baunagrasið

★★★★★ Fréttatíminn ★★★★★ Morgunblaðið

Einn Gói, þrjár baunir og margfaldur Þröstur verða að heilu ævintýri
Bráðskemmtileg og fyndin leiksýning fyrir alla fjölskylduna

Sun 21/10 kl. 13:00
Sun 28/10 kl. 13:00

Tilnefnt til
Grímunar 2012
sem besta
barnasýningin

„Ég gat hlegið
endalaust á
þessari sýningu“

M.K. Djöflaeyjan, RÚV.

„Þeir Gói og Þröstur segja
söguna eins og þeim einum
er lagið með leiftrandi húmor
og hnyttum orðatiltekkjum“

I.P. Hugrás, HL.

„Þetta gamla ævintýri segja þeir
Gói og Þröstur nú á Litla sviði
Borgarleikhússins við mikla
ánægju ungra leikhúsgesta“

S.A. TMM.

BAUNA GRASIÐ

Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is



Borgarleikhúsið