

LAUGARDAGUR 4. júní 2022



Fjórða þáttaröð Stranger Things er gríðarlega vinsæl. MYND/SKJÁSKOT

Stranger Things sló streymismet

oddurfreyr@frettabladid.is

Fjórða þáttaröðin af Stranger Things naut meiri vinsælda fyrstu helgina eftir útgáfu hennar en nokkur annar Netflix-þáttur til þessa.

Fyrstu sjö þættirnir í þáttaröðinni komu á streymisveituna 27. maí og fyrstu helgina streymdu áhorfendur um heim allan alls 286,79 milljónum klukkustunda af þáttunum, en önnur þáttaröð Bridgerton setti gamla metið, sem var um 193 milljónir klukkustunda.

Samkvæmt Netflix var þetta fyrsta þáttaröðin af Stranger Things til að ná fyrsta sæti á vinsældalistanum í 83 löndum, en hún komst á topp 10 í öllum 93 löndunum sem Netflix fylgist með.

Fimmta þáttaröð sú síðasta

Í vikunni þegar fjórða þáttaröðin kom út nutu fyrri þáttaröðir Stranger Things líka mikilla vinsælda. Áhorfendur horfðu á 38 milljónir klukkustunda af fyrstu þáttaröð, 22,2 milljónir klukkustunda af annarri þáttaröð og 24,3 milljónir klukkustunda af þeirri þriðju.

Síðustu tveir þættirnir í fjórðu þáttaröð koma út 1. júlí og að sögn Duffer-bræðranna, sem eru höfundar þáttanna, munu þeir ekki einungis enda söguna í þeirri fjórðu, heldur setja upp fimmtu og síðustu þáttaröðina. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSAUKAKÍLÓIN
BURT

www.celsus.is



Birgir Viðar Halldórsson er kunnur íþróttamaður sem hefur reynt ýmislegt í gegnum árin. Hann hefur sjálfur rekið líkamsræktarstöð og veit hvað hann syngur í þeim efnum. Hann er ánægður með þjónustuna sem hann fær hjá OsteoStrong.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

OsteoStrong styrkir líkamann og bætir jafnvægið til muna

Birgir Viðar Halldórsson er afkastamikill frumkvöðull sem hefur gaman af því að prófa nýja hluti, er öflugur íþróttamaður með Íslandsmeistaratitil í fjórum mismunandi greinum. Nú hefur Birgir bætt OsteoStrong við aðra hreyfingu enda vill hann kynna nýjungum. **2**



Birgir og kona hans hafa stundað OsteoStrong og segja að jafnvægið hafi batnað til mikilla muna. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**

Birgir var í göngu í nálægð við Geysi fyrir stuttu og sagðist þakklátur fyrir að geta hreyft sig. „Ef maður getur hreyft sig þá á að gera það,“ segir hann en Birgir er virðulegur, nákvæmur, skemmtilegur og einbeittur í tali.

Birgir hefur alltaf haft lítinn áhuga á því að feta troðnar slóðir og hefur skapað sér fjölda ævintýra um ævina. „Ég hef alltaf haft áhuga á líkamsrækt og æfingum. Ég byrjaði í fótbolta um leið og ég byrjaði að skríða held ég. Til að byrja með lagði ég áherslu á það sem íþrótt fyrir mig og spilaði með Val fram eftir aldri. Síðan skipti ég yfir í sundknattleik sem er skemmtileg en erfíð íþrótt. Ég spilaði sundknattleik í 10 ár en þá tóku við önnur 10 ár í golfinu einhvern tíma fyrir 1980. Það var nú ekki jafn vinsælt þá og nú.“

Þegar líkamsræktarbylgjan byrjaði upp úr 1980 stofnuðum við fyrstu líkamsræktarstöð Reykjavíkur í þeirri mynd sem við þekkjum líkamsræktarstöðvar í dag en þangað til höfðu bara verið til kraftlyftingastöðvar með laus lóð. Appolo var opnuð í Brautarholti með tækjasal, gufubaði, heitum potti og ljósabekkjum í takt við anda tímabilsins. Það þótti framúrsteftulegt að bjóða konum líka upp á að styrkja sig með æfingunum og sumum þótti það óviðeigandi. Þannig er flest nýtt í upphafi umdeilt.“

Gaman að prófa nýjungar

Birgir segist vera mjög nýjungargjarn og finnst gaman að fylgjast með því hvað er að gerast í eflingu á hreyfingu. „Mér finnst OsteoStrong hjálpa 100% við að styrkja líkamann, ég bara finn það. Allt áttak sem maður getur sett rétt á líkamann er af hinu góða og í OsteoStrong nær maður að setja meira álag á skrokkinn á stuttum tíma. Fókusinn er á að styrkja bein sem mér finnst mjög spennandi og einnig hversu hratt jafnvægið verður betra.“

Þegar maður er kominn á minn aldur hugsar maður meira um jafnvægið, það kemur ekki jafn hratt með öðrum æfingum eins og það hefur gert hjá OsteoStrong. Ég

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka líkur á álagsmeiðslum
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni

veit að öll æfing styður og styrkir. Ég hefði ekki viljað fara á mis við að kynna þvi að stunda æfingar OsteoStrong,“ segir Birgir.

„Ég hef verið það lánsamur að vera laus við liðverki enda alltaf verið á iði og vandað mig við að gera jafn mikið og líkaminn þolir en ekki meira. Þegar ég æfi hef ég í huga að stunda þær vel en spara samt skrokkinn. Ekki bara gera heldur gera rétt, það þarf að vera hugsun á bak við þetta. Ekki yfirkeyra skrokkinn. Ef hnén eru léleg ætti ekki að hlaupa heldur skoða aðra möguleika. Ekki vera að ögra eða storka líkamanum um of. Það finnst mér lyklatríði. Hjá OsteoStrong er einmitt mikið talað um þetta, að beita sér rétt og að finna mörkin sín og virða þau,“ bendir Birgir á.

Kepti í rally

Hann hefur komið víða við á lífsleiðinni og helsti sér til dæmis út í rall-akstur og rally-kross. „Fyrst kepptum við hér heima en fljótlega lögðum við mikla áherslu á að fara út að keppa líka. Ég held að Ómar Ragnarsson og Jón bróðir hans hafi verið búnir að fara einu sinni út í keppni þegar við Hafsteinn Hauksón fórum og kepptum í Englandi, Belgíu og Tékkóslóvakíu. Þarna vorum við að opna alveg nýjar dyr út í umheiminn, svona eins og við er að búast frá mér. Ég hef stundað ýmislegt annað eins og skíði en þetta verður yfirleitt fljótt keppnis hjá mér,“ segir Birgir og hlær.

„Það er víst einkenni frumkvöðla að hafa brennandi áhuga á því að byrja á einhverju en missa svo áhugann þegar allt er farið að virka. Ég tengi við það og er snöggur að breyta til þegar mér



Æfingarnar taka skjótan tíma en gefa mikinn árangur.



Með OsteoStrong ástundun bætir fólk styrk sinn og þol. Æfingarnar taka einungis 20 mínútur í hvert skipti.



Þjálfarar leiðbeina fólki og passa upp á að æfingarnar séu rétt gerðar.

finnst ég þurfa eitthvað nýtt. Ég er lærður kokkur og þjónn. Stuttu eftir gosíð í Vestmannaeyjum keypti ég Hótel HB og bauð upp á útsýnisferðir í rútum til að skoða eyjarnar, sem varð mjög vinsælt. Á þeim tíma voru rútufærðir bara til þess að ferja fólk milli stada, ekki til að skoða náttúruna,“ segir Birgir.

„Þegar ég var búinn að fá nóg af þessu fór ég í bæinn og stofnadi Júmbó samlokur. Í framhaldi af því opnaði ég fyrsta hverfapöbbinn – Haukur í horni – þar sem við seldum gervibjór eða bjórlíki á Hagamel. Upp úr árinu 2000 var

ég með fyrirtæki sem sérhæfði sig í vefsíðugerð og árið 2007 stofnuðum við formlega fótbolti.net. Síðustu 10 árin hef ég svo verið í því að flytja út íslenskt vatn, Icelandia. Ekki mjög róleg ævi sem betur fer,“ segir Birgir kankvís.

Góðar styrktaræfingar í OsteoStrong

Samhliða viðskiptunum hefur Birgir alltaf verið í íþróttum og náði að verða Íslandsmeistari í fjórum mismunandi greinum. „Ég er núna búinn að taka rúm 11 ár í ræktinni að meðaltali 4 sinnum í viku. Þar fyrir utan er ég með rafmagnshjól

Frír prufutími

„Það er boðið upp á fría prufutíma á miðvikudögum í Ögurhvarfi 2 og á fimmtudögum í Hátúni 12. Ég hvet alla til að bóka sig á osteostrong.is eða í síma 419 9200.“

og venjulegt hjól, ég labba á fjöll og elska að fara í sund og allt þetta. Stundum finnst mér þó að ég sé búinn að synda fyrir ævina en þá fer ég bara í heita pottinn,“ segir hann.

Birgir stundar OsteoStrong ásamt konu sinni og eru þau ánægð með hversu styrktar- og jafnvægisæfingarnar séu góðar fyrir líkamann. „Ég þekki frumkvöðlastarf mjög vel. Að fylgjast með vexti OsteoStrong hefur minnt mig á það þegar ég var að byrja með líkamsræktina. Í dag vita allir hversu styrktaræfingar eru mikilvægar og það eykst með hækkandi aldri. Það er svo gaman að sjá að það sem einu sinni var nýlunda er nú orðin almenn vitneskja. Við hlökkum til sumarsins og útiverunnar en við sleppum því ekki að fara í ræktina og OsteoStrong,“ segir hann.

„Miðað við allt er heimsókn í OsteoStrong ekki flókið mál heldur einfalt, bara fjögur tæki. Heimsóknin í heildina tekur 20 mínútur, sem er ekki mikið miðað við hvað fólk fær mikið til baka. Síðan er náttúrulega stóra málið sem er fólkið í fyrirtækinu. Það er alltaf gleði og maður er alltaf svo velkominn, svona: „Hæ Biggi“-umhverfi. Mín tilfinning er sú að OsteoStrong sé komið til að vera.“

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu. ■



Njóttu þess að heyfa þig úti Ný sending af æfingafötum

Mikið úrval af fatnaði í stærðum 42-58
Sjáðu úrvalið í netverslun www.Curvy.is
eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

Curvy



Íþróttatoppur
6.990 kr



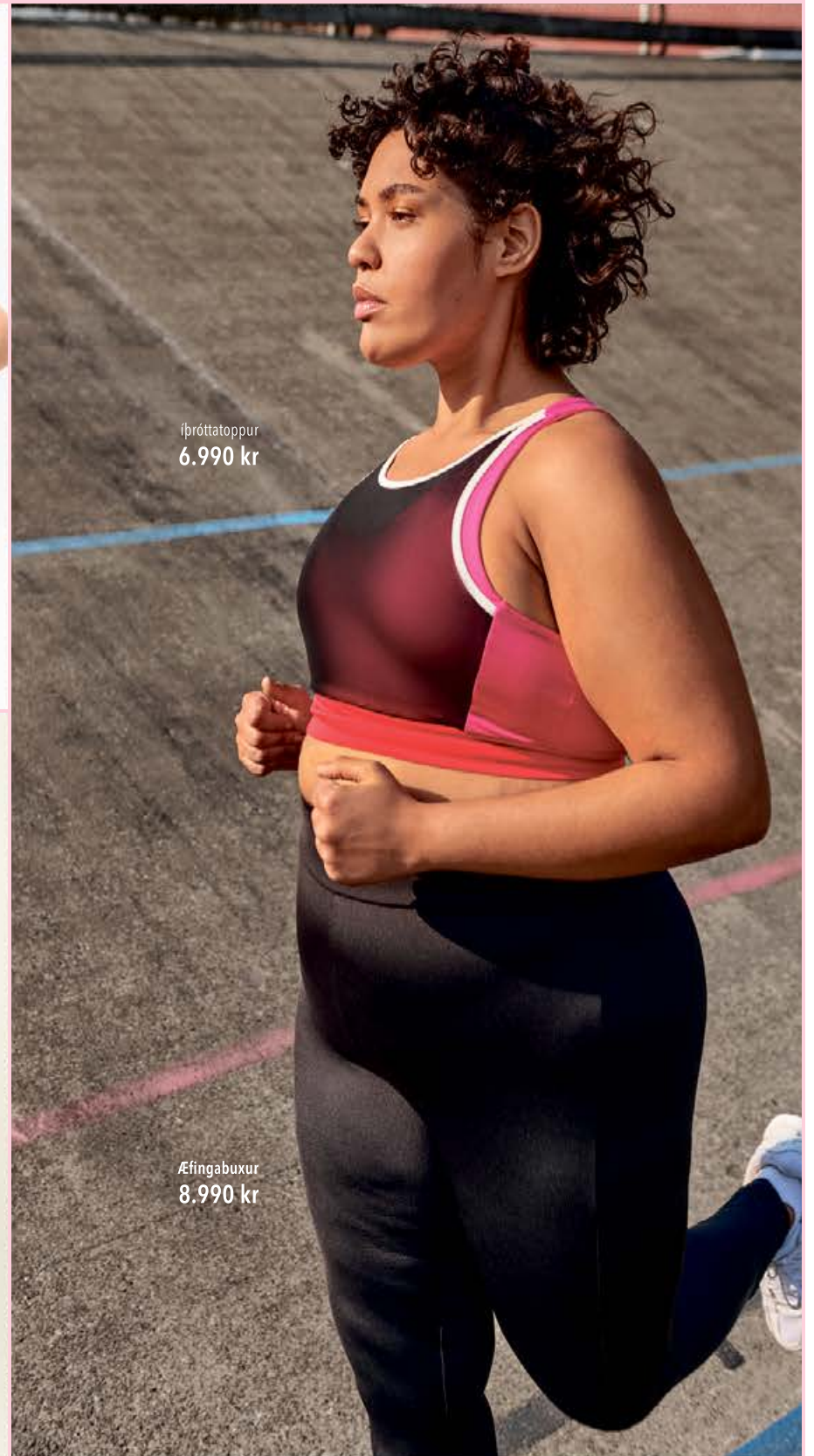
Dry fit bolur
4.990 kr



Dry fit hlýrabolur
4.990 kr



Æfingabuxur
5.990 kr



Íþróttatoppur
6.990 kr

Æfingabuxur
8.990 kr

Kirkjufellið dregur að sér athygli

Hallgrímur Tómas Ragnarsson ljósmyndari sýnir hér þriðju ljósmyndina sem er sérstaklega áhugaverð fyrir þá sem hafa áhuga á ljósmyndum. Auk þess skýrir hann út hvernig hægt er að ná þessum áhrifum í myndinni.

Sagt er að frægðin komi að utan og það er trúlega videigandi um Kirkjufellið. Nú er það eitt vinsælasta viðfangsefni ljósmyndara hvaðanæva að úr heiminum og birtist á skjáhvílum, forsiðum blaða og tímarita, auglýsingum og svo mætti lengi telja. Áhugavert er að velta fyrir sér öllum þeim sjónarhornum sem möguleg eru, margt mjög frumlegt og áhrifaríkt, andanum litil takmörk sett. Fossarnir í forgrunni og fjallið í bakgrunni er vinsælasta sjónarhornið en margar stórkostlegar myndir hafa birst þar sem vatnið og jafnvel heiðin eru höfð í forgrunni. Með flygildi má t.d. hafa Kirkjufellið í forgrunni og Breiðafjörðinn í bakgrunni. Vinsælastar eru sólarlagsmyndir yfir sumarmánuðina en svart-hvítar myndir með fossana í klakaböndum og norðurljós í bakgrunni eru margar stórkostlegar.

Með smáforritum, s.s. Photopills, má reikna nákvæmlega út hvenær sólin sest vestan við Kirkjufellið beint yfir fossinum þannig að rauður bjarmi endurkastist af Kirkjufellinu, að því gefnu að skýjafar leyfi. Vandinn er að nú er linsunni beint að sólu og forgrunnur dekkist og landslagið hverfur í skugga (silúettu). Flestir



Hallgrímur Tómas Ragnarsson ljósmyndari.

farsímar og myndavélar leyfa töku með víðu birtustigi, eða HDR.

HDR er þó gagnrýnt fyrir að gera myndir óraunverulegar og hefur orðsporið verið á undanhaldi eftir mikla frægðarför. Ljósmyndarar sem vilja sjálfir hafa öll tók á myndefninu stilla því myndavélinni á þrífót og taka nokkrar myndir í beit. Undirlýstar myndir fyrir björtustu hluta myndarinnar s.s. himininn og vatn. Yfirlýstar myndir fanga skuggasvæðin, t.d. brekkuna við fossinn og aðrar myndir fyrir allt þar á milli. Flestar myndavélar leyfa ljósmyndararum að stilla ljósnæmi og fjölda fyrir sjálfvirkar tókur í beit. Mælt er með fjarstýringu til að koma í veg fyrir hreyfingu. Flestir stilla þrífæti í augnhæð enda þægilegast. Með því að stilla þrífæti í lægstu stöðu má ná mjög skemmtilegum



Ótrúlega fallegt sjónarhorn á Kirkjufelli með fossana í forgrunni.

MYND/HALLGRÍMUR TÓMAS RAGNARSSON

og fágætari sjónarhornum með enn sterkari forgrunni.

Laxveiðimenn kannast við gleraugu sem hindra sólarglampa af straumvötnum. Sömu tækni má nota við ljósmyndun með því að bera pólarisju fyrir linsuna. Þá gefst einnig færi á að þrengja ljósopið eins og linsan leyfir (t.d. F22) og framkalla sólargeisla yfir fossinum. Á þrífætinum er myndavélin stöðug sem auðveldar mynd-

77 Flestar myndavélar leyfa ljósmyndararum að stilla ljósnæmi og fjölda fyrir sjálfvirkar tókur í beit.

vinnslu. Með ljóssjú framan á linsunni má lengja tíma ljósopsins eftir smekk og skapa draumkennt rennsli í fossinum. Ljóssjúr má fá með mismunandi styrkleika en vægasta sía ætti að duga þegar birtu hallar.

Myndunum er svo skeytt saman í myndvinnslu eftir smekk hvers og eins. Myndina að ofan má sjá í fullri upplausn á frettabladid.is og ragnarsson.com. ■

Miklu meiri lífsgæði með Protis Liðum

Protis sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu á lífvirku fiskprótíni úr villtum íslenskum þorski og öðru sjávarfangi. Lífsgæði Péturs Björnssonar gjörbreyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði.

Protis Liðir er náttúrulegt fæðubótarefni sem unnið er úr kollagen-ríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorsprótíni, fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Pétur er búsettur á Sauðárkróki og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti, sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppnismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var ónýt hné.

Áhrifin komu á óvart

„Ætli ég hafi ekki byrjað að taka Protis Liði vegna verkja í hné. Það var fyrir um það bil sex árum. Annað hnéð er brjóskaust og klippa þurfti til liðþófa. Ég hef farið í tvær aðgerðir vegna þess. Þá hef ég einnig farið í aðgerð út af hinu hnénu. Þar hafa liðþófar einnig verið klipptir auk þess sem sprunga er í brjóska. Þegar ég reyndi að hreyfa mig urðu hnén stökkbólgin, líkt og handbolti að stærð. Þessu fylgdu miklir verkir, til dæmis þegar ég gekk upp tröppur. Mér fannst líka erfitt að sitja lengi í bíl eða flugvél. Það var virkilega erfitt fyrir mig að keyra frá Sauðárkróki til Reykjavíkur,“ útskýrir Pétur.

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi, en ákvað að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid, sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki vel í maga. Það kom mér mikið á



Pétur segir að Protis Liðir hafi hentað honum frábærlega og gert honum kleift að fara aftur að hreyfa sig og hjóla, en áður voru allir „demparar“ farnir úr hnjánunum. Hann fann mikinn mun á sér eftir fimm daga notkun og honum versnar fljótt ef hann sleppir því að taka Liði.

MYNDIR/ÁSENDAR



Sæbjúgu eru gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið saponín sem er í Protis Liðum.

þegar ég sleppti að taka inn Liði og fékk aftur vonda verki. Protis Liðir hafa hentað mér frábærlega og ég er ekkert að liggja á skoðunum mínum um að þetta gerir mér mjög gott. Ef ég myndi hætta alveg að taka Liði væri ekkert annað í stöðunni en að fara í hnjáliðaskipti. Á meðan þetta er í lagi er ég ekkert að hugsa um slíkt.“

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hnén gáfu sig, svarar hann: „Ég slasaðist fyrir rúmum 28 árum þegar ég var að hlaupa utanveggar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr, þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu týpísk íþróttameiðsl. Ég hljóp mikið á þessum árum og tók þátt í hinum og þessum íþróttum.

För að geta hjólað

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir sex árum. Það var í rauninni alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á mér. Sömuleiðis versnaði mér fljótt

óvart að eftir stuttan tíma minnkðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að útskýra þetta, en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávegis og hreyft mig. Áður voru allir „demparar“ farnir úr hnjánunum,“ segir hann.

77 Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnkðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu.

Pétur Björnsson

Þegar maður er vanur að hreyfa sig kemur upp eirðarleysi og pirringur ef það er ekki hægt af einhverjum orsökum. Ég hef reynt ýmislegt en á mjög erfitt með hlaup. Ég hef hins vegar fundið mig á reiðhjólínu enda gerir það mér gott að hjóla. Það er frábært að hjóla hér um sveitirnar, litil umferð og fátt sem truflar,“ segir Pétur. „Ég fer því út að hjóla á hverjum degi.“

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið kondroitín sulfat. Skrápur sæbjúgna inniheldur einnig hátt hlutfall af sinki, jödi og járn og eru sæbjúgum gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið saponín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inniheldur hátt hlutfall af mikilvægum amínósýrum, sérstaklega tryptófan, auk mangans og nauðsynlegra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjóska og liðvökva. ■

Nánar á protis.is.

Protis-vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórumarkaða.



YEST/YESTA létt sumarpeysa
Stærðir 40-56
Verð 12.980



YESTA létt sumar peysa
Fæst líka í limegrænu og kremhvítu
Stærðir 44-54
Verð 12.980



ES&SY Peysa
Stærðir 38-46
Verð 5.980 kr



STUDIO Tunika
Stærðir 38-56
Verð 10.980 kr.



YESTA gallajakki
Fæst í fleiri litum
Stærðir 44-60
Verð 14.980

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZE-ZE
Nordic

OPHILIA



ZE-ZE sanne hnébuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð 7.980 kr



Zhenzi kósýbuxur
Stærðir 42-58
Verð 6.990 kr



YEST/YESTA Joy gallabuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-60
Verð 10.980



YEsT/YESTA leggings
Stærðir 36-52
Verð 4.980 kr



ZE-ZE sanne buxur með rennilás á ökkla
Fæst í fleiri litum - Stærðir 36-48
Verð 9.990 kr

SYBEL+

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

Handberg

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



ZE-ZE pils með buxum undir
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-48
Verð 6.990 kr



ZHENZI gallapils með buxum undir
Fæst líka í dökkbláu
Stærðir 42-56
Verð 8.990



YEST gallapils
Stærðir 38-48
Verð 9.980

Yiwu Cabby sixpensari
Fæst í 6 litum
Verð 4.990 kr



TAMARIS götuskór
Stærðir 37-42
Verð kr. 24.990



Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Leynardómsfulla græna sósan er ómissandi upplifun

Veitngastaðurinn Relais de l'Entrecote í París býður upp á einstaka matarupplifun, en þar er aðeins einn aðalréttur í boði, safarík og gómsætt steik með frönskum kartöflum og leyndardómsfullri grænni sósu.

sjofn@frettabladid.is

Margir eru á faraldsfæti þessa dagana og virðist borg ástarinnar, París, njóta mikilla vinsælda hjá Íslendingum. París er einstaklega falleg borg og það má með sanni segja að þar blómstri matarástín. Frönsk matargerð er ein sú besta í

heimi, enda er Frakkland dýrleg matarkista. Mikil úrval góðra veitingastaða er að finna í París og svo eru það földu gullmolarnir, staðir sem eiga sér leyndarmál, rétti sem hafa verið eins í árunna rás sem njóta alltaf sömu hylli.

Þegar ég er spurð, hvert ég myndi fara í hádegisverð í París, þá svara ég hiklaust á Relais de l'Entrecote. Margir spyrja af hverju, en því er auðsvarað, það er vegna þeirrar einstöku matarupplifunar sem fæst við að borða á staðnum. Fyrir hvern þann sem er að heimsækja Parísarborg þá er þetta jafn ómissandi viðkomustaður eins og að skoða Notre Dame-dómkirkjuna,



Enginn matseðill er á Relais de l'Entrecote, sem gerir það að verkum að öll þjónusta gengur hraðar fyrir sig. MYNDIR/ÁSENDAR

Eiffel-turninn eða Louvre-safnið. Það er auðvitað líka hægt að njóta þess að fara að kvöldi til.

Þegar á staðinn er komið, ekki láta þá biðröðina trufla þig; hún er algjörlega þess virði. Láttu æðruleysið ráða för og biðdu eftir að ein af þaulreyndu og glaðlyndu þjónustustúlkunum, sem eru snarar í snúningum, vísi þér til borðs en þær eru allar klæddar í huggulegan einkennisfatnað eins og franskar þjónustustúlkur voru klæddar hér á árum áður.

Þrír staðir í París

Enginn matseðill er á Relais de l'Entrecote og fyrir vikið gengur biðröðin hraðar en þú heldur. Það eina sem þú þarft að gera er að tilgreina hvernig þú vilt að steikin þín sé elduð þegar þjónustudaman kemur til að taka pöntunina. Sjálfri finnst mér steikin best „medium rare“ en nautakjötið er svo meyrnt að það bráðnar eiginlega þegar upp í munninn er komið.

Staðirnir eru þrír í París og staðurinn þar sem flóra viðskiptavinanna þykir einstaklega litrík er í Rue Marboeuf, 8. hverfi borgarinnar. Áttunda hverfi þykir með glæsilegri hverfum Parísar og hefur að geyma hinn fræga Sigurboga. Má þar finna allt frá vel



Á stöðunum er ekki hægt að panta borð og þeir eru alltaf þéttsetnir.



Hin klassiska franska steik með grænni sósu og frönskum gleður marga.

Láttu æðruleysið ráða för og biðdu eftir að ein af þaulreyndu og glaðlyndu þjónustustúlkunum, sem eru snarar í snúningum, vísi þér til borðs.

þessari plánetu er eitthvað sem þú vilt ekki missa af.

Leynardómsfulla sósan Þessi einfaldi og lystugi réttur hefur verið framreiddur óbreyttur í 59 ár og er þekktur um allt Frakkland og um víða veröld en margir kalla veitingastaðinn öðrum nöfnum en hann heitir, eins og til dæmis „Grænu sósun“. Uppskriftin að dökkgrænu og leyndardómsfullu sósunni, sem er ómótstæðilega ljúffeng, er eitt best varðveitta leyndarmál Parísarborgar en hún hefur aldrei verið gefin upp og er ráðgáta. Margir hafa reynt að leika hana eftir og velt vöngum yfir innihaldinu og hlutföllum.

Samkvæmt áreiðanlegum heimildum hefur verið einkaleyfi á henni í nokkur ár og virðist hún hafa valdið miklum fjölskyldudeilum í fortíðinni. Þannig eru það tvær systur sem halda úti hvor sínum „l'Entrecote“-staðnum í París með nákvæmlega sömu sósuppskriftinni en þær hafa ekki talast við í áratugi. Ekki er vitað hvort sósan er valdur ósættisins en þar sem hér er ekki verið að ræða um neina miðlungssósu er vissulega hægt að ímynda sér að hún eigi þátt í stórklegri fjölskylduharmsögu sem nær aftur í aldir.

Það er þó ekki bara sósan, meyrnt nautakjötið og frönsku kartöflurnar sem margir elska, heldur líka gómsættir og spennandi eftirréttir sem þú þarft að hafa pláss fyrir og eru sannarlega ekki af verri endanum. ■

GLÓANDI

MEÐ ICEHERBS

astaxanthin

Íslenskt Astaxanthin 4 mg. MED E-VÍTAMÍNI 60 HYLLI EYRUBÓTAREFNI

- Viltu einstaka vörn gegn geislum sólar og bætt rakastig húðarinnar?
- Öflug virkni fyrir glóandi húð

Flott þrenna við frjókornaofnæmi

THEALOZ DUO

Antibacterial Dry Eye Compress

BLEPHACLEAN

Fæst í öllum apótekum

provision.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bátar

VEIDIPORTID

Grandagarður 3 • Sími: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr



SAILSKI®
Gerið verðsamanburð!

www.veidiportid.is

MERCURY

Utanborðsmótorar
2,5 - 600 hp.



Verkstæði Vélasalunar hefur á að skipa sérhæfum starfsmönnum til viðgerða og viðhalds á Mercruiser bátavélum og Mercury utanborðsmótorum



R. SIGMUNDSSON
VÉLASALAN
www.velasalan.is
s. 520 0000, Dugguvogi 1
104 Reykjavík

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Þjónusta

Garðyrkja

Almenn garðaumsjón, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S. 790 9021 og 698 1215

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is



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.

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



Sumarhús og stórt land 55 mín. úr bænum!

8 hektara eignarland með 30 fm. bústað!

Geggað svæði rétt við Þykkvabæ! 360° útsýni. Hentar vel fyrir hestamenn. Má byggja 2000 fm. á landinu.

Verð 24 m.

Uppl. Atli 699-5080



Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá öllum í fjölskyldunni



Geirslaug
279.000 kr.



Snorrslaug
299.000 kr.



Gvendarslaug
189.000 kr.



Unnarlaug
310.000 kr.



Sigurlaug
(kaldi potturinn)
135.000 kr.



Grettislaug
259.000 kr.

Háfar, burstar, hitamælur, höfuðpúðar, hengirúm, klór, spil og margt fleira til að gera pottaferðina enn skemmtilegri.

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Opið mán. - fim. 10-18, fös. 10-17 og lau. 10-14

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp gælulegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Til sölu



Borðstofusett í mjög góðu ásigkomulagi. Er úr palesandervið og stólar með leðuráklæði. Borðið er 130cm á breidd og lengd en hægt að lengja með stykki sem er 110cm. (Þá 130cm x 240cm) 7 stólar fylgja með. Verð 210.000kr Gsm 897516 Steinar

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. íbúð á sv. 105 RVK. Laus strax út árið m. möguleika á framlengingu. Verð 270.000 kr á mán. Innifalið hiti, rekstur á sameign og vatn/fráv. Trygging 2 mán leiga. Meðmæli æskileg.

Áhugasamir hafi samband á karenbjork95@gmail.com

Góð 2. herb. 72 fm íbúð til leigu í Grafarvogi, langtímaleiga 215 þús per mán, 2 mán. bankatrygging. Reykingar ekki leyfðar né gæludyr. Áhugasamir sendið upplýsingar um fjöldskylduhagi á habbyhalldors@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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



Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is

RÁÐNINGAR RÁÐGJÖF

RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir, mótörhjóna og snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

FYRIR

EFTIR

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

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

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari

s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

www.bernhoft.is

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is



ÞJÓNUSTU
AUGLÝSINGAR

HAFÐU SAMBAND OG
VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaarg@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is