

KÖRFUBOLTINN

FÖSTUDAGUR 6. APRÍL 2018

Lífsstíll



Rúm hálf öld er síðan fyrsta tölvan barst sjóleiðina til landsins. Saga tölvuvæðingar á Íslandi síðustu fimm áratugi er rakin í nýrri bók Önnu Ólafsdóttur Björnsson.

→4

Körfuboltinn úti eftir fyrstu kóræfingu

Tónlistarkonan Guðný Gígja Skjaldardóttir lærði á gítar af YouTube. Hún stefndi á atvinnu-mennsku í körfubolta en tónlistin hafði betur. Gígja skipar dúettinn Ylju ásamt Bjarthey Sveinsdóttur og vinnur að nýrri plötu sem kemur út í sumar. →2

Guðný Gígja Skjaldardóttir vinnur að nýrri plötu sem kemur út í sumar en hún skipar dúettinn Ylju ásamt Bjarthey Sveinsdóttur. MYND/ERNIR

SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark



FRODE
kr. 179.800



TURI
kr. 149.800

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Ragnheiður

Tryggvadóttir

heida@frettabladid.is



Ég er af „how to“ kynslóðinni. Keypti mér bara gamlan gítar og lærði á hann af YouTube. Ég var samt mjög dugleg að æfa mig og með blóðuga fingur náði ég Gamla Nóa í einu hádegishléinu í Flensborg. Þetta var á sama tíma og ég byrjaði í kórnum. Þar hittu ég Bjartheyju og við byrjum að spila saman. Þessi fyrsta kóræfing hefur litað líf mitt,“ segir Guðný Gígja Skjaldardóttir tónlistarkona en hún skipar dúettinn Ylju ásamt vinkonu sinni, Bjartheyju Sveinsdóttur. Þær hafa spilað og sungið saman í áratug og eru afar samrýndar. Nú vinna þær að nýrri plötu.

„Við Bjarthey bjuggum meira að segja saman í þrjú ár og um tíma í sama herbergi. Við notuðum sama fataskápinn, unnum saman og gerðum allt saman. Ég mæli samt ekkert sérstaklega með því fyrirkomulagi til lengdar,“ segir Gígja en ekki virðist hafa slest upp á venskapinn við sambúðina. Nýja platan á að koma út í sumar, þjóðlagaplata með gömlum íslenskum lögum sem þær útsetja.

„Það er vel við hæfi að við sækjum aftur í þjóðlöginn sem við vorum að syngja saman í kórnum í Flensborg. Svo áttuðum við okkur líka á því að það eru heil tíu ár síðan við fórum að spila saman. Okkur fannst því passa vel að við gæfum út plötu í ár,“ segir Gígja. „Við höfum alltaf tekið þjóðlög inn á milli þegar við erum tvær að spila og erum til dæmis miklir aðdáendur fimmundarsöngs. Það er sérstaklega gaman að syngja hann



fyrir útlendinga, það vekur alltaf lukku.“

Daglúrnir æfingatíminn

Þetta verður þriðja plata þeirra Gígju og Bjartheyjar. Sú fyrsta kom út 2012 og önnur tveimur árum síðar. „Við vorum með frumsamið efni á fyrstu plötunni og árið 2014 vorum við orðin fullt band og tónlistin þyngri og textarnir á

ensku. Nú förum við Bjarthey til baka í þjóðlöginn. Við erum á leið í stúdíó núna, mjög spennar og nýtum tímann vel,“ segir Gígja en æfingar fara fram í stofunni heima hjá henni, meðan fjögurra mánaða sonur hennar, Úlfur, fær sér lúr.

„Hann er mikill rútínumaður svo við vitum hvenær hann er sofandi og hvenær hann er í það góðum gir að hann nennir að hlusta á okkur æfa. Þetta er bara mjög heimilislegt, Bjarthey kemur heim til mín og við æfum í stofunni. Við tókum allt upp á símann og inn á upptökurnar slæðast alls kyns óvænt aukahljóð frá Úlfi. Spurning hvort þau fái bara að fljóta með á plötuna,“ segir Gígja.

Úlfur er hennar fyrsta barn en kærastinn, Einar Óskar Sigurðsson, á tvö börn fyrir. „Aðra hverja viku er ég því þriggja barna móðir og brjáláð að gera,“ segir hún hress og viðurkennir að vera mikil fjölskyldumanneskja. „Einar myndi segja það mitt helsta karaktereinkenni hvað ég er fjölskyldurækin,“ segir Gígja sem sjálf er miðjubarn af þremur systkinum. „Ég á eldri systur og yngri bróður og við erum öll miklir vinir.“

Stefndi á atvinnumennsku í kórfulbolta

Gígja ólst upp á Patreksfirði og lýsir sjálfri sér sem glöðværum krakka og fyrirmyndarunglingi. Hún stundaði íþróttir af kappi, stefndi á atvinnumennsku í kórfulbolta og komst í unglingslandsliðið. „Ég var mjög metnaðarfull í öllu sem ég tók mér fyrir hendur, gekk vel í skólanum og vildi standa mig upp á tíu. Þegar ég komst í landsliðsúrtaf í kórfulfunni var ég í miðjum samræmdu prófunum en það gekk allt upp. Ef ég ætlaði mér eitthvað þá gerði ég það,“ segir Gígja. Tónlistin hafi þó kraumað undir niðri þó kórfulboltinn hafi haft yfirhöndina framan af.

Kriði út pianótíma hjá organistanum

„Ég var alltaf tónelskt barn en á þeim tíma var ekki mikil tónlistarlíf í boði á Patreksfirði. Ekki eins og í dag. Í 9. bekk tók ég því málin í mínar hendur, hringdi í fyrrverandi organistann í kirkjunni og bað um pianótíma. Ég var í einkatímum hjá henni í tvö ár og bý að því. Kórfulboltinn missti fljótlega aðdráttaraflíð þegar ég fór



Spilað og sungið í kirkjunni í Flatey.

í Flensborg og kynntist kórnum,“ segir Gígja. Það hafi þó ekki verið auðvelt að hætta. „Ákvörðunin var erfið en ég sá ekkert eftir þessu. Hellti mér bara í tónlistina.“

Tónlistin tekur alltaf yfir

„Eftir Flensborg vann ég eina önn en fór svo í þriggja og hálf mánaðar ferðalag um Suðaustur-Asíu með vinkonu minni og litla bróður mínum, sem var þá átján ára. Okkur stelpunum þótti fint að hafa hann með. Mómmu og pabba fannst líka öruggara að vita af okkur saman. Mamma fór reyndar fram á að við létum hana vita á hverju einasta kvöldi þegar við værum komin upp í rúm,“ rifjar Gígja upp. „Þessi ferð var mikil upplifun og þroskandi að sjá heiminn. Sjóndeildarhringurinn stækkaði og maður setti hlutina í annað samhengi. Eftir einhvern tíma á ferðinni fannst okkur tíu tíma rútuferð bara „skottúr“. Ég vann svo á leikskóla í nokkur ár, fór í háskólann eina önn í íslensku en hætti. Fór aftur og þá í þjóðfræði en hætti eftir eitt ár. Bæði skiptin var ég að taka upp plötu og áttaði mig þá á því að þessar greinar voru ekki fyrir mig. Ég veit ekki enn hvað ég ætla að verða

Gígja með drenginn sinn, Úlf. „Hann er mikill rútínumaður svo við vitum hvenær hann er sofandi og hvenær hann er í það góðum gir að hann nennir að hlusta á okkur æfa.“

MYND/ERNIR

GLAMOUR

ÍSLENSKT TÍSKUTÍMARIT

KOMIÐ Í ALLAR HELSTU VERSLANIR



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Mumsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5358

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmy, mate@frettabladid.is, s. 512 5442



PEYSA
7.990kr
st.S-XXXL



TÚNIKA
6.990kr
st.42-56



BLÚSSA
5.990kr
st.12-56



PEYSA
9.990kr
st.S-XXXL



NÝ SENDING
www.zikzakverslun.is

VOR 2018



BLÚSSA
5.990kr
st.S-XXXL



TÚNIKA
8.990kr
st.42-56

BUXUR
7.990kr
st.42-56



KJÓLL
4.990kr
st.S-XXXL

BUXUR
8.990kr
st.S-XXXL

FRÁBÆRT úrval af pleðurbuxum og kvartbuxum í svörtu, hvítu og drapplituðu í stærðunum 36-56!

Ótrúlega miklar breytingar

Rúm hálf öld er síðan fyrsta tölvan barst sjóleiðina til landsins. Saga tölvuvæðingar á Íslandi síðustu fimm áratugi er rakin í bók sem kemur út í dag og mun vafalaust vekja góðar minningar.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Í dag kemur út bókinn Tölvuvæðing í hálfra öld – upplýsingatækni á Íslandi 1964-2014. Bókin er gefin út í tilefni fimmtíu ára afmælis Skýrslutæknifélags Íslands (Ský) en Anna Ólafsdóttir Björnsson tók við ritun sögunnar árið 2015. Hugmyndin að bókinni á sér langan aðdraganda og hefur öldungadeild Ský m.a. safnað efni sem nýttist vel við verkið að sögn Önnu. „Mörgum var umhugað um að þessi merkilega saga yrði tekin saman áður en fenna færi í sporin. Ég gæti nefnt nöfn góðs fólks, en eins og allar góðar hugmyndir í sögunni, þá voru það fleiri en einn og fleiri en tveir sem má telja frumkvöðla þessa verks. Formlega séð hófst sá hluti verksins sem ég kem að þegar skipuð var ritnefnd á vegum Ský og höfundur fenginn sem hóf verkið. Ég tók við því á miðju ári 2015 og fékk þá að nýta það efni sem til var eins og ég vildi og það var ómetanlegt. Úr því varð vefútgáfa sem kom fyrir almenningssjónir vorið 2016 og nú er bókinn loks að koma út.“



„Mörgum var umhugað um að þessi merkilega saga yrði tekin saman áður en fenna færi í sporin,“ segir Anna Ólafsdóttir Björnsson, sem tók við ritun sögunnar árið 2015.

MYND/ERNIR

30%
LEVI'S SMÁRALIND
VALDAR VÖRUR

LIVE IN Levi's

Levi's Smáralind - Tilboð gildir til sunnudags

Algert draumaverkefni

Hún segir verkefnið hafa verið algert draumaverkefni fyrir sig þar sem hún sé bæði með bakgrunn í sagnfræði og tölvunarfræði. „Ritnefndin hefur verið mér til halds og trausts og Arnheiður Guðmundsdóttir hjá Ský hefur haldið vel utan um verkið auk þess sem ég hef notið góðs af því efni sem þegar hafði verið safnað og skrifað.“

Hins vegar hafi verið ótrúlega mikið af efni sem hvergi var til skráð og því hafi verið lögd áhersla á að taka sem allra flest viðtöl. „Við hefðum hæglega getað tekið helmingi fleiri, en litum einkum til þess að fylla í skörðin þar sem rituðum heimildum sleppti. Bækur, blöð og tímarit hafa líka reynst drjúg og einstaka minningabrot fólks í eldlinunni sömuleiðis. Svo hef ég haft allar klær úti þegar ég hef haft vit og getu til og nýt þess að hafa starfað við hugbúnaðargerð í 17 ár, þannig að meira að segja vinir og gamlir vinnufélagar hafa verið mér innan handar við efnisöflun. Áratugareynsla ritnefndarinnar hefur þó líklega verið stærsta framlagið svo og allir viðmælendur bókarinnar.“

Hraðar breytingar

Upphaf tölvuvæðingar hér á landi má rekja til haustmánaða 1964 þegar fyrstu rafeindareiknivélarnar ætlaðar SKÝRR og Háskóla Íslands komu sjóleiðina til Íslands. „Reiknigeta og fjölhæfni vélanna var meiri en áður hafði þekkt á Íslandi og hafði háskólatölvan t.d. 40 þúsund tákna minni eða 0,04 MB. Hún vann verkefni fyrir fjölmarga aðila, þar á meðal Vegagerðina, sem var að leggja nýjan veg til Keflavíkur og Raforkumálaskrifstofuna, sem þurfti að reikna út notkun uppistöðulóna og nýtingu jarðhita.“

Á næstu áratugum urðu gríðarlega miklar breytingar og segir Anna margt hafa komið sér á óvart. „Ég hélt ég vissi margt um sögu tölvuvæðingar á Íslandi, en allt það sem hefur komið mér á óvart og skemmt mér og öðrum hefur gert þetta verk sérstaklega áhugavert. Tölvur eru svo mikill hluti tilverunnar og framfarirnar

svo miklar að fátt hefur breyst eins hratt og einmitt þessi veruleiki, það er ekki eitt heldur margt sem kom mér á óvart.“

Skemmtilegir skilmálar

Og það myndna er á hverju strái segir Anna. „Margir þekkja sögur um plássfrekar tölvur sem gátu minna en vasareiknar nokkrum árum síðar og grín um gatasþjöld, en dæmin um þetta eru enn skemmtilegri. Það tók til dæmis sólarhring að reikna út þriggja tíma veðurspá árið 1964 og ég býst við að veðrið hafi verið gengið yfir þegar niðurstöður lágu fyrir. Fyrstu tilraunir með íslenska talgervla áttu ekki síður skemmtilegar ágískanir en „autocorrect“ og Google-þýðingar í dag.“

Uppáhald hennar er hins vegar fyrstu skilmálarnir hjá notendum internetsins. „Árið 1995 voru meira en fimm þúsund einstaklingar komnir með nettingu og innifalið í mánaðargjaldi venjulegs notanda var klukkustundar notkun á dag, sem safnaðist ekki upp milli daga. Og á þeim tíma var nettingin mjög hæg.“

Ný tækifæri

Hún segir stóru stökkin undanfarna áratugi vera mörg. „Fyrstu ár tölvuvæðingar á Íslandi var allt í einu hægt að gera svo ótal margt sem hafði annaðhvort tekið fjölda manns ómældan tíma að vinna eða einfaldlega ekki verið hægt að gera áður. Það finnst mér mjög merkilegt.“

Einnig hafi verið mjög áhugavert að kynna áhuga fólks á að læra á þessa nýju tækni snemma á tímabilinu og hversu margir komu að nýsköpun og framþróun á tölvutækni, bæði með tilraunum til að setja saman íslenskar tölvur og í mjög fjölbreyttri hugbúnaðargerð sem stundum hefur átt erindi á alþjóðlegan markað. „Tilkoma einkatölva skapaði ný tækifæri og þegar internetið varð almannaæign þá varð líka stökk sem hafði svo ótal margt nýtt í för með sér. Undir lok þess tímabils sem ég fjalla um þá eru samfélagsmiðlarnir og snjalltækin enn ein byltingin.“

VÁ!

NÆRANDI KREM.
KLÍSTRAST EKKI.
FYRIR ANDLIT & LÍKAMA.



Eitthvað í staðinn fyrir egg

Egg eru fyrir mörgum slík lífsnauðsyn í bakstur að skortur á þeim getur orðið til þess að hætt er við allt saman. Nú geturðu glatt grænkerana í lífi þínu og þá sem þjást af eggjaofnæmi með þínum bestu réttum og tertum því staðgenglar eggja eru fleiri en þig óraði fyrir.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Egg eru notuð sem eins konar bindiefni í flestum kökuuppskriftum og bæta að auki við örllitlum vökva sem getur gert gæfumuninn í því flókna samspili hráefna sem verður við bakstur og gerir góða köku. En þó egg séu holl eru ekki allir sem geta eða vilja leggja þau sér til munnis. Eggjaofnæmi er nokkuð algengt af fæðuofnæmi að vera og þau sem eru á vegan mataræði neyta að sjálf-sögðu ekki eggja. Margir hvá þegar þeir heyra að hægt sé að baka og elda næstum hvað sem er án þess að nota egg en staðreyndin er sú að ýmislegt getur leyst eggin af hólmi. Flestir þessir staðgenglar eru vegan, hitaeningarýrir, fitusnauðir og í sumum tilfellum eru þeir ríkir af vítamínum, steinefnum og trefjum og gera þannig kökur og brauðmeti aðeins hollara fyrir vikið.

Ávextir

Í staðinn fyrir eitt egg má til dæmis nota hálfan, meðalstóran banana stappaðan eða maukaðan eða kvartbolla af ávaxtamauki, til



Þessi girnilega marensterta er eggjalaus, ótrúlegt en satt!



Chia-fræ í vatni hafa sömu bindieiginleika og egg en eru ekki dýraafurð.



Aquafaba hefur farið sigurför meðal grænkerana og næstum ótrúlegt að hugsa sér öll notin sem hægt er að hafa af kjúklingabaunasoði.



Fjórðungsbolli af eplamauki jafnast á við eitt egg.

VORIÐ ER KOMIÐ Í TÍSKUNA



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

WEEKEND
MaxMara

MaxMara

PENNYBLACK

persona
by MARINA RINALDI

dæmis epla- eða graskersm auk. Eplamauk er sérstaklega gott í pönnukökur í stað eggja. Ávextir eru auðugir að trefjum og C-vítamíni og fleiri góðum vítamínum og bæta sætu og fersku bragði við kökuna.

Chia-fræ

Þegar chia-fræjum er blandað við vatn mynda þau þykkt hlaup sem er mjög áþekkt hráum eggjum. Chia-fræ láta nánast ekkert bragð frá sér í kökur og breyta áferðinni lítið svo það er gott að nota þau í staðinn fyrir egg þegar þarf að gera finlegri uppskriftir. Blandið einni matskeið af chia-fræjum út í þrjár matskeiðar af heitu vatni fyrir hvert egg. Hrærið saman og bíðið í fimm mínútur eða þangað til blandan er orðin hlaupkennd og bætið þá út í deigið og öll góðu efnin sem chia-fræin eru stútfull af fylgja með.

Lyftiduft og olía

Ef í harðbakkann slær er alltaf hægt að grípa í lyftiduft og grænmetis-olíu. Þessi blanda er einkar góð í svampbotna og allt sem þarf að vera létt og loftkennt. Fyrir hvert

egg skal nota 1 matskeið af grænmetisolíu og tvær teskeiðar af lyftidufti og blanda við eina matskeið af vatni.

Marens?

Já, þið lásuð rétt! Þó egg og sykur séu við fyrstu sýn það eina sem þarf í marens geta marensunnendur sem af einhverjum ástæðum ekki neyta eggja tekið gleði sína. Og ekki nóg með það heldur fá umhverfisvænir grænkerar sem eru á móti matarsóun enn frekari ástæðu til að gleðjast. Aquafaba nefnist efni sem þeytist eins og besta eggjahvíta þegar það er komið er í hrærivél og með sykri að smekk verður það að gómsætum marens. Orðið varð til árið 2015 yfir vökvann sem kemur þegar baunir, einkum þó kjúklingabaunir, eru soðnar, vökvinn sem við hellum alltaf niður úr niðursuðudósunum þegar við borðum baunir. Baunavökvinn þeytist ekki aðeins jafn vel og eggjahvíta heldur virkar hann sem eggjastaðgengill í majónes, smjör, osta og flestan bakstur. Fjöldi grænkerar leitar leiða til að nýta þennan áður ónýtta vökva og hægt er að fylgjast með afrakstrinum á aquafaba.com.

NÝ NÁMSKEIÐ

ENGIN BINDING

REEBOK DANCE CENTER
TRAMPÓLÍNFJÖR
10-13 ÁRA

REEBOK DANCE CENTER
DANSFJÖR
10-13 ÁRA

REEBOK DANCE CENTER
JAZZBALLET
11-15 ÁRA

**BETRA
FORM**

BETRI HEILSA
60 ÁRA +

**360
TOTAL BODY**

INFRARED
**FUSION
PILATES**

**STRONG
IS THE NEW
SKINNY**

REEBOK DANCE CENTER
**SALSA FYRIR
FULLORÐNA**

**UNGLINGA-
HREYSTI**

CROSSFIT KATLA
**GRUNN-
NÁMSKEIÐ**

**STRONG
BODY BURN**

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST Í APRÍL

Tryggðu þér þitt pláss strax í dag. Skráning er hafin!

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · reebokfitness.is

RDC
Reebok Dance Center

CrossFit
KATLA

Reebok
FITNESS

Var kallaður á West End

Rokkarinn og eftirherman Eypór Ingi Gunnlaugsson segist jafnvel aldrei tala aftur um Eurovision. Hann leggur í vana sinn að faðma áheyrendur og líkir sér við hund sem dillar rófunni við klapp.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Maður er næstum eins og hundur sem dillar rófunni ef hann fær nammi eða klapp. Ef ég uppsker mikinn hlátur finnst mér það æðislegt og ef ég fæ mikið klapp finnst mér það líka dásamlegt," segir Eypór Ingi sem nýtur þess að skapa tengsl á milli listamanns og áheyrenda með uppstandi og söng. „En eins og mér þykir gaman og gott að fá hlátur þykir mér ekki eins vænt um neitt og þegar ég flyt lag eftir sjálfan mig og salurinn tekur á móti með hlustun og lófataki. Það gefur mér langmest því það er svo persónulegt.“

Eypór er á leið til Vestmannaeyja. Í kvöld ætla hann að gefa Eyjamönnum kost á að upplifa vinsæla tónleikaröð sína, Allar bestu hliðarnar, en þar kemur hann fram með kassagítar, píanó og bassatrommur, og er með uppstand inn á milli.

„Ég segi stundum að tónleikaröðin sé til höfuðs ADHD því ég stend einn uppi á sviði og veð úr einu í annað, allt frá Ladda yfir í Hallelúja," segir Eypór Ingi kátur, en sjálfur er hann með lesblindu og athyglisbrest.

„En ég er ekki ofvirkur heldur óvirkur og get staðið og starað út í loftið á meðan allt er á fallu í hausnum. Gísli Rúnar Jónsson lýsti athyglisbresti vel þegar hann sagði hasarinn í kollinum eins og að reka hótél þar sem gestirnir rifu allir kjaft og væru með vesen. Ætli það sé ekki pínulítið þannig hjá mér, nema að allar eftirhermurnar bætast þar við líka," segir Eypór og skellihlær.

Hlátur og grátur í húsinu

Eypór er mögnuð eftirherma. Hann byrjaði að herma eftir Ladda þegar hann var smástrákur á Dalvík en hermir nú aðallega eftir þekktum mönnum úr bransanum.

„Ég legg mig ekki fram um að vera eftirherma en segi sögur af skemmtilegum karakterum sem ég lít upp til, af því að ég þekki þá, raddir þeirra, frasa og fasið. Það getur verið skrytín tilfinning að fíflast með minni sem eru margir hverjir góðir vinir mínir og samstarfsmenn en það er allt gert með virðingu og vinsemd. Ég mundi líka telja að menn séu komnir á ósnertanlegan stall þegar allir

kveikja á perunni um hvern ræðir þegar hermt er eftir röddum þeirra og einkennum," segir Eypór.

Hann var að leika sér að því að herma eftir mönnum á Snapchat, þar sem hægt var að setja á sig grímur af andlitum annarra, þegar hann var allt í einu bókaður jafn mikið, og stundum meira, sem grínari en músikant. Síðan hefur þrívægis verið uppselt á tónleika hans og uppistand í Bæjarbíói og hefur fjórðu tónleikunum verið bætt við 10. maí.

„Stemningin er svo yndisleg að ég ýmist kemst ekki að vegna þess að fólk grætur svo úr hlátri eða syngur hástöfum með og situr svo og hlustar af andakt og athygli í rólegri lögum þannig að það má heyra saumnál detta," segir Eypór sem á gjarnan bágt með að halda andlitinu þegar salurinn kútveltist af hlátri.

„En ég hef jafn oft verið nálægt því að gráta með salnum og á síðustu tónleikum missti ég út úr mér að mig langaði ekki til að vera neins staðar annars staðar en einmitt þar því mér leið svo vel og það var svo gaman. Þannig á ég til að detta í væmni og jafnvel klökkna þegar svo ber undir.“

Knúsar alla áhorfendur sína

Eypór tók upp hlýlega hefð í kjölfar jólatónleika sinna fyrir síðustu jólin en þá troðfyllti hann kirkjur og samkomuhús á nitján tónleikum víðs vegar um landið.

„Ég var alltaf hræddur við að koma fram einn því þá stendur sýningin og fellur með manni einum á sviði í hálfan þriðja tíma. Því ákvað ég að halda fyrstu jólatónleikana heima á Dalvík og var svo þakklátur fyrir viðtökurnar að ég stökk fram í anddyri og knúsaði alla í þakklætiskyni," segir Eypór sem síðan hefur haldið áfram að faðma aðdáendur sína.

„Eftir tónleikana á Dalvík spurði hljóðmaðurinn í glensi hvort ég ætlaði mér alltaf að knúsa áheyrendur og mér fannst það svo fyndin og falleg hugmynd að ég ákvað að gera það að hefð. Það er einstök tilfinning að fá í andlituð fólk sem er enn í tilfinningarússibana tónleikanna sem spannar allt frá hlátri yfir í grát. Meirihlutinn þiggur knús en afköst fara eftir stærð staðanna og geta dregist á langinn, eins og í Lindakirkju þar sem ég hélt þrenna jólatónleika og mættu 550 manns í hvert skipti. Ég stend þó keikur og



Eypór Ingi er með mörg járn í eldinum og það sópar að honum. MYND/ERNIR

tek í spaðann á öllum sem það vilja og þar til síðasti maður er farinn út. Það gefur mér mikið og kraft til að halda áfram.“

Talar aldrei um Eurovision

Líðin eru fimm ár síðan Eypór Ingi keppti fyrir Íslands hönd í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva í Málmei í Svíþjóð 2013.

„Ég hef ekki talað um Eurovision síðan ég tók þátt í keppninni. Þetta var skemmtilegur tími en líka erfiður. Ég hef blendnar tilfinningar gagnvart þessari upplifun og ég vil ekki fara nánar út í það núna. Kannski seinna. Kannski aldrei," segir Eypór.

Hann fylgist ekkert með keppninni heima né úti og hefur ekki heyrt íslenska framlagið í ár.

„Á úrslitakvöldinu var ég með bílstjóra að keyra á milli fimm staða þar sem ég spilaði og söng. Ég vissi auðvitað af þátttöku og hlustaði á lag Dags Sigurðssonar, féлага mins, sem hefur sungið með mér á ýmsum rokksýningum, og sem mér þykir einn merkilegasti rokk- og blúsöngvari þjóðarinnar. En ég held ég hafi aldrei orðið ýktari í því að forðast alveg að kveikja á sjónvarpinu en þetta kvöld sem Eurovision er," segir Eypór.

Lagið sem hann söng í Málmei var Ég á líf.

„Ég á gott líf," segir Eypór. „Ég á dásamlega konu og þrjú börn og starfa í tónlist sem var alltaf minn stóri draumur. Ég starfræki stúdíó í Garðabæ með félögum mínum og líður vel í skapandi umhverfi. Ég er líka það heppinn að geta horft orðið á árshátíðir, brúðkaup, jarðarfari, afmæli og sýningar sem hverja aðra vinnu og hef nú endurheimt tónlistina sem brennandi áhugamál þar sem ég sest niður og bý eitthvað til. Ég þarf bara að vera duglegri að henda því í loftið og vonandi verður breyting á því.“

Eypór er bókaður langt fram í tímamann og mikið um helgar.

„Að vera músikant á Íslandi er að vera eins og trillukarl. Maður hittir á gott mið, fiskar vel í einhvern tíma og þorir ekki annað en að taka eins mikið og maður getur. Þannig gengur þetta í bylgjum og svo kemur rólegri tíð inn á milli.“

Eftir Eurovision í Málmei söng Eypór lagið um land allt.

„En allar götur síðan hef ég komist ágætlega upp með að syngja það ekki þótt það komi stundum fyrir sem óskalag. Árið 2013 var lagið sungið í brúðkaupum jafnt sem jarðarförum, átti alls staðar við, og ég veit að prestar vitnuðu í textann í minningarorðum. Mér finnst það bara fallegt. Það myndast fögur stemning á Klakanum í kringum

Eurovision, allir hafa skoðun á laginu og það þjappar þjóðinni saman í að vera ósamála," segir Eypór og brosir.

Æðrulaus týpa

Strax í leikskóla átti Eypór sér draum um að verða tónlistarmaður.

„Ég hef verið ótrúlega heppinn og fengið mörg einstök tækifæri sem tónlistarmaður, en mér finnst ég líka hafa flotið svoltið með straumnum," segir Eypór. „Ég staldra stundum við það í amstri dagsins, þegar ég er búinn að taka fleiri, fleiri gígg með lögum sem hafa ekkert með mig að gera, og hugsa: „Biddu nú hægur; ætlaði ég ekki að hafa stjórn á því sem ég geri og semja mína eigin tónlist?“ En ég er svo æðrulaus og róleg týpa, og kannski kærulaus, og alltaf á leiðinni að gera eitthvað meira.“

Sem stendur er Eypór forsöngvari Todmobile. Hann var á tímabili í Stuðmönnum, kom, sá og sigraði í sjónvarpsþáttunum Bandið hans Bubba, hefur leikið í Þjóðleikhúsinu og hjá Leikfélagi Akureyrar og tók þátt í Eurovision, sem hann segist enn vera að átta sig á.

„Þetta hefur verið lygilegt ferðalag og sérstaklega því mér finnst mig stundum skorta drifkraft til að rísa á fætur og sækja hlutina. Þannig hef ég svo oft verið gripinn úr fljótinu," segir Eypór sem nýlega lenti í enn einu ævintýrinu og alveg úr lausu lofti.

„Þá var ég tvisvar með stuttu milli-bili boðaður í prufur fyrir aðalhlutverk í einum stærsta söngleik á West End í Lundúnum. Ég er hvorki með umboðsmann né sóttist eftir því, en lenti í einu partíi í London sem virðist hafa orðið til þess að ég lenti inni á borði hjá einum af stærstu söngleikjaframleiðendum á West End. Ég er enn að hlæja því í simtalínu leit út eins og ég væri leikari í startholunum og ég fékk aðeins tveggja daga fyrirvara! Það er lýsandi dæmi um hvernig lífið hefur atvikast og vakti mig til umhugsunar um að ég ætti kannski í alvöru að undirbúa mig fyrir aðra og stærri hluti. Ég fór svo utan í prufurnar og komst mjög langt en var kannski ekki efnislega né líkamlega tilbúinn í rulluna. En hver veit? Kannski seinna. Lífið er vist engin tilviljun, eins og John Lennon benti á með tilvitnuninni: „Life is what happens when you're busy making other plans.““

FERÐA BLAÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um sólarlandaferðir kemur út 7. apríl nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512-5402 eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is





MYKIND BÆTIEFNALÍNAN FRÁ GARDEN OF LIFE ER LÍFRÆN,
VEGAN OG LAUS VIÐ ÖLL AUKAEFNI

Þara það besta fyrir þig og Móður jörð!



Mykind línan var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skilaði sér sem best.

Gæði bætiefna skipta öllu máli.

Þau sem eru búin til úr fæðu eins og þessi er líklegra að líkaminn nái að nýta að fullu. Öll línan er 100% vegan og inniheldur því engar dýraafurðir. Meira að segja D3 og B12 vítamínin eru vegan en þessi tvö er oft erfitt að fá vegan í bestu formunum.

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Hvort sem þig vantar fjölvítamín, B12, járn, D3 vítamín, steinefni eða C vítamín

Allt lífrænt - allt vegan



Rapparin Eminem kemur fram á tónlistarhátíðinni í Hróarskeldu.

Eminem á Hróarskeldu

Undirbúningur fyrir stærstu tónlistarhátíð Norðurlanda í Hróarskeldu í Danmörku sem margir Íslendingar heim-sækja á hverju ári er að komast á lokaspjettinn. Þegar er búið að gera samning við 170 tónlistar-flytjendur en meðal þeirra sem koma fram eru Eminem, Bruno Mars, Gorillax, Khalid, Nine Inch Nails, Cardi B, St. Vincent og David Byrne ásamt hinum danska Nephew, eftir því sem Jyllands Posten greinir frá. Þá eru ótaldir Nick Cave and The Bad Seeds og Massive Attack. Margir tónlistarmenn eru að koma í fyrsta skipti fram á Hróarskeldu. Fleiri nöfn eru nefnd eins og Anderson Paak, Interpol, Joey Badass og Mike Skinner, sem er best þekktur með The Streets.

Í fyrsta skipti verða núna sett upp almennileg salerni á hátíðar-svæðinu en hingað til hefur verið notast við útikamra sem oftast en ekki lykta skelfilega. Margir ættu að fagna því.

Hátíðin fer fram í Hróarskeldu dagana 30. júní til 7. júlí. Búist er við rúmlega hundrað þúsund gestum á hátíðina sem var fyrst haldin 1971.



Rauði krossinn í Reykjavík efnir til skiptimarkaðar með barnaföt í Gerðubergi á morgun, laugardaginn 7. apríl. Markaðurinn hefst klukkan 13.00 og lýkur kl. 15.00.

Barnaföt fá lengra líf

Nú er lag að taka til í barna-fataskápnunum því Rauði krossinn í Reykjavík efnir til skiptimarkaðar með barnaföt í Gerðubergi á morgun, laugardaginn 7. apríl. Markaðurinn hefst klukkan 13.00 og lýkur kl. 15.00. Á skiptimarkaðnum gefst fólki tækifæri til að koma með hreinar og heilar flikur sem nýtast ekki lengur og skipta þeim fyrir föt sem eru í réttari stærð. Fyrirkomulagið er á þann veg að í Gerðubergi er lager með barnafötum, fólk kemur með þau föt sem það hefur ekki not fyrir lengur og getur fundið föt sem henta því í staðinn. Með þessu móti öðlast fötin lengra líf, fjölskyldum og umhverfinu til hagsbóta. Eitt ár er frá því að markaðurinn hóf göngu sína og verður haldið upp á þann merka áfanga með því að bjóða gestum og gangandi upp á ljúffenga köku.

Uppvask getur mótað sambandið

Samkvæmt nýrri rannsókn getur það haft mikil áhrif á heilsu og langlífi gagnkynhneigðra sambanda hvernig uppvaskinu er skipt á milli fólks. Rannsóknin var unnin við háskólann í Utah fyrir samtökin Council of Contemporary Families, samtök sem rannsaka hvernig fjölskyldur virka og haga sér.

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar er uppvask það húsvverk sem er mikilvægast fyrir konur í gagnkynhneigðum samböndum að deila. Konur sem sinna því að mestu sjálfar upplifa meiri átök í samböndum, finna til minni ánægju og kynlíf þeirra er verra en hjá konum sem eiga maka sem hjálpa til.

Dan Carlson, aðalhöfundur rannsóknarinnar, segir að ástæðan fyrir þessu sé að uppvask sé ógeðfellt, sjaldan sé hrósað fyrir það og hefð sé fyrir því að konur sinni störfum sem snúist um að þrifa eftir aðra, á meðan það sé hefð að karlar vinna heimilis-störf sem eru minna sóðaleg. Konum, sem þurfa enn að sinna slíkum störfum nú til dags, finnst þeim vera falið að sinna störfum sem enginn annar vill vinna og það ytir undir gremju, segir Carlson.

Uppvaski er sífellt oftast deilt og það eykur enn á gremju þeirra kvenna sem sitja uppi með verkefnið. Aftur á móti virðast þör sem deila uppvaskinu eiga betri sambönd og það getur bætt tengsl fólks að sinna því saman.



Það getur haft slæm áhrif á sambandið að láta annan makann sjá um uppvaskið. En líklega er skortur á samstarfi líka einkenni slæmra sambanda. NORIDCPHOTOS/GETTY



BYSSUSMIÐJA AGNARS
Fagmennska í fyrirrúmi

Winchester	Express og Eley
10 skot í pakka:	25 skot í pakka:
36gr. 890 kr	24gr. 750kr
40gr. 990 kr	28gr. 850kr
50gr. 1.200 kr	36gr. 1.500kr
	42gr. 1.700kr
	Magnum 1.900kr



STÓRÚTSALA Á HAGLASKOTUM

frá Winchester, Express og Eley meðan birgðir endast!



ELEY
LEADING SHOOTING PERFORMANCE



LYALVALE
EXpress
THE 1st NAME IN CARTRIDGES

WINCHESTER



Skemmuvegur 12 - (blá gata)

200 Kópavogi

Sími: 891-8113

doktoraggibysa@simnet.is

www.galleribysur.com

Líttu við hjá okkur og gerðu
góð kaup á skotveiðivörum

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



NÝIR BÍLAR!

Discovery Sport HSE. Árgerðir 2018, dísel, sjálfskiptir. Verð 7.490.000. Rnr. 150444.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
<http://www.vakahf.is>



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Pallhýsi



TIL SÖLU.

Notuð pallhýsi verð frá 750.000 m/ vsk Nánari uppl. á pallhysi.is eða í s:849-2220

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Bókhald



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta



VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEDFERÐ.

Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu. Tímabantanir í síma 864-1273

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Tölvur

Vil losna við gamla Toshiba fartölvu og gamlan skanna. Uppl.s:553-0623



Vísir þú að...
barn og rella læknisáætt
og heilbrigðisþjónusta

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði



RÆSTINGAR

Við óskum eftir fólki til starfa við ræstingar. Í boði eru fastar stöður, hluta störf og vaktavinna. Helst á aldursbilinu 20-50 ára og með bílpróf. Reynsla ekki áskilin. Sækið um á hreinarlínur.is eða í pósti á atvinna@hreinarlínur.is

CLEANING COMPANY

is looking for people to work in cleaning services, (business and residential). Part time/full time job. English and experience are mandatory. Motivating salary depending on performance. Required: professionalism, reliability and flexibility.

The applications for job will be send to the e-mail adress hallo@stedum.is / cam@stedum.is, until 9th of may



CLEANING

We are looking for people to hire, for full time jobs, part time jobs and shifts work. Preferably between 20-50 years of age, Icelandic and/or English speaking with driving licence. Experience not mandatory. Please apply via hreinarlínur.is or via email: atvinna@hreinarlínur.is



SPRZTANIE

Firma sprzątająca zatrudni osoby chętne do pracy na 50 lub 100%. Mile widziane prawo jazdy oraz osoby w wieku 20-50 lat. Prosimy o zaświadczenie o niekaralności. Kontakt na stronie hreinarlínur.is lub mail: atvinna@hreinarlínur.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

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

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

STARFSMENN Í BOÐI

Höfum nokkra erlenda iðnaðarmenn og verkamenn í boði til lengri eða skemmri tíma. Manngildi starfsmannþjónusta Símar 780-1660 og 868-4551 work@mgs.is

Námskeið

Stangveiðimenn/konur athugið

Námskeið í fluguköstum hefst sunnudaginn 8. apríl í TBR húsinu, Gnoðarvogi 1, kl. 20:00.

Kennt verður 8,15,22 og 29. apríl.

Námskeiðin eru þessir fjórir sunnudagar.

Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu. Tökum greiðslukort.

Mætið tímanlega, munið eftir inniskóm.

Verð 17.000 kr en 15.000 kr til félagsmanna.

Uppl. í s. 894 2865 Gísli . KKR, SVFR & SVH

Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Framleiðsla á 4.000 tonnum af laxi í

kynslóðaskiptu eldi í Arnarfirði

Arctic Sea Farm hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um framleiðslu á 4.000 tonnum af laxi í kynslóðaskiptu eldi í Arnarfirði.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 9. apríl 2018 - 22. maí 2018 á eftirtöldum stöðum: Í Safnahúsinu á Ísafirði, í Þjóðarbókhliðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 22. maí 2018 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Skemmtanir



HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19

Cafe
Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

„Best geymda leyndarmál Kópavogs“

LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardagur 7. apríl

11:30 Everton-Liverpool

14:00 Stoke-Tottenham

16:30 Man.City-Man.Utd.

Sunnudagur 8. apríl

13:15 Arsenal-Southampton

15:30 Chelsea-West Ham

Gullnáman

Hljómsveitin **Trap** spilar föstudag og laugardag frá kl. 00:00 - 03:00



Hljómsveitina skipa þeir:
Rúnar Þór - Reynir - Diddi - Örn - Rúnar Villa

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

capacent

www.capacent.is