

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 13. APRÍL 2018

## Lífsstíll



Vestfirska sveitin Rythmatik, sem vann Músiktilraunir 2015, gefur út sína fyrstu breiðskífu í sumar. Annasamt tónleikaár er fram undan sem inniheldur m.a. Secret Solstice, Iceland Airwaves og tónleikaferð um Þýskaland. ➔6



## Elsku Kristel

Kara Kristel Ágústsdóttir er einstæð móðir sem vakið hefur athygli fyrir opinskáa kynlífsumræðu. Hún segist ekki hvetja til lauslætis en segir ungu kynslóðina líta kynlíf öðrum augum en þær eldri. ➔2

Köru Kristel Ágústsdóttur berast fjölmörg skilaboð frá körlum sem vilja gera henni ósiðleg tilboð. Hún segist hundsá þau öll. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÐÓR

SOFT VELVET PÚÐAR  
kr. 4.700



# LÍNAN

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



HOOK SNAGAR  
kr. 2.900 / 3.250 / 3.600

Full búið af nýjum og spennandi vörum



VASAR  
Frá kr. 4.400 - 10.800

Cozy living  
COPENHAGEN

## Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Það halda allir að ég hafi sofði hjá minnst 400 manns en flestum kæmi á óvart hvað talan mín er lág. Ætli það sé ekki eðlilegt að fólk fái ranga hugmynd, úr því að ég tala opinskátt um þessa hluti og mér er svo sem alveg sama hvað fólk heldur að ég hafi sofði hjá mörgum. Verra þykir mér þegar strákar gera ráð fyrir að ég muni sofa hjá þeim. Ég fæ mikið af skilaboðum frá körlum, og líka giftum mönnum, sem vilja ýmist spjalla, klæmast eða gera mér ósæmleg tilboð. Mér finnst það pirrandi, svara þeim í engu og held mínu striki.“

Þetta segir Kara Kristel sem vakði hefur mikla eftirtekt eftir að hún gerðist kynlífsbloggari.

„Kynlíf er mér hugleikið af mörgum ástæðum. Upphaflega vildi ég skrifa um eitthvað sem ég sjálf vildi lesa en þá gerði ég mér ekki grein fyrir því hversu margir höfðu áhuga á að lesa um það sama. Ég fékk fljótt mikið af fyrirspurnum frá stelpum um hluti sem þær vissu ekki og margt af því ætti að vera kennt í skólum en er það ekki,“ segir Kara, gagnrýnin á kynfræðslu.

„Í kynfræðslunni er vissulega komið inn á margt en það er gert á svo leiðinlegan hátt að unglingsarnir fylgjast ekki með. Kynfræðsla mætti líka vera á jákvæðari nótum. Í henni er einblínt á forvarnir eins og að nota smokk til að fá ekki kynsjúkdóma eða valda ótímaþærri þungun, og upp úr stendur að kynlíf sé hættulegt, sem það er oftast ekki.“

## Náttúrulega full

Kara Kristel er fædd árið 1995.

„Nafn mitt er innblásið frá Ítalíu þar sem foreldrar mínir bjuggu við nám og stórf þegar ég kom undir. Kara þýðir á ítölsku „kæra“ eða „elsku“ og má því túlka nafnið sem „Elsku Kristel“,“ útskýrir Kara sem er kát og lífsglöd, jákvæð og félagslynd að eðlisfari.



## Í dag þykir bara eðlilegt að eiga marga bólfélaga en sjálf get ég ekki sofði hjá hverjum sem er; heldur þarf ég að þekkja hann.

„Ég nýt þess að vera í góðra vina hópi og segja má að við séum náttúrulega full. Við þurfum ekki vímu-gjafa til að njóta lífsins og erum lítið á djammínu. Þess í stað förum við í sveitabiltúr til að njóta náttúrunnar, hlustum á tónlist og gerum eitthvað skemmtilegt saman.“

Kara segist farin að finna fyrir því að vera orðin þekkt andlit.

„Margir vilja taka af mér myndir og sumir taka jafnvel myndir í leyni, en það angrar mig ekki. Sumir

koma líka að máli við mig ef ég sést á opinberum vettvangi en nú er ég í djampþásum og hef ekki drukkið vin í tvo mánuði, án þess að slíkt hafi nokkurn tímann verið vandamál hjá mér. Mér finnst mikilvægt að hlúa að sjálfri mér í stað þess að hanga inni á skemmtistöðum.“

## Sonurinn er dýrmætastur

Kara varð barnshafandi átján ára og er sonur hennar nú þriggja ára.

„Ég var strax viss um að ég vildi eignast barnið en ég fann að margir dæmdu mig. Eftir stend ég með þriggja ára gullmola sem er þvílíkt hamingjusamur og heilbrigður, hefur átt skemmtilegt líf og á vonandi annað eins í vændum. Hann gefur mér óendanlega mikið,“ segir Kara sem deilir forræði til hálfis með barnsföður sínum.

„Við foreldrarinn erum góðir vinir og ég held það væri erfiðara að vera ung mamma ef ég stæði í því ein. Sonur minn á frábæra föðurfjölskyldu og jafnvægið er fullkomið. Því get ég líka notið þess að vera ung og hafa það gaman.“

Kara segir minninguna um að fá son sinn fyrst í fangið blendna því snáðinn var þá nær dauða en lífi.

„Drengurinn hafði verið skorðaður í þrjá mánuði og þegar að fæðingu kom festist hann í grindinni með þeim afleiðingum að höfuðið bólgnadi sem gerði honum erfiðara að komast út. Ég var sárkvalin og búin að vera með hriðir í sextán klukkustundir þegar fæðingarlæknirinn kom inn með sogklukkur, en í sama mund fann ég kraftinn koma yfir mig til að koma honum í heiminn sjálf.“

Sonur Köru braggaðist fljótt eftir skoðun á fæðingarstofunni og hún fékk hann aftur í fangið.

„Þá ætlaði ég aldrei að vilja sleppa honum. Þetta var ást við fyrstu sýn og hann fæddist með svo risastór augu að þess var getið í fæðingarskýrslunni. Flestir nýburar eru með lokuð augu eftir fæðinguna en ekki minn maður. Hann var ekkert nema augun og nánast heilsaði: „Hæ, mamma. Ég er mættur!““ segir Kara og hlær við tilhugsunina.

„Sonur minn gerir allt betra. Ég mæli þó ekki með því að verða móðir svo ung. Maður þarf ekki að eiga börn ungar; það er nógur tími til þess seinna. Ef ung stelpa verður ólétt er það þó ekkert til að skammast sín fyrir eða líða illa yfir,“ segir

Kara sem fékk kærkomið heilræði frá ókunnri konu á kaffihúsi þegar sonurinn var nokkurra vikna.

„Þá var ég föst í því hugarfari að barn myndi fjötra líf mitt. Þegar vinkona stakk upp á skemmtilegum hlut sagðist ég ekki komast því ég væri með barnið. Þá segir eldri kona á næsta borði við mig: „Hvað meinardu? Þú getur gert hvað sem er með barninu þínu.“

Þú getur tekið hann með þér hvert sem er.“ Þetta sat í mér og eftir þetta ákvað ég að láta ekkert stoppa mig því ég gæti sannarlega gert allt sem ég vildi með syni mínum. Ég held að lykullinn að því að njóta lífsins sé að vera óhræddur. Öttinn stoppar svo mikið. Við þurfum að hætta að vera hrædd gagnvart lífinu og njóta þess til fulls í staðinn,“ segir Kara.

Þau mæðgin hafa verið dugleg að njóta tilverunnar saman og oft-sinnis farið út fyrir landsteinana.

„Þegar strákurinn var fjögurra mánaða fór ég fyrst með hann í skútusiglingu og fimm mánaða var hann framan á mér í poka þegar ég hljóp á Esjuna. Hann elskar að vera á sjó, hefur mikinn áhuga á lestum og er félagslynt fíðrildi eins og ég.“

## Hefur ekki sofði hjá mörgum

Umræða um kynlíf er að verða opnari og umburðarlyndari að sögn Köru.

„Fólk af minni kynslóð talar opinskátt um kynlíf, skammast sín ekki fyrir neitt og það er enginn að fela neitt. Þannig er það í mínum vinnuhópi, við deilum reynslu okkar í kynlífi og ástámálum,“ segir Kara og telur fólk gera miklu meira veður út af kynlífsumfjöllun hennar en tilefni sé til.

„Á heimasíðu minni eru fimm færslur um mitt eigið kynlíf og er sú nýjasta síðan í nóvember í fyrra. Þó eru allir enn að pikka það upp. Aðrar eru sögur um kynlíf annarra sem ég hef fengið lánaðar frá vinum og vandamönnum, en eru vitaskuld settar inn nafnlaust,“ segir Kara sem fundið hefur fyrir neikvæðri gagnrýni.

„Ég er farin að forðast fjölmiðla vegna þess að svo oft hefur verið snúið út úr því sem ég segi og gert lítið úr mér. Ég geri mér grein fyrir að fullt af fólki skilur ekki hvað ég er að fara en fyrir mér er þetta allt mikils virði út af skilaboðum sem ég fæ frá stelpum sem minna mig á það þegar ég var sjálf ung og

óreynd. Margar hafa til dæmis aldrei fengið fullnægingu í kynlífi, ekki einu sinni með sjálfum sér, og það er nóg fyrir mig ef ég get hjálpað þessum stelpum með fræðslu og fróðleik um kynlíf.“

Hún segist ekki ýta undir lauslæti með skrifum sínum.

„Ég hvet alls ekki til þess að fólk eigi marga rekkjunauta en fólk má njóta kynlífs með þeim sem það vill. Það er ekkert ljótt við það á meðan það er ekki saknæmt né særir aðra. Enn þykir hallærislegt að halda fram hjá þegar fólk er í sambandi en ef það er á lausu, hverjum er ekki sama hvað það gerir? Í dag þykir bara eðlilegt að prófa sig áfram og eiga marga bólfélaga en sjálf get ég ekki sofði hjá bara einhverjum heldur þarf ég að þekkja hann. Því leita ég ekki í bólið hjá ókunnugum og finnst það reyndar vera eins hjá flestum sem ég þekki,“ segir Kara.

Hún saknar viðhorfsbreytingar til óhefts kynlífs beggja kynja.

„Því miður eru stelpur enn dæmdar hart fyrir að sofa hjá mörgum og þá virðist gleymast að strákar sofa oft og iðulega hjá enn fleirum. Af hverju er ekki öllum sama hvað stelpur gera í þessum málum? Það þykir mér ráðgáta en ég veit að það á eftir að breytast einn daginn.“

## Hljóðfæri eru gamaldags

Kara Kristel er menntaður höfðunarfræðingur. Hún hefur faldið förðunarnámskeið, starfar mikið við förðun og vill gera meira af því.

„Það sem sést af mér á netinu er aðeins brot af lífi mínu. Sumu vil ég halda fyrir sjálfa mig,“ segir Kara sem hefur yndi af ferðalögum og vill hafa nóg fyrir stafni, en hefur ekki enn fundið sig í eldhúsinu.

„Ég kann hvorki að elda né baka. Um daginn flutti ég úr fyrstu íbúðinni minni þar sem ég hafði verið fyrsti íbúinn. Nýi eigandinn kíkta inn í bakaraofninn og spurði hvort ég hefði þrífð hann svona vel eða aldrei notað hann. Sannleikurinn er sá að ég bjó þarna í tvö ár og notaði ofninn aldrei,“ segir Kara og hlær.

Til að slaka á finnst henni best að fara í freyðibað og hlusta á tónlist.

„Ég hlusta mest á rapp en er heilluð af alls kyns tónlist. Ég hef þó ekki lært að spila á neitt enda eru hljóðfæri gamaldags. Í dag getur hver sem er búið til tónlist í tölvum án þess að spila á hljóðfæri.“

Kara Kristel segir engum koma við hverjum einhleyp fólk sefur hjá og að fólk af sinni kynslóð tali opinskátt um kynlífsreynslu sína sín á milli. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



**Nýjar vörur**

Túnika kr. 6.900.-  
2 litir • Str. S-XXL



Blússa kr. 5.990.-  
4 litir • Str. S-XXL




Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigriður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

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

**EVY**  
TECHNOLOGY

## Dagleg UV húðvörn og dagkrem gegn sólskaða og ytri mengun.

Dagleg notkun fyrirbyggir brúna húðbletti og ótímabæra húðöldrun.

Grunnformúlan ásamt Hyaluronic acid, Collagen, Silkextrakt, C- og E-vítamíni styrkja og þétta húðina sem fær fallegan ljóma, raka og mýkt.

Daily UV Face Mousse er langvirk, allt að 6 tíma vörn gegn skaðlegum UVA-UVB geislum og umhverfismengun.

Frábært undir farða á varir og í hársvörð, teppir ekki húðina, ofnæmisprófað. 75ml / 60 skammtar.



[www.evy.is](http://www.evy.is)



Fæst í apótekum,  
Hagkaup og  
Fríhöfninni.



Vinnare av  
**tara**  
BEAUTY AWARDS  
2017



# Óhappadagurinn föstudagurinn þrettánda

Talið er að um 25 milljónir Bandaríkjamanna séu haldnar sjúklegri fælni við föstudaginn þrettánda. Ýmsir þekktir einstaklingar eru fæddir föstudaginn þrettánda og sumum hefur þrettán reynst happatala mikil.

Brynhildur  
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Alfred Hitchcock fæddist föstudaginn 13. ágúst 1899 og lagði sig fram um að skapa ótta og skelfingu með list sinni. NORDICPHOTOS/GETTY

**M**argir óttast töluna þrettán svo mjög að til er orð yfir þá fælni, dekatríafóbía. Þetta er ekki skrýtið þar sem talan þrettán hefur gegnum tíðina verið tengd óheppni. Hún er oddatala, og brýtur upp hina gullfallega rúnnuðu tölu tólf sem er til allra

happa enda eru tólf mánuðir í ári, sólarhringur er tvisvar tólf, stjörnumerkin eru tólf og lærisveinarnir voru tólf svo dæmi séu tekin. Mörg hótél sleppa númerinu þrettán og hafa tólfu hæð og svo fjórtánda strax á eftir. Föstudagar eru líka taldir óheppilegir í ýmsu



Söngkonan Taylor Swift varð þrettán ára föstudaginn þrettánda og ber töluna þrettán við ýmis tækifæri. NORDICPHOTOS/GETTY

## AFMÆLISDAGAR

Ýmis tilboð í verslun - Nýjar sendingar af vorvörum



# Tískan

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

WEEKEND  
MaxMara

MaxMara

PENNYBLACK

persona  
by MARINA RINALDI

tilliti, skip eru ekki sjósett föstudaginn 13. á miðöldum voru opinberar aftökur í Bretlandi yfirleitt á föstudögum og það voru þrettán skref upp í gálgann. Þegar föstudag ber upp á þrettánda dag mánaðar er því fyrir mörgum ekki von á góðu og paraskevidekatríafóbía er algengari en margur heldur. Orðið er dregið af gríska orðinu fyrir föstudag sem er paraskevi og dekatrí sem er gríska orðið fyrir þrettán. Paraskevidekatríafóbía er því sjúkleg hræðsla við föstudaginn þrettánda.

Talið er að næstum 8% Bandaríkjamanna séu haldnir paraskevidekatríafóbíu sem lýsir sér til dæmis í því að þetta fólk neitar að yfirgefa heimili sitt þá daga sem þrettánda dag mánaðar ber upp á föstudag og sýnir einkenni mikils kvíða áður en dagurinn rennur upp og meðan hann gengur yfir. Föstudagurinn 13. hefur því tvöfalt óhappagildi og lengi hefur lodað við að þeir sem eru fæddir þann dag séu einstaklega óheppnir í lífinu.

En það virðist ekki algilt. Olsen-systurnar Mary-Kate og Ashley fæddust föstudaginn 13. júní 1986 og eru heimsþekktar leikkonur og tiskuhönnuðir. Hin fagra og fyndna Julia Louis-Dreyfuss fæddist föstudaginn 13. janúar árið 1961 og Óskarsverðlaunahafinn Christopher Plummer fæddist

föstudaginn 13. desember 1929. Þá má ekki gleyma leikstjóranum Alfred Hitchcock sem fæddist föstudaginn 13. ágúst árið 1899 og lagði sannarlega sitt til vestrænnar hryllingshefðar. Fyrsta kvikmyndin sem hann leikstýrði hét einmitt 13 en hún hlaut ekki mikið brautargengi og var haft á orði að myndin virtist frá upphafi vera undir óheillastjórn.

Ekki eru allir jafn ósattir við töluna þrettán. Söngkonan Taylor Swift telur þrettán sína helstu happatölu og færir fyrir því ýmsar ástæður. Hún er fædd 13. desember og varð þrettán ára föstudaginn þrettánda. Fyrsta platan hennar náði gullsölu á þrettán vikum, fyrsta lagið hennar sem náði á topp vinsældalista var með þrettán sekúnda inngangi og hún leggur sig fram við að hafa töluna þrettán sem víðast í kringum sig. Fyrirtækið hennar heitir 13 Management og hún skrifar töluna 13 í lófann á sér í hvert sinn sem hún kemur fram.

Paraskevidekatríafóbía hefur áhrif á fleiri en þá sem óttast föstudaginn þrettánda. Þannig líður þeim sem þjást af hippopotomonstrosesquipedalíofóbíu oft illa þennan dag en það er orðið yfir óstjórnlega hræðslu við löng og illframberanleg orð sem eru fjögur atkvæði eða lengri.

# SHIMANO®

# RFR.

# TRI

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi



## CUBE 2018 reiðhjólin eru komin!

**STAGES**  
CYCLING

**Wilier** TRIESTINA



**LG**  
LOUISGARNEAU®

**ParkTool**

**Tacx**

**STAGES**  
CYCLING

# #becube #triverslun

# Rolf PRIMA

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

**SPORTVER** Akureyri

**Vaskur** Egilsstaðir

Verzlunin er opin:  
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00  
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

# Maður fær bara einn séns

Vestfirska hljómsveitin Rythmatik, sem vann Músíktilraunir 2015, gefur út sína fyrstu breiðskífu í sumar. Sveitin kemur m.a. fram á Secret Solstice í sumar og fer í tónleikaferð um Þýskaland.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



**A**ðstandendur tónlistarhátíðarinnar Iceland Airwaves tilkynntu fyrr í þessum mánuði fyrsta hóp þeirra listamanna sem koma fram á hátíðinni í nóvember. Meðal þeirra er hljómsveitin Rythmatik sem vann Músíktilraunir árið 2015 en hún stefnir á útgáfu fyrstu breiðskífu sinnar í sumar, bæði hér á landi og í Evrópu gegnum þýskt útgáfufyrirtæki. Áður hafði Rythmatik gefið út tvær stuttiskífur en fyrsta lag nýju plötunnar, Linchpin, fór í spilun síðasta sumar og náði ofarlega á vinsældalista Rásar 2.

Sveitina skipa þeir Hrafnkell Hugl Vernharðsson, Pétur Óli Þorvaldsson, Valgeir Skorri Vernharðsson og Árni Freyr Jónsson sem segir upptökur nýju plötunnar hafa klárast á síðasta ári en að þeir hafi viljað biða með útgáfuna svo allir sem komu að henni fengu nægan tíma til að sinna allri undirbúningsvinnu eins vel og hægt er. „Maður fær bara einn séns á að gefa út fyrstu breiðskífuna svo það er eins gott að gera það almennilega. Linchpin var ákveðinn forsmekkur þess sem koma skal en þó má segja að platan í heild fari um töluvert víðari völl heldur en þau lög sem við höfum gefið út til þessa. Næsta lag kemur út í byrjun maí og þar munum við sýna á okkur töluvert þyngri og dekkri hlíð en áður.“

## Langt vinnuferli

Valgeir segir vinnslu plötunnar hafa gengið afar vel þrátt fyrir að upptökuferlið hafi verið mjög langt. „Við höfum legið í ákveðnum dvala síðan í lok árs 2016 að vinna í þessu efni. Við erum farnir að hlakka mikið til að komast út úr stúdíóinu, gefa út nýtt efni, túra og spila þessi nýju lög okkar. Segja má að nýja platan sé eins konar uppskera síðustu ára, allt frá Músíktilraunum til dagsins í dag. Á henni erum við bæði að gefa út alveg ný lög í bland við eldri lög sem okkur fannst aldrei hafa fengið að njóta sín jafn vel og þau áttu skilið og platan markar þannig ákveðin kaflaskil hjá hljómsveitinni.“

Að sögn Péturs var það meðvitund ákvörðun að vanda mjög til verka. „Við vildum fá tíma til að



Meðlimir Rythmatik, f.v., eru Hrafnkell Hugl Vernharðsson, Valgeir Skorri Vernharðsson, Árni Freyr Jónsson og Pétur Óli Þorvaldsson. Fyrsta breiðskífan kemur út í sumar. MYND/EYÞÓR



Rythmatik kom fram á Iceland Airwaves 2017 og spilar aftur í ár. MYND/FLORIAN TRYKOWSKI

gera hluti rétt og ekki flýta okkur að gefa plötuna út. Okkur bauðst góður samningur og féllumst á að skrifa undir hann gegn því að við fengjum nægan tíma til að vinna í henni. Markmiðið var að senda frá okkur plötu sem við gætum verið virkilega stoltir af og fengum heilan helling af fagfólki til að hjálpa okkur við verkið. Þar má

nefna Magnús Jóhann sem tók upp hljómborð, Elvar Braga og Sólveigu Morávek sem sáu um brass, Bjarna Þór Jensson sem tók upp gítar með okkur og auðvitað Adda 800 sem sá um mix og upptökur.“

## Eina sem var í boði

Rythmatik er ættuð að vestan, nánar tiltekið frá Suðureyri. Hrafn-

Þannig að við hálfpartinn neyddumst til að fara út í tónlistina enda nánast það eina sem var í boði. En við lærðum fljótt að elska þetta.

Hrafnkell Hugl Vernharðsson

við tókum þátt og við vissum allt í einu ekkert hvað við áttum að gera. Síðan þá höfum við bara lagt alla okkar vinnu í að verða þétt og skemmtilegt tónleikaband og semja góða tónlist.“

Þeir segja höfuðáhersluna alltaf hafa verið á að vera vel spilandi og skemmtilegir og kraftmiklir á tónleikum. „Það er örugglega á því sviði sem við höfum þróast hvað mest síðustu ár. Við höfum verið meira og minna lokaðir af síðasta árið að semja og æfa tónlist alla daga vikunnar og erum orðnir mjög spennir að drífa okkur af stað, gefa út nýtt efni og sýna fólki hvað við höfum verið að brasa. Svo urðu náttúrulega mannabreytingar í hljómsveitinni skömmu eftir Músíktilraunir þegar Árni gekk til liðs við okkur og kom með smá norðlenskt blóð inn í bandið, það var ákveðin þróun og jákvæð um leið.“

## Á ferðinni í sumar

Sumarið verður annasamt hjá sveitinni. Hún kemur fram á tónlistarhátíðinni Secret Solstice í Laugardal í júní og fer í kjölfarið í stutta tónleikaferð um landið ásamt vinum sínum í Hormónum og Bagdad Brothers. „Svo erum við að fara í tónleikaferð um Þýskaland í haust til að fylgja eftir útgáfu plötunnar og stefnum á að koma heim beint úr henni og mæta eldheitir á Iceland Airwaves í nóvember. Árið 2018 verður klikkað parti.“

Fylgjast má með sveitinn á Facebook, á Instagram (rythmatikklan) og hlusta á lög hennar á Spotify og Soundcloud (rythmatikkband).



kell segir meðlimi hennar ekki hafa haft neinn áhuga á að vinna í fiski og þeir væru ómurlgir í íþróttum. „Þannig að við hálfpartinn neyddumst til að fara út í tónlistina enda nánast það eina sem var í boði. En við lærðum fljótt að elska þetta og planið okkar var frá upphafi að taka þátt í Músíktilraunum á hverju ári þar til við myndum vinna eða okkur yrði bannað að taka þátt sökum aldurs. Það plan klúðraðist svo þegar við unnum keppnina í annað skiptið sem

# SUMARGRILL

Veglegt sérblað Fréttablaðsins  
um sumargrill kemur út 19. apríl nk.  
Allt sem hugsast getur varðandi grillið í sumar.

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



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

VOR  
ÚTSALA  
-30%

Curvy.is



3.493 kr  
4.990-kr



4.193 kr  
5.990-kr



7.693 kr  
10.990-kr



4.613 kr  
6.590-kr



7.693 kr  
10.990-kr



4.893 kr  
6.990-kr



5.593 kr  
7.990-kr



5.593 kr  
7.990-kr

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru  
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!



Við erum á Snap chat - Curvy.is

Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

# Andlegur ávinningur þess að boxa

Hnefaleikar verða sífelld vinsælli líkamsrækt, en þessi skemmtilega íþrótt býður ekki bara upp á frábæra alhliða hreyfingu, heldur er líka ýmislegt við iðkun hennar sem er sérlega hollt fyrir sálina.

Oddur Freyr

Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



**H**nefaleikar eru frábær hreyfing, þó maður ætli aldrei að stíga í hringinn. Að sjálf-sögðu bætir öll líkamsrækt andlega heilsu, en hnefaleikar eru ekki bara góð og skemmtileg hreyfing sem styrkir vöðvana, heldur geta þeir líka styrkt hugann meira en ýmis önnur líkamsrækt.

## Þú ert algjörlega í núinu

Hnefaleikar gera manni kleift að loka á allt annað og gleyma öllum áhyggjum. Þegar þú ert að reyna að einbeita þér að því að beita öllum líkamanum til að láta högginn dynja með réttari tækni og ert á sama tíma að reyna að forðast högg andstæðingsins er einfaldlega enginn tími til að hafa áhyggjur af verkefnum morgundagsins eða þessum hlut sem þú hefur ekki átt að segja í gærmorgun. Þú ert bara algjörlega í augnablikinu. Fyrir vikið fær maður frábæra andlega hvíld, á sama tíma og maður fær útrás.

## Það er hollt að kýla púða

Áreynsla getur gefið náttúrulega vellíðunartilfinningu og minnkað

streitu. Þó þú sért bara að hamast á boxpúðanum færðu auknið flæði endorfíns, boðefnis sem eykur vellíðan. Við að greiða högg losnar líka um spennu í vöðvunum og það er auðvelt að gleyma stað og stund og einbeita sér alfarið að hreyfingunum sem maður er að framkvæma, sem um leið bætir meðvitund manns um eigin líkama.

## Þú ert aldrei ein(n)

Það getur verið erfitt að drífa sig á æfingu. Margir finna litla hvatningu til að mæta þegar enginn saknar manns og þegar maður er að æfa einn er líka oft freistandi að taka því rólega. En í hnefaleikum þarf maður næstum alltaf félag, hvort sem það er til að sparra, slá á fókuspúða eða stunda styrktaræfingar með félag. Þegar maður æfir með hóp er líka einhver annar sem setur taktinn og þegar allir hinir harka af sér og keyra sig áfram er mun auðveldara að gera það sama og erfiðara að taka pásu. Á sama tíma vinnur það gegn einmana-leika að æfa með hóp.

## Þú kynnist sjálfum þér betur

Þegar maður stundar hnefaleika lærir maður ýmislegt um sjálfan sig. Maður áttar sig til dæmis



Hnefaleikar eru mjög hollir fyrir líkama og sál. NORDICPHOTOS/GETTY

betur á hvernig maður hreyfir sig og hvernig maður getur verið skilvirkari í hreyfingum dagsdaglega. En maður lærir líka ýmislegt um persónuleika sinn út frá því hvernig maður berst. Leiðir þú andstæðinginn í gildru? Sigrarðu hann hægt og rólega með stöðugum árásum eða beitir þú fáum og þungum höggum? Biturðu á jaxlinn og heldur áfram þegar þú gerir mistök eða ert slegin(n), eða hættirðu þegar á móti blæs?

Hnefaleikar snúast um að beita fáum gerðum högga á útpældan hátt og blanda þeim saman á vegu sem koma andstæðingnum í opna skjöldu. Það eru til endalaugar útfærslur á þessum fáum höggum og að framkvæma þau rétt, hratt, með nákvæmni og á skilvirkan hátt, svo þú sóir ekki óþarfa orku, reynir verulega á líkamlegt ástand og krefst einbeitingar, mikillar æfingar og þrautseigju.

## Þeir bæta sjálftraust

Hnefaleikar bæta sjálftraust á sama tíma og þeir byggja upp styrk. Þeir stuðla að uppbyggingu

grannra en sterkbyggðra vöðva og eru greinandi, sem í sjálfu sér getur auknið sjálftraust sumra. En þeir gefa manni líka aukinn andlegan styrk og bæta baráttuandann. Það er margt í lífinu sem virðist auðveldara en áður þegar maður er nýbúinn að sparra í 15 mínútur. Áskoranir sem áður ollu kvíða eða áhyggjum verða skyndilega mun yfirstíganlegri. Þegar þú finnur svo að það þarf meira en smá mótlæti og nokkur kjafthögg til að stöðva þig finnur þú líka að þú ert ekki gerður úr gleri og harðari af þér en þú hélt.

## Þetta er góð útrás

Hnefaleikar geta líka verið góð útrás fyrir reiði eða árásgirni. Þegar maður er nýbúinn að refsboxpúðanum svo svakalega að maður getur varla staðið í lappirnar er lítil spennan eftir í líkamanum og maður hefur mun minni áhuga á að vera reiður. Hnefaleikar geta þannig verið góð leið til að fá útrás fyrir neikvæðar tilfinningar á uppbyggilegan máta, án þess að skaða sig eða aðra.



Hinum heimsfræga boxara Manny Pacquiao leiðist ekki í vinnunni.

NORDICPHOTOS/GETTY



## Húseigendafélagið



### „ÞAÐ ER LÉTT AÐ GERA RÉTT“

**Lögfræðipjónusta Húseigendafélagsins.** Húseigendafélagið veitir félagsmönnum sínum sérhæfða og staðgóða lögfræðipjónustu í málum sem varða húsaleigu, fjöleignarhús og fasteignakaup.

**Húsfundapjónusta Húseigendafélagsins** er lögfræðileg aðstoð við húsfundi. Á húsfundum eru teknar ákvarðanir um mikla hagsmuni og umdeild mál. Þjónustan tryggir lögmæta fundi og löglegar ákvarðanir. Öryggisráðstöfun fyrir húsfélög sem vilja hafa allt á hreinu og fyrirbyggja skakkaföll og deilur.

**Húsaleigupjónusta Húseigendafélagsins.** Útleiga húsnæðis er áhættusöm ef ekki er farið varlega og rétt að. Húseigendafélagið aðstoðar félagsmenn við samningsgerð og veitir lögfræðilega ráðgjöf. Við vanskil og vanefndir koma lögfræðingar félagsins til aðstoðar.

## Öflugt og traust á gömlum grunni:

Húseigendafélagið var stofnað árið 1923. Félagsmenn eru um 10 þúsund og þar af eru húsfélög um 800:

Starfsemi er þrjúþætt:

1. Almenn hagsmunagæsla fyrir fasteignaeigendur.
2. Almenn fræðslustarfsemi og upplýsingamiðlun.
3. Ráðgjöf og þjónusta við félagsmenn.



## Frjálst og óháð:

Félagsmenn standa alfarið undir starfsemi félagsins og það þiggur enga styrki. Húseigendafélagið er ekki hagnaðardrifid og er eingöngu rekið með hagsmuni félagsmanna og húseigenda að leiðarljósi. Félagsgjöldum er mjög í hóf stillt og sömuleiðis gjöld fyrir þjónusu þess.

## Réttarbætur:

Hæst hefur borið í almennu hagsmunabaráttu félagsins að stuðla að réttarbótum fyrir fasteignaeigendur. Hefur félaginu orðið verulega ágengt í því efni húseigendum til hags og heilla. Má nefna fjöleignarhúsasöl, húsaleigulög og lög um fasteignakaup.

## Starfstöð og heimasíða:

Starfstöð Húseigendafélagsins er í Reykjavík að Síðumúla 29, Sími: 588-9567. Netfang: postur@huso.is Þar eru veittar nánari upplýsingar um félagið, starfsemi þess og þjónustu og viðfangsefni. Á heimasíðu félagsins [www.huseigendafelagid.is](http://www.huseigendafelagid.is) er m.a. að finna fjölda greina sem lögfræðingar félagsins hafa ritað.

Húseigendafélagið



Síðumúla 29 • 108 Rvk • Sími 588 9567 • [postur@huso.is](mailto:postur@huso.is)



Ótrúleg

VIÐ ERUM

20<sup>19</sup>/<sub>98</sub> 18

20 ÁRA



REDINGTON

# AFMÆLIS

Tilboð

Aðeins í apríl

Fjórir flottir fluguveiðipakkar á verði sem slær allt út.



**REDINGTON**  
**VICE**  
FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta kröftug stöng. Redington i.D fluguhjól með uppsettri RIO flötlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Fáanleg í línubýngdum #5, #6, #7 og #8. Lífstíðarábyrgð frá framl. á stöng.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**34.995 KR.**  
Fullt verð 42.995 kr.

**REDINGTON**  
**PATH II**  
FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta miðhröð stöng. Hentar vel byrjendum sem lengra komnum. Redington Crosswater fluguhjól með uppsettri RIO flötlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Fáanleg í línubýngdum #6, #7 og #8. Lífstíðarábyrgð frá framl. á stöng.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**24.995 KR.**  
Fullt verð 32.995 kr.

**REDINGTON**  
**CROSS WATER**  
FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta miðhröð stöng. Hentar vel byrjendum sem lengra komnum. Redington Crosswater fluguhjól með uppsettri RIO flötlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Fáanleg í línubýngdum #8.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**19.995 KR.**  
Fullt verð 24.995 kr.

**REDINGTON**  
**MINNOW**  
FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta miðhröð, 8 feta stöng. Sérstaklega hönnuð og framleidd fyrir yngstu veiðimennina. Redington Crosswater fluguhjól með uppsettri RIO flötlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Línubýngd #5.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**17.995 KR.**  
Fullt verð 22.995 kr.

Fimm glæsilegir vöðlupakkar á óviðjafnanlegu verði.

**REDINGTON**  
**PALIX**  
VÖÐLUPAKKI

Vinsælustu vöðlurnar á Íslandi í dag. PALIX öndunavöðlur með styrkingum á hjám og góðum brjóstvasa. Áfaster sandhlífar. Vandadír neoprensokkar. Redington PALIX vöðluskór. Léttir og sterkir. Þú velur hvort þú vilt gúmmí- eða filtsóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**26.995 KR.**  
Pakkatilboð eftir 30. apríl 32.995 kr.

**REDINGTON**  
**PALIX**  
STÍGVELAVÖÐLUR

*Glæsilegt tilboð  
fjeldir aðeins í apríl*

- Nýtt frá Redington -  
Nú fást vinsælu PALIX vöðlurnar með vönduðum áföstum stígvélum. Gúmmísóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**29.995 KR.**  
Fullt verð 44.995 kr.

**REDINGTON**  
**CROSS WATER**  
VÖÐLUPAKKI

*Ótrúlegt verð*

Öndunavöðlur með innri brjóstvasa, áföstum sandhlífum og góðum neoprensokkum. Hægt að breyta í mittisvöðlur. Redington PALIX vöðluskór. Léttir og sterkir. Þú velur um gúmmí- eða filtsóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**21.995 KR.**  
Pakkatilboð eftir 30. apríl 26.995 kr.

**REDINGTON**  
**WILLOW RIVER**  
VÖÐLUPAKKI

*Dömusnið*

Öndunavöðlur fyrir veiðikonur. Vinsælar vöðlur með brjóstvasa, áföstum sandhlífum og sterkum sokkum.

**WILLOW RIVER**  
vöðluskór með gúmmí- eða filtsóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**26.995 KR.**  
Pakkatilboð eftir 30. apríl 32.995 kr.

**REDINGTON**  
**CROSSWATER YOUTH**  
VÖÐLUPAKKI

*Krakkastærðir*

Léttar og liprar öndunavöðlur fyrir unga veiðimenn.

**CROSSWATER YOUTH**  
skór með gúmmísóla.

**AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS**  
**18.995 KR.**  
Pakkatilboð eftir 30. apríl 22.995 kr.



VEIÐIHORNID

**OPIÐ:**

Virka daga  
9:00 til 18:00  
Laugardaga  
11:00 til 15:00

KRÓKHÁLSI 4 • SÍMI 517 8050  
Veidimadurinn.is

SÍÐUMÚLA 8 • SÍMI 568 8410  
Veidihornid.is

**OPIÐ ALLA DAGA:**

Virka daga  
9:00 til 18:00  
Laugardaga  
11:00 til 15:00  
Sunnudaga  
11:00 til 15:00

## Skemmtilegur föstudagur í vinnunni

Það á að vera gaman í vinnunni, ekki síst á föstudögum. Þá er tækifæri til að koma með bakkeisli handa vinnufélögunum eða gleðjast enn ákafar yfir helgarfríinu fram undan. Eftir slíkar gleðistundir verða vinnufélagarnir bæði kátari, duglegri og enn meira skapandi.

- Fíflumst meira. Förunum í skrifstofustofustólarall, hristum okkur í húlakeppni eða förunum í „Sann-

leikann og kontór“ til að fá fólk til að hreyfa sig, létta á tilfinningum sínum og hlæja meira.

- Prófum hláturjoga til að létta á stemningunni. Einn byrjar að hlæja smitandi hlátri og skjótt eru allir farnir að hlæja. Eftir hláturinn eykst bæði hugmyndaauði og afkastageta.
- Sköpum saman listaverk á striga. Einn byrjar til dæmis á haus eða tré og hinir spinna myndefni saman við þar til komið er flott listaverk.

- Pantíð pítu og ís á línuna í hádegispásunni.
- Leysum saman ráðgátu og veitum skemmtileg verðlaun inn í helgina fyrir þann sem ræður gátuna.
- Tökum myndir vinnufélagamyndir til að hlæja að. Það er líka hægt að búa til myndabema í vinnunni, þar sem einn daginn koma allir með bernskumyndir, svo fermingarmyndir og svo framvegis.
- Hækkum í tónlistinni. Það er

jú föstudagur og því ekki að dilla sér aðeins og koma sér í stuð?

- Höldum hæfileikakeppni. Það er indælt að uppgötva að vinnufélagarnir leika á hljóðfæri, kunna breikdans eða að gera töfrabrogð.
- Boðum til fundar sem er alls ekki vinnutengdur en þar sem allir geta komið með hugmyndir og til dæmis lært að jóðla.

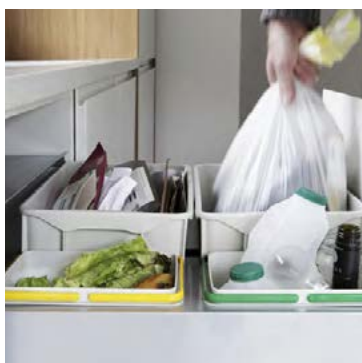


H&M stefnir á að auka netsölu.

### H&M opnar risaverslun í Ósló

Verslanakeðjan H&M stefnir á að opna eina stærstu verslun í Norður-Evrópu á Karl Johans götu í Ósló í lok ársins. Verslunin verður staðsett í húsnæði sem áður hýsti TV2 í Noregi. Verslunin verður á fimm hæðum og verður yfir 4 þúsund fermetrar. Þetta verður flaggskipsverslun H&M, segir stjórnandi H&M í Noregi við Finansavisen. Ekki er rætt um hvað verður um eldri verslun H&M sem er í sömu götu.

New York Times skrifaði um mikið af óseldum fatnaði hjá H&M í lok mars. Talað var um að fyrirtækið lægi með fatalager sem væri að verðmæti 4,3 milljarðar dollara og ylli áhyggjum. Samfara þeim fréttum hafa stjórnendur verslunarinnar sagt að þeir vilji færa verslunina meira yfir á netið en netsalan hefur aukist jafnt og þétt. Í Noregi hefur netsala H&M aukist um 25% en jafnframt hefur sala í verslunum einnig aukist.



Svisslendingar eru duglegir að flokka sorp og spara í leiðinni.

### Borgað fyrir ruslapokana

Í Sviss er löng hefð fyrir því að flokka sorp og endurvinnna það sem hægt er, svo sem textíl, pappír og plast. Strangar reglur eru varðandi sorp og það má aðeins henda heimilissorpi í þar til gerða ruslapoka sem þarf að kaupa sérstaklega í næsta stórmarkaði. Sérstakar tunnur eru fyrir lífrænan úrgang en allt annað fer í ruslapokann góða.

Ef heimilisfólk er duglegt að flokka og skila á endurvinnslustöðvar getur það sparað sér nokkrar fjárhæðir því hver poki kostar frá 250-500 kr. Þetta kerfi hefur þau áhrif að flestir eru meðvitaðir um að flokka sorp og skila öðru á endurvinnslustöðvar.

# Afmælistilboð

Kínahofið fagnar 30 ára afmæli með frábærum tilboðum sem gilda frá 9. apríl til og með 15. apríl.



## Veglegt hádegishlaðborð

8 bragðgóðir réttir ásamt úrval af sósum og meðlæti

Verð aðeins kr. 1.590 kr.

Gildir á milli kl. 11 og 14.



## Freistandi kvöldtilboð

Allir kjúklinga, nauta, lamba og svínakjötsréttir af matseðli.

Hrísgrjón fylgja öllum réttum.

Verð aðeins kr. 1.590 kr.



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



# KINAHOFIÐ

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



# Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

Bílar & Farartæki

**bilfang.is**  
S. 567 2000



### SPARAÐU 1200 ÞÚS

Nýjir Suzuki S-Cross 4X4 GLX Diesel Leður, 17" felgur, glerþak, kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði!

Bílasalan Bílfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
[www.bilfang.is](http://www.bilfang.is)



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

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

**BORGARBÍLASALAN**  
580 8900 • [borgarbilasalan.is](http://borgarbilasalan.is)



### SMÍÐAVINURINN

JCB 527 SKOTBÓMA SKÓFLA OG GAFLAR FYLGJA GÁMAGENGUR Í FINU STANDI KLÁR Í VINNU VERÐ 1.980.000 +VSK allar upplýsingar 6952015



### SJÁLSKIPTUR SENDÓ

2010 MERCEDES-BENZ SPRINTER 315 CDI EK 206 P.KM, DÍSEL, SJÁLFSKIPTUR. ÁSETT 1.680P + vsk S: 580 8900



### LANGI JÓN

6 METARA LAGNA/EFNISKERRA OPANLEG Í BÁDA ENDA BESTA VERÐIÐ 399.000 + VSK Allar nánari upplýsingar 6952015



### BESTA VERÐIÐ Á KLAKANUM Í DAG

NÝ BÍLAFLUTNINGA KERRA 2700 KG HEILDAR PYNGD VERÐ 659.000 + VSK ALLAR NÁNARI UPPLÝSINGAR 6952015

**BORGARBÍLASALAN**  
580 8900 • [borgarbilasalan.is](http://borgarbilasalan.is)



### RIDDARI GÖTURNAR

PORSCHE PANOMERA E-HYBRID 2015 EKIN AÐEINS 23 P KM 419 HESTÖFL HLAÐINN BUNAÐI GEGGJADUR AKSTURSBÍLL SKOÐAR ÝMIS SKIPTI VERÐIÐ 11.900.000 ALLAR NÁNARI UPPLÝSINGAR 580-8900

Borgarbilasalan  
Funahöfða 1, 110 Reykjavík  
Sími: 580 8900

### Bílar til sölu



Toyota Yaris árg 06 beinsk vél 1.0 ek 128 þús nýskoðaður góð dekk topp bill verð 540 þúsund 8927852

### Þjónusta

### 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 ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Garðyrkja

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

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

### Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf

Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta  
[www.hsebokhald.is](http://www.hsebokhald.is)  
[hsebokhald@hsebokhald.is](mailto:hsebokhald@hsebokhald.is)  
Sími: 6926910

### RETTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða [olafur@retta.is](mailto: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. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Nudd

NUDD  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

### Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar. Löggildur rafverktaki. [rafneisti@simnet.is](mailto:rafneisti@simnet.is)

Keypt & Selt

### Til sölu



### LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnunar til þess að auðveldu opnun á loki. [www.Heitipottar.is](http://www.Heitipottar.is) Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

### Tilboð

### Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



### Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plockun á augabrúnnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

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



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](http://jonogoskar.is) s.552-4910

### GEFÐU HÆNU

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

SÖLUSÝNING

## VALLAKÓR 6A OG 6B, KÓPAVOGI



- Glæsilegar og vel skipulagðar 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir.
- Íbúðirnar afhendast fullkláraðar að innan með gólfefnum.
- Vandaðar og fallegar innréttingar.
- Húsið verður fullklárað að utan og lóð frágengin.
- Afhending í júní 2018.

Skilalýsing á [fasteignir.is](http://fasteignir.is) og [mbl.is](http://mbl.is) Teikningar hjá fasteignasölu.

Bygginaraðili: Foltgólf ehf.  
Arkitekt: Kristinn Ragnarsson, Krark, Hlíðasmára 19, Kópavogi

Söluaðili: Eignastofan fasteignamiðlun,  
símar: Kristinn 8984125 og Hörður 8995209  
[kristinn@eignastofan.is](mailto:kristinn@eignastofan.is) og [hordur@eignastofan.is](mailto:hordur@eignastofan.is)

### SÖLUSÝNING

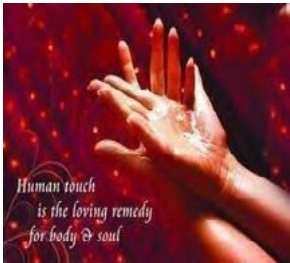
Í DAG FRÁ KL. 17.00-19.00

**EIGNASTOFAN**  
FASTEIGNAMIÐLUN

Eignastofan fasteignamiðlun | Síðumúla 29 | 108 Reykjavík | Sími 5377500  
Kristinn B. Ragnarsson viðskfr./löggr.fasteignasali s. 8984125 [kristinn@eignastofan.is](mailto:kristinn@eignastofan.is)

## Heilsa

## Nudd



**TANTRA NUDD**  
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þó, konur og karla. S. 698 8301 [www.tantratemple.is](http://www.tantratemple.is)

## Húsnæði

## Atvinnuhúsnæði

**ATVINNUHÚSNÆÐI**  
TIL LEIGU 50 m<sup>2</sup> Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464  
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

## Hönnun



## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða [kjartangardars@gmail.com](mailto:kjartangardars@gmail.com)

## Atvinna

## Atvinna óskast

## STARFSMENN Í BÖÐI

Höfum nokkra erlenda iðnaðarmenn og verkamenn í boði til lengri eða skemmri tíma. Manngildi starfsmannaþjónusta Símar 780-1660 og 868-4551 [work@mgs.is](mailto:work@mgs.is)

## VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.  
Proventus starfsmannaþjónusta - [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000 Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)

## Tilkynningar

## Tilkynningar

Drög að tillögu að matsáætlan Landeldis ehf er aðgengileg inni á vefslóð [landeldi.is](http://landeldi.is)

**GEFÐU VATN**  
[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003  
Hjálparstarf kirkjunnar

## Tilkynningar



## ENDURBIRT AUGLÝSING

### Um skipulag í Sveitarfélaginu Vogum. Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Frístundabyggð í Hvassahrauni.

Athygli er vakin á því að frestur til að skila athugasemdum við tillöguna hefur verið framlengdur til og með 2. maí 2018 frá áður birtri auglýsingu.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Voga samþykkti þann 28. febrúar 2018 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi frístundabyggðar í Hvassahrauni, skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

## Breytingin felst í eftirfarandi:

- Lóð númer 22 skiptist í tvær lóðir. Lóðin var áður 8.340 m<sup>2</sup> og innan hennar byggingarreitur fyrir eitt frístundahús, verkfærahús og bátaskýli. Aðkoma akandi umferðar og bílastæði er frá aðkomuvegi austan lóðarinnar. Eftir breytingu verða til tvær lóðir og fá þær númerin 22A og 22B. Lóð 22A er 4.181 m<sup>2</sup> og er aðkoma að henni og bílastæði frá aðkomuvegi vestan lóðarinnar. Lóð 22B er 4.163 m<sup>2</sup> og er aðkoma að henni og bílastæði frá aðkomuvegi austan lóðarinnar, á sama stað og gert var ráð fyrir aðkomu og bílastæðum áður en lóðinni var skipt í tvær lóðir. Ástæða þess að samanlögð stærð lóða 22A og 22B er 4 m<sup>2</sup> meiri en lóð 22 var áður er ónákvæmni í uppgefningu stærð á uppdrætti gildandi deiliskipulags. Innan beggja lóða er byggingarreitur fyrir frístundahús, verkfærageymslu og bátaskýli.
- Hámarks grunnflötur frístundahúsa innan byggingarreita á lóðum á skipulagssvæðinu fer úr 120 m<sup>2</sup> í 190 m<sup>2</sup>.
- Hámarks grunnflötur verkfærageymsla innan byggingarreita á lóðum á skipulagssvæðinu fer úr 10 m<sup>2</sup> í 50 m<sup>2</sup>.
- Hámarks grunnflötur bátaskýla innan byggingarreita á lóðum á skipulagssvæðinu fer úr 15 m<sup>2</sup> í 30 m<sup>2</sup>.
- Heimilt er að hafa verkfærageymslu og bátaskýli sem eitt hús og ef svo er má stærð byggingar vera að hámarki samanlögð stærð þeirra beggja, þ.e. 80 m<sup>2</sup>.
- Breytingar eru gerðar á texta á þann hátt að fellt er út að frístundahús á skipulagssvæðinu séu 1 hæð og svefnloft og þess í stað verður aðeins gert ráð fyrir hámarkshæð bygginga, sem hækkar úr 5,0 m í 6,5 m. Vegghæð skal vera að hámarki 5,0 m.
- Heimilt verður að hafa gististarfsemi í frístundahúsum á skipulagssvæðinu skv. flokki I (heimagisting) og flokki II (gististaður án veitinga) í samræmi við reglugerð nr. 1277/2016 um veitingastaði, gististaði og skemmtanahald. Sækja þarf um rekstrarleyfi til sýslumanns vegna starfsemi í flokki II, gististaður án veitinga, í samræmi við 25. gr. áðurnefndrar reglugerðar.

Tillagan er sett fram á uppdráttum ásamt greinargerð og vísast til þeirra um nánari upplýsingar. Tillagan verður til sýnis á skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, lóndal 2, 190 Vogar frá og með miðvikudeginum 7. mars 2018 til og með miðvikudagsins 2. maí 2018. Tillagan er einnig aðgengileg á vef Sveitarfélagsins Voga, [www.vogar.is/Skipulag/Skipulag\\_i\\_kynningu/](http://www.vogar.is/Skipulag/Skipulag_i_kynningu/). Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Skila skal skriflegum athugasemdum til skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, lóndal 2, 190 Vogar eða á netfangið [skrifstofa@vogar.is](mailto:skrifstofa@vogar.is) eigi síðar en miðvikudaginn 2. maí 2018.

Vogum, 12. apríl 2018  
f.h. bæjarstjórnar,  
Ásgeir Eiríksson, bæjarstjóri

## Tilkynningar



### Mat á umhverfisáhrifum

#### Ákvörðun um matsskýldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- Allt að 700 tonna eldi á þorski og regnbogasilungi á vegum Hábrúnar í Skutulsfirði
- Breyting á staðsetningu eldissvæða Arctic Sea Farm og Fjarðalax í Patreksfirði
- Efnisnámur á landi og sjó vegna byggingar Norðurgarðs, Grundarfirði

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is). Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 14. maí 2018.

### AÐALFUNDUR

### SKÓGRÆKTARFÉLAGS

### KÓPAVOGS



Stjórn Skógræktarfélags Kópavogs boðar til aðalfundar mánudaginn 16. apríl 2018. Fundurinn hefst kl. 20.00 og verður í Kiwanishúsinu, Smiðjuvegi 13a, Kópavogi.

**Dagskrá samkvæmt félagslögum**  
Að formlegri dagskrá lokinni mun Ragnhildur Freysteinsdóttir umhverfisfræðingur hjá Skógræktarfélagi Íslands flytja erindi í máli og myndum sem nefnist: „Skógræktarferð til Kanada“

Veitingar í boði félagsins. Félagsmenn eru hvattir til að fjölmenna!

Stjórn Skógræktarfélags Kópavogs

## Skemmtanir



**HAPPY HOUR**  
ALLA DAGA!!  
kl. 16-19

**Cafe Catalina**  
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • [www.catalina.is](http://www.catalina.is)

„Best geymda leyndarmál Kópavogs“

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



Hljómsveitina skípa þeir:

Rúnar Þór Sigurður Árnasson  
Rúnar Vilbergsson  
Björgvín Gíslason

## LEIKIR HELGARINNAR:

## Laugardagur 14. apríl

11:30 Southampton-Chelsea  
14:00 Swansea-Everton  
16:30 Liverpool-Bournemouth  
18:45 Tottenham-Man.City

## Sunnudagur 15. apríl

12:30 Newcastle-Arsenal  
15:00 Man.Utd.- West Brom



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

