

# FÓLK

FÓSTUÐAGUR 5. OKTÓBER 2018

## Lífsstíll



Stefanía Svavarsdóttir syngur á tónleikum með kór Lindakirkju á sunnudaginn, ásamt Regínu Ósk og Brynhildi Oddsdóttur. Þær syngja meðal annars lög Arethu Franklin. ➔6



## Með algjöra flugdellu

Anna Mjöll Ólafsdóttir hefur nóg að gera í tónlistinni í Los Angeles þar sem hún býr. Fyrir utan að syngja djass með þekktum tónlistarmönnum flýgur hún um loftin blá enda með flugpróf. ➔2

Anna Mjöll er afar glæsileg og vekur athygli þar sem hún kemur. MYNDIR/ARNOLD BJORNSSON

EDGE  
BY HAMMEL

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

## Framhald af forsiðu →

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Anna Mjöll er að ljúka við upptökur á nýjum geisladiski. „Þetta er djassdiskur sem við erum að klára á vegum The American Jazz Association. Með mér spila þrír flottustu djasstónlistarmenn í heiminum, þeir Tom Ranier sem er tónlistarstjóri hjá Tony Bennett en hann leikur á pianó, síðan er Chuck Berghofer sem spilaði á sínum tíma með Sinatra og mörgum öðrum heimsfrægum stjörnum en hann leikur á bassa og Peter Erskine trommu-leikari en hann er bara sá flottasti í heimi.

Upptökur fara fram bæði í Los Angeles og Norður-Michigan. Það hefur reyndar komið mér á óvart hversu fólk í Michigan er líkt Íslendingum. Frábært og heiðarlegt fólk sem kemur hreint og beint fram. Held að það eigi einhverjar rætur til Norðurlanda og að það sé skýringin.“ segir Anna Mjöll.

„Næsta verkefni hennar hefst um leið og diskurinn verður tilbúinn. „Það verður svolítið óöruvís verkefni en það sem ég hef verið að gera hingað til og ég hlakka til að sjá hvað kemur út úr því. Þess utan er ég að semja söngleik.“ segir hún en gefur ekkert frekar upp um fyrirhugað verkefni. „Mig langar til að taka upp fleiri plötur. Los Angeles borg hefur tekið mér stórkostlega vel og verið mér góð. Fyrir það er ég óskaplega þakklát.“ segir hún og bætir við að hún sé þó ekki dugleg að fara á tónleika hjá öðrum. „Ég á erfitt með að sitja kyrr lengi og endist ekki í tvo klukkutíma.“

## Með flugvélar úti í garði

Anna Mjöll hefur lengst af ævi sinni búið í Los Angeles og kemur víða fram eftir því sem hún nennir, að því er hún greinir frá. „Að minnu mati er enginn staður eins sérstakur og Los Angeles. Það er eiginlega alltaf gott veður og fólk er frábært. Hér er ákveðin stemming í loftinu, maður getur farið á ströndina og legið í sólbaði eða keyrt í tvo tíma upp í fjöll og farið á

skíði. Það er hægt að rækta ávaxtaré í garðinum og þau vaxa vel hér. Þessa dagana finnst mér líka gaman að fljúga meðfram ströndinni og geri það nokkuð oft enda með flugmannsréttindi. Ég byrjaði að fljúga fyrir mörgum árum en fékk algjöra flugdelli þar sem við vorum með nokkrar flugvélar fyrir utan hjá okkur og flugbraut.“ segir hún en fyrirverandi eiginmaður hennar, Cal Worthington, var flugmaður í hernum og átti flugvélar og einkaþotu. Mér finnst flugið vera það skemmtilegasta sem ég geri fyrir utan að skapa tónlist. Ég er svo lánsóm að geta gert það sem mér þykir gaman.“ segir hún. „Daglegt líf hér er bara eins og annars staðar. Maður er alltaf að reyna að gera allt sem best.“ svarar hún aðspurð um venjulegan dag hjá henni. „Ég var með einkaþjálfara um tíma og þyrfti eiginlega að fá hann aftur. Á morgnana fæ ég mér heilsudrykk úr einhverju sem ég á í ísskápnun. Ég reyni að borða eitthvað hollt á hverjum degi en hef aldrei á ævinni farið í megrun. Mér finnst sjálfsgað að breyta mataræðinu til góðs en er á móti því að fólk svelti sig. Ég borða sykurlaus og smjör en sleppi allri unninni matvöru. Ég held að gerviefni í mat fari ekki vel með líkamann. Allt er best í hófi, nema súkkulaði, það er best í óhófi.“ segir Anna Mjöll og viðurkennir að hún sé ástfangin upp fyrir haus. „En hann er svolítið ungur, ekki orðinn níræður en það hlytur að reddast.“ segir hún spaugsam.

Hún segir að áhugamál sín breytist dag frá degi. „Á tímabili var ég í því að bjarga hundum úr Animal Shelters Downtown LA.“ segir hún. „Það gerði næstum út af við mig þegar ég áttaði mig á að maður getur ekki bjargað heiminum.“

## David Bowie í Hörpu

Anna Mjöll hefur ferðast mikið í gegnum árin. Hún er fædd árið 1970 og hefur mestan hluta ævinnar búið erlendis. „Mér finnst mjög gaman að ferðast og vil helst sjá allan heiminn. Ég ferðaðist út um allan heim þegar ég var einu sinni á tónleikaferðalagi í þrjú ár. Þjó í ferðatösku tíu mánuði á ári og fór um allt. Það var áhugavert að sjá mismunandi aðstæður íbúa, smakka alls kyns mat og finna út



Anna Mjöll hefur einstaklega gaman af því að fljúga um loftin blá.

“ Mér finnst flugið vera það skemmtilegasta sem ég geri fyrir utan að skapa tónlist.

á endanum að við erum öll bara venjulegt fólk. Ég hef líka fundið meira og meira fyrir því hvað við Íslendingar eru heppnir að vera frá þessu góða landi. Því miður hitti ég ekki marga Íslendinga hér úti, ég þekki nokkra sem eru mikil hörkutól og alltaf að vinna. Fólk er frekar upptekið í eigin lífi.“ segir Anna Mjöll og hlakkar mikið til að koma til Íslands um helgina en hún verður gestasöngvari á David Bowie tónleikum í Hörpu á sunnudaginn. „Forspraki tónleikanna, Angelo Bundini, hafði samband við mig fyrir nokkrum mánuðum og spurði hvort ég væri til í að koma fram á tónleikumunum. Ég samþykkti það enda viss um að þetta verða frábærir tónleikar. David Bowie var svo flottur. Svo saknar maður alltaf Íslands, það er innbyggt í mann. Það væri sömuleiðis gaman að vera á Íslandi um jólin ef ég verð ekki að vinna.“

Anna Mjöll er spurð hvort draumar hennar hafi ræst í gegnum árin. „Draumar manns breytast eftir því sem maður eldist. Ég held að þegar ákveðnum áfangi sé náð og draumur rætist komi bara aðrir og stærri í staðinn. Er lífið ekki þannig?“ spyr Anna Mjöll sem vekur athygli fyrir glæsileika hvar sem hún kemur.



Það er nóg að gera í Kaliforníu og Anna Mjöll er þakklát fyrir hvað fólk í Los Angeles tekur henni vel. Hún kann vel við sig í borginni og veðrið er fint.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðandi ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Úmsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | 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 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starni Frey Jónsson, starni@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Söllumenn: Arnar Magnússon, amarm@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

HAUSTDRAGTIR  
KOMNAR

TÍSKAN

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

BASILEER MaxMara BRAX



# Bókadrífan skollin á!

## 30% afsláttur af þessum titlum.

Útgáfuhóf í dag klukkan 17:30.

Kynnir verður Simmi Vill en þar að auki mun Jón Jónsson troða upp og skapa skemmtilega stemningu eins og honum einum er lagið. Konráð verður að sjálfsgöðu á staðnum og áritar bókina. Léttar veitingar í boði og allir velkomnir.

tilboðsverð 3.495 kr.  
fullt verð 4.995 kr.



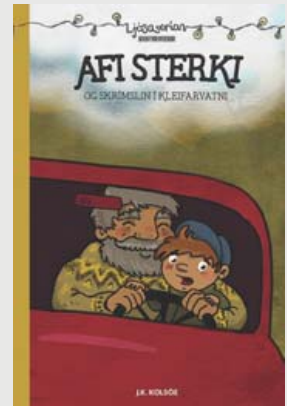
tilboðsverð 4.895 kr.  
fullt verð 6.999 kr.



tilboðsverð 2.500 kr.  
fullt verð 3.590 kr.



tilboðsverð 2.500 kr.  
fullt verð 3.590 kr.



tilboðsverð 2.029 kr.  
fullt verð 2.899 kr.



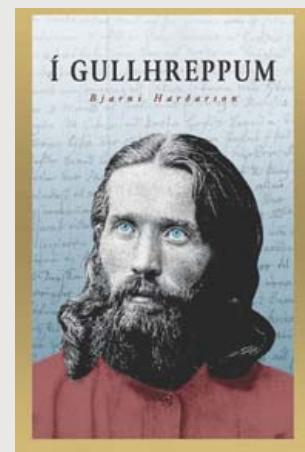
tilboðsverð 4.130 kr.  
fullt verð 5.900 kr.



tilboðsverð 4.195 kr.  
fullt verð 5.990 kr.



tilboðsverð 4.830 kr.  
fullt verð 6.900 kr.



tilboðsverð 4.543 kr.  
fullt verð 6.490 kr.



**BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR**  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)

# Nýjar áskoranir fyrir norðan

Eftir sigursælan feril með körfuboltaliði KR skipti Brynjar Þór Björnsson yfir til Tindastóls á Sauðárkróki. Fjölskyldan hefur komið sér vel fyrir í bænum og hlakkar til að takast á við nýjar áskoranir.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



Eftir langar og sigursælan feril með körfuknattleikaliði KR undanfarinn áratug, sem inniheldur m.a. átta Íslandsmeistararitla og 68 leiki með A-landsliði Íslands, ákvað Brynjar Þór Björnsson að breyta til og leika með liði Tindastóls á Sauðárkróki næstu tvö árin.

Brynjar er uppallinn í KR og hefur leikið þar allan sinn feril utan eins tímabils þar sem hann lék í Svþjóð með Jämtland Basket. Það er því óhætt að segja að ákvörðun hans hafi komið mörgum á óvart. „Á síðastliðnu tímabili fannst mér vanta neistann sem dreif mig áfram í körfuboltanum. Stórleikir voru farnir að verða hversdagslegir og hvatningin til þess að bæta sig var að minnka. Mig langaði ekki að spila fyrir annað lið á höfuðborgarsvæðinu heldur frekar að ögra sjálfum mér og upplifa nýja hluti og því varð Tindastóll fyrir valinu,“ segir Brynjar en lið KR varð einmitt Íslandsmeistari síðasta vor, fimmta árið í röð, eftir haróvitugt einvígi við Tindastól.

## Mörg spurningarmerki

Hann segir veturinn fram undan vera bæði skemmtileg og spennandi, ekki síst vegna mikilla breytinga á liðskipan margra liða í deildinni. „Það hafa verið miklar hræringar á leikmannamarkaðinum í sumar sem gera það að verkum að mörg lið eru stórt spurningarmerki að minnu mati. Markmið Tindastóls í vetur er í raun að gera betur en á síðasta ári sem þýðir bara eitt, Íslandsmeistararitillinn. Vonandi mun ég geta hjálpað til við það, bæði með því

Brynjar Þór Björnsson og eiginkona hans, Sigurrós Jónsdóttir, ásamt syni þeirra Bjartmari Jóni sem er þriggja og hálfis árs gamall. Fjölskyldan býr nú á Sauðárkróki þar sem Brynjar mun spila með liði Tindastóls í vetur eftir farsælan feril með KR.



## Sefur þú út um helgar?

■ Nei, það hefur verið lítið um það enda eru yfirleitt æfingar á laugar-dögum fyrir hádegi. Svo gerir sonur minn lítinn greinarmun á helgum og virkum dögum.

## Besti morgunmaturinn um helgar?

■ Egg, beikon og amerískar þönnukökur með íslensku smjöri og sírópi.

## Hvernig lítur dæmigerð helgi út?

■ Hún byrjar á æfingu hjá mér og íþróttaskólanum hjá syninum. Svo finnum við eitthvað að gera eins og sund, fara á hestbak eða það sem má finna í sveitinni. Heimsókn til fjölskyldu og vina og svo slakað á saman með góðri kvikmynd.

## Þegar þú vilt gera vel við þig í mat og drykk um helgi, hvað færðu þér?

■ Nautasteik og béarnaise-sósu og gott rauðvin með. Svo skaðar ekki að fá einn góðan kaffibolla og súkkulaði.

## Hvernig gæti draumhelgingin lítið út?

■ Uppi í bústað með fjölskyldunni eða foreldrafrí í útlöndum með eiginkonunni. Erfitt að velja á milli en gæðastundir með fjölskyldunni eru alltaf bestar.

## Hvernig slakar þú best á um helgar?

■ Uppi í bústað.

## Hvernig var sumarið hjá þér og þínum?

■ Það byrjaði frábærlega með giftingu og brúðkaupsferð til Varsjár. Það má segja að það hafi staðið upp ur.

“Fólkið í bænum hefur tekið okkur opnum örmum og gert veru okkar eins og best verður á kosið. Stuttar vegalengdir hér hafa haft miklar og jákvæðar breytingar á líf okkar. Segja má að við höfum grætt tvær klukkustundir í sólarhringinn sem annars hefðu farið í að keyra á æfingar og sækja fjölskylduna úr vinnu og leikskóla.

Segja má að við höfum grætt tvær klukkustundir í sólarhringinn sem annars hefðu farið í að keyra á æfingar og sækja fjölskylduna úr vinnu og leikskóla. Það stendur helst upp úr. Fjölskyldur okkar mættu vera nær okkur sem segja má að sé helsti ókosturinn við flutninginn.

## Klassískt fjölskyldulíf

Utan körfuboltans segist Brynjar Þór lífa nokkuð hefðbundnu fjölskyldulíf. „Við gerum helst þetta klassíska eins og flestar fjölskyldur, förum í sund, kíkjum á róluvellina og förum í heimsóknir. Mig langar mikið að ferðast um Norðurlandíð og við munum klárlega nýta frítundirnar til þess.“

**FRÁBÆR NÝJUNG**

**ENGINN HÁFUR EKKERT VESEN**

BORA Basic

**SPANHELLUBORÐ MEÐ INNBYGGÐUM GUFUGLEYPI**

**ÞÝSK VERÐLAUNAHÖNNUN**

LOSNAÐU VIÐ HÁFINN

Þýska hönnunaryfirtekið BORA hefur unnið til margra verðlauna fyrir BORA spanhelluborðin sem eru með innbyggðum gufugleypi. Sparnaði pláss nýjttu hrens kofa þegar þú eldar og losnaðu við fríu sem sest um allt eldhúsið sem fylgir eldamennskunni.

**Friform**

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

**GERMAN DESIGN AWARD WINNER 2016**

5 ára ábyrgð á öllum raftækjum

**OPIB:**

Mán. - fim. kl. 09 til 18  
Föstudaga kl. 09 til 17  
Laugardagar kl. 11 til 15

að miðla reynslu minni og skora nokkra þrista. Þá verð ég sáttur.“

## Hljávar móttökur

Brynjar mætti sínum gömlu samherjum í KR síðasta sunnudag í leik um meistara meistaranna sem fór einmitt fram á gamla heimavelli hans í DHL-höllinni í Vesturbæ Reykjavíkur. Stuðningsmenn beggja liða fögnuðu honum fyrir leik en vafalaust þótti mörgum heimamönnum sérkennileg sjón að sjá Brynjar klæðast vinrauðum búningi Tindastóls. „Ég fékk hljávar móttökur frá gömlu félögum mínum og stuðningsmönnum í KR enda eru þarna einstaklingar sem hafa staðið mér og KR-liðinu ansi nærri í gegnum þennan sögulega árangur síðasta áratug. Án baklandsins og stuðnings þeirra hefðum við aldrei náð þessu afreki, t.d. unnið Íslandsmeistararitillinn fimm ár í röð. Inni á vellinum leið mér vel enda gott að sjá fjölskylduna í stúkunnni á sínum kunnuglegu slóðum.“

## Saknar fjölskyldunnar

Það eru talsverð viðbrigði fyrir Brynjar Þór og eiginkonu hans, Sigurrós Jónsdóttur, að flytja úr höfuðborginni í róleigheitin á Sauðárkróki. „Mestu viðbrigðin eru að vera fjárir fjölskyldunni. Baklandið er lengra í burtu en þau eru dugleg að koma í heimsókn. Fyrstu vikurnar hafa verið ótrúlega ljúfar hér þrátt fyrir söknuðinn. Fólkið í bænum hefur tekið okkur opnum örmum og gert veru okkar eins og best verður á kosið. Stuttar vegalengdir hér hafa haft miklar og jákvæðar breytingar á líf okkar.



## Ofnsteikt spergilkál með hvítlauk og parmesanosti

Nú fer hver að vera síðastur til að matreiða úr íslensku spergilkáli sem hvernir úr verslunum. Spergilkálið er bæði mjög hollt og einstaklega bragðgott og hentar vel með flestum mat. Hér er einföld en afar bragðgóð uppskrift að meðlæti sem hentar vel með steiktum og grilluðum kjúklingi og raunar flestu kjötmeti.

Fyrir 4

**2 meðalstórir spergilkálshausar**  
**4 msk. ólífuolía**  
**½ tsk. salt**  
**¼ tsk. pipar**  
**3 hvítlauksgeirar, smátt saxaðar**  
**¼ bolli rifinn parmesanostur**  
**¼ bolli góð brauðmylsna**

Hitið ofninn í 200 gráður. Skerið spergilkálið niður í litla hnappa og setjið í stóra skál. Bætið við olíu, salti, pipar og hvítlauknum. Blandið vel saman. Bætið við parmesanostinum og brauðmylsnunni. Dreifið vel úr í stóru fati eða tveimur smærri. Ef það er afgangur af brauðmylsnunni má strá henni yfir. Hitið í ofninum í 20-25 mínútur eða þar til spergilkálið er orðið mjúkt (þó ekki of mjúkt) og brauðmylsnan er orðin fallega gullinbrún. Berið fram heitt.

## Ostur er ríkur af K-vítamíni

Ný hollensk rannsókn leiðir í ljós að ostar innihalda mikið af K2-vítamíni sem er afar mikilvægt til að blóðið storkni. Það er ekki síður mikilvægt fyrir hjarta og æðar. Ekki er nógu mikið vitað um K-vítamín eða hversu mikils líkaminn þarfnast. Þó er vitað að K-vítamín er afar nauðsynlegt til að blóð storkni þegar við fáum til dæmis sár. Undanfarið hafa fleiri mikilvægir þættir komið í ljós. K-vítamín styrkir bein ásamt kalki og D-vítamíni. Rannsóknir hafa sýnt að K-vítamín getur líka komið í veg fyrir æðakölkun og dregur þannig úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum.

Það eru tvær týpur af K-vítamíni, K1 og K2. K1 er mest í grænu grænmeti eins og spergilkáli, spinati og grænkáli en einnig í tómötum. K2 er frekar í dýraafurðum eins og lifur og eggjum. Einnig er mikið af K2 í mjólkurostum, gráostu og hvítmygluostum. Sýrðar mjólkurvörur eru sömuleiðis uppspretta K-vítamíns.



## Tilbrigði við slátur

Nú er sláturtíð og fjölskyldur og vinir koma saman í stórum hópum til að gera slátur að síð forfeðranna. Íslenska sláttrið sker sig frá systurafurðum sínum í öðrum löndum vegna þess hve kryddúrval var fátæklegt hér á isa köldu landi og bragðið af blóði og lifur því yfirleitt hreint og ómengað. Nú á dögum er hins vegar flest mögulegt í matargerð og því kjörið að krydda sláturtilveruna en jafnframt rífa upp

nokkrar gamlar og góðar aðferðir við sláturmeyslu.

- Setjið finsaxað beikon, sveppi, timjan og graslauk í lifrarpylsuhræruna.
- Setjið rúsinur og kanil í blóðmörshræruna
- Steikið slátur upp úr smjöri og stráðið sykri á. Borðið vel heitt.
- Finnið uppskriftir að blóðpýlsu úr öðrum menningarheimum og prófið að blanda saman við gömlu góðu uppskriftina hennar

ömmu.

- Þjóðið vinum og fjölskyldu að smakka og skrifið hjá ykkur hvað virkar fyrir næsta haust.



Slátur er einn þjóðarretta okkar og gaman að prófa ýmis tilbrigði.

# Tíminn er kominn!

## Ný námskeið að hefjast Innritun hafin!

### 15. október:

#### TT1 (25+) og TT3 (16-25)

Krefjandi aðhaldsnámskeið sem virka! 6 vikna matarlisti, ummálmæling, vigtun og vikulegir póstar. Skemmtileg og áreiðanleg leið til að koma sér í form.

### 29. október:

#### Fitform (60+ og 70+)

Sérvalin og fjölbreytileg þjálfun sem tekur eðlilegt mið af þörfum hvors aldurshóps fyrir sig.

#### Mótun BM

Kerfsbundnar styrktar- og liðleikaæfingar í litlum sal.

#### Æfingakerfið 1-2-3 – opnir tímar

Snilldarlausn fyrir þær sem þurfa að nýta tímann sinn vel!

#### Sjá nánar á [jsb.is](http://jsb.is)

Innritun í síma 581 3730

LÍKAMSRÆKT JSB  
leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!  
Innritun og nánari upplýsingar  
í síma 581 3730 og á [jsb.is](http://jsb.is)

# Söngdívur í aðalhlutverki

Stefanía Svavarsdóttir syngur á tónleikum með kór Lindakirkju á sunnudaginn, ásamt Reginu Ósk og Brynhildi Oddsdóttur. Þær syngja lög Arethu Franklin, Mahaliu Jackson og Rosettu Tharpe.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á söngdívum og fáar söngkonur hafa haft jafnmikil áhrif á mig og Aretha Franklin. Ég lærði mörg laganna hennar þegar ég var stelpa og fyrsta lagið með henni sem ég söng opinberlega var Chain of Fools, þá fjórtán ára að aldri," segir Stefania en á sunnudaginn ætlar hún að syngja nokkur lög úr safni Arethu Franklin á tónleikum með kór Lindakirkju.

„Þetta verður mögnuð dagskrá í tónum, tali og myndum til að heiðra minningu söngkvennanna Arethu Franklin, Mahaliu Jackson, sem var kölluð drottning gospel-tónlistarinnar, og Rosettu Tharpe, sem var þekkt sem guðmóðir rokkisins. Auk min syngja Regina Ósk Óskarsdóttir og Brynhildur Oddsdóttir einsöng með kórnum,“ upplýsir Stefania sem þurfti ekki að hugsa sig tvisvar um þegar Óskar Einarsson tónlistarstjóri hafði samband við hana og bað hana um að syngja á tónleikumunum. „Mér finnst frábært að fá tækifæri til að syngja með kór Lindakirkju, sem er geysilega góður gospelkór. Svo held ég mikið upp á

„Fáar söngkonur hafa haft jafnmikil áhrif á mig og Aretha Franklin og ég lærði mörg laganna hennar þegar ég var stelpa.

soul-tónlist, það er þar sem hjarta mitt slær,“ segir söngkonan góðkunnna brosandí.

## Barn á leiðinni

Stefania á ekki von á að syngja á mörgum tónleikum á næstu mánuðum. „Nú eru tveir mánuðir í að ég eignist mitt fyrsta barn og ég syng á örfáum tónleikum fyrir settan dag. Ég mun syngja á Abbatónleikum í Eldborg í lok október og svo á Skonrokki í Hörpu um miðjan nóvember. Það verða örugglega síðustu tónleikarnir þar sem ég kem fram áður en barnið kemur í heiminn,“ segir Stefania en meðgangan hefur gengið mjög vel.

## Semur eigin tónlist

Undanfarna mánuði hefur Stefania notað tímann til að vinna í eigin



Stefanía á von á sínu fyrsta barni eftir tvo mánuði og vinnur nú að sinni eigin tónlist. MYND/SIGTRYGGUR ARI

**10% af öllum vörum**

**30% af völdum vörum**

**Levi's**

**JUSTIN TIMBERLAKE**  
— FRESH LEAVES —

Tilboð gildir til 8. okt.

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind



Aretha Franklin var ein vinsælasta söngkona sögunnar. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

tónlist og hún vonast til að gefa út eigið efni næsta sumar, þegar fæðingarorlofinu lýkur. „Ég er búin að vera í hljóðveri að taka upp lög. Þetta er aðallega soul-tónlist, R&B í bland við popp,“ segir hún en söngurinn er hennar aðalstarf.

„Ég hef verið í alls konar verkefnum síðustu árin og mikið sungið t.d. á tónleikum á vegum Rigg viðburða. Í raun hef ég sungið í stórum sýningum, á litlum bar-giggum og allt þar á milli. Ég kenni líka söng í Söngskóla Maríu Bjarkar og það er bæði gefandi og gaman,“ segir Stefania en hún er þekkt fyrir kraftmikla og fallega rödd.

Í fyrra tók Stefania þátt í undan-keppni Söngvakeppi RÚV og segir það hafa verið skemmtilega reynslu. „Ég myndi hikaust taka þátt í keppninni aftur ef ég fengi gott lag til að syngja,“ segir hún.

## Söng með Stuðmönnum á unglingsárunum

Stefanía vakti fyrst athygli þegar hún vann Söngkeppni Samfés árið 2008, þá fimmtán ára. Í kjölfarið hafði Jakob Frimann í

Stuðmönnum samband við hana og bauð henni að syngja með hljómsveitinni. Hún ákvað að slá til og sér ekki eftir því. „Ég var sextán ára þegar ég söng fyrst með Stuðmönnum á balli. Mamma ól mig svo vel upp að ég kunni öll lögin með þeim. Ég kom reglulega fram með Stuðmönnum í um eitt og hálf ár og þetta var heilmikill skóli fyrir mig. Þetta var stuttu eftir hrun en þá var meira um sveitaböll en í dag. Ég fór mikið út á land að syngja á böllum,“ segir Stefania og viðurkennir að það hafi verið dælitíð sérstakt að vera yngri en ballgestirnir.

„Ég var samt með töluverða reynslu af því að syngja með hljómsveit. Ég hafði verið í unglingshljómsveit með nokkrum strákum sem voru einu ári eldri en ég. Við spiluðum á þorablótum, árshátíðum og afmælum í tvö til þrjú ár. Það var gaman,“ segir Stefania.

Nánari um viðburðinn á [www.midi.frettabladid.is/toneikar](http://www.midi.frettabladid.is/toneikar).

## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanbórsmótorar  
Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir  
og areiðanlegir. Eigum flestar  
stærðir á lager.

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

## Bílar til sölu



### TIL SÖLU EINN FALLEGASTI SUBARU XV Á LANDINU!

Subaru XV 2018. Ekinn ca 13.000  
km Dýrasta og flottasta týpan. Allur  
samlitadur perluhvitur, sportfelgur.  
Nánari uppl. í síma 8984900

## 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

## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Janna.

## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,  
fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra  
stór bill. Búslóðaalyfta. Flutningaþj.  
Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is  
flytja@flytja.is

## Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald  
húsa, s.s. málun, múrun, flísa- &  
parketlagning og trésmíði. S. 616  
1569

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG  
DYRASIMAKERFI S. 896 6025  
Tilboð dyrasimakerfi,  
mynddyrasimar, töfluskjpti.  
Lögjildur rafverktaki. rafneisti@  
simnet.is

**GEFÐU  
HÆNU**  
gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf  
kirkjunnar

## Keypt & Selt

## Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn  
ehf Kassagítarar á tilboði  
Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða  
27 s 552 2125 www.gitarinn.is  
gitarinn@gitarinn.is



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

## Heilsa

## Nudd



### TANTRA NUDD

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra  
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun  
fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301  
www.tantrateple.com

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

**TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570  
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116  
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR  
990 FM**

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m  
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð  
malbikuð lóð, og greið aðkoma.  
Nánari upplýsingar veitir Sverrir  
í s. 661 7000

Góð 3ja. herb. íbúð í Stangarholti, er  
laus. Verð 239þús per. man. Nánari  
uppl. í s. 663-5790

## Geymsluhúsnæði

### WWW.GEYMSLAETT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum  
verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Ábendingahappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

SAFT



## Ráðningarbjónusta

# Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

### ■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar,  
tökum forviðtöl og öflum umsagna.

### ■ Markviss leit

Sérskrifadur hugbúnaður gerir leit afar markvissa og  
tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

### ■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er  
ráðning í hans stað án endurgjalds.

### ■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt  
langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú  
ekkert ef ekki verður af ráðningu.

### ■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni  
okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn  
fyrir starfið.

### ■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum  
og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina  
hjá okkur.

### ■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmanna-  
mála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og  
hagnýtri menntun.

### ■ Sanngjarnt verð

Þjódum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á  
þjónustu okkar. Gerðu verðsambundur!

HH Ráðgjöf er allhliða ráðningarbjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi  
þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)



HH  
RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

Skemmtanir



# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

*Best geymda leyndarmál Kópavogs*

Gullnáman

## BOLTINN Í BEINNI

### LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR  
14:00 Tottenham - Cardiff  
16:30 Man.Utd. - Newcastle

SUNNUDAGUR  
13:15 Southampton - Chelsea  
15:30 Liverpool - Man.City  
18:45 Valencia - Barcelona

*Boltatilboð*

## LIFANDI TÓNLIST



### RÚNAR ÞÓR & TRÁIP

*Spilar fyrir dansi*

## FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

## HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

### FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

[WWW.CATALINA.IS](http://WWW.CATALINA.IS)

Fasteignir



**Fasteignasala Mosfellsbæjar**

KJARNA - PVERHOLTÍ 2  
• 270 MOSFELLSBÆ  
• SÍMI: 586 8080  
• FAX: 586 8081  
[WWW.FASTMOS.IS](http://WWW.FASTMOS.IS)

**Prastarhöfði 26 - 270 Mosfellsbær**



**Opið hús laugard. 6. okt frá kl. 12:30 til 13:00**

Mjög glæsilegt 240 m<sup>2</sup> ein-býlishús á einni hæð með bílskúr á fallegum stað. Húsið skiptist í forstofu, hol, rúmgóða stofu, borðstofu, fallegt eldhús, sjónvarpshol, þrjú góð svefnh., baðherbergi með sturtu, hjónasvítu með baðherbergi m/baðkari og fataherbergi, þvottahús og bílskúr. Mikil lofthæð, háar innihurðar og sérsmíðaðar innréttingar. V. 99,7 m.



**OPIÐ HÚS**

**Einar Páll Kjærsted Löggitur fasteignasali**

Tilkynningar



## Mat á umhverfisáhrifum

### Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- Skógrækt í landi Geirhildargarða í Öxnadal
- Efnistaka í Fiskidalsfjalli, Grindavíkurbæ
- Efnistaka í fjallinu Húsafelli, Grindavíkurbæ
- Niðurrif á togaranum Orlik í Helgúvik í Reykjanesbæ

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvarðanirnar 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 **5. nóvember**

# Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum  
ráðningarstofa

[WWW.RADUM.IS](http://WWW.RADUM.IS) | 519 6770 | [RADUM@RADUM.IS](mailto:RADUM@RADUM.IS)

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og [JOB.IS](http://JOB.IS) á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is) eða á [www.job.is](http://www.job.is)

Glæný og fersk störf í hverri viku.

[FRÉTTABLAÐIÐ.IS](http://FRÉTTABLAÐIÐ.IS) [Job.is](http://JOB.IS)