

LEO

FÖSTUDAGUR 8. MARS 2019

Lífstíll



ALLIR ÞURFA
D-VÍTAMÍN
Í VETUR



Munnúði tryggir
hámarksupptöku

3ja
mánaða
skammtur

Fæst í apotekum, heilsubúðum, heilsuhillum verslana

Læknaflið poppstjörnunnar

Haukur Heiðar Hauksson og félagar hans í Diktu halda merka tónleika í Hörpu í júní. Hljómsveitin er 20 ára og platan Get It Together er 10 ára. Haukur, sem starfar sem læknir, segir að hann hafi alltaf komist í gigg þrátt fyrir annir í starfinu. Kollegar hans hafi hjálpað þar mikið til. ➔2



TANTE MOTTA 170X240 / KR. 56.300 | 200X300 / KR. 83.900

MARVEL MOTTA
170X240 / KR. 61.200



RUGGED MOTTA
170X240 / KR. 52.700



MAGIC MOTTA
160X230 / KR. 71.400



LÍNAN

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

Framhald af forsiðu →

Benedikt Bóas
Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



Það eru margir mánuðir í gigg en það er búið að funda stíft og senda milljón tölvupósta og ýmislegt fleira. En það er mjög gaman,“ segir Haukur Heiðar Hauksson, söngvari Diktu, en hljómsveitin heldur 20 ára afmælistónleika í Hörpu þann 16. júní.

Dikta var stofnuð í Garðabæ árið 1999 og hefur á síðustu 20 árum skipað sér sess meðal vinsælustu hljómsveita landsins. Árið 2009 gaf hljómsveitin út plötuna Get It Together hjá Kölska, sem innihélt m.a. lögin Thank you, From now on og Goodbye, sem hljómuðu titt á öldum ljósvakans.

Platan seldist í bilförmum og hlaut hljómsveitin enda platínu-plötu fyrir. Dikta hefur á ferli sínum komið víða við, gefið út fimm breiðskífur, haldið í mörg tónleikaferðalög utan landsteinanna og spilað á öllum helstu tónleikasviðum landsins. Í maí 2011 fékk Dikta það hlutverk að spila á opnunartónleikum Eldborgarsalarins í Hörpu og varð fyrsta rokkhljómsveitin til að spila í tónlistarhúsinu.

Þann 16. júní næstkomandi hyggst Dikta snúa aftur og líta yfir farinn veg þar sem drengirnir ætla að leika lög af öllum plötum hljómsveitarinnar.

„Við munum rúlla yfir farinn veg, við erum náttúrulega að snúa aftur í Eldborgarsalinn. Við vorum fyrsta rokkbandið til að spila í Eldborg ásamt Gus Gus á opnunartónleikum.“

» Breiðskífur Diktu Andartak, 2002 Hunting for Happiness, 2005 Get It Together, 2009 Trust Me, 2011 Easy Street, 2015

Platan Get It together er 10 ára og við tókum alla þá plötu. Svo teljum við í „best of“ af hinum plötunum og höfum gaman. Það verður flott fólk með okkur á sviðinu, blásarar og fleiri og það er alveg hægt að lofa góðum og geggjúðum tónleikum, þótt það sé langt í þá,“ segir Haukur.

Hann viðurkennir að það sé töluvert stærra í sniðum að halda tónleika í Eldborgarsalnum en að mæta á einhvern minni stað og telja í. „Þetta er aðeins stærra en að mæta á til dæmis á Grand Rökk og byrja. Þetta er miklu stærra og fleiri hlutir sem þarf að velja fyrir sér.“

Byrjaði 16 ára

Þeir Jón Bjarni Pétursson, Jón Þór Sigurðsson og Skúli Gestsson ásamt Hauki hafa verið í bandinu öll árin. Haukur var sextán ára þegar hann gekk í raðir Diktu en áður hafði hann verið á mikrófóninum í hljómsveitinni Plug.

„Strákarnir voru byrjaðir í bandi áður en ég kem inn í þetta. Ég ólst upp á Álftanesi og skólinn þar var bara upp í sjöunda bekk. Í áttunda bekk þurfti ég að fara í Garðaskóla þar sem ég kynnist þessum



Dikta spilar árið 2010 á Iceland Airwaves. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

yndislegu mönnum. Þeir voru þá byrjaðir undir nafninu Grufli og þá með söngkonu.

Svo fer ég í MH og við Skúli hittumst í Strætó á leiðinni heim því hann var í Verzló. Söngkonan hafði þá hætt og hljómsveitin sem ég var í hafði lognast út af. Hann bauð mér á æfingu og ég hef ekki hætt að mæta síðan.

Þetta er orðinn alveg fánlega langur tími,“ segir hann og hlær. Saga þeirra er svolítið klassísk. Bílskúrsband sem tók þátt í Músiktilraunum og gaf svo út plötu. „Strákarnir kepptu í Músiktilraunum ári áður en ég geng í raðir bandsins. Þegar ég keppti með þeim árið 2000 þá komumst við í úrslit en vorum næstum reknir úr keppni.“

Dikta spilaði lag sem Haukur hafði samið og spilaði með sinni fyrrverandi hljómsveit á Rokk-stokk í Keflavík. Þá var það með enskum texta en reglur Músiktilrauna voru þannig að syngja varð á íslensku.



Drengirnir birtust svalir í sundi árið 2011. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

» Nafn sveitarinnar þýðir að semja, ljúga eða skálda. Orðið dikta þekkist jafnframt á sænsku í svipaðri merkingu. Þannig var lénið dikta.is frátekið af sænskum aðilum sem vildu selja það fyrir hálfá milljón íslenskra króna. Hljómsveitin tók þó ekki því boði og stofnaði síðuna dikta.net

svo ég gæti hellt mér í námið. Ég átti í erfiðleikum eftir það, svona tímanlega. Það klikkaði allt saman og við vorum að mig minnr ekki hálfnaðir þegar ég þurfti að vera að læra.

Á þeim tíma seldust plötur bara fyrir jól þannig að í september og október var farið í að klára og mixa og mastera og mikið þúsulspil fór í hönd. En svo kemst þetta upp í vana og ég hef verið heppinn með kollega sem hafa verið viljugir að skipta við mig þegar ég á að vera á vakt en við vorum bókaðir á sama tíma.

Þetta er orðið miklu erfiðara núna. Nú er einn orðinn flugmaður hjá Icelandair og það er miklu meira þúsulspil núna ef við ætlum að æfa. En það eru allir búnir að bóka sig í fri 16. júní þegar tónleikarnir fara fram. Við verðum allir þá.

Það eru allir í þessum pakka. Það er miserfitt að losna frá en maður lætur þetta ganga því þetta er svo gaman. Ef þetta væri ekki svona gaman þá myndi maður bara sleppa þessu og gera eitthvað annað.“

Því miður verður ekki hægt að bæta við tónleikadögum og er því aðeins um þessa einu dagsetningu að ræða. Miðasala er hafin á tix.is.

CHANEL



CHANEL KYNNING

Í SIGURBOGANUM 7.–9. MARS

Við kynnum nýju varalitin Rouge Coco Flash.

Rakagefandi og nærandi varalitir sem fást í 24 falletum litum.

Gréta Boða verður á staðnum og veitir faglega ráðgjöf.

20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
FRÁ CHANEL

SIGURBOGINN
SINNTI OG TÖKVAÐARAFRELLIN

LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS



Feðgarnir og lækarnir Haukur Heiðar Ingólfsson og Haukur Heiðar Hauksson. Þeir eru með tónleika 7. apríl í Hannesarholti. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Það áttaði sig einhver á því að eitt af lögunum okkar hafði verið flutt áður. Þegar maður er svona ungur þá á maður ekkert 20-30 lög á lager. Lagið mitt var gefið út á disk og VHS-spólu en reglurnar eru þannig að það má ekki spila lög sem eru útgefin. Við vissum ekkert að við værum að brjóta einhverjar reglur. Við vorum boðaðir á fund og þessu velt upp hvort það ætti að reka okkur úr keppni.“

Við fengum viku til að semja annað lag því okkur var lofað að við fengjum að taka þátt í úrslitakvöldinu ef við tækjum ekki þetta tiltekna lag. Það lag varð okkar fyrsta útvarpslag, heitir Taminóra. XXX Rottweiler vann keppnina þetta árið, rapsenan hin fyrri var að byrja þarna. Við fengum ekki plötusamning í kjölfarið en höldum ótrauðir áfram og förum

Úr umsögn Morgunblaðsins um Músiktilraunir árið 2000

Dikta kom næst á svið og tók sinn tíma að komast á flug. Sitthvað var vel gert og þannig var annað lag sveitarinnar snoturt í einfaldleika sínum. Loklag þeirra Dikta-manna var án söngs og ágætt til sins brúks, en heldur stefnulaust er á leið.

svo að taka upp plötu og höfum eiginlega ekki hætt því síðan.“

Haukur er læknir og var að vinna að því á fullu að komast inn í gegnum nálarauga námsins þegar fyrsta platan, Andartak, var í upp-tökum árið 2002. „Við þurftum að klára plötuna fyrir september

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



TILBOÐ 1 MILLJ. STGR.!
Renault Scenic III 2013 ssk, dísel, ekinn 85 þús., 5 manna frábær fjölskyldubíll. Fæst á 1 millj. stgr. Hjördís 896-0753

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRÍF EHF.

Öll almenn þríf, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðafl. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

JD FLUTNINGAR.

Flutningabjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vöruf., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdflutningar@jdflutningar.is

Bókhald

RÁÐGJÖF.

Vantar þig fyrirtækja aðstoð s.s. Fjármál, sölumál, markaðsmál, starfsmannamál eða almenna fyrirtækjaráðgjöf. Margra ára reynsla í fyrirtækjarekstri.

Hafðu samb. í 8211000
Guðlaugur eða
laugim66@gmail.com

Kynntu þér málið.



HSE Bókhald & Uppgjör s/f
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

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningavinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

Sprunguviðgerðir - Múrviðgerðir
Stympun bílaplana. Málun.
BDG ehf s. 618 7712

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUD ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fæðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is

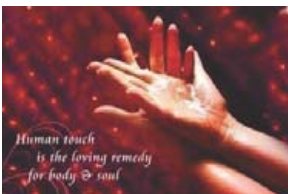
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105
Upplýsingar í síma 782 8800

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 þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

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

Húsnæði óskast

Óska eftir lítilli íbúð á leigu í rvk (ekki 101), skilvisri og góðri umgengni heitið. Uppl. s: 847-0919

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

JÁRNABINDINGAR / IRON JOB

Vantar vana jarnmenn. Mikil vinna. Uppl. í s. 897 1995 og jarnaverk@internet.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Honda CR-V Elegance dísil

Nýskráður 5/2017, ekinn 65 þús.km., dísel, sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja

Ásett kr. 4.290.000

Tilboð kr. 3.730.000

Afborgun kr. 48.464 á mánuði



Honda Jazz Trend

Nýskráður 6/2017, ekinn 27 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja

Ásett kr. 2.290.000

Tilboð kr. 1.990.000

Afborgun kr. 25.931 á mánuði



Honda Civic Comfort

Nýskráður 7/2017, ekinn 33 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja.

Ásett kr. 2.790.000

Tilboð kr. 2.430.000

Afborgun kr. 31.629 á mánuði



Honda Jazz Dynamic

Nýskráður 6/2018, nýtt ökutæki, bensín, sjálfskiptur. Sýningarbill frá umboðinu.

Ásett kr. 3.390.000

Tilboð kr. 2.990.000

Afborgun kr. 38.881 á mánuði



Honda CR-V Lifestyle 7 manna

Nýskráður 10/2018, ekinn 2 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Sýningarbill frá umboðinu.

Ásett kr. 6.640.000

Tilboð kr. 5.990.000

Afborgun kr. 77.732 á mánuði

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhófa 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

SUNNUDAGUR *Boltatilboð*

12:00 Liverpool - Burnley
14:00 Chelsea - Wolves
16:15 Arsenal - Man.Utd.

LIFANDI TÓNLIST SMELLUR

FÖS & LAU 00.00 - 03.00

ABBA BEE GEES OG BONY M SHOW

LAUGARDAG KL. 23.45

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

Fasteignir

VILT ÞÚ EIGNAST EITT AF FALLEGRI HÚSUM EYJAFJARÐAR?

OPIÐ HÚS
LAUGARDAGINN
9. MARS
KL. 15.00-16.00

ÁRGERÐI, 621 Dalvík. Afar reisulegt og fallegt íbúðarhús sem stendur við bakka Svarfaðardalsár, útsýni er einstakt úr húsinu til allra átta. Húsið býður upp á margs konar nýtingarmöguleika, mörg herbergi, stórar stofur og eldhús.

Eignin er um 350m², þar af er bílskúr um 50m².



FASTEIGNASALA AKUREYRAR

Skipagötu 1 · 600 Akureyri · Sími 460 5151 · fastak.is

Námskeið

Stangveiðimenn/konur athugið

Námskeið í fluguköstum hefst sunnudaginn 10. mars í TBR húsinu, Gnoðarvogi 1, kl. 20:00.
Kennt verður 10, 17, 24 og 31. mars.
Námskeiðin eru þessir fjórir sunnudagar.
Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu.
Tökum greiðslukort.
Mætið tímanlega, munið eftir inniskóm.
Verð 18.000 kr en 16.000 kr til félagsmanna.
Uppl. í s. 894 2865 Gíslí. KKR, SVFR & SVH

Tilkynningar

www.yakovswell.net

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

www.yakovswell.net



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn



Kennsla



Veitingastaðir

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is