



LAUGARDAGUR 15. APRÍL 2017

Helgin



Atli Örvarsson bjó lengi í Bandaríkjunum þar sem hann samdi tónlist fyrir vinsæla sjónvarpsþætti og kvikmyndir. Nú er fjölskylan búsett á Akureyri og unir sér vel.

helgin →4



Fæst í næsta apóteki eða heilsuvörverslun



# Þrjónaði fyrir æfingagjöldum

ALAN SUAREZ

Sunna Tsunami Davíðs-dóttir sækir hratt fram á sviði MMA-íþróttarinnar. Hún vakti mikla athygli fyrir frækilega framgöngu í síðasta bardaga sínum sem var hennar annar atvinnubardagi. Framtíðin er björt hjá þessari baráttukonu.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@365.is



Ég hitti Sunnu í glæsilegri aðstöðu Mjölnis í Öskjuhlíð en Mjöltnir er eins og annað heimili Sunnu, hér æfir hún og starfar sem þjálfari. Sunna er nýlega komin heim frá Póllandi með dóttur sinni, móður og vinkonum og ég spyr hvort hún hafi verið að slaka á. „Nei, þetta var hörkuverslunarferð,“ segir hún hlæjandi, segist hafa fátáð dóttur sína upp og keypt gjafir enda afar ódýrt að lifa og versla í landinu. „Svo reyndi ég að kaupa einhver fin fót á mig, ég er alltaf í Nike-buxum og Mjölnispeysu og lendi alltaf í vandræðum ef ég þarf að fara í ferminu eða annað fint,“ segir hún glaðlega.

## Mæðgur og vinkonur

Anna Rakel, dóttir Sunnu er á þrettánda ári en Sunna var 19 ára þegar hún átti hana. „Ég vil meina að hún hafi komið á hárréttum tíma enda eigum við góða samleið í dag, erum í bland vinkonur og mæðgur,“ segir Sunna og telur þær að mörgu leyti líkar. „Við erum báðar mjög aktívar og höfum mikinn áhuga á að hreyfa okkur. Anna hefur verið að æfa hér í Mjölni frá sex ára aldri en er núna að prófa hiphop dans. Svo er hún í handbolta, fótbolta og fleiru. Á meðan hún er hamingjusöm er ég hamingjusöm og ég styð hana í hverju því sem hún ákveður að taka sér fyrir hendur.“

## Alltaf haft áhuga á íþróttum

Sunna bjó fimm fyrstu æviárin í Svíþjóð. Flutti svo til Stokkseyrar en þar á hún ömmu og afa. Fjöl-





**WHOLE EARTH™**  
DOWN-TO-EARTH GOODNESS

## FRÍSKANDI LÍFRÆNT GOS FULLKOMNAR DAGINN



☘ Yfirfullt af náttúrulegum gæðum  
☘ Frískandi bragð - No nonsense

**Fæst í heilsuvörubúðum og  
öllum helstu matvöruverslunum**

[www.wholeearthfoods.com](http://www.wholeearthfoods.com)

Segðu halló



skyldan bjó þó lengst af í Kópavogi. „Íþróttir voru alltaf uppáhaldsfagið mitt í skóla. Ég æfði fótbolta í sjö ár, prófaði sund, handbolta og æfði ishokki. En ég hef aldrei fundið fyrir jafn mikilli ástríðu fyrir neinu eins og því sem ég er að gera í dag.“

Sunna sat ekki auðum höndum eftir að dóttir hennar fæddist. „Hún var ekki nema sex vikna þegar ég fékk vinnu við barnagæslu á heilsuræktarstöð. Það hentaði vel enda fékk ég klukkutíma í mat sem ég gat nýtt til að fara í ræktina og fékk pössun á meðan.“ Síðar fór hún að vinna um helgar og á kvöldin sem barþjónn, dyravörður og leigubilstjóri en hún leysti af föður sinn sem var leigubilstjóri. „Í þessum störfum lenti ég stundum í aðstæðum þar sem mér var ógnað og upplifði vanmátt í því að kunna ekki að verja mig.“

Vinur Sunnu þjáfaði á þessum tíma muay thai og hvatti hana til að koma og æfa. „Ég átti lítinn pening á þessum tíma en hef alltaf þrjónað mikið. Ég samdi því við hann að þrjóna á hann lopapeysu í staðinn fyrir æfingagjöldin og endaði á að þrjóna á kærustu hans og dóttur líka.“ segir Sunna brosandi. Hún féll algerlega fyrir íþróttinni og fékk fljótlega löngun til að fara út í keppni.

### Skokkaði inn í Mjólni

Ári síðar hafði Sunna tekið sér frí úr muay thai og hugleiddi framhaldið. Gunnar Nelson og MMA höfðu verið nokkuð til umfjöllunar í fjölmiðlum og því var það einn daginn sem hún var úti að hlaupa á Mýrargötunni að hún hoppaði inn í Mjólni til að forvitnast. Hún endaði á að skrá sig í grunnnámskeið í brasilísku jiu-jitsu sem reyndist síðan vera eitt það skemmtilegasta sem hún hafði gert. „Maður kynntist svo mörgum og andinn í Mjólni var svo góður að ég vissi strax að ég væri velkomin.“ Sunna prófaði allt sem í boði var, vikingaprek, kickbox og síðar ólympískt box.

Hún fór fljótlega að keppa. „Ég hef aldrei verið hrædd við að keppa enda lít ég á það sem prófraun og áskorun á sjálfa mig.“

### Í tailenskum æfingabúðum

Sunna hafði hug á frekara námi og skráði sig á frumgreinabraut í Háskólanum í Reykjavík. „Ég missti pabba minn rétt fyrir skólabyrjun og byrjaði því heldur brösuglega í skólanum en með því að fá mér einkakennara í stærðfræði náði ég að klára tvær annir. Það einkenndi þó allan þennan tíma að Tailand og muay thai voru mér ofarlega í huga enda fjölluðu öll mín verkefni um draumaferð mína til Tailands að æfa þjóðariþróttina með heima-mönnum.“

Það var svo ári eftir lát föður síns, í janúar 2013, að Sunna ákvað að láta drauminn rætast og skipulagði þriggja mánaða æfingaférféð í Tiger Muay Thai æfingastöðina í Phuket sem átti eftir að breyta miklu fyrir hana. „Ég bjó í ódýru herbergi, sem var ekki upp á marga fiska, og í þokkabót staðsett í miðjum æfingabúðunum þannig að ég vaknaði á morgnana við högginn í púðunum.“

Sunna vann sig fljótlega upp, byrjaði í byrjendahópi, var sama dag send í miðlungshóp og nokkrum dögum síðar í framhaldshóp. „Þá var ég strax spurð hvort ég vildi keppa og fyrsti muay thai-bardaginn ákveðinn viku eftir að ég kom út.“ Sunna vann bardagann en endaði þó á spítala skömmu síðar, þó af allt öðrum ástæðum. Fluganetið á herberginu hennar var með stórum götum og moskítóflugurnar höfðu greiddan aðgang inn. Sunna var því öll bitin, fékk sár um allan líkamann og sýkingu þannig að hún þurfti að komast undir læknishendur. Þar



Mjólnir er eins og annað heimili Sunnu enda bæði aðstaðan og andinn á stöðinni til fyrrmyndar.  
MYND/EYÞÓR



Sunna kom heim með belti að lokinni Tailandsdvölinni.



Mæðgurnar Sunna og Anna Rakei á góðri stundu.

sem sárin voru svo slæm var henni meinað að æfa á stöðinni í heilan mánuð. „Ég þurfti því að læra með því að fylgjast með en stalst til að kyla í púða eftir lokun á kvöldin.“

Hún fékk leyfi til æfinga daginn fyrir fyrsta MMA bardaga sinn. „Ég vann þann bardaga í fyrstu lotu með uppáhalds hengingartaki Gunnar Nelson.“ segir Sunna sem æfði eftir þetta með keppnishópi stöðvarinnar og fékk við það mikla keppnisreynslu utan stöðvarinnar og kom heim með belti eftir fjögurra mánaða veru úti, en hún fékk að framlengja dvölinu um mánuð í stað tímans sem hún missti úr.

„Þegar ég kom heim var tekið á móti mér í Mjólni með rauðri keppnispeysu og þar með var ég formlega komin inn í keppnislið Mjólnis. Það var einstök tilfinning.“

### Andlega hliðin skiptir öllu

Sunna segir mikilvægt að þjálf hugann ekki síður en líkamann. Það lærði hún eftir fyrsta bardaga sinn eftir heimkomuna. „Það er fyrsti og eini bardaginn sem ég hef tapað en líka sá sem ég lærði mest af. Ég hafði

kynnst manni í Tailandi sem hafði ekki góð áhrif á andlegu hliðina hjá mér. Ég sagði skilið við hann stuttu fyrir bardagann og var því ekki vel stemmd og það markaði frammi-stöðu mína. Þá fann ég hversu mikilvægt er að þjálf hugann.“ segir Sunna sem stundar hugleiðslu daglega.

### Vill titilbardaga

Leiðin inn í atvinnuheim MMA getur verið erfið og flestir þurfa að heyja nokkra atvinnubardaga áður en þeir komast að hjá bardagasambandi á borð við Invicta. Sunna náði að stytta sér leið með því að fara á Evrópumótin í blönduðum bardagalistum árið 2015 og vinna Evróputitil sem varð til þess að Invicta tók eftir henni og tók hana inn í sambandið.

En hvert er framtíðarplanið? „Í lok þessa árs eða byrjun næsta langar mig að fá titilbardaga hjá Invicta og berjast um belti í mínum þyngdarflokki.“ svarar Sunna sem lætur ekkert stöðva sig enda með viðurnefnið Tsunami sem þýðir flóðbylgja.

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

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357



# Stundar hreyfingu án verkja

Sigurður átti orðið erfitt með fjallgöngur vegna verkja, en stefnir núna á IronMan í sumar eftir að hann fór að taka inn Amínó Fiskprótín Liðir.

Sigurður Ólafsson kynntist Amínó Fiskprótín Liðir eftir ábendingu frá fjölskyldumeðlimi sem vissi að hann var búinn að glíma við ónot í hnjám. Sigurður hefur alla tíð verið duglegur að stunda einhvers konar hreyfingu, en fyrir um það bil fimm árum fór að bera á verkjum í hnjám.

„Árið 2012 byrjaði ég að stunda fjallgöngur í töluvert miklum mæli en það eina sem skyggði á ánægjuna voru verkir sem ég fór að finna fyrir þegar leið á göngurnar,“ segir Sigurður.

„Þegar ég byrjaði að taka þátt í Landvættaprógrammi hjá Ferðafélagi Íslands haustið 2015, þar sem mikið er um hlaupa- og hjólaæfingar, fór enn meira að bera á þessum verkjum. Eftir að hafa reynt ýmsar vörur prófaði ég Amínó Fiskprótín Liði. Mjög fljótlega tók ég eftir gríðarlega miklum mun. Þetta er í fyrsta skipti sem ég tek fæðubótarefni sem algjörlega breytir aðstæðum mínum þannig að ég get stundað hreyfingu án verkja,“ segir hann.



Sigurður Ólafsson getur sannarlega mælt með Amínó Liðir.

„Haustið 2016 byrjaði ég að æfa fyrir IronMan keppni sem verður haldin í Kaupmannahöfn seinni-part sumars 2017. Æfingaálagið er töluvert mikið og ef ekki væri fyrir

Amínó Fiskprótín Liði þá væri ekki að ná sama magni af æfingartímum í viku.“

Amínó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem

innihalda IceProtein® ásamt öðrum lífvirkum efnum. Amínó® Liðir er líðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr hafinu við Ísland. Það inniheldur sæbjúgu (Cucumaria frondosa) og IceProtein® (vatnsrofin þorskrótín). Skrápurinn samanstendur að mestu leyti af brjóski og er því mjög ríkur af kollageni en einnig lífvirka efninu chondroitin sulphate sem verndar liði fyrir skemmdum og örvar endurbyggingu á skemmdu brjóski.

Fyrir utan að innihalda kollagen og chondroitin sulphate er sæbjúga-extraktið ríkt af sinki, jodi og járni sem og bólguefjandi efnum sem nefnast saponin. Auk sæbjúga og IceProteins® innihalda Amínó Liðir túrmerik, D- og C-vítamín og mangan. Rannsóknir hafa sýnt að vatnsrofin fiskprótín, eins og eru í IceProtein®, auka upp-töku á kalki úr meltingar-

vegi og styðja þannig við liðaheilsu. Kollagen, chondroitin sulphate, D- og C-vítamín og mangan eru allt efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu. Amínó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem innihalda þorskrótín, ásamt öðrum lífvirkum efnum sem styðja við eða auka heilsuþættandi virkni þorskréptidanna.

Að sögn dr. Hólmfríðar Sveinsdóttir, stofnanda og framkvæmdastjóra PROTIS ehf., sem framleiðir Amínó® vörulíuna, er fiskprótínið unnið úr hágæða hráefni sem fellur til við flakavinnslu á íslenskum þorski. „Markmiðið er að hámarka nýtingu á einstakri náttúruauðlind og bæta lýðheilsu.“

Fæst í apótekum, heilsuverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða. Nánari upplýsingar má finna á [www.icecare.is](http://www.icecare.is).



## Heilbrigð melting hjá Jónu með Active Liver

Fita getur sest víða á líkamann, meðal annars innan í líffærin, þar á meðal lifrinni. Active Liver stuðlar að eðlilegum efnaskiptum. Jóna Hjálmarsdóttir hefur mjög góða reynslu af Active Liver.

Þegar lifinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið afengi og feitur matur veldur of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins. Matur, sem neytt er nú á dögum, inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. „Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki

einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemi,“ útskýrir Ólöf Rún Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri hjá IceCare.

Active Liver inniheldur náttúrulegu jurtnar túrmerik og svartan pipar. Einnig ætíðistil og mjólkurþistil sem eru þekktir fyrir að stuðla að eðlilegri starfsemi lifrarinnar og gallsins. Einnig inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, viðheldur eðlilegri starfsemi lifrarinnar og stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar amínósýruna hómósysteín.

### Góður árangur

Jóna Hjálmarsdóttir hefur

notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruvefini í vörnunni stuðli að eðlilegri lifrarstarfsemi. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvituð um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrinni, þess vegna vildi ég prófa.“

Hún segist fljótt hafa fundið mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd, enda inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi, og hef trú á að Active Liver virki fyrir mig. Einnig finn ég mikinn mun á húðinni, hún ljómar meira



Active Liver virkar vel fyrir Jónu.

og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir Jóna. Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrinni mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en þetta getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Breyta og þröðleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, [www.icecare.is](http://www.icecare.is)



## Feitur matur og sterkur örvar sýruframleiðslu

### ENGIN UPPÞEMBA LENGUR

Einar Ágúst Einarsson, smiður mælir með Frutin töflunum en eftir að hann byrjaði að taka þær hálf tíma fyrir svefn og mat finnur hann lítið sem ekkert fyrir óþægindum eða uppþembu.

„Ég hafði verið með mikla uppþembu og brjóstsviða eftir mat í langan tíma. Þetta kom sérstaklega fyrir ef ég borðaði seint á kvöldin eða fékk mér gosdrykki eða bjór stuttu fyrir svefninn. Þar sem ég er smiður og mikið á ferðinni milli vinnustaða er oft auðvelt að detta í skyndibitann og fylgir því brjóstsviði eða uppþemba í nær öll skiptin. Eftir að ég byrjaði að taka Frutin töflurnar finn ég ekki fyrir því lengur,“ segir Einar Ágúst ánægður.

Frutin eru töflur sem geta hjálpað þér að neyta fæðu sem getur valdið brjóstsviða án þess að eiga hættu á að finna fyrir óþægindum eftir máltíðina.



**IceCare**  
Þín heilsa

Frutin fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. [www.icecare.is](http://www.icecare.is)



## Flottir toppar



Toppur á 7.900 kr.  
- 3 litir: olivugrænt,  
svart, kremhvítt  
- stærð: 36 - 46

Toppur á 6.900 kr.  
- einn litur:  
blátt/beige/ljósbrúnt  
- stærð: 36 - 46

Opið virka daga kl. 11-18  
Opið laugardaga kl. 11-15

**black pepper**  
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

# Gott að komast í kyrrðina heima

Atli Örvarsson bjó lengi í Bandaríkjunum þar sem hann samdi tónlist fyrir vinsæla sjónvarpsþætti og kvikmyndir. Nú er fjölskyldan búsett á Akureyri og unir sér vel.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



Atli Örvarsson heldur stórtónleika í Hofi í lok apríl þar sem úrval verka hans úr kvikmyndum og sjónvarpsþáttum verða flutt. MYND/AUÐUNN

Eftir að hafa stundað nám í Bandaríkjunum og starfað þar um rúmlega tveggja áratuga skeið sneri tónlistarmaðurinn Atli Örvarsson aftur heim til Íslands fyrir tæplega tveimur árum síðan. Hann hefur komið sér vel fyrir í sínum gamla heimabæ, Akureyri, ásamt fjölskyldu sinni og sinnir þar

tónsmíðum fyrir vinsæla bandaríska sjónvarpsþætti og Hollywood-kvikmyndir auk annarra verkefna. Í lok mánaðarinnar mun hann halda stórtónleika í Hofi á Akureyri þar sem úrval bestu verka hans verða flutt með Sinfóníuhljómsveit Norðurlands, kór og einsöngvurum.

Atli hóf nám í Berklee College of Music í Boston í Bandaríkjunum árið 1993. Þar tók hann m.a. áfanga í kvikmyndatónlist sem heillaði hann algjörlega upp úr skónum að eigin sögn og lagði svoltið línurnar fyrir líf hans þar eftir. Hann segist ekki hafa ákveðið að setjast að í Bandaríkjunum eftir útskrift en svo ákvað hann að stefna í vestrátt og reyna fyrir sér í Hollywood. „Á þeim tíma þurfti maður svoltið mikið bara að vera þar ef mann langaði til að vinna í kvikmyndatónlist. Nú er landslagið orðið allt annað og þetta er orðinn miklu alþjóðlegri bransi.“

Árin fram undan voru viðburðarík þar sem hann vann m.a. með frægum tónsmíðum á borð við Mike Post og Hans Zimmer og kom að gerð tónlistar við kvikmyndir á borð við Pirates of the Caribbean, The Simpsons Movie og The Holiday auk þriðju kvikmyndarinnar um Stúart litla sem var fyrsta stóra tækifærið hans. „Á þessum tíma kynntist ég líka og vann með mörgum frábærum kvikmyndagerðarmönnum eins og Ron Howard og Jim Brooks, aðalframleiðanda Simpsons-þáttanna.“

### Næg verkefni

Verkefni eru næg um þessar mundir hjá Atla. Þessa dagana er hann að leggja lokahönd tónlist við kvikmyndina The Hitman's Bodyguard með stórleikurunum Ryan Reynolds og Samuel Jackson í aðalhlutverkum. Svo tekur við metnaðarfull isensk teiknimynd sem ber nafnið Lói, eða Ploey fyrir alþjóðlegan markað. „Þetta er falleg saga um lóuunga sem verður eftir á Íslandi og þarf að lifa af veturinn eftir að fjölskyldan flýgur til heitu landanna. Myndin er frá sömu framleiðendum og gerðu Þór – Hetjur Valhallar og er nú þegar búið að selja hana til tuga landa. Svo má nefna að ég er með fjórar sjónvarpsrísur í gangi á sjónvarpsstöðinni NBC í Bandaríkjunum. Þær heita Chicago Fire, Med, Justice og Chicago P.D. og njóta gríðarlegra vinsælda vestra þar sem meðaláhorf á hvern þátt er á bilinu 6-10 milljónir manns. Þættirnir eru sýndir víða um heim, m.a. hér á Íslandi.“

þó undirbúningur stórtónleika með eigin verkum sem verða haldnir í Hofi á Akureyri, sunnudaginn 30. apríl. „Þar ætla ég að leiða Sinfóníuhljómsveit Norðurlands, kór og einsöngvara í gegnum smá þverskurð af kvikmynda- og sjónvarpstónlist minni. Einnig verður flutt svíta úr tónlistinni sem ég gerði fyrir kvikmyndina Season of the Witch með Nicolas Cage, á stórri kvikmynda-tónlistarhátið á Tenerife í september. Það er greinilega mikill áhugi á lifandi flutningi á kvikmyndatónlist þessa dagana og ég held að oft sé hún einu eða fyrstu kynni ungs fólks af sífónískri tónlist nú orðið.“

Hann segir að dagskráin verði fjölbreytt. Í grunninn verði þetta sífónískir tónleikar en tónlistin hafi blæ allt frá stórum kór og hljómsveitarverkum yfir í viðkvæma þjóðlagaskotna þætti með viðkomu í rokki og dægurtónlist. „Í raun held ég að allir muni finna eitthvað við sitt hæfi enda efni úr jafn fjölbreyttum áttum og Chicago Fire, Hansel & Gretel: Witch Hunters, Hrútum og Stúart litla. Ég legg líka mikið upp úr sjónrænu upplifuninni og munum við sýna myndbrot tengd efninu, grafík og ljós þannig að þetta er svona einhvers staðar mitt á milli klassískra tónleika og popptónleika, með sterku myndrænu ívafi. Einnig mun ég frumflytja nýtt verk, Lament for the Woods, sem er í raun kaffi af stærra verki sem ég er með í smíðum. Það fjallar um loftslagsbreytingar og neikvæð áhrif mannsins á náttúruna og móður jörð.“

### Mikil gróska í tónlist

Eftir rúmlega tveggja áratuga búsetu í Bandaríkjunum voru mikil viðbrigði að flytja aftur heim segir Atli. „Stundum liður mér svoltið eins og innflytjanda hér eftir að hafa búið mest af mínum fullorðinsárum erlendis. Við sjáum þó alls ekki eftir þessari ákvörðun og njótum þess sem við sækjumst í hér, sem er fríðurinn, kyrrðin og fjölskyldan.“

Þrátt fyrir langa búsetu erlendis hefur Atli reynt að fylgjast með íslensku tónlistarlífi þótt hann víðurkenni fúslega að hann eigi mjög margt eftir ólært. „Það verður að segjast að gróskan í íslensku tónlistarlífi er með ólíkindum og ég er rosalega stoltur af því hvers konar færifand af sníld er að koma frá þessari fámennu þjóð. Það eitt hlýtur að segja eitthvað um gæði þessa samfélags og ég er líka mjög glaður að sjá að ráðamenn þjóðarinnar eru að byrja að átta sig á mikilvægi greinarinnar.“

Mikið úrval af vönduðum miðalda- og víkingabúningum og leikföngum.



Forvitnir ferðalangar, valkyrjur og víkingar  
**Sumargjöfin fæst í Safnbúðinni**



Teygiubysa með 10 mjúkum kúlum 2.495 kr.



Tölvuúr með sterkri pappír-ól sem má skreyta eftir eigin höfði 1.495 kr.

Lærðu að binda hnúta 1.550 kr.



Sippuband 1.495 kr.

Njósnapenni 850 kr.



Origami hundar og kettir 1.295 kr.



ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS  
National Museum of Iceland





100%  
VEGAN  
— & —  
HREIN BÆTIEFNI



*Terranova bætiefni fást í flestum apótekum, Heilsuhúsinu, Gló og í Heilsuvörudeild Nettó.*





## Kýs sólina

**M**argrét Þórhildur Danadrottning heldur upp á 77 ára afmæli sitt á morgun. Hún er fædd 16. apríl 1940. Danir velta því nú fyrir sér hvort maður hennar, Hinrik prins, muni fagna með henni.

Margrét er elsta dóttur Friðriks konungs en hún tók við krúnunni af honum í janúar 1972 eða fyrir 45 árum. Hinrik prins, sem er 82 ára, ákvað að fara á eftirlaun fyrir nokkrum árum og taka ekki frekari þátt í opinberum erindagjörðum. Hann nýtur sín best í sólarlöndum og dvelur mikið á Mallorca, Tenerife og í Frakklandi. Tekið var eftir því þegar belgísku konungshjónin, Philippe og Mathilde, komu í opinbera heimsókn til Danmerkur fyrir nokkrum vikum að Hinrik var hvergi sjáanlegur. Hann mun hafa verið á Tenerife á þeim tíma ásamt nokkrum nánnum vinum, að því er netsíða sænska blaðsins Expressen greinir frá. Sumir hafa kallað hegðun prinsins vandræðalega fyrir hina konunglegu fjölskyldu.

Þetta var þó ekki í fyrsta skipti sem Hinrik er fjarstaddur gleðina í höllinni. Þegar Margrét varð 75 ára fyrir tveimur árum hélt hún heilmikla veislu og bauð gestum víða að úr heiminum. Hinrik mætti hins vegar ekki mörgum til undrunar. Þá var talað um að prinsinn væri með flensu. Hins vegar náðist mynd af honum á sama tíma að njóta lífsins í Feneyjum.

Hinrik hefur oft látið í ljós óánægju sína með að vera ekki kallaður kóngur. Honum finnst ekki nógu mikil virðing fólgin í því að vera danskur prins. Margir hafa velt því fyrir sér hvort einhverjir brestir séu í sambandi þeirra hjóna. Að minnsta kosti er hann mikið fjarri konungshöllinni.

Vinir hans segja að hann vilji ráða sér sjálfur og gera það sem hann langar til, nú á efri árum. „Hann gerir nákvæmlega það sama og margir aðrir ellilífeyrisþegar, að ferðast og hitta vini sína. Hinrik hefur lagt alla sína krafta í prinshlutverkið og hann á skilið að fá að taka lífinu aðeins rólega,“ segja vinir hans.



## Smíðja í Norræna húsinu

**H**vaða hæfileiki býr í hendinni þinni? er yfirskrift listasmíðju sem haldin er í dag í Norræna húsinu. Smíðjan er hluti af sýningunni Interwoven og verður í umsjá Thelmu Bjarkar Jónsdóttur, meistaranema í listkennsludeild Listaháskóla Íslands.

„Leggðu hönd þína á dúkinn og saumaðu hana út. Gefðu þér tíma og upplifðu flæði með nál í hönd. Engin ein aðferð er réttari en önnur og allt leyfilegt með nálina og þráðinn í höndum.“ Svo hljómar lýsing á smíðjunni á viðburðinum á Facebook. Þar segist Thelma einnig oft hafa spurt sig af hverju handverk sé henni svo kært og það „fléttu inn í allt sem ég geri í dag? Svarið er einfalt, það er þessi sterka tilfinning sem blossar alltaf upp hjá mér þegar ég er að bróðera. Tilfinningin sem tengist minningu sem hleður mig af vellíðan, hugarró og sterkri tengingu milli hugar og handar.“

Aðganger er ókeypis.

## Bananapönnukökur

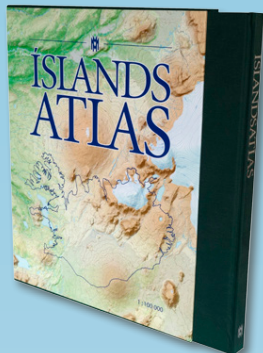
**E**infaldar og góðar pönnukökur sem henta vel um hátíðir, til dæmis í sumar-bústaðnum. Með þessum pönnukökum er annaðhvort hægt að hafa sultu og bláber eða beikon, egg og hlýnsiróp. Uppskriftin miðast við tvo.

**1 vel þroskaður banani**  
**2 egg**  
**1 msk. smjör til steikingar**

Skerið bananann í bita og maukið hann síðan og stappið með gaffli. Hrærið eggin saman og og hrærið þau síðan saman við með bananamaukið. Bræðið smjör á pönnu og bakið litlar pönnukökur úr deiginu. Pönnukökurnar eiga að verða gullnar og fallegar á báðum hliðum. Deigið ætti að nægja í að minnsta kosti átta litlar pönnukökur.



# Fermingin byrjar með bók!



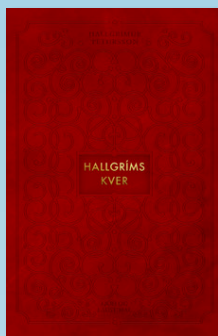
Tilboð  
**19.990 kr.**  
Áður 24.990 kr.



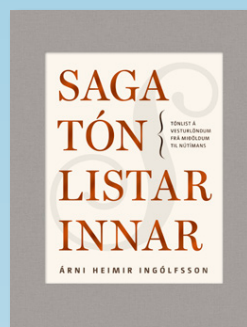
Tilboð  
**7.990 kr.**  
Áður 10.490 kr.



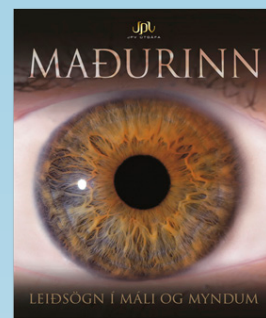
Tilboð  
**8.690 kr.**  
Áður 11.190 kr.



Tilboð  
**5.990 kr.**  
Áður 7.299 kr.



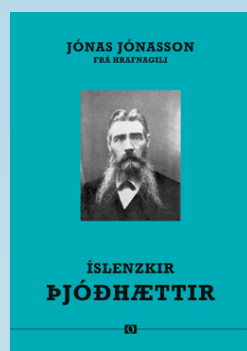
Tilboð  
**10.990 kr.**  
Áður 12.990 kr.



Tilboð  
**5.490 kr.**  
Áður 7.990 kr.



Tilboð  
**5.490 kr.**  
Áður 7.290 kr.



Tilboð  
**1.990 kr.**  
Áður 5.690 kr.



Tilboð  
**5.390 kr.**  
Áður 14.590 kr.



**BÓKABÚÐ**  
**MÁLS & MENNINGAR**  
LAUGAVEGI 18

Opnunartímar yfir páska

Laugardagur kl. 10-22

Páskadagur kl. 10-18

Annar í páskum kl. 10-22



# Smáauglýsingar

512 5000

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

## Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

**SUZUKI UMBODIÐ ehf**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

**bilauppbod.is**

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

**Bilauppboð - Krókur**  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Bílar til sölu



Til sölu Mercedes Benz C 180 árgærd 2013 keyrður 99.000 km Billinn er eins og nýr, er með sjálfkeyrandi búnaði. Eyðslu grannur Diesel. Staðgreiðsluverð kr: 3.990.000.-  
Upplýsingar í síma 899-8412



**BMW 330E PLUG IN HYBRID**  
Luxury line, hlaðinn búnaði. Ekinn 10 þkm. 03/16. Tilboð 4,99m. Ásett 5,3m. Tvö sett af felgum. s: 6638981

## Hóþferðabílar



Til sölu MAN Lion Star 50 manna árg 2000. ek. 680þ Góður bill í finu lagi Verð 4m uppl. 8923102



Til sölu Bova 70 manna Nýleg vél og nýlega klæddur að innan, mikið endurnýjaður Verð ca. 3m uppl. 8923102



## TIL SÖLU MB SPRINTER.

MB Sprinter 518 árg. 2007 / 184 hp sjálfskiptur / Ný Nokian vetrard / 16 farþega / Rafmagns farþegahurð / Dráttarkrókur / Öflugt hljóðkerfi / Mjög heill og góður bill. Uppl í S: 821 1125 og 824 2828 og turistinn@hotmail.com

## Bátar



Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðuðu heimasiðuna okkar [algluggar.is](http://algluggar.is) Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

## 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

## 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., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsviðhald

## FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

## Til sölu



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

## HOBBY HJÓLHÝSI

495, 545, 560 OG 650

### Meðal aukahluta:

- ✓ Gólfhiti
- ✓ Kojur bæði tveggja og þriggja hæða
- ✓ Bakaraofn
- ✓ USB Tengir
- ✓ Hjólagrind
- ✓ Sjónvarpsstandur
- ✓ Aukin burðageta

**90%**  
fjármögnun

# 2017 ÁRGERÐ

VEL ÚTBÚIN HÚS MEÐ ÖLLUM NÝJUSTU UPPFÆRSLUM FRÁ HOBBY **TILBÚIN TIL AFHENDINGAR!**



KOMDU OG SKOÐAÐU!

**bill.is**

Malarhöfða 2

Sími 5773777

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



## Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir  
551 1309 / 690 5115  
golflist@golflist.is  
www.golflist.is



Gott Viðhald  
Húsasmiðameistari  
S. 771 6050

Nýsmíði, viðhald,  
sumarhús og gipsvinna.

gottvidhald@gmail.com

## Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá.  
Draumráðningar, ást og peningar.  
Andleg hjálp. Trúnaður.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S.  
663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti.  
Straumblik ehf. Löggiltur  
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt  
& Selt

## Til sölu



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

## Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &  
ÓSKAR

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

Skólar &  
Námskeið

## Námskeið



ICELANDIC F. FOREIGNERS -  
ENSKA - ENGLISH

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III.  
ENSKA f. Fullorðna I,II,III, ENGLISH f.  
Adults: Byrja/Start: 1/5, 29/5, 26/6,  
22/8, 11/9, 9/10, 6/11: Morgna/  
Síðd/Kvöld - Morn/Aftern/Evening.  
4 vikur/weeks x 5 daga/days. 2 - 5  
nem/students - www.iceschool.is  
- ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-  
IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 /  
8981175.

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við  
endurtökupróf og aksturmat.  
S. 893 1560 og 587 0102, Páll  
Andrésson.



GLAMOUR fylgir nú með  
Stóra- og Risapakkanum



Kynntu þér málið á 365.is

## Heimilið

## Barnavörur



VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI  
OG SKIPTITASKA

Verð frá kr. 99.900. Barnið Okkar  
Hlíðasmára 4, 201 Kóp. Barnidokkar.  
is

## Húsnæði

## Sumarbústaðir



STÓRT SUMARHÚS TIL LEIGU  
Í GRÍMSNESI!

12 manns. Verð 45.000 þús kr.  
nóttin virka daga og 49 þús kr.  
nóttin um helgar, lágmark 2 nætur.  
Heitur pottur og sauna. Uppl. 898  
1598 & ktsumarhus@gmail.com



Til sölu 25m2 sumarhús til  
flutnings. Verð 5.9 m. Uppl. í s. 898-  
1598.

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

## Atvinna í boði



MOSFELLSBAKARI -  
HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulunduðu,  
hressu og samvisskusömu fólki  
til að vinna með okkur í verslun  
okkar að Háaleitisbraut, RVK.  
Vinnutími er virka daga frá 07:00-  
13:00 eða 13:00 - 18:30 og aðra  
hverja helgi annann daginn.  
Umsækjendur þurfa að tala góða  
íslensku.

Umsóknareyðublið á  
staðnum eða á netinu, slóðin  
er www.mosfellsbakari.is/  
atvinnu-umsokn/

PULLAN ÓSKAR EFTIR  
STARFSFÓLKI Á ÖLLUM  
ALDRI Í PYLSUVAGN Í  
REYKJAVÍK.

Leitað er af vaktstjórurum og í  
almenna afgreiðslu góð laun í  
boði á skemmtilegum vinnustaði.

Reglulegar starfsamanna  
skemmtanir og árangustengdir  
bónusar.

Frekari upplýsingar og umsóknir  
sendast á pullan@pullan.is.

Rötgróið verktakafyrirtæki óskar  
eftir mönnum í hellulagnir. Næg  
verkefni framundan, reynsla  
æskileg. Umsóknir og ferilskrár  
berist til baldur@btverk.is

## Atvinna

Öflug bílaleiga með aðsetur í Keflavík óskar  
eftir starfsmönnum í eftirfarandi störf.

Afgreiðsla, Dag- og næturvaktir.

Bílapvottur, Dag- og næturvaktir.

Áhugasamir sendi tölvupóst á [andrew@procar.is](mailto:andrew@procar.is)

Wypozyczalnia samochodów w Keflavíku  
poszukuje pracowników na stanowiska:

Obsługa klienta - dzienne oraz nocne zmiany;

Myjnia samochodowa - dzienne oraz nocne zmiany.

Prosimy o przesłanie CV na adres email:

[andrew@procar.is](mailto:andrew@procar.is)

## Skemmtanir



HAPPY HOUR  
alla föstudaga  
16-19

Cafe  
Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir og opnunartími  
um páskana:

laugardag opið 12:00-03:00 (Ball)

Páskadag opið 12:00-18:00

12:20 WBA - Liverpool

15:00 Man. United - Chelsea

Annar í páskum opið 14:00-01:00

## Rúnar Þór &amp; Klettur



spila í kvöld  
kl. 00-03

Allir velkomnir

Gullmann

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Vissir þú að...

börn eiga rétt á vernd  
gegna kynferðislega Ofbeldi.



Barnaheill  
Save the Children á Íslandi

## Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok  
og yfirbreiðslur á allar  
tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.  
www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

## STARFSMANNAHÚS



Framleiðum starfs-  
mannahús, útleiguhús  
og geymslur.

Nánari upplýsingar í  
síma 899 0913 Friða  
eða reisu@simnet.is  
www.reisum.is

## Snyrti &amp; nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!

Kíkjið á facebook síðu okkar:

facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomnir.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com  
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is