

# RECARO

## Barnabílstólar í úrvali



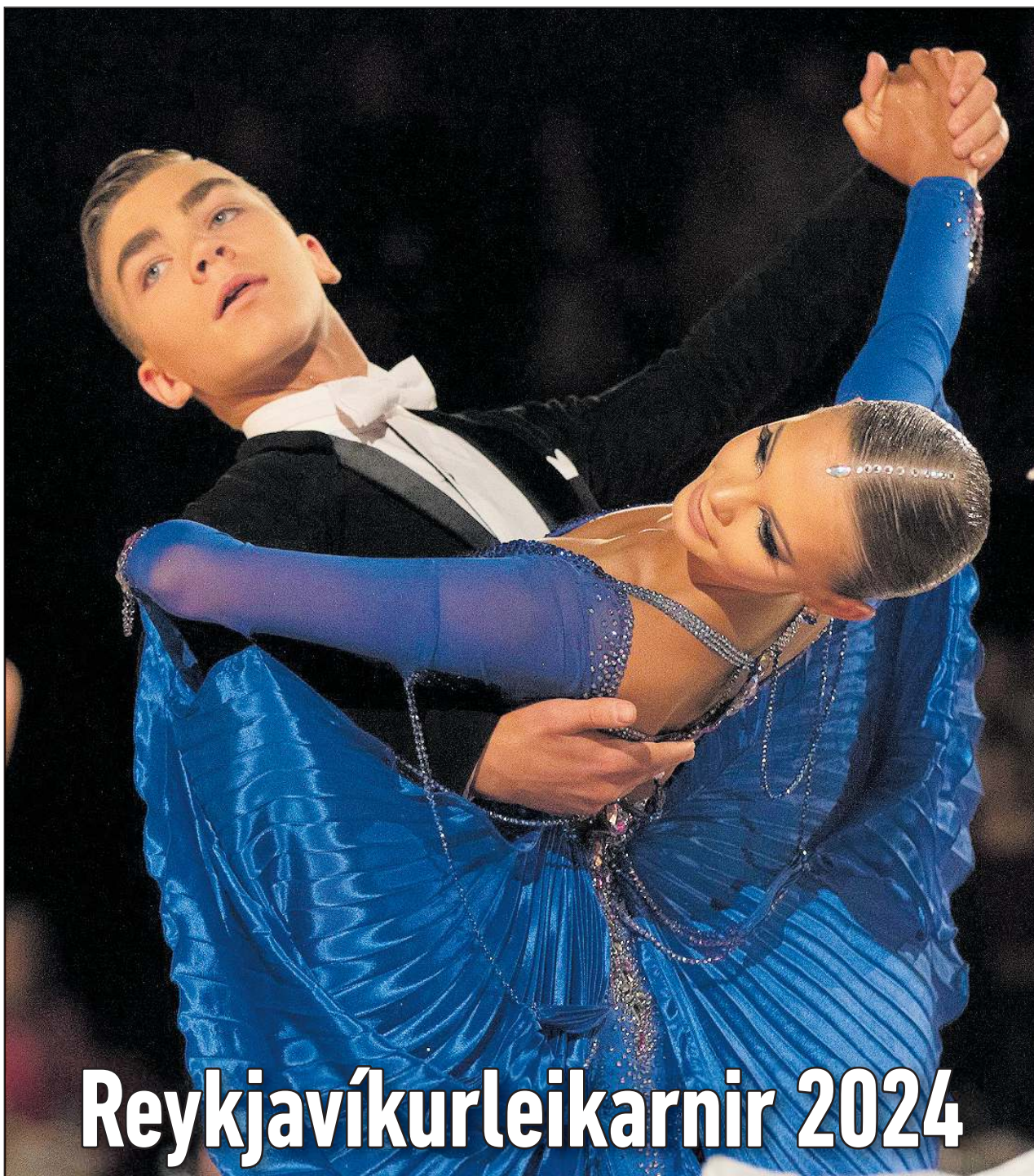
**BÍLASMIDURINN HF**

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - [www.bilasmidurinn.is](http://www.bilasmidurinn.is)

# Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

1. tölublað 19. árgangur

JANÚAR 2024



## Reykjavíkurlaikarnir 2024

Alþjóðlegu Reykjavíkurlaikarnir eða Reykjavík International Games fara fram í sautjanda sinn dagana 25.-29. janúar og 1.-4. febrúar 2024. Leikarnir er mikil íþróttahátíð þar sem keppt er í 19 einstaklingsíþróttagreinum m.a. dansi og fara flestar keppnir fram fram í Laugardalnum og nágrenni hans.

Ljósmynd: Hafsteinn Snær Þorsteinsson



**FISKBÚÐIN**  
SUNDLAUGAVEGI



**HÚS  
DÝRA  
GARÐUR  
INN**

PARK & ZOO



Slökum á í heita pottinum



**RIG.IS**

REYKJAVÍK INTERNATIONAL GAMES

25.01 - 29.01 / 01.02 - 04.02

Sjálfstætt starfandi apótek -- ekki hluti af neinni keðju!

# EFSTALEITIS APÓTEK



Efstaleiti 27b

425 1010



## Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Útgefandi: Með oddi og egg ehf.  
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík

Auglýsingar: marg@heimsnet.is (Már) sími: 568 8862  
Ritsljóni/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm)  
símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is  
Texti: Benóný Egiðsson netfang: benaegis@simnet.is  
Ljósmyndari: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

Prentun: Landsprent  
Dreifing: Póstdreifning



**SALTKAUP**  
Salt - Umbúðir - íbætiefni

Saltkaup ehf | Cuxhavengata 1 | 220 Hafnarfjörður | Sími 560 4300 | saltkaup.is

## BÍLARÉTTINGAR SÆVARIS

Skútuvoði 4 • 104 Reykjavík • Sími 528 8888 • bilarettingar.is



**ÓDÝR**  
gleraugu  
umgjörð og gler

Gleraugu með glampa og rispúvörn

19.900 kr.

Sérsmíðum samdægurs í styrk +/- 6,0 með cyl. til 2,0

Margskipt gleraugu

39.900 kr.

Margskipt gler frá Essilor (afgreiðslutími +/- tvær vikur)

**Hamrahlíð 17**

Hús Blindrafélagsins  
Sími • 552-2002

**OPTIC**  
REYKJAVÍK  
SJÓNTÆKJAVERSLUN



## „Engri skepnu eirir“ Sitthvað um þorrann

Kristján Jónsson fjallaskáld sem uppi var á 19. öld sá enga ástæðu til að mæra þorrann í kvæði sínu Þorraþræll sem byrjar á hendingunum Nú er frost á fróni frýs í æðum blóð, kveður kuldaljód kári í jötunmód. Allt er það efni frekar napurlegt og óyndislegt:

Horfir á heyjaforðann hryggur búandinn:  
„Minnkar stabbinn minn, magnast harðindin. – Nú er hann enn á norðan, næðir kuldaél yfir móa og mel, myrkt sem hel.“  
Bóndans býli á björtum þeytir snjá. Hjúin döpur hjá honum sitja þá. Hvítleit hringaskorðan huggar manninn trautt: Brátt er búið autt, búið snautt.

Þetta er kvæði fólks sem er bæði svangt og kalt og á allt sitt undir náttúruöflunum og þorrinn var því sjaldnast tilefni til mikilla hátíðarhalda enda búið oft autt og búið snautt þegar liðið var langt á vetur.

Þorri hefst alltaf á föstudegi í 13. viku vetrar á bilinu 19. til 25. janúar. Hann er fjórði mánuður vetrar í gamla norræna tímatalinu og upphaflega mun upphaf hans hafa miðast við fyrsta nýtt tungl eftir vetrarsól-

hvörf. Ef árið á undan er rímispillisár (t.d. 2023) þá ber fyrsta dag þorra upp á 26. janúar eins og 2024 og fyrsti dagur þorra nefnist bóndadagur.

Ýmsir síðir fylgja þorranum, til dæmis að borða sérstakan þorramat og hafa sérstök þorrablót og hefur það tíðkast um aldir þó ekki sé vitað með vissu hvenær það hófst eða hvernig. Hefðin á nútíma þorrablótum er sú að borða þjóðlegan mat og þá þann sem óskemmdur var um miðjan vetur en það var einkum súrmatur, kæstur matur eða harðfiskur og skreið.

Þorramatur samkvæmt hefðinni er eftirfarandi:

Blóðmör  
Bringukollar  
Flatkaka  
Hangikjöt  
Harðfiskur  
Lundabaggar  
Kæstur hákarl  
Laufbrauð  
Lifrarpylsa  
Magáll  
Pottbrauð  
Rengi  
Rófustappa  
Rúgbrauð  
Selshreifur  
Súr sundmagi  
Súrsaðir hrútsþungar  
Sviðakjammur  
Sviðalappir  
Sviðasulta

Á þorrablótum dagsins í dag er líklega ekki mikil lyst á bringukollum, magálum og súrsuðum selshreifum og því hefur ýmsu nýmeti verið laumað með eins og reyktur og grafinn lax, ýmsir síldarréttir, kæfur og jafnvel lambasteik. Reynt hefur verið að poppa matinn upp enda líta sumir á hann sem skemmdan mat og hafa slíkar tillraunir t.d. verið þorrapizza og þorramatur fyrir grænmetisætur. Sérstök þorrablót hafa verið haldin frá lokum níttjándu aldar og um miðja síðustu öld byrjaði veitingastaðurinn Naustið að halda þorrablót og bera nútíma þorrablót svip af því sem þar var fundið upp. Nú tíðkast þorrablót hinna ýmsu byggðarlaga og félagsamtaka með landsfrægum skemmtikröftum sem veislustjórum og hljómsveit sem leikur fyrir dansi eftir átið enda höfum við fengið hitaveitu og erum ein ríkasta þjóð í heimi. Þá er hollt að minnast upprunans og loka með vísu úr kvæði Krisjáns fjalla-skálds.

Þögull Þorri heyrir þetta harmakvein, en gefur grið ei nein, glíkur hörðum stein, engri skepnu eirir, alla fjær og nær kuldaklónum slær og kalt við hlær

**FARMASÍA**  
APÓTEK  
SUÐURVERI  
LÆGRA LYFJAVERÐ  
511 0200

VERIÐ VELKOMIN  
EINKAREKIÐ APÓTEK Í ALFARALEIÐ  
OPIÐ FRÁ ÁTTA TIL ÁTTA

Laugardaga frá 10:00-18:00  
Sunnudaga frá 13:00-18:00





Ljósmyndir: Eva Björk

## Norðurljósahlaup Orkusölunnar 3. febrúar

Norðurljósahlaup Orkusölunnar er 4-5 km hlaupaupplifun um miðbæ Reykjavíkur sem fer fram þann 3. febrúar n.k. Þetta er skemmtiskokk eða ganga um miðbæ Reykjavíkur þar sem þátttakendur munu upplifa borgina í nýju ljósi og sleppa af sér beislinu þegar þeir upplifa upplýstar götur Reykjavíkurborgar. Þátttakendur fá allir stemningspoka með upplýstum

glaðningi líkt og armband og andlitsmálning. Þannig geta þátttakendur verið hluti af sýningunni frá byrjun til enda. Þetta er skemmtiskokk eða ganga um miðbæ Reykjavíkur þar sem þátttakendur upplifa borgina í nýju ljósi þar sem hlaupið er hluti af Vetrarhátíð Reykjavíkurborgar. Engin tímataka er í hlaupinu og er því ekki „keppni“ sem slík, heldur upplifun.

Norðurljósahlaup Orkusölunnar snýst um heilbrigða líðan, skemmtun og að eyða undraverðu kvöldi með vinum og fjölskyldu. Við hvetjum öll til að taka þátt og gera kvöldið skemmtilegt og eftirminnilegt. Göngugarpar eru að sjálfsgöðu líka velkomnir!

Skráning fer fram á [nordurljosahlaup.is](http://nordurljosahlaup.is)



## Styttist í Músíktílaunir!

Nú styttist óðum í að einn af merki legustu tónlistarviðburðum ársins Músíktílaunir bresti á, en þær munu fara fram í Hörpu frá 10. mars til 16. mars. Skráning þátttakenda hefst 5. febrúar og lýkur 19. febrúar á heimasíðu tílaunanna, [musiktilraunir.is](http://musiktilraunir.is).

Músíktílaunirnar eru og hafa allt frá upphafi 1982 verið einn af hornsteinunum í íslensku tónlistarlífi. Þar fær ungt tónlistarfólk á aldrinum 13-25 ára að leika listir sínar við bestu mögulegu aðstæður í Hörpu fyrir framan sal áhorfenda. Hátíðin er og hefur verið stórkvæm fyrir

ungu tónlistarfólk þar sem það fær tækifæri til að spila við góðar aðstæður, kynna öðru tónlistarfólki og freista þess að vinna til veglegra verðlauna sem getur síðan hjálpað þeim í sinni tónlistarvegferð.

Músíktílaunir eru alvöru tílaunir þar sem bílskúrsbönd, brasarar, tónlistarskólabönd eða sólósnillingar hafa stigið á svið, stillt strengi og þanið raddböndin. Oft á tíðum hafa hljómsveitir verið stofnaðar sérstaklega til þátttöku í keppninni og þar mátti í fyrsta skiptið heyra í snilldar hljómsveitum á borð við Of Monsters and Men og Agent Fresco.

Stúlkur hafa verið sigursælar undanfarin tvö ár en Kusk stóð uppi sem sigurvegari 2022 og stelpurnar í Fókus tóku sigurinn heim í sveitina í fyrra. Það verður spennandi að sjá, upplifa og fylgjast með hver mun fara með titilinn sigurvegari Músíktílauna í ár.

Það er til mikils að vinna og því ættu tónlistariðkendur að aldrinum 13-25 ára að hlaupa til og skrá sig til leiks þegar opnar fyrir skráningu þann 5. febrúar.

Áfram tónlist, áfram Músíktílaunir!

Útsalan í fullum gangi 30-50% afsláttur



Við erum flutt á Dalveg 30 - 201 Kópavogi

**belladonna**

sími 517 6465 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)

**GRETTIR**  
VATNSKASSAR

Vagnhöfða 6 • 110 Reykjavík • Sími 577 6090



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.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)



Kjúklingastaðurinn

★ Suðurveri ★

**8.595 kr.**

5 stórir bitar

5 minni bitar

stórar franskar

stórt hrásalat

stór kokteilsósa

2 lítra gos



**Nr. 17**  
**FYRIR 4-5**



Kjúklingastaðurinn

★ Suðurveri ★



Kjúklingastaðurinn  
★ Suðurveri ★





## Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

## Velkomin í hverfið þitt og okkar - Norðurhverfi Reykjavíkurborgar

Síðastliðin ár hefur Reykjavíkurborg unnið heilshugar að því að bjóða upp á heildræna nálgun við móttöku nýrra fjölskyldna með börn á dagfor-eldraaldri og leik- og grunnskólaaldri. Verkefnið er samstarfsverkefni milli skóla- og frístundasviðs og velferðarviðs borgarinnar.

Forsaga verkefnisins á sér rætur í Árbænum sem fór af stað að móta verkefnið eftir tillögu Ungmennaráðs Reykjavíkur sem lagði til að stuðningsnet jafnaldra yrði hluti af móttökuáætlun grunnskóla Reykjavíkur. Árbæjarmódelið er afrakstur tillögunnar sem síðan var mótað af Árbæjarskóla, Frístundamiðstöðinni Árseli og þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts. Verkefnið heppnast vel að mati teymisins sem stóð að verkefninu, að nýjar fjölskyldur aðlöguðust samfélaginu betur þegar unnið var eftir formlegri móttökuáætlun.

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkur setti af stað starfshóp í kjölfarið til þess að bæta verklagið og einnig til þess að koma með tillögum að því hvernig við sem samfélag getum betur stutt við skóla- og frístundabyrjun barna úr hópi flóttafólks og umsækjanda um alþjóðlega vernd þar sem skólaganga þeirra barna er ósamfelld vegna þeirra aðstæðna. Tillögur starfshópsins byggja m.a. á reynslu annarra Norðurlandþjóða í aðlögun barna innflytjenda og flóttafólks. Ein af tillögum starfshópsins undirstrikar að í móttökuáætluninni sé mikilvægt að horfa til þess hvernig unnt sé að tengja nýjar fjölskyldur og börn þeirra inn í helstu stöðir hverfisins þ.m.t. skipulagð íþrótt- og frístundastarf og menningarhús/borgarbókasöfn.

Í dag er unnið eftir heildrænni móttökuáætlun grunn- og leikskóla sem kveður á um að kalla alla að borði sem koma að velferð barna



Arna Hrönn Aradóttir



Kristófer Nökkvi Sigurðsson

og unglunga. Verkefnið, Velkomin í hverfið þitt, felur í sér auknar kröfur á hlutverk Norðurmíðstöðvar sem og aðrar Míðstöðvar þar sem fastur tengiliður þess mun sinna mikilvægu hlutverki. Tengiliðir Norðurmíðstöðvar eru verkefnastjórar sem vinna í þágu barna og íbúa í hverfi Norður. Móttökuáætlun inniheldur tvö viðtöl með fjölskyldunni þar sem farið er í kynningu á skólaumhverfinu, heilsugæslunni, frístund, félagsmiðstöðinni, íþróttafélögum og hverfinu í heild. Parfagreining er svo gerð á öðrum fundi um næstu skref. Eftirfylgd er eftir fjórar vikur og fjölskyldan er komin með tengingu við Norðurmíðstöð ef hún þarfnast frekari aðstoðar.

Í aðgerðaáætlun Reykjavíkurborgar í jafnrétti- og mannréttindamálum 2023-2026 eru sett fram markmið og aðgerðir til þess að koma í veg fyrir mismunun og aðgerðirnar eiga að stuðla að jafnrétti og mannréttindum fyrir alla íbúa borgarinnar og þar með talin börnin okkar. Velkomin í hverfið þitt er liður í aðgerðum þeirrar áætlunar, að bjóða nýja fjölskyldur velkomnar í okkar fjölmennarlega samfélag sem leggur mikla áherslu á inngildingu (e.inclusion). En inngildingin felur einmitt í sér að viðurkenna og virða fjölbreytileikann og gera alltaf ráð

fyrir því að fjölbreytileiki sé velkomin í okkar samfélag. Með inngildingunni erum við að virkja alla til þátttöku í samfélaginu okkar og bjóða þeim að eiga rödd í ákvarðanatöku.

Frá því í haust 2023 hefur Norðurmíðstöð og skólarnir í hverfi norður tekið á móti 75 nýjum erlendum börnum og boðið þau velkomin, samanborið við Vesturmíðstöð sem hefur tekið á móti um 100 nýjum erlendum börnum. Það er því mikilvægt að við öll leggjum okkur fram bjóða nýjum erlendum fjölskyldum inn í okkar samfélag með því að kynna fyrir þeim t.d. foreldrasamfélagið leik- og grunnskóla eða inn í foreldrasamfélagið í íþróttafélögum sem við tengjumst í gegnum börnin okkar. Öll viljum við tilheyra samfélagi og hafa hlutverk og er það okkar allra að leggjast á eitt og kynna okkur fyrir nýjum fjölskyldum sem flytja við hliðina á þér og þinni fjölskyldu.

Verkefnið, Velkomin í hverfið þitt, hefur verið innleitt í alla hverfahluta Reykjavíkurborgar.

Arna Hrönn Aradóttir  
Kristófer Nökkvi Sigurðsson  
verkefnastjórar í Norðurmíðstöð.



Skútuvoði 4 • 104 Reykjavík • Sími 515 5115



## Frá Listasafni Sigurjóns Ólafssonar

### Safnanótt - Leiðsögn klukkan hálf níu

Listasafn Sigurjóns Ólafssonar opnar eftir miðsvetrardvala á Safnanótt, 2. febrúar klukkan 18, og er opið til klukkan 23. Ókeypís er inn í safnið og heitt á könnunni. Síðan verður safnið opið milli 13 og 17 allar helgar, nema páskahelgina, fram á vor.

Tvær sýningar eru í safninu og standa fram til 12. maí. Í efri sal safnsins eru sýnd nýleg málverk eftir myndlistar- og söngkonuna ástsælu úr Laugarnesi, Þuru Sigurðardóttur. Verður hún á staðnum á föstudagskvöldið og með leiðsögn um sýninguna klukkan hálf níu. Þá verður líka hægt að kaupa miða á tvenna tónleika sem hún heldur, ásamt gestum, í safninu um helgina. Í neðri sal safnsins eru valin verk „úr ýmsum áttum“ eftir Sigurjón Ólafsson.

### Tónleikar í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar

Þura Sigurðardóttir og valinkunnir gestir hennar bjóða upp á tónleika í Listasafni Sigurjóns laugardaginn 3. febrúar og sunnudaginn 4. febrúar klukkan 20:00 bæði kvöldin. Þar má heyra notalega tónlist sem spannar yfir hundrað ár í sögu tónlistarinnar, allt frá Edward Elgar til Braga Valdimars. Auk Þuru syngja þar Berglind Björk Jónasdóttir og Sigurður Helgi Pálmason og undir leika Lára Bryndís Eggertsdóttir á flygil, Hlíf Sigurjónsdóttir á fiðlu og Bjarni Sveinbjörnsson á kontrabassa.



Björk syngur með hljómsveitinni Exodus í félagsmiðstöðinni Bústaðum í upphafi ferils síns. Með henni á myndinni sjást þeir Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson og Skúli Sverrisson



## Björk heiðursborgari Reykjavíkur

Borgarráð hefur útnefnt Björk Guðmundsdóttir heiðursborgara Reykjavíkurborgar og er Björk sjöundi Reykvik-ingurinn sem hlýtur þennan heiður. Björk Guðmundsdóttir er tónlistarkona á heimsmælikvarða og einstök í sinni röð. Hún hefur verið áberandi í íslensku og alþjóðlegu lista- og menningarlífi um fjögurra áratuga skeið, sem söngkona, tónskáld, plötuútgefandi og leikkona en einnig frumkvöðull og baráttukona á ýmsum sviðum. Hún er sá íslenski listamaður sem nái hefur mestri frægð utan landsteinanna og fær ef nokkrir hafa lyft nafni Reykjavíkur meira en Björk.

Björk fæddist og ólst upp í Reykjavík. Tónlistarferillinn

hófst þegar hún stundaði nám í Barnamúsíkskólanum frá 5 til 15 ára aldurs og árið 1977 kom út platan Björk, þar sem hún söng frumsamin barnalög. Hún var í hljómsveitinni Tappi tíkarrass en árið 1983 stofnaði hún ásamt fimm öðrum hljómsveitina KUKL, sem síðan þróaðist út í hljómsveitina Sykurmolana sem færði Björk heimsfrægð aðeins 21 árs gamalli. Þá tók við blómlegur sólóferill sem hófst með plötunum Debut, Post og Homogenic og þeim fylgdi hún eftir á nýrri öld með plötunum Vespertine, Medúlla, Volta, Biophilia, Vulnicura, Utopia og nú síðast Fossora, sem kom út árið 2022 og hafa verk hennar ávallt notið hylli um víða veröld.







Tímabantanir fyrir herraklippingar eru óþarfar!

# greiðan

HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090



## Pankar Jónu Rúnu



### Hafnað vegna fötlunar

Á undangengnum árum hef ég farið í gegnum reynslu veikinda sem hafa leitt til margþættrar fötlunar minnar og nánast stöðugar viðveru í hjólastól. Það hefur vakið athygli mína hversu illa virðist ganga fyrir fólk með fötlun að komast á vinnumarkaðinn. Ekki fyrir margt löngu kom upp mál í fjölmiðlum þar sem ungri konu sem notast við hjólastól, var neitað um starf við leikskóla þrátt fyrir að vera eini umsækjandinn. Konan er vel menntuð sem starfs- og námsráðgjafi og sem betur fer komst kærnefnd jafnréttismála að þeirri niðurstöðu að hér hefði verið um að ræða mismunun á grundvelli fötlunar. Jafnvel þótt að fólk sé með einhverja hreyfihömlun og þurfi að nota hjálpartæki eins og hjólastól, þá er það ekki samasemmerki þess að vera gagnslaus eða óstarfhæfur. Ég er fötluð en ég geri samt ýmislegt, eins og til dæmis að yrkja ljóð og skrifa greinar. Það má ekki gleyma því að börnin sem eru á leikskólaaldri þurfa einmitt að vera í sambandi og samskiptum við alls konar fólk, af öllum aldri, litarhafti, hinsegin fólk og líka fatlaða. Ég tel það geta verið samfélaginu til góða ef að börnin okkar venjast því að við erum alls konar, við getum alls konar og viljum flest vonandi búa í samfélagi sem ekki er litað af fordómum gagnvart þeim sem eru eitthvað öðruvísi en þetta svokallaða norm. Vonandi mun þetta mál sem ég minnst á verða til þess að fatlaðir fái betri aðgengi að vinnumarkaðinum. Það er alveg nóg að þurfa að glíma við slæmt aðgengi fyrir fólk í hjólastólum þótt hitt bætist ekki ofan á.



þarf að standa á styrkum stöðum og mynda öryggisnet fyrir þá sem falla í glufurnar. Allir eiga að geta lifað með reisu, alveg burtséð frá því að þeir séu fatlaðir, hælisleitendur, öryrkjar, gamalmenni eða einstæðir foreldrar.

### Grindavík í forgrunni

Í Grindavík hafa hörmungarnar haldið áfram þannig að upp hefur komið ástand sem er algjörlega fordæmalaust ef undanskilið er gosið sem átti sér stað fyrir hálfri öld í Vestmannaeyjum. Ég get ekki lýst því hvað ég finn til með fólkinu sem þarna hefur verið rífið upp með rötum frá sínu fallega samfélagi og hefur nú dreift um allar grundir. Það hefur verið lyginni líkast að fylgjast með fréttum af þessu magnaða ferli móður náttúru sem fylgir sinni stefnu án miskunnar. Ægivald hennar vægir engum enda jörðin sjálf á hreyfingu undir fótum fólks. Nú þegar hefur einn týnt lífinu í þessari atburðarrás og ég get ekki lýst því í orðum hvað ég finn til með aðstandendum hans í þessum aðstæðum. Grindvíkingar eru mér ofarlega í huga. Ég get ekki ímyndað mér að standa í þeirra sporum. Þetta er hræðileg staða sem er komin upp og sér ekki fyrir endann á. Ég veit að þjóðin er öll af vilja gerð til þess að standa þétt við bakið á þessu samfélagi sem núna hefur verið rífið upp og kastað út í óvissuna. En svo er það nú stundum þannig að eftir því sem tíminn líður þá minnkar samúð og samkennd. Við skulum ekki láta það gerast. Grindvíkingar standa frammi fyrir miklum erfiðleikum til lengri tíma og munu þurfa allan þann stuðning sem íslenska þjóðin og stjórnvöld geta séð af. Við skulum ekki gleyma þeim og halda okkur þétt við bak þeirra í þessum hamförum og upplausn.

Jóna Rúna Kvaran

### Kjör fátæka mannsins

Undanfarið hefur borið á miklum fréttatflutningi af kjarasamningum. Það er alltaf sama sagan, þeir lægst launuðu reyna að fá kjör sín leiðrétt og þeir sem hafa góð eða há laun vilja líka bæta sín kjör. Persónulega finnst mér að áherslan ætti eðlilega að vera á kjörum lítilmagnans, því enginn á að þurfa að lifa í fátækt í eins ríku landi og Ísland er. Fátæktin er mjög slæmt ástand fyrir fjölskyldur og einstaklinga. Fátæktin getur verið niðurlægjandi og hreinlega heilsuspillandi. Það á ekki að liðast hérlendis að fólk sé heimislaust og búi úti á götunni eða flakki á milli athvarfa. Það á ekki að liðast að hér þurfi fólk að standa í biðröðum til þess að þiggja matargjafir og aðra fátækra aðstoð. En staðreyndin er samt sú að þetta liðst og er til staðar í þessu líka velmegunarsamfélagi. Hér er ekki nóg að safna peningum til hjálparstarfs. Hér þarf að skoða rót vandans sem liggur í samfélagsgerðinni, ójöfnuðinum sem þar fyrirfinnst sem þarf að uppræta. Félaglega kerfið okkar

*Faðir ég fel þér vitund mína  
og frjálts fer um forna slóð.  
Fegin finn ljúfa návist þína  
fara um sem elska góð.*

*Í ljósi sem lýsir og sýnir leiðir  
er loford sem aldrei bregst.  
Guð gefur og yfir sorgir bræðir  
og græðir allt og tekst.*



*Þú ert ljósið og líknin sem gefur  
og lyktar og brosir sem rós.  
Í þér er heimur sem ann og hefur  
hurð himna í hendi og ljós.*

Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur hafnar svikum.“ JRK



## Dagbækur 2024

Þú finnur dagbókina þína hjá okkur!



MÚLALUNDUR  
Vinnustofa SÍBS

við Reykjalund | 270 Mosfellsbæ  
Sími 562 8500 | mulalundur.is



Jómfrúin

Lækjargötu 4 • sími 551 0100  
jomfruin@jomfruin.is



# Leiðandi í umhverfismálum síðan 1989

**ÞJÓÐVILJINN**

Þriðjudagur 15. ágúst 1989 138. tölublað 54. árgangur

SÍMI 681333  
Á KVÖLDIN  
681348  
Á LAUGARDÖGUM  
681663

## Drýgið tekjurnar!

Endurvinnslan hf. tekur við einnota öl- og gosdrykkjaumbúðum gegn skilagjaldi.

Á móttökustöðum er skilagjaldið greitt út í hönd. Til að flýta fyrir afgreiðslu eru menn beðnir að flokka umbúðir og setja áldósir í einn poka, plastdósur og -flöskur í annan og einnota glerflöskur í þann þriðja. Móttökustaðir eru opnir virka daga frá mánudegi til föstudags.

Á söfnunarstöðum er tekið við óflokkuðum umbúðum. Þær eru merktar og fluttar til Endurvinnslunnar í Reykjavík sem sendir eiganda ávísun fyrir skilagjaldinu í pósti. Miðað er við að menn safni a.m.k. 100 umbúðum í einn poka áður en honum er skilað á söfnunarstað. Upplýsingar um afgreiðslustað og tíma eru auglýstar á hverjum stað.

### Söfnunarstaðir:

Borgarnes  
Ólafsvík  
Grundarfjörður  
Stykkishólmur  
Búðardalur  
Patreksfjörður  
Tálknafjörður  
Bíldudalur  
Píngeyri  
Flateyri  
Suðureyri  
Bolungarvík  
Súðavík  
Hólmavík  
Hvammstangi  
Blönduós  
Skagaströnd  
Sauðárkrókur  
Siglufjörður  
Ólafsfjörður  
Dalvík  
Húsavík  
Kópasker

Raufarhöfn  
Pórshöfn  
Vopnafjörður  
Egilsstaðir  
Seyðisfjörður  
Neskaupstaður  
Eskifjörður  
Reyðarfjörður  
Búðir  
Stöðvarfjörður  
Breiðdalsvík  
Djúpvogur  
Höfn  
Kirkjubæjarklaustur  
Vík  
Hvolsvöllur  
Hella  
Hveragerði  
Laugarvatn  
Stokkseyri  
Porlákshöfn  
Grindavík

### Móttökustaðir:

**Reykjavík:** Dugguvogur 2, opið kl. 13–18.  
Við Jaðarsel (hverfisstöð Gatnamálastjóra), opið kl. 13–18.  
Í skemmu við Eiðisgranda, opið kl. 13–18.  
**Kópavogur:** Við Fifuhvamsveg, opið kl. 13–18.  
**Hafnarfjörður:** Vinnuskóli við Flatahraun, opið kl. 13–18.  
**Akranes:** Smíðjuvellir 3, opið kl. 9–12.  
**Ísafjörður:** Hjallavegur 11, opið kl. 20–22.  
**Akureyri:** Við KA-heimilið, opið kl. 13–18.  
**Vestmannaeyjar:** Kaupfélag Vestmannaeyja, opið á verslunartíma.  
**Selfoss:** Vörumóttaka Kaupfélags Árnesinga, opið kl. 13–17:30.  
**Keflavík:** Iðavellir 9B, opið kl. 14–18.

Endurvinnsla stuðlar að hreinna umhverfi, heilbrigðara verðmætamati og er auk þess dágóð búbot fyrir duglega safnara.



**ENDURVINNSLAN HF**

Nýtt úr notuðu



52 móttökustöðvar  
um land allt

Köllunarklettsvegur 4, 104 Reykjavík / Knarravogi 4, 104 Reykjavík  
Dalvegur 28, 200 Kópavogur / Skútahraun 11, 220 Hafnarfjörður  
Furuvellir 11, 600 Akureyri / 52 móttökustöðvar um allt land

 **Endurvinnslan**



# „Við eigum gott samfélag“

segir Einar Þorsteinsson nýkjörinn borgarstjóri



Einar Þorsteinsson, borgarstjóri Reykjavíkur

Útsýnið úr skrifstofu borgarstjóra yfir tjörnina, Hljómskálagarðinn og Vatnsmýrina er stórkostlegt og náttúran er ekki langt undan með fjölskrúðugu fuglalífi og borgarstjóri segir tíðindamanni blaðsins að það búi fálki í nágrenninu sem eigi það til að taka eina og eina dúfu sér til matar. Einar Þorsteinsson tók nýlega við borgarstjórastöðunni af Degi B. Eggertssyni og við byrjum á að spyrja: Hver er Einar Þorsteinsson borgarstjóri?

Hann er fjölskyldumaður í Seljahverfi, segir Einar, 45 ára stjórnmálafræðingur og stjórnsýslufræðingur að undanskilinni lokaritgerð og fjölmiðlamaður sem álpast inn á fréttastofu og ákveður að helga líf sitt því að spyrja spurninga og þjóna almenningi með því að upplýsa og fræða. Ég er uppallinn á RÚV, mitt starf hefur aðallega verið þar þó ég hafi sinnt öðrum störfum en kjarninn í starfsemi RÚV er að þjóna almenningi og þegar ég stíg inn í stjórnmál er það í anda þess sem í Bandaríkjunum er kallað „public

service“ sem við eigum ekki hugtak yfir á íslensku í sambandi við stjórnmálin. En ég lít svo á að ég sé í því hlutverki núna eins og ég var á RÚV en það er að þjóna almenningi.

## Þú komst fyrirvaralítið inn í stjórnmálin.

Já það gerðist mjög hratt og var alls ekki ætlað en svona er lífið stundum, það leiðir mann eitthvað áfram og þá þarf maður að hafa hugrekki til að taka erfiðar ákvarðanir og demba sér í slaginn. En mér leið vel með þá ákvörðun þegar ég var búinn að taka hana.

## Hver eru þín helstu áhersluatriði, fyrir hverju hyggst þú beita þér?

Áherslumálin mótast náttúrulega af þeim meirihlutasáttmála sem við störfum eftir en hann er þess eðlis að flestir flokkar í borgarstjórn gætu fellt sig við hann því sveitarstjórnarmálin eru þannig að níu af hverjum tíu krónum fara í að veita þjónustu. En núna verðum við að ná meiri árangri í húsnæðismálum því við höfum horft upp á frost í þeim

málum vegna fjármagnskostnaðar undanfarið ár, háa stýrivexti og verktakarnir hafa ekki treyst sér til að framkvæma þegar vextir eru svona háir.

Húsnæðismálin eru mjög mikilvæg, sérstaklega þegar við erum með heilt bæjarfélag á flóttu sem bætist ofan á húsnæðisvandann og við höfum mikla samúð með Grindvíkingum þessa dagana. Það er afar brýnt að rjúfa þessa kyrrstöðu í húsnæðismálum og því þarf að vinna skipulagsmálin hraðar og skilvirkar, útvega nýjar lóðir. Það eru margar sem eru nú þegar byggingahæfar, það væri hægt að byggja 2000 íbúðir strax en við verðum að hrista markaðinn í gang og ég vonast eftir góðu samstarfi við stjórnvöld með það.

Síðan eru það leikskólamálin sem skipta fjölskyldurnar í borginni afar miklu máli. Þar er engin töfralausn til en við verðum að halda áfram að byggja leikskóla og gera við þá sem eru frá vegna myglu og rakaskemmda og hlusta á borgarbúa og mæta þeim

eins og við getum. Það eru mörg sveitarfélög að glíma við þennan sama vanda og það endar alltaf á því að það vantar starfsfólk og þar þurfa sveitarfélögin að leita nýrra leiða en líka að höfða til stjórnvalda um að fjölga nemendum í kennaraháskólum. Við gætum í grunninn byggt 100 leikskóla en við gætum ekki mannað þá og það eru lokaðar deildir um allt höfuðborgarsvæðið.

## Þó byggingaframkvæmdir séu í frosti núna þá hefur mikið verið byggt að undanförunni undir merkinu þétting byggðar. Á að halda áfram á þeirri braut?

Ég hef sagt að eina leiðin til að borgin geti vaxið sé að gera hvorttveggja. Það þarf að þetta byggð, sérstaklega í kringum ása borgarlínunnar og uppbyggingu almenningsgangna, það er eina leiðin til að láta almenningsgöngur virka. Það þarf að vera ákveðinn massi af fólki í kringum þær og að þær séu aðgengilegar svo fólk líti á þær sem fyrsta kost. Þetta er ekkert sem er upphugsað hér í ráðhúsinu, þetta er bara það sem borgir sem eru að vaxa gera. Á sama tíma þurfum við að útvega lóðir austur í borginni þar sem er óbyggt núna, ryðja nýtt land. Það var mikill stuðningur við þessa nálgun í síðustu kosningum og þessi meirihluti er tilbúinn til þess að vera leiðandi í uppbyggingu húsnæðis í landinu og nú er brýnni þörf en nokkru sinni fyrr.

## Það þekkja allir sem aka til og frá vinnu hve bílaumferð er orðin erfið og seinleg, sérstaklega á álagstímum og það hefur verið talað um að setja helstu umferðaræðarnar í göng eða stokka.

Nú bý ég í úthverfi, uppi í Breiðholti og þekki það vel að keyra í vinnuna og þekki þetta flókna fjölskyldumynstur. Dætur mínar tvær eiga móður sem býr í Garðabæ þannig að þær eiga tvö heimili. Minn veruleiki er sá að ég þarf að skutla annari dóttur minni í Garðabæ á morgnana en hinni vestur í bæ í menntaskóla. Síðan eru það frístundir og þetta er hinn flókni veruleiki margra fjölskyldna í borginni, það þarf að þvælast um. Sumt er hægt að gera í strætó en annað er flóknara þannig að við verðum að tryggja það að umferð fjölskyldubílsins gangi greitt en besta leiðin til að létta á umferð-

inni er að efla almenningsgöngur svo að fleiri gætu nýtt þær sem sjá þær ekki fyrir sér nú sem fyrsta valkost.

Borgarlínan eða hraðstrætó, við getum kallað hana hvað sem er, grunnurinn er þessi hugsun að það sé sérakreint í báðar áttir fyrir almenningsgöngur sem keyra á átta mínútna fresti framhjá umferðinni og flytja mikinn fjölda fólks. Þetta er eina leiðin til að glíma við vöxtinn því við sjáum að ef við ætlum bara að fjölga íbúum og fjölga bílum þá eykst umferðin og við erum að vaxa miklu hraðar en mannfjöldaspár gerðu ráð fyrir bara frá 2019 þegar þetta samkomulag um samgöngusáttmála var gert.

## Hvernig finnst þér miðborgin hafa þróast undanfarið ár? Hvað finnst fjölskyldumanni úr Seljahverfi um hana?

Ég bjó nú einusinni á Hverfisgötunni og þekki miðborgina ágætlega og miðborgin er bæði lifandi og skemmtilegur staður. Hérna er hjarta menningarinnar á Íslandi, við erum með listasöfn, tónleikahús, gallerí og veitingastaði og allt sem þarf til að vera borg á heimsmælikvarða. Með fullri virðingu fyrir öðrum sveitarfélögum og þeirra starfsemi og menningu þá er Reykjavík höfuðborgin og við erum með alveg frábæra miðborg.

En með fjölgum ferðamanna þá reynir á innviðina og það reynir á samfélagið, íbúana sem búa þar og það er afar mikilvægt að tryggja farsæla sambúð íbúanna, fyrirtækjanna og skemmtistaðanna og við erum í ákveðnu proskaferli með þetta. Það er ekki langt síðan ferðamannastraumurinn jókst svona mikið og það er bara eðlilegt að það séu árekstrar og það er viðvarandi verkefni að halda góðu sambandi. Eitt af því fyrsta sem ég gerði þegar ég kom inn í borgina fyrir einu og hálfu ári síðan var að kalla til alla aðila til samstarfs og samtals en það var kvartað undan hávaðamengun og því að skemmtistaðir fylgdu ekki reglum og slíku. Það gekk ágætlega og menn brugðust vel við, veitinga-geirinn, íbúar, lögreglan, heilbrigðis- eftirlitið voru þarna við borðið. En það er ekki hægt að leysa svona mál að eilífu, þetta er viðvarandi vinna



ÞÚ FÆRÐ KÖKU FYRIR  
BÓNDANN HJÁ OKKUR!

MOSFELLSBAKARI.IS

HÁHOLT 13-15

HÁALEITISBRAUT 58-60





Dagur B. Eggertsson afhendir Einari Lyklana að borgarstjóraskrifstofunni

og þessi hópur er til og hægt að kalla hann til eftir þörfum. Miðborgin má ekki verða einsleit og einhvers konar disneyland fyrir ferðamenn en við verðum að hafa lífflegt samfélag í miðbænum því annars deyr hann.

### Nú er verið að byggja mikið í Vatnsmýrinni og það er þrengt að flugvöllinum úr öllum áttum, hver er framtíð Reykjavíkurflugvallar?

Framtíð flugvallarins næstu 15-20 árin er í Vatnsmýri hann er ekki að fara neitt á meðan við höfum ekki byggt annan flugvöll sem tekur við hans tilgangi. Það er samkomulag milli ríkis og borgar um að flugvöllurinn fari en af því tilskyldu að það sé búið að byggja annan. Við erum höfuðborg Íslands og hennar hlutverk er að vera þjónandi gagnvart öllu landinu því allir Íslendingar eiga höfuðborgina saman. Reykjavíkurflugvöllur þjónar gríðarmiklu hlutverki fyrir Íslendinga alla, fyrir sjúkraflug og innanlandsflug, svo við leikum okkur ekki að því að þrengja að honum og gera hann óstarfhæfan með íbúðabygging. Jafnvel þótt við myndum ákveða í dag að byggja nýjan flugvöll annarsstaðar þá tæki það 10-15 ár þannig að það verður engin breyting á Reykjavíkurflugvelli á næstunni. En ég legg mikla áherslu á það að sú uppbygging sem á sér stað á Hlíðarenda og fyrirhuguð uppbygging í Skerjafirði, að greiningar sýna að áhrif af þessu eru hverfandi og skerða ekki rekstraröryggi flugvallarins.

### Er Miklabraut á leið í stökk eða göng?

Nú er verið að endurskoða samgöngusáttmálann og það þarf að taka það inn í myndina að stökkur er kostnaðarsamur og göng eru

kannski ekki mikið dýrari. Það sem fæst á móti ef það eru gerð göng er byggingaland ofan á þeim og það felast í því mikil tækifæri að gera göng og það yrði minna rask á framkvæmdatímanum. Þannig að ég er orðinn spenntur fyrir því en það er allt undir í þessari endurskoðun samgöngusáttmálans en það er gríðarlega mikilvægt að halda flæði umferðar frá austri til vesturs. En að hafa borgarlínu, hjóla og göngustíga ofanjarðar, þá yrði allt önnur borg sem myndi birtast.

### Nú eru nýjustu tillögur um að byggja hábrú yfir Elliðaárvoginn í stað þess að gera Sundagöng sem sátt var um hjá íbúum og fulltrúum borgarinnar.

Já, en þessi vinna er enn í fullum gangi en við höfum séð þetta verkefni hókta í áratugi en það er verið að rýna kosti og galla þess að gera þarna brú eða göng. Það er verið að skoða hvort brú verði tíu eða fimmtán metrum hærra eða lægri og hvernig vegurinn verður yfir á Gufunesið og yfir Geldinganesið og hvar hún kemur á Sundahöfnina, þetta er mikil verkfræðileg stúdía sem er nú í kynningarferli. Þegar við horfum til markmiða okkra um kolefnislausu þá fækkar þetta eknun kílómetrum gríðarlega og það er öryggisatriði að hafa tvær útgönguleiðir úr borginni og greiðir fyrir umferð á Kjalarnes og í Mosfellsbæ og léttir almennt á umferðinni. Þetta er ákaflega mikilvæg framkvæmd og það skiptir máli að þetta sé unnið í samráði við íbúa beggja vegna Elliðaárvogar og við munum kalla til íbúaráðin og halda þeim vel upplýstum. En það verða alltaf einhverjir ósáttir með niðurstöðuna hver sem hún verður.

**Nú hefur verið ákveðið að byggja þjóðarhöll í Laugardalnum undir**

### Íþróttaleiki og með henni er einnig stefnt að því að leysa húsnæðisvanda íþróttafélaga og skóla.

Þetta hangir saman og ég er mjög ánægður með það hvernig unnið hefur verið að þjóðarhallarverkefninu. Á stuttum tíma hefur okkur tekist að komast að samkomulagi við ríkið um það hvernig við ætlum að byggja og reka þjóðarhöll. Ég hafði áhyggjur af því að litið hús fyrir félögin í dalnum myndi springa strax því það er svo mikil þörf fyrir fjölda tíma fyrir iðkendur á þessu svæði þannig að við værum að leysa vandann eins og hann er í dag en horfðum ekkert til framtíðar og vaxtar. Með því að sameina rekstur í gömlu Laugardalshöllinni, frjálsíþróttahöllinni og svo nýju þjóðarhöllinni er verið að fjölga tímum margfalt miðað við þetta litla hús, svo það verður nægt framboð fyrir félögin, fyrir börnin í dalnum og fyrir eldra fólk og þetta verður lyftistöng fyrir dalinn.

### Hlakkarðu til þess að starfa sem borgarstjóri?

Já. Þetta eru ákveðin viðbrögð að setjast í stól borgarstjóra en það sem kom mér mest á óvart var hvað mér þótti skemmtilegt að takast á við þessi verkefni þegar ég kom hér fyrir 18 mánuðum og tók við embætti formanns borgarráðs. Þessi borg er dásamleg og Reykvíkingar eru gott fólk og ég er mjög þakklátur fyrir að fá að þjóna þeim og upplifni mikla ábyrgð sem fylgir þessu verkefni. Meirihlutinn er í góðu samstarfi og það er ekki sjálfgefið að það sé samstaða og samstarfið við minnihlutann hefur líka verið gott í lang-

festum tilvikum. Ég heyrir ekki annað en að á þessu kjörtímabili hafi verið allt annað andrúmsloft en á því síðasta og það held ég að skipti borgarbúa máli og ég held að öll þessi neikvæða umræða dragi úr ánægju okkar við að búa hérna.

Við eigum það góða borg með allri þessari menningu og félagsstarfi eldri borgara, foreldrafélaga og íþróttafélaga, samfélagið sem við eigum er lifandi og blómlegt í öllum hverfum og við gleymum því hvað við eigum mikið saman. Það er verið að tala um að borgin sá orðin svo mikið bákni og þar vinni of margir en langflestir eru að halda í hendur á

litlum börnum á leikskólum, skrifa á tússtöflur í kennslustofum, aðstoða fatlaða við daglegt líf, eru að veita þjónustu með beinni snertingu á hverjum einasta degi og ég held að við verðum að vera duglegri við að segja sögurnar úr borginni því við eigum gott samfélag og langflestir sem fá þessa þjónustu reiða sig á hana og eru ánægðir með hana. Þegar við horfum á Grindavík þar sem fólk missir heimili sín og missir samfélagið sitt þá megum við vera þakklát fyrir að geta gengið að þessum hlutum sem vísium.

## REYKJAVÍKURBÓN

FIMM STJÖRNU EINKUNN



SÍÐUMÚLA 37 • 108 REYKJAVÍK

SÍMI 782 3330

reykjavikurbonstodin@gmail.com

**FYRIR  
BÓNDANN  
Á BÓNDADAGINN**

Þú finnur allar nánari upplýsingar um Beard Monkey og lista yfir sölustaði á [bpro.is](http://bpro.is)

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

síðan 1996

Auðbrekku 1, 200 Kópavogi

ALÚÐ  
VIRÐING  
TRAUST  
REYNLSA

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða [utforin@utforin.is](mailto:utforin@utforin.is)



Sverrir Einarsson  
Útfararstjóri  
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason  
Útfararstjóri  
S: 793 4455



Jóhanna  
Eiríksdóttir  
Umsjón útfara



Guðmundur Örn  
Jóhannsson  
Framkvæmdastjóri  
Umsjón útfara  
S: 862 0537

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

[www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is) | Dofrahellu 9b, Hafnarfirði | s: 565 5892



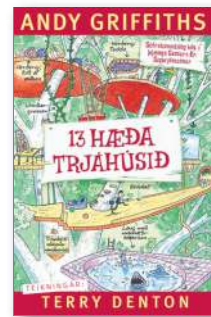
	krossgátugerð: Bjarni Sími: 845 2510		lóðið	2 eins	síðað	gras	útlími	stórgrýti	vagga	fuglar
	→									fylgihnöttur
	bláber							spíða hvíldar		
Teikning: Halldór Andri eftirprentun bómuð.	↓	baunin	skáld	eydd					rambaldur	
vinnuborð				rangl		→		↘	stefna	
mannsnafn		4					ávöxtur bílfæra			
2 eins		góma göbbuð		meiði						ógna 2
kropp			ágeng				gáski kvendýr			
óðagoti			tvíhljóði		hita slefi				mungát	fuglar
		pen		3		↑	2 eins	fjófæra jáfnskjótt		
siðleysingi				yrði uppnefni			keyri 49			
		konunafn	8	viðbjóðinn spil					grastopp	fuglarnir 9
	↘					↗	duglaus tímbur			
	sönglag tímabilið				lokaðir	þegar	1	baktal þráður		óskaði
áverki		slæma 2 eins	7						álasa upphaf og endir	
tau			fóðraða spriklar						forað	
jóti					5	konunafn	3 eins	fugl fugl		
		áflog	tónn		máni				stefna	
borinn								bundið		
kámar					skakka					

**PEDES**  
FÓTAAÐGERÐASTOFA HEFUR OPNAÐ Á HALLGERÐARGÖTU 23

Mikil reynsla & þekking

Nánari upplýsingar:

537 5115 | Bókaðu tíma í Noona-appinu  
pedes@pedes.is | Hallgerðargata 23, 105 Reykjavík



			SK	Ú	T	A	Æ			
			TR	U	A	Ð	U	R		
			J	Ó	L	A	T	A		
			Ó	N	D	I	N	A		
			R	A	N	R	Ó			
			N	N	N	N	L			
			U	E	Æ	S	A			
			N	A	F	A	R	T		
			A	T	T	T	T			
			A	A	A					
			G	R	A	D	U	G	T	
			E	L	T	A	F	L	A	
			J	Ó	L	A	S	K	A	P
			Ó	L	F	A	L	M	S	Ó
			L	A	K	A	A	P	A	N
			A	T	A	S	N	A	R	A
			T	A	R	F	A	R	P	A
			R	L	A	G	A	R	A	S
			E	T	A	A	T	R	I	T

- Lausnarorð: **PERLUSKEL**
- Gjafakort frá Þjóðleikhúsinu - Sigríður S Rögnvaldsdóttir
  - Tryggvi Magnússon listmálar bók frá HIB - Ragnar Árnason
  - Útkall (30ára) - Sigurður Jónsson
  - Björn Pálsson, flugmaður og þjóðsagna-persóna, bók frá Hólum - Karl Hillers
  - Heimt úr Helju, bók frá Tindi - Viktor Hjálmarsson
  - Bíómiðar frá Laugarásbíói - Soffía Káradóttir
  - Dagbók 2024 frá Múlalundi - Reynir Jóhannesson
  - Ískúlar frá Skúbb - Halldóra Guðmundsdóttir
  - Tannbustar frá Krýnu - Stefán Guðmundsson
  - HappaPrenna HHI - Málfríður Á Þorvaldsdóttir

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

### VERÐLAUNAKROSSGÁTA

- verðlaun - Hafkalk frá Hafkalk
- verðlaun - Gjafakort frá PEDES fóttaðgerðastofu
- verðlaun - 13 hæða trjáhusið, bók frá Hólum
- verðlaun - Lesum um fugla, bók frá Hólum
- verðlaun - Blóðsnjó, bók frá Tindi
- verðlaun - Skúbb ískúlar
- verðlaun - Krossgátublöð
- verðlaun - Bíómiðar frá Laugarásbíói, 10. verðlaun - HappaPrenna HHI

Lausnir sendist til: Með oddi og egg, Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir Sundlaugavegi 7, 105 Reykjavík



Nafn: .....

Heimili: .....

Kennitala: .....

Símanúmer: .....



Dregið verður úr réttum lausnum 14. febrúar

## ÞÚ KEMST LENGRA MEÐ GÓÐUM LIÐUM !

Íslenskir kalkþörungar fyrir bein og liði!



WWW.HAFKALK.IS







## Ný flöskumóttaka í Austurbænum

Endurvinnslan hf opnaði í desember nýja og glæsilega flöskumóttöku að Köllunarklettsvegi 4 í Reykjavík beint á móti nýrri verslun Góða hirðisins. Í stöðinni eru tvær fullkomnar talningarvélur sem telja og flokka heilar umbúðir og geta afkastað um 13 milljónum eininga á ári. Við hittum Lísu Hansen stöðvarstjóra og spjölluðum við hana um nýju móttökuna og byrjuðum á að spyrja hana hvort hún tæki við af móttökunni í Knarrarvoginum.

Nei Knarrarvogurinn er ennþá opinn og verður það næstu eitt til tvö árin, segir Lísa, en mun á endanum flytja í Cintamanihúsið í Garðabæ því Borgarlínan á að koma í gegnum Knarrarvogshúsið þannig að það verður ekki hægt að hafa það lengur þar. Við munum því taka við afgreiðslu í Reykjavík til að létta undir með Knarrarvoginum og Ánanaustum og svo munum við sinna veitingastöðum því við verðum með sérstaka glervél og við munum taka við þeirri starfsemi af Knarrarvoginum þegar fólk fattar hvar við erum.

### Á fólk erfitt með að finna ykkur?

Dálítið, en við erum beint á móti Góða hirðinum og erum að fara að merkja okkur betur með fánum og þessháttar. Við byrjum hægt en fólk er farið að koma í annað sinn þannig að þá hækka tölur.



Sérstaða flöskumóttökunnar á Köllunarklettsveginum er sú að hún er kvennavinnustaður en auk Lísu vinna þar Jóhanna og Ísabella. En hvernig er vinnuaðstaðan?

Hún er ofboðslega góð. Það er gott rými hérna og móttakan er hljóðeinöngruð fyrir allan peninginn til að minnka ónæði af hávaða, það er líka auðvelt að halda þessu hreinu og því er lítil lykt hérna.

### Og þið takið við plasti, áli og gleri?

Já við pressum plasti og álið í kubba og glerið er mulið inni í húsi í sérrými og síðan er þetta sent með skipi úr landi til endurvinnslu. Allt efni er flokkað, pressað og mulið á staðnum til að lágmarka flutninga og draga sem mest úr kolefnisspori við endurvinnslu.

Flöskumóttakan að Köllunarklettsvegi 4 er opin alla virka daga kl 10-18 og laugardaga 11:45-16:30. Markmið eigenda Endurvinnslunar hf eru að skil á einnota drykkjarumbúðum verði 90% á ársgrundvelli og styður ný stöð við þessi metnaðarfullu markmið. Á síðasta ári skiluðu viðskiptavinir Endurvinnslunar inn ca. 200 milljónum eininga af umbúðum og flutti Endurvinnslan út 1.700 tonn af áli, 1.300 tonn af plasti og tæplega 6.000 tonn af gleri.



Speglar  
Innrömmun  
Glersala

Erlendar Ó. Ólafssonar

**GLERIDJA**

Opið mánud. - föstud. kl. 8-18 og laugard. kl. 10-16  
Laugarnesvegi 52 • 105 Reykjavík

**Mikið úrval af plakötum!**

**Krossgátublaðið Nýjar Tómsundur 56. tbl.  
og Krossgátublaðið Fjörefni 56. tbl.  
fást á næsta blaðsöluastað**



## Dagur þakkar fyrir sig

Síðastliðinn laugardag bauð Dagur B. Eggertsson samstarfsfólki, vinum og velunnurum í Borgarleikhúsið í tilefni af því að hann lætur nú af störfum sem borgarstjóri Reykjavíkur. Í ávarpi fór Dagur í gegnum ferilinn, uppvaxtarárin í Árbænum en hann er fyrsti borgarstjóri Reykjavíkur sem er alinn upp í úthverfi, stúdentapólitíkina, læknanámið og borgarstjórnarferilinn. Ingibjörg Sólrún Gísladóttir dró hann inn í borgarmálin þegar hann hugðist helga sig lækisfræðinni og Dagur sagði frá samstarfi sínu við Jón Gnarr en síðan fór hann yfir helstu áherslumál sín sem borgarstjóri, uppbyggingu í borginni, borgarlínuna og fleira. Að loknu ávarpi risu gestir úr sætum og hylltu borgarstjórnann fyrrverandi.

Dagur er þó ekki alveg horfinn úr pólitíkinni því hann mun nú taka við stöðu formanns borgarráðs af Einari Þorsteinsyni sem hefur tekið við borgarstjóraembættinu og hann hefur ekki tekið því ólíklega að hann muni snúa sér að landsmálapólitíkinni í framtíðinni.



**SIMON VAUGHAN LJÓSMYNDARI**  
WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM  
PANTÍÐ TÍMA FYRIR MYNDATÖKU Í SÍMA 690 9670



# Illt í hálsinum?

Septabene citron og honning munnsgöstöflurnar og Septabene munnholsúðinn eru einu vörurnar á markaði með þríþætta virkni gegn hálsbólgu. Septabene fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

„Sýkingar í öndunarferum eru meðal algengustu sýkinga sem leggjast á menn. Þó að bakteríusýkingar geti valdið hálsbólgu stafar meirihluti hálsbólgu tilfella af veirusýkingum. Áætlað hefur verið að 50-90% hálsbólgu tilfella hjá fullorðnum og 70% hjá börnum stafi af sýkingum af völdum öndunarferaveira“ segir Berglind lyfjafræðingur hjá LYFIS.

„Bakteríur eiga hlut að máli í innan við 20% bólgu tilfella í koki eða hálseitlum. Ávisun sýklalyfja til meðferðar við hálsbólgu er því umdeild. Í þeim tilfellum sem veirur eiga í hlut ætti hálsbólgan að lækna af sjálfu sér á um það bil viku. Ákjósanleg meðferð við hálsbólgu er því meðferð sem

dregur skjótt úr einkennum og orsökum en byggir ekki á sýklalyfjum. Septabene vörurnar frá Krka sótthreinsa munn og háls og draga úr einkennum bólgu og verkja í hálsi.“

## Septabene

Septabene sem framleitt er af Krka veitir heildstæða meðferð við hálsbólgu. Septabene munnsgöstöflurnar koma með sítrónu- og hunangsbragði og munnholsúðinn með mentólbragði. Septabene inniheldur virku efnin benzýdamín hýdróklóríð og cetýlpýridíníum klóríð. Benzýdamín hýdróklóríð er bólgueyðandi gígarlyf (NSAID-lyf) með verkjastillandi, bólgueyðandi og staðdeyfandi eiginleika. Cetýlpýridíníum klóríð er breiðvirkt sýkladrepani efnir. „Samsetning sýkladrepani, bólgueyðandi og verkjastillandi eiginleika virku efnanna stuðla þannig að þríþættri virkni sem gagnast vel til meðferðar við sýkingum og bólgu í hálsi, munn og tannholdi“ upplýsir Berglind.

„Septabene munnsgöstöflurnar og munnholsúðinn eru ætluð til notkunar hjá einstaklingum eldri en 6 ára til staðbundinnar og stuttrar bólgueyðandi, verkjastillandi og sýkladrepani meðferðar við ertingu í hálsi, munn



Berglind Árnadóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS/Icepharma.

og tannholdi“ segir Berglind. „Að auki er munnholsúðinn ætlaður til meðferðar fyrir og eftir tannúrdrátt.“

“Þegar nota á Septabene við sárindum og bólgu í hálsi skal leysa eina munnsgöstöflu hægt upp í munninum á 3-6 klukkustunda fresti. Þegar munnholsúðinn er notaður skal opna munninn vel, beina úðastútnum að kokinu og þrýsta 1-2 sinnum á úðadæluna og passa vel upp á að halda niðri andanum meðan úðað er“ segir Berglind. Ekki er ráðlagt að nota lyfið strax fyrir eða eftir tannburstun og ekki skal borða eða drekka í að minnsta kosti eina klukkustund eftir töku munnsgöstaflanna.

*Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).*

KRK240101 – Janúar 2024



Septabene munnsgöstöflur og munnholsúði eru sýkladrepani, bólgueyðandi og verkjastillandi og fást án lyfseðils í næsta apóteki.

# Illt í hálsinum?

**1 Verkjastillandi**

**2 Bólgueyðandi**

**3 Sótthreinsandi**

**Septabene®**



## Alþýðuhugrækt Frekja



Frekt fólk er ekki líklegt til að afla sér vinsælda í samskiptum. Það er þónokkur ljóður á framkomu og fasi okkar ef við erum óþarflega þröngsýn og einbeitt í vilja okkar til framkvæmda eða athafna af einhverju tagi. Þá þykir öðrum oft nóg um og mótmæla yfirganginum af festu og ákveðni.

Vargar afla sér alls ekki vinsælda heldur þvert á móti. Þeir þykja bæði heimafrekir og frakkir og þess vegna þreytandi og óspennandi. Ruddaskapur er víða til trafala í samskiptum og við sem mætum þannig viðmóti eigum iðulega í erfiðleikum með að sætta okkur við það. Vissar aðstæður í lífi okkar og tilveru þola illa þá hegðun sem flokka má undir ófyrirleitni og frekju sem er beitt að ósekju og af óbilgirni.

Í mannlífinu eru vitanlega mis-

munandi einstaklingar og af þeim sökum hentar ólíkt atferli eftir atvikum. Vitanlega getur verið nánast nauðsynlegt einstaka sinnum að beita ýtni í samskiptum sínum við aðra, þótt ekki væri nema til að efla tiltrú annarra á málflutning okkar eða sjónarmið. Aftur á móti er hreitt ekkert fengið við það að ganga yfir aðra með offorsi og látum og þykja það í lagi.

Framgirnir sem byggist upp á því að yta öðrum og meinlausum til hliðar til að koma sínum hlutum á framfæri er alls ekki til eftirbreytni þótt slíkt atferli sé algengt. Áleitni sem felur í sér frekju er meinsemd sem ætti að sjálfsögðu að hverfa úr öllum samskiptum. Vissulega er það til að skapa vandræði að beita fyrir sig óþarfa ákafa í málum sem leysast mun frekar ef þau fá sinn vitjunatíma, án ofstoppa og áþengni.

Best er ef við viljum eiga notaleg samskipti að við nálgumst hvert annað með vinsemd og hlýju. Við verðum að forðast eins og heitan eldinn að yfirganga aðra, sérstaklega ef tilgangurinn er að láta ljós okkar skína þannig að aðrir og verðugir hverfi í skuggann. Ruddum og ráðríku fólki skortir oftast siðfagun og þýðu og valda því úlfúð og skapa t.d. skilyrði fyrir sundrunu og vina-eða fjölskylduslitum.

Ágætt er og ákjósanlegt atferli að venja sig á að vera nærgætinn og viðmótsþýður fremur en ágengur og frekur í viðmóti. Vargar og önnur skóss eru einstaklingar sem varla fá notið sín nema augnablikið sem þeir með offorsi og ýtni yfirganga aðra. Slíkt atferli er skammgóður vermir sem gengur yfir öll velsæmismörk í samskiptum. Að eigin mati höfum við flest ef ekki öll ástæðu til að forðast þá sem hafa tilhneigingu til að valda okkur vandræðum með vargslegu framferði sínu eða ótæpi- legum skassagangi, fyrirferðamiklum og leiðinlegum.

Hyggilegt er að við eflum allt sem er jágjarn og heidarlegt í eigin fari, ásamt því sem er elskuríkt og siðfagað. Látum alla óþarfa heimtufrekju sigla sinn svarta sjó í burtu frá okkur. Við erum vel sett án yfirgangs og frekju.

Jóna Rína Kvaran

Í góðum málum hjá



## Vantar málara ? Ekkert mál.

Við komum og bjóðum í verkið þér að kostnaðarlausu.

Jón. Sími: 6631343

Bjarki. Sími: 7758599

Málarameistari

jbmalun.is

jbmalun@gmail.com

jbmalun

Útfararþjónusta  
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

2 BOLUR 6.000 KR.

1 BOLUR 3.499 KR.

# POKÉMON

## SCARLET & VIOLET

### PALDEAN FATES

Ný sería komin í verslanir!

VERÐLAUN OG GLAÐNINGUR Í BODI FYRIR ÖLL SEM TAKA ÞÁTT. FYRIR 10 ÁRA OG ELÐRI, ÓKEYPIS ÞÁTTAKA!

# NEXUS

## SPILASALUR GLÆSIBÆR

POKÉMON MÓT ALLA LAUGARDAGA KL. 13:00

Ókeypis málningarkennsla á **WARHAMMER** figúru

Alla laugardaga frá kl. 12-15.

# NEXUS

TVÆR VERSLANIR...

GLÆSIBÆR 104 Rvk. ☎ 552 9011

KRINGLAN 103 Rvk. ☎ 552 9012

nexus.is





Glæsilegur hópur Ármenninga sem sigraði Reykjavíkurmestaramótið í sundi 2024

## Árman Reykjavíkurmestari í sundi

Ármenningar stóðu sig frábærlega þegar sundmenn félagsins öttu kappi við kollega sína úr sundfélögum Reykjavíkur á Reykjavíkurmestaramóti SRR sem haldið var í Laugardalslaug 12. og 13. janúar 2024. Ármenningar sigruðu mótið örugglega og fengu 1425 stig, 363 stigum fleiri en Ægir sem varð í öðru sæti. Árman varð þar með Reykjavíkurmestari í sundi annað árið í röð og er það í fyrsta sinn sem það gerist í sögðu Ármans.

Á Reykjavíkurmestaramótinu unnu sundmenn Ármans alls 70 Reykjavíkurmestara titla. Fimm Ármenningar urðu stíghæstu einstaklingar í sínum aldursflokkum. Það voru þau Hólmar Loki Ragnarsson í 12-13 ára, Ágústa Elly Kristinsdóttir í 12-13 ára, Stefán Hagalín Árnason í 14-15 ára, Ylfa Lind Kristmannsdóttir í 16-17 ára og Þórey Ísafold Magnúsdóttir

Proppé í flokki fatlaðra. Þá var Ylfa Lind Kristmannsdóttir valin sundkona Reykjavíkur annað árið í röð.

Eitt Ármannsmet var slegið þegar Þröstur Ingi Gunnsteinsson synti 50m flugsundi á tímanum 26.71. Hann bætti þar með 21 árs gamalt met Ara Gunnarssonar.

Sannarlega glæsilegur árangur hjá Ármenningum sem voru vel að sigrinum komin.

Sunddeild Ármans æfir í Laugardalslaug og Árbæjarlaug og heldur úti sundskólum fyrir yngstu börnin sem og æfingarhópa og keppnishópa. Auk þess býður félagið upp á sundnámskeið fyrir fullorðna. Þá heldur Sunddeild Ármans einnig úti sundknattleikslíði sem æfir í Laugardalslaug.



Ármenningarnir Ylfa Lind, Ágústa Elly, Þórey Ísafold, Hólmar Loki og Stefán Hagalín urðu stíghæst í sínum aldursflokkum. Ylfa Lind var einnig útnefnd sundkona Reykjavíkur annað árið í röð

## Hreyfingarnar 60+ þrek hjá Þrótti: Skemmtilegt námskeið við hæfi allra heldri borgara á besta aldri



Hugtakið „Íþróttir fyrir öll æviskeið“ er rauður þráður í starfsemi Þróttar eins og sést vel á líflegri starfsemi í knattspyrnu fyrir alla aldurshópa í oldboys og göngubolta, sem áður hafa verið gerð skil í blaðinu. Núna í vetur hófst þannig námskeiðið „Hreyfingarnar 60+ þrek“, en þar á ferðinni eru skemmtilegar þrekæfingar sem ætlaðar eru fyrir heldri borgara, 60 ára og eldri. Hreyfingarnar nýta lítinn en frábæran og vel tækjum búinn æfingasal í félagsheimili Þróttar í Laugardal.

Um er að ræða markvissa þjálfun undir leiðsögn þjálfara, sem hefur verið kjörnuð niður í fjögurra vikna námskeið með æfingum tvisvar í viku og hópum sem telja að hámarki sextán manns. Æfingar eru á þriðju-

dögum og fimmtudögum kl. 11-12 og aðalþjálfari er Lesly Maryori Piña Vargas, sem upphaflega kemur til Þróttar sem leikmaður og þjálfari hjá blakdeild félagsins þar sem hún spilar enn við góðan orðstír.

Þótt að um sé að ræða úthugsaðar þrekæfingar, sem henta öllu fólki sextíu ára og eldri, þá er það sennilega ekki síður mikilvægt að boðið er upp á kaffi, samveru og spjall eftir hvern tíma. Næsta námskeið hefst 6. febrúar og stendur það yfir til 29. febrúar.

Nánari upplýsingar um Hreyfingarnar 60+ þrek er að finna á vef og í appi Sportabler, sem er hægt að nálgast hérna:

[www.sportabler.com/shop/trottur/heldri](http://www.sportabler.com/shop/trottur/heldri)



Lesly Maryori Piña Vargas

✓ Smur- og hjólbarðþjónusta  
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURÞJÓNUSTA  
- SAMNINGAR  
VIÐ ÖLL HELSTU  
BÍLAUMBOD



Smurstöðin  
**KLÖPP**

Við Vegmúla • Sími 553 0440  
Opið mánudaga - fimmtudaga 8-18  
föstudaga 8-16

MOROCCANOIL®



# Scala

HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLI 5  
108 REYKJAVÍK  
SÍMI 553 1033

NOONA.IS/SCALA  
FB.COM/SCALA.HAIR  
WWW.SCALA.IS





## RIG 2024, 25.-29. janúar og 1-4. febrúar

Alþjóðlegu Reykjavíkurlíkamir eða Reykjavík International Games fara fram í sautjándra sinn dagana 25.-29. janúar og 1.-4. febrúar 2024. Það er íþróttabandalag Reykjavíkur í samstarfi við sérsambönd ÍSÍ og íþróttafélögin í Reykjavík ásamt dyggum samstarfsaðilum sem standa að leikunum. Reykjavík International Games er mikil íþróttahátíð þar sem keppt er í fjölda einstaklingsíþróttagreina. Í ár eru greinarnar 19 en flestar keppnir fara fram í Laugardalnum og nágrenni hans.

Keppt verður í eftirtöldum greinum:

**Fyrri vikun 25. - 29. janúar**  
Badminton - TBR  
Borðtennis - TBR

Crossfit - Crossfit Reykjavík  
Dans - Laugardalshöll  
Judo - Laugardalshöll  
Karate - Laugardalshöll  
Keila - Egilshöll  
Klífur - Laugardalshöll  
Kraftlyftingar - Laugardalshöll  
Listskautar - Skautahöllin í Laugardal  
Ólympískar lyftingar - Laugardalshöll  
Pílukast - Laugardagshöll  
Rafíþróttir - Netviðburður  
Ráðstefna - Háskólinn í Reykjavík  
Skotfimi - Egilshöll  
Skylmingar - Laugardalsvöllur  
Skvass - Skvassfélagi Reykjavíkur  
Sund - Laugardalslaug  
Taekwondo - Laugardalshöll

**Seinni helgin 1. - 4. febrúar**  
Frjálsíþróttir - Laugardalshöll  
Badminton unglinga - TBR

**Er pláss fyrir öll í íþróttum?**  
Ráðstefnan "Er pláss fyrir öll í íþróttum?" verður haldin 25. janúar í Háskólanum í Reykjavík. Ráðstefnan er með óhefðbundnu sniði þar sem verða sex pallborð með okkar helstu sérfræðingum og íþróttafólki. Ráðstefnan snýr að jaðarhópum í íþróttum og hvernig við bjóðum öll velkomin í íþróttahreyfinguna. Að ráðstefnunni standa íþróttabandalag Reykjavíkur, Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, Háskólinn í Reykjavík og RIG, Reykjavík International Games.

Miðasala fer fram á vef leikanna rig.is og þar er hægt að fá upplýsingar um tíma-  
setningar einstakra viðburða.

**Norðurljósahlaup Orkusölnunnar 2024**  
Norðurljósahlaup Orkusölnunnar er 4-5 km hlaupaupplifun um miðbæ Reykjavíkur. Hlaupið fer fram þann 3. febrúar klukkan 19:00, en upphitun hefst klukkan 18:00. Slepptu fram af þér beislinu þegar þú upplifir upplýstar götur Reykjavíkurborgar. Allir þátttakendur fá upplýstan varning sem lýsir í gegnum allan viðburðinn. Þannig verður þú hluti af sýningunni frá byrjun til enda. Þetta er skemmtiskokk eða ganga um miðbæ Reykjavíkur þar sem keppendur munu upplifa borgina í nýju ljósi. Þátttakendur fá allir stemmingspoka

með upplýstum glaðningi líkt og armband og andlitsmálning. Upplifðu spennuna, orkuna og andrúmsloftið. Finndu taktinn þegar blikkandi ljósin vísa þér veginn á skemmtistöðvarnar sem með fjölbreytileika sínum leiðast í tónlist og lýsingu. Hlaupið er hluti af Vetrarhátíð Reykjavíkurborgar.

Engin tímataka er í hlaupinu því það er ekki „keppni“ sem slík, þetta er upplifun. Norðurljósahlaup Orkusölnunnar snýst um heilbrigða líðan, skemmtun og að eyða undraverðu kvöldi með vinum og fjölskyldu.

Ljósmyndir: Hafsteinn Snær Þorsteinsson



# RIG.IS

## REYKJAVÍK INTERNATIONAL GAMES

25.01 - 29.01

01.02 - 04.02



# BÓNDADAGSTILBOÐ

## Tilboð 1

Fyrir tvo - Verð 5.498 kr.

Lambaribeye ca. 0,5kg,  
2 hasselback kartöflur,  
waldorfsalat fyrir 2 og  
sósa að eigin vali



SKANNA  
& PANTA



## Tilboð 2

Fyrir tvo - Verð 6.398 kr.

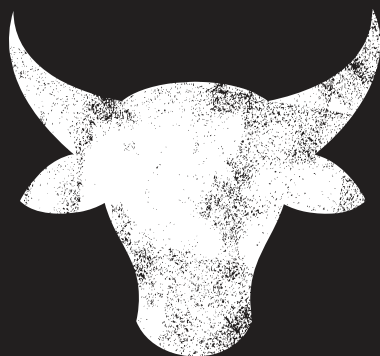
Ungnautalundir í trufflumarineringu  
ca. 0,5kg, 2 kartöflugratín,  
sætkartöflusalat fyrir 2  
og sósa að eigin vali



SKANNA  
& PANTA



• GERÐU VEL VIÐ BÓNDANN ÞINN MEÐ GÓÐRI STEIK FRÁ KJÖTBÚÐINNI •



# KJÖTBÚÐIN

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

Sími 571 5511 | Grensásvegur 48, 108 Reykjavík | Sunnukriki 2, 270 Mosfellsbær