

✓ Smur- og hjólbarðapjónusta
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURPJÓNUSTA
- SAMNINGAR
VIÐ ÖLL HELSTU
BÍLAUMBOD

**Smurstöðin
KLÖPP**

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

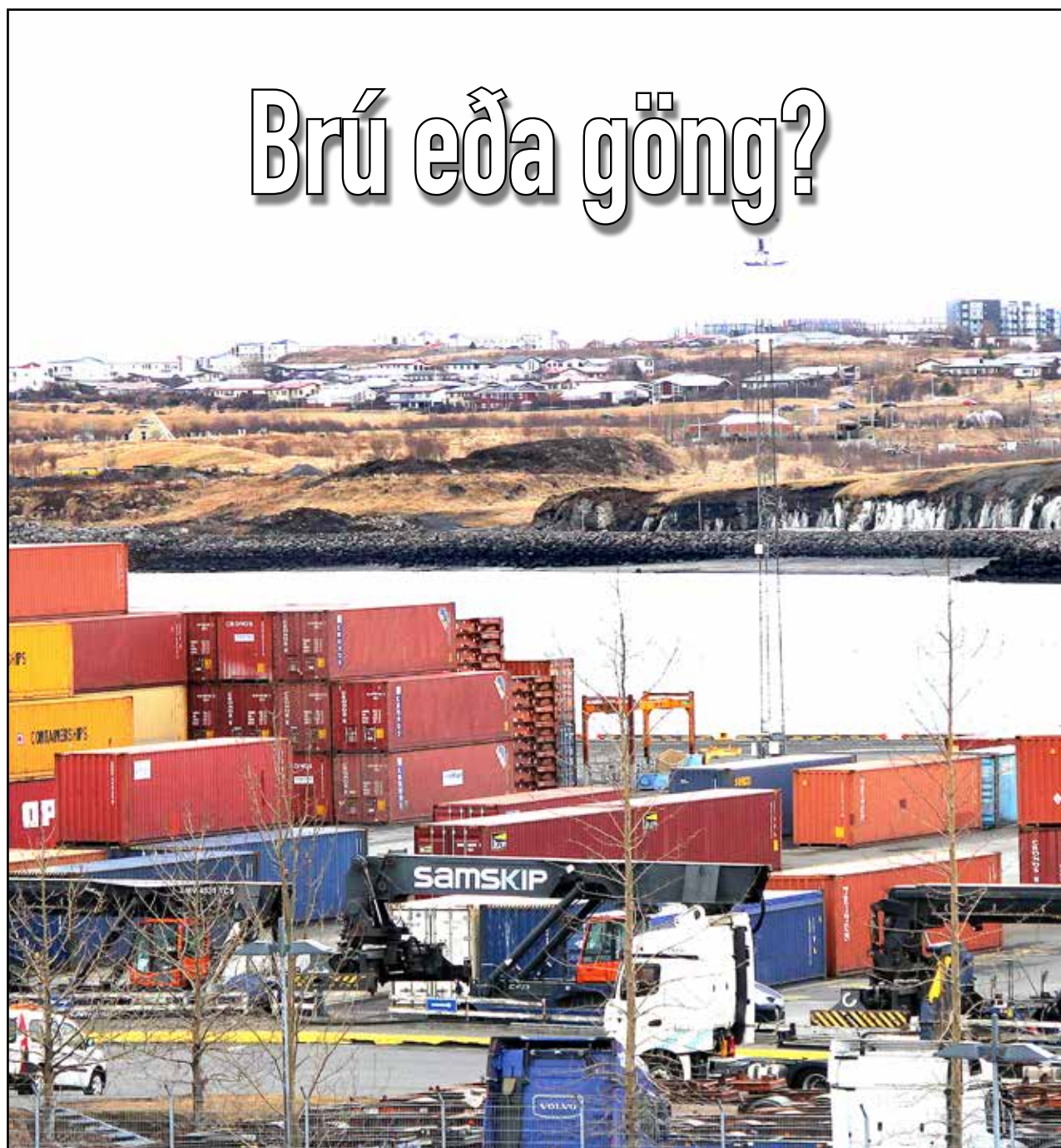
**FJÖLSKYLDU- OG
HÚSDÝRAGARÐURINN**

Slökum á í heita pottinum

ITR

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

2. tölublað 16. árgangur JANÚAR 2021



Brú eða göng?

Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherra hefur lagt til að Sundabraut fari á brú yfir Elliðaárvog við enda Holtavegar. Stjórn Íbúasamtaka Laugardals gerir athugasemdir við þá ákvörðun eins og sjá má á bls. 2

Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

SKAUTA HÖLLIN
LAUGARDAL

KOMDU Á SKAUTAI

**NÚ ER HÆGT AÐ
BÓKA TÍMA Á SVELLIÐ!**

Kynntu þér málið
á skautaholl.is

FUNDID FÉ

KOMIN AFTUR!

HAPPA PRENNAN

ÓPARFI AÐ PANTA TÍMA

greiðan
HÁRSNYRTISTOFA

Opnunartími: mán.-föst.: 8 - 18, laugardagar: 10 - 14 (10 - 18 fyrir herra)
Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581-3090

FISKBÚÐIN
SUNDLAUGAVEGI

MOSFELLSBAKARI

**Opið alla virka daga
frá 7:30 - 17:30
laugardaga frá 8:00 - 16:00
sunnudaga frá 8:30 - 16:00**

Háaleitisbraut 58-60 - 108 Rvk
mosbak@mosbak.is - s: 5 666 145



Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

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

Prentun: Landsprent
Dreifing: Póstdreifning

Auglýsingar: marg@heimsnet.is (Már) sími: 568 8862
Ritstjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm)
símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is
Pennar: Benóný Ágísson netfang: benaegis@simnet.is
Hildur Gunnarsdóttir • hildur.arna.gunnarsdottir@gmail.com
Ljósmyndari: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

Nældu þér í eintak af
dagskrárbæklingi
Borgarbókasafnsins



Þú finnur hann á þínu safni!



borgarbokasafn.is



[Borgarbókasafnið](https://www.facebook.com/Borgarbokasafnið)



[@borgarbokasafn](https://www.instagram.com/borgarbokasafn)

BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS



BORG2021

Sundabraut – göng eða brú ?

Íbúar við Laugardal þekkja vel til áforma um Sundabraut, fyrirhugaða vegaframkvæmd sem hefur verið á teikniborðinu í fjórðung úr öld. Sú tenging hefur verið ætluð til að fjölga vegtengingum við höfuðborgina og stytta akstursleiðir íbúa aðlægra hverfa. Fulltrúar Íbúasamtaka Laugardals tóku virkan þátt í samráði um legu brautarinnar fyrir 16 árum síðan, ásamt fulltrúum Íbúasamtaka Grafarvogs. Í þeim hópi áttu sæti fulltrúar Reykjavíkurborgar, Vegagerðarinnar, Faxaflóahafna auk íbúasamtakanna tveggja. Sameiginleg niðurstaða þess hóps var að tenging með göngum undir Elliðaárvoginn, með vegtengingum á þrjá vegu, væri best. Um þetta skapaðist þverpólitísk sátt og að þessi vegtenging ætti heima á ytri leið yfir Sundin, eða leið I eins og lýst er í núgildandi aðalskipulagi Reykjavíkur.

Það er að mörgu að hyggja þegar leggja skal nýjar vegtengingar um gróin hverfi. Umferðaralag, svifryksmengun og slysaþætta fylgir í kjölfarið ef lausnir sem valdar eru taka ekki mið af nærumhverfi og mótvægisáðgerðir eru ónógar. Þegar er ónæði af umferð meðfram Sæbraut umfram það sem samþykkt er í nýrri hverfum. Það var ein af meginástæðunum fyrir því að gangnaleiðin var valin, þá þurfti ekki mótvægisáðgerðir á vestanverðri Sæbraut enda erfitt að koma þeim við vegna takmarkaðs landrýmis.

Hvað hefur breyst ?

Það er því ekki að undra að menn spyrji hér við Sundin núna, hvað hafi breyst. Jú, umferð bíla hefur aukist og umferðatafir á álagstímum. Um þetta geta umferðatalningar vitnað. Hins vegar er einnig komin göngu- og hjólabrú yfir Elliðaárvoginn og gert ráð fyrir Borgarlínu yfir Elliðaárvoginn og eftir hverfinu endilöngu.

En þarf þá Sundabraut ?

Sundabraut hefur verið á samgöngu-áætlun lengi en hún hefur vikið fyrir öðrum brýnni framkvæmdum. Á síðustu tveimur árum hafa verið unnar tvær skýrslur eða úttektir að frumkvæði samgönguráðuneytisins, þar sem lega og tengingar voru endurmetnar, kostnaðarmat endurnýjað og taka átti mið af uppbyggingaráformum í samgöngusáttmála höfuðborgarsvæðisins. Fulltrúum Íbúasamtaka Laugardals hefur ekki gefist kostur á að taka þátt í þessari vinnu sem snýr að mikilvægum lífsgæðum íbúa, en



fulltrúar Faxaflóahafna voru taldir eiga sérstakt erindi hins vegar. Niðurstöður þeirra þarf því að skoða með hliðsjón af því hvaða hagsmunir voru hafðir í huga þegar þessar tillögur voru settar fram. Einkum er athygliverð þessi klausa um markmið skýrslunnar sem nú var unnin: „Að greina skuli valkosti fyrir breytt skipulag Sundahafnar ef lágbrú yrði fyrir valinu. Vinna þarf mat á áhrifum á umferð, umhverfisþætti, nærumhverfi, atvinnustarfssemi og þróunarmöguleika Sundahafnar.“

Göng eða brú ?

Nú er talað um afgerandi hagkvæmni í brúargerð yfir Sundin. Það er þó ekki svo. Kostnaðartölur þurfa að innihalda alla kostnaðarþætti í báðum valkostum til að samanburður sé eðlilegur. Þegar hefur verið bent á kostnaðarliði sem ekki voru teknir inn í útreikninga fyrir brúna auk þess sem ekki er útfært hvernig ganga skuli frá vegtengingum á móts við Holtaveg, án þess að umferðin í gegnum hverfið aukist verulega. Þar gætu verið mjög kostnaðarsamar mótvægisáðgerðir sem ekki hafa verið útfærðar.

Það er ekki óeðlilegt að tekið sé mið af lífsgæðum og öryggi íbúa í aðlægum hverfum þegar valið er á milli ólíkra leiða og enn betra hlýtur að vera að geta gert það með lausn sem þrátt fyrir allt er arðbær. Þá eru ekki talin með þau verðmæti sem liggja í bættum aðstæðum íbúa á svæðinu, til lengri tíma lítið. Í fyrri umræðum um brúartengingar á Sundabraut, þá var rætt um 50 metra háa brú. Hún átti á sínum tíma að vera á ytri leið. Útreikningar þá voru um að hún yrði ónothæf

nokkra daga á ári vegna vinda og að hávaði frá umferð dreifðist víða og var erfitt að skerma af með mótvægisáðgerðum. Í nýrri gögnum fyrir brúarlausn við Holtaveg er gert ráð fyrir að meiri umferð frá brúnni leiti til suðurs um Sæbraut að Miklubraut, en ef göngin verða fyrir valinu. Það verður þá aukning á bílaumferð á Sæbraut milli Holtavegar og Miklubrautar, á álagstímum. Sá kaffi er þegar við mettunarmörk reglulega eins og þau vita sem aka þá leið. Slíkar aðstæður skapa hvata fyrir okumenn að keyra í gegnum íbúðahverfin í þeirri von að komast hraðar leiðar sinnar.

Í hverfunum sem liggja að Elliðaárvogi búa á þriðja tug þúsunda Reykvíkinga og þar hafa margir áhyggjur af því að framkvæmd Sundabrautar verði á einhvern þann veg sem ekki tekur mið af aðstæðum íbúa og álags af aukinni umferð um og við hverfin.

Skipulagsvinna og samráð

Það er stundum sagt að enginn viti hvað skipulag sé mikilvægt, nema þegar það gegnir ekki lengur hlutverki sínu. Afleiðingar þess óttast íbúar Laugardals nú. Stjórn Íbúasamtaka Laugardals bíður átektu, að vera boðin aðild að samráði fyrir hönd íbúanna. Hvað varð þess valdandi að niðurstaða fyrra samkomulags og þörf fyrir aðkomu íbúa var hunsað, hefur ekki verið skýrt. Spörin hljóta að hræða í því að aðrir hagsmunir ráði hér ferð.

Fyrir hönd stjórnar Íbúasamtaka Laugardals,

Lilja Sigrún Jónsdóttir formaður og Gauti Kristmannsson meðstjórnandi.

Vika 6 í félagsmiðstöðvum Kringlumýrar



Fyrstu vikuna í febrúar, 1.-5. febrúar, voru félagsmiðstöðvar Kringlumýrar með fjölbreytta dagskrá í tilefni Viku 6. Vika 6 er þema vika í öllum skólum og félagsmiðstöðvum Reykja-

víkurborgar þar sem við beinum sjónum okkar að kynheilbrigði og kynhegðun. Félagsmiðstöðvar Kringlumýrar tóku að sjálfsögðu þátt í Viku 6 líkt og áður en þemað í ár var kynlíf. Vika 6 gekk mjög vel hjá öllum félagsmiðstöðvunum og var til að mynda á dagskránni listasmiðja þar sem viðfangsefnið voru kynfæri og mismunandi líkamar. Þar var teiknað, málað, perlað, fönðrað og leirað alls konar typpi, píkur og fleira. Trúnó kvöld voru líka vinsæl þar sem unglingarnir gátu sett inn nafnlausar spurningar sem voru síðan ræddar í hópi starfsmanna og unglinga. Einnig var horft á þætti og myndir sem tengjast kynlífi og kynfræðslu. Kahoot og spurningakeppnir tengdar kynlífi sem voru lærdómsríkar fyrir alla sem tóku þátt. Út frá öllu þessu sköpuðumst miklar umræður sem starfsmenn félagsmiðstöðva stýrðu. Mikil ánægja er með hvernig tókst til í ár og er okkur strax farið að hlakka til Viku 6 á næsta ári

Ólafur Þór Jónsson
Forstöðumaður í félagsmiðstöðinni Buskanum

Starfshópar skoða breytingar á skólahúsnæði

Tveir starfshópar munu á næstu mánuðum skoða breytingar á skólahúsnæði og skólahverfum í Laugarnesi, Hlíðum og Miðborg. Um nokkurra ára skeið hefur verið ljóst að vegna viðvarandi fjölgunar nemenda er farið að þrengja að í skóla- og frístundahúsnæði Háteigsskóla, Hlíðaskóla og Austurbæjarskóla. Í haust sem leið eignaðist Reykjavíkurborg Vörðuskóla á Skólavörðuholti og var skóla- og frístundasviði falið að útfæra starfsemi fyrir unglingaskóla þar.

Á fundi skóla- og frístundaráðs 26. janúar var samþykkt einróma að stofna starfshóp til að meta og útfæra tillögur um framkvæmd grunnskóla- og frístundastarfs í áður nefndum skólum í ljósi aukins nemendafjölda. Starfshópurinn mun skila tillögum sínum í lok mars.

Annar starfshópur mun rýna stöðuna í Laugarnes- og Langholtshverfi með tilliti til úrbóta í húsnæðismálum grunnskóla- og frístundastarfs. Fjölgun nemenda í þessu hverfi veldur þrengslum í Laugarnesskóla, Laugarlækjarskóla og Langholtsskóla. Starfshópurinn mun skila tillögum í lok febrúar.





Rafhlaupahjólin vinsæl

Tæplega 19% Reykvíkinga nota rafhlaupahjól eitthvað og tæp 6% nota þau einu sinni í viku eða oftar. Notkunin er mest í aldurshópnum 18-24 ára og virkustu notendurnir eru búsettir í Háaleiti/Bústöðum. Þetta er á meðal þess sem fram kemur í nýrri könnun Gallup fyrir Reykjavíkurborg.

Algengast er að notendur rafhlaupahjóla noti þau í að ferðast til og frá vinnu og koma þau því í stað einkabíla í ákveðnum ferðum. Rafhlaupahjólin eru að sýna sig sem alvöru valkostur í samgöngum en 43,5% þeirra sem nota rafhlaupahjól fara færri ferðir með einkabíl en áður skv. könnuninni. Fólk notar því hjólin í meira en fristundaferðir, þó einnig sé vinsælt að nota þau í ferðir til og frá veitingastöðum, til vina og ættingja og einnig til útréttinga.

Nokkrir punktar úr niðurstöðunum:

- Tæplega 19% Reykvíkinga notar rafhlaupahjól eitthvað. Tæp 6% nota

þau einu sinni í viku eða oftar, 5,3% einu til þrisvar sinnum í mánuði og 7,6% nota hjólin sjaldnar en einu sinni í mánuði. Samtals nota rúmlega 11% rafhlaupahjól einu sinni í mánuði eða oftar.

- Hlutfallslega flestir úr aldurshópnum 25-34 ára nota rafhlaupahjólin eitthvað. Notkunin er hins vegar mest hjá 18-24 ára en 15% aldurshópsins nota þau einu sinni í viku eða oftar.

- Notendur eru flestir í Miðborg/Vesturbæ og Hlíðum/Laugardal en virkustu notendurnir eru í Háaleiti/Bústöðum.

- 11,9% segja að það sé rafhlaupahjól á heimilinu og eru það hlutfall hæst í Háaleiti/Bústöðum og í Hlíðum/Laugardal. Tveir af hverjum þremur af þeim sem nota hlaupahjól einu sinni í viku eða oftar búa á heimili þar sem er rafhlaupahjól.

- Helmingur hefði farið gangandi

í síðustu ferðina sem þeir fóru á hlaupahjóli, ríflega fjórðungur hefði farið á einkabíl, 14% með Strætó og ríflega 7% hjólandi.

- Algengast er að notendur rafhlaupahjóla noti það í að ferðast til og frá vinnu en næst algengast er að nota það til/frá skemmtistöðum sem er algengara meðal þeirra sem nota hjólin sjaldnar en einu sinni í mánuði.

- Tæplega 29% hafa leigt rafhlaupahjól en naumlega 59% hafa heyrt um þjónustuna en ekki leigt. Tæp 13% hafa ekki heyrt um þjónustuna. Ríflega helmingur Reykvíkinga 18-34 ára hefur leigt hlaupahjól.

Könnunin var gerð af Gallup fyrir umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar á tímabilinu 18. nóvember til 14. desember 2020. Könnunin var send á samtals 2700 Reykvíkinga 18 ára og eldri í nokkrum spurningavögnum sem skilaði rúmlega 1400 svörum.

Flott föt, fyrir flottar konur



belladonna

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.is



Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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

Prenta flytur



Prenta, prentstofa hefur flutt starfsemi sína úr Borgartúni á Laugaveg 176, eða í „gamla sjónvarpshúsið“. Aðgengi þar er gott og næg bíla og hjólastæði fyrir viðskiptavinum. Prenta hefur um árabil boðið upp á allar helstu prentlausnir, plöstun og skönnun, prentun teikninga, nafnspjalda, boðskorta, veggspjalda, ritgerða, ársskýrslna, bæklinga og dreifimiða auk strigamynda en einnig að prenta ljósmyndir á sanngjörnu verði í hágæða ljósmyndaprentara. Á prenta.is má finna allar nánari upplýsingar.

Gullið mitt



Við erum í hverfinu þínu



Endurnýtum ♻️ Gullið mitt býður uppá mikið úrval af barnafatnaði og fylgihlutum

Bókaðu bás á besta stað í bænum!

Nýjar vörur daglega ☀️
Verndum það dýrmætasta sem við eigum!

Holtagarðar 1. hæð - 5195584 - gullidmitt.is



Dýrabjónusta
Reykjavíkurborgar
á einum stað

Borgarráð hefur samþykkt að starfsemi borgarinnar vegna þjónustu við gæludýr og villt og hálfvilt dýr verði á einum stað undir nafninu Dýrabjónusta Reykjavíkur (DÝR).

Ný þjónusta, DÝR, verður með starfsstöð í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum sem heyrir undir íþrótt- og tómstundasvið borgarinnar. Þetta þýðir m.a. að Hunda-eftirlit Reykjavíkur verður lagt niður og málefni katta verða einnig flutt frá meindýraeftirliti til DÝR.

Auka á fræðslu- og kynningarstarf um dýrahald í þéttbýli og velferð dýra. Einnig á að huga að dýraumferð við hönnun göngu- og hjólastíga. Endurskoða á samþykkt um dýrahald og koma skráningum vegna þeirra á rafrænt form. Þá verður gert ráð fyrir því að gjaldskrá vegna skráningu hunda muni lækka vegna breyttra aðferða við skráningu.

Gert er ráð fyrir uppbyggingu hundagerða fyrir átta milljónir króna, þar af fara tvær milljónir króna í leiktæki og sex milljónir króna í stækkun og bætingu hundasvæða borgarinnar.

Niðurstaða starfshóps, sem vann að tillögum að verkaskiptingu ásamt innleiðingaráætlun, er sú að með því að færa alla starfsemi yfir til Fjölskyldu- og húsdýragarðs verði öll þjónusta við dýrin hagkvæmari og einfaldari.

Þess er vænst að með breytingunum fjölgi skráningum dýra með breyttu verklagi. Gert er ráð fyrir að fjölgun skráninga taki tíma og því þarf viðbótarfjárhéimild. Beinn kostnaðarauki vegna breytinga er áætlaður sex milljónir króna vegna nýs styrktarsjóðs og fræðslu- og kynningarmála. Félagasamtök og aðrir sem láta sig dýravelferð máli skipta geta sótt um styrki í nýjan styrktarsjóð.

Að lokum er rétt að benda á málefni stærri húsdýra líkt og hesta, sauðfjár og nautgripa verða áfram á umhverfis- og skipulagssviði.



PRENTA

Laugavegi 176



Uppbygging á Kirkjusandi

Íslandsbankahúsið á Kirkjusandi var rýmt í byrjun árs 2017 eftir að upp komst um rakaskemmdir og síðar kom í ljós að húsið var svo illa farið að þörf væri á að rífa það. Það kallaði á heildarendurskoðun á lóðinni, en uppbygging hefur verið í gangi á gömlu Strætólóðinni, suður af reit Íslandsbankahússins, síðustu ár. Gert er ráð fyrir blandaðri byggð íbúðabygginga og atvinnuhúsnaðis á svæðinu.

Fjórum arkitektastofum var boðin þáttaka í samkeppni um tillögu um framtíðarskipulag reitsins og var arkitektastofan Kurtogpí hlutskörpust en hún gerir ráð fyrir að Íslandsbankahúsið, sem var upphaflega hraðfrystihús, verði endurbyggt sem íbúðarhús og beri „hið endurbyggða hús sterk ein-kenni gamla frystihússins hvort sem er í mælikvarða, samsetningu eða efniskennnd,“ líkt og segir í tillögunni.

Húsið muni standa á norðvesturjaðri lóðarinnar og þannig halda stöðu sinni sem „órjúfanlegur hluti af þeirri borgarmynd Reykjavíkur sem snýr til sjávar“. Er gert ráð fyrir að það verði sex hæðir, með þjónustu á jarðhæð en íbúðum á efri hæðum. Alls verði þar að finna 75 íbúðir og njóti sextíu þeirra útsýnis yfir sundin. „Á þaki hússins verður garður og leiksvæði fyrir íbúðirnar og gróðurhús með gróðri, matjurtum o.fl.“

Samkeppnin var haldin í samstarfi við Arkitektafélag Íslands, en fyrir henni stóð þróunarsjóðurinn Langbrók sem er í stýringu hjá Íslands-sjóðum og lóðarhafi á Kirkjusandi 2. Forsögn samkeppninnar var unnin í samstarfi við skipulagssvið Reykjavíkurborgar.

Í næsta blaði verður fjallað ítarlegar um Kirkjusand, sögu svæðisins og framtíð



TILBOÐ

0,5 KG LAMBA LUNDIR

2 TRUFFLUGRATÍN

FRÖNSK SÚKKULADÍKAKA FYRIR 2

RJÓMALÖGÐ SVEPPASÓSA

WALDORFSALAT

5.498 KR.

~~6.852 kr.~~

KJÖTBÚÐIN

Grensásvegi 48 • Sími 571 5511 • kjotbudin@kjotbudin.is

SÆLKERAVERSLUN • GRILL- OG VEISLUÞJÓNUSTA • KJÖTVINNSLA

Mössun og keramíkhúðun

Motormax býður
SONAX keramíkhúðun
á frábæru **kynningarverði**

Litlir fólksbílar	Verð frá 79.900 kr.
Stórir fólksbílar & jepplingar	Verð frá 99.900 kr.
Jeppar	Verð frá 109.900 kr.
Breyttir bílar & sendibílar	Verðtilboð



Starfsmenn Motormax dekra við bílinn með **SONAX** vörum

Profiline CC36 (ceramic coating 36) frá Sonax veitir lakki bílsins langtímaþörn gegn UV geislum, eiturefnum og öðrum umhverfisáhrifum, svo sem salti, tjöru og vegryki. Umbreyttar nanóagnir tengjast saman og mynda þannig sérlega sterkan varnarhjúp svo að yfirborðið verður einstaklega vatnsfráhrindandi, hrindir frá sér ryki og verður sérlega auðvelt í þrifum. Varnarhjúpinn eykur styrk og mótstöðu lakkisins, gefur hámarksgljáa, frískar upp á liti og veitir þeim um leið einstaka dýpt.

Vörnin endist í allt að 36 mánuði sé bíllinn þjónustaður árlega.



**Bókaðu tíma í keramíkhúðun hjá Motormax
í síma 545 4040 eða á motormax@motormax.is**

MotorMax
Bónstöð

Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

motormax@motormax.is

Stærðir
75-100 B,C,D,E,F,G,H
Verð kr. 8500





UNDIRFATAVERSLUN

Ynja • Glæsibæ • sími 544 4088 • www.ynja.is



Við elskum að þrjóna,
hekla og sauma!

Skoðið úrvalið á
www.ammamus.is



Fákafen 9,
108 Reykjavík
Sími 511 3388



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



Þankar Jónu Rúnu



Lífsgildin í heimsfaraldri

Ég velti því stundum fyrir mér hvernig viðhorf okkar Íslendinga er til lífsins og svo fjármála. Áherslur hjá mörgum okkar hafa breyst að einhverju leyti í covid-faraldrinum. Menn hafa misst vinnuna eða þurft að vera meira heima hjá sér en tíðkast hefur. Þá hefur fólk reynt að leita inná við og átta sig á því að hvaða gildi skipta máli í lífinu. En samt eru alltaf einhverjir sem leggja alla áherslu á að græða og lífsgildin verða eftir því. Það er nú ekki svo langt síðan við komum út úr moldarkofunum og því ótrúlegt að sjá hvað við höfum breyst. Hraðinn í samfélaginu er ekki fjölskylduvænn og það hve faraldurinn með sínum fjöldatakmörkunum og samkomubönnum hefur hægt aðeins á okkur, er kannski ein af fáum jákvæðum aukaverkunum sem hann hefur haft í för með sér. Við þurfum að hafa það bakvið eyrað að það er fjölskyldan okkar, vinahópurinn og almennt kærleiksrík og gefandi samskipti við annað fólk sem skipta máli, ekki hversu rík við erum af efnislegum hlutum.

Vanræksla á börnum

Það hefur komið í ljós að undir þungu skýi covid hafa ýmis félagsleg vandamál vaxið og stækkað. Tilkynningum um vanrækslu og ofbeldi gagnvart börnum hefur fjölgað gífurlega og er það skelfilegt. Annað hvort er fólk orðið meðvitaðra og fylgist betur með, nú eða vandinn hefur aukist og er orðinn algengari. Foreldrar eru undir miklu álagi og hafa kannski ekki tíma eða andlega getu til að sinna börnunum. Kviði vegna peningamála og annarra málefna getur í sumum tilvikum veikt getu fólks til að sinna börnunum sínum, einhverjir leita í áfengi og djamm til að létta á sér andlega. Það bitnar síðan á börnunum og úr verður vítahringur sem erfitt getur verið að komast út úr. Við þurfum að hvetja börnin okkar til dáða og reyna að upphefja það besta í þeim. Við þurfum að veita þeim öryggi, góðan mat, húsaskjól, fatnað, aðhald og helst að biðja með þeim bænirnar. Dýrir hlutir og lúxusvarningur er ekki það sem skiptir máli, heldur góð samskipti við foreldra sína og tími. Eins er mikilvægt að vera almennt vakandi fyrir velferð allra barna í okkar samfélagi.



Hið óvænta í lífinu

Lífið er nú bara einu sinni þannig að það getur tekið óvænta stefnu algjörlega fyrirvaralaust og stundum eru atvikin sem eiga sér stað skelfileg. Aurskriðurnar á Seyðisfirði hrifu með sér hús og allt annað sem varð á vegi þeirra. Fólk varð skelfingu lostið og rýma þurfti stór svæði. Þegar hið óvænta gerist höfum við oft litlar varnir og getum illa tekist á við svona áföll sem koma eins og hnífur í bakið á okkur. Það sem átti sér stað á Seyðisfirði var sárt og ekki sér enn fyrir endann á erfiðleikunum sem fylgja í kjölfar þessara náttúruhamfara. Sum hús sem eru alveg heil, hafa verið dæmd óíbúðarhæf og fjölskyldurnar geta ekki snúið aftur heim. Það er auðvitað gríðarlegt mótlæti og áfall. Forsetahjónin fóru nýlega á svæðið til að sýna stuðning í verki og er það auðvitað frábært. Svona atburðir, eins hörmulegir og þeir eru, hafa samt ákveðið kennslugildi fyrir okkur. Það eru allir sammála því að það hafi verið einstakt, jafnvel kraftaverk, að enginn mannskaði hafi hlotist af. Mannslífin eru náttúrulega það sem skiptir mestu máli, allt annað er efnislegt tjón, en getur auðvitað verið tilfinningalegt samt sem áður og valda áföllum. Við þurfum að efla okkar innri mann og styðja við góð og ástúðlega samskipti. Það undirbýr okkur að einhverju leyti undir það að taka áföllum og standa af okkur storminn þar til honum lægir.

Jóna Rúna Kvaran

Í myrkri og kulda hefur sálin hýst
hamingju sem geymist hið innra.
Án orða finnur andinn hvíld í húmi
hugsana sem gefa von og trú í friði.



Orna tónar elsku og unaðar í kyrrð
opinberast í fögnuði eldar kærleika.
An kvaða hverfa daggardopar duldir
dimmrauðum roða af sárkaldri kinn.

Í bláma frelsis finnur þreytt sál ró
og fegin hafnar örvita ómi kviða.
Það er skjól í huga sem auðmjúkur
opnar hjartað og óskar kyrrðar í
sátt

Allt svart og sorgum hlaðið hverfur
og sól vonar og unaðar brosir ylrík.
Að sjá gleði í gæskurikum huga yljar
og gengin spor verða vís og án ótta.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur lítur til betri tíðar” JRK





REDKEN

EXTREME LENGTH HÁRVÖRUR FYRIR SÍTT HÁR

NÚ ER SCALA Á TVEIMUR STÖÐUM

Scala

HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLI 5
108 REYKJAVÍK
SÍMI 553 1033
fb.com/scala.hair

SKIPHOLT 70
105 REYKJAVÍK
SÍMI 553 9770
www.scala.is

**Speglar
Innrömmun
Glersala**

Erlendar Ó. Ólafssonar

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

Mikið úrval af plakötum!

Við erum flutt á Laugaveg 176

PRENTUN, LJÓSRITUN,
SKÖNNUN, PLÖSTUN,
BOÐSKORT, NAFNSPJÖLD
TEIKNINGAPRENTUN
OG LJÓSMYNDAPRENTUN

**PRENTA**

Laugavegur 176 • 105 Reykjavík • Sími 553 3200
prenta@prenta.is • www.prenta.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

VEFVERSLUN WWW.YNJA.IS

**UNDIRFATAVERSLUN**

Ynja • Glæsibæ • sími 544 4088 • www.ynja.is

**TIKKA MASALA
KJÚKLINGUR**

NR.20

**PÖNNUSTEIKT
ÝSA**

NR.11B

Nýtt á matseðli!

VEGAN BORGARI

NR.21

QUESADILLAS

NR.6

**KJÚKLINGABORGARI
PLATINUM**

NR.26

**BEIKONVAFINN
KJÚKLINGUR**

NR.23

KETO RÉTTUR

NR.22



**Við
erum
hér!**

**Kringlan**

**Kjúklingastaðurinn
★ Suðurveri ★**

**FARMASIA**
**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



Nýtt félag í Buskanum

Félagsmiðstöðin Buskinn setti á lagginar sitt fyrsta feministafélag síðastliðið haust. Félagið ber nafnið feminisatásúpa Buskans. Eftir stofnun félagsins hafa ýmis verkefni litið dagsins ljós en eitt af þeim var að mála hinsegin fánann á vegg félagsmiðstöðvarinnar (sjá mynd). Með veggnum vilja þau sem eru í félaginu sýna að allir séu velkomnir í Busk-ann sama hvar þau upplifa sig á regnboga hinseginleikans. Næsta verkefni félagsins þarfnæðist auka fjármagns og var því sótt um styrk frá ungmennaráði Kringlumýrar og

fékk félagið fullan styrk. Jafnréttisvika Buskans er því í undirbúningi þar sem umræðuefnin verða á meðal annars sjálfstraust, karlmennska og hinsegin málefni. Hlutverk meðlima súpunnar verður að halda úti umræðum og/eða leikjum eftir fræðslur til þess að dýpka skilning samnemenda sinna. Því næst er það vilji félagsins að nýta nýja þekkingu fræðsluvikunnar og fara með öfræðslur fyrir miðstig Vogaskóla. Hægt er að fylgjast með félaginu á instagraminu þeirra @feministasupan.



Eftirminnilegur Bóndadagur í Furugerði

„Það var í morgunstudinni okkar, daginn fyrir Bóndadag, sem Helga Björk Haraldsdóttir forstöðumaður kom til okkar og tilkynnti að íbúum yrði nú boðin bólusetning fyrir Covid-19. Það brutust út fagnaðarlæti og lófaklapp enda um kærkomnar og langþráðar fréttir að ræða“ segir Bryndís Hreiðarsdóttir virknipjálfari í þjónustuíbúðum í Furugerði 1. Á Bóndadaginn þáðu 61 íbúi hússins bóluefni en nokkrir íbúar höfðu þegar fengið bólusetningu á þeim tímapunkti. Bóndabingói og öðru sem var á döfinni var frestað enda allt kapp lagt á að upplýsa íbúa og skipuleggja framkvæmdina á öruggan og skilvirkan

hátt. Framkvæmdin gekk eins og í sögu. Eftir bólusetningu er mikilvægt að sitja í um 15-20 mínútur og þáðu íbúar kaffi og kleinur á meðan beðið var. „Það var góð stemning enda langt síðan svo margir íbúar hafa verið á ferðinni sama daginn. Íbúarnir hafa sýnt mikla ábyrgð undanfarna mánuði, haldið ferðum sínum út í samfélagið í lágmarki og gestagangi til sín einnig. Vonandi sjáum við fram á meira frelsi og samveru þegar fram líða stundir“. Nú hefur öllum íbúum þjónustuíbúða í hverfinu verið boðin Covid-19 bólusetning. Seinni bólusetning er væntanleg á næstu vikum.

Hárgreiðslu- og rakarastofa
Langholtsvegi 128 • Sími 568 5775

Nýtt leikskólahúsnæði við Kleppsveg

Stefnt er að því að stjórnun og rekstur nýs leikskóla við Kleppsveg 150-152 heyri undir leikskólann Brákarborg sem er í næsta nágrenni. Með þeirri stækkun mun Brákarborg rúma 160 - 170 börn í tveimur húsum. Borgin keypti viðbótahúsnæði við Kleppsveg 150-152 í nóvember sl. sem lið í aðgerðaráætlunina Brúum bilið en hún felur í sér fjölgun leikskólarýma í öllum borgarhlutum svo bjóða megi börnum allt frá 12 mánaða aldri vist í leikskólum borgarinnar.



Húsnæðið að Kleppsvegi 150-152 er í næsta nágrenni við Brákarborg sem stendur við Brákar-sund en á milli húsanna eru 280 metrar í beinni loftlínu en 360 metra göngu- og akstursleið. Leikskólinn Brákarborg er í einu elsta leikskólahúsnæði borgarinnar en hann tók til starfa 1952. Í leikskólanum geta nú verið 44 börn og því er Brákarborg einn fámennasti leikskóli borgarinnar. Árið 1995 var byggt við leikskólann en þó er starfseminni þröngur stakkur búinn, ekki síst þegar kemur að aðstöðu fyrir starfsfólk.



Skátar stilla saman strengi



Sjálfbóðaliðar úr Skátafélaginu Garðbúum lögðu leið sína í Lækjarbotna nýlega

Sjálfbóðaliðar í skátafélaginu Garðbúum fóru í langþráða undirbúningsferð í Lækjarbotna

Það hefur verið ákveðin áskorun að vera skátaforingi á þessum hamfaratímum og unga fólkið í Skátafélaginu Garðbúum hefur ekki farið varhluta af því. Þrátt fyrir samkomutakmarkanir og nándarmörk hafa hinir ungu sjálfbóðaliðar gert sitt besta til að halda uppi skátastarfi, með útsjónarsemi og sköpunarkraftinn að vopni. Það var þó mikil gleði í foringjahópnum, þegar sjálfbóðaliðarnir gátu loksins leyft sér að verja saman helgi til undirbúnings og hvatningar, nú þegar yfirvöld eru að draga úr aðgerðum vegna faraldursins. Hópurinn lagði því leið sína í Lækjarbotna, skátaskála í eigu félagsins, sem er rétt út fyrir borgarmörkin.

Liðsheildin eykst, þrátt fyrir samkomutakmörk

Sjálfbóðaliðarnir, sem eru á aldrinum 15-27 ára, fóru yfir störf vetrarins og hlutverk leiðbeinenda í skátastarfi. Þá var farið yfir dagskrá komandi annar og hvernig sé best að valdefla þátttakendur. Kolbrún Ósk Pétursdóttir, sjálfbóðaliðastýra skátafélagsins, segir að nauðsynlegt hafi verið að stilla strengi eftir þennan langa tíma af fjarfundum. „Þetta er svo góður hópur, sem gerir samstarfið svo skemmtilegt og gefandi,“ segir Kolbrún, og bætir við að liðsheildin

hafi aukist, þrátt fyrir samkomutakmarkanir síðasta árs. „Sjálfbóðaliðarnir hafa þurft að leita í stuðning hvers annars, þvert á aldursbil þátttakenda, svo í raun hafa samskipti aukist og þar með liðsheildin. Í samstarfi fellst bæði hvatning og gleði.“ Kolbrún segir að það sé mikilvægt að sjálfbóðaliðarnir hafi gaman af starfi sínu, því það smiti út í starfið með þátttakendum.



Sjálfbóðaliðarnir juku færni sína í verklegum þáttum skátastarfs, eins og tálgun og útiöldun

Heilmikið lærdómsferli fyrir leiðbeinendur

Skátastarf hefur ekki legið í dvala, þótt ekki hafi verið hægt að hittast í raunheimum. „Þetta hefur verið rosa erfitt, en leiðbeinendurnir okkar eru svo flottir að þau rúlluðu þessu verkefni upp,“ segir Kolbrún, en félagið nýtti sér samfélagsmiðla, ásamt því að senda verkefni heim til skátanna og hittast á útfundum þegar það var leyfilegt. „Allir þátt-

takendurnir fengu verkefnahefti og jólagjöf senda heim, og svo er bara ótrúlegt hvað þau eru dugleg við að koma með nýjar hugmyndir,“ segir hún og bætir við að þetta hafi einnig verið heilmikið lærdómsferli fyrir leiðbeinendurna: „Við áttuðum okkur á því að það er hægt að breyta heilmiklu. Við þurfum ekki að vera föst í sama farinu, heldur þurfum við að vera opin fyrir því að prófa nýja hluti. Þetta mun vafalaust nýtast okkur í framtíðinni, jafnvel þó takmörkunum verði aflétt.“ Kolbrún segir að hópurinn sem hún leiðbeinir, skátar á aldrinum 16-18 ára, hafi verið sérstaklega skapandi og brallað ýmislegt, s.s. leikið morðgátu á Discord-miðlinum, spilað stafrænar útgáfur af borðspilum, brotist úr flóttarými (e. Escape room) og fleira. „Og svo urðu þau náttúrulega alveg virkilega góð í Among us!“



Kolbrún Ósk Pétursdóttir er sjálfbóðaliði hjá Skátafélaginu Garðbúum

Húsfélag hjá okkur er ekki hausverkur



„Það verður sífellt algengara að húsfélög í fjölbýlishúsum fyrir heldri borgara, eins og við köllum gjarnan þessi félög, fá okkur hjá Eignaumsjón til að sjá um rekstur sinna fasteigna og tengda þjónustu, segir Páll Þór Ármann, forstöðumaður þjónustusviðs Eignaumsjónar. „Fjölmörg slík hús eru nú þegar í þjónustu hjá okkur og við mótum og sniðum hana eins og hverju húsfélagi hentar. Við erum í raun skrifstofa viðkomandi félags og sjáum til þess að rétt sé staðið að öllum málum í rekstrinum!“

Eignaumsjón hf. býr að 20 ára þekkingu og reynslu á sínu sviði og er leiðandi í rekstrarumsjón og þjónustu við húsfélög og rekstrarfélög atvinnuhúsa á Íslandi. Félagið hefur vaxið ört á síðustu árum og sér nú um rekstur um 690 félaga með um 14.500 íbúðum eða eignarhlutum.

Auðveldum störf formanns og stjórna húsfélaga
„Allir sem hafa setið í stjórnnum húsfélaga vita að störf stjórnarmanna eru bæði krefjandi og oft vanmetin hvað varðar vinnuframlag, umfang og ábyrgð,“ segir Páll og bætir við að rekstur húsfélaga geti líka verið viðkvæmur fyrir gagnrýni félagsmanna. „Áralöng reynsla okkar hjá Eignaumsjón, mikil sérþekking starfsfólks og fastmótaðir og öruggir verkferlar tryggja að við leysum hin fjölbreyttustu vandamál fyrir viðskiptavinum okkar á bæði faglegan og persónulegan hátt. Við finnum lausnir á flestum málum sem upp koma við reksturinn og auðveldum þannig störf formanns og stjórnar húsfélagsins með faglegum stuðningi, þannig að húsfélagið verður ekki neinn hausverkur!“

Eignaumsjón sér um innheimtu allra gjalda fyrir húsfélög sem eru í þjónustu hjá félaginu og hefur líka

umsjón með öllum greiðslum, færslu bókhalds og gerð ársreikninga. „Við sækjum líka um endurgreiðslu virðisaukaskatts og má t.d. nefna að á nýliðnu ári sóttum við um endurgreiðslu á hátt í 400 milljónum króna fyrir félög í þjónustu Eignaumsjónar vegna átaksins Allir vinna.“

Páll segir það líka oft vanmetið hve mikill tími og vinna fer í að halda utan um fundi húsfélaga. „Við tökum að okkur að sjá um allt sem snýr að bæði aðalfundum og húsfundum, þar á meðal undirbúning og frágang fundargagna, fundarboð, fundarstjórn og ritun fundargerðar. Einnig veitum við ráðgjöf þegar vafa- og deilumál koma upp í húsfélaginu en þá getur skipt sköpum að hafa hlutlausan aðila til ráðgjafar til að stuðla að betri og hreinskiptari samskiptum íbúa,“ bætir Páll við og talar þar af reynslu hafandi starfað hjá Eignaumsjón í tæpan áratug.

Góð samskipti og betri kjör í krafti fjöldans
Mikið er lagt upp úr lausnamiðuðum og góðum samskiptum við viðskiptavinum hjá Eignaumsjón og áhersla lögð á skýra verkferla, skjót svör og teymisvinnu. Eftir 20 ára starfsemi býr félagið líka yfir yfirgripsmikilli þekkingu og reynslu, sem kemur svo sannarlega að góðum notum þegar aðstoða þarf stjórnir húsfélaga við lausn aðsteðjandi verkefna eða útvega ýmiskonar þjónustu á hagkvæmstu kjörum hverju sinni.

„Við útvegum iðnaðarmenn og sjáum um samskipti við þá, aðstoðum við tryggingamál, öflum tilboða í þríf á sameign, sorp- og bílageymslu og

fáum tilboð í lóðaumsjón, hvort sem um er að ræða slátt, snjómokstur eða annað. Við komum einnig með tillögur að hússjóðs- og framkvæmdagjöldum, leitum tilboða í úttektir, gerum yfirlýsingar húsfélaga við fasteignaviðskipti um stöðu seljanda hjá húsfélaginu, semjum um umtalsverða aflsætti, s.s. af raforku, þjónustu öryggisfyrirtækja, lögfræðiþjónustu og mörgu fleira.“

Húsumsjón léttir lífið
Húsumsjón eignumsjónar getur líka verið áhugaverður kostur fyrir húsfélög í fjölbýlishúsum fyrir eldri borgara en þá fara fagmenn með reglulegum hætti yfir ástand sam-

eignar og búnaðar viðkomandi húseignar, gera nauðsynlegar úrbætur og fylgjast með orkunotkun og öðrum kerfum og búnaði í húsinu sem þarf að vera í góðu lagi.

„Allir sem þekkja rekstur húsfélaga, vita að full þörf er á reglubundnu eftirliti með daglegri umhirðu og ástandi sameignar, innanhúss sem utan, bæði til að lækka viðhaldskostnað og til að tryggja að ástand fasteignarinnar sé eins og best verður á kosið,“ segir Páll Þór Ármann, forstöðumaður þjónustusviðs Eignaumsjónar, að lokum.

Eru sparifötin hrein?

**EFNALAUGIN
BJÖRG
HÁALEITISBRAUT**

Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • Sími: 553 1380

GÆÐI - ÞEKING - ÞJÓNUSTA

20 ára reynsla og þekking!

Hagnýtt verkfæri fyrir fasteignaeigendur

- » Gott viðmót
- » Fagleg þekking
- » Skilvirkar lausnir
- » Gagnsæjar upplýsingar



• EIGNAumsjón

Suðurlandsbraut 30
108 Reykjavík - Sími 585 4800
thjonusta@eignaumsjon.is
eignaumsjon.is

			krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510		óslétt	umlar	elg		íþróttafélag		bekk		bragðbæta	kvendýr
			→				→		↘	1	haf			
			rauf		9		tamdar röð							
Teikning: Halldór Andri eftirprentun börnuað	↓	sögu- persóna	innyfli dínámóar						næri ámu			fiskur		sönglagið
fugl							hæga						8	
káma					skrifum brot						vælir			
		áttund					unað	2 eins					reif	
	↓	algengu									poka bæta			
fugl		3				aðför	6	muldur				utan 3 eins		
		siðar mataðist						veitir		egnt óflug röð				pöldur
	↘												↘	5
	dok		elska		7			gljálaua tortryggir						
hnjóta							dyl sál				hoppuðum	líkamshluti bei, bei!		
starfsgrein					dútl spil		4		glundur ís					
													↖	
	kná		karldýr					nöldrar sansar						
skráðir									2 eins			knæpa	kona	eins um a
	2	kvendýr				2 eins	nibba		ágóði					
púkar								10	tæmda					
kúpu					dropi			litlar						

FALLEG BLÓM FYRIR KONUDAGINN
LITLA BLÓMABÚÐIN SUÐURVERI



BLÓM OG FÍÐRILDI

BLÓM OG FÍÐRILDI • SUÐURVERI • SÍMI 554 0104 • OPÍÐ 11 – 18



KONUR
SEM
KJÓSA



KÁINN



HAPPA
PRENNAN

Lausnarorð: **HESTVAGN**

1. Gjafabréf Íslandsapótek Erna G.Franklín

2. Fótakrem frá Fótaaðgerðarstofu Reykjavíkur Hanna S Antoníusdóttir

3. Castello pizza Lágmúla 7 Sigrún Klara Hannesdóttir

4. Bíó miðar frá Laugarásbíó Sif Jónasdóttir

5. Um langan veg frá Litróf Pálína Oswald

6. Grísafjörður bók frá Sölku Hallfríður Frimannsdóttir

7. Dróninn bók frá Uglu Sigurður Rúnar Jónsson

8. Happaþrenna HHÍ Þórður V Njálsson

LAUGARÁS  BÍÓ



HESTVAGN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dregið verður úr réttum lausnum 17. mars

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun – Páskaglaðningur, góðgæti frá Góu
2. verðlaun – Blómvöndur að hætti Blóma og Fíðrilda Suðurveri
3. verðlaun – Konur sem kjósa frá Sögufélaginu
4. verðlaun – Fæddur til að fækka tárum frá Völuspá
5. verðlaun – Bíómiðar frá Laugarásbíó
6. verðlaun – Castellopizza lágmúla
7. verðlaun – Landnámsegg úr Hrísey frá Rangá
8. verðlaun – Happaþrenna HHÍ

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

Nafn:

Heimili:

Kennitala:

Símanúmer:









PÚ ÁTT SKILIÐ AÐ NJÓTA!



Blóm og fiðrildi opna í Suðurverri

Blómaverslunin Blóm og Fiðrildi opnaði í Suðurverri við Stigahlið síðastliðið haust. Við hittum Rósu Björg Óladóttur verslunarstjóra og spurðum hana hvaða vöru og þjónustu fyrirtækið býði uppá.

Við erum með mikið af afskornum blómum, segir Rósa, og við erum líka með þurrkuð strá og blóm en það er mikið í tísku núna og svo erum við með pottablóm. Við erum með íslenska hönnun og handverk og ýmsar gjafavörur, sápur, handaburði og vörur frá Kew Gardens í London.

Við gerum allt fyrir kirkjugarðana enda erum við í leiðinni þangað og við gerum allar mögulegar skreyt-

ingar, útfararskreytingar og allt fyrir brúðkaup og önnur tilefni.

Er ekki dálítill álagstími núna?

Jú það var góð helgi núna, Valentín-usarhelgin og um næstu helgi er konudagurinn þannig að það er mjög mikið fjör.

Er ekki alltaf að fjölga tilefnum til að gefa blóm.

Við opnuðum í september sem er kannski ekki mjög góður tími en mjög margt fólk er núna að vinna heima og vill hafa það huggulegt þar með blómum í vasa. Þó fólk væri ekki mikið að halda upp á afmæli og halda parti þá bætti það upp að það

var að kaupa fyrir sig sjálft. Það er kannski ekki góður tími til að opna verslun núna en einhver verður að vera bjartsýnn.

Hverjir eru ykkar helstu viðskiptavinir?

Það er hverfisstemming hérna, við erum að reyna að vera með allt sem hverfisbúa vantar af blómum, skreytingum og gjafavöru og við fáum marga hverfisbúa sem er frábært og við erum þakklátar fyrir það. En svo erum við líka mjög miðsvæðis.



Kristinn Árnason og Valgeir Magnússon með nýfædda unga

Landnámsegginn úr Hrísey aftur fáanleg í Rangá

Landnámsegg hafa verið að stækka hjá sér stofninn og ungað út mikið af eggjum nú í vetur. Mikið fjör er því hjá Landnáms-eggjum þessa dagana enda eru 1.400 ungar að gera sig klára fyrir fullorðinslífið. Landnámsegg hafa það að leiðarljósi að vinna með dýrum með gagnkvæma virðingu enda fá hænurnar í Landnáms-

eggjum að vera frjálssar og þegar þær eldast fara þær í eftirlaunaprógram Landnámseggja, þar sem þeim er komið fyrir hjá áhugasömum eigendum og fá að eyða síðustu árum sínum í faðmi fjölskyldna í heimagörðum og sjá fjölskyldunni fyrir eggjum í staðin.

Nú eru eggin aftur fánleg í Rangá og þau ykkar sem hafið fengið verðlaun í krossgátu blaðsins getið mætt með verðlauna miðan og nálgast eggjastokkinn ykkar þar sem Bjarni kaupmaður og co taka vel á móti ykkur .

Fæddur til að fækka tárum Káinn, kímnskálðið eina



Jón Hjaltason

Ein athyglisverðasta ævisaga nýliðinna jóla var vafalaust bókin um Káinn, Fæddur til að fækka tárum, eftir sagnfræðinginn Jón Hjaltason. Við gripum höfundinn á hlaupum þar sem hann var að veita viðtöku tilnefningu Hagbenkis fyrir bókina. Áður hafði starfsfólk bóka-verslana sett Káinn í flokk bestu ævisagna ársins 2020.

Eftir að hafa óskað Jóni til hamingju með tilnefninguna vildum við fá meira að vita um skáldið.

„Káinn fæddist á Akureyri 1859, sonur ofdrykkjumanns og ljóðelskandi móður sem dó við hörmulegar aðstæður. Ungur fluttist Káinn til Kanada og síðar Norður-Dakóta þar sem hann bjó hálfa ævina.“

„Hvað er svona merkilegt við Káinn?“

„Hann bjó yfir einstökum hæfileikum til að setja saman visur. Ekki síst er það andi ljóðanna sem gerir þau einstök. Íslensk þjóð var þunglynd þjóð, Káinn var það líka en ljóðin hans eru full af gáska og oft á

tíðum glettnislegu háði.“

„Lét hann þá til sín taka fyrir vestan?“

„Káinn var enginn bardagamaður og ekki maður margbrotinna órlaga, það skal viðurkennt. En hann fylgdist vel með, stóð á hliðarlínunni þegar landar hans tókust á og lagði ávallt orð í belg – eða ætti ég heldur að segja visu. Þannig gaf Káinn mér einstakt tækifæri til að sökkva mér ofan í ótrúlega erftit líf Íslendinga sem gerðust vesturfara á 19. öld.“

„Svo að kvæði Káins eru áberandi í bók þinni um skáldið?“

„Já því verður ekki neitað. Ég nota visur hans og ljóð óspart sem heimild að ævi hans og Íslendinga vestan hafs – ég held raunar að ekki hafi áður komið út bók á Íslandi sem skrifuð er með þessum hætti.“

„Viltu segja eitthvað að lokum?“

„Eftir að hafa skrifað 350 síðna bók um aðdáunarverðan mann þá er óneitanlega margt sem kemur upp í hugann. Einhver sagði við mig fyrir stuttu að Káinn væri hið sannkallaða G-vítamín. Og mikið rétt. Káinn var þrátt fyrir allan gáskann þungur á bárunni. Hann átti skuggabaldur í sálinni sem hann hélt í skefjum með gamansemi. Og við eigum sannarlega við djöful að eiga um þessar mundir. Kóvíd-paddan ógnar tilvist okkar og þá getum við lært af Káinn. Eða er það ekki einmitt húmor, gamansemi og hlátur, sem hjálpar andanum best í yfirstandandi heimsfaraldi?“

Um leið og við þökkum Jóni Hjaltasyni sagnfræðingi fyrir spjallið viljum við benda lesendum á að bókin um Káinn, Fæddur til að fækka tárum, er nú aftur fáanleg í bókaverslunum en hún seldist upp fyrir jóln.

Plötulopi • Léttlopi • Einband • Rennilásar • Tölur



Handprjónasambandið
Skólavörðustíg 19
Borgartúni 31
Sími 552 1890

Tölur • Rennilásar • Einband • Léttlopi • Plötulopi



Hænan á spjalli við ljósmyndarann

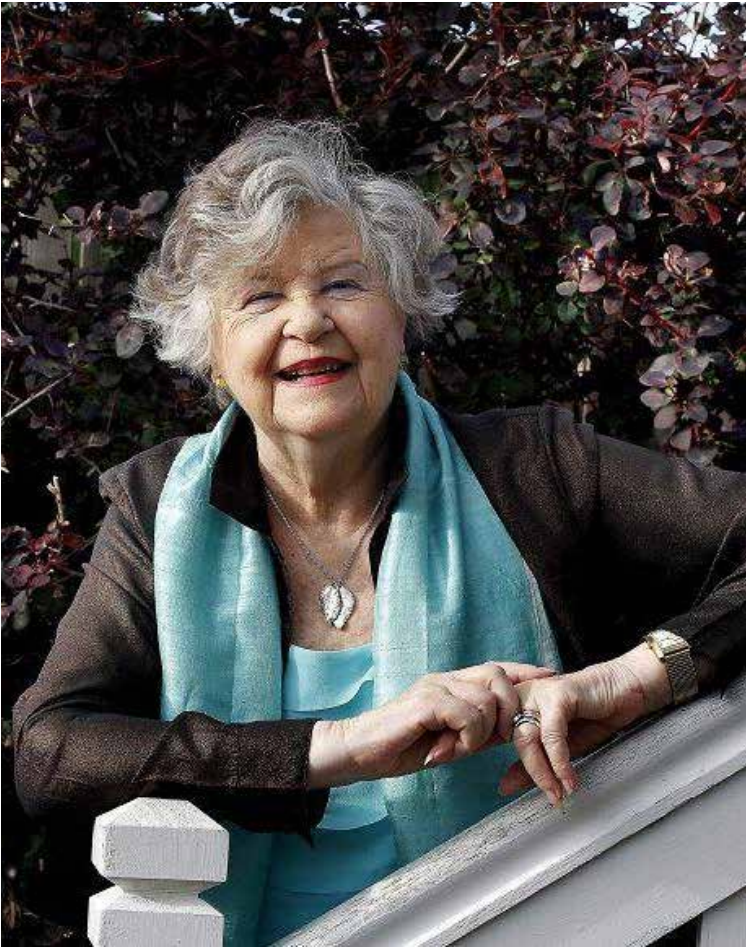


ÁHUGAVERT FÓLK – Guðrún Ásmundsdóttir

Í minningunni eru sumir einstaklingar minnisstæðari en aðrir og er Guðrún Ásmundsdóttir leikkona svona annarlega ein af þeim. Guðrún er komin á efri ár og á að baki gríðarlegan árafjölda sem leikkona, leikstjóri og leikskáld. Það má segja að ferillinn hafi byrjað snemma, því leikræn tilþrif á stofugólfinu hjá föður sínum ekkjumanninum tóku snemma pláss. Hún var útsjónarsöm og þegar henni fannst vanta áhorfendur, voru þeir bara sóttir inn af götunni og fengu ókeypis aðgang að ljóðalestri eða sýningu. Guðrún missti móður sína aðeins þriggja ára gömul og fengu hún og bróðir hennar Páll, því svolítið öðruvísi uppeldi en gengur og gerist, hjá föður sínum. Honum fannst fullkomlega eðlilegt að Páll breytti kjallaranum í efnafræðistofu og Guðrún umbreytti stofunni í leikhús. Enda má sjá að þessi tilþrif reyndust undanfari því sem koma skyldi. Eftir lát móður sinnar voru þau á örliðu flakki en svo fór að faðir þeirra, Ásmundur skólastjórinn ástsæli í Lýðskólanum á Bergstaðarstræti, tók börnin alfarið til sín. Þetta breytti ýmsu í lífi þeirra systkina. Guðrún fann fljótt tilgang sinn í leiklistinni en þar gat hún búið til þau hlutverk sem henni fundust ákjósanleg og eftirsóknarverð. Þótt Ásmundur væri harðfullorðinn gat hann gefið börnunum sínum eitt-hvað sem vandalausir höfðu kannski siður handa þeim. Það var þennan einstaka persónulega kærleika sem aðeins fæst í gegnum þræði þeirra sem elska í gegnum hjarta og huga, eins og er oftast plássfrekt í sál foreldra, eðlilega. Ásmundur stóð sig vel í uppeldishlutverkinu og þykir mér útkoman býsna stórtæk og vel heppnuð, enda vitum við öll hvaða þjóðargersemi hún Guðrún er. Hún er yndisleg, trúuð, réttsýn, viðlesin og svo ótal margt fleira sem þrýðir þessa konu og hefur litað hennar merkilega líf og skreytt ævistarf hennar marglitum gimsteinum.

Fjölskyldan

Guðrún Ásmundsdóttir er fædd 19. nóvember árið 1935. Faðir hennar hét fullu nafni Ásmundur Gestsson og móðir hennar var Sigurlaug Pálsdóttir. Þegar Guðrún var á barnsaldri fann hún eitt sinn fyrir tilviljun bréf sem voru býsna merkileg og ögn öðruvísi en fólk á að venjast. Þetta voru bréf sem mamma hennar hafði skrifað til pabba hennar á meðan hún lifði og áður en krabbameinið heltók hana. Gunna var í táraflóði staðin að verki af föður sínum sem það hana um að skila bréfunum aftur á sinn stað ofan í skúffu og lofa því að láta þau vera, en leggja þau í kistuna með honum, að honum látnum. Þetta segir margt um þær tilfinningar og ást sem Ásmundur hefur borið í brjósti til eiginkonu sinnar. Hann vildi hafa hana hjá sér alltaf. Guðrún er tvígift og á þrjú yndisleg börn, Sigrúnu Eddu Björnsdóttur stórleik-konu, Leif Björn Björnsson tölvunarfræðing og svo örverpið hann Ragnar Kjartansson fjöllistamann. Lífið er svo undarlegt stundum og sérstaklega þegar maður býr í svona litlu samfélagi eins og við gerum hérna á Íslandi. Þegar ég var að rita þennan pistil þá sagði Nína dóttir mín mér frá því að sonur Guðrúnar, hann Ragnar Kjartansson, hafi verið í sama unglingaskóla og hún hérna í gamla daga. Ragnar er í dag magn-aður listamaður, frægur fyrir verk sín og gjörninga, enda á hann ekki langt að sækja. Eins er Sigrún Edda stórtæk leikkona og var til dæmis alveg frábær í hlutverki sínu í sjónvarpsþáttunum Gullregn sem sýndir voru á Rúv um áramótin síðustu. Þar vann hún að mínum dómi algjöran leiksigur.



Guðrún Ásmundsdóttir



Guðrún og Sigrún

Vinkonur og áhrifavaldar

Á langri lífsgöngu hafa ýmsir áhugaverðir karakterar komið inni líf Guðrúnar, eins og til dæmis stórsöngkonan Engel Lund og danski presturinn Kaj Munk, sem var að ég held tekinn af lífi af nasistum. Engel var oftast kölluð Gagga og hafði ferðast langan veg og hún bjó á tímabili í kjallaranum hjá Guðrún og borðuðu þær oft saman hrökkbrauð og álegg í den. Guðrúna stóð í upphafi hálfgerður stuggur af Göggum en hún lærði að elska hana eins og bestu vinkonu árum saman, en Gagga var einnig eðaltónlistarkennari. Þær áttu margar morgunkaffistundir saman í kjallaranum þar sem þær nutu næðis frá önnum dagsins. Gagga var dönsk/íslensk stórsöngkona, fædd og uppalin til 11 ára aldurs á Íslandi og hafði sungið víðsvegar um Evrópu áður en hún settist að hérlandis. Móðursystir hennar var eiginkona Sveins Björns-sonar fyrrum forseta Íslands. Það hafa fleiri áhrifavaldar verið í lífi Guðrúnar. Ein besta vinkonan sem var henni mjög nákominn var hún Auður Eir prestur. Hún var móðir og prestur sem kom öllum á óvart þegar hún gekk í Hjálpræðisherinn. Þessar tvær voru svo miklar vinkonur að þær gátu verið tímunum saman í símanum að spjalla ef því var að skipta. Guðrún á ekki erfitt með að blanda geði við aðra en hún er samt líka dundari og sjálfri sér nóg, sem er kannski ekkert skrítið. Hún hafði óslökkvandi þrá til þess að búa í heimi sem hún stýrði sjálf, kannski ekki síst vegna þess að hennar

heimur sem barns var auðvitað óvenjulegur, því hún var móðurlaus. Enn einn áhrifavaldur í lífi Gunnu var hún Jóa, kona sem hafði komið að uppeldi hennar í stuttan tíma en sem fylgdi henni síðan á einn eða annan hátt í gegnum lífið. Jóa var nokkuð sérstök kona og ein sérvíska hennar var að hún svipti upp um sig pilsinu og gyrti í brók þegar hún steikti flatkökur. Þessi einkennilegu tilþrif í eldhúsinu voru vani og varúðar-ráðstöfun frá gamalli tíð í hættulegu hlóðaeldhúsi. Þessi furðulega sjón vakti undrun hjá hinni ensku Jo-anna, sem var vinkona frá London sem kom í heimsókn til Gunnu. Á milli Jóu og þeirrar ensku myndaðist góður vinskapur, þrátt fyrir að þær töluðu ekki sama tungumálið. Slíkt virðist ekki skipta máli þegar góðir straumar eru á milli fólks.

Ferillinn margflókn

Flestir þekkja Gunnu Ás leikkonu en færri trúlega átta sig á því að hún er líka leikskáld og einnig leikstjóri, þannig að hún hefur víða komið við á sínum ferli. Það gekk á ýmsu hjá henni í öllum þessum greinum en það sem hefur einkennt lífsgöngu hennar er þessi ákveðni og líka útsjónarsemi, að finna lausn á vand- anum. Þegar hún var til dæmis 15 ára gömul arkaði hún til Lárusar Páls-sonar stórleikara og óskaði inngöngu í leiklistarskóla hans, þótt hún hefði ekki aldur til. Ég held að ákveðnu magni af sannfæringar-krafti og almennum sjarma hafi verið beitt enda lofaði hún góðu og vissi hvað hún vildi. Þannig komst hún kornung í leiklistarnám. Það lá svo fyrir henni að ljúka síðar leikaraprófi frá Leiklistarskóla Þjóðleikhússins og fór hún þaðan í The Central School of Speech Training and Dramatic Art í London. Hún útskrifaðist með láði og safnaði í leikstjórarsarp framtíðarinnar. Hún leikstýrði meðal annars Arnari Jónssyni þegar hann lék van-dasamt hlutverk í leikriti Guðrúnar um Kaj Munk, danska prestinn sem var myrtur af nasistum þremur dögum eftir að hafa flutt ræðu gegn þeim við kirkju sína. Gunna hafði gengið með þessa hug-mynd um prestinn í maganum lengi. Hún var viss um að þessi saga ætti er-indi við almenning og leikhúsið þan-nig að hún þáði stuðning frá vinkonu sinni til að fara til Danmerkur og kynna sér svart á hvítu hvernig

málum væri háttað. Hún hitti eftirlifandi eiginkonu Munks og son hans, aflaði sér upplýsinga og skrifaði svo í framhaldi af þessu þetta stórmerki-lega leikrit. Eins og áður sagði lék Arnar Jónsson aðalhlutverkið, en hann er auðvitað landsþekkt stórtal-ent. Það kom Guðrúnu skemmtilega á óvart hversu vel sýningunni var tekið, hún varð mjög vinsæl og hlaut uppsetningin ýmsar viðurkenningar. Leikritið var leikið í Hallgrímskirkju, í Vartov-kirkju í Kaupmannahöfn og í Veddersø þar sem Kaj Munk var prestur í 20 ár. Þar var Guðrún sæmd Kaj Munk-verðlauninum.

Frumkvöðull og kvenskörungur

Guðrún er af þeirri kynslóð kvenna sem hefur að mörgu leyti þurft að berjast fyrir sínum tilverurétti á öllum sviðum utan heimilisins. Guðrún fékk smjörþefinn af þessari karlrembu á sínum ferli og hefur í viðtölum nefnt dæmi eins og að þegar hún var leikkona á sviði virtust tæknimennirnir oft hunsa tilmæli eða beiðnir hennar um lýsingu og annað. Það var ekki fyrr en vinkona hennar sagði henni að eina leiðin til að þeir tækju mark á konu væri að daðra við þá, sem Guðrún fékk sínu framgegn. Þetta þætti óásættanlegt í dag, en var því miður staðreynd á þessum tíma. Eins var Guðrúna alfarið ráðlagt að láta af öllum hugmyndum um að verða leikstjóri, því það væri svo ókvenlegt. Sem betur fer hunsaði hún þær ráleggingar enda hefði verið hræðilegt ef leikhúsheimurinn hefði farið á mis við hæfileika hennar í

leikstjórasetinu. Guðrún hefur haft djúpstæð áhrif á svo margt sem tengist íslensku leiklistarlífi. Hún hefur dundað við ýmiskonar verkefni og var til dæmis mjög virk í því að gera byggingu Borgarleikhússins að veruleika. Hún safnaði fé til verksins meðal annars með uppsetningum á gömlum revíum á miðnætursýning- um í Austurbæjarbíó ásamt góðri vinkonu sinni henni Áróru Halldórs- dóttur. Guðrún fór létt með þetta, enda hafði hún sem lítil stúlka fyrir fermingaraldur, safnað fyrir leik- húsmiða handa föður sínum með alls konar smásölu. Pabbinn fór svo í leikhúsið og naut sín þar uppádress- aður og fagurlega greiddur. Til gam- ans má geta að þau systkinin söfn- uðu fyrir umræddum leikhúsmiða á sýninguna Skálholt eftir Guðmund Kamban, með því að ganga í hús og selja gömul eintök af Morgni tímariti Sálarrannsóknarfélagsins sem pabbi þeirra hafði geymt uppá lofti hjá sér. Svo einkennilega vill til að ég á sjálf rosalegar birgðir af Morgni hér inná mínu heimili því maðurinn minn heitinn, Ævar R. Kvaran, var ritstjóri þess í mörg ár. Það má því með sann- i segja að Guðrún hafi verið frum- kvöðull ekki bara í íslensku leiklist- arlífi, heldur líka fyrir íslenskar framakonur. Hún var óhrædd við að ryðja brautina og ef ekki hefði notið við kvenskörunguna eins og hennar, þá væru kannski ekki svona margar íslenskar konur leikstjórar í dag. Þannig að framlagið er stórt og mikilvægt.

Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com



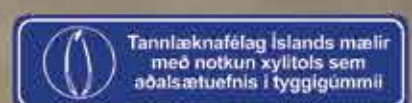
Guðrún Ásmundsdóttir heiðursverðlaunahafi Grímunnar 2018 og dóttir hennar Sigrún Edda Björnsdóttir, með Grímuna fyrir frammistöðu sína í sviðsverkinu Fólk, staðir, hlutir sama ár.



FERSK UPPLIFUN



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR





Skólavörðustíg 35A - Bílastæði á lóðinni
Opið 7:50 - 17:00 - Verið velkomin
Bjóðum einnig upp á hundasnyrtingu



**NÝJA
SENDIBÍLASTÖÐIN
SÍMI 568 5000**

Traustir bílstjórar
á traustum grunni



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

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

**Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242**

**Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er**

SÍÐAN 1996

www.utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Leikar í skugga Covid!



Gústaf Adólf Hjaltason

Á þessum sérkennilegu tímum í skugga Covid fóru Reykjavíkurleikarnir fram í 14. sinn. Í haust leit ekki vel út með leikana og voru margir á því að það væri óábyrgt að halda þá. Þegar ákvörðun var tekin að halda leikana þá var aðallega hlustað á þá sem þetta allt snýst um, sjálfa íþróttamennina sem ólmir vildu fá að keppa. Í flest öllum greinum hefur ekki verið haldin keppni í fullorðinsflokki í heilt ár. Afreksíþróttafólk eins og Júlían Jóhann og Annie Mist hafa stigið fram og fagnað þessari ákvörðun. Framkvæmdaráð leikanna vill bæði þakka borgaryfirvöldum og samstarfsaðilum fyrir þann áhuga sem þau hafa sýnt verkefninu. Einnig fá mótshaldarar (sér sambönd og

félög) með öllum sínum fjölda sjálfbodaliða mikið hrós fyrir dugnað og fagmennsku við skipulagningu og mótshald. Það getur verið mjög snúið að skipuleggja mót þar sem að sóttvarnareglum er fylgt. Lítið dæmi úr sundinu: ef allar stöður eru mannaðar á alþjóðlegu móti eru 50 starfsmenn í hverjum hluta sem þýðir að ekki er pláss fyrir keppendur. Þess vegna varð að skera eins mikið niður af starfsfólki, dómurum og fleirum, og hægt var til að mótið uppfyllti kröfur um alþjóðlegt mót. Þar að leiðandi varð að sleppa útsendingu hjá RUV þar sem að því fylgir fjöldi starfsmanna sem ekki komast fyrir innan sóttvarnartakmarkanna. Ekki var hægt að halda hjólasprett á Skólavörðustíg vegna Covid reglna. Taekwondo, skotfimi og afreksmót í badminton fóru ekki heldur fram í ár. Þar að leiðandi skapaðist tækifæri fyrir nýjar greinar í sjónvarpi en í fyrsta sinn var bein útsending á RÚV frá klifri og pílukasti. Það vakti mikla athygli enda greinar sem ekki hefur verið mikið sýnt frá í sjónvarpi.

Leikarnir voru fyrst haldnir árið 2008 með þátttöku sjö einstaklingsgreina og hafa þeir verið í örum vexti undanfarin ár. Í upphafi voru leikarnir á einni helgi en núna

spanna þeir um 10 daga. Síðustu ár hafa mótshlutarnir verið rúmlega 20 talsins. Hugmyndafræði leikanna hefur verið að minnka ferðir okkar afreksfélks erlendis en fá keppni við hæfi hér á landi þar sem aðstaða til keppni er orðin í mörgum greinum á heimsmeilivörðum. Þetta hefur tekist afar vel og við höfum fengið marga heimsklassa íþróttamenn til keppni. Keppendur á mótinu eru flestir Íslendingar en nokkrir erlendir einstaklingar sem búsettir eru hér eða eru staddir hér vegna vinnu, taka þátt í mótinu. Þetta er svipaður fjöldi innlendra keppenda og hefur verið undanfarin ár en í eðlilegu ári bætast svo við tæplega 1.000 erlendir gestir. Í tengslum við leikana hefur verið boðið upp á málstofur fyrir íslenska keppendur þar sem þeim hefur verið kennt margt sem snýr að þeim sem keppendum. Að ógleymdri ráðstefnunni sem hefur heldur betur slegið í gegn. Hún hefur verið haldin í samvinnu við HR, ÍSÍ og UMFÍ um málefni sem snúa að íþróttamanninum og íþróttahreyfingunni í heild.

Fyrir hönd framkvæmdaráðs:
Gústaf Adólf Hjaltason forseti
undirbúningsnefndar Reykjavíkurleikanna

Saga körfuknattleiksdeildar Ármanns



Fyrstu eintökin afhent, frá vinstri, Karl H. Guðlaugsson formaður KKD Ármanns, Sigurjón Svavar Yngvason höfundur bókarinnar, Sigurður Ingólfsson sem var í ritstjórn bókarinnar og Snorri Þorvaldsson sem sat í ritstjórn bókarinnar

Körfuknattleiksdeild Ármanns hefur gefið út bókina "Frá stofnun til stórra titla" sem er tímamótarit fyrir alla körfuboltaáhugamenn landsins. Bókin inniheldur sögu körfuknattleiksdeildar Ármanns allt frá fyrstu skrefum körfuboltans á Íslandi árið 1952 til fyrsta og eina Íslandsmeistaratitils félagsins árið 1976. Segja má að saga Ármanns á þessu tímabili samtvinnist sögu körfuboltans frá stofnun enda Ármann sigursælt lið á þessum tíma. Í bókinni má finna lýsingar leikja, frásagnir liðsfélaga, myndir og endurminningar frá þessum árum.

Óhætt er að segja að ritstjórn bókarinnar sé þungavigtar en hún var hún í höndum þeirra Sigurðar Ingólfs-sonar sem varð Íslandsmeistari 1976, landsliðsmaður og síðar formaður KKÍ og Snorra Þorvaldssonar sem tók þátt í uppvaxtarárum liðsins auk þess að gegna stöðu formanns Ármanns í heil 16 ár. Einnig var það Sigurjón Svavar Yngvason sem ritaði textann auk þess að sitja í ritstjórn. Hann lék í fjölmörg ár með liði Ármanns, auk þess að gegna stöðu liðstjóra og þjálfara.

Í bókinni má finna merkilegar frásagnir og myndir af leikjum og uppgöngu körfuboltans. Til að mynda er farið yfir slagsmál Curtis Carter og Jimmy Rogers frá árinu 1975, aðstöðuna, eftirminnilega liðsfélaga og góða sigra. Í lok bókar er farið yfir sögu körfuknattleiksdeildarinnar á síðustu árum á hundavaði. Mikill uppgangur er í körfuknattleiksdeild Ármanns þessa dagana, iðkendur orðnir fjölmargir og meistaraflokkarnir blómstrandi. Það er því frábært að geta gefið út þessa bók sem geymir merka sögu félagsins í þessum uppvaxtartímum til að efla enn félagsmenn til að byggja áfram á þeim grunni sem segir frá í bókinni.

Bókin er nú þegar komin út og er seld í Ármannshemilinu á Engja-vegi 7 en einnig má hafa samband við Jón Þór framkvæmdarstjóra Ármanns (jon.thor@armenningar.is), Eidi Ottó (eidur@armenningar.is) íþróttafulltrúa Ármanns eða Karl H. Guðlaugsson formann KKD Ármanns (markadsmenn@centrum.is). Algjör skyldueign fyrir alla Ármennina sem og körfubolta-áhugafólk á öllu landinu.

Eiður Ottó Bjarnason

Ungt fólk drifkrafturinn í umræðu um loftlagsmál

Grænáninn kom í hlut Fjölbrotaskólans við Ármúla í ár og er það í 8. sinn sem skólinn hlýtur þessa umhverfisviðurkenningu. Það var Katrín Magnúsdóttir frá Landvernd sem afhenti nemendum og starfsfólki viðurkenninguna. Grænáninn er alþjóðlegt umhverfismenntaverkefni sem rekið er af Landvernd á Íslandi. Markmið verkefnisins er að auka umhverfismennt, menntun til sjálfbærni og að styrkja umhverfisstefnur skólans. Forsætisráðherra Katrín Jakobsdóttir, var sérstakur heiðursgestur við þetta tækifæri

og dró Grænánann að hún fyrir utan skólann. Fram kom í ræðu hennar að hún teldi það vera gleðiefni hvernig umræða um umhverfismál hefði þróast á þeim tæpu tuttugu árum sem hún hefur verið í pólitík. Umhverfisvernd hefði farið frá því að vera jafarmál yfir í mál sem allir - eða nær allir - teldu miklu skipta. Því væri ekki sist að þakka ungu fólk, sem væri drifkrafturinn í umræðum um loftlagsmál nú á tímum. Skólameistari Magnús Ingvason hélt ávarp og lét ekki sitt eftir liggja til að gera daginn eftirminnilegan og klæddist

skærgrænum jakkafötum í tilefni dagsins. Tónlistarmaðurinn og umhverfissinninn Svavar Knútur snerti svo hjarta allra viðstaddra með lagaflutningi sínum. Forsætisráðherra var færð að gjöf skóla-peysa frá nemendum sem Sara Styrmsdóttir nemandi skólans hannaði. Grænáninn mun blakta við hún skólans næstu tvö árin og verða nemendum og starfsfólki hvatning til að huga enn frekar að umhverfisvernd og verða öðrum góð fyrirmynd í þeim efnum.



Pizzur og kebab hjá Castello



Pizzubakarar sýna tilpríf við baksturinn

Nýlega opnaði veitingastaðurinn Castello í Lágmúla 7 og er það þriðji staðurinn sem opnar undir þessu nafni en hinir eru í Kópavogi og Hafnarfirði. Við hittum annan eigandann, Armend Zogaj og fengum hann til að segja okkur frá staðnum.

Við byrjuðum árið 2007 þannig að við erum fjórtán ára í dag, segir Armend, en þá vorum við bara með pizzur en 2013 byrjuðum við líka með kebab, síðan kebabpizzur og eftirrétti, kanilbata og súkkulaðihálmána. Svo erum við með

standardrétti sem allir pizzastaðir eru með, brauðstangir, ostastangir, kjúklingavægi og þessháttar. Við erum með opið frá ellefu til ellefu alla daga og seljum mest „takeaway“ en það eru borð hérna á efri hæðinni þar sem fólk getur setið.

Allt sem við gerum er gert á staðnum, sósurnar og deigið og við reynum að gera allt frá grunni. Við notum íslenskt hráefni og allt saman ferskt. Við erum með eldofn með íslenskum eldivið og við erum ekki að nota gas eins og svo margir.



Kanilbátur



Forsíðupizzan



Súkkulaðihálmáni

Hvernær fluttist þú til Íslands?
Ég kom hingað 1994 og fór fyrst að vinna hjá Þrótti og hef enn samband þangað en 1998 fór ég að vinna hjá pizzastaðnum Hróa hetti og bróðin minn var að vinna á Rizzo en 2007 ákváðum við að opna okkar eigin stað og nú erum við með þrjá staði.

Hvernig kanntu við þig á Íslandi?
Mjög vel, fjölskylda mín er hér, ég er búinn að vera giftur í 20 ár og á þrjú börn. Íslendingar hafa það mjög gott, við erum alltaf að kvarta en þú finnur ekki betri stað neinsstaðar.

Eitthvað að lokum?
Bara það að við reynum að hafa pizzurnar okkar í fyrsta klassa. Þetta er fjölskyldufyrirtæki og það er alltaf einhver okkar á staðnum og sonur bróður míns og dóttir mín vinna hérna líka. Við erum með starfsmenn sem eru búnir að vera með okkur í þrettán ár eða síðan við opnuðum og við erum svo heppnir að vera með mjög gott starfsfólk.

**ÞAÐ BESTA
FYRIR BÍLINN ÞINN**

GÆÐABÓN
568 4310

Alþríf • Ceramic húðun • Djúphreinsun • Mössun
Þvottur & Bón • Smáviðgerðir

Ármúli 17A - 108 Reykjavík

Pantaðu á netinu á
castello.is
eða í síma 577 3333



14 ára afmælistilboð Castello
Allar sóttar pizzur af matseðli á 1.890 kr.

Tilboðið gildir til 18. febrúar.



Birani kebab



Hamborgarar



Kebab



Ostastangir

Þar sem pizzur eru gerðar með fagmennsku og ástriðu
Castello pizzeria • Lágmúla 7 • Dalvegi 2 • Dalshrauni 13

Appotek.is

**Í netapótekinu appotek.is getur þú pantað lyf,
fæðubótarefni, vítamín, heilsuvörur og fleira
Frí heimsending á höfuðborgarsvæðinu og
frí póstsending út á land***



Netapótekið er á vefslóðinni www.appotek.is
Hægt er að fara í netapótekið með tölvum og farsímum

Í Appótekinu (appotek.is) getur þú:

- Séð hvaða lyfseðla þú átt í gáttinni
- Látið taka til lyfin áður en þau eru sótt í apótekið
- Fengið lyfin send til þín hvert á land sem er

Í Appótekinu getur þú einnig:

- Séð og pantað lyf sem fást án lyfseðils
- Pantað fæðubótarefni, vítamín, heilsuvörur ofl.



Foreldrar barna 15 ára og yngri með sama lögheimili geta séð hvaða lyfseðla börnin eiga í gáttinni, látið taka til lyfin áður en þau eru sótt í apótekið eða fengið lyfin þeirra send heim

Appótekið (appotek.is) er netapótek Garðs Apóteks

*Sjá nánari skilmála á appotek.is



GARÐS APÓTEK · Sogavegi 108 · Sími 5680990 · Netfang: gardsapotek@gardsapotek.is
Vefsíða: gardsapotek.is · Netapótek: appotek.is · Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar