

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIDURINN HF

Bildshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is



HVERFISBLAÐIÐ

Miðborg & Hlíðar

BLAÐINU ER DREIFT FRÍTT

1. TBL ★ 12. ÁRG.

JANÚAR 2024



Norðurljósaflaup 2024

Norðurljósaflaup Orkusölnunnar um miðbæ Reykjavíkur er hluti af Vetrarhátíð. Hlaupið fer fram þann 3. febrúar og allir þátttakendur fá upplýstan varning sem lýsir í gegnum allan viðburðinn. Og þá er bara að spretta upplýstur úr spori! Ljósmynd: Eva Björk

FISKBÚÐIN
SUNDLAUGAVEGI

**HÚS
DÝRA
GARÐUR
INN**
PARK & ZOO

✓ Smur- og hjólbarðþjónusta
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURÞJÓNUSTA
- SAMNINGAR
VIÐ ÖLL HELSTU
BÍLAUMBOD

**Smurstöðin
KLÖPP**

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

RIG.IS
REYKJAVÍK INTERNATIONAL GAMES

25.01 - 29.01 / 01.02 - 04.02



Verið ávallt velkomin

Gott vöruúrval,
betra aðgengi

ÍslandsApótek
býður persónulega
þjónustu og
hagstæð verð
á lyfjum og öðrum
heilsutengdum verðum

OPNUNAR-
TÍMAR:

Virka dag
10:00 - 18:00

Laugardaga
10:00 - 16:00

Sunnudaga
Lokað



Elli- og örorkulífeyrisþegar njóta sérkjara hjá ÍslandsApóteki



ÍSLANDS
LAUGAVEGI 53b



APÓTEK
S: 414 4646

Miðborg & Hlíðar
Auglýsingasími 568 8862

Útgefandi: Með oddi og egg
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík
Ritstjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm.)
Símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is
Texti: Benóný Ágísson netfang: benaegis@simnet.is
Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing



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“ Sitt hvað um þorrann

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

Horfir á heyyafordann 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 búrið 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 búrið 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
Laufabrauð
Lifrarpylsa
Magáll
Pottbrauð
Rengi
Rófustappa
Rúgbrauð
Selshreifar
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 nítjándu 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 gríð 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 sjálfsögðu líka velkomnir!

Skráning fer fram á 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 tilraunanna, 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 stökkpallur 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, stíllt strengi og þanið raddböndin. Oft á tíðum hafa hljómveitir verið stofnaðar sérstaklega til þátttöku í keppninni og þar mátti í fyrsta skiptið heyra í snilldar hljómveitum 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

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.

Haðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - 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

Bilakompaní

Skútuvoði 4 • 104 Reykjavík • Sími 515 5115

◆ HVERFISBLAÐIÐ ◆

Miðborg & Hlíðar

Auglýsingasími 568 8862



Skátafélagið Landnemar leitar að starfsmönnum 18 ára og eldri til þess að stýra Útílífsskóla Landnema í sumar!

Skátafélagið Landnemar í Hlíðunum í Reykjavík býður upp á stórskemmtileg útílífsskóla fyrir krakka á aldrinum 7-12 ára á sumrin. Útílífsskóli Landnema byggir á mikilli útiveru og meðal viðfangsefna eru klifur, sig, rötun, útiöldun, sund, hjólaferðir, skátaleikir og margt fleira. Hvert námskeið hefst á mánudegi og stendur til föstudags, frá kl. 9:00 til 16:00 og eru um það bil 20-30 börn á hverju námskeiði.

Frekari upplýsingar veitir Hulda María, félagsforingi Landnema, í gegnum tölvupóst landnemi@landnemi.is.



Björk syngur með hljómsveitinni Exodus í félagsmiðstöðinni Bústöðum 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 heimsmeilakvarða 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 náð hefur mestri frægð utan landsteinanna og fáir 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, Meðúlla, Volta, Biophilia, Vulnicura, Utopia og nú síðast Fossora, sem kom út árið 2022 og hafa verk hennar ávallt notið hylli um víða veröld.



Stuart Richardson í Ljósmyndasafni Reykjavíkur

Nýlega opnaði sýningin Undiralda í Ljósmyndasafni Reykjavíkur. Verkin á sýningunni eru eftir Stuart Richardson ljósmyndara en hann er íslenskur ríkisborgari sem settist að á Íslandi árið 2007. Á sýningunni kynnst gestir hinna persónulegu sýn ljósmyndarans á íslensku landslagi þar sem náttúran er uppspretta bæði sorgar og vonar.

Sýningin byggir á meistaverkefni Stuarts við Listaháskólann í Hartford í Bandaríkjunum og samanstendur af af stórum prentverkum á japönskum bókrollupappír, innrömmuðum ljósmyndum, seríu af stuttum myndböndum og handgerðri bók, prentuð á japanskan pappír og bundin á hefðbundinn máta. Sýningin er tilraun ljósmyndarans til til að miðla þeim flóknu tilfinningum sem hann upplifir í náttúru Íslands. Stuart flutti til Íslands árið 2007 með þá von í brjósti að að landið væri athvarf frá þeirri umhverfis-

eyðileggingu sem á sér stað víða í heiminum. Sem fullgildur þjóðfélagsþegn á Íslandi deilir hann áhyggjum sínum með gestum sýningarinnar á þeim öru breytingum sem orðið hafa á íslenskrí náttúru síðan hann heimsótti landið fyrst árið 2005.

Stuart Richardson fæddist árið 1978 í Auckland, Nýja-Sjálandi, ólst upp í Connecticut-riki í Bandaríkjunum og hefur búið hér á landi frá árinu 2007. Hann lauk MFA-prófi í ljósmyndun frá Hartford Art School. Verk hans hafa verið sýnd á þjóðminjasafni Íslands, notuð í breska dagblaðinu *The Guardian* og sýnd víðsvegar um heim. Ljósmyndir hans draga fram lúmsk atriði og form í náttúrunni en verk hans snúast oft um umhverfishyggju, hið upphafna og hverfuleikann – hvort sem það tengist upplifun okkar, náttúruyfyrirbærum eða því hvernig myndir framkallast af filmu eða birtast í hreyfimyndum.

Dagdvalargestir í Þorraseli

Gestir í dagbjálfun eldri borgara, Vesturgötu 7 hafa mikla ánægju af söng og þar er mikið sungið. Söngvínir okkar koma til okkar á föstudögum og þá er mikil gleði og gaman.



VERTU PERLA

Fjáröflunar- og vitundarvakning Krafts, stuðningsfélags fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur, hófst með pomp og prakt í Hörpu sunnudaginn 21. janúar. Á annað þúsund manns komu saman og perluðu ný Lífíð er núna armbönd og sáu perlupartýparið Eva Ruza og Hjálmar um að halda öllum í stuði ásamt fjölmörgum listamönnum sem komu fram.

„Öll Lífíð er núna armböndin eru perluð af sjálfbóðaliðum og það tókst frábærlega vel til í Hörpu það var algjörlega metþátttaka og samkenndin á svæðinu var einstök. Við náðum að perla 3581 armbönd en við verðum einnig með viðburði víða um land á tímabilinu,“ sagði Hulda Hjálmarsdóttir, framkvæmdastjóri Krafts eftir viðburðinn.



Armböndin eru liður í fjáröflunaráttakinu og eru þau seld í vefverslun Krafts á www.lifidemuna.is og völdum verslunum Krónunnar, Hagkaupa, Karakter í Smáralind, Companys í Kringlunni, Kúnígúnd á Akureyri og í Kringlunni ásamt Krabbameinsfélaginu í Reykjavík, í Ámessýslu og á Akureyri. Armböndin eru seld í takmörkuðu upplagi næstu þrjár vikurnar, kosta 2.900 krónur og rennur allur ágóði af þeim í starfsemi Krafts og styðja við bakið á ungu fólki sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendum.



Yfirskrift fjáröflunaráttaks og vitundarvakningu Krafts í ár er Vertu perla - Berðu Lífíð er núna armbandið og vísar það til þess að með því að bera armbandið sé fólk að sýna stuðning með ungu fólki sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendum en félagsmenn okkar taka alltaf eftir því þegar þau sjá fólk bera armbandið úti í samfélaginu. Eða eins og einn sem segir sögu sína í vitundarvakningunni segir „...að sjá einhvern með armbandið sýnir mikinn stuðning, skilning og samhug.“



Um 70 ungir einstaklingar greinast með krabbamein á ári hverju og hefur það bæði áhrif á þau greindu sem og fjölskyldu og ástvinu þeirra. Nokkrir félagsmenn Krafts segja sögu sína í áttakinu sem hægt er að sjá á www.lifidemuna.is og munu sögurnar birtast líka á samfélagsmiðlum og víðar á meðan á áttakinu stendur. Markmið áttaksins er að selja ný Lífíð er núna armbönd og leyfa almenningi að öðlast innsýn inn í reynsluheima félagsmanna Krafts með því að deila sögum þeirra.

Nánari upplýsingar veitir: Hulda Hjálmarsdóttir, framkvæmdastjóri Krafts. Sími 866-9600. Hulda@kraftur.org eða Þórunn Hilda Jónasdóttir, markaðs- og kynningarfulltrúi. Sími 696-4600 thorunn@kraftur.org.

Egill heiðraður í Eldborg

Stórstjarnan Egill Ólafsson var heiðraður með glæsilegum tónleikum í Menningarhúsinu Hofi í haust og nú er komið að höfuðborgarsvæðinu að njóta!

Tónleikarnir Egill Ólafsson heiðraður í Eldborg fara fram föstudagskvöldið 26. janúar. Sem fyrr eru það Eyþór Ingi Gunnlaugsson & Babies, Diddú, Ólafur Egill Egilsson og Sinfóníuhljómsveit Norðurlands sem flytja lög frá glæsilegum ferli Egils Ólafssonar.

Þar er af nógu að taka, lög Spilverks Þjóðanna, Stuðmanna, af sólóplötum Egils og lög úr leikhúsinu. Seinni hluti tónleikanna er svo með sérstaka áherslu á Þursaflokkssárin.

Heiðursgestur: Egill Ólafsson
Hljómsveitarstjóri: Guðni Franzson

Þessi viðburður er liður í menningarbrú Hörpu og Hofa.



KRAFTUR

LIFIDERNUNA.IS

„Þegar ég greindist með krabbamein þá var ég staðráðin í því að berjast“

ÁSA NISHANTHI MAGNÚSDÓTTIR

VERTU PERLA
BERÐU LÍFÍÐ ER NÚNA ARMBANDIÐ

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 gagnslauss 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 minnstist 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 lygin 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 fréttatvöngum 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. Fátækt 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. Félagslega kerfið okkar

Faðir ég fel þér vitund mína og frjálts fer um forna slóð. Feginn 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 líkin 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

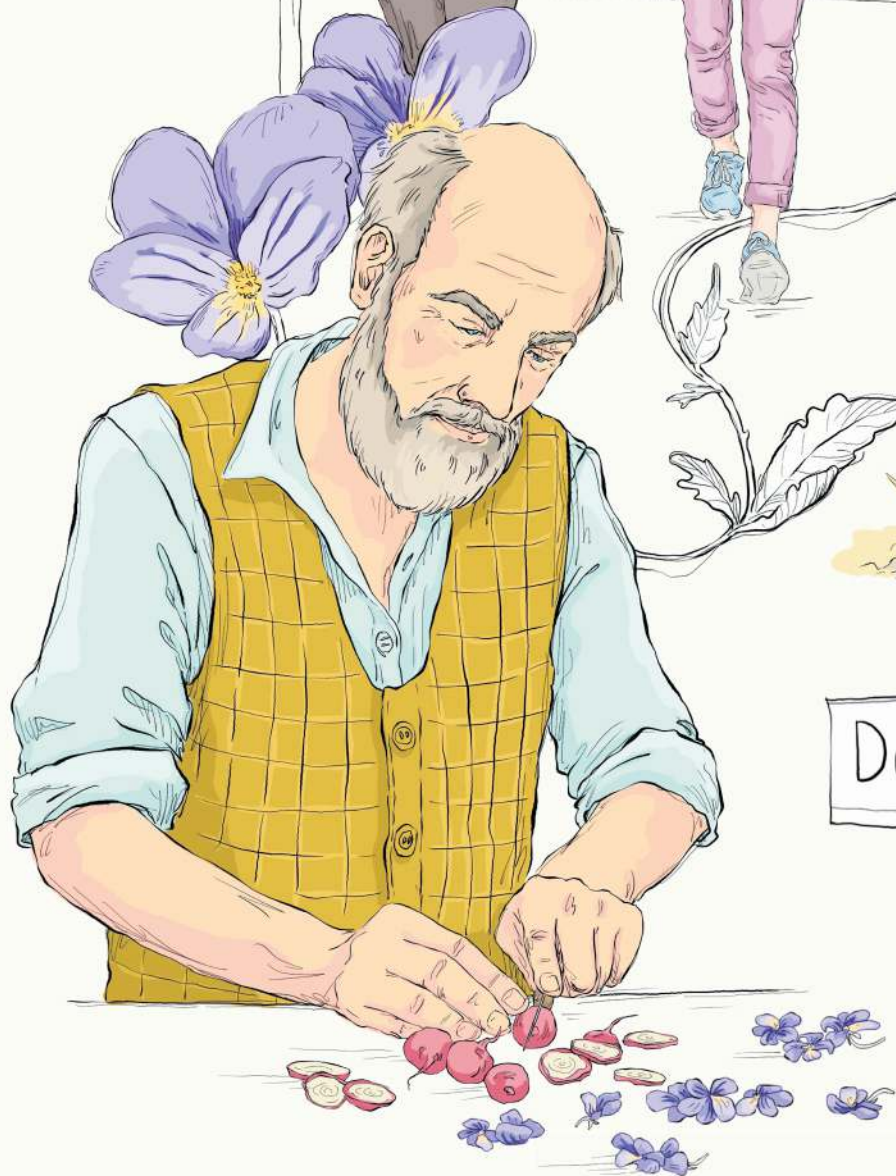
TAKTU EFTIR

HÚN ER
MEÐ SVÖ FALLEGT
BROS



HLJÓÐINU ÞEGAR STIGIÐ
ER Á NYFROSINN PÖLL

DÖGGINI Á KÖNGULÓARVEFNUM



LITUNUM Í FALLEGU
SALATI



„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 borgastjóri 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 liti 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 lykklana að borgarstjórnarskrifstofunni

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 flugvöllum 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 kolefnislausun 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 upplifi 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-

flestum tilvikum. Ég heyri 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

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

síðan 1996

Auðbrekku 1, 200 Kópavogi

ALÚÐ
VIRÐING
TRAUST
REYNSLA

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða 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 | Dofrahellu 9b, Hafnarfirði | s: 565 5892



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 talningarvélar 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 gljervél 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 tölurnar.



Sérstaða flöskumóttökunnar á Köllunarklettsvegnum 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 héra.

Og þið takið við plasti, áli og gleri?

Já við pressum plasti og álið í kubba og glerið er mulið inni í húsi í sérými 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.



Þú ættir að koma í göngugreiningu ef eitthvað af neðantöldu á við um þig.

- Verkir í baki, mjöðmum, hnjám, ökklum, hælum, tábergi eða leggjum.
- Mislengd ganglima (annar fóturinn lengri en hinn).
- Sýnilegar skekkjur í hælum, ökklum og/eða hnjám.
- Fallinn iljarbogi eða hár iljarbogi þar sem stigið er einungis í hæl og táberg.
- Tábergssig og/eða þreyta, doði, hiti, kuldi, stingandi tilfinning í tábergi og/eða tám.
- Bólgur og eymsli undir iljum og/eða hælum
- Fá bestu ráðleggingu sem völ er á við val á .
- Mikið álag í íþróttum. Sérstaklega ef um endurtekin meiðsli er að ræða.
- Mikil staða og ganga á hörðu undirlagi í vinnu.


GONGUGREINING.IS
Sími 892 2365

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 fyrirverandi.

Dagur er þó ekki alveg horfinn úr pólitíkinni því hann mun nú taka við stöðu formanns borgarráðs af Einari Þorsteinssyni 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. Ávísun 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 gígatlyf (NSAID-lyf) með verkjastillandi, bólgueyðandi og staðdeyfandi eiginleika. Cetýlpýridíníum klóríð er breiðvirkt sýkladrepani efní. „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 særindum 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 fylgisedli 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.

KRK240101 – Janúar 2024



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



Illt í hálsinum?

PRÍÞÆTT
virkni

- 1 **Verkjastillandi**
- 2 **Bólgueyðandi**
- 3 **Sótthreinsandi**

Septabene®

Alpýðuhugrækt 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 heimafrækir 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 setta 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 óbilgirmi.

Í mannlífni 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 hreint ekkert fengið við það að ganga yfir aðra með offorsi og látum og þykja það í lagi.

Fragirnir sem byggist upp á því að ýta 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 sjálfsgöðu 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 ágengni.

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 ráðriku fólki skortir oftast síðfágum 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 tillhneigingu til að valda okkur vandræðum með vargslegu framferði sínu eða ótæpi- legum skassagangi, fyrirferðamiklum og leiðinlegum.

Hygglegt er að við eflum allt sem er jágjarn og heiðarlegt í eigin fari, ásamt því sem er elskuríkt og síðfagað. 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

JB.málun

Vantar málara ?
Ekkert mál.

Við komum og bjóðum í verkið þér að kostnaðarlausu.

Jón. Sími: 6631343

Bjarki. Sími: 7758599

Málrameistari

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 BOLVA 6.000 KR.

1 BOLVA 3.499 KR.

POKÉMON

SCARLET & VIOLET

PALDEAN FATES

Ný sería komin í verslanir!

POKÉMON

MÓT ALLA LAUGARDAGA KL. 13:00

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

Ókeypis málningarkennsla á **WARHAMMER** figúru

Alla laugardaga frá kl. 12-15.

NEXUS

SPILASALUR GLÆSIBÆR

TVÆR VERSLANIR...

GLÆSIBÆR 104 Rvk. 552 9011

KRINGLAN 103 Rvk. 552 9012

nexus.is



Glæsilegur hópur Ármenna sem sigraði Reykjavíkurmestaramótið í sundi 2024

Ármann 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. Ármann varð þar með Reykjavíkurmestari í sundi annað árið í röð og er það í fyrsta sinn sem það gerist í sögðu Ármanns.

Á Reykjavíkurmestaramótinu unnu sundmenn Ármanns alls 70 Reykjavíkurmestara titla. Fimm Ármenningar urðu stigahæstu 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 Ármeningum sem voru vel að sigrinum komin.

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



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

Valdatafl – Erró, skrásetjari samtímans

Á sýningunni Valdatafli - Erró, skrásetjari samtímans, sem opnaði nýlega í Listasafni Reykjavíkur – Hafnarhúsi, má sjá með hvaða hætti listamaðurinn Erró (f. 1932) hefur alla tíð skrásett róstur eigin samtíma. Hann dregur valdhafa, harðstjóra og stríðsherra inn í myndheim sinn þar sem þeir mæta skrumskælingu, háði og skopstælingu.

Í verkum sínum lítur Erró sögu heimsins gagnrýnum augum. Með því að blanda saman ólíkum og mótsagnakenndum myndbrotum leysir hann upp hefðbundna frásögn, snýr út úr orðræðu málafylgjumanna og grefur undan samfélagi sjónarspilsins. Upphafnar áróðursmyndir eru lagðar að jöfnu við niðrandi klisjur og öllu stigveldi snúid á haus. Sá heimur sem verk Errós endurspeglar er eldfim blanda af ringulreið og mótsögnum, óhófi og ofbeldi.



Sýningin er samsett úr valri málverka, klippimynda, teikninga og þrykks þar sem Erró ber vitni um pólitískan veruleika síns tíma. Hún ber enn fremur með sér ógnvænlegan enduróm frá núverandi stríðsátökum

í Úkraínu, fyrir botni Miðjarðarhafs og víðar þar sem óöld geisar í dag. Þá er undirliggjandi óttinn við þriðju heimstyrjöldina og stigmagnandi kjarnorkuvá.



Vetrarhátíð 2024

Vetrarhátíð verður haldin dagana 1.–3. febrúar og fer hátíðin fram í öllum sex sveitarfélögum höfuðborgarsvæðisins. Þessi hátíð ljóss og myrkurs samanstendur af þrem meginstöðum: Safnanótt, Sundlauganótt og ljóslistaverkum. Boðið er upp á yfir 150 viðburði þar sem fjöldi listamanna tekur þátt í að skapa einstaka stemningu í borginni.

Á Safnanótt munu fjölmörg söfn á höfuðborgarsvæðinu opna dyr sínar og bjóða upp á fjölbreytta dagskrá öllum að kostnaðarlausu fram á kvöld. Safnanótt verður haldin föstudagskvöldið 2. febrúar 2023 en þá opna fjölmörg söfn á öllu

höfuðborgarsvæðinu dyr sínar og bjóða upp á skemmtilega og fjölbreytta dagskrá frá klukkan 18:00 til 23.00. Lögð verður áhersla á að bjóða upp á óhefðbundna viðburði þetta kvöld og veita gestum nýja sýn á söfnin.

Sundlauganótt verður haldin fimmtudagskvöldið 1. febrúar 2024 en þá verður frítt í sund frá 17:00 til 22.00 í tólf sundlaugum Höfuðborgarsvæðisins. Uppákomur í laugunum verða af margvíslegum toga og munu gestir fá að upplifa einstaka og óvenjulega kvöldstund í mögnuðu myrkri. Ljós, myrkur og gleði verða allsráðandi, þar sem gestir eru hvattir

til að taka þátt með því að slaka á og njóta stundarinnar.

Ljósaslóð Vetrarhátíðar verður í lykilllutverki en það er gönguleið frá Hallgrímskirkju niður Skólavörðustíg og niður á Austurvöll sem er vörðuð með ljóslistaverkum. Metfjöldi ljóslistaverka verða á Vetrarhátíð í ár, en alls lýsa 23 ljóslistaverk upp skammdegið á skapandi hátt og mynda skemmtilega gönguleið. Ljóslistaverk og uppákomur þeim tengdum verða í gangi öll kvöld yfir hátíðina frá klukkan 18:30-22:30. Frítt er inn á alla viðburði á Vetrarhátíð.

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 Reykjavíkurlíðarnir 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
Fjálsíþróttir - 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 ljósín 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.

Ungnautalundur 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

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