

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIDURINN HF

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

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

11. tölublað 18. árgangur

Nóvember 2023



Að dæla vatni

Það er kalsamt að dæla vatni þessa dagana en þessi ungi maður í Fjölskyldu og húsdýragarðinum lætur það ekki á sig fá heldur dælir af miklum móð

Mynd: MG

Bættu smá heppni í jólapakkann!

Jólaprennurnar eru komnar í sölu

Happaprennan



Skannaðu QR kóðann



HÚS DÝRA GARÐUR INN

PARK & ZOO

Slökum á í heita pottinum



SKAUTA
HÖLLIN
LAUGARDAL



Sjálfstætt starfandi apótek -- ekki hluti af neinni keðju!

EFSTALEITIS APÓTEK



Efstaleiti 27b

425 1010

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

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

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
Texti: Benóný Eðgisson netfang: benaegis@simnet.is
Ljósmyndari: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com



BÍOKORT
EINN MÁNUÐUR
LAUGARÁS BÍÓ

GJAFABRÉF
Gjúka fyrir einn á lígrægu að engin völd
áskast tilta þessi og gætt í Laugarásbío.

LAUGARÁS BÍÓ
AXL

Gefðu skemmtilega gjöf!
Bíókort og gjafabréf fást í miðasölu Laugarásbíós

LAUGARÁS BÍÓ
BARA LÚXUS



Ljósmynd: Anton Bjarni

Hagaskóli sigraði Skrekk!

Skrekkshópur Hagaskóla bar sigur úr býtum á glæsilegu úrslitakvöldi Skrekks, hæfileikakeppni skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur, sem fram fór í Borgarleikhúsinu. Siguratriðið ber nafnið *Littu upp, taktu eftir* og fjallar um mikilvægi þess að líta upp úr snjalltækjunum og njóta lífsins. Í öðru sæti var Háteigsskóli með atriðið *Fjörutíu sekúndur* og í þriðja sæti var Seljaskóli með atriðið *Fer þetta svona?* Langholtsskóli *hlaut*

síðan Skrekkstunguna sem eru verðlaun fyrir jákvæða og skapandi notkun á tungumálinu.

Um 700 ungmenni stigu á svið fyrir hönd 24 skóla í þremur undankeppnum og sýndu frumsamin atriðina fyrir keppnina. Á úrslitakvöldinu kepptu eftirfarandi skólar: Réttarholtsskóli, Hagaskóli, Háteigsskóli, Seljaskóli, Laugalækjarskóli, Landakotsskóli, Langholtsskóli og

Foldaskóli

Atriðin fjölluðu að þessu sinni um umhverfismál, áhrif síma og samfélagsmiðla og mikilvægi þess að sjá veröldina þar fyrir utan, kvíða og geðheilbrigði, gerendameðvirkni, sýnileika minnihlutahópa, vináttu og hraðtísku svo dæmi séu nefnd. Úrslitakvöld Skrekks var í beinni útsendingu á RÚV.

Í góðum málum hjá



**Vantar málara ?
Ekkert mál.**

**Við komum og bjóðum í verkið
þér að kostnaðarlausu.**

Jón. Sími: 6631343

Bjarki. Sími: 7758599

Málarameistari

jbmalun.is

jbmalun@gmail.com

@jbmalun

Birna hlýtur Bókmenntaverðlaun Tómasar

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri veitti Birnu Stefánsdóttur Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 30. október 2023, við hátíðlega athöfn í Höfða. Hún hlýtur verðlaunin fyrir handritið *Örverpi*, sem er hennar fyrsta ljóðabók. Benedikt útgáfa gefur út.

Alls bárust 77 óbirt ljóðahandrit í samkeppnina í ár. Handrit eru send inn undir dulnefni og aðeins var umslag með réttu nafni verðlaunahöfundar opnað. Reykjavík bókmenntaborg UNESCO hefur umsjón með verðlaununum sem hafa verið veitt frá árinu 1994 en árið 2004 var tekin upp sú nýbreytni að veita eingöngu verðlaun fyrir ljóðahandrit. Verðlaunin nema einni milljón króna.

Birna Stefánsdóttir er fædd 1994 í Reykjavík. Hún er með bakgrunn í stjórnmálafræði og útskrifaðist með meistaraþráðu í ritlist árið 2023. Hún hefur unnið við blaðamennsku og önnur ritstörf, þar á meðal fyrir útvarp og bókaútgáfu.

Í dómnefnd sátu: Guðrún Sóley Gestsdóttir (formaður), Sigurbjörg Þrastardóttir og Svavar Steinarr Guðmundsson. Í umsögn dómnefndar segir m.a.: Örverpi er kafi í fjölskyldusögu sem er lesendum bæði kunnugur og nýr og lýsir andstreymi sem öll fást við á



einn hátt eða annan. Verkið leiðir lesanda áreynslulaust gegnum atburðarás sem ber bæði með sér léttleikann og þungslin sem fylgja því að tilheyra fjölskyldu og raunar tengjast öðrum manneskjum tilfinningaböndum. Verkið skoðar þræðina sem liggja milli fólks, hvernig þeir flækjast, styrkjast og trosna á víxl.



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**



Jólabasar Félagsstarfs Norðurbrún 1

verður haldinn í dag 16. nóvember kl. 13.00 - 18.00

Verið öll hjartanlega velkomin á jólabasar félagsstarfs Norðurbrúnar 1, fimmtudaginn 16 nóvember milli klukkan 13 og 18. Ýmsikónar handverk í boði, myndlist, smámyndir og málverk, prjónaskapur, hekl og

fallegir hlutir út tré, fallega smíðaðir, útskornir eða tálgaðir. Kaffi og kökusala á staðnum. Jólatónlist, ljúfengt jólaglögg og hugguleg jólastemming.

Hlökkum til að sjá ykkur.



Erum að taka upp nýjar vörur



belladonna

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



Tryggvi Magnússonar teiknaði skjaldarmerki Íslands. Hann var fyrsti atvinnuteiknarinn og brautryðjandi í auglýsingateiknun á Íslandi.

Bókin er ríkulega myndskreytt og fjölbreytt yfirlit fæst yfir verk þessa áhugaverða listamanns

Tryggvi Magnússon listmálari

ÍSLÆNSKA BÓKMENTAFÉLAG - 1816

hib

JÓLABORGARI

Kjúklingalæra kjöt með sinnepsósu, káli, karamellisruðum og sultuðum lauk, rífsberjasultu, frónskm og 0,5l gosi



2.825 KR



Við erum hér!

McCain

Kjúklingastaðurinn

Suðurveri

Mikla braut

Kringlan



Jólasveinabúningar

Höfum framleitt jólasveinabúninga á íslenska atvinnujólasveina í 38 ár og erum enn að.

Seljum einning stök skegg og húfur með hári.



Sími: 845 2510 • Facebook: jólasveinabúningar einn og átta



Kammeróperan sýnir Hans og Grétu

Í byrjun desember frumsýnir Kammeróperan óperuævintýrið Hans og Grétu í Tjarnarbiói í uppsetningu sem er sniðin fyrir unga áhorfendur. Þessi sigilda saga er sköpuð með heillandi tónlist eftir Engelbert Humperdinck og Guðmundur Felixson er leikstjóri verksins.

Ævintýraóperan Hans og Grétu sem var samin undir lok níjándu aldar og er frægasta barnaópera allra tíma, segir Guðmundur, en þetta er ævintýri sem við öll þekkjum þó sagan sé aðeins öðruvísi en við eigum að venjast. Í þessari óperu eru fleiri ævintýrapersónur eins og Óli lokbrá sem kemur og mætir systkinunum í skóginum og svæfir þau með söng. Þegar þau vakna eru þau stódd í einhverju nammihúsi sem gæti allt eins verið draumur þó ég vilji meina að það gerist í alvörunni. Þar er nornin og á endanum ná þau

að sigrast á henni og hún endar sem stór piparkaka.

Við viljum búa til ævintýralega sýningu og tónlistin er ótrúlega falleg. Við viljum búa til heim sem börnin gleyma sér í, einhverja sviðsgaldra og töfrandi upplifun og höfum fengið Evu Björg Harðardóttur til að hanna leikmynd en hún en vön að búa til ævintýraheima fyrir börn. Markmið okkar er að vera auðveld leið fyrir börn og fjölskyldur inn í óperuformið en aðalatriðið er að sagan komst til skila og sýningin ætti að henta börnum frá frá 5-6 ára aldri.

Leikarar og söngvarar í sýningunni eru þau Jóna G. Kolbrúnardóttir, Kristín Sveinsdóttir, Eggert Reginn Kjartansson, Hildigunnur Einarsdóttir, Áslákur Ingvarsson og Hanna Ágústa Olgeirsdóttir. Kammersveitina skipa þau Eva Þyri



Hilmarsdóttir píanó, Anna Elísabet Sigurðardóttir víola, Steiney Sigurðardóttir selló, Emil Friðfinnsson horn og Baldvin Ingvar Tryggvason klarinet og bassaklarinet. Gísli Jóhann Grétarsson er tónlistarstjóri.



Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Er hleðslukerfi rafbíla hausverkur í húsfélaginu?

Við aðstoðum við að leysa málin með hagsmuni húsfélagsins að leiðarljósi! Allt frá úttekki á fyrirkomulagi til heildarumsjónar með rafbílahleðslukerfi húsfélagsins.

Bilastuð Eignaumsjónar - þrjár þjónustuleiðir í boði:

- » Bilastuð 0 - úttekki á hleðsluástöðu og framkvæmdaáætlun
- » Bilastuð 1 - sérhæfð innheimta fyrir húsfélög vegna rafbílahleðslu
- » Bilastuð 1+1 - heildarumsjón með rafbílahleðslu í húsfélögum



• EIGNAumsjón

20 ára

thjonusta@eignaumsjon.is | eignaumsjon.is

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862



Útisvæði Elliðaárstöðvar



Hús arkitektsins Högnu Sigurðardóttur við Brekkugerði 19

Fegrunarviðurkenningar Reykjavíkurborgar 2023

Fegrunarviðurkenningar Reykjavíkurborgar fyrir árið 2023 voru veittar við hátíðlega athöfn í Höfða 23. október. Reykjavíkurborg veitir árlega viðurkenningar fyrir fallegar stofnana-, fyrirtækja- og fjölbýlishúsaloðir og fyrir vandaðar endurbætur á eldri húsum.

Veittar voru viðurkenningar fyrir þrjár íbúðarhúsa-, stofnana- og atvinnulóðir og fyrir vandaðar endurbætur þriggja húsa. Eftirfarandi þrjár lóðir hlutu viðurkenningu fyrir að vera fallegar, vel útfærðar og vel hirtar:

Útisvæði Elliðaárstöðvar fær viðurkenningu sem stofnana- og þjónustulóð en þar hefur grasflöt verið breytt í fjölbreytt og skemmtilegt leik- og fræðslusvæði, og bílastæði breytt í torgsvæði. Austurhlíð 10, 12 og 14 fær viðurkenningu sem Fjölbýlishúsaloð. Hún er vel hönnuð og gott rými er á milli húsanna sem gerir lóðina bjarta, opna og skjólsæla.

Klapparstígur 44 er íbúðarlóð en um er að ræða skemmtilegan einkagarð sem gleður vegfarendur og fegrar götumynda. Eigendur hafa lagt mikinn metnað í að koma upp þessum skemmtilega og óhefðbundna skrudgarði og hafa haldið honum vel við í fjölda mörg ár.

Eftirfarandi þrjú hús hljóta viðurkenningu fyrir vandaðar endurbætur: Bjarnarstígur 11 er tvílyft timburhús en nýlega hefur mikill metnaður verið lagður í endurgerð þessog hefur húsið hefur endurheimt sinn upprunalega svip. Húsið Háteigur á Háteigsvegi 36 var byggt árið 1920 og var upphaflega steinsteypt og málað hvítt með leirskífum á þaki. Á síðari hluta 4. áratugarins voru veggir þess steinaðir og fékk það þá sitt endanlega útlit. Brekkugerði 19 var byggt árið 1963 og hannað af arkitektinum Högnu Sigurðardóttur. En Högna var fyrsta konan til að teikna hús hér á landi og vakti arkitektúr

hennar strax í upphafi mikla athygli fyrir það hversu framúrstefnulegur hann var.

Í starfshópi sem gerði tillögu að viðurkenningum fyrir lóðir og hús árið 2023 voru: Bjarki Þór Wíum, ráðgjafi í viðhaldi og viðgerðum eldri húsa fyrir hönd Borgarsögusafns, Hrönn Valdimarsdóttir landslagsarkitekt á umhverfis- og skipulagssviði, Marta María Jónsdóttir landslagsarkitekt á umhverfis- og skipulagssviði og Sólveig Sigurðardóttir arkitekt á umhverfis- og skipulagssviði.

Fulltrúar viðurkenningarhafa eru Birna Margrét Júlíusdóttir fyrir Bjarnastíg 11. Birgir Örn Brynjólfsson fyrir Brekkugerði 19. Guðrún Helga Teitsdóttir fyrir Háteigsveg 36. Magnús Björn Brynjólfsson fyrir Austurhlíð 10, 12, 14. Birna Bragadóttir fyrir Elliðaárstöð. Sigríður Þorvarðardóttir og Paul Newton fyrir Klapparstíg 44.



Jómfrúin

Lækjargötu 4 • sími 551 0100
jomfruin@jomfruin.is



Off Venue Iceland Airwaves tónleikar voru haldnir í Hinu Húsinu þar sem hollenska hjómsveitin Moonloops og íslenska hjómsveitin Emma leiddu saman hesta sína



Myndlistarsýning í Hinu Húsinu

Unglist 2023

Unglist, listahátíð ungs fólks á aldrinum 16 - 25 ára, fóru fram dagana 4. - 11. nóvember og á þessum átta dögum fóru fram 14 viðburðir með yfir 300 þátttakendur og rúmlega 2000 áhorfendur. Það var leikið og larpað,

hljóðfæri þanin, dansað og iðkaðar síkuskúntir, málað og myndskreytt, þrjónað og sýndar kvikmyndir svo fátt eitt sé nefnt. Mjög vel tókst til í ár og stóð unga listafólkið sig með mestu þrýði.



Frumsamín leikverk ungra höfundna á Ungleik í Tjarnarbíói



Klassískir tónleikar fóru fram í Hörpu



Viltu slaka á og skipta um umhverfi



Frábært hús til leigu viku í senn á Hauganesi við Eyjafjörð.

Um er að ræða nýuppgerða eftri hæð með tveimur svefnherbergjum, stofu, sjónvarpsstofu, baðherbergi og eldhúsi.

Möguleiki á aukaherbergi í kjallara.

Einnig suður svalir með frábæru útsýni til fjalla og á Eyjafjörðinn.



Í Sandvíkurfjörrunni eru frábærir heitir pottar í svartri sandfjöru, einnig er á staðnum ein besta hvalaskoðun landsins.

Innifalið í gistingunni er 1 hádegisverður á Baccalá Bar með drykk, skoðunarferð um fiskverkun Ektafisks ehf og fiskur til að hafa með sé heim. 😊



Leigutími er 1 vika í senn, mánudagur til sunnudags.

Verið hjartanlega velkomin.



Aðalgata 4, Hauganes.
Frekari upplýsingar eru veittar í þessu netfangi;
elvar@ektafiskur.is



Langholtskirkja

- Syngjandi kirkja í Langholtshverfi

Aðventuhátíð Langholtskirkju fyrsta sunnudag í aðventu

3. desember kl. 17

Krúttakórinn, Graduale Liberi og Futuri, Gradualekór Langholtskirkju, Graduale nobili, Kór Langholtskirkju og Lúðrasveitin Svanur.

sr. Ásta Ingibjörg Pétursdóttir leiðir stundina ásamt Magnúsi Ragnarssyni organista og Sunnu Karen Einarsdóttur kórstjóra.

Fjölskyldusamvera á annan sunnudag í aðventu, jólaball

10. desember kl. 11

sr. Guðbjörg Jóhannesdóttir leiðir stundina ásamt Magnúsi Ragnarssyni organista og Sunnu Karen Einarsdóttur kórstjóra.

Jólasöngvar Langholtskirkju

16. desember kl. 20:00

17. desember kl. 17:00

Kór Langholtskirkju, Gradualekór Langholtskirkju og Graduale Nobili.

Einsöngvari: Jóna G. Kolbrúnardóttir.

Flauta: Melkorka Ólafsdóttir.

Slagverk: Frank Aarnink.

Kontrabassi: Richard Korn.

Stjórnendur: Magnús Ragnarsson og Sunna Karen Einarsdóttir.

Miðasala á [Tix.is](https://www.tix.is)





Þankar Jónu Rúnu



Ofbeldismenning

Ég hef búið alla mína ævi í Reykjavík og ég elska borgina mína og flest það sem henni fylgir. Hér deila saman lífi sínu menn og málleysingar og svo margt annað sem prýðir okkar góðu borg. Það sem fær mig til þess að leggja orð í belg núna er hin hörmulega ofbeldismenning sem undanfarin misseri virðist hafa verið að skjóta rötum í ákveðnum kimum borgarinnar. Það hefur mikið borið á fréttaflutningi af alvarlegum líkamsárásam þar sem eggvopnum er beitt frjállega. Jafnvel börn og ungmenni eru að bera innanklæða hnifa og í sumum tilvikum hefur þeim verið beitt með skelfilegum afleiðingum. Oft er tilefnið litið sem ekkert en afleiðingar geta verið dauðans alvarlega í bókstaflegum skilningi. Þetta er náttúrulega ekkert annað en hryllileg þróun. Þegar börnin okkar eru stödd andlega á þeim stað að þau telji sig þurfa að ganga um götur bæjarins eða í skólann vopnuð, þá er fokið í flest skjól fyrir okkur sem siðfáguðu samfélagi. Hvað er búið að grafa um sig í hjörtum og sálum ungmenna? Er þetta ekki merki um að við þurfum að staldra við og hugsa okkar gang sem uppaldur og samfélag? Börn þola illa vanrækslu og ef að fyrir þeim er haft bæði skepnuskapur og mannfyrirlitning, þá geta þau því miður smitast af slíkum óþverra. Öll vanræksla dregur dilk á eftir sér og ef að við sjálf snum börnum okkar illa og eyðum ekki tíma með þeim, þá finna þau sér aðrar, og því miður stundum varasamar fyrirmyndir. Vanrækt börn eru mikið líklegri til þess að falla í gryfju slæmra siða og enn verri ákvarðana. Ef foreldrar vita að þessi lenska að bera vopn er til staðar þá verða þeir að staldra við og leggja áherslu á að kenna börnum sínum að lifa í sátt og samlyndi við annað fólk en ekki að murka líftórana úr öðrum blygðunarlaust. Efnisleg þægindi eru einskis virði ef að sálin er í vanrækslu. Kannski er betra að eiga minna og elska meira, og láta kærleiksrík viðhorf lita lífsveg barna okkar.



Það vel. Dansinn á sér mjög langa og merkilega forsögu í mannlegum samskiptum sem nær svo langt aftur í tímann að við getum varla ímyndað okkur það. Dansinn hefur alltaf fylgt okkur sem tegund og þetta tjáningarform finnst um allan heim. Það er okkur í blóð borið að hreyfa okkur í takt og við tónlist og tjá okkur á þann hátt. Svona hefur þetta verið um ómunatíð. Dansinn gegnir stundum mjög mikilvægu hlutverki í makaleit og getur aukið eða ýtt undir aðráttarafið á milli tveggja einstaklinga. Svo er ekkert ótrúlegt að trúna því að dansinn hafi til forna ef til vill hjálpað fólk að hreinlega halda á sér hita og lifa af kulda. Allar götur hefur dans og tal verið hluti af uppeldi unga fólksins og stundum eru fyrstu skrefin tekin í takt við tónlist. Það er fátt krúttlegra en lítil kríli að dansa. Það er full ástæða til þess að hvetja landann til að leggja rækt við þessa aldagömlu og frábæru hefð sem dansinn er. Enginn verður svikinn af því. Það er synd að ekki sé til almennilegur dansstaður fyrir fólk á besta aldri því hér áður fyrr var hægt að fara á marga staði þar sem fólk dansaði en sú hefð hefur því miður aðeins dalað. Í Jerúsalem hafa tíðkast magnaðar helgiathafnir sem rekja upphaf sitt til dans. Dansinn er víða hluti af helgihaldi hvers konar sem stundað er um heiminn. Tónlist, söngur, hljóðfæraleikur, hreyfing og dans auka velliðan okkar. Maður þarf ekki að vera ungur eða í toppformi til að stunda dans og fátt hressir líkama og sál meira en slík hreyfing.

Jóna Rúna Kvaran

Dansinn og mikilvægi hans

Það er ekki ofsögum sagt að allur dans og taktur hafi langoftast heppileg og spennandi áhrif á líf okkar og er

✓ Smur- og hjólbarðapjónusta
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURPJÓNUSTA
- SAMNINGAR
VIÐ ÖLL HELSTU
BÍLAUMBOÐ

**Smurstöðin
KLÖPP**

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

**Spariföt og skór
streyma inn**

Meira fallegt á
Dimmalimmreykjavík.is

DIMMALIMM

Laugavegi 53 | Sími 552 3737 | Opið mán.-fös. 10-18, lau. 10-17

Frjáls ert nú á friðartrönd
og farin jarðarklæðin.
Hvert þitt spor var vissuljós
á vegferð hafðir tilgang.

Allt er kalt og kyrrðin hljóð
kveður í trúarvissu.
Að sakna sárt er tengt vafa
og sálin tregar sárt.



Að finna söknuð og sorgarþel
er sorgmædd kvöl og pína.
Þú komst og kveiktir sigurljós
og kveðjan er því svona.

Að gefa öðrum yl og grið
í góðri trú er styrkur.
Af samúðarskyni hvattir
nýr sigur eilífðar er þinn.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur vill öðrum vel.” JRK



GLEÐIAUKANDI RÁÐ



Það er opið í Apótekarinum Austurveri
alla daga til kl. 24.
Hlökkum til að sjá þig!

Háaleitisbraut 68
581 2101

Opið 8-24
virka daga

9-24
um helgar

www.apotekarinn.is

Apótekarinn⁺
Austurveri



VILTU VINNA

MED OKKUR?

FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐIN KRINGLUMÝRI AUGLÝSIR LAUS STÖRF Á FRÍSTUNDAHEIMILUM Í LAUGARDAL, HÁALEITI OG BÚSTÖÐUM

Viltu vera partur af skemmtilegum og samheldnum starfsmannahóp á frístundaheimilum í Laugardal, Háaleiti og Bústöðum?

Fáðu vinnu í þínu hverfi

Það sparar tíma og pening að vinna nálægt heimilinu. Ef þú getur nýtt umhverfisvæna samgöngumáta áttu rétt á samgöngustyrk. Starfinu fylgja einnig möguleikar á að fá sund- og menningarkort hjá Reykjavíkurborg ásamt ýmsum styrkjum á vegum stéttarfélagsins.

Frístundamiðstöðin Kringlumýri rekur frístundaheimili í þínu hverfi.

Álftabær í Álftamýrarskóla
Dalheimar í Langholtsskóla og Laugarnesskóla
Glaðheimar í Langholtsskóla
Krakkakot í Hvassaleitisskóla
Laugarsel í Laugarnesskóla
Neðstaland í Fossvogsskóla
Sólbúar í Breiðagerðisskóla
Vogasel í Vogaskóla.

Nánari upplýsingar um störfin
á www.reykjavik.is/storf



Reykjavík



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
SIJÓNTÆKIAVERSLUN



LJÓSDÍÓÐU-KROSSAR Á LEIÐI

JS Ljósasmiðjan ehf.
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp.
Sími: 554 0661 / 897 4996

**Speglar
Innrömmun
Glersala**

Erlendar Ó. Ólafssonar

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

Mikið úrval af plakötum!

**Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar**

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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



maria nila
STOCKHOLM

**Hársnyrtistofa
DÓRA**

Hárgreiðslu- og rakarastofa
Langholtsvegi 128 • Sími 568 5775



Sundabraut – Brú eða göng?

Umræðan um Sundabraut hefur staðið yfir frá síðustu öld og nýjustu vendingar í þeirri umræðu er tillaga Sigurðar Inga Jóhannessonar um að umferðin um Sundabraut fari yfir á brú og eru Íbúasamtök Laugardals ósátt við þá tillögu. Við spurðum Lilju Sigrúnu Jónsdóttur formann Íbúasamtakanna hversvegna þau séu á móti þessari lausn.

Sundabrautin var komin á kortið 2003, segir Lilja Sigrún, og á árunum 2004-5 fór fram mikil vinna milli okkar, Reykjavíkurborgar, Vegagerðinnar og Íbúasamtaka Grafarvogs um hvernig haganlegast væri að koma fyrir þeirri vegtengingu sem óskað er eftir að koma fyrir milli Laugardals og Grafarvogs án þess að það kæmi niður á lífsgæðum fólks sem býr í þessum hverfum. Það sem nefndin kom sér saman um var svokölluð ytri leið í göngum.

Svo núna þegar fer í gang vinna að vegtengingum þá draga menn fram tillögur sem áður var búið að leggja en það er svokölluð Leið 2 þar sem brú þverar Elliðaárvoginn þar sem komið er upp á Sæbrautina frá Grafarvogi um Holtaveg. Sú leið sem núna hefur verið teiknuð upp er á brú, hábrú upp á 35 metra og þessi tillaga kom frá ráðherra samgöngumála og hann leggur þessa leið til að auðvelda þessa tengingu og telur henni margt til tekna. Það er til einhvers konar samþykki frá Reykjavíkurborg að þetta verði skoðað og þetta er komið svo langt að það er búið að gera félags- og hagfræðilega úttekt á málinu og menn hafa reiknað sig niður á það að þetta yrði vegtenging sem margir bílar færu um og af því að þeir eru margir þá sé sparnaðurinn meiri.

En er þetta ekki andstætt því sem nefndin frá 2004-5 komst að?

Það að fá ofanjarðar tengingu frá Grafarvogi beint inn á Sæbraut eykur gegnumflæðið af bílum um allt hverfið, bílarnir komast ekki í gegnum Laugardalinn án þess að fara húsagötur og þröngar götur. Í okkar umsögn þá segjum við að það sé ekki fýsileg leið og eins og þetta er sett fram og þá hafi kostn-

aður við brúna verið vanmetin en kostnaðurinn við göng ofmetinn. Þetta eru grundvallaratriðin en svo er margt sem við tíundum til viðbótar.



Lilja Sigrún Jónsdóttir

Það að setja 35 metra háa brú þarna kemur til með að búa til mikinn umferarhávaða sem glymur yfir alla nálæga byggð beggja vegna Elliðaár- vogsins. Það er talað um að þarna fari bæði gangandi og hjólandi umferð yfir brúna en þetta er eins og að fara yfir góðan hól að fara yfir svo háa brú svo ég er ekki viss um að það sé svo eftirsóknarverð tenging. Við getum ekki annað séð en að í útreikningunum sé vanmetið hvað það muni kosta að teppa stóran hluta viðlegugarðsins hjá Samskipum og að vegtengingar við Sæbrautina séu í raun óleystar því ekki hefur verið kannað hvort það sé landrymi fyrir þær og hvernig hægt verður að koma fyrir miðlægum gatnamótum í einhverjum slaufum án þess að rífa einhver hús. Þannig að það er margt sem hangir á spítunni.

Fyrir okkur sem höfum starfað að þessu verkefni í bráðum tuttugu ár að fá það aftur í fangið eins og það hafi engin vinna verið unnin áður er eins og blaut tuska líka því á sínum tíma voru allir borgarfulltrúar og ríkisvaldið búið að samþykkja ytri leið í göngum og búið var að setja það í aðalskipulag. Það er eins og alltaf sé hægt að ganga að borgar- umhverfinu og teikna á það eitthvað sem manni dettur í hug án þess að nokkur vinna hafi farið fram sem maður á að bera virðingu fyrir.

Hvernig er stemmingin hjá íbúum í hverfinu?

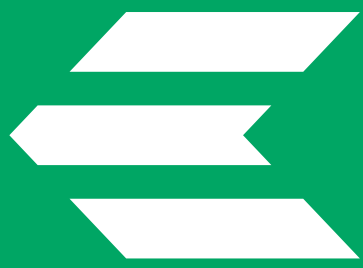
Á sínum tíma var mjög öflugur

stuðningur við það að leggja á sig vinnu við að knýja fram samtal við Reykjavíkurborg og það var felld tillaga þar sem átti að setja Sundabrautina á annan stað þannig að þessi breyting með ytri leiðina varð niðurstaðan. Það var góð mæting á kynningarfund um brúarmálið þar sem íbúar stigu fram og kölluðu sig þolendur í þessu samhengi og það myndu þeir vera ef þessi leið yrði farin. Það segir sig náttúrulega sjálfst því nú þegar er bílaumferðin um hverfið tölverð á álagstímum og við erum með þessa stóru höfn sem fylgir mikil umferð og flutningar og það er mikil meðvitund um að það þurfi að vanda sig við umferðarskipulag, að stýra umferðinni á réttum hraða og á réttum stöðum.

Hyggist þið grípa til einhverra aðgerða?

Við fórum þá leið að við settum inn ítarlega umsögn í umhverfismatið þar sem við fórum fram á að það yrði reiknað út verðfall á íbúðum og gerðar mengunarmælingar. Það er endalaust hægt að mæla þungmálma í kuðungum en enginn hefur áhyggjur af leikskólabornum. Þannig að við kölluðum eftir slíkum aðgerðum og svo bíðum við eftir framhaldinu af þessu samtali. En það er ljóst að ef þetta verður niðurstaðan þá hefst nýtt samtal og það verður þungt.

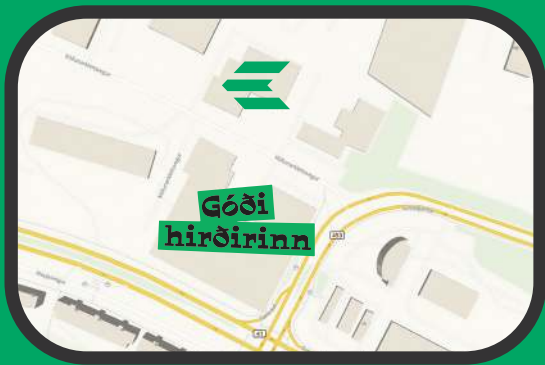
Það er þungt hljóð í fólki í hverfinu sem telur þetta ekki færa leið að beina umferðinni inn í hverfið og þá þurfa veghaldarar og Reykjavíkurborg að sýna okkur að þetta sé hægt án þess að umferðin fari inn í hverfið. Við buðum upp á þá tillögu að það yrðu gerð yrðu göng frá Samskipum sem kæmu upp við Miklubraut. Það væri ein leiðin. Annars voru margir íbúar sem sendu inn athugasemdir við þessum tillögum og svo höfum við endurtekið samtal okkar við Íbúasamtök Grafarvogs en þeim list ekki á brúna sem kæmi yfir á gömlu öskuhaugana og þeirra útivistarsvæði. Þannig að allt er þetta mál vanreifað og það þarf að endurskoða það.



Flöskumóttaka

Endurvinnslan

Ný flöskumóttaka opnar í desember á Köllunarklettsvegi 4



Beint á móti
Góða hirðinum

Skilað og skannað

Fáðu skilagjaldið útgreitt með appi



Við bjóðum viðskiptavinum að sækja appið okkar og fá greitt skilagjaldið með símanum. Á móttökustöðum eru einnig sjálfsafgreiðslukassar, mælum þó með appinu enda fljótlegri greiðslumáti.

MÓTTÖKU STÖÐVAR Á HÖFUÐBORGASVÆÐINU

- Köllunarklettsvegur
- Knarravogur
- Dalvegur
- Skútahraun
- Ánanaust
- Jafnasel
- Breiðhella
- Blíðubakki
- Skátamiðstöðin

Endurvinnslan hf
588 8522
evhf@evhf.is

Hleðslutæki Jólatilboð!

Öll hleðslutæki með afslætti fram að jólum

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Skorri ehf • Bildshöfði 12 • 110 Rvk • Vefverslun: www.skorri.is

Uppskriftir úr bókinni Eftirlætisréttir Edda

Edda hefur verið áhugamanneskja um mat og veisluhöld í nokkra áratugi. Blöð og bækur um matargerð hafa heillað hana og á náttborðinu eru matarblöð og matreiðslubækur. Edda hefur birt uppskriftir í dagblöðum, Vikunni og Gestgjafanum ásamt því að vera í viðtölum um mat hjá þáttastjórnendum RÚV. Upphaflega ætlaði Edda að prenta út nokkrar uppskriftir í bækling fyrir einn af hennar vinkonuþópum en verkefnið þróaðist í þessa fallegu bók. Edda er alin upp á heimili þar sem mikið var um veislur og móðir hennar frábær í matargerð. Síðan er Edda fór til Seattle, USA sem skiptinemi árið 1971 þá fannst henni hún virkilega hafa dottið í lukkupottinn. Ameríska mamma hennar var mjög góð í að matbúa, já það voru sko ekki bara hamborgarar og steikur þar á borðum. Margt sem Edda fékk að borða þarna var framandi þar sem það var í fyrsta skipti sem hún smakkaði m.a. ferskan ananas, hnetusmjör, grillaðan lax, salatsósar, lárperu, eggaldin o.fl.

Teikningar eru eftir Hlíf Unu Bárudóttur teiknara

Sjölaga kökur

Sjölaga smákökurnar eru nr. 1 á topp-10 listanum. Dæmi síðan hver fyrir sig eftir að hafa smakkað á góðgætinu. Kökurnar eru vinsæl jólagjöf hjá mér. Þær er auðvelt og fljótlegt að búa til og tilvalið að láta ungu kynslóðina aðstoða við baksturinn. Þetta eru þær kökur sem ég byrja á að gera fyrir jólin

Ég stóð fyrir smákökunámskeiði fyrir vínahópa á árum áður og þar sem butter-scotch-dropar fengust ekki á Íslandi fékk ég fyrirtæki til að flytja þá inn. Ég hef ekki áhuga á að birta uppskriftir með hráefni sem ekki fæst hérlendis en núna fást þeir í Hagkaup og kosta aðeins kr. 629.- pokinn. Dósamjólkin fæst í asískum búðum og í Melabúðinni. Ég kaupi oftast kókosmjól sem er í plasti og pakkað erlendis. Það er blautara og mun bragðmeira en það sem er pakkað hér á landi. Ef það er ekki fáanlegt þá nota ég þetta hefðbundna kókosmjól. Bitarnir smakkast best við stofuhita. Það er nauðsynlegt að nota kökuform sem er 24x33 cm að stærð.

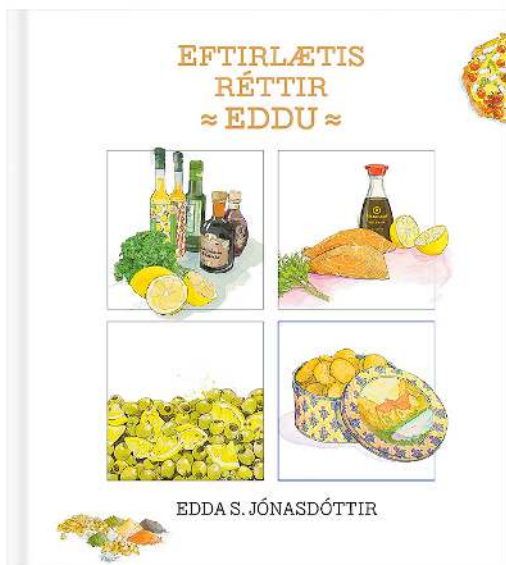


115 g smjör
130 g heilhvítikex, McVitie's
100 g kókosmjól
240 g súðusúkkulaði eða súkkulaðidropar
250 g butterscotch-dropar
150 g pecanhnetur
1 dósk 397 g niðursoðin (condensed) mjólk

Myljið kexið fint í matvinnsluvélinni eða setjið það í plastpoka og myljið með kókukefli. Saxið hnetur og súðusúkkulaði frekar gróft eða notið súkkulaðidropa. Bræðið smjórið í forminu og gætið þess

að smyrja hliðarnar á forminu með smjóri. Stráðið kexinu jafnt yfir smjórið og þrýstið því aðeins ofan í smjórið. Kókosmjólinu er því næst stráð yfir kexið og þar á eftir súkkulaðibitunum og butterscotch-dropunum og síðan hnetunum. Hellið dósamjólkinu jafnt yfir hneturnar. Bakað í 25-27 mínútur við 175°C. Gætið þess mjög vel að ofbaka ekki því þá verður kakan of þurr. Kælið í ísskáp áður en kakan er skorin. Skerið í litla bita. Kökurnar geymast best í frysti en það er allt í lagi að geyma þær í eina til tvær vikur í kælskáp sé þeim vel pakkað inn í plastfilmu.

Eftirlætisréttir Edda



Bókin er seld í Pennanum Eymundsson, Kokku og Melabúðinni

Döðlubrauðið

Allmargir vinir og fjölskyldumeðlimir hafa fengið döðlubrauð á aðventunni að gjöf frá mér. Uppskriftina fékk ég fyrir 45 árum hjá vinkonu minni, sem ég kynntist er ég bjó í Skotlandi. Ég hef breytt uppskriftinni lítillega á þessum fjórutíu og fimm árum. Eftir að ég hætti að senda jólakort fyrir nokkrum áratugum byrjaði ég að baka brauð á aðventunni og færa mínu fólki. Oftast hefur döðlubrauðið verið það brauð sem ég hef bakað til jólagjafa. Ég baka að minnsta kosti 25 stykki og fer síðan á rúntinn og óska mínu fólki gleðilegra jóla. Það er notalegt að hitta vini og fjölskyldu áður en jólahátíðin gengur í garð. Einstaka ár er annríkið of mikið rétt fyrir jól þannig að það kemur fyrir að brauðið góða verður nýársbrauð. Gott tilefni að mæta með brauð og óska sínu fólki gleðilegs nýs árs. Ég pakka þeim í filmu og skreyti með greni og slaufu. Brauðið er langbest nýbakað með smjóri. Það geymist í marga

daga í ísskápnum. Uppskriftin dugar í tvö lítil formkökuform. Bára Mjallhvít, 6 ára dóttir Hlífar Unu, teiknara Eftirlætisréttu Edda, segir að þetta sé besta brauð í heimi! Dæmi síðan hver fyrir sig.

250 g döðlur
4 dl vatn
110 g smjör
200 g sykur
300 g hveiti
2 tsk. matarsódi
1 tsk. salt
½ tsk. edik
3-4 egg, fer eftir stærð

120 ml súrmjólk eða 115 g sýrður rjómi

Sjóðið saman við vægan hita döðlur, vatn, smjör og sykur þar til döðlurnar verða mjúkar. Hrærið í af og til. Þetta tekur um 30 mínútur. Merjið döðlurnar með sleif. Kælið maukið og bætið ediki, eggjum, súrmjólk eða sýrðum rjóma út í. Hrærið vel saman með sleifinni. Að lokum er hveiti, matarsódi og salt sett út í og hrært aðeins þar til deigið hefur samlagast. Smyrjið tvö lítil formkökuform og bakið við 170°C á blæstri í 40 mínútur.



Tímabantanir fyrir herra- og dömuklippingar eru óþarfar!

greiðan
HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090

Jóláostakaka
Bláskjúttu ostakaka

Eftirréttir

Jóláostakaka

Og þú reidir fram ljúffengt aðventuboð á örskotsstundu, sko þig.



NEXUS.IS

TVÆR VERSLANIR

GLÆSIBÆR
KRINGLAN

NEXUS



104 Rvk. 552 9011 ☎ 552 9012 103 Rvk.

NYTT!
SAFNVÖRUR



BÆKUR

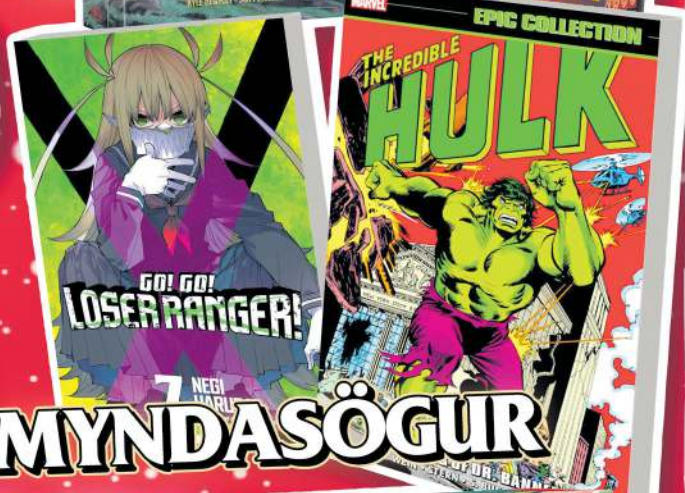


**DVD/
BLU-RAY**



POP!
VINYL

Funko



MYNDASÖGUR



LEIKFÖNG



13.499 kr.

Jóla
Dagatöl
2023

Færð
gefins
fígúru



**DUNGEONS
& DRAGONS**



SPIL

8.999 kr.



**THE
ARMY
PAINTER**

**CITADEL
COLOUR**

Ókeypis
málningarkennsla

á **WARHAMMER** fígúru

Alla laugardaga frá kl. 12-15.

POKÉMON
**MÓT ALLA
LAUGARDAGA
KL. 12**

**NEXUS
SPILASALUR**

„Það er ógnandi að horfast í augu við drauminn“

segir Þuríður Sigurðardóttir sem ólst upp í Laugarnesinu



Þuríður við eina frostrósamyndina á sýningunni Heima og heiman

Þuríður - Þuríður Sigurðardóttir er með myndlistarsýningu í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar um þessar mundir sem ber nafnið Heima og heiman og við hittum Þuru í kaffistofu safnsins til að fræðast um sýninguna og Laugarnesið. Við hittumst á sunnudegi og hófðum fengið njóns um að Þura ætlaði að leiðsegja hópi af fólki um sýninguna og Laugarnesið þar sem hún ólst upp í gamla Laugarnesbænum. Gerir hún mikið af slíku?

Mér finnst það ómissandi þáttur í myndlistarsýningu, segir Þura, að myndlistamaðurinn komi að henni á einhvern hátt. Mér finnst gaman að heyra hvað myndlistarmenn eru að hugsa, finnst það viðbót við mína upplifun.

Hérna ert þú að sýna í nágrenni við þínar æskulódir, er það ekki dálítið sérstakt?

Þegar þau hjá Listasafni Sigurjóns buðu mér að sýna hér í Laugarnesinu varð ég rosalega hamingjusöm með það. Ég er fædd hérna á næstu grösum, hérna hinum megin við túnið og hérna var samgangur, ég sótti mikið hingað niðreftrir og börn Sigurjóns uppeftir til okkar. En svo þegar fór að liða að sýningunni þá varð dálítið erfitt að finna sýningunni farveg. Mig langaði að gera eitthvað rosalega stórt og mikið, ég var

komin heim og það þurfti að vera eitthvað stórmerkilegt. Þetta er líka svo fallett safn og ég ber mikla virðingu fyrir Sigurjóni og Birgittu, ekkju Sigurjóns og hennar merka starfi þannig að þetta varð þyngra en ég átti von á. Fyrst var það gleðin og svo kvíðin yfir því hvað ég ætti að gera og það ruglaði mig í ríminu.

Ég lék mér gjarna hérna fyrir neðan, í Norðurkotsvörinni og þó húsið okkar væri reisulegt þarna uppi á hólum þá var grunnflöturinn ekki nema rétt tæpir 50 fermetrar. Það voru tvær fjölskyldur sem bjuggu í húsinu og við vorum átta, sex systkini og mikill gestagangur. Það var ekkert pláss fyrir leikföng þannig að leiksvæðið okkar var úti, fjaran náttúrulega og svo að fylgjast með bústörfunum, pabbi var með dýr, hesta og kindur og svo var allskonar fíðurfénaður, tún voru slegin og maður ólst upp við þessi hefðbundnu sveitastörf.

Hér var ansi þétt braggabyggð, var ekki mikið af börnum hérna?

Jú þetta var 200-300 manna byggð hérna í kampinum og það eru ekki allir sem átta sig á því hvað þetta var fjölmenn byggð en hér var stuð með öllum þessum börnum. Oft hefur farið það orð af braggabyggðinni að það hefði verið ólánsfólk sem bjó þar en hér var allskonar fólk og mikið

af góðu fólki. Það var bara svo mikil húsnaðisekla á þessum tíma og þegar setuliðið hvarf af vettvangi þá urðu þessir braggar eftir þannig að fólk settist þar að. Þetta voru ekki stórbrotin hífli en margir gerðu þessa bragga vistlega með því að smíða andyri og fjölga gluggum en þetta var klætt með asbesti og oft mikill saggi í þessum bröggum, það voru engir grunnar bara lagt beint ofan á jörðina. Þetta voru örugglega ekki heilsusamleg hífli og krakkarnir töluðu um að þau öfunduðu mig af að búa í húsi þó það væri kolakynnt og einfalt gler í öllum gluggum, það hélt þó vatni en varla vindi.

Þú ert dóttir landspekts söngvara og hestamanns, Sigurðar Ólafssonar, og þú lagðir sjálf fyrir þig sönginn.

Já en mig langaði alltaf til að verða myndlistarmaður og það var til þess sem draumurinn stóð þegar ég var í skóla. En pabbi var listamaður og átti stundum pening og stundum ekki svo langskólanám var ekkert í boði. Þannig að maður þurfti að sjá fyrir sér og ég byrjaði að vinna í frystihúsinu á Kirkjusandi þegar ég var ellefu ára og vann fullan vinnudag á sumrin. En pabbi var landsfrægur og mikið uppáhald margra bæði sem hestamaður og söngvari og maður ólst upp við sönginn og hestamens-

kuna. En ég ætlaði ekki að leggja það fyrir mig þó það yrði raunin.

Áttu hesta?

Já, segir Þura og hlær. Það er helsta áhugamál okkar hjónana, ferðalög á hestum en mig hefur aldrei langað til að keppa. Ég hafði aldrei neinn áhuga á því en það að njóta náttúrunnar á hestbaki er einstök upplifun. En söngurinn kom svo bara óvart og varð mín aðalatvinna frá því ég var 17 ára gömul og ég var að syngja 6-7 kvöld í viku. Ef ég hefði haft tilhneigingu til að verða vandræðaunglingur þá hefði ég ekki haft tíma til þess, ég var alltaf að vinna á kvöldin. Það freistaði mín heldur aldrei lífið eftir söng, ég lét partiin eiginlega alveg vera, hafði ekki áhuga. En ég á góðar minningar frá þessum árum og var ótrúlega heppin með spilafélaga og þá sem ég vann með.

En þú byrjaðir að mála frekar seint, ekki satt?

Jú, en ég var síteiknandi sem barn og unglíngur. Ég starfaði líka sem flugfreyja og vinnutímin er þannig að það er ekki hægt að stunda nám með því. Ég gerðist flugfreyja þegar Hljómsveit Magnúsar Ingimarssonar leystist upp en þá langaði mig til að gera eitthvað annað. Mér fannst ég ekki vita neitt og mig langaði að ferðast og kynna heiminum svo ég gerðist flugfreyja hjá spænsku flugfélagi og bjó á Mallorca í nokkra mánuði og það var mjög góður tími og maður lærði margt á þeim tíma.

Síðan sótti þetta alltaf á mig, mig langaði í myndlistarnám og þegar ég hafði efni á því sjálf og maðurinn min var tilbúinn til að styðja mig í því þá fór ég í fornám í FB til að byrja með og var þar í kvöldskóla og sótti um í Listaháskóla Íslands og fékk innngöngu og útskrifaðist þaðan

2001. Þetta var mjög öflugur hópur sem ég útskrifaðist með m.a. Ragnar Kjartansson og Markús Þór sem er núna sýningastjóri hjá Listasafni Reykjavíkur, Sigga Björg, Ingunn Fjóla, þetta eru allt krakkar sem hafa náð langt, þetta var mjög sterkur árgangur.

Það var ofboðslega gaman að setjast á skólabekk á þessum tíma og ég var í skólanum þegar ég varð fimmtug en ég fann samt aldrei fyrir því að það væri eitthvað kynslóðabil á milli mín og krakkana sem voru með mér í skólanum og við erum mjög góðir vinir enn í dag. En ég hef aldrei orðið eins hrædd á ævinni og fyrsta daginn á leið í skólann mig hefur aldrei langað eins mikið til að taka u-beygju í lífinu og þá, þetta var svo ógnandi að horfast í augu við drauminn, myndi hann rætast eða yrði hann að martröð?

Þú hefur þá verið hérna hinum megin við götuna.

Já, ég fór stundum í hádegjuna heim í Laugarnes, húsið var farið en ég settist á grunninn og borðaði hádegismatinn minn.

Laugarnesbærinn var rifinn 1987, hvað finnst þér um það?

Það er í raun ótrúlegt að það skyldi gerast því húsið hefði átt að vera komið á fornminjaskrá því það var yfir hundrað ára gamalt og bæjarstæðið það elsta sem þekkt er í Reykjavík. Um síðustu jól kom út bók eftir Arna Árnason um Ingólf Arnarson þar sem Árni leiðir líkum að því að Ingólfur hafi búið í Laugarnesi en ekki inni í Vík, í Kvosinni. Enn hafa ekki verið gerðar fornleifarannsóknir á bæjarhólunum en það hlýtur að liggja fyrir. Höllinn er reyndar friðlýstur og það hafa verið tekin sýni úr honum en þessi höll segir



Laugarnesbærinn, sem var rifinn 1987. Lengst til vinstri sést hús og braggi Sigurjóns Ólafssonar þar sem listasafnið reis síðar

JÓLIN ERU KOMIN Í MOSFELLSBAKARÍ

MOSFELLSBAKARI.IS
HÁHOLT 13-15
HÁALEITISBRAUT 58-60

mikla sögu. Hallgerður langbrók á að hafa verið jörðuð í Laugarnesi og það er sagt að hún hafi búið þar. Jón Sigurðsson forseti vann héra í biskupsstofu við að skrá bókasafnið sem var það stærsta á Íslandi. Þannig að það var ekki auðvelt að vera myndlistarmaður og standa undir því að gera sýningu undir titlinum Heima og heiman.



Sigurður Ólafsson, faðir Þuru við bústörfin.

Í hvernig standi finnst þér staðurinn vera menningarlega og landfræðilega?

Ég hef áhyggjur af þessum framkvæmdum sem eru fyrirhugaðar á vegum Faxaflóahafna. Að sundin blá, þessi frábæri útsýnisstaður verði fylltur af skemmtiferðaskipum og allskonar flutningaskipum. Það stendur til dýpkun á Viðeyjarsundinu og að það verði flutt til efni upp á þrjár milljónir rúmmetra. Kajakræðarar segja mér að strandlengjan hafi breyst mikið eftir síðustu dýpkun en þetta er gríðarleg framkvæmd sem nú stendur til að fara í og einnig á að bæta verulega í landfyllingarnar. Ég myndi vilja sjá sundin og allar eyjarnar friðlýstar því ég held að til framtíðar sé svo mikilvægt að fá að njóta þessa útsýnis án þess að sundin séu fyllt af reykspúandi skemmtiferðaskipum. Maður heldur að það hljóti að vera til hagstæðari staðir heldur en héra við miðborg Reykjavíkur til dæmis Helgúvík eða Þorlákshöfn. Og það var talað um það þegar verndaráætlun var undirrituð af hálfu Reykjavíkurborgar og Mínejastofnunar 2016 að Reykvikingar og aðrir hefðu aðgang að þessari óspjölluðu náttúru sem hér er og ef verða reist mannvirki á þessum uppfyllingum þá hverfur útsýnið til Viðeyjar.

Nú stýttist til jóla, höfðuð þið einhverja sérstaka jólasíði?

Já guð minn góður. Sýningin mín samanstendur af verkum úr Garðabæ og héðan úr Laugarnesinu. Ég bý í Garðabæ í dag og þykir afar vænt um það svæði sérstaklega náttúruna, Búrfellsgjá hefur verið uppspretta verka minna að undanförunu en þegar ég fór að hugsa heim í Laugarnesið þá komu jólin og vetrartíminn við sögu, frostrósirnar ég var svo heilluð af þeim þegar ég var krakki. Húsið var kolakynt og stundum drapst í kyndingunni á nóttunni og þá fraus allt á rúðunum og þá urðu frostrósirnar fallegastar. Ég held að áhugi minn á myndlist hafi kannski orðið til þar því ég gat fylgst með þessum frostrósum endalaust, hvernig þær bráðnuðu og hvað gerðist á þessum stutta líftíma þeirra.

Jólin voru alltaf hefðbundin í Laugarnesinu. Klukkan sex á aðfangadag vorum við öll uppklaedd og mamma tilbúin með matinn og við settumst við eldhúsbordið og borðuðum rjúpu. Ilmurinn af rjúpum er jólailmurinn fyrir mér og þannig byrjuðu jólin og þannig er það enn þann dag í dag en ég borða rjúpu bara á aðfangadag. Við hlustuðum á kirkjuklukkurnar klukkan sex og á messuna og síðan var sest að borðum. Það voru ekki teknir upp pakkar fyrr en búið var að vaska upp nema þau yngstu fengu stundum að opna pakka til að minnka spennuna. Á jóladag vakti mamma okkur með súkkulaði og smákökum og þegar það var búið gat maður lagst á meltuna eða lesið bók og það var mitt uppahald og síður sem ég tók upp

á mínu heimili. Það var sælgæti í skálum þegar maður sá ekki sælgæti nema á jólum og páskum og allir voru finir og ég minnst jólanna sem afskaplega fallegs tíma.

Heima og heiman

Þura tengist Listasafni Sigrjóns Ólafssonar á sérstakan hátt þar sem staðsetning þess í Laugarnesi leikur lykilhlutverk. Á sýningunni býður listamaðurinn áhorfendum í ferðalag um staði og tíma sem bæði eiga sér almenna og sögulega skírskotun en jafnframt mjög persónulega. Laugarnes er ríkt af sögu langt aftur

í aldir og á þessum sérstaka stað hafa ótal manns átt heima í gegnum tíðina. Ein af þeim er Þura, en hún fæddist og ólst upp í gamla Laugarnesbænum, steinsnar frá Listasafni Sigrjóns. Þar var hennar leikvöllur og er jafnvel enn í dag. Henni er hugleikið hvernig mannleg tilvist er bundin stöðum órjúfanlegum böndum, æskustöðvar skipa sérstakan sess í huga manns og móta tilveruna að svo miklu leyti. En rétt eins og við mennirnir taka staðir breytingum í tímans rás og eftir standa minningar og minjar sem eru hvort tveggja hverful fyrirbæri, brotarkennd og

óáreiðanleg. Á sýningunni kemur einnig við sögu Búrfellsgjá, sem er í hennar heimabæ í dag. Þura gengur gjarnan þennan farveg hrauns sem rann fyrir um 8.000 árum og skildi eftir sig breiðgötu með háum klettaveggjum á báðar hliðar, þar sem ólíkir tímar mætast og hafa orðið Þura að yrkisefni.

Málverk Þuru fylla salinn á efri hæð safnsins og teygja sig niður stigann niður í aðalsalinn. Í grófum dráttum má skipta verkunum í fjóra hluta, myndir úr Búrfellsgjá, myndir af frostrósum og öðrum náttúrumynd-

unum úr Laugarnesinu, myndir af ýmsum nytjahlutum sem Gunnþór bróðir Þuru hefur rekist á upp úr bæjarhól Laugarnesbæjarins og loks minningarverk um lífgjafa Þuru, Birgi Gunnarsson sem bjargaði henni frá drukknun þegar hún var þriggja ára. Birgir var í fermingarfötunum sínum að koma úr eftirfermingarboði hjá prestinum en það hindraði hann ekki í að stinga sér í sjóinn í og bjarga stelpunni. Birgir drukknaði sjö árum seinna í sjóslysi.

Þura verður með leiðsögn 26. nóv. um sýninguna 15.30.

Sparaðu tímann og gerðu einfaldari innkaup á netto.is




HREYFILL
5 88 55 22



NÁÐU Í APPIÐ

FISKBÚÐIN
SUNDLAUGAVEGI



BESTI ÍSINN Í REYKJAVÍK 6 ÁR Í RÖÐ



ISGERÐ SKUBB REYKJAVÍK



Sítrónufrómas, Pavlova og súkkulaðihnotur frá Þuru

Sítrónu frámas og Pavlova eru þeir eftirrétir sem eru ómissandi á jólum hjá okkur. Sítrónufrómasinn alveg frá því ég fór að búa en pavlovan kom seinna inn. Stundum bæti ég rúllutertu við sítrónufrómasinn og hér eru uppskriftir og myndir.



SÍTRÓNUFRÓMAS

½ l rjómi
2 egg
100 gr. strásykur
safí úr 2 – 3 sítrónum og börkur af hálfri

7-8 blöð matarlím

Matarlímsböð lögð í bleyti.

Eggjahvítur stífþeyttar og rjómi og geymt í ísskáp. Eggjarauður og sykur þeyttar vel saman og helmingnum að sítrónusafanum og berki blandað úti. Matarlímið brætt í vatnsbaði, restinni af sítrónusafanum hellt úti, hrært vel í á meðan og síðan hellt í mjörri bunu úti hrærana. Ég lét hrævélina ganga á meðan. Rjómanum bætt varlega úti með sleikju og að lokum eggjahvítunum.



HVÍT RÚLLUTERTA

– 12-14 sneiðar.

3 egg
1 ½ dl sykur
2 dl hveiti
1 tsk lyftiduft
½ dl mjólk.

Fylling:

ca 1-2 dl sulta, t.d. jarðarberjasultu, blandaða ávaxtasultu...

Aðferð:

Ofninn hitaður í 250° C. Form útbúið úr smjörpappír á bökunarplötu á ofnplötu eða skúffu. Egg og sykur þeytt vel saman. Hveiti og lyftidufti sigtað saman og bætt varlega úti og síðast mjólkinni. Deiginu hellt í smjörpappírformið og dreift vel úr því. Bakað í ca 5 – 7 mín. Ekki of lengi því þá getur verið erfitt að rúlla kökunni upp.



Gott er að leggja örð af bökunarpappír á borðplötu á meðan kakan er í ofninum og strá sykri jafnt yfir. Þegar kakan er bökud er henni hvólt á sykurstáðan pappírinn og pappírformið dregið varlega af kökunni, sultunni smurt yfir og kökunni rúllað þétt saman á langliðinni.

Rúllutertukaka með sítrónufrómas.

Á ensku kallast kakan Charlotte Royale og er kennt við Charlotte drottningu, eiginkonu Georgs III – þá í aðeins öðru vísi útfærslu. Ég notaði hálfa rúllutertu, sem ég hafði bakað og fryst og hálfa uppskrift að sítrónufrómas. Formið sem ég notaði fyrir kökuna er 20 sm í þvermál. Rúllutertan skorin í frekar þunnar sneiðar, ca 1/2 sm og raðað í hringform, líka innanvert. Sítrónufrómas hellt yfir og kælt.

PAVLOVA

Botn
8 stk eggjahvítur
500 gr sykur
1 ½ tsk edik
½ tsk vanilludropar
½ tsk salt

Þeytið eggjahvítur og bætið sykri við smátt og smátt þá ediki, salti og vanilludropum. Þeytt þar til sykurrinn er uppleystur. Smyrjið á bökunarpappír, ég teikna hring eftir formbotni, og bakið við

100° í tvær klst. Slökkt á ofninum og látið kólna í honum.

Rjómakrem

2 dl rjómi
3 msk flórsykur
½ tsk vanilludropar

Þeytið rjóma og blandið flórsykri og vanilludropum saman við. Setjið ofan á tertuna og skreytið með ferskum ávötum. Flórsykri dreyft yfir með sigti rétt áður en pavlovan er borin fram.



SÚKKULAÐIHNOTUR

Smákökur m/hnetum og súkkulaði

190 gr. Jurta smjörlíki
170 gr. sykur
170 gr. púðursykur
2. egg
340 gr. hveiti
1. tsk. salt
1.tsk sódaduft

Hrært vel saman

1 bolli valhnetukjarnar
1 1/2 bolli súkkulaðibitar

Valhnetukjörnunum og súkkulaðibitunum blandað varlega saman við deigið

Ofnplata smurð með Ljóma og deigið sett á plötuna með teskeið. Bakað í 6-8 mín. við 185°C (370°F).

Heimsins bestu brúnkökur frá Birgittu Spur

Heitið og uppskriftin kemur frá rithöfundinum danska, Lise Nørgaard (1917-2023), sem meðal annars samdi sjónvarps seríuna Matador. Það var danski leikarinn og matgæðingurinn Mogens Brandt (1909-1970), sem birti þessa fjölskyldu-uppskrift hennar Lise í Politiken í desember 1965.

Við Sigurjón vorum áskrifendur að Politiken og ég greip uppskriftina fagnandi, því mér sýndist hún vera einfaldari en uppskrift móður minnar, þar sem þurfti að rúlla út deigið með kökukefli. Þessar brúnkökur hafa síðan verið upphaldskökur barna minna, sem oftast hafa aðstoðað mig við baksturinn fyrir jól.

Uppskrift

500 g smjör
500 g strásykur
125 g síróp

1 kg hveiti (ég nota minna)
125 g hakkaðar möndlur
7 g negull
25 g kanill
15 g pottaska (sem á að leysa upp í köldu vatni)

Skerið vandlega börkinn af einni lífrænni appelsínu án þess að hvíta lagið fylgi með. Finskorinn börkurinn er soðinn nokkrar mínútur í sykurlégi (4 msk sykur og svipað magn af vatni).

Aðferð

1) Bræðið smjör og sykur í stórum potti. Takið pottinn af hellunni og bætið við sírópi og blandið vel. – Mín reynsla er að varast þer að láta sírópið sjóða, því þá vill deigið molna þegar kökurnar eru skornar út. Ég hef enga aðra skýringu en að sírópið megi ekki hitna of mikið. Síðan bæstist í pottinn hakkaðar möndlur, krydd og pottaska. Að lokum apelsínubörkurinn ásamt sykurléginum.

2) Sykur-smjör massinn þarf að vera orðinn volgur áður en byrjað er að sáldra hveitið í deigið. Hrærið smá skammta af hveiti í deigið og farið síðan að hnoða deigið, meðan það er volgt. Bætið í hveiti þangað til að hægt er að rúlla deigið út í hæfilega þykkar lengjur. Gætið þess að hafa ekki deigið of þurr, því þá er hættu á að það verður erfitt að skera út kökurnar, þegar að því kemur.

3) Sveipið mjúku og volgu lengjurnar í plastfilmu og látið þær á kaldan stað í nokkrar klukkustundir (ekki í ísskáp). Síðan eru lengjurnar skornar í þunnar sneiðar sem eru settar á plötur og bakaðar í 10 – 12 mínútur við 200 stiga Celcius.

Á Laugarnesi 10. nóvember 2023.

Birgitta Spur

Á GÓÐUM NÓTUM



Ljúffengt jólahlaðborð þar sem Örn Árnason er veislustjóri og Jónas Þórir spilar ljúfa tóna undir borðhaldi.

Alla föstudaga og laugardaga frá 18. nóvember til 16. desember.

Húsið opnar kl. 18 og borðhald hefst kl. 19.

Verð: 15.400 kr. á mann.



HÁTÍÐARBRÖNS



Hátíðlegt brönshlaðborð um helgar frá 18. nóvember til 1. janúar, alla föstudaga í desember og alla virka daga síðustu vikuna fyrir jól frá kl. 11.30–14.00.

Jólasveinar gleðja börnin alla laugardaga og sunnudaga kl. 12 og 13.30.



Verð: 7.900 kr. á mann.
Börn, 6–11 ára: 5.400 kr.
5 ára og yngri borða frítt.



Bókanir á dineout.is/satt
Nánari upplýsingar og hópabókanir,
S: 444 4565 eða satt@sattrestaurant.is.
Satt Restaurant, Berjaya Reykjavík Natura Hótel

satt



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 tàm.
- 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

REYKJAVÍKURBÓN

FIMM STJÖRNU EINKUNN



SÍÐUMÚLA 37 • 108 REYKJAVÍK

SÍMI 782 3330

reykjavikurbonstodin@gmail.com



Að deyja frá betri heimi bók um ævi Jónasar Kristjánssonar

Jónas Kristjánsson sór þess dýran eið að gerast læknir þegar móðir hans dó frá átta börnum í torfbæ í Svinadal árið 1881. Jónas var ellefu ára og vildi tryggja að börn misstu ekki mæður sínar fyrir handvömm og vanþekkingu. Faðir hans lést síðar eftir fádæma harðindi, fjölskyldan var leyst upp og flest fóru til Vesturheims. Jónas barðist til mennta með miklu harðfylgi og útskrifaðist sem læknir um aldamótin. Frá þessu er sagt í ævisögu Jónasar, Að deyja frá betri heimi sem Pálmi Jónason rithöfundur og blaðamaður hefur skrifað.


Jónas var landspektur héraðslæknir á Fljótssdal og síðar Sauðárkróki frá aldamótum til síðari heimstyrjaldar. Hann barðist fyrir auknu hreinlæti, heilnæmari lífnaðarháttum og betra mataræði en þurfi iðulega að fara vegleysur um fjallvegi í illviðrum til að bjarga mannlífum. Sjúklingar voru þá stundum skornir upp á hurðum sem rifnar voru af hjörum.

Á Alþingi barðist Jónas aðallega við nafna sinn frá Hriflu og Halldór Laxness en náttúruvæðingur áttu hug hans allan á síðari hluta ævinnar. Hann vildi koma í veg fyrir sjúkdóma, frekar en að bregðast við þegar komið væri í óefni. Lífsstarfið var fullkomnað með opnun

Heilsuhælisins í Hveragerði á 85 ára afmæli hans.

Kenningar Jónasar voru umdeildar og í raun hundrað árum á undan sinni samtíð. Hann var ýmist kallaður arfalæknirinn eða skítalæknirinn og ættingjar og samherjar voru ekki endilega að flíka tengslum sínum við Jónas. Mataræðið þótti ansi sérstakt og í bókinni er sagt frá því sem var á borðum í 75 ára afmæli Jónasar í Tjarnarcafé í Oddfellowhúsinu. „Fyrsti rétturinn var kjörvelsúpa með eggjum, og á eftir henni var borið inn grænmeti í hlaupi með remouladesósu. Því næst kom aðalrétturinn, sojabaunabúðingur með kartöflum, allskonar grænmeti, tómötum fylltum með hrærðu salati og brúnsósu en á borðum voru skálar með gúrku-sneiðum í sítrónulegi, soðnar sveskur og skarfakál með rjómasósu.“ Mikið var um ræðuhöld, þjóðleg lög sungin og Jónas gerður að fyrsta heiðursfélaga Náttúruvæðingafélagsins. „Nú var komið að fjórða réttinum, sem var brauð með allskonar áleggi.“ Þá var tilkynnt að Gunnlaugur Blöndal listmálari hefði verið fenginn til að gera málverk af afmælisbarninu sem yrði eign félagsins eftir hans dag. „Þessu næst var eftirrétturinn borinn inn, en það var fjallagrasabúðingur.“



 scala.hair

Tímappantani á
noona.is/scala

Scala
HAIR & MAKEUP

Lágmúli 5 - 108 Reykjavík - Sími 553 1033 - scala.is



Alþýðuhugrækt Fálæti



Sú sammanlegga reynsla sem við tökumst á við frá degi til dags er eins og við vitum eftir atvikum bæði jákvæð eða neikvæð. Fálæti er nokkuð áberandi ljóður á fasi og framkomu okkar margra, enda neirænt og fráhrindandi tjáningarform. Þau samskipti okkar sem einkennast af t.d. því að vera bæði stuttaraleg og kuldaleg eru iðulega örðug og óþægileg. Skortur á samtalsþæfni og jásómmum viðhorfum til ýmissa hluta í samskiptum er afleitur sökum þess að þannig fjötrum fylgja oft á tíðum hindranir og hvers kyns misskilningur og armæða.

Það er ákaflega áriðandi að við eflum eftir atvikum hæfni okkar til að tjá okkur hvert við annað af hreinskilni og í einlægni af ólíku og af mimikilvægu tilefni. Það er staðreynd að í þeim sammanleggu tengslum þar sem við af gefnu tilefni skiptumst ekki á skoðunum um menn og málefni eru gjarnan óviðkunnaðleg og fálát samskiptaviðhorf í gangi.

Það er einmitt og ekki síst vegna þess að hömlur tjáskiptafátæktarinnar sundra okkur fremur en að sameina okkur. Þegar þannig er ástatt fyrir okkur vantar mikið á að við skiljum og virðum hvert annað.

Við sem erum hlynt því að mál séu rædd ofan í kjölinn af gefnu tilefni, hvort sem þau eru persónuleg eða málefnaleg, eigum ákaflega erfitt með að setta okkur við fáorða og jafnvel afundna einstaklinga. Ein meginforsenda þess að jálæg samskipti geti heppnast er sú staðreynd að við venjum okkur á að tala um það sem miður kann að hafa farið hjá okkur sjálfum eða öðrum.

Þegjandaháttur getur verið mjög raunalegur og truflandi við aðstæður sem krefjast annars konar vimóts. Í þessum efnum sem mörgum öðrum eigum við val um hvaða tegund tjáskipta við kjósum að temja okkur. Best er að við veljum að gefa öðrum sem oftast kost á opnum og jákærum

samskiptum við okkur af ólíku tilefni. Þannig læra aðrir að virða okkar sjónarmið og eignast auðveldlega skilning á viðhorfum okkar og vilja til manna og málefna.

Ótal ástæður sem við þurfum að takast á við valda því að við neyðumst til að tala og tjá okkur. Það er auðvitað kostur að geta sem oftast látið í ljós skoðanir sínar af ólíku tilefni. Við getum þó bætt nokkuð við í samskiptasjóð sjálfra okkar ef við ákveðum að hafna fálýndi og taka upp öðruvísi og ögn jákvæðari valkosti í samskiptum. Einu gildir hvort heldur það er vegna okkar sjálfra, annarra eða einhverra málefna. Ágætt er að muna að við getum illa nálgast hvert annað ef á milli mögulegra tengsla og tjáskipta eru samskiptabrynjur fáleika og firringar.

Hyggilegast er að við höfnum öllum samskiptum sem eru köld og stuttaraleg. Þau fjöttra okkur og aftengja öðrum. Í stað tómlætis skulum við efla hæfileika okkar til að vera uppörvandi og opinska við hvert annað, jafnt í sigri sem ósigri sem við aðrar aðstæður. Þannig hugsandi sigrum við fjöttra fálýndisins og öðlumst járánt og happasælt samskiptafrelsi.



Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com



Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
eða fáðu lyfin send heim

Pantaðu á appotek.is
eða í síma 568 0990

Garðs Apótek - í yfir 60 ár

Sogavegi við Réttarholtsveg
Opið 9-18 virka daga.

PALLI VAR EINN Í HEIMINUM



SÝNINGAR Í HÖRPU

SKÚBB ÍSTERTUR

FYRIR ÖLL TILEFNI

SALTKARAMELLA



SÚKKULAÐI



KÓKOS OG ÁSTARALDIN



VANILLA

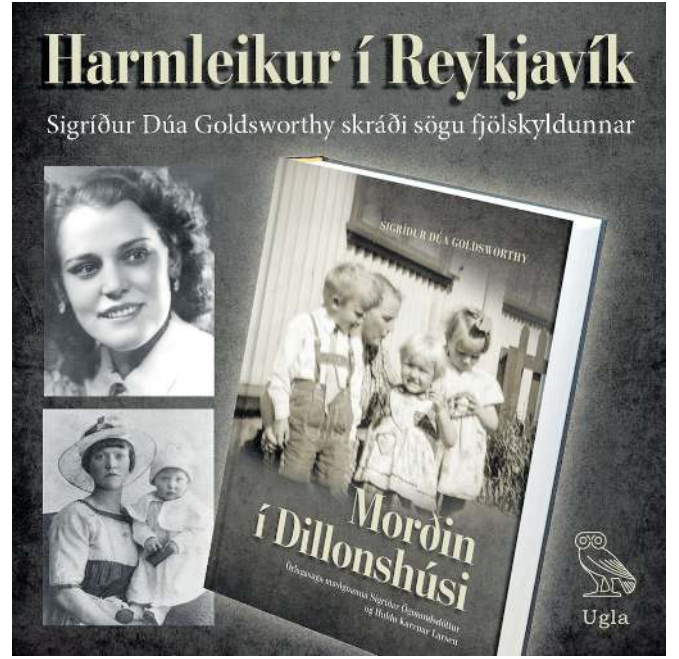


SKÚBB ÍSTERTUR FÁST Í SKÚBB ÍSGERÐ, LAUGARÁSVEGI 1, OG Á WWW.SKUBB.IS



SKÚBB ÍSGERÐ | LAUGARÁSVEGI 1 | SKUBB.IS | 767-0123

VEL SAGT	óraðir	sturlar	þrep	mallar	eins um g	mataðist	pirrar
krossátugerð: Bláttími 845 2510	↓	upptrekk sund		áttu	2	miskunna uni	
ófullgerður			hægt				yrði
rati			ávöxtur spendýr		7		einnig
2 eins							2 eins tré
merkti			2 eins vestur	skrifaða			
↓		3 eins		listi	íþr. félag	2 eins skolli	úldnar
dampur				hræðslu	8		öðlast
2 eins		sæmd		áburður áflög			tjúlluð
↓	áformar hestur		3			1	hann fiskur
félfetta			grátum smyrja		10		knöpp
álpast				ílát	útvortis	skóflan misræmi	
snös		elg	rák gapið			kona huglausan	
↘							fræga
hald	gelt		bandaríkja- mann tómar			útlím ratinn	
slétta	5				gjamm ískur		næringin
6	kyrrð	röð		tunnan frá			mann
skera				óðagoti strákapör			glíma veisla
nibba		bor				miskunna	
einar til				bikkjan		9	



	V	A	S	A	Ú	R	S	K			
	E	L	I	S	Ó	S	K	A	R		
	Ó	R	I	K	U	L	E	F	A		
	K	A	K	A	N	U	N	A	L	I	T
	L	L	N	T	R	A	N	A			A
	U	M	L	R	E	I	Ð	L	K	N	
	K	A	U	Ð	I	N	P	I	K	K	A
	K	G	T	Ó	N	N	I	N	N		
	A	T	T	A	M	A	L	A	T	A	
	N	Æ	F	R	A	G	L	Æ	R	I	R
	M	L	A	K	I	U	T	N	N		
	E	D	D	A	N	L	Ó	N	A	A	A
	R	A	U	Ð	I	R	P	A	K	K	R
	G	Æ	P	A	R	A	U	S			
	Á	M	U	N	A	L	L	A	R		
	T	Æ	R	R	Ó	A	S	P	A	R	K
	T	R	I	M	M	T	A	K	N	Æ	
	A	N	O	A	N	A	E	F	N	I	R
	Á	N	A	R	R	A	Ð	A	L	A	

- Lausnarorð: **KÚASKÍTUR**
- Gafabréf frá Íslands-
Apóteki
- Sigrún Kristjánsdóttir
 - Gjafabréf frá Hársnyrti-
stofu Dóra
- Helgi Þorvaldsson
 - Allt önnur saga bók frá
Uglu - Vilhjálmur Baldursson
 - Litla kaffihúsið í Kaup-
mannahöfnbók frá Uglu
- Lóa Margrét Hauksdóttir
 - Fjársjóðsleitinn Sígild
ævintýri, bók frá Óðinsauga
- Áslaug Benediktsdóttir
 - Ískúllur frá Skúbb
- Cristian Hoverkt
 - Happaprenna HHÍ
- Sigríður M Kristjánsdóttir

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

VERÐLAUNAKROSSGÁTA



- verðlaun - **Áð deyja frá betra lífi**, bók frá NLFÍ
- verðlaun - **Morðin í Dillonshúsi**, bók frá Uglu
- verðlaun - **Eftirlætis réttir Eddu**, bók frá Gamla blá húsinu
- verðlaun - **Á ferðalagi / On the road**, bók frá Óðinsauga
- verðlaun - **Sveindís Jane saga af stelpu í fótbolta**
- verðlaun - **Dagbók 2024 fra Mútalundi**
- verðlaun - **Ískúllur frá Skúbb**
- verðlaun - **Tannbusti frá Kýnu**
- verðlaun - **Happaprenna HHÍ**

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

Nafn:

Heimili:

Kennitala:

Símanúmer:



Ævisaga Jónasar Kristjánssonar læknis

Einstök saga af eldhuga sem barðist fyrir því að deyja frá
betri heimi en hann þurfti að takast á við sem barn.
Fæst í öllum helstu bókaúðum og netverslunum



Berum ábyrgð á eigin heilsu
www.nlfi.is

Tannlæknastofan Krýna



Tannlæknastofan Krýna er til húsa í Hreyfilshúsinu, Fellsmúla 26. Krýna er opin allan ársins hring og aðgengi er gott.

Á stofunni starfa fimm tannlæknar þau Rúnar, Lonnie, Guðrún, Alexander og Elín sem er sérfræðingur í Tann- og munnngervalækningum. Tannfræðingarnir okkar sinna skoðunum, tannhreinsunum og forvörnum. Tannsmiðirnir okkar starfa á nýju vel útbúnu tannsmíðaverkstæði Krýnu og sjá um smíði ýmiskonar tanngerva. Alls eru starfsmenn Krýnu tuttugu og

einn, enda þjónustan viðamikil og fjölbreytt.

Krýna veitir alhliða tannlæknaþjónustu fyrir alla aldurshópa ásamt sérfræðiþjónustu. Áhersla er lögð á heilbrigði munns og tanna, auk þess sem fagurfræðin er ávallt höfð í fyrirrími. Heilar tennur og fallett bros skipta miklu máli varðandi heilbrigði, vellíðan og sjálfsmynd fólks. Við leggjum metnað okkar í að mæta þörfum viðskiptavina okkar eins og þær birtast og bjóðum auk almennra tannlækninga m.a. upp á Invisalign tannréttingar,

tannplanta, krónu- og brúarsmíð og tannhvíttun.

Starfsfólk Krýnu fylgist vel með tækninýjungum í greininni og leitast við að vera ávallt í fararbroddi með fyrsta flokks tækjabúnað svo veita megi viðskiptavinum bestu mögulega þjónustu hverju sinni. Sem dæmi má nefna að við erum með breiðmynda (Orthopan) og sneiðmynda (CBCT) -röntgenmyndatæki sem veitir þriðju víddina og eykur öryggi og greiningargetu.

Það er gaman að nefna hér að tannlæknastofan Krýna byggir á áratuga reynslu og á sér langa sögu. Halla Sigurjóns tannlæknir stofnaði Tannlæknastofu á Grensásvegi 48 árið 1978. Dóttir hennar Elín Sigurgeirsdóttir tannlæknir stofnaði síðan Tannlæknastofuna Krýnu árið 1999 og rak áfram á Grensásveginum þar til í síðasta ári þegar allur rekstur Krýnu var fluttur í nýtt 500 fm húsnæði í Fellsmúla 26. Við flutningana gafst frábært tækifæri til að hanna fallega nútíma tannlæknastofu, með fyrsta flokks vinnu- aðstöðu fyrir starfsfólk okkar ásamt því að skapa viðskiptavinum okkar hlýlegt og afslappað umhverfi með traust og vellíðan að leiðarsljósi. Í nýja húsnæðinu eru 10 meðferðarstofur, stór fullkomin sótthreinsun og fullbúið tannsmíðaverkstæði. Verkefni Krýnu eru margskonar og oft flókin. Til að geta veitt viðskipta-

vinum okkar fyrsta flokks þjónustu er mikilvægt að starfsandinn sé góður og að starfsfólkinu líði vel í vinnunni. Starfshópur Krýnu er sterkur og samhentur og teymisvinna er góð.

Á næsta ári, mun Krýna verða 25 ára og segja má að tilhlökkun sé í Krýnuhópnum varðandi það að fagna þeim áfanga.

HVAÐ ÞÝÐIR NAFNIÐ KRÝNA? Nafnið er komið af sögninni "að krýna" sem hefur tvöfalda merkingu. Að setja krónu á tönn og að setja kórónu á höfuð kóngafólks sem er hugsað að endurspegli gæði og metnað stofunnar.

Nánari upplýsingar um stofuna má sjá á heimasíðunni okkar krýna.is og einnig erum við á facebook og Instagram.



KRÝNA
TANNLÆKNASTOFA

TAKSÍ

HREYFILL

5 88 55 22

Útfararstofa Íslands
www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455

Útfararstofa Hafnarfjarðar
www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

GLUGGA GERÐIN

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.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Pabbabrandarar 2.0

Frábær jólagjöf og/eða tækifærisgjöf fyrir alla skemmtilega pabba. Nú geta þeir loksins slegið um sig með alvöru pabba-bröndurum.

Komin í verslanir.

Óðinsauga



Príkrossinn

Skartgripur með táknaða merkingu, seldur til styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi. Íslenskt handverk. Fæst um land allt.

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskerta á Íslandi
STOFNAD 1939

Stuðningur til sjálfstæðis



FÚSI - Aldur og fyrri störf

Þann 17. nóvember verður frumsýnt á Litla sviði Borgarleikhússins leikverkið Fúsi, aldur og fyrri störf en það er heimildaleiksýning um Sigfús Sveinbjörn Svanbergsson sem alltaf er kallaður Fúsi. Verkið er eftir þá Agnar Jón Egilsson og Sigfús.

Fúsi er fæddur 1964 í Reykjavík. Hann er trúlofaður Evu sinni og býr í dag í fallegu fjölbýli í póstnúmerinu 108. Fúsi er bæði göngugarpur og hlaupari enda tekur hann þátt í Reykjavíkumaraþoninu á hverju ári með áheitu fyrir Styrktarfélagið Ás, en hann vinnur á Ási við ýmis störf.

Fúsi var mjög stór við fæðingu og varð fyrir miklum súrefnisskortum sem leiddi til þess að hann lamaðist að hluta til hægra megin á líkamnum. Þroskaskerðing Fúsa gæti verið afleiðing þessa súrefnisskorts eða ekki. Hvað sem því líður þá lifir Fúsi lífinu til fulls. Hann er einn af stofnfélögum Perlunnar, sem fagnar sínu fertugasta starfsári um þessar mundir. Fúsi er sá eini af stofnfélögnum, sem er enn starfandi með leikhópnum.

Móðir Fúsa keyrði hann upp á Sólheima þegar hann var 9 ára gamall og fór til Ameríku. Hún sagðist ætla að ná í hann seinna. Fúsi er enn að bíða eftir henni. Pabbi hans sinni honum lítið sem ekkert og var ekki góður við hann en hann á stjúpmóður á landinu sem hann eyðir aðfangadag og jóladag með. Hún er og hefur alltaf verið honum mjög góð. Þegar Fúsi var ekki á Sólheimum sem barn þá ólst hann upp hjá móðurömmu sinni og afa, ömmu Laufeyju og afa Sveinbirni, sem voru gömul hjón í Meðalholtiinu í Reykjavík. Afi drakk mikið, en amma Laufey var verndarengill Fúsa. Amma Laufey var líka amma og verndarengill Agnars Jóns Egilssonar, meðhöfundar Fúsa í þessu sviðsverki, enda eru þeir systkina-synir og bestu frændur.

Sýningin um Fúsa er 80 mínútna heimildarleikhús þar sem samtal Agnars og Fúsa er miðja sýningarinnar. Í gegnum samtal fer Agnar með Fúsa í gegnum söguna um líf hans en hún er ansi lygileg á köflum. Það eru t.d. ekki allir



Heimildaleiksýning um Sigfús Sveinbjörn Svanbergsson

leikarar á Íslandi sem hafa leikið fyrir varaforseta Bandaríkjanna inni í Hvíta húsinu sjálfu. En það hefur Fúsi gert.

Leikin atriði lifga við valin augnablik úr lífi Fúsa, en með hlutverk í atriðunum fara Fúsi sjálfur, Agnar Jón, Halldóra Geirharðsdóttir og Vala Kristín Eiríksdóttir og er Agnar

Jón Egilsson leikstjóri verksins.

Sýningin er sett upp af sviðslistahópnum Monochrome, í samstarfi við Borgarleikhúsið og List án landamæra og markar tímamót í leikhúsinu fyrir þær sakir að þetta er í fyrsta sinn sem leikrit um, eftir og leikið af þroskaskertum leikara er sett á svið í íslensku leikhúsi.



Ármann býður Grindvíkingum



Ármann býður Grindvíkingum að æfa hjá félaginu á meðan núverandi ástand varir og þeir komast ekki á sínar heimaslóðir. Í yfirlýsingu frá Glímufélaginu Ármanni segir: Hugur okkar er hjá Grindvíkingum og Ármenninum senda öllum Grindvíkingum baráttukveðjur. Við viljum bjóða öllum iðkendum Grindavíkur á æfingar Ármanns endurgjaldslaust

Eiður Ottó Bjarnason íþróttafulltrúi segir að það hafi

verið ákveðið með stuttum fyrirvara að sýna samúð Ármenninga með Grindvíkingum með þessum hætti og hægt er að kynna sér hvaða íþróttgreinar eru stundaðar hjá félaginu á vefnum armenningar.is og þar eru einnig æfingatöflur félagsins. Annars geti þeir sem eru áhugasamir komið í Íþróttamiðstöðina Laugaból, Engjaveg 7, eða haft samband í síma 412 7400 eða netfangið armann@armenningar.is.



Skúbb gjafapeningar

Skúbb gjafapeningur er æðislegt viðargjafabréf. Gjafapeningurinn sem hentar sem frábær gjöf, hvort sem það er tækifæris-, afmælis- eða skóggjöf. Skúbb býður upp á tvenns konar gjafapening, tveggja kúlu og refapening. Gjafapeningarnir fást í Skúbb á Laugarásvegi og á www.skubb.is.

Það er allt í Skeifunni... ...og nú líka Nesdekk!

Nesdekk hefur opnað nýtt hjólbarðaverkstæði í Skeifunni 9 og býður nú þjónustu sína á sjö stöðum á landinu. Í Nesdekk færðu dekkjaskipti og ráðleggingar fagmanna við val á réttum dekkjum.

Við hlökkum til að sjá þig og bílinn þinn í Skeifunni 9.



Bókaðu tíma á netinu



Bókaðu tíma og skoðu dekkjaúrvalið á nesdekk.is

Dráttarbeisli

undir flestar tegundir bíla



Setjum undir á staðnum



Víkurvagnar ehf. | Hyrjarhöfða 8 | 110 Reykjavík
Sími 577 1090 | vikurvagnar.is | sala@vikurvagnar.is

BÍLARÉTTINGAR

SÆVARIS

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

Þessi gamli góði



Saltfiskurinn frá Ekta fiski er unninn með gömlu íslensku handbragði og er án allra aukefna.

Sérúvatnaði saltfiskurinn er sérstaklega hentugur í seiðandi saltfiskrétti og fæst í verslunum um allt land.

Hafðu samband!

PÖNTUNARSÍMI:

466 1016
www.ektafiskur.is



FISKVINNSLA FRÁ ÁRINU 1940

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



„Einstök og ómetanleg vinátta“

– segir Ótthar S. Edvardsson um oldboys Þróttar, sem mættu með 7 lið á Würth-mótið um síðustu helgi.

Alþjóðlega knattspyrnumótið "Football & Fun", sem haldið hefur verið undir fana Würth á Íslandi um margra ára skeið, fór fram í Egilshöll laugardaginn 11. nóvember 2023. Keppt var í sex aldersflokkum karla og kvenna og um kvöldið fór fram glæsilegt lokahóf í Fylkishöll með hátíðarkvöldverði, verðlaunaafhendingu og tónlistarflutningi. Alls tóku 39 keppnislið frá 9 löndum tóku þátt í mótnu.

Að þessu sinni voru oldboys Þróttar fyrirferðarmestir í mótnu og sendu sjö lið úr Laugardalnum til keppni og þar af eitt kvennalið, en félagsskapurinn hefur nú tekið yfir mótshaldið. Fól það í sér allt frá veitingasölu og dómgæslu til uppsetningar á mótnu og veislusal Fylkis í Árbænum. Við ræddum af þessu tilefni stuttlega við Ótthar S. Edvardsson, sem er meðal markheppnustu framherja félagsins og

var valinn leikmaður ársins hjá oldboys Þróttar árið 2020. Ótthar segir að vinátta sé helsta ástæðan fyrir hinum óvenjulega fjölda félagsmanna hjá oldboys Þróttar.

„Það er mikið talað um skort á úrræðum í baráttu karlmanna á miðjum aldri við andlega og líkamlega heilsu. Ég var svo heppinn að komast í kynni við besta úrræði og besta félagsskap sem ég hef kynnst á efri árum, en það er oldboys-hópur Þróttar sem telur nú um 170 manns á aldrinum 27 til 73 ára. Við bjóðum upp á níu æfingar í viku og menn mæta eins og hentar. Auðvitað hefur þessi sveigjanleiki í mætingu og myktin í æfingum þar sem tæklingar eru bannaðar gert það að verkum að hópurinn fer ört stækkandi. Ég held þó að þar skipti ekki minna máli að vinátta í hópnum er bæði einstök og ómetanleg. Við erum einfaldlega alltaf til

staðar fyrir hvorn annan. Það er óskráð lögmál hópsins. Ég hef nú aldrei sjálfur farið til sálfræðings eða leitað í önnur úrræði, en ég vona svo innilega að þau gefi fólki jafn mikið og þessi félagsskapur hefur gefið mér.

Virkin í félagsskapnum er líka gríðarleg. Fyrir utan þetta magnaða Würth-mót um helgina förum við til dæmis árlega til Skotlands í keppnisferð og höldum þar svokallað Lava Cup-mót, höldum eigin Rey Cup Senior-mót hér heima, gefum óspart af okkur í barna- og unglíngastarfi Þróttar með dómgæslu, sinnum heima-leikjum, söfnum fyrir búnaði og bætingum á aðstöðu, fjölmennum alla á viðburði félagsins og erum Þrótti vonandi mikilvæg tekjustöð. Ég elska þessa dýrmætu vini mína,“ segir glaðhlakalegur Ótthar S. Edvardsson.



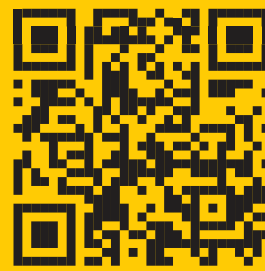
Sveindís Jane – saga af stelpu í fótbolta

Sveindís Jane - saga af stelpu í fótbolta er bráðskemmtileg saga af ævintýrum hinnar mögnuðu knattspyrnukonu Sveindísar Jane Jónsdóttur frá því að hún mættir á fyrstu æfingu þá 9 ára gömul fram að því að hún er boðuð á sína fyrstu landsliðsæfingu 13 ára. Inn í söguna blandast frásögn af vinkonunum, mömmunni sem er ákafur stuðningsmaður og veldur allskyns vandræðagangi. Hinn rólyndi faðir heldur öllum á jörðunni og þjálfaramir taka stundum skrytnar ákvarðanir en reynast góðar á endanum. Bók sem börn og fullorðnir geta skemmt sér við að lesa.



FERSKT, 100% HREINT, ÍSLENSKT UNGNAUTAHAKK

Verð 2.498 kr/kg



Skannaðu kóðann
og pantaðu

Nú er um að gera að fylla á frystinn fyrir veturinn!



KJÖTBÚÐIN

www.kjotbudin.is

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

Þökkum samfylgdina í 70 ár



Jakkaföt og skyrtur



Gluggatjöld og áklæði



Úlpur, kápur og frakkar



Rúmföt og heimilispvottur



Kjólar og blússur



Servíettu- og dúkavottur



Við tökum vel á móti **vírherðatrjám** og **endurnýtum**

