

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

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



BLAÐINU ER DREIFT FRÍTT

HVERFISBLAÐIÐ

Miðborg & Hlíðar

10. TBL ★ 11. ÁRG.

NÓVEMBER 2023



Á spjalli við Tómas

Stórhuga menn hugsa eins! Eða finnst drengnum Tómas dálítið einmanalegur þar sem hann situr og starir hugsi yfir tjörnina?
Ljósmynd: MG

FISKBÚÐIN
SUNDLAUGAVEGI



HÚS
DÝRA
GARÐUR
INN

PARK & ZOO

SKAUTA
HÖLLIN
LAUGARDAL



Bættu smá
heppni í
jólapakkan!

Jólabrennurar
eru komnar í sölu



Happabrennan

Skannaðu
QR kóðann



OPNUNAR-
TÍMAR:

Virka dag
10:00 – 18:00

Laugardaga
10:00 – 16:00

Sunnudaga
Lokað



Verið ávallt velkomin

Gott vöruúrval,
betra aðgengi

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

Ellí- 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 Ægisson netfang: benaegis@simnet.is
Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing



BÍÓKORT
EINN MÁNUÐUR
LAUGARÁS BÍÓ

GJAFABRÉF
Gjafi fyrir einn á spjónu að segja við
áskemmtu þínu og þínu / Laugarás Bío

LAUGARÁS BÍÓ
BARA LÚXUS

Gefðu skemmtilega gjöf!
Bíókort og gjafabréf fást í miðasölu Laugarásbíós



Ljósmynd: Anton Bjarni

Hagaskóli sigraði Skrekk!

Skrekkshópur Hagaskóla bar sigur úr býtum á glæsilegu úrslitakvöldi Skrekkis, 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, Langholts-

skóli 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 Skrekkis 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 meistaragráðu í ritlist árið 2023. Hún hefur unnið við blaðamennsku og önnur ritstjórn, þar á meðal fyrir útgáfu og bókaútgáfu.

Í dómnafnd sátu: Guðrún Sóley Gestsdóttir (formaður), Sigurbjörg Prastardóttir og Svavar Steinarr Guðmundsson. Í umsögn dómnafndar segir m.a.: Örverpi er kaffi 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 þyngslin 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**



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



Myndlistarsýning í Hinu Húsinu

Unglist 2023

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

hljóðfæri þanin, dansað og iðkaðar sikuskúntir, 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 þryði.



Frumsamín leikverk ungra höfunda á Ungleik í Tjarnarbiói



Klassískir tónleikar fóru fram í Hörpu

JÓLABORGARI

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



2.825 KR



Við erum hér!




Kjúklingastaðurinn

★ Suðurveri ★



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 brauþryðjandi í auglýsingateiknun á Íslandi.

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

Tryggvi Magnússon listmálari



ÍSLÆSKA BÓKMENTAFÉLAG
hib
1816



Jólasveinabúningar

Höfum framleitt jólasveinabúninga á íslenska atvinnujólasveina í 38 ár og erum enn að. Seljum einning stök skegg og húfur með hári.

TAUPRENT

Sími: 845 2510 • Facebook: jólasveinabúningar einn og átta

Tónleikar í safnaðarheimili Dómkirkjunnar

Vinirnir og samverkamennirnir Gunnar Kvaran sellóleikari og Haukur Guðlaugsson organleikari og pianóleikari verða með kynningu á nýjum geisladiski, sem nefnist „Söngur fuglanna“ í safnaðarheimili Dómkirkjunnar, Lækjargötu 14a laugardaginn 25. nóvember klukkan 16.00. Diskurinn inniheldur 16 velþekkt lög, sem þeir félagar hafa m.a. leikið saman í gegnum tíðina við hin ýmsu tækifæri.

Geisladiskurinn er tileinkaður minningu Braga Haukssonar (24.02.1959-20.06.2023), sem lést um aldur fram síðastliðið sumar og verður til sölu á þessari kynningu. Boðið verður upp á léttar veitingar. Allir eru hjartanlega velkomnir.



Háteigur var býli byggt árið 1920 og dregur Háteigsvegur nafn sitt af því



Við Klapparstíg 44 er skemmtilegur einkagarður

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 fjölbýlishúsalóðir 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 Fjölbýlishúsalóð. 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 götumenndina. 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 þess og 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 Öm 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.



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 úttekt á fyrirkomulagi til heildarumsjónar með rafbílahleðslukerfi húsfélagsins.

Bílastuð Eignaumsjónar - þrjár þjónustuleiðir í boði:

- » **Bílastuð 0** - úttekt á hleðsluástöðu og framkvæmdaáætlun
- » **Bílastuð 1** - sérhæfð innheimta fyrir húsfélög vegna rafbílahleðslu
- » **Bílastuð 1+1** - heildarumsjón með rafbílahleðslu í húsfélögum



thjonusta@eignaumsjon.is eignaumsjon.is

◀ HVERFISBLAÐIÐ ▶

Miðborg & Hlíðar
Auglýsingasími 568 8862



Jómfrúin

Lækjargötu 4 • sími 551 0100
jomfruin@jomfruin.is

Hittumst á Horninu!



Hádegisvaktinn á Horninu. Jakob situr hægra megin

Árið 1979 var ekki um auðugan garð að gresja í veitingahúsaflóru höfuðborgarinnar. Helstu staðirnir voru á stærstu hótélum borgarinnar, Sögu, Borg og Holti, dýrir staðir með dúkuðum borðum og silfurborðbúnaði sem fólk var ekkert að dropa inn á í hádeginu heldur var það viðhöfn að fara út að borða og helst gert á tyllidögum. Nokkur kaffihús voru í miðbænum, t.d. Hressó, Mokka og Tröð og síðan sjóppur og brauðbarir sem seldu fólk einhverskonar skyndibita. En inn í þetta tíðindaleysi braust veitingastaðurinn Hornið með eftirminnilegum hætti og hafði mikil áhrif á veitingahúsaageirann og lagði línuna fyrir framtíð veitingareksturs í Reykjavík. Jakob H. Magnússon veitingamaður hefur rekið Hornið frá upphafi og við báðum hann að rífa upp hvernig staðurinn varð til.

Ég lærði á Sögu, segir Jakob, en fór til Kaupmannahafnar þegar ég var búinn að læra. En áður en ég fór út vann ég á Óðali í tvö ár sem þá var rosaflouttur staður, við vorum tíu kokkar þar og þetta var hálfgerður Michelin staður. En svo fór ég til Kaupmannahafnar og þar kemur hugmyndin því þar var ég að vinna á ítölskum veitingastað, svona restaurant/pizzeria á Strikinu og kynnist þessari ítölsku matargerð og ekki bara pizzunum heldur líka öllum pastaréttunum og mozzarellaostinum og öllu þessu ítalska, þetta bara þekktist ekki á Íslandi.

Maður fékk spaghetti og makkarónur heima hjá sér og makkarónur voru notaðar til að drýgja rækjurnar í rækjusalatinu, lasagna eða karbónara þekktist ekki. Reyndar voru Óla partíppizzur búnar að vera til sölu í búðum einhvern tíma og svo höfðu verið til pizzur í Halta hananum sem var ofarlega á Laugveginum en hann var svo langt á undan sinni samtíð að þær seldust ekkert hjá honum.

Guðni Erlendsson frændi minn bjó í Danmörku og við höfðum brallað ýmislegt saman síðan við vorum litlir og hjá okkur fæðist þessi hugmynd að opna veitingastað og vera með pizzur og þessháttar.

Veidifæraverslunin Ellingsen var í þessu húsi en var einhver önnur starfsemi hérna áður en þið opnuðuð hérna?

Já Henný Hermanns tisku og fegurðardrottning var búinn að vera með verslun í tvö ár í þessu húsi sem hét Parið. Við skrifuðum einhvern tíma miða sem við settum í gluggann: „Nú er parið farið“.

Einar Pálsson átti þetta hús og Birgitta konan hans sem voru með Málaskólann Mími og hann var svo hrifinn að hugmynd okkar. Hann var búinn að fá svona tíu umsóknir um húsnæðið en enga um veitingahús.

Honum leist svo rosalega vel á hugmyndina, hann var nú svolítið Ítaliusinni, svo hann stökk á þetta bara eins og skot og var rosalega almennilegur við okkur. Við vorum blautir bakvið eyrun og áttum enga peninga og hann lét okkur ekki borga neina leigu fyrr en reksturinn var kominn í gang. Sumarið '79 fór í að innrétta staðinn.

Það var heilmikið stórskotalið myndlistarmanna og leiksviðshönnuða sem sá um innréttingarnar.

Já, Guðni þekkti svo mikið af svona fólk því hann var búinn að vera með keramikverkstæðið Eldstö. Við vorum rosalega heppnir með fólk. Það var búið að vera svo mikil ládeyða í svona rekstri, það var bara Tröð og Mokka en það hafði ekkert verið að fréttu í þessum málum og að það kæmi svona staður þótti merkilegt. Svo þótti skrítið að staðurinn væri svona opin og að allir gætu séð inn og Hornið var ekki eins og finu staðirnir, þetta var meira fjölskyldustaður og kaffihúsa-stemming.

Það segir sitt um það hve vel innréttingin hefur heppnast að staður sem kominn er á fimmta áratuginn í rekstri hefur nánast ekkert beyst.

Það eru ný ljós. Við vorum með kinnverskar sólhlifar og þær voru rosafloftar og við bjuggum ljósin til sjálfir en þær entust illa, þær þornuðu og molnuðu svo við urðum að kaupa önnur ljós. En það voru margir finir menn sem komu að því að innrétta staðinn, Ivan Török, Móði

vinur okkar, Ríkhartur Valtingoer, Magnús Kjartansson og fleiri.

Auk þess að vera veitingastaður hefur Hornið alltaf verið menningarsetur, þar hafa verið myndlistarsýningar, leiksýningar og tónleikar.

Já við höfum líka gefið út bókina Hittumst á horninu, en hana gerðum við þegar kóvitið kom. Það hafði verið draumur um nokkurn tíma að það væri gaman að gefa út bók og það heppnaðist bara mjög vel. Það var svo sem ekkert gróðadæmi, við gáfum hana vinum, kúnum og velunnurum.

Hornið opnaði í júlí '79 og svo fengum við kjallarann og þar opnuðum við Djúpið í desember minnir mig. Þá voru bara myndlistarsýningar niðri, gallerí með flottum sýningum en svo bættist djassinn við þarna niðri. Guðmundur Ingólfsson spilaði þarna mikið og Reynir Sigurðsson sem nú er nýlátinn og nú er allt komið aftur af stað, djassdeils FÍH sér eiginlega um þetta núna og það er mjög vel sótt. Músikantarnir eru svo ánægðir með að spila í Djúpinu því nándin er svo mikil, þetta er lítill staður þannig að það myndast klúbbastemming. Svo bættum við við þessum sal austanvið Hornið og hér hafa verið myndlistarsýningar 1996 og Ólafur Engilbertsson sá um galleríð fyrstu

árin. Svo fórum við að taka inn hópa hérna en það eru enn sýningar hérna. Menningarstarfsemin hefur aldrei hætt þó hún hafi legið niðri á tímabilum og niðri í Djúpinu hefur alltaf verið grasrótastemming sem fór ekki mikið fyrir. Sigurrós var með fyrstu tónleikana sína hérna í bænum, ég á meira að segja plakatið ennþá og það er auglýst frítt inn. Það er svolítið gaman en ég heyrði einhvern tíma að Hornið og Mokka væru staðir sem yrðu að vera og það þótti mér vænt um aðheyra.

Guðni frændi þinn dró sig út úr rekstrinum en þú ert hér enn. Er ekki Hornið orðið fjölskyldufyrirtæki?

Jú þetta er fjölskyldufyrirtæki og krakkarnir mínur eru hérna öll þrjú að vinna hérna. Það hefur gengið vel en þau eru að segja við mig: Pabbi, farðu nú að taka þér frí, farðu nú bara til Kaupmannahafnar og vertu þar, eitthvað svona. En ég hef reynt að minnka þetta, ég vinn ekki

nærri því eins mikið og ég gerði og ekki mikið á kvöldin. En mér þykir gott að koma hingað og mér þykir vænt um staðinn, maður er búinn að vera hérna öll þessi ár og þetta er hálfgerð barnið manns.

Er ekki komin þriðja kynslóðin?

Jú, hún er komin, en þetta gerist mikið af sjálfu sér, ég hef ekkert verið að taka neinar ákvarðanir um að hætta, þetta feidar út smátt og smátt þó ég sé ennþá að núna. En þetta er gaman og maður hefur eignast marga vini og fær gott viðmót því fólk finnst gott að koma og það veit að hverju það gengur það hefur ekki margt breyst. Hornið er svo sem ekki gamall staður, það eru miklu eldri staðir í Kaupmannahöfn. Það þarf alltaf að vera svo mikill hraði á öllu hérna á Íslandi en hingað er hægt að koma og skoða myndlist og hlusta á djass og kannski fá sér eitthvað að borða og allir eru sáttir og glaðir.



Hafnarstræti 15 • 101 Reykjavík • sími 551 3340
Opnunartími 11:00 - 22:00



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



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 þrýðir 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 rótum 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 hnífa og í sumum tilvikum hefur þeim verið beitt með skelfilegum afleiðingum. Oft er tilefnið lítið sem ekkert en afleiðingarnar 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 sínum 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 síða og enn verri ákvarðana. Ef foreldrarir 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 aðdráttarafið á milli veggja einstaklinga. Svo er ekkert ótrúlegt að trúa 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 vellíðan 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
BÍLAUMBOD

**Smurstöðin
KLÖPP**

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

**Spariföt og skór
streyma inn**

Meira fallegt á
Dimmalimmreykjavík.is

DIMMALIMM

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

Frjáls ert nú á fríðarströnd
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

Opíð 8-24
virka daga

9-24
um helgar

www.apotekarinn.is

Apótekarinn⁺
Austurveri



VILTU VINNA

MEÐ OKKUR?

TJÖRNIN FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ AUGLÝSIR LAUS STÖRF Á FRÍSTUNDAHEIMILUM Í MIÐBORG OG HLÍÐUM

Viltu vera partur af skemmtilegum og samheldnum starfsmannahóp á frístundaheimilum í Miðborg og Hlíðum?

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 stéttarfélagins.

Frístundaheimilin okkar í Miðborg og Hlíðum eru:

Draumaland í Austurbæjarskóla

Eldflaugin í Hlíðaskóla

Halastjarnan í Háteigsskóla

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
SJÓNTÆKJAVERSLUN



LJÓSAÐÍÓÐU-KROSSAR Á LEIÐI

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

Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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



ICELANDIC ANIMALS

ÍSLENSKU DÝRIN

Huginn Þór höfundur bókarinnar

Ný bók um íslensku dýrin!
Styður við börn sem eru að læra að þekkja dýrin og nöfn þeirra. Húsdýr, fuglar, fiskar og fleiri dýr er að finna í bókinni.

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.



Grænt Holtatorg | vinnutillögum að hverfisskipulagi voru kynntar hugmyndir um nýtt torg við mót Skiphólts, Stórholts og Einholts þar sem í dag eru bílastæði. Í tillögnum hefur þetta nýja torg verið kallað Holtatorg þó ekki sé búið að ákveða formlega nafn á torgið.

Nýtt hverfisskipulag í Hlíðum og Holtum

Þriðjudaginn 21. nóvember verður haldinn íbúafundur með borgarstjóra á Kjarvalsstöðum þar sem kynnt verður nýtt hverfisskipulag fyrir Hlíðar, Háteigs og Öskjuhlíðarhverfi og einnig mun verða opnuð sýning á Kjarvalsstöðum sem standa mun í þrjá daga. Þá verður skipulagið einnig kynnt með útsýningu á Hlemmi og Klambatrúni og sýningu á tillögum í Borgartúni sem hófst 16. nóvember og stendur í 8 vikur. Ævar Harðarson er deildarstjóri hverfisskipulags og við hittum hann til að fræðast um nýja hverfisskipulagið.

Skipulagið er til að styrkja þessi eldri hverfi, segir Ævar, og við erum mikið að reyna að fá fram óskir íbúa um breytingar sem koma stöðugt fram og við höfum safnað þeim saman og leggjum fram tillögur um hvað er heppilegast að fólk fái að breyta í sínu húsnæði. Við erum líka fótgönguliðar í að innleiða stefnu borgarinnar um vistvæna byggð, og svo við hugum að því að bæta innviði, skóla og leikskóla og að endurreisa hverfiskjarna, sérstaklega í úthverfunum þar sem hverfiskjarnarnir hafa horfið með aukinni bílaeign.

Það er verið að fjölga íbúðum, jafna aldersdreifingu innan hverfanna, bæta aðgengi að upplýsingum, stytta málsmeðferðir og gera þær gagnsærri. Okkar aðal skipulagstæki heitir Gátlisti um vistvæna byggð þar sem við hugum að gæði byggðarinnar, görðum og húsum, borgargötum, samgöngum, vistkerfi og minjum, náttúru og menningarminum. Við fjöllum einnig um orku og auðlindir sem kemur mikið inn á sörpið og hvernig við getum innleitt betri sorplausnir og nýja og vistvænni skilmála um mannvirki og svo er það náttúruvæin sem er yfirvofandi allsstaðar, við erum að fá meiri rigningu og meiri vind og þurfum að nota borgarskipulagið til að gera þetta bærilégra.

Samráð við íbúa og hagaðila er mikil-

vægur hluti af hverfisskipulaginu. Samráðið er skilgreint vinnuferli sem byggir lýðræðisstefnu Reykjavíkur þar sem áhersla er á að hlusta, að rýna, að breyta og að miðla og verkfærni til að koma á sem mestu samráði eru íbúafundur, hverfisgöngur og hugmyndasöfnun.



Ævar Harðarson

Við erum að reyna að móta skipulagið í samráði við íbúa og hagsmunaaðila, segir Ævar, og vinnan í Hlíðunum hófst fyrir nokkrum árum, þá vorum með sýningu á Kjarvalsstöðum og hverfisgöngur og fleira. Við höfum verið með íbúafundi og verkefni sem við köllum Skapandi samráð í skólunum þar sem við leyfum krökkunum að búa til mól og koma með hugmyndir. Við fáum gríðarlegt magn af hugmyndum og það er allt öðruvísi hvernig krakkarnir sjá borgina heldur en fullorðna fólk, sem er meira upptekið af bílastæðum og umferð meðan krakkarnir sjá þjónustuna, götulífið og garðana.

Hvað stendur til og hvað má

Nýja hverfisskipulagið er umfangsmikið og ekki hægt að gera því skil í stuttri grein enda eru hagsmunaaðilar hvattir til að mæta á kynningarfundinn og kynna sér skipulagið. Á myndinni Þróunarsvæði í hverfisskipulagi sést það svæði sem liggur undir og er deiliskipulag tilbúið eða í vinnslu á bleiku svæðunum. Íbúabyggðin er einkennd með bláum lit og

íbúum leikur eflaust áhugi á hverjar eru helstu breytingar og möguleikar fyrir íbúa Hlíða, Háteigs og Öskjuhlíðarhverfis þegar kemur að breytingum á eign þeirra og hér verður farið lauslega yfir það.

Viðbótarbyggingarheimildir

Heimilt er sums staðar að skipta upp íbúðum og fjölga þannig séríbúðum Aukaíbúð má koma fyrir í bílageymslu þar sem hægt er að uppfylla gæðakröfur sem fram koma í byggingareglugerð og leiðbeiningum hverfisskipulags um

Fjölgun íbúða.

Heimilt getur verið að byggja viðbyggingu við núverandi íbúðarhús t.d. í hluta Norðurmýrar en grunnflötur viðbyggingar má þó ekki vera stærri en sem nemur 10% af grunnfleti núverandi íbúðarhúss. Viða er heimilt að hækka þak og koma fyrir kvistum en þakgerð skal þó vera óbreytt. Mesta hæð þaks má vera 3,6 m yfir efstu plötu. Fylgja þarf leiðbeiningum sem fylgja hverfisskipulagi s.s. um Svalir og útlitsbreytingar, Þakbreytingar og aðrar leiðbeiningar sem eiga við.

Fjölbýli

Í fjölbýlum eru sums staðar leyfðar ýmsar breytingar, s.s. að byggja auka hæð og koma fyrir lyftu. Er þeim sem hyggja á þær bent á að kynna sér skilmála hverfisskipulags og leiðbeiningar sem heita Fjölbýlishús án lyftu.

Byggja má eitt sorpgerði fyrir hvern stigagang í fjölbýlishúsi eða eitt sameiginlegt sorpskýli fyrir alla lóðina. Byggja má eitt stakstætt smáhýsi 15 m² á lóð fjölbýlishúss fyrir hvern stigagang. Smáhýsi eru skýli sem almennt er ætlað til geymslu garðáhaldna o.þ.h. og er ekki ætlað til íveru. Byggja má eitt hjólaskýli fyrir hvern stigagang í fjölbýlishúsi eða eitt sameiginlegt skýli fyrir alla lóðina. Heimilt er að byggja eitt gróðurhús fyrir hvern stigagang í fjölbýlishúsi eða eitt sameiginlegt gróðurhús fyrir alla lóðina.

Þróunarsvæði í hverfisskipulagi

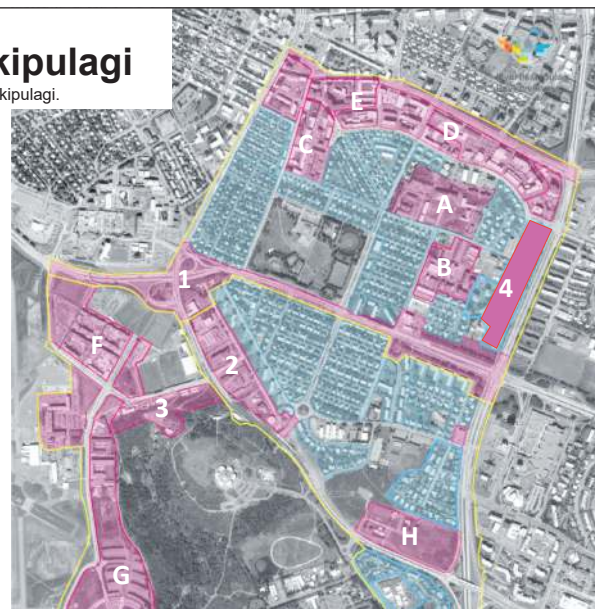
Vinna þarf sérstakt deiliskipulag fyrir þróunarsvæði í hverfisskipulagi.

Deiliskipulag tilbúið eða í vinnslu

- Sjómannaskólareitur
- KHÍ reitur
- Svæði milli Rauðaárstíg og Einholts
- Heklureitir
- Aðrir reitir við Laugaveg
- Hlíðarendi
- HR svæðið
- Veðurstofuhæð

Deiliskipulagsvinna ekki hafin

- Miklubrautarstokkur
- Skógarhlíð
- Flugvallarvegur
- Fjölbýli við Skipholt - Bólstaðahlíð





Góð hverfi verða enn betri

– nýtt hverfisskipulag Hlíða-, Háteigs- og Öskjuhlíðarhverfis

Íbúar eru hvattir til að kynna sér hverju nýtt hverfisskipulag gæti hugsanlega breytt fyrir eign þeirra og nærumhverfi.

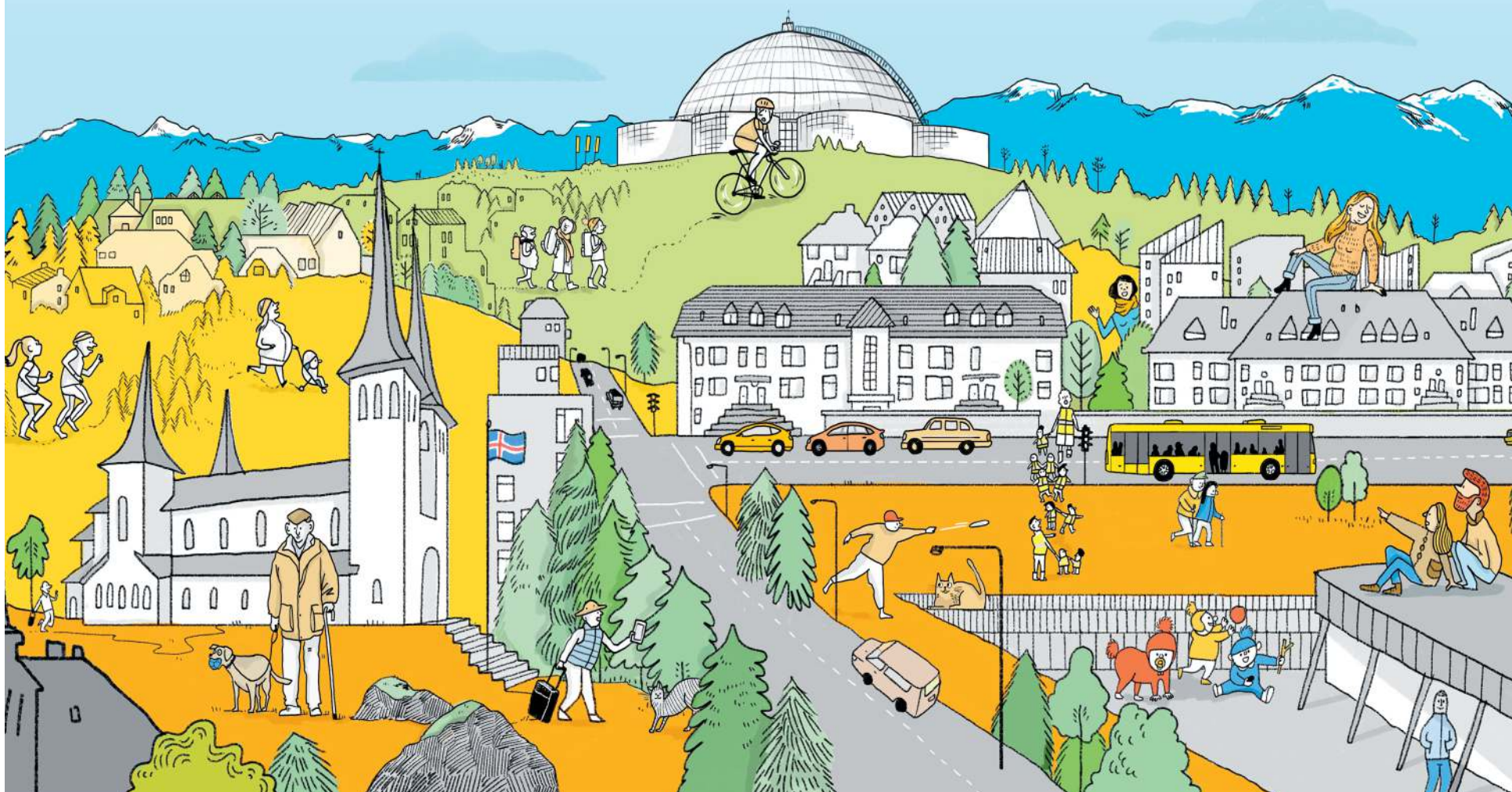
21. nóvember – íbúafundur með borgarstjóra á Kjarvalsstöðum kl. 19.30, þar sem tillögurnar verða kynntar.

21.–23. nóvember – sýning á Kjarvalsstöðum þar sem hægt er að skoða tillögurnar.

26. nóvember – ganga um hverfin, lagt verður af stað frá Kjarvalsstöðum kl. 13.

Sama sýning verður opin til 11. janúar 2024 í þjónustuveri Reykjavíkurborgar á fyrstu hæð í Borgartúni 12–14.

Öll velkomin.



Reykjavík

Hleðslutæki Jólatilboð!

20% Afsláttur

Öll hleðslutæki með afslætti fram að jólum

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

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

Eftirlætisréttir Eddu

EFTIRLÆTIS
RÉTTIR
≈ EDDU ≈

EDDA S. JÓNASDÓTTIR

Bókin er seld í Pennanum Eymundsson, Kokku og Melabúðinni

Tímappantanir fyrir herra- og dömuklippingar eru óþarfar!

greiðan

HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090

◆ HVERFISBLAÐIÐ ◆

Miðborg & Hlíðar
Auglýsingasími 568 8862

Uppskriftir úr bókinni Eftirlætisréttir Eddu

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 vinkonuhópum 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 butterscotch-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 héraðendis en núna fást þeir í Hagkaup og kosta aðeins kr. 629,- pokinn. Dósamjólkin fæst í asískum búðum og í Melabúðinni. Ég kaupi oftast kókosmjöl 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 kókosmjöl. 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 kókosmjöl
240 g suðusúkkulaði eða súkkulaðidropar
250 g butterscotch-dropar
150 g pecanhnetur
1 dósa 397 g niðursoðin (condensed) mjólk

Myljið kexið fint í matvinnsluvélinni eða setjið það í plastpoka og myljið með kökukefli. Saxið hnetur og suðusúkkulaði frekar gróft eða notið súkkulaðidropa. Bræðið smjörinu í forminu og gætið þess

að smyrja hlíðarnar á forminu með smjör. Stráið kexinu jafnt yfir smjörinu og þrýstið því aðeins ofan í smjörinu. 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.

Döðlubrauðið

Allmargir vinir og fjölskyldumeðlimir hafa fengið döðlubrauð á adventunni 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 fjörutíu og fimm árum. Eftir að ég hætti að senda jólakort fyrir nokkrum áratugum byrjaði ég að baka brauð á adventunni 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 smjör. Það geymist í marga



daga í ísskápnum. Uppskriftin dugur í tvö lítil formkökuform. Bára Mjallhvít, 6 ára dóttir Hlífar Unu, teiknara Eftirlætisréttar Eddu, 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.

Jólaoostakaka

Östunúð og bláber

1 ljúffeng ostakaka fyrir 6-8 manna

Eftirréttir

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



Nexus.is

TVÆR VERSLANIR

GLÆSIBÆR
KRINGLAN

NEXUS



104 Rvk. 552 9011 ☎ 552 9012 103 Rvk.

POKÉMON

NYTT!
SAFNVÖRUR



BÆKUR

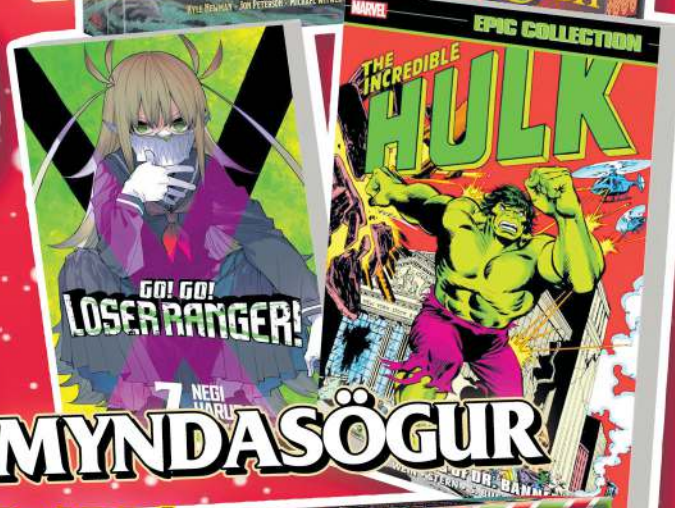


**DVD/
BLU-RAY**



POP!
VINYL

Funko



MYNDASÖGUR



LEIKFÖNG



13.499 kr.

Jóla
Dagatöl
2023

Færð
gefins
fígúru



DUNGEONS
& DRAGONS



SPIL

8.999 kr.

POKÉMON
**MÓT ALLA
LAUGARDAGA
KL. 12**

Ókeypis
málingarkennsla
á **WARHAMMER** fígúru
Alla laugardaga frá kl. 12-15.

NEXUS
SPILASALUR

„Það er ógnandi að horfast í augu við drauminn“

segir Þuríður Sigurðardóttir sem ólst upp í Laugarnesinu



Þura við eina frostrósamyndina á sýningunni Heima og heiman

Þura - Þuríður Sigurðardóttir er með myndlistarsýningu í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar um þessar mundir sem ber nafnið Heima og heiman og við hittum Þura 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 olánsfólk 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 upphald 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 inngöngu 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. Hóllinn er reyndar friðlýstur og það hafa verið tekin sýni úr honum en þessi hóll 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, brotakennd 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 Þuru 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 drukkun 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 Puru

Sítrónufrómas 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 borkur 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 læt hrævíðina 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 sykurstráðan pappírinn og pappírformið dregið varlega af kökunni, sultunni smurt yfir og kökunni rúllað þétt saman á langhlíðinni.

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 eggjahvítunna 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 smjörliki
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 rit-höfundinum 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 borkinn af einni lífrænni appelsínu án þess að hvíta lagið fylgi með. Finskorinn borkurinn 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 apelsínu-borkurinn 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

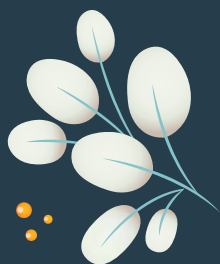


Ljúffengt jólahlaðborð þar sem Örn Árnason er veislustjóri og Jónas Þórir spilar ljúfa tóna undir borðhaldi.

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 tām.
- 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 náttúrulekningar 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 sveskjur og skarfakál með rjómasósu.“ Mikið var um ræðuhöld, þjóðleg lög sungin og Jónas gerður að fyrsta heiðursfélaga Náttúrulekningafélagsins. „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 sammanlega 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 jásömum 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 sammanlegu 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 hlynnt því að mál séu rædd ofan í kjölinn af gefnu tilefni, hvort sem þau eru persónuleg eða málefnaleg, eigum ákaflega erfitt með að sætta 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 efnunum 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 samskiptasjód 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 fjötra 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 fjötra 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 apotek.is
eða í síma 568 0990

Garðs Apótek - í yfir 60 ár

Sogavegi við Réttarholtsveg
Opið 9-18 virka daga.

PALLIVAR EINN Í HEIMINUM



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

Tannlæknastofan Krýna



Tannlæknastofan Krýna er til húsa í Hreyfilshúsinu, Fells múla 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 munn-gervalækningum. Tannfræðingarnir okkar sinna skoðunum, tannhreinsum og forvörnum. Tannsmíðirnir 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 fyrirrúmi. 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 viddina 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 Fells múla 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 sóthreinsun 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.utfarin.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



„Aðalatriðið að sagan komst til skila“ Kammeróperan sýnir Hans og Grétu í Tjarnarbíói

Í byrjun desember frumsýnir Kammeróperan óperuævintýrið Hans og Grétu í Tjarnarbíói í uppsetningu sem er sniðin fyrir unga áhorfendur. Þessi sigilda saga er sköpuð með heillandi tónlist eftir Engelbert Humperdinck og það er vert að það komi fram að Engelbert þessi er 19. aldar tónskáld en ekki samnefndur dægurlagasöngvari frá sjöunda áratugnum. Guðmundur Felixson er leikstjóri verksins og við spurðum hann um leikverkið.

Við erum að fara að setja upp ævintýraóperuna Hans og Grétu, segir Guðmundur, sem var samin undir lok nítjándu aldar og er frægasta barnaópera allra tíma. Þegar maður ætlar að setja upp barnaóperu er ekki margt í boði en þetta er ævintýri sem við öll þekkjum en sagan er aðeins öðruvísi en við eigum að venjast en það er Grimmsævintýrið af vondu stjúpunni sem er svo ill að að hún vill senda börnin út í skóg. En þessi saga er í raun saga af fjölskyldu, mömmu og pabba sem eru ótrúlega fátæk og börnin eiga að hjálpa til að vinna fyrir heimilið en iðnaður heimilisins er kústagerð og pabbinn fer í bæinn og selur kústa. Sem er skemmtilegt því nornin, sú vonda, flýgur um á kústi.

En dag einn verður mamman reið við Hans og Grétu því þau eru ekki að sinna skyldum sínum og sendir þau út í skóg til að tína jarðarber svo þau eigi eitthvað að borða og þar tynast þau. 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 stödd 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.



Guðmundur Felixson, leikstjóri

Þetta er nokkuð fjölmenn sýning miðað við sjálfstæða barnasýningu.

Já, þetta eru sex hlutverk sem er ansi mikið miðað við skalann á sjálfstæðum sýningum sem eru styrktar og það er gaman að vera með svo marga og alvöru stóra leikmynd sem Eva Björg Harðardóttir er að hanna en hún hefur unnið með leikhópnum Miðnætti og býr til ævintýraheima í kringum þau Þorra og Þuru þannig að ég er ótrúlega glaður að fá sérfræðipækkingu hennar í að búa til fantasíuheim á sviðinu því það sem við viljum gera er að búa til ævintýralega sýningu og tónlistin er ævintýraleg og ótrúlega falleg og við viljum búa til heim sem börnin gleyma sér í, einhverja sviðsgaldra og töfrandi upplifun.

Eru þetta allt lærdir söngvarar og músíantar?

Já, Kammeróperan er fólk sem lærdi söng í Vin á sama tíma og eru öll lærdir óperusöngvarar og þegar þau komu heim ákváðu þau að láta á það reyna að stofna sinn eigin óperuhóp frekar en að fara inn í stofnanaóperu og búa til smærri uppsetningar sjálf. Það er gaman að fylgjast

með því hvað er mikil gróska í gangi í óperusenuinni og núna eru allavega þrjár starfandi grasrótahópar sem gera litlar sýningar í Þjóðleikhúskjallaranum og hér og þar. Þó þessi sýning sé alls ekki lítil þá myndi hún teljast það á óperuskala.

Tónlistin, hvernig er hún?

Það er fimm manna kammerveit sem sér um hana og Gísli Jóhann Grétarsson er tónlistarstjóri, það er valinn maður í hverju rúmi. Það eru ekki margar óperur fyrir börn og við skorum á tónskáld að skrifa fleiri og það er okkar markmið að vera auðveld leið fyrir börn og fjölskyldur inn í óperuformið, þó fólk hafi aldrei farið á óperusýningu ætti það að geta komið á þessa og notið sín.

Fyrir hvað aldur er Hans og Gréta?

Sýningin ætti að henta börnum frá fyrsta bekk grunnskóla en börn mikið yngri en það gætu orðið dauðhrædd við normina. Þetta er fyrir börn frá 5-6 ára aldri og við erum með nýja þýðingu sem Bjarni Thor Kristinsson gerði sem er nútímaleg og mitt markmið er að gera þetta eins skýrt og skiljanlegt og hægt er. Margir hafa fordóma fyrir óperuforminu því þar er oft áherslan á að hlutirnir séu sungnir vel og tónlistin skili sér frekar en að textinn sé skiljanlegur. Mér finnst að aðalatriðið sé að sagan komst til skila.

Leikarar og söngvarar í sýningunni eru þau Jóna G. Kolbrúnardóttir, Kristín Sveinsdóttir, Eggert Reginn Kjartansson, Hildigunnur Einarisdóttir, Áslákur Ingvarsson og Hanna Ágústa Olgeirsdóttir. Kammerveitina skipa þau Eva Þyri Hilmarsdóttir píanó, Anna Elísabet Sigurðardóttir víola, Steinyr Sigurðardóttir selló, Emil Friðfinnsson horn og Baldvin Ingvar Tryggvason klarinett og bassaklarinett.

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 mætir 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 þjálfararnir taka stundum skrítnar ákvarðanir en reynast góðar á endanum. Bók sem börn og fullorðnir geta skemmt sér við að lesa.



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.

Óðinn auga

Þríkrossinn

Skartgripur með táknræna 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

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



Tekið á því í Vítamíninu

Vítamín í Valsheimili

Í Valsheimilinu er boðið upp á ókeypis líkamspjálfun alla fimmtudaga kl. 10 hjá Kára Kristófer Eliássyni nemandi í mastersnámi í íþrótt- og heilsufræði við Háskóla Íslands. Æfingarnar eru sniðnar að 3ja aldrurskeiðinu en henta öllu fólki, óháð reynslu eða getu. Tíðindamaður blaðsins hefur farið tvisvar til Kára og kunnað því vel en ákvað að spyrja reynslumeiri iðkanda álits og fyrir valinu varð Stefán Halldórsson sem hefur mætt í sex skipti.

hópur og menn eins og ég sem þykjast geta eitthvað, við finnum alveg eins fyrir þessu og þeir sem eru komnir skemmra.

Gildi þess að halda sér við alla ævi?

Afskaplega mikilvægt. Það er sama hvaða sérfræðinga þú talar við, ef þú vilt lengja hjá þér lífið og sérstaklega þann tíma þegar þér líður vel þá er hreyfing númer eitt. Áreynsla líka því það hjálpar heilanum því hann

þarf á því að halda að finna það að það sé verið að hreyfa sig. Og svo kemur næringin á eftir og svefnin og tilfinningarnar og félagslíf og samband við annað fólk. Og það gerist hérna, maður sefur betur eftir þessar æfingar og hér er félagskapur og það er skemmtilegt svo þetta sameinar öll þessi atriði sem nauðsynleg eru.

Og þá er bara að skella sér í Vítamín í Val!

Gerir þetta þér gott, Stefán?

Mjög svo! Ég hef verið í karlaleikfimi tvisvar í viku í tuttugu og fimm ár eða svoliðis en ég vildi bæta við mig styrktaræfingum og rak augun í þetta á heimasiðu Vals en ég er Valsari. Svo ég ákvað að bæta þessu inn í og það er mjög gott og þjálfarinn okkar í karlaleikfiminna sagði við mig eftir fjórar vikur: Ég sé mun á þér Stefán! Svo þetta skilar árangri.

Þetta er þá að virka?

Já það er að virka og mér finnst þetta líka mjög skemmtilega gert hjá Kára og ég dáist að því að hann er með æfingar sem henta öllu getustigi. Þetta er mjög blandaður



Stefán Halldórsson



Frá æfingu Valskórins sem að þessu sinni var í húsnæði Tónlistarskólans á Seltjarnarnesi. Stjórnandinn, Bára Grímsdóttir, er lengst til hægri í fremri röð.

Valskórinn æfir fyrir jólatónleika

Valskórinn æfir þessar vikurnar fyrir jólatónleika sem verða í Friðrikskapelli sunnudaginn 10. desember kl. 16. Tónlistin er fjölbreytt, eins og ævinlega, en sérstök áhersla verður á lög og útsetningar kórstjórans, Báru Grímsdóttur, í tilefni af því að þetta er tuttugasta veturinn sem hún stjórnar kórnum. Eiginmaður hennar, þjóðlagasöngvarinn Chris Foster, er félagi í kórnum, leikur á gítar og syngur einsöng í ensku jólaglaga.

Valskórinn var stofnaður haustið

1993, skömmu eftir að Friðrikskapella á Hlíðarenda var vígð. Kórinn er því kominn á fertugsaldurinn og meðal núverandi kórfélaga eru nokkrir sem hafa verið með frá upphafi.

Kórinn æfir frá september fram í maí á mánudagskvöldum í Friðrikskapelli. Hann heldur jafnan tvenna tónleika á starfsárinu, jólatónleika í kapellunni og vortónleika í Háteigskirkju, gjarnan sem næst afmælisdegi Knattspyrnufélagsins Vals sem er 11. maí.

Auk jólatónleikanna syngur kórinn ætíð á aðventukvöldi í kapellunni sem haldið er í samstarfi við önnur félög sem séra Friðrik Friðriksson stofnaði á sínum tíma. Karlakórinn Fóstbræður hefur einnig sungið á aðventukvöldunum frá upphafi og og undanfarin ár hefur Karlakór KFUM bæst í hópinn. Aðventukvöldið verður í Friðrikskapelli miðvikudagskvöldið 13. desember kl. 20.

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 dúkarpvottur



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

