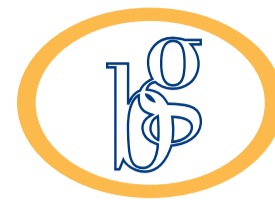


MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Grafarholtsblaðið

11. tbl. 13. árg. 2024 nóvember Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal



Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs

Allar almennar
bílavíðgerðir

Gylfaflöt 24 - 30 • 112 Reykjavík
Sími 577 4477

www.bilavidgerdir.is

Pjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET



Áframhaldandi uppbygging

- sjá bls. 8



VELKOMIN Í URÐARAPÓTEK

Okkar metnaður er að veita ávallt
faglega og góða þjónustu

Hlökkum til að sjá þig!

Opið virka daga kl. 09.00-18.30
og laugardaga kl. 12.00-16.00

Vinlandsleið 16
Grafarholti
urdarapotek.is
Sími 577 1770

 URÐARAPÓTEK



Frábær
gjöf fyrir
veiðimenn
og konur



Gröfum nöfn veiðimanna á boxin
Uppl. á www.Krafla.is (698-2844)


errea



errea.is



HeilsuKlasinn



Tilbúinn fiskur og
fiskréttir beint í ofninn

Spönginni 13, 112 Reykjavík

Grafarholtsblaðið

Útgefandi: Skrautas ehf. Netfang: gv@skrautas.is

Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.
Ritstjórn: Símar 698-2844 og 699-1322.
Netfang Grafarholtsblaðsins: gv@skrautas.is / abl@skrautas.is
Útlit og hönnun: Skrautas ehf.
Auglýsingar: 698-2844 og 699-1322 - Stefán Kristjánsson - gv@skrautas.is

Prentun: Landsprent ehf.
Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir.

Dreifing: Póstdreifing.
Grafarholtsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarholti, Úlfarsárdal og Reynisvatnsás.

Kjósun rétt 30. nóvember

Það eru tvær vikur þangað til að kosið verður til alþingis Íslendinga. Það eru alltaf mikil tíðindi þegar gengið er til kosninga. Þrátt fyrir að margir gefi lítið fyrir daglegt þras stjórmmálanna fylgjast þeir hinir sömu spennir með þegar tölur fara að berast úr hinum ýmsu kjördæmum.

Margir telja þetta mjög mikilvægar kosningar fyrir íslenskt samfélag. Það eru erfiðir tímar að baki og að margra mati mun bjartari tímar framundan þegar vextir eru farnir að lækka og verðbólgan fer minnkandi. Eitt stykki covid19 varð okkur erfitt og ekki voru hamfarimar í Grindavík til að léttja okkur verkin og sér ekki fyrir endann á þeim öskpóm.

Það verður gaman að fylgjast með baráttu stjórnmálaflokkanna á næstu dögum og líkast til eiga einhverjar bombur eftir að falla í hita leiksins. Hámarkinu verður náð þegar síðustu umræður kosningabaráttunnar fara fram á RÚV daginn fyrir kjördag að venju. Vonandi verða þar hlutlausir spyrslar við störf en þeir hafa ekki verið það undanfarið.

Reyndar er alveg kostulegt að fylgjast með fréttáflutungi á RÚV og þeirri stofnun yfirleitt. RÚV fær 6-7 milljarða í forgjöf árleg á aðra fjölmiðla í landinu. Og RÚV fer mikinn á auglýsingamarkaði þar sem ekkert er gefið eftir. Auglýsingatekjur RÚV nema 2-3 milljörðum á ári. Þrátt fyrir þessar staðreyndir er RÚV alltaf með allt niðrum sig. Tap á hverjum einasta ársfjórðungi, og reikningurinn sendur til alþingis við Austurvöll sem gjarnan borgar reikninginn þegjandi og hljóðalaust.

Það vakti mikla athygli á dögnum þegar Stefán Eiríksson var ráðinn útvarpsstjóri áfram til næstu fimm ára og staðan ekki auglýst. Þrátt fyrir að hafa verið við stjórnvölinn í 5 ár með litlum sem engum árangri ákvað stjórn RÚV að ráða hann aftur til fimm ára. Það er því ljóst að RÚV mun halda áfram að tapa hundruðum milljóna árlega og alþingi mun halda áfram að greiða reikninginn fyrir okkar hönd.

Að öðru. Verkfall kennara er farið að hafa mikil áhrif á líf fjölda fólks og ekki bara á allt það fólk sem er í verkfalli heldur einnig aðstandendur. Mikill seinangangur er í viðræðum og fleiri skólar bætast við þar sem kennarar eru í verkfalli. Verkfallsaðferðir kennara hafa vakið mikla athygli en leitun er á ömurlegri aðferðum til að beita í kjarabaráttu. Nokkrir skólar eru pikkaðir út og allt sett í frost þar vikum saman á meðan skólar í næsta nágrenni halda fullum dampi eins og ekkert sé. Þetta er mikil mismunun og kennurum og samtökum þeirra til lítils sóma. Og seinangangur í samningaviðræðum er líka óþolandi og kominn tími til að aðilar settjast niður og semji og það strax.

Stefán Kristjánsson

gv@skrautas.is

Fréttir

Grafarholtsblaðið



Jólasveinninn mætir að sjálfsgöðu á jólamarkaðinn í Heiðmörk og vekur alltaf mikla athygli.

Jólastemning í Heiðmörk

Grenitré, lifandi eldur, bóklesur, tónlist og stundum jólasveinar á vappi — það er óvída jólalegra en á Jólamarkaðnum í Heiðmörk á adventunni.

Starfsmenn Skógræktarfélag Reykjavíkur eru nú í óða önn að koma fyrir jólahúsum við Elliðavatsnbæinn, finna til jólatré og búa í haginn fyrir opnun markaðarins. Markmið jólavíðburðanna er ekki síst að kynna skógarmenningu fyrir fólki og bjóða upp á ævintýrlega upplifun í skóginum, að vetrarlagi. Þá styður

jólatrjáasalan við áframhaldandi ræktunarstarf í Heiðmörk enda 50 tré gróðursett fyrir hvert sem selst.

Margt er á dagskrá. Kór Norðlingaskóla opnar markaðinn með söng, laugardaginn 30. nóvember klukkan 12. Eftir það verður kransaskreyting í Jólakjallaranum með aðstoð fagfólks. Lúðrasveitin Svanur spilar síðar um daginn. Í Rjóðrinu, skammt frá Elliðavatsnbænum verður kveiktur varðeldur og lesið fyrir gesti úr nýútkominni barnabók.

Það er orðin hefð hjá mörgum að leggja leið sína á Jólamarkaðurinn í Heiðmörk á adventunni. Margir kaupa þar jólatré beint úr skóginum eða gjafir á handverksmarkaðnum. Aðrir koma fyrst og fremst til að njóta jólastemningar í fallegu umhverfi, drekka kakó og hlusta á upplestur við varðeld í Rjóðrinu. Svo er tilvalið að nota tækifærið til að ganga um skóglendið, sem er ekki síður fallegt á veturna en sumrin.



Boðið er upp á fjölda viðburða á Jólamarkaðnum í Heiðmörk og alltaf góð stemning.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Um okkar FYRIRTÆKI

GB tjónaviðgerðir er réttíngá- og málningarverkstæði með 5 stjörnu gæðavottun frá Bilgreinasambandinu. Við erum í samstarfi við öll tryggingafélög.



Hafðu samband núna

Draghóls 6-8 567-0690 tjon@tjon.is www.tjon.is

Við þjónustum allar gerðir bíla

Tjónaskoðun

Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatið sem sent er til tryggingarfélagi.

Rétting og málnun

Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjabúnað sem stenst ítrustu kröfur.

Getum gert fast verðtilboð í viðgerðir

Erum með bílaleigubíla á staðnum

Vinum með öllum bílaumboðum

Hefur þú kynnt þér þjónustu Heilsuklasans?

Fjöldinn allur af
námskeiðum fyrir
byrjendur og lengri
komna á öllum aldri.

Hafðu samband:

www.klasinn.is
mottaka@klasinn.is
599-1600





Finnur og Rósa Björk á opnun kosningamiðstöðvar Vinstri grænna á höfuðborgarsvæðinu, Suðurlandsbraut 10.

VG er eina stjórnmálaaflið sem er grænt í gegn

- Finnur Ricart Andrason og Rósa Björk Brynjólfssdóttir skipa efstu tvö sætin á lista Vinstri hreyfingarinnar – grænt framboð í Reykjavík norður

Finnur Ricart er yngsti oddvitinn á landsvísu af þeim stjórnmálahreyfingum sem bjóða fram á fyrir þessar Alþingiskosningar en hann er fæddur árið 2002 og er því 22 ára.

Rósa Björk sat á Alþingi 2016-2021 og tekur nú þátt í sinni fimmtu kosningabaráttu.

Finnur er aktívisti og sérfræðingur í umhverfis- og loftslagsmálum. Hann bjó 11 ár erlendis og lauk námi í hnattrænum sjálfbærnivísindum við Utrecht háskóla í Hollandi og flutti heim til Íslands á síðasta ári. Þrátt fyrir að hafa búið lengi erlendis og ungan aldur, tók Finnur virkan þátt í félagsstarfi á Íslandi og sat m.a. í stjórn Ungra umhverfissinna í tæp fjögur ár, fyrst sem loftslagsfulltrúi og síðan sem forseti félagsins.

- En af hverju ákvað Finnur að ganga til liðs við VG?

„Mér finnst gríðarlega mikilvægt að náttúran eigi sér áfram sterka rödd á þingi og ég veit að hjarta Vinstri grænna slær með náttúrunni. Svo skipta hagsmunir ungs fólks mig miklu máli almennt, hvort sem það eru umhverfis- og loftslagsmál, geðheilbrigðismál, húsnæðismál eða menntamál. Og ég finn það, að með

því að treysta mér fyrir því ábyrgðarhlutverki að leiða lista flokksins í Reykjavík norður sýnir flokkurinn það í verki að þeim er annað um ungt fólk og að það fái að taka virkan þátt í að móta samfélagið í til framtíðar.“

- Hver eru mikilvægustu málefni fyrir þessar kosningar? Hver er stefna VG í þeim málum sem þú telur vera mikilvægust?

„Mikilvægustu málin eru húsnæðis og efnahagsmálin, heilbrigðismálin, sérstaklega andleg heilsa ungs fólks, og að sjálfsögðu umhverfis- og loftslagsmálin sem fléttast inn í öll málefni samfélagsins. Vinstri græn eru með skýra sýn í öllum þessum málum, bæði til skemmri og lengri tíma. Húsnæði á að vera heimili en ekki fjárfesting þannig að koma þarf frekari böndum á skammtímaleigur á borð við Airbnb og taka gjald af þeim sem eiga margar íbúðir sem hefur verið kippið úr umferð. Þetta myndi, til skemmri tíma, auka framboð á húsnæði, lækka húsnæðisverð og þar með gefa færi á frekari vaxta-lækkunum. Svo þarf auðvitað að stemma stigum við himinháa leigu- verði, mögulega með verðstýringu og leigubremsu,

byggja mun meira húsnæði sem ekki er byggt af hagnaðardrifnum húsnæðisfélögum og það þarf að auka framboð af félagslegu húsnæði og stuðla að mátlega þéttri og blandaðri byggð sem tryggir skilyrði fyrir öflugar almenningssamgöngur og þjónustu í nærumhverfi.

Urræðaleysi og lélegt aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu er áhyggjuefni, sérstaklega fyrir ungt fólk sem er að glíma við slæma andlega heilsu. Til að stytta biðlista, tryggja fjöl-breytt úrræði allan ársins hring og að fleiri geti stundað sálfræðinám þarf að auka framlög til geðheilbrigðis-mála.

Í umhverfis- og loftslagsmálum þurfum við að tryggja skjótan samdrátt í losun gróðurhúsaloft-tegunda í samræmi við tilmæli aðþjótavísindasamfélagsins með fjármögnunum aðgerðum í öllum geirum samfélagsins. Hér er nauðsynlegt að tryggja réttlát umskipti og að samfélagslegi ávinningurinn sé sem mestur, m.a. í formi hágæða almenningssamgangna, minni loft- og hljóðmengunar, og betri göngu- og hjólastígum.

Rósa Björk er þriggja barna móðir og býr í Vesturbæ Reykjavíkur. Hún var varaþingmaður VG árin 2013 –

2016 og settist á þing það ár fyrir Vinstri hreyfinguna Grænt framboð og sat á þingi til ársins 2021. Rósa Björk sagði sig úr VG árið 2020 en er nú komin aftur til liðs við hreyfinguna og skipar annað sætið í Reykjavík norður.

- Af hverju VG?

„Mér finnst íslenskt stjórnmál hafa breyst mjög hratt á mjög skömmum tíma. Við sjáum og heyrum málflutning sem er mun pópulískari en áður, jafnvel ófgakenndari. Við sjáum að stjórnmálin á Íslandi eru að færast hratt til hægri og við sjáum líka stjórnmálaflokka daðra við áherslur ófgahægris og við útlendingaandúð. Til að mæta þessari þróun þá hefur mér þótt skorta alvöru mótvægi og þá er stefna VG gott haldreipi til þess að veða á móti þessari miklu hægri sveiflu í íslensku samfélagi. Nú þegar ríkisstjórnar-samstarf VG, Sjálfstæðisflokksins og Framsóknar er lokið, er ég líka þeirrar skoðunar að nú sé lag fyrir VG að leita aftur í ræturnar og skerpa á sínum áherslumálum með skýrum og afdráttarlausum hætti.“

- Hver eru mikilvægustu málefni fyrir þessar kosningar? Hver er

stefna VG í þeim málum sem þú telur vera mikilvægust?

„Ég tel að húsnæðismálin séu kjósendum afar mikilvæg fyrir þessar þingkosningar. Vextir og verðbólga hafa verið há og valdið háum afborg-unnum fólks sem þýðir að fólk hefur minna á milli handanna í lok mánaðarins. Við því þarf að bregðast.

Önnur mikilvæg mál fyrir þessar kosningar eru menntamálin og geðheilbrigðismálin. Í geðheilbrigðismálunum á vakt Svandísar Svavarsdóttur í heilbrigðisráðuneytinu var komið á fót geðheilbrigðisteymum um allt land og aðgangur að sálfræðingum tryggður á heilsu-gæslum, en betur má ef duga skal.

En svo eru það líka stóru áskoranir nútíðarinnar og framtíðarinnar sem eru umhverfis- og loftslagsmálin en þar hefur Vinstri græn algjöra sérstöðu og í raun óskoraða forystu í þeim málaflokki meðal íslenskra stjórnmálaflokka.

Þess vegna er nauðsynlegt að VG sé áfram kröftugt stjórnmálaaflið á Alþingi Íslendinga,“ segir Rósa Björk að lokum.



VERUM VINSTRA MEGIN

- Húsnæði fyrir fólk en ekki fjárfesta
- Sérstakar vaxtabætur til að mæta aukinni vaxtabyrði heimila
- Tökum vel á móti innflytjendum og tryggjum þeim möguleika á að blómstra sem fullgildir þátttakendur í samfélaginu
- Útrýmum kynjamsrétti og kvenfyrirlitningu
- Flýtum Borgarlínunni
- Stóraukum fjárveitingar til loftslagsaðgerða og flýtum þeim
- Verjum sjálfstæða fjölmiðla og ritstjórnarlegt frelsi þeirra.



Meira
á vg.is

Meiri tækni, minni sóun – betri þjónusta

- Diljá Mist Einarsdóttir skipar annað
sæti á lista Sjálfstæðisflokksins í
Reykjavík norður

Við sjálfstæðismenn leggjum áherslu á heilbrigðiskerfi sem þjónar sjúklingum út frá þörfum þeirra. Heilbrigðisþjónusta á að vera veitt tímanlega og öllum aðgengileg óháð efnahag. Til þess að ná þessum markmiðum vill Sjálfstæðisflokkurinn auka nýsköpun í heilbrigðiskerfinu og nýta fjölbreytt rekstrarform.

Höfnun tvöföldu heilbrigðiskerfi

Þrátt fyrir gríðarlega aukningu fjármuna til heilbrigðismála hefur bið eftir ýmissi heilbrigðisþjónustu verið gersamlega óviðunandi. Viðvarandi biðlistavandi hefur verið m.a. eftir liðskiptum, og tíðkast hefur að sjúklingar séu sendir út fyrir landsteinana í aðgerðir og margfaldur kostnaður greiddur af ríknu. Aðrir hafa farið á eigin vegum og sjálfir greitt fyrir aðgerðir, jafnt erlendis og hérlendis. Augljós lausn á útbreiddum biðlistavanda heilbrigðiskerfisins er að ríkið semji við aðra um heilbrigðisþjónustu sem eftirspurn er eftir. Að öðrum kosti verður til tvöfalt heilbrigðiskerfi þar sem þeir sem efni hafa á (eða ekki!) greiða fyrir þjónustuna úr eigin vasa og fara þannig fram fyrir langar biðraðir. Um þetta þekkjum við öll mýmörg dæmi.

Landlæknir brýtur gegn reglum

Þegar gríðarleg útgjaldaaukning til heilbrigðismála er skoðuð í sambengi við brotalamir kerfisins blasa sömuleiðis við fjölmörg tækifæri til

úrþóta. Lausn á áskorunum í heilbrigðiskerfinu getur ekki einungis falist í stóruaknum fjárframlögum, eins og raunin hefur verið. Við þurfum að fara betur með fé og nýta tækninýjungar og nýsköpun. Það hefur verið sorglegt að fylgjast með framgangi og viðhorfi embættis landlæknis, undir forystu Ólmu Möller, til þessa. Ég hef ítrekað tekið upp baráttu nýsköpunarfyrirtækisins Kara Connect við embættið þar sem landlæknisembættið hefur gerst sekt um ólögmæta framkvæmd við innkaup á hugbúnaðarlausnum á kostnað fyrirtækisins. Það er vond meðferð opinberra fjármuna að vanda ekki opinber innkaup. Reglur um opinber innkaup eru nefnilega settar til hagsbóta fyrir atvinnulífið, neytendur – já, og skattgreiðendur. Landlæknir hefur hins vegar bitið höfuðið af skömminni með því að lögsækja Kara Connect fyrir að koma upp um athafið í von um að fá niðurstöðunni hnekk.

Gamaldags hugsun og fordómar

Þá hef ég sömuleiðis tekið upp fordóma hins opinbera í garð fjarheilbrigðisþjónustu til að bæta aðgengi og vinna á gedheilbrigðisvandanum. Fjarheilbrigðisþjónusta hefur verið veitt með góðum árangri í dreifbýlum löndum í áratugi. Enda eykur tæknin gríðarlega aðgengi þeirra sem búa í dreifbýli. Hins vegar hefur opinbera kerfið (með landlækni í broddi



Diljá Mist Einarsdóttir þingmaður Sjálfstæðisflokksins og frambjóðandi flokksins í 2. sæti í Reykjavík norður.

fylkingar) staðið í vegi fyrir víðtækri innleiðingu á fjarlausnum til að bæta þjónustuna.

Það er ótækt að gamaldags hugsun – fordómar og kreddur – komi í veg fyrir skynsamlega uppbyggingu á

heilbrigðiskerfinu og góða meðferð opinbers fjár. Við í Sjálfstæðisflokknum viljum öflugt heilbrigðiskerfi og nýjar lausnir. Atkvæði greitt okkur er þungt lóð á vogarskálina. Þeir sem vilja betrubæta heilbrigðiskerfið geta ekki

greitt gamaldags stefnu Samfylkingarinnar atkvæði sitt.

Eftir Diljá Mist Einarsdóttir þingmann Sjálfstæðisflokksins og frambjóðandi flokksins í 2. sæti í Reykjavík norður.



Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis- orku og loftslagsráðherra og Diljá Mist Einarsdóttir, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, skipa tvö efstu sætin á lista Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík suður.

GLEYMUM EKKI GRAFARHOLTI OG III FARSÁRDAL



D

eignaumsjon.is



Framúrskarandi fyrirtæki 2024

2021-2024 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Viðgátulegt 24 klukkustundir

Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í þjónustu við húsfélög og rekstrarfélög fasteigna.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega; í síma 585-4800 eða á netspjallinu. Einnig er hægt að senda póst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!



• EIGNAumsjón

lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30
Reykjavík | Sími 585 4800



Stíflupjónusta

Röramyndir

Dælubíll



VALUR
HELGASON

stifla.is | 896 1100












Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Fréttir

Grafarholtsblaðið



Borgarstjóri og formaður Fram undirrituðu samninginn.

Áframhaldandi uppbygging í Úlfarsárdalnum

Fram hefur á undanförmum árum byggt upp öfluga íþróttastarsemi í Úlfarsárdal og í dag var gengið frá samningi sem markar áfanga í flutningi félagsins úr Safamýri. Samningurinn kveður á um áframhaldandi uppbyggingu Knattspyrnufélagsins Fram í Úlfarsárdal og um leið færast eignir félagsins í Safamýri til Reykjavíkurborgar, sem gefur borginni svigrúm til að þróa svæðið fyrir íbúðabyggingu.

Einar Þorsteinsson, borgarstjóri, skrifaði undir samninginn fyrir hönd borgarinnar og Sigríður Elín Guðlaugsdóttir, formaður Fram, fyrir hönd félagsins.

„Það er afar ánægjulegt að sjá áframhaldandi uppbyggingu íþróttamannvirkja í Úlfarsárdal. Nýtt knattús mun enn frekar efla þennan vel heppnaða kjarna sem borgin hefur byggt upp á

svæðinu,” segir Einar Þorsteinsson borgarstjóri.

Knattús og áhaldahús á áætlun

Knattús verður að veruleika á íþróttasvæðinu í Úlfarsárdal og einnig verður byggt áhaldahús sem tengir knattús við íþróttahúsið.

Samhliða afhendingu eigna Fram í Safamýri til Reykjavíkurborgar hafa aðilar sammælt um eftirfarandi uppbyggingaráætlun í Úlfarsárdal með fyrirvara um samþykki fjárfestingaráætlunar Reykjavíkurborgar:

Árið 2025

Unnin verði breyting á deiliskipulagi Framkvæmdir verði hafnar við áhaldahús sem á að tengja íþróttahús við fyrirhugað knattús.

Lokið verði við blaðamannastúkur í

íþróttasal og úti við keppnisvöll.

Árið 2026

Unnið verði að hönnun og kostnaðaráætlun svokallaðs C+ knattúss. Knattúsið verði boðið út fyrri hluta árs 2026.

Árið 2027

Bygging knattúss hefst í samræmi við samþykktu fjárfestingaráætlun, stefnt er að því að taka húsið í notkun árið 2029.

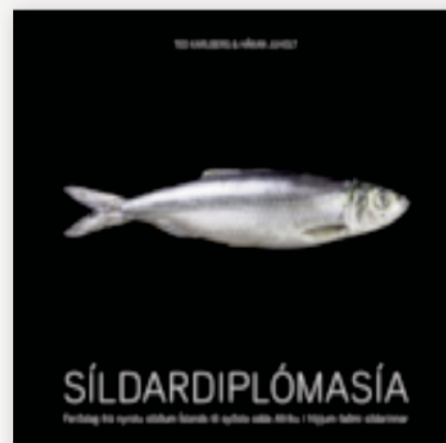
Borgin fær eignir í Safamýri

Samningurinn sem var undirritaður á dögunum er víðauki við samning sem samþykktur var á fundi borgarráðs 6. júlí 2017 og fjallaði um flutning knattspyrnufélagsins Fram úr Safamýri í Úlfarsárdal/Grafarholt, uppbyggingu mannvirkja og rekstur þeirra og afhendingu eigna í Safamýri til Reykjavíkurborgar.



Við undirritun samnings í Úlfarsárdal. Fulltrúar Fram og Reykjavíkurborgar. Frá vinstri: Þorgrímur Smári Ólafsson, Þór Björnsson, Einar Þorsteinsson, Sigríður Elín Guðlaugsdóttir, Skúli Helgason og Kristinn Rúnar Jónsson.

SÍLDARDIPLÓMASÍA



Síldin í myndlistinni, bókmenntunum og jú, stríði. Fjöl margar girnilegar uppskriftir að síldarréttum og umfjöllun um þrjú íslensk síldarfyrirtæki. Glæsilegt myndefni prýðir bókina.

holabok.is • holar@holabok.is

BÓKAÚTGÁFAN HÓLAR




errea.is

Gleðilegar jólaseríur

fallegar og endingargóðar
á frábæru verði!

25%
afsláttur

Inni- og útiseríur

Verð áður: 2.995 kr.

2.246 kr.

IP44 200 ljós
Samtengjanlegar

Ljósaslanga

Verð áður: 5.295 kr.

3.971 kr.

IP65 10 metrar
Samtengjanlegar

Alvöru útiseríur

Verð áður: 7.995 kr.

5.996 kr.

IP65 200 ljós
Samtengjanlegar

Frír spennubreytir fylgir með öllum jólaseríum

Kletthálsi 7
110 Reykjavík
Virkir dagar opið 08-18
Laugardagar opið 10-16
Sími: 412 2500

Selhella 6
221 Hafnarfjörður
Virkir dagar opið 08-18
Laugardagar opið 10-16
Sími: 412 2500

Fuglavík 18
230 Reykjanesbær
Virkir dagar opið 08-18
Laugardagar opið 10-14
Sími: 421 1090

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Löngu- eða þorskhnakkar með rauðu pesto og osti

- frábær réttur sem vert er að prófa

Kristjana Steingrimsdóttir, Jana, býður lesendum okkar upp á frábærar uppskriftir af fiskréttum.

Hér er ein sérstaklega auðveld en hrikalega góð uppskrift sem virkar vel fyrir alla, unga sem aldna.

800 gr löngu eða þorskhnakkar úr Hafinu.

Ca 70 grömm rautt pesto.

1/2 krukka af salatosti / fetaosti (ekki nota olíuna.)

Smá hvítlauksalt og sítrónupipar.

Hitið ofninn í 200 gráður.

Setjið fiskinn í eldfast mót og kryddið

- smyrjið svo rauðu pestói og dreifið salatostinum yfir.

Bakið í um 18-20 mínútur eða þar til fiskurinn er eldaður í gegn og salatosturinn búinn að „krispast“.

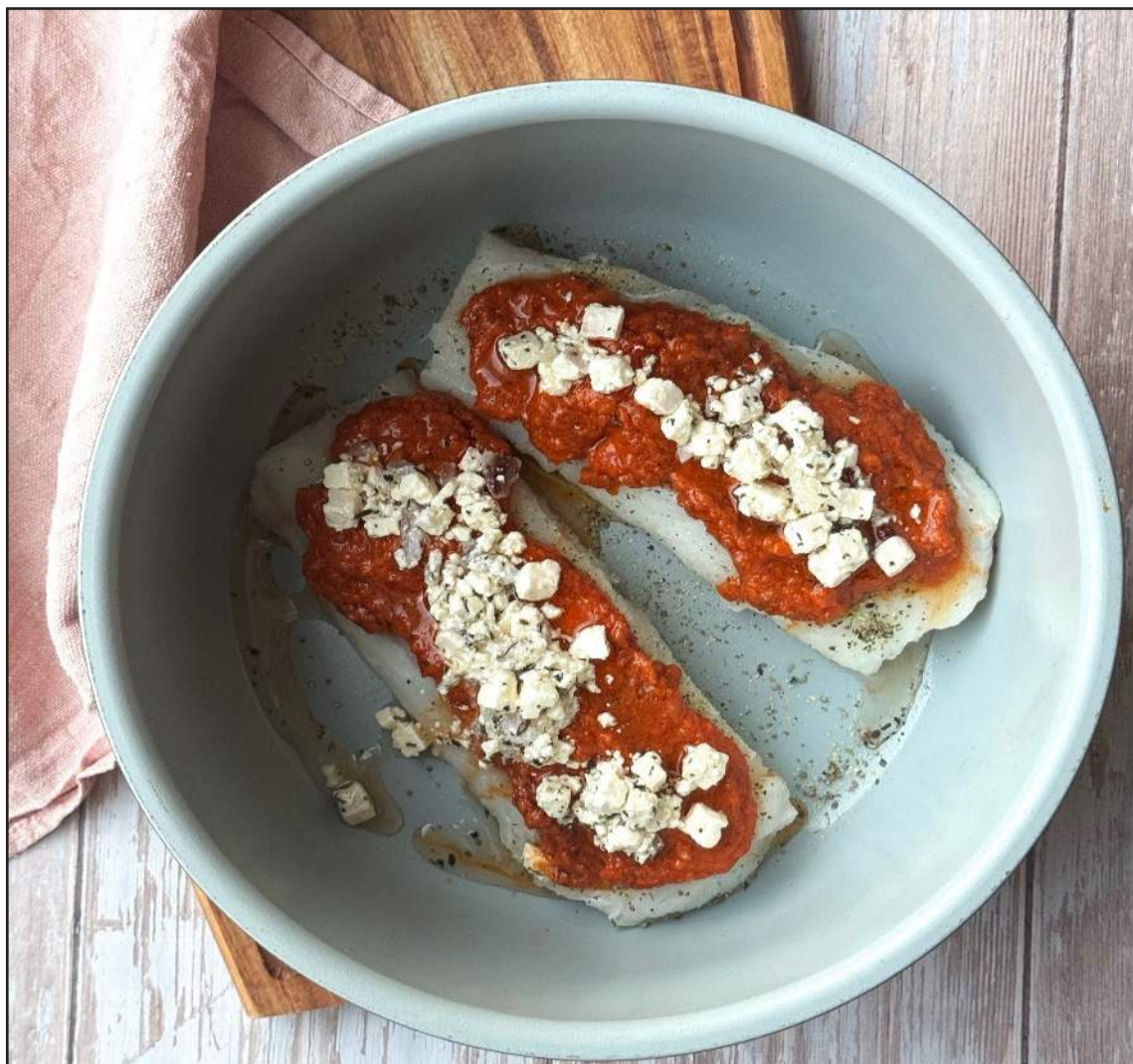
Dásamlega auðveldur og bragðgóður fiskréttur sem hægt er að elda á mjög skömmum tíma.

Þessi frábæri réttur er borinn fram með góðu salati og kínóa.

Verði ykkur að góðu.

Kristjana Steingrimsdóttir (Jana)

jana.is - www.instagram.com/janast



Hnakkarnir úr Hafinu tilbúnir til eldunar.



MÚR BÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



Borgarholtsskóli

Blómstraðu í Borgó!

- ➔ Opið fyrir umsóknir um nám í dagskóla og dreifnám til og með 30. nóvember.
- ➔ Á www.borgo.is finnur þú allar helstu upplýsingar um fjölbreyttar námsbrautir skólans og leiðbeiningar um umsóknarferlið.



Sigríður Á Andersen skipar efsta sæti
Miðflokksins í Reykjavík norður og Snorri
Másson efsta sætið í Reykjavík suður:

Skynsemi nálægð- arinnar

Afstaða íbúa Grafarvogs til skipulags hverfisins sem kynnt var á fjölmennum fundi Íbúasamtaka Grafarvogs nýlega kom mér ekki á óvart. Á fundinum kom fram mikil ónægja með einkum þrennt: Yfirgripsmikla þéttingu byggðar, ekki bara á þremur svokölluðum þéttingarreitum heldur á víð og dreif um hverfið, bílastæðaskort og samráðsleysi. Sundabrautin spilar inn í alla þessa þætti. Er nú svo komið að mörg hundruð Grafarvogsbúar sem mættir voru á fundinn sjá þann kost vænstan að kljúfa Grafarvog frá Reykjavík. Að gera Grafarvog að sjálfstæðu sveitarfélagi.

Hugmyndin um sjálfstæðan Grafarvog er í sjálfu sér ekki fráleit að mínu mati. Hún samræmist sjónarmiðum sem ég almennt aðhyllist um skynsemi nálægðarinnar fremur en miðstýringu. Þau eiga við á sveitarstjórnarstiginu eins og í alþjóðlegu samhengi. Þegar allt um þrýtur þarf krafa um sjálfstjórn ekki að koma á óvart.

Ég hef hins vegar bent Grafarvogsbúum á að þeir eru ekki einir um gremju í garð borgaryfirvalda. Við sem búum í vesturhluta borgarinnar höfum mátt þola sama samráðsleysið vegna yfirgengilegrar þéttingar á viðkvæmum stöðum elsta borgarhlutans.

Ég er fædd og uppalin í Reykjavík. Ég hef sterkar taugar til borgarinnar. Vil hag hennar sem vænstan og borgarlífið, hverfið og íbúana, fjölbreytt. Mér þætti miður að sjá borgina liðast í sundur. Þvert á móti vil ég sjá Reykjavík stækka. Ekki með þéttingu byggðar sem þegar hefur verið skipulögð heldur með nýjum byggðum og ekki síst með því að ljúka við byggð sem átti að vera þétt og fjölmenn. Úlfarsárdalurinn er dæmi um byggð sem biður eftir fleiri íbúum og innviðum.

Áform um þetta byggð í Keldnalandi, sem myndi tvöfalda íbúafjölda Grafarvogs, eru óaðskiljanlegur hluti áforma borgaryfirvalda um borgarlínu. Ekki þó á þann veg að almenningsamgöngurnar séu hugsaðar til þess að þjónusta íbúa heldur er nýjum íbúum í þéttri byggð Keldnalandins ætlað að þjónusta og réttlæta borgarlínu. Borgarlínuhugmynd stjórnvalda (borgastjórnar og ríkisstjórnar) er öðru fremur fasteignapróunarverkefni. Þess má sjá stað hvarvetna í nýju skipulagi borgarinnar þar sem íbúðir eru reistar upp við akreinar fyrirhugaðra strætisvagnaleiða. Borgarlínuverkefnið ber sífellt meiri vott um þráhyggju og áætlanir um heildarkostnað hækka dag frá degi.

Ég er fyrirverandi þingmaður Reykjavíkur. Ég lagðist hart gegn svokölluðum samgöngusáttmála höfuðborgarsvæðisins þegar hann var kynntur þingmönnum. Það blasti strax við að Reykvíkingar bæru skarðan hlut frá borði en nágrennasveitarfélögin gátu vel við unað. Forysta Sjálfstæðisflokksins veitti þessari þráhyggju Viðreisnar og Samfylkingar brautargengi. Lítil áform eru í áætluninni um raunverulegar umbætur í umferðamálum fyrir núverandi íbúa Reykjavíkur



Sigríður Á Andersen skipar efsta sætið á lista Miðflokksins í Reykjavík norður.



Snorri Másson skipar efsta sætið á lista Miðflokksins í Reykjavík suður.

ÁFRAM ÍSLAND
MIÐFLOKKURINN

X M



Silli kokkur Höfðabakka 1

- Villibráð með stöðugum nýjungum á matseðli
- Skemmtilegur staður fyrir fjölskyldur, vini, afmæli eða vinnustaði
- Barnamáltíð á 500 kr. og safi og ís í desert innifalið
- Notaleg stemning fyrir allan aldur og oft uppákomur um helgar

Jólin nálgast!

Sala er hafin á okkar vinsælu gjafakörfum fyrir fyrirtæki og einstaklinga

sillikokkur.is

og matseðlar eru kynntir þar. Okkar glæsilega jólahlaðborð í boði til 7. desember



Silli Kokkur - S: S691-5976 - sillikokkur.is



Jólahlaðborð:

Aðalréttir

Graflax m/ ristudu brauði og graflaxsósu.

Gæsalifrakæfa m/ púrtvínshjúp.

Grafin Gæsabringa m/ Camenbert og sultuðum rauðlauk.

Appelsínu grafið dádýr m/ Parmesan – trufflu balsamik og appelsínu.

Villibráða Paté m/ hindberjasósu.

Grafinn Skarfur í bláberja lakkrissósu.

Hreindýra bollur m/ villisveppasósu.

Gæsapottréttur í tartalettu.

Risottobollur m/ villisveppum og önd.

Purusteik.

Hunangsgljáúð kalkúnabringa.

Meðlæti

Villisveppasósa.

Heimalagað rauðkál.

Confit sveppir.

Laufabrauð m/ smjöri.

Sinnepssíld m/ rúgbrauði.

Sykurbrúnaðar kartöflur.

Rækjur og krabbi í sweet chilli sósu.

Eftirréttur

Creme Brulee.

Súkkulaði ostakaka.

Kokkurinn áskilur sér rétt til að breyta eða bæta við matseðil

“Matseðill”

“Gæsaburger”

m/ Rucola, sultuðum rauðlauk með trönuberjum og bláberjum og reyktri gráðostasósu
2.800kr.

“Hreindýraburger”

m/ Rucola, sultuðum rauðlauk með trönuberjum og hindberjum og villisveppasósu.
2.800kr.

“Haltu kjafti”

m/ 140 gr. brisketbuff, 3x ostur, iceberg, sinneps-bbq sósa.
3.000kr.

“Brisketburger”

m/ Nautabuff, 2x ostur, lauk-beikoni, doritos og sillasósu.
2.800kr.

“Mac & Cheese”

m/ Nautabuff, 3x ostur, mac & cheese, döðlu-beikon chutney, doritos, sillasósu.
2.800kr.

“BBQ brjálæði”

m/ Smassbuff, 4x ostur, beikon, doritos, sillasósu og bbq sósu.
2.800kr.

“Mac silli”

m/ 2x Smassbuff, 4x ostur, relish, iceberg og sillasósu.
2.800kr.

“Smassbörger”

m/ Nautabuff, 3x ostur, doritos, sillasósu.
2.500kr.

“Vegan Börger”

m/ steiktum sveppum, rucola, doritos og siracha vegan majo.
2.500kr.

“Meðlæti”

Bökuð kartafla m/ hvítlauks-beikon-döðlu-rjómaosti.
700kr.

“Barnabörger”

m/ Nautabuff, 2x ostur, tómatsósa og safi fylgir.
500kr (Aðeins 12 ára og yngri)

Jólaseriur sem endast í íslensku veðri

Múrbúðin hefur um árabíl boðið öflugar og sterkar LED jólaseriur sem þola íslenskt veðurfar. Bestu jólaseriurnar eru höggþolnar og með IP65 vatnsvörn, sem þýðir að þær þola vel íslenskt vetrarveður, þetta eru sambærileg gæði og sveitarfélög velja.

Jólaseriurnar eru samtengjanlegar, þannig að ekki þarf fjöltengi út í garð, þó mikið sé skreytt. Hægt er að tengja allt að 2000 ljós við einn spennubreyti.

Hjá Múrbúðinni fást líka jólaseriur sem eru IP44 vatnsvörðar. Þessar seriur má nota sem úti-seriur, því þær þola að vera úti, en eru samt ekki eins öflugar og IP65 úti jólaseriur. IP44 vatnsvörðu seriurnar er hægt að fá bæði samtengjanlegar og stakar. Þær eru sérstaklega bjartar og eru líka mjög fallegar innanhúss.

Mörgum finnst gaman að nota ljósasöngur og býður Múrbúðin nokkuð úrval af þeim í mörgum litum og marglitar, eins og hinar jólaseriurnar.

Vandaður frágangur og verð sem kemur á óvart
Í ljósi þess hversu vandaðar jólaseriurnar eru

þá kemur verðið þægilega á óvart og óhætt er að fullyrða að þær eru 30-50% ódýrari en sambærilegar jólaseriur annar staðar. Svavar Þórisson verslunarstjóri hjá Múrbúðinni, Kletthálsi 7 segir líka að það hafi verið markmið hjá sér að finna öflugar jólaseriur og selja þær á miklu lægra verði en almennt gerist og reynslan sýni að það hafi tekist.

Allt til að festa upp jólaseriur

Hjá Múrbúðinni fást einnig fjöltengi, framlengingasnúrir og allt til að hengja upp jólaseriurnar þannig að þær séu örugglega fastar og geri heimilið og garðinn enn glæsilegri.

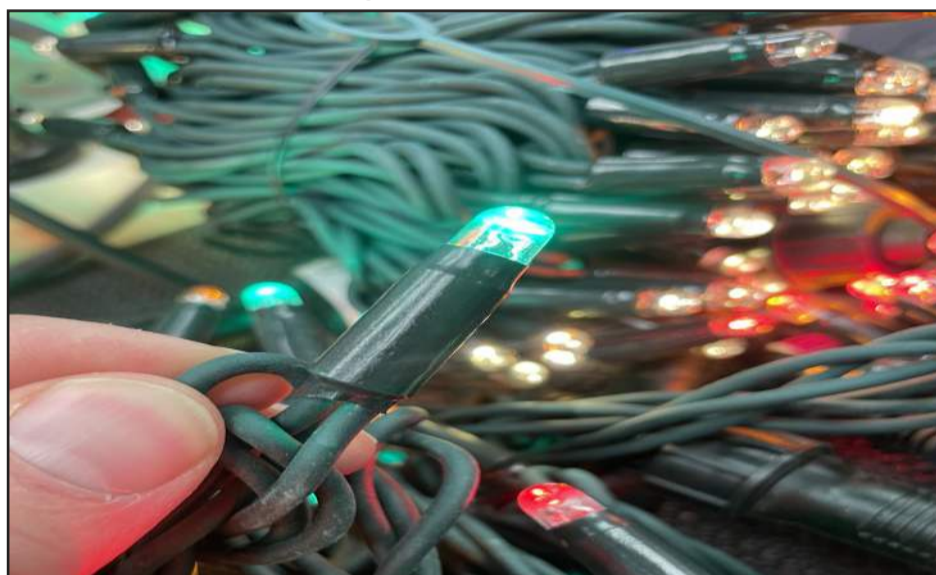
Ekki má gleyma stigum og tröppum, sem gott er að eiga þegar verið er að hengja upp jólaseriur.

25% afsláttur er af öllum jólaseriurum

Múrbúðin býður 25% afslátt af öllum jólaseriurum núna, sem þýðir að hægt er að gera mjög góð kaup. Ef þig vantar vandaða jólaseriur, þá er ferð í Múrbúðina góður kostur.



Jólaseriurnar koma í úrvali stærða og lita.



Hér má sjá hvað vírar eru þykkir og frágangur góður.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Bókaðu tíma í sjónmælingu

Þú getur bókað tíma í sjónmælingu með stuttum fyrirvara í verslunum Eyesland í Kringlunni, Glæsibæ, Spönginni, Grandi og á Keflavíkurflugvelli.

Sjónmæling gengur upp í gleraugnakaup séu þau gerð í framhaldinu.

eyesland

Spönginni · Kringlan · Grandi · Glæsibær · Keflavíkurflugvöllur
eyesland.is



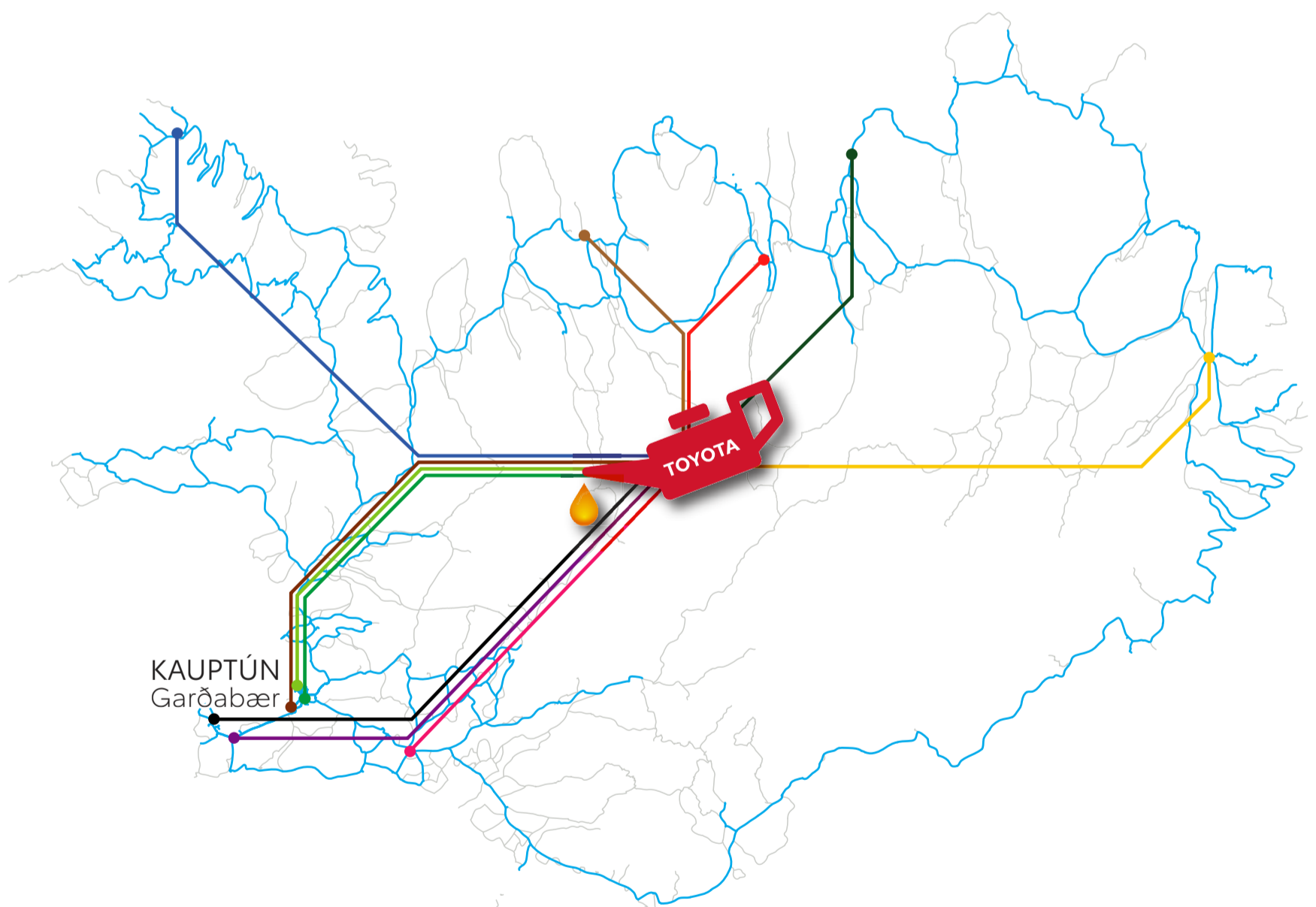
Toyota
Kaupúni

ALGJÖR GRUNDEVALLAR- SMURNING

Nýttu þér sértíloð á smurþjónustu hjá
Toyota Kaupúni til 30. nóvember.

20% afsláttur af olíu, síum, rúðupurrkum, perum og fleiru.*

15% afsláttur af vinnu við smurningu.



Engin vandamál – bara lausnir

Toyota Kaupúni Kaupúni 6 Garðabæ 570 5070

*Sértíloð á olíum, olíusíum, loftsíum, frjókornasíum, bensín- og hráolúsíum, þurrkublöðum, þurrkugúmmí, perum, rúðuvökva, frostlegi, Adblue og þjónustu. Afsláttur af vörum gildir eingöngu með þjónustu á staðnum.

Frábær jólahlaðborð og gjafakörfur hjá Silla Kokki

Það er orðin löng hefð fyrir því á meðal Íslendinga að skella sér á matsöluastaði sem bjóða upp á hlaðborð þegar fer að hausta og fyrstu jólaseríumar fara að sjást á húsum.

Stutt er síðan að Silli Kokkur opnaði fráberan veitingastað að Höfðabakka 1. Silli hefur langa reynslu af því að bjóða fólki frábera rétti og nú á dögum fóru þau hjá Silla Kokki að bjóða upp á glæsileg hlaðborð. Þetta eru annars vegar villibráðakvöld og hins vegar jólahlaðborð.

„Við byrjuðum með fyrstu villibráðakvöldin fyrir nokkru síðan og aðsóknin var mjög góð. Við vorum með villibráðakvöldin á föstudags- og laugardagskvöldum og fólk í hverfunum í nágrenni okkar sýndi þessu mikinn áhuga sem við erum þakklát fyrir,” segir Elsa Blöndal Stígúsdóttir, annar eigandi hjá Silla Kokki.

Nú er Silli kokkur hættur með villibráðarhlaðborðin en enn eru einhver sæti laus á jólahlaðborðin sem eftir eru.

„Við finnum fyrir miklum áhuga á okkar veitingastað og fólk er greinilega ánægt með að boðið skuli upp á svona hlaðborð í þeirra nágrenni og það þarf ekki alltaf að fara niður í miðbæ til að gera vel við sig í mat og drykk,” segir Elsa ennfremur.

Miðasala á sillikokkuris

Jólahlaðborðin eru á föstudags- og laugardagskvöldum frá kl. 18.00 og síðasta jólahlaðborðið hjá Silla kokk fyrir jól er þann 7. desember.

Til að kaupa miða fer fólk inn á sillakokk.is og þar er að finna allar upplýsingar. Enn eru til miðar en þeir kosta 13.900,- krónur fyrir manninn.

Einungis er opið fyrir hlaðborðsgesti þessi hlaðborðskvöld frá kl. 18.00 til og með 7. desember.

Frábærar gjafakörfur fyrir jólin

Fljólega mun Silli kokkur hefja sölu á glæsilegum gjafakörfum fyrir bæði

einstaklinga og ekki síður fyrirtæki. Þekkt er að mörg fyrirtæki gera vel við starfsmenn sína og viðskiptavinum og þar koma gjafakörfum frá Silla kokki sterkar inn.

Í körfunum er úrval af fráberum vörum sem Silli kokkur hefur gert af sinni alkunnu sníld. Sjá má sýnishorn af vörum á myndunum hér að ofan. Sjá nánar á sillikokkur.is

Frægur fyrir hamburgana

Silli Kokkur er frægur fyrir frábert úrval af hamburgurum og ekki síst gæsahamburgara og hreindýrahamburgara sína. Hamburgarar í take away eru afgreiddir úr matarvagninum fyrir utan Silla kokk að Höfðabakka 1.

Lokað er hjá Silla Kokki á mánudögum og þriðjudögum. Opið miðvikudaga frá kl. 11:30 til 21.00. Á fimmtudögum frá kl. 11:15 til 23.00, á föstudögum frá kl. 11:15 til 23:00, á laugardögum frá kl. 12:00 til kl. 23:00 og á sunnudögum frá kl. 12:00 til kl. 21.00.



Hluti af vöruúrvalinu hjá Silla kokki.

Dolly Parton

LAMB, BÖKUD KARTAFLA, MAÍS & BERNAISE

★★★★★

American Style

BÍLDSHÖFÐA DALSHRAUNI NÝBYLAVEGI SKIPHOLT
AMERICANSTYLE.IS 5 17 18 18

errea

errea.is

Graenir
skátar

Endurvinnslumóttakan er opin alla daga hjá skátunum í Hraunbæ

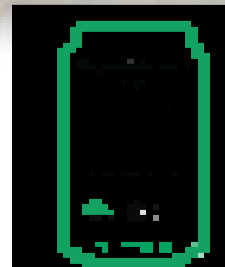
Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar. Við tökum vel á móti þér. Graenir skátar styðja við ungmennastarf í samfélaginu. Munið eftir nýja endurvinnsluuppini

Greiddar eru 20 kr. fyrir eininguna



Opnunartíminn okkar er:

Vikrir dagar kl. 9-18
Helgar kl. 12-16:30



Endurvinnslumóttakan Hraunbæ 123 . 110 Reykjavík

OKEI, JÁ, HVERNIG BYRJADI ÞETTA?

Hér er fjallað um ÓKEI, OK eða O.K, en hvernig náði þessi stafasamsetning útbreiðslu um allan heim - og til tunglsins?

ERU RAUÐHÆRÐAR KONUR HÆTTULEGRI EN AÐRAR?

Fræðandi og skemmtileg bók um hjátrú af ýmsum toga.

holabok.is • holar@holabok.is **BÓKAÚTGÁFAN HÓLAR**

Ásmundur Einar Daðason skipar fyrsta sæti á lista Framsóknar í Reykjavík norður:

Árangursrík vinna fyrir börn og ungmenni

Nýjar niðurstöður Íslensku æskulýðsrannsóknarinnar 2024 sýna jákvæða þróun í líðan og velferð barna og ungmenna, sem gefur okkur tilefni til bjartsýni. Gögnin benda til að ný lög um farsæld barna og þau fjölmörgu úrræði sem við höfum innleitt á undanförnum árum í þágu barna og ungmenna séu að virka.

Líðan og velferð barna fer batnandi
Einelti meðal ungmenna í 10. bekk hefur minnkað umtalsvert þar sem einungis 4% barna í 10. bekk segjast nú verða fyrir einelti, en það er umtalsvert

breyting til batnaðar. Að sama skapi hefur félagsleg þátttaka barna aukist, og taka fleiri börn nú þátt í skipulögðu íþróttastarfi og tómsundum en áður. Börn í yngri bekkjum sækja í auknum mæli íþróttir og tómsundastarf. Nánast öll börn segjast eiga vini, og mikill meirihluti nemenda þvert á árganga telur sig eiga auðvelt með að eignast nýja vini. Þetta skapar sterkan grunn fyrir félagsfærni þeirra og stuðlar að jákvæðri líðan.

Kvíði og depurð fer minnkandi
Rannsóknin sýnir meðal annars að kvíði og depurð meðal barna og

ungmenna hafi minnkað. Hjá börnum í 6. bekk mælist þetta hlutfall barna sem finna fyrir kvíða nú 35%, og hefur lækkað um heil 13%. Sama mæling hefur einnig lækkað meðal barna í 8. og 10. bekk. Þetta eru mikilvægar vísbendingar um að snemmtæk inngríp og stuðningur samkvæmt farsældarlögunum séu að virka. Þrátt fyrir þessar góðu fréttir er andleg heilsa enn ein helsta áskorun okkar fram veginn, við þurfum að halda áfram að hlúa að andlegri heilsu ungmenna svo þessi lækun sem við erum farin að sjá haldi áfram.

Ögrandi verkefni
Þessar jákvæðu niðurstöður sýna okkur að samfélagið er að ná árangri í að bjóða upp á öflugt stuðningskerfi fyrir börn. Samt sem áður stöndum við enn frammi fyrir áskorunum, sérstaklega þegar kemur að börnum í viðkvæmri stöðu. Við þurfum að tryggja jöfn tækifæri og betri lífsskilyrði fyrir öll börn á Íslandi. Höldum ótraud áfram í því ögrandi verkefni og gerum enn betur!



Ásmundur Einar Daðason skipar fyrsta sæti á lista Framsóknar í Reykjavík norður.

Ásmundur Einar Daðason er mennta- og barnamálaráðherra. Hann skipar fyrsta sæti á lista Framsóknar í Reykjavík norður.

VISSIR ÞÚ?

AÐ KEILAN Á UPPRUNA SINN 3200 FYRIR KRIST.

ÞÚ GETUR BÓKAÐ BRAUT Á KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

Lækkum vexti

Það er stærsta hagsmunamál heimila og fyrirtækja!

Styðjum við verðmætasköpun í stað þess að kæfa hana

Ódýrari matarkarfa með lækkun matarskatts

Tryggjum samkeppnishæft umhverfi fyrirtækja

Eflum íslenskukennslu og tryggjum að öll snjalltæki og forrit tali íslensku

LILJA ALFREÐSDÓTTIR
1. SÆTI REYKJAVÍK SUÐUR
Menningar- og viðskiptaráðherra og hagfræðingur

ÁSMUNDUR EINAR DAÐASON
1. SÆTI REYKJAVÍK NORÐUR
Mennta- og barnamálaráðherra

Látum verkin tala

Lengjum fæðingarorlofið í 18 mánuði og hækkuð hámarksgreiðslur!

Látum næsta kjörtímabil snúast um börn og fjölskyldur

Höldum áfram að stórefla íþróttir og verknám

Auðveldum ungu fólki að eignast eigið húsnæði með útvíkkun hlutdeildarlána

Útrýmum biðlistum fyrir börn með þjónustutryggingu

xb.is

Framsókn

ÚTFARARSTOFA
ÍSLANDS síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING
TRAÚST REYNSLA

Auðbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utfarin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Andrés Andrésson
S: 662 5339



Jóhanna Eiríks



Guðmundur Örn
Jóhannsson
S: 862 0537

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða utfarin@utfarin.is

ÚTFARARSTOFA
HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is

NÚ NEGLUM VIÐ PISA!



Stafróf knattspyrnunnar
Fuglar á Fróni
Ólga
Fótboltaspurningar
Spurningabókin



Frábærar bækur, fyrir yngri sem eldri.

holabok.is • holar@holabok.is

BÓKAÚTGÁFAN HÓLAR

Fréttir

Grafarholtsblaðið

Óstjórn í húsnæðismálum

- eftir Ragnar Þór Ingólfsson, oddvita Flokks fólksins
í Reykjavík suður

Óstjórn í húsnæðismálum Reykjavíkurborgar náði vonandi botninum á íbúafundi sem haldinn var í Rimaskóla í Grafarvogi. Vinnubrögð sem allir þekkja sem vilja fara aðrar leiðir en forherta þéttingarstefnu þar sem ekkert raunverulegt samráð á sér stað.

Það sást vel á fundinum hvað fulltrúum meirihlutans var brugðið. Brugðið yfir því að geta ekki farið sínu fram án þess að spyrja kóng eða prest. Sem formaður Bjargs og Blævar íbúðafélaga hef ég bent á, árum saman, að það neyðarástand sem ríkir á húsnæðismarkaði verður ekki leyst með núverandi þéttingarstefnu og verður sannarlega ekki leyst í óþökk við íbúa Grafarvogs eða nærliggjandi hverfa.

Á vettvangi ASÍ hef ég fundað með stjórnmalaflokkum til að koma hugmyndum okkar að. Þegar ljóst varð að flokkarnir sem stjórna borginni ætluðu eingöngu að taka bráðaaðgerðir inn í stefnur sínar en halda áfram á sömu braut þéttingar, sem hefur skapað neyðarástandið að stórum hluta, tók ég ákvörðun um að bjóða mig fram fyrir Flokk fólksins, gagngert til að fylgja eftir húsnæðisstefnu



Ragnar Þór Ingólfsson.

verkalýðshreyfingarinnar sem snýst um að brjóta nýtt land með þjóðarátaki í húsnæðismálum og nýju

húsnæðislánakerfi að danskri fyrirmynd.

Við höfum kynnt borginni hugmyndir að uppbyggingu í Úlfarsárdal, aðgerð sem myndi gagnast mun betur en að þétta í úthverfum, og boðið lausnir á fjármögnun og uppbyggingu innviða með innviðasjóði og aðkomu líffeyrissjóða. Ástæðan fyrir því að við völdum Úlfarsárdal er að hverfið þarf að stækka til að laða að verslun og þjónustu við íbúa. Önnur ástæða er að ekki verður séð að nokkur heilvita fjárfestir vilji kaupa lóðir án bílastæða í Keldnalandi og blasir við að byrja þarf alla hönnunar- og skipulagsvinnu upp á nýtt sem mun seinka uppbyggingu.

Við í Flokki fólksins erum tilbúin að taka skipulagsvaldið með lögum ef ekki verður fallið frá þessum áformum. Við þurfum lausnir sem taka á því neyðarástandi sem nú ríkir. Lausnir sem eru í sátt við íbúa úthverfa Reykjavíkur.



Frábær gjöf fyrir veiðimenn
og konur

Gröfum nöfn veiðimanna á boxin
Uppl. á www.Krafla.is (698-2844)

Fyrir hvert jólatré eru 50 ný gróðursett

Jólamarkaður
í Heiðmörk

Opð adventuhelgar kl. 12-17



SKÓGRÆKTARFÉLAG
REYKJAVÍKUR

Allar nánari upplýsingar um Jólamarkaðinn í Heiðmörk, Jólaskóginn á Hólmsheiði og jólatrjáasölu á Lækjartorgi má finna á heidmork.is

Það er **komið að þér**

- Byggjum upp **nýtt húsnæðislánakerfi** að danskri fyrirmynd þar sem lögð er áhersla á fasta óverðtryggða vexti og tryggjum þannig fyrirsjáanleika.
- **Afnemum húsnæðisliðinn** úr vísitölu neysluverðs, því hann heldur verðbólgunni uppi.
- Bætum stöðu og réttaröryggi leigjenda með **viðmiðunarverði** á húsaleigu.
- Brjótum upp **nýtt land** til uppbyggingar húsnæðis.
- Hækkum **skattleysismörk** hjá lágtekjufólki.
- Hækkum **frítekjumark** lífeyristekna.



Ragnar Þór Ingólfsson

Inga Sæland





Sigurgeir I Sigurðarsson

Útlitið var ekki glæsilegt þegar Barðinn GK-475 strandaði á Snæfellsnesi, en allt fór þó vel að lokum.

Þyrlan eina vonin

Út er komin hjá Bókauktáfunni Hólum bókinn Til taks – Þyrlusaga Landhelgisgæslu Íslands fyrstu 40 árin. Í bókinni er, eins og nafn hennar gefur til kynna, rakin saga þyrlusveitar Landhelgisgæslu Íslands fyrstu fjóra áratugina. Sagt er frá baráttunni fyrir því að fá björgunarþyrlu til landsins, en þær hafa verið nokkrar í gegnum tíðina og æði misjafnar, víðamestu verkefnum þyrlanna og sviðlegum atburðum í rekstri þeirra. Tveir af höfundum bókarinnar, þeir Páll Halldórsson og Benóný Ásgrímsson, eru reyndustu þyrluflugmenn okkar og hafa þeir, ásamt fleirum auðvitað, komið mörgum til bjargar. Þriðji í hópi höfunda er Júlíus Ó. Einarsson, þjóðfræðingur og fyrrum lögreglumadur.

Fjölmargar myndir prýða bókina, sem ætti að höfða til allra landsmanna, enda koma þyrlur Landhelgisgæslunnar nánast við sögu á hverjum degi og þar leggja menn sig í líma við að bjarga lífi þeirra sem staddir eru í hættu.

Hér á eftir fer lítilsháttar efni úr bókinni og er gripið niður í frásögn Sigurðar Snæfells Sigurðssonar, fyrrverandi formanns Björgunarsveitarinnar Bjargar á Helliessandi:

Snemma morguns þann 14. mars

1987 fengum við fregnir um að fiskibáturinn Barðinn GK-475 væri vélarvana í nauðum við Hólahlóla á Snæfellsnesi. Björgunarsveitir voru ræstar út frá Hellnum, Arnarstapa, Ólafsvík og Helliessandi, og héldum við út á nesid. Áhafnir nærstaddra báta brugðust við og dældu út olíu til að róa brotin en svo fór að Barðinn kom inn í öldurótið og barst inn að klettunum þar sem hann skorðaðist fastur.

Brim var mikið er við komum á strandstað en fyrir sjónum okkar blasti við toppurinn af mastrinu. Í byrjun var reynt að hafa samband við áhöfnina en án árangurs. Leitað var strax við klettana að skipverjum og þurftum við að passa okkur að fá ekki brak úr bátunum yfir okkur en sjógangurinn var svo mikill að það kastaðist hátt upp í loftið og féll allt í kringum okkur. Fluglínutækið var komið upp og gert klárt til að freista þess að bjarga áhöfninni.

Björgunarþyrla

Landhelgisgæslunnar kom svo á vettvang og var það eina vonin á þessari stundu um að bjarga mætti áhöfninni. Þyrlan byrjaði að hífa áhöfnina frá borði. Hún þurfti að lenda og losa sig við fyrstu mennina áður en

hinir voru sóttir sem eftir voru um borð. Þar tók björgunarsveitin á móti mönnum og hlúði að þeim. Aðstaður voru slæmar á strandstað meðan á björguninni stóð og þurfti að vera vel á verði því brotsjórinn gekk yfir klettana og bátinn.

Í kringum hádegi fjaraði og sjógangurinn varð minni, og var þá fært að fara um borð í Barðann. Við fórum tveir um borð, báturinn hallaðist á stjórnborða og fór ég aftur í stýrishúsið eftir bakborðssíðu hans, og varð ég að hafa mig allan við svo ég missti ekki jafnvægið. Á dekkinu voru netadræsir og brak sem ekki hefði verið gæfulegt að lenda í. Ástandið inni í stýrishúsinu var skelfilegt, þar sem brotsjórinn hafði

hrifsað stóran hluta af tækjum og búnaði með sér og var það hreinlega horfið. Það var ströng áminning um að ekki má vanmeta kraftinn í Ægi, konungi sjávar. Inni í kortaklefanum mátti greinilega sjá ummerki eftir sjóinn. Eftir smá yfirferð fann ég bara eitt armbandsúr sem hékk uppi á vegg og var það hið eina sem hægt var að bjarga af persónulegum eignum áhafnarinnar. Það var ánægjulegt að geta skilað því í réttar hendur. Er ekki neinn vafi á því að kortaklefinn bjargaði áhöfninni, því ekki hefði verið möguleiki að hafast við í stýrishúsinu. Ekki var gerð tilraun til að fara um vistarverur undir dekki þar sem sjór var um allt.



Tel ég það mikla gæfu að Barðinn skorðaðist þannig að hann fór aldrei yfir á bakborða, þrátt fyrir gríðarlegan sjógang sem dundi á honum linnulaust á meðan þyrluáhöfnin sinni hinni frækilegu björgun.

Eftir tíu daga var farið í eftirlit á strandstað. Þá var nánast ekkert eftir af bátunum.



Höfundar bókarinnar, frá vinstri: Benóný Ásgrímsson, Júlíus Ó. Einarsson og Páll Halldórsson.

VISSIR ÞÚ?

**AÐ KEILA ER
LEIKIN AF
120.000.000
MANNS Í YFIR
90 LÖNDUM.**

**KÍKTU Í KEILU, PÍLU, KAREOKE,
PIZZU, DRYKK, BOLTA OG FJÖR.**

ÞÚ GETUR BÓKAÐ BRAUT Á
KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

Keiluhöllin
EITLISHÖLL

Við þurfum trausta efnahagsstjórn

Í komandi alþingiskosningum verður kosið um það hvort við viljum sérhagsmuni eða almannahagsmuni. Það verður kosið um trausta efnahagsstjórn eða áframhald á núverandi óstjórn í efnahagsmálum. Samfélagið þarfnast stórhuga stjórn mála þar sem tekin eru örugg skref í heilbrigðis- og öldrunarmálum, gerð krafa um árangur í atvinnu- og samgöngumálum og lagt fram skýrt framkvæmdaplan í húsnæðis- og kjaramálum.

Þegar kemur að uppbyggingu húsnæðis þá þurfum við sem samfélag að byggja íbúðir því mikill skortur er á þeim. Á sama tíma er enn

mikilvægara að uppbygging húsnæðis verði í sátt við nærumhverfi þar sem byggt er. Að það verði byggt hagstætt húsnæði sem mætir þörfum íbúa landsins, þar sem hluti fer í leigukerfið, hluti í almenna íbúðakerfið og hluti inn á eignamarkað. Það hefur reynst sveitarfélögum kostnaðarsamt að byggja upp nauðsynlega innviði nýrra hverfa. Ljóst er að uppbygging íbúðarhúsnæðis þarfnast aukins stuðnings frá hinu opinbera og þá sérstaklega við uppbyggingu innviða. Lægri vextir á Íslandi, sem fást með styrkri efnahagsstjórn, eru algjört forgangsmál.

Þess vegna leggur Samfylkingin

áherslu á að ríkið stígi inn og styðji við sveitarfélög við fjármögnun innviðauppbyggingar til dæmis með hagstæðum innviðalánnum og eftirgjöf á virðisaukaskatti við byggingu skóla og leikskóla.

Kæru íbúar,
Skiptum um kúrs, byggjum samfélagið upp saman á réttum forsendum með virku samtali um málefni. Við sem þjóð eigum allt undir í þessum efnun og getum náð miklum árangri saman. Samfylkingin er tilbúin til verka!

*Kristján Þórður Snæbjarnarson
Frambjóðandi Samfylkingarinnar í
Reykjavík suður*



Kristján Þórður Snæbjarnarson er Frambjóðandi Samfylkingarinnar í Reykjavík suður.

VISSIR ÞÚ?

AÐ JEFFREY „THE DUDE“ LEBOWSKI ÞOLDI EKKI EAGLES.

**KÍKTU Í KEILU, PÍLU, KAREOKE,
PIZZU, DRYKK, BOLTA OG FJÖR.**

ÞÚ GETUR BÓKAÐ BRAUT Á KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

Keiluhöllin
EGILSHÖLL



Samfylkingin



Lækkum kostnað heimilanna

Lækkum vexti og verðbólgu

Fjölum íbúðum strax

Tryggjum örugga afkomu um ævina alla

viðerummeðplan.is

Jólatilboð

20% Afsláttur

Harðir jólapakkar fyrir bílinn

Öll hleðslutæki á afslætti fram að jólum

SKORRI

TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM TUDOR

Skorri ehf • Bildshöfði 12 • 110 Rvk • 577-1515 • vefverslun: www.skorri.is

bfo.is

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf bfo@bfo.is

SMÍÐJUVEGI 22 (GRÆN GATA) · 200 KÓPAVOGI · SÍMI: 567 7360

Fréttir

Grafarholtsblaðið

Af hverju mega ófrískar konur ekki pissa úti í tunglsljósi?

Í bókinni Svartir kettir, fullt tungl og rauðhærðar konur. Eftir Sómon Jón Jóhannsson þjóðháttafræðing, er fjallað um hjátrú af ýmsum toga, bæði innlenda og erlenda, gamalgróna og nýja. Efnid er sett fram á skýran og einfaldan hátt og flokkað í kafla, meðal annars um dýr, tímann, líkamann, ástir og kynlíf, mat og drykk, athafnir, börn, hluti, sjúkdóma og dauði. Þá er rætt við nokkra einstaklinga úr mismunandi starfsstéttum um þá hjátrú sem fyrirfinnst í þeirra starfsumhverfi, lögreglumann, íþróttamann, flugstjóra, leikara, tónlistarmann og hjúkrunarfræðinga.

Flestir þekkja að best er að sneiða hjá svörtum köttum sem hlaupa þvert á leið manna, að það boðar sjö ára ógæfu að brjóta spegil og að talan þrettán er varasöm. Þetta flokkast undir það sem við vanalega köllum hjátrú.

Margir þjóðfræðingar nú á tímum kjósa að nota orðið hjátrú í þrengri merkingu en þjóðtrú og þá sem hluta af eða þátt innan þjóðtrúar. Hjátrú vísar til þeirrar trúar sem liggur til hlíðar við það sem kallað er opinber trú, í rauninni til þess sem menn ættu ekki að trúa, á svipaðan hátt og orðin hjákona og hjáverk. Í hjátrú felast m. a. ýmsir fyrirboðar, góðs vitar og ills vitar, og þær athafnir sem menn hafa í frammi til þess að reyna að hafa áhrif á gang mála í daglegu lífi, koma í veg fyrir ólán eða auka gæfu og gengi. Þess vegna gjalda menn varhug við ýmsu – taka mark á og fara eftir ákveðnum boðum og bönnum.

Hinn hjátrúarfulli gerir ráð fyrir að í tilverunni úi og grúi af hættulegum öflum sem sífellt beri að varast, vinna gegn eða hafa góð. Einnig séu til staðar góð öfl sem nýta megi sér til hjálpar og framdráttar með ákveðnum hætti. Forlagatrú er því samofin hjátrú.

– Hundur sem liggur fram á lappir sínar, leggur trýnið á þær og snýr mót dyrum, spáir gestakomu. Leggi hundurinn hausinn aðeins yfir vinstri framfótinn er gesturinn þjófóttur en ef hann liggur fram á hægri fót er sá sem kemur í heimsókn heiðarlegur. Þegar hundstrýnið er milli lappanna er gesturinn samsveitungi en trýni utan lappa bendir til þess að von sé á gesti úr annarri sveit.

– Þegar hrafnar fljúga í kross yfir kirkju þá er einhver í nágreinninu feigur.

– Ef sjómenn sofa hjá nóttina áður en haldið er í veiðiferð koma þeir til með að veiða lúðu.

– Það er ólánsvegur að henda brauði því þá verða menn svangir síðar.

– Geti stúlka sem látin er setjast á baldursbrá ekki staðið upp aftur þá er hún ekki hrein mey.

– Þeir sem eru með blá augu eru gáfaðir, blíðir og skáldmæltir.

– Ótrúar eiginkonur eignast rauðhærð börn.

– Brúðhjón verða að standa svo þétt saman við altarið að ekki sjái á milli þeirra því annars gengur hjónabandið ekki vel.

– Sá sem fær síðustu kaffidropana úr kaffikönnunni eignast kolvitlausa tengdamómmu.

– Ólánsvegur er að mæta svörtum köttum eða öðrum óheillakrákum svo sem rauðhærðum konum, rangeygðum o.s.frv. á leið í próf.

– Börn hætta að vaxa borði þau kertavax.

– Ógift stúlka sem sest við endann á matarborði eignast rangeygðan mann.

– Horfi menn lengi í glerið á örbylgjuofni verða þeir blindir.

– Ekki mega ófrískar konur pissa úti í tunglsljósi því þá verður barnið sinnisveikt.

– Það er illt viti að blístra í leikhúsi.

– Við bakverk er þjóðráð að binda hreina mey á bak sér eða gera band úr hári hennar og leggja við bakið.

– Til að lækna gigt á að taka inn fimm geitaspör á fastandi maga með hvítvíni, átta daga í röð.

– Það lækna kvef að lykta af óhreinum sokkum.

– Það er góðs viti að mæta tómmum líkbíl en menn verða að gæta þess að snúa sér ekki við og horfa á eftir honum.

– Þá er voðinn vís. á, og hvað er svo þetta með rauðhærðu konurnar? Skyldu þær vera hættulegri en aðrar, eða hvað?



FMOS

Framhaldsskólinn í Mosfellsbæ

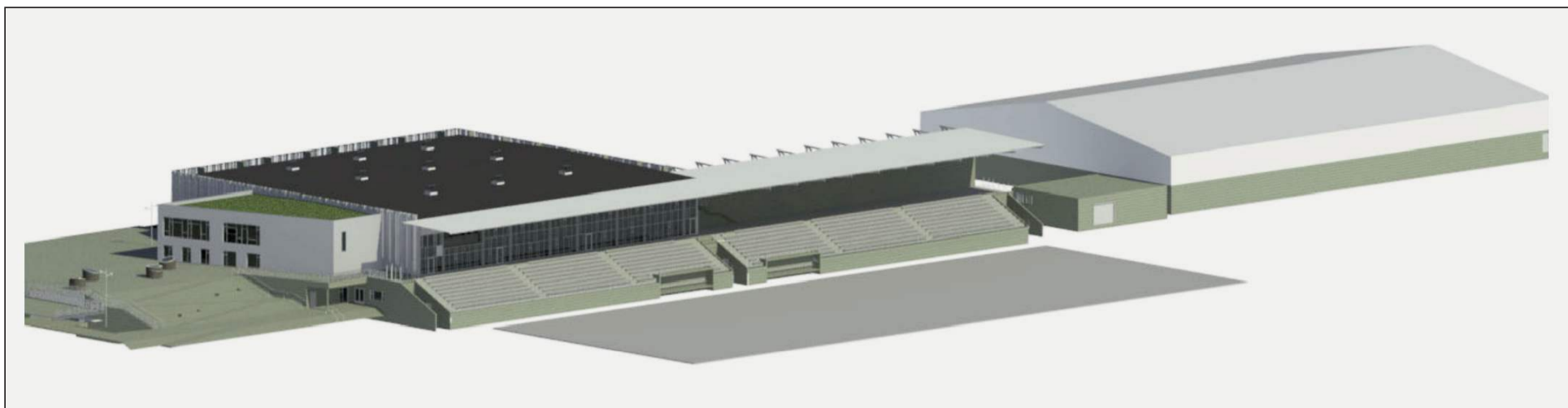
Komdu í FMOS
Við erum að innrita

Nútímalegar
kennsluaðferðir



Persónulegur skóli sem
tekur vel á móti þér

www.fmos.is



Tölvumynd af íþróttamannvirkjum í Úlfarsárdal. Fyrirhugað knattús og áhaldahús eru hægra megin á myndinni.

Frekari tafir eru óviðunandi

- segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi um knattús Fram

Frekari tafir á uppbyggingu íþróttamannvirkja Fram í Úlfarsárdal, sem félagið hefur samið um við Reykja-víkurborg, eru óviðunandi að mati Kjartans Magnússonar, borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins. Átti að byggja knattúsið á árunum 2019-2020 en það hefur ekki enn risið. Stefmir í að húsið verði ekki tilbúið fyrir en árið 2029.

Árið 2017 var gerður samningur milli Fram og Reykjavíkurborgar um uppbyggingu íþróttamannvirkja í Úlfarsárdal.

Samkvæmt framkvæmda-áætlun í samningnum var kveðið á um að knattúsið yrði byggt á árunum 2019-2020. Hafa stjórnendur Fram margoft minnt á samninginn síðustu ár og óskað eftir því að Reykjavíkurborg efni sinn hluta hans sem fyrst.

Á fundi borgarráðs 7. nóvember sl. var síðan samþykktur viðauki við samninginn, þar sem fram kemur hvernig borgin hyggst standa við skuldbindingar sínar um byggingu knattúss og áhaldahúss samkvæmt samningnum. Samkvæmt honum verð-ur knattúsið ekki tilbúið fyrir en árið 2029.

Siendurteknar seinkanir

Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, segir að fulltrúar flokksins hafi samþykkt umræddan viðauka í borgarráði en gert athuga-semd varðandi tímamörk sem þar koma fram.

„Mér finnst óviðunandi að borgin ætli enn að seinka byggingu knattússins enda var kveðið á um það í samkomulaginu frá 2017 að það yrði byggt á árunum 2019-2020. Ég

minni á að samkomulagið 2017 var gert eftir erfiðar samningaviðræður milli Fram og borgarinnar, sem staðið höfðu árum saman. Í þeim viðræðum reyndi þá-verandi vinstri meirihluti ítrekað að koma sér undan því að standa að uppbyggingu íþróttamannvirkja Fram, í samræmi við það sem íbúum í Grafarholti og Úlfarsárdal hafði áður verið lofað. Maður vonaði því þegar skrifað var undir samninginn 2017 að meirihluti borgarstjórnar myndi sjá sóma sinn í að efna hann og standa við tímaáætlunina. Annað hefur komið á daginn og nú sjáum við fram á enn frekari tafir,“ segir Kjartan.

Tillaga Sjálfstæðisflokksins

Síðla árs 2023 lagði Kjartan til á vettvangi borgarstjórnar að þá þegar yrði hafinn undirbúningur að byggingu knattúss Fram ásamt

áhaldahúsi. Byggingarframkvæmdir hæfust á árinu 2025 og húsið yrði tilbúið til notkunar og afhent Fram árið 2026. Meirihluti Samfylkingar, Framsóknarflokks, Pír-ata og Viðreisnar féllst ekki á tillöguna og feldi hana í janúar síðastliðnum.

Borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins hvetja til þess að tímarammi viðaukans verði endurskoðaður til að flýta byggingu húsanna þannig að hægt verði að taka þau í notkun á árinu 2026 í stað seinkunar til 2029. .

„Vel er hægt að hefja framkvæmdir við húsin á næsta ári og taka þau síðan í notkun árið 2026. Miðað við áður nefnt samkomulag og þarfr Fram er ótækt að það tefjist um hálfan áratug til viðbótar að þau verði tekin í notkun. Það er löngu orðið tímabært að Reykjavíkurborg



Kjartan Magnússon.

standi við samninginn að þessu leyti gagnvart Fram og íbúum í Grafarholti og Úlfarsárdal enda er íþróttastarf í hverfinu mjög öflugt,“ segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi að lokum.

ER EKKI KOMINN TÍMI Á ÖÐRUVÍSI FORYSTU

KJÓSTU ÖÐRUVÍSI → KJÓSTU PÍRATA





VIRKJUM!

Lifandi afl í þágu þjóðar. Nýtum, virðum og njótum.



Kynntu þér málin
nánar á miðflokkurinn.is

ÁFRAM ÍSLAND
MIÐFLOKKURINN

X M