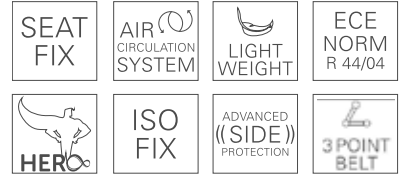


# RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

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



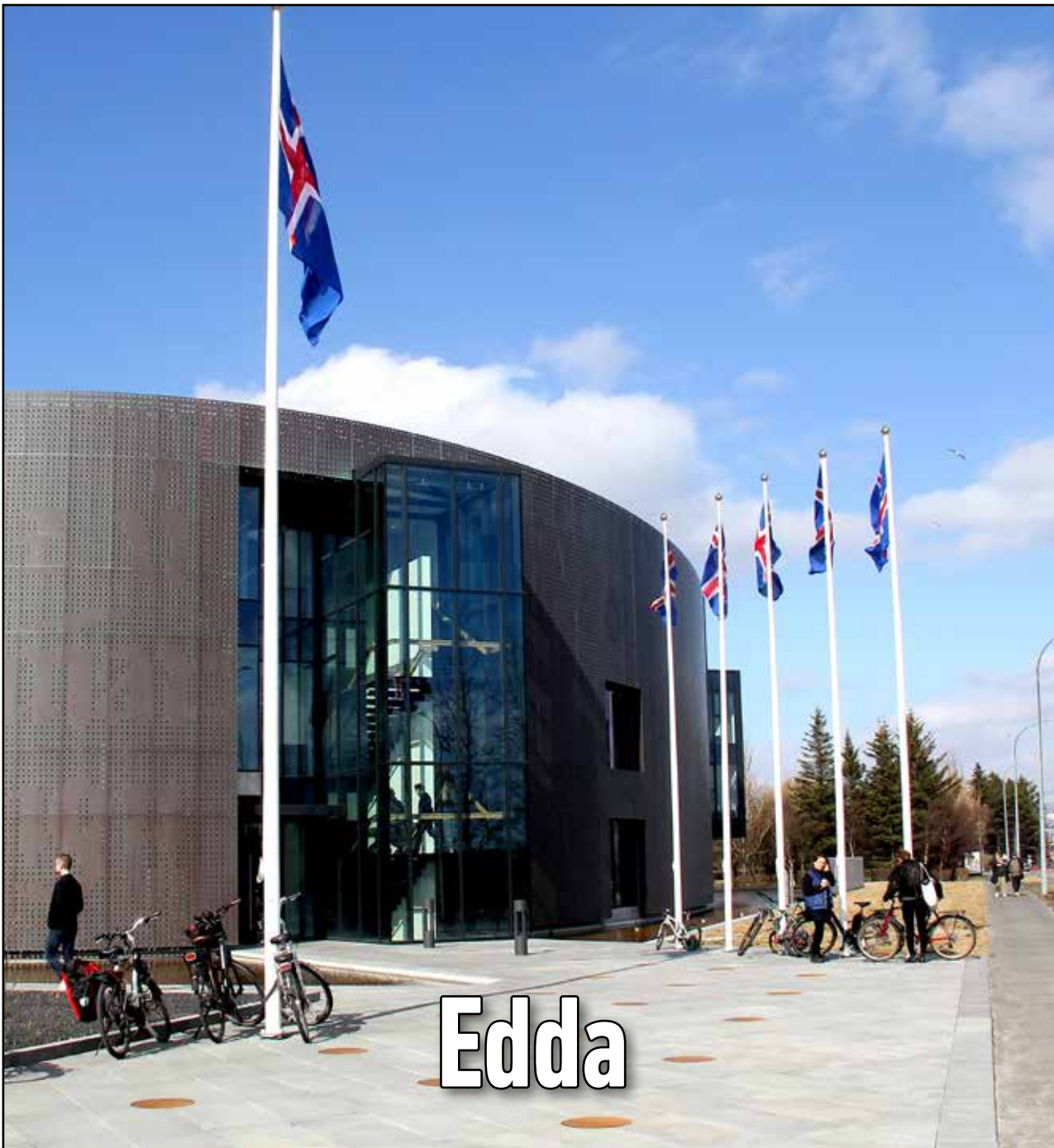
BLAÐINU ER DREIFT FRÍTT

HVERFISBLAÐIÐ

# Miðborg & Hlíðar

4. TBL ★ 11. ÁRG.

APRÍL 2023



## Edda

Hús íslenskunnar á Melunum hlaut nafnið Edda en yfir 1.500 tillögur bárust í nafnasamkeppni almennings. Húsið verður miðstöð rannsókna og kennslu í íslenskum fræðum; tungu, bókmenntum og sögu og síðast en ekki síst verða handritin varðveitt þar

Ljósmynd: Simon Vaughan, [simonvaughanljósmyndari.com](http://simonvaughanljósmyndari.com)



FISKBÚÐIN  
SUNDLAUGAVEGI



HÚS  
DÝRA  
GARÐUR  
INN

PARK & ZOO



SKAUTA  
HÖLLIN  
LAUGARDAL



✓ Smur- og hjólbarðþjónusta  
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURÞJÓNUSTA  
- SAMNINGAR  
VIÐ ÖLL HELSTU  
BÍLAUMBOD



Smurstöðin  
KLÖPP

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



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

## 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



Innritun nýrra nemenda fyrir skólaárið 2023-2024 stendur nú yfir.  
Innritaðir eru:

- Nemendur í forskóla I, fæddir 2017
- Nemendur í forskóla II, fæddir 2016
- Einnig eru nokkur pláss laus á selló, fiðlu og klarinett

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans  
[www.tonmenntaskoli.is](http://www.tonmenntaskoli.is)

Tímamantanir fyrir herra- og dömuklippingar eru óþarfar!

# greiðan

HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090



**SIMON VAUGHAN LJÓSMYNDARI**  
[WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM](http://WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM)  
PANTÍÐ TÍMA FYRIR MYNDATÖKU Í SÍMA 690 9670



## Útfararstofa Íslands

[www.utforin.is](http://www.utforin.is) • Auðbrekku 1, Kópavogur

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Svein Einarsson  
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason  
S: 793 4455



## Útfararstofa Hafnarfjarðar

[www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is) • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

## Aðalfundur Íbúasamtaka Miðborgar Reykjavíkur

Aðalfundur Íbúasamtaka Miðborgar Reykjavíkur (ÍMR) verður haldinn fimmtudaginn 27. apríl kl 20:15 í Spennistöðinni við Austurbæjarskóla. Á dagskrá eru venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt lögum félags-ins. Fyrir fundinn verður boðið upp á skemmtiatriði: Frá kl 19:40-20:00 leikur Skólahljómsveit Vestur- og Miðbæjar undir stjórn Inga Garðars Erlendssonar.

Síðan flytur Sirrý Arnardóttir erindi með myndasýningu. Atriðið nefnir hún "Hring-sólað um hverfið í hálfra öld". Sjálfur aðalfundurinn verður settur um kl. 20:15. Áhugasamir eru hvattir til að mæta á fundinn og taka þátt í að móta umhverfi sitt. Verið öll velkomin.

### Íbúasamtök Miðborgar Reykjavíkur (ÍMR)

#### Félagssvæðið

Samtökin eru félag íbúa í Miðborginni, eins og hún hefur verið afmörkuð sem hverfi á milli Suðurgötu og Garðastrætis í vestri og Snorrabrautar, Flugvallavegar og Hlíðarfátar í austri. Allir sem eiga lögheimili á svæðinu og eru 18 ára og eldri, hafa kjörgengi og atkvæðisrétt á fundum félagsins.

#### Markmið

Tilgangur samtakanna og markmið eru eftirfarandi:

- Að efla samhug og samkennd íbúa,
- að vera samstarfsveitvangur íbúa, félagsamtaka og hagsmunasamtaka á svæðinu,
- að vinna að framfara- og hagsmunamálum í hverfinu,
- að standa vörð um sérkenni hverfisins,
- að starfa með Íbúaráði Miðborgar og Hlíða og öðrum opinberum aðilum sem fara með málefni hverfisins og íbúa þess og
- að eiga samstarf við íbúasamtök annarra hverfa.

#### Stjórn ÍMR 2022-2023

Sigrún Tryggvadóttir formaður, Ásdís Káradóttir varaformaður, Guðrún Erla



Geirsdóttir ritari, Margrét Einarsdóttir gjaldkeri, Pétur Halþór Jónsson og Birna Eggertsdóttir meðstjórnendur. Varamenn eru: Sigurður Sigurðsson, Holberg Mátsson og Bjarni Agnarsson.

Stjórnin fundar amk einu sinni í mánuði í Spennistöðinni. Í vetur hefur verið fundað á Þríjudögum frá kl 17-18 og boðað til aukafundar ef með þarf.

#### Spennistöðin: Félags og Menningarmiðstöð Miðborgar

ÍMR hefur staðið fyrir opnum viðburðum í Spennistöðinni fyrir íbúa hverfisins og hafa þeir verið styrktir ymist úr Hverfissjóði eða Miðborgarsjóði Reykjavíkurborgar. Síðsumarhátíð var haldin í lok ágúst og fór fram í blískaparveðri. Dagskráin bauð upp á virka þátttöku viðstaddra, s.s. flugdrekasmiðju. Sirkus Íslands setti svip sinn á planið með Wally á stultum og húllastelpuna. Stöðug biðröð var í veltibílinn og vinsælt að spila spil í yfirstærðum og fara ýmsa útileiki. Einnig var boðið upp á aðstöðu fyrir skottmarkað, sem nokkrir nýttu sér.

Málþingið „Sambylið við næturlíf“ var haldið í nóvember. Kveikjan að því voru ítrekaðar umræður og ábendingar um hávaða frá veitingahúsum sem röskuðu svefnfríði íbúa. Markmið málþingsins var að fá alla hagsmunaaðila að borðinu til

að ræða málin við íbúa og leita lausna. Málþingið var vel sótt og umræður liflegar.

Fjölmennarleg vetrarhátíð var haldin í mars. Boðið var upp á fjölmennarleg tónlistaratriði fyrir ýmsa aldurshópa. Dagurinn byrjaði með tónlistarsmiðju fyrir yngstu börnin undir stjórn Þóru Marteinsdóttur og Birthe Harksen. Síðan söng Múltikúltikórinn, fjölþjóðlegur sönghópur kvenna undir stjórn Margrétar Pálsdóttur. Með konunum lék tríó skipað þremur íslenskum karlmönnum, Árna Áskelssyni, Ársæli Mássyni og Ara Agnarssyni. Bárna Grimsdóttir, söngkona, tónskáld og kvæðakona og Chris Foster gítarleikari og söngvari sungu og kváðu m.a. íslenskar rímur og stemmur auk skemmtilegrar enskrar ballöðu. Margrét Erla Maack stjórnaði fjölskyldu-Bollywoodtíma þar sem fólk liðkaði mjadmir og geð. Loks fengu viðstaddir tækifæri til að reyna sig í afrískum trommuleik undir handleiðslu Check Ahmed Tidiane Bangoura. Föndursmiðja fyrir börn á öllum aldri var í styrkum höndum Mariu Vykovska frá Úkraínu og kenndi hún viðstöddum að föndra úkraínskar pappírskúkkur og vakti föndrið mikla lukku.

ÍMR heldur úti Facebook síðu og vefnum [www.midbaerinn.is](http://www.midbaerinn.is). Netfang ÍMR er: [midbaerinn@midbaerinn.is](mailto:midbaerinn@midbaerinn.is).



## Sumarnámskeið í Viðey

VIÐEY FRÍÐEY er spennandi vikunámskeið fyrir 8-9 ára börn (fædd 2014 og 2015) sem fer fram í júní í hinri friðsælu náttúruverlu Viðey. Börnin nema land, upplifa sögu og náttúru eyjarinnar í gegnum skapandi og listrænt starf innan- og utandyra. Þau fá að kynna gamla skólahúsinu í Viðey sem var hluti af þorpinu sem hvarf. Í nýuppggerðu skólahúsinu er sérlega góð aðstaða til tilrauna og rannsóknna á gersæmum náttúru eyjunnar sem verða notaðar sem efniviður

í myndlistarsköpun og leiki. Unnið verður sérstaklega með friðarupplifun í gegnum listir, leiki, markvissa útiveru og hreyfingu. Markmið námskeiðsins er að hver og einn þátttakandi fái að njóta sín á eigin forsendum undir handleiðslu fagfólks. Leitast verður við að skapa vingjarnlegt umhverfi fyrir börnin án snjalltækja, þar sem þau munu snjóta sín í hópi jafningja. Kennarar á námskeiðinu er þær Ása Helga Proppé Ragnarsdóttir og Björk Bjarnadóttir. Fjöldi barna er takmarkaður

á námskeiðinu, að lágmarki 12 börn og að hámarki 15 börn. Skráning fer fram á [sumar.vala.is](http://sumar.vala.is).

Tímasetning námskeiða:  
Námskeið I: 12.-16. júní  
Námskeið II: 19.-23. júní  
Námskeið III: 26.-30. júní  
Viðey-Friðey er samstarfsverkefni Borgarsögusafns og Listasafns Reykjavíkur



## Framkvæmdir hefjast í Hljómskálagarði

Framkvæmdir við að styrkja og byggja upp viðburðarsvæðið í Hljómskálagarðinum hefjast á næstu dögum. Um er að ræða fyrsta áfanga verksins en tilgangurinn er að gera garðinn betur í stakk búinn til að taka á móti mannfjölda á stórum hátíðisdögum í Reykjavík.

### Fótboltavallgras, dren og vökvunarkerfi

Til að svæðið þoli álagið verður slitpólið gras lagt á svæðið, svipað því og sett er á fótboltavelli. Undir grasflötinni verður drenlagnakerfi sem veitir vatni frá þegar

rignir mikið og einnig verður komið fyrir vökvunarkerfi sem hægt er að nota þegar þurr er. Með þessu verður grasflötin viðhaldsminni en verið hefur og fljóttari að jafna sig eftir stóra viðburði.

### Svæði fyrir svið og matarvagna

Á norðurhluta grasflatarinnar verður gert upphækkað grassvæði með góðri burðar-getu þar sem pláss er fyrir tímabundið svið fyrir hátíðarhöld. Upphækkaða grasflötin er afmörkuð með grágrýtishleðslu með innfelltri lýsingu og hellulagðri gönguleið. Hún nýtist því vel þegar ekkert svið er í

notkun. Við upphækkuðu grasflötina verður svæði fyrir þjónustubíla vegna viðburða og akstursleiðin inn á viðburðarsvæðið frá Hringbraut verður lagfærð. Aðstaða fyrir matarvagna verður á aðliggjandi svæði.

Framkvæmdasvæðið verður lokað af á meðan framkvæmdum stendur. Ekki er gert ráð fyrir að framkvæmdin hafi teljandi áhrif á umferð um garðinn eða nágrenni hans. Framkvæmdunum verður lokið fyrir menningarnótt sem fram fer laugardaginn 19. ágúst.



## Kvikmyndaklúbbur 100og1

Félagsmiðstöðin 100og1 hefur boðið uppá kvikmyndaklúbb fyrir unglunga í vetur. Krakkarnir í kvikmyndaklúbbnum fengu góða hugmynd að bjóða uppá sýningu í bíósal fyrir jafnaldra sína. Þau sóttu um STUÐ styrk hjá ungmennaráði Vesturbæjar, Miðbæjar og Hlíða sem þau fengu. Með þessum styrk gátu þau leigt heilan sal í Bíó Paradís sem er í þeirra nærumhverfi. Unglingarnir ákváðu að bjóða öðrum unglungum með úr nærliggjandi félagsmiðstöðum, 105 í Háteigshverfi og Gleðibankanum í Hlíðarhverfi.

Sýningin var miðvikudagskvöldið 15. mars og var klassíska

myndin Back to the Future fyrir valinu. Öll sem komu fengu popp og kók frítt með sem vakti mikla lukku. Sýningin gekk gríðarlega vel og voru unglungarnir til fyrirmyndar. Einnig viljum við gefa starfsfólki Bíó Paradís stórt hrós fyrir góðar móttökur og vel unninn störf.

Kvikmyndaklúbburinn vonast til að geta endurtekið þennan leik aftur þegar tækifæri gefst.

Sigrún Soffa Halldórsdóttir  
Aðstoðarforstöðumaður

Við eigum frábært úrval af góðum skóm í stærðum 37-42



belladonna

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

Flott  
sumarföt  
á börnin



Afmælisgjafir  
Sumargjafir  
Sængurgjafir  
Skírnargjafir

DIMMALIMM

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



Blindravinnustofan  
Stuðningur til sjálfstæðis

Ellí- og örorkulífeyrisþegar njóta sérkjara hjá ÍslandsApóteki

Verið ávallt velkomin

Gott vöruúrval,  
betra aðgengi

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

OPNUNAR-  
TÍMAR:

Virka dag  
10:00 – 18:00

Laugardaga  
10:00 – 16:00

Sunnudaga  
Lokað



ÍSLANDS  
LAUGAVEGI 53b



APÓTEK  
S: 414 4646

## Úrval af sundfatnaði



**Ynja**  
UNDIRFATAVERSLUN

Verið öll hjartanlega velcomin í Glæsibæ

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

## Barnabókaverðlaun Reykjavíkurborgar 2023

Barnabókaverðlaun Reykjavíkurborgar voru veitt í Ráðhúsinu á síðasta vetrardegi, miðvikudaginn 19. apríl. Borgarstjórnin í Reykjavík, Dagur B. Eggertsson, afhenti verðlaunin við hátíðlega athöfn.

Barnabókaverðlaun Reykjavíkurborgar eru veitt í þremur flokkum bóka fyrir börn og ungmenni, flokki bóka frumsaminnna á íslensku, flokki myndlýsinga og flokki þýðinga. Þetta eru elstu barnabókaverðlaun landsins en þau voru fyrst veitt sem Barnabókaverðlaun fræðsluráðs Reykjavíkur árið 1973. Árið 2016 voru Dimmalímm verðlaunin og Barnabókaverðlaun Reykjavíkur sameinuð og urðu flokkarnir þá þessir þrír. Verðlaunaféð er 350.000 krónur í hverjum flokki.

Í ár fékk dómnefndin rúmlega 80 bækur til skoðunar. Fimm bækur voru tilnefndar í hverjum flokkanna þriggja og dómnefnd



verðlaunanna skipuðu þau Sunna Dís Jensdóttir, formaður, Ragnheiður Gestsdóttir og Arngrímur Víðalín.

Handhafar Barnabókaverðlaun Reykjavíkurborgar í ár eru þau Arndís Þórarinsdóttir í flokki frumsaminnna bóka í útgáfu Máls og menningar,

Baldvin Ottó Guðjónsson í flokki þýðinga fyrir þýðingu sína á bókinni Einu sinni var mörgæst eftir Magda Brol í útgáfu Kvists bókaútgáfu og Lóa Hlín Hjalmtýsdóttir í flokki myndlýsinga fyrir bókina Héragerði: ævintýri um súkkulaði & kátínu í útgáfu Sölu.

## Kórsöngur í Draumalandi

Kór frístundamiðstöðvarinnar Draumalands í Austurbæjarskóla var stofnaður í vor og æfir einu sinni í viku í tveimur hópum. Í kórnum eru sungin bæði gömul, klassísk lög í bland við ný og skemmtileg íslensk kórlög, með texta sem börnin skilja og tengja við, og tengjast inn í barnamenningu og nútímann sem börnin þekkja.

Markmið kórsins er að efla söng barnanna, sjálftraust og framkomu, tónlistarþekkingu og félagslíf. Aðal áherslan er þó auðvitað bara að upplifa söngleðina og njóta þess að syngja og hafa gaman saman. Að vera í kór þjálfar einnig aga, tillitsemi og samvinnu og er gott til þess að ná betri tökum á tungumálinu. Við



förum alltaf lauslega í texta og þýðingu hans svo þar tengist þetta inn í íslenskukennslu. Ýmis börn með íslensku sem annað mál eru skráð og gengur mjög vel.

Kórinn hefur gengið framur vonum og börnin eru mörg hver að blómstra á þessum vettvangi. Í vor er stefnt á stutta tónleika þar sem við syngjum fyrir hin börnin í Draumalandi og bjóðum einnig

foreldrum að koma. Þetta er í fyrsta skipti sem kór hefur verið haldið uppi í Draumalandi og er planið að halda áfram næsta haust og þróa þetta áfram, og skapa þannig fallega söngmenningu í Draumalandi.

Steinunn Gretarsdóttir  
Deildarstjóri barnasviðs Tjarnarinnar

**NEXUS**  
GLÆSIBÆ  
BYRJAR KL. 11:30

**FREE COMIC BOOK DAY**  
ÓKEYPIS  
MYNDASÖGUDAGURINN  
Laugardaginn  
6. maí 2023

FÁÐU GEFINS  
SÉRPRENTAÐAR  
MYNDASÖGUR  
Á ÍSLENSKU  
OG ENSKU!\*

Frekari upplýsingar um viðburðinn má einnig finna á Facebook síðu Nexus.

\*MEÐAN BLÖÐIN ENDAST

**TVER VERSLANIR...**

**NEXUS**  
GLÆSIBÆ & KRINGLAN  
104 Reykjavík & 103 Reykjavík

POP!  
SPIL  
BÆKUR  
MYNDASÖGUR  
SAFNVÖRUR  
LEIKFÖNG

DVD & Blu-ray Disc

NÝ SERÍA

MAGIC  
LORD OF THE RINGS  
MAGIC

552 9012  
552 9011

**NEXUS.IS**



# FISKA

Lífandi verslun  
fyrir öll gæludýr

## Glæný verslun Skeifunni 9



Troðfull af vörum fyrir  
öll gæludýr

Kíktu í heimsókn

Kauptúni 3, Garðabæ | Skeifan 9, 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

✓ Smur- og hjólbarðapjónusta  
✓ Alhliða bílavíðgerðir og viðhald

SMURPJÓNUSTA  
- SAMNINGAR  
VIÐ ÖLL HELSTU  
BÍLAUMBOD



**Smurstöðin  
KLÖPP**

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



**ÚTFARARÞJÓNUSTA**  
í yfir 70 ár

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



## Þankar Jónu Rúnu



### Stríðsbrölt

Við sem erum eldri en tvívetra tökum flest ótrúlega nærri okkur allt það öngþveiti sem litað hefur venjulegt líf á heimskringlunni að undanförunu. Þetta ástand er þó engin nýlunda því miður, sé mannkynssagan könnuð. Eitthvað er það í mannsálinni sem er þess eðlis að hún ris upp og virðist bara ekki geta umborið sambræður sína. Hvert sem litid er má sjá stríðsbrölt sem bitnar fyrst og fremst á þeim sem síst skyldi, en það eru börnin. Ég á sjálf þrjú barnabörn og núna mun síðasta barnabarnið fermast fljótlega. Þegar ég lít á barnabörnin mín fyllist ég þakklæti yfir því að þau búi við öryggi, atlati, aðgengi að menntun og heilbrigðisþjónustu. Svo fyllist ég sorg yfir öllum þeim börnum sem á þessari stundu, akkúrat núna, eru svipt öllum þessum mannréttindum, allt í nafni stríða um allan heim. Stríðið í Úkraníu hefur verið í algleymingi undanfarið ár. Það var tilkynnt í mars fyrir rúmu ári, með mikilli alvöru og þunga í kvöldfréttunum, að stríð væri hafið í Evrópu og ég man eftir að hafa fundið fyrir einhvers konar dómsdagstilfinningu. En svo er nú bara staðreynd að stríð eru alltaf í gangi einhvers staðar. Það virkar bara raunverulegra þegar það er svona nálægt manni. Það líður ekki sá dagur að ekki sé einhvers staðar fólk sem líður fyrir þessa einkennilegu áráttu að fara í stríð við náungann. Það er ekki bara hryllingur beinna átaka sem er skemmandi við stríð eins og mannfal og eyðilegging bygginga og innviða. Það sem er líka hræðilegt er að á meðan við erum upptekin í stríði getum við ekki unnið saman að því að leysa raunveruleg vandamál sem koma okkur öllum við og stefna plánetunni og öllum tegundum hennar í stórhaettu, en það er vaxandi hitastig jarðar. Stríð tekur athyglina frá því sem skiptir máli og þarf allar þjóðir sameinaðar til að takast á við. Mannskepnan ætlar seint að þroskast, því miður.

### Sumar í lofti

Núna eru greinileg árstíðaskipti komin í gang og sumardagurinn fyrsti í algleymingi. Í garðinum mínum er 65 ára gamalt tré, gullregn, og þar safnast fuglar í hópum sem ég fylgist með út um eldhúsgluggann hjá mér. Dóttir mín býr á neðri hæðinni og hún gefur fuglum samviskusamlega alls konar afganga og það er furdulegt hvað þeir leggja sér til munns, eða goggs. Franskar kartöflur sem eru orðnar kaldar og ólystugar fara beint út í garð og það upphéfst vanalega mikill skarkali og læti þegar smáfuglarnir gæða sér á þessum veitingum. Þeir klára allt upp til agna og fara létt með það. Ég er nú alltaf þínulítið hrædd við að mys eða rottur fari að gæða sér á þessu, en þegar ég víðraði þær áhyggjur við dóttur mína, þá fannst henni það bara áhugaverð tilhugsun. Hún er auðvitað óforþætlanlegur dýravinnur. En nú er sumarið eiginlega komið og ég læt hugann reika aftur í fortíð mína. Mamma var dugleg að fara með okkur systkinin niður í bæ á sumardaginn fyrsta



og gera vel við okkur. Við vorum alltaf spariklaedd en hún var dugleg að sauma á okkur fót, því ekki voru til miklir peningar á heimilinu. Við fengum alltaf eitthvað nammi eða kannski blöðru og svo var endað á ís. Svona í minningunni var sumardagurinn fyrsti auðvitað alltaf bliðvindrísdagur og sólin skein á okkur. Ég er nú löngu hætt að fara niður í bæ á sumardeginum fyrsta en þessi dagur á alltaf sérstakan stað í huga mér af því ég á svo góðar minningar um mömmu.

### Fyrsti maí

Næsti hátíðardagur er svo 1.maí sem er verkalyðsdagurinn. Það eru meira en 100 ár síðan ákveðið var að 1.maí skyldi verða frídagur verkafólks og áhersla hefur verið á að þessi dagur sé notaður til að fylgja eftir kröfum um bætt kjör. Þetta vitum við flest sem erum komin af barnsaldri. En ég komst svo nýverið að því að það býr meira á bakvið þennan dag. Í Skandinavíu var þessi dagur lengi vel fyrsti dagur sumars og kirkjan helgaði þennan dag Valborgu, sem var ensk prinsessa sem endaði sem abbadís í Þýskalandi og var tekin í dýrlingatölu. Í Svíþjóð tíðkast enn að halda svokallað Valborgarmessu kvöldið fyrir 1.maí. En hér á Íslandi var fyrsta kröfugangan gengin þann 1.maí 1923. Það var samt ekki fyrr en 1972 að dagurinn varð að lögskipuðum frídeggi. Við ættum öll sem getum að skella okkur í kröfugöngu því án verkamannastéttarinnar værum við ekki sú þjóð sem við erum í dag. Verkamenn hafa lagt grunninn að því velferðarkerfi sem við búum við og unnið merkilegt starf í þágu íslensku þjóðarinnar sem hefur því miður alltof oft verið vanmetið af bæði yfirvöldum og annarri valdaelitu. Við stöndum öll í skuld við verkamenn og megum vel vera minnt á það oft en bara á 1.maí, að án þeirra mikilvægu starfa, myndi samfélagið leggjast á hliðina á örskammri stundu.

Jóna Rúna Kvaran

Í fríðargarði feginleika örvast tónar birtu fagnaðar sem hvetja lúna veru til dáða. Allt svo bjart og undur fagurt birtist og betir kraft trúar og elds í döprum huga.



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

Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur er von í sorg” JRK



## GLEÐIAUKANDI RÁÐ



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

Háaleitisbraut 68  
581 2101

Opið 8–24  
virka daga

9–24  
um helgar

www.apotekarinn.is

**Apótekarinn<sup>+</sup>**  
Austurveri

# 10KI!



## AFSLÁTTUR

# MEÐ ORKULYKLI

á öllum stöðvum Orkunnar, nema á Bústaðavegi, Dalvegi, Mýrarvegi og Reykjavíkurvegi.  
Þar gildir okkar lægsta verð, alltaf.



Skannaðu QR kóðann  
og við sendum þér  
Orkulykilinn heim að dyrum

[orkan.is](https://orkan.is)

## Vorsýning MZ hópsins

Vorsýning myndlistasýningar MZ hópsins opnaði með pomp og prakt fimmtudaginn 13. apríl í samfélagshúsinu Bólstaðarhlíð 43. Fyrir þá sem ekki vita er MZ-hópurinn hópur fólks á „besta aldri“ sem hittist einu sinni í viku í Samfélags-húsinu Bólstaðarhlíð 43 og málar saman með olíu á striga, undir handleiðslu Margrétar Zophonias-dóttur myndlistakennara. Þetta er í þriðja skiptið sem hópurinn heldur samsýningu. Myndlist í hvaða formi sem er, er magnað fyrirbæri, sem spannar allan tilfinningaskalann, gefandi, krefjandi og allt þar á milli. Svo ef þið, sem komið að skoða sýninguna hafið áhuga á að gera eitthvað svipað þá ekki hika heldur byrja. Myndlistasýningin verður opin alla virka daga frá 08:30-16:00 og verður í boði út maí mánuð. Hvetjum alla að kíkja til okkar í Samfélagshúsið Bólstaðarhlíð 43 og skoða þessa flottu sýningu. Minnum á kaffihúsið okkar í Samfélagshúsinu sem er opið alla virka daga frá 14:30-15:30 þar sem hægt er að kaupa sér ilmandi nýtt heimabakað bakkelsi og kaffi eða kakó, allir velkomnir

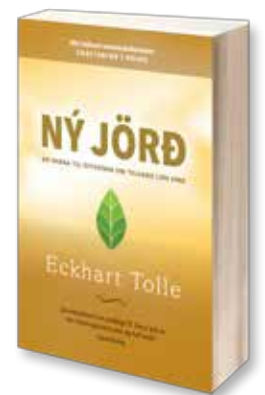


## Krafturinn í núinu og Ný jörð

Eckhart Tolle og skrif hans eru löngu orðin viðfræg um allan heim enda eru metsölubækur Tolle, *Krafturinn í núinu* og *Ný jörð*, eru almennt álitnar tvær áhrifamestu bækur um andleg málefni á okkar tímum. Gleðilegt er að bækurnar séu nú báðar fáanlegar því sagt hefur verið um þær að þær séu fólki góður leiðarvísir til andlegrar uppljómunar í hversdeginum. Tolle vísar ekki aðeins veginn að betri lífnaðarháttum heldur einnig að betri heimi.



Í *Nýrri jörð*, í þýðingu Sigurðar Skúlasonar, fjallar Tolle um það hvernig hægt er að vakna til vitundar um tilgang lífsins. Ýmissa spurninga er leit að svara við. Eins og „Er maðurinn sjálfum sér verstur?“ og „Lætur allt undan í óstöðvandi græðgi mannsins, í ótta hans og fávísi?“ sem „brýst greinilega fram í innbyrðis átökum manna, í hryðjuverkum og stríði, í ofbeldi og kúgun, sem einnig setur mark sitt á persónuleg samskipti og sambönd?“ Í *Nýrri jörð* er einnig fjallað um vanda nútímans í umhverfismálum, t.d. eyðingu skóga sem framleiða súrefni og annars gróður og dýralífs, illa meðferð dýra í verksmiðjubúum, eitrun fljóta, hafs og lofts. Lát verður að verða á að sögn Tolle og því markmiði má ná með nánari tengslum mannsins við heildina.



Í *Kraftinum í núinu*, í þýðingu Helga Ingólfssonar, leiðir Tolle lesandann með hnitmiðuðum hætti að því besta og háleitasta sem innra með honum býr. Lesturinn getur þannig verið uppörvandi og fyllt hvern lesanda nýrri og jákvæðri orku sem býr í núinu. Verkið er andlegur vegvísir um hvernig hægt sé að losa sig undan kvíða með því að lifa í nútíðinni. Tolle sjálfur glímdi lengi við kvíða og þunglyndi. Það gerðist svo dag einn að hann varð fyrir djúpstæðri reynslu sem færði honum frið og ævarandi sálarró. Síðan hefur hann reynt að miðla þessari reynslu til fólks og nú er svo komið að hann er einn eftirsóttasti andlegi fræðari heims. Skrifum Tolle hefur verið lýst sem grundvallarefni um andlegt líf, sannri gersemi.

Þýðandi *Nýrri jarðar*, Sigurður Skúlason, leggur áherslu á að mikilvægi verksins: „*Ný jörð* er bók sem á brýnt erindi nú sem endranær, en kannski brýnna nú en nokkru sinni fyrr. Og þessi bók fjallar um þig. Hún mun vekja þig og breyta vitundarástandi þínu, annars er hún gagnslaus. Bók sem tekur á grundvallarspurningum lífsins: Hver er ég? Hver er tilgangur minn í þessum líkama hér á jörð?“

# GRILLÞJÓNUSTA KJÖTBÚÐARINNAR

Við mætum á staðinn með grill fyrir hópa  
**Brúðkaup, fermingar, afmæli  
eða starfsmannagleði**

Við höfum séð um allt að 700 manna veislur,  
allt frá hamborgaraveislum upp í steikarhlaðborð

Fáðu tilboð í þína veislu á [kjobudin.is/veisluthjonusta](http://kjobudin.is/veisluthjonusta)  
eða email [sala@kjobudin.is](mailto:sala@kjobudin.is)

  
**KJÖTBÚÐIN**  
[www.kjobudin.is](http://www.kjobudin.is)

### Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



Sími · 567 9110 · [utfarir@utfarir.is](mailto:utfarir@utfarir.is) · [www.utfarir.is](http://www.utfarir.is)



**GARÐS  
APÓTEK**  
- rétt leið

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir  
eða fáðu lyfin send heim

Pantaðu á [appotek.is](http://appotek.is)  
eða í síma 568 0990

**Garðs Apótek - í yfir 60 ár**

Sogavegi við Réttarholtsveg  
Opið 9-18 virka daga.



# „Mér þætti gaman að heyra oftari í íbúum“ segir Pétur Marteinn formaður Íbúaráðs Miðborgar og Hlíða



Pétur Marteinn Urbancic Tómasson

Árið 2019 tóku íbúaráðin við af hverfisráðunum en í þeim sátu einungis kjörnir fulltrúar en íbúar voru áheyrnarfulltrúar. Íbúaráðin eru hinsvegar þannig skipuð að í þeim sitja þrjú kjörnir fulltrúar og þrjú fulltrúar íbúa og hafa allir atkvæðisrétt. Sú breyting var gerð frá fyrirkomulagi hverfisráðanna að Miðborg og Hlíðum var steipt saman og sitja því átta í Íbúaráði Miðborgar og Hlíða til að íbúasamtök og foreldrafélög úr báðum hverfum eigi þar fulltrúa.

Hlutverk íbúaráða er að styrkja tengingu og stytta boðleiðir milli íbúa og stjórnsýslu borgarinnar, stuðla að aukinni upplýsingagjöf til íbúa, styrkja möguleika þeirra til að koma sjónarmiðum sínum á framfæri og vekja athygli á áskorunum innan hverfisins. Pétur Marteinn Urbancic Tómasson er formaður Íbúaráðs Miðborgar og Hlíða og við hittum hann og spurðum hann hver væru helstu málin sem ráðið væri að fjalla um.

Það er helst verið að fjalla um klassísk mál einkum umferðarmál hér og þar, segir Pétur Marteinn, því íbúar kvarta yfir of hröðum akstri í nánast hverri einustu götu. Ég held

að svo sé víðar í borginni, fólk vill geta keyrt hratt allsstaðar nema í götunni sinni, þar eiga allir að keyra hægt. Við höfum líka verið að ræða akstur stórra hópferðabifreiða í miðborginni en á síðasta kjörtímabili var okkur lofað að eitthvað samráð færi af stað en það gerðist ekkert í því þannig að við ákváðum að taka þetta upp aftur núna. Við höfum ekkert ákvörðunarvald en getum beitt þrýstingi og um daginn var haldinn samráðsfundur með hagadílum.

Fyrirkomulagið sem komið var á hefur reynst ágætlega með undantekningum en það er einhugur í Íbúaráðinu og hjá flestum íbúum um að það eigi að stækka svæðið og færa þessar stærstu bifreiðir utar. Við höfum verið að miða við BSÍ, Hringbrautina, Snorrabrautina, Skúlagötu og Sæbraut en ef það á að vera einhver frekari akstur þarf hann að vera á minni skutlum. Ég held það sjái allir að ef allt fyllist að rútum á stöðum eins og við Hallgrímskirkju þá minnkar aðdráttarafið því ferðamenn vilja frekar koma á staði þar sem fólk býr, verslar og gengur um. Ég er fylgjandi hóflegum takmörkunum eins og t.d.

á lundabúðum til að halda sjarma svæðisins en auðvitað horfi ég í gegnum kík íbúans en það eru aðrir hagsmunir og það þarf að finna ballansinn þarna á milli.

Við höfum rætt mikið um verslun á Hlíðarendasvæðinu en þaðan kemur ákall frá íbúum um að fá meiri nærþjónustu og við höfum verið að benda borgaryfirvöldum og rekstraradílum á að þarna væri hverfi með íbúafjölda sem væri sambærilegur við þorp úti á landi en hefur nánast enga nærþjónustu. En nú hefur verið opnuð búð þarna OK market sem mikil ánægja er með.

Svo eru að koma mál inn á borð hjá okkur um umhverfi og leiksvæði, umferðarmál við skóla og þessháttar. Það virðist vera ánægja með skólana og leikskólana í hverfunum en ég er sjálfur barnlaus þannig að ég heyr minna af því.

**Nú er eina breytingin sem gerð var á fyrirkomulagi hverfisráðanna sú að Miðborg og Hlíðahverfi voru sameinuð. Þetta eru á margan hátt ólík hverfi en finnst þér þetta fyrirkomulag vera að virka?**

Já, það er að virka af því að við látum það virka. En mér finnst þessi hverfi það ólík að þetta myndi örugglega virka betur ef það væru tvö íbúaráð. Miðbærinn er auðvitað mjög sérstakur, höfuðborg höfuðborgarinnar kannski og eflaust væri betra ef hægt væri að einbeita sé að sérmálum hverfanna en það hafa ekki komið upp átök eða neitt slíkt. Svo er Hlíðarendahverfið að bæstast við og það er eiginlega hvorki Miðbær né Hlíðar og þetta er ákveðið púsluspil, sérstaklega þegar við erum að útdeila fjármunum. En þetta hefur gengið þrýðilega sem er góðu fólk að þakka í Íbúaráðinu.

**Hvað er svo framundan í Íbúaráðinu?**

Það er margt sem mig langar að gera en vandamálið er alltaf að það má ekki kosta neitt. Ég fæ stundum flassbakk frá því að ég var fulltrúi stúdenta uppi í Háskóla og var að koma með ýmsar hugmyndir en þar var spurningin alltaf: kostar þetta eitthvað? Ef svarið var já þá var þetta erfitt. En við höfum dálitið verið að pæla í auglýsingavæðingu almanna-

rýmisins og um daginn vorum við að ræða skilti við Klambartún sem ég er ekki hrifin af, því mér finnst Klambartún dálitið heilagur staður, náttúruperla og grænt svæði í göngufæri. Það eru flestir sammála um að þarna er of hröð umferð en samt er sett þarna neonskilti sem getur truflað ökumenn við akstur.

**Hvernig er þátttaka íbúa, koma þeir á fundi eða senda ráðinu erindi?**

Mér þætti gaman að heyra oftari í íbúum. Við höfum verið að streyma fundunum, við hittumst mánaðarlega í Ráðhúsinu og ég hef sett tilkynningu um það inn á alla fjóra Facebook hópana í hverfinu. Við höfum ekki fengið fólk á staðinn en það er fólk sem fylgist með streyminu en það mætti vera fleira. Oft er þetta fólk sem hefur verið að senda inn fyrirspurnir og vill heyra hvernig við tökum á málunum. Við viljum fá

fleiri erindi frá íbúum en Íbúaráðin eru hugsuð sem tengiliður íbúanna við borgarapparatið sem er mjög stórt og ekki alltaf augljóst hvert maður á að leita. Það er ánægjulegt þegar við getum komið skilaboðum úr grasrótinni alla leið upp og sjáum að eitthvað verður að veruleika.

**Svo er það lokaspurningin: Hver er Pétur Marteinn.**

Þar er nú erfitt að kjarna sjálfan sig. Ég er upphaflega úr Vesturbænum en flutti í Miðbæinn 2019 og er mjög hamingjusamur hér og ætti erfitt með að hugsa mér að fara eitthvað annað. Ég er borðtennisspilari, spilaði með KR lengi vel þangað til ég flutti mig yfir í Hafnarfjörð þar sem ég spila nú með BH. Ég er lögfræðingur og vinn við skipulagsmál svo að áhugamálin eru skipulags og byggingamál en þar fyrir utan held ég að ég sé nokkuð indæll strákur sem er til í að hlusta á íbúana.



## Aðalfundur ÍMR 2023

Aðalfundur Íbúasamtaka Miðborgar Reykjavíkur  
verður haldinn í Spennistöðinni við  
Austurbæjarskóla fimmtudaginn 27. apríl kl 20.

Venjuleg aðalfundarstörf.

Íbúar í miðborginni eru hvattir til að mæta og hafa áhrif á starf samtakanna.

Skemmtiatriði fyrir fund.

Stjórn ÍMR

HÁHOLT 13-15  
HÁALEITISBRAUT 58-60

**MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM TERTUM  
Í MOSFELLSBAKARÍI!**

			lyktar	smyrja			ym	ýkir	samlökan	þeyttist
		→				↙	fyrirhöfn brambolt			
krossgátugerð: Bjarni sími: 8452510	↓	hnífana	spriklar	trogjóð					eldsneyti	
steinsmuga						greinir gáski		gerlegt ilátin	4	
tóm				vitundin staur					6	9
yttra						mannsnafn	↓	2	halarófa 2 eins	
martröð						íóýfan sögu- persóna			51 slælega	
skálm		ópokki ryðguð								lotuna
gljálausei						hrjá umrót			49 buslaðir	
		spendýrið			2 eins vitleysa		↓	lengd örvita		8
fugl						hæðirnar dýrahljóð				
afkvæmi			alúð						49 buslaðir	
klammi		afllagað	ljóma						fugl	
öngli						3	↓	fiskurinn sjatni		
álpast			óskeypt	7	dreitill neyttu					
	óðagotíð þei, þei!					goð yrki			forað	
		helgidóminn grastopp	5							51
hnuplaði					tind				angan	
subbunni							innýflin			

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

# VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun - Gjafakort frá Kjúklingastaðnum Suðurverri  
 2. verðlaun - Bíómiðar frá Laugarásbíói 3. verðlaun - Veðikort 2023 4. verðlaun - Ný jörð, bók frá Uglu  
 5. verðlaun - Hvað veistu um gólf, handbolta og körfubolta, bók frá Óðinsauga  
 6. verðlaun - Krafturinn í Núinu, bók frá Uglu 7. verðlaun - Happþrenna frá HHÍ

Lausnir sendist til: Með oddi og egg, Miðborg og Hlíðar Sundlaugavegi 7, 105 Reykjavík



Happþrennan

Nafn: .....  
 Heimili: .....  
 Kennitala: .....  
 Símanúmer: .....

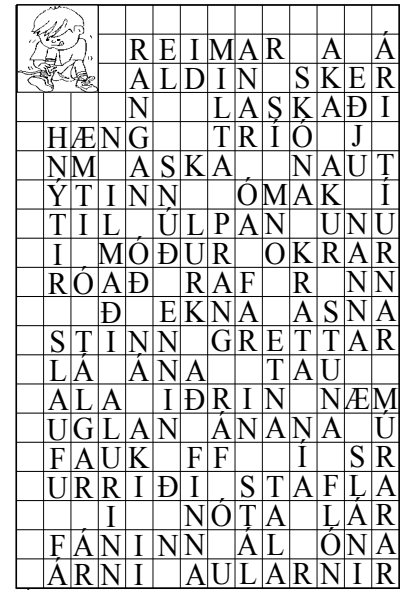
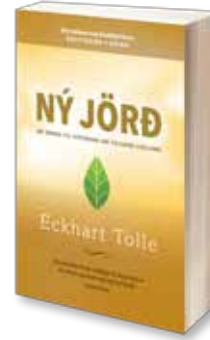
Dregið verður úr réttum lausnum 12. maí

**VEÐIKORTIÐ**  
2023

Eitt kort  
37 vötn

**Vatnaveiðin er byrjuð!**

veidikortid.is



- Lausnarorð: **JÁRNKARL**
- 1. Gjafakort frá Kramhúsinu - Hafdís Hafsteinsdóttir
  - 2. - 4. Gjafakort Sveinsbakaríi - Fróði G Jónsson, Hugrún Magnúsdóttir, Ásdís Þorsteinsdóttir
  - 5. Ekki opna þessa bók að eilífu, frá Óðinsauga - Halldóra Guðmundsdóttir
  - 6. Himinópið, bók frá Uglu útgáfu - Kristinn Guðmundsson
  - 7. Krossgátublöð - Sóveig Halldórsdóttir
  - 8. Happþrenna frá HHÍ - Sigríður Valdimarsdóttir

**GJAFABRÉF**

**BÍOKORT**  
EINN MÁNUÐUR  
LAUGARÁS BÍÓ

**Gefðu skemmtilega gjöf!**  
Bíókort og gjafabréf fást í miðasölu Laugarásbíós

**LAUGARÁS BÍÓ**  
BARA LÖGUS



## Hvað ef sósan klikkar?

Um þessar mundir er Gunnella Hólmarsdóttir að sýna einleik sinn Hvað ef sósan klikkar? í Tjarnarblóði. Í fréttatilkynningu um verkið segir: Árið 2016 eftir röð áfalla byrjaði Gunnella að finna fyrir allskonar einkennum sem hún hafði ekki áður upplifað. Hjartsláttu- og meltingatruflanir, síþreytu, verki í augum, sveppasýking í hálsi og margt fleira. Taugaáfall, sagði læknirinn.

Úr þessum efnivið með viðkomu í matreiðslubókum skapar Gunnella verk sitt sem er allt í senn matreiðslubátur í beinni útsendingu þar sem hún þarf að stýra upptöku, skemmta áhorfendum, sjá um auglýsingar og elda allan matinn frá grunni með klukkuna tífandi yfir sér.

**Vö hittum Gunnellu í Tjarnarblóði og þar sem nálgun hennar við leikhúsið er dálítið sér á parti spurðum við hversvegna hún valdi þessa leið?**

Ég hef aldrei unnið með heimildarleikhúsi áður, segir Gunnella, og það var ekki hugsunin upphaflega. En þegar ég fór að rannsaka áhrif matreiðslubóka á taugaáfall kvenna þá fer ég að grúsa í heimildum og taka viðtöl og mig langaði til að sá efniviður yrði hluti af sýningunni. Þá fór ég að skoða þetta form, heimildarleikhúsið og ég hafði aldrei áður farið á heimildarleikhússýningu þannig að ég var algjör byrjandi í þessu en mér fannst bara mikilvægt að þetta efni fengi að skína skært í sýningunni.

**Ög hverju komstu að í þínum rannsóknunum?**

Þetta er ótrúlega persónubundið en fyrir

mitt leyti þá höfðu matreiðslubækur áhrif en það er af því að pressan frá mínu heimili um að vera góð að elda var til staðar. Og ég veit að margir sem hafa séð sýninguna eru að tengja en þó ekki allir. Þegar maður fer að skoða gamlar matreiðslubækur þá sér maður svo skýrt að þetta eru kennslubækur og það var verið að segja konum hvernig þær áttu að þvo sér og allt svoleiðis þannig að það er strax verið að setja þeim reglur sem þeim var skylt að fylgja. Og það hefur haldist í gegnum tíðina, að við eigum að geta eldað mat og séð um heimili, það eru skilyrði fyrir því að vera kona.

Svo þegar við förum að leita út á vinnu-markaðinn og óska eftir því að fá tekjur og sinna einhverju sem við höfum áhuga á þá tók enginn við húsmóðurstarfinu, það fylgdi okkur áfram. Þannig að þetta er svona byrði, hlutverk sem við erum aldar upp við að við eigum að sinna og við áttum okkur ekki á að þessi pressa er til staðar fyrr en við förum að skoða hana í nýju ljósi.

**En ertu góður kokkur?**

Já ég er það reyndar, hef erft það frá ömmu minni að vera góður kokkur. En þegar ég sé matreiðslubækur þá fyllist ég smákvíða og hugsa, oh þarf ég nú að fara að læra eitthvað nýtt. Á meðan maðurinn minn nálgast matreiðslubækur af áhuga, hann er spennur fyrir því að elda því honum finnst það skemmtilegt. Ef við fengjum öll að nálgast hlutina frá okkar forsendum þá kviknar áhuginn af sjálfum sér í stað þess að við séum þvinguð til einhvers. Kannski hefði ég haft gaman að því að elda ef það hefði ekki verið pressa

um að ég ætti að gera það.

**Nú höfum við verið að ræða um sýninguna út frá félagslegum forsendum en er þetta ekki skemmtisýning?**

Jú þetta er alveg út í gegn grín, feminísk tragi kómedía. Við fjölskyldan höfum lent í áföllum en það sem einkennir okkur öll er húmorinn, hvernig við notum hann til að sigrast á áföllum. Mér fannst það mikilvægt að það komi fram í sýningunni hvað húmorinn er mikilvægur til að komast í gegnum hlutina.

**Þú ert að gera ansi margt ein á sviðinu. Er þetta ekki erfið.**

Já ég geri allt og þetta er mjög krefjandi. Ég tala allan tímann, hleyp um og er að elda alvöru mat á sviðinu og á sama tíma er ég að passa að áhorfendum líði vel og að rétt efni fari í sjónvarpið, passa hvað á að sýna og skemmta þeim áhorfendum sem eru að horfa á sjónvarpið líka.

**Hvar lærðirðu?**

Ég lærði í Kaupmannahöfn, útskrifaðist úr Film/teaterskolen Holberg og bjó síðan og starfaði sem leikkona í þrjú ár. Síðan kom ég hingað heim, og starfaði við ýmisleg þangað til ég skellti mér í master í sviðslistum í Listaháskólanum. Þar byrjaði í raun þetta ferðalag en þar fór ég að skoða mitt taugaáfall og hvað var að valda því og eitt leiddi af öðru og ég fór að skoða þetta út frá matreiðslubókunum

Sparaðu  
tímann  
og gerðu  
einfaldari  
innkaup á  
netto.is



nettó

Þessi gamli góði



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

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

Hafðu samband!

ÞÖNTUNARSÍMI:

466 1016

[www.ektafiskur.is](http://www.ektafiskur.is)



FISKVINNSLA FRÁ ÁRINU 1940



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

- Verkir í baki, mjöðmum, hnjám, ökkulum, hælum, tábergi eða leggjum.
- Mislangd ganglima (annar fóturinn lengri en hinn).
- Sýnilegar skekkjur í hælum, ökkulum og/eða hnjám.
- Fallinn iljarbogi eða hár iljarbogi þar sem stigið er einungis í hæl og táberg.
- Tábergssig og/eða þreyta, doði, hiti, kuldi, stingandi tilfinning í tábergi og/eða tàm.
- Bólgur og eymsli undir iljum og/eða hælum
- Fá bestu ráðleggingu sem vöi 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

# Efnalaugin Björg 70 ára



Feðgamir Kristinn Kristinsson og Kristinn Guðjónsson

Efnalaugin Björg er ein elsta starfandi efnalaug hér á landi en hún hefur verið starfrækt í 70 ár og alltaf verið í eigu sömu fjölskyldunnar. Frumkvöðullinn, Magnús Kristinsson fæddist í Vestmannaeyjum þar sem hann var búsettur framman af en árið 1940 fór Magnús til Reykjavíkur til að læra að hreinsa fatnað og á árunum 1941-1942 byggði hann ásamt yfirmanni sínum efnalaug í Vestmannaeyjum þar sem hann var síðan verkstjóri í 2 ár.

Magnús fluttist síðan til Reykjavíkur og vann í fatahreinsun þar til hann keypti sína eigin efnalaug þann 1. október 1953, Efnalaugina Björg við Sólvallagötu 74. Á sama tíma var opnað útibú í Barmahlíð 6 sem starfrækt var í nokkur ár. Á Sólvallagötu var efnalaugin fram til ársins 1967 en þá fluttist hún að Háaleitisbraut

braut 58-60 þar sem hún er enn til húsa og er elsta fyrirtækið í verslunarmiðstöðinni Miðbæ. Við hittum Kristinn Guðjónsson sem tók við af Magnúsi til að fá framhald sögunnar.

Þegar ég var trúlofaður dóttur hans sem varð konan mín síðar, segir Kristinn, þá byrjaði ég að skrapa glugga og snyrta húsnæðið í Barmahlíðinni. En svo kem ég inn í reksturinn hérna 1984, það eru að vera 40 ár síðan ég kom inn í þetta til að athuga hvort ég vildi taka við og ég er enn að athuga málið.

#### En nú er þú að hætta, ekki satt?

Ég er eiginlega hættur, ég kem hingað sem gestur en Kristinn sonur minn tók við sem er afskaplega ánægjulegt. Hann byrjaði hérna fyrir fjórum árum og það kom mér mjög á óvart

því hann er með góða háskólagráðu og ég hélt að hann hefði ekki áhuga á að taka við en hann sýndi áhuga og steig inn og eftir því sem hann steig lengra þá bakkaði ég. Þannig verða yngri menn að taka við, sýna ábyrgð og gera þetta á sinn hátt. Þeir þurfa ekki að fara sömu leið og þeir sem voru á undan en samt er reynslan mjög dýrmæt ekki síst í svona rekstri þar sem maður er með eigur annara í höndunum. Gæði, þekking og þjónusta hefur verið okkar mottó í gegnum tíðina og við reynum að þjónusta okkar viðskiptavini eins vel og kostur er.

Í kringum aldamótin bætti Kristinn þvottahúsi við starfsemi Bjargar og byrjaði að fá það óþvegið að eigin sögn. Hann sagði líka í viðtali við okkur fyrir nokkrum árum að í Björg væri allt hreinsað nema mannorð. En



Stofnandi Efnalaugarinnar Bjargar Magnús Kristinsson setur í vél á Sólvallagötunni



Forsetabíljörinn Kristján Kristjánsson sækir fót í Efnalaugina Björg fyrir Ásgeir forseta

hefur ekki margt breyst í starfseminni á 70 árum?

Jú, talsvert. Hreinsiefnin eru núna miklu umhverfsvænni og mildari og því þarf að beita reynslu og þekkingu því efnisvalið í flikum er einnig orðið viðkvæmara þannig að þetta hefur allt orðið vandmeðfarnara með árunum. Svo skiptir máli að vera með góð tæki, að hreinsivélarnar nýti vökvann vel og þessi tæki sem við erum með í dag þau sjóða og endurnýta vökvann. Þetta er ekki eins og þvottavélar sem henda vatninu og þvottaefnunum út í skópið heldur er vökvinn endurnýttur og á 4-6 mánaða fresti töppum við af og hann fer í efnamóttöku þannig að þetta er umhverfsvænna heldur en margur heldur.

#### Á að gera eitthvað í tilefni af afmælinu?

Við verðum með einhvern fagnað með haustinu því afmælið er í október en sonur minn sér um það, ég ætla að vera stikkfrí. Svo munum við gera okkur sjálfum eitthvað til skemmtunar og hátíðabrigða en munum gera eitthvað út á við líka því það er mikið fagnaðarefni fyrir fyrirtæki að ná 70 ára aldri.

#### Hvað með fjórðu kynslóðina er hún tilbúin að taka við?

Ég sé það nú ekki fyrir mér en ég sá það ekki með þriðju kynslóðina heldur. En ég myndi mæla með því fyrir fjórðu kynslóðina að elta sína drauma og fylgja sínum áhugamálin – svo mun framtíðin leiða það í ljós.



Ertu með allt á hreinu?

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





## Alþýðuhugrækt Ástin



Við getum ekki neitað því að ástin í ótal myndum á mikil ítök í öllum okkar samskiptum. Flest elskum við börnin okkar og maka og aðra sem tengjast okkur nánnum böndum. Hætt er við því að okkur þætti lítið í lífið varið ef við hefðum ekki tækifæri til að kynna þeirri ást sem er persónuleg og nálæg.

Öll höfum við þörf fyrir að elska og vera elskuð á einlægum og viðfældum hátt. Því er mikilvægt að við efum með ökkur ástina til þeirra sem okkur eru kærir. Best er að við látum ekkert tækifæri ónotað til að sýna okkar nánustu ástúð og kærleika.

Skortur á elsku og vináttu gerir okkur fátæk sem manneskjur. Því er áriðandi fyrir okkur að þjálf tilfinningar sem eru elskuríkar og nærandi fyrir okkur jafnt sem þá er eiga kost á athygli okkar og umhyggju. Hvers kyns hugpokki og elskusemi örvar það góða í okkur og ýtir undir vilja okkar til að göfga og hlúa að því sem er einlægt og heilbrigt í tilfinningalífi

okkar og viðmóti.

Við sem erum óþarflega köld og fráhrindandi verðum að gefa líf innra með okkur þeim tilfinningum sem eru uppbyggjand og elskuríkar. Kærleiksvana lífsýn er aumkunarverð og fátækleg. Það er því viturlegt og spennandi að örva vel og skynsamlega þær kærleikstilfinningar sem við viljum sjá vaxa og dafna í nútíð og framtíð.

Ágætt er að við venjum okkur á að láta þá sem við unnum heyra og sjá að við gerum það. Við sem tjáum okkur af ólíku tilefni um ást okkar gleðjum og örvum þá sem við elskum. Jákær hugpokki er áriðandi og hvetjandi, ekki síst vegna þess að hann gefur okkur öryggi og sjálfstraust.

Það er ekki nóg að láta verkin tala. Við þurfum jafnframt að tala um tilfinningar okkar til okkar nánustu og láta það koma skýrt fram með orðum og athöfnum að við elskum

þá sem eru okkur kærir. Jafnframt er heppilegt að okkur sé vel við fólk yfirleitt og að við viljum að öllum líði sem best.

Það munar um kærleikshvetjandi lífsviðhorf vegna þess að þau bæta sammannleg samskipti. Við sem höfum vanið okkur á væntumþykju til annarra líður vel vegna þess að þeir ylstraumar kærleika sem við sendum frá okkur koma ósjálfrátt aftur til okkar í auknum kærleika. Ástin er dýrmæt og sérlega áriðandi sem andleg og tilfinningaleg vaxtar- og þroskaforsenda fyrir alla sem vilja göfga og efla járánt sitt innra og ytra líf. Verum því óhrædd við að unna þeim sem okkur eru kærir án þess að krefjast of mikils í nafni ástarinnar eða elskunnar.

Elskan á að vera hvetjandi og nærandi en ekki neigjörn og fjötrandi. Jákær ást er hamingjuörvandi en eigingjörn ást er heftandi og neikær. Það þarf að halda ástinni við eins og öllum öðrum tilfinningum sem eru jálæg og þroskandi. Hyggilegt er að við örvum því ástræn sjónarmið en höfnum þeim samskiptum sem eru elskuvana og köld. Án ástar og umhyggju er líf okkar fátækt og félagslega rýrt og örðugt. Ástin er því gulls ígildi og þess vegna allrar athygli og alúðar virði.



Jóna Rúnna Kvaran  
[www.jonaruna.com](http://www.jonaruna.com)

# GLÆÐIR

## -áburðarvökvi úr klóþangi!



Glæðir er mjög næringarríkur áburðarvökvi sem hentar til notkunar í **matjurtagarðinn, á grasflatir, tré, runna, kartöflur** og flestan annan gróður. Má nota við lífræna ræktun.

Fælir einnig burtu sníkjudýr. Nánari upplýsingar fást hjá útsöluaðilum.

### ÚTSÖLUSTADIR

Glæðir fæst í betri blómaverslunum

◆ HVERFISBLAÐIÐ ◆

## Miðborg & Hlíðar

Auglýsingasími 568 8862



# Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ... svo einfalt er það

Nýsmíði og innflutningur á gluggum og hurðum ásamt ísetningum. Framleiðum einingahús, flytjum inn stiga og sérsmíðaðar innihurðir.



Hafðu samband og fáðu tilboð

Smiðjuvegur 12, rauð gata, sími: 566 6630,  
[gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is), [gluggagerdin.is](http://gluggagerdin.is),  
[www.stepmaster.is](http://www.stepmaster.is)

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

## Er hleðslukerfi rafbíla hausverkur í húsfélaginu?

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

**Bílastuð Eignaumsjónar - þrjár þjónustuleiðir í boði:**

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



## Valsfréttir



### Valur deildarmeistari í Ólís deild karla 2023

Valur varð deildarmeistari Ólís-deildar karla í handbolta þegar liðið bar siguroð af Gróttu 32-21 í Origo-höllinni að Hlíðarenda.

Þetta er annað árið í röð sem félagið hampar þessum titli en ekkert lið hefur tryggt sér hann svo snemma á tímabilinu en fjórar umferðir eru eftir af deildarkeppninni. Snorri Steinn Guðjónsson þjálfari var að vonum

sáttur með sína menn þegar sigurinn var í höfn.

“Þetta er fátíðlegt mikið afrek hjá mínum mönnum að vera deildarmeistari, svo ég tala nú ekki um í þessu álagi sem við erum búnir að vera í. Að halda sjó á þaðum stöðum (deild og Evrópukeppni) er eitthvað sem ég er ógeðslega stoltur af.”



### Valur deildarmeistari Subway deildar karla

Karlalið Vals í körfuknattleik fékk afhentan deildarmeistaratitilinn eftir síðasta leik deildarkeppinnar gegn Tindastóli. Lærissveinar Finns höfðu þegar tryggt sér deildarmeistaratitilinn eftir sigur á Njarðvíkingum í síðustu umferð en bikarinn fór á loft að Hlíðarenda við mikinn fögnuð áhorfenda.

Valur endaði með 34 stig að loknum 22. umferðum,

jafn mörg stig og Njarðvíkingar en Valur hafði betur í innbyrðis viðureignum liðanna í vetur. Valur á því heima-leikjarétt út úrslitakeppnina og mætir Störnunni í 8. liða úrslitum Subway deildarinnar.

Við óskum strákunum og öllum sem að liðinu koma til hamingju með deildarmeistaratitilinn.

MOROCCANOIL®



# Scala

HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLI 5  
108 REYKJAVÍK  
SÍMI 553 1033

NOONA.IS/SCALA  
FB.COM/SCALA.HAIR  
WWW.SCALA.IS

# SUMARSKAUTA SKÓLI LSR

NÁMSKEIÐ Í JÚNÍ OG ÁGÚST  
HEILL DAGUR OG HÁLFUR DAGUR



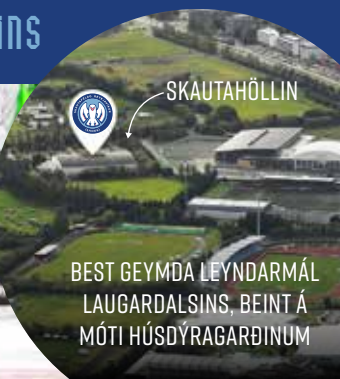
[HTTP://SPORTABLER.COM/SHOP/SR](http://sportabler.com/shop/sr)

[HTTPS://SKAUTAFELAG.IS](https://skautafelag.is)



NÁNAR Á  
SKAUTAFELAG.IS

ÍSHOKKI OG LEIKJANÁMSKEIÐ 12.-16. JÚNÍ OG 19.-23. JÚNÍ Í **HJARTA** LAUGARDALSINS



BEST GEYMDA LEYNDARMÁL  
LAUGARDALSINS, BEINT Á  
MÓTI HÚSDÝRAGARÐINUM



**ÖKU  
SKÓLINN  
Í MJÓDD**

**Ökukennsla í 50 ár**



**BILPROF.IS**

# MEIRAPRÓF, ENDURMENNTUN ATVINNUBÍLSTJÓRA OG ANNAÐ NÁM

**Ökuskólinn í Mjódd býður upp á  
eftirfarandi námskeið:**

- B-réttindi á íslensku og ensku
- Sérstakt námskeið vegna akstursbanns
- Meiraprófnámskeið á íslensku og pólsku
- Bifhjólánámskeið
- Endurmenntun atvinnubílstjóra
- Afleysingamannanámskeið á leigubíl (Harkari)
- Rekstrarleyfisnámskeið leigubíla, fólks- og farmflutninga
- B-far, grunnur að leigubílaréttindum
- Leyfisveitinganámskeið leigubílstjóra
- Vistakstur

**Ö1 og Ö2  
FJARNÁM  
okunet.is**

**BÓKAÐU NÚNA  
bilprof.is**



**Skráning á bilprof.is**

## NÁM TIL ALLRA ÖKURÉTTINDA

