

Hálsar

FIMMTUDAGUR 29. JÚNÍ 2017

Kynningar: Danól | Hekla | Notaðir | bílar | Kjötismiðjan



Draumar rættust á Lynghálssi

Stöð 2 fór í loftið 9. október 1986. Starfsemin var á Lynghálssi 5 og sjónvarpsstjórinn var Jón Óttar Ragnarsson. Valgerður Matthíasdóttir hannaði útlitið fyrir stöðina sem þótti afar glæsilegt.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Stöð 2 var stofnuð að frumkvæði brautryðjendanna Jóns Óttars og Hans Kristjáns Árnasonar. Jón Óttar var spurður hvers vegna Lynghálssi hefði orðið fyrir valinu undir starfsemi Stöðvar 2. „Hans Kristján og ég leituðum með logandi ljósi um öll úthverfi Reykjavíkur að húsnæði sem var laust og nægilega stórt til að hýsa sjónvarpsstöð. Þegar við fundum risastórt autt húsnæði á horni Lynghálssi og Krókhálssi á strax að hér væri frábært húsnæði fyrir sjónvarpsstöð,“ svarar hann. „Húsið var í eigu eins stærsta plastfyrma landsins, Plastos. Ekki aðeins voru eigendurnir tilbúnir að leigja okkur húsnæðið heldur máttum við auk þess greiða leiguna að hluta til í sjónvarpsauglýsingum. Þessi lykilsamningur var ein af ástæðum þess að þetta ævintýri okkar varð að veruleika,“ útskýrir Jón Óttar sem nú starfar og býr í Kaliforníu í Bandaríkjunum ásamt konu sinni, Margræti Hrafnadóttur.

Það var mikill spenningur í þjóðfélaginu fyrir þessari nýju sjónvarpsstöð á sínum tíma og Jón Óttar segir að mikið hafi þurft að



„Vonandi verður þessi magnaða eyþjóð ávallt nógu hugröck til að kveða draumþjófana í kútinn og láta ævintýri sín rætast hvað sem umheimurinn tautar og raular,“ segir Jón Óttar.

gera fyrir húsið svo það hentaði starfseminni. „Húsnæðið var algjörlega hrátt. Til allrar hamingju var snillingurinn Valgerður Matthíasdóttir, bæði arkitekt og innanhússarkitekt, með í frumherjahópnum. Vala vann það stórvirki að hanna umgjörð utan um starfsemina sem var í senn svo glæsileg og framúrstefnuleg að Stöð 2 varð næstu ár á eftir leiðandi afl í hönnun og tisku.“

Þegar Jón Óttar er spurður hvort mikil uppbygging hafi verið í þessu hverfi árið 1986, svarar



9. október 1986, fyrsta útsending Stöðvar 2. Jón Óttar flytur opunaravarp.

hann: „Ég er ekki rétti maðurinn til að svara því. Ég var einfaldlega alltof upptekinn við að hleypa þessu spútnikævintýri af stokkunum til að fylgjast með því. Samt fannst mér við alltaf frekar mikið út úr á þessum tíma sem hentaði stórvirki að hanna umgjörð utan um starfsemina sem var í senn svo glæsileg og framúrstefnuleg að Stöð 2 varð næstu ár á eftir leiðandi afl í hönnun og tisku.“

Stöð 2 var mikið ævintýri á sínum tíma og allt sem þar var gert komst í fréttirnar. Bæði var skrifað um fólkið sem kom að stöðinni og nýja þætti sem fóru í

loftið. Margir eftirminnilegir íslenskir þættir voru kynntir fyrir þjóðinni.

Jafnvel mætti líkja komu Stöðvar 2 á fjölmiðlamarkaðinn við opnun Costco í Garðabæ. Um byltingu var að ræða í íslensku samfélagi sem einungis hafði haft eina sjónvarpsrás sem tók sér frí á fimmtudögum og allan júlímánuð. Umtalið var gífurlegt og þeir voru margir sem trúðu því ekki að þetta ævintýri myndi verða til frambúðar. Stöð 2 hefur hins vegar dafnað vel og þroskast á þessum rúmu þrjátíu

árum sem hún hefur verið starfandi. Jón Óttar segir að þetta hafi verið skemmtilegir tímar. „Ég held ég tali fyrir munn ansi margra sem unnu að því að koma Stöð 2 á laggirnar að þetta var einhver skemmtilegasti tími ævi okkar. Fátt eða ekkert er eins stórkostlegt og verða vitni að því þegar stórir draumar rætast. Vonandi verður þessi magnaða eyþjóð ávallt nógu hugröck til að kveða draumþjófana í kútinn og láta ævintýri sín rætast hvað sem umheimurinn tautar og raular,“ segir hann.



Frumkvöðlar í fjölmiðlun, Jón Óttar, Ólafur Jónsson, Hans Kristján Árnason og Valgerður Matthíasdóttir.



Danól tók í gagnið nýjan og glæsilegan sýningarsal að Tunguhálssi 19 á vordögum.



Gestir geta komið og gætt sér á ólíkum kaffidrykkjum.

Hluti af kaffimenningu Íslands

Fyrirtækjaþjónusta Danól býður fyrirtækjum, hótélum, kaffihúsum og veitingastöðum heildarlausn í kaffiþjónustu. Í nýjum sýningarsal að Tunguhálssi 19 er hægt að bragða á ólíkum kaffidrykkjum, allt frá cappuccino til espresso, og skoða hinar ólíku kaffivélar sem standa til boða.

Íslendingar eru mikil kaffiþjóð og það er metnaður margra fyrirtækja að bjóða upp á gott kaffi,“ segir Helgi Jóhannesson, sölustjóri fyrirtækjasviðs Danól. „Hvaða leiðir eru valdar í þeim efnum er afar misjafnt eftir því hvernig aðstæður eru hverju sinni en hér hjá Danól geta allir fundir eitthvað við sitt hæfi.“

Danól býður upp á metnaðarfulla kaffiþjónustu. „Við flytjum inn hágæða ítalskt kaffi frá Lavazza, danskt gæðakaffi frá Merrild og ýmsa kaffidrykki og vörur frá Nestlé. Þá leigjum við út kaffivélar

af öllum stærðum og gerðum,“ lýsir Helgi.

Danól þjónustar fyrirtæki, hótél, kaffihús og veitingastaði með heildarlausnir í kaffiþjónustu. „Við veitum ráðgjöf varðandi kaffi og hjá okkur starfa sérmenntaðir kaffiþjórnar.“

Glæsilegur sýningarsalur

Danól tók í gagnið nýjan og glæsilegan sýningarsal að Tunguhálssi 19 á vordögum. „Þangað geta áhugasamir viðskiptavinir komið og gætt sér á ekta ítölskum espresso

meðan þeir skoða allar þær kaffivélar sem við bjóðum upp á,“ segir Helgi og hefur þessari þjónustu verið afar vel tekið. „Nýjum og núverandi viðskiptavinum finnst gott að koma og upplifa mismunandi bragðtegundir af kaffi.“ Salurinn er einnig nýttur undir námskeið en veitingastaðir og kaffihús sem kaupa þjónustu hjá Danól geta sent starfsfólk í þjálfun hjá sérþjálfuðum kaffibarþjónum.

Fjölmargin möguleikar

Fyrirtækjaþjónusta Danól sér-

sníður lausnir að þörfum viðskiptavina. „Möguleikarnir eru óteljandi og leiðirnar sem farnar eru fara eftir því hvaða sérstöðu viðskiptavinir vilja draga fram. Meðan sumir vilja upphellt kaffi vilja aðrir geta valið úr ólíkum drykkjum á borð við espresso, café latte og capuccino. Við erum með mismunandi bragðtegundir af möluðu kaffi, kaffihylkjum og kaffibaunum.“

Helgi segir starfsfólk Danól ekki hafa neinar fyrirframákveðnar hugmyndir þegar viðskiptavinir leiti

til þeirra. „Við hlustum og leitum leiða til að koma til móts við allar óskir. Sérniðum síðan lausnir eftir þörfum viðskiptavina til að mæta væntingum þeirra viðskiptavina og starfsmanna. Við bjóðum ólíkar lausnir fyrir fyrirtæki, hótél og veitingastaði og leggjum metnað okkar í að sérhver kaffibólli verði að töfrandi upplifun.“

Peir sem vilja kynna sér nánar kaffiþjónustu Danól geta farið á vefinn www.danol.is.

Aukið úrval vistvænna bíla

Einn stærsta sýningarsal landsins fyrir notaða bíla má finna hjá Heklu Notuðum bílum á Kletthálsi. Reynslumiklir sölumenn aðstoða viðskiptavini við að finna rétta bílinn sem hentar aðstæðum hverju sinni.

Hekla var stofnuð árið 1933 og er í dag umboðsaðili Audi, Volkswagen, Skoda og Mitsubishi á Íslandi. Hekla Notuðir bílar er á Kletthálsi 13 og hefur verið þar frá árinu 2015 þegar starfsemi var orðin of stór til að rúmast hjá Heklu á Laugaveginum. Hjá Heklu Notuðum bílum er einn stærsti sýningarsalur fyrir notaða bíla á landinu eða 1.350 fermetra hlýr og notaður innisalur. Auk þess er afar rúmt útisvæði í kringum húsið sem tekur allt að 180 bíla. Auðvelt er að keyra um svæðið og skoða úrvalið.

Reynslumiklir sölumenn

Hjá Heklu Notuðum bílum starfa fimm reyndir sölumenn, auk Ármanns Sigmarssonar sölustjóra, sem flestir eru löggiltir bílasölumenn og afar reynslumiklir. „Við erum með góðan hóp fólks í vinnu og tveir eru með yfir tuttugu ára reynslu í bransanum en sjálfur hef ég starfað við bílasölu í fimmtán ár. Sýningarsalurinn okkar er mjög stór og rúmur og með þeim stærstu á landinu. Við erum með standsetningu á staðnum þar sem góður hópur fólks starfar við að halda bílunum okkar við og flott bilaplan með sér stæði fyrir rafbíla. Svo bjóðum við líka upp á gott kaffi og hafsjo af vitneskju um bíla. Við leggjum okkur fram við að finna bíl sem hentar þér og fjölskyldunni.“

Gott úrval bíla

Á Kletthálsi er boðið upp á allar gerðir notaðra fólks- og atvinnubíla með áherslu á þá bíla sem Hekla hefur umboð fyrir en einnig er að finna fjölbreytt úrval annarra merkja, segir Ármann. „Nýir bílar koma næstum daglega inn á söluskra hjá okkur og þeir bílar sem eru í eigu Heklu eru alltaf söluskodaðir sem mörgum þykir öryggi í. Á heimasíðu okkar, www.hnb.is, er að finna allar helstu upplýsingar um bílana okkar. Við leggjum áherslu á ítarlegar upplýsingar og að vera með góðar myndir. Á heimasíðunni má einnig finna flokkinn Tilboðsbílar þar sem boðið er upp á úrval nýlegra og notaðra bíla á tilboðsverði. Síðan okkar er í stöðugri uppfærslu og því úrvalið stöðugt að breytast.“

Ýmsar fjármögnunarleiðir

Sölumenn sækja um fjármögnun hjá öllum fjármögnunarfyrirtækjum á Íslandi fyrir viðskiptavini sína. „Það er mismunandi hvað hentar hverjum aðila fyrir sig. Einnig má geta þess að við tökum notaða bíla upp í notaða bíla sem gerir allt ferlið mun auðveldara. Við leggjum okkur fram við að aðstoða þig og gera kaupin sem einföldust og þægilegust.“

Spennandi nýjungar

Ármann kveðst hafa fundið fyrir auknum áhuga á vistvænum bílum síðustu misserin. Hann segir þann áhuga fara ört vaxandi og því sé úrvalið á notuðum vistvænum bílum að aukast. „Hekla er með mesta úrvalið í vistvænum bílum, þar má nefna Volkswagen e-Golf og e-up! sem keyra eingöngu á rafmagn, tengiltvinnubíla Volkswagen Golf GTE, Volkswagen Passat GTE, Audi A3



„Sýningarsalurinn okkar er mjög stór og rúmur og með þeim stærstu á landinu. Við erum með standsetningu á staðnum þar sem góður hópur fólks starfar við að halda bílunum okkar við og flott bilaplan með sér stæði fyrir rafbíla,“ segir Ármann Sigmarsson, sölustjóri Heklu Notuðra bíla. MYNDIR/ANTON BRINK



Sölumenn Heklu Notuðra bíla (f.v.): Guðni Eðvarðsson, Bjarki Steingrímsson, Ármann sölustjóri, Ottó Geir Haraldsson og Sigurvin Dúi Bjarkason.



Stór og rúmgóður sýningarsalurinn hýsir fjölda bifreiða við allra hæfi.



Aukinn áhugi almennings á vistvænum bílum hefur leitt til þess að úrvalið hjá Heklu Notuðum bílum hefur aukist síðustu misserin.

e-tron og Mitsubishi Outlander PHEV sem keyra allir á rafmagn og bensíni en flestir ökumenn komast allar sínar daglegu ferðir á rafmagninu einu saman. Svo má

ekki gleyma Audi Q7 e-tron sem keyrir á dísil og rafmagn. Einnig höfum við verið með gott úrval af metanbílum sem ganga flestir fyrir metani og bensíni en þar má



Utan þess að hafa einn stærsta sýningarsal landsins býður Hekla Notuðir bílar líka upp á afar rúmt útisvæði í kringum húsið sem hýsir allt að 180 bíla.

nefna útgáfur af Skoda Octavia, Volkswagen Golf, Volkswagen Passat og Volkswagen Caddy. Úrvalið og tæknin er sífellt að breytast og aukast. Við hvetjum

fólk til að leita til sölumannanna okkar og spyrja um alla þessa nýju kosti. Við erum til staðar til að aðstoða og upplýsa fólk sem er í bilahugleiðingum,“ segir Ármann.

Heilsubælið er þrjátíu ára

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Heilsubælið í Gervahverfi eru einhverju vinsælustu íslensku grínþættirnir sem gerðir hafa verið. Á þessu ári eru 30 ár síðan þeir fóru í loftið. Þættirnir voru teknir upp í stúdíói Stöðvar 2 á Lynghálslí 5 og voru átta þættir gerðir. Allir þeir sem eru komnir til vits og ára muna eftir Saxa lækni, dr. Sigríði, Hallgrími matsveini sem elskaði hvítlauk, dr. Adolf, Steina og Olla og öllum þessum skemmtilegu karakterum.

Edda Björgvinsdóttir leikona skrifaði handrit ásamt Gísla Rúnari Jónssyni og Ladda. Heilsubælið í Gervahverfi var framleitt af Gríníðjunni og Íslenska sjónvarpsfélaginu fyrir Stöð 2.

Fyrstu þættirnir fóru í loftið árið 1987 og Edda Björgvins minnst þeirra með gleði. Hún rifjar upp að þetta hafi verið ofboðsleg vinna, dag og nótt. „Allir þættirnir voru teknir upp á Lynghálslínum í þessu fina stúdíói að undanskildum útisenum og þetta var krefjandi vinna,“ segir hún. „Þetta var mjög magnað ævintýri. Þættirnir hafa lifað alveg ótrúlega vel með þjóðinni. Við vildum gera fleiri þætti á sínum tíma en það var sífellt verið að skipta um stjórnendur hjá Stöð 2 svo það varð aldrei úr því,“ segir hún.

Hvítlaukurinn varð eiginlega



Edda Björgvinsdóttir og Laddi í hlutverkum sínum í Heilsubælinu. Þetta var mikil og krefjandi vinna, segir Edda en þættirnir voru teknir upp á Lynghálslí.

landsfrægur í þessum þáttum og undir það tekur Edda. „Þarna fékk hann uppreist æru í Hálsa-hverfinu,“ segir hún og hlær. „Sparaðu hvítlaukinn, Hallgrímur minn, hann kæfir mann út úr þér óþefurinn,“ er fræg setning Saxa lækns og féлага í þáttunum. „Ég vissi ekki að þættirnir ættu

30 ára afmæli og það er alveg ástæða til að gera eitthvað með það. Heilsubælið vakti gríðarlega athygli, það voru reyndar blændnar tilfinningar, sumum fannst þetta hryllilega gróft og ruddalegt á allan hátt á meðan öðrum fannst þetta stórkostlegt. Það væri gaman að sjá þessa þætti aftur,“ segir Edda.

ÖSSUR
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

ALHLIÐA ÞJÓNUSTA FYRIR
STOÐTÆKI OG SPELKUR.
FAGLEG RÁÐGJÖF



Markmið okkar er að veita faglegar lausnir sem bæta og auka lífsgæði fólks.

Auk sérsmíði á gervihöndum, gervifótum og spelkum, eigum við fjölbreytt vöruúrval af spelkum vegna stoðkerfisvandamála, slita í liðum, slysa eða íþróttameiðsla.

Ef óskað er eftir sérhæfðum lausnum er mælt með að bóka tíma hjá stoðtækjafræðingi í síma **515 1300**

Einfaldari stuðningsvörur eru fáanlegar án tímapantana. Opnunartími er **kl. 08:30-16:00**



Össur Stoðtækjaþjónusta

Grjótháls 1-3

110 Reykjavík

www.ossur.is

Sími: 515 1300

innanlandsdeild@ossur.com



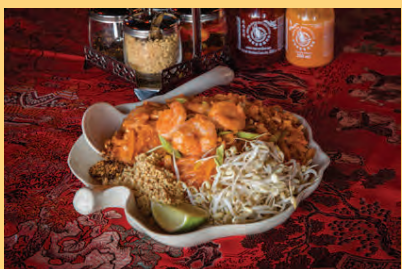
RAKANG THAI
Rótgróinn veitingastaður
á Höfðanum

Fri sending á mat fyrir
fyrirtæki ef keypt er fyrir fleiri
en 5 manneskjur

SÍMANÚMÉR
571 3100



VEISLUR/FYRIRTÆKI
615 3100
rakang@rakang.is



STAÐSETNING
Lynghálslí 4
110 Reykjavík

OPNUNARTÍMAR
Mán - Föst 11:00-21:00
Lau - Sun 17:00-21:00

333 kr
á dag*

*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817



365

Hjálpá fólki að hjálpa sér sjálf

„Hlúðu að andlegri líðan“ eru einkunnarorð Sálfræðinganna á Lynghálsi. Þar vinnur þverfaglegt teymi með sérþekkingu í sálmeinafræði barna, ungmenna og fullorðinna, áföllum og afleiðingum þeirra.

Við reynum að skilja mann-
eskjuna. Flestir eru sérfróðir
um sjálfa sig, en við erum
sérfræðingar í að koma auga á
mynstur, beita og fræða um tæki
og tól sem sýnt hefur verið fram á
að geti hjálpað. Þannig hjálpum
við fólki að hjálpa sér sjálf og
gerum okkur óþörf þegar vel er
unnið úr vandanum,“ segir Tómas
Kristjánsson, sálfræðingur sem
sérhæfir sig í svefnröskunum og
alvarlegu þunglyndi með sjálfs-
vígshugsunum. Tómas er einn
nitján í þverfaglegu teymi Sálfræð-
inganna Lynghálsi, þar sem unnið
er að heildrænni nálgun innan
mismunandi aldursþétt.

„Við segjum stundum að þrjár
hliðar séu á öllum málum. Upp-
lifun einstaklingsins, upplifun þess
sem deilir reynslunni með honum
og það sem raunverulega gæti hafa
gerst,“ segir Sigríður Björk Þor-
mar, doktor í áfallasálfræði. „Við
einblinum á vandann og hvernig
unnt er að vinna með hann. Oftar
en ekki berum við kennsl á vanda
sem leynist undir yfirborðinu en
það getur tekið tíma að byggja upp
traust og þora að létta á sér um
hvað raunverulega ami að.“

Heill fjölskyldunnar í fyrirrúmi

Það er eins árs afmæli hjá Sál-
fræðingunum Lynghálsi. Stofan er
einstök í sinni röð því þar starfar
hópur sálfræðinga með ólík sér-
svið sem saman mæta fjölþættum
vanda.

„Við leggjum áherslu á almenna
sálfræðipjónustu fyrir allan aldur,
greiningu barna og fullorðinna,
fjölskylduráðgjöf og áfallahjálp,“
segir Sigríður. „Við nálgumst mál
frá mismunandi hliðum og með
teymisvinnu okkar á milli, og þá
alltaf með fullu samþykki skjól-
stæðinga okkar. Breið sérfræði-
þekking er innan stofunnar og
við erum í nánú samstarfi við
Rauða krossinn um þjónustu við
þeirra starfsfólk og sjálfboðaliða
og skjólstæðinga þeirra svo sem
hælsleitendur og er einn af okkar
sálfræðingum, Hrafnís Tekla
Pétursdóttir, í hælsleitendateymi
Reykjavíkurborgar. Einnig erum
við í nánú samstarfi við viðbragðs-
aðila í neyðarþjónustu, bæði hvað
varðar úrvinnslu erfiðra áfalla í
starfi og fræðslu til starfsfólks eða
sjálfboðaliða,“ útskýrir Sigríður.

Sérfræðingar Sálfræðinganna
Lynghálsi starfa á sviði sálfræði og
félagsráðgjafar, og eru í nánú sam-
starfi við geðlækna og markþjálfara.

„Vakning hefur orðið fyrir fjöl-
skyldumeðferð þar sem velferð
fjölskyldunnar er höfð að leiðar-
ljósi,“ segja Guðbjörg Helgadóttir
og Elsa Inga Konráðsdóttir fjöl-
skyldufræðingar. „Fjölskyldumeð-
ferð er gagnreynt meðferðarúrræði
þegar til dæmis er tekist á við
líkamleg og andleg veikindi, áföll
af ýmsum toga, sorgarferli, barna-
uppeldi, ágreining af ýmsu tagi,
kynlífsvandamál og breytt fjöl-
skyldumynstur í kjölfar skilnaðar.
Fleiri gefa því nú gaum að þegar
einn veikt inn fjölskyldu veikt
fjölskyldunetið líka og þá þarf
að skoða fjölskyldumynstrið og oft
koma fleiri en einn úr fjölskyldu í
meðferð. Slik mynstur fyrirfinnst
í flestum fjölskyldum í einhverjum
mæli. Samband foreldra/hjóna og
para er mikilvægur þáttur í velferð



Móttökur hjá Sálfræðingunum Lynghálsi eru hlýjar og góðar. Þangað er gott að leita þegar eitthvað bjátar á í sálarlífinu og fá aðhlyningu hjá reynslumiklu, þverfaglegu teymi sérfræðinga. Á myndinni er samankominn stærstur hluti sérfræðinganna, fyrir utan þrjá sem vantar á myndina. MYND/EPYR

fjölskyldunnar og þá er mikilvægt
að geta búið hjóna- og pararáð-
gjöf samhliða eða eingöngu, allt
eftir eðli vandans,“ segir Elsa. Fjöl-
skyldu-, para- og hjónaráðgjöf er
stór þáttur í starfi Sálfræðinganna
Lynghálsi og getur sannarlega
hjálpað þeim sem komnir eru í
ógöngu.

Guðbjörg undirbýr nú námskeið
fyrir fullorðna, ættleidda einstak-
linga, sem og fullorðin fósturbörn
og fjölskyldur þeirra.

„Ég vinn mikið með óhefðbund-
in fjölskyldubönd, samsettar fjöl-
skyldur og fjölskyldur geðfatlaðra
og mér finnst áhugavert að skoða
tvöfaldan uppruna. Fólk sem á sér
annan uppruna, falið fjölskyldu-
líf eða líf sem aldrei varð. Það er
mikið mál að upplifa slíkt og margt
sem þarf að vinna með.“

Stytti bið eftir greiningu

Kristjana Magnúsdóttir, sálfræð-
ingur með sérhæfingu í fötlunar-
sálfræði og frávikum í taugaþroska
barna, vinnur að greiningu á frá-
vikum í taugaþroska og líðan hjá
börnum og fullorðnum. Um er að
ræða frávík á borð við einhverfu,
ADHD og kvíða. Greiningarnar eru
gerðar í samvinnu við barnalækna
eða geðlækna. Í sumum tilfellum,
þegar verið er að greina börn með
fötlun, þarf að fá frekari staðfest-
ingu á greiningum hjá sérhæfðum
stofnunum.

„Það er einstakt að geta stytt
biðina með því að leita úrræða
hjá Sálfræðingunum Lynghálsi.
Tenging okkar við lækna er
mikilvæg því líðið getur langur
tími á milli þess að vera greindur
hjá sálfræðingi og komast til geð-
læknis,“ segir Kristjana sem gerir
einhverfu- og ADHD-greiningar
á stofunni. „Til mín koma full-

» **Áhyggjuefni er
sístækkandi hópur
ungmenna sem ná ekki
að fóta sig neins staðar og
einangrast æ meira. Þau
verða verulega vanvirk,
hvorki vinna né eru í
skóla, og oft með kvíða-
röskun á háu stigi.**

orðnir einstaklingar með grun-
um ofvirkni og athyglisbrest eða
einhverfu, oft til að fá staðfestingu
á grun sínum. Þeir sem greinast
með ADHD hafa þá möguleika á
að hitta geðlækni og fá lyf en í raun
snýst það líka um að fá skilning á
sinni röskun. Sjálfsmýndin batnar
þegar skýring liggur fyrir á atferli
og tilveran breytist til batnaðar,“
segir Kristjana.

Tómas sinnir meðal annars full-
orðnum einstaklingum sem glíma
við svefnraskanir hjá Sálfræðing-
unum Lynghálsi. „Margir sem verið
hafa á svefnlyfjum í áratugi, eða
ekki fengið endurnærandi svefn
árum saman og ekki litið á það
sem vandamál, eru nú að vakna til
vitundar um að til séu fleiri úrræði
en svefnlyf. Hugræn atferlismeð-
ferð gegn svefnröskun, er hrað-
virk og árangursrík og auðveld að
tileinka sér. Góður nætursvefn,
hreyfing og mataræði eru grunn-
stöðir andlegrar heilsu og því brýnt
að koma svefni í gott horf.“

„Línuleg fylgni er á milli svefn-
vanda og andlegrar heilsu. Þegar
fólk sefur illa aukast líkur á
kvíðaeinkennum og þunglyndi.
Fæstir eru meðvitaðir um þennan
algenga vanda en þegar fólk leitar

til okkar með kvíða og þunglyndi
byrjar maður oft á að leiðrétta
svefninn,“ segir Sigríður.

Sama á við um kvíðameðferð; til
eru fljótvirki úrræði sem taka lyfja-
gjöf fram þegar til lengdar er litið.

„Lyf eru kannski fljótvirkari
í fyrstu en rannsóknir sýna að
hugræn atferlismeðferð virkar
mjög vel, sérstaklega með lang-
tímaárangur í huga. Niðurstöður
rannsókna sýna að meiri líkur
eru á langtíma bata við kvíða hafi
einstaklingur ekki verið á lyfjum,“
segir Sigríður. „Með því að fara í
gegnum hugræna atferlismeðferð
tileinkarðu sjálfum þér hugsan-
lega sigurinn í stað þess að skrifa
batann á lyfin.“

„Helst vildum við kenna þeim
sem þjást af kvíða einfaldar og
árangursríkar aðferðir byggðar
á hugmyndafræði hugrænnar
atferlismeðferðar sem hægt er að
tileinka sér út ævina,“ segir Krist-
jana.

Vanvirk ungmenni vandamál

„Tveir hópar eru okkur sérstakt
hugarefni og oft ekki nefndir í
umræðu,“ segir Sigríður. „Annars
vegar unglíngar í íþróttum sem
takast á við höfnun þegar þau eru
sett út eða komast ekki í það lið
sem þau stefna á, eða meidast sem
getur haft í för með sér að sjálfs-
myndin skekkist. Slíkt getur reynst
börnum áskorun og við hjálpum
þeim að byggja upp sjálfsmýndina
og með ýmsi bjargráð til að takast
á við höfnun. Elín Anna Baldurs-
dóttir sálfræðingur hefur sér-
hæft sig í þessum hópi hjá okkur,
verandi sjálf keppnismanneskja í
íþróttum.“

Hinn hópurinn eru ungmenni á
aldrinum 17 til 23 ára, sem flosnað
hafa úr námi eftir skólaskyldu.

„Sá sístækkandi hópur er að
verða virkilegt áhyggjuefni í okkar
samfélagi; ungmenni sem ná ekki
að fóta sig neins staðar og einangr-
ast æ meira; yfirleitt í tölvuleikjum.
Þau verða verulega vanvirk, hvorki
vinna né eru í skóla, og oft með
kvíðaröskun á háu stigi, en þó
þannig að fjölskyldan áttar sig ekki
á því heldur horfir á hegðunina
sem ofnotkun á tölvu (stundum
fíkn) eða leti. Þau byrja á áhuga-
verðum tölvuleik, lenda í vitahring
ofnotkunar (fíknar), hitta ekki
vinina um tíma og þá verður æ
erfiðara að hafa samband við vini
sem þau hafa ekki hitt lengi. Smám
saman lokast þau inni í skel og
það breytist í kvíðaröskun, ef hún
er ekki upphaflega orsök fyrir
ofnotkun á leik, og jafnvel félags-
fælni.“

„Ofnotkun getur laumast inn í líf
margra nú til dags og það er mikil-
vægt að skoða hvort við séum að
vanrækja eitthvað mikilvægt í lífi
okkar,“ segir Gunnar Örn Ingólfs-
son sálfræðingur, sem sérhæfir sig í
þessum vanda.

Guðbjörg bendir á að slíkar
aðstæður skapi togstreitu á heim-
ilum. „Þetta er alvarlegt og mikið
vandamál, skapar svefnvanda
unglingsins og fjölskyldunnar
allrar þegar unglíngurinn er á ferð
til klukkan fimm á morgnana, að
fá sér að borða um miðjar nætur
og allar grunnstöðir raskast. Vandí
barna af þessu tagi eykst stöðugt
og æ fleiri börn og unglíngar sem
greinast með kvíða og þunglyndi
vegna þessa.“

Upplýsingar um alla meðferðarað-
ila hjá Sálfræðingunum Lynghálsi
og sérhæfingu þeirra er að finna á
salfræðingarnir.is.

Húsið með stóru flöskunum

Hús Ölgerðarinnar á Grjóthálsi reis á árunum 1979-1980. Það var hannað af Ingimari Hauki Ingimarssyni arkitekt og það var hans hugmynd að skreyta bogana með flöskum og dósnum.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Risastórar gosflöskur og gosdósir prýða fram- og bakhlið húss Ölgerðarinnar á Grjóthálsi og voru lengi vel eitt af kennileitum borgarinnar. Gosflöskurnar á framhliðinni virkuðu nánast eins og hlið inn og út úr borginni; voru það fyrsta sem blasti við þegar keyrt var inn í borgina úr austri og það síðasta sem sást þegar keyrt var úr borginni. Eftir því sem húsum fjölgaði í nágrenni Ölgerðarinnar urðu þær minna áberandi en áður en vekja þó enn upp hlýjar endurminningar hjá mörgum að sögn Ingibjargar Ólafsdóttur, framkvæmdastjóra samskiptasviðs Ölgerðarinnar. „Hús Ölgerðarinnar var hannað af Ingimari Hauki Ingimarssyni arkitekt og það var hans hugmynd að skreyta bogana með flöskum. Gosflöskurnar snúa í áttina að Grjóthálsi en dósirnar snúa í áttina að Fosshálsi.“

Bogarnir á húsinu sjálfu eru burðarborar og bera því húsið í rauninni uppi segir Ingibjörg. „Þeir eru því ekki skrautborar



Ingibjörg Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri samskiptasviðs Ölgerðarinnar.

heldur partur af burðarvirkinu sjálfu. Margir héldu í upphafi að verið væri að reisa kirkju þegar þetta fyrsta hús Ölgerðarinnar byrjaði að rísa á sínum tíma. Við bygginguna var miðað við algjöra endurnýjun á öllum tækjabúnaði með stórukaða sjálfvirkni að leiðarljósi.“

Sterk viðbrögð

Flöskurnar og dósirnar eru steiptar úr trefjaplasi í bátasmiðju og síðan málaðar. „Húsið er byggt á árunum 1979 til 1980 og starfsemin var flutt inn í húsið á árunum 1982 til 1985 frá miðborg Reykjavíkur. Á þessum árum var



Flöskurnar og dósirnar eru steiptar úr trefjaplasi í bátasmiðju og síðan málaðar. MYNDIR/ANTON BRINK

lítið um byggingar í hverfinu og gekk húsnæði Ölgerðarinnar því jafnan undir nafninu „húsið með flöskunum“ frekar en að hefðbundið heimilisfang hafi verið notað.

Fyrir nokkrum árum voru

flöskurnar voru teknar niður og málaðar aftur. „Þá fengum við mikil viðbrögð frá fólki – símtöl og tölvupóst – sem vildi fá staðfestingu á því að þær færu aftur upp. Margt af því fólki sem hafði samband við okkur þá lýsti því

einmitt hvernig það hafði vitað að komið var til Reykjavíkur þegar flöskurnar sáust. Okkur þykir mjög vænt um að heyra hvað þær skipta landsmenn enn miklu máli þótt langt sé um liðið síðan þær fóru fyrst upp.“



Bahá'í samfélagið á Íslandi

Eining mannkyns - eining trúarbragða

Bahá'í þjóðarmiðstöðin

Kletthálsi 1, 110 Reykjavík

Sími: 567-0344

Netfang: bahai@bahai.is

Veffang: bahai.is

Sjá á korti: <https://ja.is/bahai/>

Skrifstofa og bóksala er opin kl. 13:00 - 15:00 á virkum dögum

Bahá'í samfélög:

Reykjavík
Kópavogur
Hafnarfjörður
Reykjanesbær
Akureyri
Hveragerði
Ísafjörður
Vestmannaeyjar
Húsavík
Mosfellsbær



Kjötborðið í kjörbúð Kjötsmiðjunnar er stútfullt af gírnilegum hágæðavörum. MYNDIR/ANTON BRINK

Fólk gerir kröfur um gæði

Kjötsmiðjan sérhæfir sig fyrst og fremst í gæðakjöti fyrir veitingahús og hótél en fyrir rúmum þremur árum var ákveðið að opna litla kjötbúð til að gefa fólki í hverfinu og víðar kost á því að koma og kaupa gæðakjöt,“ segir Birgir Blomsterberg, kjötiðnaðar-meistari og framkvæmdastjóri Kjötsmiðjunnar á Fosshálsi 27.

„Við höfum lítið auglýst en hróður verslunarinnar hefur greinilega borist víða og aðsóknin hefur aukist. Enda eru flestir mjög svo meðvitaðir um hvað felst í gæðum. Fólk er þakklátt fyrir að komast í svona gæðavöru, eins og við höfum upp á að bjóða,“ segir Birgir og bendir á að öll þjónusta í búðinni sé fagleg og þar sé hægt að fá ráðleggingar um val og eldun á kjöti.

Megináhersla Kjötsmiðjunnar hefur verið að þjónusta veitingahús og hótél þar sem gerð er krafa um fullmeyrnað gæðakjöt, sem er tilbúið til eldunar. „Hér getur því fólk gengið að því visu að fá vöru sem er tilbúin í ofninn, grillið eða á pönnuna, eins vel unna og kostur er.“

Í kjötbúð Kjötsmiðjunnar er boðið upp á úrvals nautakjöt á borð við ribeye, lundir og filet. „Við bjóð-



Birgir Blomsterberg, kjötiðnaðar-meistari og framkvæmdastjóri Kjötsmiðjunnar.

“Hér getur því fólk gengið að því visu að fá vöru sem er tilbúin í ofninn, grillið eða á pönnuna, eins vel unna og kostur er.”

um einnig upp á úrvals hamborgara úr sérvöldu nautakjöti og erum með mikið úrval af grillkjöti, nauta-, grísa- og lambakjöti. Hægt er að fá kjötið kryddað eða ókryddað en við notum aðeins mjög vonduð krydd og góðar marineringar.“

Kjötið kaupir Kjötsmiðjan frá virtum kjötframleiðendum. „Lambakjötið kemur frá Blöndu-ósi, grískkjötið að mestu frá Stjórnugris, nautakjötið kemur að megninu til frá Danmörku og Bretlandi frá virtum framleiðendum þar sem gæðakröfur eru í hávegum hafðar. Þar kaupum við kjöt eftir gæðastöðlum sem gerir okkur kleift að halda jöfnum gæðum.“

Birgir segir afar skemmtilegt og upplifgandi að reka verslunina jafnhliða kjötvinnslunni. „Enda eru Íslendingar orðnir mjög svo meðvitaðir um gæði og gera sér grein fyrir því að verð og gæði fylgjast oft að. Fólk lætur ekki bjóða sér hvað sem er í dag, kröfurnar eru einfaldlega meiri.“

Opnunartími kjötbúðarinnar er frá 08 til 16.30 alla virka daga. Nánari upplýsingar á www.kjotsmidjan.is.

333 kr á dag*

SKEMMTIPAKKINN

*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365

Í LEIÐINI ÚR BÆNUM



SMEKKFULL BÚÐ AF REDINGTON VEIÐIVÖRUM

Redington er bandarískt fluguveiðimerki sem býður góða vöru á sanngjörnu verði og frábæra eftirþjónustu.

CHROMER *Tvíhendupakki*

REDINGTON CHROMER tvíhenda.

Margar lengdir og línubýngdir.

Fjögurra hluta stöng í hólk.

Lífstíðarábyrgð frá framleiðanda.

REDINGTON BEHEMOTH tvíhendu hjól.

RIO AFS Outbound flottlína uppsett með baklínu

Fullt verð 94.785
PAKKAVERÐ
VEIÐIMANNSINS
AÐEINS

75.995 KR.

HYDROGEN *Einhendupakki*

REDINGTON HYDROGEN flugutöng.

Línubýngdir 4, 5 og 6.

Fjögurra hluta stöng í hólk.

Lífstíðarábyrgð frá framleiðanda.

REDINGTON BEHEMOTH fluguhjól.

RIO GOLD flugulína, uppsett með baklínu.

Fullt verð 72.785
PAKKAVERÐ
VEIÐIMANNSINS
AÐEINS

56.995 KR.

VAPEN *Einhendupakki*

REDINGTON VAPEN flugutöng.

Línubýngdir 5, 6, 7 og 8.

Fjögurra hluta stöng í hólk.

Lífstíðarábyrgð frá framleiðanda.

REDINGTON BEHEMOTH fluguhjól.

RIO SINGLE HANDED SPEY flottlína uppsett með baklínu.

Fullt verð 79.785
PAKKAVERÐ
VEIÐIMANNSINS
AÐEINS

62.995 KR.

PREDATOR *Einhendupakki*

REDINGTON PREDATOR flugutöng.

Línubýngdir 5, 6, 7 og 8.

Fjögurra hluta stöng í hólk.

Lífstíðarábyrgð frá framleiðanda.

REDINGTON BEHEMOTH fluguhjól.

RIO OUTBOUND SHORT skottlína, uppsett með baklínu.

Fullt verð 72.785
PAKKAVERÐ
VEIÐIMANNSINS
AÐEINS

56.995 KR.

VICE *Einhendupakki*

REDINGTON VICE flugutöng.

Línubýngdir 5, 6, 7 og 8.

Fjögurra hluta stöng í hólk.

Lífstíðarábyrgð frá framleiðanda.

REDINGTON PATH fluguhjól.

RIO MAINSTREAM flottlína uppsett með baklínu.

Fullt verð 55.785
PAKKAVERÐ
VEIÐIMANNSINS
AÐEINS

42.995 KR.

SONIC PRO HDZ *Vöðlupakki*

REDINGTON SONIC

PRO HDZ öndunarfótlur

með vatnsheldum rennilás.

REDINGTON

PROWLER skór. Þú velur

um gúmmí- eða filtsóla.

PAKKAVERÐ AÐEINS

69.995 KR.

PALIX *Vöðlupakki*

REDINGTON PALIX

öndunarfótlur.

REDINGTON

PALIX skór. Þú velur

um gúmmí- eða filtsóla.

PAKKAVERÐ AÐEINS

32.995 KR.

CROSS- WATER *Vöðlupakki*

REDINGTON CROSS-

WATER öndunarfótlur.

REDINGTON

PALIX skór. Þú velur

um gúmmí- eða filtsóla.

PAKKAVERÐ AÐEINS

26.995 KR.

WILLOW RIVER *Vöðlupakki*

REDINGTON WILLOW

RIVER öndunarfótlur.

REDINGTON WILLOW

RIVER skór. Þú velur

um gúmmí- eða filtsóla.

PAKKAVERÐ AÐEINS

32.995 KR.

SIREN *Vöðlupakki*

REDINGTON

SIREN öndunarfótlur.

REDINGTON

SIREN skór. Þú velur um

gúmmí- eða filtsóla.

PAKKAVERÐ AÐEINS

45.995 KR.

CROSS- WATER YOUTH *Vöðlupakki*

REDINGTON

CROSSWATER YOUTH

öndunarfótlur.

REDINGTON

CROSSWATER YOUTH

skór. Þú velur um

gúmmí- eða filtsóla.

PAKKAVERÐ AÐEINS

22.995 KR.

ALLAR STANGIRNAR ERU MEÐ LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ

TILBOÐIN GILDA
Í JÚNÍ EÐA Á MEÐAN
BIRGÐIR ENDAST

Veidimaðurinn

1940

KRÓKHÁLSI 4 • 110 REYKJAVÍK • S: 517 8050 // Í LEIÐINI ÚR BÆNUM



FYLGDU OKKUR
Á FACEBOOK



Vagga íslenskrar matarhefðar

Rammíslenska þjóðarrétti er að finna í nánast öðru hverju húsi í Hálsahverfinu. Matur, drykkur eða desert? Hálsarnir eru uppspretta þessa alls og mætti jafnvel kalla hverfið vöggum íslenskrar matarmenningar. Hver kannast ekki við fullyrðinguna um að Íslendingar borði SS pylsur og við erum gjörn á að monta okkur af skyrinu við útlendinga. Hangikjöt er í hugum margra ómissandi hluti jólanna, Malt og Appelsín skyldudrykkur með og þá fær Sírius súkkulaði íslenska bragðlauka heldur betur á á flug. Kleinur, flatkökur, rúgbrauð, súkkulaði, lakkrís, malt, rúlluterta, rúllupylsa, hvaðan kemur allt þetta góðgæti sem Íslendingar búsettir erlendis grátbiðja um þegar heimþráin er að buga þá? Það er nánast sama hvar borið er niður í þjóðlegum mat og drykk allt virðist þetta eiga rætur sínar að rekja í Hálsahverfið. Ömmubakstur á Lynghálsi sér um kleinurnar, Sláturfélag Suðurlands á Fosshálsi um pylsurnar og Esja gæðafæði á Bitruhálsi um hangikjötið, Mjólkursamsalan er í sömu götu og moka út skyri og Mjólka býr til skyrtertur, Emmessís græjar isinn og þá eru Ölgerðin og Coca-cola í hverfinu. Súkkulaði og lakkrís fyrir nammigrísinn? Það eru að minnsta kosti tvær sælgætisgerðir í Hálsahverfinu, Nói Sírius og Kólus. Hálsarnir komast ansi nærri því að mega kallast vagga íslenskrar matarmenningar.

Í óskilum á Hálsinum

Strætó er með aðalstöðvar sínar á Hesthálsi 14. Þangað fara strætisvagnar til að „sofa“ og þar eru skrifstofur fyrir-tækisins. Þangað er einnig hægt að sækja það sem tynist og gleymist í strætóum.

Þeir sem telja sig hafa týnt persónulegum munum geta byrjað á því að skoða óskilamuni á Pinterest síðu Strætó. Einnig er hægt að hringja í síma 540-2707 milli klukkan 12.30-15 á virkum dögum eða senda tölvupóst á oskilamunir@straeto.is.

Hægt er að vitja óskilamuna milli klukkan 12.30 og 15 á Hesthálsi en það verður þó að gera innan árs frá því hluturinn týndist því óskilamunir eru aðeins geymdir í eitt ár. Eftir það er fatnaður gefinn til Rauða krossins en öðrum óskilamunum fargað. Matvæli sem finnast eru að jafnaði geymd í tvo daga.

Ef taka á strætó upp á Hestháls er best að taka

leiðir 15 og 18 sem stoppa við Vesturlandsveg/Víðarhöfða.



Á upphafsárum Hálsahverfisins

Það er heldur fátæklegt um að litast í Hálsahverfinu árið 1968 þegar þessi mynd er tekin. Á hægri hönd er Árbærinn þar sem blokkirnar við Hraunbæ eru mest áberandi. Fjögur stærri hús eru þó sýnileg í Hálsahverfinu, vinstra megin við Bæjarhálsinn.

Húsið fyrir miðju er hluti þeirra bygginga sem standa í dag við Stuðlaháls 2, þar sem verslunar-, lager- og skrifstofuhús ÁTVR eru til húsa. Í dag hýsir byggingin dreifingarmiðstöð ÁTVR ásamt framleiðslu neftóbaks.

Húsið þar fyrir neðan er kyndistöð Hitaveitunnar sem byggð var árið 1967 og stendur við Bæjarháls 1. Þar voru stórir og

miklir oliukatlar sem kyntir voru í kaldri tíð á árum áður til að skerpa á bakrásarvatni hitaveitunnar svo það mætti að nýta það aftur til kyndingar. Í dag er húsið flokkað sem fasteign í bið þar sem verið er að finna not fyrir hana innan Orkuveitunnar.

Efst standa tvær byggingar, þar sem í dag er Tunguháls 2 og 3. Neðra húsið hýsir í dag fyrirtækið Orkuvirki en þar var upphaflega kaffibrennsla Ó. Johnson & Kaaber til húsa. Húsið var hannað af Gunnari Hansen arkitekt og er eitt af fyrstu húsum sem hannað var sem verksmiðja á Íslandi.

Þar fyrir ofan er Tunguháls 2, húsnæði sem í dag hýsir Þvottahús spítalanna.



Það var lítil byggð í Hálsahverfinu árið 1968 sem sést hér til vinstri á myndinni. MYND/FRÉTTABLAÐIÐ

SUMARLEIÐIN

11GDB

FYRIR AÐEINS

2.590 KR.

Á mánuði

Fullt af **gagnamagni** fyrir aðeins minna.