




**Bifreiðaverkstæði  
Grafarvogs**

**Allar almennar  
bílavíðgerðir**

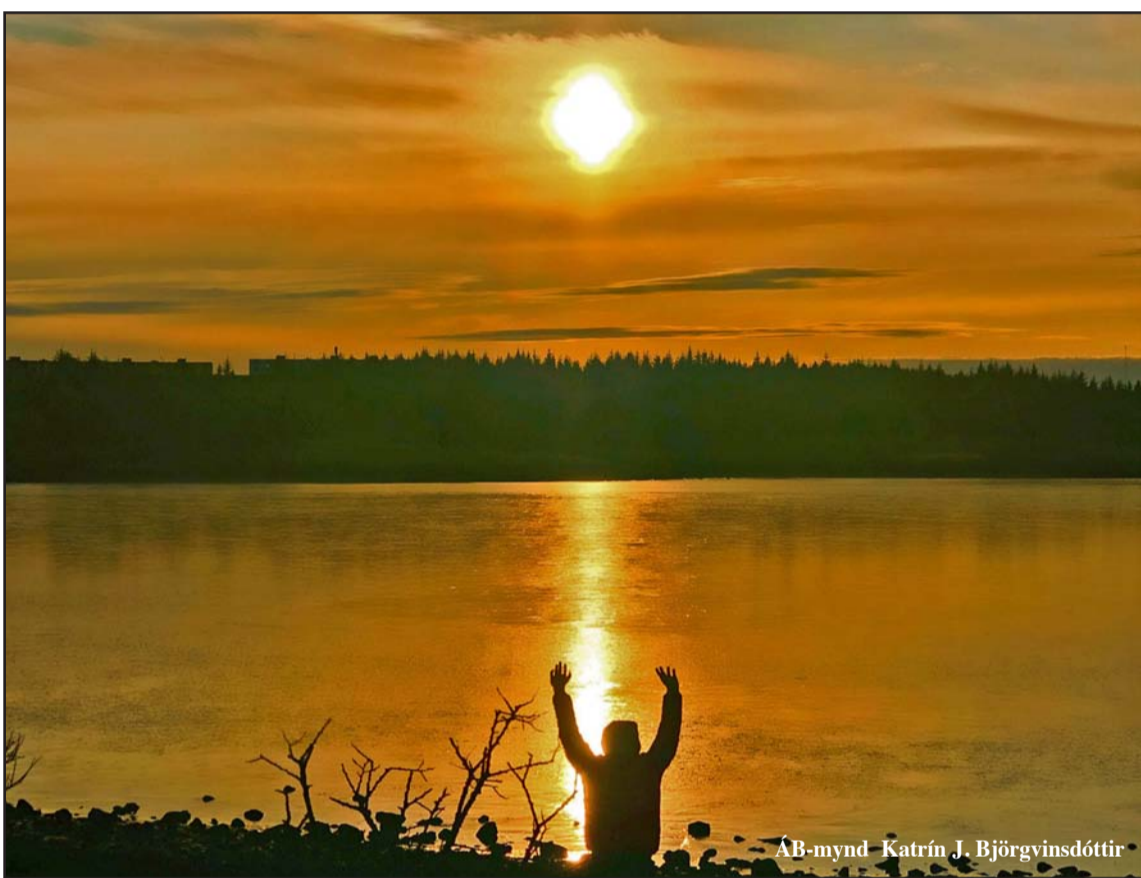
Gylfaflöt 24 - 30 • 112 Reykjavík  
Sími 577 4477  
www.bilavidgerdir.is

**Þjónustuaðili**



# Árbæjarblaðið

2. tbl. 19. árg. 2021 febrúar **Fréttablað íbúa í Árbæ og Norðlingaholti**




**Ertu í söluhugleiðingum?**

- Frítt söluverðmat
- Frí fagljósmyndun
- Alhliða ráðgjöf
- Traust og fagleg vinnubrögð



**Hafðu samband:**  
Sími: 843-0244  
Netfang: einar@allt.is

**Einar Gunnarsson**  
Löggiltur fasteigna- og skipasali

## Grafarholtsblaðið

Grafarholtsblaðið, fréttablað Grafarholts og Úlfarsárdals, fylgir Árbæjarblaðinu.

## Fegurð við vatnið rauða

Sólin er farin að hækka á lofti enda ekki nema um mánuður í jafndægur á vori. Vegfarandinn á myndinni fagnaði fegurðinni við Rauðavatn á dögnum enda var sjónarspilið við vatnið sérstaklega fallett.

**FUNDIÐ FÉ**

200 kr.

BYRJIÐ MÉR

ÞÚ GETUR UNNIÐ 6 SINNUM

HAPPA PRENNAN

Hæsti vinningur 3.000.000 kr.

**KOMIN AFTUR!**

Þú getur unnið **SEX** sinnum!



Ab. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

## ÞÍNIR FASTEIGNASALAR Í 110 REYKJAVÍK



**Helgi**  
fasteignasali  
gsm: 780 2700  
helgi@fstorg.is



**Þóra**  
fasteignasali  
gsm: 822 2225  
thora@fstorg.is



## Gjafir fyrir veiðimenn og fyrirtæki

Gröfum nöfn veiðimanna á boxin - Persónuleg og falleg gjöf

Sjá nánar á Krafla.is og í síma 698-2844





# Árbæjarblaðið

Útgefandi: Skrautás ehf. Netfang: [abl@skrautas.is](mailto:abl@skrautas.is)  
 Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.  
 Ritstjórn: Leiðhamrar 39 - símar 698-2844 og 699-1322.  
 Netfang Árbæjarblaðsins: [abl@skrautas.is](mailto:abl@skrautas.is)  
 Útlit og hönnun: Skrautás ehf.  
 Auglýsingar: 698-2844 og 699-1322 - Stefán Kristjánsson - [abl@skrautas.is](mailto:abl@skrautas.is)  
 Prentun: Landsprent ehf.  
 Ljósmyndarar: Katrín J. Björgvinsdóttir og Einar Ásgeirsson.  
 Dreifing: Póstdreifing.  
 Árbæjarblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Árbæ, Ártúnsholti, Grafarholti, Norðlingaholti og Úlfarsárdal.

## Sundabré besta leiðin

Eftir miklar deilur og þras hyllir loksins undir að undirbúningur fyrir lagningu Sundabrautar geti hafist. Samstarfshópur á vegum samgönguráðherra hefur skilað skýrslu og komist að þeirri niðurstöðu að hagkvæmasti og besti kosturinn sé að byggð verði Sundabré frá Holtavegi og yfir í Gufunes og þaðan liggja brautin síðan alla leið upp á Vesturlandsveg í nágrenni Kjalarness.

Sundabrut skiptir íbúa í Árbæjarhverfi miklu máli ekki síður en aðra íbúa höfuðborgarsvæðisins. Fyrst var rætt um að leggja Sundabré árið 1975 eða fyrir rúmum 45 árum síðan. Auðvitað er það alveg með ólíkindum að ekkert hafi gerst í málinu í allan þennan tíma. Síðustu áratugina hefur þörfin fyrir Sundabré aukist með hverju árinu. Umferðarpunginn á Vesturlandsvegi er fyrir margt löngu orðinn alltof mikill og hættulegur. Hefur oft verið bent á þá staðreynd að flóttaleiðir út úr höfuðborginni væru alltof þröngar og þá sérstaklega leiðin norður og vestur ef rýma þyrfti höfuðborgarsvæðið snögglega.

Umræddur starfshópur tók afstöðu til Sundabráar annars vegar og jarðganga hins vegar. Í ljós kom að mun dýrara er að grafa göng en byggja brúna. Samgönguráðherra hefur lýst því yfir að hann líti svo á að hefja eigi sem fyrst undirbúning fyrir lagningu Sundabráar. Ummæli borgarstjóra, sem virðist vera stuðningsmaður þess að grafa göng, vekja þó ótta meðal margra og er þá sérstaklega hugsað til þess að enn frekara þras og tafir sé framundan varðandi Sundabrautina.

Að öðru máli. Enn er ekkert nýtt að fréttu af Árbæjarlóninu en gríðarleg reiði er meðal íbúa í Árbæjarhverfi eftir að vatni var hleypt úr lóninu án nokkurs samráðs við íbúa eða hagsmunasamtök í hverfinu.

Í blaðinu að þessu sinni birtum við aðsenda grein frá fyrrverandi skipulagsstjóra Reykjavíkurborgar og hann vandar mönnum hjá Orkuveitunni ekki kveðjurnar enda engin ástæða til.

Við sem stöndum að útgáfu Árbæjarblaðsins höfum ekki áður orðið vör við eins mikla óánægju í hverfinu og brotist hefur út eftir að Árbæjarlónið var tæmt. Það er auðvitað óáfsakanleg framkoma að hleypa vatni úr lóninu án þess svo mikið að eyða mínútu í að kynna það fyrir íbúum hverfisins.

Stefán Kristjánsson

[abl@skrautas.is](mailto:abl@skrautas.is)



Séð yfir hluta Árbæjarhverfis.

# Segjum sjálf okkar sögu

- veglegt afmælisrit Fylkis er í vinnslu

Nú eru 55 ár frá því fyrsti skipulagði þéttbýliskjarni Árbæjarhverfisins leit dagsins ljós og í vor verða 54 ár frá stofnun Fylkis. Á fimmtugsafmæli félagsins kom upp sú hugmynd að gefa út veglegt afmælisrit af því tilefni. Af ýmsum ástæðum sem ekki verða tíndar til hér, var hins vegar aldrei hafist handa á því riti. Það er leitt því Fylkir hefur verið óskabarn okkar Árbæinga, allt frá því fyrsti hluti okkar stóra hverfis varð til. Síðan þá hefur bæst við íbúðabyggð í Kvíslunum niður að Ártúnsbrekku, í Ártúnsholtinu, norðan við fyrstu blokkirnar í Hraunbæ og Árbæ, byggð í Selásnum og stórt hverfi í Norðlingaholtinu.

Allan þann tíma sem þessir hverfishlutar voru að rísa, hver af öðrum, var Fylkir að vaxa úr grasi, frá því að sinna einungis knattspyrnuþjálfun fyrir yngri flokka við afar frumstæð skilyrði, yfir í sex deilda íþróttafélag með sigursæla fimleikadeild, karatadeild, handknattleiksdeild, rafíþróttadeild og blakdeild og meistaraflokkslið karla og kvenna í knattspyrnu sem lengst af hefur leikið í úrvalsdeildinni á þessari öld.

Félagið hóf sína vegferð með lítinn sparkvöll og kofa til umræða en statar nú af fullkomnum keppnisvelli með veglegri stúku, æfingavelli og glæsilegu íþróttahúsi og félagsheimili.

Allan þennan tíma hefur Fylkir verið sameiningartákn okkar sem búum í póstumdæmi 110. Það finnum við best þegar við röltum á völlum okkar til að hvetja okkar lið á fallegum sumarkvöldum. Nú hefur verið ákveðið að gefa út veglegt afmælisrit Fylkis, þar sem lítið verður um óxl, greint frá því helsta sem á dagana

hefur drifið í sögu félagsins og jafnframt hugað að okkar ágætu byggð og því landsvæði sem hún reis á, sögunni þar og sérkennum.

Ritstjóri og höfundur afmælisritsins er Kjartan Gunnar Kjartansson blaðamaður en ritstjóri myndaefnis er Ragnar Axelson ljósmyndari. Það er von þeirra og allra annarra sem að ritinu koma, að Árbæingar, ungir sem aldnir, komi sem mest sjálfir að þessu verki, með skemmtilegum myndum, ábendingum, skemmtisögum og fróðleik um hvoru tveggja, hverfið okkar og félagið. Slíkt efni má senda á netfangið fylkir@fylkir.is eða hafa samband við skrifstofu félagsins. Vonandi taka nú sem flestir við sér í Árbænum, frá Ártúnsbrekku að Elliðavatni, því auðvitað fer best á því að við segjum sjálf okkar sögu.

Björn Gíslason, formaður Fylkis



Björn Gíslason formaður Fylkis.

**bfo.is**  
 Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf    [bfo@bfo.is](mailto:bfo@bfo.is)

NISSAN

SUBARU

HONDA

ISUZU

OPEL

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

## KOMDU MEÐ BÍLINN Í TJÓNASKOÐUN

### Vottað réttinga- og málningarverkstæði

GB Tjónaviðgerðir er réttinga- og málningarverkstæði vottað af Bifgreinasambandinu. Við tryggjum hámarksgæði með því að nota fyrsta flokks tækjabúnað og efni. Stöðjumst við tækniupplýsingar framleiðanda um hvernig skuli staðið að viðgerð.

**Tjónaskoðun**  
 Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatíð sem sent er til tryggingafélaga.

**Rétting og málning**  
 Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjabúnað sem stenst íttrustu kröfur.

**Framrúðuskipti**  
 Skiptum um framrúður og önnur stannars konar rúðuskipti. Sjáum um öll rúðutjón jafnt límdar rúður sem og aðrar, ásamt glerhreinun á bíl.

**Smáviðgerðir**  
 Samhliða viðgerðum getum við skoðað ástand helstu slitflata og öryggisþátta, s.s. bremsur.

Dragháls 6-8  
 110 Reykjavík sími 567-0690  
 netfang [tjon@tjon.is](mailto:tjon@tjon.is)





# SHAKE&PIZZA GÓÐAN DAGINN

OPID : MÁN-MIÐ 17-21 / FIM. 16-21 / FÖS. 16-21.30 / LAU. 12-21:30 / SUN. 12-21

HEIMTÖKUTILBOÐ SHAKE&PIZZA

**EIN, TVÆR OG  
FRÍ PIZZA EF  
ÞÚ SÆKIR**



3 FYRIR 2 AF ÖLLUM PIZZUM AF MATSEÐLI  
– BORGAR EKKI FYRIR ÓDÝRUSTU PIZZUNA

Pantaðu á  
**shakepizza.is**  
eða í síma  
5 17 18 19

**EINN, TVEIR OG  
FRÍR SHAKE EF  
ÞÚ SÆKIR**



3 FYRIR 2 AF ÖLLUM SHAKE-UM AF MATSEÐLI  
GILDIR EKKI AF ÁFENGUM SHAKE-UM

TILBOÐ MÁNAÐARINS



**RAUÐI  
KJÚKLINGUR**  
1.990  
KR.



**Shake**  
– MÁNAÐARINS –  
**JARÐARBERJA  
SHAKE**  
990 KR.

**EIN PIZZA & SVO ÖNNUR Á 1.000 KR.**

KAUPIR PIZZU AF MATSEÐLI OG BÆTIR VIÐ ANNARRI Á 1.000 KR. – BORGAR FYRIR DÝRARI PIZZUNA

shakepizza.is

shake&pizza

#shakeandpizza

**ÞAÐ ER GALOPIÐ HJÁ OKKUR &  
SPILUM Á ANNARRI HVERRI BRAUT /  
BOLTINN Í BEINNI OG BOLTATILBOÐ  
Á MAT OG DRYKK**

FYLGSTU MEÐ DAGSKRÁNNI Á FACEBOOK.COM/KEILUHOLLIN

– OPNUNARTÍMAR KEILUHALLARINNAR –

MÁN - MIÐ. 17-21 / FIM & FÖS. 16-22 / LAU. 12-22 / SUN. 12-21

keiluhollin.is

**Keiluhöllin**  
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00



# Fyllt og úrbeinað læri og súkkulaðimús

Hér birtum við uppskriftir frá landsliðskokkunum í Sælkerabúðinni við Bitruháls.

Í aðalrétt er úrbeinað lambalæri og súkkulaðimús án eggja í eftirrétt. Kjötíð fáid þið að sjálfsögðu í Sælkerabúðinni. Verði ykkur að góðu.

## Lambalæri úrbeinað og fyllt

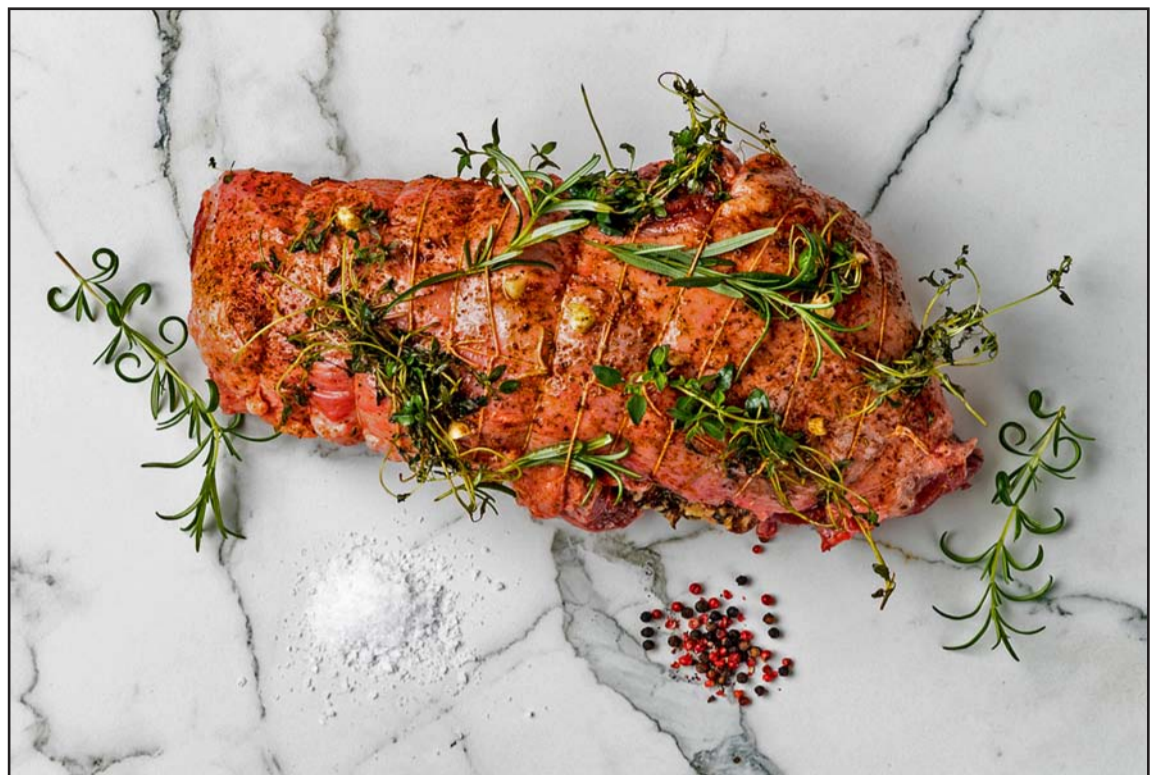
### Kryddblanda:

100 ml. olífuolía.  
2 msk. paprika krydd.  
1 msk. rósmarín krydd.  
1 tsk. hvítlauks duft.  
1/2 tsk. malaður pipar.

1 msk. garam masala krydd.

### Villisveppafylling:

200 gr. sveppir.  
2 stk. sellerí.  
3 stk. gulrætur.  
1 stk. hvítur laukur.  
1 stk. hvítlaukusgeiri.  
1/2 teningur villisveppa kraftur.  
200 ml. rjómi.  
1 brauðsneið.  
Olía.  
Salt.  
Pipar.  
Rósmarín (fyrir skreytingu).



Fyllta lambalærið landsliðskokkanna í Sælkerabúðinni er svakalega girnilegt.

### Aðferð:

Hitið pott. Skerið grænmetið í teninga. Steikið grænmeti létt í potti með olíu á miðlungshita. Leggið brauðið í bleyti með rjómanum. Þegar grænmetið er orðið ljósbrúnt og fínt lækkið þá hitann og hafið á lágum hita. Bætið svo við brauðinu og öllum rjómanum sem eftir situr bætið einnig sveppa-kraftinum úti. Hrærið vel saman og smakið til með salt og pipar. Kælið og fyllið svo lambalærið. Gott er að pensla læri með kryddblandunni sem er fyrir ofan. Muna svo að salat létt yfir lambið rétt áður en það fer á grillið eða í ofnin.

### Súkkulaðimús án eggja

375 gr. rjómi.  
50 gr. sykur.  
3 gr. salt.  
- rjómi, sykur og salt fengið upp að suðu.  
500 gr. mjólkur súkkulaði.  
- (Má nota það súkkulaði

sem hentar fyrir hvert tilefni, virkar með öllu súkkulaði).

- Súkkulaðinu er bætt úti við heitan rjómann og hrært saman, gott að nota töfrasprota, einfalt og fljótlegt.

500 gr. kaldur rjómi.  
- Rjómanum bætt úti aftur, nota töfrasprota.

Svo er þetta kælt í 2-4 tíma eða bara yfir nótt og þeytt á miðlungs hraða í hrærivél.



Súkkulaðimús án eggja klikkar aldrei.



Viktor og Hinrik.



ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ARCTIC TRUCKS

## ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

- Bilanagreiningar
- Bremsuviðgerðir
- Hraðþjónusta
- Almennar viðgerðir
- Þjónustueftirlit
- Smurþjónusta
- Vélaviðgerðir
- Smærri viðgerðir

Arctic Trucks Ísland ehf | Kletthálsi 3 110 Reykjavík | 540 4900 | bolanir@arctictrucks.is | aictictrucks.is

## Þjónustuverkstæði



ÞJÓNUSTUM ALLAR GERÐIR  
TOYOTA BÍLA - SMÁA SEM STÓRA!

- Þjónustuskóðanir - Ábyrgðarviðgerðir
- Almennar bílaviðgerðir - Smurþjónusta

Arctic Trucks | Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900 | www.arctictrucks.is



## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:  
581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er



Sverrir Einarsson

www.utfarin.is



SÍÐAN 1996

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfarastofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242





KOMDU ÁSTINNI Á ÓVART Á

# KONUDAGINN!

RÓMANTÍSK ÞRIGGJA RÉTTA MÁLTÍÐ



ALLAR KONUR  
FÁ ÓVÆNTAN  
GLÆÐNING!



NAUTA CARPACCIO  
TRUFFLU MARINERUÐ

## NAUTALUND

TRUFFLU KARTÖFLUPRESSA · SALTÞÖKUD OG GRILLUÐ SELJURÓT  
HUNANGSBAKAÐAR GULRÆTUR · RAUÐVÍNSGLJÁI · BERNAISE SÓSA  
SÚKKULADIMÚS · HAFRA CRUMBLE & HINDBER



KREMUÐ SKELFISK SÚPA & SKELFISK BLANDA  
TRUFFLU MARINERUÐ

## NAUTALUND

TRUFFLU KARTÖFLUPRESSA · HVÍTLAUKSTEIKTIR VILLISVEPPIR  
HUNANGSBAKAÐAR GULRÆTUR · RAUÐVÍNSGLJÁI · BERNAISE SÓSA  
VOLGSÚKKULADI KAKA & ÍS

LUX VEITINGAR



SÆLKERA  
— BÚÐIN —

BITRUHÁLSI 2

MÁLTÍÐUNUM FYLGJA  
GÓÐAR LEIÐBEININGAR  
HVERNIG FRAMREIÐA Á  
VEISLUNA



Ellidaárdalur og Lónið:

# Slys í Elliðaárdal - Lónið tæmt

- eftir Þorvald S. Þorvaldsson fyrrverandi skipulagsstjóra

Ráðstöfun og aðgerð sem er hægt að bæta og ber að gera strax og leyfum okkur að álykta að hafi verið gert í hugsunarleysi, „óvart“.

Færa árnar í „þeirra eðlilega farveg“, fyrri farveg. Er það hægt? Nei auðvitað ekki, það er ekki hægt að bakka í tíma. Þær eru nánast hvergi í dalnum í farveginum eins og var fyrir hundrað árum. Það má víða leita gagna um athafnir í og við árnar og um dalinn sjálfan og allt í lagi að impra á nokkrum helstu þáttum til upprifjunar.

Á þrettánda öld kemur fram í mál-daga að árnar eru meðal jarða og verðmæta í eigu Viðeyjarklausturs, þær

hafa alltaf verið verðmæti. Stíflað var vegna vatnsmiðlunar 1924 sem breytti farvegum Dimmu og Bugðu sem runnu í Vatnsendavatn við Elliðavatnsbæinn og urðu að Elliðavatni og „frárennslið“ að Elliðaám. Rafmagnsveitan eignaðist jörðina á þriðja áratugnum og var stífl-an hækkuð í það form sem við þekkjum. Elliðavatn er þar með uppistöðulón. Viljum við að hleypt verði úr því lóni? Hvernig yrði farvegurinn þá? Hvað segja þeir sem gengu nokkur hundruð metra með öðrum bakka árinna, „niður frá“ og gáfu álit?

Vegna laxveiðanna um tímanna rás hafa ýmsar breytingar verið gerðar á

rennsli ána og þeim verið veitt milli farvega. Má sjá restar af stíflum, varnarhleðslum við bakkana og ummerki frá „kistutímabilinu“. Á níunda áratug síðustu aldar var áin að brjóta bakka



Þorvaldur S. Þorvaldsson fyrrverandi skipulagsstjóri.

sína og ryðjast fram í þverbugðu á mótis við Hábae og leikskólann Árborg. Var gatnamálastjóra falið að verja bakkann með allmikilli grjóthleðslu, sem tókst vel. Áin vildi rétta úr sér en fékk það ekki. Eigum við að fjarlægja hleðsluna?

Lónið hefur verið hluti af heildarmynd dalsins í þrjár kynslóðir og mótað lífið í dalnum, bæði manna og dýra, öllum til ánægju. Í gögnum borgarinnar um dalinn og framtíð hans er Lónið hluti náttúrunnar um leið og það er hluti



Árbæjarlónið áður en skemmdarverkið var unnið og vatninu hleypt úr lóninu.

orkuversins. Orkuverið er friðað og hefur verið stolt allra sem að hafa komið. Góðar hugmyndir eru í gangi um það sem fræðslusafn og hluta byggðasafnsins, Árbæjarsafns.

Forstjóri eða starfsfólk einnar þjónustustofnunar borgarinnar, sem Orkuveitan er, hefur ekkert umboð til að breyta skipulagi, hvorki náttúru né byggðar. Þar er umboðið í höndum borgaryfirvalda og útfærsla undir stjórn skipulagsyfirvalda. Það hlýtur að vera augljóst að orkuveitan getur ekki sent fólk út um borgina að rífa niður friðaðar, fallegar spennistöðvar vegna þess að ekki þarf að nota þær og viðhald kostar peninga.

Vatn í lónið og fjöllum áfram um skipulagsmál á uppbyggilegan hátt og virðum fortíðina, þegar teknar eru ákvæðanir og reynum að líta inn í framtíðina. Breytingar á skipulagi í Elliðaárdal, eins og annars staðar, koma nágrönnum við, öllum íbúum borgarinnar og meira að segja öllum landsmönnum. Reykjavík er höfuðborg okkar allra.

**Hugleiðing**

Það eru margir á lífi sem þekkjá sögu dalsins og hafa verið þátttakendur í framvindu þar um árabíl. Undirritaður hefur tengt lífi dalsins síðan 1940 þeg-

ar fóstri minn, Jón J. Víðis og afi og amma voru með erfðafestuland í dalnum þar sem ég síðar hannaði og byggði hús okkar að Hábae 39. Þar bjuggum við frá 1970 til 2017. Fyrir var lítið sumarhús og kartöflugarður með rabbarabæði sem enn er á sínum stað. Einnig smá lundir af björk og víði neðan við kirkjuna sem við Jón gróðursettum. Við fylgdumst vel með fuglalífínu og þekktum hreiðurstæði hinna ýmsu fugla í dalnum.

Ég þykist muna þegar tvær lóur komu í kartöflugarðinn til okkar upp úr 1960 og töldu sig ekki geta lengur verpt og komið upp ungum í Hólmanum fyrir ágangi máva sem sestir væru að. Fæðisastæða þeirra hafði breyst við höfnina og þeir famir að sækja inn í land. Nokkru síðar fóru gæsaþópar að verpa í hólmanum. Það væri ef til vill rétt að spyrja svanaparíð, Svandísi og maka, hvort þau muni verpa áfram við við Lónið sem er farið. Ætli fuglamir á Tjörninni haldi áfram að synda á Tjörninni þó vatninu yrði hleypt úr henni.

„ Segi svona.“

Þorvaldur S. Þorvaldsson, arkitekt FAÍ og fyrrverandi ýmislegt, þar á meðal skipulagsstjóri

Nældu þér í eintak af dagskrárbæklingi Borgarbókasafnsins



Þú finnur hann á þínu safni!

borgarbokasafn.is    Borgarbókasafnið    @borgarbokasafn

BORGARBÓKASAFNIÐ MENNINGARHÚS



# Opið bréf til borgarfulltrúa Reykjavíkurborgar

- eftir Theódór Óskarsson

Kæru fulltrúar!

Um leið og ég formdæmi ofbeldi það sem borgarstjóri hefur orðið fyrir og einnig skemmdarverk á flokkshúsnæði stjórnmalaflokkana hvar svo sem þeir standa í pólitík þá bendi ég ykkur á að í Árbæjarhverfi hafa mörg mistök verið gerð.

Eitt þeirra er tæming lóns við stíflu mannvirki í Elliðaánum. Þó er skjalfast að þetta mannvirki ásamt lóni sem er einn mest heillandi staður í Reykjavík muni standa.

Hér birtist mynd af lóninu og í gögnum „Græna borgin - Umhverfis og auðlindastefna“.

**Umhverfis og auðlindastefna**

Er þá ekki kominn tími til að fylla lónið af vatni og endurheimta þá fegurð svo fjölbreytt fuglalíf og ánægjulegra mannlíf fái að blómstra. Ég veit að þið öll viljið gera ykkar besta til að Reykjavík verði okkur öllum til sóma. En varúðarorð frá lífsreynendum manni er að fela ekki hverjum sem er að gefa ráðgjöf í málefnum borgarinnar.

Dæmi um misheppnaðar ráðgjafir eru númer eitt, braggamálið og stráin með ættartölu, númer tvö, fuglastaurar í Vesturbænum og þriðja, í Roðabæ í Árbæjarhverfi eru tólf hraðahindranir með

þrengingum og ótal óþarfa skiltum.

Ég spyr ykkur, finnst ykkur boðlegt ef þið ætlið í sundlaug að aka tuttugu og fjórum sinnum yfir þessar hindranir með allri þeirri umfram mengun sem bílar láta frá sér við að sífelt er verið að hægja á akstri og auka hraðann á ný.

Að lokum þetta:

Standið saman í að gera umhverfi Elliðaár og Reykjavík að eftirsóknarverðum stað til að búa á.

Virðingarfyllt, Theódór Óskarsson Hraunbæ 103



Theódór Óskarsson.





# ÉG ~~MÆTI~~ FYRIR MIG

Nú er hárréttur tími til að setja sér markmið. Glæsileg aðstaða til líkamsræktar, árangursrík námskeið og fjölbreytt þjónusta stuðla að bættri heilsu og velliðan fyrir þig.

Frí ráðgjöf, skráðu þig á [hreyfing.is](http://hreyfing.is)

 HREYFING







Hjónin Auður Jóhannesdóttir og Haraldur Lárusson.



Vinkonurnar Guðrún Margrét Þórisdóttir og Rannveig Sif Kjartansdóttir.

# Stífluhringur

Stífluhringurinn er vinsælasta gönguleiðin í Árbæjarhverfi hennar á stífluhringnum urðu margir hressir Árbæingar sem og hann er einnig vinsæll hjá fólki sem ekki njóta þess reglulega að ganga þessa fallegu býr í hverfinu. leið.

Ljósmyndari Árbæjarbladsins brá undir sig betri fætinum á dögnum og á ferð

**ÁB myndir:**  
**Katrín J. Björgvinsdóttir**

Og eins og alltaf segja góðar myndir mun meira en mörg orð.



Gulendurnar að synda við Árbæjarstífluna.



Parísarhópurinn er duglegur að hreyfa sig, Guðný Valtýsdóttir, Birgir Guðmundsson, Ólöf Stefánsdóttir, Hreinn Jónsson, Yoi Yoi, Birgir Vigfússon, María R. Ragnarsdóttir, Jón Magngeirsson og Sigrún Edvardsdóttir.



Hjónin Ingibjörg Jónsdóttir og Hilmar Helgason.



Ingibjörg Ósk Sigurðardóttir og Halldór Steinar Sigurðsson.



Sigurður Leifsson, Sonja Líndal Þórisdóttir, Margrét Árný Sigursteinsdóttir og Inga Rún Sigurðardóttir.



Vinkonurnar Birna Línberg Runólfssdóttir og Þorgerður Helga Þorsteinsdóttir.







Þorgerður Garðarsdóttir og sonurinn Garðar Einarsson í hjólatúr.



Hjónin Sigurveig Káradóttir og Egill Helgason.

# Stífluhringur



Bernhard Petersen, Þórhallur Ingi og Elías Magnússon.



Sigurjón Eiríksson og Aníta Hafrúnardóttir.



Kristinn Halldór Einarsson og Vísir.



Halla Hilmarsdóttir, Katrín Þrastardóttir og Tinna.



Hjónin Sigurbjörg Gísladóttir og Hreinn Hjartarson.



Hafsteinn Þorsteinsson og Orion.



Hjónin Helga Einarsdóttir og Ásbjörn Björnsson.



Ás sjúkraþjálfun tórhöfða 33:

# Nálastungur minnka verki við slitgigt í hné

Nálastungur hafa orðið algengara meðferðarform á Íslandi síðastliðna tvo til þrjá áratugi og hafa rannsóknir á þeim í vestrænum læknávisindum aukist samhlíða. Algengt er að þegar fólk heyrir orðið nálastungur þá er fyrsta myndin sem kemur upp í hugann austrænar nálastungur. Raunin er hins vegar sú að allar nálar sem rjúfa húð eru nál-

astungur. Nálastungur þar sem einhverju er sprautað inn í vefinn er kallað blautnálun (e.wet needling). Þá er nálin notuð sem leiðari fyrir efni eins og til dæmis bólgueyðandi sterar. Ef nálin er ekki notuð til að bera efni þá er talað um þurrnálun (e. dry needling). Þurrnálun er svo hægt að skipta í tvennt, hefðbundnar kínverskar nálastungur (TCM)

og svo vestrænar nálastungur. Tilgangur eða markmið TCM er að auka orkuflæði (Qi) eftir orkubrautum (meridians) líkamans í því skyni að lækna sjúkdóma eða koma jafnvægi á orku og orkuflæði, sem samkvæmt austrænum fræðum er uppruni ýmissa kvilla, líkamlegra sem andlegra. Í daglegu tali er þetta nefnt nálastungur. Vestrænar nálastungur er gagnreyndar (s.science based) og vel rannsakað meðferðarform og hafa margar vel framkvæmdar rannsóknir verið birtar í virtum læknisfræðilegum tímaritum.

Sjúkraþjálfarar ÁS sjúkraþjálfunar nota gagnreyndar aðferðir sem eru í samræmi við vestræn læknávisindi. Þar er nálastungunál stungið í vöðva, sínar, aðlægt taugum, í beinhimnur og í eða við liðbönd í því skyni að meðhöndla stoðkerfisverki og hreyfikerðingar í þeim vef og auka þannig lífsgæði fólks. Þeir stoðkerfisvillar sem hafa verið hvað mest rannsakaðir, sem nálastungur hafa mikil áhrif á, eru höfuðverkir/mígreni og slitgigt í hné.

Slitgigt er algengasti langvinni stoðkerfis sjúkdómurinn. Um 80-90% af fólki eldra en 65 ára er með merki um frumkomna slitgigt. Algengið er mikið og það getur tekið langann tíma fyrir



Nálastungur minnka verki og auka hreyfifetu hjá fólki með slitgigt í hné.

viðkomandi að komast á biðlista fyrir liðskipti, þegar ástandið er orðið slæmt, og við tekur svo tíminn í skiptin sjálf sem getur verið allt að 3 ár. Margir kannast við þá verki sem slitgigt veldur og hvað þeir draga úr löngun til að hreyfa sig. Oft er talað um að liðurinn er bara "bein í bein" og ekkert hægt að gera annað en að bíða eftir skiptum. En það eru samt til lausnir. Sýnt hefur ferlið fram á að almenn sjúkraþjálfun geti hjálpað varðandi verkjamminkun og fæmiaukningu upp að 40%. Stórar vestrænar rannsóknir sýna að nálastungur við slitgigt í hné minnka verki umtalsvert, minnka lyfjanotkun og auka hreyfifetu. Jafnvel þó að myndgreining sýni beinnabba, lækkað liðbil og "bein í bein" þá er því engin ástæða til að sitja og bíða. Þó nálastungur og almenn sjúkraþjálfun minnki verki umtalsvert og bæta hreyfifærni og almenna líðan þá lagar það ekki þá skemmd sem er

kominn í hnéð, þ.e. meðferðin lagar ekki skemmt brjósk eða myndandi beinnabba. Það að vera verkjaminni og geta farið í léttar gönguferðir og stundað líkamsrækt án versnandi verkja eða vanlíðunar er gullsgildi. Það er því betra að gera eitthvað í málunum fyrr en seinna því gott líkamlegt ástand, viðhalda vöðvamassa og hreyfifærni hjálpar til við að komast fyrr á ról eftir aðgerðir og gera aftur það sem er skemmtilegt.

Svanur Snær Halldórsson  
Árni Baldvin Ólafsson

(Höfundar eru sjúkraþjálfarar ÁS sjúkraþjálfunar á Stórhöfða 33 og hafa tekið framhaldsnám í Bandaríkjunum í hnykkmeðferð, nálastungum og mismunagreiningu og lært stoðkerfisómskoðun í Bretlandi.)



Árni Baldvin Ólafsson.



Svanur Snær Halldórsson.

Áfram stelpur:

# Hafið þið áhuga á að prófa körfuna?

Í Árbæ er Fylkir með öflugan starfsemi Áherslan er fyrst og fremst á fótbolta, handbolta, blak, fimleika og rafíþróttir. Fyrir ungmenni í Árbæ sem vilja stunda körfubolta þá er stutt að fara í næsta hverfi, til Fjölnis í Grafarvoginum.

Körfuknattleiksdeild Fjölnis er að leggja sérstaka áherslu á að gera veg stelpna sem mestan hjá deildinni. Í dag eru stelpur helmingi færri en strákar og því þarf að breyta.

Fyrir yngstu stelpurnar er lagður metnaður í að vera með besta þjálfarar-teymi sem völ er á og nú er svo komið að þeir sem þjálfu yngstu stelpurnar okkar eru m.a A-landsliðsþjálfarar kvennaliðs Íslands.

Það skiptir miklu máli á hlúa vel að yngstu iðkendunum strax í upphafi.

Stelpur sérstaklega, munu finna að þær eru mjög velkomnar á æfingar og það er tekið vel á móti þeim. Öllum

býðst að koma á 2-3 æfingar án allra skuldbindinga til þess að prófa og finna sig. Létt íþróttaföt og skór eru allt sem þarf til að prófa.

Í meistaraflokkum er Fjölnir með tvö fullmönnuð kvennalið. Annað liðið spilar í Dominos deildinni og b liðið er í 1. deildinni. Með þessu móti er verið að gefa unglingsstelpum tækifæri til að spreyta sig á stærra sviði með keppni í 1. deildinni. Það lið er einnig skipað eldri og reyndari leikmönnum sem eru ekki eins áfjáðar til að gefa sig alla í þá miklu keppni er fylgir Dominos deildinni.

Meistaraflokkur kvenna er yngri iðkendur mikil fyrirmynd og um leið og áhorfendabanni líkur þá bjóðum við yngri stelpum þátttöku í heimaleikjum liðsins með því að fylgja leikmönnum inn á völlinn. Nokkrir leikmenn eru einnig þjálfarar yngri flokka hjá félaginu.

Að sjálfsgöðu bjóðum við alla drengi velkomna í körfu líka.

Yngri flokka starf Fjölnis skilaði á



Fjölnir hefur styrkt kvennaliðið með þremur atvinnumönnum. Hér er Ariel Hearn í baráttunni og Lina Pikciute númer 17 fylgist spennit með.

síðasta ári 18 leikmönnum í yngri flokka landsliðshópa Íslands.

Tækifærin til að efla sig og þroska í körfubolta eru endalaus. Markmið ungmenna með þátttöku eru misjöfn en fyrir þá sem vilja ná langt þá er farvegurinn til staðar. Ótal mörg ungmenni hafa náð að gera íþróttina að farvegi til náms erlendis og hlotið skólalstyrk í öflugum skólum. Nokkrir hafa náð að gera íþróttina að atvinnu um lengri eða skemmti tíma.

Það eru líka ótal tækifæri fyrir börn og ungmenni til að starfa í kringum íþróttir ef áhugi á iðkun er minni.

Mót og kappleikir kalla á margar hendur til að þjálfa sig í viðburðastjórnun. Það þarf einhvern til að stjórna tónlist, það þarf annan til að taka myndir og enn annan til að taka vídeó og upplátt sýningar hafa margir lært að streyma beint á netinu. Handtökin eru mörg og samverustundum foreldra og barna fjölgar.

Að taka þátt í íþróttastarfi hefur áhrif á líkamshreysti, félagslega og andlega líðan. Þá er hlutverk íþróttar ekki síðra í persónulegri uppbyggingu og þroska einstaklingsins. Þátttaka í íþróttum kennir siðferði, heiðarleika, virðingu,

samvinnu, hollustu og skuldbindingu. Í gegnum íþróttaiðkun lærist að takast á við sigur og tap, setja sér markmið, sýna vinnusemi og tillitsemi, vinna í hóp, virða skoðanir og síðast en ekki síst að fara eftir reglum þar sem skýr viðurlög eru við brotum á reglum í íþróttum. Allir þessir þættir endurspeglast í fram-

komu og vinnusemi þátttakenda í skóla, vinnu og í þátttöku í samfélaginu.

Gefðu þínu barni tækifæri til að eflast og þroskast í íþróttum.

Fyrsti valkostur er vafalítið Fylkir en það er líka pláss fyrir þitt barn í körfuboltaeild Fjölnis, bara að mæta!



Stemming í liðinu. Margrét Ósk þjálfari hvetur sínar stelpur áfram.



Það hjálpast allir að. Hér er Jóhanna Herdís Sævarsdóttir, sem er menntuð sjúkraþjálfari, að „teypa“ Diljá Lárudóttur sem féll og snéri sig.





manar

Þjónusta alla leið

# Hraðþrif

Komdu við í einn kaffibolla

Stuttur biðtími

Verð frá 3990

Gylfaflöt 17 - 564 6005 - [www.manabon.is](http://www.manabon.is)





## Til sölu notuð Inogen One G4 súrefnisvél

Lítið notuð - aðeins 478 klst.  
Framleiðir 90% súrefni.

Taska, tvær stórar auka rafhlöður fylgja  
og hleðslutæki fyrir bíl.

Ný yfirfarin af Donna ehf.

Upplýsingar í síma 699-7734 eða 699-1322

Ljósmyndasafn  
Reykjavíkur

**MYNDIR  
ÁRSINS**  
2020 PRESS  
PHOTOGRAPHS  
OF THE YEAR  
6.-28.02.2021

BLAÐGJAFNARLÉIÐ

www.borgarsogusafn.is

Gæludýr - í boði Dýrabæjar í Spöng

Árbæjarblaðið

# Náttúruleg bætiefni

- fyrir hunda og ketti hjá Dýrabæ í Spönginni

Hjá Dýrabæ má finna fjölbreytt úrval náttúrulegra bætiefna fyrir hunda og ketti. Þessi bætiefni koma frá Dr. Clauder's í Þýskalandi, sem hefur framleitt fæðubótarefni fyrir dýr frá árinu 1957. Bætiefnin eru í ýmsu formi, svo sem olíur, töflur og í kremformi sem sprautað er yfir matinn. Olíur sem við erum með eru bæði fræoliur og fiskolíur. Þessar olíur eru sérstaklega samsettar fyrir hunda og ketti og hafa rétt hlutfall fitusýra og vítamína fyrir þeirra þarfir.

Vinsælustu bætiefnin eru fyrir húð og feld og einnig fyrir liði og liðamót. Einnig er að finna bætiefni til að bæta tannheilsu og heilbrigði munn- og góma. Dr. Clauder's Mobil&Fit er fyrir liðina og

er mjög gagnlegt til meðferðar við gigt, stírdleika, liðverkjum og bólgum í vefjum.

Bætiefnið Hair&Skin Derma Plus Forte inniheldur hýalúrónsýru sem er einstaklega rakagefandi og hefur góða áhrif á heilbrigði húðar og felds, ásamt því að draga úr hárlösi.

Laxalýsi, hörfræolía og aðrar jurtaolíur eru ríkar af bráðnaðsynlegum fitusýrum Omega3, Omega6 og Omega9. Þessar olíur hafa einnig mjög góð áhrif á heilbrigði húðar og felds og eru góð dagleg viðbót við mat dýranna.

Plaque Ex-Forte Plus er efni sem hindrar myndun tannskýlu og dregur úr myndun tannsteins.

Plaque Ex Forte Plus inniheldur hátt hlutfall trönuberja og míkrosílfuragna. Efnið veitir árangursríka og vísindalega sannaða vörn gegn myndun tannskýlu og dregur úr myndun tannsteins og andremmu.

Allar upplýsingar um bætiefni fyrir hunda og ketti má finna á vefsíðu Dýrabæjar - www.dyrabaer.is



mánnar

Þjónusta alla leið



## DÝRABÆR

SPÖNGINNI - GRAFARVOGI

Opnunartímar:

Mánudagar – Föstudagar 12:00 – 18:00

Laugardagar 12:00 – 16:00



DÝRABÆR

- fyrir dýrin þín

Dýrabær • Spönginni 5 • Sími 511 1121 • www.dyrabaer.is





# Miklar framfarir á árinu hjá Sunddeild Ármanns: Árbæingurinn Svava Björg var best

Sundtímabilið byrjaði vel hjá Sunddeild Ármanns og hefur sundiökendum og hópum fjölgað. Hafsportmót Ármanns var haldið í byrjun september og gekk það vel þrátt fyrir sóttvartakmarkanir. Sökum kórónuveirunnar hefur verið skert starfsemi á haustönninni en síðan sundæfingar hófust í nóvember er flest öll starfsemi komin af stað aftur. Í desember voru svo efnilegasti sundmaður og sundmaður ársins 2020 valin hjá sunddeildinni.

## Sundmaður Ármanns

Sundkona Ármanns, annað árið í röð er Svava Björg Lárusdóttir, 17 ára Árbæingur og hefur hún staðið sig vel á árinu þrátt fyrir fá tækifæri til að keppa. Svava varð Íslandsmeistari í 200 metra flugsundi í flokki 15-17 ára, ásamt því að vinna silfur og brons. Svava varð seksfaldur Reykjavíkumeistari og vann tvenn silfur í sínum aldurs flokki. Hún stóð sig vel á Íslandsmeistaramótinu í 50 m laug og synti þar til úrslita í flestum sínum greinum. Svava bætti Ármannsmetin í 200 metra fjørsundi í flokki 15-17 ára og í kvennaflokki og einnig í 200 metra flugsundi í flokki 15-17 ára og bætti í leiðinni 14 ára gamalt met í kvennaflokki.

Þrátt fyrir miklar æfingatáknmarkanir í haust hefur Svava lagt sig fram við að æfa eins vel og kostur var á miðað við aðstæður og verið dugleg að finna aðrar leiðir til að halda sundforminu við. Þegar sundlaugarnar voru lokaðar æfði Svava í

sjónum í Nauthólsvíkinni og var hitastigið í sjónum alveg niður í 3 gráður. Sýnir það mikinn viljastyrk og löngun til að ná árangri og bætingum í sinni íþrótt.

## Efnilegasti sundmaður Ármanns

Ylfa Ásgerður Eyjólfssdóttir var valin efnilegasta sundkona Ármanns. Ylfa er 14 ára og er ein af efnilegri sundkonum Íslands í sínum aldurshóp. Ylfa er í framtíðarhóp Sundsambands Íslands og var sérstaklega valin í fámennan hóp reykviskra ungmenna til að keppa á Borgarleikunum (International Children's Games) sem áttu að vera í Ungverjalandi í sumar eftir að hafa unnið til 5 gullverðlauna og 1 silfurverðlauna á Reykjavík International Games, en því miður féllu þeir niður vegna kórónuveirunnar. Ylfa varð fjórfaldur Reykjavíkumeistari og vann auk þess 2 silfur og 1 brons í sínum aldursflokkum. Einnig vann Ylfa til verðlauna á Aldursflokkameistaramóti Íslands og náði lágmarkum til að keppa á Íslandsmeistaramótinu í opnum flokki þar sem hún stóð sig vel.

## Metaregn í lok árs

Haldin var tímataka rétt fyrir áramót fyrir áfreks- og framtíðar hóp, þar sem litid hefur verið um sundmót á árinu og sundfólkið okkar aðeins fengið 1 tækifæri til að keppa í haust. Þau stóðu sig ótrúlega vel og bættu sig í 69 greinum, náðu 53 aldursflokka lágmarkum og 30 Íslandsmeistarmóts lágmarkum og slógu 23 Ármannsmet auk 9 óstaðfesta. Há-



Árbæingurinn Svava Björg, sundkona Ármanns til vinstri og Ylfa Ásgerður, efnilegasta sundkona Ármanns.

punkturinn var svo þegar Ylfa Lind Kristmannsdóttir náði að synda undir gildandi Íslandsmeti í flokki 11-12 ára í 200 m flugsundi í 50 m laug. Hún var einnig 0,06 sek frá því að synda undir 27 ára gömlu Íslandsmeti í meyjaflokki í 100 m flugsundi. Þess má geta að fyrr á árinu bætti Ylfa Lind Íslandsmetið í 50 m flugsundi í meyjaflokki og varð fimmfaldur Íslandsmeistari í sínum flokki á Aldursflokkameistaramóti Íslands í sumar ásamt því að vera stigahæsta meyjjan. Ylfa Lind er einning búin að vera dugleg að slá Ármannsmet og Reykjavíkumet á árinu sem er að líða ásamt því að verða þrefaldur Reykjavíkumeistari í sínum aldursflokkum auk þess að hafa unnið til fjölda annara verðlauna á árinu. Því er alveg hægt að segja að hún sé búin að vera

á fljúgandi siglingu í ár. Frábær árangur hjá sundfólkinu okkar á árinu og verður spennandi að fylgjast með þeim í framtíðinni.

Sunddeild Ármanns er með öflugt hópastarf fyrir 3. ára og eldri í Árbæjarlaug, Laugardalslaug og Sundhöllinni. Sundskólarnir eru ávallt eftirsótt námskeið fyrir 3-6. ára gamla krakka og æfingahópar eru fyrir 5. ára og eldri. Í haust byrjuðu skriðsundsnámskeið fyrir full-orðna og gasund í Árbæjarlauginni.

Við hvetjum alla áhugasama að koma og prófa að synda með okkur.

Frekari upplýsingar er hægt að fá á [www.armenningar.is](http://www.armenningar.is) og [sund@armenningar.is](mailto:sund@armenningar.is)



Ylfa Lind með verðlaunum eftir að hafa verið stigahæsta meyjjan á Aldursflokkameistaramóti Íslands.

## Hraunbær 103 a/b/c

110 Reykjavík

GLÆSILEGAR ÚTSÝNISÍBÚÐIR



Aðeins sex íbúðir eftir í húsinu þar af ein 3ja herbergja

SÝNUM DAGLEGA hringið og pantíð skoðun

Allir mæti með grímu og hanska og gætið 2ja metra reglunnar.

Nýjar íbúðir fyrir 60+

Nú er tækifæri að kaupa í þessu fallega húsi.



2ja



Hraunbær 103C/208, 408 og 103B/502

Þrjár glæsilegar um 66 fm 2ja herb. íbúðir á 2. - 4. og 5. hæð með geymslu og svölum.

Verð frá : 43,9 millj.

Stúdíó



Hraunbær 103B / 802 og 902

Tvær glæsilegar um 55 fm stúdíó íbúðir á 8. og 9. hæð með geymslu og svölum.

Verð frá : 34,9 millj.

3ja



Hraunbær 103C / 105

Ein glæsileg um 84 fm 3ja herbergja á 1. hæð ásamt geymslu og 13,6 fm sérafnotarétti í garði.

Verð frá : 49,9 millj.

Vandaðar nýjar íbúðir fyrir 60 ára og eldri

- Glæsilegar útsýnisíbúðir
- Aðgengi að þjónustu og félagsmiðstöð hjá Reykjavíkurborg



Nánari upplýsingar veitir: **Jónn Skúladóttir** lögg. fasteignasali Sími: 845 8958 [jorunn@miklaborg.is](mailto:jorunn@miklaborg.is)



Nánari upplýsingar veitir: **Axel Axelsson** lögg. fasteignasali Sími: 778 7272 [axel@miklaborg.is](mailto:axel@miklaborg.is)



Nánari upplýsingar veitir: **Friðrik P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignas. Sími: 616 1313 [fridrik@miklaborg.is](mailto:fridrik@miklaborg.is)



Nánari upplýsingar: **Gunnar S. Jónsson** lögg. fasteignasali Sími: 899 5856 [gunnar@miklaborg.is](mailto:gunnar@miklaborg.is)

Verð: 54,9 millj.

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!

## Dúfnahólar 2

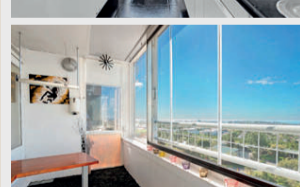
111 Reykjavík



PANTÍÐ SKOÐUN hjá Gunnari í síma 899 5856

Vel skipulögð fimm herbergja íbúð með óviðjafnalegu útsýni á 6. hæð ásamt bílskúr við Dúfnahóla 2

- 148,8 fm skiptist í 123 íbúðar fermetra og 25,7 fm bílskúr.
- Íbúðin skiptist í fosrtöfu/sjónvarpshol, rúmgóða stofu, fjögur svefnherbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu í kjallara.
- Svalir eignarinnar eru yfirbyggðar.
- Bílskúr með rafmagnshurðaoþnara og heitu og köldu vatni





# Dráttarbeisli

undir flestar tegundir bíla



Setjum undir á staðnum



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

## Gamla myndin

## Árbæjarblaðið



# Meistaraflokkur karla 2007

Hér sjáum við hópmynd af leikmönnum meistaraflokks karla árið 2007 í Fylki, en athygli vekur hversu margir þeirra eru skælbrosandi á

myndinni. Fylkisliðið náði flottum árangri þetta tímabil, endaði í 4. sæti í deild sem skilaði þátttökurétti í Evrópukeppni næstu leiktíð á eftir, auk

þess að komast í undanúrslit í bikarkeppninni.

Hversu marga leikmenn þekkir þú á myndinni?



## Leitum að...

### 4ra-5 herbergja íbúð í Kvíslum Ártúnsholti.

Helst á fyrstu hæð með sérafnotarétti. Verðhugmynd allt að 60 milljónir.



Nánari upplýsingar veitir

Jörunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali  
jorunn@miklaborg.is Sími: 845 8958

**MIKLABORG**

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Oskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggildir fasteignasalar



ÖKUKENNSLA - AKSTURSMAT



Hólmars Björn Sigþórsson  
Ökukennari



☎ 835 2345

✉ okukennsla.holmars@gmail.com

## Þjónustuverkstæði



ÞJÓNUSTUM ALLAR GERÐIR  
TOYOTA BÍLA - SMÁA SEM STÓRA!

- Þjónustuskóðanir - Ábyrgðarviðgerðir  
- Almennar bílavíðgerðir - Smurþjónusta



Arctic Trucks | Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900 | www.arctictrucks.is



Arctic Trucks notar eðlins Motul öllur.



BEARING WITHOUT LIMITS

# Pössum að svona lagað komi ekki fyrir aftur

## - eftir Vigdís Hauksdóttur borgarfulltrúa Miðflokksins

Meira en tvö þúsund tonn af vatni runnu út eftir að kaldvatnsslögn sprakk þann 21. janúar s.l. í Suðurgötunni ofan háskólans. Gerðist það í kjölfarið á framkvæmdum við kaldvatnsslögn sem farið var í um leið og Suðurgatan var endurbætt. Framkvæmdum er hvergi nærri lokið og eru þær löngu komnar langt framúr áætluðum framkvæmdartíma með tilheyrandi ónáði fyrir vegfarendur, bílandi, hjólandi og gangandi.

Verkið hófst í júní 2019 og áætluð verklok voru að vori 2020. Enn er ekki búið að skera úr um hver ber tjónið og nýjustu fréttir herma að Háskóli Íslands ætli að óska eftir matskvöddum dómendum til að áætla tjónið. Ekki þarf að spyrja að hvílíkt rask þetta hefur á allt starf nemenda, kennara og starfsfólks skólans. Þegar farið var að sjá fyrir endann á lokun skólans vegna fjarlægðatakmarkana vegna Covid þá brast lögnin með tilheyrandi áfalli fyrir alla.

Áætlaður kostnaður Veitna ohf. við verkið var 180 milljónir en nú er ljóst að sá kostnaður verður a.m.k. tvöfaldur. Endanlegur kostnaður verður lík-

lega í verklok tæpur hálfur milljarður með kostnaði Reykjavíkur sem snýr að verkhluta borgarinnar í framkvæmdinni. Þá er allur kostnaður við

milljóna. Rætt hefur verið um að tryggingafélög beri kostnaðinn að mestum hluta en eftir á að skera úr um hver kostnaður Veitna ohf. verður.



Vigdís Hauksdóttir er borgarfulltrúi Miðflokksins.

tjónið ótalinn því ekki liggur ljóst fyrir hverjir eru bótaskyldir. Komið hefur fram að tjónið hlapi á hundruðum

Í Reykjavík er alltaf verið að finna upp hjólið og látið líta út fyrir að hvert verk sé „einstakt“ vegna margra óvissuþátta.

Verktökunum er falið það vald að bæta við aukaverkum að vild sem hleypir kostnaði sífellt upp. Ljóst er að verkáætlanir og kostnaðaráætlanir borgarinnar - í þessu tilfalli Veitna ohf. eru stórkostlega vanmetnar.

Því er spurt – hví hleðst ekki upp verkunnátta hjá Reykjavíkurborg og dótturfélögum svo framkvæmdakostnaður hlapi ekki sífellt upp úr öllu valdi gjörsamlega stjórnlaust?

Mantran sem kyrjuð er í hvert sinn þegar verk fara fram úr kostnaðaráætlunum er sífellt sú sama.

Við drögum lærdóm af þessu og pössum að svona lagað komi ekki fyrir aftur.

Já einmitt!!!

Vigdís Hauksdóttir er borgarfulltrúi Miðflokksins.

- FÖSTUDAGSHLAÐBORÐ SHAKE & PIZZA -

# 90 MÍNÚTUR AF STANSLAUSRI PIZZU

11:30 - 13:00

shake & pizza  
EGILSHÖLL



# Fréttamolar frá kirkjustarfinu

## Helgihald í Árbæjarkirkju

Helgihald í Árbæjarkirkju er hafið á ný. Þar sem sóttvarnaryfirvöld hafa gefið út að hefja megi helgihald verður helgihaldið eins og að neðan greinir. Grímuskylda er fyrir fulloröna 16 ára á eldri.

Líka þarf að virða 2ja metra regluna.

**Sunnudaginn 21. febrúar**

Guðsþjónusta kl. 11.00 sr. Petrína Mjöll Jóhannesdóttir þjónar fyrir altari og prédikar.

Organisti Krizstina K. Szklenár. Félagar úr kór Árbæjarkirkju leiða safnaðarsöng.

Sunnudagaskólinn á sama tíma í safnaðarheimili kirkjunnar. Sunnudaginn 21. febrúar

**Sunnudaginn 28. febrúar** - Guðsþjónusta kl. 11.00 sr. Þór Hauksson þjónar fyrir altari og prédikar.

Organisti Krizstina K. Szklenár. Félagar úr kór Árbæjarkirkju leiða safnaðarsöng.

Sunnudagaskólinn á sama tíma í safnaðarheimili kirkjunnar.

**Sunnudaginn 7. mars** - Æskulýðsdagurinn- Æskulýðsmessa kl. 11.00

Sunnudaginn 14. mars kl. 11.00 Guðsþjónusta kl. 11.00 sr. Petrína Mjöll Jóhannesdóttir sr. Þór Hauksson

þjóna fyrir altari. Organisti Krizstina K. Szklenár. Félagar úr kór Árbæjarkirkju leiða safnaðarsöng.

Sunnudagaskólinn á sama tíma í safnaðarheimili kirkjunnar.



Skoðið nánar á heimasíðu kirkjunnar [www.arbaejarkirkja.is](http://www.arbaejarkirkja.is)

## Farsími vanans

### - eftir sr. Þór Hauksson sóknarprest í Árbæjarsókn

Sterk rödd brestur á yfir salinn sem biður viðstadda; sem annaðhvort voru sestir í sín sæti eða við það að setjast, að gæta þess að slökkva á farsínum. Í hálf-rökkvuðum salnum hér og þar birtir af stálbláu ljósi á andlitum viðstaddra eitt augnablik. Andartaki seinna smýgur blá ljóskeila eins og ofur geislasverð Jedariddara í gengum mjúkt myrkrið. Birtan beindi vitund áhorfenda að manneskju sem að því er virtist birtist sjónum á sviðinu eins og fyrir einhvern galdur – hún var þögl sem bar með sér eftirvæntingu um stund hvað yrði. Vitund alls þess sem var fyrir utan án aðgöngumiða hvarf um stund. Tíminn leið hjá með hléi og tilheyrandi spjalli eða aðeins augnabliki á farsímann eins og til að athuga hvort veröldin fyrir utan væri ekki á sínum stað þrátt fyrir allt.

Fáeinum andartökum síðar að því er virtist eru yfirhafnir sóttar og gengið út í kvöldið með leikverkið í höfðinu og vitund alls fyrir utan horfir á í forundran eina stund. Raddir, háar sem og lágar sótu að úr öllum áttum sem áttu um stund sameiginlega upplifun í leikhúsinu fjarlægðust smátt og smátt þar til að tvær manneskjur leitustu eftir akstri heim. Á leiðinni rætt í hálfum hljóðum um þá sköpun sem átti sér stað í leikhúsinu – hvernig fannst þér?

Flest okkar ef ekki öll höfum hæfileika til að gefa og hæfileika til að þiggja. Í mínum huga getur hvorutveggja ekki án annars verið. Það er ekki hægt að gefa án þess að þiggja og öfugt. Listamaðurinn á sviði eða ekki gefur og hann þiggur af áhorfandanum. Hvað væri leiksýning eða tónleikar án áhorfanda/áheyrenda? (höfum reyndar prófað það undanfarnir misseri). Áhorfandinn þiggur og gefur listamanninum nærveru sína og þakklæti eða ekki. Hæfileiki listamannsins er meðal annars að túlka lífið tekið saman í eina andartaksstund, kvöldstund sem áhorfandinn tekur með sér og gerir úr því sem hann einn getur gert vegna hæfileika sinna að skynja og túlka umhverfi sitt.

Það þarf ekki leiksvið eða listhús því allt í kringum okkur er eitthvað það sem

hefur verið skapað af manneskjuni og eða af náttúrunnar hendi. Við erum ekkert endilega að velta því fyrir okkur því það er svo hversdagslegt. Hæfileiki barns sem er að uppgvöta heiminn í kringum sig er einmitt sá að benda okkur fulloröna á þessa staðreynd.

„Við fæðumst til að deyja,“ sagði ein-



sr. Þór Hauksson.

hver. Spurningin hlýtur þá að vera. Hvað gerum við frá því að við fæðumst og þar til við deyjum? Bíðum við átekta og gerum ekki neitt eins og stundum er sagt sem stenst ekki. Það að gera ekki neitt er gjörningurinn að gera ekki neitt hvaða merkingu sem við setjum í þá skilgreiningu að gera ekki neitt.

Það líður ekki hjá það augnablik sem við stöndum ekki frammi fyrir vali - af eða á í lífi okkar. Nær eða fjar umhverfi okkar krefur okkur um svör. Mörgum kann að þykja það óþægilegt. Við erum ekki gömul að árum þegar farið er að spyrja hvað þú ætlar að verða þegar þú ert orðin(n)

stór. Það eru gerðar meðvitaðar eða ómeðvitaðar væntingar til okkar af öðrum og ekki síst af okkur sjálfum.

Hæfileikinn til að kalla fram það besta mögulega í einstaklingnum hefur sjaldan eða aldrei verið greiðfærari en á okkar tímum. Miðað við það sem var hér áður fyrir þegar manneskjan varð að láta sér nægja það sem nærri var og gera besta úr því þótt hugur leitaði annað og lengra náði það ekki lengra en á enda í túninu heima.

Í dag stendur veröldin við fætur okkar í seilingarfjarlægð í vasanum. Við sitjum við gnægjarborð möguleika til þess að láta og leyfa hæfileikum okkar og annarra að njóta sín. Hversu oft skyldum við segja eða hugsa með okkur að ég sé ómögulegur í þessu og hinu og látum aldrei á það reyna hvort frækorn sannleikans hafi verið plantað í huga og leyft að spíra? Eflaust oft og mörgum sinnum og það er í lagi svo framalega að við látum ekki þar staðar numið.

Það er ekkert sem gerist af sjálfu sér. Við förum í leikhús, tónleika, listsýningar, dans, ballett, til læknis, förum með bílinn í viðgerð, verslum í matinn, fót, og hús-gögn, ferðumst innan sem utanlands (eftir covid) horfum á Netflix.

Við leyfum okkur að vera hrifin burtu frá hversdeginum af manneskjum sem hafa lagt sig fram við að gera hlutina vel með hæfileikum sem þau hafa þroskað og þróað með sjálfum sér og gert að listgrein. Það á ekki endilega bara við um listamenn heldur og allt það sem á vegi okkar verður.

Klisjan um að lífið er leiksvið og Guð vill að þú sért þátttakandi á því „sviði“ sem við köllum líf á alveg rétt á sér. Hvert og eitt okkar, böðuð í ljósi þess, þögl/ll eða hávær skiptir ekki máli.

Slökkvum á farsíma vanans og tendrum á mjúku ljósi vissunar í myrkri þess sem einhver kann að finna sig í að vera, við erum mikilvæg hvert og eitt til að standa á því „sviði.“

Þór Hauksson



Frá bær gjöf fyrir veiði menn og konur

Gröf um nöfn veiði manna á box in  
Uppl. á [www.Krafla.is](http://www.Krafla.is) (698-2844)



**BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS**

# BÓNUS RÉTTUR MÁNAÐARINS Í FEBRÚAR



**1.498** kr./pakkinn

**Bónus Baunasúpa og Saltkjöt**  
1 kg. - verð áður 1.598 kr.

**BÓNUS**  
*það munar um minna*