



S. 581 15 15

3 staðir 1 símanúmer

Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



OPIÐ

ALLAN sólarhringinn
á Eiðistorgi



**Slökkvitækja-
þjónustan**

☎ 564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki
Úrval slökkvitækja. Leiðið tilboða!

- bls. 4-5
**Viðtal við
Friðrik í Melabúðinni**

- bls. 10
**Sumarhátíð í
Frotaskjóli**

- bls. 15
Íþróttir



Ekki er ætlunin að fara í neinar framkvæmdir við Hofsvallagötu í sumar og óljóst hvernig gatan muni líta út til frambúðar.

Ekkert gert við Hofsvallagötu í sumar

Framkvæmdir við endurgerð Hofsvallagötu í Reykjavík sem til stóð að komu ti líframkvæmda á þessu ári munu að líkindum ekki hefjast fyrr en á því næsta. Drög að endurhönnun götunnar voru lögð fyrir umhverfis- og skipulagsráð borgarinnar fyrir skömmu en engar ákvaðanir hafa verið teknar framtíðar skipulag hennar.

Eins og flesta rekur minni til urðu mjög skiptar skoðanir um breytingar sem gerðar voru á götunni í fyrrasumar og var ætlað að draga úr umferðarhraða, skapa betri skilyrði fyrir hjólreiðar auk þess að fegra umhverfi götunnar. Einkum voru gerðar

athugasemdir við skrautmuni sem komið var fyrir í götunni og taldir hafa litla þýðingu aðra en að tefja fyrir umferð. Fuglahús sem komið var fyrir í götunni voru tekin niður í framhaldi að mótmælum íbúa í nágrenni hennar en blómakassar standa þar enn. Einnig voru gerðar miklar athugasemdir við að þessar breytingar næðu ekki til allrar götunnar niður að Ægissíðu og væru þess aðeins valdandi að umferðateppa myndaðist á þeim hluta hennar sem liggur að Hringbrautinni úr suðri. Í sumar er ætlunin að vinna að hönnun götunnar og kynna hugmyndir þar að lútandi í haust fyrir íbúum Melanna og Vesturbæjarins.



Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

Góð þjónusta – Hagstætt verð

Afgreiðslutími:
Virka daga: kl. 9-18:30
Laugardaga: kl. 10-16

Reykjavík  **Apótek**

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is



**PANTAÐU Á
DOMINOS.IS**

DOMINO'S APP SÍMI 58 12345



Glæsilegur heimilismatur
alla daga frá 10.30 til 20.00
ALLTAF NÆG, FRÍ BÍLASTÆÐI

FLJÓTT & GOTT UMFERÐAMIÐTÖÐIN
www.fljottoggott.is



Ægisíða 121
Sími 551 1717

Opið alla virka daga
frá kl. 10 – 17.30.

Svínakjötstilboð!

...úr kjötborði
frá fimmtudegi til mánudags
meðan birgðir endast.

Melabúðin
þín verslun

Hagamel 39 - Sími 551-0224

Úrbeinaður hnakki, kótelettur og lundir



Amerísk
bláber
aðeins
469 askjan



Vesturbæjarblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.
Eiðistorgi 13-15 • 170 Seltjarnarnes • Pósthólf 172
Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904
Netfang: thordingimars@gmail.com
Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298
Heimasíða: borgarblod.is
Netfang: borgarblod@simnet.is
Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson
Umbrot: Valur Kristjánsson
Prentun: Landsprent ehf.
Dreifing: Morgunblaðið
7. tbl. 17. árgangur
Vesturbæjarblaðinu er dreift í hvert hús í pósnúmerum 107 og 101.

Miðjan á Melunum

Friðrik Ármann Guðmundsson kaupmaður í Melabúðinni spjallar við Vesturbæjarblaðið að þessu sinni. Hann bendir á að Vesturbærinn og þá einkum Melarnir hafa ákveðna sérstöðu. Ákveðna miðju sem ekki sé að finna í mörgum borgarhverfum. Miðju sem markast af þjónutustfyrirtækjum og stofnunum sem eru í göngufæri hvor frá annarri.

Þarna á kaupmaðurinn í Melabúðinni einkum við fyrirtæki og stofnanir á borð við Melabúðina, Vesturbæjarlaugina, ísbúðina við Hagamel, skólanna, Melaskóla, Hagaskóla og svæði Háskóla Íslands, Neskirkju og íþróttasvæði KR, apótek og bráðum kaffihús svo nokkuð sé nefnt. Sjálfur býr hann og starfar á þessu svæði og vegna verslunarstarfanna hittir hann marga nágranna sína, íbúa á Melunum og nágrenni þeirra. Því má ætla að hann tali fyrir munn margra þegar hann lætur þetta sjónarmið í ljósi.

Þessi miðja á Melunum er ein af sérstöðum Vesturbæjarins. Miðja sem dregur fólk til sín af ýmsum ástæðum. Versla, sækja nám, taka þátt í íþróttum og fleira. Sundlaugar gegna jafnan ákveðinni félagsþjónustu hér á landi. Vesturbæjarlaugin er þar engin undantekning. Fólk kemur til þess að sækja sér líkamlega og andlega næringu. Hreyfa sig og setjast síðan niður og spjalla. Ræða mál dags og stundar.

KR er eitt öflugasta íþróttafélag Reykjavíkur og athafnasvæði þess því vettvangur margskonar mannlegra samskipta. Hvort sem fólk stundar íþróttir eða ekki dregur það marga að sér. Áhorfendur að íþróttaviðburðum og síðan og ekki síst barna og ungmennastarfið. Skólarnir eru á næsta leyti. Samgangurinn er mikill.

Sjálfur er Friðrik Ármann og fjölskylda miðpunktur í þessari miðju. Í meira en hálfa öld hefur kaupmaður verið til staðar á Hagamelshorninu og apótekið starfað handan götunnar. Nú er í undirbúningi að koma fyrir kaffihúsi í hluta apóteksins. Nokkuð sem vel er til fundið af ungum mönnum. Allt þetta vinur hvað með öðru. Styrkir þessa miðju þjónustu og mannlegra samskipta. „Ég held að þetta eigi þátt í því hversu vel Vesturbæingum gengur að finna heimahaga sína og efla hverfisvitundina,“ segir Friðrik Ármann í niðurlagi viðtalsins.



Geri við allar tegundir startara, alternatora, beinar innspýtingar, rafmagn í bílum og bátum.

Sævar

Bíla- og bátarafmagn

Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

S T U T T A R

B O R G A R F R É T T I R

Sækir um aðild að fjölmeningarborgum



Litskrúðugir búningar settu svip á fjölmeningardaginn 2014.

Reykjavíkurborg mun sækja um aðild að verkefninu fjölmeningarborgir sem rekið er af Evrópuráðinu. Borgarráð hefur samþykkt tillögu borgarstjóra um að mannréttindaskrifstofa sækir um aðild fyrir hönd Reykjavíkurborgar.

Verkefnið styður borgir í að endurskoða stefnumótun út frá sjónarhorni fjölmenningar í þeim tilgangi að móta heildstæða fjölmenningarstefnu til þess að gera borgunum betur kleift að stýra fjölbreytileikanum í jákvæðar áttir og raungera hin auknu gæði sem fjölbreytileikinn felur í sér. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir á vef Reykjavíkruborgar margbreytileikann skipta miklu máli. „Þátttaka okkar í þessu verkefni endurspeglar fyrst og fremst áframhaldandi áherslu á fjölmenningu í Reykjavík. Það er mikilvægt að læra af reynslu annarra borga og þess vegna ætlum við að taka þátt í þessu spennandi verkefni.“ Þátttökurétt í verkefninu hafa einungis borgir með að minnsta kosti 30 þúsund íbúa og þurfa minnst 5% íbúa að vera af erlendum uppruna. Hlutfall íbúa Reykjavíkur með erlent ríkisfang var 8,1% í árslok 2013.

Kostnaður vegna þátttöku í verkefninu eru um 750 þúsund á ári eða 5000 evrur.

Mannréttindaskrifstofa mun sækja um aðild að verkefninu til reynslu til ársins 2016 og að þeim tíma liðnum verði það endurmetið.

Götusala heimiluð á ný í Austurstræti

Borgarráð samþykkti í dag að veita tímabundið leyfi til götu- og torgsölu í Austurstræti eins og verið hefur undanfarin ár. Heimiluð er svokölluð markaðssala með einfalda söluaðstöðu. Samþykktin gildir til áramóta og á að nota tímenn til að endurskoða reglur um götu- og torgsölu í miðborginni.

Ungir listamenn sýna á Skólavörðustíg

Elstu börnin í leikskólanum Grænuborg eru sannkallaðir listamenn. Myndir þeirra af Hallgrímskirkju prýða nú Skólavörðustíginn. Börnin á Sólskinsdeild Grænuborgar fengu það verkefni að teikna hús í nágrenni leik-



Ungur maður skoðar málverk af Hallgrímskirkjunni á Skólavörðustíg á dögnum.

skólans og völdu þau sjálfa Hallgrímskirkjuna. Verkefnið er liður í Torgi í biðstöðu. Myndir 25 fimm ára barna voru síðan stækkaðar upp og settar á spjöld sem prýða neðri hluta Skólavörðustígsins vegfarandum til óblandinnar ánægju. Sýningin verður í sumar eða á meðan Skólavörðustígur er sumargata.

Æðarungar í Vatnsmýrina



Hinir nýju íbúar Vatnsmýrarinnar sem væntanlega eiga eftir að sjást á Reykjavíkurtjörn.

Miðvikudaginn 9. júlí sl. gerðist sá merkisatburður að 37 stálpáðir æðarungar voru fluttir úr Húsdýragarðinum þar sem þeir klöktust út fyrir um mánuði niður í Vatnsmýri þar sem þeim var sleppt. Þetta er í fyrsta sinn síðan 1957 að æðarungar hafa verið ræktaðir með það að markmiði að flytja þá á Tjörnina. Þetta verkefni er mikilvægur liður í að bæta ástand varpstofna fugla við Tjörnina og í friðlandinu í Vatnsmýri. Á síðustu árum hefur hallað nokkuð undan fæti hjá nokkrum andastofnum og þeir hafa verið við það að hverfa af Tjörninni. Æðarfuglinn er þar á meðal og var því ákveðið að efla stofninn með ræktun.

Ungarnir fá heimkynni í friðlandinu í Vatnsmýri og þar munu þeir fá fóður og skjól í allt sumar. Fólk er beðið um að sýna aðgát við Tjörnina á meðan ungarnir eru í aðlögun. Vonandi munu þeir dafna vel og ná fullum þroska, temja sér lífshætti villtra fugla og á endanum hefja sjálfir varp við Tjörnina. Umhverfis- og skipulagssvið stendur að verkefninu með dyggri aðstoð Fjölskyldu- og húsdýragarðsins og í samráði við Norræna Húsið.

Viðbygging við Arnargötu

Einar Kristinn Hjaltested hefur lagt fram umsókn um breytingu á deiliskipulagi Fálkagötureits vegna lóðarinnar nr. 10 við Arnargötu. Í breytingunni sem sótt hefur verið um felst að byggja við húsið og að nýta þak viðbyggingar sem þaksvalir. Einnig er gert ráð fyrir að byggja megi yfir svalir á norðausturhlíð, samkvæmt uppdrætti Andrésar Narfa Andrés-sonar frá 26. júní 2014. Samþykkt hefur verið að auglýsa þessa tillögu og einnig að upplýsa íbúa í nágrenninu sérstaklega um auglýsinguna.

Flutningur á spennistöð

Lögð fram tillaga frá umhverfis- og skipulagssviði um breytingu á deiliskipulagi Kvosarinnar vegna Hafnarstrætisreits 1. Í breytingunni felst að spennistöð á torgi er flutt yfir á horn Pósthússtrætis og Tryggvagötu, samkvæmt uppdrætti Landmótunar sf. dags. 3. júlí 2014.

Breytingar á Aðalstræti 6

Lögð hefur verið fram að nýju umsókn Reita fasteignafélags dags. 20. mars 2014 varðandi breytingu á deiliskipulagi Grjótaþorps vegna Aðalstrætis 6. Umsóknin er nú lögð aftur fram að lokinni auglýsingu. Í breytingunni felst breyting á byggingarreit og þakhæð hússins, samkvæmt uppd. Arkís dags. 20. mars 2014. Einnig er lagt fram skuggavarp dags. 10. júní 2014. Eftirtaldir aðilar sendu athugasemdir: Guðmundur Jónsson f.h. húseigenda Fálkahússins Hafnarstræti 1 til 3, Einkahlutafélag Strjúgs og Hafnarstrætis 1 og Kjartan Ísak Guðmundsson veitingamaður á UNO sem rekinn er í Fálkahúsinu.

Hærri byggingar og flutningur friðaðra húsa

Lantan ehf. hefur lagt fram umsókn um breytingu á deiliskipulagi reits sem afmarkast af Laugavegi, Frakkastíg, Klapparstíg og Grettisgötu vegna lóðanna nr. 34A og 36 við Laugaveg og nr. 17 við Grettisgötu. Í breytingunni felst hækking nýbygginga að hluta um eina hæð, samdráttur á byggingarreit kjallara til suðurs og að gert verði ráð fyrir garði í stað friðaðra húsa sem gert var ráð fyrir á lóðinni við Grettisgötu 17 en yrðu flutt annað samkvæmt uppdrætti Arkþings frá því nú í júlí.

Sótt um breytingar á Hólavallagötu 3

Lagt fram að lokinni grenndarkynningu erindi frá afgreiðslufundi byggingarfulltrúa þar sem sótt er um leyfi til að hækka ris og byggja svalir á bakhlíð, lækka jarðveg við suðurhlíð húss, innrétta nýja íbúð í risi og hjóla- og vagnageymslu í kjallara fjölbýlishúss á lóð nr. 3 við Hólavallagötu. Erindi var grenndarkynnt frá 15. maí til og með 12. júní sl og eftirtaldir aðilar sendu inn athugasemd: Rússneska sendiráðið dags. 11 júní 2014 og Árni Guðmundsson og Hjördís Dalberg dags. 12. júní 2014.

Vesturbæingar



Nú blómstrar Hofsvallagatan!

Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2



Reykjavíkur Apótek býður upp á allar tegundir lyfja. Mikið og fjölbreytt úrval af heilsulyfjum, bað- og ilmvörum, gjafavörum auk ýmissa annarra góðra kosta.

Reykjavíkur Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð.



SKAPANINN AUGLÝSINGASTÓFA

Öryrkjar og eldri borgarar njóta sérkjara hjá okkur

Afgreiðslutími:
9-18:30 virka daga
10-16:00 laugardaga

Reykjavíkur  **Apótek**

Ekki aðeins verslun heldur menningarmiðstöð

Friðrik Ármann Guðmundsson kaupmaður í Melabúðinni spjallar við Vesturbæjarblaðið að þessu sinni. Þótt hann sé fæddur og uppalinn austan lækjar telur hann sig löngu orðinn Vesturbæing. Byr á Melunum í nábýli við tvo bræður sína. Friðrik sinnti ýmsum verkefnum öðrum en rekstri Melabúðarinnar á yngri árum. Hann stundaði nám í Bretlandi um tíma og stýrði síðar verslunarmiðstöð í miðbæ Hafnarfjarðar. Í dag stendur hann vaktina í Melabúðinni ásamt Pétri Alan bróður sínum.

Þegar Friðrik var sestur með tíðindamanni á kaffibarnum á Hótel Sögu lá beinast við að spyrja hann hinnar klassísu spurningar „hvaðan komstu og hver ertu“. Hann var fljótur til svars. Kvaðst hafa komið í heiminn í Austurbænum 31. júlí 1960 elsta barn Guðmundar Júlíussonar og Katrínar Stellu Briem. Hann segir að fólk vilji ef til vill ekki trúa því að foreldrar sínir hafi alltaf búið fyrir austan læk og aldrei orðið Vesturbæingar að öðru leyti en því sem verslunarrekstur til margra ára tengdi þau við þetta ágæta hverfi. „Öðru gegnir um okkur bræðurna. Við búum allir í Vesturbænum. Ég bý við Grenimel, Pétur Alan er á Viðimelnum og sá yngsti Snorri er á Reynimel. Svo er búðin við Hagamel þannig að þetta er allt í góðu göngufæri hvað við annað. Foreldrar mínir eru á lífi og halda sig austan lækjar. Það sótti aldrei að þeim að flytja sig vestur yfir þótt stór hluti af starfsæfi þeirra hafi verið á Melunum.“

Viðförull í frumbersku

En sagan er ekki öll sín hvoru megin lækjarins í Reykjavík. Á unga aldri Friðriks Ármanns var fjölskyldan um tíma á ferð um heiminn. Hann rifjar frumbersku upp. „Þannig er að faðir minn lærði til skipstjórnar í Noregi og tók stýrimannapróf þar. Eftir það starfaði hann sem stýrimaður á flutningaskipum um tíma og fór víða um heiminn. Þótt ég fæddist hér heima þá var Noregstímabíli foreldra minna ekki lokið og pabbi var með okkur mömmu með sér bæði í Noregi og einnig á sjónum því hann tók okkur með í túr og túr. Þetta gátu verið langir túrar. Stóðu oft mánuðum saman og samræmdust illa hefðbundnu fjölskyldulífi. Þannig fékk maður tækifæri til að ferðast strax sem barn. Við sigldum meðal annars í gegnum Panamaskurðinn og til Japans.“

Byrjaði á Melhaganum

En svo lauk siglingatímabilinu. „Já – pabbi hefur eflaust verið farinn að þreytast á þvælingnum og þau ákváðu að koma heim 1964. Þá varð hann að finna sér eitt-hvað að gera og festi kaup á verslun við Melhaga 2. Þarna hófst verslunarrekstur fjölskyldunnar og starfaði faðir minn á Melhaganum þar til að hann keypti Melabúðina 1979. Hann rak báðar verslanirnar í skamman tíma en seldi Melhagann síðan og snéri sér alfarið að rekstri Melabúðarinnar.“ Friðrik segir Melabúðina þó eiga sér mun lengri sögu en sem aðkoma sinnar fjölskyldu

nái til. „Hún var stofnuð af Sigurði Magnússyni og opnuð 4. júlí 1956. Sigurður rak hana sjálfur en hann var einn þeirra sem stóð að byggingu blokkarinnar sem búðin en áföst við. Sigurður var einnig þekktur fyrir störf sín hjá Íþróttasambandi Íslands. Þegar hann hætti rekstri Melabúðarinnar tók Hreinn Halldórsson við rekstrinum en hann fór síðan til Hvammstanga og setti rækjuvinnslu af stað. Faðir minn keypti aðeins verslunarreksturinn til að byrja með en festi síðan kaup á húsnæðinu nokkru síðar. Nú er Melabúðin alfarið í eigu fjölskyldunnar.“

Brautryðjendastarf

Var þetta ekki brautryðjendastarf á þessum tíma? „Vissulega var um brautryðjendastarf að ræða. Þegar Melabúðin var opnuð 1956 þá var þetta fyrsta einsaklingsrekna verslunin með sjálfsafgreiðslu á landinu. Fólk átti sig ekki alveg á þessu í fyrstu. Það kunni ekki að velja. Hafði ekki vanist því að snerta vöruna áður en það greiddi fyrir hana. Flestir lærðu þetta þó fljótt og sjálfsafgreiðsluformið festist í sessi.

Svava fór ekkert

Melabúðin er enn í sama húsnæðinu og Sigurður Magnússon byggði yfir hana en hefur aðeins vaxið nær útveggjunum ef svo má að orði komast. „Við erum enn í sama plássinu. En í hluta af Hagamel 39 var lengi ein af gömlu mjólkurbúðunum sem voru við lýði í Reykjavík á meðan Mjólkursamsalan vildi ekki eiga viðskipti við kaupmenn. Svava Ársælsdóttir var einvaldur í mjólkurbúðinni frá upphafi. Þegar MS seldi verslanir sínar þá var veggurinn á milli mjólkurbúðarinnar og Melabúðarinnar brotin niður. Svava fór hins vegar ekkert af gólfinu og var hjá okkur til margra ára.“

Sumarið kemur með villta laxinum

Þegar Melabúðin opnaði var hún með nýjungar í verslunarumhverfi. En hefur hún alltaf verið þannig? „Það má alveg orða það á þann veg. Við höfum alltaf verið þekkt fyrir að vera með nýjungar og höfum lagt upp úr að vera



Friðrik Ármann og Rúna kona hans að loknu Bostonmarapónhlaupinu í fyrra.

sælkeraverslun. Reyna að vera á undan tíðarandanum. Við höfum alltaf lagt mikla áherslu á ferskleika sem ég vona að komi fram í kjötbörðinu okkar, fiskinum og í grænmetinu. Við getum sagt að ferskleiki sumarsins byrji með villta laxinum sem kemur um 15. júní. Þá byrjar sumarið hjá okkur því nýja íslenska grænmetið er þá líka að koma og gefur mikið. Sama má segja um haustið og sláturtíðina þegar nýtt og ferskt lambakjöt kemur á markaðinn og eins um jólin því við leggjum mikið upp

úr góðri villibrað. Lítið framboð er af íslensku hreindýrakjöti og við höfum gripið til þess ráðs að flytja það og eins elgskjöt frá Noregi og Svíþjóð. Og svo eru það minni dýrin. Hérinn og kanínan. Fyrsti var kjöt af þessum dýrum framandi hér á landi en Íslendingar eru nýjungagjarnir þegar matargerð er annars vegar og til í að prufa ýmislegt sem er nýtt. Við höfum aukið innflutning á ýmsum sælkeravörum erlendis frá sem við bjóðum viðskiptavinum okkar í búðinni.“

Oft mikill galdur

Friðrik Ármann segir galdurinn að baki þessu sé sá að vera alltaf að og hlusta eftir þörfum viðskiptavinanna. Hlutirnir gerist ekki af sjálfu sér. Melabúðin er ekki í stóru húsnæði í sam-anburði við verslanir nútímans. Hvernig fara þeir bræður að því að koma öllu því sem er í búðinni fyrir. „Plássíð er vel nýtt. Það stækkaði inn í gömlu mjólkurbúðina á sínum tíma og líka undir skyggnið sem var fyrir framan á Hagamel þegar útveggurinn var færður fram. Við erum búnir að flytja aðstöðu fyrir skrifstofuna og starfsfólkið í litla íbúð sem er í blokkinni. Þar var brotið niður rétt eins og þegar við fórum inn í mjólkurbúðina. Við fluttum þessa aðstöðu þangað til þess að gefa búðinni og viðskiptavinunum meira pláss. Auðvitað er hver einasti millimetri nýttur og oft er þetta mikið þúsluspil. Þetta er oft mikill galdur að koma öllu því vöruúrvali fyrir sem við viljum bjóða á ekki stærri fleti en með samheltum hópi starfsfólk hefur okkur tekist vel til í gegnum árin. Við heyrum frá útflendingum sem koma hingað og hafa koma að máli við okkur að þeir elski að koma inn í þessa búð vegna þess hversu sérstök hún er og stemningin góð.“

Lærði margt af Tomma

En víkjum aðeins frá Melabúðinni. Að árunum á undan. „Já – ég var búinn að fást við eitt og annað. Seint á níunda áratugnum árið 1987 ákvað konan mín Rúna Hauksdóttir Hvannberg að fara í mastersnám til London. Þá hafði ég ákveðið að fara í nám í hótél og markaðsfræði. Við vorum úti í fjögur ár en þá var Pétur bróðir farinn að standa vaktina með föður okkar í Melabúðinni. Hann er því búinn að vera þar lengur en ég og ég fór heldur ekki að starfa þar strax eftir heimkomuna. Þegar við komum til baka fór ég að starfa hjá Tómasi Tómassyni eða Hamborgara Tomma eins og hann er stundum kallaður. Ég starfaði með honum á Hard Rock í fimm ár en réðst þá til framkvæmdastjórarstarfa hjá verslanarmiðstöð sem var risin í miðbæ Hafnarfjarðar og heitir Fjörður í dag. Það var skemmtilegt að starfa hjá Tomma og ég lærði margt af honum. Hann þarf alltaf að vera að. Hann er dæmigerður frumkvöðull. Nýjungagjarn og býr yfir fíðonskrafti. Öflugastur að koma nýjum hugmyndum eins og Hamborgarabúlluæfintýrinu á framfæri.“

Og svo í Melabúðina

Þegar Friðrik lét af störfum í Firðinum var um áratugur frá því hann kom frá Bretlandi. „Þá vildi pabbi fara að draga sig út úr rekstri Melabúðarinnar og það varð úr að ég fór á fullu í hann með Pétri bróður mínum og erum við búnir að standa vaktina saman á Hagamelnum síðan. Þótt við séum á Melunum í Reykjavík þá kemur fólk víða að í búðina til okkar. Og ekki aðeins af höfuðborgarsvæðinu heldur einnig utan af landi. Ég get vitnað í hjón frá Egilssöðum sem koma oft til okkar þegar þau eru á ferðinni. Þau segjast alltaf koma við því krökkunum finnst svo gaman að



Þessi mynd var tekin af feðgunum á fimmtíu ára afmæli Melabúðarinnar. Frá vinstri, Snorri, Pétur Alan, Friðrik Ármann og Guðmundur Júlíusson faðir þeirra.



Íslenskir hlauparar við markið í Boston maraþoninu. Elisabet Margeirsdóttir þekkt sem veðurfréttakona á Stöð 2, Melkorka Kvaran, Kjartan Kristinsson og Friðrik Ármann.

koma. Búðin sé svo skemmtileg. Barnshjartað finnur þetta. Það gerir Melabúðina svona skemmtilega í hugum fólks eru margir samverkandi þættir. Vöruúrvalið, ferkleikinn, þrönga rýmið og persónuleg þjónusta er það gefur andann sem þarf að vera. Við bræðurnir höfum mikla viðveru í búðinni því fólk vill vita af okkur á staðnum. Við förum til dæmis helst ekki í frí á sama tíma.“

Maraðonið er hobbíið

Halda mætti að nægilegt starf væri við að standa vaktina í Melabúðinni en Friðrik á sér áhugamál. Þau hjónin stunda maraþonhlaup bæði hér heima og erlendis. En af hverju maraþon. Er ekki nóg að hlaupa fram og aftur í Melabúðinni. „Alls ekki. Ég skrepp stundum út á daginn og tek einn sprett. Svona til þess að fá mér súrefni,“ segir Friðrik Ármann og glampi færast yfir andlit hans. „Þetta er mjög gott og nærandi bæði fyrir líkamann og sálina. En þetta byrjaði þannig hjá mér að Rúna konan mín var búinn að hlaupa með trimmklúbbum á Seltjarnarnesi í nokkur ár. Á vordögum 2008 ákvað hún að hlaupa maraþon í Berlín þá um haustið og ég gat auðvitað ekki verið minni maður. Ég varð að fara með henni og hlaupa líka. Ég var ekkert vanur hlaupum fyrir utan rölt-

íð í búðinni svo ég varð aldeilis að taka mig á. Ég varð ekki bara að byrja að hlaupa heldur að að æfa mig allt sumarið til þess að standa mig og þetta tókst. Síðan hef ég verið að og frístundirnar snúast meira og minna um þetta áhugamál. Við tókum þátt í maraþonum og smá frí í leiðinni. Við höfum hlaupið í Berlín, New York, París, Florens, London, Fenejum og Amsterdam og vorum stódd í Boston í fyrra og ég rétt búin að hlaupa Bostonmaraþonið þegar sprengingin varð og nú er stefnan tekin á Tokíó. Þetta tengist svona saman. Ég hef veitt því athygli að útivera af þessu tagi nýtur hylli og vinsælda og ekki bara hlaupin heldur hjóla mun fleiri en gerðu áður. Nú ætti ég að fara að tala um Hofsvallagötuna sem er fyrir framan búðin hjá mér en ætla að bíða með það. Hlaupa-áhuginn smitast mann frá manni og ég er búinn að vera að hlaupa með Hlaupasamtökum lýðveldisins sem gera út út frá Vesturbæjarlauginni – elstu og virtustu hlaupasamtökum landsins.“

Ekki aðeins verslun heldur menningarmiðstöð

Friðrik heldur áfram að hugsa til Vesturbæjarins. „Vesturbærinn og þá einkum Melarnir hafa ákveðna sérstöðu. Ákveðna miðju. Hún markast af þjónu-

tusstofnunum sem eru í nánast göngufæri hvor frá annarri. Melabúðin er ekki aðeins verslun heldur menningarmiðstöð og miðdepill kjarna sem samanstendur af Vesturbæjarlauginni, KR-svæðinu. Ísbúð Vesturbæjar, Nes-kirkju, Hverfismiðstöðinni Vesturgarði, Mela- og Hagaskóla og Háskóla Íslands svo nokkuð sé nefnt. Svo styttest í opnu kaffihússins við Melhagann. Önnur borgarhverfi hafa ekki svona miðju eða öllu heldur samnefnara. Ég held að þetta eigi þátt í því hversu vel Vesturbæingum gengur að finna heimahaga sína og efla hverfisvitundina.“

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

SALON REYKJAVÍK

NÝJA SUMARLÍNAN 2014
HAUTE COIFFURE FRANÇAISEER
KOMIN Í HÚS. VERIÐ VELKOMIN.

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐI 5 101 REYKJAVÍK
OPIÐ MÁN-FÖS: 9-18 LAU: 10-13 SÍMI: 56 85 305

Vesturbæjarblaðið
www.borgarblod.is

Vitrex
hágæða
útimálning
fyrir íslenskar
aðstæður

TUDOR frístundarafgeymir + **Exide hleðslutæki**

= Rafmagnað frí... ár eftir ár

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM
Bíldshöfða 12 · 110 RVK · 577 1515 · skorri.is
opið virka daga frá 8:15 - 17:30

Mesta úrval landsins af rafgeymum fyrir húsbíla, hjólhýsi og fellihýsi

VITRETEX
ÚTIMÁLNING A
STEINSTEYPU OG
MÖRHÚÐ
GLJÁSTIG 5
Slippfélagið
Málingarvörur

Veljum íslenskt

Opnunartími:
Virka daga: 08.00 – 18.00
Laugardaga: 10.00 – 14.00

Borgartúni 22 Rvk. - Dugguvogi 4 Rvk. - Dalshrauni 11 Hfj. - Furuvöllum 7 Ak. - slippfelagid.is

Gnarrtorg við Vesturbæjarlaug



Nú stendur yfir vinna við hið nýja torg við Vesturbæjarlaugina.

Verið er að ganga frá nýttu torgi við hlið Vesturbæjarlaugarinnar. Þar var áður afgirt svæði sem ekki var nýtt. Vinnu við torgið er ekki lokið en endanleg útfærsla þess liggur þó fyrir. Þessa dagana er m.a. verið að smíða grindverk utan um það sem verður fyrir framan hinn stypta hluta torgsins.

Torgið mun setja svip á aðkomu að Vesturbæjarlauginni og hugsanlega nýttast til útiveru. Í lauginni eru menn ekki hugmyndasnaðir um hvað vera eigi á torginu frekar

en annað sem sund- og pottagestir ræða um. Sumir vilja setja gosbrunn í miðju þess á meðan aðrir tala um að þar verði stytta af Jóni Gnarr fyrrum borgarstjóra komið fyrir. Torgið hefur þegar verið kenn við Jón Gnarr af sundgestum og ýmsum nágrönnum á Melunum og ljóst að áhrifa hans gætir enn þótt hann lafi látið af borgarstjórrstörfum. Eitt er þó víst að þarna verður ágætt úti-vistarsvæði á besta stað í hverfinu hvort sem það verður nefnt Gnarrtorg eða eitthvað annað.

Stórafmæli á Skerpluhátíð

Leikskólinn Mýri hélt sína árlegu Skerpluhátíð fimmtudaginn 12. júní sl. Að þessu sinni var einnig verið að fagna stórafmæli Mýrar en leikskólinn er 25 ára gamall um þessar mundir.

Hátíðin hófst kl. 15.00 og skömmu síðar tóku foreldra, systkini, afar, ömmur og gamlir Mýrarar velunnara að koma í heimsókn. Garðurinn var skreyttur

ur að vanda um morguninn og krökkunum boðið upp á andlitsmálningu. Farið var í leiki, pylsur voru grillaðar og fleira skemmtilegt gert. Hátíðin var í heild helguð afmælisveislu leikskólans og að því til efni sett upp myndasýning frá síðustu 25 starfsárum Mýrar. Þá mætti Sirkus Íslands einnig á svæðið og skemmti gestum.



Það er heilmikil stemning að drekka úti.



Allskyns hlutir fá nýja merkingu í leikskólanum.

ÞHÁGÆÐI.IS
HÚSAVIÐGERÐIR.IS
FLÍSALAGNIR.IS



100% endurgreiddur vsk af vinnu

Sími: 565-7070



Komdu og njóttu

20% afsláttur af mat ...

... alla daga sem meistaraflokkur KR spilar á heimavelli.

Gildir eingöngu á heimaleikjadögum gegn framvísun miðans.



Vesturgata 3B | 101 Reykjavík
Sími 551 2344 | www.tapas.is

Merkileg sýning í Nesstofu

...saga lyfjagerðar og lyfsölu frá 18. öld tengd læknissetrinu í Nesi

Þjóðminjasafnið stendur fyrir merkilegri sýningu í Nesstofu á Seltjarnarnesi sem ber heitið Nesstofa hús og saga. Þar er eins og nafnið bendir til lögð áhersla á húsið sjálft annars vegar og hins vegar á sögu þess og þeirrar merku starfsemi sem þar far um árabíl. Nesstofa er byggð á árunum 1760 til 1763 og þar var aðsetur Bjarna Pálssonar landlæknis en hann var fyrstur Íslendinga til að ljúka læknisprófi. Bjarni var jafnframt fyrsti lyfsali landsins en lyfsalan var skilin frá landlæknisembættinu 1777 er Björn Jónsson tók við embætti lyfsala.

Trausti Atlason og Kristín Einarsdóttir fræddu tíðindamann Vesturbæjarblaðsins nokkuð um sýninguna og þá einkum um urtagarðinn og lyfjagerðina. Þegar lyfsalan var skilin frá landlæknisembættinu 1777 og Björn Jónsson tók við embætti lyfsala var húsinu og jörðinni skipt á milli fjölskyldna læknisins og lyfsalans og helst sú skipting á meðan embættin störfuðu á Seltjarnarnesi. Það kann að hafa haft einhver áhrif á samvinnu og samskipti landlæknisins og lyfsalans þótt um það séu ekki miklar heimildir að finna. Embættin voru flutt úr Nesi til Reykjavíkur árið 1834. Eftir það komst Nesstofa í einkaeigu þar til hún komst í umsjá Þjóðminjasafnsins árið 1977. Þess má geta að búið var í húsinu fram til ársins 1997.

Apótek í 239 ár

Á sýningunni kemur fram að



Trausti Atlason staddur í Urtagarðinum við Nesstofu.

apótekarar í Nesi ráku lyfjabúð og kenndu jafnframt lyfjafræðinemum, sem tóku lokapróf sitt í Kaupmannahöfn. Nesapótek eða landlæknisapótekið varð síðan að Reykjavíkurapóteki sem var stofnað árið 1834 og starfaði í

Miðborg Reykjavíkur allt til ársins 1999 að það var lagt niður. Þetta elsta apótek á Íslandi hafði því aðeins verið á tveimur stöðum í öll þau 239 ár sem það starfaði. Ræktun urtagarðsins í Nesi var hluti af starfsemi lyfsölnunnar.

Jurtir sem notaðar voru til lyfjaframleiðslu voru ræktaðar í urtagarðinum en garðurinn er sunnan við húsið. Efnin voru ýmist möluð, steytt, marin söxuð eða rifin. Samkvæmt konungsboði var skylt að veita fátæklingum ókeypis lyf.

Saga urtagarðsins er athyglisverð

Eitt af því sem unnið er að í Nesi er Urtagarðurinn en hann var stofnaður til að minnst þess að árið 2010 voru 250 ár frá skipun Bjarna Pálssonar í nýstofnað embætti landlæknis og að 125 ár voru liðin frá stofnun Garðyrkjufélags Íslands sem stofnað var að tilhlutan Hans Jacob Georg Schierbecks þáverandi landlæknis til minningar um fyrsta íslenska lyfsalann, Björn Jónsson. Björn kom garðinum á fót á sínum tíma til þess að rækta jurtir sem notaðar voru í læknisfræðilegum tilgangi. Í garðinum er að finna safn jurtar sem hafa gengt hlutverki í lækningum og lyfjagerð og sem nytjajurtir til matar, næringar? og heilsubóta að fornu og nýju. Urtagarðurinn er rekinn sem hluti af starfsemi Lækningaminjasafns Íslands og Lyfjafræðisafnsins í Nesi. Urtagarðurinn var endurgerður austan við húsið árið 2008. Á sýningunni eru tekin fram mjög athyglisverð mál er snerta heilbrigðissögu Íslands. Það sagt er frá byggingarsögu hússins, stofnun landlæknisembættis og embættis lyfsala. Auk þess er sagt frá frá 18. öldinni, sem var öld upplýsingarinnar þegar fólk fór að átta sig á því að hreinlæti, hollusta og umhverfi skiptu máli fyrir líðan fólks. Sýning Þjóðminjasafnsins í Nesstofu er opin alla daga kl. 13 til 17 til mánaðamóta ágúst og september.

Matur og vín:

RÉTTUR MÁNAÐARINS

Kjúklingalundir/bringur á naan brauði með kóríander-basilolíu og salati

1 kg kjúklingur

Hægt er að kaupa góð naan brauð sem þarf einungis að setja á grillið í 1-2 mínútur

Kóríander-basilolía

1 búnt kóríander

1 búnt basil

1 hvítlauksgeiri

½ rautt chilli

Safi úr einni límónu

Safi úr einni sítrónu

1 dl olía

Salt og pipar eftir smekk

Allt sett í blandara

Grilluðum kjúklingalundunum eða -bringunum er velt upp úr olíunni og borið fram með grilluðu naanbrauði. Ferskt salat og sýrður rjómi passa vel með þessum rétt.



Við mælum með eftirfarandi víni við þennan rétt:

Montalto ORGANIC Nero d'Avola (lífrænt-ræktað) 75 cl
– 1.799 kr –
Ítalía / Sikiley

Rúbinrautt. Létt fylling, þurrt, fersk sýra, lítil þurrkandi tannín. Rauð ber, laufkrydd.

Montalto ORGANIC Cataratto (lífrænt-ræktað) 75 cl
– 1.799 kr –
Ítalía / Sikiley

Ljósímónugrænt. Létt meðalfylling, ósætt, fersk sýra. Epli, melóna, stjörnuárvöxtur.

Réttur mánaðarins

Rétt mánaðarins leggur til Þorvaldur Egilson sem hefur langa og góða reynslu í eldamennsku þar sem hann hefur annast matreiðslu meðal annars á Hótel Gíg, KEA Akureyri auk þess sem hann starfrækti Hreðavatnsskálann í ein 8 ár þar sem margir rétta hans nutu mikilla vinsælda.

Með þrjá verslanir í miðborginni

Langt er liðið að hádegi einn þeirra fáu sólar-daga sem runnið hafa upp í Reykjavík það sem af er sumri. Fjögurra manna fjölskylda gengur norður Lækjargötu á áttina frá Tjörninni. Þau virka alþjóðleg en gætu hvort sem verið innlend eða tilheyrð þeim fjölda erlendra ferðamanna sem heimsótt hafa landið og borgina að undanfögnu. Þau horfa í kringum sig. Líta upp í Bernhöftstorfuna en staðnæmast síðan fyrir utan IDU Lækjargötu 2a. Þar hafa þau séð eitt-hvað sem áhugavert gæti verið að skoða.

Í áratug hafa þær Arndís Björg Sigurgeirsdóttir og Bárá Kristín Kristinsdóttir rekið verslunina IDU, í húsinu sem reist var eftir bruna Nýja bíós. Þær hafa ein-nig opnað verslun og kaffihús í gamla Zimsenhúsinu, sem var flutt úr Hafnarstræti í Grófina fyrir nokkrum árum og endurgert. Og síðast en ekki síst tóku þær yfir rekstur Máls og menningar á horni Laugavegar og Vegamótastígs eftir gjaldprot verslunarinnar fyrir nokkrum árum. En hverjar eru þessar konur sem endurvakið hafa líf á þremur stöðum í miðborginni og á mörkum Vesturbæjarins með þessum hætti. Tíðinda- maður settist niður með Arndísi fyrir skömmu í bókakaffinu IDU Zimsen, Vesturgötu 2a, í Grófinni.

Labbaði niður Bankastrætið

Eftir að Arndís hafði komið með sneið af franskrí súkkulaðiköku og bolla af kaffi ameríkanó var hún innt eftir því hvað kom þeim til að fara út í þessa starfsemi á tíma sem fólk hafði ef til vill ekki trú á Lækjargötunni sem vaxandi verslunargötu. „Þetta byrjaði eiginlega að á árunum 2002 og 2003 vann ég sem framkvæmdastjóri hjá Máli og menningu en hætti þar þegar Penninn keypti verslunina. Ég fór að vinna sjálfstætt við fyrirtækjaráðgjöf. Ég fann þó að mér hentaði það ekki til lengdar. Ég þarf að vera innan um fólk til þess að njóta mín. Dag nokkurn labbaði ég niður Bankastrætið – niður í verslunina Top Shop sem var í nýja húsinu við Lækjargötu 2. Verslunin var að flytja og verið var að tæma hillurnar. Á meðan ég gekk þarna um hálfótma tiskubúðina sá ég allt í einu fyrir mér að þetta rými hentaði einkar vel fyrir bóka- og gjafavöruverslun. Ég sá einhvern veginn allt fyrir mér. Hvar bækurnar ættu að vera, skáldsögurnar, fræðibækurnar og tímaritin og hvar hægt væri að koma gjafavörunni fyrir. Á þessum árum áttu vöruhönnuðir og handverksfólk erfitt með að koma vörum sínum í sölu í verslanir og tóku því okkur fagnandi en nú er það gerbreytt og mikið lagt upp úr skemmtilegri íslenskri hönnun um allan bæ. Þessi hugsun um bóka- og gjafavörubúðina lét mig ekki í friði og ég fór síðar til fundar við Skarphéðinn Berg Steinarsson sem starfaði fyrir hönd þáverandi eigenda húsnæðisins. Honum leist strax vel á þessa hugmynd og studdi okkur Bárú dyggilega við að ná samningum um leigu á húsnæðinu auk þess sem við unnum með honum við að koma öllu húsinu í gang á ný en það hafði staðið ónotað um hríð. Bárá sem annars starfar sem ljósmyndari tók sér nokkurt hlé frá myndavélinni til að koma þessu af stað með mér. Hún starfar nú að mestu leyti við fag sitt en ég er hér flestum stundum. Við höllum okkur bara í þetta af fullum krafti.“

Klukkan fjögur fjórða júlí

Þær Arndís og Bárá opnuðu IDU 4. júlí 2004 klukkan fjögur um leið og síðasti iðnaðarmaðurinn gekk út. En hvernig kom IDUnafnið til. „Bárá kom með þá hugmynd að hafa íslenska bókstafi í nafninu – stafi á borð við Þ og Ð. Við vildum hafa nafnið stutt og veltum þessum möguleika nokkuð fyrir okkur. Hvernig við gætum búið til stutt íslenskt orð með því að nota séríslenska bókstafi. Eftir nokkra umhugsun og skyssur varð IDa til. Ð-ið í miðjunni stendur fyrir þessa hugsun okkar. Auk þess táknar IDa hreyfingu á íslensku og má vísa til sagnarinnar að IDa í því sambandi.“

Að hafa eitthvað fyrir sem flesta

Arndís segist alltaf hafa lagt áherslu á og gætt þess að búðin væri lífleg. „Ég er svolítið nýjungagjörn og vil hafa hreyfingu í kringum mig. IDa er ein fyrsta verslunin hér þar sem gjafavaran fær að njóta sín til fulls með bókum og ritföngum. Bækur og ritföng höfðu um tíma átt samleið í verslunum en gjafavaran var nýjung sem við komum með. Og svo er það kaffitengingin. Okkur fannst ekki hægt að opna bókabúð án þess að hafa kaffihús á staðnum, kaffi og bækur eiga samleið. Í IDuhúsinu í Lækjargötu í dag eru nokkrir veitingastaðir sem mælist mjög vel fyrir en verið er að leita að nýjum leigendum í kjallara IDU húsin. Það er mjög sterkt að hafa talsvert breytilega starfsemi í svona verslunarhúsi. Þetta er svona „minimoll“ þar sem hvað styrkir annað. Fólk getur komið í IDuhúsið, skoðað og keypt bækur og gjafavöru, fengið sé kaffi eða pizzu eða allt þetta. Ég hef orðið vör við að fjölskyldufólk leggur í vaxandi mæli leið í IDU í Lækjargötu. Þetta er liður í að hafa eitthvað fyrir sem flesta.“

Eftir það var ekki aftur snúið

En IDa í Lækjargötu var ekki nóg fyrir þær Arndísi og Bárú. Síðar komu þær upp verslun undir nafni IDU í Zimsenhúsinu þar sem byggingavöru- og verkfæra- verslun Zimsen var til húsa við Hafnarstrætið en húsið var fært í Grófina og gert þar upp. Þar er nú sambland af skemmtilegri bókaverslun og kaffihúsi en á undirhæðinni er veitingastaður. En af hverju Zimsenhúsið. Var Lækjargatan ekki nóg. „Þetta kom þannig til að eigandi hússins hafði samband við okkur og spurði hvort við vildum leigja af sér. Við værum með starfsemi sem hentaði húsinu miklu betur en skrifstofurekstur. Hann kvaðst vilja fá starfsemi í húsið þar sem almenningur gæti notið þess og hvað er betra til þess en bóka- og gjafavörubúð og kaffihús. Við kíktum á þetta og eftir það varð ekki aftur snúið.“ Þær hafa byggt upp nýja IDU í Zimsen húsinu með svipuðu móti og IDU í Lækjargötu að öðru leyti en því að þær reka kaffihúsið í IDU Zimsen sjálfar. „Nú erum við að prufa að selja lopapeysur,“ segir Arndís. Þær eru svo íslenskar. Svo mikil íslensk menning er í þeim og þær eru eitthvað sem útilegan kallar eftir enda kaupa Íslendingar þær ekkert síður en ferðamennirnir. Kannski hefur það komið aðeins á óvart.“

Færðu aftur út kvíarnar

Og enn færðu þær út kvíarnar. Þegar Bókabúð Máls og menningar lenti í gjaldþroti fyrir nokkru olli það áhyggjum margra að nú hyrfi bóksalan af horni Laugavegar og Vegamótastígs. Fólk



Arndís Björg Sigurgeirsdóttir fyrir framan IDU Zimsen.

mátti ekki til þess hugsu. „Við ekki heldur og fórum því til fundar við Sigurmar Kr. Albertsson skiptastjóra sem greinilega hafði sterkar taugar til þessa gamla fyrirtækis sem svo lengi hafði sett svip á miðborgina. Hann vildi að bókabúðin yrði endurreist og gerði allt sem hann gat til þess að auðvelda þetta. Við ákváðum þó að blanda IDU ekki inn í rekstur BMM og stofnuðum sérstakt félag um hann. Það heitir Rúblan sem er tilvísun í að lengi hefur verið á orði að húsið við Laugaveg 18 hafi verið byggt fyrir styrktarfé frá Rússum.“

Þægilega bókabúðin

„Verslunin IDa stendur einna fremst í úrvali á erlendum bókum og hverskonar gjafavöru, bókategndri og annarri. Við höfum náð að skapa henni sérstöðu allt frá því hún hóf starfsemi sína og bryddað upp á annarskonar úrvali af bókum og gjafavörum sem rata ekki í aðrar bókaverslanir. Í verslunin er einnig suðupunktur af nútímamenningu og listum og finna má það sem helst er á takteinum hverju sinni. IDa er unglingurinn á meðal bókaverslana og leyfir sér að vera nýjungagjörn,“ segir Arndís. Í IDU Zimsen reynum við að sameina þarfir nútímafólksins þegar kemur að góðum kaffibolla og því sem máli skiptir í bókum og blöðum hverju sinni. Við erum svo heppnar að vera með frábæra kaffibarþjóna sem leggja sig fram við að útbúa gott andrúmsloft fyrir viðskiptavinum sína og kynna það helsta sem er á takteinum hverju sinni. Við byggðum búðina upp sem þægilegu útgáfuna af bókabúð og kaffihúsi fyrir fólk sem vill staldra við eða vill grípa með sér kaffi og góða bók.“

Vildum ekki bylta BMM

En þið eruð með svipaða blöndu í BMM og í IDU. Að nokkru leyti, en miklu minna af gjafavöru. Við vildum ekki breyta yfirbragði búðarinnar mikið. Engin ástæða

var til þess að gjörbylta þessari fallegu búð. „heimili íslenskra höfunda“. Við breytum uppröðuninni í búðinni þó nokkuð eftir árstíðum eins og alltaf hefur verið gert. Erum einkum með bækur fyrir ferðafólk á neðsta pallinum á sumrin og ef til vill þarf að fara að hafa þær allt árið. Ferðmönnum er alltaf að fjölga.“ Bókabúð Máls og menningar eða BMM er nokkuð öðruvísi. Hún er fornfræg bókaverslun og á sér ríka hefð í hugum Íslendinga. Búðin er hálf-gert menningarsetur og svo er hún naflinn í miðborg Reykjavíkur auk þess að vera heimili íslenskra bókmennta, sem og íslenskra höfunda. Við leggjum mikla áherslu á að starfsfólk BMM beri virðingu fyrir bókum og líti ekki á bókina sem kalda verslunavöru enda leggur starfsfólkið sig fram við að kynnst bókunum og geta þannig veitt sem besta þjónustu. BMM hefur lagt mikla áherslu á að vera lifandi bókabúð og hefur þannig snert þjóðarpúl sinn með hverskonar uppákomum tengdum bókum, menningu, listum og sömu-leiðis dægurþrasi.“

Laugavegurinn ekki fyrir rútuferðir

En hvernig sér Arndís miðborgina fyrir sér. Er ferðafólkið að breyta henni. Hún segir; „við verðum að passa okkur. „Vissulega þarf að fylgjast vel með því hvernig miðbærinn breytist. Hvert stefnir. Ég tel að takmarka verði hótélbyggingar við Laugavegin. Það er komið nóg af hótélum á „einu“ verslunargötu landsins. Við getum notað Hverfisgötuna og hliðargötur meira að því leyti. Það eru einkum tvær ástæður fyrir því að ekki er vert að byggja meira af hótélum við Laugavegin. Laugavegurinn og Skólavörðustígurinn eru verslunargötur. Ef við leggjum allt pláss undir hótél hverfur verslunin og fólk hættir að koma í bæinn. Sér einfaldlega enga ástæðu til þess. Ekki eru nema nokkur ár frá því Reykvíkingar lögðu ekki leið sína í

miðbæinn. Fólk fannst hann kaldur og daufur og við fátt að vera. Það hefur gerbreyst. Fólk sem ekki hafði komið um lengri tíma í miðbæinn hefur orð á þessu hvað miðbærinn er orðin líflegur og skemmtilegur. Ég heyrir þetta á tali fólks inni í verslunum okkar. Hin ástæðan er sú að gatna-kerfið á Laugaveginum er ekki hannað fyrir stórar rútur. Okkar litla miðborg má ekki við þessu. Hótelin kalla eftir rútuferðum og þær komast ágætlega um Hverfisgötuna. Reykjavík er svona mini-útgáfa af Kaupmannahöfn. Það eru engar rútuferðir á Strikinu og hótélhverfin eru til hliðar eins og menn þekkja. Þetta er svona í mörgum öðrum borgum. Og það er ýmislegt fleira sem mætti gera til þess að gera miðborgina enn áhugaverðari. Það væri t.d. hægt að nýta Hljómskálagarðinn mun betur en er gert er þótt við færum ekki að flytja Árbæjarsafn þangað eins og Hrafn Gunnlaugsson stakk einhverju sinni uppá. En fólk er alltaf að uppgvötva fleira og fleira skemmtilegt í miðbænum,“ segir Arndís.

Landsbyggðarfólkið kemur

Það er nokkuð liðið á eftirmiðdag. Fjölskyldan sem átti leið norður Lækjargötuna er enn í IDU. Hún fékk sér hádegissnarl og gekk síðan um og skoðaði og verslaði nokkuð. Einkum gjafavöru. Þegar þau komu að kassanum var afgreiðslustúlkan hugsí. Fólkið var nokkuð greinilega á ferð. Átti hún að ávarpa þau á ensku eða íslensku. Hún valdi enskuna. Ef til vill af vana sumarsins. Þú mátt alveg tala íslensku sagði konan þá og stúlkan afsakði sig. Mér fannst þið vera ferðafólk. Við erum það í raun og veru sagði konan. Við erum frá Neskaupstað. Fjölskyldan að austan hélt út á götuna og beygði í suður. Það var farið að rigna. Franska súkkulaðitertan var búin. Tíðinda- maður þakkaði Arndísi fyrir kaffið og spjallið.

Vilja byggja á átta þúsund fermetrum við Austurhöfn

Fasteiganfélagið Reginn hyggst byggja verslunar- og þjónusturými á tæplega átta þúsund fermetrum við Austurhöfnina í Reykjavík. Um er að ræða reiti eitt og tvö á svæðinu. Í ramma-skipulagi hafnarsvæðisins segir að við Gömlu höfnina gefist einstakt tækifæri til þess að koma upp öflugum og sjálfbærum borgarhverfi við sjó en gert er ráð fyrir að fjögur ný hverfi muni rísa á svæði gömlu hafnarinnar.

Samkvæmt ramma-skipulaginu eiga hverfin hvert um sig að fá heiti eftir hafnarbökkunum sem þau standa við. Sjálfstæð ein-kenni þeirra og iðandi mannlíf við hafnarbakkana eiga að gefa borginni nýjan svip. Saman eiga hverfin að mynda sterka og mikilvæga heild. Helsta markmiðið skipulagsins er að tengja Reykjavík við Gömlu höfnina og sögu hennar. Því er ætlað að nást með sjónrænum og raunverulegum tengingum við miðborgina. Nýrri starfsemi sem laðar bæði borgarbúa og gesti að hafnarbakk-anum. Nýjum tengingum á milli miðborgar og iðandi hafnarlífs. Áhersla er lögð á að gamla höfnin verði gerð að óaðskiljanlegum hluta miðborgarinnar með því að tryggja öruggar og auðfarnar leiðir fyrir alla vegfarendur, óháð



Tölvuteikning af Austurhöfninni.

ferðamáta og að allir ferðamatar verði metnir jafnt.

Þéttbýlt hverfi með blandaðri byggð

Ramma-skipulagið gerir ráð fyrir fjölbreyttum almenningsrýmum, götum, stígum, hverfisgöðum, hafnarbökkum og bryggjum. Í skipulaginu segir að svæðin muni saman mynda fjölbreytt almenningsrými í tengslum við opin rými sem fyrir eru í miðborginni. Gert er ráð fyrir að söguleg hafnarímynd borgar-

innar verði endurreist. Nýbyggingar taki tillit til stærðarhlutfalla gömlu miðborgarinnar og að byggðin verði þétt og lágreist og byggingarnar fjölbreyttar. Í skipulagsáætlun Reykjavíkurborgar er lögð áhersla á sjálfbærni sem er í grundvallaratriðum í fullu samræmi við væntanlega uppbyggingu. Þéttbýlt hverfi með blandaðri notkun og fjölbættum umferðarlausnum gera fólk síður háð einkabílum og stuðla þannig að heilbrigðari lífsháttum.

Mark þjálfun Vesturbær

Nýtt! Mark þjálfun í Vesturbænum.

Líkamsrækt í KR heimilinu með Prekþjálfaranum Mark Kislich.



Hafið samband við Mark hér:
mark@markkislich.com

<http://www.markkislich.com/privatetraining/>
#8655371



Sköpum nýtt rými!



VIRDIAN BÆTIEFNI ÁN "NASTÍS"
Framúrskarandi hrein og ómengað vítamín- og bætiefni Systrasamlagsins.



FLOTHETTAN SLÆR Í GEGN! Frábær viðbót við það menningu Íslendinga sem heimurinn er að uppgötva.
ATH: Næsta Samflot í Neslauginni 20. júlí kl. 9 f.h. Allir velkomnir!



DR. BRONNER - STÓRKOSTLEGU SÁPURNAR!
Handa þér og þínum, þvottavélinni og heimilinu.
Þú mátt borða þær (ekki gera það samt).



DÁSAMLEGA LÍFRÆNI OG SANNGIRNISVOTTAÐI JÓGAFATNAÐUR SYSTRA Á 25% AFSLÆTTI TIL 26. JÚLÍ.

Haustrína Prancing Leopard væntanleg í ágúst!

SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI
Fyrir neðan sundlauginu og World Class.
www.facebook.com/Systrasamlagid
Sími: 5116367

AFGREIÐSLUTÍMI:

Virkir dagar
Laugardagar

9 - 18
10 - 16

Vaxandi áhugi á heimaræktun grænmetis

Í síðasta tölublaði Vesturbæjablaðsins var rætt við unga konu á Melunum Þuríði Helgu Kristjánsdóttur sem er að rækta grænmeti í garðinum heima hjá sér. Áhugi á heimaræktun hefur aukist verulega á undanförunum árum og fleiri og fleiri koma sér upp ræktunarbeðum. Aðstaða til ræktunar er hins vegar ekki allsstaðar fyrir hendi og nú er farið að huga að því að koma upp reitum þar sem almenningur getur fengið pláss fyrir grænmetisbeð og er slíkt verkefni m.a. komið af stað í Seljahverfi í Breiðholti. Það eru ekki aðeins Íslendingar sem eru að huga að heimaræktun um þessar mundir heldur er ræktun af þessum toga að ryðja sér til rúms í Bretlandi og víðar. Heiða Aðalsteinsdóttir landslagsarkitekt hefur kynnti sér þessi mál m.a. í sambandi við nám sitt í London. Hún hélt fyrirlestur um málið þar sem hún tengdi ræktunina við lýðhelsiu á læknaðögum á liðnum vetri.

En hvað vakti áhuga Heiðu á þessu máli. Hún segir hann hafa vaknað þegar hún hóf framhaldsnám til Bretlands á árinu 2008. Bretar hafi fundið fyrir því sama og við hér á Íslandi og í kjölfarið orðið einskonar sprenging í áhuga á matvælaframleiðslu innan borga og biðlistar eftir því að fá pláss í grendargörðum í London hefi lengst úr nokkrum mánuðum í allt að áratug. „Ég er

þeirrar skoðunar að ekki sé um stundarfyrirbæri að ræða heldur hugarfarsbreytingu sem er komin til að vera. Neytendavitundin hefur vaxið mjög hratt. Fólk er farið að huga mun meira að því hvað það setur ofan í sig.“

Óæskileg umhverfisáhrif í matvælaframleiðslu

Heiða var innt eftir því hvernig hreyfing um matvælaframleiðslu í borgum fór af stað. „Ég held að þetta gerist fyrst og fremst vegna óæskilegra umhverfisáhrifa á matvælaframleiðslu. Fyrr á dögum var matvælaframleiðslan ekki að öllu leyti aðskilin borgunum sem má sjá á gömlum borgargötum. Síðan færir framleiðslan stöðugt nær og nær borgarjörðunum þar til hún verður alveg viðskila við borgirnar.“ Heiða segir að þessi stefnubreyting að fá matvælaframleiðsluna aftur inn í borgirnar eigi upptök sín hjá neytendum. „Þetta kemur ekki frá stjórnmálamönnum eða borgaryfirvöldum á hverjum stað heldur beint úr grasrótinni og byrjar þar vegna umhverfisáhrifa bæði vegna langra flutningsleiða en einnig vegna þess að hefðbundin landbúnaðarframleiðsla reiðir sig mjög á eldsneyti. Erlendis er mikið rætt um þann tímamark þegar jarðarbúar standa ekki lengur undir olíuframleiðslunni og hún minnkar og minnkar en einnig er um siðfræðileg spursmál að ræða. Spursmál um hvernig varan er til komin. Hvort um þaueldi

sé að ræða eða aðrar óæskilegar framleiðsluáðferðir. Og þetta gildir ekki aðeins um kjötframleiðsluna heldur hefur ræktun breyst mikið á umliðum árum. Sem dæmi um það má nefna að og í dag eru ræktaðar mun færri tegundir af hveiti en fyrir hálfi öld.“ Heiða segir að þessi stóru umhverfisáhrif dragi vagninn í þessari ræktunarhreyfingu. Fyrir tilverkanað rannsóknna hafi einnig komið í ljós heimaræktunin hafi bæði jákvæð efnahagsleg áhrif og einnig áhrif á heilbrigði fólks. Hún segir heimaræktunina hafa tekið stórt stökk frá því að fólk ræktaði eingöngu kartöflur. Grænmetisræktunin hafi stóraukist einkum á grænkáli og sambærilegum grænmeti. „Hún er sá hluti ræktunarinnar sem við megum auka hvað mest við.“

Gamli maturinn hollari en skyndibitinn

„Ástæðan fyrir því að ég fór að kanna þetta hér á landi er sú að ég held að við hugum ekki nægilega vel að þessum málum. Okkur finnst þaueldi vera nokkuð langsótt og ekki stórt vandamál í íslenskum landbúnaði. Við erum heldur ekki að flytja inn landbúnaðarvörur sem eru ræktaðar með þeim hætti. En það eru aftur á móti hugmyndir um lýðheilsu sem hafa áhrif á þessi mál hér heima og matjurtaræktunin er einn þáttur þess að bæta lýðheilsu landsmanna. Þar eru greinileg tækifæri til úrbóta. Mataræðið hefur líka mestu áhrifin á offituvandann. Gamli Íslenski maturinn hvarf að mestu á skömmum tíma sem var þrátt fyrir allt mun hollari en skyndibitafæðið sem kom að minnsta kosti að hluti til í staðinn. Þetta á bæði við um börn og fullorðna. Íslensku börnin eru samkvæmt þessari úttekt feitari en jafnaldrar þeirra á Norðurlöndunum og eins er um fullorðna fólkið. Ég er sannfærð um að þessar erlendu rannsóknir eru drifjöður jákvæðra breytinga. Staðreyndin er að þeir sem rækta matjurtir auka jafnan grænmetisneyslu sína bæði á vaxtartíma og einnig utan hans. Grænmetisneyslan verður stærri hluti af lífsstíl þeirra. Þannig hefur ræktunin bein áhrif á neysluna. Ræktendur eru líklegri til þess að velja holl matvæli og hreyfa sig að jafnaði meira en 30 mínútur á dag sem er ráðlagður dagsskammtur af hreyfingu. Og þeir búa við meira andlegt jafnvægi og betra geðheilbrigði. Því er eftir miklu að slægjast því það hefur ekki verið sýnt fram á nein neikvæð áhrif af þessu – ekki alla vega með beinum hætti.“

Kenna þarf börnum að borða grænmeti

Heiða segir að rætt sé um nokkra áhrifaþætti í þessu efni. „Sá fyrsti er að kenna börnunum að borða grænmeti og þau geta svo aftur haft áhrif á foreldra sína að því leyti. Annar þáttur snýst



Heiða Aðalsteinsdóttir, landslagsarkitekt.



Fjölskylduhúsalóðir eru víða vannýttar. Stórum garðflötum þarf að halda við og slá með ærnum kostnaði. Hvernig væri að rækta matjurtir á hluta þeirra.

um hvernig fólk sækir fræðslu um næringarmál. Hvort fræðslan berist með sjónvarpsauglýsingum eða hvort fólk sækir ef til vill fróðleik beint í umhverfið. Eldra umhverfi býður oft upp á meiri möguleika til ræktunar. Þar er oft að finna rífsberjatré og jafnvel karöflugarða. Þriðji þátturinn er síðan hvort þurfi að fara að hugsa til baka í skipulagslegu tilliti og þá er komið að þætti sveitarfélaganna. Hvort þau telji áhugavert og hagkvæmt að koma ræktunarsvæðum fyrir í almenningsrýmum sem fólk geti nýtt sér. Og í fjórða lagi þarf að gera þetta eins aðgengilegt og hægt er og þá er komið bæði að ytra og innra skipulagi borga, hvernig koma þurfi þessum möguleikum sem víðast fyrir og gera þurfi ræktunarsvæðin eins aðgengileg og hægt er.“

Skólagarðar, skólalóðir og almenningssvæði

Við þurfum að bæta skólagarða og efla möguleika á ræktun í tengslum við skólalóðir. Einnig þarf að auka ræktunarmöguleika á svæðum þar sem fólk getur farið gangandi frá heimilum sínum. Það er ekki síst við um fjölbýli þar sem einkalóðir eru ekki til staðar. Alrýmin eru ekki alltaf svo vel nýtt í borgarskipulagi að ekki megi nýta hluta þeirra til matjurtaræktunar. Þetta er eitthvað sem stjórnendur borga og bæja þurfa að láta til sín taka á næstu árum og áratugum. Þetta á ekki að þurfa að kosta skattgreiðendur neinar umtalsverðar fjárhæðir heldur snýst spurningin um hugarfar og hvort beita eigi skipulagsvaldinu til þess að skapa fólki þessa möguleika. Ég tel að skoða þurfi þessa möguleika þegar unnið er að skipulagsgerð.“



Marjurtagarður fyrir framan raðhús í í Hamilton í Kanada. Svona gördum er hægt að koma upp víða í þéttbýli.



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri



Líður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

Vesturbæjarblaðið

AUGLÝSINGASÍMI

511 1188 & 895 8298

www.borgarblod.is

Kristján og Gunnar fengu fyrsta laxinn



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri. Gunnar og Kristján í Kjötborg með laxinn og Arna Dögg Einarasdóttir eiginkona Dags. Myndin var tekin þegar borgarstjóraráðgjafi komu færandi hendi í Vesturbæinn.

Kristján og Gunnar Jónassynir, kaupmenn í versluninni Kjötborg, á horni Ásvallagötu og Blómvallagötu fengu fyrsta laxinn úr Elliðaánum í sumar þótt þeir yrðu ekki varir þegar þær voru opnaðar snemma morguns þannig 20. júní sl. Sú venja skapadist á borgarastjórnartíma Jóns Gnarr að tilnefna „Reykvíking ársins“ sem eftir það fékk það hlutverk að renna fyrstur fyrir lax í ánum. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri heldur uppteknum hætti fyrirrennara síns og voru bræðurnir í Kjötborg tilefndir Reykvíkingar ársins að þessu sinni því ekki var lagt í að gera upp á milli þeirra. Laxinn var frekar seinn til þennan morgun og urðu þeir ekki varir. Borgarstjóri reyndi svo á eftir þeim og fékk lax sem hann hélt með í Vesturbæinn og færði bræðrunum að gjöf.

Verslun þeirra bræðra á horni Ásvallagötu og Blómvallagötu hefur lengi verið eins konar félagsmiðstöð í gamla Vesturbænum. Þegar leitað var eftir tilnefningum fyrir Reykvíking ársins að þessu sinni komu nöfn þeirra fljótt upp þegar ábendingar voru skoðaðar. „Þeir bræður eru ekki bara að þykjast vera góði kaup-

maðurinn á horninu, þeir eru það svo sannarlega,“ sagði í einni af tilnefningunum. Þeir Kristján og Gunnar hafa rekið verslunina Kjötborg frá árinu 1981. Kristján hóf rekstur þar ásamt föður sínum. Um tíma ráku þeir einnig hverfisverslun við Stórholt í Reykjavík. Í spjalli við Vesturbæjarblaðið fyrir nokkrum árum sögðust þeir stundum vera í stöðu barbjónsins eða félagsfræðingsins eftir því hvernig á það er litið. Margir og þá einkum eldra fólk noti búðarferðina til þess að spjalla og auðvitað sé það hluti af tilverunni að sinna þeim þætti sem gerir starfið auk þess skemmtilegra. Þeir bræður hafa haldið í ýmis gömul gildi kaupmannanna á horninu. Þeir eru með hverfisbúa í reikningsviðskiptum þannig að fólk getur sent krakkana sína út og látið þau kvitta fyrir í stað þess að þurfa alltaf að vera að borga með kortum. Í gegnum tíðina hafa þeir lært á heimilishaldið hjá viðskiptavinunum sem er misjafnt frá einu heimili til annars. Þegar þeir voru inntrir eftir framtíðinni svörðuðu þeir af hógværd að þeir teldu fólk vilja hafa búðina áfram á horninu því það hafi svo margar minni búðir hætt starfsemi.

Laugarnar í Reykjavík

Lengri
afgreiðslutími
í sumar*

Árbæjarlaug

Mánud. – fimmtud. 6:30 – 22:00
Föstudaga 6:30 – 20:00
Helgar 9:00 – 20:00

Vesturbæjarlaug

Mánud. – fimmtud. 6:30 – 22:00
Föstudaga 6:30 – 20:00
Helgar 9:00 – 20:00

Laugardalslaug

Mánud. – fimmtud. 6:30 – 22:00
Föstudaga 6:30 – 22:00
Helgar 8:00 – 22:00

Sundhöll Reykjavíkur

Mánud. – fimmtud. 6:30 – 22:00
Föstudaga 6:30 – 20:00
Laugardaga 8:00 – 16:00
Sunnudaga 10:00 – 18:00

Breiðholtslaug

Mánud. – fimmtud. 6:30 – 22:00
Föstudaga 6:30 – 20:00
Helgar 9:00 – 19:00

Grafarvogslaug

Mánud. – fimmtud. 6:30 – 22:00
Föstudaga 6:30 – 20:00
Helgar 9:00 – 19:00

Klébergslaug

Mánud. – fimmtud. 15:00 – 21:00
Föstudaga 15:00 – 21:00
Helgar 11:00 – 15:00

*Sumarafgreiðslutími gildir frá 1. júní – 31. ágúst

Vellídan á Snýrtistofunni
Eiðistorgi



er ómissandi í lífinu
551 23 23



Laugarnar í Reykjavík



Skemmtilegur frítími

Vesturbæingar í fjöruferð

Reykjavíkurborg bauð til fjöruferðar sunnudaginn 13. júlí sl. sem er þáttur í fræðsluáttaki um líffræðilega fjölbreytni í Reykjavík. Farið var í fjöruna við Skerjafjörðinn og hist við Sörlaskjól í Vesturbænum.

Í frétt frá Reykjavíkurborg segir að strandlengja Reykjavíkur sé fjölbreytt að gerð og þar eru margvísleg búsvæði - stórgryttar þangfjörur, sand- og malarfjörur, skjólsælar leirur og sjávarfitjar. Lífríki fjörunnar er afar fjölbreytt. Þar vaxa margs konar þörungategundir, brún-, græn- og rauðþörungar. Mest er þörungafjölbreytnin í grýttu fjörunum.

Áhugaverðar plöntur vaxa ofarlega í fjörunni t.d. bláililja og fjöruskál. Dýralífið er ekki síður fjölskrúðugt, sérstaklega fjölbreytt fána hryggleysingja - kuðungar og skeljar, krabbadýr, burstaormar, skrápdýr, hveldýr, möttuldýr, svampar og fleir tegundir. Fiskar finnast oft í fjöruborðinu, selir sjást oft á sundi og síðast en ekki síst er fuglalíf fjörunnar afar auðugt enda fæðuframboð fyrir fugla mikið. Fræðsluviðburðurinn bar heitið „fjaran iðar af lífi“ og fjörugestir mættu með bakka og fótur og tóku þátt í leit og söfnun á lífverum.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Suðurhlíð 35, Rvík • Símar 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is





Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

Hinrik Valsson

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242





Geri við allar tegundir startara, alternatora, beinar innspýtingar, rafmagn í bílum og bátum.

Sævar
Bíla- og bátarafmagn
Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

rafmagn@mi.is



VEIÐIKORTIÐ
2014

Eitt kort
36 vötn
6.900 kr


www.veidikortid.is

www.veidikortid.is

Vesturbæjarblaðið
www.borgarblod.is

Sumarhátíð í Frostaskjóli

Sumarhátíð Frostaskjólís var haldin 3. júlí sl. og var boðið upp á fjölbreytta skemmtun. Þar á meðal hlaup, þrautir, tónlist og sápurennibraut. Hátíðin hófst á fimm kílómetra

Jökluhlaupi fyrir alla aldurshópa en eftir hádegið fóru börn og unglingar í ýmsa leiki inni og úti. Hátt í þrjú hundruð börn, ungmenni og foreldrar komu í Frostaskjól og skemmtu sér vel. Sautján ára

sumarstarfsmenn í Frostaskjóli, sem eru líka í ungmennahúsinu Jöklu, skipulögðu hátíðina og héldu utan um dagskrárliði.



Ungmennahúsið Jökla skipulagði hátíðina.



Öllum börnum og unglingum í Vesturbæ var boðið til sumarhátíðar.



Nei – það er ekki verið að rífa Garðastræti 21 heldur aðeins að taka þakið af því. Húsið var selt og ætlað nýr eigandi þess að hækka það um eina hæð auk gagnberra endurbóta en það er fremur illa farið.

HEIMSENDINGAR TILBOÐ

**Stór pizza með 2 áleggstegundum,
2l. gos, stór brauðtangir
og sósa 3250 kr**

**Miðstærð pizzu með 2 áleggstegundum,
1l. gos, lítill brauðtangir
og sósa 2850 kr**

**Pantaðu stóra pizzu af matseðli
og 2l. gos, og þú færð litlan skammt
af brauðstöngum og sósu með**

TVENNUTILBOÐ SÓTT

Kauptu stóra pizzu og stóran skammt af
brauðstöngum og fáðu aðra pizzu sömu
stærðar að auki

30% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓTTUM PIZZUM

Gildir ekki með öðrum tilboðum, 30" partypizzum
eða heilsubökum

ÁLEGG Á PIZZUR

Lítill pizza: **190 kr**
Miðstærð pizza: **290 kr**
Stór pizza: **420 kr**

MEDLÆTI

Brauðtangir
Lítill skammtur: **650 kr**
Stór skammtur: **750 kr**
Ostabrauðtangir: **950 kr**
Brauðstangasósa: **170 kr**
Hvítlauksolía: **170 kr**

**BUFFALO
KJÚKLINGAVÆNGIR**
1090 kr

GOS

1/2 L. í dós: **270 kr**
1/2 L. í plasti: **270 kr**
1 L. í plasti: **299 kr**
2 L. í plasti: **399 kr**

FRANSKAR KARTÖFLUR

Lítill **450 kr**
Stór **850 kr**



S. 562 9292

HEILSU BÖKUR

Pizzubotnar úr heilkornahveiti

Í botnunum okkar er enginn sykur. Við notum aðeins fyrsta
flokks heilkorna hveiti og íslenskan ost í allar okkar bökur.
Hverri heilsuböku fylgir ferskt rucola salat og jógurtsósa.

Mílanóbaka: Kjúklingur, rauðlaukur
og döðlur - **2490 kr**

Humarbaka: Hvítlauksbakaður humar og
sólblómafræ - **2590 kr**

Sjávarréttabaka: Rækjur, kræklingur og
hvítlaukur - **2590 kr**

Parmabaka: Parmaskinka og
Camembert - **2490 kr**

Grænmetisbaka: Sveppir, paprika, rauðlaukur,
ólífur og fetaostur - **2490 kr**

Hafðu það hollara og betra!



Hringbraut 119 REYKJAVÍK

S. 562 9292

VANTAR ÞIG RAFVIRKJA?

ENDURNÝJUN ELDRI LAGNA // NÝLAGNIR
LJÓSLÉÐARALAGNIR // TÖFLUSKIPTI
DYRASÍMALAGNIR // SJÓNVARPSLAGNIR
INNI OG ÚTILÝSING // GARÐALÝSING
LJÓSAHÖNNUN // RÁÐGJÖF // O.FL.

FLJÓT OG GÓÐ ÞJÓNUSTA

RAFSPOR

PÁLL EINAR KRISTINSSON // LÖGGILTUR RAFVERKTAKI
894.2519 RAFSPOR@SIMNET.IS

Vesturbæjarblaðið

AUGLÝSINGASÍMI

511 1188 / 895 8298

www.borgarblod.is



Raúða Ijónið
síðan 1989

**HEITUR MATUR
Í HÁDEGINU
OG Á KVÖLDIN**

**TAKTU MEÐ
eða
BORÐAÐU Á STAÐNUM**

Alvöru matur

Coca-Cola

Höggmyndagarður um upphafskonur í höggmyndalist

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri vígði á dögunum höggmyndagarð til minningar um upphafskonur íslenskrar höggmyndalistar við hátíðlega athöfn í suðvesturhorni Hljómskálagarðsins. Garðurinn hlaut nafnið Perlufesti að tillögu Gjörningaklúbbsins. Nafnið vísar til hringlaga afstöðu verkanna til hvers annars í garðinum, en undirstrikar einnig að listakornar og verk þeirra eru sérstök hvert fyrir sig, líkt og perlur sem hafa verið þræddar upp á þráð.

Listasafn Reykjavíkur hefur haft listræna stjórn og umsjón með verkefninu en garðurinn er minnisvarði um það mikilvæga frumherjastarf sem konurnar unnu á tímum þegar lítill skilningur var á að þær legðu fyrir sig listsköpun. Höggmyndirnar koma frá opinberum- og einkaaðilum sem styrkja verkefnið. Listasafn Reykjavíkur á þrjár myndir og Listasafn Íslands leggur til tvær myndir. Þá hefur verslunarmiðstöðin Smáralind fært Reykjavíkurborg Hafmeyjuna að gjöf. Fjöldi fólks lagði leið sína í Hljómskálagarðinn til þess að vera við vígslu garðsins. Í garðinum eru höggmyndir eftir sex konur sem voru frumkvöðlar í höggmyndalist hér á landi, þær Gunnfríði Jónsdóttir, Nínu Sæmundson, Tove Ólafsson, Þor-



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri ásamt Ólöfu Pálsdóttur, myndlistarkonu og Óðni Páli Ríkharrðssyni dóttursyni Ólafar við opnun Perlufestarárinnar.

björgu Pálsdóttur, Ólöfu Pálsdóttur og Gerði Helgadóttur.

Í tilefni af opnuninni frumflytja Gjörningaklúbburinn sex gjörninga tileinkaða hverri höggmynd á næstu misserum. Að lokinni vígslu var farið í sögugöngu í miðborginni undir leiðsögn Auðar Styrkarsdóttur, forstöðukonu Kvennasögusafnsins. Fyrsti viðskomustaður var Hólavallakirkjugarður þar sem Sóley Tóms-

asdóttir, forseti borgarstjórnar, lagði blómsveig að leiði Bríetar Bjarnhéðinsdóttur kvenréttindaskörungs. Í ræðu sinni sagði Sóley að kransinn væri fyrst og fremst til þess að heiðra minningu Bríetar. „Kransinn er á leiði Bríetar en hann er einnig til heiðurs öllum þeim konum sem tekið hafa slaginn fyrir okkur hinar og er hvatning um að halda baráttunni áfram uns fullkomnu jafnrétti er náð“.



Nesstofa - Hús og saga -

Ný sýning í Nesstofu sem fjallar um húsið og landlæknisembættið sem stofnað var árið 1760.

**Opið daglega frá
14. júní - 31. ágúst
kl. 13-17.**

Nesstofa er hluti af húsasafni
Þjóðminjasafns Íslands.

Nánari upplýsingar:
í síma 595 9100 eða 530 2200
www.thjodminjasafn.is



ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS
National Museum of Iceland



Melabúðin
Þín verslun

Naumt tap fyrir Celtic í Frostaskjóli

- KR tapaði 0-4 fyrir Celtic í seinni leik liðanna í Edinborg

KR tapaði 0-1 fyrir Celtic í undankeppni Meistaradeild UEFA. Callum McGregor skoraði markið á 84. mínútu. Það var hlutverk KR-inga að verjast í leiknum og það gerðu þeir mjög vel. Þeim gekk hins vegar illa að halda boltanum og leikmenn Celtic áttu lang oftast “annan bolta” úti á vellinum og voru komnir um leið upp að vítateig KR.

Stefán Logi átti frábæran leik og bjargaði KR oft með flottri markvörslu. Leikmenn Celtic skutu auk þess tvisvar í slá og einu sinni í stöng. Celtic sótti mun meira allan leikinn en átti ekki mörg færi í fyrri hálfleik. Skotarnir voru hins vegar mun hættulegri í þeim seinni. KR-ingum tókst sjaldan að ógna marki Celtic. Gary átti flott langskot á 24. mínútu en Forster varði. Í upphafi seinni hálfleiks fékk Emil gott færi en varnarmaður komst í veg fyrir skotið. Átta mínútum fyrir leikslok skallaði Kjartan að marki, boltinn fór í Þorstein en smaug framhjá stönginni vinstra megin. Gary á hrós skilið fyrir dugnaðinn og baráttuna. En hann var oftast einmana í sókn KR-inga og mátti sín ekki mikils gegn sterkum miðvörðum, Efe Ambrose og Virgil van Dijk.

Slæmur hálf tími

KR tapaði 0-4 fyrir Celtic í seinni leik liðanna í undankeppni Meistaradeildar UEFA. Það var vel sloppið eftir slæman hálf tíma í byrjun leiks.

Hollendingurinn Virgil van Dijk skoraði tvisvar eftir hornspyrnur áður en fyrri hálfleikur var hálfnaður. Finninn Teemu Pukki bætti þriðja markinu við á 27. mínútu eftir hraða sókn. Pukki skoraði fjórða markið í seinni hálfleik.



Byrjunarlið KR gegn Celtic í fyrirleik liðanna á KR-vellinum.



Baldur Sigurðsson fyrirliði KR með boltann.

Fimmtíu ár frá fyrsta Evrópuleik KR

Fimmtíu ár verða liðin frá því KR lék fyrsta leik íslensks félags í Evrópukeppni 17. ágúst. Þá mætti KR Englandsmeisturum Liverpool en þetta var jafnframt fyrsti leikur Liverpool í Evrópukeppni.

Í tilefni af þessum tímamótum afhenti Geir Þorsteinsson, formaður KSÍ, Kristni Kjærnested, formanni knattspyrnudeildar KR málverk. Myndina málaði Sigurþór Jakobsson sem lék með KR gegn Liverpool á Laugardalsvelli árið 1964.



Geir Þorsteinsson afhendir Kristni Kjærnested málverk Sigurþórs Jakobssonar. Á myndinn ver Gisli Þorkelsson skot frá leikmanni Liverpool og greinilegt er að Bjarni Fel er vinstra megin í vörn KR.

Borðtennis:

Þrír KR-ingar á EM unglinga

Þrír KR-ingar léku með íslenska unglingalandsliðinu á EM unglinga í borðtennis, sem fram fór í ítölsku borginni Riva del Garda 11. til 20. júlí.

KR-ingirnir sem fóru voru Breki Þórðarson og Skúli Gunnarsson,

sem leika í flokki drengja 16 til 18 ára og Kári Ármannsson, sem leikur í kadett flokki 15 ára og yngri. Kári, sem átti 13 ára afmæli á mótinu er að leika sínu fyrstu unglingalandsleiki en þeir Breki og Skúli léku m.a. á EM unglinga í

fyrri. Með í för voru Einar Geirsson, unglingalandsliðsþjálfari og yfirþjálfari KR og fararstjóri var Hlökkver Steini Hlökkversson, KR-ingur og stjórnarmaður hjá Borðtennissambandi Íslands.

KR-SÍÐAN



Sund:

KR í sjötta sæti á AMÍ



Sundfólk KR sem tók þátt í AMÍ.

KR liðið varð í 6. sæti í liðakeppni þeirra 15 liða sem áttu keppendur á síðasta hluta AMÍ sem nýlega er lokið en KR varð í 9. sæti í fyrri. ÍRB sigraði nokkuð örugglega á undan Ægi og SH.

Þjálfararnir eru mjög ánægðir með sundmennina sem lögðu sig vel fram í öllum sundum, með góðum bætingum og héldu upp góðri stemmningu alla helgina. Ánægjulegt var að sjá hversu margir foreldrar komu og fylgdu með mótinu. Ásgeir Beinteinn Árnason, Svava Þóra Árnadóttir, Tómas Magnússon og Herdís

Birna Viggósdóttir urðu aldursflokkameistarar í nokkurm greinum, auk þess sem fleiri náðu mikilbægum stigum í stigakeppni félganna. Boðsundsveitirnirnar attu einnig góð sund. KR er með ungt lið sem mun án efa verða enn sterkara með mörgum öðrum KR-ingum sem stefna á AMÍ á næsta ári. Þjálfararnir Berglind Ósk. Berglind Brynjars. Kristján J. og Siggí Dan þakka fyrir þennan góða endi á sundárinu. Fararstjórnar helgarinnar fá einnig miklar þakkir fyrir helgina. Áfram KR og gleðilegt sumar.

Handboltaskóli KR

Í sumar er boðið uppá handboltaskóla á vegum KR. Skólátími er á milli klukkan 9 til 16. Fyrsta námskeiðið í ágúst er dagana 5. til 8. Annað námskeiðið er dagana 11. til 15. ágúst og þriðja námskeiðið er dagana 18. til 22. ágúst. Þá verður boðið upp á hálfs-

dagsnámskeið, fyrir og eftir hádegi. 7 til 9 ára börn, fædd 2005-2007 eiga kost á námskeiði fyrir hádegi og 10 til 12 ára, fædd 2002 til 2004 eftir hádegi. Verð 4.000 kr. fyrir fyrstu vikuna og 5.000 fyrir þá síðari.

MÆTUM Á VÖLLINN Í SUMAR OG STYÐJUM KR TIL SIGURS!



GETRAUNANÚMER
KR ER 107

ALLT FYRIR GÆLUDÝRIN
Í BYKO GRANDA!



Vnr. 42373861
Hundabúr, svart járn,
60x43x51 cm.
8.995 kr.

Vnr. 42373805
Matarskál með skrauti.
1.295 kr.



Vnr. 42335163
Hundabúr úr járn,
hallandi, 78x48x56 cm.
9.990 kr.



Vnr. 42335269
Ól 40-55 cm,
20 mm.
995 kr.

VERÐVERND BYKO
**LÆGRA
VERÐ**

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.



Vnr. 42373791
Stálskál.
1.295 kr.



Vnr. 42335266
Beisli, 35x50 cm.
1.295 kr.



Vnr. 42335263
Bursti, tvískiptur.
1.695 kr.



Vnr. 42373788
Leikfang.
395 kr.

Vnr. 42373329
Áhaldasett, 4 stk.

1.595 kr.



Vnr. 42335267
Taumur, 1 m, 20 mm.



1.395 kr.



Vnr. 42331803
Hundamatur,
10 kg.
2.695 kr.



Vnr. 42373803
Kattasandsdallur.
1.995 kr.



Vnr. 42308312
Kattasandur, 5 kg.
795 kr.



Vnr. 42373795
Kattasandsskófla.
295 kr.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengi. Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum.

Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.