

ALLT

MIÐVIKUDAGUR 8. júní 2022

KYNNINGARBLAÐ

Fjölskylduhátíð
10.–12. júní
í GrindavíkSJÓARINN
SÍKÁTI

Epli eru gómsætt á bragðið og bráðholl fyrir heilsuna. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Epli á dag

thordisg@frettabladid.is

Epli á dag kemur heilsunni í lag, segir máltækið. En eru þau heilsusamlegri en aðrir ávextir og hafa mælanlega góð áhrif á heilsuna?

Epli eru sannarlega hollur kostur. Þau eru full af andoxunarefnum, trefjum, vítamínum og steinefnum, en ennig flavonóíðum sem geta styrkt ónæmiskerfi líkamans til varnar ýmsum sjúkdómum, þar á meðal krabbameini og hjartasjúkdómum.

Sé horft á innihald 100 gramma, eru epli trefjarikari en melónur, mangó eða greip, og tvisvar sinnum ríkari af A-vítamíni en perur. Epli innihalda hins vegar minna fólat en bláber og minna C-vítamín er appelsínur og bananar.

Heilbrigður lífsstíll veigameiri

Í bandarískri rannsókn frá árinu 2015, þar sem úrtakið var 8.000 fullorðnir, var borinn saman fjöldi læknaheimsóknna, spítalanóttu og lyfjaávisana til þeirra sem borðuðu epli og þeirra sem gerðu það ekki. Niðurstöður sýndu að þau sem snæddu að minnsta kosti eitt epli á dag voru aðeins ólíklegri til að þurfa læknaaðstoð eða lyf.

Munurinn hvarf hins vegar þegar rannsakendur báru niðurstöðurnar saman við félagslýðfræðileg og heilsutengd eigindi. Þá kom í ljós að það var ekki epli á dag sem kom heilsunni í lag, heldur sú staðreynd að fólk sem ástundar heilbrigðan lífsstíl leggur frekar í vana sinn að borða epli en þeir sem gera það ekki. Því gæti eplaátið falið í sér meiri ávinning fyrir heilsuna.

Þegar öllu er á botninn hvolft er því best að njóta úrvals ávaxta og grænmetis til að öðlast betri heilsu. ■



Jenný Björgvinsdóttir, stöðvarstjóri N1 Hvolsvelli, segir að stöðin sé mjög vinsæll áningarstaður og þar sé tekið á móti öllum með bros á vör.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

N1 Hlíðarenda tilvalinn
áningarstaður á Suðurlandi

N1 Hlíðarenda er vinsæll viðkomustaður hjá þeim sem heimsækja náttúruperlurnar á Suðurlandi. Þar er boðið upp á fjölbreytt úrval af alls kyns ferskum mat á hverjum degi og nýbúið að innleiða nýjan matseðil. Skemmtilegur sumarleikur er líka að fara í gang. **2**



Á góðum sumardegum renna í kringum 5.000 manns í gegnum N1 Hlíðarenda.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Hlíðarendi er kjörinn viðkomu- staður á leiðinni frá Reykjavík í heimsókn til vinsælla náttúruperla á Suðurlandi. Á góðum sumardegum renna í kringum 5.000 manns í gegnum stöðina og það er tekið á móti þeim öllum með bros á vör.

„N1 Hvolsvöllur, sem gjarnan er kallaður N1 Hlíðarendi, er svo sannarlega vinsæll viðkomustaður margra. Daglega fara fjölmargar rútur fullar af ferðamönnum í gegnum Hvolsvöll en bílstjórar og leiðsögumenn segja Hlíðarenda vera algjört skyldustopp,“ segir Jenný Björgvinsdóttir, stöðvar- stjóri N1 Hvolsvelli. „Þar væsir ekki um þá, enda er Hlíðarendi þekktur fyrir að taka vel á móti öllum, hvort sem það eru viðskiptavinir, bílstjórar eða leiðsögumenn. Bíl- stjórar og leiðsögumenn hafa meira að segja sérstaka aðstöðu hérna hjá okkur þar sem þeir geta sest niður, spjallað og notið góðra veitinga.“

Ýmsar nýjungar á matseðlinum

„Veitingarnar sem boðið er upp á hér á N1 Hlíðarenda eru mjög fjöl- breyttar,“ segir Jenný. „Fyrir stuttu innleiddum við nýjan matseðil og þar ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Af matseðli er hægt að panta hamburgara, sam- lokur, kjúklingarétti, fisk, súpur, smárétti og annað meðlæti en það er líka fjölmargt annað í boði á stöðinni.

Það eru nokkrar nýjungar á mat- seðlinum, svo sem vegan jackfruit hamburgari, brakandi kjúklinga- lundir í vefju og kjúkl- ingavængir. Við vorum líka að kynna nýjan barnamatseðil til sög- unnar.

Það eru nokkrar nýjungar á mat- seðlinum, svo sem vegan jackfruit hamburgari, brakandi kjúklinga- lundir í vefju og kjúkl- ingavængir,“ segir Jenný. „Við vorum líka að kynna nýjan barnamatseðil til sögunnar, en það eru þrír nýir réttir á honum. Það eru kjúklinga- fingur og fiskinaggar sem bornir eru fram með frönskum, ásamt kjötsúpu í barnastærð. Margir hafa talað um að kjötsúpan hjá okkur sé sú besta á landinu og það er því frábært að fá hana í hæfilegri stærð

Það eru nokkrar nýjungar á mat- seðlinum, svo sem vegan jackfruit hamburgari, brakandi kjúklinga- lundir í vefju og kjúkl- ingavængir. Við vorum líka að kynna nýjan barnamatseðil til sög- unnar.

Jenný Björgvinsdóttir

fyrir börnin líka. Í sumar ætlum við svo líka að bjóða börnum upp á skemmtilegan glaðning með öllum barnamáltíðum.“

Ferskur matur á hverjum degi

„Bakkelsið okkar er nýbakað dag- lega, ásamt pönnukökunum lands- frægu, en daglega fara um 10 lítrar af pönnukökudeigi,“ segir Jenný. „Hér áður fyrr var aðeins boðið upp á pönnukökur á föstudögum, en vegna gifurlegra vinsælda eru þær nú bakaðar daglega á sex til átta pönnum í einu.

Í eldhúsinu höfum við frábært starfsfólk sem framreiðir líka ýmsa hollustu daglega fyrir viðskipta- vini okkar, eins og boozt, smurðar beyglur, ferska ávexti og glúten- lausar samlokur,“ segir Jenný.

Sumarleikur með glæsilega vinninga

„Nú er sumarið fram undan og eins og fyrri ár verðum við með skemmtilega sumarleikinn okkar Vegabréfið í gangi, þar sem fjöl- skyldan fær stimpla og ýmsa glaðninga þegar verslað er hjá okkur,“ segir Jenný. „Það eru svo glæsilegir vinningar í boði fyrir heppna vinningshafa í lok leiks- ins.“ ■

Daglega fara fjölmargar rútur fullar af ferðamönnum í gegnum Hvolsvöll en bílstjórar og leiðsögu- menn segja Hlíðarenda vera skyldustopp.



Áður var aðeins boðið upp á pönnukökur á föstudögum, en þær eru svo vin- sælar að nú er bakað úr um 10 lítrum af pönnukökudeigi á hverjum degi.



Á N1 Hlíðarenda er meðal annars boðið upp á ný- bakað bakkelsi á hverjum degi.



Á N1 Hlíðarenda er boðið upp á fjölbreyttar veitingar og þar er nýbúið að innleiða nýjan matseðil.

Hvannarrótin bjargaði næturbróltninu

Svefntruflanir af völdum næturbrólts höfðu fylgt Halldóri Kjartanssyni í nokkur ár þegar hann prófaði að taka inn Hvannarrót frá ICEHERBS. Í dag segist hann ekki sleppa skammti.

Halldór byrjaði að finna fyrir tíðari þvaglátum fyrir um þremur árum síðan og hafði næturbróltið neikvæð áhrif á gæði nætursvefsins. „Mín rúтина er þannig að ég fer oftast að sofa á milli tólf og eitt. Síðustu ár hef ég vaknað klukkan fjögur eða fimm hverja nótt til þess að pissa. Ég starfa sem framkvæmdastjóri hjá fyrirtæki með náttúrulegar snyrtivörur. Þegar ég vakna svona á nóttunni fer hugurinn af stað fyrir næsta dag. Þá getur verið erfitt að sofna aftur og oftast var ég að dorma til sjö. Ég var því ekki að ná nema um 4-5 tíma samfelldum svefni alla jafna,“ segir Halldór.

Fyrir víkið varð Halldór virkilega þreyttur þegar liða fór á daginn. „Ég stunda útivist og hreyfingu, geng á fjöll og fer í golf. Svo fer ég í hot yoga í ræktinni. Ef nætursvefninn er ekki í lagi þá nennir maður ekki í hot yoga eftir vinnudaginn. Maður dettur miklu frekar í óhollustu og kaffidrykkju og sofnar svo yfir kvöldfréttunum.“

Fann mun eftir nokkra daga „Ég hef ekki farið til læknis enda hef ég lesið að þetta tengist aldrinum. Menn fá oft tíðari þvaglát upp úr fimmtugu. En ég hafði prófað ýmis erlend bætiefni sem áttu að hjálpa til við þetta vandamál. Mér fannst ekkert virka nógu mikið. Meðal

annars keypti ég rándýra stóra dollu afein hverju sem hafði engin áhrif á mig. Ég hafði líka prófað að minnka vökvainntöku seinnipart dags, en það varð bara til þess að ég varð mun þyrstari en ella seinna um kvöldið. Ég var heldur ekkert spenntur fyrir því að geta aldrei fengið mér vatn eða stöku björglas á kvöldin.

Svo las ég viðtal við einhvern sem hafði tekið inn hvannarrótina frá ICEHERBS og mælti með henni fyrir þetta vandamál. Ég ákvað að slá til fyrir um hálfu ári síðan og prófa. Það tók bara nokkra daga og ég fann þvílíkan mun á mér. Í stað þess að vakna upp úr fjögur þá séf ég nú samfleytt til sjö á hverri nóttu. Það munar því gríðarlega að sofa sjö tíma á nóttu í stað fjögurra. Það er gott að vakna úthvöldur á morgnana og það er líka gott fyrir dagvinnuna og geðheilsuna.“

Tekur þrjár á dag „Ég tek tvær töflur af hvannarrót á kvöldin fyrir svefninn og eina í hádeginu. Ég tek því alls þrjár yfir daginn. Þetta fækkar klósettferðunum yfir daginn og ég sef samfleytt alla nóttina, þökk sé



Halldór Kjartansson segir það hafa bjargað nætursvefninum að þurfa ekki lengur að vakna á nóttunni til að fara á klósettið. **FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI**

hvannarrótinni. Ég hef ekki breytt neinu öðru í minni rútinu. Ég drekk ennþá fjóra kaffibolla á dag og þann seinasta strax eftir kvöldmat. Ég er bara sáttur við að þetta virki fyrir mig á mínum forsendum. Einnig finnst mér það skipta máli að þetta sé náttúruleg framleiðsla. Ég hef tröllatrú á náttúrulegum vörum og ég er sáttur við að taka þetta inn því ég veit að það eru engin skaðleg efni í þessu. Svo er það mikill plús að þetta sé íslensk framleiðsla. Að versla íslenskt styrkir efnahaginn og atvinnulífið í landinu.“

Fer Esjuna eins og ekkert sé Góður nætursvefn og að taka réttu vítamínin segir Halldór að séu

hluti af því að hugsa vel um sjálfan sig. „Í dag er ég hraustur. Ég fer Esjuna og 2-3 sinnum í ræktina í viku hverri. Ég held að margir vanmeti hversu mikið góður nætursvefn hefur að segja þegar kemur að heilsunni. Ég veit það í dag hvað hann er dýrmætur fyrir mig því hann gerir mér kleift að stunda þá hreyfingu sem ég vil. Í dag er ég sáttur og sæll með lífið og hlakka til sumarsins.“

Hvannarrótin frá ICEHERBS Hvannarrót er úr íslenskri æti-hvönn, sem heitir á latínu Angelica archangelica. Æti-hvönn hefur sterkar rætur sem búa yfir miklum krafti og rótin á plöntunni virðist vera virkari og hafa mun meiri

örvandi áhrif en aðrir hlutar plöntunnar. Hvannarrótin frá ICEHERBS er þurrkuð og möluð hvannarrót í hylkjum úr jurta-beðmi, sem gerir vöruna 100% náttúrulega.

Æti-hvönn er ein þekktasta nytja- og lækningajurtin sem notuð var á Íslandi og víðar í norðurálflu til forna, en hún vex aðallega á norðlægum slóðum eða hátt til fjalla í Evrópu. Allir hlutar plöntunnar hafa verið nýttir í gegnum tíðina en rótin var einna mest notuð til lækninga þar sem styrkleikar hennar hafa alltaf verið vel þekktir.

Jurtin er þekkt fyrir að vinna gegn einkennum ofvirkrar þvagblöðru og getur viðhaldið heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás. Sýnt hefur verið fram á að notkun hvannar geti fækkað salernisferðum og þar með haft jákvæð áhrif á svefn og um leið bætt daglegt líf. Áhrif hvannarrótar eru margvísleg og fyrir utan jákvæð áhrif hennar á þvagblöðru hefur hún lengi verið notuð við hvers kyns meltingarvandamálum, til að örva meltingu og draga úr uppþembu og lofti í maga. Dagleg inntaka hefur mikil jákvæð áhrif á líðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið gerðar miklar vísindalegar rannsóknir á virkni og efnainnihaldi æti-hvannar sem hafa leitt í ljós að sú virkni sem kennd hefur verið við hvönnina í þúsundir ára er sannanleg og að æti-hvönnin sé einkar virk og öflug jurt. ■

Hvannarrótin frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruverslunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Kjúklingur á sumarkvöldi



Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is

Tveir skemmtilegir kjúklingaréttir sem henta vel í góðu veðri og jafnvel þegar hægt er að borða utandyr. Það er einfalt að gera réttina og þeir henta öllum aldri.

Það er svo ótrúlega margt hægt að gera við kjúkling. Hann er til dæmis mjög góður í létt salat. Síðan er líka alltaf gott að grilla hann.

Bragðgóður kjúklingur og mangó smoothies fyrir fjóra

Mangó getur gert mikið fyrir grillaðan kjúkling til dæmis í formi smoothies sem er borið fram með þessum rétti. Auk þess er ferskt salat og grillaður maís sem ekki svikur.

- 2 bollar og 2 msk. hrein jógúrt
- 2 bollar frosnir mangóbitar
- 3 msk. hunang
- ¼ bolli auk 1 msk. apple cider edik
- ¼ bolli rúsinur
- 2 msk. ólífuolía og aðeins meira til að pensla með
- ¼ tsk. cayenne pipar
- 5 sólþurrkaðir tómatar, ekki í olíu
- 2 hvítlauksrif, smátt skorin
- 4 maísstönglar
- 8 kjúklingalæri, beinlaus (má hafa á beini ef fólk vill)
- Salat
- 1 poki blandað salat
- 2 meðalstórar gulrætur, skornar í þunnar sneiðar



Grillaður kjúklingur og maís fara einstaklega vel saman. **FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY**



Taco salatið er hægt að gera á margvíslegan hátt og bæta ýmsu út í sem maður óskar. Til dæmis ólífum.

Til að gera smoothies er tveimur bollum af jógúrt, einum bolla af frosnu mangói, tveimur bollum af ísmolum auk hunangs skellt í blandara og hrært þar til úr verður góð blanda. Setjið í fjögur glös og geymið í ísskáp þangað til maturinn er tilbúinn.

Hitið grillið í meðalhita. Blandið saman einum bolla af mangói, ¼ bolla af vatni, ¼ bolla af ediki, rúsinum, ólífuolíu, cayenne pipar, tómötum og hvítlauk í skál sem þolir að fara í örbylgju. Breiðið plastfilmu yfir og eldið í örbylgjuofninum í um það bil 3 mínútur. Látið kólna aðeins og maukið í matvinnsluvél. Setjið 2 msk. í eina skál sem verður salatdressing og

» Best er að nota kjöthitamæli þegar kjúklingur er grillaður. Þegar hann sýnir 70°C er kjúklingurinn tilbúinn.

restina í aðra sem verður marínering fyrir kjúklinginn.

Setjið maísstönglana á grillið. Snúið þeim reglulega og grillið í að minnsta kosti 10 mínútur eða þangað til þeir eru orðnir mjúkir og komnir með grillrendur.

Penslið grillgrindina með olíu. Penslið kjúklinginn með maríneringunni og saltið. Setjið kjúklingalærin á grillið og eldið í 10-12 mínútur miðað við beinlaust kjöt og stærð. Best er að hafa kjöthitamæli en hann á að sýna um 70°C og þá er kjúklingurinn tilbúinn.

Á meðan kjúklingurinn er á grillinu, blandið saman sósu með salatinu. Það er 2 msk. jógúrt, 2 msk. afgangar marínering, 1 msk. edik, 1 msk. vatn, ¼ tsk. salt. Blandið öllu saman. Setjið salatið á disk, gulrætur út í og sósuna yfir.

Kjúklingurinn er borinn fram með salatinu, maísstönglunum sem gott er að hafa smjör og salt með og mangó smoothie drykk.

Kjúklinga taco salat fyrir fjóra

Æðislegt sumarsalat sem hentar vel á sumarkvöldum.

- 2 kjúklingabringur
- 2 msk. taco krydd
- ¼ bolli grænmetisolía
- 2 msk. smjör

Dreifðið kryddinu vel yfir bringurnar. Hitið olíu og smjör á pönnu og steikið þær við meðalhita í um það bil 4 mínútur á hvorri hlið. Þær þurfa að ná 70°C kjarnhita. Takið af hellunni og geymið. Einnig má grilla kjúklinginn á útigrilli ef einhver vill það frekar.

Dressing

- ¾ tilbúin ranch sósa (fæst í búðum)
- ¼ bolli salsa (styrkleiki eftir smekk)
- 3 msk. fínt skorið kóríander

Hrærið allt vel saman.

Salat

- 2 maískólfar
- Salat eftir smekk, til dæmis blandað
- 3 tómatar, skornir í bita
- ½ bolli rifinn mexikó-ostur
- 2 lárperur
- 3 vorlaukar, skornir niður
- ½ bolli ferskt kóríander
- Tortilla-flögur, það má velja þær eftir smekk

Setjið maísstönglana á sömu pönnu og kjúklingurinn var steiktur á og veltið þeim upp úr olíusmjörinu sem eftir varð. Leyfið máisnum síðan að velta um á heitri grillpönnu þar til hann er mjúkur en samt stökkur. Notið síðan skarpan hníf til að losa maískornin frá stönglingum.

Skerið kjúklinginn í bita. Leggið blandað salat á fat, síðan kjúklingabita, tómata, ost, maís, lárperu, vorlauk, kóríander og tortilla nasl. Dreifið sósunni yfir. ■

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Garðyrkja
Almenn garðaumsjón, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 790 9021 og 698 1215

Málarar
MÁLNINGARVINNA.
Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar máleri s: 832-6017.

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningavinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar
Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningagj. Mikla. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

VERKTAKARDEIÐ
Verktakardag@gmail.com / 763 8199

S. 763 8199
Getum bætt við okkur smíðaverkefnum. Verktakardag.is.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.
Töfluskipti, myndasímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Notað United TV 20" flatskjár FRÍTT.
Tala einungis ensku. Uppl. síma: 776 3667, Tómas.

Heilsuvörur

gottcbd.is

SD 6.6% CBD 2.1% CBD 12%

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði
Til leigu 50 m2 bil + milliloft. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 109 þús. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is **geiri** www.geirihf.is **VESTFROST HOUSEHOLD**

Kæli & frystitæki
www.verslun.is
OPÍÐ 24/7

Kælar
SD 420E H:1980 B:578 D:605 - 338L - Kæling 4/-21°C - 5 hillur - Læsing - LED

Kælar
SD 430 H:1993 B:577 D:576 - 360L - Kæling 0°/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED

Kælir
SD 417 H:1980 B:606 D:575 - 338L - Kæling +2°/+10°C - 8 hillur - Læsing

SD 1001 og SD 801 H:2020 B:1000/1130 D:70/22 Kæling +2°/+10°C - 8 hillur - Læsing

SC 311 St. (hxbxd) 865x1350x520mm Kæling +2°/+10°C

SD 155 Stærð (hxbxd) 922x564x695mm Kæling -12°/-24°C

Frystar
XS 802 Stærð (HxBxD) 858x2000x757mm 700/510ltr Kæling -12°/-24°C

Frystar
XS 602 Stærð (HxBxD) 840x1457x757mm Kæling -12°/-24°C

Kælar h:85 cm
SC 141 St. (hxbxd) 865x555x520mm Kæling +2°/+10°C

Kælar
SC 211 St. (hxbxd) 865x865x520mm Kæling +2°/+10°C

SD 305 Stærð (hxbxd) 905x950x695mm Kæling -12°/-22°C

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is **geiri** **STÓRELDHÚS**
Sýningarsalur Draghálsi 4 - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is



SNORRI TRAVEL / ÆVINTÝRI ehf.

Til sölu að hluta eða allt saman

- Verkstæði Völuteig 6, Mosfellsbæ.
- Gott útisvæði.
- 4 rútur í góðu ástandi.
- Engin veðbönd.

www.snorritravel.is

Skipulagsstofnun

Umhverfismat framkvæmda
Matsáætlun í kynningu

Stækkun Sigöldustöðvar um allt að 65 MW, Ásahreppi og Rangárþingi ytra

Landsvirkjun hefur lagt fram matsáætlun til Skipulagsstofnunar vegna umhverfismats stækkunar Sigöldustöðvar um allt að 65 MW.

Kynning á matsáætlun: Matsáætlunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun og á skrifstofu Rangárþings ytra á Hellu. Einnig er hún aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér matsáætlunina og veitt umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 7. júlí til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Nýr Landspítali við Hringbraut
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 4. maí 2022 og borgarráðs Reykjavíkur þann 25. maí 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Nýs Landspítala við Hringbraut. Breytt deiliskipulag nær í meginatriðum til Sóleyjartorgs, aðkomu að bílgeymsluhúsi, stækkunar og færslu bílastæða. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Kjalarnes, Esjumelar-Varmadalur
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 4. maí 2022 og borgarráðs Reykjavíkur þann 25. maí 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi athafnasvæðisins Esjumela á Kjalarnesi vegna Kalksléttu 1 og Koparsléttu 22. Breytingin felst í skilgreiningu staðfangs hinnar sameinuðu lóðar. Í stað þess að hún beri nafnið Koparslétta 22 er lagt til að hún beri nafnið Kalkslétta 1 og munu skilmálar Kalksléttu 1 gilda fyrir hina sameinuðu lóð. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:30 – 16:00 frá **8. júní 2022 til og með 21. júlí 2022**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, **www.reykjavik.is**, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 21. júlí 2022.** Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 8. júní 2022
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is