



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

Hamingjan næst með því að sætta sig við neikvæðar tilfinningar.

Leit að hamingju skapar vanlíðan

sandragudrun@frettabladid.is

„Leitin að hamingjunni er ferðalag, en er hamingjan í raun áfanga-staður?“ Að þessu er spurt í nýrri grein á forbes.com. Þar er sagt frá því að samkvæmt nýrri rann-sókn geti leitin að hamingjunni í raun orðið til þess að fólk verði óhamingjusamara. Rannsóknin sýndi að þegar fólk einblínir um of á hamingjuna þá upplifir það hana síður og er almennt ósáttara við líf sitt en samanburðarhópurinn.

Hvaðan kemur hamingjan?

Felicia Zerwas, sálfræðingur við Kaliforníuháskóla, útskýrði að þegar fólk einblínir of mikið á að finna hamingjuna valdi það því að fólki spyrji sig oft spurninga eins og: Hvað ef? og: Hvers vegna ekki? Það getur leitt til þess að fólki finnst það ekki hafa náð að uppfylla þau skilyrði sem þarf til að vera hamingjusamt. Fólk veit oft ekki hvað veitir því hamingju og leitar þess vegna að hamingjunni á röngum stað. Margir telja til dæmis að það að eyða peningum í sjálfa sig veiti þeim hamingju en rannsóknir sýna aftur á móti að það veiti meiri hamingju að verja peningum í aðra. Margt fólk finnur fyrir samfélagslegum þrýstingi um að vera alltaf hamingjusamt. En það hefur sýnt sig að vellíðan til lengri tíma næst frekar með því að sætta sig við eigin tilfinningar, bæði jákvæðar og neikvæðar. ■

MEKÓ

MEKO.IS

MENNING
Í KÓPAVOGI

Fjölskyldan bestu stuðningsmennirnir

Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir, landsliðskona í fótbolta, segir kollagenið frá Feel Iceland hafa átt stóran þátt í að lengja íþróttuferilinn. Hún mælir með því fyrir allt afreksíþrótt-fólk en einnig þá sem vilja styrkja hár og neglur og huga að heilbrigði húðarinnar. **2**



Landsliðskonan og afreksíþróttamaðurinn Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir er atvinnumanneskja í fótbolta og spilar með Orlando Pride í Flórída. Hún segir kollagenið frá Feel Iceland hafa átt þátt í að lengja feril sinn eftir að hafa slitið krossband þrisvar.

MYND/IRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

„Það er í raun alger tilviljun að ég spila fótbolta. Þegar ég var ung flutti fjölskylda mín til Banda-ríkjanna á meðan mamma var í sérnámi. Ég talaði enga ensku en pabbi stelpunnar sem bjó við hliðina á mér þjálfaði fótbolta-liðið hennar. Hann nefndi við mömmu að íþróttir væru góð leið fyrir mig til að læra ensku. Ég fór á eina æfingu hjá liðinu þeirra og hef elskað þessa íþrótt síðan,“ segir Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir, lands-liðskona í fótbolta.

Eftir sex ára veru í Bandarík-junum flutti fjölskyldan aftur til Íslands og Gunnhildur byrjaði að spila með Stjörnunni. „Stjarnan er því mitt uppeldisfélag á Íslandi. Fjölskylda mín flutti aftur til Bandaríkjanna, Orlando í Flórída, þegar mamma fékk vinnu á spítala þar,“ segir Gunnhildur.

Langur og farsæll ferill

Árið 2013 fór Gunnhildur út í atvinnumennsku og spilaði í fimm ár í Noregi. Síðustu tíu ár hefur hún líka spilað með íslenska landsliðinu og er komin með 95 landsleiki. „Satt að segja bjóst ég aldrei við því að verða atvinnu-maður í fótbolta eða að spila með landsliðnu. En Fanndís, vinkona mín og landsliðs-kona, talaði mig inn á að reyna við atvinnumensk-una og ég sé ekki eftir því í dag. Nú er ég búin að vera í Bandaríkjunum í fimm ár. Fyrst var ég í Utah í þrjú ár og spilaði fyrir Utah Royals. Sú staðreynd að fjölskyldan mín er í Bandaríkjunum var stór ástæða fyrir því að ég flutti til Orlando 2021 og spila í dag með Orlando Pride. Fjölskyldan mín er mikilvægur partur af mínu lífi og ég vil reyna að vera sem næst henni. Það er ekkert betra en að sjá fjölskylduna sína uppi í stúku. Þau eru líka stór partur af því hvers vegna ég spila enn þá fótbolta og eru mínir allra bestu stuðnings-menn.

Ég myndi segja að eitt af mínum helstu afrekum sé að spila fyrir íslenska landsliðið og að hafa farið með því á EM tvisvar. Það var svo alger draumur að verða bikar- og Íslandsmeistari með Stjörnunni, enda er það mitt uppeldisfélag,“ segir Gunnhildur.

Dagur í lífi afreksíþróttakonu

Það er töluvert álag á líkamann að vera í atvinnumennsku í fótbolta, sérstaklega þegar keppnistíma-bilið hefst. Þá segir Gunnhildur að kollagenið frá Feel Iceland komi sterkt inn. „Það er vissulega mikið álag á líkamann, sérstaklega hér í Bandaríkjunum, því ferðalög til þess að spila leiki geta verið mjög löng. Það tekur enn meira á kropp-inn að spila leiki og fljúga beint á eftir,“ segir Gunnhildur.

Dæmigerður dagur í lífi afreks-konu í íþróttum eins og Gunnhild-ar hefst klukkan 6.30 á morgnana. „Ég fer út með hundinn, er mætt á æfingasvæðið klukkan 8 og fæ mér morgunmat þar. Lyftingæfingar eru oftast klukkan 8.30 og svo er fundur beint á eftir,“ segir Gunnhildur.

Eftir fund-inn hefst æfingin sem er í um 90 mínútur og eftir það fer ég í ísbað, enda mjög heitt hérna í Flórída. Eftir hádegismat er annar fundur og svo erum við yfirleitt komnar



Gunnhildur segir Kollagenið frá Feel Iceland hjálpa sér með endurheimt á milli æfinga. Það mýki liðina og lætur henni liða vel í líkamanum á milli æfinga. Hún segir það gera sér kleift að spila á hæsta stigi.

MYND/ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR



Gunnhildur hefur átt glæsilegan feril í atvinnumennsku í fótbolta og ætlar að njóta þess að spila á meðan hún getur.

heim á milli tvö og þrjú. Þá hefst endurheimt til þess að geta æft aftur á fullu daginn eftir. Þegar við spilum í öðru fylki fljúgum við alltaf 1-2 dögum fyrir leik.“

Kollagenið hjálpar til við endurheimt

Fyrir tveimur árum byrjaði Gunnhildur að taka inn kollagen frá Feel Iceland eftir að Hallbera, sam-starfskona hennar, sagði henni hversu mikið það hefði hjálpað sér.

„Á mínum ferli hef ég slitið krossbönd þrisvar þannig að það var mikið afrek fyrir mig að koma til baka eftir þriðja slitið. Þar sem ég hef gengið í gegnum margt með hnén á mér, þá vildi ég gera allt sem ég gæti til að lengja ferilinn. Kollagenið hefur þar hjálpað mér mikið. Ég byrjaði að taka það inn því ég fann að líkaminn var farinn að eldast og ég höndlaði minna álag en ég gerði þegar ég var yngri. Um leið og ég byrjaði að taka inn kollagenið frá Feel Iceland fann ég að ég mýktist öll og mér leið mun betur í líkamanum.

Kollagenið frá Feel Iceland hefur hjálpað mér með endurheimt á milli æfinga og leikja, mýkt liðina og mér liður vel í líkamanum á milli æfinga. Það gerir mér kleift að spila á hæsta leveli. Það má líka nefna að hárið á mér vex hraðar og er mun heilbrigðara eftir að ég byrjaði að taka inn kollagenið og neglurnar vaxa á methraða.“

Á mínum ferli hef ég slitið krossbönd þrisvar þannig það var mikið afrek fyrir mig að koma til baka eftir þriðja slitið. Þar sem ég hef gengið í gegnum margt með hnén á mér, þá vildi ég gera allt sem ég gæti til að lengja ferilinn. Kolla-genið hefur þar hjálpað mér mikið.

Kemst í kollagenið á netinu

„Ég mæli hiklaust með kollageninu frá Feel Iceland fyrir alla. Hvort sem þú ert á fullu í íþróttum eða vilt fá sterkara hár og neglur, þá er þetta kollagen fyrir þig. Það hefur alla vega hjálpað mér gífurlega. Ég reyni bara að taka einn dag í einu, njóta þess að spila. Það er allt svo fljótt að breytast í þessum bransa. En það væri frábært að tryggja okkur sæti á HM í fyrsta skipti núna í október. Það er helsta mark-mið mitt núna.“

Hvað ber framtíðin í skauti sér? Sérðu fyrir þér að koma aftur til Íslands?

„Ég býst alveg við að flytja aftur til Íslands einhvern tíma, en tíminn verður bara að leiða í ljós hvenær það verður. Í millitiðinni ætla ég bara að njóta þess að spila á meðan ég get. Sem betur fer get ég pantað Feel Iceland kollagenið á netinu svo það er fullkomið fyrir mig hér í Orlando.“ ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars í Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaupum, Fjarðarkaupum, Apótekanarum, Frihöfninni, Jurtaapótekinu og Nettó. Sjá nánar á feeliceland.com.

Ekki lengur þjáður af liðverkjum

Einar Ásgeirsson tekur inn Liði frá Protis. Hann er alsæll með árangurinn og segir bætiefnið gera sér kleift að stunda hreyfingu án verkja. Nú eru bætiefnin frá Protis komin í nýjar og glæsilegar umbúðir.

Áður en Einar hóf inntöku á Liðum var hann farinn að finna fyrir verkjum sem höfðu neikvæð áhrif á getu hans til að hreyfa sig og þar af leiðandi slæm áhrif á lífsgæði hans. „Ég var með liðverki í öxlum og hnjám, svona eins og gengur og gerist en svo var ég líka sárþjáður af vefja- og vöðvaverkjum. Ég var farinn að ímynda mér að ég væri kominn með vefjagigt eða eitthvað í þeim dúr,“ segir hann.

Einar segir kynni sín af bætiefninu hafa verið hálfgerða tilviljun. „Ég var búinn að prófa ýmislegt og prófaði þetta af rælni. Þetta reyndist síðan virka svona rosalega vel. Ég er orðinn mjög góður í liðunum í dag.“

Áþreifanlegur munur
Einar hefur nú notað Liði frá Protis í um þrjú ár og hafa komið upp tímabil þar sem hann hefur



Einar Ásgeirsson segist mun fljótari að ná sér eftir hreyfingu þegar hann tekur inn Liði frá Protis.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

af einhverjum ástæðum ekki tekið bætiefnið inn. „Ég er búinn að prófa að sleppa þessu og þá fer ekkert á milli mála hvað þetta virkar vel. Ég hef svo fundið áþreifanlegan mun þegar ég byrja aftur. Ég þarf að taka þetta með mat til að styðja við upptökuna þannig að ég tek þetta með sjússi af ólífuolíu,“ segir Einar og hlær.

Einar hefur einnig prófað aðrar sambærilegar vörur, bæði erlendar

77 Ég er búinn að prófa að sleppa þessu og þá fer ekkert á milli mála hvað þetta virkar vel. Ég hef svo fundið áþreifanlegan mun þegar ég byrja aftur.

Einar Ásgeirsson

og innlendar, og segir hann Protis hafa reynst sér best. „Þetta erlenda virkaði ekki neitt og þetta innlenda virkaði ágætlega en var bara alltof dýrt.“

Eins og þegar maður var yngri
Einar stundar ýmsa hreyfingu sér til ánægju og segir bætiefnið nú orðið ómissandi. „Ef ég ætla að vera góður, njóta lífsins og geta hreyft mig fram eftir aldrí, þá finnst mér algjört möst að taka þetta inn. Þetta styður alla hreyfingu, hvort

sem það er skokk, hlaup eða ganga á fell og fjöll.“

Synd að koma því ekki á framfæri
Einar mælir heils hugar með Liðum frá Protis. „Ég hugsaði með mér hvort maður ætti nokkuð að vera að tjá sig en síðan er ég alltaf að lesa um fólk sem þjáist til dæmis af vefjagigt. Ég hélt til dæmis sjálfur að ég væri kominn með vefjagigt en það lagaðist eftir að ég fór að taka þetta inn. Það eru svo mikil lífsgæði sem fylgja því að vera í formi.

Ef annað fólk getur lagað það með þessu í staðinn fyrir að þjást, þá væri algjör synd að koma því ekki á framfæri. Mér er því ljúft og skylt að deila þessu með fólki ef þetta skyldi vera eitthvað sem gæti hjálpað því,“ segir Einar.

Verndar liði, bein og brjósk
Protis Liði er unnið úr kolla-genríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorsprótni fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Blandan inniheldur einnig mangan og nauðsynleg vítamín fyrir heilbrigð bein, brjósk og liðvökva. ■

Protis Liði fæst í flestum matvöruverslunum, apótekum og Heilsuhúsinu. Þess má geta að nú eru bætiefnin frá Protis komin í nýjar og glæsilegar umbúðir.

NORDIC NUTRITION ●
PROTIS

Markmiðið að bæta heilsufar og auka lífsgæði

Svefnbyltingin er alþjóðlegt rannsóknarverkefni sem hefur það að markmiði að umbylta greiningaraðferðum og meðferðarúrræðum við kæfisvefni og öðrum svefnháðum öndunartruflunum. Aðstandendur rannsóknarinnar leita nú að þátttakendum.

starri@frettabladid.is

Um þessar mundir leita aðstandendur alþjóðlega rannsóknarverkefnisins Svefnbyltingin að þátttakendum á aldrinum 18 til 40 ára í lífsstílsrannsókn sem miðar að því að finna nýja nálgun til að meðhöndla hrotur og vægan kæfisvefn með breytingum á lífsstíl.

Svefnbyltingin er alþjóðlegt rannsóknarverkefni sem hlaut Horizon 2020 styrk frá Evrópusambandinu en um er að ræða fjögurra ára rannsóknarverkefni sem hófst á síðasta ári, segir Katrín Ýr Friðgeirsdóttir, doktorsnemi við íþrótttafræðideild Háskólans í Reykjavík (HR) og þátttakandi í Svefnbyltingunni sem hefur höfuðstöðvar í HR.

„Rannsóknarverkefnið hefur það að markmiði að umbylta greiningaraðferðum og meðferðarúrræðum við kæfisvefni og öðrum svefnháðum öndunartruflunum. Umbyltingin felur meðal annars í sér að gera greininguna og meðferðina notendavænni og persónulegri, en einnig er stefnt að því að greiningarferlið verði ódýrara fyrir heilbrigðiskerfið og að stytta biðtíma sjúklinga eftir greiningu og meðferð,“ segir Katrín sem jafnframt er fyrsti doktorsneminn við íþrótttafræðideild HR.



Katrín Ýr Friðgeirsdóttir, doktorsnemi við íþrótttafræðideild Háskólans í Reykjavík, og þátttakandi í Svefnbyltingunni sem hefur höfuðstöðvar í HR.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Rannsóknir sýna að um fjórðungur fullorðinna Íslendinga sofi of lítið eða sex klukkustundir eða minna á nóttu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vilja finna nýja nálgun

Hópurinn leitar að fólki á aldrinum 18 til 40 ára af öllum kynjum til að taka þátt í lífsstílsrannsókninni, segir Katrín. „Inntökuskilyrðin eru að viðkomandi sé með líkamsþyngdarstuðul (BMI) yfir 25, stundi ekki reglulega hreyfingu, hrjóti eða sé með sterkan grun um kæfisvefn. Þeim sem hafa áhuga á að taka þátt í rannsókninni er bent á vefsíðu Svefnseturs Háskólans í Reykjavík, svefnsetrid.ru.is.“

Katrín segir lífsstílsrannsóknina hafa það að markmiði að finna nýja nálgun til að meðhöndla hrotur og vægan kæfisvefn með breytingum á lífsstíl. „Meðferðarmöguleikar við vægum kæfisvefni eru takmarkaðir. Meðferðin felur oftast í sér almennar ráðleggingar, svo sem að léttast eða hætta að reykja, en þessar ráðleggingar eru ekki staðlaðar. Markmiðið er því að þróa staðlaða lífsstílsáætlun til að minnka ein-

kenni hrota/vægs kæfisvefns og þar með bæta heilsufar og auka lífsgæði einstaklinga.“

Tekur tólf vikur

Þátttaka í rannsókninni felur í sér nokkrar heimsóknir í HR yfir tólf vikna tímabil, þar sem hluti gagnaöflunar fer fram. „Í HR eru gerð taugasálfræðileg verkefni, mælingar á líkamssamsetningu og líkamlegu atgervi ásamt uppsetningu á snjallúri og rafrænni svefn dagbók.

Þátttakendur sofa heima með svefnbúnað, svara svefn dagbók og spurningalistum, gera taugasálfræðileg verkefni í símanum og í tölvu auk þess að ganga með snjallúr í tólf vikur. Í þátttöku felst því ástandsskoðun á svefni og líkamlegum og hugrænum þáttum sem þátttakendur fá aðgang að í lok rannsókna.“

Margir sofa of lítið

Of lítill svefn hrjáir of margar Íslendinga, segir Katrín. „Flestir fullorðnir einstaklingar þurfa að sofa á bilinu 7 til 9 klukkustundir. Rannsóknir sýna að um fjórðungur fullorðinna Íslendinga sofi of lítið, eða sex klukkustundir eða minna á nóttu. Þegar við berum okkur saman við löndin í kringum okkur eru ekki vísbendingar um að Íslendingar sofi minna en aðrar þjóðir. Hins vegar eru vísbendingar um það að svefntími Íslendinga sé seinni en hjá fólki í löndunum í kringum okkur. Líkleg skýring er staðsetning Íslands og mismæmi milli staðartíma og sólartíma og mögulegir menningarþættir.“

Stefnt er að því að kynna niðurstöður rannsóknarinnar innan rannsóknartímabilsins, eða fyrir lok árs 2025. ■

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opin allan virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bátar

MARÁS

TOHATSU

UTANBORÐSMÓTORAR



JAPÓNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir

Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær

Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltir málarameistarar. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningarvinnu. runarmurari.is S. 7743800

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

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

Heilsa

Heilsuvörur



gottcbd.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 108. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 892 3341

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 20. sept. milli kl. 17.30 - 18.00

Sjónarvegur 10

210 Garðabær

Einstaklega glæsilegt 247 fm endaraðhús

- Tvær útleiguleiningar með sérinnngöngum
- Innst í botnlanga við grænt svæði
- Stutt í skóla og leikskóla
- Stórbrotið útsýni og mikil loft hæð
- Eldhús í sérflokki m. arabískum marmara
- Tvær Miele uppþvottavélir, Liebherr ísskápur o.s.frv.
- 247 fm þar af er bílskúr 32,4 fm
- Gólfhiti í öllu þ.m.t bílskúr og hiti í plani og hluta af lóð
- 3 svefnherbergi í aðalíbúð og þvottahús
- Tvönnar svalir og stór afgirtur garður





Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 773 6000 thorunn@miklaborg.is

Verð: 179,9 millj.

MIKLABORG

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignisráðgjafar



Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg

Auglýsing um niðurstöðu bæjarstjórnar Árborgar vegna tillögu að endurskoðuðu aðalskipulagi Árborgar 2020-2036.

Niðurstaða Bæjarstjórnar Árborgar er auglýst í samræmi við 2.mgr. 32. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Sveitarfélagið Árborg hefur haft til meðferðar tillögu að endurskoðun á Aðalskipulagi Árborgar 2020-2036. Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 20.10.2021, að auglýsa tillögu að endurskoðuðu aðalskipulagi Árborgar 2020-2036 í samræmi við ákvæði skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulagsstofnun var í kjölfar samþykktar bæjarstjórnar send tillaga til yfirferðar, og gerði stofnunin í bréfi dags. 16.12.2021 nokkrar athugasemdir, sem var brugðist við. Tillagan var auglýst í samræmi við 31.gr. skipulagslaga, í Lögbirtingablaði, Fréttablaðinu, Dagskránni miðvikudaginn 16.3.2022 og var veittur frestur til athugasemda til og með 27.4.2022. Tillagan var einnig aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins Árborgar auk tengingar við vefsvæði ráðgjafafyrirtækisins Eflu. Borist hafa umsagnir frá lögboðnum umsagnaraðilum auk nokkurra frá almennum borgurum. Gerðar hafa verið óverulegar breytingar á tillögu í kjölfar ábendinga og athugasemda umsagnaraðila og almennrar borgara í kjölfar auglýsingar, og taldi bæjarstjórn Árborgar athugasemdir og ábendingar vera þess eðlis að ekki þætti ástæða til að auglýsa tillöguna að nýju.

Bæjarstjórn Árborgar tók til afgreiðslu dags. 22.6.2022, að lokinni auglýsingu tillögu að endurskoðuðu aðalskipulagi Árborgar 2020-2036, og var eftirfarandi bókað:

Tillaga frá 1. fundi skipulags- og byggingarnefndar frá 15. júní sl. liður 2. Tillaga um endurskoðun aðalskipulags Árborgar 2010-2030 Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum þann 20.10.2021, að auglýsa tillögu að endurskoðuðu aðalskipulagi Árborgar 2020-2036 í samræmi við ákvæði skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulagsstofnun var í kjölfar samþykktar bæjarstjórnar send tillaga til yfirferðar, og gerði stofnunin í bréfi dags. 16.12.2021 nokkrar athugasemdir, sem var brugðist við. Tillagan var auglýst í samræmi við 31.gr. skipulagslaga, í Lögbirtingablaði, Fréttablaðinu, Dagskránni miðvikudaginn 16.3.2022 og var veittur frestur til athugasemda til og með 27.4.2022. Tillagan var einnig aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins Árborgar auk tengingar við vefsvæði ráðgjafafyrirtækisins Eflu. Borist hafa umsagnir frá lögboðnum umsagnaraðilum auk nokkurra frá almennum borgurum. Í samræmi við 32.gr. skipulagslaga nr.123/2010, liggur fyrir fundi skipulags- og byggingarnefndar samantekt á athugasemdum og einnig tillögur að svörum við athugasemdum og ábendingum. Gerðar hafa verið óverulegar breytingar á tillögu í kjölfar ábendinga og athugasemda umsagnaraðila og almennrar borgara. Skipulags- og byggingarnefnd samþykkti í samræmi við 32.gr. skipulagslaga nr. 123/2010, tillögu að endurskoðuðu aðalskipulagi Árborgar 2020-2036. Nefndin taldi að þær breytingar sem gerðar hafa verið á tillögu eftir að auglýsingu lauk, séu ekki þess eðlis að auglýsa skuli að nýju. Skipulags- og byggingarnefnd lagði til við bæjarstjórn Árborgar að tillagan yrði samþykkt í samræmi við 32.gr. skipulagslaga nr.123/2010, og feli skipulagsfulltrúa að svara þeim athugasemdum og ábendingum sem fram hafa komið, og senda Skipulagsstofnun tillöguna til afgreiðslu í samræmi við 1. og 2. mgr. 32.gr. skipulagslaga.

Bragi Bjarnason, D-lista, Arnar Freyr Ólafsson, B-lista og Sigurjón V. Guðmundsson, S-lista taka til máls. Bæjarstjórn Árborgar samþykkir samhljóða með 11 atkvæðum í samræmi við 32. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, tillögu að endurskoðuðu aðalskipulagi Árborgar 2020-2036. Bæjarstjórn Árborgar telur að þær breytingar sem gerðar hafa verið á tillögu eftir að auglýsingu lauk, séu ekki þess eðlis að auglýsa skuli að nýju. Bæjarstjórn Árborgar samþykkir samhljóða með 11 atkvæðum að fela skipulagsfulltrúa að svara þeim athugasemdum og ábendingum sem fram hafa komið, og senda Skipulagsstofnun tillöguna til afgreiðslu í samræmi við 1. og 2. mgr. 32. gr. skipulagslaga.

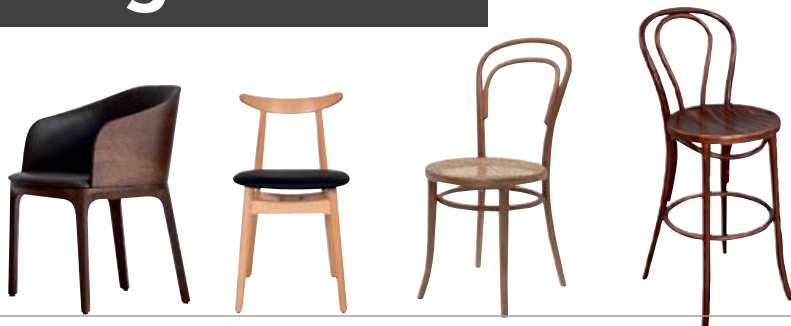
Skipulagsfulltrúi f.h. bæjarstjórnar Árborgar hefur svarað athugasemdum og þeim ábendingum sem bárust frá almennum borgurum og umsagnaraðilum.

Í samræmi við 52. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er ákvörðun stjórnvalds kæranleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku skipulags í B-deild Stjórnartíðinda.

Rúnar Guðmundsson
skipulagsfulltrúi Árborgar

Húsgögn fyrir kaffihús, bari og veitingastaði

FAMEG
GERMAN DESIGN



KAJA
ITALIAN INTERIOS



PEDRALI®
THE ITALIAN ESSENCE



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriahf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur Draghálsi 4 -
Sími: 535 1300 -
verslun@verslun.is

TAKTÍK 13.10.19