FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 18. janúar 2023

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Myndin verður sýnd í Bíó Paradís í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vegan og tískuiðnaðurinn

sandragudrun@frettabladid.is

Í tilefni af Veganúar verður heimildarmyndin Slay sýnd í Bíó Paradís í kvöld klukkan 21.00. Í myndinni er skyggnst á bak við tjöldin í tískuiðnaðinum og skinna-, leður- og ullariðnaðurinn rannsakaður, auk grænþvottar og þeirra áhrifa sem notkun tískumerkja á dýraskinni hefur á fólk, jörðina og auðvitað dýrin sjálf.

Framleiðendur myndarinnar eru þeir sömu og framleiddu heimildarmyndirnar Cowspiracy og What the Health, sem hafa báðar vakið verðskuldaða athygli. Slay fylgir í fótspor þeirra mynda og hefur þegar vakið mikið umtal, en um hana hefur meðal annars verið fjallað í Forbes og tískumiðlunum WWD og thred. Þetta er í fyrsta sinn sem myndin er sýnd á Íslandi, sýningin er á vegum Samtaka grænkera á Íslandi og Veganúar og aðgangur er ókeypis.

Ókeypis að prófa

Veganúar er stærsta vegan hreyfing í heiminum í dag og hvetur fólk til að prófa að vera vegan í janúarmánuði og helst til frambúðar. Ýmsir viðburðir hafa verið haldnir á vegum Veganúar í janúar og fleiri eru fram undan. Allir viðburðirnir eru þátttakendum að endurgjaldslausu. Fyrir þau sem vilja taka þátt í Veganúar er hægt að skrá sig og fá þá sendar ýmsar gagnlegar upplýsingar um vegan lífsstíl. Einnig er hægt að finna ýmsar upplýsingar og uppskriftabók á veganuar.is. ■

Körfuboltakonan Danielle Rodriguez hefur átt farsæla endurkomu í íþróttina síðustu mánuði og spilar sem einn af lykilmönnum körfuboltaliðs Grindavíkur. Kollagenduft og Joint Rewind hylkin frá Feel Iceland eru eitt af því sem gera henni kleift að njóta sín á vellinum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nýtur þess heils hugar að spila á ný eftir tveggja ára hlé

Körfuboltakonan Danielle Rodriguez hefur reynst öflug lyftistöng fyrir lið Grindavíkur í körfubolta eftir tveggja ára hlé frá íþróttinni. Hún segir bætiefnunum frá Feel Iceland vera að hluta til að þakka árangursríka endurkomu á völlinn. 2

Danielle Rodriguez sneri aftur í boltann á nýju leiktímabili í september 2022 eftir kærkomið tveggja ára hlé. „Ég spilaði körfubolta í Háskólanum í Utah í Bandaríkjunum á meðan ég stundaði þar nám í markaðsfræðum. Eftir það flutti ég til Íslands árið 2016 því ég vildi reyna fyrir mér í atvinnumennskunni. Fjórum árum síðar, 2020, ákvað ég að það væri kominn tími til að ég tæki mér hlé, enda þá búin að spila af kappi í átta ár.

Þetta er auðvitað heilmikið álag á líkamann enda er háskólaboltinn eins og 100 prósent vinna með náminu. Ég var að spila að meðaltali um 38 mínútur af 40 í hverjum leik. Rúmlega tvítugur líkami á mun auðveldara með að spila 40 mínútna leik og er mun fljótari að ná sér eftir það heldur en 26 ára gamall líkami. Ég var farin að finna vel fyrir því daginn eftir leiki. Stundum var eins og ég hefði orðið undir bíl og þurfti á þessum tímapunkti sárlega á andlegri og líkamlegri hvíld að halda," segir Danielle.

Fann til í öllum líkamanum

Hún tók sér því rúmlega tveggja ára hlé, flutti til Bandaríkjanna og æfði körfubolta á menntaskóla- og háskólastigi í San Diego. „Fyrst um sinn saknaði ég þess ekki að vera ekki að spila, en ég hafði endurkomuna á völlinn þó alltaf bak við eyrað. Eftir tvö ár, orðin 28 ára gömul og í skrifstofustarfi, sá ég fram á að ég gæti vel hugsað mér að byrja aftur að spila. Ég ákvað því í mars að skrá mig á samning hjá Grindavík og byrjaði að spila með þeim í september síðastliðnum."

Í byrjun síðasta árs var Danielle enn í fullu starfi og hóf að æfa meðfram því. Þá hafði hún lítið sem ekkert æft í eitt og hálft ár. „Þetta var því nokkuð stórt stökk hjá mér. Í apríl, þegar ég kláraði uppsagnarfrestinn í vinnunni, gat ég svo hellt mér út í æfingar þrisvar á dag. Það var óneitanlega mikið álag á líkamanum frá mars til júlí og það var ný reynsla að skipuleggja allar æfingar sjálf. Ég fann til í öllum líkamanum eftir æfingar, og þá sérstaklega í liðum, hásinum, hnjám og ökklum.

Ég heyrði af kollageni og Joint Rewind frá Feel Iceland á samfélagsmiðlum og vissi til þess að margt afreksfólk í íþróttum væri að taka þetta inn. Ég ákvað því að taka af skarið og prófa, enda var ég tilbúin í allt sem gæti hjálpað frammistöðunni svona fyrsta árið eftir hlé. Ég vissi líka að ég þyrfti að taka þetta inn í um þrjá mánuði til að finna árangurinn."

Líður betur í kroppnum nú en fyrir fjórum árum

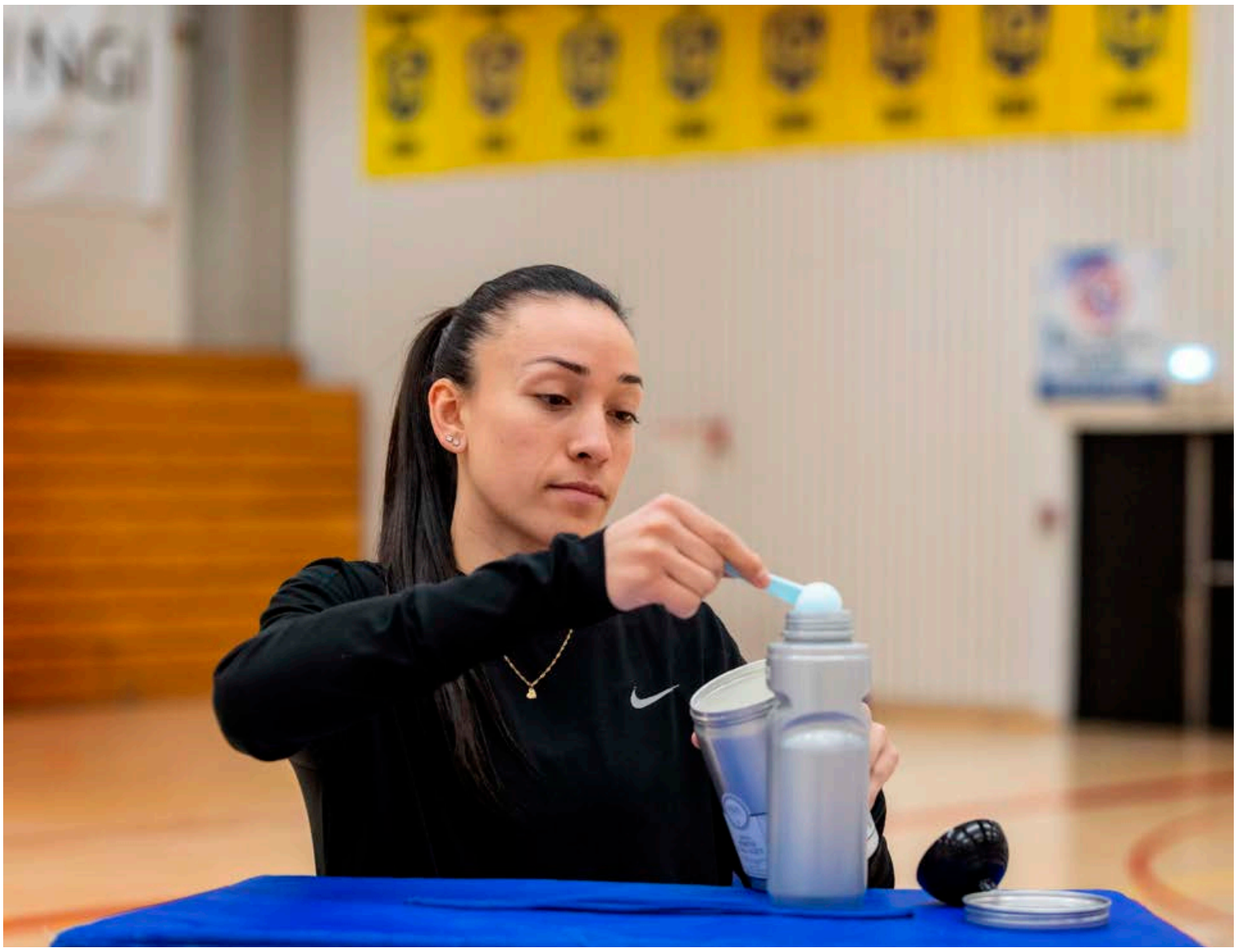
Danielle tekur kollagenduft og Joint Rewind kollagenhylki frá Feel Iceland daglega. „Stundum blanda ég þessu út í smoothie eða kaffið mitt á morgnana. Mér finnst þó best að taka þetta inn strax eftir æfingu og þá hentar mér að blanda því út í vatn. Ég hafði fyrst áhyggjur af því að það væri eitthvert eftirbragð af þessu en ég hafði kynnst því í öðrum vörum sem hjálpa til við endurheimt. En ég kann vel að meta að það er ekkert skrítið eftirbragð af þessu.

Ég viðurkenni alveg að ég hef gleymt að taka þetta inn endrum og eins og þegar ég fór til Bandaríkjanna fyrir stuttu tók ég það ekki með mér. Ég missti því úr skammt í tvær vikur. Fyrst um sinn hugsaði ég með mér hvort þetta væri nú að gera eitthvað, en svo eftir tvær vikur fann ég að ég þyrfti nú að byrja aftur að taka þetta sem allra fyrst," segir Danielle.

„Í dag get ég sagt með nokkurri vissu að mér líður betur í líkamanum heldur en áður en ég tók mér hvíld frá boltanum árið 2020, þrátt fyrir að vera nú orðin nokkrum árum eldri. Sumt kemur hægt eða aldrei aftur og þegar ég var yngri gat ég tekið hnébeygjur með mun meiri þyngd en ég geri í dag. Ég spila líka að meðaltali einni mínútu styttra í hverjum leik en áður.

Mesti munurinn sem ég finn fyrir er daginn eftir leik. Hér áður fyrr átti ég erfitt með að standa upp úr rúminu og gat illa gengið vegna verkja og stirðleika. Það tók mig nær allan daginn að ná mér. Í dag líður mér mun betur í kroppnum og get jafnvel tekið létta skotæfingu daginn eftir leik. Það var óhugsandi áður.

Mánudags- og þriðjudagsmorgna byrja ég á lyftingaæfingu og tek skotæfingu í kjölfarið. Áður en ég fer svo á æfingu seinnipartinn skipulegg ég daginn, fæ mér að borða og fæ mér kríu ef ég hef tíma. Þjálfarastarfið bætir um þremur tímum við vinnudaginn og það er síður en svo kyrrsetustarf. Fimmtudagar og föstudagar eru svipaðir og svo eru leikdagar á miðvikudögum. Á laugardögum vakna ég fyrr en vanalega og tek vel á því út daginn, en tek svo hvíld á sunnudögum. Ég finn að ég á orðið mun auðveldara með að ná mér á milli æfinga, og er oft hissa á mér hversu spræk ég er á fimmtudögum eftir leikdaga."



Danielle blandar yfirleitt kollagenduftinu út í vatnsbrúsann eftir æfingar.

Danielle segist oft hissa á því hve miklu sprækari hún sé daginn eftir leikdaga, miðað við fyrir nokkrum árum. Eitt af því sem hjálpar til við endurheimtina er kollagenið frá Feel Iceland. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Það var óneitanlega mikið álag á líkamanum frá mars til júlí og það var ný reynsla að skipuleggja allar æfingar sjálf. Ég fann til í öllum líkamanum eftir æfingar, og þá sérstaklega í liðum, hásinum, hnjám og ökklum.**
>
> Danielle Rodriguez

Nýtur sín betur en áður á vellinum

„Það helst auðvitað margt í hendur við að bæta andlega og líkamlega líðan: kollagenið, Joint Rewind hylkin, en líka að borða vel og fá nægan svefn. Ég finn líka að hléið gerði mér gott, bæði að æfa ekki jafn stíft og áður og að spila ekki í leikjum. Ég hef einnig öðlast nýja sýn og get með sanni sagt að ég nýt þess mun betur í dag að spila körfubolta heldur en fyrir 3–4 árum. Það er oftast mjög gaman hjá mér á vellinum. Ég sé fram á að geta spilað í takmarkaðan fjölda ára í viðbót og vil því njóta þess tíma sem ég á eftir á vellinum." ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaup, Fjarðarkaupum, Apótekaranum, Fríhöfninni og Nettó. Sjá nánar á feeliceland.com

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Guðmundur Hilmarsson,** gummih@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn:
Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652,
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654,
Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Fjölþætt og fyrirbyggjandi vörn gegn þvagfærasýkingum

Bætiefnið Comfort-U frá Good Routine er öflug vörn fyrir þvagfærakerfið og byggir á fjórum virkum innihaldsefnum sem hafa þekkta eiginleika til þess að koma í veg fyrir blöðrubólgu/þvagfærasýkingu.

„Comfort-U er sérhannað fyrir fólk sem vill koma í veg fyrir blöðrubólgu/þvagfærasýkingu, sem er ein algengasta bakteríusýkingin og algengari hjá konum en körlum. En ein af hverjum fimm konum upplifir að minnsta kosti eina þvagfærasýkingu á ævinni," segir Freydís Hjálmarsdóttir, næringarfræðingur að mennt, með BSc og meistaragráðu í næringarfræði.

„Einstaklingur sem hefur fengið þvagfærasýkingu er í aukinni hættu á að fá sýkingu aftur og talið er að um fjórðungur fái endurtekna sýkingu innan sex mánaða og þriðjungur innan árs. Þar af leita hundruð sýklalyfjameðferðar við þvagfærasýkingum á Íslandi á hverju ári. Yfir 80% þvagfærasýkinga eru taldar vera af völdum þarmabakteríunnar e.coli, en aðrar bakteríur, sveppir og sníkjudýr geta líka valdið þvagfærasýkingum."

Fyrirbyggjandi er lykilatriði

Þvagfærasýkingar geta verið afar óþægilegar en eru þó oftast skaðlausar að sögn Freydísar. „Einstaka sinnum nær sýkingin til efri þvagfæra eins og nýrna, en það er afar óalgengt. Til að mynda verða 30% þvagfærasýkinga einkennalausar á innan við viku án meðferðar. Hins vegar getur verið erfitt að eiga við síendurteknar sýkingar. Þótt þær séu meðhöndlaðar á áhrifaríkan hátt með sýklalyfjum, getur óhófleg notkun sýklalyfja leitt til skaðlegra, heilsufarslegra afleiðinga.

Freydís fagnar því að vara eins og Comfort-U sé komin á markað fyrir íslenskar konur. MYNDIR/AÐSENDAR

Til að forðast of mikla útsetningu fyrir sýklalyfjum leita margir til fæðubótarefna og náttúrulyfja. Rannsóknir þar að lútandi eru af skornum skammti og sumar misvísandi, en nokkur fæðubótarefni gefa góða raun þegar kemur að því að koma í veg fyrir þvagfærasýkingu."

Fjögur virk efni

Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja þvagfærasýkingar. Það eru einsykran D-mannóse, þarmagerillinn Lactobacillus rueteri og svo virku efnin í trönuberjum og sortulyngslaufum (e. bearberry leaf). „Trönuberin eru frægust, en eitt virku efnanna í þeim er einmitt „D-mannóse". Sortulyngslauf þekkja flestir undir nafninu uva ursi og „Lactobacillus rueteri" er einn af góðgerlunum sem finna má til dæmis í AB-mjólk.

Af þessum fjórum efnum hefur D-mannóse komið hvað best út úr þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar með tilliti til forvarna vegna þvagfærasýkinga. Rannsóknir á D-mannóse sýna fram á marktæka minnkun á endurteknum þvagfærasýkingum hjá þeim sem fá þær reglulega. Til þess að sýking nái

Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja hinar hvimleiðu þvagfærasýkingar.

fótfestu í þvagfærum þarf e.coli eða önnur örvera að ná að festast við blöðruvegginn. Virkni D-mannóse er sú að bindast til dæmis e.coli bakteríum, skola þeim út með þvagi og koma þannig í veg fyrir sýkingu.

Trönuber innihalda meðal annars D-mannóse, hippúrsýru og anthósýanín, sem eru talin torvelda e.coli að festast við þvagblöðruvegginn. Þrátt fyrir að ekki séu allir á eitt sáttir, sýnir samantekt margra rannsókna fram á verndandi áhrif D-mannósa gegn þvagfærasýkingum hjá konum sem fá þær reglulega. Ekki skemmir fyrir að trönuber hafa líka marga aðra heilsubætandi kosti.

Lauf sortulyngs, (önnur nöfn: uva ursi, bjarnaber, fjalla-trönuber) hafa í árþúsund verið notuð til að meðhöndla þvagfærasýkingar. Nú benda rannsóknir til þess að það sé svo sannarlega eitthvað til í því og kallað hefur verið eftir fleiri rannsóknum. Sortulyngið inniheldur örverueyðandi efnasambönd sem vinna gegn óvingjarnlegum bakteríum og hjálpa við upptöku á efnum úr trönuberjum. Efnasambönd í laufunum, svo sem Arbutinin, eru talin vinna gegn útbreiðslu e.coli meðal annars og trufla viðloðun bakteríunnar við blöðruvegginn," segir Freydís.

Hjálplegar örverur

Jafnvægi í þvagkerfisflórunni er svo viðhaldið með hjálp gagnlegu bakteríunnar Lactobacillus rueteri. „Hjálplegu örverurnar í líkamanum kallast góðgerlar og er fjöldinn allur af þeim í meltingarkerfinu. Við getum bætt um betur með trefjaríku fæði, ab-mjólk og skyldum vörum, súrsuðum mat og bætiefnum.

Sumir góðgerlar viðhalda jafnvægi í þvagi, leggöngum og meltingarvegi með því að framleiða efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa. Sá stofn sem er talinn hvað mikilvægastur fyrir þvagfærakerfið er Lactobacillus rueteri. Þessi bakteríustofn getur endurheimt náttúrulegt örverujafnvægi í þvagfærum og getur myndað efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa og dafna."

Fjölþætt fyrirbyggjandi virkni

Í Comfort-U koma saman þrjú virk innihaldsefni sem eru studd af rannsóknum, ásamt Lactobacillus rueteri-stofni. Saman eru þessi efni talin geta stutt heilbrigði þvagfæra og veitt fjölþætta vörn gegn þvagfærasýkingum. „Til eru margir mismunandi stofnar góðgerla og fjöldi þeirra í hverjum skammti er merktur með einingunni CFU sem stendur fyrir „colony forming unit", eða nýlendumyndandi stofn. Í Comfort-U er réttur stofn í nægilegu magni til að hafa tilskilin áhrif án þess að valda skaða, enda er þetta verðlaunuð formúla. Comfort-U er náttúrulegt bætiefni sem kemur í pillu- og belgjaformi.

Forvörn er alltaf best og Comfort-U hefur það fram yfir sýklalyf að vera laust við aukaverkanir eins og ógleði og magaeinkenni. Comfort-U skaðar ekki vinveittu þarmaflóruna sem er einn helsti ókostur sýklalyfja. Hins vegar er sýklalyfja alltaf þörf ef sýking er staðfest í efri hluta þvagfæra eins og nýrum og ávallt skal fylgja læknisráði. Þegar stór hluti kvenna er með endurteknar þvagfærasýkingar, fögnum við því þegar vara á borð við Comfort-U kemur á markað." ■

Good Routine fæst í Lyfjum og heilsu, Apótekaranum, Hagkaup og Krónunni.

Stefnan er alltaf sett á þann stóra

Haukakonan Sólrún Inga Gísladóttir var valin besti leikmaður bikarúrslitaleiksins í körfubolta um síðustu helgi þegar lið hennar varð bikarmeistari 3. árið í röð.

starri@frettabladid.is

Kvennalið Hauka varð bikarmeistari í körfubolta þriðja árið í röð um síðustu helgi þegar það lagði sterkt lið Keflavíkur 94–66. Sólrún Inga Gísladóttir var valin besti leikmaður leiksins en hún skoraði 20 stig, gaf sjö stoðsendingar og tók sjö fráköst. „Það var frekar súrrelískt augnablik að vera valin besti leikmaður leiksins," segir Sólrún. „Ég var eiginlega ekki að búast við því þar sem margar aðrar í liðinu áttu frábæran leik. En þetta er klárlega eitthvað sem mig dreymdi um þegar ég var yngri, að vera valin leikmaður leiksins í stórum leik í meistaraflokki."

Hún segir bikarhelgina alltaf vera jafn stórkostlega upplifun. „Það er einhvern veginn allt önnur stemning og allir leikmenn svo hungraðir. Það sem stóð kannski upp úr þessa bikarhelgi, og gerði hana að meiri og stærri upplifun heldur en í fyrra, var klárlega að fá að spila í Höllinni aftur. Við vorum allar tilbúnar í slaginn frá fyrstu mínútu og héldum baráttunni út allan leikinn."

Erfitt að stöðva liðið

Fyrsti stóri bikarinn er kominn í hús og stefnan sett á Íslandsmeistaratitilinn. „Stefnan er alltaf sett á þann stóra, það er eitt af markmiðunum sem við sem lið setjum fyrir hvert tímabil. Það sem við þurfum að gera er að mæta ákveðnar og með klikkaða orku fyrir hvern einasta leik og þá verður erfitt að stöðva okkur."

> **Það sem stóð kannski upp úr þessa bikarhelgi, og gerði hana að meiri og stærri upplifun heldur en í fyrra, var klárlega að fá að spila í Höllinni aftur.**

Persónulegt markmið Sólrúnar fyrir veturinn var að verða stöðugri leikmaður. „Því hef ég lagt áherslu á að leggja mig alltaf fram og hjálpa liðinu á þann hátt sem vantar hverju sinni. Stundum er það stigaskor, stundum eru það fráköst eða varnarleikur." Utan þess er stefnan sett á að halda áfram að styrkja veikleika sína og verða betri leikmaður. „Það væri líka gaman að fá þann heiður að spila fyrir A-landsliðið einn daginn. Fyrir utan körfuna er stefnan sett á nám en ég er ekki alveg ákveðin í hvað mig langar að læra akkúrat núna en það kemur í ljós seinna meir." ■

„Það væri líka gaman að fá þann heiður að spila fyrir A-landsliðið einn daginn," segir Sólrún Inga Gísladóttir úr Haukum sem varð bikarmeistari um síðustu helgi. MYND/AÐSEND

Spurt og svarað:

Hvernig kemur þú þér í gírinn fyrir leik?

Það er bara þetta klassíska eins og að hlusta á tónlist. Annars er ekki almennilegur leikdagur nema ég borði með Evu Margréti og Lovísu Björt liðsfélögum mínum þar sem farið er yfir komandi leik.

Hver er erfiðasti mótherjinn á æfingum og í leikjum?

Erfiðasti mótherjinn á æfingum er Eva Margrét. Ég er búin að dekka hana á æfingum vegna meiðsla hjá framherjunum okkar og það eru alltaf hörkuæfingar. Þegar kemur að öðrum liðum er það lið Keflavíkur sem hefur verið erfiður andstæðingur í vetur.

Hver er uppáhaldsæfingin og hver er í minnstu uppáhaldi?

Uppáhaldið mitt á æfingum er að spila sem mest. Svo förum við alltaf í blak eftir sigurleiki og það stendur líka upp úr. Minnst skemmtilegasta æfingin er þegar Finnur Atli styrktarþjálfari mætir í salinn. Þá vitum við að við eigum von á góðri hlaupaæfingu.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?

Ég borða oftast kvöldmat eftir æfingar og þá finnst mér best að fá mér eitthvað næringarríkt. Ef máltíðin inniheldur kjöt og grænmeti þá er ég sátt.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál?

Í millimál á ég alltaf skyr og prótein pönnukökur. Einnig finnst mér gott að fá mér alls konar ávexti.

Hvernig hugsar þú um andlegu heilsuna?

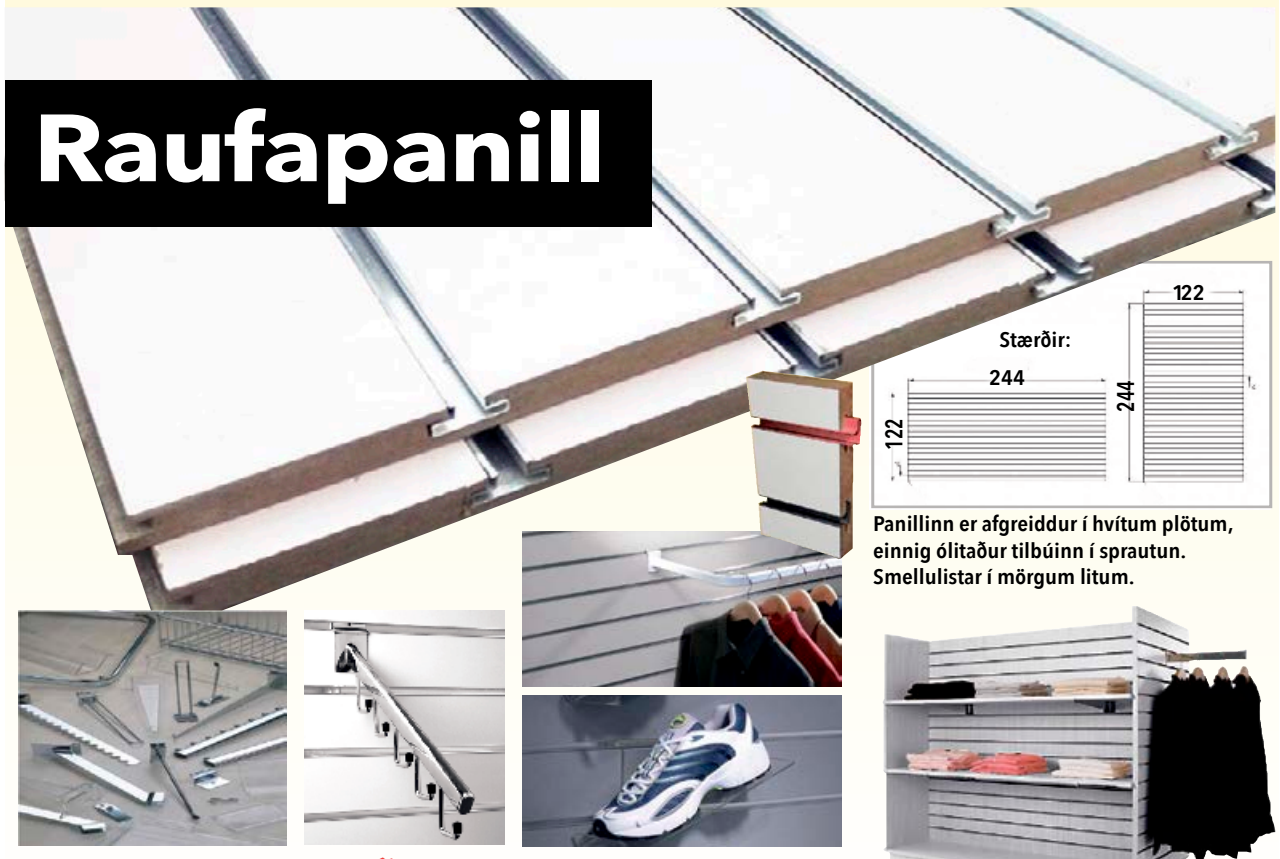
Það er að vera umkringd fólki sem þykir vænt um mig og heilsuna mína. Þetta er fólk sem ég get rætt við um allt og gert skemmtilega hluti með sem eru ótengdir körfunni. Ég reyni líka að passa upp á að vera úthvíld þar sem ég er oft á næturvöktum og hvíli mig oft á öðrum tímum.

Hverjar eru helstu fyrirmyndir þínar?

Helena Sverrisdóttir hefur verið og verður alltaf fyrirmyndin mín í boltanum. Hún er svo sterk andlega og lætur ekkert stoppa sig. Í lífinu eru foreldrar mínir helstu fyrirmyndirnar. Þau eru svo frábærir og jákvæðir karakterar og alltaf tilbúin að gera allt fyrir alla og styðja okkur krakkana í hverju sem er. Þau settu standardinn hátt og markmiðið er verða eins og þau þegar ég verð „stór".

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is geiri www.geiriehf.is

Raufapanill



Panillinn er afgreiddur í hvítum plötum, einnig ólitaður tilbúinn í sprautun. Smellulistar í mörgum litum.

Upphengibúnaður í miklu úrvali

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is geiri www.geiriehf.is STÓRELDHÚS FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

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

TAKTIK 5758 #

AUGLÝSING UM SKIPULAG

Í samræmi við 31. gr. og 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér með auglýstar tillögur að breytingu Aðalskipulags Borgarbyggðar 2010-2022 og að nýju deiliskipulagi í Borgarbyggð.

Breiðabólsstaður 2 (L186488) – Breyting á aðalskipulagi

Breiðabólsstaður 2 (L186488) – Breyting á deiliskipulagi

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 07.12.2022 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Borgarbyggðar 2010-2022. Skipulags- og byggingarnefnd, sem fer með fullnaðarafgreiðsluvald sveitastjórnar samkvæmt samþykkt um stjórn Borgarbyggðar, samþykkti þann 02.12.2022 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi að því gefnu að sveitarstjórn samþykkti auglýsingu á breytingu á aðalskipulagi sem gerð er samhliða.

Í samræmi við 41.gr. og 43.gr skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Borgarbyggð.

Niðurskógur Húsafelli , Oddskógur 3 (L195310) – Breyting á deiliskipulagi

Frístundarbyggð Galtarholts 2 (L135042) – Breyting á deiliskipulagi

Skipulags- og byggingarnefnd, sem fer með fullnaðarafgreiðsluvald sveitarstjórnar samkvæmt samþykkt um stjórn Borgarbyggðar, samþykkti að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi í Niðurskógi þann 07.01.2023 og í Galtarholti 2 þann 02.12.2022.

Ofangreindar tillögur eru aðgengilegar á heimasíðu Borgarbyggðar www.borgarbyggd.is frá 18.01.2023 til og með 09.03.2023.

Hverjum þeim aðila sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við auglýstar skipulagstillögur og er frestur til að skila inn athugasemdum til og með 9. mars 2023. Athugasemdum skal skila skriflega í Ráðhús Borgarbyggðar, Digranesgötu 2, 310 Borgarnesi, b.t. skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@borgarbyggd.is.

Borgarbyggð, 18. janúar 2023

Skipulagsfulltrúi Borgarbyggðar.

BORGARBYGGÐ

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR
Tökum að okkur alla almenna málningavinnu, við erum faglærðir með mikla reynslu og sanngjarnir í verðum.
s. 782 4540 loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

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

Húsnæði

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

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is