



Það kennir ýmissa grasa í verslunum Góða hirðisins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Breytingar hjá Góða hirðinum

gummih@frettabladid.is

Það eru breytingar í farvatninu hjá Góða hirðinum, sem er nytjarmarkaður Sorpu. Í mars á þessu ári mun Góði hirðirinn opna nýja verslun sem verður til húsa á Köllunarklettsvegi 1 í Reykjavík.

Í nýju og stærra húsnæði mun verða meira rými sem mun skapa aukna möguleika fyrir fólk að finna notuðum hlutum nýtt heimili og lengja líftíma í takti við tilgang og markmið hringrásarhagkerfisins.

Breytingarnar hafa það í för með sér að verslunum Góða hirðisins í Fellsmúla og á Hverfisgötu verður lokað og flyst öll starfsemin í nýju verslunina á Köllunarklettsveg. Versluninni á Hverfisgötu verður lokað 31. þessa mánaðar og á sama tíma mun netverslun Góða hirðisins draga sig í hlé vegna breytinga og flutninga.

Viðskiptavinir hafa frest til 20. febrúar að sækja vörur sem keyptar hafa verið í netverslun. Versluninni í Fellsmúla verður síðan lokað þann 20. febrúar.

Sérstakir tilboðsdagar

Sérstakir tilboðsdagar verða í verslunum Góða hirðisins fyrir flutningana og mun allur ágóði á tilboðsdögum á Hverfisgötu renna til góðgerðarmála.

Markmið Góða hirðisins hefur frá upphafi verið að endurnota hluti til áframhaldandi lífs og draga þannig úr sóun. Allur ágóði af sölu hefur runnið til góðgerðarmála en frá árinu 1996 hefur um 270 milljónum króna verið veitt í styrki. ■



Eyrún Sigurjónsdóttir hefur alla tíð stundað mikla hreyfingu, skíðamennsku, golf og hestamennsku. Eftir hnémeiðsli og aðgerðir var hún hætt að geta stundað skíði. Henni var þá bent á að taka inn kollagenið frá Feel Iceland og áhrifin létu ekki á sér standa.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mikil gleði að vera komin aftur á skíði

Eyrún Sigurjónsdóttir hefur alla tíð stundað hreyfingu og útivist. Hún spilar golf, fer á skíði og var áður í hestamennsku. Á tímabili gat hún þó ekki stundað mikla hreyfingu vegna hnémeiðsla og liðverkja. Þá kynntist hún kollageninu frá Feel Iceland og það breytti öllu. **2**

MEKÓ

MEKO.IS

MENNING
Í KÓPAVOGI

„Ég hef hreyft mig mikið í mörg ár. Ég er mest í golfi og skíðamennsku en líka allri útivist. Ég er samt ekki mikil fjallageit. Ég var áður mikið í hestamennsku, en við erum nýhætt í henni, við fjöl-skyldan,“ segir Eyrún.

„Hestamennskan tók mikinn tíma frá okkur en núna er það golfið. Við hjónin stundum það mikið, bæði á sumrin og á veturna. Við byrjuðum í því fyrir svona sjö árum og alveg elskum það.“

Eyrún segist hafa byrjað að stunda skíði af miklum krafti þegar hún var barn. En hún var hætt að stunda skíði vegna hnémeiðsla.

„Ég var búin að fá alls konar hnémeiðsli og fara í þrjár hnémeiðgerðir og var komin með mikla liðverki,“ segir hún.

Það kom svo að því að Eyrún ákvað að byrja að hugsa betur um sjálfa sig og styrkja sig. Hún byrjaði að æfa hjá Gfit í Garðabæ en þar æfir hún núna þrisvar til fjórum sinnum í viku.

„Guðbjörg, þjálfarinn minn í Gfit, mælti með kollageninu frá Feel Iceland og mér finnst það hjálpa mér í allri hreyfingu,“ segir Eyrún.

„Ég finn alveg stóran mun á mér. Ég get aftur farið á skíði og golfið er mikið auðveldara. Ég finn mikinn mun á liðunum, en ég var orðin mjög slæm. Ég var sem sagt búin að láta laga liðþófa þrisvar sinnum og var komin með brjóskeyðingu í hnén.“

Bjóst ekki við áhrifunum

Guðbjörg þjálfari benti Eyrúnu á að setja Amino Marine kollagenduftið frá Feel Iceland út í kaffibollann sinn en þannig fyndi hún ekkert bragð af duftinu.

Eyrún hefur samviskusamlega drukkið morgunkaffið sitt með kollagenduftinu í þrjú ár og segist ekki vilja hætta því.

„Mér finnst bragðið af kaffinu verða eins og það

Ég var að koma úr skíðaferð frá Frakklandi um jólin og fann ekki fyrir því. Ég hefði aldrei trúað því að ég gæti gert það aftur.

sé rjómalagað. Mér finnst það alveg geggjað. Ég tek kollagenið á hverjum einasta degi, ég tek það meira að segja með mér til útlanda. Maður hefur stundum verið hræddur um að fara með eitthvert svona hvítt duft til útlanda, en ég hef ekkert verið stoppuð með það,“ segir Eyrún og hlær.

„Meðmæli frá Guðbjörgu eru ástæðan fyrir að ég kynntist þessari vöru en núna eru margir í kringum mig farnir að nota hana því ég tala svo vel um hana. Meira

Ég var búin að fá alls konar hnémeiðsli og fara í þrjár hnémeiðgerðir og var komin með mikla liðverki.

að segja foreldrar mínir sem eru á níræðis- og tíræðisaldri taka þetta, þau nota þetta út í kaffi eða te. Ég sé alltaf um að kaupa duftið fyrir þau og þau hringja reglulega og minna mig á að panta, svo þau eru ánægð.“

Spurð að því hvort hún finni mun ef hún sleppir að taka inn kollagenið segir Eyrún að hún hafi ekki þorað að sleppa því, hún sé orðin svo góð í liðunum og vilji ekki fara til baka.

„Maður yngist heldur ekki svo ég vil bara halda þessu áfram. Ég átti alls ekki von á að þetta hefði svona jákvæð áhrif á mig. Maður fer alltaf með blendnar tilfinningar út í að taka inn svona fæðubótarefni. Ég hef ekki mikið verið að taka þau inn. En af því Guðbjörg mælti svo vel með þessu

þá ákvað ég að láta slag standa og sé alls ekki eftir því,“ segir Eyrún.

„Ég var að koma úr skíðaferð frá Frakklandi um jólin og fann ekki fyrir því. Ég hefði aldrei trúað því að ég gæti gert það aftur. Svo held ég að styrktaræfingarnar hjá Guðbjörgu hafi líka hjálpað mér. Ég held að maður þurfi ekki að hafa neina sérstaka kvilla til að taka

þetta inn. Það er alltaf gott að styrkja sig.“

Úr íslensku fiskroði

Feel Iceland framleiðir hágæða kollagenprótein úr íslensku fiskroði. Vörurnar eru í umhverfisvænum umbúðum og lögð var áhersla á samfélagslega ábyrgð við þróun þeirra.

Vinsælasta varan er Amino Marine kollagen. Það er hreint kollagenpróteinduft sem gott er að blanda út í til dæmis drykki, grauta og jógúrt eða kaffi líkt og Eyrún gerir á hverjum morgni. Nú er hægt er að kaupa Amino Marine kollagen í áskrift í vefverslun Feel Iceland. Fyrsta sendingin inniheldur stóra kollagendós en í framhaldi fá áskrifendur senda áfyllingarpoka til að hella í fjölnota áldósina.

Vörur Feel Iceland hafa notið mikilla vinsælda vegna virkni og hreinleika þeirra og þær hafa hlotið erlendar viðurkenningar fyrir sérstöðu sína og gæði, ásamt því að vekja áhuga erlendra fjölmiðla. ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars í Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Apótekaranam, Fríhöfninni og Nettó. Sjá nánar á feeliceland.com



Eyrún fær sér kollagen út í kaffibollann sinn á hverjum einasta morgni og henni liður miklu betur í liðunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Mörgum finnst gott að fá sér kollagenið frá Feel Iceland út í morgunkaffið.

Töfrar mjólkurþistils ótrúlegir

Tobba Marinósdóttir eigandi Granólabarsins kynntist Mjólkurþistli frá ICEHERBS í gegnum viðskiptavin. Síðan hefur hún boðið upp á mjólkurþistil samhliða safahreinsun á Granólabarnum.

Viðskiptavinurinn góði hafði sjálfur notað mjólkurþistil, samhliða safahreinsunum. Hann hafði heyrt af því að mjólkurþistill ýtti undir hreinsandi áhrifin og stakk því upp á því að Tobba byði upp á mjólkurþistil á Granólabarnum, sem hún rekur með móður sinni úti á Granda.

„Þegar fólk vill ná sem mestum „detox“ áhrifum er það mjög öflugt að para saman mjólkurþistilshylki frá ICEHERBS og taka tvö hylki á dag samhliða safahreinsun. Hylkin ein og sér virka hreinsandi en ef þú parar þau saman með safahreinsun, þá færðu enn öflugri niðurstöðu,“ segir Tobba. Hún segist í raun vera hissa á því að hún hafi ekki heyrt af töfrum Mjólkurþistils fyrr.

„Mjólkurþistill á sér langa hefð sem lækningajurt en hann inniheldur virka efnið Sylimarin sem örvar starfsemi lifrar og nýrna. En mjólkurþistillinn frá ICEHERBS inniheldur líka fjallagrös sem eru algjörir töfrar. Það er ástæða fyrir því að mamma og amma og langamma þræluðu þeim í sig. Það er af því þau gera gagn,“ segir hún.

Tobba segir að hreinsunaráhrifin séu ein jákvæð hlið mjólkurþistils, en önnur hlið sem hún hefur uppgötvað er að mjólkurþistill virkar mjög vel til að lágmarka eftirköst ef áfengi er haft um hönd.

„Ég gerði hávísindalega rannsókn um daginn þegar ég lét 24 konur taka mjólkurþistil kvölds



Tobba Marinós segist hissa á að hafa ekki heyrt af töfrum mjólkurþistils fyrr. MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

og morgna í skemmtiferð, til að koma í veg fyrir lágskýjun daginn eftir að skálað var. Þær komu allar órispaðar úr þeirri ferð,“ segir Tobba og hlær.

Náttúrulegt bætiefni

Sylimarin, virka efnið í mjólkurþistli er talið hafa góð áhrif á lifur og nýru. Efni úr Mjólkurþistli eru talin hjálpa lifrinni við myndun nýrra lifrarfruma og vera þannig náttúruleg hreinsun fyrir lifrina. Þá hefur plantan andoxunarvirknir og er þekkt fyrir að hjálpa við að

losa óæskileg efni úr líkamanum til dæmis eftir áfengisneyslu.

Mjólkurþistillinn frá ICEHERBS inniheldur líka íslensk fjallagrös sem eru þekkt sem ginseng Íslands og ekki að ástæðulausu. Þau innihalda betaglúkantrefjar sem taldar eru geta hjálpað til við þyngdartap, að bæta meltingu og styrkja þarmana. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járn og kalsíum, og bera í sér fléttuefni sem talið er að hindri óæskilegar bakteríur. Fjallagrös eru einnig talin hjálpa til við að draga úr bjúg.

Bætiefni frá ICEHERBS eru hrein og náttúruleg. Lögð er áhersla á að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar innihaldsefna að fullu. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi og innihalda engin óþarfa fylliefni. ■

Ég gerði hávísindalega rannsókn um daginn þegar ég lét 24 konur taka mjólkurþistil kvölds og morgna í skemmtiferð, til að koma í veg fyrir lágskýjun daginn eftir að skálað var.

Tobba Marinós

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum, heilsuvöruverslunum og glæsi-legri vefverslun iceherbs.is.



Leggur grunn að betri heilsu ungmenna

Doktorsrannsókn Örnú Garðarsdóttur gengur út á þróun og innleiðingu skimunartækisins HEILUNG í skólahjúkrun í framhaldsskólum.

starri@frettabladid.is

Nýlega fékk doktorsrannsókn sem miðar að því að meta og bæta heilbrigði ungmenna í framhaldsskólum með nýju skimunartæki styrk úr Rannsóknasjóði Ingibjargar R. Magnúsdóttur við Háskóla Íslands.

Styrkhafi er Arna Garðarsdóttir sem er doktorsnemi við Hjúkrunar- og ljósmóðurfræðideild við Háskóla Íslands og er aðalleiðbeinandi hennar Sóley S. Bender prófessor. Rannsóknin gengur út á þróun og innleiðingu skimunartækisins HEILUNG í skólahjúkrun í framhaldsskólum. Núna er í gangi seinasti liður rannsóknarinnar þar sem notast er við þáttökurannsókn við innleiðingu HEILUNG í starf skólahjúkrunarfræðinga í framhaldsskólum. Þáttökurannsóknin felur í sér að hjúkrunarfræðingarnir sem taka þátt noti skimunartækið í starfi sínu með nemendum og í lok rannsóknarinnar verður til handbók og verklag sem skólahjúkrunarfræðingar í framhaldsskólum geta nýtt sér.

Mikill umbreytingartími

Hugmyndin að rannsókninni kviknaði þegar Arna var í verknaði á heilsugæslu í hjúkrunarnámi sínu. Þá fékk hún það verkefni að sinna forvarnarfræðslu í 9. bekk í grunnskóla. „Þar vaknaði þessi ótrúlegi áhugi á þessum umbreytingartíma sem unglingsárin eru. Ég



„Þetta er stutt en yfirgripsmikið skimunartæki þar sem áherslan er á að finna þá þætti sem þarf að vinna með unglíngnum að,“ segir Arna Garðarsdóttir, doktorsnemi í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hef haft mikinn áhuga á verndandi þáttum og hvernig við sem hjúkrunarfræðingar getum eflt þá til að aðstoða unglíngva við að komast á farsælan hátt í gegnum unglingsárin.“

Þegar Arna hóf meistaranám við Hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands vildi hún skoða verndandi þætti og seiglu unglíngva í framhaldsskólum og áhrif skólahjúkrunarfræðinga þar á. „Eftir að hafa skoðað þau skimunartæki sem voru til komumst ég og aðalleiðbeinandi minn að því að ekkert skimunartæki skoðaði bæði verndandi þætti og áhættuþætti/áhættuhegðun

hjá unglíngum. Þannig vaknaði hugmyndin að þróun skimunartækisins HEILUNG.“

Vernandi þættir eflir

Nafn skimunartækisins má rekja til HEILbrigði UNGs fólk og er það sérstaklega þróað með starf skólahjúkrunarfræðinga í framhaldsskóla í huga. „Í meistaraverkefninu mínu forþrifaði ég HEILUNG og því fannst mér kjörið að fara í doktorsnám og halda áfram að þróa HEILUNG og að innleiða það í skólahjúkrun í framhaldsskólum.“

Sérstada HEILUNGs er að tækid aðstoðar hjúkrunarfræðinga í

framhaldsskólum að meta heilsu unglíngva með sérstöku tilliti til verndandi þátta, áhættuþátta og áhættuhegðunar segir Arna. „Þetta er stutt en yfirgripsmikið skimunartæki þar sem áherslan er á að finna þá þætti sem þarf að vinna með unglíngnum að. Með aðstoð HEILUNG getur skólahjúkrunarfræðingurinn eflt verndandi þætti á sama tíma og unnið er með þá áhættuþætti sem eru til staðar.“

Einstaklingsmiðuð fræðsla

Það er von Örnú að með rannsókninni sé hægt að tryggja gott verklag við skólahjúkrun í framhaldsskól-

Unglingar í framhaldsskólum standa frammi fyrir allskonar breytingum, til dæmis hvað varðar sjálfsmynd, kynhegðun, lífsstíl, sálræna líðan og margt fleira.

um sem skiptir máli til framtíðar. „Ég tel mjög mikilvægt að unglíngur og ungt fólk í framhaldsskólum hafi aðgang að heilbrigðisþjónustu í skólanum. Unglingar í framhaldsskólum standa frammi fyrir allskonar breytingum, til dæmis hvað varðar sjálfsmynd, kynhegðun, lífsstíl, sálræna líðan og margt fleira. Jafnframt er áhættuhegðun meðal þeirra meiri en á grunnskólastigi. Unglingar þurfa einstaklingsmiðuða fræðslu og ráðgjöf varðandi heilbrigði og líðan og með því að veita slíkt á skólatíma er betur hægt að hafa áhrif á heilsu þeirra og lífsstíl til frambúðar.“

Hún segir aðkomu Háskóla Íslands að rannsóknnum sem þessum skipta miklu máli. „Það skiptir miklu máli að HÍ taki þátt í rannsóknnum sem hafa með heilsu landsmanna að gera. Þarna tengjast tveir heimar, sá akademíski og raunheimurinn sem við búum í. Með því að taka bestu þekkingu á hverjum tíma og nýta okkur hana á vettvangi erum við að tryggja góða og öflugra þjónustu til þeirra sem þurfa á henni að halda. Jafnframt er verið að leggja enn betri grunn að heilsu ungmenna til framtíðar.“ ■

Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. og 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar eftirfarandi deiliskipulagstillögur:

1. Deiliskipulagsbreyting – Larsenstræti á Selfossi

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum 18. janúar 2023, tillögu að deiliskipulagsbreytingu að Larsenstræti Selfossi. Lögð var fram tillaga að breytingu á gildandi deiliskipulagi verslunar- og þjónustulóða í Larsenstræti. Tillagan gerir ráð fyrir að lóðir nr. 4, 6, 8, 10, 12 og 14 verði sameinaðar í eina lóð (Larsenstræti 6), og að nýtingarhlutfall sameinaðrar lóðar verði 0,33. Aðkoma að lóðunum verður sem fyrr frá Larsenstræti en einnig yrði gert ráð fyrir aðgangsstýrðri aðkomu að sameinaðri lóð frá Gaulverjabæjarvegi. Sú tenging er einungis hugsuð fyrir þungaflytninga og stórar flutningabifreiðar og ekki ætluð almennri umferð minni bíla.

2. Deiliskipulagsbreyting – Árbakki íbúðarbyggð á Selfossi

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti á fundi sínum 18. janúar 2023, tillögu að deiliskipulagsbreytingu á gildandi deiliskipulagi íbúðarbyggðar í landi Árbakka, í Árborg. Gildandi deiliskipulag er frá árinu 2007 og breytt 2008. Í gildi er hluti deiliskipulagsins, Árbakki í land Laugardæla sem samþykkt var í bæjarstjórn Árborgar 24. maí 2007. Meginhluta ofangreinds deiliskipulags var breytt með deiliskipulaginu Laugardælir, Árborg samþykktu í bæjarstjórn Árborgar 24. júní 2008. Gert er ráð fyrir að nýtt deiliskipulag taki yfir báðar þessar eldri deiliskipulagsáætlanir, og muni þær falla úr gildi. Svæðið sem um ræðir liggur norðvestan byggðar á Selfossi, meðfram Ölfusá. Svæðið markast af Ölfusá til vesturs, atvinnuhúsa og íbúðabyggð til suðurs, útivistarsvæði og fyrirhuguðu vegstæði fyrir þjóðveg til norðausturs. Aðkomur að svæðinu er frá Árvegi, að vestanverðu og frá Laugardælavegi að austanverðu. Tillaga að breyttu deiliskipulagi er í samræmi við gildandi Aðalskipulag Árborgar 2020-2036. Deiliskipulagssvæðið tekur til um 20ha svæðis. Í tillögu að breytingu er gert ráð fyrir u.þ.b. 550 íbúðum, sem er fjölgun upp á 263 íbúðir frá gildandi deiliskipulagi. Þær skiptast í grófum dráttum þannig að tæplega 20% íbúðanna verða í sérþýli, og rúmlega 80% íbúðanna verða í fjölbýlishúsum. Gert er ráð fyrir íbúðabyggð með almennum íbúðum, þ.e. íbúðir í fjölbýlishúsum, raðhúsum, parhúsum og einbýlishúsum. Einnig er gert ráð fyrir lóð undir leikskóla.

Niðurstaða Bæjarstjórnar Árborgar vegna, Deiliskipulags - Heiðarbrún 6.

Samkvæmt 3. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst niðurstaða Bæjarstjórnar Árborgar, vegna athugasemdar.

Bæjarstjórn bókaði á fundi sínum dags. 18.1.2023 eftirfarandi:

Tillaga frá 15. fundi skipulags- og byggingarnefndar, frá 16. janúar. liður 2. Deiliskipulag - Heiðarbrún 6 Lögð er fram tillaga að deiliskipulagi að lokinni auglýsingu. Deiliskipulagstillagan gerir ráð fyrir að lóðin Heiðarbrún 6, á Stokkseyri, sem er 853m² að stærð verði parhúsaloð (6-6b), og að heimilt verði að byggja parhús. Húsið verði á einni hæð með risi. Hámarksvegghæð allt að 3,0m og mænishæð allt að 5,0m. Nýtingarhlutfall allt að 0,2. Bæjarstjórn Árborgar samþykkti tillöguna til auglýsingar 23.11.2022, í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Tillagan var auglýst frá 30.11.2022 með athugasemdafresti til 11. 1.2023, og var birt í Fréttablaðinu, dagskránni og Lögbirtingarblaði, auk þessa að vera aðgengilega á vef heimasíðu Árborgar. Borist hefur ein athugasemd, frá eigendum húseignarinnar Heiðarbrún 8. Mótmæli snúa að því, að gert sé ráð fyrir parhúsi á lóðinni í stað einbýlishúss. Skipulags- og byggingarnefnd telur að parhús af þessari stærð á lóð muni sóma sér mjög vel og falli vel að nærliggjandi húsum og ennfremur skapi fjölbreytileika í byggðaformi. Gerð hefur verið skuggavarpsgreining, sem sýnir að eigendur húss við Heiðarbrún 8, verða fyrir óverulegri skerðingu vegna skuggavarps. Skipulagsnefnd samþykkti deiliskipulagstillögu og mælist til að Bæjarstjórn Árborgar samþykki tillöguna og feli skipulagsfulltrúa að auglýsa niðurstöðu Bæjarstjórnar, og senda Skipulagsstofnun tillöguna til afgreiðslu skv. 42.gr skipulagslaga nr. 123/2010.

Bragi Bjarnason, D-lista tekur til máls. Lagt er til að bæjarstjórn Árborgar samþykki tillöguna og feli skipulagsfulltrúa að auglýsa niðurstöðu Bæjarstjórnar, og senda Skipulagsstofnun tillöguna til afgreiðslu skv. 42.gr skipulagslaga nr. 123/2010. Bæjarstjórn tekur ekki undir þær athugasemdir sem fram hafa komið, og telur að parhús af þessari stærð á lóð muni sóma sér mjög vel og falli vel að nærliggjandi húsum og ennfremur skapi fjölbreytileika í byggðaformi. Gerð hefur verið skuggavarpsgreining, sem sýnir að eigendur húss við Heiðarbrún 8, verða fyrir óverulegri skerðingu vegna skuggavarps. Tillagan samþykkt með 10 atkvæðum. Arnar Freyr Ólafsson, B-lista situr hjá.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar á vefslóðinni www.arborg.is

Tillögurnar eru auglýstar með athugasemdafresti frá 25. janúar til og með 8. mars 2023.

Hverjum þeim sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar, og er frestur til að skila inn athugasemdum til og með 8. mars 2023.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, 800 Selfossi, eða netfangið skipulag@arborg.is

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

Virðingarfyllst,
Rúnar Guðmundsson
skipulagsfulltrúi

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Heilsa

Heilsuvörur



Skipulagsstofnun

Umhverfismat framkvæmda

Matsáætlun í kynningu

Framleiðsla á vistvænum orkugjöfum á Grundartanga

Qair hefur lagt fram matsáætlun til Skipulagsstofnunar vegna umhverfismats framleiðslu á vistvænum orkugjöfum á Grundartanga.

Kynning á matsáætlun: Matsáætlunin er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is. Hún liggur einnig frammi í stjórnsluhúsi Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3.

Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér matsáætlunina og veitt umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 27. febrúar 2023 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita að þér?

