

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 16. MAÍ 2017

Heilsa



Gísli B. Ívarsson hleypur tugi kílómetra í hverri viku. Hann er viss um að regluleg hlaup bæti nokkrum góðum árum við lífið og geri líka heilmikið fyrir sálina.

heilsa →4



Árni stofnaði skokkhóp Sauðárkróks fyrir tuttugu árum og starfrækir enn.

Lauk einka- þjálfaranámi 62 ára

Íþróttakennarinn Árni Stefánsson lauk ÍAK einkaþjálfaranámi hjá Keili fyrir tveimur árum, þá 62 ára að aldri. Hann segist ekki vita til þess að nokkur hafi lokið því eldri að árum. Hann kennir við Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra og segir ekki ólíklegt að hann snúi sér að einkaþjálfun þegar kennaraferlinum lýkur. →2



Árni, sem er hér annar frá hægri, segir allt eins líklegt að hann snúi sér að einkaþjálfun þegar kennaraferlinum lýkur.



ÁSKRIFTIN FYLGIR ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á uppáhaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér.

Kynntu þér málið á 365askrift.is

365
365ASKRIFT.IS

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Framhald af forsiðu →

Árni hefur alltaf verið drifinn áfram af mikilli hreyfipörf. Hann er fyrrverandi markvörður Fram og íslenska landsliðsins í knattspyrnu og stundaði langhlaup lengi vel. Hann lauk íþróttakennaranámi frá ÍKÍ árið 1976 og hóf kennslu við grunnskólann á Sauðárkróki 1982. Frá árinu 1995 hefur hann svo kennt við Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra. Bæði almennar íþróttir og ýmsar greinar á íþróttabraut eins og þjálfunarfræði, íþróttasálfræði og fleira. Upp úr sextugu sótti Árni um námsleyfi og ákvað að nýta það til að fara í árslangt einkaþjálfaranám hjá Keili. „Ég sá fram á að það myndi gagnast mér sem alhliða endurmenntun í þessum fræðum en fannst líka gaman að prófa eitthvað aðeins öðruvísi, þó þetta sé vissulega skylt því sem ég hef verið að gera.“

Árni tilheyrði hópi sem stundaði námið á Akureyri. Hann lætur vel af því og segir það afar fjölbætt. Svo fór að hann lauk námi með hæstu heildareinkunn í sínum hópi. „Það má nú aðallega að þakka því góða fólki sem ég var með í hóp. Ég held að það hafi hjálpað mér meira en ég þeim.“

Áð námi loknu sneri Árni sér aftur að kennslu en til stendur að bjóða upp á nám við íþróttakademíu við Fjölbrautaskólann næsta haust. Hún verður byggð upp í samstarfi við íþróttafélagið Tindastól og beinist að miklu leyti að nemendum sem leggja stund á fótbolta og körfubolta sem eru þær íþróttagreinar sem flestir iðka í Skagafirði. Árni býst við að verða viðloðandi þá kennslu einhver misseri til en segir þó styttest í

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson



Skokkhópur Sauðárkróks verður starfræktur í sumar líkt og áður og hvetur Árni nýliða til að mæta.

Þetta tekur allt sinn toll en það er ótrúlegt að geta með hjálp tækninnar staðið uppréttur og haldið áfram.

Árni Stefánsson

annan endann á kennaraferlinum. „Þá fer maður kannski að praktisera einkaþjálfunina af einhverju viti,“ segir hann og hlær, en Árni er nú þegar með nokkra hópatíma í íþróttamiðstöðinni Þreksporti á Sauðárkróki. Hann segir gott að hafa að einhverju að hverfa enda ætti illa við hann að setjast í helgan stein.

Árni er líka í forsvari fyrir Skokkhóp Sauðárkróks sem hann

stofnaði, ásamt fleirum, fyrir tuttugu árum. „Ég hljóp nokkur maraþon hér á árum áður en er nú hættur langhlaupum,“ segir Árni sem þurfti að fara í hjáskipti fyrir þremur árum. „Þetta tekur allt sinn toll en það er ótrúlegt að geta með hjálp tækninnar staðið uppréttur og haldið áfram. Þó langhlaup henti mér síður í dag kemur styrktarþjálfunin í staðinn,“ segir Árni sem getur ekki hugsað sér að hætta að hreyfa sig og fer reglulega í ræktina. Aðspurður segir hann fólk á landsbyggðinni ekki síður duglegt að hreyfa sig en Reykjavíkinga. „Þó framboð námskeiða sé eflaust eitthvað minna finnur fólk sér bara næsta fjall til að klífa.“

Árni segir skokkhópin verða starfræktan í sumar líkt og áður. „Hann hefur aðeins elst og væri gaman að fá nýliðun. Ég skora því á fólk að mæta.“

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Plokkfiskur

hollur kostur á 5 mín.



Töfraefnið sem bjargaði lífi mínu síðastliðið sumar

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Oddrún Helga Símonardóttir er ber því vel söguna og losnaði við þraláta verki á nokkrum vikum.

NUTRILENK GOLD er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki. Til þess að gera þessi innihaldsefni virk, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlun og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskvef. Nutrilenk hentar fólki á öllum aldri.

Oddrún Helga Símonardóttir, betur þekkt sem Heilsumamma, fór að nota Nutrilenk í sumar með svona líka góðum árangri.

Verkir í liðum og brak í hnjám

„Í byrjun síðastliðins sumars fór vinstri olnboginn eitthvað illa út úr vorverkunum í sveitinni. Ég hélt að þetta væru bara strengir og að þetta myndi lagast eftir nokkra daga. Í lok sumarsins var ég orðin mjög slæm, mér var líka orðið illt í hægri öxlinni. Þar voru það gömul meiðsli að taka sig upp vegna aukins álags á hendinni en ég hafði hlíft vinstri (olnboganum) allt sumarið. Til að bæta gráu ofan á svart fór mér að verða illt í hnjánunum í fyrsta skipti, því ég var farin að finna fyrir smellum þegar



Oddrún segir árangurinn hafa verið eins og í lygasögu.

ég skokkaði.

Ég hélt alltaf að ég væri alveg að lagast og ekki búin að panta mér tíma hjá lækni þannig að ég vissi varla orðið hvað ég ætti að segja við lækinn, á hverju ætti að byrja því mér leið eins og ég væri að verða háöldruð. Ég hef sennilega oft flett framhjá auglýsingu um Nutrilenk og aldrei fundist þetta efni eiga við mig en

núna var lag, ég hafði engu að tapa og yrði ekki jafn ónýtt þegar ég kæmi mér loksins til læknis.“

Verkurinn hvarf nánast um leið

Árangurinn var eins og lygasaga, eftir 2 vikur fann ég nánast ekkert til og eftir 3 vikur var ég farin að geta gert armbeygjur og planka. Nokkrum vikum síðar gerði ég hlé á inntöku og eftir aðeins nokkra daga fór ég aftur að finna til. Þá byrjaði ég aftur að taka inn Nutrilenk og

verkurinn hvarf nánast um leið.

Núna eru liðnir 3 mánuðir og ég finn ekki fyrir neinu, hvorki í olnboganum, öxlinni né hnjánunum og er að springa úr hamingju yfir að hafa endurheimt heilsuna. Það má því segja að Nutrilenk hafi bjargað lífi mínu í sumar – eða a.m.k. olnboganum. Ég tek einungis 2 töflur á dag sem er viðhalds-

skammturinn og endist glasið því í 3 mánuði.“

Oddrún, eða Heilsumamma, er þekkt fyrir frábært uppskriftablogg þar sem hún kennir fólki að njóta matarins og ýmiss góðgættis án þess að draga úr hollustunni. Hún er heilsumarkþjálfari og þekkir mátt matarins vel en við getum jú gert kraftaverk fyrir heilsuna með réttu mataræði. Kíkið á heilsumamma.is

Söluastaðir: apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana og stórmarkaða

Glasið endist í þrjá mánuði

DLUX Pregnancy er blanda af vítamínunum sem henta ófrískum konum sérstaklega vel. Það inniheldur D-vítamín, Fólínsýru, B- og K-vítamín.

Upptaka gegnum slímhúð í munni tryggir að efnin skila sér út í blóðrásina og því er þetta sérlega góð lausn fyrir konur sem þjáast af morgunógleði og uppköstum.

NÝTT

MEÐ FERSKJU- OG MANGÓBRAGÐI!

Dagsskammtur er fjórir úðar og innihalda þeir samtals: B12 6 mcg • D3 400 AE • Fólínsýra 400 mcg • Selen 75 mcg B1 1,1 mg • B2 1,4 mg • K1 75 mcg • Biotin (B7) 50 mcg Joð 150 mcg • B5 (Pantothenic acid) 6 mg • B6 1,2 mg A 600 AE • B3 (Niacin) 8 mg • C 20 mg



MultiVit fjölvítamínið frá BetterYou inniheldur öll helstu vítamín og steinefni sem auka á heilbrigði okkar og efla ónæmiskerfið.

Með munnúðunum fáum við 14 nauðsynleg næringarefni beint inn í blóðrásina en upptaka gegnum slímhúð í munni tryggir hámarksupptöku.

NÝTT

MEÐ GRAPEBRAGÐI!

Dagsskammtur er fimm úðar og innihalda þeir samtals: D-vítamín 1000 AE • Fólínsýru 400 mcg • B12 6 mcg 100% af ráðlögðum dagsskammti af K, B1 og B6.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

Fékk „hlaupabóluna“ eftir langt tilhlaup

Gísli B. Ívarsson hleypur tugi kílómetra í hverri viku. Hann er viss um að regluleg hlaup bæti nokkrum góðum árum við lífið og geri líka heilmikið fyrir sálina.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriddinga@365.is



Stjórnuhlaupið verður haldið í Garðabæ næsta laugardag og Gísli hefur þegar skráð sig til leiks. Hann hefur stundað regluleg hlaup um nokkurra ára skeið og veit fátt skemmtilegra en að hlaupa. Fyrstu skrefin bentu þó til þess að hann yrði að finna sér aðra íþróttgrein sem hentaði honum betur. „Fyrir nokkrum árum síðan reyndi ég að stunda hlaup en fékk alltaf verki í fæturna svo ég gafst fljótlega upp á því. Eftir að ég fór á námskeið hjá Smára Jósafatssyni, frænda mínum, í því sem er kallað Smart motion náði ég að beita mér öðruvísi á hlaupunum og gat hlaupið án verkja,“ segir Gísli.

Í janúar 2013 fór hann að mæta á æfingar hjá hlaupahópi Stjórnuunnar í Garðabæ og hefur eiginlega verið óstöðvandi síðan. „Segja má að ég hafi fengið „hlaupabóluna“. Ég var búinn að vera skráður á Facebook-síðu hlaupahópsins í tæplega ár áður en ég mætti á æfingu í fyrsta sinn. Þetta var sem sagt nokkuð langt tilhlaup. Mér er sagt að ég hafi náð ótrúlega langt á skömmum tíma. Ég er ótrúlega sáttur við það og sendi reglulega út „montstatus“ eftir hin ýmsu hlaup sem ég hef tekið þátt í,“ segir Gísli brosandí.

Létt að byrja með réttri tækni

Gísli segir að í raun hafi verið ótrúlega auðvelt að ná tókum á að hlaupa lengri vegalengdir þegar hann hafði náð tókum á réttu tækninni. „Það var líka tekið mjög vel á móti mér hjá hlaupahópnum og þar gat ég fengið góð ráð frá reynslumeira fólk sem vildi gjarnan segja mér til. Hjá Stjórnuinni er frábært þjálfarateymi sem heldur vel utan um hópinn. Ég byrjaði að hlaupa á mínum eigin forsendum og var ekkert að stressa mig þótt

ég væri með öftustu mönnum í hlaupunum.“

Ein aðalástæðan fyrir því að hlaup urðu fyrir valinu frekar en önnur íþróttgrein er sú að útivist hefur ávallt verið Gísla hugleikin og hann langaði að stunda sport utandyra. „Ég hafði áhuga á að nota hlaupin sem líkamsrækt og til að léttast en þegar ég byrjaði var ég í mun betri holdum en ég er í dag.“

Leyfir sér meira í mat og drykk

Í hverri viku fer Gísli þrisvar til fjórum sinnum út að hlaupa. „Ég fer annaðhvort með hlaupahópnum eða einn. Á virkum dögum fer ég um tíu til fimmtán kílómetra á hverri æfingu en á laugardögum eru lengri æfingar, um eða upp úr tuttugu kílómetrum. Mér finnst skemmtilegra að hlaupa í hópi en einn.“

Gísli er fullviss um að hann bæti nokkrum góðum árum við lífið með því að stunda hlaup reglulega. „Ég er líka á því að hlaupin geri heilmikið fyrir sálina líka. Hlaupin hafa fært mér betra líf og gera mér kleift að leyfa mér meira í mat og drykk en áður. Mér finnst hvetjandi að vera í hlaupahópi, það veitir mér gott aðhald og svo er félagsskapurinn alveg einstakur.“

Gísli hefur tvisvar áður tekið þátt í Stjórnuhlaupinu og er þegar byrjaður að undarbúa sig fyrir laugardaginn. „Það er eitt af skemmtilegustu hlaupunum sem ég hef tekið þátt í en öll umgjörðin þar er til fyrirmyndar og mikið fjör bæði fyrir hlaup og eftir. Í fyrra fór ég mitt fyrsta heila maraþon í München en hlaupahópurinn fór þangað. Það hlaup er enn sem komið er mitt eftirminnilegasta afrek í þessu skemmtilega áhugamáli mínu.“

En hvað skyldi Gísla finnast skemmtilegast við að hlaupa? „Ég veit eiginlega ekki hvar ég á að byrja!“



„Í fyrra fór ég mitt fyrsta heila maraþon í München en hlaupahópurinn fór þangað. Það hlaup er enn sem komið er mitt eftirminnilegasta afrek í þessu skemmtilega áhugamáli mínu.“

SUMARFRÁKKAR
20% AFSLÁTTUR

BERNHARD LAXDAL

Laugavegi 63 • Skipholti 29b • Sími 551 4422

Skoðið: laxdal.is/yfirhafnir

Laxdal.is

EVY
TECHNOLOGY

LANGVIRK SÓLARVÖRN

POLIR SJÓ, SUND OG LEIK

UVA

5 stjörnur



FYRIR ÞIG OG
BARNIÐ ÞITT

PRODERM
NÝTT NAFN
EVY

Grunnformúlan er
læknisfræðilega skráð



MILT
OG ÖRUGGT
FYRIR VIÐKVÆMA
HÚÐ BARNA

OFNÆMISPRÓFUÐ ÖRUGG SÓLARVÖRN MEÐMÆLI HÚÐLÆKNA

- Ofnæmisprófaðir sólarfiltrar sérhæfðir fyrir viðkvæma húð barna.
- Hypoallergenic - hentar fyrir exem húð. Yfir 90% UVA vörn.
- Vatnsheld sólarvörn, engin hvít himna, engir taumar í vatni og teppir ekki húðina.
- Ekkert klístur og smitar ekki í fatnað, gott í hársvörðinn.
- Læknifræðilega skráð grunnformúla inniber allar rannsóknir og prófanir.
- Má nota frá 6 mánaða aldri og fyrir allan aldur.
- Bakteríuheldar umbúðir, helst ferskt þar til innihaldið er búið.
- Engin paraben, engar nanóeindir, ilm- eða litarefni.

BÄST-I-TEST.se



Sjá útsöluastaði
á www.evy.is

Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Vissir þú að... Barnaheill
Öll börn eiga rétt á samvistum við báta foreldra sína.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

KIA Sorento. Árgæð 2006, ekinn 193 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.280.000. Rnr.162478.



100% LÁN

SUZUKI Grand Vitara LUX. Árgæð 2005, ekinn 193 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. TILBOÐ 790.000. Rnr.136085.



VW Caravelle 9 Manna. Árgæð 2014, ekinn 129 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 4.790.000. Rnr.158181.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Fabia Combi 1.6 Dísel. Árgæð 2011, ekinn 131 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 1.290.000. Rnr.135861.



100% LÁN

HYUNDAI i30 Classic. Árgæð 2010, ekinn 148 þ.KM, bensín, 5 girar. TILBOÐ 780.000 staðgreitt. Rnr.162332.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

Vissir þú að... Barnaheill
Börn eiga rétt á nægum svæfni.



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



ÚTSALA NÝR DÍSEL !!!

NISSAN NOTE ACENTA TREND DÍSEL árg 2016 nýr bíll, 5 girar, álfelgur, Íslenskt leiðsögukerfi, bluetooth, vetrar og sumardekk, ofl. eyðsla 4L, kostar nýr 2890 þús, möguleiki á 90% láni, tilboðsverð 1990 þús !!! gsm 893-9500



Cadillac Fleetwood Brougham 1967, ekinn aðeins 54þ. mílur sk. 18" sjón er sögu ríkari, Verð 2.9. Uppl. s. 820 5181

Lyftarar



VINNULYFTUR EHF

Eigum á lager nýjar skæralyftur frá SKYJACK og bómulyftur frá Niftylift uppl. 7742501 eyvindur@simnet.is www.skyjack.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Garðyrkja

• Trjáklippingar
• Felli tré
• Garðyrkja
40 ára starfsreynsla
Jóhannes garðyrkjustjóri
S. 846 8643 • 856 9600
www.gardyrkjustjori.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Einföld kæling fyrir sumarið



Sumarstilling: Kaldur gustur, kæling og býr til vindkælingu.
Vetrarstilling: Jafnar hitastig og dreifir varma um rýmið.

Loftviftur



S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Húsviðhald

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagning
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is



HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkfnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Býð upp á heilnudd og slökun, íþróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Ópið til 22 á kvöldin. S. 894 4817

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn



Snowbee 3 laga öndunarvöðlur Verð 19.900 kr. Veiðiportið Grandagarður 3 552-9940



Hörku góð klofstígvél. Verð 8.900 kr Sendum fritt á næsta pósthús. Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Sumarbústaðir



Útvegum efni í hágæða-timburhús frá Finnlandi. Sumarhús- einbýlishús Fjölbreytt úrval- gott verð.

Upplýsingar hjá ghalldor@simnet.is

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
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST 
Ráðningar

www.fastradningar.is



RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

Auglýsing um tillögur að nýju og breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.

Úlfarsárdalur

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 10. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 11. maí 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi sem felst í uppbyggingu og stækkun Úlfarsárdalshverfis. Gert er ráð fyrir um 1300 íbúðum í dalnum. Nýtt hverfi verður reist við Leirtjörn. Reykjavíkurborg mun standa fyrir opnu húsi í hverfinu og kynna tillögurnar enn frekar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

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

Lambhagavegur 12 og 14

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 3. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 11. maí 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Vesturlandsvegur-Hallar vegna Lambhagavegar 12 og 14. Í breytingunni felst m.a. að fyrirkomulagi byggingareita á lóðum 12 og 14 við Lambhagaveg er breytt og heimilt byggingarmagn minnkað og nýtingarhlutfall því samhliða. Jafnframt er lóð spennistöðvar færð innan skipulagssvæðis og innkeyrslur á lóðir færðar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Hlíðarendi 20-26

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 5. apríl 2017 og borgarstjórn Reykjavíkur þann 2. maí 2017 var samþykkt að endurauglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hlíðarenda vegna fjölgunar íbúða á lóð nr. 20-26 við Hlíðarenda. Í breytingunni felst m.a. að hámarksfjöldi íbúða eykst úr 137 í 178.. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 16. maí 2017 til og með 27. júní 2017**. 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 27. júní 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 16. maí 2017
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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



Útboð

Falloorka óskar eftir tilboðum í verkið

Glerárstífla II

Um er að ræða jarðvinnu og uppsteypu stíflumannvirkis. Stíflan er u.þ.b. 100 m löng og 6 m há. Um miðbik hennar er steinsteypt yfirfall, botnrás, inntaksmannvirki og um 20 m2 lokahús en til beggja hliða eru fyllingarstíflur með steypum þéttivegg í miðjunni. Gert er ráð fyrir að efni í fyllingar komi úr lónstæði.

Helstu verklíðir eru:

- Flegun/sprenging rásar undir stíflu
- Uppsteypa á stíflumannvirki, þ.m.t. yfirfall, botnrás, inntaksmannvirki, lokahús og þéttiveggir
- Hlaða stíflur að þéttiveggjum
- Fullnaðarfrágangur lokahúss að utan og innan

Helstu magntölur eru:

- Fylling 10 000 m³
- Mót 2 300 m²
- Steypa: 1 200 m³
- Járnbending 81 000 kg

Tilboðum skal skila til Fallorku ehf, Rangárvöllum, 603 Akureyri eigi síðar en: **kl. 12:00 þann 7. júní 2017**. Útboðsgögn verða afhent þeim sem þess óska frá og með miðvikudeginum, 17. maí 2017 kl. 12:00. Ósk um útboðsgögn skal senda á netfangið aej@verkis.is

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. maí 2017, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. maí 2017 og önnur gjaldfallin á löggö gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 15. maí 2017, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, oliugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendra framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álöggðum þing- og sveitarstjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysa-tryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálafyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuárræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. maí 2017

Tollstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum



Djúpavogshreppur Auglýsing um skipulagsmál

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

1. Breytt landnotkun í landi Teigarhorns og Djúpavogshrepps við Eyfeyjunes, og færsla Hringvegur nærri bæjarstæði á Teigarhorni og fyrir Eyfeyjunesvík

Hluti jarðarinnar Teigarhorns hefur notið friðlýsingar sem náttúruvætti síðan 1975 en frá 2013 hefur öll jörðin notið friðlýsingar sem náttúruvætti og fólkvangur. Gerð er tillaga að breytingu á takmörkun vegna friðlýsingar svo hún nái yfir alla jörðina í stað einungis hluta hennar neðan Hringvegur. Vegna uppbyggingar í þágu ferðaþjónustu, verndar, fræðslu og útivistar er gert ráð fyrir afþreyingar- og ferðamannasvæði nærri bæjarstæði í stað landbúnaðarsvæðis. Jafnframt er gerð tillaga um færslu Hringvegur nærri bæjarstæði á Teigarhorni og fyrir Eyfeyjunesvík til að skapa rými fyrir uppbyggingu innviða nærri bæjarstæði.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi deiliskipulagi:

2. Deiliskipulag vegna uppbyggingar ferðaþjónustu á Blábjörgum

Deiliskipulagssvæðið er 3030 m² að stærð og er staðsett skammt austan við núverandi íbúðarhús. Samkvæmt tillögunni er gert ráð fyrir þremur lóðum. Innan hvernar lóðar verður heimilt að reisa allt að 70 m² hús, sem ætlað er til reksturs gistipjónustu.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi á skrifstofu Djúpavogshrepps, Bakka 1, Djúpavogi og eru einnig aðgengilegar á heimasíðu Djúpavogshrepps:

www.djupivogur.is undir liðnum Aðalskipulag.

Tillaga 1 liggur jafnframt frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík.

Skipulagstillögurnar eru í kynningu frá 16. maí til 27. júní 2017. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Ábendingum og athugasemdum skal skila skriflega til sveitarstjóra Djúpavogshrepps, Bakka 1, 765 Djúpavogi eða á sveitarstjóri@djupivogur.is, eigi síðar en 27. júní 2017. Vinsamlegast gefið upp nafn, kennitölu og heimilisfang sendanda innsendra ábendinga og athugasemda. Hver sá sem ekki gerir athugasemdir við tillöguna innan gefins frests telst vera henni samþykktur.

Sveitarstjóri Djúpavogshrepps

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

