FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 24. júní 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Karlmenn sem huga að barneignum ættu að hætta í snusinu.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Snus og ófrjósemi

elin@frettabladid.is

Meira en fimmti hver karlmaður í Svíþjóð notar snus eða nikótín-púða á hverjum degi. Í fyrsta skipti hefur verið gerð rannsókn á því hvort snus geti haft áhrif á sæðis-framleiðslu. Niðurstaðan sýnir að karlar sem nota snus hafa um 25% minni sæðisframleiðslu en karlar sem nota það ekki. Snus-notkun er alltaf að aukast og sérstaklega hjá yngra fólki.

Rannsóknin var unnin hjá háskólasjúkrahúsinu á Skáni og háskólanum í Lundi. „Við vonum að niðurstöðurnar geti hjálpað pörum sem vilja eignast börn að auka möguleika sína til þess. Sömuleiðis myndi það veita læknum stuðning til að mæla hvort það að hætta að nota snus hafi áhrif á frjósemina," segir Gustav Ollvik, vísindamaður sem kom að rannsókninni. Ljóst þykir að gera þarf enn stærri rann-sókn. Minni rannsóknir hafa sýnt misvísandi tengsl milli snus-notk-unar og frjósemi karla.

Áhugaverð niðurstaða

„Þetta er í fyrsta sinn sem rannsókn hefur verið gerð með svo mörgum snus-notendum," segir Jónatan Axelsson, aðstoðaryfirlæknir við æxlunarlækningar á háskólasjúkra-húsinu á Skáni.

Það voru 613 karlmenn sem tóku þátt í rannsókninni og voru 112 þeirra daglegir snus-notendur. Rannsóknin sýnir að karlmenn sem snusa geta minnkað mögu-leikann á að verða feður um tíu prósent. Rannsóknin var birt í vísindatímaritinu Andrology. ■

Herdís Pála Pálsdóttir er ráðgjafi á sviði mannauðsstjórnunar og segir góða mannauðsstjórn skila fyrirtækjum arðsemi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nútíminn krefst þess að við séum öll eilífðarstúdentar

Mannauður er Herdísi Pálu Pálsdóttur hjartans mál. Hún segir helstu verðmæti mannauðs felast í hugarfari starfsfólks og að stóra uppsögnin sé nú efst á baugi í mannauðsmálum. 2

thordisg@frettabladid.is

„Það er ekki til nein uppskrift að draumavinnustaðnum, en það sem oftast er nefnt til að gera vinnustaði eftirsóknarverða er skýr og góður tilgangur, fallegt og heimilislegt starfsumhverfi, tækifæri til að læra og þróast, heilbrigð vinnustaðamenning, góð og styðjandi stjórnun, stuðningur við umhverfismál, fjölbreytileiki í viðhorfum og samsetningu vinnuafls, og sveigjanleiki í hvar og hvenær er unnið. Það er einföld uppskrift, ekki satt?“ segir ráðgjafinn Herdís Pála Pálsdóttir glettin; innt eftir því hvað geri vinnustaði eftirsóknarverða.

Herdís Pála ólst upp í stórum systkinahópi, lengst af á Ólafsfirði en líka hér og þar um landið. Hún er gift Jóni Ágústi Sigurðssyni, sérfræðingi í Seðlabankanum, og til samans eiga þau þrjá syni, eitt barnabarn og annað á leiðinni.

„Ég er metnaðarfull fjölskyldumanneskja sem sveiflast á milli þess að njóta þess að lifa í núinu með mínum nánustu og reyna að lesa í framtíðina og það sem er á sjóndeildarhringnum í mínum fræðum. Ég elska að lesa og pæla í ýmsum hlutum, sérstaklega framtíðinni, vinnu, vinnustöðum, vinnuumhverfi, vinnuafli og vinnumarkaði.“

Herdís Pála segir orðið eilífðarstúdent hafa á árum áður haft frekar neikvæða merkingu en nú hafi tímarnir breyst og að allir þurfi að vera eilífðarstúdentar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hvað gerir vinnustaði góða?

Herdís Pála nefnir þrjú atriði sem verða að vera til staðar á vinnustað svo starfsfólkinu líði vel.

- Fólk þarf að upplifa að það *tilheyri* á vinnustaðnum. Upplifa að það sé í öruggu umhverfi, njóti stuðnings, á það sé hlustað og það sé samþykkt og virt fyrir að vera það sem það er.
- Fólk þarf að upplifa og fá stuðning við almenna *velsæld*. Upplifa að það sé stuðningur við líkamlega og andlega heilsu, að afköst og árangur séu meira metin en fjöldi unninna vinnustunda. Að tilfinningar og andleg líðan séu ekki tabú eða eitthvað sem þarf að skilja eftir heima.
- Fólk vill upplifa og fá stuðning við *sveigjanleika*. Það er ekki nóg að birta til dæmis fjarvinnustefnu eða segja að fólk megi stjórna sjálft hvar það vinnur hverju sinni en að fólk upplifi svo að það sé illa séð af yfirmönnum, eða komi niður á framgangi þeirra í starfi.

Skemmtileg partí af og til

Þegar kemur að mannauði segir Herdís mestu verðmætin felast í hugarfari starfsfólksins.

„Sé hugarfarið gott er lítið mál að kenna fólki og þjálfa það til að ná frábærri frammistöðu. Verðmætin felast líka í viljanum til að læra og þróast, aðlagast, vinna vel með öðrum, finna lausnir, fagna þróun og breytingum; þessu vaxtar- og gróskuhugarfari sem mikið er talað um í dag. Að sama skapi nær starfsmaður sem kann eða veit mjög mikið seint góðri frammistöðu ef hugarfarið er neikvætt, sjálfmiðað eða íhaldssamt,“ segir Herdís Pála.

Spurð hvort enn skorti upp á að íslensk fyrirtæki átti sig á mikilvægi þess að gera vel við starfsfólk sitt, spyr hún á móti:

„Ja, hvað felst í því að gera vel við starfsfólkið? Jú, þar skiptir máli að hafa fallegt vinnuumhverfi og skemmtileg partí af og til, en heilbrigð vinnustaðamenning, hvetjandi og leiðbeinandi endurgjöf og stjórnun, umbun og viðurkenning fyrir vel unnin störf eru líka stór hluti af því að gera vel við starfsfólkið og getur hjálpað mjög vel við að laða að og halda í gott vinnuafl.“

Stóra uppsögnin efst á lista

Herdís segir sambland margra þátta hafa orðið til þess að augu atvinnurekenda opnuðust fyrir því að mannauður fyrirtækja skipti miklu máli.

„Þegar störf þar sem hugvit, nýsköpun, þjónusta, upplifun og mannleg samskipti voru orðin helsta söluvaran, eða það sem helst gat skapað samkeppnisforskot, þá var augljóst að virði mannauðsins var mikið og mun meira en húsnæðis, véla eða annars búnaðar,“ greinir Herdís frá.

Hún segir stóru uppsögnina (e. great resignation) vera efsta á baugi í mannauðsmálum nú, sem sumir vilja kalla stóru endurupp-stokkunina (e. great reshuffle).

„Það er allavega mikið flot og breytingar á vinnumarkaði nú, sem breytt hefur valdahlutföllum á vinnumarkaði og leitt af sér ýmsar nýjar áskoranir. Einnig glíma margir vinnustaðir við skort á vinnuafli og í dag segja 40 prósent stjórnenda í 400 stærstu fyrirtækjum Íslands að þeir sjái fram á skort á vinnuafli. Það gerist meðal annars vegna fólksfækkunar, aukins hæfnigaps, breyttra hugmynda fólks um það hvernig það vill vinna, og einnig mögulega ákveðinnar þröngsýni vinnuveitenda þegar kemur að því að meta hæfni og getu vinnuaflsins.“

Mannauðsmál skila arðsemi

Íslendingar standa mjög framarlega á sviði mannauðsmála.

„Já, klárlega. Það er mikið til af mjög öflugu mannauðsfólki á Íslandi í dag, og í Mannauði, félagi mannauðsfólks á Íslandi, eru nú yfir 500 manns,“ segir Herdís Pála, sem var formaður númer tvö í félaginu og hefur tekið virkan þátt í uppbyggingu þess.

Sjálf hefur Herdís unnið sem ráðgjafi í stjórnun fjölmargra fyrirtækja, en á hvað skyldi hún vilja hafa áhrif í mannauðsmálum?

„Það er ansi margt, en kannski helst tvennt; að stjórnun mannauðs sé yfir höfuð betur sinnt af almennum stjórnendum, og hitt, að betur sé hugað að vinnustaðamenningu, sem auðvitað getur þýtt ótal margt og skal ég nefna hér dæmi. Flest íslensk fyrirtæki eru lítil og stjórnendur verja mestum tíma í dagleg sérfræðiverkefni á meðan stjórnun mannauðs er sinnt þegar tími gefst til, sem er sjaldan, eða þegar eitthvað brennur. Hver einasta klukkustund sem stjórnendur nota til að huga að mannauðinum, veita honum hvetjandi og uppbyggjandi endurgjöf, sýna áhuga, veita góðum árangri athygli, og svo framvegis, er tími sem skila mun arðsemi. Arðsemin getur svo birst í bættri frammistöðu, aukinni ánægju viðskiptavina, minni starfmannaveltu og svo framvegis,“ upplýsir Herdís og það er fleira sem hún vill hafa áhrif á.

„Hvað varðar vinnustaðamenningu mætti oftar en ekki vinna hana skipulegar og meira stefnumiðað; að skoða hvaða hegðun er veitt athygli, hvaða hegðun er umbunað fyrir, er stuðningur við fjölbreytni í mannskap og hugmyndum, og svo framvegis. Þau áhrif sem ég vil hafa er að við sinnum stjórnun yfir höfuð betur, finnum leiðir til að láta árangur og velsæld vinnustaða og einstaklinga sem starfa fyrir vinnustaðinn fara saman. Að við fylgjumst með nýjustu rannsóknum, notum framtíðarlæsi til að lesa í trend og hvernig þau geta haft áhrif á vinnustaðina okkar. Einnig hvaða áhrif aukið langlífi og bætt heilsa þjóðarinnar hefur á vinnustaðinn, vinnuaflið og viðskiptavini, svo ekki sé minnst á aukna fjölmenningu og öll tækifærin sem felast í tækniþróuninni.“

Reynslutími fyrir báða aðila

Mikil breyting hefur orðið á því að vera starfsmaður hjá íslenskum fyrirtækjum frá því sem áður var.

„Fjölmörg fyrirtæki eru að átta sig á að gamla vinnumarkaðsmódelið og gömlu reglurnar í hefðbundnu ráðningarsambandi vinnuveitenda og launþega eru að breytast. Nýr starfsmaður notar reynslutímann á nýjum vinnustað til að leggja mat á yfirmann sinn, vinnustaðamenninguna, tækifærin til að læra og þróast, stuðning vinnuveitenda við sveigjanleika, fjölbreytni, umhverfismál og fleira. Það er ekki lengur bara vinnuveitandinn að meta hvort hann vilji fastráða nýja starfsmanninn eða ekki. Stjórnun þarf líka að breytast, nú þegar fjarvinna og verkefnavinna er orðin meiri. Þá duga ekki endilega stjórnunaraðferðir sem áður þóttu góðar,“ greinir Herdís Pála frá.

Hún segir helstu brotalöm í mannauðsmálum vera tímann.

„En líka að sinna mannauðsstjórnun betur heilt yfir, bæði af stjórnendum og miðlægum mannauðsdeildum, sem oft eru mjög undirmannaðar. Það er margt að breytast sem getur kallað á að fleiri starfi að mannauðsmálum hvers fyrirtækis. Má þar nefna persónuverndarlögin, jafnlaunavottun, aukna fjarvinnu og skipulag í kringum það, aukna samkeppni um fólk sem kallar á hraðara og betra ráðningarferli og svo mætti lengi telja.“

Hún nefnir að almennir stjórnendur og mannauðsfólk þurfi oft meira hugrekki til að fara nýjar leiðir í stjórnun; hvernig fólk er metið, hvernig á að laða það að og halda í það, varðandi vinnustaðamenningu og fleira; að sleppa gömlu íhaldsseminni eða draumunum um að allt verði eins og það áður var.

„Þegar kemur að framtíðarlæsi og auknu langlífi þurfa margir vinnustaðir og stjórnendur að endurskoða hugmyndir sínar um hvað sé eftirsóknarvert starfsfólk – að það séu ekki bara þeir sem eru undir fertugu eða fimmtugu. Þá á húðlitur, háralitur eða kynhneigð ekki heldur að skipta máli við mat á getu fólks. Fólk með skerta líkamlega getu fær heldur oft ekki næg tækifæri, til dæmis í störfum þar sem reynir fyrst og fremst á hugvit en ekki líkamlega burði. Við þurfum því að vera víðsýnni, umburðarlyndari og framsýnni.“

Ekki nóg að flagga háskólaprófi

Herdís Pála telur Íslendinga almennt ekki harða húsbændur en að landsmenn séu kröfuhart vinnuafl.

„Sem er hið besta mál – svo fremi sem við vinnum að sameiginlegum árangri og velsæld vinnuveitenda og vinnuafls,“ svarar Herdís og heldur áfram: „Íslenskt vinnuafl og vinnustaðir mættu huga betur að því að viðhalda atvinnuhæfni til framtíðar litið. Það er ekki nóg að flagga einhverra ára gömlum háskólagráðum eða að hafa einhvern tímann unnið á flottum vinnustöðum.“

Hún segir atvinnuhæfni til framtíðar skipta einstaklinga og vinnustaði miklu máli. Að við séum alltaf að viðhalda og auka atvinnuhæfni okkar miðað við verkefnin sem við höfum í dag og umhverfið sem við störfum í, en ekki síður þegar litið er til breyttra starfa og starfsumhverfis í framtíðinni.

„Eilífðarstúdent er orð sem hefur alltaf þótt frekar neikvætt en nú þurfum við öll að vera eilífðarstúdentar, eða stöðugt að lesa, læra og fylgjast með. Að styrkja okkur fyrir daginn í dag og búa okkur undir framtíðina og það sem hún felur í sér,“ segir Herdís Pála og hvetur alla einstaklinga til að fjárfesta í sjálfum sér og sinni þróun.

„Ekki bara að að sækja það sem vinnuveitendur senda fólk í, eða eru til í að greiða fyrir. Hver og einn verður að taka ábyrgð á eigin atvinnuhæfni, eiga sinn starfsferil og stýra honum, þótt vinnuveitendur þurfi líka að styðja vel við í þessum efnum.“

Herdís hvetur líka alla til að vera með góðan prófíl á Linkedin.

„Þar kemur maður sjálfum sér og sinni þekkingu, hæfni og styrkleikum á framfæri. Ég hef verið mjög virk á Linkedin frá árinu 2008 og það hefur leitt af sér alls kyns góð fagleg kynni og tengsl, boð um að tala á ráðstefnum erlendis og fleira,“ greinir Herdís Pála frá og hægt er að skoða prófílinn hennar á linkedin.com/in/herdispala.

Innihaldsríkara líf

Herdís Pála talar iðulega um „Self-leadership“ í sínum fræðum, en við hvað er átt?

„Í grunninn snýst „Self-leadership“ um sjálfsþekkingu. Að þekkja eigin persónulegu gildi, styrkleika, hvataþætti, hugarfar og venjur, og setja sér stefnu í vinnu og einkalífi. Að stunda gott „Self-leadership“ snýst líka um að bera ábyrgð á eigin framkomu, samskiptum, hegðun og þróun, ásamt því að styrkja getu sína til að hafa áhrif og aðlagast, og að vera það sem við viljum vera, í vinnu og einkalífi,“ útskýrir Herdís.

Hún segir marga taka þátt í að móta gildi og stefnu vinnustaða en aldrei hafa farið í slíka vinnu fyrir sjálfa sig.

„Margir eru ekki nógu meðvitaðir um eigin styrkleika eða hvernig má nýta þá sem best. Ég hef haldið þó nokkuð af fyrirlestrum og vinnustofum um „Self-leadership“ og fullyrði að það hefur gert fólk að betri starfskröftum en líka hjálpað því að lifa innihaldsríkara lífi.“ ■

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 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@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, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

D-vítamín viðbót er nauðsynleg fyrir alla

Samkvæmt nýrri könnun á vegum Embættis landlæknis gáfu niðurstöður til kynna að um 50 til 75 prósent Íslendinga eru með of lítið af D-vítamíni í blóðinu.

Í gegnum tíðina hefur sólin verið meginuppspretta D-vítamíns þar sem húðin framleiðir það fyrir tilstilli útfjólublárra geisla. Hér á landi er sólin hins vegar ekki nægilega hátt á lofti stóran hluta ársins til að framleiðsla á D-vítamíni geti orðið í húðinni og er því skortur afar algengur.

Á Íslandi er sérlega mikilvægt að allir passi upp á að taka inn D-vítamín í formi bætiefna, sérstaklega yfir vetrarmánuðina.

Skortur á D-vítamíni algengt vandamál víða um heim

D-vítamín er fituleysanlegt vítamín sem gegnir ýmsum mikilvægum hlutverkum í líkama okkar. D-vítamín gegnir ýmist lykilhlutverki í viðhaldi sterkra beina og tanna og skiptir til að mynda sköpum í viðhaldi eðlilegrar vöðvastarfsemi sem og fyrir heilbrigt ónæmiskerfi. Margt gefur þó til kynna að D-vítamín gegni mun víðtækara hlutverki en talið var og það sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja hina ýmsu heilsufarskvilla.

Skortur á D-vítamíni er afar algengt vandamál víða um heim, sér í lagi þar sem sólin er lágt á lofti stóran hluta árs, eins og hér á Íslandi. Skortur getur haft í för með sér alvarlegar afleiðingar til lengri tíma en vitað er um að minnsta kosti 100 mismunandi kvilla sem tengjast slíkum skorti.

Ráðlagðir dagskammtar

Ráðlagðir dagskammtar fyrir vítamín og steinefni eru gefnir sem meðaltal fyrir neyslu yfir lengri tíma. Ráðlagðir dagskammtar eru það magn sem talið er fullnægja þörfum heilbrigðs fólks, en þó eru þarfir fólks alltaf breytilegar. Ráðlagðir dagskammtar fyrir D-vítamín eru hærri á Íslandi en í löndum nær miðbaug vegna sólarleysis.

Frá eins til tveggja vikna aldri er ráðlagt að gefa ungbörnum D-vítamíndropa, 10 µg á dag, börnum eins til níu ára er ráðlagt að fá 10 µg, 10 til 70 ára er ráðlagt að fá 15 µg og 71 árs og eldri er ráðlagt að fá 20 µg á dag. Ýmis fæða inniheldur D-vítamín en þó ekki í miklu magni og getur reynst erfitt að ná ráðlögðum dagskammti úr fæðunni einni saman. Því er afar mikilvægt að innbyrða D-vítamín í formi bætiefna dag hvern.

Er erfitt að gleypa D-vítamín í pilluformi?

Vítamín í formi munnúða er einstaklega hentug og áhrifarík leið til að innbyrða ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni. Munnúðar eru sérstaklega hannaðir svo þeir frásogist beint inn í blóðrásina en með því að spreyja undir tungu eða út í kinn fer spreyið fram hjá meltingarveginum og tryggir þannig hámarksupptöku. Munnúðar eru jafnframt einstaklega einföld leið fyrir þá sem eiga í erfiðleikum við að kyngja töflum eða hafa undirliggjandi kvilla á borð við meltingarvandamál.

Á Íslandi er sérlega mikilvægt að allir passi upp á að taka inn D-vítamín í formi bætiefna. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Better You-munnúðar fyrir alla fjölskylduna

Better You-vörurnar hafa notið mikilla vinsælda og ekki að ástæðulausu þar sem mikið er lagt upp úr gæðum og að upptaka vítamína sé tryggð.

Munnúðar eru einföld leið til að innbyrða vítamín og sérstaklega fyrir þá sem eiga erfitt með að kyngja töflum eða glíma við undirliggjandi meltingarvandamál.

Vítamínin frá Better You koma öll í formi munnúða sem tryggja góða upptöku í gegnum slímhúð í munni. D-vítamín vörulínan frá Better You hentar fyrir alla fjölskylduna þar sem mismunandi styrkir eru til sem henta hverjum og einum hverju sinni. Vörurnar fást í styrkleika allt frá 10 µg til 100 µg. Að auki er frábær kostur að Better You-fyrirtækið tryggir að vöruúrval þeirra hafi sem minnst áhrif á jörðina og eru allar vörur lausar við pálmaolíu sem og pakkaðar í endurunnið plast úr sjó sem er allt 100 prósent endurvinnanlegt. ■

BetterYou
Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.
Hröð og mikil upptaka.
Betra og öruggara en töflur eða hylki.
Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum
48 skammtar

- Vegan D3
- B12
- Járn & Joð

Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

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

Heilsa

Heilsuvörur

Þjónusta

Garðyrkja

MAH ehf

ÖLL ALMENN GARÐVINNA
Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu. Runnaklippingu, garðslátt, beðahreinsun, Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafið samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Rafvirkjun

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

Húsnæði

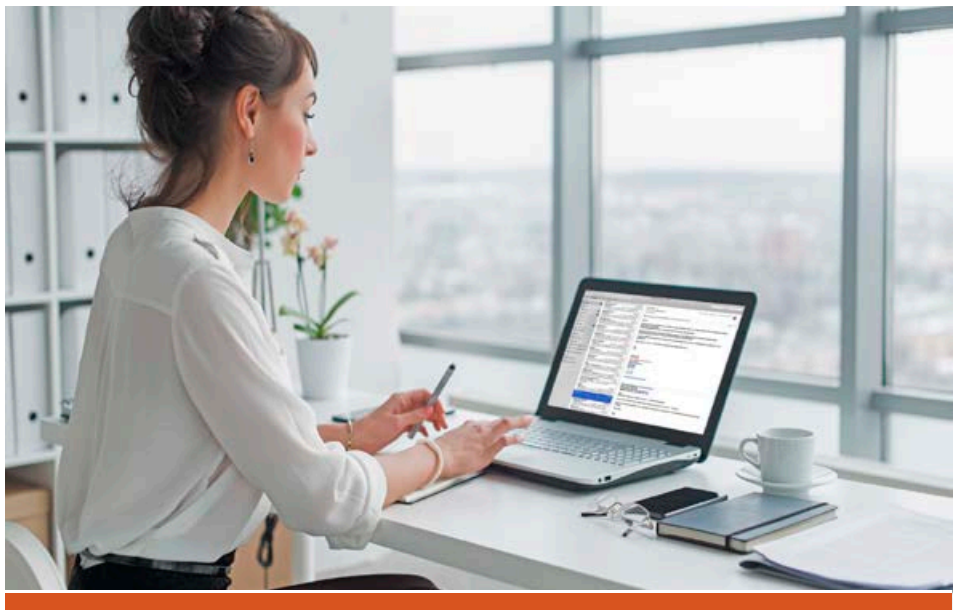
Atvinnuhúsnæði

Skrifstofu-vinnuherbergi ca. 9 fm, í Skútuvogi til leigu. Uppl. í s. 864 1219.

Geymsluhúsnæði

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

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



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Skipulagsstofnun

Umhverfismat framkvæmda
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir:

- **Aukin efnistaka vegna framkvæmda við Axarveg, Múlaþingi,**
- **Framleiðsluaukning í eldisstöð Arctic Smolt í Norður-Botni, Tálknafjarðarhreppi,**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 111/2021. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 25. júlí 2022.

VEIÐIPORTIÐ
Grandagarður 3 ▪ S: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr

SAILSKI®

Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

ÍÞRÓTTAVIKAN MEÐ BENNA BÓ
FÖSTUDAGA KL. 19.00

HRINGBRAUT

Mosfellsbær

Opinn kynningarfundur vegna nýs skipulags á Blikastöðum

Íbúafundur vegna skipulags verslunar-, þjónustu- og athafnasvæðis á Blikastaðalandi í Mosfellsbæ verður haldinn **mánudaginn 27. júní nk. kl. 17:00-18:30** í sal framhaldsskólans í Mosfellsbæ, Fmos, Háholti 35.

Á fundinum kynna hönnuðir og ráðgjafar skipulagsins hugmyndir og áform um uppbyggingu. Í framhaldi verða umræður og spurningar. Fundurinn er öllum opinn.

Skipulagið er í kynningu og má nálgast gögn á vef sveitarfélagsins: **www.mos.is/skipulagsauglysingar**

Fundur verður tekinn upp. Nánari upplýsingar má finna á **www.mos.is** eða **www.facebook.com/mosfellsbaer**

Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

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