

GSM SÍMAR

Heilinn þólar gemaotkun betur en fjölskyldulífið samkvæmt nýjum rannsóknum.

HEILSA 2 OG 5



PISTILL

Borghildur Sverrisdóttir skrifar um mikilvægi þess að líta á líkamsrækt sem lífstíl fremur en átak.

HEILSA 3



allt

FASTEIGNIR HEIMILI HEILSA HÚS BÖRN NÁM FERÐIR MATUR BÍLAR TÍSKA ATVINNA BRÚDKAUP TILBOÐ O.FL

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT HITT

[HEILSA]

Lýðheilsustöð auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Forvarnarsjóði. Tilgangur sjóðsins er að efla forvarnir á sviði áfengis- og vímuvarna í samræmi við stefnu og forgangsroðun ríkisstjórnarinnar. Veittir verða styrkir til almennra verkefna og rannsókna auk þess sem hluta úr Forvarnarsjóði verður varið til styrktar áfangaheimilum. Styrkir eru veittir félögum, samtökum og opinberum aðilum. Einstaklingum eru að jafnaði einungis veittir styrkir til rannsóknaverkefna.

Regnbogabörn, verkefni gegn einelti, er á leið til Bandaríkjaanna. Stefán Karl Stefánsson er nú að undirbúa fyrirlestrarferð um Bandaríkin. Með honum mun ferðast sérþjáfað fólk. Nú þegar hafa borist boð frá einstaklingum og fyrirtækjum um fjárhagsaðstoð.

Jólatrén fá nú nýtt hlutverk að loknum jólum. Mörg eru nýtt til ýmisskonar endurvinnslu en önnur koma til með að gegna veigameira hlutverki. Barrið af trjánum inniheldur sýruefni sem vísindamenn telja virki vel við þróun bólu-efnis gegn fuglaflensu.

GÓÐAN DAG!

Í dag er þriðjudagurinn 24. janúar, 24. dagur ársins 2006.



Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík 10.31	13.40	16.49
Akureyri 10.32	13.24	16.17

Heimild: Almanak Háskólans

Smáauglýsingarsími 550 5000

Auglýsingasími Allt 550 5880

"Þú getur pantað smáauglýsingar á vísir.is"



Þórhildur er svo heppin að hafa Elliðaárdalinn við bæjardyrnar og þar gengur hún og skokkar.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ný heilsugæsla opnuð í Glæsibæ

Heilsugæslan – Glæsibæ var formlega tekin í notkun fyrir helgi. Þjónustuvæði stöðvarinnar er Voga- og Heimahverfi.

Jón Kristjánsson, heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra, tók í notkun nýja heilsugæslustöð í Glæsibæ síðastliðin fimmtudag.

Á Heilsugæslustöðinni Glæsibæ verður veitt almenn lækni- og hjúkrunarþjónusta, slysa- og bráðaþjónusta ásamt símaráðgjöf og síðdegisvakt. Þar að auki mun stöðin einnig sjá um almenna heilsuvernd, mæðravernd, ungbarnavernd, skólaheilsugæslu og heilsuvernd aldraðra ásamt bólusetningum. Við hönnun og skipulagningu starfseminnar var haft að leiðarljósi að þar yrði áhersla á rafræn samskipti og verða sjúkraskrár vistaðar á rafrænu formi.

Heilsugæslan verður þjónustuvæði Voga- og Heimasvæðis. Íbúum í þessum hverfum er boðið að skrá sig hjá þeim heilsugæslulæknum sem starfa við stöðina. Sex læknar verða á stöðinni þegar hún verður fullmönnuð. Yfirlæknir og hjúkrunarforstjóri heilsugæslunnar verða til viðtals varðandi skráningu á stöðina frá 23. – 27. janúar milli kl 15 og 17.



Formlega var tekin í notkun heilsugæsla í Glæsibæ sem mun veita þjónustu fyrir Voga- og Heimahverfi.

Finnst ekki nóg að ganga á jafnsléttu

Þórhildur Þorbergsdóttir, kennari í Árbæjarskóla, hreyfir sig reglulega og er sér meðvitund um mataræðið.

„Ég syndi reglulega og finnst líka gott að vera úti eftir langan vinnudag og ganga og skokka,“ segir Þórhildur og heldur áfram: „Ég er svo heppin að búa og starfa nærri Ell-

iðaárdalnum og nota hann mikið til útivistar en mér finnst ekki nóg að ganga á jafnsléttu og tek því brekkurnar líka. Þá fæ ég aðeins meiri áreynslu og eyk þróttinn. En auðvitað fer þetta eftir veðráttunni. Ef snjöpungt er fer ég minna í dalinn og nota sundið meira.“ Þórhildur stundar Breiðholtslauginna enda býr hún í Breiðholtinu og á sumrin tekur hún fram reiðhjólíð og nýtur þess að stíga

það. Þar með er ekki allt upptalið því hún bætir við hlæjandi. „Svo hleyp ég á eftir syni mínum sem er þriggja ára og brenni heilmiklu við það.“

Þórhildur kveðst líka leggja áherslu á hollt mataræði enda sé það grundvallaratriði til að viðhalda góðri heilsu. „Ég held mig við nammidaga um helgar og læt sætindin að mestu vera þar fyrir utan, nema eitthvað sérstakt komi til, ég er ekkert heilög!“

Þórhildur tekur með sér nesti í vinnuna, grænmeti, ávexti og brauð. Hún borðar heitan mat á kvöldin og reynir að hafa hann í hollari kantinum. „Svo er ekki um kyrrsetu að ræða í starfinu heldur er ég í lífandi og skemmtilegri vinnu með ungum börnum og öðru góðu fólki og það hressir bæði líkama og sál,“ segir Þórhildur að lokum.

gun@frettabladid.is

JANÚAR

Kafbátur mánaðarins Skinkubátur

...og öllu því grænmeti sem við höfum upp á að bjóða

Vertu skynsamur, vertu hjartagóður.

HjartaHeill

7 **SUBWAY** kafbátar með 6 grömm af fitu eða minna



Gildir í janúar 2006
Gildir ekki í Stjórnumáli
Gildir ekki með öðrum tilboðum

Sex tommu kafbátur með skinku er einn af 7 undir 6 kafbátunum og inniheldur hann aðeins 5 grömm af fitu. Nánari uppl. á www.subway.is

6 tommu bátur **kr. 299**

12 tommu bátur **kr. 598**

SUBWAY



Heilsuvörumarkaður
Opíð virka daga kl. 10-20
laugardaga kl. 10-17

Maður lifandi
Borgartúni 24 og Hæðasmára 6

Stórmarkaður í stofunni heima

PÖNTUNARSÍMI 550 5000
EÐA Á VISIR.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

FAGMENNSKA Í 11 ÁR

HELENNA FAGRA

FEGRUNAR TATTÚ
LEYNDARMÁL MARGRA
FAGURRA KVENNA

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Í S. 561 3060

S. 561 3060
LAUGAVEGI 163



Gígja Þórðardóttir er framkvæmdastjóri heilsuræktar Hreyfigreiningar sem býður upp á ýmis lífstílnámskeið.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Betra úthald
Góð næring • Brennsluaukandi

Þótsendum um land allt

S: 462-1889 • heilsuhorn@simnet.is • www.simnet.is/heilsuhorn

Útsölustaðir m.a.: Yggdrasil, Fjarðarkaup, Maður lifandi í Borgartúni og Hæðasmára, Lifsins Lind í Hagkaupum, Lyfjaval í Mjódd og Hæðasmára og Lyfja á Selfossi.

Epli á dag kemur línunum í lag

AppleSlim Xtra stuðlar að heilbrigðri meltingu, örvar niðurbrot fitubirgða, dregur úr vökvæðun og sykurlöngun.

Náttúrleg innihaldsefni: Eplaeiðisáttur, vítamín og steinefni ásamt öflugum sindurvörum.

AppleSlim Xtra árangursrík leið til að greinast

Fæst í apótekum

Skiptir máli að setja sér viðráðanleg markmið

Gígja Þórðardóttir er sjúkraþjálfari og framkvæmdastjóri heilsuræktar Hreyfigreiningar. Hún mælir með því að fólk sem er að byrja í líkamsrækt fari ekki of hratt af stað og setji sér markmið sem það ræður ekki við heldur fari rólega af stað og setji sér viðráðanleg markmið.

Gígja segir að starfsemi Hreyfigreiningar sé í raun og veru tvíþætt. „Annars vegar erum við með almenna sjúkraþjálfun þar sem sjúkraþjálfarar taka á móti fólki með ýmis meiðsl og önnur vandamál í meðferð. Hins vegar erum við með heilsurækt þar sem fólk kemur beint inn af götunni til þess að hreyfa sig og bæta heilsuna. Þar er boðið upp á þjálfun í tækjasal og svo erum við með

alls konar tíma eins og pilates og jóga,“ segir Gígja.

Hún segir að þetta tvennt tvinnist mjög saman. „Þegar sjúkraþjálfararnir fá fólk til sín í meðferð geta þeir vísað því í áframhaldandi meðferð í heilsuræktinni. Það er til dæmis mjög algengt að sjúkraþjálfararnir útskrifi fólk sitt í meðferð í tækjasalinn. Í heilsuræktinni er ekki markmiðið að keyra alla áfram á sama hraða því það eru alltaf einhverjir í hverjum tíma sem þurfa leiðbeiningar um hvað þeir mega gera og hvað ekki.“

Hreyfigreining býður einnig upp á ýmis lífstílnámskeið eins og í formi til framtíðar og Bumban burt auk þess að vera með heilsuskólann Leið til léttara lífs. „Það er allt að því þriggja ára prógram sem ætlað er of feitu fólki. Þetta er teymisvinna og erum við með sjúkraþjálfara, næringarfræðing og sálfræðing. Prógramið

er svona langt vegna þess að fólk þarf að læra á sjálf sig, hvað það hefur verið að gera vitlaust og af hverju. Það tekur bara þetta langa tíma að festa heilbrigðan lífstíl í sessi. Við byrjuðum með heilsuskólann síðasta haust og það hefur gengið mjög vel, hópurinn sem byrjaði þá er mjög samstilltur og ánægður,“ segir Gígja.

Að sögn Gígju byrja margir í líkamsrækt hjá Hreyfigreiningu nú í janúar. „Það er alltaf tölvart af fólki sem kemur nýtt inn á nýju ári og sem betur fer eru flestir viðskiptavinir okkar fólk sem hreyfir sig allt árið. Það skiptir nefnilega máli að fólk hreyfi sig ekki bara í tórnum heldur reyni að gera það jafnt og þétt yfir árið. Það er líka mikilvægt að setja sér raunhæf markmið í upphafi, því ef fólk er með of háleitt markmið sem það ræður svo ekki við gefst það oft alveg upp.“

emilia@frettabladid.is

Aðeins það besta fyrir barnið þitt

Completia
PRENATAL MULTIVITAMIN

Hágæða fjölvítamín fyrir óléttar konur, fyrir og eftir barnsbúð. Inniheldur öll nauðsynlegustu vítamín, steinefni og Omega3 fitusýrur fyrir móður og barn.

Heilsuþúðin Góð heilsa
Njálsgötu 1 - Sími 561 5250
Maður lifandi Hæðasmára 6.

Fyrst þú ert að lesa þetta þá hefurðu sennilega fengið Fréttablaðið í morgun.

En til vonar og vara skaltu nú klippa út þetta símanúmer, ramma inn og hengja upp á vegg (t.d. hjá bréfalúgunni), þú getur þá hringt í það ef Fréttablaðið kemur einhvern tímann ekki.

NÚMÉRÍÐ SEM ÉG ÆTLA AÐ HRINGJA Í EF FRÉTTABLAÐIÐ KEMUR EKKI:
550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

Engin tengsl við heilæxli

Ný rannsókn sýnir að farsímanotkun hefur ekki áhrif á myndun heilæxla. Ekki hefur þó enn tekist að taka af allan vafa um að farsímanotkun hafi skaðleg áhrif á heilsu.

Vísindamenn hjá Krabbameinstofnuninni í London og hjá þremur breskum háskólum gerðu fjögurra ára könnun sem rannsakaði tengsl milli heilæxla og farsímanotkunar.

Síðastliðna tvo áratugi hefur farsímanotkun aukist til muna um allan heim. Víða hefur verið rætt um möguleika þess að of mikil farsímanotkun valdi ýmsum heilsufarsvandamálum allt frá tíðum höfuðverkjum til heilæxla og krabbameins. Nú greinast um fjögur þúsund tilfelli árlega af heilæxlum og um 20 þúsund tilfelli ár hvert í Bandaríkjunum.

Í rannsóknina voru fengnir 996 einstaklingar með heilæxli og 1716 heilbrigðir einstaklingar og var farsímanotkun þeirra borin saman. Mældur var fjöldi samtala og lengd þeirra. Niðurstöður rannsóknarinnar bentu ekki til neinna tengsla á milli æxla og farsímanotkunar alveg sama hversu mikil notkun átti sér stað. Er þessar niðurstöður mjög áþekkar



Lengi hefur verið rætt um hugsanleg tengsl á milli mikillar farsímanotkunar og æxla í heila eða jafnvel krabbameins. Hins vegar hafa enn engar rannsóknir sýnt fram á að þau tengsl séu til staðar.

þeim sem aðrar bandarískar og evrópskar rannsóknir sýna.

Drátt fyrir að rannsóknir hafi enn ekki sýnt fram á tengsl milli heilsufarsvandamála og farsímanotkunar er þó ekki búið að taka fyrir allan vafa um möguleika á því. Afleiðingar farsímanotkunar á líkamlega heilsu manna eru því enn ókunnar en æ fleiri rannsóknir sýna fram á að tengslin eru óveruleg.



AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

Heilbrigð sál

BORGHILDUR SVERRISDÓTTIR
EINKAÞÁLFARI OG BA Í SÁLFRÆÐI



Fer þetta ekki að verða búið!

Ég heyrði af mjög einkennilegu viðhorfi um daginn, sem ég er hrædd um að sé alltof víðtækt. Hörkudugleg kona á sextugsaldri, sem æfir mjög reglulega í líkamsræktarstöðinni þar sem ég vinn, sagði mér frá samtali við samstarfskonu sína. Þessi hörkuduglega var einn daginn nýkomin úr ræktinni þegar hún kemur í vinnuna, tvífeld til að takast á við daginn. Þá nefnir samstarfskona hennar hvort þetta sé nú ekki að verða búið. Mín kona lítur á hana og skilur ekki alveg spurninguna og spyr hvað sé að verða búið. „Þessi líkamsrækt, þetta átak,“ segir samstarfskonan. „Jú, jú, einmitt. Ég er búin í dag, en á morgun tekur við nýr dagur,“ svarar hún og brosir. Samstarfskonan heldur áfram og spyr hvort hún ætli bara alltaf að vera í þessu, hvort hún ætli aldrei að slaka á. Hún segir þá að þetta sé nú hluti af daglegri rútinu hjá sér og að hún geti einmitt slakað svo vel á vegna hreyfingarinnar.

Þetta samtal fannst mér svolítið merkilegt vegna þess að einmitt þessu viðhorfi þurfum við að breyta, það er að segja að halda að við getum einhvern tímann hætt að hreyfa okkur, að einhvern tímann séum við bara búin að hreyfa okkur nóg. Í rauninni er þetta svipað og að segja að ef ég tannbursta mig

í dag, þá þarf ég ekki að gera það í viku, eða ef ég fer í hreina sokka í dag, þarf ég ekki að skipta fyrir en í næsta mánuði.

Lengi býr að fyrstu gerð.

Okkur er kennt þegar við erum lítil að bursta tennurnar á hverjum degi og fara í hreina sokka. Þess vegna gerum við það á hverjum degi án þess að hugsa um það. Það sama þurfum við að læra með hreyfingu, hún á að vera hluti af daglegri rútinu. Þótt hún þurfi ekki að vera mjög öflug hvert sinn þarf hún hún að eiga sér stað. Mikilvægt er að virkja börnin strax og ekki síður hvert annað til skemmtilegrar hreyfingar og gera það að hluta af daglegu lífi, rétt eins og að bursta tennurnar. Regluleg hreyfing stuðlar að því að líkaminn endist okkur og bregst okkur síður á miðri leið.

Með tímanum byrjum við svo að finna fyrir nauðsyn hennar. Þá dettur okkur ekki í hug að einhvern tímann getum við bara hætt að hreyfa okkur eins og samstarfskonan hér áðan, en það er nú bara eins og að setja bílinn í hlutlausan og vona að hann renni eitthvað á leið. En maður þarf að vera í gír!

Látið ykkur líða vel!
Kveðja, Borghildur.



Félagar innan Öryrkjabandalagsins fá nú sjálfsgreiðsluafslátt, afgreitt með fullri þjónustu, hjá Skeljungu.

FRÉTTABLAÐIÐ/RÓBERT REYNISSON

Skeljungur lækkar bensínverð fyrir öryrkja

Öryrkjabandalag Íslands og Skeljungur hafa gert samning sín á milli þess efnis að meðlimir bandalagsins fá afslátt hjá fyrirtækinu.

Öryrkjabandalag Íslands og Skeljungur gerðu samning í síðustu viku sem veitir öllum félagsmönnum innan bandalagsins

sjálfsgreiðsluafslátt af eldsneyti, afgreitt með fullri þjónustu, hjá Skeljungu.

Afsláttinum verður stjórnað á þann hátt að þeir sem eru félagar í einhverju af aðildarfélögum Öryrkjabandalagsins geta sótt um vildarkort eða viðskiptakort Skeljungs sem gildir sem afsláttarkort þegar eldsneyti er tekið á Shellstöðvum.

Auk þess veita kortin einnig afslátt á smurstöðvum Skeljungs í Skógarhlíð og við Laugaveg svo og á þvottastöðvunum í Smáranum og á Vesturlandsvegi.

Umsóknareyðublöð fyrir vildar- og viðskiptakortin eru aðgengileg á heimasíðu Skeljungs og á heimasíðu Öryrkjabandalagsins en einnig er hægt að nálgast umsóknareyðublöð á öllum Shellstöðvum.



Með sameiningu Íslenskrar erfðagreiningar og líftæknifyrirtækisins Urðar Verðandi Skuldar er orðin til ein öflugasta eining á sviði krabbameinsrannsókna í heiminum í dag.

Öflugri rannsóknar-eining myndast

Íslensk erfðagreining hefur keypt líftæknifyrirtækið Urði Verðandi Skuld af Iceland Genomics Corporation Inc. Markmiðið með kaupnum er að efla rannsóknir á sviði erfðfræði krabbameina.

Með kaupum Íslenskrar erfðagreiningar á Urði Verðandi Skuld er orðin til ein öflugasta eining til rannsókna á erfðfræði krabbameina í heiminum í dag og er vonast til að með þessu aukist skilningur á líffræðilegum orsökum krabbameina og eflingu nýrra aðferða til að greina og meðhöndla krabbamein.

Þúsundir íslenskra krabbameinssjúklinga og ættingja þeirra hafa tekið þátt í rannsóknum Íslenskrar erfðagreiningar og UVS á krabbameinum. Í dag er unnið

að erfðarannsóknunum á níu krabbameinum hjá Íslenskri erfðagreiningu. Meðal annars voru kynntar niðurstöður úr umfangsmikilli rannsókn þar sem í ljós kom að hættan á mörgum mismunandi gerðum krabbameina er aukin hjá bæði náskyldum og fjarskyldum ættingjum krabbameinssjúklinga. UVS hefur svo verið að vinna að Íslenska krabbameinsverkefninu frá árinu 1998. Markmið þeirrar rannsóknar hefur verið að öðlast skilning á líffræðilegum orsökum krabbameina.

Persónuvernd og Vísindasíðanefnd hafa veitt leyfi til að samnýta gögn í rannsóknum þessara tveggja stofnana. Þátttakendur í rannsóknum þeirra sem óska eftir frekari upplýsingum varðandi þessar breytingar er bent á að hafa samband við Þjónustumiðstöð rannsóknarverkefna, www.rannsokn.is.

Janúartilboð

Nicorette Freshmint

20%
afsláttur



Bragð sem endist lengur

Lyf & heilsa
AUSTURVERI
Opíð til kl. 24

nicorette
nicotin

Tilboðið gildir í öllum apótekum Lyf & heilsu

Lyf & heilsa
Við hlustum!

Nicorette nikótínlyf eru fánleg án lyfseðils og eru notuð þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr reykingum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt, hvort hættu á reykingum eða draga úr þeim. Því þer að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Í fylgiseðlinum eru upplýsingar um: verkun og notkun, varúðarreglur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir og aðrar upplýsingar. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótínlyf eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarleg hjartsláttarglöp eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf. Börn yngri en 15 ára, þunguðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf nema að ráði læknis. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar. Handhafi markaðsleyfis: Pfizer ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgátúni 2, Garðabæ.



SJÓNARHÓLL
glæraugnaverslun
í Hafnarfirði
www.sjonarholl.is
Líklega hlýlegasta
glæraugnaverslun
norðan Alþafjalla

2 fyrir 1

Reykjavíkurvegur 22
S. 565-5970

Heimspeki þessarar aldar er almenn þekking þeirrar næstu!
Höfundur ókunnur Þar sem gæðagleraugu kosta minna

Mynd: Helliggröf haust 2005



Konukvöld
Létt 96,7

Létt 96,7
Réttu lögin...alltaf!



Mest lesna tímarit landsins!

birta **DAGSKRÁIN**

51% 40% *
Meðallæstur á töl. 20-50 ára

AUGLÝSINGASÍMI 550 5000

birta

* Tölur skv. Gallupkönnun október 2005.



allt ferðir

Alla miðvikudaga og laugardaga



Þegar um hjartaáfall er að ræða skiptir hver sekúnda máli og nauðsynlegt að fólk leiti sér hjálpar sem allra fyrst.

Að bregðast við hjartaáfalli

Margir eru einir síns liðs þegar einkenni hjartaáfalls láta kræla á sér. Nauðsynlegt er að fólk kunni ráð til að halda meðvitund nógu lengi til að leita sér hjálpar.

Margir hafa lært skyndihjálp og hafa kunnáttu og getu til að bjarga mannlífum þegar mikið liggur við. Þegar einstaklingur fær hjartaáfall getur hjartahnoð og blásturaðferð þar til sjúklingurinn kemst undir læknishendur bjargað lífi hans.

Þó má ekki gleyma að mjög margir þeirra sem fá hjartaáfall eru einir þegar það á sér stað. Þegar fyrstu einkennum hjartaáfalls láta á sér kræla líður ekki langur tími þar til einstaklingurinn missir meðvitund, oft innan við tíu sekúndur. Fyrstu einkennum hjartaáfalls geta meðal annars verið óreglulegur hjartsláttur og ákafur verkur í brjóstholi. Verkurinn leiðir svo út í vinstri handlegg og í sumum tilfellum leiðir verkurinn upp í kjálka. Sé enginn nálægt sem getur aðstoðað þig er nauðsynlegt að kunna sjálfshjálp til að lengja þann tíma sem þú ert með meðvitund.

Mikilvægast er að missa ekki stjórn á sér og leyfa óttanum að ná tökum á sér. Hver sekúnda getur hér skipt máli og lífsnauðsynlegt er að ná sambandi við einhvern sem getur komið til hjálpar. Til að halda meðvitund er gott að byrja að hósta, hósta oft og kröftuglega og



Skipt getur sköpum að fólk kunni að bregðast rétt við þegar það finnur fyrir einkennum hjartaáfalls.

draga djúpt andann í hvert skipti sem hóstað er. Þetta er gott að endurtaka með tveggja sekúndna millibili og reyna að útvega hjálpar á meðan. Hóstin sér um að hnoða hjartað og viðhalda blóðflæði og þrýstingurinn hjálpar hjartanu við að ná eðlilegum takti. Með því að

draga djúpt andann með hverjum hósta berst meira súrefni niður í lungun.

Með þessari aðferð getur sá sem er við það að fá hjartaáfall unnið sér inn nægan tíma til að leita sér hjálpar og þar með bjargað eigin lífi. ■

Ástfangnir heilbrigðari

Sár og marblettir hverfa fyrr hjá fólki sem býr í góðu hjónabandi. Ef halla tekur undan fæti í sambandinu kemur það niður á ónæmiskerfinu.

Þetta er niðurstaða nýlegrar bandarískrar rannsóknar og á jafnt við um fólk sem býr við álag á vinnustað eins og hina sem vinna átakaminni störf.

Morguninn eftir rífrildi eykst prótín magn í líkama þeirra sem rífast oft meira en í líkama hinna sem sjaldnar rífast. Langvarandi breyting á próteinmagni í líkamanum getur einnig aukið líkur á hjartasjúkdómum, krabbameini, sykursýki 2 og þunglyndi.

Sálfræðingar við Ohio State University College of Medicine gerðu marbletti á 42 pör. Í fyrri hluta rannsóknarinnar voru pörin beðin að ræða um málefni sem þau greindi ekki á um en í annarri umferð var þeim gert að ræða málefni sem skoðanir þeirra væru skiptar um. Í þessum hluta tilraunarinnar tók það pörin að meðaltali 40% lengri tíma að losna við mar-



Samlynd hjón eru betri græðarar en þau sem rífast.

NORDICPHOTOS / GETTY IMAGES

blettina. Rannsóknin sýndi fram á að bara lítið rífrildi gæti hægt á lækningarferli líkamans.

Margir sálfræðingar eru þó á þeirri skoðun að öllum hjónum sé hollt að rífast við og við og losa þannig um spennu. Þör sem eiga við undirliggjandi vanda sem ekki er rætt um eigi fremur

í vandræðum með heilsuna en hin sem sem rífast svoltíð við og við. Þá er einnig bent á að hjón rífast gjarnan um praktíska hluti eins og verkaskiptingu á heimili og barnaupeldi. Hins vegar sé til dæmis sjaldan rætt um kynlíf þrátt fyrir að margir eigi í vanda á því sviði. ■

GSM skapar fjölskylduvandamál

Margir eiga erfitt með að slökkva á gsm-símanum, hvort sem er í eða eftir vinnu. Ný rannsókn bendir til að þeir sem alltaf svara í símann eigi frekar við fjölskylduvandamál að stríða.

Nýleg rannsókn, sem birtist í The Journal of Marriage and Family, bendir til að of mikil farsímanotkun geti leitt til erfiðleika í fjölskyldulífinu.

Rannsóknin var gerð á 1300 fullorðnum einstaklingum og stóð yfir í tvö ár. Niðurstöðurnar sýndu fram á að þeir sem svöruðu í símann í tíma og ótíma áttu erfitt með að draga mörkin milli

vinnu og einkalífs og áttu við fleiri vandamál að stríða en þeir sem gátu aðgreint þetta tvennt.

Það sem vakti hvað mesta athygli í rannsókninni var að þetta vandamál virtist frekar einkenna konur en karla. Heimilislífið kom niður á vinnunni af því að þær svöruðu símtölum frá börnum og fjölskyldu á vinnutíma og að auki áttu þær við fleiri fjölskylduvandamál að stríða. Hjá körlum var það frekar vandamál að vinnan kom niður á heimilislífinu af því að þeir gátu illa sleppt því að svara vinnutengdum símtölum utan vinnutímans.

Rannsakendur telja að atvinnuveitendur geti lært af niðurstöðum þessarar rannsóknar með því móti að hanna vinnuferilinn

á þann máta að starfsmenn geti skilið vinnuna eftir á vinnustaðnum. Sé passað upp á þetta ættu atvinnuveitendur að fá afslappaðra starfsfólk.

Rannsóknin bendir til að álagið sé meira á útívinandi mæðrum en útívinandi feðrum. Foreldrar ættu því að nýta sér rannsóknarniðurstöðurnar og skipta á milli sín að svara símtölum sem berast frá börnunum yfir vinnudaginn.

Tekið af www.persona.is

Ný rannsókn sýnir fram á að konur verða fyrir meira áreiti en karlar á vinnutíma frá börnum og fjölskyldu meðan karlar verða fyrir meira áreiti frá vinnu í frítíma sínum. Hvort tveggja getur leitt til ýmissa fjölskylduvandamála.



Endalaus orka er heilsusamleg kokteilabók sem í má finna hollar uppskriftir að söfum og þeytingum.

Endalaus orka

Í bókinni endalaus orka má finna yfir 200 bráðhollar uppskriftir að ávaxta- og grænmetissöfum.

Bókin Endalaus orka er stúf full af gírnilegum og hollum uppskriftum að ávaxta- og grænmetissöfum. Allir vita hversu hollt það er að borða ávexti og grænmeti en oft má hollt gera betra með því að búa til safu eða þeyting og setja í fallegt glas.

Í bókinni Endalaus orka eru yfir 200 uppskriftir að hollum drykkjum. Sumir eru einfaldlega hressandi og veita góðan kraft. Sumir eru fyrirbyggjandi, aðrir vatns- og eiturefnalosandi, enn aðrir eru ætlaðir smáfólkinu og svo eru líka drykkir sem henta vel í veisluna.

Höfundur bókarinnar er Judith Millidge.

Próteín úr hafinu

Harðfiskur, stórlúða, ýsa, hrogn, þorskur, smálúða, hákarl, súr hvalur, rengi, fiskréttir, lax.
Hollt, gott & einfalt

Fiskbúðin Hafrún
Skiopholti 70
Sími 553 0003

Fiskbúðin Árbjörg
Hringbraut 119
Sími 552 5070

Fiskbúðin Vör
Höfðabakka 1
sími 587 5070

vísir



ÍSLENSKU
TÓNLISTARVERÐLAUNIN
2005

„FJÓRAR STJÖRNUR,
EKKI SPURNING!“



Gagnrýnendur segja eitt. En nú er komið að þér.

Farðu á visir.is og taktu þátt í Íslensku tónlistarverðlaununum. Veldu „Vinsælasta flytjandann“, þann tónlistarmann eða hljómsveit sem þér þykir hafa skarað fram úr árið 2005 og spilaðu með í veðbankanum. Ef þú giskar rétt áttu möguleika á glæsilegum vinningi, ferð fyrir tvo með Icelandair til San Fransisco og gjaldeyri frá Landsbankanum.

Hver var bestur 2005?

Láttu skoðun þína í ljós á visir.is

Glæsileg verðlaun í boði!

FRÉTTABLAÐIÐ

Landsbankinn

ICELANDAIR

allt - sem þig vantar

[ALLAR SMÁUGLÝSINGAR VIKUNNAR Á visir.is]

SMÁUGLÝSINGASÍMINN
ER OPINN ALLA DAGA
KL. 8-22

TIL BIRTINGAR NÆSTA
DAG ÞARF AÐ PANTA
FYRIR KL. 14.30

SMÁUGLÝSINGASÍMINN
ER 550 5000
smaar@frettabladid.is / visir.is

AFGREIÐSLAN ER OPIN:
MÁNUDAG TIL FÖSTUDAGS
LAUGARDAG OG SUNNUDAG

8-18
11-16

notaðir bílar
Ingvar Helgason

notaðir bílar
Ingvar Helgason

notaðir bílar
Ingvar Helgason

notaðir bílar
Ingvar Helgason

notaðir bílar
Ingvar Helgason

notaðir bílar
Ingvar Helgason



TJ328 MMC Pajero Gls B 31" nýskr. 04/02 ssk. Ek. Verð 3.160.000. Tilboð 2.680.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



LK239 Isuzu Trooper 3.0 32" nýskr. 02/00 bs. Ek. 120 þús. km. Verð 1.690.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



TU992. Jeep Cherokee nýskr. 08/98 bs. ek. 110 þús. km. Verð 880.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



MI572 Subaru Impreza GX nýskr. 05/00 ssk. Ek. 80 þús. km. Verð 1.250.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



OA565 Isuzu Trooper 3.0 32" nýskr. 06/02 bs. Ek. 65 þús. km. Verð 2.220.000. Tilboð 1.980.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



TH447 Opel Astra 1.6GL nýskr. 05/03 ssk. Ek. 59 þús. km. Verð 1.380.000. Tilboð 880.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



TJ958 GMC Envoy 31" B. nýskr. 03/02 ssk. Ek. Verð 2.880.000. Tilboð 2.480.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



YP150 Isuzu Trooper 3.0 33" nýskr. 11/02 ssk. Ek. 121 þús. km. Verð 2.430.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



Heilsársdekk fylgja öllum seldum tilboðsbílum.



RL096 Subaru Legacy Wagon nýskr. 08/99 ssk. Ek. 107 þús. km. Verð 1.080.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



UR144 Isuzu Trooper 3.0 35" nýskr. 07/00 bs. Ek. 108 þús. km. Verð 1.850.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



RO568. Isuzu Trooper 3.0 32" nýskr. 01/00 bs. Ek. 188 þús. km. Verð 1.420.000. Tilboð 1.180.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



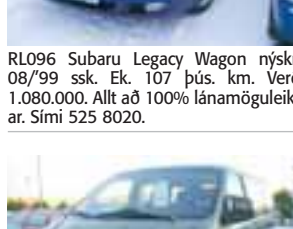
AV378. Alfa Romeo 156 nýskr. 09/03 bs. Ek. 30 þús. km. Verð 2.440.000. Tilboð 1.580.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



JG266 Daihatsu Terios nýskr. 06/00 bs. Ek. 100 þús. km. Verð 670.000. Tilboð 490.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



VO962. Toyota Land Cruiser 31" nýskr. 06/01 bs. Ek. 87 þús. km. Verð 2.430.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



NU750 Hyundai H-1 Starex nýskr. 09/00 bs. ek. 100 þús. km. Verð 1.570.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



SA167 Isuzu D-Max 31" nýskr. 01/06 ssk. Ek. 1 þús. km. Verð 2.490.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



YK554 Isuzu Trooper 3.0 31" nýskr. 02/99 ssk. Ek. 107 þús. km. Verð 1.480.000. Tilboð 1.220.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



Þú byrjar ekki að borga af bilalánum fyrr en í maí.

KL587 Fiat Marex nýskr. 12/98 ssk. Ek. 100 þús. km. Verð 570.000. Tilboð 380.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



RZ045 Toyota RAV4 4x4 nýskr. 06/99 bs. Ek. 112 þús. km. Verð 1.060.000. Tilboð 940.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



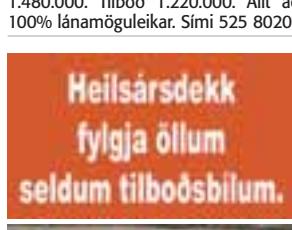
YJ919 Hyundai H-1 Starex 4x4 31" nýskr. 03/04 bs. Ek. 30 þús. km. Verð 2.480.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



LL759 Subaru Legacy Outback nýskr. 01/96 ssk. Ek. 180 þús. km. Verð 860.000. Tilboð 680.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



YD122 Subaru Legacy Wagon nýskr. 02/99 ssk. Ek. 85 þús. km. Verð 950.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



MO567 Subaru Legacy Wagon nýskr. 07/99 ssk. Ek. 146 þús. km. Verð 890.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



ZZ546 Opel Astra 1.2 nýskr. 06/02 bs. Ek. 66 þús. km. Verð 840.000. Tilboð 670.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



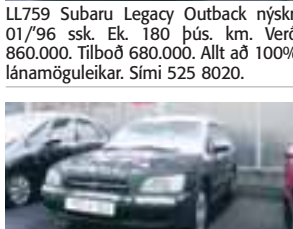
HP724 Isuzu Trooper 3.0 nýskr. 08/00 ssk. Ek. 105 þús. km. Verð 1.910.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



RU293. Isuzu Trooper 3.0 32" nýskr. 05/00 ssk. Ek. 101 þús. km. Verð 1.880.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



VJ923 Subaru Impreza LX STW bsk., nýskr. 01/00. Ek. 1030 þús. km. Verð 670.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



PE331 Subaru Forester CS nýskr. 06/98 bs. Ek. 97 þús. km. Verð 840.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



KE974 Subaru Legacy Wagon nýskr. 03/97 bs. Ek. 151 þús. km. Verð 580.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



Opið virka daga frá 9-18 Laugardaga 12-16



YA502. Isuzu Trooper 3.0 nýskr. 03/00 ssk. Ek. 123 þús. km. Verð 1.860.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



RI387. Subaru Outback 2,5 ssk., nýskr. 06/99. Ek. 144 þús. km. Verð 670.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



VJ416 Opel Astra 1.2 nýskr. 06/02 bs. Ek. 79 þús. km. Verð 790.000. Tilboð 690.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



Þú byrjar ekki að borga af bilalánum fyrr en í maí.



AM247 Isuzu Trooper 3.0 31" nýskr. 03/03 ssk. Ek. 52 þús. km. Verð 2.860.000. Tilboð 2.380.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



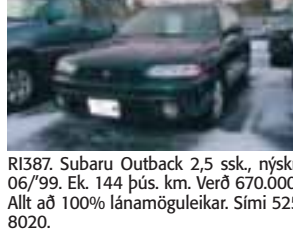
YA486 Nissan Patrol Elegance 33" nýskr. 08/04 ssk. Ek. 24 þús. km. Verð 4.080.000. Tilboð 3.680.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



IL938 Chevrolet Silverado 1500 4wd Crew Cab Z71 nýskr. 12/04 ssk. Ek. 9 þús. km. Verð 3.780.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



OL267 Subaru Legacy GL bsk., nýskr. 11/02. Ek. 61 þús. km. Verð 1.460.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



NP047 Subaru Legacy GL nýskr. 09/00 bs. Ek. 77 þús. km. Verð 1.090.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is





Chrysler Town & Country LXI 4 nýskr. 02/2000, 5 dyra, sjálfskiptur, blár, ekinn 144.000 þ. Verð 2.090.000 UR-744 B & L. S. 575 1230.



Lada Sport nýskr. 06/2001, 1700 cc, 3 dyra, fimmgíra, grænn, ekinn 11.000 þ. Verð 670.000. TK-877. B & L. S. 575 1230.



Mitsubishi Outlander nýskr. 04/2004, 5 dyra, 5 gíra, ekinn 40.000 þ. Verð 1.990.000. RG-234. B & L. S. 575 1230.



Nýr Diesel Kia Sorento Ex 2,5 CRDI, 140 hestöfl. Sjálfskiptur, glerþoppluga, leðurinnrétting, tölvustýrð miðstöð með loftkælingu. Hraðastíllir, ABS, krómpakki. Verð 3.480.000. Skoðum skipti.

Bílar til sölu



L200 2001 Turbo Diesel ek 146 þús Ný kúpling, demparar glóðarkerti, geymar og fl. Verðhugm.1150þús. uppl.í síma 8991293



250 þ.+ yfirtaka. BMW 540ia shadowline árg. 2002 ek. 73 þ. km. Með öllu sem í boði er! 295 hð, eyðsla 14.5l. lán 3,7 53 þ. mán. Ásett 4.690 þ. www.bris Uppl. í s. 898 2832.



Toyota Yaris Sol nýskr. 06/'99, ek. 38 þús. Verð 670 þús. Uppl. í s. 824 9006 e. kl. 16.



Honda CR-V nýskr. 06/1997, 2000 cc, 5 dyra, sjálfskiptur, ljósbrúnn, ekinn 137.000 þ. Verð 950.000. LI-565. B & L. S. 575 1230.



Land Rover Defender nýskr. 05/2003, 2500 cc, 5 dyra, 5 gíra, hvítur, ekinn 63.000 þ. Verð 2.590.000. VH-894. B & L. S. 575 1230.



Nissan Terrano II nýskr. 06/1996, 2400 cc, 5 dyra, 5 gíra, dökkblár, ekinn 181.000 þ. Verð 650.000. PF-092. B & L. S. 575 1230.



Hyundai Santa Fe nýskr. 05/2001, 2700 cc, 5 dyra, sjálfskiptur, grár, ekinn 133.000 þ. Verð 1.690.000. TE-174. B & L. S. 575 1230.



Land Rover Discovery nýskr. 05/1997, 4000 cc, 5 dyra, 5 gíra, grænn, ekinn 105.000 þ. Verð 1.590.000. OD-906. B & L. S. 575 1230.



Renault Scenic nýskr. 06/2003, 2000 cc, 5 dyra, 5 gíra, ljósgrár, ekinn 153.000 þ. Verð 990.000. AY-490. B & L. S. 575 1230.



Nýr Diesel Nissan Almerur 1,5 DCI Vísla Plus, 5 dyra, 5 gíra, ABS, pluss áklæði. Rafmagn í rúðum. Fjarstýrðar samlæsingar. ÁTH eldsneytseyðsla aðeins 4,5. Verð 1.680.000. Skoðum skipti.

Bílasala Íslands
Skógarhlíð 10, 110 Rvk.
Sími: 510 4900
www.bilasalaislands.is



Nýr 2006 Jeep Grand Cherokee CRD Með nýrri 3,0 L Benz Diesel vél sem eyðir 10,2 L á 100 km. Limited útfærsla með öllu sem hægt er að fá í bílinn. Fjórir litir til á lager. Sýningarbílar á staðnum. Okkar verð: 5.490 þús.

Sparibíll ehf
Skúlagötu 17, 101 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Breiðan ehf
821-6292



Toyota Avensins Terra station árgerð '99, ekinn 95 þús., 1,6 beinskiptur, ný vetrardekk, sk. '07, 100% lánað, verð 650.000,- 821 6292.



Nissan Patrol diesel árgerð '92 Turbo Intercooler, ekinn 270 þús., nýtt hedd, upptekin vél, 38" dekk, 4T spil, 3" þúst, o.fl., o.fl., sk. '07, 100% lánað, verð 1.050.000,- 821 6292.

Breiðan ehf
Sími: 821 6292



BÍLALEIT

GM Ford NISSAN Audi VW

3 milljónir bíla
Nýir og notaðir bílar á lægra verði!

BESTU BÍLAKAUPIN
islandus.com
WWW.ISLANDUS.COM - SÍMI 552 2000

Leitin að nýjum bíl hefst á www.islandus.com. Við seljum bíla langt undir markaðsverði, veitum öfluga þjónustu, allt að 5 ára ábyrgð og útgæmum bílalan. Ef draumabíllinn þinn er ekki til á vefnum okkar í dag, finnum við hann fljótt með alþjóðlegri bílaleit. Gerðu kjarakaup í Bílabúð eða reyfarakaup á Bíla-Upptöku Íslandus.com. Sími þjónustuv. 552 2000 og netspall við sölumenn er á www.islandus.com.

BÍLAR TIL SÖLU



MMC Space Wagon, árg '97, ek. 315þ, 7 manna (lögubíll), ssk, geislaspilari. Verð 250 þús.



Toyota Corolla Wagon Luna, árg 10/98, ek 116þ, 5gíra, álfelgur. Verð 590 þús.



MMC Lancer Station, árg 05/'98, ek 148þ, 5gíra. Verð 390þ, ÁHV 217 þús.



VW Touareg V8, árg 2004, ek.44þ. Vel búinn bíll. Verð 4950 þ.



Subaru Legacy Station, árg 1992, ek.194þ, 5 gíra. Verð 290þús.



Suzuki Sidekick, árg 1995, ek.120þ, ssk. Verð 490þús.



Peugeot 406, árg 1997, ekinn 201þ, 5gíra. Verð 190 þús.



Toyota Yaris T-Sport 1,5, árg '01, ek 79þ, 5 gíra, 5 dyra. Verð 890þ.



BMW X5 3,0 umboðsbíll, árg '01, ek.61þ, ssk. Verð 3690þ. ÁHV.2500 þús.



M.Bens ML270 CDI umboðsbíll, árg 07/'00, ek.123þ, ssk, leður, sólluga. Verð 2990þ, ÁHV 2300þ.



Bílaborg við Gullinbrú
S: 517 1111 • Sölumenn:
Ástmar Ingvarsson • Hilmar Hólmgeirsson
Bjarni Auðunsson • Opíó virka daga 9-18 • Lau. 10-14

ÞJÓNUSTA / TIL SÖLU

STEYPUSÖGUN
KJARNABORUN
MÚRBROT
LÍNUBORUN

820 0070 577 5177

Trésmiðarvélur & verkfæri.

IDNVÉLAR

Hvalseyrisbraut 18-20 220 Hafnarfjörður. Sí: 565-5055 www.idnvelar.is

BÍLAUÐPBOÐ
islandus.com
TOYOTA
Tilboðsbílar



5 Ára Ábyrgð!
Splúnkunyr 2006
Við bjóðum lægra verð!
BESTU BÍLAKAUPIN
islandus.com
www.islandus.com - Sími 552 2000



VW Golf Comfortline árg. '98, ek. 106 þús. km. Áhv. 500 þús. Verð 630 þús. S. 691 8900.

1-2 milljónir



VW Golf Highline. Skráður 12.03. Ekin 56 þ. Topplúga, álfelgur sumar og ný nagladekk, 4x50W MP3 spilar, 8 hátalarar. Verð 1.550 þús. áhv. lán 1.250 þ. 4,5% vextir, afb. 23 þ. Uppl. í s. 692 2087.



Toyota Avensis New 1,8 l 2003 til sölu. Ek. 56 þús. Beinsk. Uppl. í s. 898 5460, Guðlaugur.

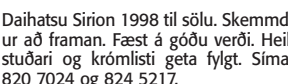
0-250 þús.



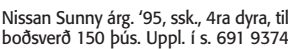
Daewoo Nubira st. '99, ek. 135 þ., bsk., CD. Listaverð 480 þ. Tilboð 240 þ. stgr. S. 659 9696.



Primera árg. '95, 2.0, ssk., ek. 170 þús. Góður bill. Verð 170 þús. Uppl. í s. 894 9002.



Daihatsu Sirion 1998 til sölu. Skemmdur að framan. Fæst á góðu verði. Heill stuðari og krómliستی geta fylgt. Símar 820 7024 og 824 5217.



Nissan Sunny árg. '95, ssk., 4ra dyra, tilbodsverð 150 þús. Uppl. í s. 691 9374.

250-499 þús.



Toyota Corolla 1600, '97, E-157 þ. Ssk., sk. '06, þjónustubók. Tilboð 430 þús. stgr. S. 661 8185.

500-999 þús.



Jeep Wrangler 4.0L, E-172 þ., ssk., sk. '06, 35", völkva og veltistýri. Verð 690 þ. S. 661 8185.



Toyota Yaris árg. '02, E. 72 þ. 5 glra, 5 dyra. Sk. '07, Cd, Airbag. Tilboð 740 þ. stgr. S. 661 8197.



Til Sölu Dodge Ram 1500 5,7 Hemi árg. '03 ekin 85 þ. Leður, svartur, CD, 20" felgur, tölvukubbur, rafmagn í öllu, gullfallegur. Verð 3.450 ath. Öll skipti á ódyrari staðgr. verð 2.990 þ. Uppl. í s. 865 6471.



Trooper 11/99, diesel ek. 120 þ. 7 manna, ABS 33" dekk, ssk. o.m.fl. V. 1.600 þ. stgr. S. 824 6231.



Ford Bronco 44" 302 EFI, læstur að framan og aftan, auka tankur, loftdæla o.fl. Verð 600 þ. Tilboð 390 þ. stgr. S. 659 9696.



Trooper 38" 09/00 til sölu, ek. 98 þ. Sjálfsk., læsingar, aukat., grillgrind, kastarar, dráttarb. Spil, bíti o.fl. Verð 2.690 þ. Uppl. í s. 820 8850 & 894 4144.

AC Bearcat '95, langur tveggja sæta sleði vel búinn og í góðu lagi, vel viðhaldið, traustur og ódyr. 867 5121.

Nissan Double Cab '95, ek. 96 þús. km. Verð 450 þús. S. 863 0388.

Pallbílar

BÍLAUÐPBOÐ
islandus.com
Pallbílar
Mitsubishi - Toyota - Ford



Frá lager í Evrópu og USA
Við bjóðum lægra verð!
BESTU BÍLAKAUPIN
islandus.com
www.islandus.com - Sími 552 2000

Vorum að fá nokkra splúnkunýja Mitsubishi L200 fjórhjóladrifna pallbíla á fráberu verði. 4x4, sjálfskiptur, samlæsing, rafmagn í rúðum, loftræsting, metallic lakk. Aðeins 2.165.000. Toyota Hilux nýja 2006 módelið frá lager í Evrópu, Toyota Tacoma, Ford og Dodge frá USA langt undir markaðsverði. Fáðu tilbóð hjá okkur áður en þú heldur lengra. Þú getur sparað fleiri hundruð þúsund hjá Islandus.com, færð góða þjónustu og allt að 5 ára ábyrgð. Þjónustuver sími 552 2000 og BílaUppboð á www.islandus.com



Sjálfskiptur
MMC L-200 10/02. Ek. 117 þ. V. 1.690 þ. Áhv. 1.330 þ., 24. á mån. S. 822 4167.

Mótorhjól



Til sölu Polaris sportman 500 fjórhjól árg 2002 ekin 900m m/spili t/a verð 600 þ. Uppl. í síma 893 2165.

Vélsleðar

Til sölu Thundercat 900 '94. Sleði í mjög góðu lagi og vel útlitandi. Uppl. í s. 846 7166 & 552 7166 e. kl. 19.

Vinnuvélar

Fjölplógar og sanddreifarar, til afhendingar strax.
Jötunn Vélar ehf,
Austurvegur 69,
800 Selfoss.
s.4800400, jotunn.is



Lyftarar

Körfubílar ehf.



Körfubílaaleigan.
Ódyr og góð þjónusta. Vinnuhæð 32 metrar. Sala og leiga. 893 3573

ALLAR GERDIR AF VINNULYFTUM TIL LEIGU GÓÐ TÆKI & BETRA VERÐ

ARMAR

sími 565 4646 & 660 1700
WWW.ARMAR.IS

Bílaþjónusta

NICOLAI
BIFREIDASTILLINGAR
Faxaloni 12 Sími 588-2455
Vela og hjólastillingar
Timareimar - Viðgerðir

Bílasprautun, alþrif, bón og djúphreinsun. JG þjónustan, Miðhrauni 14 Garðabæ. S. 534 3670.

Varahlutir

Varahlutir

BÍLAVARAHLUTIR Á LAGER

Seljum líka hárku boddí og ljós.
Við erum ykkar bónus.
AB Varahlutir
Opíð frá virka d. 08.00-18.00
Betri vara, betra verð.
Sími 567 6020. Bildshófi 18
www.abvarahlutir.is og www.boddi.is

Peugeot-Citroen.
Peugeot, Citroen. Er eingöngu að rífa Peugeot og Citroen. Franskir bílapartar ehf. S. 587 8200 & 694 9117.

Bílhutir, Kaplahrauni 14 Drangahrauns megin, S. 555 4940. Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eignum einnig varahlutí í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrífs.

Aðalpartasalan s. 565 9700

Kaplahrauni 11 HF. Eignum varahlutí í Hyundai, Peugeot, Mazda, MMC, Opel og fl. Kaupum bíla til niðurrífs.

bilapartar.is

Bilapartar, erum flutt í Grænumýri 3 Mosfellsbæ, s. 587 7659. Erum eingöngu með Toyota. Kaupum Toyota-bíla. Opíð virka daga frá 10-18.

Partasalan Skemmuvegi 30, sími 557 7740. Eignum varahlutí í Volvo, Opel, Nissan, Toyota, Renault, Honda og fleira.

Partar Kaplahrauni 11, s. 565 3323. Varahlutir í bíla þ.á.m. Ford, Opel, Suzuki, Mazda, VW, Daewoo. Kaupum bíla til niðurrífs.

Bílapartasalan Ás

Skútauraun 15B, s. 565 2600. Honda, Mazda, MMC, Nissan, Toyota. Notaðir varahlutir í flestar gerðir bíla, Kaupum bíla til niðurrífs.

Partar VTS S. 421-8090. Subaru Impresu 2,0GX '03 Toyota, Nissan, Opel, Audi 100 '95, Lancer Golf. Opíð 8-18. Lau. 10-15.

Hedd 557 7551

Bilapartasala sem sérhæfir sig í Musso, Bens, VW, Skoda, Audi, Mmc og fl. Opíð mán.-föst. 9-18. Skemmuvegur 16. S. 557 7551.

Opel partar.

Er að rífa Zafira 99-04, Vectra 93-01, Astra 95-02, Corsa 95-02, Combo 95-00. Viðgerðaðþjónusta kaupum Opel bíla. Opíð um helgar. Sími 553 9900 & 845 2996.

Bílapartar og þjónusta. S. 555 3560

Subaru, Nissan, MMC, Toyota, Ford, Hyundai, Suzuki, Daihatsu, Opel, VW, Peugeot, Reno, Skoda o.fl. Dalhrauni 20. Sendum þér að kostnaðarlausu.

Varahlutir í VW Golf, Polo og Yaris. Viðgerðir. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

Á til varahlutí í ýmsa bíla. Einnig nokkrir ísskápur til sölu. S. 896 8568.

Er að rífa Musso '98-'99 sjálfsk. Einnig Korando '97 2,9 TDI. Mikíð af hlutum, gott verð. S. 822 4167.

Aukahlutir í bíla

Filmúisetningar
Bílaaleiga



Akralind 5 | 201 Kópavogur
Sími 544 4640 | www.autosport.is

KEYPT & SELT

Til sölu



WWW * ATLANTSKAUP * IS

Stigar hringstigar og handrið á lager. Til í 38mm þykku beiki, gler og einnig stál. Mjög hagstætt verð. Einnig ryðfri fittingsfánleg á sama stað. Atlantskaup ehf. Uppl. í s. 533 3700.

Latabærjarstjgvl í flestum stærðum. Úlpur og kuldagallar frá Ticket to Heaven á 40-60% afslætti. Tangó s. 478 2505.

Íssk. 160 cm og 140 cm m/sérfrysti á 10 þ. 104 cm og 85 cm á 8 þ. Uppþottavél á 10 þ. Frystikista á 10 þ. Einnig varahlutir í ýmsa bíla. S. 896 8568.



www.stigalagerinn.is

Fyrirliggjandi stigar og handrið tilbúð til uppsetningar. Ál, stál, gler, tré, plast og ryðfritt, einnig sérsmíði og uppsetning. Stigalagerinn Dalbrekku 26 s. 564 1890.



stigalagerinn.is

Fyrirliggjandi stigar og handrið tilbúð til uppsetningar. Ál, stál, gler, tré, plast og ryðfritt, einnig sérsmíði og uppsetning. Stigalagerinn Dalbrekku 26 s. 564 1890.

ÚTSALA ÚTSALA
Brjóstahaldarar
1000.- kr
Sett 1490.- kr
40 % afsláttur af fatnaði.
Allir jakkar
3490.- kr
Og margt fleira!
SJAUMST
COS
Glæsibæ S. 588 5575



Stubbastrumar.
Góð lausn fyrir alla vinnustaði, verslanir og fl. Snyrtilegir og auðveldir í notkun. Henta einnig vel fyrir tyggjógummi. Uppl. í s. 847 7995 & 699 2698.

Til sölu mjög hugguleg eldhúsinnrétting, hentar vel í litíð eldhús eða sumar-bústað. Uppl. í s. 553 1967 & 659 1406.

Parkeðtsala... Harðviðarval

Stórútsala. 50% afsláttur þ. Laxdal Laugavegi.

Nú er 20% afsláttur af Lítt og Laggott í næstu verslun. Osta og Smjörösalan.

Fílsáutsalan Álfaborg

Útsalan er hafin. Tekk-company.

Gerðu sjálfur þitt gæðavin. Áman.

Þorrahlaðborð. Kaffi-Reykjavík.

Nýr lífstíl. Lítt og Laggott á tilboði í næstu verslun. Osta og Smjörösalan.

Allt til Vingerðar. Áman.

Útsala. Tveir fyrir einn. Herrafataverslun Birgis.

Blaðið. Hefur frá svo mörgu að segja. . .

Heimilistæki

Ársgamall Zanuzzi ísskápur með stórum frysti til sölu. Kr. 40 þús. Þóra s. 699 7590.

Hljóðfæri

Get útvegað allar gerðir af harmonikkum. Notaðar og nýjar á frábæru verði. S. 690 2020. www.harmonikan.is.

Sjónvarp

Sjónvarps/videovíðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn, Síðumúli 35. S. 552 7095.

Tölvur

Ódýrar tölvuvíðgerðir. Kem samdægurs í heimahús. Kvöld- og helgarþjónusta. 695 2095.

Tölvuvíðgerðir frá 1.500 kr.

Heimaþjónusta í hæsta gæðaflokki. Ókeypis uppsetning á öflugri vírusvörn. Miðnet, s. 694 6161.

Til bygginga



Hanna og smíða stiga. Fást á ýmsum byggingarstigum. Sérlausnir í þrengslum. 25 ára reynsla. Uppl. í s. 894 0431.



Sérsmíði
Sérsmíðum fulningahurðir úr harðvið og stigahandrið. Uppl. í s. 895 8763 www.trevinnustofan@visir.is.

vidur.is
Harðviður til húsagerðar. Vatnsklæðning frá kr. 350 lm. Pallafæni frá kr. 270 lm. Panill frá kr. 187 lm. Oflofl. sjá vidur.is/hardvidur.is Magnús sími 561 1122 / 660 0230 Fluggörðum 26 Rvk.

Birkirksvíður 9 mm, 699 kr. pr. fm, 12 mm, 876 kr. pr. fm & 15 mm, 1.081 kr. pr. fm. Uppl. í s. 895 6594.

Húsbýggjendur
Öll almenn smíðavinna, fagmennska í fyrirrúmi, getum bætt við okkur verkefnum. Uppl. í s. 896 1081 & 863 6062.

Verslun



Útsalan hafin 20-50% afsláttur af öllum vörum. Ópið virka daga frá 10 til 18 og 11-14 laugard. H-Galleri Grænatúni 1, Kóp. S. 554 5800.

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

ÞJÓNUSTA

Vöruflutningar

Frjálsa Flutningafélagið
Flytjum vörur hvert á land sem er og hvenær sem er. Stakar ferðir. Gerum föst tilboð.
Frjálsa Flutningafélagið
S. 894 9690

Hreingerningar

Loftstokka-hreinsun
Við bjóðum upp á hreinsun og eftirlit á loftæstikerfum.
Hafðu samband- það borgar sig
ISS ÍSLAND
Sími 5 800 600 - 696 4928 www.iss.is

Nostra Hreingerningarþjónusta. Tökum að okkur fyrirtækja-, flutnings-, stiga-gangaprif og teppahreinsanir, bómvinnu og gluggapvott. Uppl. í s. 578 1450 eða senda fyrirspurnir á nostra@nostra.is

Ertu að flytja? Og búin á því? Láttu mig um þrifin. Föst verðtilb. Flutningsþrif Bergþóru, s. 699 3301.

Tökum þrifin í gegn!
Tökum að okkur að þrifa og djúphreinsa stígaganga fyrir sameignir og fyrirtæki ásamt öðrum verkum. Hreinar Linur s. 844 6547.

Væri ekki gott að fá þrifið heima hjá sér 1 sinni í viku? S. 698 7213.

Ræstingar

ÍslandsÞrif
Aðila þrifið og vinnu ræstinga. Steinteppaprif, þrif á náttúrustein, marmara og teraso. Óliuberum parket. Bónleysing, gólfbón, og bómslipun. Flutnings og rybyggingar þrif. Dagleg þrif á fyrirtækjum og stofnunum.
SÍMI 561 8000.

Garðyrkja

Trjáklippingar. Nú er rétti tíminn til trjáklippinga. Felli tré og klippi runna. Jónas Freyr Harðarsson, Gróður og Garðar. S. 697 8588.

Bókhald

Reikningshald, skattskil, fjármálaþjónusta félaga. SMCO-Reikningshald og Ráðgjöf. S. 866 1605.

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

Ráðgjöf
KAFLASKIPTI

Í fjármálum, alhliða fjármála- og rekstrarráðgjöf.
Skattskil og bókhaldsþjónusta Endurskipulagning fjármála, samningar við lögmenn, lána-drottna og innheimtumenn, aðstoð v/nauðungaruppboða, stofnun einkahlutafélaga ofl. Geymið auglýsinguna.
SÍMI 517 1030 OG 822 9670
Kaflaskipti ehf. Hlíðarsmári 15 201 Kópavogur.- Sími 517 1030 og 822 9670 kaflaskipti@rsg.is

Málaraar

MÁLARAMEISTARAFÉLAGIÐ
Er málariinn þinn Meistari?
malarar.is
S: 568 1165

Húseigendur: Varist fúskara. Verslið við fagmenn. Málarameistarafélagið. S. 568 1165.

Málari, tek að mér smærri verk. Eyjólfur. S. 867 4325.

Stígahús - íbúðir - nýsmíði eða endurmálun. Föst verðtilboð. Arnar málarameistari. S. 893 5537.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planöfl. ofl. Extra stór bill. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560.

Húsviðhald

Protan Þakdúkar
Lett-Tak
bakeiningar
FAGTÚN
Braulathólf 8, 106 Reykjavík
fagtun@fagtun.is - www.fagtun.is

STEINSTEYPUSÖGUN
KJARNABORUN
MÚRBROT
MALBÍKSSÖGUN
PRÍFALLEG UMGENGNI
SAGTÆKNI ehf
Bæjarhlíð 8 112 Rvk
www.sagtækni.is
S. 567 4262 & 893 3236

Bortækni
S:892-7544
Allhliðar Þjónusta
Steypusögun
Kjarnaborun
Múrbrot
Prífaleg umgengni
20 ára reynsla

Viðhaldsvirkni
Málarameistari, múrarar og smíðir geta bætt við sig verkum í málu utan sem innan, steypu-múr-oppsteypu -sprunguvíðgerðir - hitalagnir í tröppur, tröppuvíðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna.
Leitið tilboða ykkur að kostnaðalaus.
869 3868 & 868 7069
mur@visir.is

HÚSEIGNAÞJÓNUSTAN
Sími 892-1565

892 1565 - Húseignaþjónustan - 552 3611. Lekaþéttingar - þakviðg. - múrviðg. - húsakl. - öll málingarvinna - háþrýstip. - þakþéttiefni (500% teygjanl.).

Glerjun og gluggavíðgerðir!

Sjáum um öll glerskipti, víðgerðir og breytingar utanhúss sem innan. Fyrir húseigendur og húsfélög. Tilboð þér að kostnaðarlausu. Fagþjónustan ehf, s. 860 1180.

Þakþéttingar, víðgerðir og nýlagnir

Er komið að viðhaldi á þakinu hjá þér? Tökum að okkur lagfæringar á þökum. Viðurkennd efni. Vönduð vinnubrögð - þjónustum allt land. Komum á staðinn og gefum föst verðtilboð. Uppl. í s. 869 6448.

Tveir samhentir smíðir geta bætt við sig verkefnum (inniverkefnum). Upplýsingar í síma 893 8990. Albert.

Flísalagnir.
Getum bætt við okkur verkefnum. Húsvíðgerðir, flísalagnir, flotlagnir, almennt múrverk. 699 1434. Verkmúr Ehf.

Verktakafyrirtæki tekur að sér allar innanstokksbreytingar, málingarvinnu, flísalögn. S. 691 2326 & 861 7294.

Hússmiður auglýsir. Þarf að skipta um rennur, glerja. Tilboð, tímavinna. S. 553 2171.

Stopp, Þú þarft ekki að leita lengra.

Marmari, náttúrusteinfílsar og almennar flísalagnir. Einnig almenn múrararvinna. Eg er maðurinn sem þú leitar að 18. ára reynsla snögg og góð þjónusta. Uppl. í s. 864 1729.

Eru flíslar lausar eða brotnar? Er fúinn orðinn ljótur og illa farinn? Hringdu þá í s. 864 1729.

Flísalagnir.
Get bætt við mig verkefnum, tilboð eða tímavinna. Uppl. í s. 662 4804 eða á listflisar@gmail.com.

Stíflupjónusta

FJARLÆGJUM STÍFLUR
úr vöskum, sví-löngum, bækurum, nöurfóllum, þak & drenlögnum.
RÖRAMYNDAVÉL
DÆLUBÍLL
Valur Helgason ehf
896 1100 - 568 8806
www.stifla.is

Stífluloan Rörmyndun
Losa stíflur úr salernum, vöskum, bækurum og nöurfóllum. Rörmyndavél til að slásetja skemmdir í lögnum.
Skolphreinsun
Ásgeirs sf.
S. 892 7260 & 567 0530.

Fjarlægum stíflur úr WC, vöskum og fl. Rörmyndavél og víðgerðir á frárennislögnum. Stíflupjónusta Geirs, s. 697 3935.

Tölvur

Þarftu aðstoð við tölvuna? Kem á staðinn og geri við. Viðurkenndur af Microsoft. 10 ára reynsla. Ríkharður S. 898 0690, 8-23 alla daga.

Nudd

Nuddið.

Líkaminn þarfnast slökunar eftir daglega streitu! Nú er forgangsriðin komin að ykkur! Benedikt Bjarnason 867-1291.

ALSPÁ
Miðlun, draumar, ráðgjöf heilun, fyrirbarnir, NLP Símaspa, einkalímar o.m.fl.
908 6440
Finn tynda muni!

Spásíminn 908 5666. Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningur. Andleg hjálp. Trúnaður.

Örlogalínan 908 1800 & 595 2001

Miðlar, spámiðlar, tarotlestur, draumráðningar. Fáðu svör við spurningum þínum.

908 6116
er spákonan Sirrý. Ástir, fjármál, heilsa. Tímapp. í s. 823 6393.

Iðnaður

Byggingaverktaki getur bætt við sig verkefnum. Vinsamlega hafið samband við sbjorgvin@simnet.is

Múrarar
FLÍSALAGNIR
sími 698 0111

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasimar
Set upp ný dyrasimakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt víðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

Eitt símtal 550 5000
Fimm miðlar

Margföld áhrif með samlesnum auglýsingum!

Þú getur fimmfaldað tíðni auglýsinganna þinna með samlesnum auglýsingum sem birtast á **Bylgjunni, Talstöðinni, Létt 96,7, Fréttablaðinu** og á **visir.is**. Þegar þú hringir og pantar auglýsingu líða innan við tvær klukkustundir þar til hún er komin í loftið. Daginn eftir birtist hún svo í smáauglýsingum í **Fréttablaðinu** og á **visir.is**.

Einfalt, fljótlegt og gríðarlega áhrifaríkt!

Bylgjan 98.9
Létt 96.7
Réttu lögn...alltaf!
Talstöðin FM 90.9

visir
FRÉTTABLAÐIÐ
Hringdu í síma 550 5000 og margfaldaðu tíðni auglýsinganna þinna

Trésmíði

Allt fyrir garðinn þinn! Sólþalla og girðingasmíði, hellulagnir og trjáklippingar. Erum byrjaðir að taka pantanir fyrir sumarið. S. 848 3727.

Tek að mér alla almenna trésmíðavinnu, flísalagnir o.fl. Vönduð vinnu. Sími 869 1698.

HEILSA

Heilsuvörur

vitamin.is
Blekkis
Mikið úrval af fæðubótaefnum.
Low Carb vörur í mörgum gerðum.
Vitamin.is Verslun
Armúla 32. S 544 8000
Opnir mán-fös 10-18
Laug 11-15.

ShapeWorks
www.bergrun.is
April 2004
Mars
Ég breytti um lífstíl!
Hvað um þig?
Uppl. S. 8615512

Herbalife - Shapeworks - NouriFusion. Upplifðu muninn WWW.ARANGUR.IS S.586 8786.

Árangur með Herbalife! Kaupauki með grunnplani í janúar. Edda Borg S. 896 4662.

Frábær líðan. Alveg síðan, Herbalife www.eco.is Erla Bjartmarz erla@eco.is 899 4183.

www.betriheilsa.is Betri heilsa með næringuna að leiðarljósi Svandís s:867 3048

HERBALIFE! Frábær fæðubót með líkamsrækt. Jonna 896 0935 - 562 0935. www.heilsufrettir.is/jonna

Ertu þreytt og þirruð?

Vantar þig meiri orku, langar að líta betur út og jafnvel grennast? Uppl. gefur Birna í s. 899 2118.

Líkamsrækt

Einkaþjálfun á netinu.

Hafðu samband 868 8162. adalgeir@lfsorka.is.

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Þú getur það með Herbalife! Hafðu samband. Ólöf. S. 861 5356, olsiar@hotmail.com

Herbalife - nýr lífsstíll. Sveinbjörn s. 898 5434, netfang: svbjarna@simnet.is.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

SCHOOL OF ICELANDIC

Íslenska í útlinginga stíg I og II. I: 6/2-22/3 mán., mið. & fös. 18-19:30. Stíg II: 7/2-13/4 Þri./fim. 18-19:30. Armúla 5, S. 588 1169.

Microsoft CERTIFIED Systems Administrator

Microsoft kerfisstjórnamið fyrir MCP og MCSA próf hefst 6. feb. Rafiðnaðarskólinn. www.rafis. s. 863 2186.

Microsoft CERTIFIED Systems Administrator

Bættu Microsoft prófgráðu í ferilskrána. MCSA nám hefst 6. feb. Rafiðnaðarskólinn. www.rafis. s. 863 2186.



MYND-MÁL myndlistaskóli.

Málun, teiknun. Undirstöðuatriði og tækni. Ný námskeið að hefjast. **Upplýsingar og innritun í s. 561 1525 og 898 3536.**

Kennsla

Að eignast milljón er enginn galdur, en það krefst vinnu, þolinmæði og einbeittan vilja. Sjá nánar á www.meiri-laun.com

Ökukennsla

Ævar Friðriksson. Kenni allan daginn. Toyota Avensis 2004. Tek í aksturmat og hjálpa við endurtökuþróf. S. 863 7493 og 557 2493.

HEIMILIÐ

Húsgögn

Til sölu leðursófasett 3+2+1 verð 20.000 kr. Einnig borðlambi og gólf-lampi úr casa verð 45.000. S. 699 2563.



Til sölu borðstofuhúsgögn, mjög vel með farin ca 100 ára. Tilboð. Uppl. í síma 696 3655.

Til sölu sófasett 3+2+1 með auka áklæði, kinnversk teppi og mottur og TV skápur í Old charm. S. 564 2231.

Konjaksrauður hornsofi til sölu, mjög gott verð, sími 554 2913, gsm 821 6919.

Fallegur rauður stóll til sölu, nánast nýr. Verð 15 þús. Einnig stakur barstóll. Uppl. í s. 690 2084.

Fatnaður

Allar viðgerðir, leðurviðgerðir og breytingar. Styttum buxur meðan beðið er. Saumsprettan v. Ingólfstorg. S. 552 0855.

Rýmingarsala Til sölu brúðarkjólur, smókingar og kjölföt. Uppl. í síma 554 0993.

Dýrahald



Járn-plast og léttbúr

Dýrabær Hliðarsmára 9. Kóp. 553 3062 og Smáralind 554 3063.

Vantar frábært heimilli fyrir, frábærann 4 ára Enskan Cocker Spaniel. S. 891 9193.

Til sölu tæplega eins árs gamall Boxer hundur. Uppl. í s. 899 6370.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ferðalög

Kúba

Til sölu páskaferð 11.-18. apríl 7 nætur á Hotel Occidental Miramar Havana. Uppl. í s. 893 3324, Rósa.

Byssur

Til sölu Byssur og skápur Riflar Wincester 243. Henry 22 .Haglab, Winchester 1400. einskota haglabýssa. 10 Byssuskápur. selst samann 160.000 kr eða skipti á Crossara. Sími 891 9193.

Fyrir veiðimenn



Rifflar .243 verð frá kr. 38,700,-

SPORTVÖRUGERÐIN SKIPHOLT 5 562 8383

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Leigjendur, takið eftir! Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistann.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Glæsileg 139 fm skrifstofuhæð á annarri hæð til leigu við Fiskislóð 101 RVK. Getur leigst í heilu lagi eða einstaka skrifstofa. Nánari uppl. í s. 897 3290.

Herbergi til leigu nálægt Hlemmi fyrir reyklausu. Aðgangur að baði, eldhúsi og þvottahúsi. Sími 896 3998.

Húsnæði óskast

Stuðióíbúð til 2 herb óskast. skilvísar greiðslur og reglusemi. Uppl í s. 867 1183.

Reglusöm og reyklaus kona óskar eftir einskaklings íbúð eða herbergi með WC aðstöðu til leigu helst á svæði 104-105- eða þar nálægt. Uppl. í s. 846 2161.

Óska eftir góðu herbergi eða lítilli íbúð til leigu sem fyrst. Öruggar greiðslur. Uppl. í s. 863 2829.

Óska eftir 2ja-3ja herbergja íbúð eða góðu herbergi með aðgangi að öllu, trygging og góð fyrirframgreiðsla. S. 691 1508.

Sumarbústaðir



Heilsárshús, gestahús til sölu. Upplýsingar í s. 692 1360.

Atvinnuhúsnæði

Vantar herbergi í miðbæ Reykjavíkur til lengri eða skemmri tíma, til að mála í. Vaskur þarf að vera og aðgangur að baðherbergi. Uppl. í síma 866 4796.

Geymsluhúsnæði



Til sölu og leigu nýir og notaðir vinnuskúrar.

HAFNARBAKKI
Söðunhöfðing Hafnarfirði
Sími: 945-2733 • www.hafnarbakkii.is

Þú geymir í gám við geymum gáminn

Geymsla í skemmi eða lengri tíma!
Gáminn eru staðsettir á lokuðu svæði Hafnarbakkii.

HAFNARBAKKI
Söðunhöfðing Hafnarfirði
Sími: 945-2733 • www.hafnarbakkii.is

Búslóðageymsla Olivers geymir búslóðir á brettum. Starfað í 18 ár. S. 567 4046 & 892 2074. Sækjum og sendum búslóðirnar.

Gisting

Flóki Inn. Heimilisleg gisting á besta stað í borginni. Fáðu tilboð í gistingu til lengri eða skemmri tíma í síma 552 1155 eða sendu fyrirspurn á floki@inns.is

ATVINNA

Atvinna í boði

Clamal leitar að kynningarfulltrúum!

Ef þú ert jákvæð, hress og kraftmikil getur þú verið manneskjan sem við leitum að. Skemmtilegt starf og miklir tekjumöguleikar. Þjálfun, fræðsla og stuðningur fyrir réttan aðila. Engin áhætta eða útlagður kostnaður.

Nánari upplýsingar gefur Sýlvía í síma 565 3900 eða 660 7401. www.clamal.is



Leikskólakennari og leiðbeinandi.

Glaðir og gefandi einstaklingar með trausta reynslu af ungum börnum óskast til starfa sem fyrst í 100% stöður. Annarsvegar leitum við einstaklingi helst eldri en 30 ára til starfa strax og hinsvegar í aðra stöðu þegar nær dregur vori. Regnboginn er 3 deilda skóli staðsettur á Ártúnsholti. Áherslur eru á gæði í samskiptum og skapandi starf í anda Reggíó-stefunnar. Einkunnarorð skólans eru Böm eru merkilegt fólk. **Allar nánari upplýsingar veitir undirrituð í s. 557 7071, 899 2056 og regnbogi@regnbogi.is Lovísa Hallgrímsdóttir leikskólalastjóri.**

SMÁUGLÝSINGAR FRÉTTABLAÐSINS

Yfir 150.000 gestir daglega. Stórmarkaður í stofunni heima.

PÖNTUNARSÍMI 550 5000

ÉÐA Á VISIR.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

- smáuglýsingar sem allir sjá

FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSINGASÍMI 550 5000

Bortækni

Óskar eftir mönnum í steypusög- un.
Uppl. í s. 892 7544.

Verkamaður vanur jarð- vinnu óskast!

Verktakafyrirtæki á höfuðborgar- svæðinu vill ráða reglusama og duglega verkamenn til framtíðar- starfa. Reynsla af hellulögnum og þess háttar æskileg en ekki skil- yrdi.
Uppl. í s. 892 0989.

Ert þú á aldrinum 40-60 ára?

Vantar þig aukatekjur? Langar þig að vinna með skemmtilegu fólki? Viltu ferðast til spennandi landa? Okkur vantar konur í vinnu!
Hafðu samband við okkur!
Lilja Dóra Hjörleifsdóttir deild- arstjóri
Volare s. 8657036 lilja- hjoll@simnet.is
Eydís Davíðsdóttir sölu og markaðsfulltrúi
Volare s. 8695226 eydis@tpostur.is
www.volare.is

Þriðuglúsi.

Vantar tvo dyraveðri um helgar sem fyrst. Einnig vantar aðstoðar- menn í eldhúsi í hlutastarf. Tilvalið fyrir skólafólk.
Uppl. um dyraveðri í síma 698 8698
Uppl. um aðstoðarmann 868 3587 Raggi

Vilt þú vinna heima og byggja upp vaxandi aukatekjur? Þjálfun í boði 7-10 klst. í viku. Halldóra Bjarna hjúkrunar- fræðingur, sími 861 4019 www.HalldoraBjarna.is

Góðir tekjumöguleikar

Lærðu allt um neglur, gervineglur, skraut, lökkun o.fl. Íslandsmeistarar kenna. Naglasnyrtikóli Kolbrúnar. Símar 565 3760 & 892 9660.

Björnsbakari - Vesturbæ óskar eftir að ráða aðstoðarfólk í framleiðslu. Vinnu- tími er frá kl. 05-13 daglega og einnig er unnið þriðju hverja helgi. Áhugasam- ir hafi samband við Sigurð í síma 561 1433 / 699 8076 eða á netfangið: bjornsbakari@bjornsbakari.is.

Sælgætisgerðin Freyja óskar eftir starfs- fólk í framleiðslu og pökkun. Vinnu- tími má-fi: 8.00-18.00, frá á föstud. Nán- ari upplýsingar í símunum 825 2048 og 825 2047.

Atvinna - Vesturbær

Starfskraftur óskast til ýmissa starfa í fatahreinsun. Unnið mánudaga-föstu- daga. Ekki unnið á laugard. Uppl. á staðnum, Hraði fatahreinsun Aegissíðu 115. S. 552 4900.

Ræstingar

Óska eftir starfsfólki í ræstingar á dag- inn. www.jmraestingar@simnet.is.

Dvalarheimili á Stokkseyri óskar eftir starfskrafti í aðhlynningu og eldhúsi. Hlutastarf eða fullt starf. Upplýsingar í síma 483 1310 & kum@simnet.is.

Tiger Kringlunni

Starfskraftur óskast til afgreiðslu og al- mennta verslunarstarfa. Uppl. í s. 660 8211.

Óskum eftir starfskrafti til léttra þrifa hjá snyrtilegu fyrirtæki í Garðabæ. Þrifa þarf einu sinni í viku ca 4-5 tíma. Góð laun. Uppl. hjá Hauði í s. 824 0825

Atvinna óskast

Vanur vélamaður laus í afleysingar. Uppl. í s. 849 1213.

Viðskiptatækifæri

Ef þú villt skapa þér algjört fjárhagslegt frelsi skaltu skoða http://www.sigradu.com.

TILKYNNINGAR

Einkamál

Álftanesskóli

Skólaliði í heilsdagsskóla



Óskum að ráð nú þegar skólaliði í Frístund (lengd viðvera nemenda), 60% starf.

Upplýsingar veita skólalstjóri og umsjónarmaður Frístundar í símunum 540-4700 og netfang: anna.kristmundsdottir@alftanesskoli.is og sveinbjorn.njalsson@alftanesskoli.is

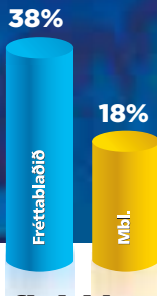
Umsóknir með upplýsingum um nám og fyrri störf sendist Álftanesskóla.

Sjá einnig vef Álftanesskóla www.alftanesskoli.is og vef Álftaness www.alftanes.is

Laun eru samkvæmt kjarasamningum Launaneftdar sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Skólalstjóri.

Vantar þig starfskraft?



Yfir 111% fleiri lesendur að atvinnublaði Fréttablaðsins!



Um 150.000 lesendur

Samkvæmt nýjustu fjölmiðlakönnun Gallup (okt. 2005) nærðu til rúmlega tvöfalt fleiri Íslendinga á aldrinum 20 - 40 ára með því að auglýsa í atvinnublaði Fréttablaðsins frekar en atvinnublaði Morgunblaðsins. Könnunin sýnir að 38% af þeim lesa **Allt - atvinnu**, sem fylgir frítt með Fréttablaðinu alla sunnudaga. Aðeins 18% lesa hins vegar atvinnublað Morgunblaðsins og því eru **111% fleiri** sem sjá auglýsinguna í Fréttablaðinu. Þegar horft er á allar staðreyndir málsins ætti að vera einfalt að sjá hvar borgar sig að auglýsa.

Hvar birtist auglýsingin þín?

allt - atvinna
- mest lesna atvinnublaðið

Almannatengsl / Aðstoðar- framkvæmdastjóri

Landssamband íslenskra útvegsmanna óskar eftir að ráða aðstoðarframkvæmdastjóra til starfa.

Helstu verkefni:

- Almannatengsl, kynning og fræðsla á málefnum sjávarútvegsins
- Greining á starfsumhverfi
- Innri og ytri upplýsingagjöf
- Stefnumótun samtakanna

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun
- Reynsla af störfum við almannatengsl æskileg
- Hæfni til að greina tölulegar upplýsingar
- Gott vald á rituðu og mæltu máli
- Góð tungumálakunnátta
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi



Nánari upplýsingar veita Hilmar G. Hjaltason (hilmar@img.is) og Guðrún D. Hálfðanardóttir (guðruidur@img.is) hjá Mannafli - Líðsauka. Umsóknarfrestur er til og með 29. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Mannafli - Líðsauka.



Tilgangur Landssambands íslenskra útvegsmanna er:

- Að vera heildarsamtök útvegsmanna og málsvari þeirra í almennum hagsmunamálum
- Að stuðla að framförum í sjávarútvegi.
- Að stuðla að sjálfbærri og hagkvæmri nýtingu fiskistofna og vinna að umhverfismálum
- Að taka þátt í alþjóðasamstarfi og gæta hagsmuna útvegsmanna við samninggerð íslenska ríkisins við önnur ríki
- Að gæta hagsmuna útvegsmanna við gerð kjarasamninga

Borgartúni 27
105 Reykjavík
Sími 540 7100
mannafli@img.is

Skipagötu 16
600 Akureyri
Sími 461 4440
www.mannafli.is

Vegna fráfalls eiganda er Gylfi E. Sigurlinnason ehf. til sölu.
Fyrirtækið sérhæfir sig sölu á handverksvörum og verkfærum.
Tilboð óskast sem fyrst.
Nánari upplýsingar í síma : 555-1212

TILKYNNINGAR



Gjábakkavegur (365), Laugarvatn Þingvellir, Bláskógabyggð.

Mat á umhverfisáhrifum - athugun Skipulagsstofnunar

Vegagerðin hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar nýja matsskýrslu um Gjábakkaveg (365), Laugarvatn - Þingvellir, Bláskógabyggð.

Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá **24. janúar til 7. mars 2006** á eftirtöldum stöðum: Á skrifstofum Bláskóga- byggðar í Aratungu og skipulags- og byggingar- fulltrúa á Laugarvatn, í Þjóðarbókhöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Matsskýrslan er aðgengileg á heimasíðu Vegagerðarinnar: www.vegagerdin.is og VSÓ Ráðgjöf, www.vso.is.

Allir hafa rétt til að kynna sér framkvæmdina og leggja fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en **7. mars 2006** til Skipulagsstofnunar, Laugavegi 166, 150 Reykjavík. Þar fást enn fremur nánari upplýsingar um mat á umhverfisáhrifum.

Birt samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum, nr. 106/2000.

Skipulagsstofnun

VISSIR ÞÚ...

...að bandaríski loftherinn missti fleiri menn í síðari heimstyrjöldinni en sjóherinn og landherinn?

...að til að fá lausn frá lofthernum þurfti að ljúka þrjátíu sendiferðum?

...að 71% hermanna dó áður en ferðunum þrjátíu var lokið?

...að stjórnstjóð bandaríska sjóhersins árið 1941 bar skammstöfunina C.I.N.C.U.S (borið fram sink us)? Sink us þýðir sökkvið okkur.

...að nafninu, og þar af leiðandi skammstöfuninni, var breytt eftir árásina á Perluhöfn?

...að á spælnum á einkennisbúningi 45. deildar bandaríska fótgönguliðsins var hakakross (swastika)? Því var einnig breytt.

...að japanski orustuflygmaðurinn Hirooyoshi Nishizawa skaut niður um 80 flugvélar? Hann dó í flugslysi þar sem hann var farþegi?

...að þýskar Me-264 sprengjuflugvélar hefðu getað varpað sprengjum á New York? Það var ekki talið ómaksins virði.

...að U-120 kabátur þýska hersins sökk vegna bílaðs klósetts?

...að meðal fyrstu „þýsku“ stríðsfanganna sem fangaðir voru í Normandi voru nokkrir Kóreubúar?

...að það voru Japanar sem neyddu Kóreumennina til að berjast fyrir sig við Rússa?

...að þeir voru seinna handteknir og þvingaðir til að berjast fyrir Rússa á móti Þjóðverjum?

...að þegar Þjóðverjar handtóku þá voru þeir notaðir gegn Bandamönnum?

...að fyrst þeir höfðu náðst svo oft ætti það að vera deginum ljósara að þarna voru ekki öflugir hermenn á ferð?

...að með linnulausum loftárásum og 35.000 manna liði náðu bandarískar og kanadískar hersveitir eyjunni Kiska í Kyrrahafi á sitt vald? Í árásinni lést aðeins 21 hermaður úr röðum innrásarliðsins.

...að mannfalið hefði örugglega orðið mun meira ef það hefðu verið einhverjir Japanar á eyjunni?



ÓSKAR BERGSSON Í 1. SÆTIÐ

STEFNUMÁL:

- Frístundanámið inn í skólana
- Nægt framboð byggingalóða
- Sundabraut í göng á ytri leið
- Aldraðir njóti einkalífs á dvalarheimilum

**Tilboðsdagar hefjast
allt að 50% afsláttur**



www.oskarbergs.is sími: 553 2900



LAGERSALA

SKÓR
990

Í OUTLET 10 - FAXAFENI 10

ALDREI LÆGRA VERÐ

RÝMUM VEGNA BREYTINGA - ALLT Á AÐ SELJAST

FULLT AF FLOTTUM VÖRUM Á:

DRAGTIR -3.990
JAKKAFÖT -7.990

1500 - 1000 - 500 kr.

GALLABUXUR -1.990

ÚLPUR PEYSUR BUXUR BOLIR JAKKAFÖT DRAGTIR KULDASKÓR HÚFUR KJÓLAR PILS

ULLARKÁPUR 1.990 kr.
BARA BULL VERÐ!

OUTLET 10
FAXAFENI 10

ATH opið
virka daga 11-18
laugardag 11-18
sunnudag 13-17

galleri sautján CENTRUM SMASH gs skór retro Kultur focus COMPANYYS EVA Deres

Útsala 19. - 28. JANÚAR

allt að **70%** afsláttur

Ljósinn í bænum
SUBURVERI
Stigahlió 45 105 Reykjavík Sími 553 7637