

STELL VIKUNNAR

Blái laukurinn er nýtt tékkneskt stell þar sem blanda má saman alhvítum hlutum og mynstruðum.

HEIMILI BLS. 5



NÁMSKEIÐ Í HLÁTRI

Sýnt hefur verið fram á að hlátur bætir bæði andlega og líkamlega heilsu.

HEILSA BLS. 7



allt

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

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT HITT

[HEILSA HEIMILI TÍSKA]

Heilbrigðismálaráðherra hefur lagt fram frumvarp þess efnis að sameina Heyrnar- og talmeinastöð og Þjónustu- og endurhæfingarstöð sjónskertra (Sjónstöð) í eina stofnun undir stjórn forstöðumanns. Rökin fyrir sameiningu eru einkum þau að með henni næst hagræðing sem styrkir bæði faglega og rekstrarlega starfsemi stofnunarinnar til lengri tíma lítið. Málið er nú í meðferð hjá þingflokki stjórnarflokka.

Jennifer Lopez seldi tvo kjóla sína á uppboði fyrir næri sjö þúsund dollara á netuppboði síðastliðinn nóvember. Kjöll í hennar eigu frá Dolce & Gabbana seldist fyrir 3.700 dollara. Versace kjöllinn hennar seldist á 3.200 dollara, en þeim kjól muna margir eftir þar sem „háls“ málið náði vel niður fyrir nafla og út á mið brjóst. Já, það má gera góð kaup í mörgu á netinu.



GÓÐAN DAG!

Í dag er fimmtudagur
26. janúar
26. dagur ársins 2006.



Sólarupprás	Hádegis	Sólarlag
Reykjavík 10.26	13.40	16.55
Akureyri 10.26	13.25	16.25

Heimild: Almanak Háskólans



Smáauglýsingasími
550 5000

Auglýsingasími Allt
550 5880

Þú getur pantað
smáauglýsingar á visir.is



Berta Dröfn með froskaspennuna sína og uppstoppaða froskinn frá Kosta-Ríka. Ermarnar eru klipptar úr sokkabuxum. FRÉTTABLAÐIÐ / HARI

Froskakona í grænu

Berta Dröfn Ómarsdóttir heldur mikið upp á froskaspennuna sína. Hún klæðist oftast grænum, rauðum og appelsínugulum fötum og gerir mikið af því að breyta gömlum flíkum.

„Ég er svolítill froskakerling,“ segir Berta Dröfn Ómarsdóttir, nemi í fatahönnun. „Ég safna froskadóti og held til dæmis alveg súpermikið upp á froskaspennuna mína, hún er alveg geðveik. Ég fékk hana í Portugal þegar ég var tíu ára og er nánast alltaf með hana. Svo á ég til dæmis þínulitla froskanælu og uppstoppaðan frosk frá Kosta-Ríka.“ Berta segist ekki alveg vita hvað það sé við þessi slímugu dýr sem heilli hana svo mikið. „Það er eitthvað við munstrið þeirra og svo eru þeir grænir en ég held mikið upp á þann lit,“ segir Berta sem klæðist helst grænum, rauðum og appelsínugulum flíkum. „Ég er með fóbfu fyrir svörtum og hvítum litum, að minnsta kosti á sjálfri mér. Mér finnst þeir ekki passa við mig.“

Berta er nánast alltaf í pílsum og elskar litaðar og munstraðar sokkabuxur. „Þegar það kemur gat á sokkabuxurnar mínar geri ég úr þeim ermar undir boli og stundum grifflur. Það er svona mitt einkenni,“ segir Berta sem kveðst ekki oft sauma föt frá upphafi en gera mikið af því að breyta flíkum. „Ég nýti og klippi gömul föt frá ömmu og eitthvað sem mamma er hætt að nota.“

Berta hefur verið með æði fyrir fötum frá því hún man eftir sér. Því kemur ekki á óvart að hún sé í fatahönnun. „Ég er á fyrsta ári í Flórens og er ennþá í jólafrí en fer út á sunnudaginn. Í augnablikinu stefni ég á masterinn í þessu námi. Ég er rosalega hrifin af Ítalíu svo það getur bara vel verið að ég haldi mig þar enda býður landið upp á mikla möguleika í fatahönnun,“ segir Berta að lokum.

mariathora@frettabladid.is

Nákvæmara leitartæki

Krabbameinsfélagið fær fljótlega nýtt leitartæki að gjöf frá Íslandsbanka. Íslandsbanki hefur ákveðið að gefa Krabbameinsfélagi Íslands nýtt leitartæki sem nýtist við leit að brjóstakrabbameini hjá konum. Leitartækið er stafrænt röntgentæki og með því er hægt að færa myndir beint inn í tölvu í stað þess að nota hefðbundnar röntgenfilmur. Þessi tækni gefur möguleika á nákvæmari greiningu lítilla æxla, auk þess sem geislun er minni en með þeirri tækni sem hefur verið notuð hingað til.



Nákvæm leit að brjóstakrabbameini er mikilvæg.

Útsala á íslenskri grafík 20-50% afsláttur Innrömmun 20% afsláttur - gildir út janúar



Málverk eftir:
Kristján Davóðsson
Atli Már
Tolli
Sveinn Þórarinnsson
Valtýr Pétursson
Ásgrímur Jónsson
Scheving o. fl.

Grafík:
Bragi Ásgeirsson
Tolli
Jón reykdal
Þórður Hall
Daði Guðbjartsson
Kjartan Guðjónsson
o. fl.



RAMMA
MIÐSTÖÐIN
Síðumúla 31 • Sími 533 3331
Opíð 10 - 18 • Laugard. 11 - 14



Augnháralitur og augnbrúnalitur
Tana® Cosmetics

Augnháralitur og augnbrúnalitur sem fagaðilar nota. Auðveldur í notkun. Allt sem þarf í einum kassa – þægilegra getur það ekki verið.

SÖLUSTADIR:
APÓTEK OG SNYRTIVÖRUVERSLANIR

Útsalan í fullum gangi allt að 50% afsláttur

GULLBRÁ, Nóatún 17 s. 562-4217

SNYRTISTOFAN
HELENA FAGRA

FAGMENNASKA Í 11 ÁR
BRÚN(N) Á 15 MÍNÚTUM
BÓKAÐU NÚNA Í SÍMA 561 3060

BRÚDKAUP ÚTSKRIFT GOTTSKAP

S. 561 3060
LAUGAVEGI 163

ÓTRÚLEG ÚTSALA Á SKÓM **OUTLET**
FISKISLÓÐ 75

Mikið úrval af dömu, herra og barnaskóm á góðu verði

VERÐHRUN Á VÖLDUM VÖRUM
VERÐ FRÁ 500 KR

STÆRDIR 36-46 2.900,-
STÆRDIR 36-41 2.900,-
STÆRDIR 36-41 3.000,-
STÆRDIR 36-41 3.000,-

ATHUGIÐ:
BREYTTAN OPNUNARTÍMA Í JANÚAR OG FEBRÚAR
OPIÐ FIMMTUDAGA OG FÖSTUDAGA 13-18 OG LAUGADAGA 12-16,
LOKAD AÐRA DAGA.

Fiskislóð 75 (út á Granda), 101 Reykjavík, s:514-4407

X18 RETRIARIE SKECHERS: IT'S THESE! every1 FASHION SHOES



Rómantískt og litríkt

Tískuvikan í Sao Paulo er fimmta stærsta sinnar tegundar. Hönnuðurinn Gisele Nasser sýndi þar vetrarlínu sína fyrir næsta vetur á dögnum. Hún er bæði kvenleg og rómantísk.

Brasilía er orðin veigamikil í tískuheiminum. Brasilískar fyrirsætur svo sem Gisele Bündchen hafa verið áberandi og þarlendir fatahönnuðir hafa vakið verðskuldaða athygli fyrir flíkur sína. Af þessu leiðir að tískuvikan í Sao Paulo er orðin að fimmtu stærstu tískuviku heims og kemur beint á eftir New York, París, London og Milánó.

Tískuvikunni í þessum suðausturhluta Brasilíu var að ljúka á dögnum en þar kynntu hönnuðir fatalínur næsta vetrar. Einn þeirra var Brasilíukonan Gisele Nasser sem sýndi kvenlegar og rómantískar flíkur. Belti voru tekin saman í mittinu og kjólarnir aðsniðnir svo að mjaðmirnar koma vel í ljós. Fötin voru litrík og blár, rauður og gulur í forgrunni. Efnin voru gæðaleg og þykk, sumt var þrjúnað og það virtist hafa verið nostrað við minnsta smáatriði. Fötin voru ævintýrleg og undir austurlenskum áhrifum.



igma verslun

Opnunartími virka daga 11-18 og laugardaga 10-14
Igma ehf. Kleppsmýrarvegi 8, 104 Rvk.
(gegn Húsaasmíðjunni og Bónus Skútuvegil)
Sími 553 1144, www.igma.is

Fjögur verð: kr. 500-
kr. 1.000-
kr. 1.500-
kr. 2.000-

Útsala

Sæbraut blómaval Klæppsmýrarvegur Skútuvegur Súðavogur

Hér erum við

Witherspoon fékk gamlan kjól

Reese Witherspoon klæddist sama kjól á Golden Globe og Kirsten Dunst hafði klæðst þremur árum áður. Á síðustu Golden Globe-verðlaunahátíðinni fékk leikkonan Reese Witherspoon kjól að láni frá Chanel. Nú hefur það komið í ljós að kjöllinn sem hún klæddist var nákvæmlega sá sami og sá sem Kirsten Dunst klæddist þegar hún sótti sömu hátíð fyrir þremur árum. Witherspoon hefur þó gefið það út að hún fyrirgefi Chanel-tískurisanum þessi mistök.



Klassískar alphahúfur

Alpahúfan á rætur að rekja til fornaldar.

Alpahúfan á sér langa sögu sem rekja má allt aftur til forn Grikkja þó nútímalega útgáfan eigi uppruna sinn í Baskalandi í Pýreneafjöllum.

Upprunalega baskahúfan var annaðhvort rauð eða dökkblá að lit en í dag hefur alphahúfan tekið á sig ýmsa liti en sniðið hefur að nær öllu leyti haldist óbreytt.

Ýmsir ólíkir þjóðfélagshópar hafa skartað alphahúfunni í gegnum tíðina, franska andspyrnuhreyfingin í fyrri heimstyrjöldinni bar baskahúfuna upprunalegu, bandarískir hermenn settu græna alphahúfu upp við hversdagslegri tækifæri og þýska leik- og söngdíván Marlene Dietrich gerði svo alphahúfuna að tískutrendi þegar



Che Guevara var alltaf með alphahúfu.

Guevara s e m sjaldan sást opinberlega án alphahúfunnar. Í dag er alphahúfan klassík í tískuheiminum, hún er til í öllum regnboganslitum og hana er hægt að bera á margan og mismunandi hátt.

hún fór að bera hana við hin ýmsustu tækifæri á þriðja og fjórða áratugnum.

Sú ímynd sem tengist þó hvað sterkast alphahúfunni er goðsögnin og byltingarleiðtoginn Che



Húfurnar kosta 990 kr. og fást í Skarhúsinu.

Allar húfurnar kosta 990 og fást í Skarhúsinu ■

Allar útsöluvörur
-50%



Laugaveg 53 s. 552 3737

Opið mán. - föst. 10 -18 • Laugard. 10 -16

Útsala Útsala
enn meiri verðlækkun

Spudrún
tískuverslun
Rauðarárstíg 1, sími 561-5077



Það verður seint sagt að lognmolla hafi ríkt í kringum Kate Moss að undanförmu.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Kate Moss með ævisögu

Richard Branson, forstjóri og eigandi Virgin, hefur hvatt ofurfyrirsætuna Kate Moss til þess að senda frá sér ævisögu.

Ef einhver sker sig verulega úr í tískubransanum í dag þá hlýtur það að vera Kate Moss. Fréttir um líf hennar og störf birtast nær dag hvern í öllum helstu tískurítum og vefsíðum um þessar mundir eða allt síðan upp komst um kókaínneyslu hennar. Moss hefur hins vegar að undanförmu verið að snúa við blaðinu og virðist nú vera komin aftur á beinu brautina. Hefur hún verið að landa fjölmörgum fyrirsætusamningum og má þar meðal annars nefna Virgin Mobile.

Eigandi og forstjóri Virgin, hinn ofvirki Richard Branson, hefur nú hvatt Moss til þess að skrifa ævisögu sína. Að sögn talsmanns Bransons vill hann að hún segi sína hlið á öllu fjaðrafokinu.

Kate Moss hefur orðið við beiðni Bransons og því má jafnvel gera ráð fyrir því að vinsælasta jólabókin í ár verði ævisaga Kate Moss, að minnsta kosti í Bretlandi. ■

ÚTSALA

Enn meiri
verðlækkun

40-50%

afsláttur af völdum
hlýjum, mjúkum
og góðum vörum



Klæddu þig vel

www.66north.is

REYKJAVÍK: Kringlan - Bankastræti 5 - Faxafen 12
GARÐABÆR: Miðhraun 11 - Akureyri: Glerárgata 32

allt
tilboð

Alla föstudaga



Fallegar yfirbreiðslur sem lífga upp á gamla sófa og vernda nýja.

SófaList, Síðumúla 20 (2.hæð) Sími 553 0444 www.sofalist.is sofalist@internet.is

Póstsendum

Tilboðsdagar
allt að **50% afsláttur**

VERIÐ

Glæsibæ, s. 552 0978
www.damask.is

STIGAR

HANDRIÐ

www.stigalagerinn.is

Stigalagerinn
Dalbrekku 26
Kopavogi
sími 5641890



Steinunn í öðrum stólum sem hún keypti fyrir váttryggingarféð 1961. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Býr innan um verkin sín

Steinunn Marteinsdóttir myndlistarkona býr og starfar í einstöku húsi að Hulduhólum í Mosfellsbæ.

Upphaflega var húsið að Hulduhólum hlaða og fjós en hefur fyrir löngu skipt um hlutverk og er hið glæsilegasta heimili sem búið er mörgum listmunum bæði eftir Steinunni sjálfa og eiginmann hennar, Sverri Haraldsson listmálara, sem nú er látinn. „Við sáum strax möguleikana á að sameina hér heimili okkar og vinnustofur og fluttum inn 1969 eftir að hafa einangrað og innréttað eftir okkar höfði,“ segir Steinunn. Húsið er á tveimur hæðum og þar líður Steinunni vel enda vill hún hvergi annars staðar vera „á meðan hún er rólfær“ eins og hún orðar það sjálf. Svo hefur hún haldið fjölda sýninga á heimilinu, bæði ein og með öðrum. Á síðustu árum hefur hún einkum sýnt málverk en leirlist var meginverkefni hennar framman af ævinni. Spurð hvort sýning sé á döfinni nú segist hún huga að slíku með haustinu og þá gjarnan utan höfuðborgarsvæðisins. „Það hefur verið mér mikill styrkur að eiga húsnæði til að sýna í, því það er ekki auðhlaupið að fá inni í sýningarsölum höfuðborgarsvæðisins og þeir sem ráða hinum opinberu sölum hafa lítinn áhuga á því að bjóða listamönnum af eldri kynslóðinni sýningarastöðu,“ segir hún. Þegar hún er spurð hvort einn staður í húsinu sé í meira uppáhaldi en annar á heimilinu hlær hún dátt og svarar: „Ja, ætli mér líði ekki best í svefnherberginu en



Girðingin er sérstök kringum Hulduhóla.

ég held ég vilji nú síður fá mynd af mér þar.“ Tyllir sér síðan í stól sem hún kveðst hafa keypt 1961 fyrir váttryggingarfé er hún fékk þegar gamalt hús sem hún átti hlut í brann suður í Höfnum. „Síðar sá ég

mynd af þessum stólum í dönsku blaði og þeir reyndust vera eftir frægan danskan hönnuð og vel eru þeir smíðaðir því þeir hafa ekki einu sinni bilað í límingunum,“ segir Steinunn að lokum.

FRÁBÆR TILBOÐ

Aloe Vera gæsdúnsæng 135x205 kr. 18.900- Aloe Vera gæsdúnkoddi 50x70 kr. 7.900-

Allar dúnsængur og dúnkoddar frá Gæði & Mýkt eru merktar og viðurkenndar af danska asma og ofnæmisfélaginu. Flestar dúnsængur frá Gæði & Mýkt eru með 15 ára ábyrgð. Dúnsængur og dúnkoddar frá Gæði & Mýkt má þvo. Allar dúnsængur og dúnkoddar frá Gæði & Mýkt eru með dún og fiðurheldu bómullaráklæði.

Gæði & Mýkt - í svefninn þinn

Opnunartími: Virka daga 13-18 • Lokað laugardaga • Grensásvegur 12, sími 568 1919

Utsala

19. - 28. JANÚAR

allt að **70%** afsláttur

Ljósinn í bænum

Stigahlíð 45 105 Reykjavík Sími 553 7637



Mörgum líður hvergi betur en í herbergi fullu af bókum.

Allar bækur á einn stað

Það má auðveldlega framkalla notalega bókasafnsstemningu inni á heimilinu.

Bækur geta hjálpað til við að skapa notalegt umhverfi á heimilum. Ef mikið er til af bókum á heimilinu getur verið ágætt að hafa þær allar á sama stað í staðinn fyrir að vera með eina og eina bókahillu úti um allt hús. Það má til dæmis koma bókahillunum fyrir í sérherbergi eða í einu horni stofunnar. Þar er þá hægt að hafa leslampa og þægilegan stól svo fjölskyldu meðlimir geti komið sér vel fyrir við lesturinn. Það er nefnilega hvergi notalegra að lesa heldur en innan um mikið af bókum. ■



Orkuveita Reykjavíkur veitir ýmsar upplýsingar á heimasíðu sinni.

Lægri orku-reikningar

Orkuveita Reykjavíkur er með ýmis konar gagnlegan fróðleik á heimasíðu sinni.

Á heimasíðu Orkuveitu Reykjavíkur, www.or.is, fást ýmsar hagnýtar upplýsingar sem geta komið sér vel fyrir heimilið. Undir flokknum Heimili má til dæmis finna verðskrár Orkuveitunnar, svör við algengum spurningum um reikninga, ráðleggingar um hvernig er hægt að lækka orkureikningana og ábendingar um öryggismál sem ágætt getur verið að kynna sér. ■

Keramík fyrir alla

Barnaafmæli Bekkjaferðir



Frábær skemmtun fyrir allan hópinn.

Tilboðspakkar

Keramík og pizza frá kr. 990 á mann.

Keramík fyrir alla, sími 552 2882, Laugavegi 48b. Sjá lýsingu: www.keramik.is

STELLIÐ: BLÁI LAUKURINN

Blái laukurinn er eitt af nýjustu stöllum í Tékk-Kristal.

Þótt nafnið Blái laukurinn bendi til annars er hluti af stöllu alveg hvítur. Er sá hluti þess mest hvítur en með bláu mynstri í miðju, þannig eru til dæmis forréttardiskarnir, en einnig eru til almyndaðir hlutir og þannig eru súpuskálar og diskar. Því er gaman að raða stöllu saman og blanda eftir smekk og áhuga. Fjöldi hluta er til í stöllu sem er úr ekta kínversku postulíni og mynstrin sem eru margvísleg eru líka undir áhrifum frá Kína. Matardiskarnir eru stórir og salatskálarnar líka. Stellið er frá Tékklandi og það þolir að fara í uppþvottavél. Ekki spillir



Bollastellið er bæði til hvítt og mynstrað. Takið eftir djúpu undirskálunum. FRETTABLAÐIÐ/VALLI

að Blái laukurinn er á kynningarverði eins og er. Mynstruðu hlutirnir eru dýrari en þeir hvítu því í bláa litnum er kóbalt, sem er eðalefni úr gulli og platínu.



Auðvelt er að leggja fallega á borð með bláa lauknum.



Matardiskarnir eru hvítir en forréttardiskarnir með litlu bláu mynstri og súpuskálar fást almyndaðar.

Í DAG, Á MORGUN
OG Á LAUGARDAG

**ALLT AÐ
FIMMTÍU
PRÓSENTA
AFSLÁTTUR
AF SÝNINGARVÖRUM**



Hans J. Wegner
Borge Mogensen
Arne Jacobsen
Vico Magistetti
Philippe Starck
o.fl



Auknar líkur á brjóstakrabbameini

Síðastliðna áratugi hefur aukning nýgengis brjóstakrabbameins hjá íslenskum konum verið rúm tvö prósent á hverju ári. Ný rannsókn sýnir að konur eru fjórfalt líklegri til að fá brjóstakrabbamein en áður var talið.

Laufey Tryggvadóttir, faraldsfræðingur og framkvæmdastjóri Krabbameinsskrárinnar, stýrði krabbameinssókn sem miðaði að því að kanna hversu mikil áhætta væri hjá konum að fá brjóstakrabbamein. Rannsóknin náði yfir 80 ára tímabil og birtust niðurstöður hennar í Journal of the National Cancer Institute.

Rannsókuð var stökkbreyting í geninu BRCA2, sem er arfgeng. Þær konur sem hafa stökkbreytta genið eru fjórfalt líklegri til að fá brjóstakrabbamein en fyrir 80 árum. Þetta er mun meiri áhætta en áður var talin vera.

Um 0,5 prósent íslendinga er með BRCA2 stökkbreytinguna og sex til sjö prósent þeirra kvenna sem greinast með brjóstakrabbamein hafa þessa stökkbreytingu. Tæplega 95 prósent tilfella brjóstakrabbameins er því ekki hægt að skýra með arfgengum



Laufey Tryggvadóttir, faraldsfræðingur, vann að rannsókn þar sem athugaðar voru líkur kvenna, með svokallaða BRCA2 stökkbreytingu, á að fá brjóstakrabbamein. Laufey segir ekki vitað hvað valdi aukinni áhættu en meðal annars mætti rekja hana til breytts lífstíls.

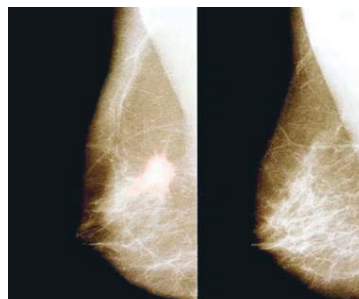
þáttum. Ýmislegt bendir þó til að konur sem eru ekki með þessar stökkbreytingar fái breytingar seinna á ævinni sem líkjast áhrifum stökkbreytingu BRCA2, en þær breytingar verða ekki arfgengar.

Laufey segir niðurstöður rannsóknarinnar gagnlegar fyrir þá rannsóknarvinnu sem framundan er á þessum skæða sjúkdómi. „Þetta hjálpar okkur að öðlast grundvallarskilning á hvernig krabbamein myndast,“ segir Laufey. „Við viljum öðlast þann skilning til að geta fyrirbyggt að krabbamein myndist. Einnig gefur þetta von um að hægt verði að meðhöndla konur með þetta stökkbreytta gen á sérstakan hátt sem gæti orðið þeim til bjargar. Hugsanlega gæti þá sú meðferð einnig hjálpað konum sem fá breytingar sem líkjast BRCA2.“

Laufey segir skipta miklu máli að vita hversu mikil áhætta er fyrir konur sem bera þetta gen svo þær geti leitað sér aðstoðar og

láið fylgjast vel með sér. Aðspurð um hverjar orsakir séu fyrir þessari auknu áhættu kvenna að fá brjóstakrabbamein fyrir sjötugt segir Laufey að flesta áhættuþættina megi finna í umhverfinu. „Áhættuþættirnir hafa verið að breytast. Sem dæmi má nefna að næringin okkar hefur breyst þar sem við erum að borða meira en við brennum. Konur byrja nú mun fyrir á sínum fyrstu blæðingum en þær gerðu áður en eftir því sem konur byrja fyrir eykst hættan á brjóstakrabbameini. Einnig eykur áfengisneysla áhættuna, notkun tíðarhvarfahormóna og hreyfingarleysi.“

Þrátt fyrir að áhættan við að fá brjóstakrabbamein hafi fjórfaldast síðustu 80 ár sýndu niðurstöðurnar einnig að batahorfur kvenna sem greinast hafa batnað til muna. Miklar framfarir hafa orðið í meðferð við brjóstakrabbameini og nú greinast meinin á mun lægri stigum vegna áhrifa leitarinnar. **johannas@frettabladid.is**



Samkvæmt nýrri rannsókn eru fjórfalt meiri líkur á að konur fái brjóstakrabbamein fyrir sjötugt en áður var talið. Rannsóknin tók til 80 ára tímabils. Þetta er í fyrsta sinn sem hægt er að sýna fram á aukningu með jafn öggjandi hætti.



Sykurlaus jógúrt!
Hreina lífræna jógúrtin frá Biobú er framleidd án sykurs. Aðeins er notaður lífrænn hrásykur í öðrum jógúrt tegundum frá Biobú.

Bio-Bú
www.biobu.is var kosinn besti íslenski laundavefurnn

Biobú ehf. • Stangarhyl 3a • Sími: 587 4500 • Netfang: biobu@biobu.is • www.biobu.is

Valið fæðubótarefni ársins 2002 í Finnlandi

Minnistöflur

FOSFOSER MEMORY
Umboðs- og söluaðili sími: 551 9239 www.birkiaska.is

Birkiaska

Umboðs- og söluaðili Birkiaska ehf. sími: 551 9239 www.birkiaska.is

BETUSAN

Hollusta í hverjum bita!

GULLFISKUR
BITAFISKUR

OMEGA 3

SÖLUSTADIR:
Bónus • Hagkaup • World Class • Hreyfing • Hress



Elliðaárdalurinn er vinsælasta útivistarsvæði Reykvikinga.

FRETTABLAÐIÐ/VILHELM

Elliðaárdalurinn langvinsælastur

Umhverfissvið Reykjavíkur kannaði nýlega vinsældir útivistarsvæða Reykvikinga.

Samkvæmt nýlegri könnun sem Umhverfissvið Reykjavíkur lét gera er Elliðaárdalurinn langvinsælasta útivistarsvæði Reykvikinga. Spurt var um hversu oft borgarþáttar færu í Elliðaárdalinn, Heiðmörk og á útivistarsvæðið við Rauðavatn.

Niðurstöðurnar voru þær að

fjötúti og fimm prósent borgarþáttar fara þrisvar eða oftar á ári í Elliðaárdalinn, tæplega þrjátíu og tvö prósent fara þrisvar eða oftar í Heiðmörk en aðeins rétt rúmlega ellefu prósent fara þrisvar eða oftar á ári á útivistarsvæðið við Rauðavatn. Í könnuninni kom einnig fram að aðeins þrjátíu prósent borgarþáttar fara aldrei í Elliðaárdalinn, þrjátíu og þrjú prósent fara aldrei í Heiðmörk og sjötíu og tvö prósent fara aldrei að Rauðavatni. ■

35 sjálfsvíg árið 2004

Það eru fleiri sem taka eigið líf en farast í umferðarslysum.

Árið 2004 tóku 35 Íslendingar eigið líf. Fleiri karlar en konur fyrirfóru sér og voru karlmenirnir um þrisvar sinnum fleiri en konurnar og um fimmtungur af þeim voru karlmennt innar við 25 ára aldur.

Talið er að 500 til 700 sjálfsvígstilraunir séu gerðar hér á landi á hverju ári. Árið 2002 fyrirfóru sér níttján karlar og níu konur. Árið 2003 voru þeir tuttugu en konurnar sex. Árið 2004 féllu 9 konur fyrir eigin hendi og 26 karlmennt. Þetta er samkvæmt tölum sem teknar voru saman af Hagstofunni fyrir Landlækniseimbættið.

Árin 2002 til 2004 fórust 75 í umferðarslysum en 89 tóku eigið líf á þessu sama tímabili. Að jafnaði deyja tveir karlmennt á móti hverri konu í umferðinni en um þrefalt fleiri karlmennt en konur svipta sig lífi. ■



Árlega eru um 500 til 700 sjálfsvígstilrauna gerðar á Íslandi. Árin 2002 til 2004 féllu 89 manns fyrir eigin hendi.



Kristján Helgason er hláturleiðbeinandi og hjálpar fólki að komast í tengsl við hláturtaugarnar. Hann verður með kynningu á hláturjoga á vegum Geðhjálpar í febrúar.

Hláturinn lengir lífið

Laugardaginn 18. febrúar verður kynning á hlátursjoga í húsi Geðhjálpar við Túngötu.

Kristján Helgason hefur þann skemmtilega titil að vera hláturleiðbeinandi. Laugardaginn 18. febrúar verður hann með kynningu á hláturjoga í Geðhjálpar fyrir þá sem vilja glæða líf sitt gleði og hlátri.

Kristján segist hafa mikla trú á heilandi áhrifum hláturs, bæði andlega og líkamlega. Hláturinn hefur jákvæð áhrif bæði á líkama og sál. Hláturinn styrkir varnarkerfi líkamans með því að fjölga hvítu blóðkornunum ásamt því að hláturinn dregur úr sársauka þar sem hlátur eykur magn endirfína í líkamnum. Hlátur er líka gott meðal við

þunglyndi, ótta, svefnleysi ásamt því að skerpa námsgetu og veita vörn gegn streitu.

„Æfingarnar sem við gerum innihalda tilbúinn hlátur,“ segir Kristján. „Líkaminn og tilfinningarnar eru plataðar þangað til á endanum að tilbúni hláturinn verður að alvöru hlátri. Svo byrjar einn á því að fá hláturskast og þá fylgja allir með.“ Hláturjoga er byggt á indverskum jógaaðferðum og Kristján hefur einnig stuðst við æfingar frá Annette Goodheart. Námskeiðið er opið öllum félagsmönnum Geðhjálpar og gestum þeirra.

Peir sem vilja leita sér nánari upplýsinga um hlátur geta skoðað síðurnar www.laughteryoga.org, www.laughtercoach.com og www.lansner.dk. ■



Lyf gegn flensu

Sóttvarnalæknir og Landlækniseimbættið beina þeim tilmælum til almennings að koma sér ekki upp birgðum af veirulyfjum vegna mögulegs heimsfaralds influensu.



Nú þegar eru til um 89 þúsund meðferðaskammtar af lyfinu Tamiflu við fuglaflensu. Almenningi er ráðlagt að koma ekki upp eigin birgðum af veirulyfjum.

Landlækniseimbættinu hafa borist töluvert af fyrirspurnum frá almenningi um hvort ráðlagt sé að eiga birgðir af veirulyfjum til eigin nota komi til heimsfaraldurs vegna influensu.

Nú þegar eru til um 89.000 meðferðaskammtar af veirulyfjum sem verða notaðir í heimsfaraldri influensu og verið er að ræða hvort frekari kaup verði gerð. Sóttvarnalæknir mælir ekki með að almenningur verði sér úti um slíkar birgðir. Tekið er fram á heimasíðu Landlækniseimbættisins að lyfjameðferð skuli ávallt vera undir eftirliti læknis um upphaf og lok meðferðar, skammtastærðir, hvenær beri að gæta

varúðar og vegna hugsanlegra aukaverkana.

Kaup margir lyfið til eigin birgðahalds gæti farið svo að veirulyfið verði ekki til fyrir áhættuhópa til meðferðar við hefðbundinni árlegri influensu. Einnig er talið líklegt að lyfin verði tekin við öðrum veirusýkingum í öndunarfarum en influensu. Lyfin eru ekki virk gegn öðrum öndunarfaraveirum og aukin óþörf notkun eykur líkur á myndun influensuveirustofna sem eru ónámir fyrir lyfjunum. ■

Miðlað af reynslu

Valgeir Skagfjörð leikari og fyrrum stórreykingamaður skrifaði bók um reynslu sína af því að hætta að reykja.

Í bók Valgeirs, *Fyrst ég gat hætt getur þú það líka*, miðar höfundurinn að því að breyta hugarfari reykingsmanna til bestaóvinar síns, sigarettunnar. Sjálfur reykti Valgeir árum saman og segir hann ýmsa kvilla hafa hrjád hann. Valgeir tengdi þá flensu, ofþreytu, mataræði, stressi og öðru, en sjaldnast rakti hann vanlíðanina til reykingsmanna.

Bókin miðar að því að losa fólk við ranghugmyndir um fíkn sína. Einnig býður bókin upp á aðrar leiðir en skyndilausnir sem duga skammt við að halda fingrunum með öllu frá rettunum. Bókin er ekki sjálfshjálparbók heldur kveikir hún löngun hjá fólki til að losa sig undan fíkninni. Á endanum erum það við sjálf sem tökum ákvörðun um að hætta að reykja og höfum viljann til að standa við þá ákvörðun. ■



Ný líkamsrækt fyrir konur

Betri heilsa á 30 mínútum



Meira fjör, styttri tími og skemmtilegur félagskapur. Hjá okkur færðu, aðhald og stuðning hvort sem þú þarft að greinast eða styrkjast. Reglulegar líkamsmælingar svo þú getir fylgst með árangrinum.

Curves

The power to amaze yourself.™

Fyrir allar konur

Hringdu og pantaðu prufutíma og líkamsmælingu.

50% afsláttur af þjónustugjaldi

Curves, Bæjarlind 12, sími 566 6161 curves@simnet.is

Mest lesna tímarit landsins!



51% 40% *
Meðallestur á tbl. 20-50 ára

AUGLÝSINGASÍMI 550 5000

birta

* Tölur skv. Gallupkönnun október 2005.

Herör gegn einelti

NEMENDUR Í MENNTASKÓLANUM Á EGILSTÖÐUM MÓTMÆLA EINELTI OG ÆRUMEIÐINGUM UNGLINGA Á NETINU.

Einelti hefur tekið á sig nýja mynd síðustu ár. Í auknum mæli eru börn og unglingar farnir að nota netið og farsíma við eineltið og hefur reynst erfitt að koma í veg fyrir það. Slík tegund af einelti getur verið verra fyrir þolandann þar sem hann fær hvergi frið.

Nemendur í Menntaskólanum á Egilstöðum hafa sent veggspjöld í alla grunn- og framhaldsskóla á Austurlandi til að mótmæla einelti og ærumeiðingum á netinu. Veggspjöldunum er ætlað að vekja börn og unglunga til umhugsunar um hversu alvarlegt einelti af þessu tagi er.



Opið laugard. 10-14 Visa- og Euroraðgr. Allar nánari uppl. www.orninn.is

Ný öflug lína tækni

sem skila þér árangri...

Landsins mesta úrval af hlaupabrautum við allra hæfi. Fyrir heimili, vinnustaði, íþróttahús, líkamsræktarstöðvar, skip og fl. Margir verðflokkar.

Tækin eru uppsett í verslun!

Taktu á því með tækjum...

ÖRNINN

Skeifunni 11d, Sími 588 9890

SCHWINN PRO-FORM NordicTrack™ CYBEX NAUTILUS™

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



JG266 Daihatsu Terios nýskr. 06/00 bs. Ek. 100 þús. km. Verð 670.000. Tilboð 390.000. 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.



RI387 Subaru Outback 2,5 ssk., nýskr. 06/99. Ek. 144 þús. km. Verð 670.000. 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 990.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



VV510 Nissan Terrano Luxury 31" nýskr. 05/03 bs. Ek. 58 þús. km. Verð 2.640.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



RO724 Skoda Octavia 1.6 nýskr. 01/99 bs. Ek. 153 þús. km. Verð 490.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



RZ045 Toyota RAV4 4x4 nýskr. 06/99 bs. Ek. 112 þús. km. Verð 1.060.000. Tilboð 880.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



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



Fjöldi tilboðsbíla á skrá.



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



YK554 Isuzu Trooper 3.0 31" nýskr. 02/99 bs. Ek. 107 þús. km. Verð 1.480.000. Tilboð 1.090.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



SO670 Opel Astra 1.6GL nýskr. 08/05 bs. Ek. 3 þús. km. Verð 1.590.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



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



SK445 Citroen C4 nýskr. 02/05 ssk. Ek. 10 þús. km. Verð 1.780.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

Heilsársdekk fylgja öllum seldum fólksbílum.



HP724 Isuzu Trooper 3.0 nýskr. 08/00 ssk. Ek. 105 þús. km. Verð 1.910.000. 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.



SA167 Isuzu D-Max 31" nýskr. 01/06 ssk. Ek. 1 þús. km. Verð 2.490.000. 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.



IY456 Opel Vectra 1.6GL nýskr. 09/99 bs. Ek. 106 þús. km. Verð 680.000. Tilboð 470.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



YO663 Nissan Primera Elegance nýskr. 04/00 ssk. Ek. 88 þús. km. Verð 1.050.000. Tilboð 880.000. 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.



LL759 Subaru Legacy Outback nýskr. 01/96 ssk. Ek. 180 þús. km. Verð 860.000. Tilboð 480.000. 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.



Fjöldi tilboðsbíla á skrá.



UP693 Opel Combo 1.4 nýskr. 01/00 bs. Ek. 70 þús. km. Verð 570.000. Tilboð 380.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



LL759 Subaru Legacy Outback nýskr. 01/96 ssk. Ek. 180 þús. km. Verð 860.000. Tilboð 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.



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



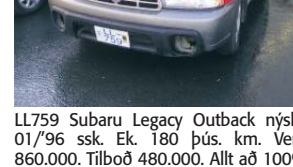
PE331 Subaru Forester CS nýskr. 06/98 bs. Ek. 97 þús. km. Verð 840.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



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.



JG361 Opel Corsa 1.4 nýskr. 04/98 bs. Ek. 100 þús. km. Verð 390.000. Tilboð 280.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



Opið virka daga frá 9-18 Laugardaga 12-16

Opið virka daga frá 9-18 Laugardaga 12-16



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.



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



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



KG228 Opel Vectra Elegance 1.8 nýskr. 08/02 bs. Ek. 55 þús. km. Verð 1.290.000. Tilboð 1.140.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



NH803 Opel Corsa Comfort 1.2 nýskr. 05/02 bs. Ek. 83 þús. km. Verð 840.000. Tilboð 650.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.



VJ923 Subaru Impreza LX STW bsk., nýskr. 01/00. Ek. 103 þús. km. Verð 670.000. 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 1.680.000. 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.



KP172 Opel Zafira Comfort 1.8 nýskr. 02/02 ssk. Ek. 78 þús. km. Verð 1.440.000. Tilboð 1.270.000. Allt að 100% lánamöguleikar. Sími 525 8020.

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

Bílabúð Benna
NOTAÐIR BÍLAR



Opel Astra GL 1200 Wagon, 3/2001, ek. 77 þús, beinskjiptr, filmur, fjarstýrðar samlæsingar, líknarbelgir, þakbogar o.fl. Asett verð 890 þús. Tilboð 590 þús.



Ford Mondeo Chia Sedan, 9/1999, ek. 120 þús., beinskjiptr, ABS, álfelgur, dráttarkúla, líknarbelgir, rafm. í rúðum og speglum o.fl. Asett verð 830 þús. Tilboð 690 þús.



Hyundai Accent GLS, 9/1998, ek. 109 þús., sjálfskjiptr, álfelgur, kastarar í svuntu, pluss áklæði, segulband, spoiler o.fl. Asett verð 370 þús. Tilboð 290 þús.



Renault Laguna RT 2.0 STW, 7/1998, ek. 138 þús., beinskjiptr, álfelgur, fjarstýrðar samlæsingar, rafm. í rúðum, reyklaus o.fl. Asett verð 690 þús. Tilboð 470 þús.



Toyota Corolla 1.4 V-VTI, 5/2003, ek. 76 þús., beinskjiptr, ABS, fjarstýrðar samlæsingar, CD, líknarbelgir, rafm. í rúðum og speglum. Reyklaus o.fl. Asett verð 1190 þús. Tilboð 990 þús.



VW Golf 1400i, 1/1995, ek. 180 þús., beinskjiptr, CD, rafm. í rúðum, innspýting, höfuðpúðar að aftan, o.fl. Asett verð 290 þús. Tilboð 150 þús.

Bílabúð Benna
NOTAÐIR BÍLAR



Chevrolet Kalos GT, 9/2005, ek. 5 þús., beinskjiptr, ABS, álfelgur, fjarstýrðar samlæsingar, CD, rafm. í rúðum og speglum, kastarar í svuntu o.fl. Asett verð 1.250 þús.



Citroen C4, 3/2005, ek. 15 þús., beinskjiptr, ABS, fjarstýrðar samlæsingar, CD, kastarar í svuntu, líknarbelgir, loftkæling, rafm. í rúðum og speglum, digital mælaborð o.m.fl. Asett verð 1590 þús.



M. Benz E-220 diesel, 8/1996, ek. 250 þús., sjálfskjiptr, ABS, álfelgur, armpúði, ASR spólvörn, Cruise control, líknarbelgir, rafm. í rúðum og speglum, reyklaus, smurbók, 2 eigendur, mjög gott viðhald. Asett verð 1.190 þús.



Chevrolet Matiz S, 11/2004, ek. 7 þús., beinskjiptr, ABS, álfelgur, CD, samlæsingar o.fl. Asett verð 890 þús. Tilboð 750 þús.



Volvo S60 4WD 2.4 LPT, 5/2002, ek. 144 þús., 17" álfelgur á nagladekkjum, sumardeck fylgja, sjálfskjiptr/beinskjiptr, ABS, EBD hemlajöfnun, dráttarbeisli, fjarstýrðar samlæsingar, geisla-spilari og segulband, glerþoppluga, leður, rafm. í sætum með minni, hiti í sætum, Cruise Control, sjálfvirk miðstöð með loftkælingu, sex loftpúðar með loftpúðatjöldum í hliðargluggum og m/fl. Verð 2.990 þús. Ath. Öll skipti. Tilboð 2.690.000 stgr.

Bílabúð Benna ehf. Notaðir bílar
Bíldshöfði 10, 110 Rvk.
Sími: 587 1000
www.benni.is

bilaland.is
Grjótháls 1
bílaland B&L 575 1230
notaðir bílar Traust bílavíðskipti í 50 ár



CHRYSLER TOWN & COUNTRY LXI 4 Nýskr: 02/2000, 0cc 5 dyra, Sjálfskjiptr, Blár, Ekinn 144.000 þ. Verð: 2.090.000 B & L S. 575 1230.



CITROEN C4 Nýskr: 07/2005, 1600cc 3 dyra, Fimmgíra, Ekinn 5.000 þ. Verð: 1.740.000 B & L S. 575 1230.



HYUNDAI ACCENT Nýskr: 12/2003, 1600cc 5 dyra, Sjálfskjiptr, Ljósgrár, Ekinn 25.000 þ. Verð: 1.150.000 B & L S. 575 1230.



HYUNDAI GETZ Nýskr: 03/2005, 1300cc 4 dyra, Fimmgíra, Ljósgrár, Ekinn 21.000 þ. Verð: 1.290.000 B & L S. 575 1230.



HYUNDAI MATRIX Nýskr: 09/2004, 1600cc 5 dyra, Fimmgíra, Ljósgrár, Ekinn 21.000 þ. Verð: 1.290.000 B & L S. 575 1230.



LAND ROVER FREELANDER Nýskr: 12/2000, 2500cc 5 dyra, Sjálfskjiptr, Dökkblár, Ekinn 42.000 þ. Verð: 1.790.000 B & L S. 575 1230.

bilaland.is
Grjótháls 1
bílaland B&L 575 1230
notaðir bílar Traust bílavíðskipti í 50 ár



MAZDA Nýskr: 10/2004, 1600cc 5 dyra, Fimmgíra, Grár, Ekinn 30.000 þ. Verð: 1.490.000 B & L S. 575 1230.



NISSAN TERRANO II 5-SR Nýskr: 08/1998, 2400cc 5 dyra, Fimmgíra, Hvítur, Ekinn 135.000 þ. Verð: 1.050.000 B & L S. 575 1230.



OPEL ZAFIRA-A Nýskr: 08/2000, 1800cc 5 dyra, Fimmgíra, Ljósgrár, Ekinn 75.000 þ. Verð: 1.150.000 B & L S. 575 1230.



PEUGEOT 307 SW Nýskr: 05/2004, 2000cc 5 dyra, Fimmgíra, Ekinn 38.000 þ. Verð: 1.990.000 B & L S. 575 1230.



RENAULT CLIO Nýskr: 08/2004, 1100cc 5 dyra, Fimmgíra, Ljósgrár, Ekinn 12.000 þ. Verð: 1.290.000 B & L S. 575 1230.



RENAULT LAGUNA Nýskr: 06/2000, 2000cc 5 dyra, Sjálfskjiptr, Dökkblár, Ekinn 78.000 þ. Verð: 1.060.000 B & L S. 575 1230.

bilaland.is
Grjótháls 1
bílaland B&L 575 1230
notaðir bílar Traust bílavíðskipti í 50 ár



RENAULT LAGUNA II Nýskr: 08/2004, 2000cc 4 dyra, Sjálfskjiptr, Dökkgrænn, Ekinn 16.000 þ. Verð: 2.180.000 B & L S. 575 1230.



RENAULT LAGUNA II Nýskr: 01/2002, 1600cc 5 dyra, Fimmgíra, Blár, Ekinn 118.000 þ. Verð: 990.000 B & L S. 575 1230.



RENAULT MEGANE II Nýskr: 10/2004, 1600cc 3 dyra, Fimmgíra, Ljósbrúnn, Ekinn 28.000 þ. Verð: 1.570.000.- B & L S. 575 1230.



RENAULT MEGANE II Nýskr: 12/2003, 1600cc 5 dyra, Sjálfskjiptr, Ljósbrúnn, Ekinn 48.000 þ. Verð: 1.540.000.- B & L S. 575 1230.



RENAULT MEGANE II Nýskr: 07/2004, 1600cc 4 dyra, Sjálfskjiptr, Svartur, Ekinn 18.000 þ. Verð: 1.830.000.- B & L S. 575 1230.



RENAULT SCENIC II Nýskr: 04/2004, 1600cc 5 dyra, Fimmgíra, Ljósbrúnn, Ekinn 21.000 þ. Verð: 1.690.000.- B & L S. 575 1230.

bilaland.is
Grjótháls 1
bílaland B&L 575 1230
notaðir bílar Traust bílavíðskipti í 50 ár



SKODA FABIA Nýskr: 03/2005, 1200cc 5 dyra, Fimmgíra, Ekinn 24.000 þ. Verð: 1.290.000.- B & L S. 575 1230.



Toyota Corolla nýskr. 06/2004, 1600cc, 5 dyra, 5 gíra, rauður, ekinn 52.000 þ. Verð 1.590.000. B & L S. 575 1230.



Toyota Rav4 nýskr. 07/1999, 2000cc, 5 dyra, sjálfskjiptr, grár, ekinn 73.000 þ. Verð 1.230.000. B & L S. 575 1230.



Volkswagen Passat nýskr. 04/2003, 1800cc, 4ra dyra, grár, ekinn 44.000 þ. Verð 2.280.000. B & L S. 575 1230.

Bíland, B & L
Grjótháls 1, 110 Rvk.
Sími: 575 1230
www.bilaland.is



Nýr Renault Master millilangur. Háþekki, 2,5 L Turbo Diesel, Með skilrími með glugga, 270° opnun á afturhurðum. Til afhendingar strax. Listaverð: 2.652 þús án vsk. Okkar verð: 1.999 þús. án vsk.

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

TIL SÖLU / ÞJÓNUSTA

Kauptu bíl beint frá Bandaríkjunum
Við hjálpum þér að velja þinn bíll
Við bjóðum lægstu flutningsgjöldin sem völ er á
Við bjóðum lægsta gjaldið fyrir þjónustuna
Okkar þjónusta er örugg, auðveld, hröð og traust.
Bílar, trukkar, traktorar, bifhjól
ádrar vélar, varahlutir, bátar og tjónabílar.
Vikulegar sendingar til Íslands frá Bandaríkjunum
International Ventures LLC
Suffolk, Virginia USA, T-001-757-986-3800
F-001-757-986-3801, e-mail: ivlvc@ivlvc.us

Trésmiðarvélar & verkfæri.
IDN VÉLAR
Hvaleyraurbraut 18-20 Hafnarfjörður. S: 565-5055
www.idnvelar.is
IV ehf

LJOSBOGINN ehf.
Startarar, Alternatorar fyrir fólkubíla, vörubíla og vinnuvélar einnig aðrir varahlutir
Rauðagerði 64. Sími 553 1244 ljusboginnehf@simnet.is

◆ STEYPUSÖGUN
◆ KJARNABORUN
◆ MÚRBROT
LÍNUBORUN EHF
820 0070 577 5177

NITRO
Sleðamenn og konur
Vorur að fá risa sendingu af Castle X sleðafatnaði í mörgum litum
Bíldshöfða 9, 110 Rvk - Sími: 557-4848 - www.nitro.is

LITLA www.litla.is
bilasalan S. 587 7777

LITLA www.litla.is
bilasalan S. 587 7777



Nissan Patrol 3.0 TDi Elegance 5/2000, 5 g., ek. 92 þ. km, leður, toppluga, dr.kr. Grænn. Verð 2.490 þús.



VW Touraq V8 1994, ssk. Ek. 4 þ. km, v.rauður. Verð 4.950 þús.



Nissan Patrol 3.0 Luxury TDi 7/2005, ssk. Ek. 5 þ. km, v.rauður. Verð 3.950 þús.



Ford F-350 6.0 diesel Lariat, 3/2005, ek. 10 þ. km. Verð 3.990 þús.



MMC Pajero 3.2 Gls diesel turbo 10/2002, 33" dekk, leður, toppluga, ek. 78 þ. km. Verð 3.790 þús.



Nissan Terrano II tdi Luxury 2/2000, 5 g., toppluga, dr.kr, hvítur. Verð 1.650 þús.



Nissan Terrano II tdi 7/2004, 5 g., ek. 16 þ. km, lán 2.250. Verð 2.980.



MMC Pajero 3.2 GLS, diesel, 6/2004, ssk., leður, topl., dr.kr., ek. 63 km, gulls. Mögul. á láni 4.290. Verð 4.290 þús.



Jeep Grand Cherokee Ltd 4.7 2005, ssk., ek. 36 þ. km, grár. Verð 4.290 þús.



Toyota Rav 4 8/2000, 5 g., ek. 117 þ. km, grár, dr.kr. Verð 1290 þús.



Subaru Legacy sedan 4x4 2/2002, ek. aðeins 28 þ. km, aukadekk, vnr. Verð 1390 þús. 1 eignandi.

Erum með gott úrval jeppa og 4x4 bíla á staðnum.

ATH!

Minnum á nýja staðsetningu okkar á Eirhöfða 11 Bílakjarninn. Þar sem eru að jafnaði um 600 bílar til sölu.

Litla bilasalan
Eirhöfða 11, 112 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is



BÍLAHORNID
B Í L A S A L A

Funahöfða 5 - S: 567-2400
www.bilahornid.is



Toyota Landcruiser 90 LX 35" Common Rail. Árgerð 2001. Ekinn 64 þ. km. Sjálf-skiptur, þjónustubók, einn eigandi. Bill í algerum sérflökki. Verð kr. 3350.000. S. 567 2400.



Toyota Avensis 1.8, árgerð 2003. Ekinn 36 þ. km. Mjög fallgett eintak. Verð kr. 1870.000. S. 567 2400.



Jeep grand Cherokee LTD Overland 4.7 H.O. Árgerð 2003. Ekinn 41 þ. km. Einn með öllu. Verð 3.400 þús. ATH. skipti S. 567 2400.

Bílahornid
Funahöfða 5, 110 Reykjavík
Sími: 567 2400
www.bilahornid.is

HEIMSBÍLAF
www.heimsbilar.is



Aðeins 160þ. útborgun!!! GMC Envoy 2002 ek. 64 þ. km. Vá...hann er klárlega með öllum hugsanlegum þægindum og aukabúnaði þessi, leður, lúga, rafm. í öllu og svo miklu miklu meira!!! Ásett verð er kr. 3.380 þ. Tilboð 2.980 þ.!!! Áhv.2.820 þ. Til sýnis og sölu hjá Heimsbílum Klethálsi 2, 110 Rvk, s. 567 4000. Sjá fleiri myndir á www.heimsbilar.is.

Heimsbílar
Klethálsi 11a, 110 Reykjavík
Sími: 567 4000
www.heimsbilar.is

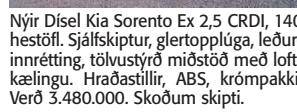
BÍLASALA
ISLANDS



Ný Hobby Hjólhýsi á frábæru verði allar stærðir og gerðir 10 % útborgun rest lánuð til 84 mánaða



Opel Zafira 1600 bsk. 3/2001. Ek. 51 þús. 7 manna. Verð 1.150 þús. 1 millj. stgr. Uppl. í s. 892 1411.



Nýir Diesel Kia Sorento Ex 2,5 CRDI, 140 hestöfl. Sjálf-skiptur, glerþoppluga, leður-innrétting, tölvustýrð miðstöð með loftkælingu. Hraðastillir, ABS, krómpakk. Verð 3.480.000. Skoðum skipti.

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

Bílar til sölu

Dælulykill
Ekkert PIN
Meiri hraði
Lægra verð
www.atlantsolia.is

BÍLALEIT

3 milljónir bíla
Nýjir 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 útvegum bílalán. Ef draumabíllinn þinn er ekki til á vefnum okkar í dag, finnum við hann fljótt með alþjóðlegri bílalet. Gerðu kjara-kaup í Bílabúð eða reyfara-kaup á Bíla-Uppboði Islandus.com. Sími þjónustuv. 552 2000 og netspjall við sölumenn er á www.islandus.com.



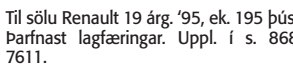
250 þ.+ yfirtaka. BMW 540ia shadowline árg. 2002 ek. 73 þ. km. Með öllu sem í boði er! 295 hð, eyðsla 14.5l. lán 3,7 53 þ. mán. Ásett 4.690 þ. www.bris Uppl. í s. 898 2832.



7 manna bíll. Fjarstart, sjálf-skiptur, vökvastýri, armpúðar, loftkæling, geisla-spilari/útlarp/segulband, 2.4ltr. bensín-vél. Ek. 85 þ. km. Nýskr. 08/2000. Ymis skipti. Sími 893 8499.



Toyota Corolla St. '89. Ekinn 280.000. Blár. Góður fyrir skólafólk. Verð 70.000. Uppl. gefur.Jóhann í s. 898 6778.



Til sölu Renault 19 árg. '95, ek. 195 þús. Þarfnast lagfæringar. Uppl. í s. 868 7611.

0-250 þús.

Útsala! Renault Twingo '97, ek. 130 þ. Fæst á 165 þ. stgr. Charade '96, ssk., ek. 118 þ. v. 165 þ. stgr. S. 896 6744.

Toyota Corolla St. '89. Ekinn 280.000. Blár. Góður fyrir skólafólk. Verð 70.000. Uppl. gefur.Jóhann í s. 898 6778.

Daihatsu Charade '95, ek. að. 120 þ. Sk. í okt. Sumard. á felgum fylgja. V. 130 þ. S. 866 9187.

Mitsubishi Galant árg. '92 á 60 þús. Þarfnast lagfæringar. S. 690 4847.

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

Daihatsu Charade árg. '95, ek. 110 þús., 3ja dyra, ssk. Verð 150 þús. S. 691 9374.

Ódyrir bílar til sölu. Nissan Sunny árg. '91 á 70 þús. kr og VW Golf árg. '97 á 250 þús. kr. Uppl. í s. 861 7158.

Renault 19 '95. Bsk, sk. '07. Ek. 132 þús. km. Verð 170 þ. Uppl. í s. 844 0008(Skúli). Myndir og uppl. á www.simnet.is/sr/renault19

250-499 þús.



Nissan Almera árg. '96, 2ja dyra, sk. '06. Vel með farinn. Verð 250 þús. stgr. S. 661 1372.



Tilboð. 450 þús. Toyota Avensis 1600cc skr. 6/98, ek. 144 þús. Dráttarkúla og húddhlf. Uppl. í s. 897 1998.



Til sölu Toyota Corolla XLI árg. '97 í góðu standi, ekinn 138 þús., ný timareim. Verð 350 þús. Uppl. í s. 567 7043 & 868 6453.

VW Vento árg. '97, ek. aðeins 115 þús. km. 5 girja. Vinrauður. Litur mjög vel út. Ný timareim, sumar og vetrardekk. Nýskr. '07. Verð aðeins 390 þús. Uppl. í s. 897 0570.

VW Golf joker árg. '98, bsk. Ek. 129 þús. km. 5 dyra. Ásett verð 390 þús. Uppl. í s. 844 2164.

500-999 þús.



250 þ. út + yfirtaka. Almera 2001, ekinn 80 þ. Smurbók, bill í toppstandi. S. 691 6318.



Litið keyrður konubíll. Mjög vel með farin frábrær Toyota Special Series árg. '97, ekinn 73.000 km, 1600 vél. Bein sala, verð 560 þúsund. Upplýsingar í síma 896 2501.

Toyota Avensis 2.0 SOL árg. 1998. Ekinn aðeins 107 þ., ssk., vinrauður + samlitur. Þjónustubók. Verð 730 þ. stgr.

Gullmoli til sölu! VW Bora árg. '00, ek. 75 þús. Kóngablár, filmur, álf, mjög vel með farinn. Verð 970 þús. Uppl. í s. 864 3716 eða 483 3144 e. kl. 17.

1-2 milljónir



Til sölu Toyota Avensis árg. 2002 með dráttarkróki. Ekinn 50.000 km. Skipt um vél í 30.000 km. Bill í toppstandi. Sumar og vetrardekk. Verð 1.300.000. Áhvilandi ca. 1.100.000. Afborgun ca. 32.000 á mán. Upplýsingar í síma 897 1195.



VW Bora Highline 2003, ekinn 60 þ., frábrær bíll. V. 1.390 þ. S. 691 6318.



Til sölu BMW 316, 1900 vél. Árg. '00, ek. 67 þús. km. 4 dyra, svartur, 16" álfelgur, snjódekk. Verð 1.350 þús. S. 896 1485.

2 milljónir +



Hyundai Santa Fe V6 2,7 skrd. 11/04. Ek. 17 þús. Ssk., dráttarkr. Skipti á ódyrari möguleg. Verð 2.390 þús. S. 895 1009.

Bílar óskast

Óska eftir litlum sjálf-skiptum bíl á verðbilinu 100-250 þús. Uppl. í s. 568 7194 & 845 0075.

Óska eftir ódyrum bíl á 20-60 þús. Uppl. í s. 699 2707.

Jeppar



Dodge Durango slt '05, ek. 25 þ. míl., leður, 5,7L Hemi. Áhv. 2,5 m. Afb. 42 þ. Ásett 4,4 m. Tilboð 3,7 m. S. 892 9555.



Ford F-150 Lariat 5,4 07/04, 27 þ. km. Svartur. Vel búinn. Verð 3.450 þ. Uppl. í s. 893 9987.



Gullmoli til sölu
Fornbill Willis c5 allur nýsmíðaður, allt rafmagn, allt bremsukerfi, ný blaþja og margt fleira. Uppl. í s. 438 6528 & 861 1262 Bjarni.



Til sölu Toyota Landcruiser 80 1993, bill í sérflökki, 38" breyttur. Ný sjálf-skipting, nýleg turbína, allt nýlegt í bremsum, stýrimaskína, nýlega tekinn upp og settur stýristjakkur. Ný dekk, loftdæla og fleira. Uppl. gefur Bjarni í s. 438 6528 & 861 1262.



Ford F150 Extra Cab 1998, ek. 148 þús. Verð 990 þús. stgr. S. 861 3280.

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

Til sölu Toyota Land cruiser 80 VX árg. 1995, bensín, ekinn 221.000 km. Verð kr. 1.950.000. Uppl. í síma 892 2309.

Til sölu Nissan Patrol SE+. Árg. '00. Ek. 92 þús. Dráttarkr., kastaragr. króm. 35" br. S. 897 1970.

Til sölu Toyota Landcruiser stuttur árg. '86. Góður í varahluti. S. 846 2339.

Mótorhjól



Ný kinversk 200cc Enduro hjól á frábæru kynningarverði, aðeins 139.900. Uppl. í s. 895 7272.

Vélsleðar



Til sölu Ski-Doo Rotax 550f. Árg. 2005, km 2700. Tilboðsverð 620 þús. stgr. Sími 863 9995 & 898 3189.



Arctic Cat 440cc racing árg. '05 er í toppstandi, fengið besta fánlega við-hald! Selst á 800 þús., 100 þús. út og yfirtaka á láni. Einnig 150 Ford árg. '98, ekinn 99 þús., 1,5 millj. S. 862 3043 og www.blog.central.is/ravgni

Vinnuvélar

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





O&K hjólaskófla

Gerð: L6.5T. Árgerð: 2004
Notkun: 770 vst. Þyngd 5 t.
Verð án vsk.: 3.650.000
Helsti útbuðnar:
Vökvahraðtengi á gálga,
0,8 m³ skófla, gafflar, sjálfvirk
smurkerfi, CD, 35 km. drif



Gyflaföt 24-30 • 112 Reykjavík • Sími 580 8200
Fax 580 8210 • velfang@velfang.is



www.kraftvelasalan.is



Komatsu PW130-6
árgerð 1997
vinnustundir 10.000
verð kr. 3.200.000,- án vsk.

Kraftvelasalan Sími 535 3500

Lyftarar



Körfubílaeigan.
Ódýr og góð þjónusta. Vinnuhæð 12 metrar. Sala og leiga. 893 3573



ALLAR GERÐIR AF VINNULYFTUM TIL LEIGU GÓÐ TÆKI & BETRA VERÐ
sími 565 4646 & 660 1700
WWW.ARMAR.IS

Bílaþjónusta



Véla og hjólstillingar Tímareimar - Viðgerðir

Bílasprautun, alþríf, bón og djúphreinsun. JG þjónustan, Miðhrauni 14 Garða-
bæ. S. 534 3670.

Aukahlutir í bíla



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

Varahlutir



BILAVARHLUTIR Á LAGER
Seljum líka hörku boddí og ljós.
Við erum ykkar bónus.
AB Varahlutir
Opíð frá virka d. 08.00-18.00
Betri vara, betra verð.
Sími 567 6020. Bildshöfði 18
www.abvarahlutir.is og www.boddii.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 varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrífs.

Aðalpartasalan s. 565 9700

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

bilapartar.is

Bílapartar, 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 varahluti í Volvo, Opel, Nissan, Toyota, Renault, Honda og fleira.

Partar Kaplahrauni 11, s. 565 3523. Varahlutir í bíla þ.a.m. Ford, Opel, Suzuki, Mazda, VW, Daewoo. Kaupum bíla til niðurrífs.

Bílapartasalan Ás

Skútahraun 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 Impresa 2,0GX '03 Toyota, Nissan, Opel, Audi 100 '95, Lancer Golf. Opíð 8-18. Lau. 10-15.

Hedd 557 7551

Bílapartasala sem sérhæfir sig í Musso, Bens, VW, Skoda, Audi, Mmc, Freeland-er og fl. Opíð mán.-föst. 9-18. Skemmu-vegur 16. S 557 7551.

Opel partar.

Er að rífa Zaira 99-04, Vectra 93-01, Astra 95-02, Corsa 95-02, Combo 95-00. Viðgerðarþjónusta 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.

Varahlutir í Renault megane, Megane Coupe, Ford Focus, Suzusuki Baleno, Hyundai Accent, Getz, Daewoo Lanos. S. 568 6860.

Viðgerðir

Ef þú stúðir pípir og bremsur braka, hættu að aka og láttu okkur laga. Kvikk-þjónustan. Bildshöða 18 s. 562 1075.

KEYPT & SELT

Til sölu

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

Tag Hiuer professional herraúr. Verð 25 þús. Uppl. í s. 661 7566.

Útsalan hafin. Flexor Orkuhúsínu, Suðurlandsbraut 34.

Hárgreiðslustólar.

Þrjár hárgreiðslu stólar og tveir speglar sem henta vel á hárgreiðslustofu til sölu. Uppl. í s. 899 2232 & 564 5087 eft kl. 18.

Búslóð til sölu, gott verð. Uppl. í s. 840 0067.



WWW * ATLANTSKAUP * IS

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



www.stigalagerinn.is

Fyrirgiggandi stigar og handrið tilbúið til uppsetningar. Ál, stál, gler, tré, plast og ryðfritt, einnig sérsmiði 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!
SJÁUMST
COS
Glæsibæ S. 588 5575



Stubbastrumpar.

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

Salonbronze.is

Salon Bronze er airbrush brúnkuspray til heima nota. Salon Bronze gefur jafnan lit sem endist í allt að 10 daga. Handhægt og þægilegt.
www.salonbronze.is s:8651520



ÚTSALA. Handunnin perlujakki, árshá-tíðarföt. 70% afsláttur. Vaxtalausar léttgreiðslur. Sigurstjarnan, S. 588 4545. Fákafeni (bláu húsin) Opíð 11-18 virka daga og 11-15 laugardaga.



ÚTSALA. 60% afsláttur af öllum ekta pelsum. Vaxtalausar léttgreiðslur. Sigurstjarnan, S. 588 4545. Fákafeni (bláu húsin) Opíð 11-18 virka daga og 11-15 laugardaga.



Til sölu sérsmiðuð eldhúsnirringtur úr gegnheilum hlyn, 7,5 m, einnig 3 ára gömul Siemens tæki, 90cm gashellu-borð og háfur, tvöf. amerískur kælskápur, bakarofn og uppbyggjafél ásamt hvítum postulinsvaski. Einnig borðstofuborð úr hlyn, 1,6x1,6m. Fæst saman eða sitt í hvoru lagi. Staðset. 105 Reykjavík. Uppl. í síma 899-9961.

AUGLÝSINGASÍMI 550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ



Súpertilboð! 1150 kr. !

16" Pizza með 2 áleggjum eða 16" Pizza af matsæli + hvítlauksbrauð á aðeins 1150.- þegar sótt er. Opíð 16-21 alla daga. Pizza 67 Austurvei, Háaleitisbraut 68. S. 800 6767.

Óskast keypt

Óska eftir gömlum skartgripum, jóla- og upplutssifri o.fl. Borga vel fyrir gull. 12 matardiskar óskast á sama stað. Sími 694 5751.

Gönguskiði (200-210 cm) með stálköntum, bindingum og skóm (43-45) óskast. Bragi s. 699 3825.

Hljóðfæri

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

Til sölu Ringway rafmagnspíanó, árs-gamalt. Verð 70 þús. Kostar nýtt 120 þús. S. 898 6100.

Sjónvarp

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

Tölvur

Hraðbraut Hringiðunnar
ADSL tenging
Verð frá aðeins kr.
3.690.-
Hringiðan
Internetþjónusta
<http://www.vorok.is>
Upplýsingar í síma
525 2400

Ódýrar tölvuviðgerðir.

Kem samdægurs í heimahúsi. Kvöld- og helgarþjónusta. 695 2095.

Tölvuviðgerðir frá 1500 kr.

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

Ódýrar tölvuviðgerðir!

Alhliða tölvuviðgerðir og uppfærslur. Uppl. í s. 899 8894.

Vélar og verkfæri



Beygjuvélar - Klippur.

Úrvals járnabeygjur og klippur. Gott verð og þjónusta. www.rafbjorg.is. Rafbjörg ehf. Vatnagörðum 14, sími 581 4470.

Til bygginga



Sérsmiði

Sérsmiðum fulningahurðir úr harðvið og stíghandrið. Uppl. í s. 895 8763 www.trevinnustofan@visir.is.

Steinull.

Til sölu úrvals steinull, margar gerðir. Gott verð. Uppl. S. 898 5500.

Steinull
Til sölu úrvals steinull, margar gerðir. Gott verð. Uppl. S. 898 5500.

vidur.is

Harðviður til húsgæðar. Vatnasklæðning frá kr. 350 lm. Pallaefni frá kr. 270 lm. Panill frá kr. 187 lm. Ofn. Ofn. sjá vidur.is/hardvidur.is Magnús sími 561 1122 / 660 0230 Fluggörðum 26 Rvk.

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

Húsbyggjendur

Öll almenn smíðavinna, fagmennska í fyrirrúmi, getum bætt við okkur verk-einum. Uppl. í s. 896 1081 & 863 6062.

BENAZZATO
Eigum til afgreiðslu hina vinsælu sjálfreisandi Benazzato Byggingakrana.
Kynnið ykkur verð og gæði.

KVARNIR
Tunguháls 15
sími: 564 6070
www.kvarnir.is

LOFTA STÖÐIR
LEIGA - SALA
málaðar og galvanís.
Alltaf fyrirleggjandi.
KVARNIR
Tunguháls 15
sími: 564 6070
www.kvarnir.is

IN SINK ERATOR
SORPKVARNIR Í HEIMILISVASKA
KVARNIR
Tunguháls 15
Sími: 564 6070
www.kvarnir.is

Verslun

100% verðvernd Á öllum vörum
i-pod egg 3.999
Ny sending
Af glænjum DVD
Verð 3490 og 3900kr
3 Spólur 5000kr
NYTT NYTT
Gler leikföng með 24K
Gulli í, það gerist ekki flottara
Venus erotic store
Freyjugata 1
S:552-2525 www.venus6.is



Hreingerningabjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46
Hreingerum, bönum, þrifum glugga og eftir iðnaðarmenn, sjáum um flutningsþrif.
Þvegillinn, stofnað 1969, sími 544 44 46

Nostra Hreingerningabjónusta. Tökum að okkur fyrirtækja-, flutnings-, stiga-gangabrif og teppahreinsanir, bómvinnu og gluggavott. 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.

Húsfélög og fyrirtæki at-hugið!
Tökum að okkur að þrifa og djúphreinsa stíga-ganga fyrir sameignir og fyrirtæki ásamt öllum öðrum þrifnaðar- verkum. Hreinar Linur s. 844 6547.

Ræstingar

Íslandsþrif
Alhliða verkætli á sviði ræstinga. Steinteppabrif, þrif á náttúrustein, marmara og teraso. Oliuberum parket. Bónleysing, gölfbón, og bónslipun. Flutnings og nýbyggingar 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.

Tek að mér klippingu á trjám og runnum og aðra garðabjónustu. Garðplöntustöðin Gullregn, sími 868 7951 og audkula@emax.is

Bókhald

Reikningshald, skattskil, fjármálaþj, stofnun 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
EHF

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

Málarar

Stígahús - íbúðir - nýsmiði eða endur-málun. Föst verðtilboð. Arnar málarameistari. S. 893 5537.

Málarameistari getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 896 6148.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli, pianófl. ofl. Extra stór bill. Flutningabj. Mikaelis. S. 894 4560.

Húsaviðhald

Protan þakdúkar
Lett-Tak þakeiningar

FAGTÚN
Brautarholt 8, 105 Reykjavík
fagtun@fagtun.is - www.fagtun.is

STEINSTEYPUÖGUN
KJARNABORUN
MÚRBROT
MALBIKSSÖGUN
PRIFALEG UMGANGNI
SAGTÆKNI ehf
Bæjarföt 8 112 RVK
www.sagtaekni.is
S. 567 4262 & 893 3236

Bortækni
S:892-7544
Alhliðar þjónusta
Steypusögun
Kjarnaborun
Múrbrot
Prifaleg umgengni
20 ára reynsla

Viðhaldsvirkni

Málarameistari, múrarar og smiðir geta bætt við sig verkum í málnun utan sem innan, steypu-múr-uppsteypu -sprunguvíðgerðir - hitalagnir í tröppur, tröppuvíðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna.

Leitið tilboða ykkur að kostnaðalaus. 869 3868 & 868 7069 mur@visir.is

Húsaviðhald.

Getum bætt við okkur verkefnum í málningavinnu, flísalögnum og fl. Vönduð vinna. Tilboð.
Upplýsingar í síma 695 4661 & 892 2752.

HÚSEIGNAÞJÓNUSTAN
Sími 892-1565

892 1565 - Húseignabjónustan - 552 3611. Lepakþættingar - þakviðg. - múrviðg. - húsakl. - öll málningavinnu - háþrýstjv. - þakþéttingar (500% teygjanl.).

Glerjun og gluggavíðgerðir!

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

Þakþættingar, 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 smiðir geta bætt við sig verkefnum (innverkefnum). Upplýsingar í síma 893 8990. Albert.

Flísalagnir.

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

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

Stíflubjónusta

FJARLÆGJUM STÍFLUR
úr vöskum, wc-lögnum, baðkerum, niðurföllum, þak & drenlögnum.
RÖRAMYNDAVÉL DÆLUBÍLL
Valur Helgason ehf
896 1100 - 568 8806
www.stifla.is

Stíflulosun Rörmyndun
Losa stíflur úr salernum, vöskum, baðkerum og niðurföllum. Rörmyndavél til að staðsetja skemmdir í lögnum.
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
S. 892 7260 & 567 0530.

Tölvur

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

Spádómar

ALSPÁ
Miðlun, draumar, ráðgjöf heilun, fyrirbærir, NLP
Símaspá, einkatimar o.m.fl.
908 6440
Finn týnda muni

Kærleiks-ljósíð
Spámiðill, Tarot-lestur og Kristalkúla
566 7311 905 2005

Nympha-dora
Tarot-lestur og kristalkúla með leiðsögn að handan
562 8211 904 1414

Kristjana spámiðill tekur fólk í einkatíma. Þeir sem til min vilja leita pantíð tíma í s. 554 5266 & 695 4303.

Spásíminn 908 5666. Stjórnspá. Tarot. Ársþpá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálpar. Trúnaður.

Örlagalínan 908 1800 & 595 2001

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

Hanna 908 6040

Andleg leiðsögn, miðlun, tarot, spila-spá, draumar, og huglækningar. Frá kl. 13 til 01. Tímappantanir í síma 555 2927.

Englajós til þín

Tarot, miðlun, draumar og hvað vilti vita um árið 2006? Lára spámiðill. 908 5050. kl. 14:00 til kl. 02:00 eftir miðnætti.

908 6116

er spákonan Sírý. Ástir, fjármál, heilsa. Tímapp. í s. 823 6393.

Múrarar

MÚRVERK
sími 698 0111

Múrverk.

Getum bætt við okkur verkefnum. Upplýsingar í síma 896 6614. Kolbeinn Hreinsson múrarameistari.

Verktakafyrirtæki getur útvegað járna og uppsláttarmóttagengi og allt sem tengist steypu og múrvinnu. S. 691 2326 & 861 7294.

Rafvirkjun

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

Trésmiði

Verktaki - G. Steingríms-son
Tökum að okkur glerjun glugga ofl. Gerum föst tilboð. S. 869 9102.

2 smiðir geta bætt við sig smíðaverkum + flísalagnir. Uppl. í síma 856 4785.

HEILSA

Heilsuvörur

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

ShapeWorks
www.berggrun.is
Apríl 2004
Mars 2005
Ég breytti um lífstíl!
Hvað um þig?
Uppl. S:8615512

Þú léttist með Herbalife! Persónuleg ráðgjöf og stuðningur. S. 892 8463 & 868 4884.

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. Aveg síðan, Herbalife www.eco.is Erla Bjartmarz erla@eco.is 899 4183.

www.betriheilsa.is Betri heilsa með næringuna að leiðarljósi Þordis s:867 3346

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

Herbalife.

Lífsorka fyrir lífstíð, lífsorka.is. adal-geir@lifsorka.is.

Fæðubótaefni

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

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

Nudd

Heilsunudd
Klassískt nudd, slökunarnudd, djúpnudd og fleira. Nudd og heilsa, Garðtorgi. S. 897 1200.

Notalegt nudd. Uppl. í síma 849 1274.

Meðferð til betri heilsu. Svæðanudd, vöðvabólgu og slökunarnudd hjá Önnu í s. 694 4226. Heilunarmiðlun, hugleiðslu og þróunahringir hjá Ragnhild í s. 848 1314, Síðumúla 33.

Snyrting

didrix spa
Fjársfestu í sjálfri þér!



didrix spa
Fyrir tattoo
Eftir Tattoo
AUGNHÁRA - LENGINGAR
Tattoo, varir, augu, brúnnir
www.didrix.is - s:5618677

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

Microsoft
CERTIFIED
Systems Administrator
Microsoft kerfisstjórnamið fyrir MCP og MCSA próf helst 6. feb. Rafnáðnaðarskólinn. www.raf.is. s. 863 2186.

Fyrirtæki

Skrifborð til sölu.

Til sölu skrifborð af gerðinni Flétta og Flétta 2000

Upplýsingar gefur Ragnar Pálsson í S: 458 8355, virka daga milli kl. 8.30-16.30.



Veitingarekstur

Óska eftir rekstraráðila á góðum stað á Vesturlandi. Öll tæki til staðar. S.694 2171.

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

Tek að mér smávöruflutninga fyrir fyrirtæki og einstaklinga út um allt land. Upplýsingar í síma 661 8087.

Hreingerningar

Lofstokkahreinsun
Hreinsun loftræstikerfa
12 ára reynsla
Vönduð vinnubrögð
Sími 567 0882
www.lofstokkahreinsun.is

TIL SÖLU

GÍTARINN Ópíð: Mán-Fös: 10-18 Lau: 11-16
HLJÓDFÆRAVERSLUN
ÚTSALA
Allt að 70% Afsláttur
Stórhöfða 27 • Sími: 552-2125 • www.gitarinn.is • gitarinn@gitarinn.is

Microsoft
CERTIFIED
Systems Administrator
 Bættu Microsoft prófgráðu í ferilskrána. MCSA nám hefst 6. feb. Rafiðnaðarskólinn. www.rafi.is, s. 863 2186.

SCHOOL ICELANDIC
 Íslenska f. útlendinga stig I og II. I: 6/2-22/3 mán., mið. & fös. 18-19:30. Stig II: 7/2-13/4 Þri./fim. 18-19:30. Ármúla 5, S. 588 1169.

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

Ökukennsla
 Evar Friðriksson. Kenni allan daginn. Toyota Avensis 2004. Tek í akstursmat og hjálpa við endurtökupróf. S. 863 7493 og 557 2493.

HEIMILIÐ

Húsgögn
 Búslóð til sölu. Ísskápur h. 125 cm á 10 þ., borðstofuborð og stólar á 30 þ., sófaborð á 10 þ., sjónvarpskápur á 5 þ., sófi á 35 þ. og 29" sjónvarp á 10 þ. Uppl. í s. 517 9480, 661 9480 & 821 4115.

Leður legubekkur 105x160 cm, Big Box sófi úr Seating Concept, Tekk kista og 2 stólar úr 1928. Uppl. í s. 699 6878.

GP-hornsófi til sölu, ljósbrúnn, leður, 25 þús. Sími 898 3460.

Heimilistæki
 Hvít U-laga eldhúsin. m. ofni, eldav. og uppþv. vél. V. 90 þ. m.v að taka hana niður. S. 895 9505.

Gefins
 Stórt dökkblátt sófasett (3 (svefnsófi) +2+1) með flauelísáklaði fæst gefins gegn því að vera sótt. S. 824-0789.

Fatnaður
 Allar viðgerðir, leðurviðgerðir og breytingar. Styttum buxur meðan beðið er. Saumsprettan v. Ingólfstorg. S. 552 0855.
 Rýmingarsala Til sölu brúðarkjolar, smókingar og kjólföt. Uppl. í síma 554 0993.
 Minkapels til sölu í stóru númeri. Uppl. í s. 551 8614.

Barnavörur
 Til sölu tvíburakerra, barnavagn, barnastíll, barnabílstóll, leikgrind, skrifborð og hillur í barnaherb. og skiptiborð. Uppl. í s. 897 0770 & 588 2719.

Barnagæsla
 Ég er 14 mán. strákur sem þarf að láta sækja mig til dagmömmu á hverjum degi kl. 16:30. Mamma mín býr í vesturbænum og er að vinna til 17. Mamma myndi svo koma og ná í mig um 17:30. Áhugasamir hafi samband á milli 17 og 22:30 í s. 824 4568.

Dýrahald

Járn-plast og léttbúr
 Dýrabær Hlíðarsmára 9. Kóp. 553 3062 og Smáralind 554 3063.


 Til sölu 2 sætir Briad hvolpar með heilbrigðisvottorði. Uppl. í s. 893 0351 & 892 1679.

Chihuahua tik til sölu, er með ættbók frá Ishundum. Uppl. í síma 894 1525 eftir kl. 16.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Gisting
 Fullbúin 3ja herbergja íbúð á Benidorm til leigu. Gistipláss fyrir 6 manns. Frekari uppl. 0044 796 684 3958 eða á Euroland.is (til leigu)

Fyrir veiðimenn

Rifflar .243 verð frá kr. 38,700,-
SPORTVÖRUGERÐIN SKIPHOLT 5 562 8383

VEIÐIMENN !
 Efri-Haukadalsá, Dalasýslu er laus til útleigu frá 20. júní. Ánni fylgir veiðihús.
 Tilboð berist fyrir 20. feb til: Veiðifélags-Efri Haukadalsár Hömrum, 371 Búðardalur
Uppl. í s. 434 1356 og 434 1342 á kvöldin.

Hestamennska
Bújörð
 Til leigu jörð í Borgarfirði 143 fm einbýli, hesthús og útihús. Tilvalið fyrir hestamenn og fl. Sími 694 2171.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði
 Íbúð í vesturbæ RVK. Til leigu 3 herbergja íbúð á besta stað í vesturbæ Reykjavíkur. Leigist í 1 ár. Stórar svalir og stutt í alla þjónustu. Upplýsingar í síma 868-2168 eftir kl. 16.

Leigjendur, takið eftir! Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.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 í 101 Rvk fyrir reyklausan og reglusaman einstakling. Uppl. í s. 551 2450 & 899 8208.

3ja herb. íbúð til leigu á svæði 105. Verð 80 þús. með rafm. og hita. Tilboð sendist Fréttabl. fyrir 28. jan. merkt 487536.

Í Hlíðunum til leigu 35 ferm húsnæði fyrir reglusaman einstakling. Leiga 55 þús. á mán. Sími 694 5751.

Skammtímaleiga
 3ja herbergja íbúð í Grafarvogi til leigu. Uppl. í s. 691 5308.

Til leigu glæsilegar stúdíó íbúðir í 101 Reykjavík, íbúðir eru fullbúnar með öllum húsgögnum, sjónvarpi, dvd, internet og fullbúna eldhúsi. Leigist til lengri eða skemmi tíma. Upplýsingar í síma 863 0403.

Góð 2ja herb. íbúð til leigu á svæði 105. Uppl. í s. 663 1693.

2ja herb. íbúð á sv. 105 Rvk. Stutt í alla þjónustu. Er laus. Uppl. í s. 898 0101.

Húsnæði óskast
 Þar óskar eftir íbúð í Rvk., helst miðsv. en allt kemur til gr. Reglusöm og skilv. gr. S. 869 0616 / amara@korkur.is
 Ungu pari vantar íbúð á verðbilinu 40-50 þús. Meðmæli ef þörf krefur. Uppl. í s. 662 0396.

Sumarbústaðir

 Bjálkahús frá Póllandi, mjög vönduð. Afgreiðslufrestur 5-7 vikur. Mjög hagstætt verð. Uppl. í s. 691 6709.

Ljósmaðrafélag Íslands óskar eftir sumarbústað til leigu fyrir félagsmenn sína júní, júlí og ágúst 2006. Ábyrgj. umst greiðslur og góða umgengni. Áhugasamir skrifi til formadur@ljósmaedrafelag.is

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

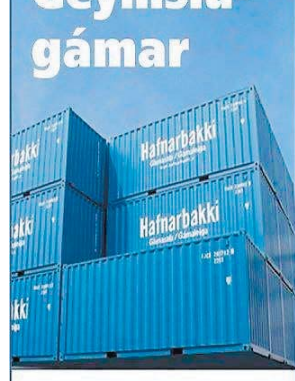
Traustur aðili óskar eftir verslunarhúsnæði allt að 80 fm. sem gæti hentað undir naglastofu. Må þarfnast viðhalds, skoða allt. Uppl. í s. 869 7313.

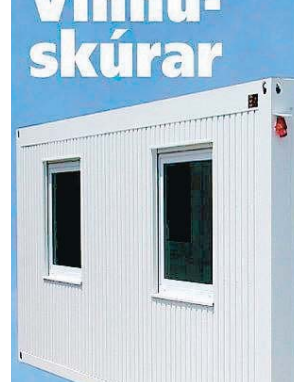
Traustur aðili óskar eftir verslunarhúsnæði á góðum stað fyrir skemmtilega sérverslun. Uppl. í s. 692 8022 & 553 0444.

Til leigu 90-120 fm húsnæði ofarlega við Laugarveg. Gæti hentað undir verslun eða ýmislegt annað. Uppl. í s. 660 9704.

Geymsluhúsnæði

 Þinn eigin geymslubílskur. 7, 10 og 17 m2. Búslóðir, fyrirtæki, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. www.geymsla-eitt.is 564 6500.

Geymslu-gámar

 Gámar af ýmsum stærðum til sölu og leigu.
HAFNARBAKKI
 Suðurhöfninni Hafnarfirði
 Sími: 565-2733 • www.hafnarbakki.is

Vinnuskúrar


Til sölu og leigu nýir og notaðir vinnuskúrar.
HAFNARBAKKI
 Suðurhöfninni Hafnarfirði
 Sími: 565-2733 • www.hafnarbakki.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 skemmi 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

Bortækni
 Óskar eftir mönnum í steypusögun. **Uppl. í s. 892 7544.**

Charlott' undirföt
 færa okkur nær hvort öðru!
 Framleiðendur - hönnuðir - leiðandi í beinni sölu
Ætlar að ráða 50 nýja söluaðila á aldrinum 25-55 ára
 *Frjáls vinnutími
 *Bill nauðsynlegur
 Áhugasamir hafi samband í síma: 568-2770 eða GSM 861 0421 eða tölvupóst á charlott@simnet.is


BÍLSTJÓRAR
 Óliudreifing ehf. óskar eftir að ráða bílstjóra í framtíðarstörf í Reykjavík. Umsækjendur þurfa að hafa meirapróf. Störfin standa báðum kynjum til boða.
Allar nánari upplýsingar veitir Þorsteinn í síma 550 9937 tölvupóstfang thorsteinn@odr.is

Ríkið Snorrabraut.
 Starfmenn vantar í kvöld og helgarvinnu.
Umsóknareyðublöð á staðnum. Ríkið Myndbandaleiga. Snorrabraut 56.

Veitingahús
 Starfsfólk óskast í eldhús og sal. Aldur 35+ æskilegast.
Uppl. í s. 894 0292.

Lagerstarf.
 Tvær lausar stöður á lager Dýrarákisins, Almennit lager og þjónustustarf.
Upplýsingar í síma 568 7179.

Helgarvinna.
 Bakarameisterinn Smáratorgi óskar eftir duglegu starfsfólki, eingöngu um helgar.
Upplýsingar gefur Erla í síma 555 6100 eða á staðnum milli kl. 8-16.

Eitt símtal

550 5000

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!

Hringdu í síma 550 5000 og margfaldaðu tíðni auglýsinganna þinna

Fimm miðlar




Mat á umhverfisáhrifum – Ákvörðun Skipulagsstofnunar um matsskyldu framkvæmda

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að allt að 840 kW ljósárvirkjanir í landi Neðri-Dals í Rangárfingi eystra skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum. nr. 106/2000 m.s.br.

Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 150 Reykjavík. Þær er einnig að finna á heimasíðu Skipulagsstofnunar: www.skipulag.is.

Ákvörðun Skipulagsstofnunar má kæra til umhverfisráðherra og er kærufrestur til **23. febrúar 2006**.

Skipulagsstofnun

TIL SÖLU

Notuð líkamsræktartæki til sölu

TROTTER: Back extension, Arm curl, Fly, Shoulder press

APEX m. lausum lóðum: Smithvél og Legpress
APEX: Kálfavél, Vertical row, Vertical bench

Tækin eru í finu standi og fást á góðu verði.

Upplýsingar í síma 414-4010 eða sendi póst á agusta@hreyfing.is

allt tilboð

Alla föstudaga

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 deildarstjóri

Volare s. 8657036 lilja-hjoll@simnet.is
Eydis Davídsdóttir sölu og markaðsfulltrúi
Volare s. 8695226
eydis@tpostur.is
www.volare.is

Mötuneyti KB banka.

Starfsmaður óskast í mötuneyti hjá KB banka. Starfslýsing: innkaup á matvöru, matreiðsla, framsetning hádegisverðar, frágangur og þríf. Vinnutími er mán. - föstudaga frá 10-14. Við óskum eftir duglegum starfsmanni sem er vanur ofangreindum störfum, er þjónustulundaður og vill að leggja sitt að mörkum að góðum starfsanda.

Nánari uppl. veitir Bryndís Jónsdóttir á starfsmannsviði í síma 444 6387 netfang bryndisjo@kbbanki.is

Breiðholtsbakari.

Óska eftir að ráða bakara eða manneskju vana brauðbakstri á næturvaktir. Unnið í 8 nætur, frí 6 nætur.

Upplýsingar gefur Guðmundur í síma 892 1031.

Red Chili

Óska eftir að ráða matreiðslumann eða vanan starfskraft í eldhús í vaktavinnu.

Umsóknir og upplýsingar á staðnum eða í s. 660 1855. Laugavegur 176.

Veitingahúsið Vegamót óskar eftir hressum þjónum í fullt starf og hlutastarf í vetur og sumar. Einnig vantar fólk í glasatínslu um helgar.

Uppl. á staðnum hjá Gumma, Bryndísi eða Óla. Einnig er hægt að senda umsókn á vegamot@vegamot.is

Dagvinna.

Við óskum eftir liflegum og góðum sölumönnum á dagvaktir, unnið er frá 10.00 - 16.00 alla virka daga. Tímakaup og bónusar. Einnig er laus staða í símasvörun.

Hafðu samband í síma 575 1500 eða leggðu inn umsókn á vaktstjorn@skulason.is.

Við bjóðum þér gott starfsumhverfi!

Ingvar Helgason óskar eftir starfsmönnum við þríf og bön á nýjum og notuðum bílum. Taktu þátt í uppbyggingu í vaxandi fyrirtæki.
Upplýsingar veitir Svanberg í síma 525 8043. svanberg@ih.is www.ih.is

Big Papas Pizza.

Big Papas Pizza óskar eftir starfsfólki í fullt starf. Góð laun í boði fyrir rétta fólkið.

Umsóknir og upplýsingar á staðnum. Big Papas Pizza, Engihjalla 8, Kópavogi S. 578 1717.

Húsasmiðjan óskar eftir

Helgarstarfsmaður óskast í lagnaðeild Húsasmiðjunnar í Grafarholti. Æskilegt að viðkomandi hafi einhverju reynslu.

Uppl. í síma 660 3193.

Bakari.

Starfsfólk óskast í afgreiðslu í bakarið í Rangárseli og Langaríma.

Uppl. í s. 898 5277, Lovísa.

Ræsting hverfi 108

Vantar starfsmann í ræstingu virka daga eftir kl. 17

uppl í síma 533 6020 eða raestir@raestir.is

Ræsting Kópavogur

Vantar starfsmann í ræstingu virka daga eftir kl. 17

uppl. í síma 533 602 eða raestir@raestir.is

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

Góðir tekjumöguleikar

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

Rizzo Pizzeria óskar eftir vönum Pizzabökurum til starfa, einnig vantar fólk í afgreiðslustörf og í símsvörun. Nánari upplýs. á staðnum Hraunbæ 121.

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

Tiger Krínglunni

Starfskraftur óskast til afgreiðslu og almennta verslunarstarfa. Uppl. í s. 660 8211.

Píparar Píparar

Óska eftir pípurum til starfa. Uppl. í s. 897 3060. Hítalagnir ehf.

Afgreiðslu og lagerstarf

Við leitum að stundvísu og dugmiklum starfskrafti til afgreiðslu, útkeyrsla og til lagerstarfa. Umsóknir sendist á eico@eico.is.

Vaktmaður Atlantsolíu

Atlantsólía leitar að starfskrafti til að sjá um vöktun nýrrar bensinstöðvar Atlantsolíu við Húsgagnahöllina. Starfið fellst í umsjón með bensinstöð og leiðbeiningum til viðskiptavina. Reyklaus vinnustaður. Nánari upplýsingar í s. 591 3132.

Industria ehf óskar eftir að ráða fólk við lagningu ljósleiðara í Reykjavík. Áhugasamir hafi samband í síma 822 2590 eða 822 2561.

Atvinna atvinna

Sölumaður í húsgögnum vantar í Rúm-fatalagerinn Holtagörðum. Sími 820 8001 Njáll.

Atvinna vesturbær

Starfskraftur óskast til ýmissa starfa í fatahreinsun. Unnið mánudaga til föstudaga. Ekki unnið á laugardögum. Uppl. á staðnum. Fatahreinsunin Hraði, Ægisíðu 115. S. 552 4900.

Verkamaður/kona (35+) óskast í framleiðslu. Verður að vera íslenskumælandi. S. 565 7744.

Sölumaður óskast

Okkur vantar sölumann í tímabundið verkefni. Hugsanlega fleiri verkefni framundan. Þarf að hafa bíl og geta unnið sjálfstætt. Góðir tekjumöguleikar. Uppl. í s. 895 9449.

Bakari

Starfskraftur óskast til ræstinga í einn mánuð. Uppl. í síma 820 7370.

Bakari

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í Bakari í Kópavogi eftir háð. og aðra hvora helgi. Helst reyklaus. uppl. í s. 820 7370

Sölufulltrúi

Bókaútgáfa óskar eftir sölufulltrúa í símasölu, kvöld- og helgarverkefni, góð aukavinna fyrir háskólanema. Uppl. í s. 699 6303 & 581 4070.

Röskur, stundvís og snyrtilegur starfsmaður óskast í niðurrif á bílum og fleira. Mikil útvinna. Meðmæli óskast. Upplýsingar á staðnum. Bílapartar ehf. Grænumýri 3 Mosfellsbæ.

Byggingarvinna

Vantar duglega verkamenn hjá traustu fyrirtæki, næg vinna framundan. Uppl. í s. 893 8660.

Óska eftir hugmyndaríkum starfskrafti til umönnunar og heimilisstarfa, 4 daga vikunnar, bílpróf skilyrði. Góð laun í boði. Uppl. í s. 698 8806 milli kl. 16 & 19.

Vélamaður óskast

Óska eftir vönum grófumanni á hjóla-gröfu. Mikil vinna. Góð laun í boði. S. 893 8213.

Grand Rokk Bar! Óskar eftir að ráða starfsfólk á barinn, kvöld og helgarvinna er í boði. Áhugasamir hafi samband í síma 692-7600.

Atvinna óskast

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

Vélstjóri óskar eftir starfi. Er með VS3-réttindi. Sími 862 0641.

26 ára enskumælandi kona óskar eftir vinnu. Margt kemur til greina. Uppl. í s. 867 0789.

Viðskiptatækifæri

Vantar þig starfsfólk?

Við getum hjálpað þér að finna útlenskt starfsfólk sem hefur áhuga á að koma til Íslands og hjálpu þér við alla vinnuna í kring.
Skoðum meðmæli úti. Uppl. í s. 865 4636.

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

TILKYNNINGAR

Fundur

Fimmtudagskvöld eru fjármálakvöld í Landsbankanum. Fyrirlestrar um efnahagsmálin og fjárfestingatækifæri í Langholtsútibúi Landsbankans, Holtagörðum, á morgun kl. 20.00. Nánari upplýsingar á landsbanki.is Landsbankinn.

Einkamál

XXX DVD

BESTA VERÐIÐ!!!
2.DISKA DVD KA 3.990.
NÝJRA MYNDIR FRÁ USA Á 2.950.
ALLAR VHS Á 1.490.
VERDLAUNAMYNDIRNAR
PIRATES OG THE DEVIL IN MISS JONES
KOMNAR Á DVD.
GRÉNÁSVÍDEO.IS
GRÉNÁSVEGI 24.5.568-6635
ÓPÍÐ 15-23:30.

Hvað viltu vita um einkamálin, vinnuna, fjármálin og heilsuna? Stendur þú á krossgötum? Ég notast ekki við spil eða önnur hjálpartæki.æ svörin að handan. Ópið alla daga til 1:00 eftir miðnætti. Símaspá 908 2200. Athugið nýtt númer. Laufey miðill

ATVINNA

SÖLUFÓLK

Góð laun í boði og tryggar tekjur. Greitt er fast tímakaup ásamt árangurstengdum bónusum. Vinnutími frá kl. 9-17 alla virka daga.

Nánari upplýsingar veitir Lára Guðrún Gunnarsdóttir í síma 515 6158 frá kl. 9-17 á virkum dögum. Einnig er hægt að senda ferilskrá á netfangið: lara.gudrun.gunnarsdottir@365.is.

Glæst framtíð

Við leitum að góðum sölumönnum sem búa yfir áræðni, metnaði og frumkvæði í eina öflugustu söludeild landsins.

365

365 er öflugasta fjölmiðlafyrirtæki landsins sem starfar á íslenskum ljósvaka- og prentmarkaði.

Seljabraut 22, skemtileg 3ja herb. íbúð á efstu hæð

Verð: 17,7 millj.
Heimilisfang: Seljabraut 22
Stærð eignar: 91 fm.
Fjöldi herb.: 3
Byggingarár: 1976
Brunab.mat: 13 millj.
Bílskúr: 30 fm

Stefán Páll
Sími 821 7337
stefanp@remax.is



Risibúð á tveim hæðum við Seljabraut í Breiðholti. Flísalagt hol og eldhús með snyrtilegri innréttingu, efri og neðri skápum og flisum á gólf. Inn af eldhúsi er þvottaherb. Stofan er með parketi á gólf. Badherbergið er flísalagt í hólf og gól. Barnaherbergið er með parketi á gólf.

OPIÐ HÚS Í DAG 18:30-19:00



RE/MAX Mjódd
Jónas Örn Jónasson hdl. og lögg. fasteignasali

STARFSSEMI Á HEILBRIGÐISSVIÐI - Herbergi til leigu -

Neteign.is, fasteignasala, hefur verið falið að finna leigjendur með starfssemi á heilbrigðis-sviði, s.s. lækna, sjúkráþjálfara eða sálfræðinga. Um er að ræða fáein herbergi á bilinu ca. 12-22 fm í glæsilegu húsnæði þar sem fyrir eru lækna-stofa og skrifstofur, leigjast til eins eða fleiri aðila. Húsnæðið er á jarðhæð og er vel staðsett nálægt Hlemmi. Sameiginleg móttaka er til staðar ásamt biðstofu. Leiga er sanngjörn.

**Áhugasamir hafi samband við:
Björn Danielsson, löggiltan fasteignasala
Sími: 849 4477
Netfang: logmat@logmat.is**

Fasteignasala á Netinu
neteign.is

Fossháls/Dragháls Heil húseign auk 5.500 fm byggingarréttar



Hér er um að ræða heila húseign við Fossháls/Dragháls auk byggingarréttar.

Húseignin er samtals um 6.500 fm að stærð með allt að 7 metra lofthæð.

Aðalaðkoma að húsinu í dag er frá Fosshálsi. Í fremri hluta hússins er fjöldi skrifstofa og opinna skrifstofurýma á tveimur hæðum auk mótuneytis, fyrirlestrarsalar, búningaöstöðu og salerna. Í innri hluta hússins er stór framleiðslusalur með þrennum innkeyrsludryrum.

Öflugt loftræsti- og brunavarnakerfi er í húsnæðinu.

Ennfremur er um 5.500 fm byggingarréttur ofan á húsið með aðkomu frá Draghálsi með allt að 8 metra lofthæð. Gatnagerðargjöld af byggingarrétti eru greidd.

Plastprent hf. hefur verið með starfsemi sína í húsinu frá byggingu þess og mun vilja leigja eignina eftir sölu.

Góð aðkoma er að eigninni og umhverfið í heild snyrtilegt. Lóð er frágengin með fjölda malbikaðra bílastæða. Frábær staðsetning á gróskumiklu athafnasvæði og með miklu auglýsingagildi.

Allar nánari upplýsingar veittar á skrifstofu.

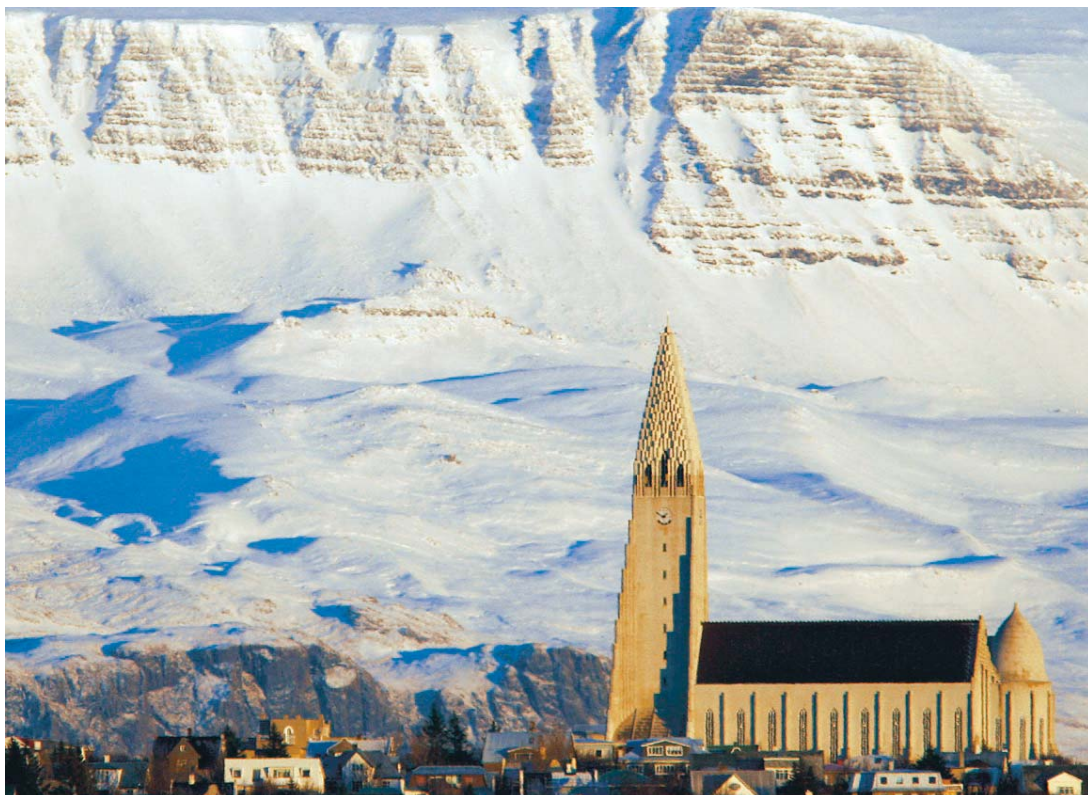


ÖDINGSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, FAX 570 4505. OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - Heimasíða: <http://www.fastmark.is/>.
Jón Guðmundsson, sölustjóri og lögg. fasteigna- og skipasali.

FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000

SJÓNARHORN



Hallgrímskirkja vakir yfir Reykjavík.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

KAUPVENJUR

Krummi með skóðellu

Krummi Björgvinsson, tónlistarmaður og verslunarstjóri Elvis, er djarfur í innkaupum sínum.

Hver er uppáhaldsbúðin þín?

Spútnik og Elvis eru þær búðir sem ég versla helst í. Svo kiki ég stundum í Nakta aþann og til hans Jóns í Dead.

Þegar ég fer til Englands hef ég mjög gaman af mörkuðum og skemmtilegum skóbúðum með spes 50's skó sem kallast creepers. Þessir skór eru svona nútíma blue suede shoes, með þykkum botni og alveg brjáláðir.



KRUMMI MÆLIR MEÐ ÞVI AÐ FÓLK PASSI SIG Á EFNISHYGGJUNNI. FRÉTTABLAÐIÐ / HARI

Hvað finnst þér skemmtilegast að kaupa?

Ég er með töluverðan „fetish“ fyrir skóm, ef ég kaupi eitthvað þá finnst mér gaman að kaupa skó. Ég hef meira að segja keypt skó sem ég geng ekki í, bara til að eiga þá.

Ég kaupi alveg frá creepers-skóm, upp í kúrekaskó og yfir í fina two-tone-skó.

Verklar þú í útlöndum?

Þegar ég hef tíma og peninga reyni ég að kaupa eitthvað sem er hagnýtt. Það er ef ég er ágætlega vel stæður, í góðum flingi og ekki búinn að labba inn í plötubúð og eyða öllum peningunum þar.

Einhverjar venjur við innkaup?

Að vera djarfur og hugsa ekki of lengi um það sem mann langar í. Ef þú sérð eitthvað sem þig langar í skaltu kaupa það, ekki pæla of mikið í því hvað það kostar því peningar koma og fara og skipta ekki öllu mál. Frekar að eiga eitthvað fallegt sem endist og lætur þér líða vel.

Tekurðu skyndiákvörðanir í fatakaupum?

Já. Það er best að vera djarfur og hafa gaman að lífinu. Svo verður maður að passa sig á efnishyggjunni, hafa hana ekki í fyrirrúmi.

AUGLÝSINGASÍMI

550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ



Enn meiri afsláttur!

mikið úrval af gjafavörum og sængurgjöfum

Sipa

Laugavegi 67 • Sími: 551 8228

allt

atvinna

Alla sunnudaga

Er kominn tími til að hreinsa eða endurnýja

sængina og koddann?



LAUGAVEGI 87 • SÍMI 511 2004

NÝ FORYSTA Í REYKJAVÍK!



ÓSKAR BERGSSON Í 1. SÆTIÐ

STEFNUMÁL:

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



Kjarni málsins

prófork

www.oskarbergs.is sími: 553 2900



Timberland®

Make it better.



30-40%
afsláttur af skóm.

50-70%
afsláttur af fötum.



Timberland®

Kringlunni • Sími 533-2290