



**HUNDAR FINNA KRABBAMEIN**  
Pefnæmi hunda getur komið sér vel við greiningu sjúkdóma.

HEILSA 2



**HEILBRIGÐ SÁL**  
Í pistli sínum í dag fjallar Borghildur Sverrisdóttir um brautina beinu til betri heilsu.

HEILSA 3

# allt

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

FRÉTTABLAÐIÐ

## ALLT HITT

[HEILSA]

**Doktor.is** býður upp á netræðgjöf á vefsíðu sinni. Hægt er að skoða stundaskrá vefráðgjafarinnar á [www.doktor.is](http://www.doktor.is), hvaða læknir er til viðtals og á hvaða tíma. Til að komast í netræðgjöf hjá sérfræðingum Doktor.is þarf eingöngu að smella á viðkomandi lækni í stundaskránni. Sérfræðiráðgjöf Doktor.is er einungis ráðgefandi og kemur ekki í staðinn fyrir heimsókn, viðtal og skoðun hjá sérfræðingi á stofu.

**Geðsjúklingar** eru almennt ánægðir með þjónustu sjúkrahússtofnana en aðstandendur þeirra síður. Fram kemur í könnun Geðhjálp og Rauða krossins að aðstandendum finnst heilbrigðisstarfsfólk veita þeim of litla fræðslu um geðraskanir.

**Fuglaflensutilfelli** af gerðinni H5N1 hefur greinst á tyrkneska hluta Kýpur. Þetta eru fyrstu fuglaflensutilfellingin sem upp hafa komið á Kýpur, en engin hafa fundist á gríska hluta eyjarinnar.



Oddný Sturludóttir flækkist víða á klassíska reiðhjólínu sínu og passar að vera með góð vetrardekk.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## GÓÐAN DAG!

Í dag er þriðjudagurinn  
31. janúar, 31. dagur  
ársins 2006.



	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	10.11	13.41	17.12
Akureyri	10.09	13.26	16.44

Heimild: Almanak Háskólans



Smáauglýsingasími  
**550 5000**

Auglýsingasími Allt  
**550 5880**

Þú getur pantað  
smáauglýsingar á [visir.is](http://visir.is)

## Gagnleg vetrardekk

*Oddný Sturludóttir segist hafa lítinn tíma til þess að hugsa um heilsuna í miðri kosningaráttu. Hún hjólar samt sem áður hvert sem hún fer og hugsar ætíð um að borða holla og fjölbreytta fæðu.*

Oddný stendur í stórræðum þessa daganna fyrir komandi prófkjör Samfylkingarinnar í Reykjavík. Hún segir að vegna þessa hafi hún ekki mikinn tíma til þess að huga að heilsunni en almennt séð stundi hún ekki mikla líkamsrækt. „Ég hef gert lítið af því en þó prófað, til dæmis jóga og svo hef ég alltaf hjólað mikið,“ segir Oddný en hún fer yfirleitt allar sínar ferðir á hjóli.

Reiðhjólid hennar Oddnýjar er mjög látlaust og einfalt en er þó á vetrardekkjum sem koma henni víða. „Meira að segja í ófærðinni um daginn, þegar snjór var mestur, þá hjólaði ég upp í Skipholt og aftur niður í bæ. Ég var dálítið lengi á leiðinni en það var mjög

hressandi,“ segir Oddný og brosir breitt. Oddný er ekki alveg tilbúin til þess að gefa kosningaloforð um að hún muni hjóla allan hringinn hljóti hún kosningu en hún vill þó gera hjólreiðastíga að kosningamáli. „Ég þekki að minnsta kosti hvernig það er að vera hjólreiðamaður í Reykjavík.“

Oddný segist einnig fá ágæta hreyfingu heima hjá sér þar sem fjölmörg handtök þarf til að sjá um tvö börn á bleiu. „Maður er alltaf að liðka liðina en ekki samkvæmt þessum hefðbundnu formerkjum.“ Oddný hefur lengi kennt á pianó og spilar auk þess sjálf á það tónfagra hljóðfæri. Hún segir að það áhugmál sé mjög heilsuþætandi bæði fyrir líkama og sál.

Mataræðið er Oddnýju einnig hugleikið. Hún segist ídelega borða mikið af grænmeti og ávöxtum og kikir reglulega í heilsubúðir. „Ég er ekki mikið fyrir gos og er enginn sérstakur nammigrís. Almennt er ég fyrir hollan mat og borða hæfilega mikið af öllu. Ísinn er þó veikleiki heimilisins,“ segir Oddný að lokum og hlær. ■

## Jaxlinn frumsýndur í tannverndarviku

ÞESSA DAGANA STENDUR YFIR ÁRLEG TANNVERNDARVIKA OG VERÐUR AF ÞVÍ TÍLEFNI Hrint af stað nýrri AUGLÝSINGAHERFERÐ.

Tannverndarvikan er á vegum Lýðheilsustöðvar. Hún hófst í gær, 30. janúar, og stendur fram á sunnudag, 5. febrúar. Í tannverndarvikanni í ár verður sérstök áhersla lögð á góða umhirðu tanna og mikilvægi þess fyrir heilsu hvers og eins að hafa góðar og fallegar tennur. Á heimasíðu Lýðheilsustöðvar, [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) er hægt að nálgast margvíslegt fræðsluefni sem sýnir fram á mikilvægi góðrar tannhirðu. Auk þess verður sett á laggirnar ný auglýsingaherferð þar sem nýr holdgervingur tannverndar verður kynntur



Umhirða tanna er mikilvæg.  
NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

til sögunnar. Um er að ræða teiknimyndapersónu sem ber nafnið „Jaxlinn“. Mun hann leiða fólk í allan sannleikann um kosti góðrar tannhirðu og hvernig beita eigi helstu tannverndartólunum.

FEBRÚAR

## Kafbátur mánaðarins

**Kalkúnsbringa og skinka**

með 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

6 tommu bátur **kr. 299**

12 tommu bátur **kr. 598**

**SUBWAY**

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



## Heilsuvörumarkaður

Opið virka daga kl. 10–20  
laugardaga kl. 10–17

**Maður lifandi**  
Borgartúni 24 og Hæðasmára 6

### Næstu námskeið og fyrirlestrar

- 31.01 Jákvæðni, húmor og hlýlegt viðmót  
– Edda Björgvinsdóttir
- 02.02 Heilbrigði og hamingja  
– Benedikta Jónsdóttir.
- 07.02 Íslenskir Náttúruadropar  
– Kristbjörg Kristmundsdóttir
- 08.02 10 grunnreglur
- 14.02 Hvað er Austurlensk lækisfræði?  
– Þórunn Birna Guðmundsdóttir
- 15.02 Heilbrigði og hamingja  
– Benedikta Jónsdóttir.

Nánari upplýsingar [www.madurlifandi.is](http://www.madurlifandi.is)  
Sími: 585 8700

## Flott í vetur

Ný tæki - Betra verð!



SLENDERTONE MAX 17.900.- kr.

SLENDERTONE FLEX 12.900.- kr.

allt fyrir kroppinn

**HREYSTI**

Skeifunni 19 - S. 568 1717

FAGMENNASKA Í 11 ÁR

FEGRUNAR TATTÚ  
LEYNDARMÁL MARGRA  
FAGURRA KVENNA

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Í S. 561 3060

SNYRTISTOFAN  
HELENA  
FAGRA



S. 561 3060  
LAUGAVEGI 163



Sjöfn Ágústsdóttir, Ágústa Gunnarsdóttir, Claudia Ósk Hoeltje og Margrét Halldórsdóttir, sálfræðingar, starfa á Miðstöð sálfræðinga í Hafnarfirði. Framundan hjá þeim eru fjölbreytt námskeið um andlega líðan sem verða opin öllum.

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA

# Líkami og sál eru heild

Fyrir skömmu hóf Miðstöð sálfræðinga starfsemi sína að Reykjavíkurvegi í Hafnarfirði. Fjórir sálfræðingar starfa þar og á vegum þeirra verður staðið að ýmsum námskeiðum um andlega heilsu.

Hjá Miðstöð sálfræðinga starfa fjórir sálfræðingar, þær Claudia Ósk Hoeltje, Ágústa Gunnarsdóttir, Margrét Halldórsdóttir og Sjöfn Ágústsdóttir. Allar hafa þær mikla starfsreynslu og segja nálægðina hver við aðra nýttast þeim vel í starfi sínu.

„Hér á Miðstöð sálfræðinga erum við með fjölbreytta ráðgjöf og meðferð fyrir fjölskyld-

ur og einstaklinga og við notum hugræna atferlismeðferð við ýmsum sálrænum vanda,“ segir Sjöfn Ágústsdóttir sálfræðingur. „Núna erum við að undirbúa fjölbreytta fræðslustarfsemi fyrir almenning með það fyrir augum að auka aðgengi fólks að upplýsingum um málefni sem geta skapað vanda og vanlíðan.“

Námskeiðin, sem haldin verða í Miðstöð sálfræðinga, eru opin öllum og gagnast bæði þeim sem vilja styrkja sjálfan sig eða fyrir aðstandendur. Staðið verður fyrir fræðslukvöldum þar sem fólk getur sótt örnámskeið. Hafi fólk áhuga á frekari fræðslu verður möguleiki á að taka framhaldsnámskeið. Fjallað verður um þunglyndi, kvíða, fælni, athygl-

isbrest hjá fullorðnum og margt fleira. „Núna er í gangi hjá okkur sjálfstýringarnámskeið fyrir konur með athyglisbrest,“ segir Sjöfn. „Síðan verðum við með námskeið í minnstækni og ýms námskeið fyrir foreldra sem lúta að því að bæta tjáskipti á heimilinu eða gefa foreldrum kost á að fara nýjar leiðir í uppeldi.“

Sjöfn segir þörfina á fræðslu um sálræn vandamál vera mikla. „Fólk veit svo margt um líkamann sinn og hvernig á að hugsa um hann en veit því miður allt of lítið um hvað hefur áhrif á andlega líðan. Ef okkur líður illa líkamlega þá getur okkur líðið illa andlega og öfugt. Líkami og sál eru ein heild.“

johannas@frettabladid.is

**Frábært fjölvítamín með spírolínu, lecitíni og fleiru í jurtabelgjum. Aðeins ein á dag**



Póstsendum um land allt



S: 462-1889 • [heilsuhorn@simnet.is](mailto:heilsuhorn@simnet.is) • [www.simnet.is/heilsuhorn](http://www.simnet.is/heilsuhorn)  
Útsöluastaðir m.a: Yggdrasill, Fjarðarkaup, Maður lifandi í Borgartúni og Hæðasmára, Lífsins Lind í Hagkaupum, Lyfjaval í Mjódd og Hæðarsmára og Lyfja á Selfossi.

Fyrst þú ert að lesa þetta þá hefur þú örugglega fengið Fréttablaðið í morgun, og þarft sennilega ekkert að hringja í síma 550 5000 til að láta vita að þú hafir ekki fengið neitt blað í morgun.

En ef þú þekkir einhvern sem hefur **ekki fengið Fréttablaðið**, biddu hann endilega um að láta okkur vita, því annars er þessi auglýsing alveg gjörsamlega tilgangslaus.

NÚMERIÐ SEM ÉG ÆTLA AÐ HRINGJA Í EF FRÉTTABLAÐIÐ KEMUR EKKI:

**550 5000**

**FRÉTTABLAÐIÐ**

## Hundar í lið með læknávisindunum

Þefnæmi hunda getur komið sér vel við greiningu sjúkdóma hjá fólki.

Vitað er að hundar geta greint krabbamein í þvagsfærum fólks með því að lykta af þvagi. Nú eru bundnar vonir við að þeir geti einnig fundið lungna- og brjóstakrabbamein gegnum efni í útöndun fólks, jafnvel áður en rannsóknir hafa náð að greina meinið. Þessu hafa vísindamenn í San Anselmo í Kaliforníu komist að eins og fram kemur í New Scientist. Fimm hundar voru látnir ganga í gegnum þálfun í slíkum greiningum. Eftir nokkurra vikna æfingar voru þeir teknir í próf og látnir þefa af útöndunarefnum frá 169 manns, þar af voru fimmtíu og fimm með lungnakrabbamein, 31 með brjóstakrabbamein og 83 voru heilbrigðir.

Ekkert var gefið upp um þátttakendurnar í rannsókninni eða sýnishornin frá þeim. Hundunum tókst að finna 99% af lungnasjúklingunum og 88% af þeim sem voru með brjóstakrabbamein. Skekkjurnar voru litlar. Meðal sýnishorna frá þeim heilbrigðu töldu hundarnir sig finna lungnakrabbamein hjá einu pró-



Þrjár af fimm hundum sem tóku þátt í rannsókninni voru af tegundinni Labrador retriever.

senti og brjóstakrabba hjá tveimur prósentum.

James C. Walker, yfirmaður rannsóknarstofnunar við Florida State University segir í New Scientist að niðurstöðurnar séu sláandi. Næsta skref sé að ganga úr skugga um hvort það sé raunverulega sjálft krabbameinið sem hundarnir finni eða hvort það sé fyrst og fremst almennt heilsufarsástand sem þeir átti sig á.

## Ólífuolían ekki eins holl talið var

FJÖLÓMETTADAR FITUSÝRUR Í ÓLÍFUOLÍU OG ÁLÍKA VÖRUM EKKI JAFN HOLLAR OG ÁÐUR VAR TALIÐ.

Sænskir vísindamenn hafa nú komist að því að fjölmettuð fita getur haft óæskileg áhrif á heilsuna, gagnstætt því sem áður hefur verið haldið fram. Of mikil neysla á slíkri fitu getur aukið hættu á hjarta- og æðasjúkdómum og orsakað bakteríusýkingar í líkamanum. Þessar niðurstöður rekja vísindamennirnir meðal annars til rannsókna á æðum þeirra sem látist hafa úr hjarta- og æðasjúkdómum. Heimild: Aftonbladet



Nýjar rannsóknir hafa sýnt fram á að fjölmettuð fita getur haft óæskileg áhrif á heilsuna.

## Heilbrigð sál

BORGHILDUR SVERRISDÓTTIR  
EINKAÞJÁLFARI OG BA Í SÁLFRÆÐI



## Að halda sig á heilsu- brautinni beinu

Það getur oft verið erfitt að halda sig á beinu brautinni, jafnvel þó hreyfing og næringarríkt mataræði séu almennt hluti af lífsstílnum og við búin að sannfærast um nauðsyn þess og næringu. Að standast freistingar, fylgja eftir markmiðum sínum, slást við matarffkilinn stress-drauginn eða letihauginn, getur samt oft verið erfitt, svona mis-erfitt, ekki satt?

Þrátt fyrir að vinna við líkamsrækt og að ráðleggja fólki um mataræði og heilsusamlegt lífverni þýðir ekki að ég sé alltaf með þetta allt á hreinu. Það er eins og maður gangi í gegnum ákveðið tímabil í þessu eins og öðru, þrátt fyrir að ætla sér að vera alltaf á brautinni beinu. En lífið er víst ekki þannig. Allir taka einhvern tímann aðeins of mörg „feilspor“ í mataræðinu og detta út af brautinni um tíma, ná ekki markmiðum sínum eftir þöntun eða hafa sig ekki af stað í ræktina á mánuðegi. Það sem skiptir hins vegar grundvallarmáli er hvernig við bregðumst við þegar hlutirnir ná ekki að smella saman. Drögum við okkur niður með neikvæðum hugsunum eða hugsunum við hvetjandi til okkar, með framkvæmdaviljann í hægri hendi og slatta af drifkrafti og jákvæðu hugarfari í vinstri? Þar liggur munurinn.

### Að bera ábyrgð á eigin aðstæðum.

Við verðum öll að bera ábyrgð á þeim aðstæðum sem við erum í, hvort sem okkur líkar betur eða verr, og finna leið til betri vegar. Að bera ábyrgð á eigin aðstæðum er meðal annars að gera sér grein fyrir að við verðum að breyta okkur sjálfum til að aðstæðurnar breytist, hvort sem það er viðhorf okkar eða vani. Aðstæður eru ekki slæmar í eðli sínu, heldur ákveða viðhorf okkar til þeirra á hvorn veginn þær falla og viðhorf okkar til okkar sjálfrá hvort við treystum okkur til að bregðast við og breyta þeim.

### Líf með hliðarskrefum.

Að halda sig á heilsu- og heilsu- brautinni beinu þýðir ekki að borða aldrei aðeins of mikið, hreyfa sig alltaf nógu mikið og vera öllum stundum í andlegu jafnvægi. Það þýðir hins vegar að líta ekki á hliðarskrefin neikvæðum augum, heldur sem lærdóm og reynslu og ekki síst að við kunnum að leita þeirra leiða sem þarf til að ná rétttri stefnu á ný.

Ég óska ykkur öllum beinnar brautar í heilsuræktinni sem og öðru, en með nokkrum hliðarskrefum þó svo beina brautin sé og verði eftirsóknarverð.

Kveðja,  
Borghildur

# Hlátur er hjartastyrkjandi

Hlátur er sem besta hjartalýf segja bandarískir fræðimenn. Í nýrri rannsókn kemur fram að fimmtán mínútna hlátur dag hvern hefur mjög góð áhrif á blóðflæði líkamans.

Hlátur víkkar út æðarnar og eykur blóðflæði líkamans að því er kemur fram í niðurstöðum rannsóknar sem birt er í bandaríska lækningaritinu Heart. Greint er frá þessu á vef norska dagblaðsins Aftenposten. Vísindamennirnir, sem starfa við Maryland-háskóla, gerðu athugun á tuttugu manns. Meðalaldur þátttakenda var 33 ár og voru þeir allir reyklusir. Þeim voru sýndir bútar úr kvikmyndum, ýmist sorglegum eða myndum.

Eftir að þátttakendurnir voru búnir að horfa á myndbrotnin var blóðflæði í handlegg þeirra mælt. Í ljós kom að mikill munur var á því eftir því hvort myndskaiðið var sorglegt eða myndið. Raunar kom í ljós að hlægileg mynd hafði sömu áhrif á blóðflæði og leikfimitími. „Það þýðir reyndar ekki að hláturmildum sé óhætt að sleppa leikfimi“, segir Michael Miller sem stýrði rannsókninni. Hann segir líkamsrækt þrisvar í viku og korters hlátur dag hvern hafa afar góð áhrif á blóðflæðið. Rannsóknin er að sögn vísindamanna sú fyrsta sem bendir til þess að hlátur geti komið í veg fyrir sjúkdóma tengda hjartanu.

Hláturssérfræðingurinn Judy Goldblum-Carlton, sem starfar við Maryland-spítala, er sannfærð um að hlátur hafi ekki einungis góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans, Hún segir gott hláturskast hafa góð áhrif á lungu og ýmis önnur líffæri.



Hlátur hefur afar góð áhrif á heilsuna. NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES.

## HLÁTURINN LENGIR LÍFIÐ

EKKI EIGA ALLIR JAFN AUÐVELT MEÐ AÐ HLÆJA. JUDY GOLDBLUM-CARLTON GEFUR ÞEIM ALVÖRUGEFNU EFTIRFARANDI RÁÐ:

- Hvað finnst þér skemmtilegt? Ef þú veist hvað þér þykir skemmtilegt þá er auðveldara fyrir þig að rifja það upp og skella upp úr.
- Horfðu á myndna mynd. Klassískar gamanmyndir geta sannarlega kitlað hláturtaugarnar.
- Komdu þér upp hlátursbókasafni. Safnaðu myndum bíómyndum, teiknimyndasögum og bjánalegum myndum. Upplagt til að skoða þegar skapið er ekki upp á sitt besta.
- Æfðu þig í að koma auga á hið skoplega í hversdagslífinu.
- Rifjaðu upp eitthvað myndið sem hefur komið fyrir þig.
- Finndu barnið í sjálfum þér. Farðu út að leika með börnunum þínum, eða börnum nágrannanna ef þú átt engin.
- Farðu í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn. Reyndu að finna svip með dýrunum og ættingjum þínum, svínvirkar alveg.

## Sjálfsvígstíðni eykst í New Orleans

Geðheilsa íbúa New Orleans hefur verið slæm frá því fellibylurinn Katrín fór þar yfir. Sjálfsmorðum fjölgar og vímuefnavandi hefur aukist og börnin eru vanrækt.

Sjálfsvígstíðni í New Orleans hefur aukist töluvert frá því að fellibylurinn Katrín gekk þar yfir. Á síðustu fjórum mánuðum hafa sjö manns fyrirfarið sér en í borginni búa um 75.000 manns. Árlegur meðalfjöldi sjálfsvíga í Bandaríkjunum eru 11 manns á hverja 100.000 íbúa og því má sjá að nýjustu tölur eru ansi háar.



Íbúarnir hafa átt við alvarlega geðræna kvilla að stríða eftir hamfarirnar. Þeir hafa glatað heimilum sínum og flestir eru atvinnulausir.

Alkunna er að kvikmyndagerðarmaðurinn Stevenson Palfi framdi sjálfsmorð en hann missti allt í hamförunum, þar með taldar myndir sínar og verk. Tilraunir til sjálfsvíga hafa einnig aukist, en hættan er mest hjá fólki sem snýr aftur heim og horfist í augu við eyðilegginguna. Meðferðaraðili í New Orleans segir ennfremur mörg börn óhamingjusöm og vanrækt og vandamálum, sem tengd eru vímuefnum, hefur fjölgað svo um munar.

(Upplýsingar fengnar af persona.is)

Fellibylurinn Katrín fór yfir New Orleans í ágúst á síðasta ári.

## 370 látast á ári vegna reykinga

Reykingar draga 370 Íslendinga til dauða á hverju ári. Um helming dauðfalla sem tengjast reykingum má rekja til hjarta- og æðasjúkdóma. Reykingar draga á hverjum degi einn Íslending til dauða. Árlega deyja um 370 Íslendingar af völdum reykinga og má rekja nærri þriðja hvert dauðsfall, í aldurshópnum 35 til 69 ára, til reykinga. Reykingar eru eitt helsta heilbrigðisvandamál á Íslandi og víða annars staðar í heiminum. Læknar benda á að helmingur dauðfalla sem tengist reykingum er vegna hjarta- og æðasjúkdóma og í heildina drepa reykingar fimmta hvern Íslending. Vissulega er best að byrja aldrei að reykja og eru góðu fréttirnar þær að verulega hefur dregið úr reykingum unglinga síðustu 30 ár. Reykingamaður sem hættir að reykja



Í aldurshópnum 35 til 69 ára má rekja þriðja hvert dauðsfall til reykinga.

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

hefur strax bætt heilsu sína verulega. Með því að hætta að reykja um fertugt bætast sex til sjö ár við ævi hans. Fimmtugur einstaklingur sem hættir að reykja bætir fimm til sex árum við ævina, sextugur maður fjórum til fimm árum og sá sem leggur tóbakið á hilluna um sjötugt lengir ævina væntanlega um þrjú til fjögur ár með því.

# Leið til léttara lífs

www.LLL.is

## LLL Lærðu að lifa létt

Offita er vandamál sem margir glíma við. Við hjá Hreyfigreiningu vitum að það eru ekki til neinar töfralausir til að létta sig og halda þyngdinni. Margir hafa reynt allt mögulegt, en árangur orðið lítil, eða skammvinnur. Þó vitum við að margt fólk borðar tiltölulega mikið, en er þó alltaf tiltölulega grann.

Til að ná tókum á þyngdinni til framtíðar þarf að breyta alveg um stíl. Það þarf að gera breytingar á mataræði, velja aðrar fæðutegundir, elda matinn öðruvísi eða borða á annan hátt. Einnig þarf að stunda hreyfingu eða líkamsrækt og oft þarf persónulega ráðgjöf næringarráðgjafa, lækna, og sálfræðinga til þess að leiðrétta stefnunna.

Við vitum að þetta er ekki einfalt mál sem leyst er í einni svipan með töfralausnum. Hér er um langtíma-verkefni að ræða sem taka þarf föstum tókum og mörgum veitir ekki af aðstoð.

Faghópurinn sem stendur að LLL skólanum:



Sjón Kristjánsdóttir, lyflæknir og meltingar-sérfræðingur  
Jakobína Sigurðardóttir, sjúkraljálfi og rekratræðingur  
Helma Rut Einarsdóttir, sálfræðingur  
Sigríður Eysteinsdóttir, næringarfræðingur og næringarráðgjafi  
Gunnur Róbertsdóttir, sjúkraljálfi

Þess vegna höfum við hjá Hreyfigreiningu sett upp það sem við köllum „lífsstílskóla“. Að kennslu í skólanum koma læknir, sjúkraljálfi, sálfræðingur, næringarfræðingur og matreiðslumeistari, sem kenna hópnum og hverjum einstaklingi fyrir sig.

## LLL Leið til léttara lífs

Hér eru engar skyndilausir á ferð. Um er að ræða þriggja ára þjálfun fyrir þá sem er alvara með að takast á við það ævilanga verkefni að koma sér í gott form, létta sig og halda því. Námið er miðað við hvern einstakling fyrir sig og kennsla fer fram bæði í einkatímum og hóptímum.

LLL – leið til léttara lífs er ætlað fyrir þá sem þurfa að ná stjórn á þyngdinni og hafa BMI yfir 30. Verið er að skrá fólk í hópa.

**HREYFI GREINING**  
HÖFÐABAKKA

Höfðabakka 9 Sími: 511-1575 www.hreyfigreining.is

## Ég nota Sterimar, það hjálpar



- kvef
- ofnæmi
- eyrnabólga
- ennis og kinnholusýking



Fæst í apótekum

## Rammíslenskar Speltökur og Kartöflukökur af Ströndum

100 ára hefð og ekkert nema hollusta



Þú borðar þær með uppáhalds áleggini, kannski ylvolgar úr ofninum, ristaðar, með hvítlauksolíu, stundum eins og pizzur ... eða eins og Strandamenn, glænýjar með íslensku smjöri.

Fáðu þér Speltökku og Kartöfluköku í næstu matvöruverslun. Hollara brauð finnst varla.



## Epli á dag kemur línumum í lag

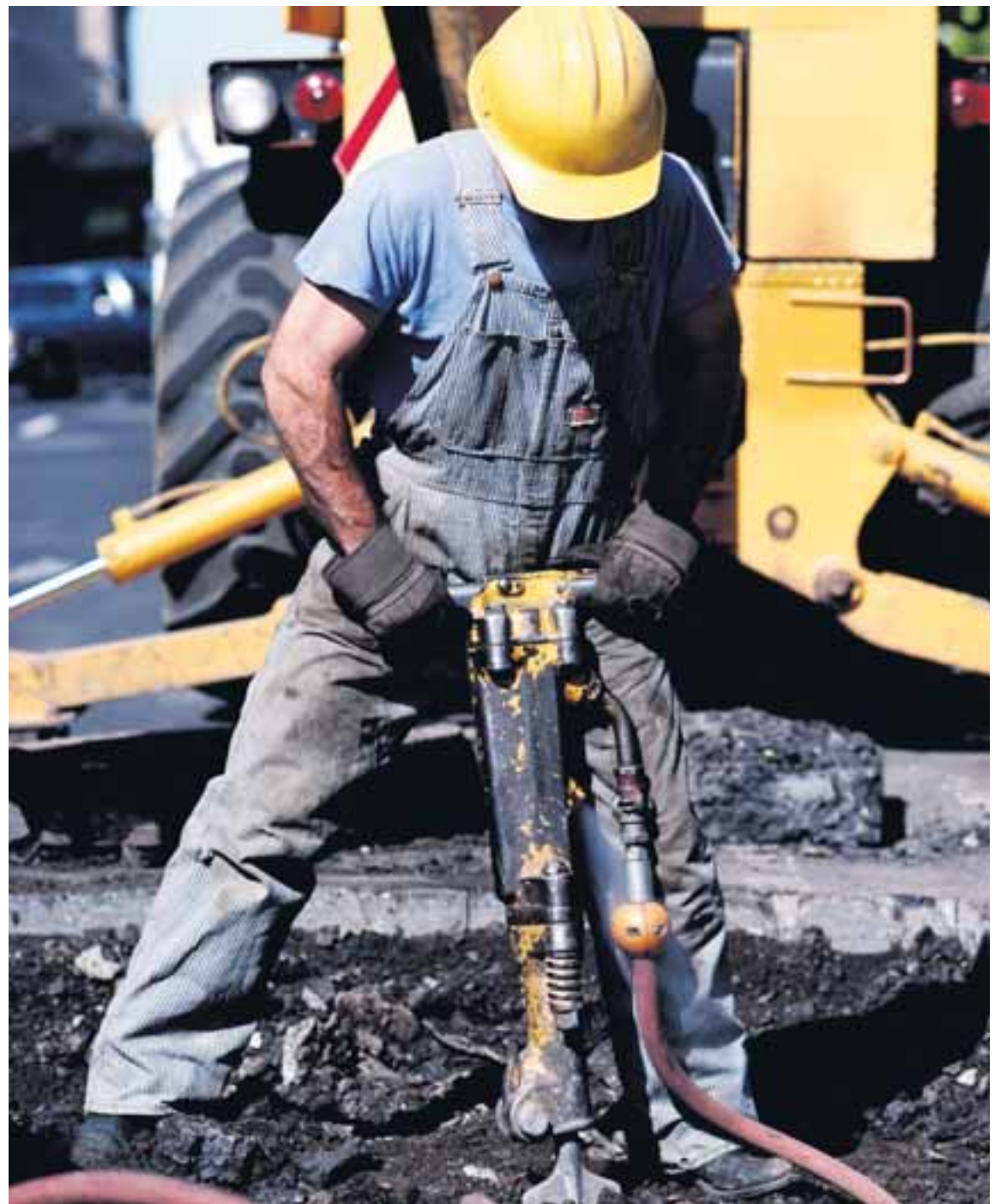
AppleSlim Xtra stuðlar að heilbrigðri meltingu, örvar niðurbrot fitubirgða, dregur úr vökvásöfnun og sykurlöngun.

### Náttúruleg innihaldsefni:

Éplaeðiskraftur, vítamín og steinefni ásamt öflugum sindurvörum.

AppleSlim Xtra árangursrik leið til að grennast

Fæst í apótekum



Hávaðatoppar mega ekki fara yfir 110 desibel.

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

# Hávaði veldur streitu

Hávaði á vinnustað getur bæði orsakað heyrnarskemmdir og valdið álagi og streitu.

Ákveðnar reglur gilda um hávaðavarnir og heyrnarvernd starfsmanna. „Mörk eru sett við að meðalhávaði fari ekki yfir 85 desibel og jafnframt eiga starfsmenn ekki að verða fyrir hávaðatoppum yfir 110 desibelum. Ef hætta er á að hávaði fari yfir þessi mörk er krafa gerð um að viðkomandi noti heyrnarhlífur,“ segir Sigurður Karlsson, deildartæknifræðingur efna- og hollustuháttadeildar Vinnueftirlitsins. „Reglurnar miða þannig að því að starfsmenn þurfi ekki að nota heyrnarhlífur.

Það er í raun neyðarúrræði og einungis gert meðan leitað er annarra lausna.“

Þær hlífur sem menn sjálfir geta notað eru heyrnarhlífur og eyrnatappar. Ýmsar útgáfur eru til af eyrnahlífum og sumar hverjar eru með innbyggðu útvarpi. „Það getur verið ágætis kostur þegar ekki þarf að vera mjög vakandi eftir varúðarhljóðum en getur einnig valdið truflunum. Best er þá að menn noti viðurkenndar hlífur með útvarpi því þær er ekki hægt að stilla svo hávaði fari yfir 82 desibel.“

Eftirlit fer fram á vegum Vinnueftirlitsins. „Þegar eftirlitsmenn okkar verða varir við að hávaði sé um eða yfir mörkum

er krafa gerð um úrbætur. Fyrirtæki verða þannig að uppfylla mörk reglnanna.“

Sigurður segir reglurnar einnig geta um að reynt sé að draga úr hávaða eins og kostur er, ekki bara að hann sé undir mörkum. „Hávaði skaðar ekki bara heyrn heldur veldur líka truflun og streitu þótt hann sé langt innan við mörkin. Það hefur kannski verið vanmetið í umræðunni hingad til hversu mikil áhrif það hefur á okkur öll að vera undir stöðugu hávaðaálagi í vinnu. Þeir sem unnið hafa í hávaða þekjka vel hvernig slaknar á öllum líkamanum þegar hann hverfur. Hávaði getur haft áhrif á samskipti, skap okkar og líðan.“

**N°7**  
**2 FYRIR 1**

Spennandi nýtt  
**N°7**  
Væntanlegt

**Kíktu strax á næsta útsölastað**  
vth. meðan beggjar endast

Bærinn	Landið
Árbæjarapótek	Apótek Ólafsvíkur
B. Magnússon/ KAYS	Lyfsalan Vopnafirði
Garðsapótek	Lækurinn Neskaupstað
Laugarnesapótek	Apótek Vestmannaeyja
Ríma Apótek	Apótek Akureyri
Qvinnu	Hrísalundi Akureyri
Domus	Dalvík
Firði	Hellu
Fjarðarkaupum	Hveragerði
Kringlan	Hvolsvelli
Melthaga	Ólafsfirði
Mjódd	Selfossi
Mosfellabæ	Þorlákshöfn
	Akureyri
	Blönduósi
	Borgarnesi
	Grundarfirði
	Hvammstanga
	Höfn
	Sauðárkrúki
	Stykkishölm

visir

NFS ER Á VISIR.IS

Bein útsending á VefTV og upptökur þegar þér hentar



## Betra að hætta í skyndi

Niðurstöður nýrrar könnunar, sem gerð var í Bretlandi, benda til að þeir sem taka skyndiákvörðun um að hætta að reykja eru líklegri en aðrir til að haldast reyklausir.

Rannsókn var gerð á 1.900 reyklingamönnum og fyrrverandi reyklingamönnum í Bretlandi og þeir spurðir út í reynslu sína af því að hætta að reykja. Niðurstöður rannsóknarinnar birtust í The British Medical Journal og bentu til þess að betra væri fyrir reyklingamenn að hætta í kjölfarið á skyndiákvörðun heldur en þegar þeir gerðu langtímaáætlun um að hætta að reykja. 65 prósent þeirra sem hættu skyndilega að reykja entust í sex mánuði eða lengur í bindindinu samanborið við 45 prósent þeirra sem hugsuðu um að hætta fram í tímann.

Reyklingamönnum hefur lengi verið ráðlagt að gera langtímaáætlun yfir hvernig og hvenær



Reyklingamönnum hefur lengi verið ráðlagt að gera langtímaáætlun um að hætta að reykja.

skuli hætt að reykja. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna hins vegar að ekki er sama leiðin sem hentar öllum. Hugarástand og vilji reyklingamannsins til að losa sig undan fíkninni vegi þyngst.

## fyrirlestur }

### Slökkt á glamri hugans

SÉRSTAKLEGA STILLTAR TÓNKVÍSLAR ERU NOTAÐAR SEM LEIÐ TIL JAFNVÆGIS OG HEILSU.

Slökktu á glamri hugans nefnist fyrirlestur sem haldinn verður næstkomandi fimmtudagskvöld, 2. febrúar. Á fyrirlesturinn kynna Alexander Schwarz og Sabine Burger meðferðarform þar sem notaðar eru sérstaklega stilltar tónkvíslar til að öðlast innri frið og djúpa slökun. Þetta mun vera áhrifarík leið til jafnvægis og heilsu og byggir á vísindum frá fornu fari sem hafa verið þróuð áfram í nútímanum. Alexander og Sabine munu einnig bjóða upp á einkatíma vikuna 3. til 11. febrúar. Bæði fyrirlesturinn og einkatímarnir munu fara fram í Ljósheimum, Brautarholti 8, Reykjavík.

Ókeypis er á fyrirlesturinn á fimmtudagskvöld og eru allir hjartanlega velkomnir.

Nánari upplýsingar veita Sabine Burger og Alexander Schwarz í síma +31-6-46 63 78 97 eða schwarz@xs4all.nl

# allt - sem þig vantar

[ ALLAR SMÁAUGLÝSINGAR VIKUNNAR Á [visir.is](http://visir.is) ]

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN  
ER OPINN ALLA DAGA  
KL. 8-22

TIL BIRTINGAR NÆSTA  
DAG ÞARF AÐ PANTA  
FYRIR KL. 14.30

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN  
ER 550 5000  
[smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is) / [visir.is](http://visir.is)

AFGREIÐSLAN ER OPIN:  
MÁNUDAG TIL FÖSTUDAGS  
LAUGARDAG OG SUNNUDAG

8-18  
11-16



Opel Vectra, skrd. 09/1998 ek. 119.000 km, 1600 cc, beinskiptur. Ásett verð 720.000 kr. Tilboð 490.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Ford F-250 Lariat diesel, skrd. 01/1999 ek. 198.000 km, 7300 cc, sjálfskiptur. Ásett verð 1.790.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Suzuki Vitara, skrd. 05/1997, ek. 167.000 km, 1600 cc, beinskiptur. Ásett verð 490.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Ford Mondeo, skrd. 05/2000, ek. 78.000 km, sjálfskiptur. Ásett verð 960.000 kr. Tilboð 790.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



VW Passat, skrd. 03/1999, ek. 163.000 km, 1600 cc, beinskiptur. Ásett verð 760.000 kr. Tilboð 499.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Ford Econoline, skrd. 10/2001, ek. 96.000 km, 5400 cc, sjálfskiptur. Ásett verð 1.490.000 kr. Tilboð 1.190.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Isuzu Trooper 35" breyttur, skrd. 08/2002, ek. 63.000 km, 3000 cc, diesel, sjálfskiptur. Ásett verð 2.790.000 kr. Tilboð 2.490.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Ford Fusion Trend, skrd. 06/2005, ek. 2.000 km, 1600 cc, sjálfskiptur. Ásett verð 1.690.000 kr. Tilboð 1.490.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Skoda Fabia, skrd. 08/2003, ek. 31.000 km, 1200 cc, beinskiptur. Ásett verð 1.090.000 kr. Tilboð 890.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Toyota Corolla, skrd. 11/1998, ek. 139.000 km, 1600 cc, sjálfskiptur. Ásett verð 640.000 kr. Tilboð 499.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Nissan Terrano II, skrd. 09/2000, ek. 105.000 km, 2700 cc, diesel, beinskiptur. Ásett verð 1.990.000 kr. Tilboð 1.690.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Opel Vectra, skrd. 09/1998 ek. 119.000 km, 1600 cc, beinskiptur. Ásett verð 720.000 kr. Tilboð 490.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Ford Focus C-Max Ambiente, skrd. 05/2004, ek. 20.000 km, 1800 cc, beinskiptur. Ásett verð 1.590.000 kr. Tilboð 1.290.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Volvo V50 T5 Turbo, skrd. 12/2004, ek. 23.000 km, 2500 cc, 220 hö, sjálfskiptur. Ásett verð 3.340.000 kr. Tilboð 3.090.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Nissan Double Cab 33" breyttur, skrd. 06/2004, ek. 22.000 km, 2500 cc, diesel, beinskiptur. Ásett verð 2.690.000 kr. Tilboð 2.550.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Mercedes Benz E280 4 Matic, skrd. 05/2001 ek. 85.000 km, 2800 cc, sjálfskiptur, m/öllu. Ásett verð 3.490.000 kr. Tilboð 2.690.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



VW Passat ComfortLine, skrd. 09/1998, ek. 92.000 km, 1800 cc, beinskiptur. Ásett verð 930.000 kr. Tilboð 750.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Isuzu Trooper 35" breyttur, skrd. 08/2002, ek. 63.000 km, 3000 cc, diesel, sjálfskiptur. Ásett verð 2.790.000 kr. Tilboð 2.490.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Ford Galaxy Trend, skrd. 12/2004, ek. 12.000 km, 2300 cc, sjálfskiptur. Ásett verð 2.860.000 kr. Tilboð 2.599.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Citroen C5, skrd. 02/2003, ek. 54.000 km, 2000 cc, sjálfskiptur, leðuraklæði. Ásett verð 1.690.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



SsangYong Musso Sport, skrd. 04/2004, ek. 43.000 km, 2874 cc, diesel, beinskiptur. Ásett verð 2.190.000 kr. Tilboð 1.790.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Renault Megane Classic, skrd. 04/1999, ek. 132.000 km, 1600 cc, sjálfskiptur. Ásett verð 540.000 kr. Tilboð 399.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Opel Zafira, skrd. 02/2000, ek. 102.000 km, 1800 cc, sjálfskiptur. Ásett verð 1.120.000 kr. Tilboð 790.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Ford Focus C-Max Ambiente, skrd. 05/2004, ek. 20.000 km, 1800 cc, beinskiptur. Ásett verð 1.590.000 kr. Tilboð 1.290.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.



Brimborg  
Bildshöfða 6, 110 Rvk.  
Sími: 515 7000  
[www.brimborg.is](http://www.brimborg.is)



Brimborg  
Bildshöfða 6, 110 Rvk.  
Sími: 515 7000  
[www.brimborg.is](http://www.brimborg.is)



Brimborg  
Bildshöfða 6, 110 Rvk.  
Sími: 515 7000  
[www.brimborg.is](http://www.brimborg.is)



Brimborg  
Bildshöfða 6, 110 Rvk.  
Sími: 515 7000  
[www.brimborg.is](http://www.brimborg.is)



Brimborg  
Bildshöfða 6, 110 Rvk.  
Sími: 515 7000  
[www.brimborg.is](http://www.brimborg.is)



Brimborg  
Bildshöfða 6, 110 Rvk.  
Sími: 515 7000  
[www.brimborg.is](http://www.brimborg.is)

**notaðir bílar**  
Ingvar Helgason



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

**notaðir bílar**  
Ingvar Helgason



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

**notaðir bílar**  
Ingvar Helgason



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

**notaðir bílar**  
Ingvar Helgason



PK092 Opel Vectra Elegance 2.0 nýskr. 09/05, ssk. Ek. 4 þús. km. Verð 2.650.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

**notaðir bílar**  
Ingvar Helgason



SB265 Isuzu Trooper 3.0 31" nýskr. 06/99, bsk. Ek. 126 þús. km. Verð 3.490.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

**notaðir bílar**  
Ingvar Helgason



PU421 Daihatsu Gran Move nýskr. 12/00, ssk. Ek. 78 þús. km. Verð 770.000. Tilboð 490.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

**Heilsársdekk fylgja öllum tilboðsbílum.**



MO567 Subaru Legacy Wagon nýskr. 07/99 ssk. Ek. 146 þús.km. Verð 890.000. 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.



TK355 Opel Astra 1.6GL nýskr. 07/01, ssk. Ek. 46 þús. km. Verð 950.000. Tilboð 820.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

**Opið virka daga frá 9-18 Laugardaga 12-16**

**Fjöldi tilboðsbíla á skrá.**



OV030 Kia Sorento EX Luxury nýskr. 07/05 ssk. Ek. 7 þús. km. Verð 3.480.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



ZG762 Suzuki Baleno stv 4x4 nýskr. 05/00, bsk. Ek. 94 þús. km. Verð 840.000. Tilboð 570.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

**Fjöldi tilboðsbíla á skrá.**



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

**Opið virka daga frá 9-18 Laugardaga 12-16**



UD686 Citroen C3 nýskr. 11/03, ssk. Ek. 62 þús. km. Verð 1.060.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

**Þú byrjar ekki að borga af bilalánnum fyrr en í maí.**

**Opið virka daga frá 9-18 Laugardaga 12-16**



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



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



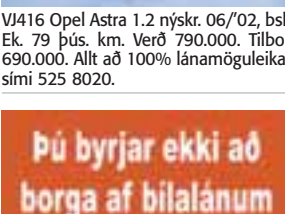
ZM236 Kia Clarus nýskr. 12/00, ssk. Ek. 61 þús. km. Verð 740.000. Tilboð 490.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



NF943 Opel Astra 2.0 Sport Turbo nýskr. 04/05, bsk. Ek. 6 þús. km. Verð 2.450.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



PO799 Renault Laguna nýskr. 05/05, ssk. Ek. 7 þús. km. Verð 2.280.000. Tilboð 1.980.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



VJ416 Opel Astra 1.2 nýskr. 06/02, bsk. Ek. 79 þús. km. Verð 790.000. Tilboð 690.000. 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.

**Fjöldi tilboðsbíla á skrá.**



PM786 Isuzu Trooper 3.0 32" nýskr. 08/00, bsk. Ek. 100 þús. km. Verð 1.990.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

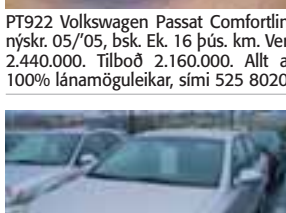
**Þú byrjar ekki að borga af bilalánnum fyrr en í maí.**



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.



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



PT922 Volkswagen Passat Comfortline nýskr. 05/05, bsk. Ek. 16 þús. km. Verð 2.440.000. Tilboð 2.160.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



UD392 Subaru Forester CS nýskr. 07/99, ssk. Ek. 124 þús. km. Verð 990.000. Tilboð 690.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



MV777 Opel Astra 2.0 Diesel nýskr. 10/99, ssk. Ek. 123 þús. km. Verð 920.000. Tilboð 650.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



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



JG040 Subaru Legacy Wagon nýskr. 10/01, ssk. Ek. 106 þús. km. Verð 1.230.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

**Heilsársdekk fylgja öllum tilboðsbílum.**



LV867 Skoda Octavia 1.8 Turbo nýskr. 07/04, bsk. Ek. 41 þús. km. Verð 1.820.000. Tilboð 1.380.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

**Heilsársdekk fylgja öllum tilboðsbílum.**



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



NN016 Opel Vectra 2.2 Elegance nýskr. 02/05 ssk. Ek. 14 þús. km. Verð 2.290.000. Tilboð 2.090.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



VS660 Nissan Terrano Luxury 31" nýskr. 05/03, ssk. Ek. 78 þús. km. Verð 2.790.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



NU962 Mitsubishi Lancer Wagon nýskr. 06/98, bsk. Ek. 123 þús. km. Verð 540.000. Tilboð 330.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.



NE038 Opel Zafira Comfort 1.8 nýskr. 10/00 ssk. Ek. 107 þús. km. Verð 1.190.000. Tilboð 990.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

JG361 Opel Corsa 1.4 nýskr. 04/98, bsk. Ek. 100 þús. km. Verð 390.000. Tilboð 280.000. 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.

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



## NÝTT ÚTLIT

Steypubílarinn hjá  
Mest SJÁ BLS. 10



## HVAÐ Á VÉLIN AÐ HEITA?

Hugmyndir að nöfnum

SJÁ BLS. 16

[ SÉRBLAÐ UM ATVINNUTÆKI – ÞRIÐJUDAGUR 31. JANÚAR 2006 ]

# vinnuvélar



## EFNISYFIRLIT

### Í hálfu öld hjá Vegagerðinni

Ólafur H. Torfason BLS. 2

### Alltaf að bæta við tækjum

Leiga á vinnuvélum BLS. 4



### Uppgangur í sorphirðu

Íslenska gámafyrirtækið

BLS. 6

### Byggt í gríð og erg

Byggingarsvæðin BLS. 8

### Vinnuvélaréttindi

Hvernig á að bera sig að BLS. 10

### Öryggismál

Purfa að vera í verklegri

þjálfun BLS. 12

### Alltaf til í auka tommu

Jóhann K. Ólafson BLS. 14

### Búkollan er ekkert mál

Katrín Johannessen BLS. 19

## Ertu í stellingum fyrir stór verkefni?

Við erum sérfræðingar í fjármögnun atvinnutækja,  
skrifstofubúnaðar og atvinnuhúsnæðis.

Hafðu samband í síma 440 4400 eða kynntu þér málið á [glitnir.is](http://glitnir.is).

Breytum hugmyndum í veruleika





Stefán Jónsson vörubílstjóri og Fannar Ólafsson dóttursonur hans.

## Kraninn skiptir mestu máli

Stefán Jónsson vörubílstjóri hefur keyrt vörubíla hjá Vörubílastöðinni Þrótti síðan 1973. Hann segist vinna með mjög skemmtilegu fólki þar.

Stefán keyrir tólf hjóla vörubíl. „Þetta er tólf hjóla Man með krana,“ segir Stefán sem hefur verið í þrjú ár á bilnum sem hann ekur núna. „Billinn er niutíu og átta árgerð en kraninn er aftur á móti árgerð tvö þúsund og þrjú. Hjá okkur skiptir kraninn eiginlega meira máli en billinn sjálfur, sem er meira til þess að flytja kranann á milli staða. Kraninn er að minnsta kosti ekki

minna mál en billinn.“

Starf Stefáns felst í því að flytja vörur á bilnum og vinna með krananum sem hann segir að sé mikið notaður við flutninga og í byggingariðnaði. „Það þarf að standa yfir krananum þó að hann sé fjarstýrður þegar verið er að vinna með honum. Við stöndum yfir krönunum nánast allan daginn þegar við erum að vinna með þeim.“ segir hann.

Stefáni finnst starfið mjög skemmtilegt. „Mér finnst gaman að umgangast viðskiptavinina og svo er ég að vinna með skemmtilegum mönnum,“ segir hann.

## Fer eftir veðri og vindum

Sala á notuðum vinnuvélum er árstíðabundin

Kraftvélasalan á Kjalarnesi sérhæfir sig í sölu á notuðum vinnuvélum. Stefán Gestsson, sölumaður notaðra véla hjá Kraftvélasölu, segir mikla eftirspurn eftir notuðum vélum.

„Þegar snjóar mikið er töluverð eftirspurn eftir traktorsgröfum og þegar mikið er af framkvæmdum innanþegar eru hjólafélarnar mjög vinsælar enda þægilegt að koma

þeim á milli staða“, segir hann. „Svo taka minitækini kipp þegar tekur að vora, þær eru mikið notaðar við hellulagningar.“ Minitæki svokölluð eru litlar vinnuvélar sem vega á bilinu tvö til fimm tonn.

Stefán segir síðustu tvö til þrjú ár algjör metár í sölu notaðra vinnuvéla, mikið sé af framkvæmdum og Kraftvélasalan fari ekki varhluta af því.

Notuðu vinnuvélar sem salan hefur til sölu eru nær eingöngu tæki sem tekin hafa verið upp í ný tæki, en salan tekur jafnframt að sér að selja tæki í umboðssölu.



Ágúst Schram og Venieri vinnuvél



## Allt borið á bakinu við brúarvinnu

Ólafur H. Torfason hóf störf hjá Vegagerðinni árið 1956. Í ár fagnar hann 50 ára starfsafmæli.

Undanfarin 50 ár hefur Ólafur H. Torfason unnið margvísleg störf innan Vegagerðarinnar.

Fyrstu árin vann Ólafur við sprengingar og á veghefli víðsvegar um landið. Síðar á starfsferlinum starfaði hann sem verkstjóri, vegaeftirlitsmaður og síðustu ár hefur hann unnið hjá Umferðarþjónustunni í Reykjavík sem gefur upplýsingar meðal annars um færð á vegum.

„Þetta var á þeim tíma sem ekki var mikla vinnu að fá, ég datt bara inn í þetta og ætlaði ekki að dvelja lengi. Ég er þó búinn að vera þarna í tæp 50 ár,“ segir Ólafur þegar hann er spurður um hvernig það kom til að hann fór að vinna hjá Vegagerðinni.

Ólafur segir margt eftirminnilegt á starfsferlinum og nefnir þar helst að hann hefur farið víða um land og kynnst mörgu góðu fólki í gegnum tíðina.

Ólafur segir að umferðin og þau tæki sem notuð eru til vinnu hafi gjörbreytt frá því hann steig sín fyrstu skref hjá Vegagerðinni.



Ólafur H. Torfason segir flest verk hafa verið unnin með skóflunni hér áður fyrir.

FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

„Það voru flest verk unnin með skóflunni þegar ég byrjaði og mal-arvegir nær allstaðar“, segir Ólafur.

Vinnudagarnir voru oft langir hjá Ólafi sem segir það ekki óal-gengt að hann hafi hefllað frá átta

um morgun til miðnættis alla daga vikunnar. Aðbúnaður og starfs-umhverfi hjá Vegagerðinni hefur einnig batnað með betri tækni.

„Vinnuflokkarnir gistu í tjöldum og það þótti fint, menn þekktu ekkert annað. Í brúarvinnu til dæmis var allt borið á bakinu.“ Hann bætir því við að í dag sé starf hjá Vegagerðinni ekki eins líkamlega erfitt.

Mikið hefur fækkað í starfsliði Vegagerðarinnar síðan mest var og segir Ólafur að ein vinnuvél afkastí álika miklu og 10 hraustir menn gerðu áður fyrir.

Ólafur ætlar að enda starfsferil sinn hjá Vegagerðinni. Nú starfar hann hjá Þjónustudeildinni sem gefur upplýsingar um færð á vegum í síma 1777.

Vegagerðin býður fyrrverandi starfsmönnum í kaffi þrisvar sinn-um á vetri og þegar blaðamaður bar að garði var Ólafur á leið á eitt slíkt.

„Það er gaman að hitta gamla félagi, það er nóg hægt að rifast.“ segir Ólafur og brosir.

## vinnuvélin }

### Gæti hugsað sér að prófa gröfu

BRYNDÍS ÁSMUNDSDÓTTIR LEIKKONA HEFUR UNNIÐ Á ÝMSAR VINNUVÉLAR.

Bryndís hefur unnið á fleiri en eina tegund vinnuvéla. „Ég hef unnið á jarðbor og snittivél og ýmislegt fleira því ég vann stundum við það að pípa með pabba mínum,“ segir hún. Bryndís viðurkennir að það hafi verið svolítið erfitt að vinna á jarðborinn. „Það var sérstaklega erfitt þegar ég var litil og létt,“ segir hún.

Bryndís gæti vel hugsað sér að prófa að vinna á gröfu. „Mig myndi langa til þess að prófa gröfu af því að sonur minn elskaði gröfur þegar hann var litill og nýbyrjaður að tala,“ segir hún.



Bryndís Ásmundsdóttir leikkona er vön ýmsum vinnuvélum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

**JOIST R**  
ROCKINGER

Member of JOIST-Steel

**Dráttarstólar og dráttarkrókar**

**ÓSAL**

**Vörur - þjónusta - upplýsingar**  
**Tangarhöfða 4, sími 515 7200**





# Hættulegt

## Ónýtar rafhlöður skaða náttúruna

Leggðu þitt af mörkum til náttúruverndar og komdu þeim í réttar hendur. Þú getur farið með þínar rafhlöður í söfnunarílát Efnamóttökunnar eða á móttökustaði sveitarfélaga um land allt.



Dæmi um spilliefni sem fara skal með til Efnamóttökunnar:

Hreinsiefni

Slökkvitæki

Málningarafgangar

Smurefni

Leysiefni



 **Efnamóttakan hf**  
Spillum ekki framtíðinni

Við sækjum! s. 520 2220 [www.efnamottakan.is](http://www.efnamottakan.is)

## Vinnuvélar bannaðar

Hvers konar vinnuvélar mega ekki standa á götum eða almennum bílastæðum borgarinnar á tímabilinu milli kl. 22.00 og 06.00.

Borgarstjórn getur veitt undanþágu frá þessu banni og eru þá staðirnir séstaklega merktir eða afmarkaðir. Jafnframt getur gatnamálastjóri veitt tímabundna undanþágu svo sem vegna verklegra framkvæmda.

Vinnuvélar mega ekki leggja í almenn bílastæði hvenær sem er.



### vinnuvélin }



FRÉTTABLAÐIÐ/E.O.L.

## Spennandi að saga í sundur flugvél

KATRÍNU GUÐMUNDSDÓTTUR HARMONIKKULEIKARA Í BRÚÐARBANDINU LANGAR TIL ÞESS AÐ PRÓFA STÓRA SÖG.

Katrín hefur aldrei unnið á vinnuvél en hana langar að prófa stóra sög. „Mig langar til þess að prófa svona stóra sög eins og þá sem var notuð til þess að saga í sundur flugvélini í Lost. Í þeim þætti virkaði það mjög spennandi og skemmtilegt að saga í sundur flugvélar,“ segir hún.

### Frystivagnar Flutningakassar Flatvagnar Beislisvagnar Gámagrindur

**KRONE**

**ALORKA** býður eigendum og rekstraraðilum flutningabíla að kynna sér vörulínu **KRONE** og fá verð hjá okkur í vagna, gámagrindur, flutningakassa, kælivélar, millipil eða annað sem tengist landflutningum. Hjá okkur er einnig hægt að fá varahluti í eldri **KRONE** og **NORFRIG** flutningatæki.

s: 577 30 80  
www.alorka.is

**ALORKA** ehf.

# allt ferðir

Alla miðvikudaga og laugardaga



Aron Þorsteinsson rekur Tæki.is ásamt föður sínum.

## Alltaf að bæta við sig vinnuvélum

Vinnuvélaleigan Tæki.is hefur verið starfrækt í tvö ár. Eigendur hennar eru feðgarnir Þorsteinn Auðunn Pétursson og Aron Þorsteinsson.

Vinnuvélaleigan Tæki.is er með ýmsar tegundir vinnuvéla. „Pabbi hefur verið með körfubíla síðan 1982 og svo kom ég inn í þetta fyrir tveimur árum síðan og þá fórum við út í lyftur og fleira,“ segir Aron. Hann segir að í dag séu lyfturnar meira notaðar en körfubílar. „Við erum aðallega lyftufyrirtæki en

svo erum við með smágröfur, rafstöðvar, lyftara og margt fleira.“

Hjá Tæki.is er hægt að leigja vinnuvélar jafnt til skamms tíma og langs tíma. „Það er mjög mikið núna um langtímaleigu á lyftunum í ýmis verkefni og þær eru til dæmis mikið notaðar þegar er verið að reisa hús,“ segir Aron.

Aron segir að það gangi mjög vel hjá þeim og þeir hafi verið að bæta við sig tækjum vegna mikillar eftirspurnar. „Núna er eiginlega

allt úti en við erum með um sextíu tæki. Ég er svo að fara utan í byrjun mars til þess að kaupa fleiri tæki. Ég þarf að kaupa svona tíu spjót og bómulyftur en það er mjög mikil eftirspurn eftir þeim núna og allar okkar eru í útleigu.

Aron segir að venjulega sé mest að gera hjá leigunni á sumrin en núna sé mjög mikið að gera í byggingariðnaði. „Eftirspurnin eftir tækjunum hjá okkur er núna eins og á mjög góðu sumri,“ segir hann.

## Framkvæmdum miðar vel

Framkvæmdir við tvöföldun Reykjanesbrautar ganga vel og nú eru gröfur Jarðvéla komnar fram hjá Vogaaflleggjara og stefna inn að Strandheiði.

Ökumenn sem lagt hafa leið sína um Reykjanesbraut eru nú orðnir vanir því að keyra gegnum vinnusvæði vegagerðarmanna sem vinna að tvöföldun Reykjanesbrautar. Verkinu miðast vel og nú eru vegagerðarmenn komnir fram hjá Vogaaflleggjara á ferð sinni inn að Strandheiði. Haft er eftir verkstjóra Jarðvéla, Eggerti Páli Helgasyni, að framkvæmdirnar gangi vel þrátt fyrir leiðindaveður síðustu vikur. Gröfur Jarðvéla eru nú komnar inn fyrir Voga í uppúrtektinni og næsta verk á dagskrá er að slá upp mótum fyrir fyrra brúarstæðinu við mislæg gatnamót. Því er ekki langt að biða þar til ökumenn keyra tvöfalda Reykjanesbraut endanna á milli.

Framkvæmdum við tvöföldun Reykjanesbrautar miðar vel.



# Hágæða vinnuvélar

Traktorsgröfur, hjólaskóflur, hjólagröfur, beltagröfur



**Venieri**  
hjólastjóflur og traktorsgröfur

**Hydrema**  
hjóla-, traktors- og beltagröfur  
og námubifreiðar



Fullkomið vélaverkstæði  
fyrir jarðvinnuvélar  
og flutningatæki

Verslun, með mikið úrval  
varahluta í flestar gerðir  
vinnuvéla



**VÉLAR:ÞJÓNUSTA**

Järnhálsi 2 | 110 Reykjavík Sími: 5-800-200



Alkul er að hefja innflutning á kælikerfum í flutningabíla frá Zanotti.

FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

## Kælikerfi fyrir flutningabíla

Alkul ehf sérhæfir sig í innflutningi, sölu og þjónustu á kæli- og frystibúnaði.

Alkul ehf. var stofnað árið 1992 og hefur starfsemi þess vaxið jafnt og þétt síðan þá. „Fyrirtækið sérhæfir sig í innflutningi, sölu og þjónustu á allra handa kæli- og frystibúnaði, með aðaláherslu á flutningabíla,“ segir Þorsteinn Ragnarsson hjá Alkuli. Árið 2003 urðu eigandaskipti hjá fyrirtækinu og segir Þorsteinn að nýir eigendur hafi verið að festa sig í sessi síðan.

Alkul er innflutningsaðili fyrir Termo King sem er eitt stærsta merki í heiminum fyrir kælingu í flutningabílum.

„Merkið er í dag að finna á stórum hluta íslenska flutningabílaflotans,“ segir Þorsteinn.

Um þessar mundir eru þeir félagar hjá Alkuli einnig að hefja innflutning á kælikerfum í flutningabíla frá Zanotti sem er ítalskt merki, sambærilegt við Termo King.

„Við höfum verið að nota Zanotti í hefðbundnum kælikerfum í veitingahúsum og verslunum. Það hefur reynt mjög vel, auk þess sem það er á mun hagstæðara verði,“ segir Þorsteinn.



Jón Frantzson, framkvæmdastjóri Íslenska Gámafélagsins, segir fyrirtækið í miklum uppgangi. Nýlega hóf fyrirtækið starfsemi við hafnargerð og sérhæfir sig í að leigja út vinnuvélar og tæki til verktaka og sveitarfélaga. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

## Uppgangur í sorphirðu

Mikill uppgangur hefur verið hjá Íslenska Gámafélaginu frá því fyrirtækið var stofnað fyrir sjö árum. Fyrirtækið er að upplagi sorphirðufyrirtæki en ætlar sér inn á viðtækara svið á næstu misserum.

Íslenska Gámafélagið ehf. var stofnað árið 1999. Markmiðið með stofnun fyrirtækisins var að auka samkeppni á markaði sem sneri að sorphirðu. „Við vildum stofna öflugt fyrirtæki í Reykjavík,“ segir Jón Franzsson framkvæmdastjóri en á þeim tíma sem Íslenska Gámafélagið var stofnað var Gámaþjónustan með yfirgnæfandi markaðshlutdeild.

Íslenska Gámafélagið er með starfsstöðvar á höfuðborgarsvæðinu og víða um landið og þjónustar tæplega þrjú þúsund fyrirtæki og einstaklinga. Fyrirtækið hefur gott samstarf við fyrirtæki af landsbyggðinni og tók þátt í stofnun nýs fyrirtækis á Norðurlandi árið 2003, Norðlenska Gámafélagsins ehf. sem sér um leigu og losun á heimilis-sorpi fyrir Eyjarfjarðarsveit.

„Við höfum verið að endurskilgreina svið fyrirtækisins. Að upplagi erum við sorphirðufyrirtæki og þjónustum sveitarfélög og fyrirtæki en við ætlum okkur inn á viðtækara svið. Við viljum færa þetta lengra og líta á sorp sem vöru sem hægt er að endurvinnna og selja og nú leitum við að markaði til að koma þeirri vöru



Íslenska Gámafélagið er með starfsstöðvar víða um land. Stefnt er að því að búa til verðmæti úr úrgangi og koma á markað. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

á framfæri,“ segir Jón. „Í anda grænnar stefnu höfum við opnað stóra og góða flokkunarstöð uppi í Gufunesi og erum byrjaðir að búa til verðmæti úr úrgangi. Við erum einnig farnir að vinna við hafnargerð og eftir að við eignuðumst Vélamiðstöð Reykjavíkur sérhæfum við okkur í að leigja verktökum og bæjarfélögum tæki, vinnuvélar og ýmis sérútbúin tæki fyrir

sérhæfð verk.“

Frá stofnun Íslenska Gámafélagsins hefur orðið mikill uppgangur í starfsemi þess. Fyrsta starfsárið voru þrjú starfsmenn sem unnu í fyrirtækinu en í dag eru þeir um 150. „Uppgangurinn í fyrirtækinu hefur verið mikill,“ segir Jón. „Veltan var á fyrsta árinu um 50 milljónir en í ár er stefnt að því að veltan fari í rúma tvo milljarða.“

**ALLAR GERÐIR AF VINNULYFTUM TIL LEIGU GÓÐ TÆKI & BETRA VERÐ**

**ARMAR**

sími 565 4646 & 660 1700

**WWW.ARMAR.IS**

### vinnuvélin }

## Langar að prófa vinnuvél með syninum

GUNNAR LÁRUS HJÁLMARSSON TÓNLISTARMAÐUR Á SON SEM ER MJÖG HRIFINN AF VINNUVÉLUM.

Dr. Gunnar hefur aldrei unnið á vinnuvél og langar ekkert sérstaklega til þess. Hann viðurkennir þó að hann væri alveg til í að prófa einhverjar vinnuvélar. „Ég hefði gaman af því að prófa að fíka í einhverjum vinnuvélum með tveggja ára syni mínum. Bubbi byggir þættirnir eru búnir að koma inn hjá honum svona vinnuvélakarlmenntu,“ segir hann. Gunnar segir að í Bandaríkjunum sé skemmtigarður þar sem fólk geti fengið að prófa ýmsar vinnuvélar. „Það er alveg rakinn hugmynd fyrir einhvern að opna svona hér á Íslandi.“



Dr. Gunnar hefur aldrei unnið á vinnuvél.

FRÉTTABLAÐIÐ/TEIUR



## DETA rafgeymar

# Orka sem þú getur treyst

- ✓Bílar
- ✓Bátar
- ✓Skip
- ✓Neyðarlýsingar
- ✓Orkuver
- ✓Lyftarar
- ✓Tjaldvagnar
- ✓Vélsleðar
- ✓Mótorhjól
- ✓Rafmagnsbílar
- ✓Hjólástólar

Deta rafgeymar eru framleiddir fyrir nánast allar stærðir og gerðir farartækja. Deta hefur í yfir 50 ár unnið sér nafn sem einn öflugasti rafgeymaframleiðandi heims. Með sífelld flóknari og fjölbreyttari farartækjum með sérhæfðan rafbúnað eykst þörfin fyrir öflugri og umfram allt traustari rafgeyma.

Við bjóðum allar gerðir af hleðslutækjum fyrir Deta.

Hafðu samband við sérfræðingana hjá Olís og fáðu nánari upplýsingar um yfirburði Deta rafgeyma.



Hrátt vinnusvæðið er skemmtilega aðlaðandi með litríkum baujum hangandi niður af vinnuþöllumunum.



Háir kranarnir nema við himininn.



Steinsteypan og nýbyggingar eru allsráðandi á höfuðborgarsvæðinu um þessar mundir.



Mennirnir eru litlir í samanburði við verkið sem þeir vinna.

## Byggt í gríð og erg

Byggingarsvæði með fjölda vinnuvéla og byggingaverkamanna eru ekki óalgeng sjón því víða er verið að byggja og ný hús spretta upp.

Umhverfi okkar er alltaf að breytast. Gömul hús, sem hafa staðið frá því elstu menn muna, hverfa og í staðinn rísa ný og stærri hús. Landslag borgar og bæja tekur stöðugum breytingum til þess að svara kröfum íbúanna. Byggingarsvæði með stórtækum vinnuvélum og fjölda bygg-

ingarverkamanna eru orðin svo algeng sjón að allir eru hættir að velta því fyrir sér hvað sé verið að byggja á hverjum stað. Því er tekið sem sjálfsögðum hlut að litla sjoppa við hliðina sé einn daginn horfin og ári seinna sé kominn nýttiskulegur banki í hennar stað.

**VINNUVÉLANÁMSKEIÐ**  
NÆSTA NÁMSKEIÐ BYRJAR 27. JANÚAR.

 **Alor og vinnuvélaskólinn ehf.**  
Eco Driving **Staðsetning Mjódd**  
[www.ovs.is](http://www.ovs.is)



**UPPLÝSINGAR OG INNTRITUN Í SÍMA 894 2737**



Núttímalegir fjallgarðar.



Erfitt er að segja hvað þetta er, en lítur út eins og lítill raðhúsabyggð.

**Vörubíladekk**



**Sóluð vetrardekk:**  
Stærðir: 315/80R22.5, 12R22.5  
Verð frá kr. 19.900,- án/vsk.

**Ný heilsársdekk:**  
Stærðir: 315/80R22.5, 12R22.5, 295/80R22.5, 275/70R22.5

**Vinnuvéladekk**



**Helstu stærðir:**

26.5-25	15.5-25
23.5-25	14.00-24
20.5-25	13.00-24
17.5-25	10.00-20

**s: 577 30 80** **ALORKA** ehf.  
[www.alorka.is](http://www.alorka.is)



Smíðajárn sem bíður eftir að vera sett á sinn stað.

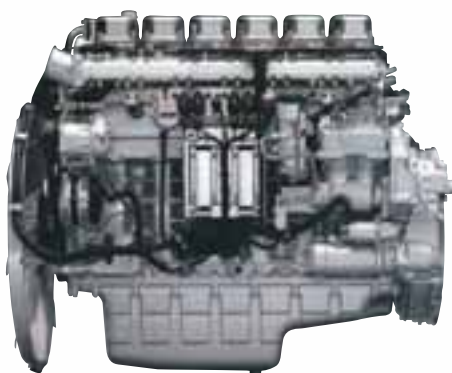
# RIMULA

## Super & Ultra

Shell hefur nú þróað nýjar olíur fyrir vélar og tæki sem sniðnar eru að kröfum og þörfum vélaframleiðanda



- Tryggir hámarkssmurningu og endingu véla.
- Polir afar mikið álag án þess að missa smureiginleika
- Olía sem þróuð hefur verið í samvinnu við framsæknustu vélaframleiðendur Evrópu sem vilja aðeins það besta fyrir sínar vélar



**Veldu það besta fyrir  
atvinnutækið þitt**



## vinnuvélin ]



## Tók fyrstu skóflustungu

DAGUR B. EGGERTSSON HEFUR VÍÐTÆKA REYNSLU AF VINNUVÉLUM ÞÓTT TÖLVAN SÉ AÐALVINNUVÉLIN

Hefur þú unnið á vinnuvél? „Heldur betur, ég tók fyrstu skóflustunguna að bensinstöð Atlantsolíu á risastórri gröfu, en það kallast kannski ekki vinna. Ég vann líka við húsviðgerðir öll sumur meðfram menntaskóla og var þá fljótlega settur á háþrýstitrakt-orinn og höggborinn. Þannig að ég hjó mig inn í hjarta íslenskrar fiskvinnslu úti á Granda með því að brjóta frá ryðguðum steypustyrktarbitum. Ég eflidist og stæltist og fór næstum því með bakið á mér. Aðalvinnuvélin mín í dag er samt tölvan, enda fer hún betur með bakið.“

**HVELLUR.com**  
Við bjóðum heildarlausnir í snjókeðjum

Viðgerðir  
Breytingar  
Þjónusta

Súðavogi 6 104 Reykjavík Sími 577 6400

**FAI AutoParts**

**Vélaviðgerðir**  
**Vélavarahlutir**

Varahlutir sem þú getur treyst á!

- ✓ Pakkingarsett
- ✓ Ventlar
- ✓ Vatnsdælur
- ✓ Tímareimar
- ✓ Viftureimar
- ✓ Knastásar
- ✓ Oliudælur
- ✓ Legur
- ✓ Stimplar

**VÉLAVERKSTÆÐIÐ**  
**KISTUFELL**  
TANGARHÖFÐA 13  
Sími 577 1313 • www.kistufell.com

VISIR

NFS ER Á VISIR.IS

Bein útsending á VefTV og upptökur þegar þér hentar



Ingi Þór Guðmundsson, framkvæmdastjóri sölu- og markaðssviðs Mest, við einn af nýmáluðum steypubílum fyrirtækisins. FRÉTTABÍLID/ÖVA

## Gömlu steypubílararnir fá nýtt útlit

Steypustöðin og Merkús sameinuðust nú fyrir stuttu og til varð eitt stærsta fyrirtæki landsins á sviði byggingarmarkaðarinnar, Mest.

Mest hefur höfuðstöðvar sínar á Malarhöfða í Reykjavík en auk þess er fyrirtækið með hellustöð í Hafnarfirði, þar sem líka er steypustöð og verslun, og á Selfossi hefur Mest einnig starfrækt verslun og steypustöð. Mest hefur svo komið upp starfstöð á Reyðarfirði og þjónustar verktaða við stóriðjuframkvæmdirnar þar.

„Við erum með allt frá skrúfum og upp í stórar byggingar og milli þess erum við með öll þau tæki og tól sem þarf til þess að framkvæma hlutina. Þetta eru heild-

arlausnir fyrir byggingarmarkaðinn,“ segir Ingi Þór Guðmundsson, framkvæmdastjóri sölu- og markaðssviðs Mest, aðspurður um þá þjónustu sem fyrirtækið býður upp á. „Okkar aðalmarkhópur eru verktaðar og aðrir fagaðilar innan þessa iðnaðar. Verslanir okkar eru líka litlar fagmannaverslanir, við erum ekki að selja gos eða sælgæti.“

Eitt af aðaleinkennum gömlu Steypustöðvarinnar voru sjálfir steypubílararnir. Það eru því margir sem spyrja sig að því hvort útlit þeirra muni eitthvað breytast með

nýju fyrirtæki. „Já, útlitið mun breytast. Þeir verða appelsínugulir en það er ástæða fyrir því. Appelsínugulur er okkar litur og svo erum við líka að hugsa um öryggi. Þegar við erum alltaf inni á þessum byggingarsvæðum þá klæðast allir okkar starfsmenn öryggisfatnaði, sem er appelsínugulur og við ætlum að hafa þennan öryggisþátt að leiðarljósi,“ segir Ingi Þór að lokum en steypubílararnir með hið nýja appelsínugula útlit eru væntanlegir á götur landsins mjög fljótlega.



## Náð í vinnuvélaréttindi

TIL AÐ ÖÐLAST RÉTTINDI Á VINNUVÉLAR ÞARF AÐ SÆKJA VINNUVÉLANÁMSKEIÐ.

Inntökuskilyrði eru þau að viðkomandi þarf að hafa náð sautján ára aldri og hafa ökuskírteini ef nota á vinnuvél utan lokaðra vinnusvæða.

Námstíminn skiptist samkvæmt venju í bóklegt og verklegt nám. Samkvæmt reglugerð ber hverjum að sitja átíttu bóklegar stundir. Verklegi hlutinn er oftast en ekki kláraður á vinnustað

viðkomandi í umsjá viðurkennds leiðbeinanda.

Vinnuvélanámskeið veitir réttindi á allar stærðir og gerðir vinnuvéla.

Þetta nám kostar um fimmtíu þúsund krónur.

Nokkrir staðir bjóða upp á slíka kennslu, þar má nefna helsta Iðntæknistofnun og Ökuskóli Suðurlands, en enginn hefur verið jafn-

lengi að og Svavar Svavarsson, öku- og vinnuvélakennari hjá Nýja ökuskólanum. Hann segir aðsóknina nokkuð jafna yfir árið. „Á landsvísu útskrifast um fimm til sex hundruð árlega með þessi réttindi. Samt standa vörubílar og vinnuvélar víða um land vegna manneklur,“ segir Svavar og vill greinilega meina að tækifærin séu fyrir hendi.



Þjónusta

## Þjónustuaðili:

Langendorf Fiat MSB New Holland NPK  
Daewoo (IR) Montabert DEUTZ Kobelco

VélRás ehf.

Sérhæfð þjónusta við rafkerfi og glussakerfi

RAUÐHELLA 16 • 220 HAFNARFIRÐI • SÍMI 555 6670 • FAX 555 6671 • velras@velras.is

Slöngur og fittings á lager.

Smurþjónusta fyrir stóra bíla og vinnuvélar.

Setjum á og útvegum yfirbreiðslur á vagna.



# Stórsýningin Verk og vit

- íslenskur byggingariðnaður, skipulagsmál og mannvirkjagerð  
í Laugardalshöllinni, íþróttá- og sýningahöll

16.-19. mars 2006



Verk og vit 2006

## Verður þitt fyrirtæki á Verk og vit 2006?

Örfá sýningarrými eftir – bókaðu núna á [verkogvit.is](http://verkogvit.is)

### Sýningin Verk og vit 2006

Sýningin verður opin 16.-19. mars. Á sýningunni verða áhugaverðar nýjungar kynntar auk véla, tækja, hönnunar, ráðgjafar og þjónustu. Þá munu skipulagsmál skipa sérstakan sess þar sem þróun, einstök verkefni og framtíðarsýn verða kynnt. Í tengslum við sýninguna verða haldnar ráðstefnur og málþing þar sem m.a. verður fjallað um þróun fasteignamarkaðarins, skipulagsmál og fjárfestingar.

### Fyrir hverja?

Sýningin Verk og vit 2006 er ætluð framleiðendum og innflytjendum og þeim aðilum sem tengjast bygginga- og mannvirkjagerð á ýmsum stigum, s.s. verktökum, sveitarfélögum, iðnaðar- og þjónustufyrirtækjum, fasteignafélögum, hönnuðum og ráðgjöfum.

### Skipuleggjendur

AP sýningar, sem eru í eigu AP almannatengsla ehf., sjá um framkvæmd sýningarinnar í samvinnu við samstarfsaðila.



Nánari upplýsingar er að finna á vefsvæðinu [verkogvit.is](http://verkogvit.is) eða í síma 511 1230.

Samstarfsaðilar:



# Þurfa að vera í verklegri þjálfun

Starfsmenn vinnuvéla þurfa að huga að ýmsu varðandi öryggismál. Meðal annars skal passa að öryggisbúnaður sé í lagi og sýna aðgát þegar fólk er nálægt vélunum.

Ýmsar reglur gilda um öryggismál á vinnuvélum. „Þetta er auðvitað óskaplega mismunandi bæði eftir vélum og hvar verið er að vinna,“ segir Haukur Sölvason, deildarstjóri vinnuvéladeildar Vinnueftirlitsins. „Sumt er ekki hægt að kenna á námskeiðum heldur verða menn bara að vera í verklegri þjálfun og fá tilfinningu fyrir því hvað má og hvað ekki í sambandi við vinnubrögð. Til dæmis fara menn ekki út í ófærur með vélina svo hún geti oltið og nota ekki vélarnar nema þær séu í lagi.“

#### STARFSMENN VINNUVÉLA ÞURFA MEÐAL ANNARS AÐ:

- hafa hlífur yfir hreyfanlegum hlutum
- varast skurðbakka
- sýna nærgætni þegar fólk er í kring
- hafa náttúruvernd í huga
- vera með hjálm á byggingsvæðum (þó ekki í vinnuvélinni)
- klæðast endurskinsvestum í myrkri
- nota öryggisskó
- láta skoða öryggisbúnaðinn árlega
- yfirfara ljós reglulega
- hafa rúður hreinar
- nota öryggisbelti

Sýna skal nærgætni þar sem fólk er í kring og í þéttbýli á að girða byggingaframkvæmdir af. „Á stærri vinnusvæðum er óviðkomandi umferð bönnuð. Starfsmenn verða jafnframt að passa sig að fara ekki inn á vinnusvæði vélarinnar nema stjórnandi vélarinnar viti af þeim.“ Haukur segir menn ekki þurfa að vera með hjálma inni í vélunum. „Vélin er yfirleitt með það sterkt hús að hún á að þola veltu. Hins vegar er krafa á öllum slíkum athafnasvæðum að menn noti hjálm og aðrar viðeigandi persónuhlífur þegar þeir fara út.“

Öryggisbúnað vélarinnar þarf árlega að skoða. „Vinnueftirlitið metur búnaðinn og ef allt er í lagi

er ekkert gert fyrr en eftir tólf mánuði. Ef eitthvað smávægilegt er að eru gefnar ábendingar sem menn geta lagfært og látið okkur síðan vita. Ef eitthvað meiri háttar er að er þess krafist að vinnuvélin sé endurskoðuð eftir tiltekinn



„Öll slys og óhöpp ber að tilkynna Vinnueftirliti,“ segir Haukur Sölvason.

FRÉTTABLAÐIÐ / STEFAN

tíma og í versta falli er hún innsigluð.“

Vinna má á öllum tímum sólarhringsins en fara verður eftir vinnutímalöggjöfni hvað varðar lengd vinnu á hverjum degi. „Menn þurfa að fá lágmarkshvöld samkvæmt lögum en

alenggt er að menn séu í vaktavinnu svo sem í Kárahnjúkum þar sem unnið er allan sólarhringinn.“

Haukur segir mikilvægt að starfsmenn sýni sjálfstæði ef þeim lýst ekki á aðstæður. „Verkstjórnir eru oft að segja mönnum til verka og

ef það á að senda þá út í einhverja vitleysu verða þeir einfaldlega að neita. Ef kemur til ágreinings milli verkstjóra og starfsmanns myndi vera leitað til Vinnueftirlitsins og öll slys og óhöpp ber að tilkynna Vinnueftirliti.“

## Hágæða vörur á góðu verði auka- og varahlutir fyrir vinnuvélar, tæki og trukka

### Varúðarljós • Ljósastarar • Díóðuljós



## Webasto olíumiðstöðvar

Þú hitar bílinn áður en þú ferð út í kuldan og þarft aldrei að skafa!

**Webasto**  
Feel the drive

### Parlok vörubílabretti úr polyethylen



### SV vörubílademparar viðhaldsfrír - mjög sterkir



### Ryðfrír kassar



margar gerðir  
frábært verð

Webasto olíumiðstöðvar  
Parlok vörubílabretti  
Varúðarljós, ljósastarar, díóðuljós  
Be-Ge vörubíla og vinnuvélastólar  
BAWA ryðfrír kassar fyrir vörubíla

Bílasmiðurinn hf  
Bíldshöfða 16 | 567 2330

# Upplýsingar um allt sem viðkemur framkvæmdum

Vefsíðan byggingar.is var opnuð nýverið og hefur hlotið góðar viðtökur.

Nýverið var opnuð heimasíða sem ber heitið Byggingar.is. Síðan hefur að geyma nýjustu fréttir af framkvæmdum hér á landi auk þess sem þar er að finna ítarlega skrá yfir þau fyrirtæki sem starfa í byggingariðnaðinum.

Tilgangur síðunnar er fyrst og fremst, að sögn Róberts Árna Róbertssonar, sem er eigandi hennar, að auka upplýsingaflæðið innan byggingariðnaðarinnar. Áður fyrr þurftu verktakar að leita

eftir upplýsingum um útboð viðs vegar á netinu, en nú með tilkomu síðunnar er hægt að nálgast þessar sömu upplýsingar á einum og sama staðnum. „Þetta sparar verktakafyrirtækjunum spörin í leit sinni að útboðsgögnum og eins líka öðrum sem hafa áhuga á að fylgjast með iðnaðinum,“ segir Róbert Árni.

Einstaklingar geta að sama skapi nálgast upplýsingar á síðunni um hvert eigi að leita vegna

einstakra verka, hvar sé hægt að fá góðan pípara og þess háttar. Á síðunni er að finna ítarlegt gagnasafn og fróðleik um ýmislegt sem fólk getur nýtt sér ef það stendur í framkvæmdum. Á meðal þess sem þar má nálgast eru leiðbeiningar um meðferð og viðhald steinsteypu. Auk þess eru á síðunni kynningar á nýjustu byggingarvörum á markaðinum.

Að sögn Róberts Árna hefur vefurinn hlotið miklar og góðar



Á síðunni er að finna ítarlegt gagnasafn og fróðleik um ýmislegt sem fólk getur nýtt sér ef það stendur í framkvæmdum.

viðtökur. „Miðað við hvað við höfum auglýst lítið hefur aðsóknin verið vonum framar,“ segir Róbert Árni.



## Allt fyrir öryggið

ÞAÐ ER ÝMISLEGT SEM ÞEIR SEM VINNA Á VINNUVÉLUM ÞURFA AÐ HUGA AÐ HVAÐ VARDAR ÖRYGGISHLÍFAR OG FATNAÐ.

Verslunin Þjarkur á Smiðjuvegi býður upp á úrval vinnufatnaðar og öryggishlífa. Í versluninni má fá hjálma, skó, heyrnarhlífur, hlífðargleraugu, kuldagalla og margt fleira sem kemur sér vel þegar unnið er á vinnuvélum.



**KALLARNIR**  
BYRJA MÁN. 30. JANÚAR  
KL. 20:30

FYLGSTU MEÐ!

SIRKUS



## ÞÚ TREYSTIR REKSTRARÖRYGGI VOLVO

**Volvo uppfyllir þarfir þínar fyrir traustar vinnuvélar með breiðu vöruframboði vinnuvéla. Rekstraröryggi og ending atvinnutækja byggist á gæðum vélanna og öflugri þjónustu.**

Volvo EC240B beltagrafan er leiðtogi og er ein sú afkastamesta í sínum stærðarflokki í heiminum. Við hönnun hennar voru skoðanir og ábendingar stjórnenda vinnuvéla hafðar að leiðarljósi. Útkoman er traust og þægileg beltagrafa sem uppfyllir kröfur stjórnandans um rekstrarhagkvæmni, nútíma vinnu-umhverfi og stjórnþæki, afköst og endingu ásamt góðu aðgengi að öllum viðhaldsstöðum vélarinnar. Komdu í Brimborg og kynntu þér breiða vörulínu á beltagröfum frá Volvo, allt frá 14 tonna gröfunni

EC140B til hinnar framúrskarandi 46 tonna beltagröfu EC460B.

Brimborg, umboðsaðili Volvo, rekur öflugra þjónustu við eigendur og notendur atvinnutækja Volvo af öllum tegundum og stærðum.

Brimborg leggur metnað sinn í að uppfylla kröfur viðskiptavina sinna með það að markmiði að hámarka nýtingu atvinnutækjanna og að viðhald fjárfestingarinnar og þjónusta við hana sé í sérflokk. Þess vegna hafa þjónustuverkstæði Brimborgar fyrir atvinnutæki Volvo yfir að ráða fullkomnasta viðhalds- og tæknibúnaði sem völ er á auk þess sem þjónustan getur einnig farið fram á þeim stað, þar sem tækin eru í notkun.

**Nýttu þér þjónustusamninga Brimborgar. Þannig getur þú einbeitt þér að starfi þínu og látið fagmenn Brimborgar um að tryggja hámarksnýtingu vélanna.**

Til á lager Volvo EW160B. Hafðu samband!

Til á lager Volvo EC180B. Hafðu samband!

<b>Volvo smávélar</b> Hjólaskóflur þyngd frá 4,3 t til 8,9 t Gröfur þyngd frá 1,3 t til 8,5 t	<b>Volvo hjólagröfur</b> Þyngd frá 13,4 t til 19,8 t	<b>Volvo traktorsgrafa</b> BL71 þyngd 8,6 t	<b>Volvo beltagröfur</b> Þyngd frá 13,4 t til 46,6 t	<b>Volvo vegheflar</b> Þyngd frá 15,1 t til 19,6 t	<b>Volvo búkollur</b> Burdargeta frá 24 t til 37 t	<b>Volvo hjólaskóflur</b> Þyngd frá 8,2 t til 52 t
---	---	--	---	---	---	---

**VOLVO**

**Hafðu samband. Kynntu þér breiða vörulínu vinnuvéla Volvo.**

Ráðfærðu þig við sérfræðinga Brimborgar í atvinnutækjadeild. Tryggðu þér áreiðanleg atvinnutæki og öflugra þjónustu Brimborgar.

**brimborg**

# NÝI ÖKUSKÓLINN

Öll vinnuvélaréttindi  
Öll ökuréttindi  
Skapaðu þér þitt  
eigið góðæri



Nýi ökuskólinn **et** húsinu Klettagörðum 11

S: 588-4500 www.et.is

## allt heimili

Alla fimmtudaga

Ert þú leið(ur) á  
að skipta um perur?

**DÍÓÐULJÓ SIN FRÁ OKKUR ERU:**



ORKUSPARANDI  
ÓBRJÓTANDI  
10.000 KLST. ÁBYRGÐ  
PASSA FYRIR ALLAR  
GERÐIR VÖRU- OG  
FLUTNINGABÍLA



**et** **et** VERSLUN

Klettagarðar 11, 104 Reykjavík  
Sími 568 1580 • Fax 568 0844

Ljósín frá okkur geta lýst leið þína lengi lengi ...



**TRUCK - LITE**

Ljósasamlökurnar frá okkur eru:

ÓBRJÓTANDI  
HÖGGPOLNAR  
ENDAST OG ENDAST



**vinnuvélin }**



**Væri til í að  
keyra traktor**

EMILÍA BJÖRG ÓSKARS-  
DÓTTIR EIN AF MEÐLIM-  
UM NYLON, HEFUR ALDREI  
UNNIÐ Á VINNUVÉL.

Hefur þú unnið á vinnuvél?  
„Nei, það hef ég ekki gert  
ennþá.“

Ef þú þyrftir að vinna á  
vinnuvél, hvaða vél yrði fyrir  
valinu? „Ef ég ætti að velja  
mér vinnuvél þá væri ég spennt  
fyrir því að keyra traktor.“



Jóhann í lyftaranum sínum góða.

FRÉTABLAÐIÐ/STEFAN

## Alltaf til í auka tommu

Jóhann K. Ólafsson hefur unnið á lyftara hjá BM-Vallá í fjölmörg ár. Hann er ánægður með lyftarann og segir hann vera hið finasta tryllitæki en að hann láti aðra um að leika sér.

Jóhann er mjög ánægður með lyftarann sinn og segist nota hann í vinnunni nema er hann borðar. Lyftigeta lyftarans er fjögur tonn og nýtist hann vel á fjölbreyttu vinnusvæði. Skemmtilegast við lyftarann segir Jóhann sé hversu fjölbreyttur hann er. „Nýtingin er mjög góð miðað þá sem er verið að vinna við. Hann hentar þessu fyrirtæki mjög vel.“

Jóhann segir að eftir að hafa

unnið í fjölmörg ár á lyftara sé hann ekki mikið að leika sér á honum en hinir yngri séu oft að gera ýmsar kúnstir.

Eins og með flest annað í lífi karlanna þá er Jóhann alveg til í aðeins stærri og örliðið kraftmeira tæki. „Vantar okkur karlana ekki alltaf eina tommu? Það er alltaf eitthvað smávegis sem vantar upp á,“ segir Jóhann að lokum og hlær.

vinnuvélin }



Arnbjörgu Hlíf Valsdóttur leikkonu langar að prófa krana.

MYND/PALL BERGMANN

## Langar að vera hátt uppi í krana

ARNBJÖRG HLÍF VALSDÓTTIR LEIKKONA FÉKK AÐ STÝRA DRÁTTARVÉL ÞEGAR HÚN VAR LÍTIL.

Arnbjörg var í sveit þegar hún var litil og vann þá í heyskap. „Draumurinn var að fá að prófa dráttarvélinu en ég var ekki orðin nógu gömul,“ segir Arnbjörg. Hún fékk samt stundum að sitja í fanginu á bóndanum og stýra dráttarvélinni sem henni fannst mjög gaman.

Arnbjörg væri til í að prófa

stóran krana. „Það væri örugglega mjög gaman að vera hátt uppi í einhverjum krana.“

Ég myndi reyndar ekki vilja gera það til lengdar en ég væri til í að prófa að sitja í krana í svona hálf tíma. Það væri fínt að fara svona eina ferð upp og niður,“ segir hún.

# VOGEL®

## Smurkerfi



allt að  
**10 ára**  
ábyrgð

Sjá nánar á rotor.is

**rotor**

www.rotor.is

RÓTOR EHF. HELLUHRAUNI 4 HAFNAFIRÐI SÍMI 555 4900

FRÉTTABLAÐIÐ

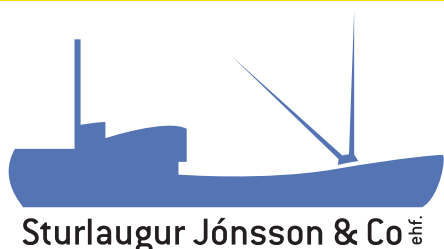
AUGLÝSINGASÍMI  
**550 5000**

# NEW HOLLAND

## Sterkari heild



ÞEGAR ÞÚ ÞARFT AÐ VELJA NÝJA VÉL  
ÞÁ ER ÚRVALIÐ HJÁ NEW HOLLAND.  
12 VÉLA LÍNUR - 71 VÉLA GERÐ.



- Fiskislóð 26
- Sími: 551 4680
- www.sturlaugur.is

- Véladeild B0
- Lág múli 9
- Sími: 533 2840

Þjónustuverkstæði fyrir New Holland vélar er hjá VÉLRÁS ehf.



# TÆKI.IS ehf

☎ 896-5944 / 899-8292

Körfubílar

Bómulyftur / Spjót

Skæralyftur

Lyftarar / skotbóma

Tækjaflutningar

Rafstöðvar

Háprýstidælur

Vatnsdælur

LEIGA / SALA

[www.taeki.is](http://www.taeki.is)



## Hvað á vélin að heita?

Margir þeir sem vinna á stórum tækjum taka ástfóstri við vinnuvélnar sínar og margir hafa þann sið að skýra vélnar sínar skemmtilegum nöfnum.

**BÚKOLLA** Af því sumar vélar eru hreinlega bükollur.

sem heitir Gróa enda er sú vön að grafa upp ýmislegt misjafnt.

**BUBBI** Gott nafn á byggingarkrana, af því Bubbi hann byggir.

**HOBBITINN EÐA BILBÓ BAGGINS** Skemmtilega kaldhæðnislegt nafn á jarðbor.

**ÍVAN** Passar vel við malbikunarvélar. Gott og sterkt nafn sem vísar í yfirgang og útfletingar.

**HNOÐRI** Á vel við litla lyftara.

**GOLÍAT** Á vel við stóra lyftara.

**RÖNDI** Væri gott nafn á steypubíl, jafnvel væri skemmtilegt að skýra steypubílinn The Hulk.

**BRUMMI** Vörubílar brumma og öll litlu börnin eiga þá auðvelt með að læra nafnið.

**EIGINKONAN** Fyrir þá sem hafa leyndan þirring gagnvart stjórnsemi eiginkonunnar geta nefnt valtarann sinn eftir henni. Fyrir þær konur sem vinna á valtara geta þær skýrt hann Valta Halta.

**GRÓA** Fátt er betra en góð grafa

**JARÞRÚÐUR** Jarðýtan Jarþrúður, hljómar vel.

**BRAUTRYÐJANDI** Henti eitthvað nafn vel á veghefil þá er það þetta.

**KVARTMÍLAN** Fyndið nafn á traktor fyrir hina kaldhæðnu. Enda fara traktorar ekki beint á kvartmíluhraða eftir götunum.



ÞÚ ERT SJÓNVARPSSTJÓRI Á **VÍSIR** VEF-TV

HORFÐU EINSOG ÞÉR SÝNIST!

Yfir 300 sjónvarpsþættir og kvikmyndir í stafrænum gæðum á [visir.is](http://visir.is)



BRIGGS & STRATTON

Dalvegur 16a 201 Kópavogur

MHG  
VERSLUN

Sími 544 4656 Fax 544 4657 [mhg@mhg.is](mailto:mhg@mhg.is)



Partner K850 / Þyngd 8,9 kg / Skurddýpt 10 cm



Partner K1250 / Þyngd 14,8 kg / Skurdd. 14,5 cm.



Partner K700 / Þyngd 8,3 kg / Skurddýpt 12,5 cm



Partner K2500 / Þyngd 8,3 kg / Skurdd. 14,5 cm.



Partner HP 40 bensínvæðale fyrir Partner K2500 & Partner K3600 Þyngd 88 kg / 16 hó B&S



Partner K950 / Þyngd 11,2 kg / Skurddýpt 14,5 cm



Partner K3600 / Þyngd 7,9 kg / Skurdd. 26,8 cm.

Skurðvagn



DIMAS hand - kjarnabórur

DIMAS hringsagarblíð

DIMAS ELD 20/ELD 45/ELD 70/ELD 90 Þurr & blaut steinslagnarblíð

DIMAS kjarnabórur

DIMAS kjarnabórur



**PARTNER** CUTTING EXPERTS OF THE WORLD

The smart way. **DIMAS**

Fatalínan er sérstaklega ætluð vörubílstjórum.



# Scania fetar tískubrautina

Fyrirtækið Scania hefur framleitt vinnufatnað fyrir vörubílstjóra

Sænski vörubifreiðaframleiðandinn Scania hóf nýverið framleiðslu og sölu á vinnufatnaði fyrir vörubílstjóra.

Áður en ráðist var í framleiðsluna ræddu fatahönnuðir við Scania vörubílstjóra víðsvegar um Evrópu, til að forvitnast um kröfur bílstjórana sjálfra um vinnufatnað.

Ósk þeirra var að fá fatnað á markaðinn sem væri í senn þægilegur og endingargóður, um leið og hann væri nógu hversdagslegur og flottur til að geta nýst utan vinnutíma.

Sala á fatnaðinum, sem er allt frá buxum og vinnuskóm til sólgleraugna, hófst í Evrópu í janúarmánuði.



Fötin frá Scania eru smart og þægileg.



## Hentugar hitakönnur

ÞAÐ ER ALLTAF GOTT AÐ GETA FENGIÐ SÉR HEITT KAFFI.

Litlar hitakönnur með kaffi í geta komið sér mjög vel þegar unnið er lengi á vinnuvélum og ekki alltaf hægt að stoppa til þess að fá sér nýtt kaffi. Hitakönnurnar eru handhægar og fyrirferðarlitlar en halda kaffinu samt heitu fram eftir degi.



## JCB Á ÍSLANDI

### KYNNTU ÞÉR KOSTINA

JCB hefur um árabíl verið einn af framsæknustu framleiðendum heims í vinnuvélum. Áreiðanleg þjónusta og gott endursöluverð hefur gert JCB að annari algengustu tegund vinnuvéla á Íslandi með yfir 700 vélar í vinnu. JCB er jafnframt annað elsta starfandi nafn í vinnuvélum hér á landi.

*Velkomin í hóp ánægðra JCB eigenda.*



## vinnuvélin }



## Keyrði rútu

DAVÍÐ SMÁRI HARÐARSON ÓK ATVINNUTÆKI VIÐ ERFIÐAR AÐSTÆÐUR

Hefur þú unnið á vinnuvél? „Ég hef unnið á rútu á Kárahnjúkum, sem er vinnumanna flutningavél. Á kóflum var það ansi erfitt því það er meira en að segja það að keyra 10-12 metra langan veg þegar vindur er 40 metrar á sekúndu.“





**RENAULT**  
"VERTU Á ÖRUGGASTA BÍLNUM"



www.renault.is



**Renault Kangoo**

Verð frá kr. 1.420.000

Verð frá kr. 1.140.562 án vsk

Fjármögnunarleiga kr. 21.895

Fjármögnunarleiga kr. 17.586 án vsk.

**Renault Trafic dci100 - Dísel**

Verð frá kr. 2.230.000

Verð frá kr. 1.791.165 án vsk

Fjármögnunarleiga kr. 34.696

Fjármögnunarleiga kr. 27.868 án vsk.

**Renault Master**

Verð frá kr. 2.390.000

Verð frá kr. 1.919.679 án vsk.

Fjármögnunarleiga kr. 37.224

Fjármögnunarleiga kr. 29.899 án vsk.

\* Fjármögnunarleiga m.v. 5 ára lán í erlendri myntkörfu með 20% útborgun án/vsk.  
B&L - Grjóthálsi 1 - 110 Reykjavík - 575 1200 - www.bl.is



**60% MARKAÐSHLUTDEILD Á ÍSLANDI ÁRIÐ 2004**

MANITOU skotbómulyftarar - Parfur þjónn, sem uppfyllir ströngustu gæði og væntingar þeirra kröfuhöfðustu.

# HANN ER GRIMMUR!

## MANITOU MLT 634 TURBO INTERCOOLER

### SKOTBÓMULYFTARI

**Fjór hjóladrifinn**  
**Fjór hjólastýrður**  
**Lyftigetia:** 3.400 KG  
**Lyftihæð:** 6.050 MM  
**Gafflar:** 1.200 MM

**Vél:** Perkins Turbo intercooler, 123 HÖ  
**LOAD SENSING!!** Samtímis glussahreyfingar án aukins snúningshraða vélar.



- VIÐURKENND VARAHLUTAPJÓNUSTA í 44 ár  
- Útvegum notaða skotbómulyftara  
- Úrval notaðra lyftara á lager



**PON PÉTUR O. NIKULÁSSON ehf.**  
Melabraut 23 • 220 Hafnarfjörður  
Símar 552 2650 & 552 0110 • FAX: 552 1588 • e-mail: pon@pon.is

{ vinnuvélar }



Ef vinnuvél veldur hins vegar skaða í almennri umferð er eigandi tækisins skaðabótaskyldur.

## Vinnuvélar ekki skráningarskyld tæki

Eigendum vinnuvéla er ekki skylt að tryggja vinnuvélar sínar, jafnvel þótt þeim sé ekið í almennri umferð frá einu vinnusvæði til annars.

Sigurður Ingi Viðarsson, váttryggingaráðgjafi hjá Tryggingamiðstöðinni, segir vinnuvélar ekki skráningarskyld tæki og því hvíli ekki lögbundin tryggingaskylda á þeim líkt og á öllum öðrum ökutækjum. Ef vinnuvél veldur hins vegar skaða í almennri umferð er eigandi tækisins skaðabótaskyldur.

Sigurður Ingi segir þó flestar vinnuvélar tryggðar í dag. „Oft er um að ræða tæki sem eru á kaupleigu og í þeim tilfellum gerir fjármagnsfyrirtækið kröfu um að tækið sé tryggt, skiljanlega þar sem tækið er í eigu þess,“ segir Sigurður.

Ökumenn bifreiða eru slysatryggðir í öllum tilfellum, en því er öfugt farið með stjórnendur vinnuvéla. „Vinnuvélar eru einungis tryggðar í frjálsri ábyrgðartryggingu sem tekur til skaðabótaskyldu

eiganda. Öfugt við ökutækjatrýggingu er slysatrygging ökumanns eða eiganda ekki innifalin í frjálsri ábyrgðartryggingu fyrir vinnuvélar. Því þurfa eigendur og stjórnendur ökutækja að huga vel að slysatryggingu fyrir sjálfa sig.

Virk samkeppni er meðal tryggingafélaganna á þessum markaði. Sigurður Ingi segir að eigendum vinnuvéla standi til boða trygging fyrir tæki sín sem sé áþekkt kaskótryggingu ökutækis, svokölluð húftrygging. „Þar er ökutækið tryggt hvort sem það skemmist í umferðinni eða við notkun þess, sama hver er valdur að skaðanum,“ segir Sigurður.

Hvað varðar verð á tryggingum vinnuvéla segir Sigurður að það fari eftir stærð og gerð tækjanna og sé skoðað í hverju tilfelli fyrir sig.

## VÍKURVAGNAKERRURNAR ÞESSAR STERKU



**Allar gerðir af kerrum**  
Allir hlutir til kerrusmiða



Vikurvagnar ehf • Dvergshöfða 27  
Sími 577 1090 • www.vikurvagnar.is





Katrín Johannessen er kona með mikla tækjadellu. Hún keyrir um á búkollu alla daga og segir það ekkert mál að stýra svo stóru tæki. MYND/VÍKURFRÉTTIR

## Búkollan er ekkert mál

Katrín Johannessen er Færeyingur og sannkölluð kjarnakona. Hún vinnur nú hjá Íslenskum aðalverktökum þar sem hún keyrir um framkvæmdasvæðið í Innri Njarðvík á búkollu og gerir það af mikilli list.

„Ég byrjaði að vinna á búkollu í september. Ég er með meirapróf en það þarf til þess að keyra búkollu,“ segir Katrín sem er hress í bragði enda vinnur hún við það sem henni finnst skemmtilegast. „Ég er bara tækjakerling og með bíladellu,“ segir Katrín og hlær.

„Mér finnst miklu skemmtilegra að keyra vinnuvél heldur en fólks-

bíl. Þetta er samt svolítill karlaheimur. Ég er eina konan sem vinnur hér og er eina konan á svæðinu. Ég vann í Mosfellsbæ áður en ég byrjaði hér og þar var ég líka eina konan á vinnuvél.“

Katrín segir engan mun vera á hæfileikum kynjanna til að stýra jafnstórum vélum. „Ég vil meina að þeir sem geti keyrt fólksbíl geti líka keyrt búkollu,“ segir Katrín og aðspurð um hvort það sé erfitt að keyra vinnuvél af þessari stærð segir hún það lítið mál. „Nei, þetta er ekkert mál. Það tekur alltaf tíma að venjast stærri tækjum. Maður þarf alltaf að átta sig á rýminu sem er í kringum mann. Fólki þarf að hafa smáskammt af rýmisgreind. Sé hún ekki til staðar þá máttu bara sleppa því að fara á svona stór tæki.“

# ALLT TIL SMURNINGA

**Sjálfvirk smurkerfi fyrir vörubíla og vinnuvélar**

Allt að 300 smurstaðir.

Helstu kostir: Jafnari smurning, minna stopp, betra endursöluverð



**LINCOLN PowerLuber**

Smursprauta með 12V hleðslurafhlöðu, Það er árið 2005 - nýjir tímar ný tækni!



Skeifan 2. Sími 530 5900

ÚTVARPIÐ ÞITT  
POLIR EKKI  
EINTÓMAN  
VIÐBJÓÐ



# Aðalflutningar

Öryggi alla leið



Við opnuðum á nýjum stað í stærra húsnæði að Skútuvogi 8, mánudaginn 30. janúar.

OPID VIRKA DAGA TIL KL. 17.00 Föst. til kl. 16.00  
Skútuvogi 8 • S. 581 3030 • Fax: 471 2564 • adaleg@simnet.is



## KÖNIG

# Keðjur fyrir truckka



- Betra grip í snjó og ís
- Hafa miklu betra hliðargrip í beygjum
- Eru mun þægilegri í akstri
- Þær trufla hvorki ABS né Anti spin kerfin
- Endast lengur vegna þess að það er minna álag á hliðarkeðjum. Álagið dreifist á fleiri festingar á langböndum
- Hægt er að snúa keðjunum við án þess að skemma dekkinn.

**Allt að 40%  
meiri ending**



## Stilling

**Bílavarahlutir**  
SMÍÐJUVEGI 68 KÓP. · SÍMI 520 8004  
BÍLDSHÖFÐA 12 RVÍK. · SÍMI 520 8005  
EYRARVEGI 29 SELF. · SÍMI 520 8006  
www.stilling.is

ADALNÚMÉR · SÍMI 520 8000  
SKEIFUNNI 11 RVÍK. · SÍMI 520 8001  
DRAUPNISGATA 1 AK · SÍMI 520 8002  
DALSHRAUNI 13 HFN. · SÍMI 520 8003



Honda HR-V skrd. 4/2005, ekinn 4.000 km., sjálfskiptur, álfelgur, geislaspilari, rafdr. rúður og speglar, fjarst. samlæsingar, hiti í sætum ofl. Ásett verð 2.190.000 kr.- Gott eintak! Áhv. lán kr. 1.230.000 kr. Afb. 26.000 kr. Lánstími 60 mán.



Jeep Grand Cherokee Limited 5,7 Hemi skrd. 1/2005, ekinn 37.000 km. Sjálfskiptur, leðuráklæði, glerþopplúga, rafdr. rúður og speglar, geislaspilari, hraðastillir, samlæsingar, krómfelgur, leiðsögukerfi, bakkskynjari, DVD spilarí ofl. Einn með öllu! Ásett verð 4.500.000 kr. 6 mán. Aþyrgð frá Bilhúsinu fylgir með.

**Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
www.bilahollin.is**



Hyndai Santa Fe skrd. 6/2004, ekinn 48.000 km. 5 girar, álfelgur, geislaspilari, rafdr. rúður og speglar, fjarst. samlæsingar. Ásett verð 2.290.000 kr. Traustur bíll! Áhv. lán kr. 1.475.000. Afb. 28.000 kr. Lánstími 72 mán.



Subaru Legacy GL 2.0 Wagon skrd. 5/2005, ekinn 9.000 km. Sjálfskiptur, álfelgur, dráttarkúla, geislaspilari, fjarst. samlæsingar, rafdr. rúður og speglar ofl. Einn með öllu! Ásett verð 2.450.000 kr. Áhv. lán kr. 1.440.000. Afb. kr. 30.000. Lánstími 60 mán.



Honda Accord 2.0 Comfort skrd. 7/2005, ekinn 10.000 km. 5 girar, rafdr. rúður og speglar, fjarst. samlæsingar, geislaspilari ofl. Einn þéttur! Ásett verð 2.050.000 kr. Áhv. lán 1.030.000 kr. Afb. 22.000 kr. Lánstími 60 mán.



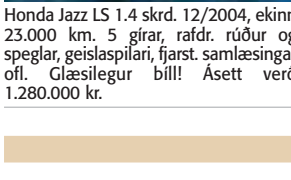
Fiat Marea nýskr. 06/1998, 1600 cc, 4 dyra, fimmgíra, rauður, ekinn 124.000 þ. Verð 490.000. B & L S. 575 1230.



Toyota Corolla Wagon Sol vti skrd. 5/2005, ekinn 4.000 km. Sjálfskiptur, álfelgur, geislaspilari, fjarst. samlæsingar ofl. Einn vinsæll! Ásett verð 2.160.000 kr. Áhv. lán 1.445.000 kr. Afb. 24.000. Lánstími 84 mán.



Honda CRV Advance skrd. 8/2004, ekinn 29.000 km. Sjálfskiptur, álfelgur, rafdr. rúður og speglar, dráttarkúla, topplúga, geislaspilari, filmur, loftkæling ofl. Toppbíll! Ásett verð 2.750.000 kr. Áhv. lán 1.555.000 kr. Afb. 72.000 kr.



Honda Jazz LS 1.4 skrd. 12/2004, ekinn 23.000 km. 5 girar, rafdr. rúður og speglar, geislaspilari, fjarst. samlæsingar ofl. Glæsilegur bíll! Ásett verð 1.280.000 kr.



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



Hyundai Accent nýskr. 06/2001, 1500 cc, 3 dyra, fimmgíra, rauður, ekinn 54.000 þ. Verð 590.000. B & L S. 575 1230.



Hyundai Galloper nýskr. 03/1998, 2500 cc, 7 dyra, sjálfskiptur, brúnn, ekinn 150.000 þ. Verð 790.000. B & L S. 575 1230.



Hyundai Getz nýskr. 03/2005, 1300 cc, 4 dyra, fimmgíra, ljósgrár, ekinn 14.352 þ. Verð 1.290.000. B & L S. 575 1230.



Hyundai Santa Fe nýskr. 04/2002, 2700 cc, 5 dyra, sjálfskiptur, rauður/grár, ekinn 64.000 þ. Verð 1.890.000. B & L S. 575 1230.



Hyundai Sonata nýskr. 06/2001, 4 dyra, fimmgíra, grár, ekinn 85.000 þ. Verð 930.000. B & L S. 575 1230.



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



Land Rover Freelander nýskr. 12/2000, 2500 cc, 5 dyra, sjálfskiptur, dökkblár, ekinn 42.000 þ. Verð 1.790.000. B & L S. 575 1230.



Mazda nýskr. 10/2004, 1600 cc, 5 dyra, fimmgíra, grár, ekinn 30.000 þ. Verð 1.490.000. B & L S. 575 1230.



MERCEDES E280 Nýskr: 11/1994, 2800cc 4 dyra, sjálfskiptur, Grár, Ekinn 196.000 þ. Verð: 920.000. B & L S. 575 1230.



Renault Clio nýskr. 07/2003, 1100 cc, 5 dyra, fimmgíra, blár, ekinn 80.000 þ. Verð 980.000. B & L S. 575 1230.



Renault Clio nýskr. 08/2004, 1100 cc, 5 dyra, fimmgíra, ljósgrár, ekinn 12.000 þ. Verð 1.290.000. B & L S. 575 1230.



Renault Laguna Berline nýskr. 09/2003, 1800 cc, 5 dyra, fimmgíra, dökkgrár, ekinn 39.000 þ. Verð 1.550.000. B & L S. 575 1230.



Renault Laguna II nýskr. 02/2002, 1600 cc, 5 dyra, fimmgíra, brúnn, ekinn 84.000 þ. Verð 1.090.000. B & L S. 575 1230.



Renault Megane nýskr. 02/2000, 1400 cc, 4 dyra, fimmgíra, rauður, ekinn 101.000 þ. Verð 660.000. B & L S. 575 1230.



Renault Megane Classic nýskr. 05/2002, 1600 cc, 4 dyra, sjálfskiptur, ljósgrár, ekinn 46.000 þ. Verð 1.090.000. B & L S. 575 1230.



Renault Megane II nýskr. 10/2004, 1600 cc, 3 dyra, fimmgíra, ljósbrúnn, ekinn 28.000 þ. Verð 1.570.000. B & L S. 575 1230.



Renault Megane II nýskr. 12/2003, 1600 cc, 5 dyra, sjálfskiptur, ljósbrúnn, ekinn 48.000 þ. Verð 1.540.000. B & L S. 575 1230.



Suzuki Grand Vitara nýskr. 10/1998, 2000 cc, 5 dyra, fimmgíra, dökkgrænn, ekinn 91.000 þ. Verð 980.000. B & L S. 575 1230.



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

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

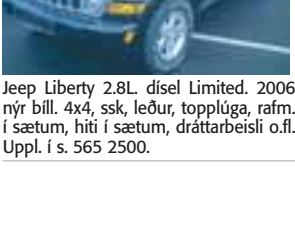


Nýr 2006 M.Benz R 350 4x4. Í fyrsta sinn á Íslandi. 6 manna Lúxus bíll með glerþaki og loftpúðafjóðrun. Leðuráklæði, glerþak með lúgu, viðarinnrétting Ofl.ofl. verð á vel búnum bíl byrjar um 6 milljónir. Verð á bíl með þessum búnaði 7.335 þús.

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



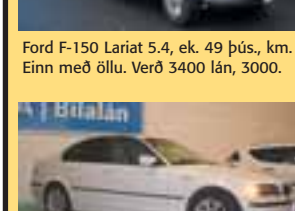
Jeep Liberty 2.8L dísel Limited. 2006 nýr bíll. 4x4, ssk, leður, topplúga, rafm. í sætum, hiti í sætum, dráttarbeisli ofl. Uppl. í s. 565 2500.



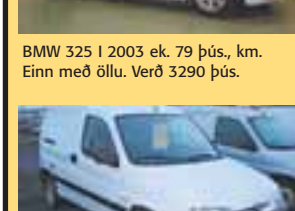
Ford F-150 Lariat 5.4, ek. 49 þús., km. Einn með öllu. Verð 3400 lán, 3000.



Toyota Avensis EXE 11/2005 ek. 2 þús., km, ssk, 17" álfelgur. Lúga. Leður, auka dekk á felgum. Steingrár. Verð 2.990 þús.



BMW 325 I 2003 ek. 79 þús., km. Einn með öllu. Verð 3290 þús.



Peugeot Expert Diesel, árg 2004, ek. 29 þús., km. Verð 1580 þús.



Peugeot Partner Diesel 10/2002, ek. 54 þús., km. Verð 890 þús.



Mercedes Benz 190 E 1986, skoðaður '06 ek. 206 þús, cd, nýleg vetrardekk. Verð 250 þús. Tilboð 150 þús.



Toyota Corolla 1600 sjálfskiptur 1998, ek. 99 þús., km. 5 dyra. Fallegur bíll. Verð aðeins 590 þús.



Peugeot Partner Diesel 10/2001 ek. 117 þús., km. Verð 610 þús.



Mazda Tribute 2.3L. bensín árg. 04/05. Ek. 16.000 km., ssk, dráttarb., spoiler, aurlífar, loftkæling, gúmmi mottur ofl. Uppl. 565 2500.

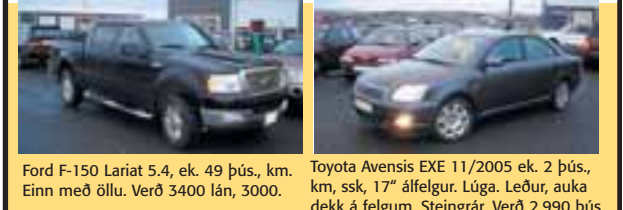
**12 Volt  
Malarhöfða 2, 110 Reykjavík  
Sími: 565 2500**



Nissan Patrol árg. 1997, ek. 137 þ. km. Breyttur 33", 4X4, dísel, bsk, dráttarkúla. Verð 1.170 þús. Til sýnis og sölu hjá Heimsbílam Kletthálsi 2, 110 Rvk, s. 567 4000. Sjá fleiri myndir á www.heimsbilar.is. Getum aftur bætt við okkur bílum á planið og á söluskrá. Afhverju ekki að prófa?

**Heimsbilar  
Kletthálsi 11a, 110 Reykjavík  
Sími: 567 4000  
www.heimsbilar.is**

TIL SÖLU



Ford F-150 Lariat 5.4, ek. 49 þús., km. Einn með öllu. Verð 3400 lán, 3000.



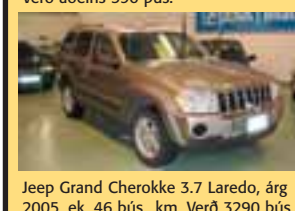
Toyota Avensis EXE 11/2005 ek. 2 þús., km, ssk, 17" álfelgur. Lúga. Leður, auka dekk á felgum. Steingrár. Verð 2.990 þús.



BMW 325 I 2003 ek. 79 þús., km. Einn með öllu. Verð 3290 þús.



Peugeot Expert Diesel, árg 2004, ek. 29 þús., km. Verð 1580 þús.



Peugeot Partner Diesel 10/2002, ek. 54 þús., km. Verð 890 þús.



Mercedes Benz 190 E 1986, skoðaður '06 ek. 206 þús, cd, nýleg vetrardekk. Verð 250 þús. Tilboð 150 þús.



Toyota Corolla 1600 sjálfskiptur 1998, ek. 99 þús., km. 5 dyra. Fallegur bíll. Verð aðeins 590 þús.



Peugeot Partner Diesel 10/2001 ek. 117 þús., km. Verð 610 þús.

**Vegna mikillar sölu vantar nýlega  
jeppa og fólksbíla á skrá og á staðinn  
Opnunartími:**

mán - fös kl 10-18 • lau kl 12-16 • Sími 588 0700 • www.bilabankinn.is

**Bílakjarninn • Breiðhöfða**

## Bílar til sölu

Til sölu Nissan Micra árg. '99 ekin 83.000. Góður bíll. Uppl. í síma 898 1467

Toppeintak Mazda D2600 Pickup, mjög góður, árg. '93, ek. 180 þús. beinsk., álf, lítur mjög vel út. Verð 350 þús. Uppl. í s. 894 7444.

VW Golf 1400 árg.97 ek. 146 þús. Sk. '06, 2 dyra, vetrardekk. Sumardekk á álfelgum. verð 295 þús. www.ovissu-ferdir.net

**BÍLALEIT**



**3 milljónir bíla**  
Nýjrir 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 bílalet. Gerðu kjara-kaup í Bílabúð eða reyfarakaup á BílaUppboði Islandus.com. Sími þjónustuver. 552 2000 og netspjall við sölumenn er á www.islandus.com.

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 bílalet. Gerðu kjara-kaup í Bílabúð eða reyfarakaup á BílaUppboði Islandus.com. Sími þjónustuver. 552 2000 og netspjall við sölumenn er á www.islandus.com.

## 500-999 þús.



Honda CRV skr. 7/'97 til sölu. Ek. 135 þús. Sjálfsk., rafmagn í rúðum, dráttarkúla, álfelgur, reykláus, sparneytinn, sumardekk. Verð 950 þús. Uppl. í s. 861 2552.



Toyota Land Cruiser LX '99. Breyttur 33", ný dekk. Ek. 114 þ. V. 2.1. Engin skipti. S. 898 2869.



Jeep Wrangler 4.0L, ek. 172 þ. Ssk, sk. '06, 35", álf. Klíkkaður bíll. Tilboð 590 þ., 661 8185.



Volvo S40 turbo 160 hö. Sjálfskiptur. Bíll í toppstandi. Verð 999 þús. Uppl. í s. 899 2218.

Honda Civic árg. '98, 1.4 ek. 128 þús. 16" álf., Low Profile. CD, box+magnari. Verð 550 þús. Uppl. í s. 866 7347.

## 1-2 milljónir



Subaru Legacy station árg. 2000, ssk, ný nagladekk og sumardekk á felgum fylgja. Verð 1.080 þús. Upplýsingar í síma 898 1668.

## 0-250 þús.



Daihatsu Feroza '91 lítill jeppi ek. 153 þ. Ný skoðaður. 2 eigendur, kr. 100 þús. S. 617 6027.

Mitsubishi L300 GLX. Árg. '90. Ek. 121 þ. á vél. Tiltölulega ný heilsársdekk. S. 698 5058.

Mitsubishi Lancer '92 til sölu. sk. í ágúst. Verð 70 þúsund. Uppl. í síma 551 6838.

Daewoo Lanos 1.6, árg. '99. Ek. 135 þús. Rauður, bsk. Nýskoðaður. Listaverð 400 þús. Tilboð 220 þús. S. 659 9696.

## Tilboð 150 þús.!

Suzuki Swift árg. '95, ek. aðeins 112 þús. Nýskoðaður, góður bíll. Tilboðs-verð 150 þús. Uppl. í s. 659 9696.

Nissan Sunny árg. '95, ssk., 4ra dyra, tilboðsverð 130 þús. Uppl. í s. 691 9374.

## 250-499 þús.



Corolla 1600 xli, '97, ek. 157 þ. Ssk, sk. '06, s. og v. dekk, verð 570 þ. Tilboð 420 þ. 661 8185.

## 2 milljónir +



## Demantur!

M. Benz 230 CLK Sport-AMG árg. '98 til sölu. Ek. 87 þús. Beinskíptur, 194 hö, parktronic, 6 diska magasin, grátt leður, þjónustubók. Ný 17" nagladekk á AMG felgum og 17" low profile sumardekk. Mjög gott lán getur fylgt. Uppl. í s. 699 3166.



Til sölu Svört Toyota Corolla T-Sport, 2005 árgerð, keyrður 12.000 km, 6 gir, 195 hestöfl, súlluga, tweeterar, álpedal-ar, K&N sía, rauð sport sæti, rauðir saumar í gírstöng og stýri, viper þjófavörn, bassabox, filmur, spoiler, sport kit frá umboði, kraftpúst. Sumardekk og vetrardekk. Eina 2005 árgerðin af bílnum á landinu. Verð: 2.500.000. Áhugasamir eða spurningar berast til Viktors í síma 823 5114.

## Bílar óskast

Óska eftir bíl, helst ekki eldri en '93 á 0-150 þús. Má þarfnast lagfæringar. Uppl. í s. 691 9374.

## Jeppar



Nissan Patrol árg. '93. Tilboð óskast. Uppl. í s. 693 2038.



Toyota Land Cruiser LX '99. Breyttur 33", ný dekk. Ek. 114 þ. V. 2.1. Engin skipti. S. 898 2869.



Pajero '96, 3.0 24V, sk. '07. Ek. 149 þús. Upphækkaður. 32" sumar- og vetrardekk. Mikil endurnýjaður. Verð 1.050 þús. S. 867 4579.



Explorer '92, sjálfsk. ek. 216 þús. Sk. 2006. Dráttark. Finn vinnubíll. Verð 50 þús. S. 699 3410.

## Pallbílar



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

Vorum að fá nokkra splúnkunýja Mitsubishi L200 fjórhjóladrifna pallbíla á frá-bæru verði. 4x4, sjálfskiptur, samlaesing, 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 tilboð 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

## Sendibílar



Scania 94D 230D, árg. '01, ekin 140 þús. Með kassa 7 1/2 m. á lengd. Uppl. í síma 898 9006. Gott verð.

## Vörubílar



Til sölu nýr vagn sem er með heilopnun á báðum hliðum og hurðir að aftan. Einnig til sölu ónotað samskonar boddý á bíl. Nánari upplýsingar í síma 893 5444.



Mynd Scania 144, 460, árg. 1997 selst með eða án kassa. 2xöxla grind árg. 1994 loftfjaðrir. M.Bens 817, árg. 1994 með lyftu. Yfirbyggð kerra á fjöðrum. Scania 144,460 árg. 1997 ekin 690 þús. skoðaður '07 / Treilervagn (flatvagn) 12 mmetrar með gámalásam. Volvo FH 16 XL hús árg. 2000, ekin 300.000. Kæli / Frystivagn 12 metrar með Kæli/frystivél. Upplýsingar í síma 437 1200.

## Húsbílar



Til sölu Fiat Ducato árg. 1990, ek. 137 þ. í mjög góðu lagi, uppl. í s. 867 0528.

## Vélsleðar



Til sölu Polaris RMK 800, ek. 1400 millur. 2003, 144", 50 mm belti, brúsaigrind og töskur. Uppl. í s. 893 7518.

## Vinnuvélar

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



**KRAFTVÉLASALAN**  
www.kraftvelasalan.is



**Komatsu PC15R-8**  
Árgerð 2005  
vinnustundir 25  
verð kr. 2.200.000,- án vsk.

Kraftvelasalan - Sími 535 3500

**KRAFTVÉLASALAN**  
www.kraftvelasalan.is



**JCB 8017**  
Árgerð 2004  
vinnustundir 650  
verð kr. 2.300.000,- án vsk.

Kraftvelasalan - Sími 535 3500

## Til sölu

Hlaupaköttur (Kranabré) Demag Árg. 99 6m. Vinnuhæð 7m. Þverfærsla 8t. Lyftigeta Þráðlaus fjarstýring Er sundurtekin í góðu ástandi. Var í notkun í ca. 3 ár. **Uppl. í síma 860 4179** Email maron@kbbanki.is

## Lyftarar



**Körfubílaeigan.**  
Ódýr og góð þjónusta. Vinnuhæð 32 metrar. Sala og leiga. 893 3573

**ARMAR**



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

## Bílaþjónusta

**NICOLAI**  
BIFREIÐASTILLINGAR  
Faxaloni 12 Sími 588-2455  
Véla og hjólastillingar  
Timareimar - Viðgerðir

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

**allt** bílar

Alla laugardaga

**STEYPUSÖGUN**  
**KJARNABORUN**  
**MÚRBROT**  
**LÍNUBORUN** ehf.

820 0070 577 5177

Tresmiðarvélar & verkfærni



**IDNVÉLAR**  
Hvaleyrastræut 18-20 225 Hafnarfjörður. Sí: 565-5055 www.idnvelar.is

**Aukahlutir í bíla**

**Filmúsetningar  
Bílaleiga**

**AUTO  
SPORT**

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

**Dráttakúla**

Til sölu dráttakúla og toppgrind á Citroen Berlingo. Uppl. í s. 660 1050, Gunnar.

**Varahlutir**

**Varahlutir**

**BÍLVARAHLUTIR Á LAGER**

Seljum líka hörku boddi og ljós.

Við erum ykkar bönus.

**AB Varahlutir**

Opið frá virka d. 08.00-18.00

Betri vara, betra verð.

Sími 567 6020. Bildshóli 18

www.abvarahlutir.is og www.boddi.is

**Bílapartar ehf.  
Sími 587-7659**

Eigum mikið úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga 9-18

**www.bilapartar.is**  
bilapartar@bilapartar.is

**Peugeot-Citroen.**

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

Bíllutir, Kaplahrauni 14 Drangahrauns megin, S. 555 4940. Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrís.

**Aðalpartasalan  
s. 565 9700**

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

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

**Bílapartasalan Ás**

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

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

**Hedd 557 7551**

Bílapartasala sem sérhæfir sig í Musso, Bens, VW, Skoda, Audi, Mmc, Freeland-er og fl. Opið 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. Viðgerðapjónusta kaupum Opel bíla. Opið 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.

**allt  
ferðir**

Alla miðvikudaga og laugardaga

**KEYPT  
& SELT**

**Til sölu**



www.stigalagerinn.is

Fyrirgigandi stigar og handrið tilbúið til uppsetningar. Al, stál, gler, tré, plast og ryðfritt, einnig sérsmíði og uppsetning. Stigalagerinn Dalbrekku 26 s. 564 1890.



**Stubbastrumpar.**

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

**Veitingamenn athugið!**  
Vörulager og tæki úr veitingahúsi til sölu. 50% afsláttur.  
**Upplýsingar í síma 860 1910 eða joskar@simnet.is**



Forstufudagur



Brother Pr 600 broderingavél með öllum hugsanlegum fylgihlutum. Nánast ónotuð. Uppl. í síma 897 8001.



**Verslunarinnréttingar,  
vandað efni!**

Hillukerfi (um 70m af veggeiningum og 60m af gólfein.), afgreiðsluborð, sölu-stöðvar (8), glerskápar (15), ásamt fylgihlutum. Mjög vandað efni. Einnig vönduð skrifstofuhúsgögn. Skrifborð (5) og hillu- og skápeiningar auk sófa (3). Selst á góðu verði. Góð kaup. Áhugasamir hafið samband í síma 825 9111.

**Gott verð!**

Sundbolur, bikini og strandpils!

Ný sending frá "Little Kiss" Mikið úrval sjáumst.

**COS**

Glæsibæ S. 588 5575

Mjög góðir furu stólar úr IKEA með ljósu ákl. 18 stk. og 4 borð með viðaplötu. Uppl. í síma 822 3313.

Vélsleðakerrur, dráttarbeisli, jeppakerrur. Víkurvagnar.

Forstufudagur Forn-ný Garðabæ

Í dag fá 10 miðeigendur milljón. Drögum klukkan 18. Fáðu þér miða í síma 800 6611 eða á hhi.is Happraðtti Háskólans.

Kynningarafsláttur Atlantsólía Húsgagnahöllinni.

Öflugur háskóli er vettvangur nýsköpunar og tækifæra. Eflum Háskóla Íslands í verki með miða í Happraðtti Háskólans.

Verðhrun, allar útsölvörur á 250 til 1000 krónur, Hagkaup.

Hamborgari, hamborgari. Hamborgarabúlla-Tómasar

Elskum náungann. Hamborgarabúlla-Tómasar.

Núna er 20 prósent afsláttur af Champion þurrkublóðum hjá Olís. Olís-öryggi í umferð.

Porrahláðborð. Kaffi-Reykjavík.

Njótið dagsins. Hamborgarabúlla-Tómasar.

Skráningum í Símaskrána lýkur 31 janúar. Já

Núna er 20 prósent afsláttur af rúðusköfum hjá Olís. Olís-öryggi í umferð

Forstufudagur, fatahengi, skógrindur Forn-ný, Garðabæ

Núna er 20 prósent afsláttur af Rain-X hjá Olís. Olís-öryggi í umferð

Verðhrun á útsölu í Hagkaupum: Bolir 250 krónur, buxur og peysur 500 til 750 krónur. Skór 500 til 1000 krónur, barnaúlpur 1000 krónur. Hagkaup

Síminn hjá Endurvinnslutunnunni er 535 2510. Gámapjónustan, bætt umhverfi, betri framtíð

Má spara þér spörin? Láttu Endurvinnslutunnuna sjá um dagblöðin, tímaritin, pappann, plastið, málmana og fernurnar. Pöntunarsími 535 2510. Gámapjónustan, bætt umhverfi, betri framtíð

Dagblöð, Tímarit og Pappi. Endurvinnslutunnan Plast, Málmar og Fernur. Endurvinnslutunnan Pöntunarsími 535 2510 Gámapjónustan, bætt umhverfi, betri framtíð

**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 heimahúsi. Kvöld- og helgarþjónusta. 695 2095.

**Tölvuvíðgerðir frá 1.500 kr.** Heimþjónusta í hæsta gæðaflokki. Ókeypis uppsetning á öflugri vírusvörn. Miðnet, s. 694 6161.

**Vélar og verkfæri**



Felder trésmíðavélar Frá Austurríki. Ásborg Smíðjuvegi 11.

**Til bygginga**

**vidur.is**  
Harðviður til húsaerðar. Vatnasklæðning frá kr. 350 lm. Pallaefti frá kr. 270 lm. Panill frá kr. 187 lm. Ofn.ofl. sjá vidur.is/hardvidur.is Magnús sími 561 1122 / 660 0230 Fluggörðum 26 Rvík.

Óska eftir útdýrahurð með karni. Uppl. í s. 694 1808.

**Vinnuskúr**

Til sölu vinnuskúr með stórra bílskúrs-hurð. Tilboð óskast. Uppl. í s. 660 1050, Gunnar.

Lofta og veggjaspun, brotvinna, skolon og kjarnaborun, verð frá 4980 kr. m. vsk. S. 663 2597.

**Verslun**

**VISSIR ÞÚ ?**

að hjá Grensásvideo.is er gert við alla geisladiska.

Playstation · DVD  
CD · X-BOX

Rispuarnar eru fjarlægðar og diskurinn verður sem nýr.

Verð aðeins **650.-**

Grensásvideo.is  
Grensásvegi 24  
Sími 568 6635  
Opið alla daga 15-23.30

**ÞJÓNUSTA**

**Vörufutningar**

**Frjálsa Flutningafélagið**

Flytjum vörur hvert á land sem er og hvenær sem er. Stakar ferðir.

Gerum föst tilboð.

**Frjálsa Flutningafélagið**

**S. 894 9690**

**Hreingeringar**

**Loftstokka-hreinsun**

Við bjóðum upp á hreinsun og eftirlit á lofttræstikerfum.

Hafðu samband- það borgar sig

**ISS ÍSLAND**

Sími 5 800 600 - 696 4928  
www.iss.is

Nostra Hreingeringarþjónusta. Tökum að okkur fyrirtækja-, flutnings-, stiga-gangabrif og teppahreinsanir, bóvinnu og gluggaþvott. Uppl. í s. 578 1450 eða senda fyrirspurnir á nostra@nostra.is

**Húsfélög og fyrirtæki athugið!**  
Tökum að okkur að þrifa og djúp-hreinsa stiga-ganga fyrir sameignir og fyrirtæki ásamt öllum öðrum þrifaðar- verkum. Hreinar Línur s. 844 6547.

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

**Málarar**

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

Stigahús - íbúðir - nýsmíði eða endur-málun. Föst verðtilboð. Arnar málara-meistari. S. 893 5537.

Málara-meistari getur bætt við sig verk-efnum. Uppl. í s. 896 6148.

**Búslóðaflutningar**

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560.

**Húsaviðhald**

**Protan þakdúkar**

Lett-Tak  
bakeiningar

**FAGTÚN**

Bráutarmótt 8, 105 Reykjavík  
fagtun@fagtun.is · www.fagtun.is

**STEINSTEYPUÖGUN  
KJARNABORUN**

MURBROT  
MALBOKSSÖGUN

PRÍFALEG UMGENGNI

**SAGTÆKNI ehf.**

Banjarhlöð 8 112 RVV

www.sagtækni.is

**S. 567 4262 & 893 3236**

**Bortækni**

S:892-7544

Allhliðar  
Þjónusta

Steypusögun  
Kjarnaborun

Murbrot  
Prífaleg umgengni

20 ára reynsla

**HÚSEIGNAÞJÓNUSTAN**

Sími 892-1565

892 1565 - Húseignarþjónustan - 552 3611. Lekabéttingar - þakviðg. - múrviðg. - húskál. - öll málningarvinna - háþrýstjv. - þakþéttiefni (500% teygj-anl.).

**Viðhaldsvirkni**

Málara-meistari, múrarar og smíðir geta bætt við sig verkum í málun utan sem innan, steypu-múr-oppsteypu -sprunguvíðgerðir - hitalagnir í tröppur, tröppuvíðgerðir sem og allt almenn viðhald fasteigna.

Leitið tilboða ykkur að kostnaðarlausu.

**869 3868 & 868 7069**

vidhaldsvirkni@hive.is

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

**Breytingar og viðhald**  
Þaftu að láta breyta eða lagfæra í húsinu þínu að utan eða innan? Þá erum við rétta fólkíð í verkið. Komum, metum og gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.  
**Elóbygg, s. 866 4790.**

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

**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, 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**

**Í fjármálum, alhliða fjármála- og rekstrarráðgjöf.**  
Skattskil og bókhaldsþjónusta Endurskipulagning fjármála, samningar við lögmenn, lána-drottna og innheimtumenn, aðstoð v/naudungaruppboða, stofnun einkahlutafélaga o.fl. Geymið auglýsinguna.

**SÍMI 517 1030 OG 822 9670**

**Kaflaskipti ehf. Hliðarsmári 15**  
201 Kópavogur.- Sími 517 1030 og 822 9670 kaflaskipti@rsg.is

**Stíflupjónusta**

**FJARLÆGJUM STÍFLUR**

úr vöskum, wo-lögnum, baðkerum, niðurfólum, þak & drenlögnum.

**RÖRAMYNDAVÉL**

**DÆLUBILL**

Valur Helgason ehf  
**896 1100 - 568 8806**  
www.stifla.is

**Stíflulosun Röramyndun**

Lessa stíflur úr salernum, vöskum, baðkerum og niðurfólum Röramyndavél til að staðsetja skemmdir í lögnum.

**Skolphreinsun**

**Ásgeirs sf.**

**S. 892 7260 & 567 0530.**

**TIL SÖLU**

**GÍTARINN**

HEIÐJÓÐFÆRAVERSLUN

**ÚTSALA**

Allt að 70% Afsláttur

Stórmiðla 27 • Sími: 552-2125 • www.gitarinn.is • gitarinn@gitarinn.is

Fjarlægum stíflur úr WC, vöskum og fl. Röramyndavél og viðgerðir á frárennsli-slögnum. Stíflupjónusta Geirs, s. 697 3933.

### 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.

Opið allan sólahringinn. Geri við tölvur í heimahúsum og skrifstofum. Fljót og góð þjónusta. Viðgerðir og uppsetning. Sími 693 9221. www.tolvuvaktin.is

### Spádómar

**ALSPÁ**  
Miðlun, draumar, ráðgjöf  
heilun, fyrirhættir, NLP  
Símaspá, einkatimar o.m.þ.  
**908 6440**  
Finn tynda muni

Spásímminn 908 5666. Stjórnuspá. 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 Sírý. Ástir, fjármál, heilsa. Tímápl. í s. 823 6393.

Símaspá. Tarot. Sími 661 3839.

### Rafvirkjun

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

### Trésmíði

#### Verktaki - G. Steingrímsson

Getum bætt við okkur uppsetningu á léttum milliveggjum gifs/tré. Föst tilboð. S. 869 9102.

Flisar og múrverk. Trésmíði. Stórverk og smáverk. Upplýsingar Gíslí s. 692 5337.

Smiður getur bætt við sig verkefnum. Vönduð vinna. Uppl. í sími 869 1696.

### Önnur þjónusta

**Stafrænar vídeoupptökur**  
MK media stafrænar vídeoupptökur. Tökum upp giftingar, fermingar og skímir. www.mkmedia.is

### Iðnaður



Tek að mér fleigun, allan gröft fyrir grunnum. Fyllingar í grunna, vegi og alla almenna jarðvinnu. Smágröfuleig-an ehf, s. 899 3004.

### Múrarak



## HEILSA

### Heilsuvörur

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

www.betriheilsa.is Betri heilsa með næringuna að leiðarljósi Ásdís s:843 0656

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

### Aukakílóin burt!

Viltu greinast, líða betur og ná árangri ... Hanna -50, Steina -20, Kata -40, Hulda -12, Linda -10. Uppl. gefur Birna í s. 899 2118.

### Líkamsrækt

**Einkaþjálfun á netinu.**  
Hafðu samband 868 8162. adalgeir@liforka.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

**Microsoft CERTIFIED**

Systems Administrator  
Microsoft kerfisstjórnarnámið fyrir MCP og MCSA próf hefst 6. feb. Rafiðnaðarskólinn. www.raf.is s. 863 2186.

**Microsoft CERTIFIED**

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

### SCHOOL ICELANDIC

Íslenska f. útlendinga 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.

### Ökukennsla

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

### HEIMILIÐ

### Húsgögn

Til sölu stórt og vandað sófasett 3+1+1 og skemill. Uppl. í s. 554 3262 & 894 2729.

Eldhúsbord, ljós eik með stækkanlegri plastplötu og 6 baststólar til sölu. Uppl. í s. 821 6330.

Til sölu leðursófasett, 3+1+1, ásamt glersófaborði, vel með farið. Uppl. í s. 565 3429 & 846 0468.

Til sölu 2 rauðir tveggjasæta sófar og borðstofuborð úr dökkum við 120-200. 699 4603.

### Antík

Til sölu 60 ára gamalt borðstofuborð og 6 stólar. Verð tilb. Uppl. síma 551 6838.

### Fatnaður

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

### Fatabreytingar.

Fatabreytingar. Skraddarinn á horninu Vatnsstíg 11. s. 552 5540 & 861 4380.

### Dýrahald

Chihuahua hvölpur til sölu er með ættbók frá Íshundum. Uppl. í síma 894 1525.

100 lítra fiskabúr + allir fylgihlutir. Verð 15 þús. S. 864 5590.

### TÓMSTUNDIR & FERÐIR

### Fyrir veiðimenn

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

### Hestamennska

**Ístölt útsala**

Ístölt útsala. Alvöru hestavöruútsala 30-50% afsl. Ístölt Bæjarlind, S.555 1100.

## Vantar þig starfskraft?

38%



Fréttablaðið

18%



Mbl.

## 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

# Nú er það svart

Fréttablaðið vill beina þeim tilmælum til lesenda að auðvelda blaðberum okkar að bera út blaðið.

**Vinsamlegast mokið frá útidyrhurðum og hafið kveikt á útiljósum.**

FRÉTTABLAÐIÐ



## HÚSNÆÐI

### Húsnæði í boði

**ÍBÚÐ Í VESTURBÆ RVK.**  
Til leigu 3ja herbergja íbúð á besta stað í vesturbænum. Leigist í 1 ár. Stórar svalir og stutt í alla þjónustu. Ísskápur getur fylgt. Leiga 130 þús. með rafmagn, hita og hússjóði.  
**Upplýsingar í síma 868 2168.**

Leigjendur, takið eftir! Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kiktu inn á [www.leigulistinn.is](http://www.leigulistinn.is) eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Til leigu 101 fm 3 herb. íbúð í 108 Rvk. 95 pr. mán. + hiti og rafm. 3 mán. fyrirfram + tr. Reyklaus og engin gæluðyr. Ekki garður. Laus 1. feb. Uppl. 895 0057 e. kl. 16:30.

Til leigu 3 herb. íbúð. Reykleysi og reglusemi skilyrði. Uppl. í s. 553 0690 & 865 3411 milli 17-20.

4 herb. íbúð til leigu í Neðra Breiðholti. Uppl. í s. 895 9564.

Ca 24 fm stúdíó íbúð á sv. 107 til leigu. Meðmæli. S. 866 4754 & 557 5058.

### Húsnæði óskast

Erum 2 strákar, óskum að leigja 2ja-3ja herb. íbúð í febrúar eða mars, á bilinu 50-80 þús. á mán. Reyklausir. Uppl. í s. 892 3254.

### Breiðholt-Grafarvogur

Vantar nú þegar góða, litla íbúð. reglusemi, skilvisi, fyrirfram. Uppl. í s. 567 1101 & 868 8317.

Óska eftir einstaklingsíbúð í miðbæ Kópavogs. Uppl. í s. 698 5840.

Ungan nema bráðvantar stúdíóíbúð eða herb. til leigu á sannaðri verði. Verð að geta flutt inn sem fyrst. Uppl. í s. 847 6565 Kjartan.

### Sumarbústaðir

Gestahús (sumarbústaðir) einn 15 m2 og annar 20 m2. Tilbúinir til flutnings af höfuðborgarsvæðinu. Uppl. í síma 695 9600.

### Atvinnuhúsnæði

Skrifstofuherbergi til leigu í Ármúlanum. Góð aðstaða, hagstæð kjör. S. 899 3760.

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

Til leigu 300 fm atvinnuhúsnæði á 2. hæð, við Malarhöfða 2. Leigist út allt í einu eða í tveimur hlutum. Uppl. í s. 565 2500

Til leigu glæsileg rúmgóð skrifstofa með aðgengi að kaffistofu á besta stað í 101 rvk. Vönduð húsgögn ásamt búnaði (t.d. ljósritunarvél) getur fylgt með í leigunni. Uppl. í síma 896 2822.

### Geymsluhúsnæði



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

### Bílskúr

Óska eftir að leigja upphitaðann bílskúr í næsta nágrenni Tjarnargötu. Uppl. í síma 866 4796.

### Gisting

Flóki Inn. Heimilisleg gisting á besta stað í borginni. Fáðu tilbóð í gistingu til lengri eða skemmri tíma í síma 552 1155 eða sendu fyrirspurn á [floki@inns.is](mailto:floki@inns.is)

## ATVINNA

### Atvinna í boði

charlott@simnet.is'" data-bbox="169 255 306 375"/&gt;

### 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 liljahjoll@simnet.is**  
**Eydis Davíðsdóttir sölu og markaðsfulltrúi**  
**Volare s. 8695226 eydis@tpostur.is**  
**www.volare.is**



### Hagkaup Skeifa

Óskar eftir að ráða þjónustulundað og lipurt fólk í hlutastörf í matvöru- og sérvörudeild, sérvörudeild og á kassalínu. Einnig höfum við laus störf í fullt starf á kassalínu og til að sjá um kerrur fyrir okkar. Hægt er að sækja um á [www.hagkaup.is](http://www.hagkaup.is), mæta í Skeifuna eða hringja í Elínu, rekstrarstjóra í síma 563-5000 og sjá hvort við eigum ekki samleið.



### Hagkaup Garðabær

Óskar eftir að ráða þjónustulundað og lipurt fólk á kassalínuna, um er að ræða fullt starf. Einnig eigum við laus störf í matvörunni Hægt er að sækja um á [www.hagkaup.is](http://www.hagkaup.is), mæta í Garðabæinn eða hringja í Eyrunu, deildarstjóra í síma 565-6400 og sjá hvort við eigum ekki samleið.

### Vantar þig ca. 100.000 kr. í aukatekjur

Leitum að hressu fólki í áskriftarsölu 4 kvöld í viku. Allir starfsmenn fá fræðslu og gott aðhald. Hentar vel sem góð aukavinna. Hafðu samband, við biðum eftir að heyra í þér!  
**Tímaritaútgefán Fróði ehf.**  
**Höfðabakka 9, 110 Rvk. s. 515 5500 / [askrift@frodii.is](mailto:askrift@frodii.is)**

### Kjúklingastaðurinn Suðurverri

Starfsfólk óskast í vaktavinnu.  
**Uppl. í s. 553 8890 & 897 4796.**



### Laus störf í sal og á grilli.

Vilt þú vera hluti af frábærri liðshéild og vinna á líflegum vinnustað? American Style á Bildshöfða leitar að duglegum og traustum liðsmönnum í fullt starf í sal. Góð laun í boði fyrir kröftuga einstaklinga.

**Umsóknareyðublöð fást á öllum stöðum American Style, einnig á [www.americanstyle.is](http://www.americanstyle.is). Upplýsingar um starfið veitir starfsmannastjóri Herwig s. 533 1048.**



### Vantar þig góða vinnu eftir áramót?

Viltu vinna með skemmtilegu fólki á Aktu Taktu Skúlagötu eða Fells múla? Ertu dugleg/ur og mætir á réttum tíma í vinnu? Góð laun fyrir líflegt og skemmtilegt starf í sal og á grilli. Hentar best fólki 18-40 ára en allir umsækjendur velkomnir! Vaktavinnu og hlutastörf í boði. Aktu Taktu er á fjórum stöðum á höfuðborgarsvæðinu.

**Umsóknir á [aktutaktu.is](http://aktutaktu.is) og á stöðunum. Upplýsingar veitir starfsmannastjóri (Herwig) í síma 533 1048.**



### Viltu vinna með börnum á vettvangi frítímans?

ITR óskar eftir starfsfólki á frí- og stundaheimilin eftir hádegi alla virka daga. Umsækjendur þurfa að vera orðnir 20 ára.  
**Hægt er að fá nánari upplýsingar og sækja um á heimasíðu ITR, [www.itr.is](http://www.itr.is) og í síma 411 5000.**

### Skalli Vesturlandsvegi

Skalli Vesturlandsvegi óskar eftir starfsfólki á vaktir og í hlutastarf. Uppl. á staðnum í dag milli 16-20.

### Veitingahús

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

### Prikið auglýsir.

Vantar aðstoðarmann í eldhús í hlutastarf. Tilvalið fyrir skólafólk.  
**Upplýsingar um aðstoðarmann 868 3587. Raggi.**



Laghenta einstaklinga vantar til starfa á hraðþjónustu Max1, Bildshöfða Reykjavíkur. Áhugasamir leiti upplýsinga fyrir 7 febrúar í síma 515 7093 milli kl. 16-17 virka daga.

### Vífífell

Vífífell óskar eftir að ráða starfsmann á lager fyrirtækisins Stuðlahálsi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf fljótlega. Umsóknareyðublöð liggja frammi í afgreiðslunni Stuðlahálsi 1.  
**Nánari upplýsingar í síma 525 2500**



Snæland Video Núpaland 1, kóp. óska eftir fólki í fullt starf. Áhugasamir hringið í 693 3777 Pétur eða [petersma@isl.is](mailto:petersma@isl.is)

### Grill & Ís Laugarásvegi 1.

Óskar eftir starfsfólki eldri enn 18 ára. Góð laun í boði. Þægileg vaktavinnu.  
**Upplýsingar í síma 517 9000.**

### Nasa - Nasa

Okkur vantar vana barþjóna, helst 20 ára og eldri. Skemmtilegur vinnustaður. Mikil vinna framundan. Viðtalstímar á Nasa milli kl. 14 og 16, virka daga.  
**Nasa þar sem íslendingum finnst skemmtilegast að djamma.**



Sild og Fiskur, Dalshrauni 9b Hafnarfirði. Starfsmaður óskast í sölu- og vörudeild okkar í Hafnarfirði við að taka til pantanir og við vörudreifingu. Uppl. gefur Sófus í s. 863 1938 milli kl. 13 & 17.

## FUNDUR



### Aðalfundur 2005

Aðalfundur Íþróttafélagsins Fylkis og allra deilda þess verður haldinn í Fylkishöll þriðjudaginn 14. febrúar 2006 kl. 20.30.

### Dagskrá;

1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Önnur mál

Stjórn Íþróttafélagsins Fylkis.

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](http://www.HalldoraBjarna.is)

### Góðir tekjumöguleikar

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

Björnsbakari-vesturbæ óskar eftir að ráða starfkraft til afgreiðslustarfa í verslunum okkar. Vinnutími er frá kl 07-13 daglega. Áhugasamir hafi samband við Sigríði í síma 699 5423 eða á netfangið: [bjornsbakari@bjornsbakari.is](mailto:bjornsbakari@bjornsbakari.is)

### Nonnabiti

Starfskraftur óskast í fullt starf. Reyklaus. Uppl. í s. 899 1670 & 586 1840 eða á staðnum Nonnabita Hafnarstræti 11.

Óskum eftir vönnum háseta á linubát með beitingavél sem gerður er út frá Reykjavík. Uppl. í s. 520 7300.

Óskum eftir málurum eða vönnum mönnum. Uppl. í síma 898 4782.

### Ræstingar.

Ræstingabjónustan sí auglýsir laust 50% ræstingastarf á morgnana. Nánari upplýsingar gefur Guðfinna á skrifstofutíma, í síma 821 5054.

### Verslunarstörf.

Óska eftir starfsfólki í fullt starf og hlutastarf í tiskuvörverslun í kringlunni. 18 ára og eldri. Umsækjendur sendið tölvupóst á [sjsk@simnet.is](mailto:sjsk@simnet.is) með mynd og upplýsingar um fyrri störf.

Beitningamenn óskast. Beitt er í Keflavík. Mikil vinna framundan. Uppl. í s. 846 0563.

Örður ehf. óskar eftir að ráða grófumann strax Uppl. hjá Braga í síma 691 1559.

### Viðskiptatækifæri

### Vantar þig starfsfólk?

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

## TILKYNNINGAR

### Tilkynningar

Dallas-Chicago er í beinni á NBA TV í kvöld. NBA TV í kvöld er í sportpakkanum á Digital Íslandi. Hringdu núna í síma 515 6100 og fáðu þér áskrift

### Einkamál



## VISIR

### NFS ER Á VISIR.IS

Bein útsending á VefTV og upptökur þegar þér hentar



## Mest lesna tímarit landsins!



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

Auglýsingasími 550 5000



\* Tölur skv. Gallupkönnun október 2005.

## ATVINNA



## Starfsmaður á lager

Sælkeradreifing sem er heildverslun á matvörumarkaði óskar eftir að ráða lagerstarfsmann. Starfið felst í vörumóttöku, frágangi á lager og tiltekt á vörupöntunum. Við leitum af starfsmanni sem er:

- áhugasamur, stundvís og áreiðanlegur
- duglegur og sjálfstæður í vinnubrögðum
- með lyftararéttindi (æskilegt en ekki skilyrði)

Starfið hentar vel fyrir duglegan og samvirkusaman einstakling sem hefur áhuga á að starfa með góðum og samhentum hópi fólks. Umsækjendur hafi samband við Einar Sigurðsson lagerstjóra í síma 822 8839.

## SJÓNARHORN



Bækurnar bornar saman þegar að landi er komið með aflann.  
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## TOPP 5: DEPECHE MODE

1. **Violator (1990)** Platan var meðal annars tekin upp í Danmörku og í Milánó-borg. Smáskífan með laginu Personal Jesus kom út hálfu ári áður en sjálf platan kom út. Martin Gore söng tvö lög á plötunni. Í lok lagsins Enjoy the Silence má, ef vel er að gáð, heyra Andrew Fletcher öskra „crucified“.

2. **Music for the Masses (1987)** Lagið To Have and to Hold byrjar á texta á rússnesku. Það lag hefur hljómveitin aldrei spilað á tónleikum en rokkhljómveitin The Deftones tók það lag hins vegar upp. Síðasta plata Depeche Mode til að skarta almennilega sjálfstæðum lögum án söngs.

3. **Songs of Faith and Devotion (1993)** Fyrsta og eina plata sveitarinnar til þess að toppa vinsældalista bæði í Bretlandi og í Bandaríkjunum. Síðasta plata Alan Wilder með sveitinni en hann spilaði



einnig á trommur í fyrsta skipti á þessari plötu. Depeche Mode hefur alltaf verið þekkt fyrir millikafli á plötum sveitarinnar sem var skeytt aftast á nokkur lög. Þetta var hins vegar síðasta platan þar

sem þessi kaflar voru faldir á milli laga því eftir þessa plötu stóðu þeir sjálfstæðir og höfðu oftast titil.

4. **Some Great Reward (1984)** Fyrsta platan sem Martin Gore syngur fleira en eitt lag á. Fyrsta plata þeirra til þess að komast á topp 100 í Bandaríkjunum. Margir töldu að Alan Wilder væri brúðguminn á plötuumslaginu en svo er ekki þótt hann sé vissulega skuggalega líkur Wilder.

5. **Speak & Spell (1981)** Fyrsta plata hljómveitarinnar. Eina plata Vince Clark með hljómveitinni sem jafnframt samdi flest lögina á plötunni en hann gekk síðar til liðs við Yazoo. Jafnframt þeirra langpoppaðasta plata. Inniheldur meðal annars smellið Just Can't Get Enough sem náði inn á topp 10 listann yfir mest seldu smáskífurnar í Bretlandi.

GÆÐAHÚS FRÁ HÚS & HÖNNUN

Íbúðarhús · Sumarhús / Íslensk reynsla · Þitt öryggi

Hús & Hönnun ehf  
FAGMENNSKA · GÆÐI · HAGSTÆTT VERÐ

Láttu drauminn rætast!  
Kynntu þér málið og fáðu  
tilboð þér að kostnaðarlausu!

Suðurlandsbraut 16 · Sími 517 4200 · www.husoghonnun.is

allt heimili

Alla fimmtudaga

ÚTSÖLU AÐ LJÚKA - 70% AF ÖLLU!



ILSE JACOBSEN • Hornbæk Garðatorgi, Garðabæ