

TIL HNÍFS OG SKEIÐAR

Guðrún Jóhannsdóttir hefur tekið upp þráðinn og veitir sælkerum gómsætar ráðleggingar.

MATUR 29



TILBOÐ Á RAFTÆKJUM

Nú er hægt að gera stórgóð kaup á raftækjum á tilboðsdögum og útsölum verslana.

TILBOÐ 30 OG 32



allt

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

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT HITT

[MATUR TILBOÐ]

Fjölskyldutilboð á sænskum kjötbollum er í boði alla virka daga frá hálf sex til hálf átta í Ikea. Um er að ræða tvo fullorðinsskammta af kjötbollum og tvo barnskammta af spagettí ásamt safa. Allir út að borða og gera góð kaup í Ikea um leið.

Burger King er með rausnarleg hamborgartilboð næstu daga. Máltíð með frönskum og gosi er á 599 krónur. Stakur hamborgari er á 139 krónur og laukhringir á 99 krónur.



Léttvín og bjór er 93 prósent allrar sölu í vínbúðum árið 2005. Sala áfengis í lítrum jókst um 8,16 prósent frá árinu 2004, um 1,3 milljónir lítra. Ef sala á rauðvíni, hvítvíni, rósavíni og freyðvíni er lögð saman við sölu bjórs sést að samanlagt eru þessir flokkar með rúm 93 prósent af allri sölu vínbúðanna í lítrum talið.



GÓÐAN DAG!

Í dag er föstudagurinn 27. janúar, 27. dagur ársins 2006.



Sólarupprás	Hádeggi	Sólarlag
Reykjavík	10.23	13.40 16.59
Akureyri	10.22	13.25 16.29

Heimild: Almanak Háskólans



Smáauglýsingasími
550 5000

Auglýsingasími Allt
550 5880

Þú getur pantað smáauglýsingar á visir.is



Ég hringi í tengdamömmu

Bjartur Logi Finnsson bakari starfar sem ráðgjafi hjá fyrirtækinu Kornaxi. Svo er hann líka söngvari í hljómsveitinni Ungmennafélaginu og ætlar að halda uppi fjöri á þorablóti Hornfirðinga á höfuðborgarsvæðinu annað kvöld.

Þegar haft var samband við Bjart og hann beðinn að leggja blaðinu til góða uppskrift tók hann því fúslega en sagðist fyrst þurfa að hringja í tengdamömmu. „Ein af mínum upphaldskökum er pekanpæ og ég vil gjarnan leyfa þjóðinni að bragða á henni. Ég er mjög hrifinn af hnetum enda eru þær bæði góðar og hollar. Sjálfur geri ég kökuna alltaf eftir hendinni eins og margt annað en tengdamamma hefur uppskriftina á blaði og ég tel vissara að fá hana þar. Þá verður örugglega allt rétt.“

Bjartur kveðst vinna við að prófa og þróa bökunarhræfni hjá Kornaxi og sinna bæði innflutningi og útflutningi en áður hafi hann starfað í Björnsbakari á Seltjarnarnesi. Matargerð er meðal þess sem hann hefur fengist við um dagana og svo er hann líka söngvari í hljómsveitinni sinni Ungmennafélaginu. Skyldi vera mikið að gera í þeim bransa? „Já, alveg nóg. Við spilum í einkasamkvæmum, á árshátíðum og ýmsum skemmtunum. Þorinn er auðvitað mánuður mikilla veisluhalda og annað kvöld spilum við í Félagsheimili Seltjarnarness á þorablóti Hornfirðinga hér fyrir sunnan.“

Uppskriftin af pekanpæinu er á næstu opnu.



Peir sletta skyrinu

HEILDARSALA Á SKYRI JÓKST UM 41 PRÓSENT Á MILLI ÁRANNA 2004 OG 2005.

Hver íbúi landsins snæddi tæp 15 kíló af skyrri á síðasta ári og annað eins af íslenskum ostum auk þess að drekka um 140 lítra af mjólk.

Sala mjólkurvara í heild jókst um 2,5 prósent frá árinu á undan ef miðað er við sölu á próteinþætti mjólkurinnar. Heildarsala kjöts var 2,8 prósentum meiri á síðasta ári en 2004 og nam 22.728 tonnum. Mest var snætt af

lambkjöti, 7.339 tonn og jókst neyslan um 1,7 prósent milli ára. Sala á alifuglakjöti jókst samt langmest, 14,9 prósent, og nam 6.026 tonnum á síðasta ári. Af svínakjöti voru alls seld 5.300 tonn og varð 3,2 prósent samdráttur á sölu þess frá fyrra ári. Einnig minnkaði sala á nautgripakjöti um 1,5 prósent og var 3.563 tonn. Neysla á hrossakjöti nam 520 tonnum og það er 10,2 prósentum minna en árið 2004.

Heimild: www.bondi.is

Einnig opið laugardag og sunnudag

Útsala 50%

TOPP HÚSIÐ

Mörkinni 6, 108 Reykjavík, sími 588 5518

	Áður	Nú
Ullarkápur	29.900	15.000
Mokkakápur	25.900	13.500
Ullarjakkar	12.900	5.900
Úlpur	12.900	5.900
Dúnkápur	22.900	11.500
Rússkinsjakkar	16.900	8.500
Pelsar	26.900	13.500

Mörg góð tilboð

Opið virka daga frá kl. 10-18, laugardaga frá kl. 10-16 og sunnudaga frá kl. 12-16



allt

matur o.fl.

Brauðsúpa er hollur og góður matur. Það er ekki flókið að búa til brauðsúpu „à la amma“ úr rúgbrauði, vatni, rúsinum og smá sítrónu og hafa svo þeyttan rjóma með.



TRIO:

Heilög þrenning

Trio Melot-Carmenère-Cabernet Sauvignon er einstök blanda úr þremur þrúgum sem gefa af sér mikla mykt, kraft og langt eftirbragð. Stórkostlegt vín sem sýnir og sannar að Concha y Toro er ekki bara stærsti vínframleiðandi í Chile heldur einnig einn sá allra besta. Framleitt í Central Valley, Miðdal þeirra Chilemanna. Concha y Toro hefur fyrir löngu sannað ágæti sitt, var til að mynda valið „Besta vínhús nýja heimsins“ á síðasta ári. Enn ein skrautfjórðingurinn bættist í hattinn nýverið því í októberhefti Wine Spectator var Concha y Toro valið eitt af 20 bestu vingerðarhúsum veraldar sem bjóða afburða gæði á sanngjörnu verði. Val þetta er eftirsótt af mörg þúsund vingerðarhúsum um allan heim og því mikill gæðastimpill. Frábært vín með bragðmiklum mat. Verð í Vínbúðum 1.360 kr.



Dóra býður upp á hörfræxíð á veitingastaðnum Á næstu grösom.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ÁN MSG

MSG ER EITUR

Samkvæmt niðurstöum rannsókna Ragnhildar Káradóttur vísindamanns í taugalífisfræði hefur komið í ljós að aukning á glútamate boðefninu í líkamanum skemmi eða drepur mikilvægar stofnfrumur sem getur leitt m.a. til MS sjúkdóms og jafnvel Alsheimer. Glútamate efni (E-621) er uppistaðan í MSG efninu, sem mikið er notað í matvælaðnaði og kryddblöndum um heim allan.

Pottagaldrar hafa aldrei nota MSG í sínum kryddblöndum, enda vissi fyrirtækið um þessa hættu varðandi MSG þegar árið 1989 og fyrirtækið fékk það staðfest á námskeiði hjá Endurmenntunstofnun HÍ veturinn 2001. Í Galdrabók Pottagaldrar ári 2001 er einmitt ritað um þessa hættu MSG tengda taugalífisfræðinni og jafnvel ári 1993 er einnig rita um hættu MSG í fréttablaði Pottagaldrar, forvera Galdrabókar Pottagaldrar.

Pottagaldrar stuðla að mannþætti í matargerð með vörum sínum.

ÁN ALLRA AUKAEFNA

Hrákex úr hörfræi hollt fyrir meltinguna

Dóra Svavarsdóttir, matreiðslumeistari á Á næstu grösom, og grafíski hönnuðurinn Birgir Jóakimsson hafa þróað nýja kextegund úr hörfræi. Hún heitir Hægðarauki.

„Í þessu kexi er ekkert hveiti, enginn sykur og engin aukaefti,“ segir Dóra stolt þegar hún er inni fréttu af framleiðslunni. Annað sem hún segir einstakt við þetta kex er að það er ekki bakað og því tilheyrir það hráfæði en slíkt fæði er að ryðja sér til rúms. Að sögn Dóru er kexið úr hálfspírúðum hörfræjum sem eru síðan þurrkuð. „Hörfræ er eitt það öflugasta sem fólk fær fyrir meltinguna,“ segir hún og bendir á að oft skortir trefjar í fæði fólks og sá skortur orsaki alls konar kvilla. En hvernig skyldi þeim

Birgi hafa dottið þetta í hug. „Við höfðum verið að fönðra við að gera svona sitt í hvoru lagi og þótt við séum finir vinir höfðum við ekki hugmynd um tilraunastarfsemi hvors annars fyrr en rétt fyrir síðustu jól. Þá ákváðum við að slá saman þekkingu okkar og þróa framleiðsluna áfram,“ segir Dóra sem fór til Bandaríkjanna að læra um hráfæði á síðasta ári og kveðst hafa komið til baka með þessa hugmynd og margar fleiri. Hún hefur kynnt kexið á veitingastöðum Á næstu grösom, bæði við Laugavegin og Suðurlands-

brautina, og í framhaldinu fer það væntanlega á almennan markað. „Við erum með hráfæðisdaga á þriðjudögum á Á næstu grösom og þá fylgir svona kex með réttunum enda smellpassar það við þá línu,“ segir Dóra og lýsir síðan bragðtegundunum þremur sem í boði eru. Ein er með lauki, hvítlauki, sólblómafræjum og kryddi, önnur er með karríblöndu unna úr fersku hráfæni, og sú þriðja er með kókos. Það síðastnefnda er eiginlega nammikex til að hafa með kaffinu. Hin passa betur með mat eða sem snakk með idýfu.

McDonald's hrísgrjónaborgari

McDonald's hefur sett á markað hrísgrjónaborgara í Singapore eftir að sams konar borgari hlaut góðar viðtökur í Taívan fyrir um ári.



McDonald's hefur sett á markað í Singapore hrísgrjónaborgara. Fyrirtækið setti á markað sams konar borgara í Taívan fyrir um ári. Fékk hrísgrjónaborgarinn góð viðbrögð þar og hefur því McDonald's ákveðið að markaðssetja vöruna víðar. Hrísgjónaborgarinn samanstendur af steiktum kjöstrimlum og er borinn fram með tveimur hrísgrjónakökum og er

bragð og matreiðsla miðuð við menningu innfæddra. Í Taívan seldust um fimm milljón hrísgrjónaborgarar fyrstu sex mánuðina sem þeir voru í sölu og vona aðstandendur McDonald's að viðbrögðin verði jafn góð í Singapore.



Asiubúar geta nú gætt sér á hrísgrjónaborgara á McDonald's. Þetta er liður í að markaðssetja rétti sem höfða til menningar þeirra landa þar sem fyrirtækið er með sölustaði.

Rófustappa og þorrasíld

ORA HEFUR SETT Á MARKAÐ ENDURBÆTTA RÓFUSTÖPPU. EINNIG FÆST FRÁ FRAMLEIÐANDANUM ÞORRASÍLD Á NÆSTU VIKUM.

Ný rófustappa frá Ora er komin á markaðinn. Ora hefur framleitt niðursoðna rófustöppu í fjöldamörg ár en fyrir nokkrum misserum var ákveðið að endurgera vöruna. Ný uppskrift var gerð og úr varð rófustappa sem lýst er sem hæfilega sætri, finnhakkadri og bragðmikilli. Stappan er kælivara í staðinn fyrir að vera niðursoðin og er seld í 300 gramma einingum í glerkrukkum. Jafnframt er þorrasíld frá Ora komin í búðir. Hún er framleidd í takmörkuðu magni og fæst einungis á þorranum. Síldin er ekki jafn sæt og fólk er vant en nokkuð kryddaðri og hentar því vel með öðrum þorramat.



Rófustappan er gerð eftir nýri uppskrift og er kælivara.

Endalaus orka!

Yfir 200 bráðhollir ávaxta- og grænmetissafar

sem bæta, grena og kæta



Lokains má finna í einni bók ljúffenga drykki þar sem hver og einn hefur sín sérstökú óhrif.

- fyrirbyggjandi og stuðla að bætri heilsu
- alluræfna- og vatnissæðni
- kjósnir fyrir smáttíð
- hábar víttöl í veislum

Endalaus orka er bók um holla lífnáðarhætti, fagurfræði og lífsgleði.



birta

Er komin út!!



Til hnífs og skeiðar

GUÐRÚN JÓHANNSDÓTTIR

Spagettí með kúfiskel (Vongole)

Lengi hefur rétturinn spaghetti vongole verið dásamaður í mín eyru. Ég stóð í þeirri trú að aðalhræfni réttarins, fersk eða frosin kúfiskel, væri ekki fánægj hérlendis en mér til mikillar gleði rakst ég á pakka með frosinni kúfiskel frá Snæfiski nýlega. Rannsóknir á fjölda uppskrifta leiddu í ljós að stundum er rétturinn með rauðri (tómata)sósu og stundum með hvítri. 1 pk. frosin kúfiskel

- 1 dl ólífuolía
- 1 laukur (fint saxaður)
- 3 hvítlauksgeirar (fint saxaðir)
- 1 ferskur rauður chilipípar
- 2 dl þurrt hvítvín
- 2 msk. smjör
- 1 lúkufylli af ítalski steinselj
- Salt og nýmalaður pípar



Um 300 g spagetti (flott að nota handgert spagetti sem er örlítið sverara en venjulegt)

Eftirfarandi niðurstaða er einföld, frábær og veldur svo sannarlega ekki vonbrigðum. Látið kalt vatn renna á kúfiskeljarnar og skolið þær vel. Hituð olíu á stórrí pönnu og steikið laukinn við miðlungshita þar til hann verður glær. Setjið þá hvítlauk og chili á pönnuna og steikið áfram í 1 mínútu. Bætið næst kúfiskeljarnar út í og hrærið vel saman við laukinn og hellið hvítvíninu yfir. Lokið þá pönnunni og látið réttinn malla í 4 mínútur eða þangað til skeljarnar hafa opnast, takið þær þá upp úr sósunni og haldið þeim heitum. Bætið smjörinu og steinseljinni út í sósunna. Smakkið til með salti og góðum slatta af nýmöluðum pípar. Látið vatnið renna ræðilega af spagettiinu og setjið það út í sósunna á pönnunni og veltið öllu vel saman. Setjið spagettið á fat og skeljarnar þar ofan á. Skreytið með steinselju.

gudrund@hi.is



Ís, bananar og súkkulaðisósa sett á pönnukökuna og hún brotin saman.

Máltíð eða meðlæti

Pönnukökur eru lystugar og mettanði hvort sem þær eru fyltar með salati eða sultu.

Þegar pönnukökur eru bornar fram sem matur er upplagt að fylla þær með kjúklingi eða skinku, hrísgrjónum og alls kyns grænmeti. Pönnukökur eru líka öndvegiseftirrættur og meðlæti með kaffi. Hér er uppskrift að pönnukökum sem ættuð er frá Örvari Birgissyni bakara í Nýja kökuhúsinu og myndirnar eru teknar hjá honum líka.



- Pönnukökur**
- 250 g hveiti
- 1 tsk. lyftiduft
- 1/2 tsk. matarsódi
- 1/2 tsk. salt
- 6-7 dl mjólk
- 35 g smjörliki
- 2 egg

Þurrrefnin sett í skál, eggjunum og helmíngnum af mjólkinni bætt í og hrært saman. Restinni af mjólkinni bætt í og hrært. Smjörliki brætt og helli út í síðast.

Kjúklingakjöt rífið niður. Pönnukakan smurð með Hoi Sin sósu. Kjúklingurinn settur ofan á og niðurskorinn vorlaukur yfir. Pönnukakan brotin saman í fernt, hituð á pönnu og gúrkustrímlar bornir fram með.



Pönnukökur eru listrænar í útliti einar og sér og ágætar upprúllaðar með sykri.

DELICATO: Góð viðbót við gæðavínflóruna

Delicato fjölskyldan er einn af elstu vínframleiðendum í Kaliforníu. Sikileygurinn Gasparé Indelicato stofnaði fyrirtækið Delicato í Kaliforníu árið 1935. Undir stjórn þriggja sona hans, Tonys, Franks og Vince, hefur fyrirtækið tekið stórstígam framförum og vakið verðskuldaða athygli fyrir framleiðslu sína undanfarnin ár. Fyrirtækinu hlotnaðist sá heiður að vera kosið vínframleiðandi ársins 2004 í Kaliforníu. Þetta er sérstakur heiður, þar sem framleiðendur Kaliforníu kjósa hann úr sínum röðum. Súmu aðilar völdu Shiraz-vínið hið besta sinnar tegundar fjórða árið í röð. Eins má geta þess að hinn virti vínráðgjafi Robert Parker sá ástæðu til að taka sérstaklega fram að Delicato vínin væru góð viðbót við gæðavínflóru Kaliforníu. Vínin þrjú sem hér er fjallað um kosta öll 1.220 kr. í Vínúðum og eru það sem stundum er nefnt „allahanda“, þ.e. henta með flestum mat og geta gengið við öll tækifæri.



Delicato Shiraz: Dumbrautt, með angan af grænum pípar og lakkrís. Afar góð fylling. Það er með kraftmiklu bragði með keim af leðri og í löngu eftirbragðinu kemur fram bragð af bláberjum og vanillu. Margverðlaunað vín. Vínið er kjórið með grillmat, sérstaklega grísakjöti, og píparsósa á eintaklega vel við það. Vínið er afar gott með þroskuðum ostum.



Delicato Merlot: Djúprautt á litinn með miklu ávaxtabragði, þar sem plómur og hindber eru allsráðandi. Bragðið endist lengi og í lokin taka súkkulaði- og kaffibragð yfirhöndina. Vínið passar einstaklega vel með steikarréttum sérstaklega ef tómatar, spínat og sveppir eru hluti af meðlætinu. Vínið er einnig frábært eitt og sér.



Delicato Chardonnay: Gulllið, mikið vín með suðrænum ilmi, ferskur ananas og perur. Í eftirbragði kemur bragð af karamellu og vanillu. Vínið hefur mjög góða fyllingu og fer vel með kjötréttum jafnt sem fiski. Rjómasósur eru frábær kostur með þessu víni.

uppskrift }

Pekanhnetudraumur

UPPSKRIFT FRÁ BJARTI LOGA FINN-SYNI BAKARA.

Frábær eftirrættur að lokinni góðri máltíð, og það skaðar ekki að þeyta smá rjómalufsu og hella upp á gott kaffi með.

Botn

- 100 g íslenskt smjör
- 180 g hveiti
- 1 eggjarauða
- 1/2 tsk salt
- 15 ml vatn

Allt hnoðað vel saman. Smyrjum 20-22cm eldfast mót. Fletjum deigið út og setjum í mótið, pössum okkur á því að deigið nái alveg upp á brún.

Fylling

- 190 g hrásykur (má vera venjulegur strásykur)
- 220 g síróp
- 3 egg
- 50 g íslenskt smjör
- 125 g suðusúkkulaði
- 150 g pekanhnetur

Hrærum vel saman sykur og smjör. Því næst bætum við sírópinu út í og hrærum síðan eggjunum saman við eitt og eitt í einu svo að blandan skilji sig ekki. Söxum hneturnar og súkkulaðið smátt og setjum saman við og hrærum varlega saman við. Hellum blöndunni yfir botninn. Bakið pæði við 175°C í um það bil 40 mínútur. Verði ykkur að góðu.



FRÉTTAHLAÐIÐ / HARI

Kjúklingasala eykst

KJÚKLINGASALA JÓKST UM TÆP 18 PRÓSENT Á SÍÐASTA ÁRI. FRAMKVÆMDASTJÓRI ÍSFUGLS TELUR ÁSTÆÐUNA MEÐAL ANNARS VERA ÞÁ AÐ ÍSLENDINGAR SÆKI STÖÐUGT Í HOLLARI OG FITUMINNI MAT.

Kjúklingasala síðasta árs jókst um 17,5 prósent frá því árinu áður en alls seldust 5.755 tonn af kjúklingakjöti.

Framleiðsla síðasta árs á kjúklingum var aftur á móti 324 tonnum minni en samanlagt, um 5.431 tonn, og hafa því birgðir minnkað sem því nemur.

Framkvæmdastjóri Ísfugls, Helga Lára Hólm, telur skýringar á aukningunni einkum tvenns konar. Annars vegar sækir landinn stöðugt í hollari og fituminni mat sem kjúklingurinn sé einnig er kjúklingur mjög ódyr matvara.

Samkvæmt tölum frá Hagstofu hefur kílóverð á kjúklingi lækkað um 171 krónur á síðustu tveimur árum en í febrúar 2005 kostaði kílóði 344 krónur.

Vínþrúgur mánaðarins
20% afsláttur

aman

Skeifunni 11d 108 Reykjavík Sími 533 1020
Reykjavíkurvegi 64 220 Hafnarfirði Sími 533 3070
www.aman.is

Hunangs
Sinnepssósa...
... þegar vindur hvín!



Góð með kjúklingi, svínakjöti, reyktnum laxi, graflaxi, sem salatsósa og í kalt pastasalat hverskonar.

Gráðostasósa...
... þegar sólin skín!



Frábær köld með kjúklingi og lambakjöti og út á pizzuna. Góð á saltkexið með rífsberjahlupi og sem idýfa.

VOGABÆR

allt tilboð o.fl.

55% Grísaskankarnir í Nóatúni eru á mestum afslætti þessa vikuna í tilboðstíðinni. Þeir lækka úr 219 krónum kílóíð í 99 krónum.

PhotoReading / MyndLestur

- * lestrar- og námstækni
- * miklu öflugri en hraðlestur
- * margfaldar lestrarhraðann
- * eykur einbeitingu og skilning



15 klst. námskeið

www.namstaekni.is • www.photoreading.is

Námstækni ehf. • Ármúla 40, 2h. • s. 899 4023 • jona@namstaekni.is

marimekko®

er flutt á Laugaveg 56.

Útsala og fjöldi opnunartilboða!

Verið velkomin.

marimekko®

Laugaveg 56.

GITARINN

Opn. Mán-Fös. 10-18 Lau. 11-16

HILJÓDFÆRAVERSLUN

ÚTSALA

10. Janúar - 10. Febrúar

Allt að 70% Afsláttur

Komið og gerið frábær kaup!

Risaútsala

Veggflísar frá kr. 500 fm²
Gólfplísar frá kr. 990 fm²

Sturtuklefar

80x80 kr. 25.000

90x90 kr. 30.000

Sýningareintak: sturtuklefi m/nuddi 40% afsláttur

HÚSHEIMAR

Lækjargötu 34c • 220 Hafnarfirði • S: 553 4488

allt ferðir

Alla miðvikudaga og laugardaga

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Nestle ís 900 ml	129	Nýtt	143	
Frosin lúða í bitum	999	Nýtt	999	
N.f reyktir ýsubitar 800 g	399	Nýtt	399	
N.f þorsbitar roð og beinlausir	599	Nýtt	599	
Euroshopper kattamaturlúð í áldósum 100 g	29	Nýtt	290	
Euroshopper hundamaturlúð í áldósum 300 g	79	Nýtt	790	
Fersk kjúklingablánda	899	1.199	899	25
K.s frosið lambasúpukjöt 2. og 3. fl.	199	Nýtt	199	
K.s frosið lambasúpukjöt 1. fl.	398	499	398	20
K.s frosin lambalæri 898	998	898	10	
K.s frosin lambasvið	379	499	379	25

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Krónu kjúklingur ferskur heill	399	499	399	20
Gríms fiskibollur 550 g	299	398	544	25
Bautabúrs trippabjúgu	299	499	299	40
Oetker Pizza margar/pepp/skinka/svepp 270 g	99	199	367	50
LP franskir ríflaðar 450 g	99	Nýtt	220	
Eðalf. rækju/skinku/túnfisksalat 200 g	172	245	860	30
Dalhoff hríngaka ávaxta/marm./súkk.húð 400 g/129	179	179	322	30
Dalhoff Swiss rúlluterta 3 gerðir 300	99	179	330	45
Jempy vanillukex 300 g	149	nýtt	497	
Jempy súkkulaðikex 300 g	149	Nýtt	497	

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Grísabógur hringskorinn	499	599	499	15
Grísarífjur (spare ribs)	599	829	599	30
Grísasjóður m/pörur / porusteik	499	549	499	10
Grísalundur	1.799	2.429	1.799	25
Grísaskankar	99	219	99	55
Gourmet ofnsteik m/dönskum blæ	1.263	1.579	1.263	20
Bautabúrs gríshakki	589	841	589	30
Goða skinka 216 g	237	339	1.097	30
Bautabúrs beikon bunki	944	1.349	944	30
Myllu beyglur finar/m.kanil&rús/ 9 stk.	199	279	22	30

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Fjallalamb frosin lambalæri	898	998	898	10
Ali vinarþylsur	651	868	651	25
Fjallalamb súpukjöt (lauspakkað)	398	548	398	25
Ali vinarþylsur	651	868	651	25
Fjallalamb kindahakk	798	1.066	798	25
Ali skólakæfa	878	1.098	1.098	20
cape rauð,græn og blá vínber	398	498	398	20
Fjallalamb ofnsteik	1.198	1.614	1.198	25
Perur	99	135	99	25

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Lambalæri úr kjötbörði	898	1.298	898	30
Lambalærisneiðar úr kjötbörði	1.098	1.498	1.098	25
Bayoneskinka	899	1.498	899	40
Daloon vorrúllur m/nautakjöti	399	519	399	25
Daloon kinarúllur	399	519	399	25
Minna mál 3 teg.	259	289	259	10

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Frönsk sveita skinka 1/1 pökkuð	1.229	1.638	1.229	25
Franskar grillþylsur	674	898	674	25
Skólaskinka 165 g	149	199	903	25
Úrbeinaðar bringur m/skinni	1.758	2.198	1.758	20
Úrbeinaðar bringur án skinns	1998	2498	1998	20

Upptökuvélar og plasmásjónvörp

Nú stendur yfir útsala í Sjónvarpsmiðstöðinni þar sem boðið er upp á allt að 85 prósentu afslátt.



tæpar sjö þúsund krónum og 21 tommu UNITED sjónvarpstæki ásamt dvd-spilara fyrir tæpar 20 þúsund krónum.

Takmarkað magn af raftækjum er á þessari útsölu og gildir því hið víðfræga lögmál viðskiptaheimsins, fyrstur kemur fyrstur fær.

Einnig má skoða hundruð girnilegra tilboða á heimasíðunni www.sm.is.

Gólfefni á tilboði

Harðviðarval er með góða útsölu á gólfefnum og blöndunartækjum.

Nú borgar sig að parket- eða flísaleggja og fá sér ný blöndunartæki ef því er að skipta. Harðviðarval er með 35 prósentu afslátt af öllum blöndunartækjum, einnig eru allar flísar með 25 prósentu afslátt.

Auk þess eru allir afgangar seldir með allt að 70 prósentu afslátt. Með því að kaupa



parket, lista og undirlag er hægt að spara hundruð þúsunda króna. Sem dæmi má nefna að Eik Tundra Haró parket ásamt hljóðeinangrandi undirlagi og eikarlistum fyrir 75 fermetra gólfplöt kostaði áður 410.100 en kostar nú 254.250 og nemur því sparnaðurinn 155.850 þúsundum króna. Fyrir þann pening má svo kaupa flísar á baðherbergið eða endunýja blöndunartækin.

Harðviðarval er til húsa að Krókhálsi 4.

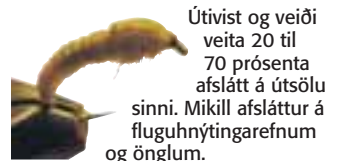
tilboð }

Z-brautir og gluggatjóld í Faxafeni bjóða vörur sínar á útsöluverði, frá 10 til 70 prósentu afslátt.

Verslunin Hjá Hrafnhildi við Engjateig lækkar verð enn frekar á lokadögum útsölnnar.

Bernhard Laxdal veitir 50 til 70 prósentu afslátt af vörum sínum.

Laura Ashley í Faxafeni er með 10 til 70 prósentu afslátt á útsölu sinni.



Útivist og veiði veita 20 til 70 prósentu afslátt á útsölu sinni. Mikill afsláttur á fluguhnýtingarefnum og önglum.

Selena býður 15 prósentu aukaafslátt af öllum útsöluvörum.



Iðunn tiskverslun býður 20 prósentu aukaafslátt af útsöluvörum.



Eirvík er enn í afsláttarskapi og nú eru það Miele ryksugurnar sem eru á tilboðsverði með 30 prósentu afslátt.

Bison í Kringlunni er með 50 til 70 prósentu afslátt af dömu- og herravörum.

Helgarsprengja

Í Húsasmiðjunni og Byko má fá ýmsar vörur með allt að áttatíu prósentu afslætti.



Blöndunartæki eru á þrjátíu prósentu afslætti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Helgarsprengja Húsasmiðjunnar stendur yfir og verður fram á sunnudag. Í helgarsprengjunni má fá ýmsar vörur með allt að áttatíu prósentu afslætti. Meðal annars er hægt að fá sturtuklefa með fjöru-túprósentu afslætti og blöndunartæki með þrjátíu prósentu afslætti.

Byko stendur fyrir lagerhreinun um helgina þar sem útsölulokin nálgast óðfluga hjá þeim. Hægt er að fá blöndunartæki og vaska á allt að 70 prósentu afslætti, salerni á 30 prósentu afslætti og baðkar á helmingsafslætti. Þeir sem kjósa frekar að standa þegar þeir baða sig geta fengið Svedbergs sturtuklefa á 35 prósentu afslætti. ■

Sýningarvörur á afslætti í Epal

Hægt verður að fá allt að 50 prósentu afslátt af ýmsum sýningarvörum í dag og á morgun í Epal.

Í gær hófst þriggja daga útsala í Epal í Skeifunni en henni lýkur á morgun, laugardag. Flest allt í búðinni má finna á einhvers konar afslætti, að vísu mismiklum. Þannig má til dæmis finna ýmis konar smávöru á 10 prósentu afslætti og ljós á 15 prósentu afslætti.

Helst ber þó að nefna að hægt er að fá sýningarvörur með 20 prósentu afslætti og allt upp í helmings afslátt. Þar má meðal annars finna vörur eftir frægustu húsgagnahönnuði heims, til dæmis Arne Jacobsen, Philippe Starck, Hans J. Wegner og Vico Magistetti. Eins og áður segir



Hægt verður að finna flottar sýningarvörur á allt að 50 prósent afslætti í Epal fram á laugardag. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

stendur þessi stutta útsala aðeins til laugardags og því er betra að hafa hraðar hendur því á útsölnni má vel gera góð kaup á vörum eftir heimsfræga hönnuði. ■



ÓSKAR BERGSSON Í 1. SÆTIÐ

STEFNUMÁL:

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

www.oskarbergs.is sími: 553 2900



OG NÚ ER FJÖR rýmum fyrir nýjum vörum

Gaflar og náttborð

15-50% afsláttur



Nú er rétti tíminn

Gravity Zero stillanlegu rúmin á ótrúlegu tilboði í Betra Bak.



Frábær tilboð á Tempur heilsudýnum



Spring Air

THE BACK SUPPORTER®
NeverTurn™
MATTRESS

Ótrúlegt tilboð

Betra BAK

Faxafeni 5 • Reykjavík • Sími 588 8477 • betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Opíð virka daga frá kl. 10-18 • Laugardaga frá kl. 11-16

Risaútsala

Veggflísar frá kr. 500 fm²

Gólfplísar frá kr. 990 fm²

Sturtuklefar

80x80 kr. 25.000

90x90 kr. 30.000

Sýningareintak: sturtuklefi m/nuddi 40% afsláttur



HÚSHEIMAR

Lækjargötu 34c • 220 Hafnarfirði • S: 553 4488

Olíulampar á útsölu

LJÓSIN Í BÆNUM BJÓÐA UPP Á 10 TIL 70 PRÓSENTA AFSLÁTT AF VÖRUM SÍNUM. ÞAR ERU MEÐAL ANNARS TIL SÖLU KERTASTJAKAR OG ÝMSAR TEGUNDIR LJÓSA OG LAMPA.

Útsala er hafin í versluninni Ljós- in í bænum.

Allar vörur eru á afslætti en í versluninni er meðal annars að finna olíukyndla og kertastjaka sem eru dónsk hönnun frá

Aristo. Einnig eru þar skermar og allt sem tengist lömpum, ljósum og útljósum. Afslátturinn er frá 10 prósentum upp í 70 prósent. Verslunin er til húsa í Suðurverí, Stígahlíð 45, en útsölnni lýkur laugardaginn 28. janúar.

Allt að 70 prósent afsláttur er af lömpum.



Igma, nærföt

Fjögur verð hjá IGMA

IGMA nærfataverslun er með ferns konar verð á útsölu sinni.

IGMA við Kleppsmýrarveg er umboðs- og heildverslun sem sérhæfir sig í innflutingi og sölu á fatnaði frá Evrópu. IGMA selur meðal annars bómullarbolli, stuttermaboli, nærföt, náttföt og náttslöppa, og er umboðsaðili vörumerkjanna Nina Von C, Minerva, Lord Underwear og Lucas

Intimo. Þessa dagana er útsalan hjá þeim í hámarki þar sem enn meiri verðlækkun er á vörum þeirra. Aðeins ferns konar verð er í gangi: 500 krónur, 1.000 krónur, 1.500 krónur og 2.000 krónur, og því hægt að gera stórgóð kaup.

Áhugasamir geta skráð sig á póstlista IGMA á www.igma.is. Skráðir fá sent að jafnaði eitt tilboð í mánuði frá versluninni.

tilboð }



Sólarferðir

Þeir sem eru að hugsa sér til hreyfings út fyrir landsteinana ættu að hafa augun opin fyrir tilboðum. Margar ferðaskrifstofur hafa þann háttinn á að bjóða fyrstu 50 til 100 sætin á tilboðsverði, einkum þegar um nýja áfangastaði er að ræða. Með því að bóka snemma má spara töluvert og njóta frísins betur.

Brúðarkjólar

Brúðir geta nú fengið föt fyrir stóra daginn á útsölu.

Efnalaugin og fataleigan í Garðabæ er með útsölu þessa dagana. Fyrir verðandi brúðir ársins er ekki seinna vænna að huga að fatavalinu á sjálfan brúðkaupsdaginn.

Á útsöluverði eru brúðarkjólar, kjólar fyrir brúðarmeyjarnar og ýmsir fylgihlutir.

Nánari upplýsingar má fá á www.fataleiga.is.

Í Efnalauginni og fataleigunni í Garðabæ er útsala á brúðarkjólum, brúðarmeyjarkjólum og ýmsum fylgihlutum.



Raftæki á tilboði

Síðustu dagar útsölnnar í Radióbæ.

Raftækin sem við notum til afþreyingar geta kostað skildinginn. Radióbær er með verðsprengju núna á síðustu dögum útsöl-



unnar. Veittur er allt að 75 prósent afsláttur af flatsjónvörpum, DVD-spilurum, örbylgjuofnum, heimabíói, ferðasjónvörpum og einnig á ýmsum heimilissmækjum og 12 volta ferðavörum.



NÝ FORYSTA Í REYKJAVÍK!

ÓSKAR BERGSSON Í 1. SÆTIÐ

STEFNUMÁL:

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

www.oskarbergs.is sími: 553 2900



Áður 35.000 kr
 Nú 29.750 kr
 Bjóðum léttgreiðslur

Osím fótanuddtæki

TAKIÐ AF YKKUR SKÓNA!

RÚMCO

Laugavegi 111 104 Reykjavík Sími 553-2900

allt atvinna

Alla sunnudaga

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ



Bakarí.
Starfsfólk óskast í afgreiðslu í bakaríð í Rangárseli og Langaríma.
Uppl. í s. 898 5277, Lovísa.

Hrafnista Reykjavík. Aðhlyning.
Starfsfólk óskast í aðhlyningu, vaktavinna eða bara virka daga. Starfshlutfall og vinnutími samkomulag. Einnig eru í boði stuttar vaktir.
Uppl. veitir starfsmannþjónustan í síma 585 9529 og á hrafnista.is

Vífilsstaðir. Garðabæ. Aðhlyning.
Okkur vantar starfsfólk í aðhlyningu á morgun-kvöld og helgarvaktir, Einnig vaktir frá kl. 8-13 alla daga. Unnið skv. Tíme Care vaktavinnukerfinu, sveigjanlegur vinnutími.
Uppl. gefur Ingibjörg Tómasdóttir hjúkrunarstjóri í Síma 599-7011 og 664-9560.

Víðines. Aðhlyning.
Starfsfólk óskast í aðhlyningu, vaktavinna eða bara virka daga. Starfshlutfall og vinnutími samkomulag.
Uppl. gefur Borghildur í síma 5638801-8625470 og á hrafnista.is

HAGKAUP
Skemmtilagast að votta
Hagkaup Smáralind
Óskar eftir að ráða þjónustulundað og lipurt fólk á kassalinuna, um er að ræða fullt starf. Hægt er að sækja um á www.hagkaup.is, mæta í Smáralindina eða hringja í Dagbjörtu, rekstrarstjóra í síma 530-1000 og sjá hvort við eigum ekki samleið.

HAGKAUP
Skemmtilagast að votta
Hagkaup Garðabær
Óskar eftir að ráða þjónustulundað og lipurt fólk á kassalinuna, um er að ræða fullt starf. Einnig eigum við laus störf í matvörunni Hægt er að sækja um á www.hagkaup.is, mæta í Garðabæinn eða hringja í Eyrúnu, deildarstjóra í síma 565-6400 og sjá hvort við eigum ekki samleið.

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

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

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

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

Sjómennska
Maður vanur dragnotaveiðum óskast á bát sem rær frá suðurnesjum. Upplýsingar veitir Einar í síma 892 2590.

JC Mokstur
Verktakafyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir vönum grófumönnum. Góð laun í boði. Uppl. í s. 693 2607.
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
Óska eftir að ráða duglegan og reglusaman starfsmann í hitaveitulagnir o.fl. Uppl. í s. 892 1919.

Atvinna óskast
Óska eftir vinnu við ræstingar á kvöldin og um helgar, hef mikla reynslu. Uppl. í síma 847 9715.

Viðskiptatækifæri

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

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Aðalfundur kvartmiluklúbbsins verður haldinn laugardaginn 11. febrúar klukkan 14:00 í íþróttahúsinu við Strandgötu Haf. Almenn aðalfundarstörf, reglu og lagarbreytingar, stjórnarkjör sjá nánar á www.kvarntimila.is
Útsalan er hafin. Tekk-company
Akstur að og frá flugstöð Leifs Erikssonar á innanbæjartaxta. Hreyfill/ Bæjarleiðir, 5-88-55-22
Prefaldur pottur stefnir í 12 milljónir. Lottó.
Reykvikingar! Óskar Bergsson í fyrsta sætið hjá Framsóknarflokknum.
Útsalan hafin. Flexor Orkuhúsinu, Suðurlandsbraut 34
Aðalfundur Landsbanka Íslands hf. verður haldin á Nordica hóteli laugardaginn 4. febrúar kl. 14. Á dagskrá eru venjuleg aðalfundarstörf. Hluthafar geta nálgast dagskrá og tillögur á skrifstofu eða heimasíðu félagsins sjö dögum fyrir aðalfund. Bankaráð Landsbanka Íslands hf.
Prefaldur pottur. Lottó.
Akstur á Keflavíkurflugvöll á innanbæjartaxta. Mikill spamaður, algjör þægindi. Hreyfill/ Bæjarleiðir, 5-88-55-22
Allt til Vingerðar. Áman.
Pottaplöntuútsala- gróðurhúsin full af spennandi pottaplöntum. Blómaval.

Einkamál

TANTRA
EROTISK VERSLUN
LANDSINS MESTA ÚRVAL AF VHS, DVD OG LEIKFÖNGUM FYRIR FULLORÐNA
OPÍD MÁN - FÖS 12:00 - 20:00
OG LAUGARD, 12:00 - 18:00
FÁKAFENI 11
HLÍDASMÁRA 13
SÍMI 588 6969 / 587 6969
WWW.TANTRA.IS

KÓPAVOGSBÆR
AUGLÝSING UM AFGREIÐSLU BÆJARSTJÓRNAR, BÆJARRÁÐS OG SKIPULAGSNEFNDAR KÓPAVOGS Á AUGLÝSTUM TILLÖGUM AÐ DEILISKIPULAGI.
Í samræmi við 1. mgr. 25. gr. skipulags- og byggingarlaga nr. 73/1997, með síðari breytingum, er hér með auglýst afgreiðsla bæjarstjórnar, bæjarráðs og skipulagsnefndar Kópavogs á eftirfarandi deiliskipulagstillögum:

Dalsmári 13. Breytt deiliskipulag.
Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti þann 13. desember 2005 tillögu að breyttu deiliskipulagi við Dalsmára 13 í Kópavogsdal. Í breytingunni felst að gert er ráð fyrir nýrri lóð (Dalsmára 13) fyrir tennishöll norðan Dalsmára 11. Húsið verður sömu gerðar og húsið að Dalsmára 11. Grunnflötur þess er fyrirhugaður 39x55 m, útveggr allt að 5 m og mænishæð allt að 10 m. Í húsinu er rými fyrir 3 tennisevelli í fullri stærð. Jafnframt er í tillögunni gert ráð fyrir þjónustuaðstöðu á einni hæð og bílastæði við austurgafli hússins. Tillagan var auglýst lögum samkvæmt frá 19. september til 31. október 2005 með athugasemdafresti til 31. október 2005. Athygli nágranna var vakin á því með bréfi að tillagan væri til kynningar á bæjarskipulagi. Athugasemd barst. Tillagan var samþykkt óbreytt. Skipulagsstofnun hefur yfirfarið málsgögnin og gerði ekki athugasemd við að birt yrði auglýsing um samþykkt deiliskipulagsins sbr. ofangreind lög. Auglýsing um gildistöku deiliskipulagsins birtist í B-deild Stjórnartíðinda 30. janúar 2006.

Urðarharf 8. Breytt deiliskipulag.
Bæjarráð Kópavogs samþykkti þann 22. desember 2005 tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar nr. 8 við Urðarharf. Í breytingunni felst að í stað tveggja stakstæðra bygginga á lóðinni er gert ráð fyrir einni samfeldri byggingu sem verður 4, 5 og 6 hæða auk kjallara í stað 5 hæða auk kjallara. Á 6. hæðar hluta hússins er gert ráð fyrir inndreginni þakhæð. Í tillögunni felst jafnframt að byggingarreitur færist um 7 metra til norðurs og heildarflatarmál hússins eykst um 3700 fermetra úr um 9.600 í um 13.300 fermetra. Fyrirkomulag og fjöldi bílastæða breytist. Tillagan var auglýst lögum samkvæmt frá 31. október til 28. nóvember, með athugasemdafresti til 12. desember 2005. Engar athugasemdir eða ábendingar bárust. Skipulagsstofnun hefur yfirfarið málsgögnin og gerði ekki athugasemd við að birt yrði auglýsing um samþykkt deiliskipulagsins sbr. ofangreind lög. Auglýsing um gildistöku deiliskipulagsins birtist í B-deild Stjórnartíðinda 30. janúar 2006.

Furugrund 44. Breytt deiliskipulag.
Á fundi skipulagsnefndar 29. nóvember 2005 var lögð fram til síðari umræðu tillaga að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar nr. 44 við Furugrund. Í breytingunni felst að tvíbýlishús sem nú stendur á lóðinni, byggt 1955, er rífið og þriggja hæða fjölbýlishús auk kjallara með 6 íbúðum byggt í þess stað. Í kjallara er gert ráð fyrir 12 bílastæðum. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:500 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 6. september 2005. Tillagan var auglýst í samræmi við 25. gr. skipulags- og byggingarlaga nr. 73/1973 frá 19. september til 17. október 2005 með athugasemdafresti til 31. október 2005. Athugasemdir og ábendingar bárust. Á grundvelli athugasemda sem bárust hafnaði skipulagsnefnd tillögunni.

Kársnesbraut 104. Breytt deiliskipulag.
Á fundi skipulagsnefndar 17. janúar 2006 var lögð fram til síðari umræðu tillaga að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar nr. 104 við Kársnesbraut. Í tillögunni felst að núverandi bygging er hækkuð um eina hæð, verður tvær hæðir í stað einnar séð frá Kársnesbraut en þrjár í stað tveggja hæða séð frá Vesturvör. Enn fremur er byggt við vesturhlíð hússins. Er viðbyggingin áætluð 225 m² að grunnfleti og tengist (leggst að) norðurhlíð Kársnesbrautar 106. Fjöldi bílastæða er óbreyttur. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 og 1:500 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 15. júní 2005. Tillagan var auglýst í samræmi við 25. gr. skipulags- og byggingarlaga nr. 73/1973 frá 19. september til 17. október 2005 með athugasemdafresti til 31. október 2005. Athugasemdir og ábendingar bárust. Á grundvelli athugasemda sem bárust hafnaði skipulagsnefnd tillögunni.

Nánari upplýsingar eða gögn um ofangreindar deiliskipulagsáætlanir og afgreiðslur þeirra er hægt að nálgast á Bæjarskipulagi Kópavogs, Fannborg 6, 200 Kópavogi, milli kl. 8:00 og 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá 8:00 til 14:00.

Skipulagsstjóri Kópavogs.

TIL SÖLU

SAUÐÁRKRÓKSBAKARÍ
TIL SÖLU
Fyrirtæki í góðum rekstri.
Upplýsingar í síma
892-5838 & 453-5838.

ATVINNA

Kranamenn óskast.
Mikil vinna, góð laun.
Upplýsingar gefur Logi í síma 898 5369.

Námskeið
vegna leyfis til að gera eignaskiptayfirlýsingar.

Námskeið í gerð eignaskiptayfirlýsinga hefst 13. febrúar 2006. Kennt verður 13. febrúar til 10. mars, mánudaga, miðvikudaga og föstudaga, kl. 17:00-20:00. Próf verður 31. mars og 1. apríl. Námskeiðið er haldið samkvæmt lögum um fjöleignarhús og reglugerð um leyfi til að gera eignaskiptayfirlýsingar. Þátttöku ber að tilkynna til Endurmenntunarsstofnunar Háskóla Íslands, Dunhaga 5, 107 Reykjavík, sími 525 4444, í síðasta lagi miðvikudaginn 1. febrúar 2006. Námskeiðsgjald er kr. 89.000 og prófgjald kr. 31.000. **Fyrirvari er gerður um næga þátttöku.**

Prófnefnd eignaskiptayfirlýsinga

SJÓNARHORN



GUDRÚN DREGUR SNÆ OG MARÍU LÍF Á SNJÓPOTU Í KÓPAVOGI.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

TOPP 5:
JODIE FOSTER

1. Taxi Driver (1976). Foster var aðeins þrettán ára þegar hún lék unga vændiskonu í myndinni. Vegna aldurs mátti hún ekki leika nokkur atriði og lék þá eldri systir hennar í staðinn. Var tilnefnd til óskarsverðlaunanna fyrir leik sinn í myndinni.

2. Silence of the Lambs (1991). Bæði Michelle Pfeiffer og Emmu Thompson var boðið hlutverkið sem Foster lék en þær höfnuðu því báðar. Aðrir leikarar sem voru bendlaðir við hlutverk í myndinni, þá aðallega hlutverk Hannibals Lecter, voru Robert Duval, Robert De Niro, Jack Nicholson og Jeremy Irons. Foster fékk sinn annan óskar fyrir leik sinn í myndinni.

3. Panic Room (2002). Foster var hrepti hlutverkið í myndinni eftir að Nicole Kidman þurfti að hafna því aðeins 18 dögum áður en tókur áttu að hefjast. Foster var þá þunguð af öðru barni sínu. Gera varð hlé á upptökum þegar Foster átti barnið. Vegna þess

hve langan tíma tók að taka myndina hafði stúlkan sem lék dóttur Foster, Kristen Stewart, stækkað svo mikið að hún var orðin hærri en Foster þegar tókum var að ljúka en hafði áður verið lægri í loftinu.

4. The Accused (1988). Myndin byggist á sönnum atburðum og fjallar um hópnauðgun og eftirmál hennar. Til þess að undirbúa sig fyrir hlutverkið sótti Foster meðal annars stuðningsfundi fyrir fórnarlömb nauðgana. Fékk sinn fyrsta óskar fyrir leikinn í þessari mynd.

5. Nell (1994). Myndin er byggð á leikriti eftir Mark Handley. Þetta er fyrsta myndin þar sem Foster er titluð framleiðandi. Bók með samnefndum titli er eftir Nancy Thayer. Foster var tilnefnd til óskarsverðlaunanna fyrir leik sinni í myndinni en fékk þau ekki. Hún hefur fjórum sinnum verið tilnefnd og tvisvar unnið, sem þýðir að hún er með helmingsvinningshlutfall.



VISSIR ÞÚ...

...að um 1000 f. Kr. notuðu Kínverjar flugdrekka til að lyfta mönnum upp og njósna um óvini? Í endurminningum sínum segist Marco Polo hafa orðið vitni að slíku flugi á 14.öld.

...að árið 1010 varð munkurinn Oliver frá Malmesbury fyrstur vesturlandabúa til að fljúga vegalengd sem einhverju nemur? Hann stókk frá hæsta punkti Malmesbury klaustursins og sveif um 125 skref. Hann braut báða fótleggi við landingu.

...að um aldamótin 1500 gerði Leonardo da Vinci fjölmargar teikningar að flugmaskínunum? Þar á meðal er þýla sem byggir á sömu grundvallar lögmálum og þýrlur í dag.

...að 1783 fór fyrsti loftbelgurinn á loft? Hann var mannlau og var knúinn áfram af bruna á raki ull og gömlum skóm.

...að fyrsti mannaði loftbelgurinn fór á loft á sama ári? Sú tilraun fór þó ekki fram fyrr en belgurinn hafði verið prófaður með 3 farþegum, hana, önd og hænu.

...að á næstu 20 árum var farið í fyrsta sinn yfir Ermasundið í loftbelg og fyrsta fallhlífarkíkið fór fram úr 600 m hæð?

...að 1804 flýgur fyrsta svifflugan?

...að 1809 deyr fyrsta konan í loftbelgjaslysi? Hún var að horfa á flugeldasýningu í loftbelg sínum og viti menn, loftbelgurinn brann.

...að á aldamótaárinu 1900 flaug fyrsta loftskipið?

...að 1929 varð loftskipið Graf fyrsta loftfarið til að fljúga kringum jörðina?

...að gullöld loftskipanna lauk þegar Hindenburg brann árið 1937 í Lakehurst í Bandaríkjunum?

...að Hindenburg er enn þann dag í dag stærsta farartæki sem nokkurn tímann hefur flogið? Það var 245 m langt, 41 m í þvermál og komst 135 km/klst.

...að til samanburðar var Titanic aðeins 24 m lengra en Hindenburg?

allt
bílar

Alla laugardaga



ECCO



FLEXOR
NÆSTA SKREF

Suðurlandsbraut 34 · Sími 517 3900

Allt að
50%
afsláttur

Útsala

í Orkuhúsinu við
Suðurlandsbraut

Flexor býður upp á alhliða þjónustu sem er sérstaklega ætluð þeim sem finna fyrir óþægindum í baki, mjöðmum, hnjám eða iljum, fá sinadrátt í kálfa, þreytuverk eða þirring í fætur. Stoðtækjafræðingar, sjúkráþjálfarar og annað sérhæft starfsfólk veitir faglega ráðgjöf varðandi val á vörum. Samstarf Flexor við bæklunarlækna og aðra sérfræðinga sem starfa í Orkuhúsinu gerir okkur kleift að veita þér bestu þjónustu sem völ er á.

Hjá Flexor færðu:

- Göngugreiningu
- Hitahlífar
- Íþróttaskó
- Stuðningshlífur
- Ráðgjöf
- Gönguskó
- Innlegg
- Armstafi
- Barnaskó