



SKOÐUN Teitur Guðmundsson læknir skrifar grein um heilbrigðiskerfi fram-tíðarinnar. **13**



LÍFIÐ Porvaldur Davíð segir það upp-lifun að hafa fengið að vinna fyrir Universal. **18**



SPORT Úrslitaleikur FH og Stjörnunnar var síðasti leikur dómars Kristins Jakobssonar hér á landi. **22**

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi
og Arnarbakka

OPÍÐ 24 TÍMA

Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur
7. október 2014
235. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Vilja opna einkagrunnskóla
Óformlegur hópur manna óskar eftir fjórframlagi úr bæjarsjóði Hafnar-fjarðarbæjar til einkagrunnskóla sem hann hyggst reka í Vallahverfinu. **2**

Miðaldra og skulda talsvert
Tæplega sjötíu námsmenn, sem komnir eru yfir fimmtugt, skulda rúmlega 700 milljónir króna í námslán. **4**

Krummi í Mínus neitar sök
Aðalmeðferð í máli ákærvaldsins gegn Krumma í Mínus fór fram í Héraðs-dómi Reykjaness í gærmorgun. **6**

Tónlistarkennarar í verkfall
Meirihluti félaga í Félagi tónlistarskóla-kennara hefur samþykkt að efna til vinnustöðvunar síðar í mánuðinum. **8**

Stjórnarráðinu helst illa á menntaþasta starfsfólkinu

Formaður BHM segir starfsmannavanda ríkisins ekki felast í að losna ekki við fólk, frekar í að halda í þá sem koma nýir til starfa. Hún segir álag hafa aukist og að ríkisstarfsmenn fái bara launahækkun ef þeir hækka í tign.

VINNUMARKAÐUR Rúmlega helmingur, eða 56 prósent, starfsmanna stjórnarráðsins sem eru með háskólamenntun hefur unnið þar skemur en fjögur ár. Brottfall sérhæfðra starfsmanna er stjórnarráðinu dýrkeypt, að mati Guðlaugar Kristjánsdóttur, formanns BHM.

„Vandi mannaúsmála ríkisins er ekki tregða við að losa sig við starfsmenn, heldur vangeta til að halda í nýliðunina,“ segir Guðlaug.

Fyrir liggur að mikil hreyfing er á háskólamenntuðum starfsmönnum stjórnarráðsins. Þeir staldra stutt við í starfi og skemur en aðrir starfsmenn stjórnarráðsins.

Guðlaug segir að eflaust vegi

launin og álag í vinnunni þungt í því að starfsmenn staldri stutt við.

„Álag í starfi hefur aukist mjög innan hins opinbera á síðustu árum. Hagræðingarkröfur bitna mjög á mönnun, en minna hefur verið gert af því að fækka verkefnum, enda oft kannski ekki hægt í opinberri þjónustu,“ segir hún og bætir við að BHM hafi gagnrýnt launakerfið hjá ríkinu.

Umbun vanti fyrir frammi-stöðu, laun hækki helst við að fá stöðuhækkun eða að taka að sér stjórnun.

„Það geta ekki endalaust margir verið yfirmenn, svo víða eru sérfræðingar sem sitja fastir í launum

þrátt fyrir að bæta við sig í færni og þar með framlagi til starfseminnar. Þetta hefur Ríkisendurskoðun líka bent á, að hér á landi skorti umbun fyrir frammistöðu miðað við ríkisrekstur í samanburðarlöndum okkar,“ segir Guðlaug. Hún segir að ríkið sé í auknum mæli að verða vinnustaður háskólamenntaðra, þegar sé yfir helmingur þeirra sem starfa hjá ríki með háskólamenntun og því brýnt að ríkið hugi að því að laga launakerfið að þeim veruleika.

Guðlaug segir endalaust hægt að velta fyrir sér mikilli starfsmanna-veltu hjá ríkinu en eflaust vegi launin og álag í starfi einna þungst.

johanna@frettabladid.is

Vandi mannaúsmála ríkisins er ekki tregða við að losa sig við starfsmenn, heldur vangeta til að halda í nýliðunina.

Guðlaug Kristjánsdóttir, formaður BHM



Bolungarvík	9°	A	10
Akureyri	11°	A	6
Egilsstaðir	12°	A	8
Kirkjubæjarkl.	11°	A	13
Reykjavík	12°	A	8

VÆTA A-TIL Í dag verða norðaustan og austan 5-13 m/s, en 10-18 við SA-ströndina. Úrkomulítið en rigning eystra í fyrstu. Hiti 5-11 stig. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Bílar | Fólk



HESTURINN KÚL Á PVÍ Icelandair Cargo sér um hestaútflutning frá Íslandi í samstarfi við fyrirtæki hér á landi sem sérhæfa sig í þessum efnum. Hestarnir virðast að sögn Eysteins Leifssonar hestaútflutjanda taka fluginu ótrúlega vel. „Hann er með svo mikið jafnaðargeð, hann er bara svo kúl á því.“

Eftirspurn minni en áður: Færri íslenskir hestar fluttir út

ATVINNUMÁL Eftirspurn eftir íslenskum hestum hefur minnk-að á síðustu árum en 1.300 hross voru flutt héðan af landi brott á síðasta ári miðað við 2.800 árið 2006. Þetta segir Eysteinn Leifsson hjá Exportheastum en hann hefur starfað við hestaútflutning í um 15 ár.

„Eftirspurnin mætti vera meiri,“ segir Eysteinn en hann segir margar ástæður vera fyrir því að færri hestar eru fluttir út en áður. „Það er mikil ræktun í gangi erlendis og við erum auðvitað í samkeppni við þá.“

Þó er enn mikill áhugi á íslenska hestinum erlendis. „Það er svolítið um að útlendingar eigi hryssur á Íslandi, fái afkvæmin undan og taki þau svo út,“ útskýrir Eysteinn. „Hestamenn eru svo sniðugir,“ segir hann og hlær.

- ne

Niðurfelling námslána fólks á eftirlaunum myndi kosta ríkið tæpan milljarð:

Lánin verða ekki látin falla niður

ALÞINGI Ekki stendur til að fella niður námslán þeirra sem komnir eru á eftirlaunaaldur. Slík niðurfelling myndi kosta ríkið 700 til 800 milljónir á ári.

Þetta kom fram í máli Illuga Gunnarssonar menntamálaráðherra á Alþingi í gær í svari við fyrirspurn Sigríðar Ingibjargar Ingadóttur, þingmanns Samfylkingarinnar.

Sigríður Ingibjörg spurði ráð-

herra hvort það væri eðlilegt að fólk greiddi enn af námslánunum þegar það hefði náð 67 ára aldri og væri komið á eftirlaun. Svar menntamálaráðherra við fyrirspurninni var meðal annars á þá leið að námið, fjármagnað af lánunum, hefði aukið tekjuöflun lántaka sem hann nyti svo þegar hann væri kominn á eftirlaun.

- jme / sjá síðu 4

700-800

milljónir króna á ári myndi það kosta ríkið að fella niður námslán þeirra sem komnir eru á eftirlaunaaldur.

500 SÆTI Á 7.990 KRÓNUR

Þetta einstaka tilboðsfargjald gildir til Reykjavíkur, Akureyrar, Ísafjarðar og Egilsstaða gildir ekki í tengiflug

FLUGFÉLAG ÍSLANDS

TILBOÐ

FERÐATÍMABILÍÐ
8. OKTÓBER TIL 31. OKTÓBER

BÓKUNARTÍMABIL FRÁ KL. 10:00
TIL MIÐNÆTTIS MIÐVIKUDAG 8. OKTÓBER

Burt með aukakílóin!

3 frábær fitubrennslu efni í einu hylki!

3-in-1

www.gengurvel.is

SPURNING DAGSINS



Daníel, eru Stjórnnumenn í sjöunda himni?

„Já, þar sem stjórnur eiga að vera.“ Daníel Laxdal var einn af mættarstólpum Stjórnunar sem urðu Íslandsmeistarar í knattspyrnu í fyrsta sinn síðastliðinn laugardag.

Afganskur flóttamaður sem fór í hungurverkfall segir Ísland eitt öruggasta og fallegasta land í heimi: Ghasem himinlifandi með pólitíska hælið

STJÓRNSÝSLA „Þetta var besta tilfinning sem ég hef nokkurn tímann upplifað,“ sagði Ghasem Mohamadi, afganskur hælisleitandi, spurður um hvernig honum leið þegar hann fékk þær fregnir að hann hefði fengið pólitískt hæli á Íslandi.

Hann segir aðeins flóttamenn sem sækja um hæli geta skilið hvernig honum leið á meðan hann beidi eftir því að fá svör við hælisumsókn sinni.

Vísa átti honum úr landi á grundvelli Dyflinnarreglunnar þar sem

hann kom ekki fyrst til Íslands sem flóttamaður heldur til Svíþjóðar. Samkvæmt reglunni hefði því átt að afgreiða umsókn hans í Svíþjóð en ekki hér á landi. Ghasem vakti mikla athygli á máli sínu í vor þegar hann fór í hungurverkfall.

Ghasem segist hafa verið að leita að öruggum stað og þess vegna hafi hann valið Ísland. „Ísland er eitt öruggasta og fallegasta land í heimi.“

Ghasem hyggst nú hefja nám og helst langar hann að leggja stund á íslensku.

- ney



ÁNÆGDUR Ghasem er að vonum ánægður með niðurstöðuna. Hann hyggst hefja íslenskunám.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



AECIO NEVES FAGNAR Tekst á við Dilmu Roussef, núverandi forseta, í seinni umferð forsetakosninganna þann 26. þessa mánaðar.

NORDICPHOTOS/AFP

Óvænt úrslit urðu í forsetakosningunum í Brasilíu á sunnudag:

Forsetinn fékk flest atkvæðin í Brasilíu

BRASILÍA, AP Dilma Roussef fékk atkvæði í forsetakosningunum í Brasilíu. Hún getur þó ekki gengið að því vísu að fá að stjórna eitt kjörtímabil í viðbót, því ekki fékk hún meira en helming atkvæða og þarf því að mæta Aécio Neves í seinni umferð forsetakosninganna, sem haldnar verða 26. október.

Roussef, sem hefur verið forseti síðan 2011, fékk 42 prósent atkvæða en Neves hlaut 36 prósent. Í þriðja sæti lenti svo Marina Silva, sem lengi vel þótti sigurstrangleg. Úrslitin á sunnudag urðu því harla óvænt, en ýmsar óvæntar vendingar urðu í kosningabaráttunni á síðustu vikum. Mest munaði þar um að upphaflegur frambjóðandi Sósíalistaflokksins fórst í flugslysi, þannig að Neves varð að taka við keflinu.

- gb

Verkfall undirbúið á LSH: Sinna aðeins bráðatílfellum

KJARAMÁL Ólafur Baldursson, yfirmaður á Landspítalanum, segir að stjórnendur skipuleggi nú hvernig vinnu verði háttáð verði verkfall þann 27. október eins og boðað hefur verið. Gefinn hefur verið út „undanþágulisti“ þar sem tiltekið er hverjum beri að vinna í verkfalli. Aðeins bráðatílfellum verði sinnt en öllum læknisverkum og aðgerðum sem geta beðið verði frestað. Verkfallið mun ná til 850 lækna, kandidata, deildarlækna, sérfræðilækna, yfirlækna, heilsugæslulækna og skurðlækna.

- jme

Norsk kona við hjálparstörf: Veik af ebólu flutt til Noregs

NOREGUR Norsk kona sem hefur starfað fyrir samtökin Lækna án landamæra í Sierra Leóne í Vestur-Afríku hefur veikst af ebólu, að því er norskir fjölmiðlar greina frá. Greint var frá því í fréttum í gær að hún yrði flutt með sjúkraflugi til Noregs.

Konan, sem starfaði í bænum Bo í suðausturhluta Síerra Leóne, verður lögð inn á Ulleváls-háskólasjúkrahúsið í Ósló þar sem hún verður höfð í einangrun.

- ibs

Einkagrunnskóli fái framlag frá bænum

Óformlegur hópur manna óskar eftir framlagi úr bæjarsjóði Hafnarfjarðar til grunnskóla sem hann hyggst reka í Vallahverfi. Í hópnum eru meðal annarra Ágúst Sindri Karlsson, stofnandi MP banka, og Kristján Ómar Björnsson kennari.

SKÓLAMÁL „Við sjáum þetta sem valkost fyrir krakka sem vilja hafa heilbriggt líf og upplýsingatækni í forgrunni í sínu námi,“ segir Kristján Ómar Björnsson, forsvarsmáður hóps manna sem kallast Framsýn og hyggst koma á fót einkareknum grunnskóla fyrir 8. til 10. bekk í Vallahverfi í Hafnarfirði.

Meðal þeirra sem eru með Kristjáni í hópnum eru Ágúst Sindri Karlsson, lögmaður og stofnandi MP banka, Sigríður Kristjánsdóttir, Gísli Guðmundsson kennari og Hildur Loftsdóttir kennari. Þá hefur Karl Þorsteinsson hjá ARM Verðbréfum hf. veitt ráðgjöf varðandi fjármögnun og rekstur.

„Þetta er hugmynd sem ég og samstarfsfélagar mínir höfum gengið með í maganum í nokkurn tíma. Við reyndum að ýta þessu úr vör fyrir um fjórum árum en þá kom upp mjög neikvæð umræða um einkarekið skólastarf svo við ákváðum að setja þessa góðu hugmynd á ís og draga hana fram þegar betur viðræði,“ segir Kristján.

Nýi skólinn mun byggja á svokölluðu vandinámi þar sem nemendur tileinka sér námsefnið á eigin spýtur en nýta tímann með kennara til að leysa vanda sem kemur upp í náminu. Þannig segir Kristján að námið geti orðið mun einstaklingsmiðaðra en ella. „Keilir á Ásbrú hefur verið brautryðjandi í þessu kennslufyrirkomulagi og reynsla mín þaðan sem kennari mun nýttast vel í starfinu í Hafnarfirði,“ segir Kristján.

Ósk hópsins um viðræður við Hafnarfjarðarbæ var lögð fram í fræðsluráði bæjarins í gær. Óskað



KRISTJÁN ÓMAR BJÖRNSSON Einn forsvarsmanna vantanlegs einkarekins grunnskóla í Hafnarfirði.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

er eftir því að bærinn samþykki framlög til skólans í samræmi við grunnskólalög. Samkvæmt því myndi bærinn greiða 75 prósent kostnaðar við hvern nemanda miðað við reiknaðan meðaltalskostnað yfir landið. Afgangurinn af rekstrarkostnaðinum á að nást inn með skólalögjum eins og tíðkast með flesta einkarekna skóla.

Að sögn Kristjáns hefur Framsýn augastað á ákveðnu húsnæði. Hann segir nýja skólann geta tekið til starfa þegar haustið 2015.

„Fyrsta skrefið er að fá viljröi frá sveitarfélaginu,“ útskýrir Kristján sem kveðst bjartsýnn á að skólinn verði að veruleika. „Við erum búnir að eiga einn

Við reyndum að ýta þessu úr vör fyrir um fjórum árum en þá kom upp mjög neikvæð umræða um einkarekið skólastarf svo við ákváðum að setja þessa góðu hugmynd á ís og draga hana fram þegar betur viðræði.

Kristján Ómar Björnsson, forsvarsmáður Framsýnar

formlegan fund með fulltrúa Hafnarfjarðarbæjar sem gekk mjög vel. Ég skynja að umræðan er talsvert jákvæðari í dag í garð einkarekins skólastarfs.“

gar@frettabladid.is

Velferðarráðherra segist eingöngu hafa hagsmuni skjólstæðinga í huga:

Byggðarök ekki uppi á borðinu

STJÓRNSÝSLA Eygló Harðardóttir velferðarráðherra segir byggðarfræðileg rök alls ekki hafa verið rædd þegar hún tók ákvörðun



EYGLÓ HARÐARDÓTTIR

um að framfengja samning við Háholt þvert á ráðleggingar Barnaverndarstofu. Samningurinn hljóðar upp á 450 milljónir á þremur árum sem að mestum hluta fara í laun starfsfólks. Háholt er í Skagafirði en þar starfa ellefu manns. Eygló segir að það hafi ekki spilað inn í ákvörðun hennar. „Ég hugsaði fyrst og fremst um hag skjólstæðinganna þegar þessi ákvörðun var tekin.“

Forstjóri Barnaverndarstofu,

Bragi Guðbrandsson, gerði grein fyrir afstöðu sinni hvað Háholt varðar í minnisblaði til Eyglóar frá því í nóvember í fyrra. Þar segir hann nýtingu plássá á Háholti ekki réttlæta áframhaldandi starfsemi, telur þetta vera óviðunandi ráðstöfun fjármuna og ekki í samræmi við bestu vitund um faglegar kröfur og meðferðarþörf barna sem glíma við alvarlegan vanda.

Eygló Harðardóttir áréttar að samningurinn við Háholt sem á að endurnýja sé tímabundin aðgerð. Nú sé í ferli vinna við að endurhuga skipulag málaflokksins í heild sinni. „Okkur er ætlað að veita ákveðna þjónustu og okkur er ætlað að búa til ramma um vistun fanga undir lögaldri. Þá horfum við til þess hvar við höfum reynslu og þekkingu á vistun slíkra ein-



HÁHOLT Í SKAGAFIRÐI Ellefu starfsmenn vinna á meðferðarheimilinu.

staklinga og hvar við höfum í gegnum tíðina fjárfest í mannauði sem hefur verið að fást við erfiðustu málin í þessum geira. Háholt er sá staður og mikilvægt að við nýtum þann mannauð,“ segir Eygló.

sveinn@frettabladid.is

Vinnusálfræði þjónusta

Vinnusálfræðingur nýtir sér sálfræðilegar kenningar og aðferðir til að vinna með hugsanir, hegðun, líðan og viðhorf á vinnustaðnum.

Þjónustan á sérstaklega vel við í tengslum við samskipti, streitu, skipulag starfsins, stjórnun, einelti og önnur krefjandi mannauðsmál.

Vinnuvernd ehf.
Brautarholt 28
105 Reykjavík
s: 5780800
www.vinnuvernd.is
vinnuvernd@vinnuvernd.is



Rauðir dagar 6.-10. október

Fjármál við starfslok og nýtt viðmót Fyrirtækjabanka



Á dagskránni í dag er meðal annars kynning á nýju viðmóti Fyrirtækjabankans og fræðslufundur VÍB um fjármál einstaklinga við starfslok.

Kynntu þér dagskrá Rauðra daga á islandsbanki.is

Í dag

Nýtt viðmót Fyrirtækjabanka

Morgunverðarfundur þar sem fjallað verður um nýtt viðmót Fyrirtækjabankans. Að lokinni kynningu verða opnar umræður og spurningar.

Íslandsbanki Suðurlandsbraut 14

Þri. 7. okt. kl. 8.00-9.00

Skráning á islandsbanki.is

Fjármál við starfslok

Fræðslufundur VÍB um fjármál einstaklinga við starfslok

Á fundunum verður meðal annars fjallað um skatta og skerðingar TR, öryggi sparifjár um þessar mundir og ávöxtun fjármuna á lífeyrisaldri. Boðið verður upp á kaffiveitingar og er aðgangur ókeypis.

Íslandsbanki Kirkjusandi, 5. hæð.

Þri. 7. okt. kl. 17.00-18.00 - Uppbókað

Þri. 14. okt. kl. 17.00-18.00 - Laus sæti

Skráning á islandsbanki.is

Á morgun

Að kaupa fyrstu fasteignina

Fræðslufundur um fjármögnun húsnæðiskaupa Fundurinn er sérstaklega ætlaður þeim sem hyggja á sín fyrstu íbúðarkaup.

Íslandsbanki Suðurlandsbraut 14

Mið. 8. okt. kl. 17.00-18.00

Skráning á islandsbanki.is

Þú gætir unnið iPhone 6

Notaðu Íslandsbanka Appið í október og þú ert með í leiknum. Kynntu þér Appið og iPhone leikinn á islandsbanki.is



GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ!

Einstök kjör á völdum bílum!

Komdu við hjá ŠKODA og tryggðu þér nýjan gæðabíl.

ŠKODA býður einstök kjör á nokkrum vel völdum sýningar- og nýjum bílum. ŠKODA bifreiðar eru þekktar fyrir gæði, lága bilanatiðni, fallega hönnun og eru hlaðnir staðalbúnaði. Þegar við þetta bætast allar góðkunnu „Simply Clever“ lausnirnar frá ŠKODA er útkoman bíll sem á engan sinn líka. Bílarnir eru til sýnis hjá ŠKODA, Laugavegi 174.



ŠKODA Octavia Combi
kr. 4.390.000 (Listaverð 4.890.000)

1.6 4x4 TDI beinskiptur

ÖRFÁ
EINTÖK
EFTIR!



ŠKODA Octavia Elegance
kr. 4.490.000 (Listaverð 5.280.000)

2.0 TDI sjálfskiptur



ŠKODA Rapid Spaceback
kr. 3.390.000 (Listaverð 3.790.000)

1.6 TDI sjálfskiptur



ŠKODA Rapid Spaceback
kr. 2.990.000 (Listaverð 3.380.000)

1.6 TDI beinskiptur



ŠKODA Rapid Limo
kr. 2.730.000 (Listaverð 3.090.000)

1.2 TSI beinskiptur 63 kw



ŠKODA Rapid Limo
kr. 2.880.000 (Listaverð 3.270.000)

1.2 TSI beinskiptur 77 kw



ŠKODA Octavia VRS
kr. 5.490.000 (Listaverð 6.460.000)

220 hÖ TSI sjálfskiptur

Hér eru aðeins dæmi af bílum í boði. Aukabúnaður á ljósmyndum getur verið annar en í auglýstum verðdæmum.



yfir 10.000 vörur
í einum smelli

Pantaðu
fyrir kl 17 í dag
og við sendum
frítt heim strax
í kvöld



Russell Hobbs



Úrvalið er á heimkaup.is

Kíktu á úrvalið af heimilistækjum á heimkaup.is ...verðið mun koma þér skemmtilega á óvart.

Gildir til 13. okt. á meðan birgðir endast.

40%
afsláttur

vinsæli..
Mix&Go
blandarinn

tilboðsverð
4.794-
verð áður 7.990-

Frítt heim
strax í kvöld

Mix & go blandari
2 plastflöskur fylgja með.
21350

50%
afsláttur

grill
sem auðvelt
er að þrifa

tilboðsverð
7.495-
verð áður 14.990-

Frítt heim
strax í kvöld

Vandað heilsugrill
með lausum plötum sem geta
farið í uppvottavél.
20830

50%
afsláttur

nýji
Rosso
þeytarinn

tilboðsverð
3.995-
verð áður 7.990-

Frítt heim
strax í kvöld

Handþeytari 380W,
5 hraðastillingar.
Vandað hnoðjárn fylgir.
18966

Örugg vefverslun

Yfir 10.000 vöru
á hagstæðu verði

Hraðsending

Sendum um allt land

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / 5502700

* Frí heimsending ef verslað er fyrir 3.999 kr eða meira

HEIMKAUP

Fyrirlestur á ensku: Christof Leuze

Hvernig lífið heldur áfram eftir dauðann

séð með augum Gralsboðskaparins



► Miðvikudagur, 8. október 2014 • kl. 20:00 Aðgangseyrir: 500 kr.
Í Norræna húsinu, Sturlugötu 5, 101 Reykjavík

Fyrirlestur á ensku: Christopher Vasey

Dauðinn sem fæðing inn í handanheima

séð með augum Gralsboðskaparins



► Fimmtudagur, 9. október 2014 • kl. 20:00 Aðgangseyrir: 500 kr.
Í Norræna húsinu, Sturlugötu 5, 101 Reykjavík

Sími: 842 2552 Mail: vasey-leuze@gral-norden.net

Skipuleggjandi: GRAL-NORDEN • www.gral-norden.net

CLEVER
LÁGHITA
MIÐSTÖÐVAROFNAR

RADSON
áreiðanlegur hitagjafi

10 ára ábyrgð

Mest seldu ofnar á Norðurlöndum



Gæði fara aldrei úr tísku

Draghals 14 - 16 | Sími 4 12 12 00
110 Reykjavík | Fax 4 12 12 01 | www.isleifur.is

Staðsetningarkerfi heilans kortlagt

Bandaríkjamaðurinn John O'Keefe og Norðmennirnir May-Britt og Edvard Moser fá Nóbelsverðlaunin í lífeðlisfræði þetta árið fyrir rannsóknir sínar á heilanum. Uppgötvanir þeirra varpa ljósi á það hvernig fólk fer að því að rata um heiminn.

SVÍPJÓÐ „Ég er enn í áfalli. Þetta er svo stórkostlegt,“ sagði May-Britt Moser þegar fjölmiðlar ræddu við hana í gær. Hún fær Nóbelsverðlaunin í læknis- eða lífeðlisfræði þetta árið ásamt eiginmanni sínum, Edvard, og Bandaríkjamanninum John O'Keefe.

Sænska Nóbelsverðlaunanevndin skýrði frá þessu í gær. Verðlaunin fá vísindamennirnir þrír fyrir að hafa uppgötvað ákveðnar tegundir af heilafurum sem gera okkur kleift að staðsetja okkur í umhverfinu og rata um heiminn.

Í tilkynningu Nóbelsverðlaunanevndarinnar segir að þau hafi uppgötvað staðsetningarkerfi heilans, „innra GPS-kerfi“ sem hjálpar okkur að átta okkur á umhverfinu.

O'Keefe er 75 ára gamall og tók fyrstu skrefin í þessum rannsóknum árið 1971 þegar hann tók eftir því að ákveðnar frumur í rottuheilum, nánar tiltekið á svonefndu drekasvæði í heilanum, urðu virkar þegar rotturnar voru staddar á ákveðnum stöðum. Sömu frumurnar urðu virkar þegar rotturnar komu á ákveðinn stað, en aðrar frumur þegar þær fóru á aðra staði. Hann sýndi jafnframt fram á að þessar frumur, sem nefndar hafa verið staðarfrumur, bregðast ekki bara við sjónrænu áreiti heldur búa til



ÓVÉNT TÍÐ-INDI May-Britt Moser brosti breitt í gær, eftir að hafa fengið staðfest að hún fengi Nóbelsverðlaunin í lífeðlisfræði í ár. NORDICPHOTOS/AFP

kort af umhverfinu. Þau May-Britt og Edvard I. Moser eru norsk, bæði rétt rúmlega fimmtug, en þetta er í fjórða sinn sem hjón deila með sér Nóbelsverðlauninum.

Þau fundu árið 2005 aðra tegund af frumum, svonefndar hnitakerfisfrumur, sem búa til eins konar umgjörð eða hnitakerfi fyrir nákvæma staðsetningu lífverunnar í umhverfinu.

Nóbelsverðlaunanevndin segir uppgötvanir þessar hafa „leyst úr vandamáli sem heimspekingar og vísindamenn hafa glímt við öldum saman – hvernig heilinn býr til kort af umhverfinu í kringum okkur og

10. desember verða Nóbelsverðlaunin afhent við hátíðlega athöfn í Stokkhólmi.

hvernig við förum að því að rata í gegnum flókið umhverfi.“

Þessar uppgötvanir hafi jafnframt „markað ný viðmið í skilningi okkar á því hvernig hópar af sérhæfðum frumum vinna saman að því að útfæra æðra vitsmunastarf.“ Þær hafi „opnað nýjar leiðir til skilnings á öðru vitsmunastarfi, svo sem minni, hugsun og áætlunargerð.“ gudsteinn@frettabladid.is

Íslenskt fjölskyldufyrirtæki og framleiðsla síðan 1984

TE & KAFFI

ESPRESSO ROMA
7 7 6 6

COLOMBIA SANTOS
5 5 4 5

Sérvalið

HANDBRAGÐ MEISTARANS
af Brennslumeistara

ILMANDI HLUTI AF DEGINUM

TE & KAFFI NOTAR EINGÖNGU ÚRVALS KAFFIBAUNIR FRÁ BESTU RÆKTUNARSVÆÐUNUM, SÉRVALDAR OG BRENNDAR AF BRENNSLUMEISTARA.

FRENCH ROAST
2 7 2 7

AMERICA RAINFOREST
6 5 5 4

JAVA MOKKA
3 7 3 5

AFRICA WILDFORE
4 4 7 4



Í BLOKKFLAUTUTÍMA Tónlistarkennarar ætla að leggja frá sér hljóðfærin þann 22. október.

Árangurslausar viðræður við sveitarfélögin:

Tónlistarkennarar samþykktu verkfall

KJARAMÁL Yfirgnæfandi meirihluti félagsmanna í Félagi tónlistarskólakennara (FT), eða 93,88 prósent, hafa samþykkt að efna til vinnustöðvunar 22. október næstkomandi hafi ekki náðst kjarasamningur við Samband íslenskra sveitarfélaga.

Allsherjaratkvæðagreiðsla fór fram meðal félagsmanna KÍ í Félagi tónlistarskólakennara sem starfa hjá sveitarfélögum. Atkvæðagreiðslan hófst síðastliðinn þriðjudag, 30. september, og lauk í gær. Á kjörskrá voru 506.

Viðsemjendur FT lögðu aðeins fram tvö formleg tilboð í viðræðunum. Þau hljóðuðu bæði upp á

2,8 prósent launahækkun fram á næsta vor auk eingreiðslna sem lítið vigtuðu, að mati FT.

„Við fengum óformlegt tilboð upp á 4,4 prósent hækkun og óskudum eftir formlegu tilboði áður en farið var í atkvæðagreiðslu. En ekki varð af þeim fundi þar sem samninganevnd sveitarfélaga hafði ekkert fram að færa á þeim tíma,“ segir Sigrún Grendal, formaður FT.

Samningaviðræður hafa staðið yfir í nærfellt tíu mánuði en kjaradeilunni var vísað til ríkissáttasemjara 12. júní síðastliðinn. Félag tónlistarskólakennara er eina aðildarfélag KÍ sem ekki hefur lokið gerð kjarasamnings við Samband íslenskra sveitarfélaga á árinu. Næsti fundur hjá ríkissáttasemjara verður haldinn í dag.



Öllum nýjum Bosch kæli- og frystiskápum fylgir gjafabréf í Kjötkompaní að verðmæti 35.000 kr.

Gildir aðeins í þrjá daga, 7. til og með 9. október.

Í mörgum kælikápum frá Bosch er skúffa sem kallast CrisperBox sem tryggir lengur ferskleika grænmetis og ávaxta.

Í sumum skápunum er svokölluð kjötskúffa (ChillerBox) þar sem finna má kaldasta svæðið í skápunum. Hentar fyrir ferskt kjöt, ferskan fisk, drykki og eldaða rétti.



Í kjötskúffunni (ChillerBox), sem er í sumum kæli- og frystiskápum frá Bosch, má geyma kjöt og fisk tvöfalt lengur en í venjulegu kæliþrymi.

BOSCH

- B Ú Ð I N -

Lyfjaauglýsing

20%
afsláttur

Gildir í október

 Lyf & heilsa
við hlustum!

Konfúsíusarstofnunin Norðurljós,
Kínversk- íslenska menningarfélagið og
Listaháskóli Íslands kynna fyrirlestra

Ceciliu Lindqvist

**Qin: saga og áhrif
eins elsta hljóðfæris Kína**

Sölvhóll, Listaháskóli Íslands
7. október kl. 12:30

**Námsdvöl við Peking háskóla
á tímum Maós**

Norræna húsið
8. október kl. 12:00

Nánar á konfusius.is



Í SUNDAHÖFN Stærri skip og uppbygging iðnaðar kalla á betri hafnir og tækjabúnað.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Landið illa búið fyrir stóraukna flutninga

Gangi spár eftir um uppbyggingu í íslensku atvinnulífi þarf stærri og afkastameiri hafnir í kringum landið. Umsvif í laxeldi á Vestfjörðum kalla á betri gámaskipahöfn; umsvif á Bakka gera það líka. Breikka þarf vegakerfið og styrkja það.

SAMGÖNGUR Hafnir og aðrir innviðir í flutningum á Íslandi þurfa að taka stakkaskiptum á næstu árum gangi fyrirhuguð uppbygging í atvinnulífinu eftir. Útflutningur héðan gæti auðveldlega tvöfaldast fram til ársins 2030 og innflutningur aukist um þrjár milljónir tonna.

Þetta var meðal þess sem kom fram á ráðstefnu Íslenska sjávarklasans í gær, Flutningar á Íslandi til 2030, þar sem kafað var ofan í tækifæri og áskoranir í flutningum á Íslandi á næstu árum.

„Við sjáum að það þarf miklu stærri og afkastameiri hafnir í kringum landið en nú er,“ sagði Gylfi Sigfússon, forstjóri Eimskips, í erindi sínu um flutninga í nútíð og framtíð. Inn- og útflutningstölur, og spá um þróun næstu ára, sýna að útflutningur héðan var 2,2 milljónir tonna í fyrra en mun rúmlega tvöfaldast til 2030 gangi spár eftir. Innflutningur árið 2013 var 4,2 milljónir tonna en verður 7,4 milljónir tonna árið 2033, t.d. vegna fyrirhugaðrar uppbyggingar fjögurra kísilvera.

Þróun iðnaðar kallar á breytingar

- Mikil aukning og fjölbreytni í stóriðju
- Stóraukin vinnsla á margs konar eldisfiski
- Þjónusta við olíuleit og olíuvinnslu

- Þjónusta við námuvinnslu á Grænlandi
- Aukin sókn í lífrænar afurðir frá Íslandi
- Aukin áhersla á sjálfbærni í vöruframboði

Gylfi sagði að til viðbótar við þær hafnir, sem nú bera hitann og þungann af flutningum, væru stórskipahafnir nefndar í Finnafirði, Dynnesi og Helgavík, en fleira þyrfti að hafa í huga. Uppbygging í laxeldi á Vestfjörðum gæti kallað á að gámaskipahafnir í fjörðungnum þyrftu að verða virkari, og sama mætti segja um Húsavík þegar umsvif á Bakka fara af stað.

„Ég sé fleiri verða virkar úti á landi. Eftir rúman áratug verða mun stærri skip að koma hingað,“ sagði Gylfi og benti á að fáar hafnir hérlandis gætu tekið við þeim. Þess vegna þyrfti að horfa til hafnanna og uppbyggingar þeirra ef þær ættu að svara kalli tímans.

Stærð gámaflutningaskipa hefur fjórfaldast á aldarfjórðungi. Ef aðeins er litið aftur til ársins 1988 þá þóttu skip sem báru fjögur til fimm þúsund gámaeingar risastór. Nú bera stærstu skipin 18.000 gámaeingar, en til samanburðar bera stærstu íslensku skipin, Goðafoss og Dettifoss, 1.500 gámaeingar. Gylfi sagði jafnframt að allar frystigeymslur á landinu væru þegar fullar og uppbygging frystirýmris væri forgangsráð. „Vegakerfið þarf síðan að taka mið af öllum þessum breytingum. Það þarf að breikka vegi og gera þá þannig úr garði að þeir þoli meiri þunga.“

svavar@frettabladid.is

Hafðu samband við
áður en þú kaupir dekk....



Vetrar-
Heilsársdekk

SNOW
POWERCATCH
SNOW

Stærðir	Gerð	Verð
175/70 R13	CS	8.500.-
175/65 R14	CS	8.600.-
185/65 R14	CS	9.500.-
185/65 R15	CS	10.600.-
195/65 R15	SP	10.900.-
205/65 R15	CS	12.300.-
215/70 R15	CS	13.900.-
205/55 R16	SP	11.990.-
205/60 R16	CS	12.300.-
215/55 R16	SP	12.900.-
215/65 R16	CS	13.990.-
235/70 R16	CS	17.700.-
225/45 R17	SP	13.990.-
235/45 R17	SP	14.900.-
235/65 R17	CS	17.800.-
265/70 R17	CS	21.700.-

Sími 575-1500 eða www.kvikkfix.is og sparaðu stórt!



VIÐURKENND
Nú eru hjónabönd samkynhneigðra viðurkennd í alls þrjátíu ríkjum Bandaríkjanna.
NORDICPHOTOS/AFP

Hjónabönd samkynhneigðra leyfð í fleiri ríkjum:

Ríkin orðin þrjátíu

BANDARÍKIN, AP Hæstiréttur Bandaríkjanna vísaði í gær frá ákærum fimm ríkja sem kváðu á um bann við hjónaböndum samkynhneigðra.

Umráðð ríki eru Indiana, Oklahoma, Utah, Virginia og Wisconsin en í þessum ríkjum voru hjónabönd samkynhneigðra ekki leyfð.

Þar með eru hjónabönd samkynhneigðra nú viðurkennd í alls þrjátíu ríkjum Bandaríkjanna.

Áður hafði undirréttur úrskurðað að bann við hjónaböndum fólks af sama kyni í ofangreindum ríkjum stæðist ekki stjórnarskrá.

Þá er einnig talið að samkynhneigð pör í Colorado, Kansas, Norður-Karólínu, Suður-Karólínu, Vestur-Virginíu og Wyoming geti gengið í hjónaband á næstu mánuðum.

-g/p



HAUKUR INGI JÓNASSON Um 150 manns víða að úr heiminum sækja ráðstefnu sem verður haldin í Hörpu síðar í vikunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ráðstefna haldin um sálgreiningu í vikunni:

Margt líkt með sálgreiningu og Íslandi

SAMFÉLAG Ráðstefnan Psychoanalysis on Ice hefst í Hörpu á fimmtudag og stendur yfir í fjóra daga. Um 150 sálgreinar víðs vegar að úr heiminum sækja ráðstefnuna og er þetta í fyrsta sinn sem hún er haldin.

„Þetta er allt mjög þekkt fólk úr þessum geira sem kemur hingað,“ segir skipuleggjandinn Haukur Ingi Jónasson, sálgreinir og lektor við Háskólann í Reykjavík. „Þetta fólk er þekkt í sínum heimalöndum fyrir að vera með mjög skarpa sýn á samfélagið. Það er gagnrýni og hugsar djúpt.“

Aðspurður hvers vegna Ísland varð fyrir valinu sem gestgjafi segist Haukur Ingi hafa kynnst ráðstefnugestunum er hann stundaði nám í New York. „Þau voru mjög áhugasöm um landið og fannst þetta skemmtilegur staður. Það er margt við Ísland sem er áhugavert út frá sálgreiningunni. Hún byrjaði í Evrópu og barst yfir til Bandaríkjanna og við erum einhvern veginn mitt á milli,“ segir hann og bætir við að ýmislegt sé líkt með sálgreiningu og Íslandi. „Til dæmis landslagið og hraunið. Öll þessi auðn og svo kemur alltaf eitthvað upp á yfirborðið sem er dulið. Það speglast á margan hátt á við sálarlíf fólks. Það er ekki allt

sem sýnist,“ segir hann. „Þeim fannst þetta áhugaverður og hlutlaus staður til að hittast. Staður þar sem gæti verið skapandi að ræða af alvöru um fagið og hvernig á að beita því í samtímanum.“

Að sögn Hauks Inga einkennir það helst sálgreiningarmeðferð að unnið er mikið með tengsl skjólstaðingsins og meðferðaraðilans þar sem sá fyrrnefndi býður sálgreininum að skyggjast með sér inn í hugarheim sinn.

Á ráðstefnunni verður meðal annars fjallað um þróun sálgreiningarstefnunnar og tengsl hennar við aðra strauma og stefnur í sálfræði, samfélagsmálum, háskólum og trúarbrögðum.

Fjallað verður um mansal og meðferðarvinnu með fórnarlömbum og gerendum þess. Einnig verður rætt um kynferðisafbrotamenn og morðingja. Velt verður upp spurningunni hvað gerist læknisfræðilega hjá gerendum og hvernig sé hægt að vinna með heilbrigði í öllu óheilbrigðinu.

„Sálgreiningarstefnan hefur oft verið gagnrýnd en það er almenn sannfæring ráðstefnugesta að framlag hennar til skilnings á mannlegu eðli og samfélagi sé sigild og í fullu gildi,“ segir Haukur Ingi. freyr@frettabladid.is

Íslendingasögurnar og sálgreining

Sjálfur ætlar Haukur Ingi að halda fyrirlestur fyrir ráðstefnugesti. „Ég er að fjalla um sögu sálgreiningarinnar á Íslandi og hvernig megi túlka fyrirbæri í Íslendingasögnum, þjóðararfnum, og í íslensku nútímasamfélagi út frá sálgreiningarsjónarmiðum. Einnig mun ég ræða um hvernig íslensk jarðfræði kallast skemmtilega á við hugmyndir sálgreiningarinnar um meðvitað líf og það sem er ómeðvitað undir niðri og hvernig eitthvað nýtt og skapandi getur komið úr iðrunum,“ segir hann.

Ryksuguúrval

MÚRBÚÐARVERÐ

Model-LD801
Cyclon ryksuga
Kraftmikil

9.890,-

7.490,-

Drive ryksuga í bílskúrinn
• 1200W
• 20 lítra
• sogkraftur > 16KPA
• fjöldi fylgihluta

Spandy heimilisryksugan
• 1600W
• afar hljóðlát
• mikill sogkraftur > 18KPA
• Hepa filter
• margnota poki

6.690,-



Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbæ

MÚRBÚÐIN

– Afslátt eða gott verð?

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Fjárfestinga- tækifæri í verslun og þjónustu

Opinn morgunfundur í Hörpu um stöðu verslunar og þjónustu, framtíðarhorfur og tækifærin framundan. Silfurbergi, fimmtudaginn **9. október** kl. 8.30 - 10.15.

Dagskrá

#verslun

Opunarávarp

Hrefna Ösp Sigfinnsdóttir,
framkvæmdastjóri Markaða
Landsbankans

Íslenskt smásöluhverfi og tækifæri til framtíðar

Jón Björnsson, forstjóri Festar hf.

Úttekt Hagfræðideildar

Landsbankans á verslunar-
og þjónustugeiranum kynnt
Daníel Svavarsson, forstöðumaður
Hagfræðideildar Landsbankans

Hvað gerir fyrirtæki að áhugaverðum fjárfestingarkosti?

Jón Diðrik Jónsson, fjárfestir

Samantekt

Steinþór Pálsson, bankastjóri
Landsbankans

Að vera skráð félag

Finnur Árnason, forstjóri Haga

Fundarstjóri: Margrét Sanders, formaður Samtaka verslunar og þjónustu

Boðið verður upp á léttan morgunverð frá kl. 8.00.

[Skráning fer fram á landsbankinn.is.](http://landsbankinn.is)

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000



Heilbrigðiskerfi framtíðar

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir



Þjónustunnar er stærsta einstaka vandamálið hérlandis og okkur sárvantar lækna með hjálfun í heimilislækningum og almennum lyflækningum sem eiga að vera í framvarðarsveit heilbrigðiskerfisins. Teymisvinna við hjúkrunarfræðinga og aðrar fagstéttir er lykilatriði í allri þjónustu og það sem við eigum að horfa til þegar við skipuleggjum heilbrigðiskerfi framtíðarinnar. Við þurfum að taka sársaukafullar ákvarðanir um það hvar verði veitt þjónusta lækna á landsbyggðinni og hvernig. Eigum við að innleiða aftur héraðsskyldu eða setja ábyrgð ákveðinna svæða í hendur stærri einingum sem geta sent mannskap í styttri tíma í senn? Við eigum að nýta okkur í því efni tæknifröunina og fjarskipti auk þess sem hjúkrunarfræðingar og bráðaliðar myndu sinna frum- sem og bráðabjónustu á þeim stöðum með stuðningi lækna í gegnum fjarskiptatækni.

Miðlæg þjónusta lækna getur sinnt miklu af því sem fram fer í dag á stofu í gegnum tölvu og myndsíma, svipuð mólur eru þegar í notkun í Ástralíu og þá hefur Mayo Clinic í Bandaríkjunum ýtt úr vör slíku verkefni. Eitt miðlægt vaktakerfi fyrir allt landið varðandi fyrirsögnir sjúklinga utan hefðbundins vinnutíma er þegar í vinnslu og verður vonandi tilbúið innan skamms. Raf-rænar tímabókanir á landsvísu og eftirlit með innköllum auk gæðaeftirlits þjónustu getur farið fram með þessum hætti. Óflug netgátt fyrir tölvufæra verður að vera til staðar en einnig óflugt símaver. Við erum eina landið sem getur þetta raunverulega þar sem nær allir notast við sama sjúkraskrákerfið.

Fjölbreytt rekstrarform

Samtengd rafræn sjúkraskrá og lyfjagagnagrunnur er forsenda

Hin endalaus umræða um það hvernig skuli verja fjármunum ríkisins stendur nú sem hæst með fjárlagafrumvarpi næsta árs. Íóulega tekur það einhverjum breytingum í meðförum þingsins og koma fram ýms sjónarmið fyrir hvern mála-flokk. Sá þeirra sem tekur mest til sín eru heilbrigðis- og velferðarmál sem gefur allri umræðu um hann mikió vægi. Mikilvægt er að vel takist til því skekkjur í tugmilljarða rekstri geta verði ansi sársaukafullar. Til dæmis mætti reka alla utanríkisþjónustu landsins nokkrum sinnum einungis fyrir það fé sem rennur til Landspítalans og þannig mætti lengi telja. Nú blasir við málaflokknum mikill vandi sem felst í mönnum og framfóð heilbrigðisþjónustu á Íslandi.

Verkfall lækna er yfirvofandi og er ljóst að í fyrsta skipti í meira en 30 ár blasir við möguleikinn á því að kerfið falli um sjálft sig. Fleiri stéttir munu vafalaust fylgja nái læknar fram þeim kröfum sem þeir gera. Þá er okkur verulegur vandi á höndum því sem stendur höfum við ekki efni á rekstrinum, hvað þá ef kostnaður við hann eykst verulega. Ekki má gleyma því að okkur vantar líka tæki, tól og húsnæði. Við höfum þrátt fyrir þetta ekki efni á því sem þjóð að gera ekki róttækar breytingar á kerfinu til lengri tíma lítið, borga laun sem eru samkeppnishæf og gera þjónustuna skilvirkari.

Sársaukafullar ákvarðanir

Það er ljóst að mönnum heilbrigðis-

Við þurfum að taka sársaukafullar ákvarðanir um það hvar verði veitt þjónusta lækna á landsbyggðinni og hvernig.

Þessa og erum við að ná því takmarki vonandi innan skamms. Nauðsynlegt er að horfa til smæðar landsins og skilgreina og kostnaðargreina hvaða sérfræðilæknaþjónustu við veitum hér og hvað við eigum að sækja erlendis, þar koma til erfiðar ákvarðanir m.t.t. tækja-kaupa og aðbúnaðar, en hann verður að vera fyrsta flokks fyrir þá sem munu starfa hér. Það er ljóst að umfang þjónustunnar á Íslandi er líklega ekki nægjanlegt til að viðhalda sérþekkingu ýmissa sérgreina læknafræðinnar og það þarf einfaldlega að ræða það opinskátt. Eina leiðin til að viðhalda þekkingunni er að selja öðrum hana og gera Ísland samkeppnishæft í samkeppninni um lækna ekki síður en sjúklinga samanber Evróputilskipun og fleiri tækifæri. Fjölbreytt rekstrarform eiga að vera regla en ekki undantekning. Þá eigum við að nota landið sem markað fyrir heilbrigðistækniþjónustu og byggja hann upp hér enn frekar en nú er. Bent hefur verið á það að kostnaðareining á Landspítala sé verulega ódýrari en í Svíþjóð á Karolinska, eða sem munar heilum 58%. Þá er ekki búíð að bera saman við önnur lönd. Ef það er ekki viðskiptatækifæri þá veit ég ekki hvað er það, hvers vegna selur íslenska ríkið ekki heilbrigðisþjónustu markvisst til að skapa sér tekjur? Eða leyfir öðrum að gera það og styður við bakið á þeim?

Ein kredda er ekki betri en önnur

Jonhakon@frettabladid.is og sme@frettabladid.is fjalla í örpistli á leiðarsíðu Fréttablaðsins um afstöðu mína til ákvörðunar Samkeppniseftirlitsins um að sekta Mjólkursamsölu um 370 milljónir fyrir meint brot á samkeppnis-lögum: „Ögmundur segir að kerfið kringum mjólkurframleiðslu virki vel, en það þyrfti að skoða betur fákeppni á smásölumarkaði. Afstaða Ögmundar virðist mótuð af þeirri skoðun að ríkisvernduð einokun sé eitthvað skárri en önnur einokun. Hann þarf að skýra betur hvernig það getur staðist.“

SAMKEPPNI



Ögmundur Jónasson alþingismaður

Ég vil gjarnan skýra afstöðu mína til þessa máls eins og hér er óskað eftir en þó vil ég byrja á því hér og nú að vekja athygli á að málið snýst ekki um val á milli kreddukennings. Með öðrum orðum, að ég hljóti annaðhvort að vera með ríkis-einokun eða einokun á markaði. Eða á móti hvoru tveggja. Eða vilji þessa kreddu en ekki hina...?

Getur verið að ég taki hreinlega ekki afstöðu á þessum forsendum heldur vilji ég einfaldlega skoða hvaða fyrirkomulag reynist best í hverju tilvik og meta síðan í ljósi reynslunnar hvert beri að stefna?

Þegar mál af þessu tagi koma upp hef ég hvatt til þess að menn staldri við og gaumgæfi efnisþættina en byrji ekki á því að gefa sér niðurstöðu fyrirfram með hliðsjón af uppáhaldskreddu sinni.

Hvað varðar MS hef ég viljað spyrja hvort núverandi kerfi hafi reynst vel fyrir neytendur með tililiti til gæða og verðlags og hvernig það hafi gefist framleiðendum, íslenskum kúabændum. Er líklegt

að annars konar kerfi gæfi betri raun? Hvaða fyrirkomulag tókast erlendis, hverjir hafa verið kostirnir og gallarnir? Að sjálfsögðu þarf þá einnig að skoða þátt smásölu dreifingarinnar í verðmyndunarferlinu!

Yfirveguð skynsemi

Gefi menn sér að óheft samkeppni á þessu sviði gefi sjálfkrafa betri niður-stöðu en verðstýrt samvinnakerfi, þá er það engu minni kreddunálgun en sú að gefa sér fyrirfram að síðari kosturinn hljóti sjálfkrafa að vera betri. Hvorug nálgun er rétt.

Framangreindar eru þær spurningar sem ég hef leitað svara við allar götur frá því ég sem þáverandi formaður BSRB studdi það verðmyndunarkerfi mjólkurafurða sem við búum við. Á grundvelli slíkrar yfirvegunar hefur núverandi forysta BSRB einnig byggt sína afstöðu og þá einkum horft til hagsmuna neytenda. Mér finnst sönnunarbyrðin hvíla hjá þeim sem vilja breyta kerfinu því ég tel staðreyndirnar tala máli núverandi kerfis.

Kreddumenn streyma hins vegar fram á völinn og rýna í formið en vilja sem minnst um innihaldið vita. Ég mun að sjálfsögðu verða við ósk Fréttablaðsins og gera nánar grein fyrir afstöðu minni en á þessu stigi læt ég nægja að nefna að málið snýst í mínum huga ekki um að velja á milli tveggja kreddukennings. Kreddur eru aldrei góðar og koma ekki í stað yfirvegaðrar skynsemi sem byggir á því að skoða staðreyndir og horfa til reynslunnar.

Gott úrval af notuðum bílum

 <p>SUZUKI Kizashi AWD. Skr. 05.2010, ekinn 30 þ.KM, bensín, sjálfskiptur, leður, sóllúga of.l. Verð 3.550.000. Rnr.100572.</p>	 <p>M.BENZ C 230K Coupe. Árgerð 2003, ekinn 84 þ.KM, bensín, sjálfskiptur, leður, sóllúga of.l. Verð 1.750.000. Rnr.100655.</p>	 <p>SUZUKI Grand Vitara XL-7. Skr. 06.2007, ekinn 92 þ.KM, bensín, sjálfskiptur, 7 manna. Verð 2.150.000. Rnr.100039.</p>
 <p>SUZUKI Grand Vitara Premium. Skr. 06.2010, ekinn 71 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 3.150.000. Rnr.100102.</p>	 <p>KIA Sportage EX. Skr. 04.2012, ekinn 86 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.480.000. Rnr.100485.</p>	 <p>SUZUKI Grand Vitara Sport. Skr. 09.2005, ekinn 156 þ.KM, bensín, 5 girar, upphækkaður, dráttarbeiðslu. Verð 1.490.000. Rnr.100717.</p>
 <p>SUZUKI SX4 GLX. Skr. 06.2013, ekinn 40 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 3.090.000. Rnr.100686.</p>	 <p>SUZUKI Grand Vitara Luxury. Skr. 06.2009, ekinn 100 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 3.150.000. Rnr.100599.</p>	 <p>HYUNDAI i30 Comfort. Skr. 06.2008, ekinn 116 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. Rnr.100045.</p>



SUZUKI

Suzuki bílar hf • Skeifan 17 • 108 Reykjavík • Sími 568 5100 • www.suzuki.is

Komdu og skoðaðu úrvalið

+

Ástkær eiginmaður minn og faðir okkar,
JÓN SIGURÐSSON
frá Arnarvatni,

lést á Heilbrigðisstofnun Pingeyinga föstudaginn 3. október. Útförin fer fram frá Húsa-víkurkirkju laugardaginn 11. október kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Heilbrigðisstofnun Pingeyinga.

**Gerður Kristjánsdóttir,
Sigrún, Sólveig og Helga Jónsdætur og fjölskyldur.**




+

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,
BERNÓTUS KRISTJÁNSSON
skipstjóri,
Lækjasmára 4, Kópavogi,

lést á Landspítalanum Hringbraut, mánudaginn 29. september sl. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju, fimmtudaginn 9. október kl. 13.00.

**Ingunn Bernótusdóttir
Kristján Þór Bernótusson
Vilborg Lofts
afabörn og langafabarn.**

**Guðmundur Skúli Viðarsson
Svava María Martinsdóttir
Ásgeir Ásgeirsson**



+

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
HALLDÓRA JÓNSDÓTTIR
áður til heimilis að
Þinghólsbraut 27, Kópavogi,

sem andaðist á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð 27. september sl. verður jarðsöngin frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 9. október kl. 15.00.

**Gísli Þór Pétursson
Ari Vagn Pétursson
Puríður Una Pétursdóttir
Steinunn Pétursdóttir
Ásta Pétursdóttir
Anna Stefánsdóttir
ömmubörn og langömmubörn.**

**Þorbjörg Garðarsdóttir
Marie Mercer
Guðþór Sverrisson**



+

Ástkær dóttir okkar, systir og móðir,
KARA MIST ÁSGEIRSDÓTTIR

lést 17. september. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Hjartans þakkir til allra sem veittu aðstoð á þessum erfiðu tímum.

**Ásgeir Baldursson
Snorri Freyr Ásgeirsson
Bjarki Snær Ásgeirsson
Mikael Máni Birgisson**

Guðný Sigurðardóttir



+

Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,
HÓLMGEIR JÚLIÚSSON

sem lést sunnudaginn 28. september verður jarðsöngin frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 8. október kl. 15.00.

**Kristjana Björg Þorsteinsdóttir
Kristján Hólmgeirsson
Kristín Hólmgeirsdóttir
Júlíus Hólmgeirsson
Guðbjörg S. Hólmgeirsdóttir
Jónas Hólmgeirsson
Harry Þór Hólmgeirsson
Sveinbjörn Hólmgeirsson
afabörn og langafabörn.**

**Guðrún Sigurðardóttir
Sveinrún Bjarnadóttir
Egill Kolbeinsson
Rebekka Þórisdóttir
Ólaf Jónsdóttir
Hanna Björk Hafþórsdóttir**



+

Ástkær unnusti minn og faðir, sonur og tengdasonur, bróðir, barnabarn og vinur,
GUÐMUNDUR SKÚLI GUÐMUNDSSON

verður kvaddur frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 9. október kl. 13.00. Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á menntunarsjóð fyrir son hans, kt. 240614-2510, reikningsnúmer 0327-13-110327.

**Birna Björg Salómonsdóttir
Baltasar Guðmundsson
Hanna Íris Guðmundsdóttir
Salómon Viðar Reynisson
systkini, afi og amma, vinir og aðrir aðstandendur.**

**Guðmundur Hjörtur Einarsson
Þóra Lind Karlsdóttir**



+

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
HARALDUR S. ÞORSTEINSSON
flugvirki,
San Francisco, Bandaríkjunum,

sem lést í Reykjavík þann 27. september, verður jarðsöngin frá Garðakirkju, Álftanesi, þann 9. október kl. 13.00.

**Óskar Haraldsson
Erla Sýlvía Hv. Haraldsdóttir
Borgar Þór Bragason
Þórunn Sýlvía, Þórdís Birna og Ester**

**Craniv A. Boyd
Freydís Kneif Kolbeinsdóttir**



+

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
LEIFUR EINARSSON
frá Nýjabæ,

lést á Dvalarheimilinu Kirkjuholi föstudaginn 3. október. Útför hans fer fram frá Ásólfsskálakirkju laugardaginn 11. október kl. 14. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Dvalarheimilið Kirkjuhol á Hvolsvelli.

**Katrín Leifsdóttir
Valdís Leifsdóttir
Grétar Steinn Leifsson
Kristín Erna Leifsdóttir
Sigrún Björk Leifsdóttir
Sigurlaug Hanna Leifsdóttir
og fjölskyldur.**

**Jón Pálmi Pálsson
Oddur Helgi Jónsson
Guðfinna Guðmundsdóttir
Baldur Ólafsson
Óskar Kristinsson
Guðmundur Örn Ólafsson**



+

Móðir mín, amma og langamma okkar,
HALLDÓRA Ó. SIGURÐARDÓTTIR (DÓDÓ)
áður til heimilis
að Hamarsbraut 10, Hafnarfirði,

lést á Sólvangi þriðjudaginn 30. september. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 10. október klukkan 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarkort Sólvangs.

**Sigríður Jústá Jónsdóttir
Guðrún Bjarnadóttir
Jökull Guðmundsson
Jón Trausti Guðmundsson
María, Sigríður, Logi, Auður, Valgerður og Emilía**

**Jón Eyvindur Bjarnason
Þórunn Sturluson
Harpa Kolbeinsdóttir
Selma Þórsdóttir**



+

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,
STEINDÓR BJARNFREDSSON
frá Efri-Steinsmýri í Meðallandi,
Vestur-Skaftafellssýslu,

til heimilis að Hrafnistu H-2, Reykjavík, lést á heimili sínu sunnudaginn 28. september. Útför hans fór fram í Fossvogskapelnu þann 6. október sl. í kyrrþey að ósk hins látna. Jarðsett var í Kotstrandarkirkjugarði í Ölfusi. Sérstakar þakkir fyrir góða umönnun og hlýju til starfsfólks Hrafnistu H-2 og Vífilstaðaspítalans.

**Sigurður Steindórsson
Ásgeir Steindórsson
Sverrir Steindórsson
Ingbjörg Steindórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.**

**Kristín Gunnarsdóttir
Alfons Sólbjartsson**



+

Faðir okkar og tengdafaðir, afi og langafi,
EIÐUR HERMUNDSSON
áður til heimilis að
Laufskógum 35, Hveragerði,

lést 2. október á Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Ási. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hins látna.

**Valgerður Fried
Ljótur Magnússon
Guðrún Eiðsdóttir
Gunnlaugur Eiðsson
Hermundur Eiðsson
barnabörn og barnabarnabörn.**

**Sævar Sigurðsson
Þórunn Jóhannesdóttir
Páll Reynisson
Edda Jónsdóttir
Isabel Blank**



+

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
VILBORG STRANGE
áður til heimilis að Vallarbraut 6, Njarðvík,

lést laugardaginn 27. september á hjúkrunarheimili Hrafnistu í Hafnarfirði. Jarðsett verður frá Keflavíkurkirkju fimmtudaginn 9. október kl. 13.00.

**Sigríður Victoria Árnadóttir
Garðar Árnason
Þorvaldur Árnason
Kristrún Lisa Garðarsdóttir
Vilborg Anna Garðarsdóttir
Hulda Karen Guðmundsdóttir
Árni Þórmarr Þorvaldsson
Drífa Guðrún Þorvaldssdóttir
og langömmubörnin hennar.**

**Guðmundur Svavarsson
Kristrún Stefánsdóttir
Helga Birna Ingimundardóttir
Nils Johan Torp
Þorgrímur Hallsteinsson
Hjálmar Vatnar Hjartarson**



+

Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,
JÓNATAN SVEINSSON
hæstaréttarlögmaður,
Álfkonuhvarfi 59,
Kópavogi,

sem lést mánudaginn 29. september, verður jarðsöngin frá Árbæjarkirkju fimmtudaginn 9. október kl. 13.00.

**Nanna Jónasdóttir
Hróbjartur Jónatansson
Sveinn Jónatansson
Jónas Jónatansson
barnabörn og barnabarnabörn.**

**Valgerður Jóhannesdóttir
Brynja Ólafsdóttir
Anna Margrét Tómasdóttir**



+

Yndisleg móðir okkar, tengdamóðir, systir, amma, langamma og langlangamma,
BJÖRG ÁRNADÓTTIR
til heimilis að Hlévangi,
Keflavík,

verður jarðsöngin frá Útskálakirkju fimmtudaginn 9. október kl. 13.

**Jórunn Jónasdóttir
Árni Jónasson
Guðmundur Jónasson
Friðrik Árnason
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.**

**Birna Kolbrún Margeirsdóttir
Ína Dórothea Jónsdóttir**



Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 512 5000.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@365.is.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



BRAGÐBÆTTUR HAFRAGRAUTUR

Hafragrautur þykir góður morgunmatur enda haframjöl uppspretta flókinna kolvetna, trefja, vítamína og steinefna. Sumum þykir hann þó leiðinlegur einn og sér. Prófaðu að bragðbæta með smá hunangi, ósætu hnetusmjöri og bönunum.

Aukakílóin burt spínat extrakt með Thylakoids

Aptiless: Mest selda þyngdarstjórnunarefnið í Noregi og Svíþjóð.
Thylakoids: Dregur úr hungri - Minnkar sykurlöngun
Minnkar ummál - **Fækkar aukakílóum.**



Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. Útsölastaðir apótek og heilsubúðir.

SÓFAR Í ÖLLUM STÆRÐUM

ÍSLENSKIR SÓFAR SNIÐNIR AÐ ÞÍNUM ÞÖRFUM
MÁL OG ÁKLÆÐI AÐ EIGIN VALI



Rín
Hornsófar 2H2 frá 299.900 kr.
Sófasett 3+1+1 frá 330.900 kr.

Opið virka daga kl. 10-18
laugard. 11-16

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Patti
HÚSGÖGN

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



FRÁBÆR FLENSUFÆLA

GENGUR VEL KYNNIR Þegar tekur að hausta og kólna í veðri fara flensur og pestir á stjá. Þá þarf að styrkja ónæmiskerfið svo við losnum við veikindi. *Immune Support* inniheldur öll helstu bætiefnin sem styrkja ónæmiskerfið.

Vetrarveðrið og kulddinn geta gert líkamann veikari fyrir árásum sýkla og örvera sem eru umhverfis okkur að staðaldri. „Þegar ónæmiskerfið veikist minnka varnir líkamans og þá er mun líklegra að við veikjumst.“ segir Sigrún Kjartansdóttir, framkvæmdarstjóri Gengur vel ehf. „Það er hægt að styrkja ónæmiskerfið á margan hátt, bæði með því að sofa vel, borða hollan mat og svo með því að taka inn bætiefni.“ *Immune Support* inniheldur öll helstu bætiefnin sem styrkja ónæmiskerfið s.s. A-, D3- og C-vítamín, hvítlauk, sink, kopar, selen, ylliber, Ester-C og Beta-Glucan.

HVÍTLAUKUR

Flestir kannast við lækningarmátt hvítlauksins. Hvítlaukur er talinn styrkja ónæmiskerfið og stuðla að vörnum gegn umgangspæstum. Louis Pasteur hafði þegar árið 1858 sannað bakteríudrepanði eiginleika hvítlauksins.

D-VÍTAMÍN

D-vítamín er oft kallað sólskinsvítamínið. Hér á norðurhveli jarðar er nauðsynlegt að taka inn D-vítamín á veturna til að fá nægilegt magn því erfitt getur reynst að vinna nóg úr fæðunni.

C-VÍTAMÍN

Sennilega eitt mest notaða vítamínið gegn flensu og kvefi. Fjöldi rannsókna sýnir að stærri skammtar draga úr einkennum kvefs og stytta meðgönguþíma þess.

A-VÍTAMÍN

A-vítamín er sérlega gott fyrir húðina en húðin er fyrsta vörn líkamans. A-vítamín-skortur getur aukið líkur á sýkingum.



TÍMI TIL AÐ STYRKJA ÓNÆMISKERFIÐ Það er hægt að styrkja ónæmiskerfið á margan hátt; með því að sofa vel, borða hollan mat og að taka inn bætiefni.

SINK

Jafnvel smávægilegur sinkskortur getur haft slæm áhrif á ónæmiskerfið.

SELEN

Sýnt hefur verið fram á að 100 míkrogrömm af seleni á dag geti minnkað líkur á sýkingum, sérstaklega ef það er tekið með sinki.

YLLIBER

Ylliber (elderberries) hafa lengi verið notuð til að styrkja ónæmiskerfið, sérstaklega gegn vírusum.

BETA-GLUCANS

Er talið styrkja ónæmiskerfið með því að virkja náttúrulegar varnir þess.

ÚTSÖLUSTADIR

Heilsuhúsið, Gamla apótekið, Apótek- arinn Helluhrauni, Lifandi markaður og Hagkaup. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.



ora

Ástríða í matargerð

HEIMILISMATUR

PRÓFAÐU NÝJA HEIMILISMATINN FRÁ ORA
ÞRJÁR MATARMIKLAR SÚPUR

AUÐVELT ER AÐ HITTA
SÚPURNAR UPP Í
POTTI EDA
ÖRBYLGJUOFNI

KITLAÐU
BRAGÐLAUKANA
OG FÁÐU ÞÉR
LJÚFFENGA SÚPU FRÁ
ORA Í NÆSTU VERSLUN



WWW.ORA.IS

BETRI LÍKAMSBEITING BARNNA

RÉTT LÍKAMSBEITING Iðjubjálfafélag Íslands hefur staðið fyrir átakinu Skólatöskudögum undanfarin níu ár. Grunnskólar landsins eru heimsóttir og börnum leiðbeint um rétta líkamsstöðu við skólaborð og hvernig pakka skuli í skólatöskuna og halda á henni.

Skólatöskudögum Iðjubjálfafélags Íslands lauk síðasta föstudag en þetta er níunda árið í röð sem þeir eru haldnir. Höfuðverkur, vöðvabólga og bakverkur eru sívaxandi vandamál hjá fólki á öllum aldri og er helsta markmið Skólatöskudaga að kynna ýmsar forvarnir fyrir grunnskólabörnum og foreldrum þeirra að sögn Dagnýjar Hauksdóttur, kynningarstjóra félagsins. „Þessir kvillar verða fleiri og tíðari með hækkandi aldri og sú staðreynd hefur beint sjónum iðjubjálfa að vinnuvistfræði barna hér á landi og hvaða úrbætur eru í boði.“

Átakið er í raun alþjóðlegt og kynntust félagsmenn því fyrst þegar bandarískur iðjubjálfi kom til landsins árið 2006. „Stoðkerfisvandi er vaxandi vandamál í vestrænum samfélögum og þar erum við ekkert undanskilin. Það hefur því mikið forvarnargildi að kenna ungum krökkum að raða rétt í skólatöskur og bakpoka, halda rétt á þeim og ekki síður að sitja rétt við skrifborð eða fyrir framan tölvuskjá.“ Auk forvarnarþáttarinnis eru átakið einnig kynning á ungristétt iðjubjálfa

hér á landi að sögn Dagnýjar en það er haldið í samvinnu við Landlæknisembættið.

Félagsmenn Iðjubjálfafélagsins hafa undanfarin ár heimsótt grunnskóla landsins og lagt áherslu á þrjá árganga; 1., 3. og 6. bekk. „Þetta er því svipaður fjöldi sem við heimsækjum árlega. Í fyrra voru þetta um 1.400 börn sem við hittum og fjöldinn í ár var svipaður. Þá mætum við inn í kennslustund með fræðsluna, ræðum við börnin og vigtum skólatöskurnar. Þau fá einnig bækling sendan heim svo foreldrar geti kynnt sér átakið. Núna erum við einnig að þróa nýtt efni sem er ætlað foreldrum sem eiga börn á lokaári leikskólans og eiga því eftir að kaupa fyrstu skólatöskuna.“

Dagný segir erfitt að meta nákvæmlega árangur átaksins undanfarin ár.

„Við sem förum þó í sömu skólana ár eftir ár sjáum að krakkar sem eru komnir í 6. bekk og fengu fræðslu frá okkur í 3. bekk kunna þetta ennþá sem segir okkur



FRÆÐSLA Dagný Hauksdóttir, kynningarstjóri Iðjubjálfafélags Íslands. MYND/ÚR EINKASAFNI

að starf okkar hafi vissulega borið árangur. Fyrirbyggjandi aðgerðir eins og þessar geta nefnilega skipt miklu máli fyrir þennan aldursþóp í framtíðinni og vonandi læra þau sem mest af því. Þetta er ekki ósvipað og að læra umferðareglurnar, þær síast inn í huga barna til framtíðar og við vonum að svipað verði upp á teningnum með fræðslu okkar.“

Þeir foreldrar og forráðamenn sem vilja kynna sér átakið geta sótt upplýsingar inn á Facebook-síðu þess, Skólatöskudagar, og inn á vef Iðjubjálfafélags Íslands, www.ii.is, þar sem meðal annars má nálgast bækling átakansins.



BÖRNIN FRÆDD Iðjubjálfar kennda börnum að pakka rétt í skólatöskuna og halda rétt á henni á Skólatöskudögum. MYND/GETTY



Lífio heil

www.lyfja.is

20% afsláttur í september

ibuxin rapid

400 mg hraðvirkt ibuprofen
10 töflur og 30 töflur



Fluconazol ratiopharm

150 mg fluconazol
1 hylki til inntöku

Naso-ratiopharm

Xylometazolin hýdróklóríð
0,5 mg/ml og 1 mg/ml
10 ml nefúði



Fæst hjá okkur án lyfseðils



MIKIL HREYFING Íbúar Boulder hreyfa sig mikið. MYND/GETTY

HEILBRIGÐ ÚT Á VIÐ

Slík ofuráhersla er lögð á heilbrigði í bænum Boulder í Bandaríkjunum að átröskunarsjúkdómar eru þar töluvert algengari en annars staðar.

Heilbrigður lífsstíll íbúa borgarinnar Boulder er þekktur um öll Bandaríkin. Hvert sem lítið er má sjá fólk hjóla, ganga eða fara um á hjólabretti. Veitingastaðir og kaffihús bjóða upp á lífræna rétti og í öllum stórmörkuðum er mikið úrval af fæðubótarefnum og vítamínunum.

Klettafjöllin fallettu og það hve borgin er hátt yfir sjávarmáli dregur að sér fólk sem hefur áhuga á íþróttum og útivist og þeirra á meðal heimsfræga íþróttamenn.

Hin hliðin á peningnum er hins vegar ekki eins falleg. Menningin í Boulder er þannig að ofuráhersla er lögð á að fólk eigi að vera heilbriggt og líta vel út. Það mikil að þessi mynd er kölluð „Boulder Body“ eða „Boulderlikaminn“ og allt kapp er lagt á að ná þeirri mynd.

Að sögn dr. Malia Sperry er

fjölgun þeirra sem kljást við átröskunarsjúkdóma, þeirra á meðal anorexíu og búlimíu, landlæg í Bandaríkjunum, bæði á meðal karla og kvenna en fjölgunin er sérstaklega hröð í Boulder.

Rannsóknir hafa sýnt að íbúar Boulder eru þeir grennstu í Bandaríkjunum og eru skráðir í annað sæti í heilbrigði. Þrátt fyrir það ná þeir aðeins upp í 46. sæti í andlegri heilsu og í háskóla borgarinnar eru þrisvar sinnum fleiri haldnir átröskunarsjúkdómum en almennt í háskólum landsins.

Átröskunarsjúklingar sem búa í Boulder segjast myndu betur ráða við sjúkdóminn ef þeir byggju annars staðar. Einnig að fólk verði ekki átröskunarsjúklingar við það að búa í Boulder en sú áhersla sem lögð er á heilbrigði þar ýti vissulega undir sjúkdóminn.

Lágmúla
Laugavegi
Nýbýlavegi

Smáralind
Smáratorgi
Borgaranesi

Grundarfirði
Stykkishólmi
Búðardal

Patreksfirði
Ísafirði
Blönduosi

Hvammstanga
Skagaströnd
Sauðárkróki

Húsavík
Þórshöfn
Egilsstöðum

Seyðisfirði
Neskaupstað
Eskifirði

Reyðarfirði
Höfn
Laugarási

Selfossi
Grindavík
Keflavík

VAKNIÐ ENDURNÆRÐ

Melissa Dream-töflurnar eru hannaðar til að aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur og innihalda ekki efni sem hafa sljógandi áhrif.



VAKNAR ÚTHVÍLD OG LÍÐUR BETUR

ICECARE KYNNIR Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Við búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Ef þú færð ekki nægan svefn geturðu fengið bauga undir augun, húðin orðið fól og einnig getur það valdið þyngdaraukningu þar sem þú eykur framleiðslu á hormónum sem kalla fram hungurtilfinningu.

SLAKAR BETUR Á

Unnur Hjartardóttir hefur lengi átt erfitt með svefn og fundist erfitt að slaka á vegna þreytu og verkja. „Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream fyrir fjórum mánuðum hef ég fundið miklar breytingar til hins betra. Ég tek tvær töflur um það bil klukkutíma fyrir svefn á kvöldin og ég finn að ég slaka betur á og þreytuverkir og fótápiringur hafa minnkað mikið. Ég vakna úthvöld og mér líður almennt betur í líkamnum eftir að ég byrjaði að taka Melissa™.“

SVEFNMYNSTRIÐ EÐLILEGT Á NÝ

Borghild Ernulf var í mörg ár sjálfstæður atvinnurekandi og þekkt fyrir mikinn eldmóð og hefur enn fullskipaða dagskrá. „Afpreygingin breyttist frá því að vera vinnutengd yfir í hluti eins og golf og bridds. Þrátt fyrir að þurfa ekki lengur að hafa hugann við vinnuna, átti ég samt erfitt með að slaka á.“ segir Borghild, sem ræddi svefnvandamál sín við vin sinn frá Svíþjóð. „Við ræddum mikilvægi góðs nætursvefns fyrir almenna vellíðan. Hann lagði til að ég prófaði Melissa™, sem hann notar sjálfur til að öðlast góðan nætursvefn,“ útskýrir Borghild.

„Ekki leið á löngu þar til svefnmynstrið varð eðlilegt á ný. Ég hafði prófað aðrar vörur til að finna lausn á svefnvandamálinu en það var ekki fyrr en ég tók Melissa™ að ég gat slakað á og sofið vært.“

SEFUR EINS OG ENGILL

Undanfarin ár hefur Elín, sem er 62 ára, átt erfitt með að festa svefn og átti það til að vakna oft að nóttu til. „Það er óþolandi að liggja í rúminu og bylta sér af því að maður getur ekki sofið. Á daginn átti ég erfitt með einbeitingu. Ég var alltaf þreytt. Ég hljóp um eins og hauslaus hæna, og kom engu í verk vegna þess að ég fékk ekki nægan svefn. Nú líður mér stórkostlega. Ég er úthvöld og glöð þegar ég vakna. Ég er orkumeiri yfir daginn og afkastameiri. Ég tek inn töfluna



ÚTHVÍLD Unnur Hjartardóttir hefur lengi átt erfitt með svefn en líður mun betur eftir að hún byrjaði að taka Melissa Dream. MYND/VALLI



ELÍN Kemur meiru í verk, er orku- og afkastameiri með Melissa Dream.



BORGHILD Borghild sefur betur eftir að hún fór að taka Melissa Dream.

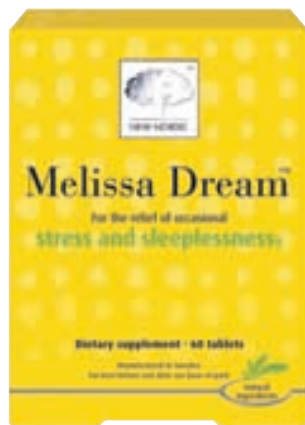
klukkutíma áður en ég háta. Það er ótrúleg tilfinning að vakna eftir góðan nætursvefn.“

SKAÐLEGT FYRIR LÍKAMANN

Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Það er ekki óalgengt að vinir og samstarfsmenn hafi áhyggjur af þér. Svefnleysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík pyntingaraðferð. Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prófa Melissa Dream-töflurnar. Sítrónumelis-töflurnar viðhalda góðum og endurnærandi svefni.

SOFÐU BETUR MEÐ MELISSA DREAM

Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (lemon balm), melissa officinalis, verið vinsæl meðal



Fáanlegt í apótekum, heilsumverslunum og heilsuhillum stórmarkaða. Til að fá frekari upplýsingar eða kaupa á netinu: www.icecare.is

GEISLANDI HÚÐ, HÁR OG NEGLUR

GOJI BER

Goji ber innihalda 500 sinnum meira magn C-vítamíns en appelsínur, margfalt meira járn en spinat og tífalt meiri andoxunarefni en bláber

Eykur orku og vellíðan, minnkar sykurlöf, gefur fallegri húð og skýrari hugsun.

Tilvalið fyrir þá sem vilja neyta Goji berja á þægilegan máta.

HAMINGJUBERIN

Fáanlegt í fjölda apóteka, Fjarðarkaup, Heilsuhúsinu, Heilsuhorninu Blómaval, Sportlíf og Heimkaup



D

Daglega



D3 vítamín styrkir m.a. ónæmiskerfi, tennur og bein og hjálpar til við upptöku kalks.



nutra

BONUS

HAGKAUP

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T



Pana Chocolate

Súkkulaði sem er gott fyrir þig...



- Náttúruleg ofurfæða
- Enginn unninn sykur!
- Framleitt við lágan hita til að viðhalda miklu magni næringaefna
- Inniheldur hrá lífræn- og náttúruleg innihaldsefni

Allt okkar súkkulaði er bæði hand-gert og innpakkað

Inniheldur lífrænt kakó sem er með mikild magn af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum.



www.icecare.is - Netverslun

Útsöluastaðir:

Hagkaup lífræna deildin, Fjarðarkaup - Fræið heilsuhornið, Heilsuhúsið, Blómaval – heilsuhornið, Lifandi markaður Borgartúni

VÍNBER GEGN UNGLINGABÓLUM

ÁHUGAVERT Vísindamenn við UCLA-háskólann í Kaliforníu í Bandaríkjunum hafa fundið út að efni sem finnst í vínþrúgum, svokallað resveratrol, getur hindrað vöxt baktería í húð og komið í veg fyrir unglingabólur.

Rannsóknin byggðist á að kanna hvort þetta andoxunarefni sem er í vínþrúgum geti nýst í meðferð gegn unglingabólum. Niðurstaða rannsóknarinnar var birt í tímaritinu Dermatology og Therapy. Milljónir unglinga glíma við unglingabólur eða önnur húðvandamál. Ekki hafa orðið miklar framfarir í þróun nýrra aðferða til að meðhöndla slík húðvandamál. Sýklalyf hafa verið gefin í verstu tilfellunum eða jafnvel beitt leysitækni. Vonast er til að jákvæðar niðurstöður rannsóknarinnar verði til þess að hægt verði að þróa nýtt lyf gegn unglingabólum og bakteríumyndun í húð.

Resveratrol virðist ráðast gegn bakteríum í húðinni og getur þess vegna komið í veg fyrir að filapenslar og unglingabólur myndist. Það efni sem mest hefur verið notað gegn unglingabólum er benzoyl peroxide en það hefur margvíslegar aukaverkanir, til dæmis roða og bólgur í húðinni. Þegar vísindamenn notuðu resveratrol samhliða varð húðin mun betri. A-vítamín-sýra hefur verið notuð hér á landi með ágætum árangri en eins og með benzoyl peroxide eru slæmar aukaverkanir þurr og rauð húð.

Unglingabólur eru algengur kvilli. Þær koma oftast fram á gelgjuskeiði líkamans. Bólurnar stafa af sýkingu í fitukirtlum. Andlit, bringa og herðar eru þeir staðir þar sem þær koma oftast. Unglingabólur valda mörgum hugarangri og geta skilið eftir sig ör í húð. Þær geta verið þrálátar.

Gæta þarf að umhirðu



húðarinnar og nota mild efni. Einnig þarf að gæta sín á snyrtivörum. Ekki hefur verið sannað

að mataræði hafi áhrif á slík húðvandamál en þó er ágætt að halda sig frá mikilli sykurneyslu og drekka vatn fremur en gos. Resveratrol finnst einnig í léttvíni en sagt er að það geti verndað fólk gegn hjartasjúkdómum. Einnig hefur verið sagt frá því að resveratrol geti framleitt prótín í líkamanum sem hægi á öldrunareinkennum húðar.

ÓÞÆGINDI

Unglingabólur eru mörgum til ama. Hugsanlega verður hægt að þróa nýja meðferð til að vinna bug á þeim með hjálp vínberja.

MYND/GETTY

OptiBac probiotics

Fyrir heilbrigði kvenna

For Women frá OptiBac probiotics hefur öfluga virkni gegn bakteríusýkingum, þvagfærasýkingum og sveppasýkingum hjá konum



Gegn bakteríusýkingum, sveppasýkingum og þvagfærasýkingum hjá konum

Hágæða lifandi gerlar - klínísk sönnun á að þeir komast gegnum meltinguna að kynfærasvæði á 3 - 4 dögum, setjast þar að og mynda vinsamlega bakteríuflóru og vinna gegn sýkingum.

Takið 2 hylki á dag sem meðferð með eða án sýkla- og sveppalyfja. (gætið þess að taka „For women“ ekki á sama tíma og lyfin (2- 4 tímum eftir inntöku lyfja).

Takið 1 hylki á dag sem forvörn.



”Það er jafn mikilvægt að styrkja og viðhalda heilbrigðri bakteríuflóru á kynfærasvæði eins og það er fyrir meltinguna, þannig má koma í veg fyrir bakteríu- og sveppasýkingar“

Eygló Linda Hallgrímsdóttir, Næringarþerapisti C.E.T.

Útsöluastaðir: Apótekarinn, Apótekið, Apótek Suðurnesja, Apótek Vesturlands, Árbæjarapótek, Borgarapótek, Fjarðarkaupum, Garðsapótek, Lyf og heilsa, Lyfja, Heilsuhúsið, Heilsutorgið Blómaval, Heilsuver, Lyfjaver, Lifandi Markaður, Lyfjaval, Lyfsalinn, Rímaapótek og Urðarapótek. www.facebook.com/optibaciceland

HOLLT OG GOTT Í MORGUNMAT

Matarmikið túnfisksalat með lárperu og kotasælu er ljúffengt ofan á hrökkbrauð eða eitt og sér. Það er líka stórsniðug fylling í tortillakökurnar.

TÚNFISKSALAT MEÐ LÁRPERU

- 1 dós túnfiskur í vatni
- 1-2 lárperur (avókadó)
- ½ lítill rauðlaukur
- 1 stór dós kotasæla
- ferskt kóriander
- salt og pipar
- ½ rautt chili (má sleppa)

Aðferð:

Lárperan er skorin í litla bita. Rauðlaukur og kóriander saxað smátt. Hreinsað fræin úr chiliparum og saxið mjög smátt. Hrærið loks allt saman við kotasæluna.

Salatið er gott að setja á gróft hrökkbrauð til dæmis með tómatsneiðum og/eda káli, í vefjur eða bara eitt og sér. Salatið geymist í boxi með vel þéttu loki í minnst 2-3 daga í kæli.

Uppskrift fengin af www.eldhussogur.com





SPYRNUKERRUR OG SPARIGRÍSIR Í PARÍS

Bílasýningin í París dregur að sér 1,2 milljónir gesta. Nýir jeppar og jeplingar, tvinnbílur og rafmagnsbílar í aðalhlutverki.

Nú stendur yfir ein af helstu bílasýningum í heiminum í París. Sýningin hófst 2. október með tveimur dögum aðeins ætluðum blaðamönnum, en henni lýkur 19. október. Bílasýningin í París er næststærsta bílasýningin í Evrópu en sýningin í Frankfurt er stærri að umfangi og á mun fleiri fermetrum. Sýningin í París er þó sú stærsta í Evrópu í einum skilningi. Hún dregur að sér umtalsvert fleiri gesti en bæði sýningarnar í Frankfurt og í Genf og það eru engar smátölur sem um ræðir. Gestir sýningarinnar í París í ár verða líklega 1,2 milljónir, eða álíka margir og árið 2012, en sýningin er haldin á tveggja ára fresti. Það eru því fleiri gestir sem koma á þessa sýningu á tveimur vikum en allir ferðamenn sem koma muna til Íslands á þessu ári. Bílasýningin í París hefur þá sérstöðu, öfugt við sýningarnar í Frankfurt og Genf

að vera á tveggja ára fresti. Síðasta bílasýning í Frankfurt dró að 850.000 gesti og til Genfar mættu 640.000 gestir.

Margir nýir jeppar og jeplingar

Bílaþaðamaður Fréttablaðsins og visir.is var einn fjölmargra blaðamanna sem sóttu sýninguna að þessu sinni. Það sem einkenndi hana fremur en annað þessu sinni var fjöldi nýrra jeplinga, tvinnbíla og rafmagnsbíla. Sala á jeppum og jeplingum er í miklum blóma í heiminum nú og því hafa bílaframleiðendur svarað með sífellt fleiri gerðum þeirra og voru þeir afar áberandi. Af nýjum bílum í þessum flokki má nefna útlitsbreyttan Porsche Cayenne og glænýja kynslóð Volvo XC90, en báðir þessir bílar eru nú í boði sem tvinnbílur. Í tilvikum Cayenne er um að ræða 416 hestafla bíl og Volvoinn er 400 hestöfl. Kia kynnti nýja kynslóð Sorento-jeppans sem mikið hefur breyst. Honda kynnti breyttan CR-V-jepping og glænýjan HR-V

sem keppa á við Nissan Juke. SsangYong sýndi mjög flottan og glænýjan jepping sem heitir XIV og er von á þeim bíl til Íslands fyrir mitt næsta ár. Suzuki kynnti fjórðu kynslóð Vitara-jeppans og Mitsubishi sýndi nýtt útlit tvinnbilsins Outlander PHEV með tilraunabíl sem ber nafnið Concept S og er hann mun fallegri en núverandi bíll. Búast má við öllum þessum bílum til Íslands á næstu mánuðum.

Samkeppnin hörð í smábílaflokki

Margir smábílar voru kynntir á sýningunni í París og hefur samkeppnin aldrei verið harðari um hylli smábílakaupenda. Opel kynnti nýja kynslóð Corsa-bílsins og nutu Opel-menn aðstoðar ofurfyrirsætunnar Claudiu Schiffer við kynninguna á bílnum. Sviðið þar sem bíllinn var kynntur var útfært eins og „catwalk“, enda kann Schiffer ágætlega við sig við svoleiðis aðstæður. Vakti þessi kynning mikla athygli á sýningunni og fylgdist ógrynni

fólks með. Í Corsa verður hægt að fá 1,0 lítra bensínvél sem skilar 115 hestöflum. Honda kynnti nýjan Jazz sem tekur eldri gerðinni fram í útliti og það sama má segja um nýja Skoda Fabia sem fengið hefur sterkari beinar línur. Eyðslugrennsta útfærsla Fabia eyðir nú aðeins 2,6 lítrum og eyðslan fer að meðaltali niður um 17% í vélargerðum hans. Hyundai kynnti aðra kynslóð i20-bílsins en hann á að hafa stærsta skottrými í þessum flokki bíla, mun stærra en í keppinautunum Ford Fiesta og VW Polo. Kia frumsýndi andlitslyftan Kia Rio og hefur framendi bílsins breyst hvað mest. Opel kynnti kraftaútgáfu af Opel Adam sem fær stafinn S í endann og er hann með 150 hestafla vél. Opel kynnti líka Adam Rocks, sem er veggærri útgáfa Adam með breiðum brettaköntum og útbólgnum stúðrum. Smart sýndi líka nýjar kynslóðir af Smart ForTwo og Smart ForFour, en ekkert bílaumboð á Íslandi flytur inn Smart-bíla.

Allir í rafmagnid

Svo til allir bílaframleiðendur eru farnir að framleiða bíla með rafmagnsaflrás, annaðhvort einnig með brunvél eða ekki. Meira að segja er Lamborghini komið í þann hóp og kynnti fyrsta tvinnbíl (Hybrid) sinn, Asterion. Þar fer enginn kettlingur því hann er 907 hestöfl og koma 300 þeirra frá rafmótorum. Volkswagen kynnti nýja kynslóð Passat og mun hann nú fyrsta sinni fást í Hybrid-útfærslu. Infinity, lúxusbílaamerki Nissan, sýndi tilraunabílinn Q80 Inspiration og er sá 550 hestafla tvinnbíl sem eyða mun aðeins 5,5 lítrum. Er þar á ferð stór og afar glæsilegur bíll sem vakti verðskuldaða athygli. Peugeot kynnti 208-bílinn í tvinnútfærslu, en einnig tilraunasportbílinn Exalt, sem er tvinnbíl. Áfram mætti lengi telja tvinnbílana eða hreinræktada rafmagnsbíla, þar sem allir bílaframleiðendur virðast ætla að bjóða slíka bíla.

ÖRUGGT START

MEÐ EXIDE RAFGEYNUM

Endingargóðir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir flestar gerðir bifreiða. Veldu þaulreynda vöru frá gæðaframleiðanda.



Exide rafgeymarnir fást hjá:



Framúrskarandi hönnun og tæknileg fullkomnun

Mercedes-Benz GLK er ríkulega búinn og einstaklega öflugur sportjeppi. Hann er búinn hinu háþróaða 4MATIC aldrifskerfi þar sem hönnuðir og tæknimenn Mercedes-Benz hafa stigið enn eitt skrefið í átt til fullkomunar. 4MATIC aldrifskerfið tryggir framúrskarandi aksturseginnleika og aukinn stöðugleika. Kerfið er ávallt virkt og bregst strax við breyttum akstursaðstæðum, t.d. mikilli úrkomu, ísingu eða snjó.

Hjá Öskju á Krókhálsi 11 býður þín glæsilegur GLK til sýnis og reynsluaksturs.



GLK 220 CDI BlueEFFICIENCY, 4MATIC aldrifsbúnaður, 7 þrepa sjálfskipting, 170 hð., dráttargeta 2.400 kg. Eyðsla frá 6,1 l/100 km í blönduðum akstri.

Verð frá 7.290.000 kr.



Mercedes-Benz



MADE IN GERMANY

Since 1950

Gerðu bílinn kláran fyrir veturinn með SONAX bón- og hreinsivörum

SONAX®

Felgur.is
Gæðavottaðar álfelgur

Flott ljós LED Perur

sérfræðingar í felgum

AXARHÖFÐA 16 5673322

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalbestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupósthafi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlökunum Capacent október-december 2012 - höfuðborgarsvæði 25-54 ára



Bílar frá Land Rover í Dakar-rallinu en Land Rover vann einmitt fyrstu keppnina í þessum fræga þolakstri.

ANÓRAKKAFRÓÐLEIKUR UM LAND ROVER

Frumgerð Land Rover var með stýrið í miðjunni.

Við rituðum stutta grein fyrir nokkru um svokallaða Hofmeister-knick BMW-bíla og vísuðum þar í fróðleik sem svokallaðir anórakkar búa yfir en það eru þeir kallaðir sem hafa djúpstæðan áhuga á skemmtilegum jaðaráhugamálum. Nú ætlum við hins vegar að taka fyrir Land Rover og skoða nokkrar skemmtilegar staðreyndir varðandi þá sem kunna að vekja athygli ykkar. Anórakkar vita ýmislegt forvitnilegt um það sem þeir hafa áhuga á og bílar eru ofarlega í huga margra. Það eru auðvitað ekki allir bílar sem hljóta náð fyrir augum anórakksins. Það eru helst bílar sem á einhvern hátt eru sérstakir. Bílar sem hafa unnið hjórtu almennings víða um heim fyrir dirfsku, frumlegheit, notagildi eða skemmtanagildi. Á meðal slíkra eru Land Rover-bílar sem hafa fyrir löngu sannað gildi sitt sem kraftaverkataka í erfiðum aðstæðum. En skoðum aðeins hvers konar fróðleik anórakkarinnir búa yfir um Land Rover.

Stýrið í miðjunni?
Fyrsta Land Rover-frumgerðin var með stýrið í miðjunni. Þetta er vægast sagt frumleg hugmynd. Hún er reyndar líka nokkuð gagnýt þar sem Land Rover hefði þá ekki þurft að framleiða bíla með stýrinu hægra eða vinstra megin fyrir mismunandi markaði. Upprunalega ástæðan var hins vegar sú að Land Rover var hugsaður

sem landbúnaðartæki og því var einfaldlega tekið mið af algengustu tækjunum, sem voru traktorar. Aðeins var framleitt eitt eintak með stýrinu í miðjunni, enda var fljótlega ljóst að notagildi bílsins næði langt út fyrir landbúnaðargeirann.

Þotuhreyflahönnuður og Range Rover
Hönnuður Range Rover-bílsins, sem að sjálfsögðu er smíðaður af Land Rover, var ekki aðeins þekktur fyrir hann (Range Rover er eini bíllinn sem hefur hlotnast sá heiður að vera sýndur á Louvre-safninu) heldur vann hann einnig að hönnun þotuhreyfla hjá Rolls Royce, sem enn í dag framleiðir eftirsótta þotuhreyfla.

Belti í stað dekkja?
Á sjötta áratugnum var hægt að panta beltí undir Land Rover-bíla verksmiðjunni – svipuð og notuð voru á skriðdreka. Beltin höfðu góða eiginleika þar sem torfærur í Skotlandi samanstóðu af mýrum sem bílarnir áttu mun auðveldara með að fara yfir á beltum.

Fyrsti ofurjeppinn?
Fáir vita líka að Land Rover á mögulega fyrsta ofurjeppann. Breskt skógræktarsamband óskaði eftir bílum sem kæmust yfir erfiðustu torfærur. Land Rover smíðaði því nokkra jeppa fyrir sambandið sem voru á afturdekkjum af traktorum.

Camel Trophy óaðskiljanlegur hluti Land Rover
Hér er skemmtilegt atriði. Fáir

vita sennilega að Camel Trophy-keppnin, sem sett var á laggirnar 1980, var eins konar Ólympíuleikar jeppaframleiðenda þar sem alls konar framleiðendur gátu tekið þátt. Land Rover einokaði keppnina svo rækilega með frammistöðu sinni að flestir halda að Camel Trophy og Land Rover hafi verið samstarfsverkefni alla tíð. Í 20 ár réð Land Rover lögum og lufum í Camel Trophy.

Land Rover skattalega hagstæður
Í Bretlandi er Land Rover á heimavelli hvort sem það er við smölun eða á Ascot-veðreiðunum. Það er kannski þess vegna sem Land Rover hefur lagt mikið á sig í gegnum tíðina til að tryggja það að jeppar þeirra geti fallið í hagstæða skattflokk. Það er þess vegna sem langi Land Roverinn var fánlegur 12 sæta. Þá flokkaðist hann sem rúta og þar af leiðandi voru skattar lægri. Það var svo auðvitað bónus að samkvæmt því fyrirkomulagi var einnig leyfilegt að aka löngum Land Rover á strætisvagnaakreinum sem flýtti mikið fyrir í umferðinni í London.

Velar eða Range Rover?
Fyrstu 25 Range Rover-bílarnir sem voru framleiddir, til prófana, fengu heitið Velar. Þetta var gert til að draga úr orðrómi og halda stjórni á Range Rover-heitinu þar til markaðssetning jeppans hófst.

Dakar-rallið líka?
Þetta vita fáir en það var Range Rover sem sigraði í fyrsta Dakar-rallinu, frá París til Dakar í Senegal.

Arctic Trucks og Nokian hanna saman vetrardekk

Sérstaklega ætlað fyrir akstur á norðlægum slóðum.

Arctic Trucks hefur í samstarfi við dekkjaframleiðandann Nokian sett á markað 35 tommu vetrardekk undir nafninu Hakkapeliitta LT2 AT315 sem sérhönnuð eru fyrir akstur á norðurslóðum. Dekkin eru sérstaklega ætluð undir þunga bíla. Finnski dekkjaframleiðandinn Nokian hefur sérhæft sig í framleiðslu öruggra dekkja fyrir norrænar aðstæður og búa sérfræðingar fyrirtækisins yfir áralangri reynslu og þekkingu á aðstæðum sambærilegum þeim sem eru hér á landi. Arctic

Trucks þarf vart að kynna en fyrirtækið hefur um árabíl sérhæft sig í smíði jeppa til notkunar við erfiðustu hugsanlegu akstursskilyrði. Því ákváðu fyrirtækin tvö að nýta sérþekkingu sína með því að setja á markað dekk fyrir krefjandi aðstæður. Mynstur á ytri köntum dekkisins opnar fínar grópir og við það magnast grip dekkisins í hálku. Þessi virkni eykur öryggi við breytilegar aðstæður, ekki síst þar sem lítið sem ekkert veggrip er til staðar.





TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

SUDDALEGA FLOTTUR RAV4

ÆVINTÝRIÐ BÍÐUR



Suddalega góður haustpakki

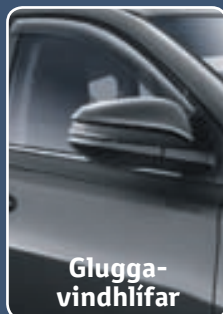
að verðmæti 430.000 kr. fylgir nýjum RAV4* í haust í takmarkaðan tíma.



Gúmmimotta í skott



Aurhlífasett að framan og aftan



Glugga-vindhlífar



Dráttarbeisli



Heilsársdekk frá Goodyear

Uppgötvaðu ævintýrin í lífi þínu á ný. Það er innblásturinn að baki endurhönnun á RAV4, ökutæki sem er fullkominn félagi fyrir skemmtun með vinum og fjölskyldu. RAV4 hefur burði til að koma þér hvert sem þú vilt fara og það er nóg rými fyrir farþega og farangur. Hann er hljóðlátur, öruggur og með framúrskarandi aksturseiginleika. Fáðu þér suddalega flottan RAV4 í haust hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota meðan tilboðið varir.

Ævintýrið bíður.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

Verð frá: 5.370.000 kr.
Útborgun: 537.000 kr.**

Allt að 90% lánshlutfall og lægri vextir



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Bíllinn á myndinni kann að vera búinn aukahlutum sem ekki eiga við uppgæfið verð og allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. RAV4 2.2i dísil var prófaður og fékk fimm stjörnur á öryggisprófi Euro NCAP. *Haustpakinn fylgir ekki með RAV4 GX Plus 2.0 dísil, 6 gíra. **Miðað við 90% lánshlutfall hjá Lykli – nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

MERCEDES-BENZ



**2,0 L BENSÍNVÉL,
211 HESTÖFL**
Framhjóladrif
Eyðsla 6,6 l/100 km
í blönduðum akstri

Mengun 151 g/km CO2
Hröðun 7,1 sek.
Hámarkshraði 230 km/klst.
Verð 7.250.000 kr.
Umboð Askja



- LÍTIÐ ÚTSÝNI
- EFNISVAL Í INNRÉTTINGU
- YTRA ÚTLIT



- AKSTURSEIGINLEIKAR
- AFLMIKIL VÉL
- GÓÐ SJÁLFSKIPTING



Innra byrði GLA-Class er kunnuglegt frá öðrum nýjum gerðum Mercedes Benz bíla og þar sem GLA-Class er á stærð við A-Class í innanrými, enda rímar síðasti stafurinn í nafninu, A, við A-Class, þá er innréttingin að mestu fengin úr þeim bíl.

REYNSLUAKSTUR – MERCEDES BENZ GLA-CLASS

Lipur og öflugur sportjeppi sem hugsaður er sem borgarbíll en þó fær í minni vegleysur.

MERCEDES BENZ GLA-CLASS

Finnur Thorlacius reynsluekur

Nýjar bílgerðir sprautast nú út úr verksmiðjum þýska lúxusbílaframleiðandans Mercedes Benz. Ekki kemur reyndar á óvart að einn þeirra sé í flokki sportjeppa og hefur hann fengið stafina GLA. Þetta er minnsti bíll Mercedes Benz sem telst í flokki jeppa og jeplinga og er á stærð við fólkubílinn CLA, sem einnig er nýr frá Benz. Þessi flokkur bíla sem GLA-bíllinn fellur í er hvað mest vaxandi í sölu í heiminum í dag og lítil ástæða fyrir Mercedes Benz að láta bíla eins og Audi Q3 eða BMW X1 eina um hituna. Þá er bara spurningin hvornig hann stendur sig í þessari samkeppni.

Engin fegurðarverðlaun frekar en samkeppnisbíllarnir

Fyrir það fyrsta er GLA-Class að viti greinarskrifara ekki sérlega mikið fyrir augað, en það eiga Audi Q3 og BMW X1 sameiginlegt með honum. Stærri bræður allra þessara bíla er fegurri. Reyndar er enginn jeppi eða jeplingur í Mercedes Benz-fjölskyldunni sláandi fallegur, þó helst ML-jeppinn. Bæði Audi og BMW eiga fallegri stærri

bræður og eru bæði Q5 og sérlega Q7 frídari en Q3 og BMW X5 er miklu mun fallegri bíll en bæði X1- og X3-jeplingarnir. Ef bornir eru saman GLA-Class, Audi Q3 og BMW X1 er GLA-Class þeirra fríðastur og hann líður ekki eins mikið fyrir það að elta stærri gerðir sama merkis, heldur stendur sjálfstætt í hönnun, með mestu líkindin þó við CLA-fólkubílinn. En nóg af ytri hönnun því þar finnst hverjum sitt og enginn hefur rétt fyrir sér.

Lagleg innrétting en efnisvali ábótavant

Innra byrði GLA-Class er kunnuglegt frá öðrum nýjum gerðum Mercedes Benz-bíla og þar sem GLA-Class er á stærð við A-Class í innanrými, enda rímar síðasti stafurinn í nafninu, A, við A-Class, þá er innréttingin að mestu fengin úr þeim bíl, sem kom fyrr á markað. Það er reyndar ekki slæmt þar sem sú innrétting er frískleg og nokkuð vel úr garði gerð. Mest áberandi eru 5 hringlaga og stórar lofttúður í mælaborðinu og tvílit innrétting með miklum litamun er eins og hálfgerð vörumerki þessara bíla. Mælar og stýri eru til fyrirmyndar og stilla má stýri sem og sætin á þann hátt að allir finna auðveldlega bestu akstursstöðu. Útsýni er ekki sérlega gott úr bílnum og valda

litlir gluggar og há axlarlína bílsins því. Það form gerir bílinn kraftalegri að utan en fyrir það er borgað með skertu útsýni. Efnisnotkun í innréttingunni mun seint teljast fyrsta flokks, en plast er þar nokkuð ráðandi og að því leyti á þessi bíll talsvert í land með að ná mörgum vandaðri gerðum Mercedes Benz-bíla. Tengimöguleikar og samskiptabúnaður allur er þó góður en einhvern veginn á undirritaður alltaf erfitt með að taka skjáinn fyrir miðju bílsins í sátt, en svo virðist sem honum sé bætt við eftir á svona frístandandi. Farangursrýmið er furðu gott í ekki stærri bíl, en til lengri ferðalaga er ef til vill ekki hentugt að vera með 4 eða 5 í för.

Öflug bensínvél og skemmtilegur akstur

Fá má GLA-Class með 4 vélargerðum, tveimur dísil- og tveimur bensínvélum. Dísilvélarnar eru 136 og 170 hestafla en báðar með 2,2 lítra rúmtak. Bensínvélarnar eru 211 hestafla og 360 hestafla og báðar með 2,0 lítra rúmtak. Sú öflugri er í AMG-útgáfu bílsins sem kostar ríflega 11 milljónir króna. Ódýrasta gerðin er sú með minni dísilvélinni og er hún á 5.980.000 krónur. Reynsluakstursbíllinn var með hinni stórskemmtilegu 211 hestafla bensínvél og er

hann mjög frískur með henni og eyðir samt ekki nema 6,6 lítrum í blönduðum akstri. Þessi útgáfa bílsins kostar 7.250.000 krónur. GLA-Class svíkur ekki í akstri og reyndist hin mesta skemmtun. Þar fer ferlega góður akstursbíll sem hegðar sér eins og fólkubíll, enda er þessi jeplingur eða sportjeppi afar lágur á vegi fyrir slíkan bíl. Þrátt fyrir að lagt sé mikið á bílinn er veggripið frábært og undirstýringin engin. Fjöðrunin er vel stillt og afar lítill hliðarhalli í beygjum. Því varð borgarakstur allur mjög ánægjulegur á bílnum og ekki skaðaði mikið afl hans, en þegar það var notað rauk eyðslan nokkuð upp. Sjálfskipting bílsins, 7 þrepa, er mjög fín og alltaf virtist bíllinn í réttum gir, enda tengd tvöfaldri küplingu. Þar sem Mercedes Benz eru nú lúxusbílar gerir maður kröfu um að þeir séu hljóðlátir og það á við um þennan bíl. Ekki reyndi mikið á bílinn í torfærum og þar er hann e.t.v. ekki á heimavelli með lægsta punkt 17 cm frá vegi. Þó má fá breytingarpakka sem hækkar veghæðina í 20 cm og það færir hann nær fjöllum. Þessi bíll er þó ekki í grunninn hugsaður sem torfærubíll, fremur borgarbíll sem þó getur tekist á við einhverjar vegleysur. Þeir sem kjósa bíl sem komast skal á fjöll ættu að horfa til stærri jeppa Mercedes Benz.





Besti smábíllinn - aftur...

➤ Ford Fiesta var valinn besti smábíllinn árið 2013 og nú aftur árið 2014 af sérfræðingum virta bílblaðsins Bilmagasinet.

Evrópubúar eru sammála þessari niðurstöðu því síðustu tvö ár hefur Ford Fiesta selst betur en nokkur annar smábíll í Evrópu. Hann höfðar jafnt til þeirra sem meta akstursánægju og þeirra sem velja sparneytni og öryggi. Komdu og prófaðu þennan snilldar bíl.

FORD FIESTA

BEINSKIPTUR

FRÁ **2.450.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR

FRÁ **2.790.000** KR.



ford.is

50 ári bílgraininni

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík Brimborg Akureyri
Bíldshöfða 6 Tryggvabraut 5
Sími 515 7000 Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Sölueldir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.

Kynntu þér nánar mest selda smábíl Evrópu:

Hiti er í framsættum og 3,5 tommu upplýsingaskjári í mælaborði. Farangursrymið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO₂ gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur (bæði sjálfskiptur og beinskiptur). Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggisþúðarnir eru óvenju margir eða 7 talsins, þar af einn fyrir hné ökumanns. Sérstakt hitaelement er í miðstöð og er hann því mjög fljótur að hitna sem er afar hentugt á köldum vetrarmorgnum!

Ford Fiesta, bensín 65 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO₂ 99 g/km.

Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hö, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO₂ 114 g/km.

Ford Fiesta ST, EcoBoost bensín 182 hö, 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,9 l/100 km. CO₂ 138 g/km. Kraftaútgáfan Fiesta ST hefur nú þegar hlotið 22 alþjóðlegar viðurkenningar.

Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.



MAX1 BÍLAVAKTIN OG BLEIKA SLAUFAN Í SAMSTARF

20% afsláttur af Nokian-dekkjum og hluti rennur til átaksins.

MAX1 Bílavaktin sem selur Nokian-dekk á Íslandi hefur hafið samstarf við Bleiku slaufuna. Í október og nóvember mun hluti ágóða af sölu Nokian-dekkja renna til átaksins. Meðan á samstarfinu stendur mun MAX1 jafnframt bjóða viðskiptavinum 20% afslátt af Nokian-dekkjum. Bleika slaufan er árvekiátak Krabbameinsfélags Íslands en slaufan er tákn Krabbameinsfélagsins í baráttunni gegn krabbameini hjá konum.

Samfélagsleg ábyrgð

Sigurjón Árni Ólafsson, framkvæmdastjóri MAX1, segir að með samstarfinu vilji MAX1 sýna samfélagslega ábyrgð með því að vekja athygli á mikilvægum málstað. Reglulegt eftirlit hjá Krabbameinsfélagi Íslands er mikilvæg forvörn í baráttunni gegn krabbameini. Með því er hægt að koma í veg fyrir mörg alvarleg tilfelli.

„Þetta málefni skiptir miklu máli, ekki einungis fyrir konur heldur einnig fyrir karla. Við eigum öll konur í okkar lífi sem við þurfum að hvetja til að mæta í reglulegt eftirlit. Það getur skipt öllu,“ segir Sigurjón Árni. Að sjálfsgöðu verður Bleika slaufan til sölu á öllum verkstæðum MAX1 en þau eru fjögur talsins, þrjú í Reykjavík og eitt í Hafnarfirði.

20% afsláttur af Nokian-dekkjum

Viðskiptavinir MAX1, sem kaupa dekk í október og nóvember, leggja ekki einungis góðu málefni lið heldur fá einnig 20% afslátt af Nokian-dekkjum. Nokian eru margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða.

Dekk eru af ólíkum gæðum

Starfsmenn MAX1 eru sérfræðingar í dekkjum og hafa unnið að því í samvinnu við Sjónvæðing að efla fræðslu um öryggi í umferðinni. Dekk eru einn af mikilvægustu öryggisþáttum

bílsins. Þau eru eina snerting bílsins við veginn og öryggi bílsins veltur því á gæðum þeirra. Dekk eru af mismunandi gæðum. Rannsóknir sýna að munur á hemlunarvegalengd tveggja dekkja á 100 km hraða getur verið allt að 27 metrar sem jafngildir lengd tveggja strætisvagna. „Við höfum alla tíð lagt megináherslu á öryggi. Við eigum dekk í öllum verðflokkum en við ráðleggjum viðskiptavinum að velja gæðadekk,“ segir Sigurjón Árni. „Nokian-dekk eru ein þau öruggustu sem völ er á og hafa ítrekað verið valin bestu dekkinn í gæðakönnunum. Nokian er jafnframt eini framleiðandinn sem sérhæfir sig í aðstæðum eins og finnast hér á Íslandi.“

Ný reglugerð um mynsturdýpt

Ný reglugerð um mynsturdýpt mun taka gildi 1. nóvember. MAX1 hvetur bileigendur til að kynna sér breytingarnar til að tryggja akstursöryggi og jafnframt að bíll sé löglegur í umferðinni.



Mercedes Benz vinnur að minni gerð G-Class

Einn af allra dýrustu bílum frá Mercedes Benz er hinn ferkantaði G-Class jeppi sem upphaflega var smíðaður sem herbíll. Til að gera fleirum kleift að aka um á þvítílu stöðutákni ætlar Mercedes Benz nú að framleiða öllu minni bíl með sömu gen og á hann að koma á markað árið 2016. Hann mun fá stafina GLB. Ekki fylgir sögunni hvort hann muni líkjast þeim

Ener-G-Force tilraunabíl sem Benz kynnti fyrir tveimur árum og hér sést. Bíllinn verður byggður á sama undirvagni og GLA-jepplingurinn. Með tilkomu þessa bíls eru jeppar og jepplingar Mercedes Benz orðin nær óteljandi og með honum ætlar Benz að nýta sér til fulls hina miklu eftirspurn um heim allan eftir slíkum bílum af öllum mögulegum stærðum.



Ford ætlar að selja 9,4 milljónir bíla árið 2020

Markmið Ford um sölu bíla á næstu árum eru metnaðarfull og ætlar Ford að auka sölu sína um 52% til ársins 2020. Ef það gengur eftir mun Ford selja 9,4 milljónir bíla árið 2020. Mest aukningin á að koma frá Kína og öðrum löndum Asíu. Ford ætlar að selja 3,5 milljónir bíla í Bandaríkjunum árið 2020, en salan í fyrra var 2,9 milljónir bíla. Yrði það aukning um 21%. Hagnaður af rekstri Ford í Bandaríkjunum verður minni í ár en til stóð. Tíðar afturkallanir bíla Ford hafa reynst fyrirtækinu afar dýrar líkt og öðrum bílaframleiðendum.

Áfram tap í Evrópu

Tap verður á rekstri Ford í Evrópu í ár líkt og undanfarin ár og einnig er spáð tapi á næsta ári þó það eigi að minnka. Sama á við rekstur Ford í S-Ameríku og er tapið þar 9 sinnum meira en spáð var í upphafi

árs. Þá er einnig tap á sölu í Rússlandi, en fáum bílaframleiðendum tekst að kreista fram hagnað þar í ár. Góð sala bíla í Kína og öðrum Asíulöndum og mikil framlegð af sölu þar, að viðbættum þokkalegum hagnaði í Bandaríkjunum, gera það þó að verkum að hagnaður verður af rekstri Ford á árinu. Búið er við því að hann nemi um 6 milljörðum Bandaríkjadala, eða um 720 milljörðum króna.

Meira ál og fleiri Lincoln-bílar

Á næsta ári spáir Ford 8,5-9,5 milljarða dala hagnaði. Ford ætlar að auka mjög notkun áls í smíði bíla sinna, en ný kynslóð pallbílsins Ford F-150 er nú framleidd að mestu úr áli. Það sama verður gert með Super Duty-pallbíla Ford sem eru stærri en F-150. Ford ætlar einnig að fjölga bílgerðum Lincoln um að minnsta kosti tvær og fylgja eftir góðri sölu Lincoln í Kína.



Ram tvöfaldar framleiðslu EcoDiesel

Pallbílar eru vinsælli en nokkru sinni fyrr í Bandaríkjunum og einn þeirra sem seljast hvað best er Ram 1500. Fyrr á þessu ári bauð Ram þann bíl með nýrri V6-dísilvél og hefur honum verið svo vel tekið í Bandaríkjunum að Ram þarf nú að tvöfalda framleiðslu hans. Ram áætlaði að um 10% framleiðslu Ram 1500-pallbílsins yrði í boði með þessari dísil-

vél, en raunin hefur orðið sú að yfir 20% þeirra þarf að vera með henni. Ram 1500 EcoDiesel er einn eyðslugrennsti pallbíll sem býðst og á hann að geta eytt aðeins 7-8 lítrum á hverja 100 kílómetra og það virðast kaupendur kunna vel að meta. Ram tók á móti pöntunum í 8.000 eintök af Ram EcoDiesel á fyrstu 3 dögum eftir að opnað var fyrir pantanir á bílnum.

JEPPADEKK

Vönduð og endingargóð vetrardekk sem koma þér örugglega hvert á land sem er

Dick
CEPEK
TIRES & WHEELS

AT315 AT405



Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | 540 4900 | www.arctictrucks.is

ÞURRKUBLÖÐ

Í allar gerðir bíla og vörubíla.



BOSCH

Invented for life

**SJÖ
VERSLANIR**
MEÐ MIKIÐ
VÖRUÚRVAL

Vnr. 067 80199200

GLERFILMA

Rain-X glerfilma,
200 ml, hrindir
frá sér vatni.



1.790 kr.

GÍRAÐU BÍLINN FYRIR HAUSTIÐ

Vnr. A99 8300225

RÚÐUVÖKVI

Bílaaust
rúðuvökvi,
2,5 l, -12°.



Gott verð!

490 kr.

Vnr. A99 830001

**TJÖRU-
HREINSIR**

1 lítri.



690 kr.

Vnr. 015 ST53200SC

STP BENSÍN

Innsýtingar-
hreinsir fyrir
bensín, 200ml



1.290 kr.

RAFGEYMAR Í ÚRVALI!



**VERTU VEL
UPPLÝSTUR**



OSRAM

Vnr. 015 ST55200SC

STP DIESEL

Innsýtingar-
hreinsir fyrir
diesel, með
anti-gel, 200ml.



1.290 kr.

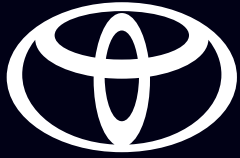
Því bíllinn á gott skilið!

REYKJAVÍK, Bildshöfða 9, KÓPAVOGUR, Smiðjuvegi 4a, græn gata, HAFNARFJÖRDUR, Dalshrauni 17
REYKJANESBÆR, Krossmói 4, SELFOSS, Hrísmýri 7, AKUREYRI, Furuvöllum 15, EGILSSTAÐIR, Lyngási 13

www.bilanaust.is | Sími: 535 9000

Bílanaust
Gæði, reynsla og gott verð!

TOYOTA AYGO



1,0 L BENSÍNVEL,
69 HESTÖFL
Framhjóladrif

Eyðsla 4,1 l/100 km í bl. akstri

Mengun 95 g/km CO2
Hröðun 14,2 sek.
Hámarkshraði 160 km/klst.
Verð Frá 1.960.000 kr.
Umboð Toyota á Íslandi



● **LÍTIÐ AFL**
● **LEIÐIGJÖRN**
● **SJÁLFSKIPTING**



● **ÚTLIT**
● **NOTAGILDI**
● **GÓÐ SMÍÐI**
● **LÁGT VERÐ**



REYNSLUAKSTUR – TOYOTA AYGO

Kemur nú af annarri kynslóð, er enn skemmtilegri útlits og í akstri – Sérstaklega beint að yngri kynslóðinni

Nýverið kynnti Toyota aðra kynslóð þessa snaggaralega bíls, Aygo. Nafnið Aygo á uppruna sinn í ensku orðunum „I-go“ og stendur fyrir frjálshæði og hreyfanleika. Það á einmitt vel við þennan bíl, en það er alveg kjörið að eiga einn slíkan fyrir fólk sem býr í borgum. Hann er smár og það má hreinlega alls staðar koma honum fyrir og smokra honum í gegnum smæstu smugur. Aygo kom fyrst á markað árið 2005 og því var fyrsta kynslóð hans orðin 9 ára gömul og alveg kominn tími á aðra. Það sýnir reyndar hvað best hve vel þessi bíll var upphaflega gerður að hann stóðst vel tímans tönn í hartnær heilan áratug. Sú staðreynd skýrir líka vel út af hverju breytingar á bílnum eru ekki byltingarkenndar og hver sem er sér að þar fer Toyota Aygo, þó svo að allar breytingar sem á honum hafa orðið séu til bóta. Strax í upphafi var Aygo þróaður með PSA Peugeot-Citroën og eru því bílarnir Peugeot 108 og Citroën C1 í raun sami bíllinn. Slíkt samstarf tryggir að mikið sé lagt í þróun og að hann muni fást á lágu verði.

Hægt að sérsníða bílinn með lituðum aukahlutum

Toyota hefur ekki fallið í þá gryfju að stækka Aygo mikið, eins og oft vill verða með nýjar kynslóðir bíla. Hann er þó 25 millimetrum lengri, er með 7 millimetra meira höfuðrými og skottrýmið eykst um 15 lítra og er nú 168 lítrar og rúmar stórinna kaup í matarverslun. Að ytra útliti hefur Aygo breyst talsvert og er falgri fyrir vikið. Mjög áberandi er X-laga útlit hans að framan og það má útfæra á mismunandi vegu og sérsníða eftir óskum hvers og eins. Að innan eru einnig talsverðar breytingar, stórlega aukinn staðalbúnaður og öryggisbúnaður. Aygo er í boði í þremur útfærslum, Aygo X-Play, Aygo X-Wave og Aygo

X-Cite. Þar sem þessum bíl er sérstaklega beint að ungu fólki, enda mjög „hip og cool“ bíll, er hann ekki með geislasplara heldur er stuðst við Aux- og USB-tengi svo fólk geti streymt tónlist af eigin spilurum eins og flestum af yngri kynslóðinni er tamast. Það gleður líka yngri öikumenn að eiga kost á því að sérsníða bílinn með mismunandi lituðum aukahlutum sem smella má á bílinn og þess vegna breyta um lit ef fólk fær leiða á þeim sem fyrir eru. Þessi útfærsla bíla er að vinna á og til að mynda er slíkt í boði á Nissan Juke-jeppingnum smáa. Markaðssetning bílsins er nokkuð ágengari en tíðkast almennt með bíla Toyota og er undir yfirskriftinni „Go fun yourself“. Er það til marks um þann kaupendahóp sem bílnum er beint að og þá gleði sem fylgir bæði akstri hans og útliti.

Betri beinskiptur en með tölvustýrri sjálfskiptingu

Aygo var reyndur af blaðamönnum í nágrenni Amsterdam og Rotterdam fyrir stuttu og var hann bæði tekinn til kostanna á hraðbrautum og sveitavegum, sem og í þröngri borgarumferðinni, svo allir kostir bílsins kæmu í ljós. Bíllinn reyndist afar lipur í akstri, þægilegur í umgengni og var meira að segja skemmtilegt að henda honum hratt á vegum sem leyfðu það. Bíllinn er þó ekki snarpur og vélbúnaður hans ekki heppilegur til mikils hraðaksturs, en þannig er þessi bíll einfaldlega ekki hugsaður. Þetta er hreinræktaður borgarbíll og fyrir fjölskyldur sem eiga tvo bíla væri stærri bíll heimilisins heppilegri til ferðalaga. Það verður þó að segja strax að bíllinn hefur tekið framförum í akstursegginleikum frá fyrri kynslóð, er allur sportlegri og það rímar við nýtt útlit hans. Aðeins ein vél er í boði í fyrstu, 1,0 lítra bensínvél sem er 69 hestöfl. Við hana er annaðhvort tengd beinskipting eða tölvustýrð sjálfskipting, sem er í raun bein-

skipting. Mikill munur reyndist á þessu tvennu. Beinskiptur er hann ári skemmtilegur en tölvustýrða beinskipting var ekki að skapi reynsluökumans, svo ljóst var hvor þeirra yrði fyrir valinu. Sjálfskiptinguna þarf að læra á og stjórna inngjöfni eftir skiptingum og það er talsvert hik á milli skiptinga og því vill aksturinn verða æði skrykkjóttur með henni. Sérstaklega finnst fyrir þessu ef hratt á að fara, þá myndast óþægilegt bil á milli skiptinga, en ef hægt er farið finnst minna fyrir skiptingum og aksturinn flæðir betur.

Einn ódýrasti bíll sem fæst

Ytra útlit Aygo fær fólk til að brosa og ekki margir bílar eru þannig smíðaðir og þar tekst Toyota vel upp. Innanrými Aygo fylgir þessum skemmtilegheitum vel eftir og það sem meira máli skiptir þá virðist allt mjög vel smíðað eins og almennt á við um Toyota-bíla. Bíla-blaðamenn virðast sammála um að Toyota hafi tekist betur upp við smíði innréttingar Aygo en Peugeot og Citroën með systurbíla hans. Það kemur skemmtilega á óvart að á stórum aðgerðaskjánum má finna leiðsögukerfi og bakkmyndavél og fyrir fáum árum var algerlega óhugsandi að finna mætti bakkmyndavél í þessum minnsta flokki bíla, hvað þá leiðsögukerfi. Auk þess er X-Touch-margmiðlunarkerfi á sama skjá fjári gott og auðskiljanlegt. Stýrið í bílnum er mjög sportlegt, aðdraganlegt og leðurklætt og hæfir honum vel. Það finnst glögglega að Toyota hefur tekist að einangra bílinn betur en í fyrri gerð hans og er það vel fyrir svo ódýran bíl. Toyota Aygo er frísklegur kostur í minnsta flokki bíla, hann mun vekja athygli á vegunum í fyrstu, ekki síst ef kaupendur kjósa að nýta sér aukahlutina til að sérsníða útlit bíla sinna. Verðið á Aygo er gott og gerir hann að einum ódýrasta bíl sem hægt er að fjárfesta í hér á landi, eða 1.960.000 krónur.



Aygo er ekki bara fallegur að utan heldur einnig að innan og sniðuglega hannaður og hann má sérsníða bæði að utan og innan.

NÝR MITSUBISHI **OUTLANDER INTENSE**

VIÐ FÖGNUM

35

ÁRUM MEÐ
ÍSLENDINGUM

ÁNÆGJAN HEFUR LOKS FUNDIÐ SINN SÁLUFFELLAGA



Mitsubishi Outlander Intense er fjórhjóladrifinn fjölskyldubíll sem dúxar í sparneytni og lágum útblæstri kolefnis en skilar samt framúrskarandi afköstum. Háþróaður öryggisbúnaður, bakkmyndavél og handfrjáls símabúnaður eru bara örfáar ástæður til að hjálpa þér að gera upp hug þinn. Komdu og prófaðu ævintýralegan Outlander Intense.

Mitsubishi Outlander

Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:

5.290.000 kr.



Xenon aðalljós með sérstaklega víðu birtusviði.



Sparneytin 2.0 lítra vél skilar lágum útblæstri kolefnis.



Sjö SRS loftþúðar vernda ökumann og farþega.

Búnaður í Outlander Intense: 18" álfelgur, aðgerðastýri, upplýsingaskjár í mælaborði með bakkmyndavél, USB tengi og handfrjáls símabúnaður, hraðastillir, tvískipt tölustýrð miðstöð, upphituð framsæti, upphituð framrúða, AM/FM útvarp, CD/MP3 spilari, rafdrifnir og upphitaðir útispeglar með stefnuljósum, vindskeið að aftan með LED lýsingu, þokuljós að framan, regnskynjari á rúðupurrkum, sjö öryggisþúðar, skyggt gler í hliðar- og afturrúðu, langbogar á þaki, þvottasprautur á aðalljósum, dagljósbúnaður.



**MITSUBISHI
MOTORS**

FYRIR HUGSANDI FÓLK

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði



Ford F-150 með 5,5 tonna toggetu

Ný kynslóð Ford F-150 pallbilsins, sem nú er að mestu smíðaður úr áli, er bæði með toggetu og burðargetu sem farin er að minna á vörubíl. Bíllinn getur dregið aftanivagn upp að 5,5 tonnum og hann getur borið 1,5 tonn á pallinum. Það eru Heavy Duty-gerðir F-150 sem ná þessum burði og dráttargetu og er bíllinn þá með V8-vél. Ný 3,5 lítra og 6 strokka EcoBoost-vélin er þó ekki mikill eftirbátur þeirrar 8 strokka og minnkar dráttargetan sáralítið með henni. Þeir sem kjósa bíllinn með 2,7 lítra EcoBoost-vélinni verða þó að sætta sig við dráttargetu upp á 3,9 tonn.

Keppinautar Ford F-150 eru ekki langt á eftir í tölum og til að mynda er Chevrolet Silverado 1500 með 6,2 lítra V8-vél með 5,4 tonna dráttargetu, en burðargeta hans á pallinum er allmiklu minni, eða 770 kíló. Ram 1500 með 5,7 lítra Hemi-vél getur dregið 4,2 tonna aftanivagn og burðargeta hans er 740 kíló. Þrátt fyrir að ný kynslóð Ford F-150 sé svona mikill orkubolti mun eyðsla bílsins minnka um allt að 20%, þó mismunandi eftir hinum ýmsu útfærslum hans.



Rolls Royce fjórfaldast á 10 árum

Fyrir um 10 árum framleiddi breski bílaframleiðandinn Rolls Royce aðeins um 1.000 bíla á ári, en á næsta ári er gert ráð fyrir ríflega 4.000 bíla sölu. Í ár stefnir í 3.500 bíla sölu en með tilkomu nýrrar gerðar, Rolls Royce Wraith, verður fjögur þúsund bíla markinu vafalaust náð á næsta ári. Í heimi bílaframleiðenda eru það ekki margir bílar sem Rolls Royce framleiðir og meira að segja bliknar framleiðsla Rolls Royce við hlið aðalkeppinautarins Bentley sem selur um 10.000 bíla á ári. Bílar fyrirtækjanna eru þó það dýrir að velja þeirra beggja er umtalsverð og hagnaðurinn ágætur. Hagnaður af rekstri Rolls Royce er þó mikill að fyrirtækið þarf ekki lengur að seilast í vasa eigna síns, BMW, til að fjármagna þróun á nýjum bílgerðum. Rolls Royce selur nú bílgerðirnar Phantom, Phantom Coupe, Ghost og Wraith og til stendur að bæta stórum lúxusjeppa í flórana og stendur þróun þess bíls nú yfir.

300 hestafla Kawasaki

Þau gerast ekki öflugri en þetta nýja hjól frá Kawasaki, en það er 300 hestöfl. Hjólið var kynnt í síðustu viku og ber nafnið Ninja H2R. Kawasaki segir að þetta hjól sé framleitt svo bjóða megi mótörhjólamönnum hröðun sem þeir hafa aldrei kynnst áður. Hestaflafjöldi hjólsins er langt fyrir ofan það sem áður hefur verið framleitt á tveimur hjólum, en næst-öflugasta mótörhjóli í heimi er BMW S1000RR sem skartar 199 hestöflum. Það verður þó að fylgja sögunni að Kawasaki Ninja H2R er ekki framleitt sem götuhjól, heldur sem keppnishjól

á kappakstursbrautum. Hins vegar kemur götuútgáfa þessa hjóls brátt í kjölfarið og fær þá nafnið Ninja H2.

Ninja H2R-brautarhjólið er ekki með hliðarspegla, stefnuljós eða aðalljós, allt til að létta hjólið í brautarakstri. Hjólið myndi aldrei standast kröfur þær sem gerðar eru um hljóðmengun mótörhjóna, jafnvel ekki í hægagangi! Kawasaki hefur ekki gefið upp árangurstölur keppnishjólsins, en ekki kæmi á óvart að hjólið næði 100 km hraða á innan við 2 sekúndum og að hámarkshraðinn sé eitthvað fyrir ofan 350 km/klst.



TOYO TIRES
driven to perform



ÖRYGGI
ALLAN
HRINGINN
TOYO TIRES
driven to perform

Lendir þú í biðröð í haust?

Toyo harðskeljadekkin mega fara undir bílinn strax

Eitt er öruggt; veturinn kemur og þegar hann kemur gerist það með hvelli. Flestir hafa nóg annað við tímann að gera en að standa í biðröðum. Notkun á Toyo harðskeljadekkjum er ekki bundin við ákveðnar dagsetningar og þau mega því fara undir bílinn strax.

Toyo harðskeljadekkin hafa fyrir löngu sannað sig við íslenskar aðstæður. Þau eru einstaklega gripsterk, hljóðlát og umhverfisvæn.

Komdu strax og tryggðu þér Toyo öryggi.

Söluaðilar um land allt

Nánari upplýsingar í síma 590 2045 eða á benni.is

Reykjavík
NESDEKK
Reykjanesbær

Bílahúð
Benna
Sérfræðingar í bílum

HAUSTSPRENGJA
30-40%

afsláttur
af öllum vörum

**Full búð af flottum fatnaði frá
London, París og Milánó**



Kringlunni

**HANDFLAKARI ÓSKAST
TIL STARFA HJÁ
FISKIKÓNGINUM.**Greitt pr.kg eða fast tímakaup.
Nóg vinna, alla daga ársins.Upplýsingar í síma 896 0602
Kristján, Fiskikóngurinn Sogavegi
3.**SAMHJÁLÞÓSKAR EFTIR
FÓLKI Í SÍMASÖLU Á DAG-
OG KVÖLDVAKTIR.**Góð laun í boði. Tölvufærni og
góð íslenskukunnátta áskiliin.Upplýsingar í s. 699-0005 frá
kl.13-19 alla virka daga eða á
annamc@samhjalp.is**VANUR STARFSKRAFTUR
ÓSKAST Á
HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI**Parf að tala íslensku, ekki yngri
enn 25 ára. Reyklaus vinnustaður.
Hjólbarðaverkstæði Grafarvogs. S.
567 4468.Óska eftir áreiðanlegri hjálp 1-2 tíma
á mánuði við létt heimilisþríf S:
8463888Starfskraft vantar í 100% vinnu
í rótgróð fyrirtæki í hreinlætis /
þjónustugeiranum. Vinnutími frá
kl 8-16 alla virka daga. Starfsmaður
þarf að vera skipulagður, duglegur og
agaður. Góð laun í boði fyrir réttan
aðila. Nánari upplýsingar og umsóknir
á vinnabodi@gmail.comBakarí/kaffihús óskar eftir
matreiðslumanni og afgreiðslufólki
til starfa. Umsóknir sendist til
thjonusta@365.is merkt „kaffihús“**BÍLSTJÓRI ÓSKAST!**Bílstjóri með rútuþríf óskast. Sími
894-2901 / Kjartan.**Mat á umhverfisáhrifum
Álit Skipulagsstofnunar**Skipulagsstofnun hefur sent frá sér álit um mat á umhverfisáhrifum
efnistöku í Seljadal í Mosfellsbæ samkvæmt lögum nr. 106/2000.
Álitið og matskýrsla framkvæmdaraðila liggja frammi hjá Skipulags-
stofnun, Laugavegi 166, Reykjavík og á www.skipulagsstofnun.is**HÁRGREIÐSLUFÓLK ATH.**Stóll til leigu, góð aðstaða,
næg bílastæði og sanngjörn leiga.Uppl. á staðnum (Hæðasmári 4, 201 Kóp.)
eða í síma 551-7770/659-4135 (Begga).**HAIRBRUSH**
HAIR & AIRBRUSH STUDIO

Capacent Ráðningar

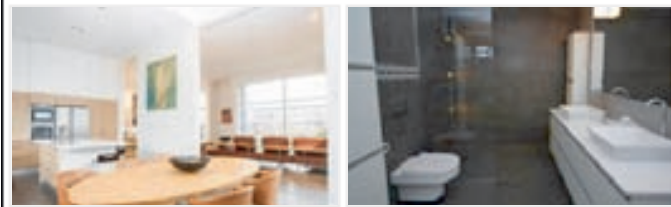
KÍKTU Á WWW.CAPACENT.IS

capacent

Hjálmakur 6
210 Garðabær
Glæsilegt einbýli í GarðabæStærð: 293 fm
Fjöldi herbergja: 8
Byggingarár: 2006
Fasteignamat: 73.550.000
Bílskúr: Já**RE/MAX**
LindOpíð
Hús

PRÍÐJUDAGINN 7.OKT FRÁ 17:30 - 18:00

Verð: 125.000.000

Einbýlishús að Hjálmakri í Garðabæ með fimm svefnherbergjum. Mikil lofthæð, granit borþlötur, Vola tæki,
fatáherbergi.
Glæsilegt einbýlishús í Akralandinu. Húsið er allt mjög vandað, mikil lofthæð í eldhúsi, stofu, borðstofu,
sjónvarps- og fjölskyldu aðstöðu. Fimm svefnherbergi, 3 góð barnaherbergi og hjónasvita á efri palli og niðri
er rúmgott herbergi og sér baðherbergi ásamt þvottahúsi með sérinngangi og bílskúrGunnar Valsson
Sölufulltrúi
699-3702
gv@remax.isHannes Steindórs
Lögg. fasteignasali
699 5008
hannes@remax.isRE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar,
tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og
tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er
ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt
langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú
ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni
okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn
fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum
og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina
hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmanna-
mála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og
hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á
þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi
þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is**HH**
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

Nú er lag að njóta lífsins!

Ormsson hefur afnumið vörugjöld í öllum verslunum sínum fyrstir allra.

Vegna niðurfellingar vörugjalds hafa öll helstu heimilistækin lækkað í verði um **17%** – og sjónvörp, hljómtæki og annað um **20%**.

Hér eru dæmi um frábær kaup á mögnuðum tækjum:

MÍNUS
20%



SAMSUNG

UE **32/40/48**H5005

LED SJÓNVARP · 100 Hz · Full HD 1920x1080p
Mega skerpa · Afspilun USB: kvikmyndir, ljósmyndir,
tónlist · Sjónvarpsmottakari: Digital DVB-T2

ÁÐUR: 109.900

32"= NÚ: **87.920**

ÁÐUR: 139.900

40"= NÚ: **111.920**

ÁÐUR: 189.900

48"= NÚ: **151.920**

MÍNUS
20%



NÝTT!
2014/2015 módel

SAMSUNG

UE **40/48/55**H6675

LED SJÓNVARP · 600 Hz · Full HD 1920x1080p
· 3D · SMART TV

ÁÐUR: 229.900

40"= NÚ: **183.920**

ÁÐUR: 289.900

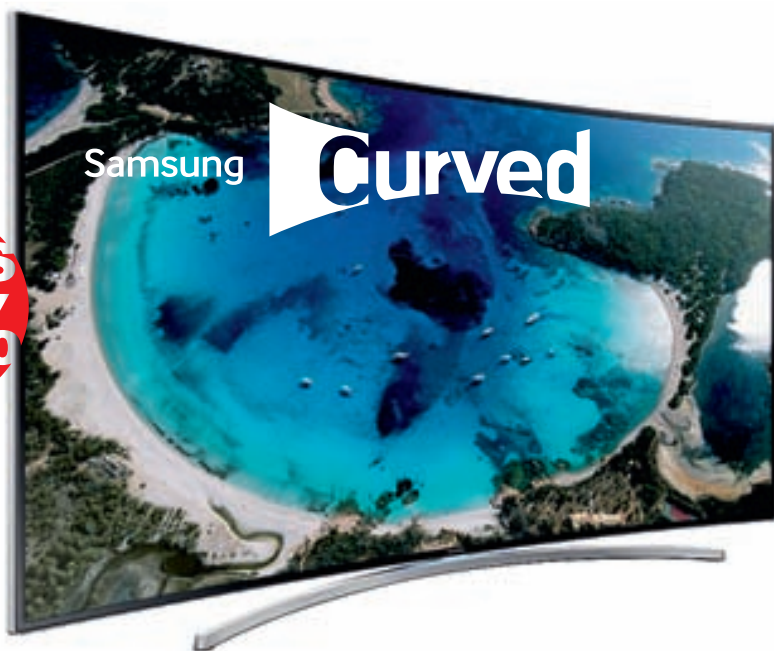
48"= NÚ: **231.920**

ÁÐUR: 369.900

55"= NÚ: **295.920**

Skjár: Micro Dimming fyrir betri svartann lit · AllShare: Auðvelt að streyma frá öðrum raftækjum í Smart TV · Betri örgjörvi: Quad Core tryggir frábært viðmót í Smart TV · Sérstakt Football Mode sem gerir íþróttaviðburði lífligri · Endalaust úrval af frábærum forritum í Smart Hub · USB upptaka og afspilun · Tvönn þrívíddargleraugu fylgja með og tvær góðar fjarstýringar · Hægt að stýra afruglara með sjónvarpsfjarstýringu · Gervihnatta móttakari

MÍNUS
20%



SAMSUNG

UE **46/55/65**H8005

LED SJÓNVARP · 1000 Hz · Full HD 1920x1080p
SMART TV · CURVED

ÁÐUR: 499.900

46"= NÚ: **399.920**

ÁÐUR: 639.900

55"= NÚ: **511.920**

ÁÐUR: 899.900

65"= NÚ: **719.920**

SAMSUNG
SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900 · SAMSUNGSETRID.IS

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

Fyrir heimilin í landinu

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ORMSSON.IS

Opið virka daga kl.10-18 og laugardaga kl.11-15



Trefjaríkar flögur og stökkt granóla



Nýtt!

Góð nýjung

Morgnar eru til þess að njóta! Byrjaðu daginn með skál af Havre-crunch sem bæði bragðast dásamlega og uppfyllir hollustukröfur Skráargatsmerkisins. Prófaðu Havre-crunch ef þér finnst bragðið skipta að minnsta kosti jafnmiklu máli og heilsan. Bragðgóð máltíð.

NJÓTTU HOLLUSTU



Allt er þegar þrennt er

Sex and the City 3 er mögulega á leiðinni.

Fjögur ár eru síðan vinkonurnar Carrie, Samantha, Charlotte og Miranda birtust síðast á hvíta tjaldinu. Síðan þá hafa sögusagnir um þriðju myndina skotið reglulega upp kollinum, en um helgina fengu þær byr undir báða vængi. Leik- og söngkonan Jennifer Hudson gaf í skyn í viðtali fyrir helgi að myndin væri í bígerð, en hún fór með hlutverk aðstoðarkonu Carrie í fyrstu myndinni. Sagði hún að fyrst byrjað væri að tala

um myndina yrði hún líklegast að veruleika. Tvær af aðalleikkonum myndarinnar, þær Sarah Jessica Parker og Kristin Davis, æstu enn meir upp í sögusögunum á föstudag, þegar þær sendu skilaboð sín á milli á Twitter, þar sem Parker spurði Davis hvort hún hefði heyrt góðu fréttirnar. Ekkert hefur þó enn verið staðfest, svo aðáendur myndarinnar verða að bíða spenntir enn um sinn.

- asi

Það gerist ekki mikið stærra en þetta

Þorvaldur Davíð Kristjánsson meðal stjarnanna á rauða dreglinum í London.

„Þetta var ákveðin upplifun, að sjá Universal-lógó á skjánum og sjá svo sjálfan sig í myndinni,“ segir Þorvaldur Davíð Kristjánsson leikari, en hann er nýkominn heim frá London þar sem hann var á rauða dreglinum á frumsýningu nýjustu myndar sinnar. Myndin, sem heitir Dracula Untold, var eins og áður sagði heimsfrumsýnd á Leicester Square síðastliðinn miðvikudag. „Universal er að grafa upp gömlu hryllingssögurnar eins og Dracula og Frankenstein, og setja í svipaðan gæðaflokk og Spiderman, Batman og þær myndir,“ segir Þorvaldur, en hann telur að myndin hafi kostað um tíu til fimmtán milljarða íslenskra króna.

Karakterinn sem Þorvaldur leikur í myndinni, Bright Eyes, er slavneskur launmorðingi og yfirmaður í herdeild, en honum var ungum rænt frá fjölskyldu sinni og hann þjálfaður upp í að vera ofurhermaður. Aðspurður hvort ekki hafi stundum verið hasar á setti í hita leiksins, rifjar Þorvaldur upp eitt atvik.

„Við vorum að taka um nótt, klukkan hefur verið um fjögur. Við vorum að taka eina stærstu bardagasenu myndarinnar sem gerist í skógi með miklum og háum trjám. Það var rigning, dimmt og drulla um allt og ég átti að hlaupa gegnum skóginn með öðrum leikara, og á leiðinni áttum við skylmast við sirka 10 manns. Það var mikill hamagangur og allir í svaka gír þegar allt í einu er öskrað „cut!“ Þá hafði þessi strákur í öllum látunum stungið sverðinu í augað á einum aukaleikaranum,“ segir Þorvaldur. „En sem betur fer eru bara notuð plastsverð í svona atriðum og mér skilst að drengurinn hafi nú fengið sjónina aftur.“

Þorvaldur segir það hafa verið mikla upplifun að leika í stórmýnd framleiddri af Universal-risnum og ekki slæmt að fá slíkt á ferilskrána. „Það er smá munur á því hvort þú ert í margra milljarða króna mynd, þó svo að vinnan sé sú sama. Auðvitað er þægilegt að hafa sitt eigið hjólhýsi og vera sóttur í vinnuna á morgnana á Jagúar. En persónulega finnst mér nú íslenska settið rómantískara, þegar maður er með þrjátíu öðrum inni í rútu einhvers staðar úti á landi.“ En hvað er svo á döfinni hjá Þorvaldi? „Ég er að skoða nokkur verkefni erlendis og svo er ég að gera mynd hérna heima. Við Sólmundur Hólm erum svo að leggja lokahönd á handrit, sem er búið að vera í skrifum lengi, en það er einhvers konar blanda af fjölskylduharmleik, drama og gamani. Ég er svo að leikstýra hjá Versló í vetur, þannig að það er nóg að gera“ segir Þorvaldur.

adda@frettabladid.is



STOLTUR AF MYNDINI Þorvaldur tók sig vel út á rauða dreglinum. MYND/GETTYIMAGES

→ Um Dracula Untold

- Myndin var ein af þremur vinsælustu myndum í heiminum núna um helgina.
- Leikstjóri myndarinnar er Gary Shore, en þetta er hans fyrsta stórmýnd.
- Meðal leikara í myndinni eru Luke Evans sem lék í Fast & Furious, Sarah Gadon sem lék í The Amazing Spider Man 2 og Dominic Cooper sem meðal annars lék í myndinni Mamma Mia!

Þími fyrir sögu

DAGSKRÁ LESTRARHÁTÍÐAR VIKUNA 7. – 13. OKTÓBER

7. OKTÓBER KL. 20
FURÐUR Í REYKJAVÍK – HVAÐ ERU FURÐUSÖGUR?
 Emil Hjörvar Petersen rithöfundur og bókmenntafræðingur fjallar um furðusögur. Hver er munurinn á há- og lágfantasíu? Hvað er gufupönk?
 BORGARBÓKASAFNIÐ, TRYGGVAGÖTU 15

8. OKTÓBER KL. 17-18
ORÐAGULL – LISTIN AÐ SEGJA SÖGUR
 Sagðar verða sögur og kynntar aðferðir til að glæða þær lífi og litum. Dagskráin er öllum opin. Umsjón Ólóf Sværissdóttir, leik- og söngkona.
 BORGARBÓKASAFN, TRYGGVAGÖTU 15

8. OKTÓBER KL. 20-22
ANDRÝMI – EINS OG REYKJAVÍK
 Þórarinn Eldjárn mætir í Andrými og segir frá smásagnasafni Eins og Reykjavík sem hann tók saman í tilefni Lestrarhátíðar í ár. Nældu þér í frítt eintak á ebaekur.is KAFFIHÚSIÐ TJARNARBIÓ.

9. – 12. OKTÓBER
BARNABÓKAHÁTÍÐIN MÝRIN Í NORRÆNA HÚSINU
 Skemmtilegir viðburðir alla daga fyrir börn og fullorðna. Sjá nánar á bokmenntaborgin.is eða norraenahusid.is

9. OKTÓBER KL. 20
FURÐUR Í REYKJAVÍK – FURÐUSÖGUR, TÁKNKERFI OG DÝNAMÍK
 Emil Hjörvar Petersen rithöfundur og bókmenntafræðingur fjallar um furðusögur. Skáldskapartækni, þemu og hlutverk. Hvernig kallast ólíkir heimar á í furðusögum.
 BORGARBÓKASAFNIÐ, TRYGGVAGÖTU 15

10. OKTÓBER KL. 11
ALLIR LESA – LANDSLEIKUR Í LESTRI
 Vefur opnar fyrir skráningu liða

10. OKTÓBER KL. 10 – 16
FRAMTÍÐIN Í BARNABÓKMENNTUM
 Málþing um barnabókmenntir í tengslum við barnabókahátíðina Mýrina. Þingið fer fram á ensku. Skráning á myrinskraning@gmail.com
 NORRÆNA HÚSIÐ

11. OKTÓBER KL. 15
FURÐUR Í REYKJAVÍK – BORGIN OG FURÐAN
 Emil Hjörvar Petersen rithöfundur og bókmenntafræðingur fjallar um furðusögur. Hvernig birtist borgarlífið í furðunni? Hvernig nýtist nærumhverfið og daglegt líf í furðusagnaskrifum? Þriðji og síðasta fyrirlesturinn um Furður í Reykjavík.
 BORGARBÓKASAFNIÐ, TRYGGVAGÖTU 15

SJÁ DAGSKRÁ Á BOKMENNTABORGIN.IS

EKKI GLEYMA NESTISBOXINU
 – ljúffeng saga á hverjum degi á bokmenntaborgin.is

LESTRARHÁTÍÐ

Reykjavík
Bókmenntaborg
UNESCO

www.bokmenntaborgin.is

UMHVERFISMÆLAR

Súrefnismælar • hitamælar • pH mælar o.m.fl.
 og nú er Fastus einnig söluaðili Merck efnavöru



HANNA Instruments

M
 MERCK MILLIPORE

FASTUS

Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
 Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is



TREYSTUM BAKLANDIÐ

AFMÆLIS- OG BARÁTTUFUNDUR SÁÁ
Háskólabíói miðvikudaginn 8. október kl. 20

Fram koma:

**Sísý Ey | Agent Fresco | Bubbi Morthens
Karlakórinn Fóstbræður | Björgvin Halldórsson | ofl.**

Sérstakur gestur:

Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra.

- Allir velkomnir -
Enginn aðgangseyrir

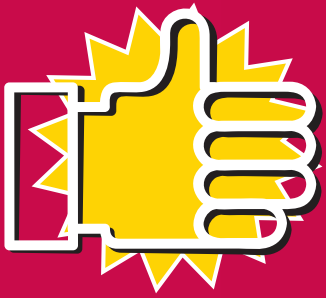
Kynning á 12 spora- og stuðningssamtökum
í andyrí fyrir fund - Húsið opnar kl. 18.00



SAMTÖK ÁHUGAFÓLKS
UM ÁFENGIS- OG
VÍMUEFNAVANDANN

JEPPADAGAR

BÍLALANDS



Nú er allra veðra von og því tímabært að tryggja sér einn fjórhjóladrifinn. Höfum mikið úrval, góð eintök og allar stærðir af jeppum og jepplingum. Kíktu á www.bilaland.is, opið í dag frá 9-18



TÖKUM NOTADAN
UPPI NOTADAN!
GERÐU FRÁBÆR KAUP!

DACIA DUSTER 4x4
Nýskr. 04/013, ekinn 74 þús km.
dísil, beinskiptur.
Nr. Rnr. 142396

**Verð kr
Kr. 2.880 þús.**



HONDA CR-V EXECUTIVE CTDI
Nýskr. 01/11, ekinn 111 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Nr. Rnr. 300003

Verð kr. 3.990 þús.



HYUNDAI SANTA FE II CRDI LUX
Nýskr. 02/08, ekinn 110 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Nr. Rnr. 120489

Verð kr. 2.990 þús.



NISSAN PATHFINDER SE
Nýskr. 06/08, ekinn 94 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 3.990.000
Nr. Rnr. 102116

TILBOÐ kr. 2.990 þús.



TOYOTA PRAVA 4 GX
Nýskr. 05/08, ekinn 124 þús km.
bensín, beinskiptur.
Nr. Rnr. 142404

Verð kr. 1.840 þús.



HONDA CR-V EXECUTIVE
Nýskr. 03/09, ekinn 52 þús km.
bensín, sjálfskiptur.

Nr. Rnr. 282012

Verð kr. 3.690 þús.



KIA SPORTAGE CRDI
Nýskr. 01/05, ekinn 122 þús km.
dísil, sjálfskiptur.

Nr. Rnr. 142408

TILBOÐ kr. 1.440 þús.



NISSAN PATHFINDER SE
Nýskr. 05/11, ekinn 87 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 5.720.000
Nr. Rnr. 270247

TILBOÐ kr. 4.890 þús.



SUBARU TRIBECA
Nýskr. 06/09, ekinn 104 þús km.
bensín, sjálfskiptur.

Nr. Rnr. 142411

Verð kr. 4.190 þús.



NISSAN QASHQAI SE
Nýskr. 04/011, ekinn 120 þús km.
bensín, sjálfskiptur. Verð áður kr. 3.420.000
Nr. Rnr. 131062

**Verð kr
Kr. 2.990 þús.**

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík og Hyundai notaðir bílar - Kaupúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is

Opið frá 09-18 og
á laugardögum frá 12 til 16.



www.facebook.com/bilaland.is

bilaland

Pessi leikur mun standa upp úr

Eitt af síðustu verkum Kristins Jakobssonar sem knattspyrnudómara var að dæma vítaspyrnuna sem tryggði Stjórnunni sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil í sögunni. Um áramótin leggur hann flautuna á hilluna fyrir fullt og allt og segist hann sáttur við ákvörðun sína.

FÓTBOLTI „Ég er fullkomlega sáttur. Þegar ég byrjaði óraði mig ekki fyrir því að ég myndi eiga þá vegferð sem ég átti. Ég er löngu búinn að taka þá ákvörðun að hætta og er hún tekin í fullri sátt við alla aðila.“

Þetta segir Kristinn Jakobsson, einn allra fremsti knattspyrnudómari sem Ísland hefur átt. Hann dæmdi sinn síðasta leik hér á landi er Stjórnun tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn eftir 2-1 sigur á FH í ótrúlegum úrslitaleik liðanna í lokaumferð Pepsi-deildar karla.

Leikurinn hafði alla þá dramatík sem hægt var að ímynda sér. Rautt spjald, rangstöðumark, hvert dauðafærið á fætur öðru og sigurmark í uppbótartíma úr vítaspyrnu. „Þetta var virkilega gaman,“ segir Kristinn en flestir ímynda sér að það hefði tekið á dómurann að halda fullri einbeitingu í þessum aðstæðum enda hafa aldrei fleiri mætt á deildarleik á Íslandi. „Þetta voru aðstæður sem maður þekkir eingöngu frá öðrum löndum og það var frábært að fá tækifæri til að taka þátt í því. Sannur heiður.“

Hann segir ekki erfitt að eiga við tilfinningarnar, hvorki sínar né annarra, þegar jafn mikið er í húfi og var á Kaplakrikavelli á laugardag. „Dómarar hafa aðeins sekúndubrot til að taka sínar ákvarðanir og sú reynsla sem maður hefur stuðlar að því að flestar eru þær réttar. Auðvitað má deila um einhverjar þeirra – þannig er bara gangur lífsins.“

Kristinn hikaði ekki við að dæma

Kassim Doumbia brotlegan þegar hann fór utan í Ólaf Karl Finsen, leikmann Stjórnunnar, í uppbótartíma leiksins. Allt ætlaði um koll að keyra en Kristinn stóð fastur á sínu og gerir enn. „Ég sá bara brotið og flautaði. Það eru ósjálfráð viðbrögð hjá mér og annað skiptir engu máli, hvorki hvaða lið á í hlut eða á hvaða mínútu atvikið gerðist,“ segir Kristinn. Fyrir í leiknum gerði Sigurður Óli Þórleifsson, annar aðstoðardómara Kristins, mistök þegar hann flaggaði ekki Ólaf Karl rangstæðan í fyrri marki Stjórnunnar. Kristinn segir að Sigurður Óli hafi verið fyrstur manna til að viðurkenna mistökin þegar hann sá atvikið í sjónvarpi. „Svona lagað er eins og að brenna af víti í úrslitaleik. Menn þurfa að lifa með þessu,“ sagði Kristinn.

Eftir leikinn gekk mikið á. Leikmenn og áhorfendur gerðu sig líklega til að veitast að dómurum. Kristinn segir að sér hafi ekki liðið illa á því augnabliki.

„Ég þrífst undir pressu og geri það sem stjórnandi í mínu fyrirtæki á hverjum degi. Þetta er eitthvað sem gerist í hita leiksins og maður stjórnar ekki utanaðkomandi áhrifum frekar en veðrinu.“

Kristinn segir engan vafa á því að leikur og FH og Stjórnunnar muni lifa lengi í minningunni. „Þessi leikur mun alltaf standa upp úr hjá mér, hvort sem er daginn eftir leik eða eftir 50 ár ef ég verð svo lánsamur að lifa svo lengi.“

Kristinn, sem er 45 ára, gæti haldið áfram að dæma hér á landi í fimm ár til

viðbótar en um áramótin dettur hann út af lista Alþjóðaknattspyrnusambandsins, FIFA, sem milliríkjadómari sökum aldurs.

„Það hefur alltaf verið gulrót fyrir mig að dæma erlendis. Ég hef dæmt flesta leiki á Íslandi oft en einu sinni og oft en tvisvar. Því tel ég tímabært að ég snúi mér að öðrum störfum í dómaraumhverfinu og fari að gefa eitthvað til baka með því að miðla minni reynslu til yngri dómara.“

Hann segir margvíslegt eftir langan feril í dómgæslu. „Líklega stendur upp úr að hafa dæmt í Meistaradeild Evrópu. Þá var gaman að vera einn af afar fáum sem fengu að starfa í úrslitakeppni EM 2008,“ segir Kristinn og bætir við að dómgæslan hafi gert honum kleift að starfa í öllum Evrópulöndunum nema þremur. Þá rifjaði hann upp hvar hann var staddur 10. september 2001.

„Ég var á leið til Trínidad og Tóbago til að dæma og millilenti í New York. Ég hitti félagá minn og við fórum upp í tvíbura-turnana aðeins nokkrum klukkutímum áður þeim var grandað. Þar var ég staddur bara út af því að ég var að fara að dæma knattspyrnuleik.“

eirikur@365.is

„Ég sá bara brotið og flautaði. Það eru ósjálfráð viðbrögð hjá mér og annað skiptir engu máli.“

Kristinn Jakobsson, dómari



KVEÐUR SÁTTUR Kristinn leggur flautuna á hilluna um áramótin en fær nokkur verkefni fram að því hjá Knattspyrnusambandi Evrópu, UEFA.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



SUBARU

Confidence in Motion

SUBARU XV FJÓRHJÓLADRIFINN – SJÁLFSKIPTUR



Subaru XV 2.0i, sjálfskiptur
Verð: 5.290.000 kr.

Ný LINEARTRONIC stíglaus sjálfskipting með þrepastillingum í stýri.

6,6 l/100 km
í blönduðum akstri



10% NÝR LÁNAMÖGULEIKI
ÚTBORGUN / 529.000 KR.

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL
SEM ÞÚ GETUR KEYPT

Rekstraröryggi og gott endursöluverð er það sem allir þekkja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og stíngengt fjórhjóladrif með tölvustýrðri stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

GERÐU ÖRUGG BÍLKAUP – KAUPTU SUBARU!



BL ehf.
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bilás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

Þitt heimili þín stund

Octo 4240 ljós
frá Secto
Verð frá 159.900 kr.



Pasmore hægingastóll
frá Minotti
Verð frá 399.900 kr.



Bacio sófi
frá Rolf Benz
Verð frá 799.900 kr.

Patchwork gölfmotta frá Elle
Sniðin eftir máli.
Verð frá 85.900 kr. pr. fm



Eclipse sófaborð
frá Stua
Verð frá 34.900 kr.

Góð hönnun gerir heimilið betra

Við leggjum mikinn metnað í að bjóða aðeins vandaðar vörur og tefla fram því besta í evrópski hönnun. Úrvalið einkennist af fallettri og fjölbreyttri hönnun sem stenst tímans tönn. Markmið okkar er að aðstoða viðskiptavinum við að fegra heimili sín.

ÓPIÐ Á
LAUGARDÖGUM
FRÁ 11–16

FRANTINA • SIA • 143301



Omaggio vasar / Verð frá 3.890 kr.



Catifa 46 stóll / Verð 49.900 kr.



Silvia ljós / Verð frá 13.900 kr.



Nido hægingastóll / Verð frá 179.900 kr.



CUCU klukkur / Verð frá 12.900 kr.



ÓTAL
STÆRÐIR
Hægt að raða
saman

Quadrant hillueining, L: 154,8 cm, H: 80,5 cm / Verð frá 132.850 kr.

MÓDERN

LJÓS Í MYRKRINU

ALLT AÐ 30% AFSLÁTTUR LOKADAGUR



SHA-218-28E
Vinnuljósastari ECO perur
2x400W tvöfaldur á fæti

~~9.890~~
6.923

30%
afsláttur



SHA-0203
Vinnuljósastari
m handf 400W ECO pera
1,8m snúra

~~4.295~~
3.436

20%
afsláttur



T38 Vinnuljós
5.590



SHA-2625
Vinnuljósastari
Rone 28W m. innst.
blár. 1,8m snúra

~~6.990~~
5.592

20%
afsláttur



LED Þríhyrningsljós

~~990~~
693

30%
afsláttur



Gemstone LED
ljós f/rafhlöður

~~1.290~~
903

30%
afsláttur



Hleðsluljós LM6006

~~3.990~~
2.793

30%
afsláttur



30%
afsláttur

Telescopic þrífótur
fyrir halogen lampa

~~6.790~~
4.753



26W Vandað svart ál útljós
36x17cm m/sparperu

2.290



Ryco LDL-MD418A lampi
m. grind 4x18W T8
62x60x8 cm með perum

~~7.990~~
5.593

30%
afsláttur



SHA-8083 3x36W Halogen

~~16.990~~
11.893

30%
afsláttur

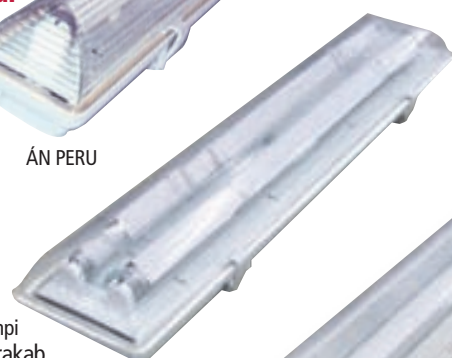


LG118C T8 lampi
Loftljós flúor rakap.
1x18w 67,5x11,2cm

~~2.475~~
1.732

30%
afsláttur

ÁN PERU



LG118C T8 lampi
Loftljós flúor rakap.
2x18w 67,5x16,6cm

~~2.915~~
2.040

30%
afsláttur

ÁN PERU



LG236 T8 lampi
Loftljós flúor rakap.
2x36w 128x16,6cm

~~4.615~~
3.230

30%
afsláttur

ÁN PERU



SHA-V5228 IP65 T5 lampi
Flúor lampi með peru
2x28w 120cm

~~5.890~~
4.123

30%
afsláttur



Kapalkefli 10 mtr
2.990



Kapalkefli 15 mtr
4.190



15 metra rafmagnssnúra
3.190



Kapalkefli Wis-SCR2-30
30 metrar
4.890

Reykjavík Kletthálsi 7 Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18 Opið virka daga kl. 8-18

MIKIÐ ÚRVAL
FJOLTENGJA!



MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!



Póst: dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Opið allan sólarhringinn
 í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Á fullu í tókum

Emmsjé Gauti gefur út nýtt myndband fyrir lagið 24 í vikunni. Tökurnar hófust í júní en að sögn Gauta frestuðust tókur þar til í seinustu viku. „Ég er búinn að fá svo mikið af flúrum í millitíðinni að í sumum klippunum er ég með hreinar hendur en í öðrum er ég kominn með „full sleeve“ húðflúr.“ Lagið er af plötunni Peyr sem Gauti gaf út í nóvember í fyrra en O.B.O.C. leikstýrði myndbandinu og Redd Lights gerðu taktinn. Samkvæmt Gauta hefur hann verið á fullu við að skjóta myndband fyrir hvert einasta lag á plötunni.

- þij



Aetlar aftur á kaffihúsið

Vesturbæingar tóku opnun Kaffihúss Vesturbæjar fagnandi í gær. Þeirra á meðal voru **Sóley Tómasdóttir** borgarfulltrúi og Líf Magneudóttir varaborgarfulltrúi, sem hittu borgarmálahóp VG þar. Kaffihúsið er í eigu knattspyrnumannsins Péturs Marteinsonar og félaga hans, sem flestir eru taldir til hægri í pólitík.

Raunar tóku glöggir menn eftir því að Sóley fundaði þrisvar á kaffihúsinu á einum og sama deginum. Enda er stutt fyrir hana að fara þar sem hún er búsett á Hofsvallagötunni. Það er steinsnar frá sjálfu kaffihúsinu sem er til húsa á Melhaga.

Aðspurð segir Sóley að heimsóknirnar á kaffihúsið muni sennilegast verða fleiri. Líf bætti því við, í léttum dúr, að þau kommarnir yrðu án efa búin að þjóðnýta kaffihúsið áður en langt um liði.

- jhh



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Gert að grafa upp hund sinn og fjarlægja leiðið
- 2 Hálfur milljarður í meðferð sem barnaverndaryfirvöld mæla gegn
- 3 Veiddi 50 kg þorsk: „Þetta er bara eins og að vinna í Lottó“
- 4 Biðja lögregluna og nærstadda afsökunar
- 5 Fann 19 ára gamalt flöskuskeyti í Breiðafirði sem hann skrifaði sjálfur

SONOS

FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN AÐGANG AÐ TÓNLISTINNI Í ÖLLUM HERBERGJUM

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTEKJAVERSLUN • SIJUNÚLA 2 • Sími 566 9090 • WWW.SM.IS

Frábær verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT



Reverie®

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.

REVERIE 3E Essential með IQ care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 399.900.-

REVERIE 7S Supremem með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 499.900.-

Kíktu á www.reverie.com

IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

Frábær hönnun

- Hægt er að fá aukabúnað til að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.
- Glæsileg fjarstýring með standi.
- Tvær innstungur á baki til að hlaða farsíma, fartölvu o.fl.
- Einnig hægt að tengja borðlampa o.fl.

SAGA - FREYJA - ÞÓR - ÓÐINN

Framúrskarandi heilsudýnur á góðu verði

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður lágbaksstuðningur. Mýkra og betra axlarsvæði. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti

Heilsudýnur á frábæru verði	Stærð	Verð
Verðdæmi á Sögu og Freyju	153x203	144.900 kr.
	160x200	149.900 kr.
	180x200	169.900 kr.
Með botni og fótum stgr.	180x210	179.900 kr.



Svefn & heilsa
 ★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
 Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
 Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
 Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is



*3.5% lántökugjald