

FÓLK

LAUGARDAGUR 11. AGÚST 2018

Helgin

Allra meina bót!

NEW
NEW NORGE

Dragið sameinar öll listform

Neville J. Ingley kom til Íslands fyrir sex árum til að hefja nýtt líf í samfélagi þar sem kynhneigið hans væri ekki til trafala. Hann hefur getið sér gott orð sem framkomulistamaður undir dragnafninu Deff Starr og er hluti af draglistahópnum Dragsúgi. →2

Neville J. Ingley eða Deff Starr er ein sérstæðasta dragdrottning landsins. Búningurinn er eftir hann en höfuðbúnaðurinn unninn í samvinnu við Zizka. MYND/STEFÁN



ÚTSÖLULOK

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á SUNNUDAG

ENN MEIRI AFSLÁTTUR

habitat

TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÓS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Framhald af forsiðu →

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Ég er frá Mið-Englandi, litlu þorpi í Staffordshire sem var mjög sveit og ekki mikið umburðarlyndi í gangi. Ég flutti eins fljótt og ég gat til London og kynntist fyrrverandi kærastanum mínum þar þegar ég var 22 ára. Við vorum í fjarsambandi því hann er frá Sviss og svo þegar hann fékk vinnu á Íslandi ákvað ég að flytja hingað líka og láta reyna á sambandið. „Segir Neville. „Ég hafði alltaf verið spenntur fyrir Íslandi. Ég vissi að ég vildi vinna við eitthvað skapandi og Ísland er mjög skapandi staður. Svo skipti líka máli sú staðreynd að mannréttindi samkynhneigðra eru lengra komin hér á Íslandi en víða annars staðar þannig að ég vissi að ég yrði ekki fyrir fordómum.

Í flestum öðrum löndum snýst samkynhneigð svo mikið um réttindabaráttu, sumstaðar bara fyrir því að fá að vera til, en hér finnst mér hlutirnir snúast meira um að fagna fjölbreytileikanum því svo mörgum réttindum hefur verið náð þótt auðvitað sé ýmislegt eftir. Það er líka gott að finnast maður velkominn í framandi landi. Þegar sambandinu lauk fyrir þremur og hálfu ári fannst mér ég þurfa að vera lengur á Íslandi, hér væri eitthvað sem ég ætti eftir að gera.“

Drottning með Dragsúgi

Neville hefur einna helst vakið athygli fyrir framkomu með fjölistahópnum Dragsúgi. „Minn fyrrverandi var einn af stofnfélögnum í Dragsúgi og þó að mig langaði mjög mikið að vera með fannst mér núg að hafa eina drottningu á heimilinu,“ segir hann og hlær. „Ég byrjaði svo fyrir tæpum tveimur árum og núna er ég einn af virkustu meðlimunum.“

Dragsúgur er með reglulegar sýningar á Gauknum þar sem meðlimir hópsins leika á ýmsum mörkum fyrir trúðfullum sal æstra aðdáenda og Neville hefur ekki látið sitt eftir liggja.

„Ég hef alltaf upplifað mig sem listamann og sem slíkur er ég alltaf að finna út hvað ég get gert og hvað ég kemst upp með. Ég hef lært textilhönnun, grafíska hönnun og skulptúrgerð þar sem ég lærði að nota alls konar efni sem nyttist mér þegar ég fór að búa til höfuðbúnað og búninga. Ég held reyndar að allt sem ég hef lært gegnum tíðina hafi gagnast mér í draginu – þar sameinast öll listformin. Mér finnst mikilvægt að segja sögur, fyrst ég er á sviði á annað borð finnst mér mikilvægt að koma af stað samræðu við áhorfendur, ná tengslum



Deff Starr sækir innblástur til fornra gyðja og sterkra kvenna sem eru óhræddar við að fara eigin leiðir.

„Mér finnst mikilvægt að koma af stað samræðu við áhorfendur, ná tengslum við þá, smita þá af hugmyndum, halda athygli þeirra og hreyfa við þeim.“

Dauðastjarnan Deff Starr

Allir draglistamenn eiga sér sviðsnafn og Neville segir að Deff Starr nafnið hafi byrjaði sem grin. „Gógó Starr er dragmóðir mín og lærimeistari. Hún er glamúrinn uppmálaður og afar fagleg í vinnubrögðum, eiginlega allt sem ég er ekki, svo við grínuðumst með að ég myndi kalla mig Death Starr eins og í Stjörnustríði, en fyrsta sýningin sem ég tók þátt í var með vísindaskáldsögupema. Death Starr breyttist svo í Deff Starr og hefur haldist síðan.“

Hann segir að nafnið hafi mótað



Deff Starr skammt frá Hörpu þaðan sem Gleðiganga hinsegin daga leggur upp stundvíslega klukkan tvö í dag. MYND/STEFÁN

sviðslist sína að vissu leyti. „Ég sæk mikið í vísindaskáldskap og hrylling en líka sterkar tilfinningar enda er ég sporðreki sem stjörnast af Plúto sem sumir kalla dauðastjörnu. Ég dregst mjög að því myrka en trúi að það sé alltaf hægt að finna eitthvað fallegt og jákvætt. Og þetta varð eiginlega leiðarljós í atríðum Deff Starr, að fara frá myrkri og hryllingi, sorg og depurð, yfir í von og ljós. Mér finnst mikilvægt að færa áhorfendum þessa von.“

Þriggja tíma umbreyting

Það tekur tímann sinn að koma Deff Starr á kreik. „Ég vil helst hafa um þrjá tíma til að koma mér í drag,“ segir Neville. „Ég nota meira listræna förðun en hefðbundna, kvenlega förðun og finnst gaman að leika mér með liti og form. Dragið mitt er ekki venjulegt og ekki förðunin heldur. Ef ég er að gera útlit sem ég þekki og hef gert áður getur það tekið styttri tíma en aldrei minna en klukkutíma.“

Ég vil helst alltaf vera með ný atriði með Dragsúgi, eða prófa nýja búninga og förðun og það tekur

tíma. Eftir að hafa gert þetta í heilt ár núna veit ég meira hvað hentar mér og er búinn að búa mér til minn stíl. Það er gott að vita hvað ég vil leggja áherslu á og hvað veitir mér innblástur.“

Innblásinn af sterkum konum

Talandi um innblástur fyrir Deff Starr segist Neville sækja hann víða að. „Ég fæ innblástur frá fornum menningarheimum og trúarbrögðum, gyðjum og vættum. Ég fæ líka innblástur frá sterkum og sjálfstæðum baráttu- og listakonum sem ekki fara hefðbundnar leiðir að fegurð, eins og Björk, Grace Jones og fleiri og fleiri.“

Hann segir dragsenuna á Íslandi frábrugðna þeirri í öðrum löndum og meira spennandi að mörgu leyti. „Áður en Dragsúgur kom til sögunnar hafði Ísland ekki stóra dragsenu en kabarettformið var vel þekkt. Þar viltu halda áhorfendum á tænum, koma þeim á óvart eða hreyfa við þeim og ég held að þessi leikhúsbakgrunnur geri það að verkum að Íslendingar eru kröfuharðari við drag- og kabar-

ettlistamenn en til dæmis Bandaríkjamenn. Þar er nóg að fara í flott gervi, hreyfa varirnar með lögum og dansa fallega. Sem er í finu lagi. En Íslendingar vilja meira og það gerir það að verkum að senan hér er mjög spennandi og lifandi,“ segir hann og víðurkennir að íslenskir áhorfendur séu ekki auðveldir. „Íslendingar eru almennt ekki meðvirkir. Ef þú segir vandan brandara hér þá fer enginn að hlæja af kurteisli. Íslendingum leiðist meðalmennska og hafa ekkert pláss fyrir hana.“

Í aughnæð við áhorfendur

Gleðiganga Hinsegin daga leggur af stað frá Hörpu klukkan tvö í dag og Deff Starr lætur hana ekki fram hjá sér fara.

„Ég verð að sjálfsgöðu í gleðigöngunni með Dragsúgi. Við vorum með pallbil í fyrra en í ár viljum við vera sýnilegri og þess vegna ætlum við að ganga á götunni til að upplifa meiri nánd við þá sem eru að fagna. Drag er mjög myndrænt listform og það er miklu betra að sýna það í aughnæð við áhorfendur.“

VILTU NÁ BETRI ÁRANGRI?

ESSENTIAL MAGNESIUM RECOVERY
GÆTTAHLÍÐVÖRUNNAR
ÍBETA HJÁLPAÐ PÉR!

- Flyta fyrir endurheimt vöðva eftir hlaup
- Koma í veg fyrir krampa og sínadrátt
- Minnka líkur á harðsperrum
- Góðar við verkjum, eymslum og bólgu
- Virka mjög hratt

Innihalda:
Magnesium, Arnica, Eucalyptus, Ginger, Peppermint og fleiri öflugar olíur.

Söluastaðir: Flest apótek og www.heilsanheim.is

Folk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi vöðala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stóri Freyr Jónsson, stori@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Sölumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

LÍFIÐ TÓK MIKLUM BREYTINGUM

Bio Kult Candéa hylkin veita öfluga vörn gegn candida sveppnum í meltingarvegi. Unnur Gunnlaugsdóttir segir notkun hylkjanna það eina sem hafi virkað í baráttu hennar við síendurtekin meltingarópægindi.

Unnur Gunnlaugsdóttir fékk fyrst sveppasykingu fyrir fjórtán árum og fékk í kjölfarið síendurtekin óþægindi. „Ég hef prófað allt til að losna við candida sveppinn, allt frá grasa-lækningum til lyfseðilsskyldra lyfa til að losna við þennan ófögnuð en ekkert hefur virkað. Ég minnkaði líka mjög neyslu á einföldum kolvetnum en það hafði ekkert að segja. Tímabilið í kringum blæðingar var algjör hryllingur, stanslaus sviði og vanliðan, ég var orðin mjög þunglynd.“ segir Unnur.

Hún segir líf sitt hafa tekið miklum breytingum eftir að hún fór að taka inn Bio Kult Candéa hylkin. „Ég er algjörlega laus við sviða og kláða og önnur óþægindi sem fylgja candida sveppnum. Að

auki get ég loksins farið í sund og nýt þess að fara í sund reglulega með börnunum mínum, þvilkur munur.

Ég mun hikaust halda áfram að

nota Bio Kult Candéa og mæli með Bio Kult Candéa hylkjum.“

Bio Kult Candéa hylkin henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Bio Kult Candéa er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og grape seed extract. Það virkar sem öflug vörn gegn candida sveppnum í meltingarvegi kvenna og karla. Candida í meltingarvegi getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni candida sveppsins geta meðal annars verið munnangur, fæðuþjól, þíringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, migreni og alls kyns húðvandamál.

Bio Kult Candéa er öflug vörn gegn candida sveppnum á viðkvæðum svæðum hjá konum.

Bio Kult Candéa hylkin fást í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



Unnur segir notkun á Bio Kult Candéa hylkjum hafa breytt lífi sínu. Hún er laus við síendurtekin óþægindi af candida sem hrjáðu hana áður í mörg ár.

Heilbrigð melting með Active Liver

Þegar lifinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur veldur miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallans. Matur, sem neytt er nú á dögum, inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. „Við erum ekki von þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemi.“ útskýrir Ólöf Rún Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri.

Active Liver inniheldur náttúrulegu jurtirnar túrmerik og svartan pípar. Einnig ætíðistil og mjólkurþistil sem eru þekktir fyrir að stuðla að eðlilegri starfsemi lifrarinnar og gallans. Einnig inniheldur Active Liver kólin sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, viðheldur eðlilegri starfsemi lifrarinnar og stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar aminósýruna hómósýstein.

Góður árangur

Jóna Hjálmaradóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef þessa trú á að náttúruvefni í vörnunni stuðli að eðlilegri lifrarstarfsemi. Ég er



Active Liver virkar vel fyrir Jónu.

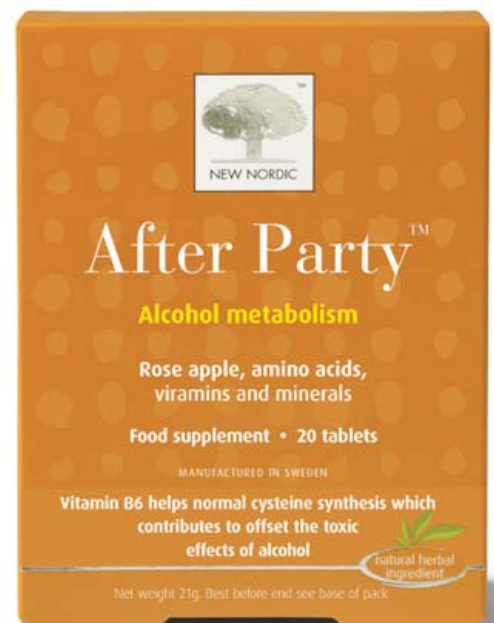


sjúkraliði að mennt og er meðvitum um líkamstarfsemiina og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Hún segist fljótt hafa fundið mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í rétttri þyngd, enda inniheldur Active Liver kólin sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi, og hef trú á að Active Liver virki fyrir mig. Einnig finn ég mikinn mun á húðinni, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir Jóna. Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin.

Morgundagurinn verður betri með After Party

Náttúruleg lausn við timburmönnum



Aminósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vítamínum og Magnesium.

Virkar vel gegn þynnku

2 töflur fyrir fyrsta drykk
2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana



Opel Grandland X er flaggskip Opel í flokki sportjeplinga..

Nýr Opel Grandland X frumsýndur

Nýr Opel Grandland X verður frumsýndur í sýningarsal Opel, Krókhálsi 9, í dag, laugardag, frá klukkan 12 til 16.

Opel Grandland X er flaggskip Opel í flokki sportjeplinga en þar eru fyrir Opel Crossland X og Mokka X. Crossland X hefur fengið gríðarlega góðar viðtökur hér á landi en hann var frumsýndur nú í vor. Mokka X er einn mest seldi bíllinn í Evrópu í þessum flokki sem fer ört stækkandi um allan heim.

Stærsti sportjeplingurinn frá Opel

„Grandland X er stærstur af þessum þremur bílum og kemur hingað til landsins til að byrja með í tveimur útfærslum, Enjoy og Innovation. Báðar eru ríkulega búnar en meira af staðalbúnaði er að finna í Innovation,“ segir Benedikt Eyjólfsson, forstóri Bílabúðar Benna, en nýr Opel Grandland X verður frumsýndur í dag að Krókhálsi 9.

Báðar útfærslurnar af Grandland X sem koma hingað til lands eru framhjóladrifnar með einstaklega sparneytnum, hljóðlátum, umhverfisvænum en um leið afmiklum bensínvélum. 1,2 lítra Pure tech bensínvélina sem er í Grandland X var valin vél ársins

2018. Vélina skilar 130 hestöflum og hámarkstogið er 230 Nm. Eyðslan er aðeins 5,2 til 5,3 lítrar á hundræði miðað við blandaðan akstur.

Nýr Grandland X er fallega hannaður bæði að innan sem utan. Opel hefur lagt mikið í hönnun á innanrými bílsins og hefur tekist vel til. Grandland X er mjög rúmgóður að innan fyrir farþega bæði frammi og afturi. Þá er farangursrymi bílsins mjög rúmgott.

Opel bílar tilbúnir fyrir mun strangari umhverfis- og mengunarstaðla

„Hugmyndafræðin við hönnun og framleiðslu á Opel bílum er fyrst og fremst að framleiða hágæða bíla fyrir almenning. Bíla sem eru ríkulega búnir, gefa lúxusbílum lítið eftir en eru á verði sem flestir ráða við sem eru á annað borð í bilahugleiðingum. Slagorð Opel, „Framtíðin er fyrir alla“, á að endurspeglar þessa hugmyndafræði að miklu leyti,“ segir Benedikt.

Umhverfisvitundin er einnig allsráðandi hjá Opel. Þýski bílaframleiðandinn í Russelsheim hefur unnið af miklu kappi við að gera Opel bíla tilbúna fyrir mun



Opel Grandland X er fallega hannaður jafnt að utan sem innan..

» Hugmyndafræðin við hönnun og framleiðslu á Opel bílum er fyrst og fremst að framleiða hágæða bíla fyrir almenning.

strangari umhverfis- og mengunarstaðla Euro 6D-Temp & RDE sem taka gildi í september 2019.

Opel stendur framur mörgum samkeppnisaðilum sínum hvað þetta varðar.

Þýsk stemming og reynsluakstur í boði

„Sjón er sögu ríkari og við hvetjum alla til að mæta upp í Krókháls 9 í dag, laugardag, klukkan 12-16 og reynsluaka Opel Grandland X sem og öðrum Opel bílum. Þýsk stemming verður allsráðandi og sölumenn Opel taka vel á móti þér,“ segir Benedikt.

Sérstakt frumsýningartilboð verður í gangi en þar er um að ræða 200.000 króna afslátt af nýjum Opel Grandland X.



Grandland X er mjög rúmgóður að innan fyrir farþega bæði frammi og afturi. Þá er farangursrymi sportjeplingsins mjög rúmgott.



Innanrými Opel Grandland X er vandað og fallega hannað.



TÚNIKA
 ÁÐJUR 6.990
NU 2.990
 st.38-52



TÚNIKA
 ÁÐJUR 6.990
NU 3.990
 st.36-50



BOLUR
 ÁÐJUR 4.990
NU 2.990
 st.S-XL



TÚNIKA
 ÁÐJUR 6.990
NU 3.990
 st.38-52



TÚNIKA
 ÁÐJUR 5.990
NU 3.990
 st.S-XXXL



PEYSA
 ÁÐJUR 6.990
NU 3.990
 st.S-XXXL

BOLUR
 ÁÐJUR 2.990
NU 1.990
 st.S-XXL



PEYSA
9.990,-
 st.36-56

OPNUNARHÁTÍÐ

Við fögnum nýrri og endurbættri verslun í Kringlunni

- Léttar veitingar
- Veitt verður ráðgjöf í förðun
- DJ Dóra Júlía sér um að halda uppi frábærri stemningu

FRÁBÆR opnunartilboð og **ÆDISLEGAR** nýjar vörur í verslunum



Einng
 fasinng
 í svörtul

ÚLPA
16.990,-
 st.36-56

ZIK ZAK
 TÍSKUHÚS

20-50%
 afsláttur af völdum vörum

Ný og endurbætt
 verslun í Kringlunni!



TÚNIKA
5.990,-
 st.36-52



TÚNIKA
6.990,-
 st.36-50



SKYRTA
5.990,-
 st.36-56

Efnishyggja fjölmiðla minnkar samkennd

Rannsakendur við London School of Economics hafa komist að þeirri niðurstöðu að neysla á fjölmiðlaefni sem hampar frægð, lúxus og uppsöfnun auðs geti minnkað samkennd fólks með þeim sem eru verr staddir og dregið úr stuðningi við velferðargreiðslur til fátækra og atvinnulausra.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Rannsókn sem var unnin við London School of Economics gefur til kynna að sjónvarpsþættir og annað fjölmiðlaefni sem hampar frægð, lúxus og uppsöfnun auðs geti gert fólk líklegra til að vera á móti velferðargreiðslum og minnkað samkennd þeirra með fátækum. Rannsóknin birtist í ritrýnda sálfræðitímaritinu Journal of Media Psychology.

Skoðuðu viðhorf og fjölmiðlaneyslu

Dr. Rodolfo Leyva rannsakaði við 487 fullorðinna Breta á aldrinum 18-49 ára, sem voru valdir af handahófi, við vefkönnun sem var dulbúin sem próf á minni og athygli.

Þátttakendum var skipt í tvo hópa. Öðrum hópnum voru sýndar auglýsingar fyrir lúxusvörur, myndir úr slúðurblóðum af frægu fólki með dýrar vörur og blaða-fyrirsagnir sem fylgdu sögum af fátæku fólki sem varð ríkt. Hinn hópurinn fékk að sjá hlutlausar myndir eins og auglýsingar fyrir neðanjarðarlestakerfið í London, landslagsmyndir og blaðafyrirsagnir um risaeðlur. Alls fékk fólk að sjá 12 myndir, hverja þeirra í fimm sekúndur.

Báðir hóparnir fengu svo spurningar sem könnuðu fyrst viðhorf þátttakenda til auðs, velgengi, ríkisaðstoðar og fátækra. Síðan voru lagðar fram spurningar sem könnuðu viðhorfin gagnvart því að ríkisvaldið hrindi í framkvæmd opinberum stefnum sem voru byggðar á raunverulegum stefnumálum sem breska ríkisstjórnin hrindi í framkvæmd til að lækka skatta, minnka útgjöld ríkisins og gera umbætur á velferðarkerfinu. Ítarlegar rannsóknir höfðu sýnt að þessar stefnur höfðu neikvæð áhrif, bæði á velferðarstofnanir og styrkþega.

Þátttakendur voru líka spurðir um hversu oft þeir horfðu á níu sjónvarpsþætti, þar á meðal The Apprentice, X-Factor, Keeping Up With the Kardashians og Made in Chelsea. Þeir voru einnig spurðir um lestrarvenjur sínar varðandi fimm slúðurblóð sem koma út daglega og flytja reglulega fréttir af ríku frægu fólki og tíu tímarit sem auglýsa lúxusvörur, eins og Vogue, Cosmopolitan, GQ og Esquire.

Ein mínúta er nóg

Rannsakendur segja að niðurstöðurnar hafi sýnt að þeim sem horfðu reglulega á þætti eins og The Apprentice og X-Factor væru mun líklegri til að vera mjög á móti velferðargreiðslum og leggja meiri áherslu á efnishyggju en þeim sem horfðu bara á þá af og til.

Það sýnir auðvitað bara fylgni, sem getur skýrst af því að fólk sem er á móti velferðargreiðslum og hrifði af efnishyggju hafi almennt svipaðan smekk, en niðurstöðurnar sýndu líka að þeim, sem var sýnt fjölmiðlaefni sem hampaði efnishyggju, voru greinilega meira á móti velferðarkerfi og velferðar-



Rannsakendur hjá LSE segja að áhersla á efnishyggju í fjölmiðlum dragi úr samkennd og stuðningi við velferðargreiðslur. NORDICPHOTOS/GETTY



Raunveruleikabátturinn Keeping up With the Kardashians dregur áhorfendur inn í heim ríka og fræga fólksins og getur minnkað samkennd með fátækum.

Dr. Leyva, höfundur rannsóknarinnar, segir að niðurstöðurnar gefi til kynna að það að horfa á skilaboð fjölmiðla sem hampa efnishyggju dragi fram aukna efnishyggju og um leið andstöðu við velferðarkerfi.

aðgerðum en þeim sem sáu hlutlaust fjölmiðlaefni.

Rannsakendur segja að það gefi til kynna að það sé orsakasamband til staðar og að bara ein mínúta, með hléum, af athygli á fjölmiðlaefni sem hampar efnishyggju geti aukið andstöðu við velferðarkerfi. Þessi niðurstaða hefur vakið athygli og verður án efa umdeild.

Minnkar samkennd með bágstöðum

Í rannsóknarskýrslunni kemur fram að það sé mikið ýtt undir efnishyggju í vestrænum fjölmiðlum og það auki neyslu, sem eykur hagvöxt. En burtséð frá efnahagslega ávinningnum hafi þessi skilaboð fjölmiðla verið tengd ýmsum



Rannsakendur segja að aukin áhersla á að efnishyggja skili hamingju geri fólk sjálfmiðaðra og andfélagslegra, með slæmum afleiðingum.

vaxandi vandamálum. Sálfræðirannsóknir hafi sýnt að áherslan á efnishyggju í fjölmiðlum stuði að brenglaðri líkamsmynd, dragi úr vellíðun barna og sé tengd aukinni streitu, kvíða og óánægju með lífið.

Dr. Leyva, höfundur rannsóknarinnar, segir að niðurstöðurnar gefi til kynna að það að horfa á skilaboð fjölmiðla sem hampa efnishyggju dragi fram aukna efnishyggju og um leið andstöðu við velferðarkerfi. Hann segir að þættir eins og The Apprentice, Keeping Up With The Kardashians og X-Factor séu stútfullir af skilaboðum sem hampa efnishyggju og draga áhorfendur inn í glamúr-heim ríka og fræga fólksins. Þeir geti auðveldlega styrkt efnishyggju

áhorfenda og litad viðhorf þeirra.

Dr. Leyva segir að aukin áhersla á að efnishyggja skili hamingju sé til þess fallin að gera okkur sjálfmiðaðri og andfélagslegri og þar af leiðandi höfum við minni samkennd með þeim sem eru verr staddir.

Hann segir að þessi rannsókn geti hjálpað til við að útskýra hvers vegna almenningur í Bretlandi er sífellt andsnúnari velferðarkerfi sem hjálpar fátækum og atvinnulausum, á sama tíma og bilið milli ríkra og fátækra breiðkar, búsetu- og kostnaðar eykst og atvinnu verður ótryggari. Þessarar sömu þróunar hefur einnig orðið mjög víða vart á Vesturlöndum og þessi sömu skilaboð eru ráðandi í fjölmiðlum á öllum Vesturlöndum.

BYRJADU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



• Þú sækir appið frítt í Appstore eða Googleplay.

• Opnar blað dagsins.

• Lest þegar þér hentar!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt!

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Snjallir réttir um helgina

Helgin er loksins runnin upp og þá vilja flestir fá sér eitthvað gott að borða. Grillmat er vinsæll og hér eru nokkrar hugmyndir að snjöllum réttum sem gaman gæti verið að bjóða gestum upp á.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þessir réttir eru svoltið hver úr sinni áttinni en eiga það þó allir sameiginlegt að vera sumarlegir og góðir. Það er alltaf skemmtilegt að prófa eitthvað nýtt.

Mexikóhamborgari með nachos

Hvernig væri að breyta aðeins til og útbúa hamburgara með mexikósku ívafi? Það er gert með því að nota taco-krydd og nachos. Hamburgarinn er borinn fram með tómötum og lærperumauki. Uppskriftnin miðast við fjóra.

400 g nautahakk
1 poki taco-krydd
100 g rifinn ostur
1 msk. smjör til að steikja upp úr ekki er grill

Heimagert nachos

3 litlar hveititortillur
½ msk. olía
¼ tsk. salt
1 tsk. paprikuduft
Lárperumauk
1 lárpera
¼ tsk. salt
½ tsk. pipar
Smávegis limónusafi

Meðlæti
Maisbaunir
Sýrður rjómi
Tómatar
Hamborgarbrauð

Til að gera tortilla-nachos: Klippið hverja tortillaköku í jafnstóra þrihyrninga. Raðið á bókunarplötu, vætið örlítið með olíu og kryddið með salti og paprikudufti. Bakið neðarlega í ofni við 160°C í 10 mínútur. Kælið.

Lárperan þarf að vera mjúk svo hægt sé að stappa hana. Bætið limónusafa saman við og bragðbætið með salti og pipar.

Hrærið taco-kryddblöndunni saman við nautahakk. Blandið rifnum osti saman við og mótið fjóra hamburgara. Steikið hamburgarana á pönnu með bræddu smjöri eða grillið þá á útgirlli í 4-5 mínútur á hvorri hlið. Hitið brauðið augnablik á grillinu eða í ofni.



Grillað nautakjöt á teini.

Setjið lærperumaukið undir hamburgarann, síðan tómatar og nachos yfir. Þá er þess getið í uppskriftinni að gott sé að mauka maisbaunir úr dós í matvinnsluvél saman við fjórar matskeiðar af sýrðum rjóma og bera fram með réttinum. Það má líka hafa beikon á borgaranum, allt eftir smekk.

Sesarsalat með kjúklung

Sesarsalat er heimsþekkt og löngu orðið klassískt. Það er salatsósan sem skiptir öllu máli í þessu salati og hana þarf að gera eftir uppskriftinni. Hvort sem þér finnst ansjósúr góðar eða vondar eru þær nauðsynlegar í sósuna. Uppskriftnin miðast við fjóra. Það er hægt að hægt að hafa sesarsalat með eða án kjúklings. Hér er uppskrift þar sem kjúklungurinn er með.

4 brauðsneiðar
2 msk. olía
2 kjúklungabringur
¼ tsk. salt
¼ tsk. pipar
150 g beikon
1 haus romano- eða jöklasalat
50 g parmesanostur

Dressing
2 eggjarauður



Mjög góður hamburgari með taco-kryddi.

1 tsk. Dijon-sinnep
3 mjög smátt skornar ansjósúr
1 hvítlauksrif, pressað
Safi úr hálfri sitrónu
1½ dl olía
30 g parmesan
¼ tsk. salt
¼ tsk. cayenne-pipar

Gerðið dressinguna fyrst. Hrærið saman eggjarauðum, sinnepi, ansjósúm, sitrónusafa og hvítlauk. Hellið oliunni varlega í mjörri bunu yfir og hrærið saman þannig að úr verði þykkari sósa, líkt og majónes. Bætið þá við einni lúku af rifnum parmesanosti og bragðbætið með salti og cayenne-pipar.

Hitið ofninn í 220°C. Skerið brauðið í teninga og setjið á bókunarpappír á bókunarplötu. Dreifið olíu yfir. Bakið í ofni í 15 mínútur og kælið síðan.

Kryddið bringurnar með salti og pipar. Steikið þær á pönnu í tvær mínútur á hvorri hlið eða setjið á útgirll. Setjið lok á pönnuna og steikið áfram í fjórar mínútur eða þar til bringurnar eru fullsteiktur. (Ef bringurnar eru grillaðar úti ættu þær að vera í um það bil sex mínútur á hvorri hlið). Takið bringurnar af pönnunni og steikið beikon þar til það verður stökkt. Leggið steiktur beikonsneiðar á eldhúspappír.

Rifið salatið í grófa bita og leggið í

stóra skál. Dreifið dressingunni yfir og hrærið allt saman. Dreifið brauðteningunum yfir, því næst parmesanosti, kjúklungabringunum sem hafa verið skornar í þunnar sneiðar og loks beikoninu. Gott er að setja nýmalaðan pipar yfir salatið.

Nautagrillspjót með jógurtsósu

Í þessari uppskrift er notað gott nautakjöt sem er skorið í þykka bita sem settir eru á grillspjót. Þetta er mjög góð uppskrift fyrir helgina og uppskriftnin dugar fyrir fjóra.

800 g gott nautakjöt
Salt

Grillsósa

1 dl tómatsósa
½ dl vatn
2 msk. rauðvinsedik
1 msk. instant kaffi
1 tsk. cayenne-pipar
1 tsk. kóríander, þurrkað
2 hvítlauksrif
4 msk. sólblómaolía
½ tsk. sykurl
½ tsk. salt
½ tsk. nýmalaður pipar

Jógurt- og baunaidýfa

1 dós hvítar baunir (butterbeans)
½ smátt skorinn laukur
2 msk. sitrónusafi
1 hvítlauksrif
1msk. ferskt minta, smátt skorin
100 g grísk jógurt
½ tsk. salt
¼ tsk. nýmalaður pipar

Gerðið grillsósuna fyrst. Blandið öllu saman og smakkið til með sykri, salti og pipar.

Skolið baunirnar undir rennandi vatni og þerrið. Setjið í matvinnsluvél ásamt öllu öðru sem talið er upp í uppskriftinni. Bragðbætið með salti og pipar.

Skerið kjötið í 4 cm bita. Saltið. Leggið tréspjót í bleyti. Setjið um það bil 200 g af kjöti á hvert spjót. Hafið örlítið bil á milli bitanna svo hitinn komist í gegn.

Grillið bitana í um það bil 20 mínútur og snúðið reglulega. Berið fram með grillsósunni og bauna- og jógurtidýfu. Það má líka þenkja kjötið með grillsósunni meðan það er á grillinu en takið þá frá sósu til að hafa sem meðlæti.

Viltu verða rekstrarfulltrúi?

Nýtt tækifæri fyrir þig!

Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut

- Er langt síðan þú varst í skóla?
- Hefur þig lengi langað að drífa þig í nám en ekki þorað?
- Áttu slæmar minningar frá fyrri skólagöngu?

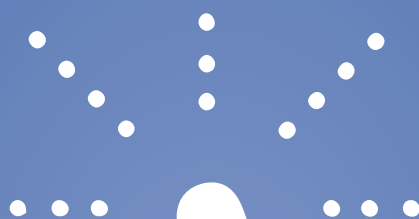
Vel menntaðir og áhugasamir kennarar, góð aðstaða, mikil reynsla og afslappað andrúmsloft. Þessi braut veitir mörg tækifæri á vinnumarkaði og til frekara náms. Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut er þriggja anna braut með tengingu við vinnustaði. Aðaláhersla er lögð á viðskipta- og samskiptagreinar. Í lok námsins fá nemendur diplöma sem rekstrarfulltrúi. Kennsla hefst í ágúst 2018.

Nánari upplýsingar gefur Inga Karlsdóttir, fagstjóri í síma 594 4000/8244114 eða inga.karlsdottir@mk.is



**MENNTASKÓLINN
Í KÓPAVOGI**

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



**Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og JOB.is
á atvinna.frettabladid.is eða á www.job.is**

Glæný og fersk störf í hverri viku.

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaara@frettabladid.is

Til sölu

Járnabakkar Járnbindingavörur

Erum með á lager
allar helstu gerðir af járnabökkum

- Bindivir 1 mm U hankir og rúllur 1.4 mm
- Fjarlægðarstjórur og steinar 20-50 mm
- Plastlistar á undirlegnar plötur, einnig harðir
- U listar á ull eða plasteinangrun
- Járnstálalengjur, sterkir og góðir stólar frá 50 mm
- Mótarör og kónar 10-50 mm
- Öryggishliðar á kambstál, listar og sveppir

Vír og lykkjur ehf
www.virogylkkjur.is - virogylkkjur@internet.is
772-3200/692-8027

LOKSINS er komið að því!

Þjónustufyrirtækið Falleg Gólf er til sölu eftir 34 ára farsæla þjónustu við landsmenn.

Fyrirtækið selst með öllum þeim tækjum og tólum sem til þarf til að leggja, slypa og þrifa, parket og önnur gólfefni

Allar frekari upplýsingar veitir Þorsteinn Geirsson í síma: 898 1107 eða hjá: goltslipun@simnet.is

Pingvellir

Vel staðsett 36,1fm samuhús á 2000fm eignalóð. Bústaðurinn skiptist í: stofu, herbergi, eldhúsi, baðherbergi og geymslu. Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er gróinn með fallægum trjáum. Verðend er fram með austur, suður og vestur hlið hússins. Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn. Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufæri við Pingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbúi fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson Lögilltur fasteignasali í síma : 780-2700 eða á helgi@miklaborg.is Verð: **9,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
- með þér alla leið -

Falleg plaköt í miklu úrvali - www.sker.is

Bílar & Farartæki

BÍLABORG



FORD Transit Comfort, nýr bíll, dísel, 6 girar, 18 manna. Verð 4.990.000 + vsk. Rnr.110988. Billinn er á staðnum.



FORD Transit L3H1 Double cab, nýr bíll, dísel, 6 girar, 7 manna. Verð 3.990.000 + vsk. Rnr.111185. Billinn er á staðnum.



FORD Transit Custom, nýr bíll, dísel, sjálfskiptur, 9 manna. Verð 4.830.000 + vsk. Rnr.111196. Billinn er á staðnum.



FORD Transit Custom, Nýr bíll, dísel, 6 girar, 9 manna. Verð 4.024.000. Rnr.111090. Billinn er á staðnum.

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

SUZUKI FJÓRHJÓL Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflausingur. Lítt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selst bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

HEIMAVÍK
Flotnet, söknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is

Bílar til sölu



Til sölu Benz GLA 220 D 4 Matik. Ek:13 þ. km, cc slagrymi, 177 hó. Eins og nýr. Uppl. Þorstein s:898-1107



Toyota Auris 2010 ek. 123þús, góður bíll, sjálfsk. bensin. Verð 1.490þús. Uppl. í s. 777 5066 eða gudjonr2@internet.is



M-Benz, E-220, Diesel. Fyrst skr. 07/13. Mjög fallegur bíll. Ek. 53þús 170 hó. Vel útbúinn, m.a. stór eldsneytistankur, bakmyndavél. Ásett 4.250 þús. Uppl. í s: 8963394

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Subaru Impreza árg. '08-'13, bensin sjálfsk. góður bíll. Uppl. í s. 777 5066 eða gudjonr2@internet.is

Fellihiýsi



FLOTT FELLIHÝSI
Fleetwood Americana Santa Fe árgerð 2007, með fortjaldi, markhýsu, tví og fl. Verð 890þús eða tilboð. Uppl. í s. 663 3313

Bátar



HEIMAVÍK
Flotnet, söknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is



Til sölu skúta Maxi 84 28 fet 2,95m breið volvo vél nýj segl ofi vel búinn bátur með öllu. Ath. Öll skipti og einnig til í að selja 50% með traustum með eig. Verð 3.7m Uppl Hörður 846-7668 hordur@internet.is

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÖLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolledekk-hjólaskófudekk Ofil. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspar@simnet.is

Varahlutir

LYÐSBÖNN ehf
Altenatorar & Startarar

ljósboginn@ljósboginn.is s. 553-1244

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öil almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

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

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngiörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Garðyrkja

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagirnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Almenn garðvinna, sláttur, klippingar og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianofl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftreastikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Alhliða fræsing á gólfum, ekkert ryk og hágæða vinna. Uppl. á steinbrótasteinbrótis eða í s: 777-2242 eða 771-2242

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagirnir og trésmíði. S. 616 1569

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolli · Símaspá, Einkaspá, Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Lögiltur Rafvertaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt**Til sölu**

Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikir. www.myranaut.is s. 868 7204

HITAVEITU-SKELJAR**HEITIRPOTTAR.IS**

HÖFDABAKKA 1
SÍMI 777 2000

**Kassagítarar á tilboði**

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt**KAUPUM GULL-JÓN & ÓSKAR**

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Skólar & Námskeið**Námskeið****ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA**

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 3/9, 1/10, 29/10, 26/11 - 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evenings. Morgna/Síðd/Kvöld. Skráning: www.iceschool.is - ffeice/trans.is - facebook.com/fullordinsfraedslan. Fullordinsfræðslan-IceSchool, Armúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Þaðu samband og við metum ástandið.

Til sölu**ÞNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU**

Vagnhöfði 17

115-120 m²
með millilofti,
allt nýppgert

Örfá
bil eftir

s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com

Lóð og hús

Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta vela okkar húsum.

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseingu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavinum biðst ma sjá í tenglum á vef okkar. Viðskiptavinurinn getur valið þá lóð sem hentar honum ásamt því að velja þá hústegund sem hentar.

Ákveðnar takmarkanir þarf að hafa í huga þegar slíkur heildarpakki er valin, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag tiltekur hvaða hvaðir fylgja húsagerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

Kíkið á vef okkar: www.huseining.is og sjáið lóðaframboðið!

**SMART - einbýli****KLASSIK - einbýli****SÓL - sumarhús****KÓSÝ - smáhýsi**

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseingu.

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmíðju að Hraunholti 1. Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsagerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is

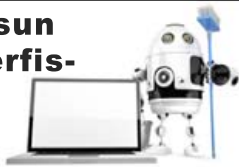


Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144. www.huseining.is kjartan@huseining.is soffia@huseining.is

Þjónusta

Vírushreinsun og stýriskerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta


tölvuvinir.is
 tölvuverkstæði

 Háfu samband
 Sími: 443 9100

 Langholtvegur 128
 104 Rvk.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Pall Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

FOR RENT - TIL LEIGU

 Til leigu í efra Breiðholti
 2ja herb íbúð,
 uppl. s 895 9376
 eða á antonben@simnet.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með öng af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

 Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is


Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir mönnum í húsavíðgerðir, helst með reynslu Íslenskumælandi. Uppl. í síma 616 1569.

 Vantar þig skemmtilega vinnu? Þá hef ég vinnu fyrir þig. Um er að ræða vaktavinnu vantar í allar stöður. Unnið er eftir N.P.A hugmyndafræðinni. Hafðu samband magaer1910@gmail.com og gerum eitthvað saman


KRANAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

 Nánari uppl. í s. 8956820
 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"


SMÍÐUR/UPPMÆLING

NEMI Í HÚSAMÍÐI

Heimaas óskar eftir að ráða smíði í uppsláttarvinnu (greitt samkv. mælingartaxta) og nema á samningi í húsamíði.

 Nánari uppl. í s. 8956820
 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

 Smíðir óskast. Óska eftir að ráða smíði í innréttingavinnu, viðhald og nýsmíði. Góð og mikil vinna framundan. Uppl í síma 8240232 ssvanursig@hotmail.com

 Szukamy stolarzy Chcemy zatrudnic stolarzy do wykanczenia wnetrz, konserwacji oraz nowego budownictwa. Zapewniamy duzo ciekawej pracy. 8240232 ssvanursig@hotmail.com

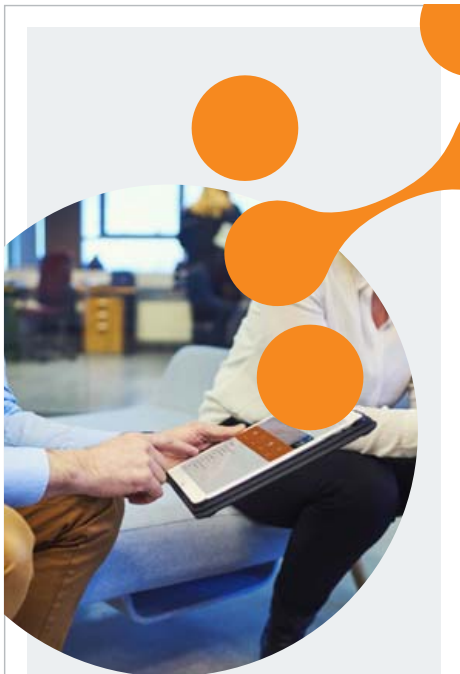
STARFSKRAFTUR ÓSKAST

Stundvís, heilsuhaustur starfskraftur óskast, til ýmissa starfa í matvöruverslun. Einnig við kjótbörð. Íslenskukunnátta skilyrði. Blifróf æskilegt.

 Upplýsingar í síma 553-8844
 Kjóthöllin Háaleitisbraut 58-60.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍDI, MÚRARA, MÁLARA EDA ADRA STARFSMENN?

 Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
 Proventus starfsmannþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
 Netfang proventus@proventus.is

 Ný tækifæri,
 nýjar áskoranir!

HAGVANGUR
www.hagvangur.is

Við mönnum stöðuna

capacent

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

www.capacent.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

 Nánari uppl. reisum@simnet.is
 eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á höfðabón.is

Höfðabón ehf

Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

 S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com


Vinum palla og öll gólfefni landsins þegar gæðin skipta máli förum hvert á land sem er

þjónusta frá 1984

Allar frekari upplýsingar veitir Þorsteinn Geirsson
 í síma: 898 1107 eða hjá: golfslipun@simnet.is - www.falleggolf.is

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

 Nánari uppl. reisum@simnet.is eða
 s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Öryggismyndavél fyrir sumarþustað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort,

Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.

SMS og MMS viðvörn í síma og netfang.

Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.

Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.

Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.

Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.

 Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is


Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is