

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 2. MARS 2018

Lífsstíll



Hafdís Þorsteinsdóttir fjölskylduráðgjafi á mörg góð ráð fyrir foreldra sem eru með unglunga á heimilinu. ➔4



Á ekki uppskrift að vinsældum

„Ég er með aukakíló og appelsínuhúð og er ekkert að fela það. Við erum jú öll mannleg,“ segir Camilla Rut en hátt í sextán þúsund manns fylgjast með daglegu lífi hennar á Snapchat. Hún er þekkt fyrir skemmtilega og eðlilega framkomu, góðan húmor og kemur til dyranna eins og hún er klædd. ➔2

„Ég byrjaði á Snapchat þegar ég var að koma mér upp úr fæðingarpunglyndi og rífa mig í gang,“ segir Camilla Rut. MYND/EYÞÓR



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Ég byrjaði á Snapchat þegar ég var að koma mér upp úr fæðingarþunglyndi og rífa mig í gang. Ég talaði opinskátt um það ferli á Snapchat og fékk rosa-lega mikil viðbrögð við því. Margir höfðu samband og þökkuðu mér sérstaklega fyrir hreinskilnina. Á þessum tíma fannst mér vanta umræðu um þetta málefni og þótt ég ætlaði ekkert endilega að opna hana langaði mig að segja frá minni leið til betri heilsu," segir Camilla Rut um upphaf þess að hún varð þekkt andlit á Snapchat.

„Þegar ég fékk svona mikil viðbrögð áttaði ég mig á því hvað fæðingarþunglyndi er í raun algengt og fann að fólki þótti vænt um að ég talaði um hluti sem kannski eru feimnismál. Mörgum finnst þeir vera einir með sína vanlíðan. Núna tala ég um alls konar mál sem eru mér hugleikin. Ég er með aukakíló og appelsínuhúð og er t.d. ekkert feimin við að tala um það. Við erum jú öll mannleg," segir Camilla og brosir en rúm tvö ár eru frá því að hún tók þetta skref. „Ég nota nafnið camyklikk og grunaði ekki að það yrði viðurnefni mitt upp frá því. Þá hefði ég kannski valið eitthvað annað. En þetta er þó grípanði," segir hún og skellihlær.

Engin sérstök uppskrift

Margir reyna fyrir sér á samfélagsmiðlum í von um að verða þekkt andlit en Camilla segist ekki eiga neina sérstaka uppskrift að vinsældum. „Ég er oft spurð að því hvernig eigi að slá í gegn á Snapchat. Boltinn hjá mér fór að rúlla þegar ég var ég sjálf, hreinskilin og heiðarleg," segir Camilla.

Komstu fram á réttum á tíma? „Já, ég held að það hafi verið aðalmálið. Núna hafa margir bæst í hóp þeirra sem eru með opið Snapchat og flóran er fjölbreytt. Ég er líka áhorfandi og fylgist með sumum sem eru með þúsundir fylgjenda en líka öðrum sem eru með fáa en svo eru það alls ekki fylgjendatölurnar sem skipta máli í lífinu," segir Camilla.

Dýrmætt að hafa áheyrendahóp

Um daginn ákvað Camilla að loka fyrir skilaboð frá fylgjendum á



„Ég er oft spurð að því hvernig eigi að slá í gegn á Snapchat. Boltinn fór að rúlla hjá mér þegar ég var ég sjálf, hreinskilin og heiðarleg," segir Camilla Rut.

Snapchat því henni fannst þau hafa of mikil áhrif á sig. „Mér finnst dýrmætt að hafa stóran áheyrendahóp og þykir vænt um að fá viðbrögð frá honum. Hins vegar senda sumir eitthvað í flýti eða hugsunarleysi, t.d. ábendingar um hvernig eigi að vera og hvað ég eigi að segja. Mér finnst allra best að fá skilaboð á Facebook eða Instagram þar sem fólk kemur undir eigin nafni og ég sé þá mannskjuna sem er að skrifa mér.“

Innt eftir því hvort hún ákveði sérstaklega hvað hún tali um eða sýni hverju sinni segir hún svo ekki vera. „Ég snappa bara þegar mér finnst ég hafa eitthvað að segja og vil ekki vera tilgerðarleg. Ég er í samstarfi við mörg fyrirtæki en ég stilli þeim upp eftir því hvað er að gerast í mínu daglega lífi. Ég fæ margar beiðnir og fjölda fyrirspurna um samstarf en ég vanda valið og neita mörgum. Núorðið sér umboðsskrifstofan Eylenda um mín mál, gerir samninga við fyrirtæki og slíkt. Það er mjög þægilegt," segir Camilla brosandi.

„Margir halda að ég sýni frá öllu í mínu lífi en það er margt sem fólk veit ekki um mig og ég tala ekki um. Fáir vita t.d. að við hjónin gætum mögulega þurft aðstoð að halda ef við ætlum okkur að eiga



„Rafn, maðurinn minn, að spila á pianó, ég að syngja og foreldrar mínir í bakróddum hjá mér.“

fleiri börn. Ég var heppin að geta orðið ólétt að Gabriel en við vitum ekki hvað gerist ef við hyggjum á frekari barneignir," segir hún alvarleg í bragði.

Spurð hvort hún finni fyrir því að vera þekkt andlit segist Camilla ekki geta neitað því. „Já, margir koma til mín og segja að það sé gaman að sjá mig í alvörunni. Sumir fá að taka mynd af sér með mér en svo eru aðrir sem horfa bara á mig. En ég býð upp á þetta og finnst mjög gaman að hitta þá sem fylgjast með mér.“

Vissi að hann var sá rétti

Camilla er gift Rafni Hlíðkvist Björgvinsyni og Gabriel sonur þeirra er þriggja ára. Hún verður tuttugu og fjögurra ára á árinu en segist vera gömul sál. „Ég hef alltaf átt eldri vini og Rafn er fimm árum eldri en ég. Vissulega er ég ung en við eigum tíu ára sambandsafmæli

í desember. Um leið og við kynntumst vissi ég að hann væri sá rétti," segir hún glöð í bragði.

Dagsdaglega vinnur Camilla sem þjónustustjóri á bílaleigu en í apríl snýr hún sér að öðrum verkefnum sem tengjast því skemmtilegasta sem hún gerir, söng og tónlist. „Ég mun taka þátt í sýningunni Moulin Rouge eða Rauðu myllunni í Eldborg í Hörpu þann 21. apríl og svo í Hofi á Akureyri nokkrum dögum síðar. Ég er ein af röddunum en það verður kannski eitthvað auka sem ég tek að mér í þessum sýningum. Ég er alin upp í gospelinu og finnst ótrúlega dýrmætt að eiga tónlistina, hún gefur mér mikið. Það er sérstaklega góð reynsla að vera með í stórum sýningum, enda finnst mér geggjað að vera á sviði og syngja," segir Camilla sem er af miklu tónlistarfólki komin og náfrænka hins vinsæla söngvara Páls Rósinkrans.

„Við Rafn höfum verið saman í tónlistinni og komum oft fram í brúðkaupum og veislum. Ég hef líka sungið í jarðarförum en ég finnst svo mikið til með öðru fólki að mér finnst það erfitt. Það er eitt af því erfðasta sem ég hef gert," upplýsir hún.

Fram undan eru spennandi tímar. Camilla ætlar þó að njóta þess að vera í frii í sumar með syni sínum en hún hefur aldrei á ævi sinni tekið sumarfrí. „Við erum líka á kafi í flutningum. Við seldum íbúðina okkar og höfum keypt okkur hús í Reykjanesbæ. Það er enn í byggingu en í millitíðinni fáum við að búa hjá ættingjum og vinum. Ég á örugglega eftir að sýna snap frá flutningunum. Ég ætla að halda áfram að snappa svo lengi sem ég hef gaman af því. Um leið og ég vakna og finn að það er orðið leiðinlegt hætti ég því," segir Camilla Rut að lokum.

Ekki kvefast á skíðum



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stytt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Fæst í apótekum og Frihöfninni - www.precold.is



ZYMETECH



NÝ
VERSLUN

OPNUM KL. 17:00
"CLICK & COLLECT"
Á LAUGAVEGI 7

LINDEX

Með bullandi unglingsaveiki

Foreldrar sem eiga börn á táningsaldri velta oft fyrir sér hvernig best er að umgangast þennan aldur. Unglingurinn er latur, sefur mikið, fer gjarnan í fýlu og tekur reiðiköst.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Það eru ekki bara íslenskir unglingsáttlingar sem fá unglingsaveiki. Það er þekkt um allan heim. Á norska vefnum forskning.no er spurt hvernig best sé fyrir foreldra að skilja unglingsáttlinginn. Bestu börn í heimi geta breyst í latan, úrillan unglingsáttling sem hefur allt á hornum sér heima fyrir. Hvernig lærir maður að skilja unglingsáttlinginn á heimilinu?

Það er mjög eðlilegt að unglingsáttlingur breytist á þessum aldri þar sem þeir eru að ganga í gegnum miklar hormónabreytingar, segir Ditte Winther-Lindqvist, dósent í þróunarsálfræði við háskólann í Árósum. „Starfsemi heilans breytist, sérstaklega sá hluti sem stýrir hvatanum. Þess vegna getur unglingsáttlingur stundum brugðist við einhverju á kröftugan og ýktan hátt.“ Undir þetta tekur Nina Tejs-Jørring, danskur sérfræðingur í geðsjúkdómum barna og unglingsáttlinga. Hún hefur rannsakað áhrif fjölskyldumeðferðar ef börn eiga við geðræn vandamál að stríða. „Heilinn breytist hratt á þessum aldri og getur jafnvel breyst frá degi til dags. Unglingsáttlingurinn ræður illa við hvernig hann bregst við hinum ýmsu málum. Foreldrar þurfa að vera meðvitaðir um það. Til dæmis er mjög klassískt að foreldrar og unglingsáttlingar rifist um svefntíma, hvenær eigi að ganga til náða og hversu mikinn svefn unglingsáttlingur þarf. Þegar unglingsáttlingurinn er í mjög slæmu skapi er það oft vegna þess að hann er þreyttur, svangur eða stressaður. Það væri því mjög góð hugmynd að sleppa öllum aðfinnslum á þeirri stundu.“

Litrik einkenni

Hafdís Þorsteinsdóttir er fjölskyldufræðingur hjá Lausninni. Hún segir að þegar börn nálgist 12 ára aldurinn verði líffræðilegar breytingar á þeim, það er þegar kynþroskinn fer að láta á sér kræla. „Þetta ferli sem barnið er í inniheldur miklar hormónabreytingar bæði hjá drengjum og stúlkum og veldur mörgum foreldrum vandræðum. Barnið breytist í unglingsáttling með öllum þeim skemmtilegu og litríku einkennum sem því fylgja,“ segir hún.

Á þessum tíma verða foreldrar oft kjánalegir í augum unglingsáttlinga. Hafdís segir að unglingsáttlingurinn sé í náttúrulegri baráttu við foreldra sína. „Barnið er í raun að byrja að aðskilja sig frá foreldrum sínum og skilgreina sig út frá eigin sjálfsmynd. Þetta verður til þess að pabbi og mamma eru oft „vitlausasta fólk í heimi“ á þessu tímabili. Þetta er eðlilegt og ef þessi þroski á sér ekki stað hefur eitthvað farið úrskeiðis og það getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir seinni þroskastig einstaklingsins,“ segir hún. „Það er oft mjög erfitt fyrir foreldra að átta sig á því að barnið þeirra er að verða fullorðið. Sókrates skrifaði fyrir mörg hundruð árum um hversu börn þess tíma væru óhlýðin og óþolandi. Þetta hefur ekki breyst, fullorðnum finnst næsta kynslóð ekki nærri eins hlýðin og þau „mínnir“ að þau hafi verið. Eitt erfiðasta verkefni í uppeldinu er að sleppa hendinni af barninu og leyfa því að fullorðnast og svífa á eigin vængjum.“

Á leið úr hreiðrinni

Mörkin sem foreldrar setja börnum sínum í byrjun breytast eftir því sem barnið eldist og verður sjálfstæðara. Oft reynist þetta foreldrum erfitt og þeir þurfa að venja sig á og læra að treysta á dómgreind unglingsáttlinga. Það er nauðsynlegt að



Ekki knúsa unglingsáttlinginn þegar vinirnir sjá til. Það er að mörgu að hyggja þegar unglingsáttlingur er á heimilinu.

muna hvernig manni leið sjálfum á unglingsáttlingum sínum. Unglingsáttlingurinn er að undirbúa að fljúga úr hreiðrinni og finna sínar eigin leiðir. Gott er fyrir foreldra að minna sig á að þeir verði ekki alltaf til staðar og að unglingsáttlingurinn er eðlilegt þroskaferli og undirbúningur fyrir fullorðinsárin.

Unglingsáttlingur þurfa að sofa mikið. Það getur hins vegar verið mikilvægt að kenna þeim að sofa á réttum tíma. Nútíma unglingsáttlingurinn á erfiðara með þetta en áður og það er ekki síst vegna þess hann eyðir talsverðum tíma í snjalltækjum sínum. Birtan sem af þeim stafar verður til þess að blekkja heilann og seinka framleiðslu hans á melatóníni sem sér um að gera okkur syfjuð. Það er því mikilvægt að reyna að draga úr allri skjánotkun alla vega tveimur tímum fyrir áætlaðan svefntíma,“ útskýrir Hafdís.

Ekki vera þroskajófar

Foreldrar eru oft pirraðir á leti unglingsáttlinga og flestir ráðgjafar eru sammála um að gott sé að virkja unglingsáttlinginn og láta hann taka þátt í heimilisverkum. Gefa honum til dæmis föst verkefni á heimilinu. „Hlutverk foreldranna er að leiðbeina og setja unglingsáttlingnum viðeigandi mörk svo hann komi betur undirbúinn út í lífið. Það kemur að því að þau þurfa að sjá um sig sjálf. Sýna honum umhyggju en ekki vera meðvirk, það getur kallað á að foreldrarnir verði svokallaðir „þroskajófar“. Það gerir unglingsáttlingnum ekkert gott til lengri tíma lítið. Ef maður er meðvirkur þýðir það að við erum að reyna að forðast að takast á við erfiðar en nauðsynlegar aðstæður, það þarf að kenna unglingsáttlingnum að taka ábyrgð. Það getur stundum verið erfitt fyrir foreldra að greina á milli meðvirkni og umhyggju.“

Unglingsáttlingurinn verður líka stundum reiður út í foreldra en



Hafdís Þorsteinsdóttir fjölskyldufræðingur hefur mörg góð ráð fyrir foreldra unglingsáttlinga. MYND/ANTON BRINK

Hafdís segir að það sé ekkert hættulegt. „Það er meðfædd og eðlileg tilfinning. „Reiði er hins vegar ekki neitt meira en bara tilfinning og verður ekki hættuleg fyrr en við hleypum henni í virkni. Það ástand köllum við bræði og bræði getur verið hættuleg. Það er því mikilvægt að kenna börnum/unglingsáttlingum að takast á við reiðina og finna henni eðlilegan og heilbrigðan farveg. Oft er gott að bregðast ekki við heldur vera bara til staðar. Mikilvægt er að reyna að koma til móts við unglingsáttlinginn en á sama tíma að leiðbeina honum sem er hlutverk foreldranna. Bera virðingu fyrir honum og taka mark á tilfinningum hans og líðan. Að hlusta á hann er mikilvægt þar sem mikið er að gerast hjá unglingsáttlingnum á þessu þroskastigi.“

Það er algengt að unglingsáttlingurinn skammist sín fyrir foreldra sína. Hér eru nokkur dæmi:

- Þegar óskrað er á unglingsáttlinginn fyrir framan vinina.
- Þegar talað er barnamál við unglingsáttlinginn fyrir framan vinina.
- Þegar spiluð er gamaldags tónlist þegar vinir unglingsáttlinga eru í heimsókn.
- Þegar foreldri er of vingjarnlegi í viðmóti við vinina.
- Þegar foreldrar setja myndir af unglingsáttlingnum inn á Facebook.
- Þegar foreldrar segja frá vandræðalegu augnabliki í lífi unglingsáttlinga þegar hann var yngri.
- Þegar foreldri talar of hátt fyrir framan alla þannig að athyglin beinist að honum og unglingsáttlingnum.
- Þegar foreldri notar persónulegt gælunafn fyrir framan alla vinina.
- Þegar foreldri knúsar unglingsáttlinginn fyrir framan vini hans.

Samvera er mikilvæg

Ef foreldrar hafa ekki sinnt hlutverki sínu á viðeigandi hátt, til dæmis ef einhver vanræksla hefur átt sér stað í uppeldinu getur það haft þær afleiðingar að unglingsáttlingurinn ber ekki virðingu fyrir foreldrum sínum og er þá oft erfitt fyrir foreldra að leiðbeina og setja mörk.

Ef grunnurinn og tengslin eru góð er allt miklu auðveldara. Eitt af hlutverkum foreldranna er að undirbúa unglingsáttlinginn fyrir lífið. Góð tengsl og samvera er mikilvæg, þá leita þeir til foreldra sinna þegar á þarf að halda. Foreldrar þurfa að vera góð fyrirmynd og gefa öruggt skjól. Þess vegna verða foreldrar að huga að tengslum við börn sín strax frá byrjun,“ segir Hafdís.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.690 kr.*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET

DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Opíð alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFID

Kinahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi

www.kinahofid.is | Sími 554 5022





hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



HönnunarMars er nú haldinn í tíunda sinn. Sara Jónsdóttir verkefnastjóri segir afar spennandi dagskrá fram undan.

MYND/ANTON BRINK

Vilja efla starfsumhverfi hönnuða

FERMINGARKJÓLAR Í GÓÐUM STÆRÐUM

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56

Mikið úrval af fallegum fatnaði sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Kjöll
9.990 kr
Stærðir 14-28



Kjöll
6.990 kr
Stærðir 14-28



Kjöll
6.990 kr
Stærðir 14-28

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ERI!

HönnunarMars fer nú fram tíunda árið í röð. Fyrsta sýningin í tengslum við Marsinn var opnuð í gær í Norræna húsinu. Aðalhátíðin fer fram dagana 15. til 18. mars.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



HönnunarMars hefur vaxið með hverju árinu og undirbúningur fyrir hátíðina stendur í raun allt árið um kring," segir Sara Jónsdóttir, verkefnastjóri HönnunarMars, en hátíðin fer nú fram í tíunda sinn. Fyrsta sýningin í tengslum við marsinn var opnuð í gær, „Innblásið af Aalto“, í Norræna húsinu en Norræna húsið fagnar einmitt 50 ára afmæli í ár. Sú sýning tekur fyrir húsgagna- og aðra innanhússhönnun eftir finnska arkitektinn Alvar Aalto, og verk annarra hönnuða sem orðið hafa fyrir áhrifum frá hönnun hans.

Aðalhátíðisdagar HönnunarMars í ár eru 15. til 18. mars og eru allir viðburðirnir orðnir aðgengilegir á heimasíðunni honnunarmars.is. Sara segir marsinn eitthvað sem ekki megi missa af.

„HönnunarMars er marglaga hátíð sem höfðar bæði til almennings og viðskiptalífsins. Þar má einnig sækja sér innblástur og þá sérstaklega á upphafsviðburði hátíðarinnar, Design Talks, ráðstefnu sem fram fer í Silfurbergi í Hörpu þann 15. mars þar sem fjöldi erlendra fyrirlesara, hönnuðir og arkitekta koma fram," segir Sara. Design Talk eigi erindi við alla sem vilji kynna sér hönnun í sinni víðustu mynd.

„Hönnun er ekki einungis vörur

eða, eins og margir telja gjarnan „skraut“, heldur ákveðin tegund af hugsun og aðferðafræði. Hönnun sem aðferðafræði á meðal annars heima í hinum ýmsu vinnuferlum, inni í stjórnkærfum og í pólitík," segir Sara.

Í tilefni þess að hátíðin fer nú fram í tíunda sinn verður framsetning hennar með öðru móti en verið hefur. „Í ár leggjum við meiri áherslu á ákveðnar sýningar hjá hönnuðum sem þykja skara fram úr. HönnunarMars er þó ekki hátíð sem haldin er undir listrænni stjórn. Þetta er þáttökuhátíð hönnuða og arkitekta og endurspeglar þar af leiðandi það sem er í gangi hverju sinni í þessum geira. Hátíðin verður sérstaklega spennandi í ár en um 110 viðburðir og sýningar prýða dagskrána. Meginuppistadan eru íslenskir viðburðir en erlendar sýningar og samstarf erlendra hönnuða við íslenska hönnuði eru einnig stór hluti dagskrárinnar en um tuttugu viðburðir hafa erlenda tengingu," segir Sara. Hátíðin gangi ekki síður út á tengslamyndun og að efla starfsumhverfi hönnuða.

„Við vinnum markvisst að því að tengja erlenda aðila við innlenda og sérstaklega erlend framleiðslufyrirtæki við íslenska hönnuði. Viðskiptastefnumótadagurinn, Design Match snýst einmitt um það og mörg verkefni íslenskra hönnuða hafa komist í framleiðslu erlendis í kjölfarið.“

Sara segir íslenska hönnun hafa vaxið síðasta áratug og hátíðina einnig í takt við það. Íslenskir hönnuðir horfi á hönnun í stærra samhengi og út frá vistvænni og samfélagslegri nálgun.

Íslendingar eru dálítið sér á báti í hönnunarheiminum. Íslenska senan býr að því að vera á eyju lengst norður í hafi þar sem hægt er að fara sínar eigin leiðir án þess að þurfa að bera sig saman við nágrennan. Við heyrum til dæmis á erlendum gestum sem sækja HönnunarMars að hátíðin sker sig úr. Til dæmis þykir hún aðgengileg og auðvelt að nálgast hönnuðina beint," segir Sara.

Hátíðin verður sett fimmtudaginn 15. mars klukkan 17.15 í Hafnarhúsinu.

VÁ!

NÆRANDI KREM.
KLÍSTRAST EKKI.
FYRIR ANDLIT & LÍKAMA.



Jákvæð áhrif Queer Eye

Sjónvarpsþátturinn Queer Eye sló fyrst í gegn fyrir 15 árum en var endurvakinn fyrr á árinu af Netflix. Þátturinn hefur fengið góðar viðtökur og virðist viðeigandi og gagnlegt innlegg í tíðarandann.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Sjónvarpsþátturinn Queer Eye, sem sló í gegn árið 2003, var nýlega endurvakinn af efnisveitunni Netflix. Í byrjun febrúar kom ný þáttaröð af Queer Eye inn á Netflix, en þar taka fimm samkynhneigðir sérfræðingar að sér að fríska upp á útlitið og heimilið hjá gagnkynhneigðum manni og kenna honum að snyrta sig, elda og annað sem hann er í vandræðum með.

Í nýju útgáfunni eru fimm nýir sérfræðingar teknir við af þeim sem sáu um gömlu þættina og það má sannarlega fullyrða að þar séu á ferð jafn miklir persónuleikar eins og áður, sem bæði halda uppi fjörinu og bindast viðfangsefninu iðulega vinaböndum.

Nýja útgáfan hefur vakið mikla athygli og greinilegt er að það er enn mikill áhugi á þáttum sem þessum, jafnvel þótt samfélagið hafi breyst mikið síðan á gullöld raunveruleikaskjónvarps árið 2003. Á vefsíðunni Rotten Tomatoes er tekin saman gagnrýni frá 19 ólíkum gagnrýnendum og allir gefa þættinum jákvæða dóma. Almenn niðurstaða þar er að nýja útgáfan aðlagist nýjum tíma án þess að tapa stíl, sjarma eða skemmtanagildi, sem sanni að formúlan á bak við þáttinn sé jafn ánægjulega ávanabindandi og áður, þrátt fyrir nýja staðsetningu og stjórnendur.

Margir hafa líka talað um að hann sé hið fullkomna mótefni gegn skaðlegum gamaldags hugmyndum um karlmennsku.

Hrósað í hástert á Guardian

Á vef The Guardian er Queer Eye hrósað á þeim notum að loks sé kominn góður tiskubáttur þar sem fjallar er um miklu meira en bara útlit. Greinarhöfundur Guardian, Hadley Freeman, vill meina að Queer Eye sé einn mikilvægasti nýi sjónvarpsþátturinn í langan tíma.

Hún segir að það sem geri þessa þætti mikilvæga sé að þeir taki á erfðum félagslegum vandamálum og fjalli um leið um vandamál sem fylgja gamaldags hugmyndum um karlmennsku á sérlega gagnlegan hátt, en það sé eitt mikilvægasta umræðuefnið í heiminum í dag. Henni finnst þátturinn eiga rosalega vel við árið 2018.



Strákarnir í nýju Queer Eye þáttunum hafa slegið í gegn og þátturinn virðist hafa góð áhrif. NORDICPHOTOS/GETTY

» Nýja útgáfan hefur vakið mikla athygli og greinilegt er að það er enn mikill áhugi á þáttum sem þessum, jafnvel þó samfélagið hafi breyst mikið síðan árið 2003.

Vinnur gegn gamaldags hugmyndum

Á vefmiðlinum Polygon er líka að finna mikla lofræðu um Queer Eye og áhrif hans á gamaldags hugmyndir um imynd karlmennsku.

Greinarhöfundurinn, Ben Kuchera, segir að þessi þáttur sé hið fullkomna svar við röddum ótalmargra ungra karlmanna, sem finnst þeir sniðgengnir í samfélagsbreytingum síðari ári.

Margir ungir menn, sérstaklega hvítir menn í Bandaríkjunum, eru þeirrar skoðunar að í samfélagsþróun síðustu ára hafi þeir setið eftir og finnst þeir eiga á brattann að sækja. Kuchera segir að þessir menn séu á villigötum þegar þeir spyrja „hvað með okkur?“. Það sé ekki samfélagið sem eigi að bjarga þeim, heldur verði hver og einn að bera ábyrgð á sér, stjórna sínu lífi og bjarga sér sjálfur. Hann segir að það séu skilaboðin sem Queer Eye sendir.

Kuchera segir að gamaldags hugmyndir um karlmennsku dragi karlmenn frá því að eyða tíma í sjálfa sig og sambönd sín við annað fólk. En Queer Eye sýni að með því að taka sér tíma til að sjá um sjálfan sig og bæta samskipti sín við annað fólk geti fólk sjálf breytt stöðu sinni til hins betra, verið ánægðara með sig og notið betra sambands við aðra. Lykillinn að því að fá aðra til að vilja eyða tíma með sér sé að eyða sjálfur tíma í sig.

Kuchera segir að það sé erfitt að ofmeta áhrifin sem þátturinn gæti haft á þá karlmenn sem séu tilbúnir til að hlusta og vilji liða betur með sjálfa sig.

Samkynhneigðir þurfa að sjást

Snyrtisérfræðingur þáttarins, Jonathan Van Ness, hefur líka talað um mikilvægi þess að þáttur eins og Queer Eye sé í sýningu á meðan Repúblíkanaflokkurinn sé við völd í Bandaríkjunum. Honum finnst málafni hinsegin fólks ekki hafa þróast í rétta átt eftir valdaskiptin.

Hann minnst þess líka hvað gamli þátturinn skipti hann miklu máli á sínum tíma, því hann ólst upp í smábæ í Miðvesturríkjum Bandaríkjanna, þar sem hann skorti fyrirmyndir sem hann tengdi við. Hann segir að það sé mikilvægt að samkynhneigðir fyrirmyndir sjást í sjónvarpinu.

BRÚÐKAUPSBLAÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um brúðkaup kemur út 23. mars nk. Allt sem hugsast getur varðandi brúðkaup.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512 5402 eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



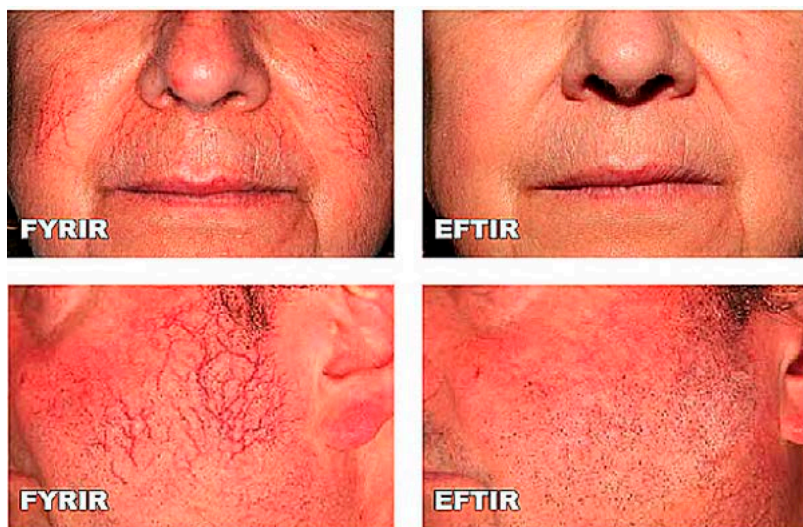
Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.



Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: **Háræðaslitsmeðferðir** HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Snyrtistofan Hafblik

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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



RENAULT MASTER DCI125 L2H2 Árg. 2015, ekinn 57 þ.km, dísel, 6 gir. TILBOÐSVERÐ 2.590.000 kr. + vsk Raðnr. 257307 á BILO.is - Ath. eigum fleiri eins á lager!

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu



Ford E-350 - 2012. S-skiptur, 5.4-L. Ný skoðun, headpakkning, vatnsdæla, tímakaða. Verð 3.3
Uppl. í síma 897 7258



Subaru Legacy, árg. 1999 í góðu standi. Ek. 235 þ.km. bensín, sjálfsk, 4x4, dráttarbeisli, góð nagladekk, sumardekk fylgja með. Tilboð. Uppl. í s. 699-1298. Hannes

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

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



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Húsviðhald

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU !

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Pakpappaverk

Eitt besta verðið

S. 778 8322

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opíð frá kl. 14 alla daga.

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svúntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!



Tilvalin fermingargjöf!

BENSÍNSVESPA
Engin trygging! Ekkert próf!
Kr. 229.900,-

NITRO

Nitro - Úrðarharfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Blank space for health-related content.

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Tilkynningar

Fundur



ADALFUNDUR SAGNFRÆÐINGAFÉLAGS ÍSLANDS

VERÐUR HALDINN ÞRIÐJUDAGINN 13. MARS KL. 20:00

í fyrirlestrasal Þjóðskjalasafns Íslands, Laugavegi 162 (gengið inn úr portinu).

Að loknum hefðbundnum aðalfundarstörfum munu fræðimenn sem tilnefndir voru til íslensku bókmenntaverðlaunanna 2017 kynna verk sín.

Sjá nánari upplýsingar um dagskrána á heimasíðu félagsins, sagnfraedingafelag.net.

Húsnæði

Húsnæði óskast

LEIGUÍBÚÐ/HERBERGI ÓSKAST

Jarðhitaskóla Háskóla Sameinuðu þjóðanna vantar til leigu 3-4 herbergja íbúð eða herbergi á höfuðborgarsvæðinu. Íbúðin þarf að vera búin nauðsynlegum húsgögnum og heimilistækjum. Herbergin þurfa að vera búin húsgögnum og bjóða upp á aðgang að tækjum til þrifa, þvotta og eldunar. Leigutími er frá 15. apríl til 7. október 2018. Nánari upplýsingar í s:569 6069/6000 og thi@os.is.

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

Til sölu eða leigu 50 m2 í Steinhellu 14. Góð hæð+hurð. Verð: 18,4 m. Leiga: 99 þ. Bara snrytileg starfs. Facebook: steinhella 14 S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



KRANAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegu starfsfólki í fullt starf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir sölumönnum til að selja í hús usb lykla sem á er digital bók. Getu sölumenn auðveldlega haft margar milljónir eftir skatt. Gengið er í hús milli kl 12-22 alla daga þegar gott er veður. Uppl.í s: 776-4111

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is



Skráðu þig frítt á atvinnuvef Vísis

job.is vísir

Skemmtanir



BOLTINN Í BEINNI

HAPPY HOUR ALLA DAGA!! kl. 16-19

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
„Best geymda leyndarmál Kópavogs“

LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardagur:
15:00 Tottenham - Huddersfield
17:30 Liverpool - Newcastle

Sunnudagur:
13:30 Brighton - Arsenal
16:00 Man. City - Chelsea

Mánudagur:
20:00 Crystal Palace - Man. Utd

Hljómsveitin KLETTAR
spilar föstudag og laugardag frá kl. 00:00 - 03:00



Gullnámán
Rúnar Þór-Björgvin Gíslason-Örn Jónsson og Rúnar Vilbergsson

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Fasteignir

Kynning á fasteignakaupum á Spáni

Laugardaginn 3.mars Firði Hafnarfirði 2. hæð kl. 12:00-17:00

FJÖRÐUR

Eru spænskir bankar að fjármagna kaup útlendinga?
Hvernig gengur kaupferlið fyrir sig á Spáni?
Hvernig er fasteignamarkaðurinn á Spáni?
Hverjir eru útleigumöguleikarnir?

Þessum spurningum og öðrum svarað og skoðunarferðir til Spánar og Tenerife kynntar.

5-58-58-58 [www spanarheimili.is](http://www.spanarheimili.is)



spánar heimili
Þitt annað heimili



Umhverfis- og
tæknisvið Uppsveita

Framkvæmdaleyfi fyrir Brúarvirkjun

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 1. febrúar sl. umsókn HS Orku, dags. 17. janúar 2018, um framkvæmdaleyfi fyrir Brúarvirkjun. Um er að ræða allt að 9,9 MW vatnsaflsvirkjun í efri hluta Tungufljóts í Biskupstungum, nánar tiltekið á svæðinu frá frístundabyggð ofan Þjóðveggar austan við Geysi í Haukadal og upp að landamörkum Brúar og Hóla. Ráðgerð efnistaka nemur alls um 215.000 m³ og haugsetning er áætluð um 150.000 m³. Leyfið er veitt með vísan í 13. og 14. grein skipulagslaga nr. 123/2010, sbr. 6. og 7. gr. reglugerðar um framkvæmdaleyfi nr. 772/2012.

Umrædd framkvæmd er matskyld samkvæmt lögum nr. 106/2000 um mat á umhverfisáhrifum og er fyrirbyggjandi álit Skipulagsstofnunar varðandi mat á umhverfisáhrifum framkvæmdarinnar, dags. 20. september 2016, ásamt matskýrslu framkvæmdaraðila, dags. 16. júní 2016. Framkvæmdin er að mati sveitarstjórnar í samræmi við aðalskipulag Biskupstungnahrepps 2000-2012 og deiliskipulag Brúarvirkjunar í Tungufljóti og álit Skipulagsstofnunar.

Niðurstaða álits Skipulagsstofnunar er að matskýrsla HS Orku uppfylli skilyrði laga og reglugerðar um mat á umhverfisáhrifum hvað varðar þau atriði sem getið er í 20. grein reglugerðar nr. 660/2015 um mat á umhverfisáhrifum. Skipulagsstofnun telur að áhrif á ásynnd og landslag fyrirhugaðra framkvæmda verði talsvert neikvæð, áhrif á gróður verði staðbundið talsvert neikvæð og að óvissa ríki um áhrif á fugla og þá einkum straumendur. Áhrif á aðra umhverfisþætti s.s. landnotkun, hljóðstig og ónæði, jarðmyndanir og vatnalíf verða minni, eða nokkuð neikvæð til óveruleg. Ekki á að vera hætt á að fornleifum verði raskað að því gefnu að farið verði eftir tilmælum Minjastofnunar Íslands. Þá lagði Skipulagsstofnun til að sett yrðu skilyrði um endurheimt votlendis og birkikjarrs og að afdrif straumandar yrðu vöktuð.

Vakin er athygli á því að ákvörðun sveitarstjórnar um veitingu framkvæmdaleyfis er kæránleg til úrskurðarnefndar umhverfis og auðlindamála, Skúlagötu 21, 101 Reykjavík, sbr. 52. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu þessarar auglýsingar um leyfið, sbr. 2. mgr. 4. gr. laga nr. 130/2011 um úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála.

Umsókn um framkvæmdaleyfi, greinargerð og fylgigögn eru aðgengileg á heimasíðu Umhverfis- og tæknisviðs Uppsveita, www.utu.is.

Pétur Ingi Haraldsson
Skipulagsfulltrúi
petur@utu.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

Kringlan

SMÁRALIND

N1

olis

Samkaup

BONUS

nettó

FJÖRÐUR

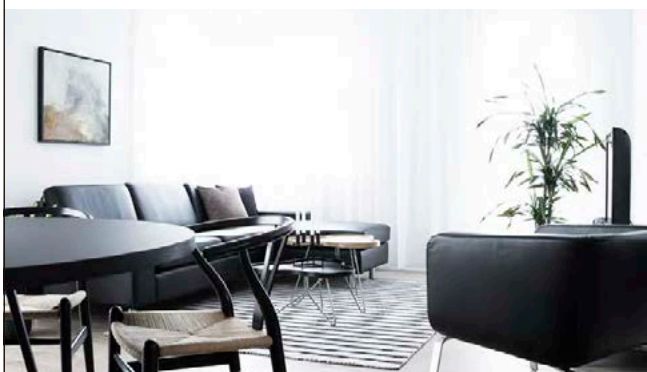


FRÉTTABLAÐIÐ

mest lesna dagblað landsins.



VERIÐ VELKOMIN!
LAUGARDAGINN
3. MARS
Kl. 12 – 14



Nýjar og glæsilegar íbúðir við Trönudal í Innri-Njarðvík

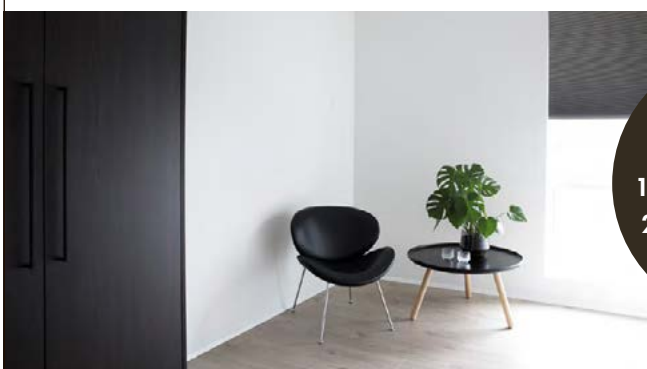
SÖLUSÝNING

Sérlega vandaðar íbúðir, fullbúnar að innan sem utan.

3-4 herbergja frá 82-112,5 fm

Verð frá 32 til 42 millj.

ÁÆTLUÐ
AFHENDING
1. ÁFANGI: 6. MARS
2. ÁFANGI: 1. JÚNÍ



HUG
VERKTAKAR^{E H F}