

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 14. október 2021



Dua Lipa er ein af þeim sem koma fram á Hróarskeldu á næsta ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Blásið í lúðra á Hróarskeldu 2022

elin@frettabladid.is

Margir verða líklega hoppandi glaðir að heyra að blásið verður í herlúðra fyrir Hróarskelduhátíðina 2022 í Danmörku, en miðasala hefst í dag. Þá verður haldið upp á 50 ára afmæli hátíðarinnar og boðið upp á mörg stór nöfn. Meðal þeirra eru Dua Lipa, Jada og rapparinn Tyler, sem átti að vera gestur bæði 2020 og 2021. Að auki hafa verið birt nöfn 20 annarra tónlistarmanna sem má finna á heimasíðu hátíðarinnar, þar á meðal er hin margverðlaunaða Jada, sem er dönsk. Eftir tveggja hátíða hlé eru örugglega margir sem biða í ofvæni til næsta sumars því hátíðin verður sérstaklega vegleg í tilefni afmælisins.

Stjórnendur hátíðarinnar leggja mikla áherslu á að bjóða ungt fólk velkomið, fólk yngra en 25 ára sem hefur misst af herlegheitunum undanfarið. Teknir hafa verið frá 5.000 miðar sem eingöngu verða fyrir þann aldur. Sérstök miðarnir fyrir unga fólk fara þó ekki í sölu fyrr en 30. nóvember. Að meðaltali eru um 80% sem fara í fyrsta skipti á Hróarskelduhátíðina undir 25 ára. „Við viljum gera eitthvað skemmtilegt fyrir unga fólk eftir erfiðan tíma,“ segja forsvarsmenn. Aðeins 5.000 af upphaflegum 80 þúsund seldum miðum í fyrra hafa verið endurgreiddir. Svo hafa þarf hraðar hendur til að ná sér í miða. ■



Kvikmyndagerðarkonan Ninna Pálmadóttir hefur náð undraverðum árangri á stuttum ferli og nú er kvikmynd í fullri lengd næst á dagskrá. Í bili nýtur hún þess að búa í Vesturbænum og spóka sig í kápunni sem hún fann í París í sumar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fagurkeri sem vill hreyfa við fólk

Ninna Pálmadóttir er ung og upprennandi kvikmyndagerðarkona sem hefur náð miklum árangri. Fyrsta stuttmynd hennar vann til fjölda verðlauna, meðal annars Eddunnar, og hún fékk styrk frá Spike Lee til að gera næstu mynd. Nú er hún að undirbúa mynd í fullri lengd. **2**

Thermomix á Íslandi

Opin kynning laugardaginn 16. október kl. 11-15 í Síðumúla 29

ELD
HÚS
TÖF
RAR

Bylting í matargerð og eldamennsku

Einfalt og aðgengilegt með nýrri tækni

Thermomix lífstíllinn gengur út á að elda allt frá grunni, velja hráefnin sjálf, borða hreina fæðu, minnka matarsóun, bæta neysluvenjur, léttla hversdagslífið og hafa gaman.

Eldhústöfrar | Síðumúla 29 | 108 Reykjavík
s. 696 7186 | iceland.thermomix.com

thermomixaislandi



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddufreyr
@frettabladid.is

Ninna Pálmadóttir er leikstjóri og kvikmyndatökukona sem hefur vakið mikla athygli á stuttum ferli. Þrátt fyrir að hún hafi aðeins gert tvær stuttmyndir til þessa, hafa verk hennar unnið til fjölda virtra verðlauna og hlotið mikið lof, svo þessi ungi og upprennandi leikstjóri á svo sannarlega framtíðina fyrir sér í kvikmyndafræðisviði.

„Ég ólst aðallega upp á Akureyri og flutti svo suður til að læra kvikmyndafræði í Háskóla Íslands þegar ég var 19 ára. Ástæðuna fyrir því að ég ákvað að leggja kvikmyndagerð fyrir mig má rekja til þess að þegar ég var yngri bjuggum við við hliðina á vídeóleigu og það var alltaf mikil hefð hjá fjölskyldunni minni að horfa á eitthvað saman um helgar,“ segir Ninna. „Mér þótti líka alltaf ótrúlega gaman að fara í bíó og stíga inn í þennan heim.“

Þegar ég varð unglingur byrjaði ég svo að kynna mér alls konar kvikmyndir. Ég var alltaf mikið fyrir góðar sögur og með mjög virkt ímyndunarafli, en ég byrjaði að átta mig á því hvernig kvikmyndir hreyfðu við mér á ólíkan hátt með kvikmyndatöku, leik og fagurfræði og þá fór ég að hugsa um hvað þetta væri ótrúlega sterkur miðill til að segja sögur,“ útskýrir Ninna. „Ég áttaði mig á því að þarna væri hlutverk fyrir mig og ég var búin að ákveða að ég þyrfti að leggja kvikmyndagerð fyrir mig þegar ég var bara 17 ára.“

Innblásin af hversdagslífinu

„Þegar ég var búin með BA-námið fór ég að skoða kvikmyndaskóla í Bandaríkjunum því mig langaði að fara þangað, og endaði með því að sækja um hjá Tisch School of the Arts,“ segir Ninna. „Þar fann ég nám í leikstjórn og kvikmynda-töku sem var akkúrat fyrir mig.“

Ég fæ innblástur aðallega frá hversdagslegum augnablikum. Mér finnst oft gleymast hvað það er mikið af mögnum augnablikum allt í kring. Maður veit aldrei hvað fólk er sem maður mætir er að ganga í gegnum og maður getur séð áhugaverða hluti og hluti sem hreyfa við manni ef maður reynir að hafa auga fyrir því,“ segir Ninna. „Ég er líka mikið náttúrubarn, það er mikill kraftur í náttúrunni og umhverfinu og hvernig við speglum okkur í því. Svo finnst mér líka mikil þerapía fólgin í að skrifa um eitthvað persónulegt sem ég hef upplifað og umbreyta því í eitthvað fallegt sem hreyfir við fólk.“

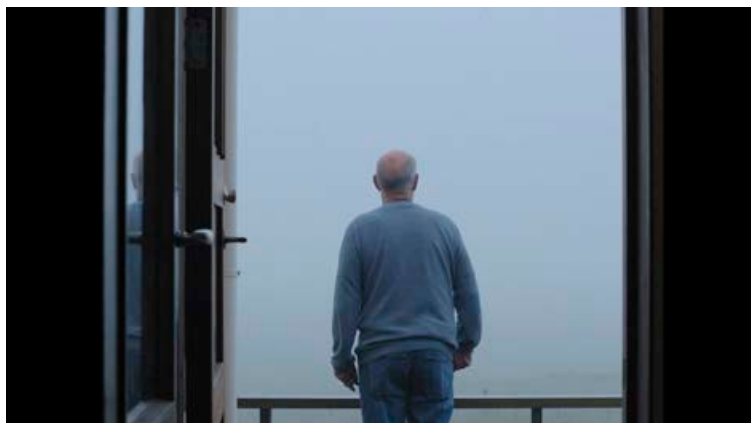
Fyrsta myndin fór á flug

Stuttmyndin *Blaðberinn* var verkefni Ninnu á öðru ári í náminu. Hún komst inn á kvikmynda-hátíðir víðs vegar um heiminn, meðal annars á Seattle International Film Festival, þar sem hún var frumsýnd, og *Share Her Journey* – sérstakan viðburð TIFF Short Cuts í Toronto. Ninna vann líka verðlaun á Reykjavík International Film Festival, Stockfish, Euroshorts Young Filmmakers í Póllandi og vann svo Edduna 2020 fyrir stuttmynd ársins. Hún hlaut einnig Sólveig Anspach-verðlaunin fyrir myndina.

„Blaðberinn er fyrsta myndin sem ég gerði eitthvað með, en okkur er kennt í náminu að senda stuttmyndirnar okkar á kvikmynda-hátíðir til að þær verði sýndar áhorfendum í kvikmynda-sal, sem er í raun eini vettvangurinn þar sem þær fá að njóta sín. Það er ómetanlegt að fá að sýna afraksturinn af vinnu sinni á stóru tjaldi,“ segir Ninna. „Um leið fær maður að ferðast með myndunum, kynnast fólk og vekja athygli á sér. Mig óraði ekki fyrir viðbrögð-



Ninna segir að viðbrögðin við *Blaðberanum* hafi komið sér á óvart, en henni hafi þótt sérstaklega vænt um hvað henni var vel tekið hér á landi. Myndin vann meðal annars Edduna fyrir bestu stuttmyndina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Ninna fékk styrk frá hinum virta og áhrifamikla leikstjóra Spike Lee til að gera útskriftarmyndina sína, *Allir hundar deyja*.



Ninna segist ekki geta svarað því hvers vegna viðbrögðin við *Blaðberanum* voru svona góð, en hún telur að einlæg frammistaða Trausta Hrafns í aðalhlutverkinu hafi átt stóran þátt í því og hreyft við mörgum.

unum og mér þótti sérstaklega vænt um að hún fékk góð viðbrögð hérna heima. Ég var að flytja heim eftir að hafa verið erlendis í þrjú ár og þetta voru góðar móttökur,“ segir Ninna. „Það er líka gaman fyrir þá sem unnu með mér og hjálpuðu mér, að þetta hafi gengið svona vel.“

Ég er enn að spyrja mig af hverju viðbrögðin voru svona ótrúlega góð, en ég held að það sé sagan, sem fjallar um tengsl á milli fólks sem þekkt ekki,“ segir Ninna. „Svo held ég líka að hann dásamlegi Trausti Hrafn, sem lék aðalhlutverkið, hafi hreyft mikið við fólk með sinni einlægni.“

Þessi verðlaun eru afskaplega mikil hvatning til að halda áfram og vísbending um að maður sé að

gera eitthvað rétt,“ segir Ninna. „En mér finnst ég búin að vinna ef ég fæ að sýna verkin mín á hátíð, það er svo dýrmætt. Verðlaunin eru svo bara plús og þau gefa tilefni til að fagna góðum árangri með samstarfsfólki og gerir það vonandi líka stolt.“

Stuðningur frá Spike Lee

Hinn virti kvikmynda-leikstjóri Spike Lee er einn af kennurunum í Tisch og stendur fyrir sjóði sem heitir The Spike Lee Film Production Fund. Ninna sótti um styrk þaðan og fékk í kjölfarið fund með leikstjóranum.

„Lee er alveg frábær. Ég hitti hann og sýndi honum *Blaðberann* og einhverra hluta vegna hafði hann trú á þessu og veitti mér

styrk, sem ég er enn að klípa mig yfir að hafa fengið,“ segir Ninna. „Ég notaði þennan styrk til að gera myndina *Allir hundar deyja*, sem var útskriftarmyndin mín. Hún var sýnd á RIFF í fyrra og líka á kvikmynda-hátíð í Zagreb, en eftirvinnslan fór fram í Króatíu. Hún var svo sýnd á Nordisk Panorama í Svíþjóð í haust og á kvikmynda-hátíðinni í Karlovy Vary í Tékklandi, þar sem ég var í hópi tíu ungra og efnilegra leikstjóra sem fengu athygli.“

Mynd í fullri lengd næst

„Núna er ég að þróa kvikmynd í fullri lengd, en ég get ekki sagt mikið um hana annað en að þróunin er komin vel á veg og vonandi verður hún tekin upp á næstu tveimur árum, en ég er líka að skrifa og þróa fleiri verkefni,“ segir Ninna. „Mér finnst ég rosalega heppin að fá að gera það sem ég elska, að segja sögur, vinna með skemmtilegu fólk og búa til list og langar bara að halda því áfram.“

Annars reyni ég líka að rækta áhugamálin og persónulega lífið og taka einn dag í einu. Einu sinni hugsaði ég tíu ár fram í tímann, en svo áttaði ég mig á því að það væri ekki raunsætt því lífið tekur mann í ýmsar óvæntar áttir,“ segir Ninna. „Það er ágætt að vera bara með plan sirka næsta árið.“

Draumurinn minn er að myndirnar sem mig langar að gera verði að veruleika en svo held ég líka að það gæti verið gaman að gera einhvern tímann vísindaskáldsögumynd, mér finnst það áhugaverður miðill,“ segir Ninna.

Fagurkeri í eilífri fjársjóðsleit

Það er fátt sem Ninna gerir sem tengist ekki kvikmyndagerð.

„Lífið snýst að miklu leyti um vinnuna. Ég bý í gamla Vesturbænum með kærastanum mínum, kenni leikstjórn í Kvikmynda-skólanum og er að þróa verkefni mín,“ segir hún. „Fyrir utan kvikmyndagerðina hef ég reyndar líka alltaf verið mikill tónlistarunniandi og ég var alltaf í hljómsveitum þegar ég var yngri, en ég syng og spila á píanó. Einhvern tímann fer ég örugglega aftur í tónlistina.“

Mér finnst líka rosa gaman að fara í fjársjóðsleit í búðum sem selja notaðar vörur, hvort sem það eru hlutir fyrir heimilið eða fót. Mér finnst gaman að finna fallega muni fyrir heimilið, en ég er mikill fagurkeri, og megnið af fötunum sem ég kaupir er notað. Það er gott fyrir umhverfið, en mér finnst líka bara gaman að grafa eitthvað upp, sérstaklega í útlöndum, og tel mig hafa ágætt auga fyrir fjársjóðum,“ segir Ninna. „Ég er mikill jakka-safnari og fann til dæmis geggjaða kápu í París í sumar sem er strax í miklu uppáhaldi. Mér þykir líka mjög vænt um lopapeysu sem ég keypti frá litlu spænsku merki sem heitir Paloma Wool.“

Mér finnst gaman að eiga flíkur sem standast tíman tónn, en ég klæði mig yfirleitt bara mjög þægilega þó að mér finnst líka gaman að klæða mig upp á við rétt tilefni og nota látlaus skartgrip eins og fallega eyrnalokka,“ segir Ninna. „Almennt er ég bara í þægilegum fötum og eiginlega alltaf í náttúru-tönnum.“

Mér finnst geggjað að fara í verslunina *Beacon's Closet* í New York en hérna heima eru *Wasteland* og *Hringekjan* í uppáhaldi,“ segir Ninna. „Paloma Wool er líka í miklu uppáhaldi þegar ég get leyft mér aðeins.“ ■

Hægt er að kynna sér verk Ninnu betur á heimasíðu hennar: ninnapalma.com.

”
Mér finnst ég búin að vinna ef ég fæ að sýna verkin mín á hátíð, það er svo dýrmætt. Verðlaunin eru svo bara plús.

Ninna Pálmadóttir



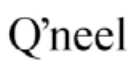
ZHENZI úlpujakki
Fæst líka í bleiku, beige og ólívugrænu
Stærðir 42-56
Verð kr. 11.990

ZE-ZE úlpujakki
Fæst í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð kr. 11.990

YEST /YESTA Úlpukápa
Fæst líka í svörtu
Stærðir 38-60
Verð kr. 22.980

NO SECRET pleðurkápa
Stærðir 42-56
Verð kr. 22.980

FRANSEN dúnkápa
Fæst líka í grænu
Stærðir 40-52
Verð kr. 54.980



GOZZIP Hanne síð skyrtu
Stærðir 40-56
Verð kr. 18.980

GOZZIP Kira kjóll
Stærðir 40-56
Verð kr. 21.980

STUDIO Klara tunika
Stærðir 40-56
Verð kr. 13.980

Q'NEEL tunica/skyrta græn mynstruð
Stærðir 40-56
Verð kr. 16.980

Q'NEEL skyrta
Stærðir 44-56
Verð kr. 13.980



Jana Grófar moccasínur
Stærðir 37-42
Verð kr.



Tamari inniskór
Fást í fleiri litum
Stærðir 37-42
Verð kr. 9.990

SUNDAY opin peysa
Fæst líka í svörtu
Stærðir 38-52
Verð kr. 13.980

STUDIO Lina opin peysa
Stærðir 40-56
Verð kr. 18.980

THAT'S ME Peysa
Stærðir 38-52
Verð kr. 16.980

ZE-ZE Náttkjóll
Fæst líka í bláu og beige
Stærðir 38-48
Verð kr. 5.990

Verzlunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Veturinn nálgast og huga þarf að húðinni

Þótt sumum finnist sumarið aldrei hafa komið hér á sunnanverðu landinu þurfum við að horfast í augu við það að fyrsti vetrardagur er 23. október og hann nálgast óðfluga. Meðal vetrarverka er að huga að húðinni.

elin@frettabladid.is

Veturinn getur verið kaldur og loftið þurr. Það eru ekki þægilegar aðstæður fyrir húðina. Þeir sem búa á Austfjörðum eða á Norðurlandi þurfa að gæta að sólar-skemmdum og ofþornun í andliti, á meðan við á hinum helmingi landsins þurfum að huga að því að vernda húðina. Vítamínskortur getur myndast vegna sólarleysis. Vörur sem innihalda A-vítamín gera húðinni gott, það örvar kollagen, lýsir bletti og kemur jafnvægi á fituframleiðslu. Einnig ætti að taka inn C- og D-vítamín. Leita ætti þó álitis hjá snyrtifræðingum eða húðlæknum varðanda húðtýpuna. Ertu með feita eða þurra húð?

Vonandi notuðu þó allir góða sólarvörn í sumar en hana þarf að bera á sig allt árið, að því er húðlæknar benda á. Sólarvörnin kemur í veg fyrir ótímabæra öldrun húðarinnar. Næturserum eru með mikið næringargildi og gefa húðinni tækifæri til að nærast sig á meðan þú sefur. Haustið er góður tími til að dekra við húðina og byggja hana upp fyrir vetrar-



Andlitshreinsun er alltaf afar mikilvæg og sérstaklega í vetrarmengun.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

kulda. Andlitshreinsun, jafnvel með grímu eða á snyrtistofu, er mikilvæg fyrir húðina. Nauðsynlegt er að nota vönduð rakakrem.

Það er mikil mengun í umhverfinu sem sest í húðina. Góð hreinsun er því afar mikilvæg ef halda á húðinni fallettri. Hreinsa þarf húðina jafnt að morgni sem kvöldi. Hugla ber einnig að vörum og bera þær á reglu-

lega. Hendurnar verða oft þurrar í vetrarkulda, sumir fá exem og þá er nauðsynlegt að ganga með vettlinga eða hanska til að verjast kuldabola. Sömuleiðis er góður handaburður frábær eftir handþvott og sprittnotkun. Þeir sem eru með mjög slæmt exem og sár á höndum ættu að bera á sig feitt rakakrem á kvöldin og sofa í bómullarhönsum.

Oftast nota konur einhvers til að fá meiri ljóma í andlitið. Sólarpúður er síðan galdurinn til að gera andlitið eins og þú sért nýkomin úr sólarlandaferð. Alls kyns sólarpúður eru á markaðnum og það þarf að velja eftir því hvort húðin er feit eða þurr. Sólarpúður gefur náttúrulegt útlit sé það rétt borið á. Einnig dregur það úr gljáa

Vörur sem innihalda A-vítamín gera húðinni gott, það örvar kollagen, lýsir bletti og kemur jafnvægi á fituframleiðslu. Einnig ætti að taka inn C- og D-vítamín.

farðans. Of mikið sólarpúður getur hins vegar látið mann líta eldri út svo það verður að setja það rétt á. Sólarpúðrið á að setja á kinnbein, stroku upp með augunum og á kjálkabein.

Notaðu léttar hringhreyfingar með duftburstanum og passaðu að ekki myndist brúnir. Þá má bursta létt yfir hálsinn og jafnvel niður á bringu ef þú ert á leiðinni í veislu. Nauðsynlegt er að bera burstann létt yfir svæðin. Ekki velja of dökkt sólarpúður. Galdurinn við góða og fallega húð er ávallt umhirðan dags daglega. Ef hugsað er vel um húðina sem er eitt mikilvægasta líffæri okkar, þá verðum við ánægðari með útlitið. Þær konur sem fara reglulega á snyrtistofu, til dæmis til að lita augabrúnir eða plokka ættu að ráðfæra sig við sérfræðinga sem geta gefið góð ráð. ■

Fjölbreytt úrval af vetraryfirhöfnum.



Fylgdu okkur á Facebook



LAXDAL
ER Í LEIÐINI

TRAUST Í 80 ÁR

Skoðið
laxdal.is

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Taktu fagnandi á móti deginum með Saffrox!

Saffrox inniheldur 28mg af affron® sem er virka efnið í Saffron kryddjurtinni ásamt útvöldum vítamínum og steinefnum.

Saffrox er 100% náttúrulegt.

- Magnesium stuðlar að að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúa.
- B6-vítamín stuðlar að eðlilegri sálfræðilegri starfsemi, auk þess að halda reglu á hormónastarfsemi líkamans.
- B12 stuðlar m.a. að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins.



Vítamín eru ekki ætluð til þess að lækna sjúkdóma eða koma í veg fyrir þá og fæðubótaefni eiga ekki að koma í staðinn fyrir fjölbreytt og hollt mataræði.

NORMIÐ
MÆLIR MEÐ

Fæst í apótekum og Nettó



Dásamlegur og ermalaus Maí-telpnakjöll er draumur.



Hlýtt September-ungbarnasett er ein nýrra uppskrifta.



Mjúk Maí-samfella fyrir lítil krili.



Litla September heitir hún þessi.



Peysan Maí er stolt Kristínar.



Kristín elskar að þrjóna gatamunstur. MYNDIR/KRISTÍN NORÐFJÖRÐ RAGNARSDÓTTIR

Undir áhrifum af japanskri munsturs-bíblíu

Skagamærin Kristín Norðfjörð Ragnarsdóttir er með þrjónið í æðunum. Hún reyndi snemma á þólrif móður sinnar í þrjónaskap.

thordisg@frettabladid.is

„Það var hún mamma sem kenndi mér að þrjóna og frá henni hef ég hannyrðaá hugann. Mamma er mesta þrjónamaskína sem ég þekki og hún kenndi mér allt sem ég kann,“ segir Kristín, sem er hjúkrunarfræðingur, fiðluleikari, þrjónahönnuður og tveggja barna móðir á Akranesi.

„Mín fyrsta minning um þrjónaskap er þegar ég ákvað að þrjóna dúkkupeysu og vettlinga á dúkkuna mína. Ég gleymi því aldrei hvað mamma var ekki að nenna þessari vitleysu og reyndi eins og hún gat að tala mig ofan af því að þrjóna flókna dúkkupeysu. Best þótti henni að ég byrjaði á einhverju einföldu, eins og húfu eða trefli, en ég hélt nú ekki og kláraði

bæði peysuna og vettlingana úr örfínu garni á þrjóna númer 2,5 og 3, með gatamunstri og isaumuðum ermum,“ segir Kristín og skellir upp úr, sællar minningar.

Gatamunstur í uppáhaldi

Kristín minnst þess ekki að hafa alltaf fengið hæstu einkunn í handavinnutímum bernskunnar.

„Handavinna af öllu tagi hefur alltaf legið vel fyrir mér og ég hef ekki þurft að hafa mikið fyrir henni. Því kom í snemma í ljós að þetta lægi vel fyrir mér,“ segir hún.

Fyrsta þrjónastykki Kristínar var garðapþrjónsrenningur í hannyrðum, áður en hún byrjaði á dúkkusettnu, en það var með því allra fyrsta sem hún þrjónaði.

„Gatamunstur og klukkupþrjón eru mitt uppáhald, en ég verð fljótt leið ef það er alltaf það sama í gangi. Ég elska að prufa mig áfram með nýtt garn og er ekki mikið föst í því sama,“ segir Kristín, sem velur garn eftir því hvert notagildi flikurinnar á að verða og hverjum hún er ætluð.

Hún tekur oftast í þrjónana yfir sjónvarpinu á kvöldin, eða ef færi gefst á kvöld- og næturvöktum á lyflækningadeild Heilsustofnunar Vesturlands.

„Annars er ég alltaf með þrjóna á mér, ef vera skyldi að færi gæfist á að taka í lykku, og ég hika ekki við að þrjóna hvar sem er og hvenær sem er, nema það sé hreinlega óviðeigandi,“ segir hún og hlær.

Stoltust af barnapeysunni Maí

Í byrjun sumars setti Kristín á laggirnar vefsíðuna kristinragnarsknits.com, með eigin þrjónauppskriftum.

„Ég ætlaði mér aldrei að semja þrjónauppskriftir en þetta byrjaði allt þegar ég var að leita að uppskrift af peysu sem ég var með í kollinum en fann hvergi. Ég ákvað því að prófa mig áfram sjálf og úr varð peysan Maí. Í kjölfarið fékk ég fleiri hugmyndir og ákvað að stofna vefsíðu þar sem hægt væri að kaupa uppskriftirnar mínar. Viðtökurnar hafa svo farið fram

úr öllum vonum. Það er mikil þrjónabylgja núna, sem er æðislega gaman,“ segir Kristín.

Hún er stoltust af gullfallegu barnapeysunni Maí.

„Það sem einkennir uppskriftirnar mínar eru sennilega gatamunstrin. Ég bara elska að þrjóna munstur og prófa mig áfram með þau. Ég spái mikið í munstur sem ég sé í kringum mig, tek myndir af því sem mér þykir fallegt og safna í hugmyndabankann. Ég hef jafnframt fengið hugmyndir að samsetningum úr japanskri munsturs-bíblíu sem inniheldur fleiri hundruð munsturshugmyndir,“ greinir Kristín frá.

Þessa dagana er hún að skrifa tvær nýjar uppskriftir og klára opna fullorðinspeysu sem hún kallar September. Spurð hvort hún ætli að þrjóna sér jólakjól, sem nú eru í móð, svarar Kristín:

„Ég hugsa ekki, en það er aldrei að vita hvað manni dettur í hug. Ég hef séð nokkra mjög fallega þrjónakjóra sem ég gæti vel hugsað

Ég er heppin að áhugamálið mitt er einnig mín slökun. Að þrjóna er mitt „me time“.

Kristín Norðfjörð Ragnarsdóttir

mér að gera, en stelpurnar mínar verða örugglega í þrjónuðu um jólin,“ segir Kristín, sem hefur í nógu að snúast sem hjúkrunarfræðingur, mamma og fiðluleikari í hljómsveitinni Slitnir strengir.

„Ég er bara heppin að áhugamálið mitt er einnig mín slökun í amstri daganna. Að þrjóna er mitt „me time“,“ segir hún sæl yfir þrjónaskapnum. ■

Skoðið undurfallegar þrjónaflikur Kristínar á kristinragnarsknits.com og fylgist með uppskriftagerðinni á Instagram @kristinragnarsknits

VEGAN

Föstudaginn 29. október gefum við út sérblaðið Vegan í tilefni af alþjóðlega vegan deginum, 1. nóvember.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon
Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
arnarm@frettabladid.is Sími: 512 5442



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Breytingarskeiðið þarf ekki að vera tabú

Halldóra Skúladóttir er sannarlega kjarnakona en breytingaskeið kvenna er henni hugleikið og þykir henni mikilvægt að breyta hugsunargangi og útrýma fordómum gagnvart þessu tímabili í lífi kvenna, enda um eðlilegt skeið að ræða sem allar konur ganga í gegnum.

Halldóra Skúladóttir hvetur konur til að líta á breytingarnar sem nýjan kafla í lífinu.

Halldóra Skúladóttir er sannarlega kjarnakona en breytingaskeið kvenna er henni hugleika og þykir henni mikilvægt að breyta hugsunargangi og útrýma fordómum gagnvart þessu tímabili í lífi kvenna, enda um eðlilegt skeið að ræða sem allar konur ganga í gegnum.

Halldóra Skúladóttir er 4 barna móðir, markþjálfari og með dimplómu í NLP ásamt lausnamiðaðri dáleiddslu- og sálmeðferð. Halldóra hefur hjálpað fólki að bæta lífsstíl sinn í meira en tvo áratugi og hefur mikla ástríðu fyrir breytingaskeiði kvenna og áhrifum þess á konur, andlega sem líkamlega.

„Fyrst var það mest tengt næringu og hreyfingu en fljótlega fór ég að sjá að ef að hugarfarið var ekki á réttum stað var lífsstíllinn fljótur að fara aftur í sama gamla farið. Ég fór

fyrir neikvæðum og hamlandi áhrifum á líf sitt þar með talið vinnu, áhugamál og sambönd. Helstu einkenni þessara hormónabreytinga eru skyndileg hitakóf en köstin koma óháð aðstæðum og geta komið hvenær sem er sólarhrings á byrjun breytingaskeiðs. Konur geta að auki glímt við skapsveiflur, minni orku, þreytu, þirring og minni kynlöngun en að auki eru þær mun útsettari fyrir ýmsum kvillum, svo sem beinþynningu.

Konur þjást í hljóði

Breytingaskeiðið er Halldóru mjög ofarlega í huga en ástæðan fyrir því er að hún sjálf hefur verið að glíma við einkenni og vissi lítið sem ekkert þegar hormónabreytingar gerðu

„Breytingaskeiðið þarf svo sannarlega ekki að vera alsælmt með rétttri meðhöndlun, skilningi í samfélaginu og skilningi hjá konum á því hvað er að gerast í líkamanum þegar tímabilið gengur í garð.“ Halldóra Skúladóttir

því að einbeita mér meira að því að hjálpa fólki að breyta hugarfarinu sínu gagnvart lífsstílsbreytingum.“ segir Halldóra en í dag einblínir hún mest að því að hjálpa konum á breytingaskeiðinu og hvernig best sé að vinna sig í gegnum það tímabil, sem getur reynst mörgum afar erfið.

Estrógen framleiðsla minnkar

Breytingaskeið kvenna er náttúrulegt ferli og hluti af æviskeiði kvenna. Á þessu tímabili hætta eggjastokkarnir að framleiða kvenhormónin estrógen sem veldur því að blæðingar stöðvast og breytingaskeið hefst. Breytingaskeiðið leggst þó mismunandi á konur en stór hluti kvenna finnur

vart við sig. Konur eru helmingur mannkynsins og fara allar í gegnum þetta tímabil breytingaskeiðs. „Það er engin fræðsla og helst ekkert talað um þetta í samfélaginu en það liggur einhver skömm yfir þessu tímabili. Konur eru að þjást í hljóði af ótta við að það sé gert grín að þeim, en það versta er að mjög margir læknar eru illa upplýstir um þetta skeið í lífi kvenna. Algengt er að konur séu settar á allskyns lyf í stað þess að hormónaskorturinn í líkamanum sé meðhöndlaður.“ segir Halldóra sem vill að talað verði opinskátt um breytingaskeið kvenna en hún heldur úti vefsíðu og instagram aðgangi sem ber heitið kvennarad.is. Á tilteknum miðlum er má nálgast ýmsan fróðleik varðandi breytingaskeið kvenna.



Femarelle Rejuvenate

Hentar konum sem eru að upplifa fyrstu einkenni hormónabreytinga og áður en óregla kemst á blæðingar.



Femarelle Recharge

Fyrir konur sem eru komnar á breytingarskeiðið og blæðingar óreglulegar eða hættar.



Femarelle Unstoppable

Fyrir konur sem eru komnar yfir breytingaskeiðið og vilja viðhalda kraftmiklum lífsstíl og vernda beinin þegar árin færast yfir.

Hvað er hægt að gera til að fræða konur frekar?

„Í fyrsta lagi þurfum við konur sem erum á þessum stað að tala um þetta, hætta að þagga niður í þessu, hætta að gera þetta að einhverju tabúi, fatta að það er ekkert til að skammast sín fyrir. Við förum allar í gegnum þetta tímabil á lífsleiðinni og lífið er alls ekki búið þegar maður er kominn á breytingaskeiðið, heldur er hægt að líta á þetta sem nýjan kafla í lífinu.“ segir Halldóra. Að auki þykir Halldóru mikilvægt að fræða þurfi samfélagið, allar konur ættu að ræða þetta við einhvern þar sem tímabilið getur reynt gífurlega á sambönd og samskipti. „Allir þurfa þó fræðslu en með aukinni fræðslu, til bæði kvenna, heilbrigðisstéttarinnar og samfélagsins þá vonandi verður lítið á breytingaskeiðið sem eðlilegt ferli í lífi kvenna og þannig myndast vonandi betri skilningur allstaðar í samfélaginu.

300 kr. af hverjum seldum Femarelle pakka í október rennur til Bleiku slaufunnar

Femarelle á tímum breytingaskeiðs

Femarelle nýtur mikilla vinsælda hjá konum allt frá 35 ára aldri og ekki að ástæðulausu. Þarna er um náttúrulega lausn að ræða en vörurnar eru hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðarhvarfa sem hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Breytingarnar sem konur upplifa eru ekki allar eins og því er Femarelle frábær fyrsta úrræði áður en konur prófa hormóna. Femarelle getur slegið á fjölmörg einkenni sem tengja má hormónabreytingum en vörurnar innihalda einkaleyfisvaríð efnasamband, DT56a, sem unnið er úr óerfðabreyttu soya, ásamt hörfræi og B vítamínunum sem stuðlar að því að halda reglu á hormónastarfsemi.

Femarelle fæst í öllum stórmörkuðum, apótekum og heilsuverslunum

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Bókhald

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Þjóðum einstaklingum framtalsaðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lesur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Keypt & Selt

Til sölu



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

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymslúhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Auglýst eftir umsóknum og skráningum í Ljósvakasjóð

Rithöfundasamband Íslands auglýsir eftir umsóknum um greiðslur úr Ljósvakasjóði. Rétt til úthlutunar eiga handritshöfundar, leikskáld, rithöfundar, þýðendur og aðrir höfundar og þýðendur leikins efnis og annarra skáldverka, sem flutt (frumflutningur og endurflutningur) hafa verið í hljóð- eða sjónvarpi árið 2020.

Sótt er um á rafrænum eyðublaðum á heimasíðu Rithöfundasambandsins: <https://rsi.is/ljosvakasjodur/>

Skráningar og umsóknir skulu berast fyrir 5. nóvember 2021. Ekki er tekið við umsóknum eftir þann tíma.

Þeir handritshöfundar sem þegar eru skráðir hjá sjóðnum þurfa ekki að skrá sig aftur.



Langar þig til Bretlands í framhaldsnám?

Breska sendiráðið auglýsir eftir umsóknum um Chevening-námsstyrk til íslenskra ríkisborgara fyrir skólaárið 2022/23

Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar: www.chevening.org/iceland

Umsóknarfrestur er til 2. nóvember



facebook.com/UKinIceland
@UKinIceland

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagn.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

EYJALIND



Gúmmibelti

- Fyrir smágröfur



Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjaland.is

viftur.is

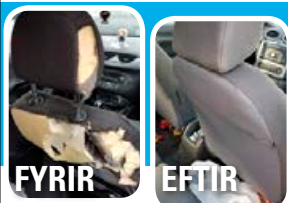
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ÍSHÚSIÐ

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



ER BÍLSÆTID RIFID ?



Bílsæta- og vélgerðir, mótörhjóna og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Hænsnahús á lager



- 6 fm innistýja.
- 4 fm útistýja.
- Aðrar stærðir fánlegar.
- Öflug hús með rafmagn og einangrun.

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

Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullklárud.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is