



Íslenskt
láttu það ganga



Eva Dögg Sigurgeirs-dóttir er fjögurra barna móðir sem hugar að heilsunni. Hún gefur lesendum skemmtilegar uppskriftir. ➔6



Ísleifur Þórhallsson, framkvæmdastjóri Iceland Airwaves, segir Live from Reykjavík hafa gengið svo vel að nú sé stefnt á að halda aðrar minni streymishátíðir með fram aðalhátiðinni sjálfri og hann telur að beint streymi verði framvegis varanlegur hluti af tónleikahaldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Beint streymi er nú komið til að vera

Live from Reykjavík, sem kom í stað Airwaves í ár, gekk svo vel að skipuleggjendurnir ætla að halda minni streymishátíðir meðfram hátíðinni sjálfri. Þeir spá því að beint streymi verði hluti af tónleikaviðburðum til frambúðar.

Þar sem heimsfaraldurinn gerði það ómögulegt að halda Iceland Airwaves-tónlistarhátíðina í ár ákváðu skipuleggjendurnir að standa fyrir beinu streymi af tónleikum nokkurra íslenskra tónlistarmanna og senda það út bæði á vefnum og RÚV. Það var mikil ánægja með viðburðinn, bæði meðal tónlistarmanna og áhorfenda, og hann fékk mikið

áhorf. Ísleifur Þórhallsson, framkvæmdastjóri Iceland Airwaves, segir að nú sé stefnt á að halda aðrar minni streymishátíðir meðfram aðalhátiðinni sjálfri og hann telur að beint streymi verði varanlegur hluti af tónleikahaldi. „Í heildina gekk þetta rosalega vel. Það voru allir gríðarlega ánægðir með þetta og við höfum fengið mjög mikið af jákvæðum

viðbrögðum frá almenningi og aðdáendum Airwaves og íslenskrar tónlistar um allan heim,“ segir Ísleifur. „Við höfum líka heyrt frá mörgu bransafólki sem hefur verið mjög ánægt, erlendir fjölmiðlar hafa gefið lofsamlegar umsagnir og jafnvel talað um að þetta hafi sett nýjan standard. Fólki kunni að meta uppsetninguna, hvað þetta var einfalt

og einlægt. Fólki hafði líka gaman af því að hafa þetta inni á tónleikastöðum sem allir þekkja frá Iceland Airwaves, þannig að fólk fékk svona nasapef af Íslandi og andi hátíðarinnar var færður heim í stofu. Margir áhorfendur töluðu mikið um að sakna Íslands og að þetta hefði hjálpað aðeins með

Framhald á síðu 2 ➔

Ábendingahnappinn
má finna á:

BARNAHEILL.IS



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Framhald af forsiðu ➔

Það,“ segir Ísleifur. „Það voru allir hrifnir af því og hrósuðu því hvað þetta var laust við flækjur, einfalt og bara gott.

Svo eru þetta náttúrliga svo miklir snillingar þessir listamenn að við þurfum lítið annað að gera en að ná þeim saman og gefa þeim tækifæri til að flytja sína tónlist þannig að þeim líði vel og þá verða til töfrar. Fólk furðar sig endalaust á því hvernig svona mikið af góðum tónlistarmönnum koma frá svona litilli þjóð,“ segir Ísleifur.

Um 90 þúsund áhorfendur

„Um 4.000 miðar seldust erlendis og við áætluðum að meðaltali hafi þrír horft á hvert streymi, þannig að alls hafi um 12 þúsund manns horft í útlöndum. Þar af fóru 400 miðar beint til bransafólks sem við erum í sambandi við,“ segir Ísleifur. „Síðustu ár hafa 8–10 þúsund manns sótt hátíðina á ári, meirihlutinn erlendir gestir, þannig að það voru líklega fleiri áhorfendur núna. Yfirleitt koma um 300–500 manns úr bransanum þannig að við vorum að minnsta kosti með jafn marga og líklega fleiri.

Þetta var svo líka sýnt ókeypis á RÚV og 22% landsmanna horfði í fimm mínútur eða meira, sem samsvarar um 80 þúsund manns. Þannig að það voru 80 þúsund hér heima og um 12 þúsund manns erlendis að fylgjast með. Það er ansi góð tölfræði,“ segir Ísleifur. „Við vissum ekkert hvernig

miðasalan yrði erlendis og það er erfitt að segja hvort salan hafi verið góð eða slæm því þetta er alveg nýtt fyrirkomulag og tilraun. En við erum mjög ánægð með söluna,“ segir Ísleifur. „Aðaltilgangurinn með þessu var líka að búa til störf í bransanum, kynna Ísland og íslenska tónlistarmenn og minna á Airwaves og öll umfjöllunin er mikils virði. Stórkostleg gagnrýni á vef NME eftir hátíðina er gott dæmi, það eru margir sem sjá hana en sáu ekki hátíðina en fá nú áhuga

á Íslandi og Airwaves. Þannig að öllum markmiðum okkar var náð.“

Bara hægt á Íslandi

„Þegar við sáum endanlega að það væri ekki hægt að halda Airwaves færðum við hátíðina á næsta ár í heilu lagi. En við vildum gera eitt hvað frekar en ekkert og ákváðum því að standa fyrir streymi til að snúa vörn í sókn,“ segir Ísleifur. Við skipulögðum þetta í hveli og hlupum af stað og fengum ýmsa styrki. Listamenn stukku svo líka

“Ég tel að beint streymi af þessu tagi sé komið til að vera og verði áfram hluti af viðburðum, þrátt fyrir að það komi bóluefni gegn COVID. Ég veit ekki alveg hvernig útfærslurnar verða, en ég held að það verði svo til fastur liður að hafa þennan möguleika þannig að fólk geti annað hvort verið á staðnum eða keypt streymi.

á hugmyndina og fyrr en varði vorum við komin á framkvæmdastigið.

Erlent bransafólk hefur talað um að það væri hvergi hægt að gera þetta nema á Íslandi og í umfjöllun NME var talað um samfélagsandann sem þarf til að bregðast svona hratt við, smala öllum saman og láta þetta gerast,“ segir Ísleifur. „Það þarf mikla samstöðu og það voru allir tilbúnir að hlaupa í verkin.

Það er líka einstakt að allt þetta listafólk sé hér á Íslandi á sama tíma eins og núna, það gerist örugglega aldrei aftur. Oft eru þau búsett erlendis eða að túra um heiminn, en þau komu sér heim til að bið þetta ástand af sér í örygginu hér,“ segir Ísleifur.

„Það kemur náttúrliga ekkert í staðinn fyrir Airwaves, það er töfrandi hátíð sem á sér engan líka í heiminum. En það var svaklega gaman að geta smalað saman svona ótrúlegu úrvali af listamönnum, senda þá út um allan heim með hjálp tækninnar og gefa landsmönnum líka aðgang að því á RÚV!“ segir Ísleifur. „Tónlistarmennirnir hafa líka verið virkilega ánægðir með þetta. Frá byrjun hafa þeir verið þakklátir fyrir að fá að koma og spila, þó það sé bara fyrir myndavélina. Það fannst öllum gaman að fá loksins að halda tónleika aftur, ekki bara listamönnum, heldur öllu teyminu okkar.“

Ísleifur segir að það hafi verið gríðarlega mikil ánægja með Live from Reykjavík viðburðinn, bæði hjá listamönnum, áhorfendum, starfsfólki og skipuleggjendum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



JÓLALJÓSIN
Í HAFNARFJARÐARKIRKJUGARÐI

Hægt er að panta
ljósin á vefsíðunni
jolaljosin.is

Vegna Covid verður afgangur lokað,
en hægt er að panta ljósin
í síma **5717255**
frá 13 til 18 alla daga.
Gleðileg jól



Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson | Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.



no concept

VIÐ HÖFUM OPNAÐ AFTUR

Við höfum opnað aftur með stærri og hátíðlegri matseðil. Hlökkum mikið til að taka á móti ykkur í salnum, en virðum fjöldatakmörkanir og biðjum ykkur því að panta borð fyrirfram í síma 454-0200.

Allt á matseðli er einnig í boði í take-away.

Sjáumst á No Concept,
Hverfisgötu 6.



noconcept_iceland

Góðar samlokur fyrir svanga

Nú þegar margir vinna heima er þægilegt að henda í samloku í hádeginu. Þær er hægt að gera á margvíslegan hátt. Börn eru líka hrifin af samlokum og geta gjarnan hjálpað til við matreiðsluna.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þótt osta- og skinkusamlokur séu vinsælar er hægt að gera þær á margs konar annan hátt. Til dæmis er hægt að skipta út brauðosti fyrir gráðost eða blanda þeim saman. Í þessari fyrstu uppskrift er notaður ítalskur gorgonzola-ostur en þar sem erfitt getur reynst að finna hann má vel nota til dæmis jólayrju og nýta íslenskar jólaaafurðir. Uppskriftir miðast við tvo.

Samloka með gráðosti

- 4 brauðsneiðar, heilhveiti eða súrdeig
- Smjör
- Gorgonzola eða Jólayrja
- Brauðostur
- 2–4 þurrkaðar fíkjur, smátt skornar
- 4–6 valhnetur, smátt skornar
- Steinselja, smátt skorin

Skerið gráðostinn smátt og setjið í skál ásamt fíkjum, valhnetum og steinselju. Smyrjið brauðsneiðarnar með smjöri á þeim hliðum sem snúa að samlokujárninu. Leggið



Það má fá sér samloku með einhverju öðru en osti og skinku. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ost á brauðið og gráðostblönduna þar ofan á. Leggið hina sneiðina yfir með smjörið upp. Setjið í heitt samlokugrill og bakið þar til osturinn bráðnar. Ef ekki er til samlokujárn má leggja brauðið á heita pönnu og setja lok á. Snúið þegar brauðið hefur tekið lit og osturinn byrjaður að bráðna. Skerið í þrihyrninga og njótið.

Brauð með parmaskinku og lærperu

Hér er mjög gott brauð. Það er með tveimur gerðum af ostum, lærperu og parmaskinku eða annarri þurrskinku.

- Uppskriftin miðast við tvo.
- 4 brauðsneiðar að eigin vali
 - Hálf lærpera
 - 4 sneiðar þurrskinka
 - 4 sneiðar Brie
 - 2 lúkur rifinn mozzarella
 - Smjör
 - Sinnep

Smyrjið brauðið með smjöri á þeim hliðum sem þær eru steiktar. Maukið lærperuna með gaffli og dreifið á tvær brauðsneiðar. Leggið skinku, brie og mozzarella þar ofan á. Lokið brauðinu með hinni sneiðinni og setjið í heitt samlokugrill. Steikið í þrihyrninga og berið fram með sinnepi.



Samlokur eru finasti hádegisverður og þær er hægt að gera á margan hátt.

Samloka með túnfiski

Fyrst er gert túnfisksalat.

- 100 g túnfiskur úr dós
- 1 msk. smátt skorinn rauðlaukur
- 1 tsk. kapers
- 2 tsk. steinselja
- 2 msk. majónes
- 1 msk. rjómi
- 1 tsk. sinnep
- 2 tsk. sitrónusafi
- Salt og pipar

Blandið öllu saman í skál og bragðbætið með salti og pipar. Gott með

ristuðu brauði eða í samloku þar sem brauðið hefur verið steikt á pönnu.

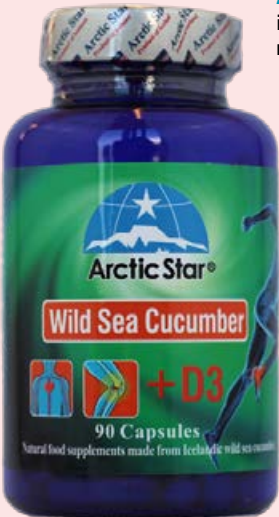
- 4 sneiðar brauð
- Smjör
- 4 msk. túnfisksalat
- Brauðostur

Smyrjið brauðið á þeirri hlið sem á að steikjast. Leggið ost á brauðið og síðan salatið. Leggið aðra sneið yfir og bakið á heitri pönnu undir loki. Snúið við þegar osturinn fer að bráðna.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



NÝJAR UMBÚÐIR



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðaköllum
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Íslensk húðvara fyrir þig

PENZIM® er einkaleyfisvarin íslensk uppfinning sem byggir á áratuga rannsóknarstarfi á virkni þorskensíma.

PENZIM er fjölvirk húð- og heilsuvara sem inniheldur virk ensím (Penzyme) úr Norður- Atlantshafsporski, segir Guðný Traustadóttir, viðskiptastjóri hjá Vistor hf. Penzyme þorskensímin virkjað þegar húðvaran er borið á húðina. PENZIM húðvörurnar hafa verið á markaði í yfir 20 ár. Húðaburðurinn fæst bæði sem gel og lotion/sprey.

Það voru hjónin dr. Jón Bragi Bjarnason heitin og dr. Ágústa Guðmundsdóttir, stofnendur Zymetech, sem unnu í mörg ár að þróun Penzyme með rannsóknum sínum á þorskensímum og settu svo PENZIM á markað árið 1999.

PENZIM er rakagefandi og örvar endurnýjun húðarinnar. PENZIM virkar vel á ýmis húðvandamál, svo sem þurra húð, útbrot, skordýrabít og sólbruna.

Með aukinni áherslu á sótt-hreinsun handa með siendurteknum handþvotti og notkun á handspritti getur þurr húð og kláði orðið að vandamáli. PENZIM ver húðina gegn utanaðkomandi áreiti, hefur rakagefandi og sefandi áhrif og því tilvalið til að mýkja hendurnar.

PENZIM er hentugt fyrir fólk á öllum aldri.

PENZIM er fyrir allar húðtegundir og hentar fyrir t.d.:

- Þurrar hendur
- Útbrot og kláða
- Útbrot hjá börnum
- Fyrir og eftir rakstur
- Þurra og sprungna hæla
- Sem rakakrem
- Sólbruna og skordýrabít



Í PENZIM eru hreinsuð meltingarensím úr íslenskum þorski ásamt öðrum náttúrulegum innihaldsefnum. Penzim er íslensk uppfinning. MYND/ADSEND

Hrein náttúruafurð

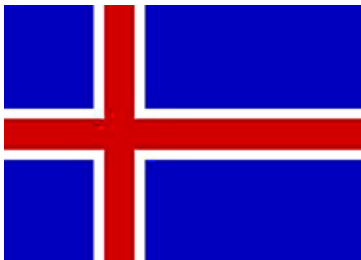
Í PENZIM eru hreinsuð meltingarensím úr íslenskum þorski ásamt öðrum náttúrulegum innihaldsefnum. PENZIM inniheldur engin rotvarnarefni, fitu, olíu, ilm- eða litarefni sem geta valdið ofnæmisviðbrögðum.

PENZIM gel og lotion fæst í öllum apótekum, Hagkaup, Heimkaup, Fjarðarkaupum o.fl. stöðum. Notkun: Mælt er með notkun PENZIM 2–3 sinnum á dag.

Zymetech ehf. er íslenskt líftækni fyrirtæki og leiðandi í rannsóknum, hreinsun og nýtingu ensíma sem unnin eru úr Atlantshafsporski.

Zymetech er í eigu Enzymatica AB í Svíþjóð. Umboðsaðili: Vistor hf. Sjá nánar á penzim.is og einnig á Facebook og Instagram.

Penzim® er vara sem þú getur treyst - Veljum íslenskt



BYRJAÐU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

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



Sæktu Fréttablaðsappið frítt!



Kennslubók í huglækningum komin í verslanir og vefsölu

Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands, hefur gefið út kennslubók í Hugrænni endurforritun. Bókin fjallar um huglækningar. Hvernig hægt sé að nota okkar innri, meðfædda lækni til þess að losa okkur við margs konar vanda eins og kvíða, þunglyndi, fíkn, astma og fleira.

Í bókinni Hugræn endurforritun er fjallað um hvernig hægt er að losna við vanda eins og kvíða, þunglyndi, fíkn, vefjagigt, kvíða-röskun, astma, ofnæmi og móður-sár (afleiðingar af ástleysi móður) og flest annað sem hrjáir fólk í dag.

Hugurinn er ótrúlegur en ekki óskiljanlegur

Ingibergur segir að meðferðin byggir á öðrum meðferðum og sam-einingu þeirra, það er „Subliminal Therapy (Yager-meðferð)“ sálfræði-prófessorsins dr. Edwin Yager, „Ego State Therapy“ hjónanna John G. Watkins PhD geðlæknis og konu hans, sálfræðingsins Helen H. Watkins, „The Trauma Model“ geð-læknisins Colin A. Ross MD og svo uppfærslum samkvæmt nýjustu rannsóknum í taugafræði. Þessar meðferðir komu fram á árunum 1997-2012.

Orsakir andlegs vanda eru oftast afleiðing áfalla að sögn Ingibergs.

„Með hugrænni endurforritun er auðvelt að uppræta þær tilfinningar sem urðu til við áföllin en hafa ekki eyðst vegna þess að þær urðu til í miklu uppnámi. Slíkar tilfinningar eru geymdar á annan hátt en aðrar tilfinningar og senda sífellt boð í huganum um að eitt-hvað sé að,“ segir hann.

„Með hugrænni endurforritun er kvíða og þunglyndi eytt á nokkrum klukkutímum – fyrir fullt og allt og í raun er fátt sem okkar innri lækni getur ekki læknað, hvort sem það er huglægt, hugvefrænt eða vefrænt.“

Afrit af öðru fólki í huganum

„Margir hafa afrit af öðru fólki í huganum sem sífellt er að tala niður til þeirra,“ segir Ingibergur.

Hann segir að ómeðvitað gerum við okkur öll afrit af okkar nánustu í huganum. Á ensku sé þetta fyrir-bæri kallað „introject“.

„Líklega er þetta gert til að vita hvernig þetta fólk muni bregðast við aðstæðum hverju sinni. Hafi einhver þeirra sífellt verið með aðfinnslur og nöldur eða jafnvel brotið þig niður andlega á löngum tíma haldi afrit þeirra því áfram í huga þínum.“

Ingibergur segir að jákvæð afrit séu þekkt sem styðja okkur og hvetja en önnur séu neikvæð og rífi okkur niður.

„Hafi móðir manns talað mann niður haldi afrit hennar því áfram í huga hans. Afrit sambýlismanns sem beitti þig andlegu ofbeldi heldur því áfram þótt sambandinu sé lokið en nú í þínum eigin huga. Sumt fólk fær aldrei stundlegan frið fyrir þessari afskiptasemi afrita annars fólks í eigin huga,“ segir hann.

„Hugræn endurforritun getur fjarlæggt þessi afrit á skömmum tíma og þessi hluti meðferðarinnar hjálpar mörgum mjög mikið, ekki síst þolendum ofbeldis eða ein-eltils.“

Þættir hugans skiptast á um að vera við

Annað í þessari meðferð sem getur talist nýstárlegt og skritið er að unnið er beint með þáttum hugans að sögn Ingibergs. Hann segir að við sköpum þessa þætti

Yfirgripsmikil bók um mannshugann og hverju hann getur áorkað, ásamt ítarlegum lýsingum á þeim aðferðum sem höfundur hefur þróað og notað með góðum árangri til að hjálpa fólki að leysa margs konar vanda. Góð lesning fyrir þá sem hafa áhuga á því hvernig mannshugurinn virkar og skyldulesning fyrir verðandi meðferðar-dáleiðara!

Haukur Hauksson, sálfræðimenntaður meðferðarfulltrúi og dáleiðari

eftir þörfum, ómeðvitað. Sumir þáttanna verði til við menntun en aðrir sem viðbragð við verkefni eða vandamáli. Flestir séu með 8-15 þætti sem skiptist reglulega á að vera „þú“.

„Þættirnir skapast flestir þegar við erum börn og vita svo ekki að við höfum fullorðnast og bregðast þess vegna alltaf við á sama hátt og þegar við vorum börn. Þetta getur valdið því að sum viðbrögð okkar eru barnaleg eða óviðeigandi. Auk þess takast þættirnir stundum á um að stjórna sem getur valdið kvíða og þreytu. Þessu er hægt að breyta með hugrænni endurforritun og með því að koma á röð og reglu í huganum,“ segir Ingibergur.

Vandamálið er ekki vandamálið

Ingibergur vitnar í Colin A. Ross MD sem vinnur með afleiðingar áfalla. Hann segir að Ross bendi á að ekki hafi verið tekið nægilegt tillit til afleiðinga áfalla í vinnu með andleg veikindi.

Ross segir þannig að einkennin séu ekki vandamálið heldur sé birtingarmyndin oftast lausnin á vandamálinu en ekki orsök. Þannig sé til dæmis alkóhólisti og önnur fíkn ekki rót vandans heldur sé neyslan, athæfið eða notkun efnanna lausnin sem bæli niður tilfinningarnar sem fylgja rót vandans og geri lífið bærilegra um stund. Orsök, rötin, sé hins vegar afleiðing áfalla. Ingibergur segir að með hugrænni endurforritun sé auðvelt að uppræta rót vandans og við það hverfi vandinn.

Vill mennta fleiri meðferðar-aðila í huglækningum

Fjallað var um meðferðarstarf Ingibergs í þættinum „Undir yfirborðið“ á Hringbraut í fyrrahaust. Þá skapadist strax langur biðlisti eftir meðferðum sem ekki hefur tekist að vinna úr.

„Mjög margir leita sér aðstoðar og því er nauðsynlegt að sem flestir læri að beita hugrænni endurforritun. Von er á nýjum hópi útskriftar-nema frá Dáleiðsluskóla Íslands á næstunni sem kann þessar aðferðir,



Bókin er nú komin í verslanir Pennans-Eymundsson. MYND/ADSEND

Bókin Hugræn endurforritun er kennslubók við framhaldsnámskeið Dáleiðsluskóla Íslands. Næstu námskeið hefjast 19. febrúar (grunnnámið) og 9. apríl (framhaldsnámið) og er hægt að bóka bæði námskeiðin á [dáleiðsla.is](#)

Ingibergur hefur tekið það besta úr nokkrum viðurkenndum aðferðum og nýtt nýjustu rannsóknir í taugafræði til að setja fram heilsteypa og hnitmiðaða djúpmeðferð sem getur gagnast öllum sem vilja bæta líf sitt. Hann kemst beint að kjarna málsins.

Auður Árnadóttir, klíniskur dáleiðari

en þær eru nú kenndar í þessum búningi í fyrsta skipti,“ segir Ingibergur.

Auglýsir eftir sálfræðingum

Ingibergur bendir á að á Íslandi geisi faraldur kvíða og þunglyndis, bæði hjá börnum, unglingum og fullorðnum eins og ljóst sé af fréttum. Hann segist vona að sálfræðingar læri þessa meðferð.

„Ég auglýsti dálítið glanna-lega fyrir nokkrum árum,“ segir



Ingibergur Þorkelsson hefur gefið út bók þar sem kennt er að endurforrita hugann.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þessi bók er kærkomið og tímabært framlag til náttúrulegrar nálgunar og úrvinnslu mannlegra vandamála.

Kristinn Ágúst Friðfinnsson, prestur og sáttamiðlari MA

Ingibergur, „og tókst að móðga Sálfræðingafélag Íslands með ógætilegu tali um þeirra menntun. Staðreyndin er sú að klíniskir sálfræðingar eru fólk sem hefur bæði vilja og getu til að hjálpa,“ heldur Ingibergur áfram og bætir við:

„Ég skil að þau vilji nota gagnreyndar aðferðir. Hins vegar þarf að bregðast við strax þegar mjög öflug meðferð kemur fram á sjónarsviðið, eins og hugræn endurforritun er. Hún getur aukið afköst meðferðaraðila ótrúlega mikið. Þetta er reyndar mjög framandi aðferð fyrir flesta en sálfræðingar hafa tekið EMDR-meðferðinni opnum örmum og sýnt að þeir geta vel tileinkað sér skritnar meðferðir sem virka.“

Bókin er komin í verslanir Pennans-Eymundsson og fæst auk þess hjá útgefanda á slóðinni [www.endurforritun.is/sala](#)

Barnvænt og litríkt salat

Eva Dögg Sigurgeirsdóttir er fjögurra barna móðir sem hugar að heilsunni. Hún er stafrænn markaðsstjóri fyrir nokkur fyrirtæki í borginni auk þess sem hún heldur úti vefsíðunni Tiska.is.

Matarást Sjafnar
Sjöfn Þórðardóttir



Þessa dagana er Eva Dögg að stofna minningarsjóð um föður sinn, Gísli Rúnar. Ætlunin er að deila úr honum nokkrum sinnum á ári til sam-taka á borð við Pieta-samtökin, Sorgarmiðstöðina, Geðdeild Landspítalans og í raun til allra þeirra fjölda samtaka sem vinna að forvörnum gegn sjálfsvígum. Eva er líka ástriðukokkur og veit fátt skemmtilegra en að eiga góðar stundir við matarborðið með fjölskyldunni.

„Ég fór í detox til Gunnars Más Kampan í september og það var algjörlega ný upplifun fyrir mig því þar lærði ég mikilvægi þess að borða mat sem hækkar ekki blóðsykurinn um of. Í kjölfarið hjálpaði Gunnar Már mér að finna út hvaða mataræði það væri sem hentaði mér og fjölskyldunni. Það getur verið snúið að vera einn á ákveðnu mataræði og mun skemmtilegra að við getum öll verið á því sama. Ég hef stuðst við

Miðjarðarhafsmataræði að hluta þar sem grænmeti er í meirihluta, oliur, ostar, egg og létt kjötmæti. Sjálf er ég ekki mikið fyrir nautakjöt og hef aldrei verið. Svínakjöt bragða ég nánast aldrei nema á jölunum.

Eftir detox fann ég hvað rétt mataræði hefur góð áhrif, ekki bara á líkamann og líkamsþyngd heldur aðallega á andlegu hliðina. Ég var á þessum tíma nýbúin að missa pabba minn og það skipti sköpum að hugsa um mataræði varðandi andlegu hliðina.

Á morgnana byrja ég oftast á volgum rauðrófusafa en ég er svo heppin að finnast rauðrófur góðar. Ég elska gríska jógurt og fæ mér músli, bláber og jarðarber. Um helgar geri ég betur við mig og fæ mér egg. Þá verður egg benedikt með avókadó og hollandais-sósu oft fyrir valinu.“

Litríkt salat og risarækjur
Eva reynir að hafa kvöldmatinn í fyrri fallinu því ef hún borðar seint finnst henni það bitna á svefninum. „Ég borða mikið salat en ég er hrifnust af vatnsmiklu salati þó svo að ég borði líka klettsalat og spinat. Ég elska fisk, að búa til nýja og spennandi rétti



Glæsilegur salatdiskur hjá Evu Dögg.

úr sjávarfangi. Risarækjur eru í miklu uppáhaldi og ég reyni að kaupa íslenskar ef það er í boði.

Ylvolgur rauðrófusafi
2 stórar rauðrófur
1-2 sitrónur (fer eftir smekk)
3-5 cm af engifer (fer eftir smekk)
Setjið í djúsvél

Litríkt salat & risarækjur með barnvænu tvisti
1 pakki Vaxa salatbakki (þessi með blóminu)
½ agúrka
½ rauðlaukur skorinn í þunnar sneiðar
jarðarber eftir smekk (eða mangó)
kóriander eftir smekk
kokteiltómatar (hálfur bakki – skornir)
ólífuolía – einhver góð ítölsk
Lakkrissalt frá Saltverk – gerir allt miklu barnvænna
ristuð fræ að eigin vali
Hráefni sett saman í skál, eða diska á hæðum þar sem hver og einn getur valið sér sitt salat og meðlæti sem hann vill fá með rækjunum. „Ég passa mig á því að bera þetta þannig fram að allir geti valið sér það sem þeim finnst best. Ég veit að allir borða salat, tómata, gúrkur og jarðarber og/eða mangó en ég set rauðlauk, kóriander og annað í sér skálar eða diska.“

Risarækjur
50 g smjör
1 pakki frosnar tigrisarækjur eða risarækjur (affrysta fyrir eldun)



Eva Dögg hugar mikið að mataræðinu og velur léttan og hollan mat fyrir fjölskylduna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

raspaður engifer eftir smekk
1 japanskur hvítlaukur pressaður (þessir í körfunum)
½ chili smátt skorið
salt eftir smekk
kóriander stráð yfir ef fólk vill (má líka bera það fram sér)
Byrjið á því að bræða smjórið á meðalheitri pönnu. Síðan er hvítlaukurinn, chili-ið og raspaði engiferinn léttsteiktur upp úr smjörinu, eða þar til hráefnið er orðið mjúkt. Þá er risarækjunum bætt út í og þær steiktar í 3-4 mínútur, eða þangað til þær fá þennan fallega bleika lit. Í lokin er saltað eftir smekk og kóriander stráð yfir þegar rétturinn er borinn fram með fallegum hætti.

25% AFSLÁTTUR

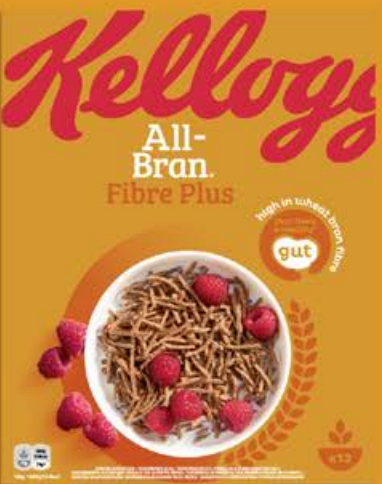
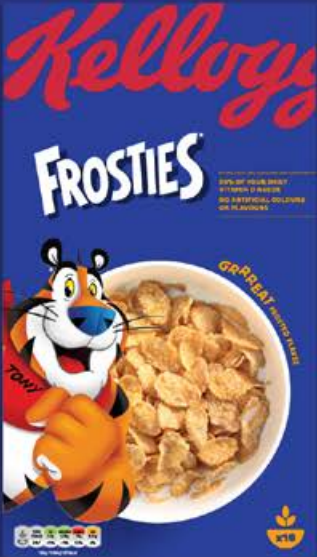
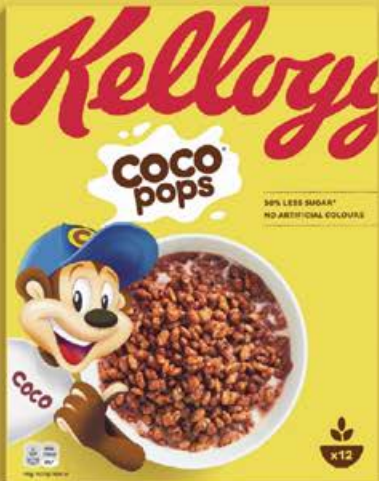
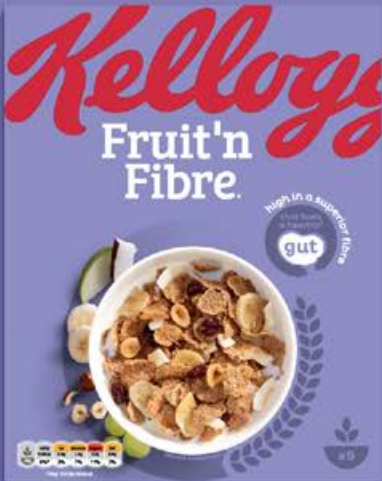
Af öllum Kristjana S Williams púðaverum

23. nóv. - 30. nóv. 2020

GALLERÍIÐ
THE GALLERY
Skólavörðustíg 20

LITRÍKARI DAGAR MEÐ

Kellogg's®



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



12/2018 Chrysler Pacifica Hybrid
Ekinn aðeins 12 þús. Km. Fer 53 km
á rafmagninu einu. Hlaðinn búnaði.
Verð: 7.290.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Hreingerningar



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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta.
Getum bætt við okkur verkefnum
innan húss. Vönduð vinnubrögð
og vanir menn. Sími 8919890 eða
malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggitur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



**Buggy- og
fjór hjóladekk**

15% AFSLÁTTUR
ef keypt eru 4 dekk saman



Nitro - Úrðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Óskast keypt

**STADGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!**

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skiopholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Ábendingahnaðinn má
finna á www.barnaheill.is



Heilsa

Heilsuvörur



Nudd

Heilsunudd. Opið frá 9-19. Einnig
um helgar S. 832 8863

Húsnæði

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

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

Langtíma NANO yfirborðsmeðferð gegn covid

Drepur allar veirur
og bakeriur í allt að
7-10 daga

Við mætum
á staðinn
og berum
veiruvarnir á

Hægt að panta
heimsókn og
hreinsanir

Protak ehf

Hljóðvarnir • Veiruvarnir • Eldvarnir • Reykvarnir
692 7909
protak@protak.is • www.virusvarnir.is



Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Dýpkun við Sundabakka á Ísafirði

Ísafjarðarbær hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um dýpkun Sundabakka á Ísafirði.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og
skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar
frá 20. nóvember 2020 — 5. janúar 2021 á eftirtöldum stöðum: Safna-
húsinu Ísafirði og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengi-
leg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt
fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi
síðar en 5. janúar 2021 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105
Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir

- Stækkun alifuglabús Miklholtshelli, Flóahreppi
- Efnistaka í Hornafjarðarósi

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr.
106 /2000. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni
7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má
kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **22. desember
2020**.



Starfsemi STRÁ ehf. býr að
aldarfjórðungs reynslu og
þekkingu á sviði starfs-
manna- og ráðningarmála
en stofan hefur unnið fyrir
mörg helstu og leiðandi
fyrirtæki landsins um
árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað
varðandi vörslu gagna og
upplýsinga bæði gagnvart
umsækjendum, sem og
vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til
margra ára hafa notið
þjónustu STRÁ, en stofan
hefur jafnframt umsjón
með ráðningum í sérfræði-
og stjórnunarstöðum.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma
í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að
þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar
fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

