

ALLT

FÖSTUDAGUR 10. september 2021

KYNNINGARBLAÐ



Í næstu og þarnaestu viku verða raf-rænin hádegisfundir um jafnréttismál með frambjóðendum.

Femínískir fundir fyrir kosningarnar

oddurfreyr@frettabladid.is

Kvenréttindafélag Íslands, Samtök um kvennaathvarf og Femínísk fjármál ætla að standa fyrir raf-rænum hádegisfundum með frambjóðendum undir yfirskriftinni Femínískar alþingiskosningar 2021.

Fundirnir verða klukkan 12.00 á þriðjudögum og fimmtudögum í næstu og þarnaestu viku. Hægt verður að taka þátt á Zoom eða Facebook-síðum fundarhaldara.

Framboðum sem hafa mælt með yfir 5 prósentu fylgi í könnunum síðustu þrjá mánuði var boðið að senda fulltrúa sína á fundina.

Fjórir ólíkir fundir

Um fjóra ólíka fundi er að ræða. Á fundinum 14. september verður rætt um aðgerðir sem stjórnmalaflokkar ætla að standa fyrir til að uppræta kynbundið og kynferðislegt ofbeldi og áreitni. Fimmtudaginn 16. september verður rætt um hvernig flokkarnir ætla að uppræta fjölþætta mismunun og tryggja jafna stöðu fólks og þriðjudaginn 21. september verður svo rætt um aðgerðir flokkanna til að leiðrétta kynjað kjaramisrétti, bæta aðstæður kvennastétta og leiðrétta ójafna umönnunarábyrgð.

Þann 23. september ætla fulltrúar félagasamtaka og grasrótarhreyfinga svo að ræða aðkallandi aðgerðir í jafnréttismálum næstu fjögur árin og helstu áskoranir framtíðarinnar. ■



Hartmann hefur stundað hjóleiðar markvisst í nokkur ár en hnévandamál hafa sett strik í reikninginn. Hann fann mikinn mun eftir að hann byrjaði að taka inn Active Joints.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Getur loks hjólað án óþæginda

Hartmann Kristinn Guðmundsson er rúmlega sextugur hjóleiðakappi sem hefur verið að glíma við liðverki og gigt. Hann segir verkina hafa stórlagast eftir að hann fór að taka inn Active Joints frá Eylíf, bætiefni úr náttúrulegum innihaldsefnum úr íslenskri náttúru. **2**



Hartmann hefur keppt í hjóleiðum í aldurshópnum 60 plús en í júlí keppti hann í KIA gullhringnum og vann fyrstu verðlaun.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Hartmann hefur stundað hjólreiðar markvisst í nokkur ár en hnévandamál hafa sett strik í reikninginn.

„Ég er með léleg hné og er búinn að fara í nokkrar aðgerðir,“ segir Hartmann.

„En ég hef verið að nota Active Joints núna í dálítinn tíma og það hefur gert mér kleift að hjóla verkjalaus. Ég var alltaf að drepast úr verkjum áður, bæði meðan ég hjólaði og eftir álag, en núna finn ég varla fyrir því.“

Hartmann segist einnig hafa fundið fyrir óvæntum jákvæðum áhrifum eftir hann fór að taka inn Active Joints.

„Ég var lengi búinn að vera frekar slæmur af brjóstsviða en hann hefur minnkað eftir að ég fór að taka inn þessi bætiefni, það var alveg óvænt. Þetta hefur líka haft jákvæð áhrif á gigt í höndunum. Ég var oft að fá verki í hendurnar undir álagi, en það er lítið um það núna. Þetta virkar náttúrulega á alla liðina. Ég upplifi þetta eins og verið sé að smyrja liðina,“ segir Hartmann, sem er alls ekki á því að hætta að nota Active Joints.

„Það er alls ekki á dagskrá, maður er orðinn alveg húkkt á þessu,“ segir hann og hlær.

Hartmann tekur þrjú hylki á dag, yfirleitt á morgnana, og segir að ef hann verði uppiskroppa með bætiefnið þá liði kannski vika þar til hann byrjar að finna fyrir verkjum aftur.

Hartmann hefur keppt í hjóleiðum í aldurshópnum 60 plús en í júlí keppti hann í KIA gullhringnum og vann fyrstu verðlaun.

„Það voru 15 sem tóku þátt í 60 plús flokknnum, sumir mjög öflugir svo ég var mjög ánægður með sigurinn. Um helgina hjólaði ég svo 205 kílómetra og fann ekki fyrir neinu eftir það. Þetta hefði ekki verið séns áður en ég fór að taka inn Active Joints,“ segir Hartmann ánægður. ■



Bætiefnalínan frá Eylif samanstendur af Happier Guts, Active Joints, Stronger Bones og Smoother Skin & Hair.

Hreinar íslenskar vörur

Active Joints bætiefnið frá Eylif er sérhönnuð blanda sem inniheldur kalkþörungum, smápörunga, GeoSilica kísil og birkilauf. Margra ára rannsóknir sýna fram á jákvæð áhrif næringarefnanna á bein, liði, meltingu og húð. Auk þess inniheldur bætiefnið C- og D3-vítamín.

Fyrirtækið Eylif framleiðir fæðubótarefni úr hágæða íslenskum hráefnum. Auk Active Joints framleiðir Eylif Stronger Bones, Smoother Skin & Hair og Happier Guts. Ólöf Rún Tryggvadóttir, stofnandi fyrirtækisins, leggur áherslu á að nota hrein hráefni frá sjálfbærum auðlindum. Vörurnar eru framleiddar á Grenivík en þróun

þeirra er unnin í samstarfi við sérfræðinga hjá Matis.

„Ég sækí hráefnið í lífið á eyjunni okkar fögru, bæði frá sjó og landi. Þangað sækí ég líka nafnið á fyrirtækinu, það tákna lífið á eyjunni til eilíðar. Ég er að auðvelda almenningi aðgengi að þessum frábæru hráefnum sem til eru hér heima. Ég kem með aðeins aðra nálgun að hráefnunum en margir aðrir. Ég blanda til dæmis saman efnum sem aðrir hafa ekki verið að blanda saman eins og kalkþörungum og Geo-Silica kísli sem kemur frá heitavatsaffallinu á Hellisheiði, og geri með því virkni þeirra jafnvel ennþá öflugri,“ segir Ólöf Rún.

„En svo kemur Matis að borð-



» Fæðubótarefni kemur ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.

inu og stillir upp blöndunni. Þau benda á hvað þarf að fara út og hvað getur komið í staðinn, svo setja þau upp allt næringargildið enda eru það þau sem eru sérfræðingarnir. Auk náttúrulegra hráefna sem vaxa hér á landi styrki ég blönduna með til dæmis C- og D-vítamíni. En hugsunin er að nota þessi hreinu, íslensku, frábæru hráefni frá sjálfbærum auðlindum til að bæta heilsu fólks. Öll hráefnin hafa staðfesta verkun. Þess vegna vel ég þau.“

Eylif vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaup, Heilsuhúsinu, Melabúðinni og Nettó. Ókeypis heimsending af eylif.is

Útskrifast sem klínískir dáleiðendur eftir námið

Skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands, Ingibergur Þorkelsson, stofnaði skólann fyrir ellefu árum.

Um námið segir hann: „Með árunum hefur námið sífellt orðið öflugra. Við byrjuðum með átta daga grunnnámskeið sem kennd voru á ensku. Síðan fengum við bandaríska kennara, svo sem Roy Hunter og dr. Edwin Yager, til að halda námskeið í þáttameðferð, endurliti og Yager-meðferð. Árið 2016 kom svo út kennslubókin sem við notum núna á grunnnám-skeiðinu, Listin að dáleiða,“ segir Ingibergur sem þyddi tvær bækur eftir Roy Hunter og gaf út með þessu nafni. Ingibergur heldur áfram: „Grunnnámskeiðið varð mun öflugra þegar kennt var eftir þess-ari bók. Námið er afar skemmtilegt en um leið krefjandi þar sem nem-endur byrja strax að æfa dáleiðslu-innleiðingar hver á öðrum. Ég tek líka alla sem koma á grunnnám-skeið í meðferðartíma, bæði til að sýna þeim aðferðirnar og byrja það ferli að nemendur upplifa miklar og jákvæðar breytingar á nám-skeiðinu.“

Þeir sem ná best-um árangri í dáleiðslunáminu er fólk með mikla lífsreynslu, fólk sem hefur þroskast í lífinu sjálfu og er opið.

Framhaldsnám í Dáleiðsluskóla Íslands hefur líka þróast mikið. „Við kenndum upphaflega fjórar mismunandi aðferðir frá fjórum höfundum en með tilkomu bókar-innar Hugræn endurforritun, sem varð kennslubók framhaldsnáms-ins í fyrrahaust, varð til afar öflug meðferð, þótt hún byggist á hinum fjórum. Ég bætti líka við þekk-ingu sem hefur komið fram við rannsóknir taugavísindamanna undanfarin ár.“

Út fyrir kassann Ingibergur heldur áfram: „Hugræn endurforritun er meira en bara dáleiðsla, þótt dáleiðslu-innleiðingin sé vissulega lykill að undirvitundinni og þar með lækningunni,“ segir Ingibergur. „Hugræn endurforritun byggir að miklu leyti á brautryðjenda-starfi sálfræðinga og geðlækna sem hafa farið óhefðbundnar leiðir. Helstir þeirra eru sálfræði-prófessorinn dr. Edwin Yager og geðlæknarnir John G. Watkins og Colin A. Ross, en þeir eru höfundar Subliminal Therapy, Ego State Therapy og The Trauma Model,“ upplýsir Ingibergur. Ingibergur er því næst spurður hverjir geti lært hugræna endur-forritun. „Þau sem ná bestum árangri er fólk með mikla lífsreynslu, fólk sem hefur þroskast í lífinu sjálfu og er opið,“ svarar hann.

Kraftaverk eftir pöntun Ingibergur segir síðan: „Dáleið-andinn Charles Tebbetts skrifaði bókina „Miracles on Demand“ eða „Kraftaverk eftir pöntun“, en Tebbettes var upphafsmaður þáttameðferðar. Ég hef einmitt upplifað í mínu starfi að þar verði oft kraftaverk þegar meðferðar-þeginn losnar undan því fargi sem hefur gert líf hans óbærilegt árum eða áratugum saman. Þetta gerist



Ingibergur Þorkelsson er skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands, þaðan sem nem-endur útskrifast nú sem klínískir dáleiðendur. MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

Hvaða vandamál er hægt að vinna með í meðferðardáleiðslu?

Það er hægt að vinna með ótal-margt í meðferðardáleiðslu. Hér eru nokkur dæmi sem sum koma örugglega á óvart:

- Afleiðingar áfalla** Við áföll virkjust kerfi í hug-anum sem valda því að minn-ingar geymast á annan hátt en aðrar minningar. Mandlan (e. amgydala) stjórnar því að slíkar minningar verða skýrar og varanlegar. Það veldur því að áhrifin eru alltaf til staðar og valda meðal annars kviða. #MeToo-byltingin hefur orðið til þess að margir hafa stigið fram og sagt frá reynslu sinni. Átakanlegt er að heyra sögurnar og ekki síður að afleiðingarnar séu langvarandi og hafi mikil áhrif á lífið, löngu eftir atburðinn. Aðrar afleiðingar áfalla eru til dæmis kviði, þunglyndi, fíkn, frestunarárátta, svefnleysi og vefjagigt. Með Hugrænni endurforritun er hægt að eyða þessum tilfinningum og

leysa fólk undan farginu sem á því hvílir.

- Fælni** Flughræðsla, lofthræðsla, félagsfælni og önnur fælni hverfur oftast alveg með þessari meðferð.
- Ofnæmi** Reynsla er komin á meðferð við ofnæmi fyrir köttum, hundum og öðrum dýrum og fyrir frjókornaofnæmi og hefur meðferðin skilað mjög góðum árangri.
- Migreni** Í flestum tilfellum hefur reynst auðvelt að lækna mi-greni með dáleiðslumeðferð.
- Lesblinda** Hugræn endurforritun hefur gefist vel í meðferð lesblindu.
- Verkir** Oftast er hægt að minnka króníska verki mikið.

Á síðunni daleidsla.is er hægt að bóka Hugræna endurforritun og klíníska dáleiðslu hjá fjölda klínískra dáleiðenda.

reyndar svo oft að með tímanum verða kraftaverkin hversdagsleg.“

Hvaða vandamálum sinna klínískir dáleiðendur? Aðspurður hverjir leiti helst til dáleiðenda svarar Ingibergur: „Flestir koma í dáleiðslumeð-ferð þegar læknar, sálfræðingar, hugleiðsla og aðrar meðferðir hafa ekki getað leyst málin. Þá er dáleiðslumeðferð oftast síðasta stopp.“

Alvarleikinn sé oft í samræmi við það. „Afleiðingar áfalla eru oft mikill kviði og þunglyndi, sem og hvers konar fíkn, til dæmis spilafíkn, ástar- og kynlífsfíkn, sykurfíkn og svo framvegis. Margir koma líka til að losna við fælni og meðferðin virkar mjög vel á hvers konar fælni; flughræðslu, prófhræðslu, félags-fælni, ótta við að tala opinberlega og fjölmargt annað,“ greinir Ingi-bergur frá.



Hugræn endur-forritun er ný kennslubók eftir Ingiberg Þorkelsson. Hún er notuð í fram-haldsnámi við Dáleiðsluskóla Íslands.

Hvað þýðir það að vera klínískur dáleiðandi?

Klínískur dáleiðandi vinnur með margvíslegan andlegan og líkamlegan vanda og notar til þess þróaðar aðferðir, ekki sist Hugræna endurforritun. Þeir sem leita til klínískra dáleiðenda hafa oft leitað sér hjálpar án árangurs, m.a. hjá geð-læknum og sálfræðingum. Orðið „klínískur“ er eitt af fáum orðum sem ekki hefur fundist gott íslenskt orð fyrir en er tekið beint upp úr erlendum málum.

Á Vísindavef Háskóla Íslands segir að orðið sé dregið af gríska orðinu *kline* sem þýðir rúm og vísar til rúmliggjandi sjúklinga. Orðið hefur margvíslegar merkingar sem vísa þó oftast til sjúklinga eða umönnunar sjúkra. Orðið klíník getur til dæmis þýtt sjúkrastofnun eða vinna með sjúklinga. Klínískur dáleiðandi er ekki lögverndað heiti, enda engin lög til um dáleiðslu í landinu.

Oft verða krafta-verk þegar með-ferðarþegi losnar undan fargi sem gert hefur líf hans óbærilegt. Það gerist svo oft að með tímanum verða krafta-verkin hversdagsleg.

Klínískir dáleiðendur Ingibergur segir að eftir að farið var að kenna samkvæmt bókinni Hugræn endurforritun hafi ótrú-lega margir af útskriftarnemum úr Dáleiðsluskóla Íslands hafið störf sem klínískir dáleiðendur. „Um það bil 80 prósent nemenda fara þessa leið, sumir í fullu starfi en aðrir í hlutastarfi. Reynslan í nágrannalöndunum hefur verið sú að eftir dáleiðslunámskeið snúi aðeins um fimm prósent nemenda sér að starfi við dáleiðslu,“ upplýsir Ingibergur og heldur áfram:

„Ég fylgi nemendum svo eftir þegar þeir fara að starfa við dáleiðslu, veiti þeim handleiðslu og er til halds og trausts. Þetta hefur gefið mjög góða raun og nú er hægt að komast til klínískra dáleiðenda víða um land, meðal annars á Egilsstöðum, Akureyri og í Reykjanesbæ, auk höfuðborg-arsvæðisins. Hægt er að komast í samband við dáleiðendurna og panta tíma á daleidsla.is, þar sem flipinn „meðferð“ er valinn,“ útskýrir Ingibergur.

Hvernig er komist í dáleiðslunám? Dáleiðsluskóli Íslands heldur að jafnaði tvö grunnnámskeið og eitt framhaldsnámskeið á ári, undir leiðsögn frábærra kennara. Náms-keiðin eru afar krefjandi og fólk upplifir miklar breytingar á sjálfu sér og kynnist sér miklu betur. ■

Næsta grunnnámskeið hefst 15. október og næsta framhaldsnám-skeið hefst 8. apríl 2022. Hægt er að bóka á síðunni daleidsla.is

Næsta grunnnámskeið hefst **15. október, 2021**

Næsta framhaldsnámskeið hefst **8. apríl, 2022**



Bílar & Farartæki





Nýr Ford Transit Double Cab L3. 7 manna. Þessi er væntanlegur núna þegar ógæringur er að fá vinnubíla. Verð 5.300.000 án vsk.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

 519 7780
prostone@prostone.is

Ábendingahnappinn má finna á

BARNAHEILL.IS



ÁBENDINGALÍNA

SAFT

FLÍSALAGNIR - 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

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

 519 7780
prostone@prostone.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

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

FERÐAVAGNAGEYMSLA

Til leigu vetrargeymsla fyrir felli- og hjólhýsi á besta stað í Reykjavík. Uppl. í s. 846 2986.

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Hljómborð á tilboði

Mikið úrval

Verð við allra hæfi

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

 Hjálparstarf kirkjunnar

**GEFÐU VATN**

gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar

Deiliskipulag

Deiliskipulag Hamranesi fyrir reit 7A við Áshamar og reit 25B við Hringhamar

Á fundi skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðar þann 10.08.2021 og 24.08.2021 voru framangreind erindi samþykkt með eftirfarandi bókun: Skipulags- og byggingarráð samþykkir fyrirbyggjandi tillögu að deiliskipulagi og að hún verði auglýst og vísar til bæjarstjórnar til staðfestingar.

Bæjarstjórn staðfesti samþykkt skipulags- og byggingarráðs á fundi sínum þann 01.09.2021.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar að Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2, frá **10.09** til **22.10.2021**. Einnig er hægt að skoða tillögurnar á hfj.is/skipulag

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir eigi síðar en **22.10.2021**. Þeir sem ekki gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni. Jafnframt er frestur vegna athugasemda við deiliskipulag reits 3A við Hringhamar og 21B við Hringhamar framlengdur til 22.10.2021. Athugasemdum skal skilað á netfangið skipulag@hafnarfjordur.is eða skriflega á:

Hafnarfjörður
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður



**hafnarfjordur.is**

Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER



5 ÁRA ÁBYRGÐ

COVER kerfið er vel þekkt um allan heim og á Íslandi hafa verið settar upp mörg hundruð slíkar svalalokanir og sólstofur á undanförunum árum.

 **COVER**  **NORMX**

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx@normx.is

Við leiðum fólk saman



hagvangur.is **HAGVANGUR**