

# LOVE

LAUGARDAGUR 16. FEBRÚAR 2019

## Helgin



Snjallvæðing heimila var yfirskrift fyrirlestrar sem Ingvar Guðjónsson, forstöðumaður rekstrarlausna hjá Opnum kerfum, hélt á UTmessunni nýverið en huga þarf að öryggisþáttum þegar keypt eru snjalltæki og snjalllausnir á heimili. ➔12

### EINSTAKT KOLLAGEN RAKAKREM

GEFUR GÓÐA  
NÆRINGU OG  
MIKINN RAKA



Fæst í apótekum, Heilsuver,  
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is



„Ef ég finn kvef og hósta sækja að mér grip ég GingerLove og finn heitan drykkinn og hlýjuna frá engiferinu bókstaflega liða um líkamann og finn engiferið rífa vel í,“ segir Ragnheiður Gröndal. „GingerLove er til dæmis frábært á ferðalögum þegar ég er þreytt eða eftir langar bíl- og flugferðir.“

# Ragnheiður Gröndal elskar Love-drykkina

Ragnheiður Gröndal hefur sungið sig inn í hjörtu landsmanna með sinni seiðandi og fallegu rödd. Ragnheiður er með nýja plötu í bígerð sem ber heitið Töfrabörn. Hún heldur útgáfutónleika í Gamla bíói 31. mars. ➔2



## Framhald af forsiðu →

Ragnheiður hugar að heilsunni, hún hefur dregið úr kaffineyslu og passar sig á „sykurpúkanum“ og deilir hér með lesendum að uppáhaldsdrykkurinn hennar sé GingerLove, lífrænn ávaxta- og jurtadrykkur, sem henni finnst orðið ómissandi að njóta heima og að heiman. Hann er úr Love-drykkjafjölskyldunni ásamt DetoxLove og SleepyLove.

„Það þarf kannski ekkert að taka það fram hvað GingerLove er frábær fyrir röddina. Þeir sem hafa smakkað þennan æðislega drykk vita örugglega hvað ég á við. Mér finnst hann róa og mýkja og GingerLove er eiginlega orðið ómissandi fyrir mig, ekki síst þegar röddin er undir miklu álagi.“

Ég fæ mér GingerLove á mismunandi tímum dags en mér finnst svakalega gott að drekka það við óróleika í maga, t.d. eftir máltíðir, ef ég verð of södd eða illt í maganum og líka ef ég verð svolítið stressuð.

Mér finnst frábært að drekka GingerLove eða DetoxLove í staðinn fyrir að fá mér eitthvað sætt þegar sykurlúkan mætir á svæðið. Það er ekki verra þegar hollustan er svona dásamlega bragðgöð, lífræn og vegan!

Það er algerlega tilvalið að fá sér bolla af GingerLove eða DetoxLove í staðinn fyrir kaffibolla, ekki síst seinnipart dagsins. Ég mæli algjörlega með að draga aðeins úr kaffidrykkjunni með þessari góðu hjálpi.

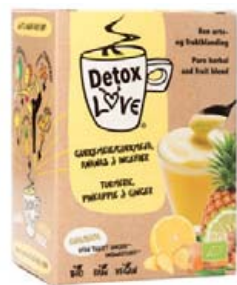
Það þarf ekkert alltaf að vera vinn!

Mér finnst geggjað að drekka GingerLove eða DetoxLove í staðinn fyrir áfengi. Það er hundleiðinlegt fyrir fólk sem ekki drekkur að vera alltaf bara með vatnsglas eða sódavatn á kantinum. Þó ég bókstaflega elski drykkinn heitan þá finnst mér gaman að prófa mig áfram með alls konar kaldar útgáfur og blöndur og finnst það spennandi og skemmtilegt og tilvalið til að bjóða upp á þegar gesti ber að garði.

Ef ég finn kvef og hósta sækja að mér grip ég GingerLove og finn heitan drykkinn og hlýjuna frá engiferinu bókstaflega líða um líkamann og finn engiferið rífa vel í. GingerLove er frábært á ferða-



Ragnheiður segir að sér finnst frábært að drekka GingerLove eða DetoxLove í staðinn fyrir að fá sér eitthvað sætt þegar sykurlúkan mætir á svæðið.



lögum þegar ég er þreytt eða eftir langar bíl- og flugferðir og skammtapakarnir passa ótrúlega vel í vasa og veski. Eina sem þarf er fallegur bolli eða brúsi og vatn,

heitt eða kalt. Búið ykkur bara undir að þurfa að gefa að smakka, það er ekki bara bragðið sem er svona lokkandi, lyktin er dásamleg líka!

Svo er það SleepyLove mangó- og epladrykkurinn með Bach blómardropunum sem ég fæ mér að kvöldi og læt leiða mig inn í draumalandið. Ég finn hvað það gerir mér

„Ég fæ mér GingerLove á mismunandi tímum dags en mér finnst svakalega gott að drekka það við óróleika í maga, t.d. eftir máltíðir.“

gott að staldra aðeins við fyrir svefninn með hlýjan bolla í hendi og ég sef vel.“

Míða á útgáfutónleika Ragnheiðar þann 31. mars má nálgast á [midi.is](http://midi.is).

Fást í Heilsuhúsinu, í Melabúðinni, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Heimkaupum og fjölmörgum apótekum.

# Fann fljótt að þetta gerði mér gott

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla.

Ég gaf mér tíma til að lesa mér til og skoða svolítið söguna á bak við þessa merku vöru, Probi Mage LP299V® og ég get svo sannarlega staðfest að þetta virkar mjög vel. Ég hef reyndar kynnt mér svolítið þessi fræði og er áhugamaður um náttúruvörur, heilsu og heilsutengd málefni og mér þótti skipta máli þegar ég las um þennan tiltekna geril, Lactobacillus plantarum 299v, hvað hann á langa sögu að baki, að hann lifir af maga- og gallsýrur og það hversu margar rannsóknir hafa verið gerðar á honum sem sýna fram á jákvæða eiginleika hans og virkni. Þegar ég ákvað svo að prófa þetta sjálfur fann ég fljótt vel hvað þetta gerði mér gott þá, og gerir enn.“

Probi Mage LP299V® inniheldur mjólkursýrugerilinn Lactobacillus plantarum 299v. Varan hefur verið



Birgir Þórðarson, leiðsögumaður og teblöndunarmeistari hefur lesið mikið um alls kyns fæðubótarefni. Hann er ánægður með Probi Mage.

söluhæst í sínum flokki í heimalandinu, Svíþjóð, þar sem hún á langa sögu á markaði og á henni hafa verið gerðir tugir rannsókna. Probi Mage LP299V® styrkir

varnir líkamans og hefur sýnt sig hafa góða eiginleika gegn því sem oft er nefnt iðraólga einu orði. Einkenni iðraólgu geta meðal annars verið:

- Niðurgangur
- Uppþemba
- Harðlífi
- Vindgangur



Mjólkursýrugerlar eru ekki nýir af nálinni en þó hefur áhugi og þekking á þeim aukist til muna undanfarin misseri, bæði á meðal almennings og einnig innan vísindasamfélagsins. Þannig erum við nú að átta okkur betur á því að það eru

ekki allir mjólkursýrugerlar eins og virkni þeirra getur verið ansi sértæk og ólík á milli tegunda og jafnvel innan tegunda. Probi Mage LP299V® er fæðubótarefni og eina varan á Íslandi sem inniheldur mjólkursýrugerilinn Lactobacillus plantarum 299v.

Þau okkar sem eiga við óþægindi tengd meltingu að etja, til lengri eða skemmri tíma, finna mikinn mun þegar komist er fyrir slík vandamál og ein leið sem talin er geta hjálpað er að huga að þarmaflórunni og taka inn góða mjólkursýrugerla sem sýnt hefur verið fram á að hafi þá virkni sem sóst er eftir.

Probi Mage LP299V® fæst í apótekum um land allt, heilsuverslunum, Fjarðarkaupum, Hagkaupi, Melabúðinni og Heimkaupum.



# Fáðu aukakraft þegar þú burstar

Activital Sonic Vibration er batterísdrifinn tannbursti sem lítur út eins og venjulegur bursti. Nettur og þægilegur og fínu burstahárin fjarlægja allt að 50% meira af óhreinindum milli tannanna með þægilegum titringi.

**G**óð umhirða tanna skiptir höfuðmáli eigi tennurnar að haldast heilbrigðar og fallegar. Tannburstun er því mikilvægur þáttur í réttri tannumhirðu til að halda tönnum hreinum og heilbrigðum og geta þannig varnað tannskemmdum. Tannburstar eru mismunandi, bæði að stærð, lögun og áferð burstans sjálfs og skiptir það miklu máli að velja tannbursta sem smýgur vel á milli tannanna, hreinsar vel og fer mjúklega um tannholdið sem oft getur verið viðkvæmt.

## Töff bursti sem hreinsar betur

Activital Sonic Vibration tannburstinn er byltingarkennd hönnun. Hann er notaður eins og venjulegur tannbursti og lítur þannig út líka en hann er engu að síður batterísdrifinn og hefur einstaklega þægilegan titring. Það gerir það að verkum



Það er eftirsóknarvert að hafa fallegar tennur.

að fínu hárin á honum geta fjarlægt allt að 50% meira af óhreinindum á milli tannanna og hreinsað mun betur undir tannholdsbrúnina án þess að valda ertingu. Einkennandi fyrir þennan bursta er:

- Einstök hreinsun.
- Fjarlægir allt að 50% meira af óhreinindum á milli tannanna og hreinsar 47% djúpra undir tannholdið.
- Þægilegur titringur sem veitir djúpa en blíða hreinsun.



» Tannburstinn er fallegur, nettur og með þægilegu handfangi. Hægt er að skipta um burstahaus og rafhlöðu eftir þörfum.

- Rafhláða fylgir með sem er hægt að skipta út eftir þörfum.
- Það er hægt að skipta um hausinn á tannburstanum eftir þörfum.

## Skipt um bursta með einum smelli

Tannburstinn er fallegur, nettur og með þægilegu handfangi. Hægt er að skipta um burstahaus og rafhlöðu eftir þörfum og nú passa allir burstarnir í venjulegt tannburstaglas og hvorki hleðslutæki né snúrur nauðsynleg. Lokið sem fylgir burstanum er einnig hannað með hagkvæmni í huga en það hlífir hárunum vel án þess að loka þau inni þannig að þau haldast þurr.

## Betri tannheilsa

Góð tannheilsa bætir almenna líðan og það er eftirsóknarvert að hafa heilbrigðar tennur. Munnhirða, mataræði og reglulegt tanneftirlit stuðla að betri tannheilsu og það er afar mikilvægt að velja tannbursta af kostgæfni. Activital Sonic Vibration tannburstinn býður upp á einstaka hreinsunartækni og uppfyllir allar ströngustu kröfur til hreinsunar á tönnum og tannholdi ásamt því að vera þægilegur og einfaldur í notkun.

Sölustaðir: Flest apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup.

# Langvarandi vörn gegn tannkuli

SensiVital®+ tannlínan er nýjung frá GUM sem er sérstaklega hönnuð fyrir fólk með tannkul. Hún getur dregið úr líkum á skemmdum, rötarskemmdum, styrkt glerunginn og þannig viðhaldið góðri munnheilsu.

**Þ**að er mikilvægt að velja réttan tannbursta til að hreinsa tennurnar en það er ekki síður mikilvægt að vera með gott tannkrem og munnskol. Tilgangur tannkremisins er að losa skán og matarleifar, draga úr andremmu, vinna gegn tannkuli og koma í veg fyrir tannskemmdir og tannholdsbólgu. Munnskolið hefur svipaða virkni og nær vel til allra erfiðra svæða í munni.

## Milt með langvarandi vörn

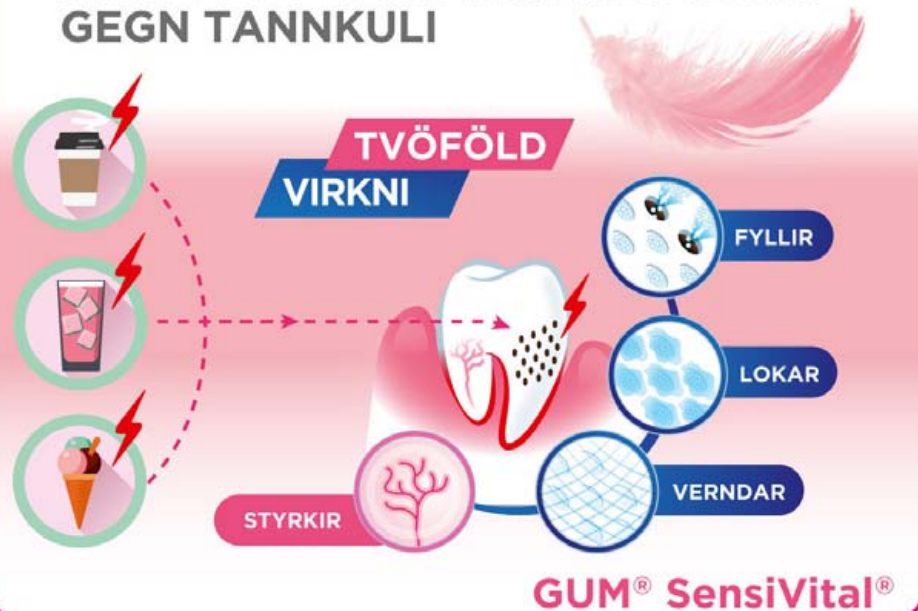
SensiVital+ er ný tannlína frá GUM sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli og sýna rannsóknir að góður árangur næst á innan við þremur dögum eftir burstað er tvisvar sinnum á dag. Tannkremið ver taugar í tannkviku og þéttir tannbeinið en á sama tíma er það milt og kemur í veg fyrir ertingu og ofnæmisviðbrögð. Vegna einstakrar blöndu af flúor, ísómalt og hesperidin hjálpar SensiVital+ til við að koma í veg fyrir skemmdir og rötarskemmdir.

## Tvöföld virkni – alhliða lausn

SensiVital+ tannkremið og munnskolið er alhliða lausn fyrir fólk sem þjáist af tannkuli og er viðkvæmt í munni þar sem það:

- Styrkir tannholdið.
- Er milt og dregur úr líkum á óþægindum og ofnæmisviðbrögðum.
- Hjálpar til við að viðhalda góðri munnheilsu.

## NÝ TVÖFÖLD VIRKNI SEM VEITIR HRAÐA OG LANGVARANDI VÖRN GEGN TANNKULI



Hér má sjá hvernig tannkremið virkar og verndar tennurnar.

- Inniheldur ekki SLS, alkóhól, paraben, limone & linalool.
- Dregur úr líkum á skemmdum og rötarskemmdum.

## Sölustaðir:

Flest apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup.

„Ný formúla með tvöfaldri virkni sem veitir hraða og langtíma vörn gegn tannkuli með því að verja taugar í tannkviku og þétta tannbeinið.“



Ekki láta tannkul skemma upplifunina af því að fá sér góðan mat eða drykk. SensiVital tannkrem og munnskol veitir hraða og langvarandi vörn gegn heitu og köldu.



# Crowninn eins og elsta barnið

Margir reka upp stór augu þegar Guðmundur Sigurðsson ekur um fjöll og firnindi á 44 tommu breyttum Toyota Crown 1972. Billinn er gæluverkefni Guðmundar sem hann hefur unnið að í 25 ár.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Ég eignaðist þennan bíl þegar ég var sextán ára gamall árið 1994. Ég var að leita eftir bíl sem gaman væri að gera upp," segir Guðmundur sem rakst á Toyota Crown af árgerðinni 1972 á verkstæði í Fellabæ. „Ég fékk hann fyrir förgunargjaldið. Hann var með úrbrædda vél en leit samt vel út miðað við aldur. Hann var síðan dreginn inn í bílskúr þar sem byrjað var að skrúfa og pússa en átlun mín var að gera hann að folksbíl sem ég gæti notað eftir að ég næði bilprófinu.“

Guðmundur dundaði sér að mestu sjálfur við bílinn en fékk nokkra aðstoð frá föður sínum. Þeir feðgar höfðu áður gert upp og breytt gömlum Datsun 100A. Sá var settur á jeppagrind og jeppadekk og lukkaðist nokkuð vel. Þar kviknaði raunar hugmyndin sem mörgum árum síðar varð að veruleika með Toyotuna.

„Crowninn dagaði uppi hálf uppperðan í fjölmörg ár. Ég fór aftur að vinna í honum 2005 þegar sú hugdetta að gera úr honum jeppa hafði skotið upp kollinum en mig langaði að gera enn flottari útfærslu af folksbilajappa en Datsuninn var. Ég tók þrjá mánuði í að koma honum í jeppastand, skar úr brettum og setti undir hann stærri dekk. Ég keypti hluti úr gömlum Toyota Foreigner en í grunninn er billinn með Toyota Hilux jeppagangverk að mestu. Hann er með vél, girkassa og hásingar úr Hilux.“ Billinn var þó ekki gangfær enn enda vantaði í hann fjöðrun og fleira. Guðmundur tók sér hlé frá bílnum meðan hann byggði eitt hús yfir stækkandi fjölskyldu sína.

„Síðan var það ekki fyrr en 2013 að ég fór að spýta í lófana. Þá smíðaði ég í hann fjöðrun, gangsetti hann og hreyfði út úr bílskúrnum," segir Guðmundur sem þurfti að sérsmíða ansi marga hluti í bílinn enda varahlutir af skornum skammti í svo gamlan bíl. „Ég setti mér líka það markmið í upphafi að nota aðeins Toyota varahluti. Ég hef reynt að halda mig við það þó það sé stundum erfitt.“



Billinn er með Toyota Crown 1972 boddi, undirvagn af Toyota Hilux, með 44 tommu dekk og innvols úr Toyota Camry.



Dóttir Guðmundar við Crowninn áður en hann var sprautaður.

Í vor tók Guðmundur bílinn og málaði hann og í dag er billinn nánast tilbúinn þó einhver frágangur sé eftir að innanverðu. „Í raun er aðeins boddið af Crowninum. Billinn er skráður Toyota Hilux þar sem undirvagninn er úr slíkum. Allt innvolsið, sæti, miðstöð og mælaborð eru síðan úr Toyota Camry.“

Crowninn er hálfgerður spari-bíll Guðmundar. „Hann fær alltaf að vera inni í bílskúr en heimilisbillinn er geymdur úti í snjónum.

Hann er svona næstum eins og elsta barnið á heimilinu. Hann er með fornbilaskráningu og ég nota hann aðeins í veiði og fer í ferðir ef veðrið er gott, til dæmis upp í Snæfell eða Kverkfjöll.“

Guðmundur segir bílinn vissulega vekja athygli. „Það kemur alltaf á óvart hvað fólk er að snúa sér við út af honum. Ég er búinn að eiga hann svo lengi að mér finnst útlitið ekkert merkilegt lengur, en sumum finnst þetta hálf furðuleg sjón," segir hann glettinn.



Guðmundur kann best við sig á fjöllum. Hann segist tækjadellukari og á nokkra vélsleða líka sem hann dyttar að með börnum sínum.



Guðmundur og faðir hans smíðuðu þennan Datsun jeppa á tíunda áratugnum og hann er enn vel gangfær.

## SNJALLAR HLEÐSLUSTÖÐVAR

Bílahleðslan er endursöluaðili EVBox hleðslustöðva á Íslandi. Hleðslustöðvunum má stýra með appi eða aðgangskorti og fá yfirlit yfir notkun á netinu, innbyggður vottaður orkumælir auðveldar endurrúkkun. Við erum sérfræðingar í uppsetningu bílahleðslustöðva í fjölbýlishúsum og bílajakjöllurum.



**BÍLAHLEÐSLAN**  
Powered by **EVBOX**

Akralind 9, 201 Kópavogi  
bilahledslan@bilahledslan.is  
www.bilahledslan.is  
S: 519 4488





**20-50%**  
afmælisafsláttur af  
**ÖLLUM VÖRUM!**



**SHAPE**  
aðhaldsbuxur!

**7.192kr**  
8.990kr

# AFMÆLISHÁTÍÐ ALLA HELGINA!

Dagana 14-18.febrúar - FRÁBÆRT úrval af nýjum vorvörum!

**ZIKZAK**  
TÍSKUHÚS



**KJÓLL**  
ÁÐUR 4.990  
**NÚ 2.490**  
st. S-XXXL



**SKYRТА**  
ÁÐUR 4.990  
**NÚ 3.992**  
st. S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 4.792**  
st. S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 4.792**  
st. S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 4.792**  
st. S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 4.792**  
st. S-XXXL



**SKYRТА**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 2.490**  
st. S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 4.990  
**NÚ 2.490**  
st. S-XXXL



Skóðaðu úrvalið og þentaðu á  
**ZIKZAKVERSLUNIS**

- 20-50% afsláttur af ÖLLUM VÖRUM -

**KJÓLL**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 4.792**  
st. S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 4.792**  
st. S-XXXL



**TÚNIKA**  
ÁÐUR 6.990  
**NÚ 1.990**  
st. 36-54



**KJÓLL**  
ÁÐUR 5.990  
**NÚ 4.792**  
st. S-XXXL



# Setja einstakan svip á matargerðina

Ansjósur eru stundum kallaðar beikon hafsins enda elskaðar af mörgum sem líkar við þær á annað borð. Hér eru nokkrar einfaldar en um leið ljúffengar uppskriftir þar sem ansjósur leika stórt hlutverk sem gaman er að prófa.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Ansjósur hafa hingað til ekki verið algengt hráefni á borðum Íslendinga. Þær eru ýmist seldar niðursoðnar eða í litlum krukum og fást í flestum matvöruverslunum hérlendis. Bragð þeirra er nokkur einstakt, þær eru vel saltar og einar og sér búa þær yfir mjög sterku fiskbragði. Við eldun hverfur þó sterkt fiskbragðið og þær setja einstakan svip á alla rétti. Eftir því sem þær eru borðaðar oftar verða þær um leið meira ómissandi í matargerðina, t.d. á pitsur og í ýmsa pastarétti auk þess sem þær poppa upp íslenska lambið svo um munar.

## Spagetti Puttanesca

Hér er klassískur ítalskur réttur, ættaður frá Napolí, þar sem kapers, ólífur og ansjósur spila saman í risastórri bragðbumbu. Hráefnið er einfalt, matreiðslan einföld en bragðið er himneskt.

225 g spagetti

Salt

90 ml ólífuolía

4 meðalhvitlauksgeirar, skornir í mjög þunnar sneiðar

4-6 ansjósuflok, mjög smátt söxuð

½ tsk. þurrkaðar chili flögur

¼ bolli kapers, saxað smátt

¼ bolli svartar ólífur, saxaðar létt

½ dós heilir tómatar, kreistið þá aðeins

Lúka af saxaðri steinselju

30 g parmesanostur

Svartur pipar

1 dós túnfiskur (má sleppa)



Tapenade maukið er borið fram sem forréttur eða pinnamatur með snittum og kexi. Í þessari uppskrift skipta gæði ólífanna miklu máli.



Kyddað ansjósusmjörð á eftir að slá í gegn.



Sígilt Cesar salatið er himneskt með sósunni, sem inniheldur m.a. ansjósur.



Klassískur ítalskur réttur, ættaður frá Napolí.

3 ansjósuflok, söxuð mjög smátt

6 radísur, sneiddar þunn

1 tsk. graslaukur, smátt saxaður

1 tsk. dill, smátt saxað

1 tsk. steinselja, smátt söxuð

Salt

Svartur pipar

Blandið saman í skál ansjósum, smjörinu og kryddjurtum. Hrærið saman. Smyrjið yfir allar brauðsneiðarnar. Radið radísusneiðum yfir tvær brauðsneiðarnar og stráðið smá salti og svörtum pipar yfir. Lokið samlokunni og berið fram.

## Mauk frá Miðjarðarhafsströndum

Tapenade er gjarna haft sem forréttur eða pinnamatur með snittum og kexi en það er einnig notað til að bragðbæta sósur eða sem meðlæti með lambakjöti eða fiski. Hér eru gæði ólífanna aðalatriðið og helst ætti að nota nicoise-eða kalamataólífur þótt aðrar komi til greina.

100 g svartar ólífur

1 msk. kapers

2 ansjósur

1 hvítlauksgeiri, litill

Lauf af nokkrum timjangreinum

1 msk. sítrónusafi

3 msk. ólífuolía

Steinhreinsið ólífur og setjið í matvinnsluvél ásamt öllu hráefni utan ólíunnar. Maukið gróft. Hellið næst ólíunni smátt og smátt út í. Maukið þar til tilbúið.

Heimild: Eithvað ofan á brauð, eftir Nönnu Rögnvaldardóttur.

## Frábært Cesar salat

Cesar salatið er klassískt salat sem á rætur að rekja til Bandaríkjamannsins Cesar Cardini sem var af ítölsk-mexíkóskum uppruna. Salatið er til í mörgum útgáfan en uppistaðan er gjarnan rómansalat, parmesanostur, brauðteningar og góð sósa. Margir bæta við kjúklingi og beikoni í salatið og um leið er sósan bragðbætt með ansjósum sem gefur himneskt bragð. Ljúffengt og frískt salat sem á við alla daga vikunnar.

1 bakki kjúklingabringur eða lundir

1 haus rómansalat

Parmesanostur, rifinn niður gróft

Beikon, steikt þar til stökkt og skorið í bita

Brauðteningar

Salatsósa:

5 dl. ólífuolía

1 fersk eggjarauða

2-3 ansjósur

3 hvítlauksgeirar, pressaðir

1 msk. Worcestershiresósa

2 msk. Dijon-sinnep

Safi úr 1 sítrónu

2 tsk. hvítvinsedik (má sleppa)

Salt og pipar

Öll hráefni utan ólíunnar eru sett í matvinnsluvél. Hellið ólíunni út í með mjóru bunu á meðan hrært er. Rifið salatið niður í grófa bita og setjið í stóra skál ásamt öðru hráefni ætluðu salatinu. Bætið sósunni saman við. Brauðteningum og rifna parmesanostinum er bætt saman við og að lokum er kjúklingi og beikoni dreift yfir.

## Húsmæðraorlof Gullbringu- og Kjósarsýslu 2019

Garðabær, Grindavík, Kjósarhreppur, Mosfellsbær,  
Reykjanesbær, Seltjarnarnes, Suðurnesjabær og Vogar

Rétt til þess að sækja um eftirfarandi ferðir, hefur sérhver kona sem veitir eða hefur veitt heimili forstöðu án launagreiðslu fyrir það starf.

Í ár verða eftirtaldar ferðir í boði:

Alpafegurð í Austurríki .....3. – 10. maí

Aðventuferð til München

í Þýskalandi .....27. nóvember – 1. desember

Eftirtaldar konur veita nánari upplýsingar og taka á móti pöntunum í síma 18. – 22. febrúar á milli kl. 17:00 og 19:00.

Svanhvít Jónsdóttir .....565 3708

Ína D. Jónsdóttir.....421 2876

Guðrún Eyvindsdóttir ...422 7174

Sigrún Jörundsdóttir ...661 3300

Sólveig Jensdóttir.....861 0664

Sólveig Óladóttir .....698 8115

Sjóðið spagettiið. Á meðan það sýður skal setja um 60 ml af olíu, hvítlaukinn, ansjósurnar og chili flögur á meðalstóra pönnu. Látið malla rólega þar til hvítlaukurinn tekur á sig smá lit. Bætið næst ólífum og kapers út í og hrærið saman. Næst fara tómatar út í og látið sjóða létt í smá stund. Þegar spagettiið á eftir um 1 mínútu er það fært yfir á pönnuna og hrært saman. Skiljið eftir um 1 bolla af vatninu í pottinum. Bætið 1-2 msk. af spagettivatninu út á pönnuna og hrærið reglulega. Bætið meira af vatni út í ef þarf. Þegar spagettiið er soðið er afgangi af olíu, steinseljunni og ostinum bætt út í. Saltið og sparið ekki piparinn. Ef þið notið túnfisk er honum bætt út í í lokin. Berið fram með parmesanosti.

## Samloka með radísum og ansjósusmjör

Þessi er svakalega sniðug. Stökkar piparkenndar radísurnar blandast ilmandi og krydduðu ansjósusmjörinu. Einföld og þægileg lausn sem vekur pottþétt athygli.

4 sneiðar af góðu hvítu brauði  
50 g smjör við stofuhita



# LÉTTAR YFIRHAFNIR

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun  
[www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða komdu í verslun okkar  
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18  
og laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!



Frakki  
**12.990 kr**  
Stærðir 14-28



Jakki  
**9.990 kr**  
Stærðir 14-28



Jakki  
**15.990 kr**  
Stærðir 14-28



Vatnsheldur  
**16.990 kr**  
Stærðir 14-28



primaloft Jakki  
**12.990 kr**  
Stærðir 14-28



Jakki  
**10.990 kr**  
Stærðir 14-28

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



# Raddirnar verða að heyrast

Fyrsta ungmennaping Öryrkjabandalags Íslands verður haldið 9. mars. Þar fá 12 til 18 ára börn og ungmenni tækifæri til að láta raddir sínar heyrast og hafa áhrif á samfélagið.

Það eru skólamálin sem brenna á mér og þar er tvennt sem ég vil sjá ná fram að ganga. Annars vegar stóraukin fræðsla um hinar ýmsu fatlanir og fjölbreytileika nemenda í skólakerfinu, og svo aukid eftirlit með framkvæmd eineltisáætlunar í skólum landsins," segir Eiður Axelsson Welding, nemandi í 9. bekk í Sæmundar-skóla.

Eiður fæddist með CP (cerebral palsy).

„CP er algengasta orsök hreyfihömlunar hjá börnum og ungmennum en samt veit fólk nánast ekkert um hana," segir Eiður sem fékk strax í upphafi skólagöngu sinnar að kenna á því vegna þess að hann haltrar af völdum CP.

„Daglegt einelti er veruleiki fatlaðra barna á öllu grunnskólastiginu og sjálfur lenti ég í hryllilegu einelti vegna fötlunar minnar og mikils stjórn málaáhuga. Í skólanum var þeirri sögu komið á kreið að CP væri smitandi og eitthvað hræðilegt gerðist hjá þeim sem vingudust við mig. Því vildi enginn verða vinur minn fyrstu skólaárin en sem betur fer blésu aðrir krakkar á þessa skröksögu og ég hef síðan eignast góða og dýrmæta vini sem reynst hafa mér vel," segir Eiður.

Í tilviki hans var ekkert að gert í skólanum gagnvart eineltinu.

„Það var enginn sem stappaði niður fótum við þessari skemm-

andi sögu né öðru einelti fyrr en svo miklu seinna og þá var það orðið of seint. Það var aldrei neitt útskýrt fyrir nemendum en fræðsla hefði breytt öllu," segir Eiður sem á sæti í ungliðahreyfingu ÖBÍ og ungmennaráði heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna.

„Það er brýnt að auka eftirlit með framkvæmd eineltisáætlana í grunnskólum. Það má heldur ekki mismuna nemendum. Þegar ófötlud börn lenda í einelti er öllu tjaldað til en þegar minnihlutahópur fatlaðra barna á í hlut er minna gert. Því miður erum við ekki komin lengra en þetta og því er einlægur ásetningur minn að breyta þessu til hins betra áður en það verður um seinan og ég lýk grunnskólagöngunni á næsta ári," segir Eiður og vonar hið besta.

„Það er mikilvægt að raddir okkar fái að heyrast og ráðamenn meðtaki það sem við höfum fram að færa. Ég mun gera mitt allra besta til að koma í veg fyrir að aðrir í minni stöðu lendi í því sama og ég og nota reynslu mína til að breyta þessu. Sjálfur er ég alltaf að reyna að dila við sársaukann sem fylgdi eineltinu en næ mér aldrei að fullu."

## Sem flestir taki þátt

Elín Hinriksdóttir er formaður málefnaþóps ÖBÍ um málefni barna. Hún segir alltof lítið hlustað á börnin sjálf.



Eiður Axelsson Welding hlakkar mikið til Ungmennaráðstefnu ÖBÍ sem getur markað stór tímamót í málefnum fatlaðra barna. MYND/ANTON BRINK

„Ungmennapingið er virkilega þarft og löngu tímabært," segir Elín um þingið sem er opið ungu fólki með fatlanir, raskanir og langvinna sjúkdóma en líka systkin þeirra og ungmenni sem eiga fatlaða eða langveika foreldra.

„Það er mikilvægt að heyrast raddir barna og ungmenna, hvað þeim finnst sjálfum og hvaða breytingar þau vilja sjá. Þau eru uppfull af hugmyndum og í kjölfar Ungmennapingsins er stefnt að stofnun ungmennaráðs innan ÖBÍ," upplýsir Elín.

Ekkert er ætlast til að fólk komi sjálft í pontu og tjái sig heldur verður borðstjóri við hvert borð

og í loks dags verða niðurstöður kynntar.

„Með Ungmennapinginu sköpum við vettvang þar sem börn og ungmenni geta rætt sín mál án aðkomu foreldra því það er alltaf hætta á ákveðinni forræðishyggju af hálfu foreldra og fagfólks. Því þykir okkur mikilvægt að hafa þingið foreldralaust," segir Elín.

„Í kjölfar þingsins mun málefnaþópurinn vinna úr niðurstöðum og kynna þær meðal annars fyrir fulltrúum félagsmálaráðuneytisins og menntamálaráðuneytisins sem sýnt hafa þinginu mikinn áhuga," upplýsir Elín.

„Þetta verður léttur og skemmtilegur viðburður með góðum

mat og frábærum skemmtiatriðum. Við hvetjum sem flesta til að koma og segja skoðanir sínar því ef maður vill ná fram breytingum verður maður að taka þátt," segir Elín.

Aðgangur að Ungmennapingi ÖBÍ er ókeypis. Táknmálstúlkur verður á staðnum og komið er til móts við ferðakostnað ungmenna af landsbyggðinni.

Skráning þarf að fara fram fyrir 20. febrúar á vefsíðu Öryrkjabandalags Íslands, obi.is, eða hjá thordis@obi.is. Upplýsingar veitir Þórdís Viborg, starfsmaður ÖBÍ um málefni barna, í síma 530 6700.



Skráning á [obi.is](http://obi.is) eða [thordis@obi.is](mailto:thordis@obi.is) fyrir 20. febrúar  
Upplýsingar veitir Þórdís Viborg starfsmaður  
málefnaþóps ÖBÍ um málefni barna í síma 530 6700

## Hvað finnst þér?

### Ungmennaping ÖBÍ

Ert þú á aldrinum 12-18 ára?

Hverju vilt þú breyta í:

- skólakerfinu
- aðgengismálum
- tómstundastarfi
- samfélaginu
- íþróttum
- öðru

Hverjir geta tekið þátt:

Ungt fólk með fatlanir, raskanir eða langvinna sjúkdóma, systkini þeirra og ungmenni sem eiga fatlaða/langveika foreldra

Hvenær og hvar:

9. mars 2019  
kl 13-16  
Grand Hótel  
Sigtúni 38



## ÖBÍ - Ekkert um okkur án okkar!





FLORIM

# FLÍSAR FYRIR FAGURKERA

ÍTÖLSK GÆÐI OG GLÆSILEIKI

**Birgisson®**



# Hugað að húðinni í kuldanum

Veturinn býður upp á fjölmörg skemmtileg tækifæri til útivistar en útivistin getur tekið sinn toll af húðinni sem getur orðið ansi þurr þegar sól, snjór og vindur sameinast um að herja á hana. Það er því mikilvægt að nota góð rakakrem og verja húðina hnjaski eins og mögulegt er.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



og bólgur og sýkingar taki sér bólfestu með tilheyrandi vanlíðan og óþægindum. Það borgar sig því að huga að húðinni þessa mánuðina.

## Leitaðu til sérfræðings

Það er alveg þess virði að panta tíma hjá húðlækni eða snyrtifræðingi og fá ráðleggingar um hvað hentar þinni húð og þú gætir

Kuldaboli bitur kinnarnar þessa dagana og mörg upplifum við að húðin á okkur verður þurr og þreytt í slíku loftslagi, jafnvel þannig að hún flagni



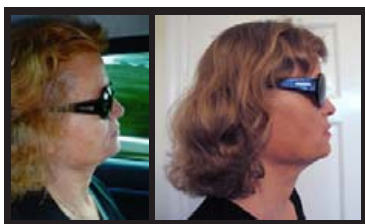
Sólarvörn er ekki síður mikilvæg á veturna þegar sólarljósið verður sterkt og vindur bitur kinnar. NORDICPHOTOS/GETTY



Feitt rakakrem getur komið í veg fyrir óþægindi í húð af völdum kulda og sterks sólarljóss og þannig bætt geðið og létt lundina.

## Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir Eftir

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)

jafnvel komist að því að dýru kremin sem þú hefur smurt á þig árum saman virka kannski bara ekkert betur fyrir þig en ódýrasta rakakremið úr apótekinu.

## Hugaðu að rakanum

Þó að rakakremið þitt sé fullkomið á vorin og sumrin þá er það ekkert endilega nógu sterkt fyrir veturinn. Á veturna þarf húðin á okkur krem með olíugrunni frekar en vatnsgrunni þar sem olían verndar húðina og heldur rakanum inni. En það er ekki sama hvaða olía er notuð á andlitid og mælt er með að kremin innihaldi avókadólíu, rósaolíu eða mündluolíu.

## Notaðu sólarvörn

Nei, sólarvörn er ekki bara fyrir sumarnot. Vetrarsólin og endurvarp hennar af snjónum getur líka valdið húðinni skaða. Berið sólarvörn á andlit og hendur um hálfri klukkustund áður en farið er út.

## Hugaðu að höndunum

Húðin á höndunum er þynnri en á flestum öðrum stöðum líkamans og þar eru færri fitukirtlar. Þess vegna er erfiðara að halda höndunum rökum, einkum í köldu og þurru veðri. Passaðu því að vera með hlýja vettlinga, helst úr ull, og ef þeir stinga þig er ráð að vera í þunnum bómullarhónskum undir.

## Drekktu vatn fyrir heilsuna, ekki húðina

Sumir halda að það leysi öll húðvandamál að drekka bara nógu mikið vatn en samkvæmt húðlæknum er raunin önnur. Vatn er auðvitað gott fyrir allan líkamann og líffærin en það sést ekki á venjulegri húð hvort húðhafi drekki meira en tvo lítra af vatni á dag eða ekki. Sumir vatnsþamb-



Húðin á höndunum er þynnri en annars staðar á líkamanum og með fáum fitukirtlum svo það er mikilvægt að spara ekki handábúrdinn á veturna.



Þurr og viðkvæm vetrarhúð getur þróast yfir í húðertingar og jafnvel sjúkdóma eins og exem.

arar eru með mjög þurra húð þrátt fyrir það.

## Skautaðu fram hjá skrubbum

Ef andlitshúðin er óþægilega þurr eru andlitsskrúbbar ekki endilega bestu vinir þínir. Á þessum árstíma borgar sig að halda sig við milda andlitshreinsa frekar en ágenga andlitsskrúbba og nota rakamaska frekar en leirmaska sem draga raka úr andlitinu. Og svo bara að minnka almennt við sig hreinsivörur.

## Volgt en ekki heitt bað

Það er auðvitað freistandi að leggjast í sjóðheitt bað eftir langan dag úti í kuldanum en snarpheit búið brjóta niður varnar húðarinnar og geta leitt til þess að raki minnkar. Volgt bað með haframjöli eða matarsóða getur dregið úr kláða ef húðin er orðin skráfandi þurr og svo borgar sig líka að margbera á sig rakakrem. Svo er bara að njóta vetrarins og huga að húðinni en þetta tvennt getur vel farið saman ef farið er að ofangreindum ráðum.

## Fyrsta Skiptið

„Fyndnasta sýningin á höfuðborgarsvæðinu“

SH Morgunblaðið

## Sýningar komnar í febrúar

### Næstu sýningar

Föstudagur 22. febrúar

Fimmtudagur 28. febrúar **Uppselt**

Föstudagur 1. mars

Miðvikudagur 6. mars **Uppselt**

Fimmtudagur 7. mars

tix.is **gaplara** LEIKHUSIÐ



# Fáðu sjálfa þig tilbaka!

Ný TT námskeið  
hefst **25. febrúar**

## Aðhaldsnámskeiðin TT1 (25+) og TT3 (16-25)

Krefjandi og markviss líkamspjálfun,  
sex vikna matarlisti, ummálmæling, vigtun  
og vikulegir póstar.

Njóttu þess að finna hvernig fötin passa þér betur,  
öll hreyfing verður léttari og skemmtilegri  
og þú verður líkari sjálfri þér!

Margir tímar í boði

Kynntu þér málið á [jsb.is](http://jsb.is)  
Innritun í síma 581 3730

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt  
fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa  
og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!  
Innritun og nánari upplýsingar  
í síma 581 3730 og á [jsb.is](http://jsb.is)



# Verum örugg á snjöllum heimilum

Huga þarf að öryggisþáttum þegar keypt eru snjalltæki og snjalllausnir á heimili. Best er að velja tæki frá framleiðendum sem þekktir eru fyrir stöðuga hugbúnaðarþróun og uppfærslur.

Sólveig  
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



**S**njallvæðing heimila var yfirskrift fyrirlestrar sem Ingvar Guðjónsson, forstöðumaður rekstrarlausna hjá Opnum kerfum, hélt á UTmessunni nýverið. Þar ræddi hann þær lausnir sem eru í boði og að hverju þurfi að huga varðandi val á tækjum og öryggi.

„Helstu snjalllausnir sem fólk er farið að nýta sér á heimilum eru ljósa- stýringar, hitastýringar og svo öryggiskerfi líkt og þau sem Öryggismiðstöðin og Securitas eru að bjóða. Þetta er snjallheim- ilislausn sem er hægt að sniða að þörfum hvers og eins með glugga-, hreyfi- og vatnsskynjurum,“ segir Ingvar en snilldin snýst um að fólk getur stjórnað eða séð stöðuna á þessum skynjurum á miðlægum stað.

## Snjöll heimilistæki

Einnig eru komin á markað alls kyns snjöll heimilistæki á borð við kaffivélar, eldavélar og ísskápa sem eru þó ekki enn orðin mjög algeng á Íslandi. „Ísskáparnir eru nýlega komnir á markað erlendis en þeir geta skynjað neysluhegðun fólks. Ef mjólkín er að klárast pantar ísskápurinn sjálfkrafa nýja af Amazon,“ lýsir Ingvar. Einnig sé hægt að koma sér upp ýmsum hnöppum um allt hús. „Til dæmis væri hægt að setja upp hnapp í þvottahúsinu sem hægt væri að ýta á ef þvottaefnið klárast. Þá færi það strax á rafræna innkaupa- listann.“ Þó þetta hljómi eins og framtíðardraumar segir Ingvar okkur sigla hraðbyri í þessa átt. „Nú þegar eru verslanir farnar að bjóða upp á að fólk kaupir matvöru á netinu.“

## Fylgst með heimilinu úr fjarlægð

Ingvar er sjálfur mjög tækni- sinnaður og búinn að snjallvæða heimili sitt nokkuð. „Ég hef sett upp gluggaskynjara til að sjá hvort þeir eru opnir eða lokaðir, ljósa- stýringu, ljósmæla, lýsingu undir stiga og ég get séð hvort fjölskyldu- meðlimir eru heima eða ekki.“

Spurður að því hvernig hann fari að því að vita hver er heima segir hann tvær leiðir færar í því. „Annars vegar getur snjalltækjalausnin



Ingvar Guðjónsson hélt fyrirlestur um snjöll heimili á UTmessunni.

talað við þráðlausa netið og séð hvort simi viðkomandi fjölskyldu- meðlims er tengdur við netið eða ekki. Hins vegar getur fólk verið með kubb til dæmis á lykklapp- unni sinni og þá er skynjari sem skynjar hvort kubburinn er innan íbúðar.“ Kosturinn við þetta fyrir- komulag segir Ingvar vera að hægt

sé til dæmis að setja kerfi á vörð ef enginn er skilgreindur heima.

Ingvar er einnig með snjall- myndavél á heimilinu. „Við vildum fylgjast með hundinum okkar og hvernig honum liði þegar við værum ekki heima. Við þóssum hins vegar að stilla hana þannig að það slokknar á henni

„Tæki geta verið misörugg og allt of oft sem upp koma öryggisgallar.“

þegar einhver annar er heima en hundurinn.

## Öryggið er mikilvægt

Ingvar leggur áherslu á að fólk hugi að öryggi í kringum snjalltæki og snjalltækjalausnir. „Tæki geta verið misörugg og allt of oft sem upp koma öryggisgallar. Því þarf að lesa sér vel til um tækin sem á að kaupa, ekki bara um gæði heldur líka öryggi þeirra.“ Best sé að velja tæki frá framleiðendum sem séu öryggisþenkjandi og þekktir fyrir stöðuga þróun á hugbúnaði þannig að tæki fái reglulega uppfærslu. Ingvar vill ekki nefna neina sérstaka framleiðendur en bendir þó á að fólk eigi að forðast ódýr kínversk merki frá framleiðendum sem horfi meira á að selja mikið og hratt en á öryggisatriði.

## En hvað getur gerst?

„Hættan liggur í að óprúttinn aðili getur tengst tækinu frá netinu og í gegnum það reynt að tengjast öðrum tölvum og tækjum heimilisins og komist þannig að persónulegum upplýsingum.“

Hann bendir á að fólk ætti aldrei að opna frá netinu beint inn á snjallheimilistæki. „Ef þetta eru tæki á þráðlausa netinu ættu þau að vera á sér einangruðu neti sem nær ekki að tala við önnur tæki á heimilinu.“

Ingvar segir góða reglu að slökkva alltaf á myndavélum þegar fólk er heima hjá sér eða líma yfir myndavélar á tölvum þegar ekki er verið að nota þær.

„Ef einhver kemst inn á mynda- vélina getur hann verið að taka upp hljóð og mynd,“ segir Ingvar og telur hættuna mjög raunveru- lega.

„Staðreyndin er sú að það er mikið af óværum á netinu og í lang fæstum tilfellum gerir fólk sér grein fyrir að það sé komið með óæskilegan hugbúnað í tölvuna eða jafnvel simann sinn.“

% 8.535
% 9.4256
MARKADURINN.IS
% 1.3323



NÝR VEFUR FYRIR VIÐSKIPTALÍFIÐ

30 DAGA  
PRUFUÁSKRIFT  
+ TVÆR SKÝRSLUR  
AÐ EIGIN VALI!

% 8.5





Snæbjörn Ingólfsson, úr hinn fallegu sveit Mývatnssveit, við skrifborðið.



Risaeðlurnar slógu í gegn svo um munaði. Þó var ekki laust við að sumir væru hræddir þegar félagarnir birtust.



Á UTmessunni, sem haldin var í Hörpu um síðustu helgi, var hægt að fá sér hressandi drykk á vélmennabarnum.

Hvern hefur ekki dreymt um að reyna að skora hjá Björgvini Páli. Hann birtist í dulargervi vélmenna-markvarðar á UTmessunni.

# Gervigreind og sjálfvirkni aukast

Það stýttist í mannláusar búðir, 5G ryður sér til rúms, fjarstýringar fara að hverfa og fleira og fleira. Það er margt spennandi í kristalskúlu tækninnar.

Það er stundum talað um að á næstu 20-30 árum munum við sjá meiri tækniþróun en síðastliðin 200-300 ár. Það er dálítið sturluð þæling ef við veltum fyrir okkur hvað hefur gerst á þessum tveimur til þremur öldum," segir Snæbjörn Ingi Ingólfsson, viðskiptastjóri hjá Origo.

Hann segir að það sé margt spennandi fram undan á árinu í upplýsingatækni. „Við munum sjá aukna sjálfvirknivæðingu, m.a. sjálfsafgreiðslu á öllum sviðum. Það stýttist í mannláusar búðir og það er raunar bara spurning hvenær það gerist. Greiðslur með símunu aukast og það stýttist í að greiðslukort og peningar hætti að vera til. Það verður aukin sjálfvirkni á bak við tjöldin.“

Hann segir að á þessu ári verði líklega komnir 20 milljarðar tengdra tækja. „5G fer líklega á flug á árinu og fyrirtæki munu hefja uppsetningu á 5G-kerfum, kannski ekki á Íslandi en klárlega erlendis. Við sjáum þá líklega fyrstu 5G símana koma á markað. Það býður upp á meiri hraða og hágæða sjónvarpsefni sem verður streymt hnökralaust. 5G verður undirstaðan í þessum breytingum sem eru fram undan. Tæknin á bak við 5G er allt önnur en í forverunum og býður upp á meiri stjórn á kerfinu. 5G mun verða lykilkjör í sjálfkeyrandi bílum og alls konar snjallvæðingu innviða sem fyrirtækin eru að skoða í dag.“

Snæbjörn segir að gervigreind verði enn meiri á þessu ári og öflugri. „Notkun gervigreindarlausna kemur víða inn. Það verður fullt komið af lausnum sem við munum ekki gera okkur grein fyrir að gervigreind sé á bak við. Eins munu tækin læra meira sjálf. Við erum farin að sjá fyrirtæki leysa flókna hluti á skömum

tíma sem tók kannski fleiri manns nokkra daga að gera áður. Það er ekki endilega gervigreind á bak við það, heldur svokölluð vélmenna-væðing (e. robotics). Þá er búið að skilgreina ferla á bak við tjöldin þar sem verkin leysast eitt af öðru í réttri röð án beinnar aðkomu notenda.“

Örgjörvaframleiðsla er í vanda og það hægir á þróun að sögn Snæbjörns. Hann segir að aðrir þættir muni spila inn í þessa þróun eins og aukinn orkusparnaður, minni hitamyndun og lengri líftími, þar sem ekki endilega sé hægt að auka reiknigetun endalaust eins og staðan er.

Snæbjörn segist telja að þetta verði vandræðaár samfélagsmiðla. „Almenningur fær nóg af virðingarleysi gagnvart persónuvernd notenda hjá Facebook og fleiri samfélagsmiðlum. Þá mun Snapchat eiga í miklum vandræðum þar sem samkeppnin er að koma með betri lausnir og er með stærri notendahópa. Persónuvernd er sífellt að aukast og það er verið að varast persónuverndarbrot, það munu koma fleiri reglugerðir sem stuðla að aukinni persónuvernd, sem verður þrándur í götu samfélagsmiðla,“ segir hann.

„Það stýttist í að tækjaframleiðendur hætti að framleiða og selja fjarstýringar með tækjum, raddstýringar eru að ryðja sér til rúms og eru þar Amazon Alexa og Google Home fremst. Þá getum við í stað þess að nota fjarstýringar talað við tækin á einfaldan hátt. Árið gæti hreinlega verið upphaf endaloka snjallsímanna. Sala þeirra er að dragast saman, þar sem þróun tæknibúnaðar er að hægjast/breytast verður krafan um að skipta um síma minni við hverja nýja útgáfu,“ segir Snæbjörn.

## Viltu auka afköst og skilvirkni?

Þú getur sparað tíma, fyrirhöfn og peninga með einföldum og sveigjanlegum lausnum



**Edico Handheld handtölvulausn flýtir skráningu gagna þannig að upplýsingar um**

**birgðir, innkaup og sölu eru skráðar í rauntíma í handtölvu sem starfsfólk er með á sér jafnvel á öllum stundum. Þannig er hægt að afgangi viðskipti með mun hraðari og einfaldari máta auk þess að hafa betri yfirsýn yfir vörurnar þínar.**

„Edico er með nútímalega og lausnamiðaða nálgun og það skiptir miklu máli í dag til að einfalda rekstur fyrirtækja og sækja fram með nýrri og hagkvæmari tækni.“

Sigurður Long, forstöðumaður UT deildar Olís

**Dæmi um notkun á Edico Handheld handtölvulausn:**

- > Vörutalning
- > Vörumóttaka
- > Birgðaskráning
- > Söluutiltekt
- > Söluafhending
- > Uppfletting á vörum

**Meðal fyrirtækja sem nota Edico Handheld:**



**EDICO**





„Heimasmíðuð vefumsjónarkerfi eru á undanhaldi og við teljum okkur geta veitt viðskiptavinum meiri möguleika með því að fylgja þróun á kerfum sem þjónusta heimsmarkað.“ segir Halldór Áskell, deildarstjóri vef- og hugbúnaðarsviðs Premis.

MYND/STEFÁN

# Ný hugsun í vefumsjón

Heimasmíðuð vefumsjónarkerfi eru á undanhaldi víða um heim og því veitir Premis viðskiptavinum sínum meiri möguleika með vefumsjónarkerfum á borð við WordPress og Contentful.

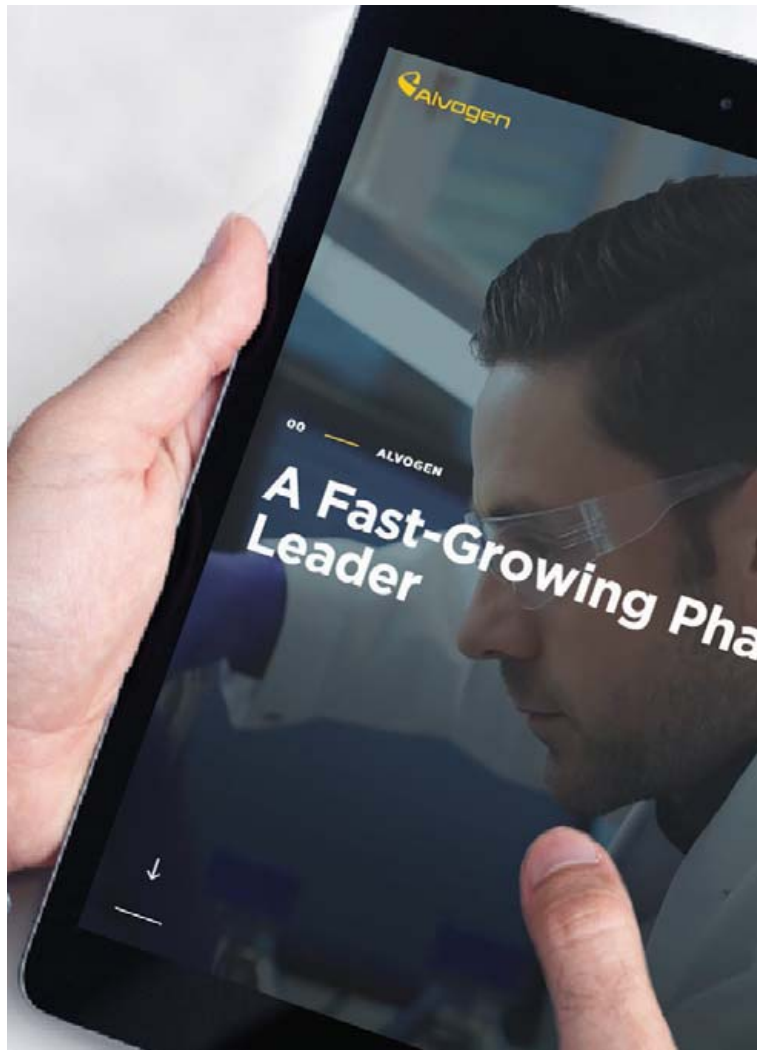
**H**alldór Áskell er yfir vef- og hugbúnaðarsviði Premis, en fyrirtækið fagnar 20 ára afmæli í ár. Þrátt fyrir tveggja áratuga sögu er félagið tiltölulega óþekkt utan upplýsingatæknisamfélagsins og við spyrjum Halldór um félagið. „Félagið hefur vaxið nokkuð hratt síðustu ár og hefur m.a. sameinast minni félögum eins og Omnis, Opex, Skapalóni, Davíð og Goliát og nú um áramótin fyrirtækinu Tölvustöð. Þessar sameiningar hafa flestar tengst kjarnasviði félagsins á sviði reksturs og hýsingar tölvukerfa en hafa einnig styrkt félagið á sviði vef- og hugbúnaðargerðar. Eftir allar þessar sameiningar starfa nú um 60 manns hjá Premis.“

## Mótuð stefna í vefumjón

Eftir að sameiningu þessara félaga lauk blasti við sú áskorun að fyrirtækið var með nokkur ólík vefumsjónarkerfi sem keyrðu vefi viðskiptavina þeirra segir Halldór. „Flest voru þau heimasmíðuð, enda lenska síðustu ára að vefstofur á Íslandi hafa búið til eigin kerfi. Þessi kerfi eru svo dýr í viðhaldi og þróun og eiga því á hættu að dragast aftur úr í framþróun og viðhaldi. Við sáum líka að það væri ákveðin þróun hjá viðskiptavinum okkar að fara frá þessum umhverfi.“

## Contentful og WordPress

Því var ákveðið fyrst að draga úr vægi heimasmíðuðu kerfanna og sækja fram með WordPress og hann bætir við: „WordPress er stærsta vefumsjónarkerfið í þessum bransa og er frjálst hugbúnaður (e. open source) en við sáum að þarna vildu margir viðskiptavinir okkar staðsetja sig. Þá hentar lausnin bæði sem stöðluð lausn og í sérhönnuð verkefni. Á sama tíma eru auðvitað annmarkar á svona opnu og ókeypis kerfi. Það hentar ekki endilega stærri viðskiptavinum sem vilja meira öryggi og aðra útgáfustjórnun. Því fjárfestum við í þekkingu í þýsku kerfi sem heitir Contentful og er



Vefur Alvogen fékk nýlega tilnefningu sem vefur ársins hjá stórum fyrirtækjum, í tengslum við hin árlegu Íslensku vefverðlaunin.

leiðandi í nýrri tegund vefstjórnunarkerfa, einbeitir sér að því að sjá um texta og myndir eingöngu en samþættist síðan auðveldlega við aðrar þjónustur sem sinna þá öðrum sérhæfðum verkefnum á vefnum. Þannig getum við púslað saman klæðskerasniðinni lausn fyrir hvern og einn viðskiptavin.“

## Ólíkir þarfir – ólíkar lausnir

Premis hefur t.d. unnið með

Alvogen við að setja vefi þeirra yfir í Contentful en þarfir alþjóðlegs fyrirtækis af þeirra stærðargráðu rímuðu vel við þær lausnir sem Premis gat dregið að borðinu með Contentful. Vefur Alvogen fékk einmitt tilnefningu til vefs ársins hjá stórum fyrirtækjum í tengslum við Íslensku vefverðlaunin sem verða afhent 22. febrúar. „Á sama tíma höfum við unnið spennandi verkefni í Word Press, en nýleg

## Innri vefir og námskeiðskerfi

Premis hefur í gegnum árin þróað vef- og hugbúnaðarlausnir sem hjálpa mörgum af fremstu fyrirtækjum landsins í sinni vinnu segir Halldór Áskell, deildarstjóri vef- og hugbúnaðarsviðs Premis. „Dæmi um þessar lausnir eru Corrian og Amon lausnirnar hjá okkur. Corrian varð til í kringum þörfina fyrir eitt samskiptatorg eða svokallaðan innri vef fyrirtækja. Þar inni er m.a. viðburðaskráning fyrirtækisins, símaskrá, samskipti, ferlaskráning og margs konar gagnlegar upplýsingar aðgengilegar starfsmönnum á þægilegum vef sem er aðgangsstýrður.“

Amon er lausn frá Premis sem einblínir á kennslu- og námskeiðskerfi á vegum fyrirtækis segir Halldór. „Þannig er Amon nýtt til þess að tryggja ákveðna

þekkingu og eftirlit með þeirri þekkingu innanhúss hjá fyrirtækjum. Hvert sem það snýst um réttindi starfsmanna, öryggisreglur, reglur um persónuvernd eða aðra almenna þekkingu sem við verðum að mæla og treysta að sé til staðar.“

Þá hefur grunnur þessara kerfa og margra annarra nýst hjá Premis til þess að þróa lausnir í fleiri áttir bætir Halldór við. „Við erum með bókunarkerfi, verkþókhaldskerfi, skýrslutól og samþættingu fjölda kerfa sem svo auðvelda viðskiptavinum okkar að sinna starfi sínu. Þessar lausnir okkar eru í notkun hjá fyrirtækjum á borð við Airport Associates, Háskólanum í Reykjavík, Húsasmiðjunni, Kópavogsbæ, Reykjavíkurborg, Öryggismiðstöðinni og svo mætti lengi telja.“

dæmi þar eru fréttamiðillinn Mannlíf, barnafataverslunin Fífa og íþróttafélagið Breiðablik svo eitthvað sé nefnt.“

## Framsækin hugsun

Hann segir Premis í raun vera að fylgja áherslum viðskiptavina og þeirri þróun sem hefur átt sér stað um allan heim. „Heimasmíðuð vefumsjónarkerfi eru á undanhaldi og við teljum okkur geta veitt viðskiptavinum meiri möguleika með því að fylgja þróun á kerfum sem þjónusta heimsmarkað. Þá eru vefir í auknum mæli að nýta sér samþættingu mismunandi kerfa, svo sem vefverslanir við bókhaldskerfi, upplýsingar á vefjum eða bakendum við rekstrarkerfi eða jafnvel skráningarform frá vefjum yfir í umsýslukerfi viðskiptavina. Því er mikilvægt að byggja á sterkum lausnum og teymi sem þekkir þær vel. Með þessum sameiningum og þessum kerfum setjum við okkur í fremsta flokk.“



# Rafrænt og pappírslaust bókhaldskerfi

Yfir fimm hundruð ný fyrirtæki taka upp dk viðskiptahugbúnað á hverju ári. Mörg þeirra taka einnig upp dk Pos og dk iPos afgreiðslulausnir. Fullþróað bókhalds- og sölukerfi í skýinu með yfir 20 ára reynslu.

## dk hugbúnaður

Fyrirtækið dk hugbúnaður er leiðandi á sviði viðskiptahugbúnaðar hér á landi fyrir allar stærðir og gerðir fyrirtækja. Fyrirtækið er orðið 20 ára og starfsemin hefur farið ört vaxandi undanfarin ár. Í dag vinna 63 starfsmenn hjá fyrirtækinu. „Rúmlega 6.500 fyrirtæki nýta sér viðskiptahugbúnað dk og þeim fjölga um 500 á hverju ári,“ segir Dagbjartur Pálsson, en hann er framkvæmdastjóri dk hugbúnaðar ásamt bróður sínum, Magnúsi Pálssyni.

## dk iPOS afgreiðslukerfið

Hafsteinn segir markaðinn hafa

kallað eftir snjalltækjalausnum og dk hugbúnaður hafi svarað því kalli. „dk POS pantanaappið fyrir iPad hefur notið mikilla vinsælda hjá veitingastöðum síðan það kom út fyrir fjórum árum. Nú hefur dk tekið þá lausn lengra og gert að fullgildu afgreiðslukerfi sem við köllum afgreiðslukerfi dk iPOS,“ segir Hafsteinn. „Öll sala í dk iPOS afgreiðslukerfinu og samskipti við dk bókhaldskerfið fer fram í gegnum skýjaþjónustu, dk vistun. Umsýsla birgða er leikur einn og salan bókast sjálfkrafa í dk fjárhagsbókhaldi. Einfaldara verður það ekki fyrir viðskiptavinum okkar,“ segir Hafsteinn.

## Sjálfsafgreiðsla með dk

Sjálfsafgreiðsla er farin að ryðja sér til rúms á Íslandi. „Við erum með sérsníðnar sjálfsafgreiðslulausnir fyrir verslun og þjónustu og af þeim fyrirtækjum sem hafa tekið upp sjálfsafgreiðslukerfi dk POS, til að stytta biðaðir á háannatíma má nefna Læknavaktina Austurveri og einnig má nefna Perluna með dk iPOS sjálfsafgreiðslukerfið sem keyrir á iPad og er beintengt bókunarvél Bókunar. dk mun

dk Pos er útbreiddasta afgreiðslukerfið á Íslandi.

dk hugbúnaður er með sérsníðnar sjálfsafgreiðslulausnir fyrir verslun og þjónustu. Fleiri lausnir eru væntanlegar á árinu.

koma með fleiri sérhæfðar sjálfsafgreiðslulausnir á árinu svo það eru svo sannarlega spennandi tímar fram undan,“ segir Dagbjartur.

Nánari upplýsingar má finna á [www.dk.is](http://www.dk.is).



hugbúnaður

## dk iPos snjalltækjalausn Fyrir verslun og þjónustu Einfalt, fljótlegt og beintengt dk fjárhagsbókhaldi

dk iPos er hluti af snjalltækjalínu dk hugbúnaðar. Líttu við og fáðu kynningu á þeim fjölbreyttu lausnum sem dk hugbúnaður hefur fyrir verslun og þjónustu.



Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi  
Hafnarstræti 53 | 600 Akureyri  
510 5800 | [dk@dk.is](mailto:dk@dk.is) | [www.dk.is](http://www.dk.is)  
dk hugbúnaður 20 ára | 1998-2018





## Til sölu



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

## Óskast keypt

## STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

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, Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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

## Heimilið

## Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



## ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN &amp; DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/ Evening. Morgna/ Síðd/ Kvöld. Price/Verð: 48.000,- Most labour unions pay back part of course price/ Flest stéttafélög endurgreiða hluta námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

## Ökukennsla

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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

## BAKARÍ

Starfskraftur óskast til aðstoðar/ afgreiðslustarfa í bakarí í Breiðholti annan hvern laugardag frá kl. 7-10 ekki, yngra en 20 ára. Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

## Tilkynningar

## Fundir

Aðalfundur bilaklúbbsins Crusar verður haldinn á Höfðabakka 9, sunnudaginn 23. febrúar kl. 10:00

GEFÐU  
HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

## Til sölu



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Ábendingahnappinn má finna á  
www.barnaheill.is



## Skemmtanir

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnámán

**HEPPNI Í KEPPNI**

Gullnámán

GLÆSILEGUR SPILASALUR

Komdu og freistaðu gæfunnar!

**LIFANDI TÓNLIST**

TRAP

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

**HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19**

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVÖGUR

WWW.CATALINA.IS

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

**Bilvogur eh/f**

Bifreiðaverkstæði  
Auðbrekka 17  
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

## Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

**viftur.is**

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**ishúsið**

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

## Snyrti &amp; nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!  
Kíkjið á facebook síðu okkar:  
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is