

Lífið

FÖSTUDAGUR
3. JANÚAR 2014

Sigríður Indriáadóttir
mannauðsstjóri

MARKMIÐ TIL AÐ
LÁTA DRAUMANA
RÆTAST **2**

Lay Low, Baltasar
og Vilborg Arna

VÖLVAN SKOÐAR
OG SPÁIR Í
KOMANDI ÁR **4**

Elísabet Gunnarsdóttir,
bloggari

ÆTLAR EKKI AÐ
BORÐA MEIRA
REYKT KJÖT **12**

VÖLVUSPÁ LÍFSINS 2014

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

HLJÓMSVEITIRNAR Retro Stefson, Sísý Ey og Hermigervill héldu uppi stuðinu í Vodafone-höllinni á Síðasta sjéns hinn 30. desember síðastliðinn. Meðal fjölmargra dansþyrstra tónleikagesta voru fjölmiðlamaðurinn **Helgi Seljan**, leikstjórinn Stefán Jónsson, tónlistarmaðurinn Emmsjé Gauti, Sigurður Eggertsson handboltakappi, **Guðlaugur Victor** fótboltakappi og **Ingi-björg Örlygsdóttir**, betur þekkt sem Inga á Nasa.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins:

Marín Manda Magnúsdóttir,
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is:

Elly Ármann,
elly@365.is

Útgáfufélag: 365 miðlar ehf.

Auglýsingar:

Atli Bergmann, atlib@365.is

Hönnun: Silja Ástþórsdóttir,
siljaa@frettabladid.is

Lífið:

Skaftahlíð 24,

105 Reykjavík,

sími 512 5000

www.visir.is/lifid

Forsíðumynd: Íris Dögg Einarisdóttir

www.irisdoggeinars.com

Förðun: Anna Kristín Óskars

Stílisti: Erna Bergman,

www.ernabergmann.com

Fyrirsæta: Bríet Ólína

Fatnaður Keipur: Aftur

Samfella: By Malane Birger úr Evu

Netatoppur: Nostalgía

Hringar: Fashionology úr GK

Armbönd: Kría Jewelry úr Mýrinni

Hálsmen: Kría Jewelry úr Mýrinni

Höfuðskraut: Thelma Design úr

Hringu Laugavegi 33.

Fjaðrir: Einkaeign

FÓLK NOTUM MARKMIÐ TIL AÐ LÁTA DRAUMANA OKKAR RÆTAST

Margir setja sér stórkostleg markmið og ýmis fyrirheit í byrjun árs. Bættur lífsstíll, að eyða meiri tíma með fjölskyldunni, að elska náungann og rækta hugann. Hver eru þín markmið fyrir 2014?

Sigríður Indriðadóttir, mannauðsstjóri og Dale Carnegie-þjálfari.



Stendur fyrir sértækt, þannig að hægt sé að skilgreina vel það sem við viljum ná.

Mstendur fyrir mælanlegt, en það auðveldar fólk að mæla og meta árangurinn.

Astendur fyrir aðlaðandi, en það er að sjálfsögðu grundvallatriði að okkur langi virkilega til að ná markmiðinu.

Rstendur fyrir raunhæft sem auðveldar okkur að halda okkur á áætlun.

Tstendur fyrir tímasett, en ef við ákveðum tímann fyrirfram er miklu líklegra að við leggjum meira á okkur til að ná markmiðum okkar á réttum tíma.

Það besta við markmið er að þau hjálpa okkur við að láta drauma okkar rætast. Sumir halda að markmiðasetning sé ekki fyrir þá, en ef við gefum okkur tíma til að horfa inn á við og dusta rykið af draumunum þá getur markmiðasetning fært okkur á nýja og spennandi staði. „Segir Sigríður Indriðadóttir, mannauðsstjóri og Dale Carnegie-þjálfari. Sigríður segir frá því hvernig við eigum að sjá fyrir okkur í kollinum hverju við viljum áorka. Því skýrari sýn, þeim mun líklegra er að fólk nái settu marki. „Ef við sjáum okkur fyrir okkur í nýju aðstæðunum getum við strax farið að láta okkur hlakka til. Til að gera þetta raunverulegra er snjallt að prenta út mynd af því sem við viljum ná eða skrifa það á blað og líma á áberandi stað, til dæmis á ísskápinn eða við tölvuskjánn til að minna sig stöðugt á drauminn, markmiðið sem maður er að stefna að.“ Hún bendir á að auðveldara sé að ná markmiðum sem eru vel skilgreind. Sem Dale Carnegie-þjálfari hefur Sigríður unnið náið með fólki í gegnum tíðina við að ná sínum markmiðum og bendir á að gott sé að hafa SMART-markmiðasetningu til hliðsjónar.

Sigríður segir að oft geti verið gott að setja sér eitt yfirmarkmið í upphafi og brjóta það síðan niður í smærri hluta. Þannig gæti draumurinn sjálfur orðið yfirmarkmið þar sem nokkur undir-

markmið hjálpa til að ná stóra markmiðinu. Það er hins vegar ekki nóg að setja sér markmiðin ein og sér. Til að ná þeim er mikilvægt að skilgreina hvaða leiðir við ætlum að fara. Og það er ekki síður mikilvægt að skrá það hjá sér. Sjálf segist Sigríður skrifa markmiðin sín og leiðir í skjal sem er vistað á netinu sem hún getur opnað hvar og hvenær sem er. Þannig getur hún fylgst með framvindu mála og skráð niður. „Stundum kemur nefnilega í ljós þegar við erum lögð af stað að eitthvað breytist eða tekur lengri tíma en við áætluðum í upphafi. Þá er mjög mikilvægt að stappa í sig stálinu, gleðjast yfir þeim árangri sem við erum búin að ná og skoða hvað gæti verið að hindra okkur. Út frá því er hægt að endurskrifa markmiðin sín og leiðirnar. Munum eftir að vera heiðarleg við okkur sjálf, gefa okkur klapp á bakið fyrir það sem við gerum vel og nota styrkleika okkar til að ná enn meiri árangri.“ Sigríður segir einnig að ákveðin einkunnarorð eða gildi sem maður hefur að leiðarljósi geti hjálpað við að ná settum markmiðunum. „Gott dæmi um þetta er þau sem Vilborg Arna pólfari gerði fyrir ferð sína á suðurpólinn. Hún setti sér gildin jákvæðni, áráði og hugrekki, skrifaði þau stórum stöfum innan á tjaldidið sitt og hafði að leiðarljósi á göngunni. Aðalatriðið er að nota markmiðin til að finna leiðir til að láta draumana rætast.“



Nína Dögg Filippusdóttir, leikkona.

„Markmið mín eru að halda áfram að vera glöð og njóta lífsins með mínum nánustu. Svo má alltaf lesa fleiri bækur og rækta huga, sál og líkama.“



Þórunn Högn, ritstjóri Home Magazine.

„Árið 2014 verður frábært. Mitt markmið er að gera enn betur þetta árið. Ég stefni á að gera Home Magazine enn stærra og flottara blað. Mér finnst gaman að takast á við ný verkefni og nú þegar eru nokkur skemmtileg verkefni framundan á nýju ári – ég hlakka mikið til.“

Andrea Róbertsdóttir, MS-gráða í mannauðsstjórnun, móðir og allt hitt.

Til að draumar rætist þarf maður fyrst að láta sig dreyma. Það er ljóst og ég set mér því reglulega krefjandi markmið en þau verða líka að vera raunhæf. Markmiðin 2014 verða SMART-ari sem aldrei fyrr, skýr, mælanleg, alvöru, raunhæf og tíma-sett. Ég set mér krassandi yfirmarkmið og síðan dúllulegri markmið fyrir hvern mánuð.



Hljómar rosalega rúðu-stríkað en markmiðasetning með dassi af flippi hefur hentað mér afar vel í gegnum tíðina. Mín skoðun er sú að heppni í lífinu skrifist á undirbúning og að lesa umhverfi sitt rétt. Dæmi um gömul markmið er til dæmis þegar ég kláraði MS-gráðu á góðum tíma með fullri vinnu. Annað dæmi er þegar ég fór ein í bakpokaferðalag um Asíu sem var einstök tilfinning. Varðandi markmiðin fyrir árið 2014 þá viðraði vel til starfsloka nýlega í starfi mínu sem forstöðumaður. Því er klárlega eitt af markmiðunum núna að finna nýtt og krefjandi starf sem ég get sinnt af ástríðu. Það sem ein-

kennir markmiðin er annars þessi gamla tugga um að vaxa, gera betur í dag en í gær, vera ekki sofandi heldur vakandi og njóta í þessu lífi sem frussast áfram. Ég er ekki sú sem tíminn gleymdi – því er eins gott að fara að gera eitthvað.“



Helgi Ómarsson, ljósmyndari og bloggari

„Áramótin skipta mig ótrúlega miklu máli. Í gegnum árin hef ég þróað með mér þann vana að gera upp öll mín mál fyrir nýja árið. Þakka fyrir þá aðila sem hafa gert mér gott, gera upp einhverja sorg, streitu eða áföll sem hafa legið á mér, fyrirgefa (eins erfitt og það getur verið), og jafnvel biðjast afsökunar á þeim sárinum sem ég hef valdið. Svo ég reyni yfirleitt að ganga (eða hoppa, ég hoppa) inn í nýja árið laus við allan þunga.“

Markmið mitt í ár er einfaldlega að bæta mig aðeins meira frá síðasta ári, verða aðeins betri, verða aðeins ánægðari, elska aðeins meira, ná aðeins meiri árangri andlega og líkamlega, gefa aðeins meira, njóta aðeins meira og almennt fylgja hjartanu. Ég ætla mér ekki að strengja nein heit þannig séð, bara eins og ég segi, taka skref fram á við til að vera besta útgáfan af sjálfum mér sem ég get mögulega verið.“

Allt fyrir útlitið

Gæti hentað þér?

Okkar vinsælu námskeið í förðun og umhirðu húðar eru að byrja aftur á nýju ári!

Fyrir þá sem vilja ná meiri tókum á förðun og umhirðu húðar.

Við bjóðum upp á allhliða námskeið sem miðað er út frá einstaklingum.

Farið verður í Grunn-, dag-, kvöld-, tísku-, skyggingar, og glamúrförðun og miklu, miklu meira.

Komdu til okkar og náðu þér í meiri þekkingu varðandi þitt útlit.

Námskeið fyrir alla aldurshópa.

nee
MAKE UP
MILANO

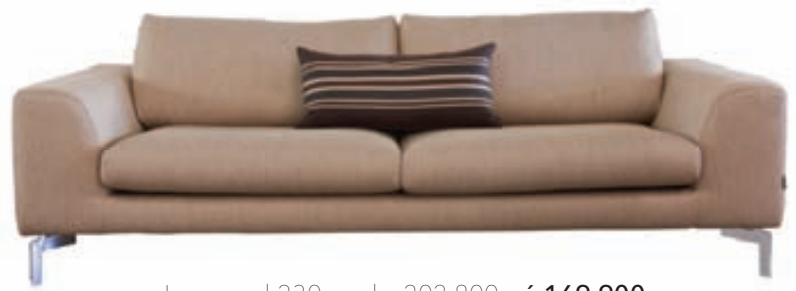


Allar frekari upplýsingar hafið samband í síma eða með tölvupósti.

Nee Make-up - Óm snyrtivörur ehf
Tunguvegi 19, 108 Rvk. • S: 568 0829 • om@om.is



Leon 194 cm kr. ~~185.800~~ nú **129.900**



Jazz sand 230 cm kr. ~~202.800~~ nú **169.900**



Ashanti 213 cm kr. ~~232.800~~ nú **162.900**



Shabby 240 cm kr. ~~418.300~~ nú **292.800**

ÚTSALA



Monet ruggustóll
kr. ~~76.800~~ nú **53.700**



Adele armstóll
kr. ~~77.200~~ nú **54.000**

AFSLÁTTUR
AF
SÓFUM
BORDUM
STÓLUM OG
SMÁVÖRU



Monet stóll
kr. ~~66.900~~ nú **46.800**



Freyja hægindastóll
kr. ~~133.000~~ nú **112.900**



Core sófaborð 100x100 cm kr. ~~107.200~~ nú **79.900**
Core sófaborð 120x80 cm kr. ~~86.800~~ nú **65.000**



Overlay borð 120x63 cm kr. ~~73.800~~ nú **55.300**
Overlay borð 76x53 cm kr. ~~49.900~~ nú **37.400**



Gyro Olive kr. ~~152.000~~ nú **129.000**



Revir ákl. kr. ~~103.000~~ nú **87.500**



Ebba borð kr. ~~59.600~~ nú **35.800**



Dione kr. ~~106.000~~ nú **84.800**

Takmarkað magn af hverri vöru

LÍNAN

BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | Sími 553 7100 | LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 16

VÖLVUSPÁ 2014

EFTIR HÖFÐINU DANSA LIMIRNIR

Völva Lífsins lítur yfir komandi ár og spáir nýjum tækifærum, heiftarlegum náttúruhamförum, ferðamannastraumi til Íslands sem aldrei fyrr, mannskaða, ráðaleysi í stjórnámálum, íþróttafrekum, veikindum, kærleik og nýjum erfingjum fræga fólksins.



Margt hæfileikaríkt og vel menntað fólk flytur af landi brott vegna sparnaðar og niðurskurðar bæði sjálfviljugt og nauðugt.

Nýtt ár, 2014, heilsar okkur með hlýndum og miklum umhleyplingum. Byrjun ársins einkennist af óróleika á vinnumarkaði, en mér sýnist að á því máli finnist farsæl lending stuttu fyrir sveitarstjórnarkosningar í vor. Atvinnuleysi mun minnka talsvert á árinu og ný atvinnutækifæri skapast víða um land. Mér sýnist þessar aðgerðir tengdar hafnar-, veg- og virkjanagerð.

Bestu mánuðir ársins fyrir þjóðina í heild eru apríl, maí og nóvember. Talan 7 er tala ársins 2014. Það er stöðugleikatala og margir telja 7 einnig vera heilaga tölu svo að árstalan lofar góðu. Ekki veitir af þar sem víða eru miklar róstur í heiminum.

Hér á landi verða engar heiftarlegar náttúruhamfarir en víða að utan megum við búast við fréttum af því þegar náttúruöflin sýna klærnar svo um munar. Þar er oft á tíðum öfgakenndu veðurfari um að kenna sem margir vilja setja í samband við hlýnunar jarðar. Þar sé ég helst Asíu en einnig gæti Ameríka orðið fyrir bardúnu á óblíðum öflum. Það verða bæði flóð og fellibyl-

ir, meiri og öflugri en sést hefur áður.

Mikil efnahagsþensla heldur áfram í Kína og Japan. Árið 2014 er byrjun á miklum breytingum í þessum heimshluta með áframhaldandi þenslu með mikilli verðbólgu.

Óróleiki og átök einkenna Austurlönd nær og Mið-Afríku á árinu. Í Sýrlandi og löndunum þar í kring heldur stríðið áfram og mér sýnist Bandaríkin komi þar við sögu, sem eykur frekar á vandann. Í Mið- og Suður-Afríku verður allt á suðupunkti. Þar er mikil ógn á ferðum sem getur leitt til heimsstyrjaldar en þó ekki á árinu 2014. Bandaríkjaforseti tekur erfiða og umdeilda ákvörðun í október sem tengist stríðsátökum.

Asjubúar hrifnir af Íslandi

Ferðamenn hafa aldrei verið fleiri en árið 2014. Ég sé marga koma frá Asíulöndunum, Kína og Japan. Þetta er velmegandi fólk sem eyðir miklum fjármunum hérlandis. Asía mun tengjast landinu okkar á fleiri vegu því ekki einungis mun ferðamanna-

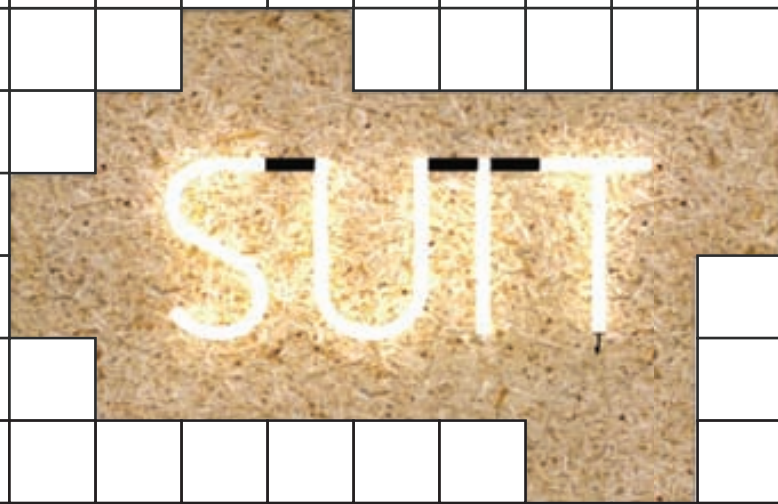
straumurinn aukast heldur munu Kínverjar einnig eignast landsvæði hér á árinu. Það fellur ekki í góðan jarðveg hjá mörgum og mér sýnist það eiga eftir að hafa slæm eftirmál. Auk þess fá þeir landið á einstaklega hagstæðu verði. Þarna á eftir að rísa kínverskt samfélag sem hefur síður en svo góð áhrif á okkar samfélag.

Mikið verður rætt um verndun ferðamannastaðanna og uppbyggingu þar sem ániðslan er mest. Sett verður í gang verkefni til verndunar, þar eru atvinnulaus ungmenni virkjuð til góðra verka og má segja að af því sé tvöfaldur ávinningur.

Ný búgrein skýtur upp kollinum sem tengist jarðhita og á eftir að vaxa hratt og örugglega.

Erlendir laxveiðimenn verða einnig fleiri en nokkru sinni fyrr, enda meiri veiði í ám en verið hefur. Það er helst vegna þess að þurrkar verða ekki miklir. Allt sumarið verður býsna mikil úrkoma.

Matvara frá Íslandi á eftir að sigrá heiminn á árinu. Það er ný afurð sem framleidd verður hér á landi, en fljótlega hefst framleiðsla í fleiri löndum. ▶



ÚTSALAN HEFST
Á MORGUN

-40%

► Sumarið felur sig

Mikill snjór verður víða á landinu í febrúar og mars. Á suðvesturhorninu verður veturinn erfður en vorið kemur í apríl, eftir mikið páskahret. Um páskana verður erfitt tíðarfar um mest allt land. Þar sleppur norðausturhornið best. Sumarið verður best á Norður- og Austurlandi. Þar verða hlýndi og alvöru sumar. Á Vesturlandi og Vestfjörðum verður vorið og framan af sumri mjög kalt, en á Suðurlandi og suðvesturhorninu verður sólarlítið og úrkomusamt og ekki hægt að segja að þar sé mikið sumarveður. Seinni hluti ágústmánaðar verður góður, sólríkur og hlýr.

Miklir eldsvoðar

Slysfarir á landi verða talsverðar á árinu. Ég sé sly sem tengist jökulum á Suðausturlandi og einnig verða fleiri umferðarslys en tvö síðastliðin ár. Mannskaði á sjó verður í mars, þar er um að kenna ofsaverði sem kemur nokkuð skyndilega. Reyndar fáum við mikið af kröppum lægðum í febrúar og mars, mun meira en oft áður. Haustið verður úrkomusamt sunnan- og vestanlands.

Eldsvoðar verða mun fleiri en mörg undanfarin ár. Ekki sé ég manntjón nema á einum stað en oft má litlu muna. Stórt fyrirtæki í einkaeigu mun laskast mikið í eldi, það gerist um mitt sumar.

Sjávarútvegurinn malar gull

Olíuleit sem búið er að tala um í áratugi verður að veruleika og þó að engin olía finnist á þessu ári verður leitinn komin vel á veg í árslok og eykur það bjartsýni á stóru svæði norðan- og norðaustanlands. Þessi leit á eftir að létta okkur efnahagslífið síðar.

Einnig verður sjórinn gjöfull. Breytingar verða gerðar í sjávarútveginum sem skila miklu í þjóðarþúið. Ný fisktegund eða sjávarafurð mun gefa vel af sér. Sett verður á laggirnar fyrirtæki sem vinnur nýja vöru úr sjávarhráefni. Það er eitthvað í sambandi við skelfisk. Þessi verksmiðja á eftir að mala gull. Þetta hefst á árinu en fyrirtækið á eftir að auka sinn hag áfram um langt

ERFIÐAR ÁKVARÐANIR



Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra tekur afdrifaríkar ákvarðanir í menntamálum þjóðarinnar. Þær ákvarðanir eiga

eftir að draga dilk á eftir sér og eru síður en svo til bóta fyrir íslenskt samfélag. Stefna í menntamálum sem mótuð verður á árinu ber vott um ótrúlegt skilningsleysi á menntun.

MAÐUR ATHAFNA

Kristján Þór Júlíusson



heilbrigðisráðherra reynir af fremsta megni að bjarga því sem bjargað verður í heilbrigðismálum. Þar er mjög alvarleg staða og mun verri en látið er í veðri vaka. Hann hefur lítið svigrúm en tekst að halda í horfinu og vonandi liggur leiðin heldur upp á við. Hann er sá ráðherra sem er fremur maður athafna en orða í þessari ríkisstjórn.

UMDEILD Á ÁRINU



Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, verður mjög umdeild á árinu. Hún lætur

ýmislegt flakka sem hægt er að nudda henni upp úr seinna og er það óspart gert. Hún mætti að ósekju tileinka sér að „kapp er best með forsjá“. Það verður líka erfitt að vera framsóknarmaður árið 2014.

DREGUR SIG Í HLÉ

Forsetinn okkar hefur sig lítið í frammi á árinu. Ég skynja að hann sé ekki eins heilsugóður og hann hefur verið, en það er ekki alvarlegur sjúkdómur, að minnsta kosti ekki á 21. öldinni.



VINSÆLT KVIKMYNDAHANDRIT Jón Gnarr segir skilið við stjórn málin eftir sveitarstjórnarkosningarnar. Hann fer úr stólnum reynslunni ríkari og fer á fullt að semja leikrit og handrit að kvikmynd. Hvort tveggja á eftir að ná miklum vinsældum hér heima og kvikmyndin fer einnig á erlendan markað.

skeið og skapa mikla atvinnu, bæði úti á landi og á höfuðborgarsvæðinu.

Ráðaleysi í stjórnámálum

Ríkisstjórnin er í kröppum dansi og hrædd er ég um að stjórnarslit verði á árinu. Nýjustu aðgerðir í skuldamállum eru til þess fallnar að auka á úlfúð og misrétti í samfélaginu, þannig að þegar almenningur áttar sig á hvað í tillögunum felst verða margir sárir. Reiði almennings eykst í garð þeirra ríku á árinu, sem fá mest út úr aðgerðunum. Stjórnarandstaðan er máttlaus í andófinu og þegar á heildina er lítið verður mikið ráðaleysi í stjórnámálum. Í sveitarstjórnarkosningunum verða ekki afgerandi breytingar. Ég held að Dagur B. Eggertsson verði næsti borgarstjóri í Reykjavík, en mjótt verður á munum að sjálfstæðismenn komi sínum manni í borgarstjórnastólinn. Úti á landi verða litlar breytingar yfirleitt nema á Akureyri þar sem skipt verður um svo um munar í kosningunum á komandi vori.

Stjórnámálamenn í sviðsljósinu

Stjarna **Sigmundur Davíðs** fellur hratt og má líkja við stjörnuhrap. Hann dregur sig í hlé eftir stjórnarslitin.

Bjarni Benediktsson á einnig erfitt ár fram undan. Hann verður feginn að hluta þegar stjórnin fellur, en lætur ekki á neinu bera. Hann verður þó formaður flokksins og einnig í næstu ríkisstjórn.

Hanna Birna innanríkisráðherra lætur til sín taka í mörgum málum sem tengjast málefnum landsins. Hún talar sínu máli fumlaut að vanda en fær því miður ekki nægan hljómgrunn fyrir sínu máli. Hún mun þó koma vegarkafli í framkvæmd sem beðið hefur verið lengi eftir, þó allir séu sammála um að nauðsynlegt sé að leggja þennan veg.

Gunnar Bragi Sveinsson á eftir að vaxa í starfi sem utanríkisráðherra. Mér sýnist hann kominn til að vera í stjórnámálum. Hann tekur ákvörðun fyrri hluta árs sem er af hinu góða og setur nafn hans á spjöld sögunnar.

Sigurður Ingi Jóhannsson mun reyna að blása nýju lífi í sjávarútveginn og tekst að hluta að virkja almenning til dáða með breyttum áherslum í kvóta- ►



FLYTUR ÚR LANDI Þóra Arnórsdóttir er komin með nóg af Íslandi í bili og flytur búferlum með alla sína fjölskyldu. Ég held að þau fari til Ástralíu og af henni fréttist lítið á árinu.



SLÁ Í GEGN Björk Eidsdóttir og Elín Arnar hjá Man Magasin eiga í vandræðum með blaðið á árinu. Þau vanda sínu kvæði í kross og hefja útgáfu á annars konar blaði samhliða því gamla. Nýja blaðið slær í gegn og varir þeirra velgengni lengi.



Hreinsandi

fyrir alla muni



Húsgagnahreinsun fyrir alla muni

Eldshöfða 1 S: 577-5000
Hreinsandi.is hreinsandi@hreinsandi.is

► málum. Honum er þó þröngur stakkur sniðinn vegna peningaaflianna í greininni sem vilja engar breytingar. Í landbúnaði gengur betur hjá honum að afleggja mjólkur- og kjötframleiðslumark, en ekki eru þó allir sáttir. Hann á því erfitt verkefni fyrir höndum á árinu, sem tekst þó furðanlega vel miðað við aðstæður.

Eygló Harðardóttir lætur lítið að sér kveða sem félags- og húsnæðismálaráðherra. Hún stendur í skugga niðurskurðar og forgangsröðunar í samfélaginu sem ekki er vinveitt þeim sem minnst mega sín. Hún er ekki ánægð með sína stöðu, en fær engu breytt. Húsnæðisvandinn mun vaxa mikið seinni hluta ársins, Gerðar verða breytingar á Íbúðalánasjóði sem munu ekki létta undir með þeim sem verst eru settir í skuldamálum. Mér sýnist bankarnir koma þar við sögu. Hún er ekki ánægð með þessa niðurstöðu og tekur þá afstöðu að vera sem minnst sýnileg á árinu.

Fjölmiðlar

Páll Magnússon hefur sig ekki í frammi framan af ári og hugsar sitt ráð. Hann á eftir að láta að sér kveða í fjölmiðlum þegar líður á árið og mun gefa út bók sem reynt verður að setja lögbann á, en tekst ekki. Þar flettir hann ofan af málum sem mun koma sér illa fyrir framamenn í íslensku samfélagi. Nýr útvarpsstjóri verður ráðinn og verður það mál manna að þar sé pólitísk ráðning á ferðinni. Það verður ekki sátt um hann þannig að heldur verður andrúmsloftið í Efstaleitinu rafmagnað. Nýr útvarpsstjóri mun eiga mjög erfitt uppráttar og er ekki öfundsverður.

Tobba Marinós eignast stúlkubarn í lok júní og allt gengur að óskum. Skjár 1 berst þó í bökkum. Sýningar á The Biggest Loser verða ekki eins mikið happafé og vonast var til. Þættirnir bæta ástandið lítið. Ég skynja miklar breytingar og peningavandræði á stöðinni nánast allt árið.

Stöð 2 á í vök að verjast, en einhvern veginn tekst betur þar og fjárhagur stöðvarinnar fer heldur batnandi á árinu. Ísland Got Talent á Stöð 2 verður það vinsælasta á stöðinni á komandi ári og þar nær þessi fjölmiðill hæstu hæðum. Ekki skemmir fyrir að dómarnir verða ekki alltaf sammála þannig að fólki finnst þeir vera marktækir. Sá dómari sem umdeildastur og flottastur verður er Jón Jónsson. Bubbi er þarna, góður að venju og einnig á Þórunn Antonía góða spretti. Mér sýnist Þorgerður Katrín ekki taka þátt sem dómari. Í hennar stað kemur kona sem dvalið hefur erlendis undanfarin ár.

Marta María Jónasdóttir á erfitt í einkalífnum á árinu. Þar eru breytingar sem hún þarf að ganga í gegnum en í lok árs er hún nokkuð sátt. Smartland á mbl.is gengur einnig í gegnum breytingar og mér sýnist að hún hverfi úr þeim stól á árinu að eigin ósk.

Logi Bergmann er ekki ánægður á árinu. Þar er margt að gerjast, ekki munu þó nein stórtíðindi frá honum á árinu.

Hraðfréttadregirnir Benedikt og Fannar halda áfram með sínar hraðfréttir og ná áframhaldandi vinsældum hjá unga fólkinu. Þeir verða með fréttirnar allt árið og eitthvað fleira í svipuðum dúr.

Friðrik Dór mun breyta um stíl og aðdáendahópinn verður talsvert eldri. Hann verður ánægður með ársverkið 2014.

Ríkka verður mjög sýnileg á árinu. Hún verður mikið í fjölmiðlum með alla vega tvo vinsæla þætti.

Sverrir Þór Sverrisson „Sveppi“ heldur áfram að framleiða skemmtiefni sem höfðar til fólks, bæði ungs og gamals. Hann gefur út disk á árinu sem á eftir ►



VINN AÐ NÝJU EFTI NÆSTU MÁNUÐI

Of Monsters and Men verður mikið að þróa sína vinnu á árinu þannig að þau verða ekki eins sýnileg og oft áður. Eg sé tónleikaferð hjá þeim í sumar og þar gengur allt upp.



ÞARF AÐ SKIPULEGGJA EINKALÍFIÐ

Ásgeir Trausti verður nánast á hlaupum allt árið. Hann fær fullt af góðum tækifærum en mér sýnist hann þurfa að skipuleggja sig betur svo hann nái að lifa líka sjálfur með sínum.



Gleðilegt nýtt dansár!

Innritun fyrir vorönn stendur yfir á www.jsb.is

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

Jazzballett

- Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri
- Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-8 ára, 7-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16+
- Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir svigrúm til sköpunar og frelsi til tjáningar
- Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.



Forskóli fyrir 4-5 ára

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir börn á aldrinum 4-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af menntamálaráðuneytinu sem listdanskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaður:

- Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lág múla 9 og Laugardalshöll.

Kennsla hefst 9. janúar, vertu með!

Rafræn skráning á jsb.is, nánari upplýsingar í síma 581 3730



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB? Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI



NÝJAR HUGMYNDIR Björk Guðmundsdóttir kemur fram á sjónarsviðið eftir hlé á útmánuðum. Þar kveður við nýjan tón, sem á eftir að slá í gegn. Hún virðist alltaf geta hitt í mark með sínum vinnubrögðum. Þarna er einhver ný tækni á ferðinni, sem ég sé ekki nógu vel hvað er.



HITTIR LÍFSFÖRUNAUTINN Lay Low verður ekki mikið áberandi fyrr en í lok árs. Haustið 2014 verður hennar tími. Mér finnst hún hitta lífsförunautinn sinn á árinu.

► að fara sigurför um landið.

Tónlistarfólk

Hljómsveitin **Hjaltalín** mun leysast upp í núverandi mynd. Þar er ósamkomulag og breyttar forsendur ástæðan, en brot af sveitinni sameinast annarri hljómsveit, en ég sé ekkert sérstakt koma út úr því dæmi.

Ragnheiður Gröndal verður minna í sviðsljósinu en oft áður. Hún mun þó koma fram og syngja. Einnig gefur hún út disk sem mun njóta mikilla vinsælda.

Páll Óskar mun eiga mjög gott ár í einkalífinu. Hann heldur áfram í tónlist og söng. Mér finnst hann fara í nám á árinu.

Sigur Rós mun spila mest erlendis á árinu og hefur oft komið meira frá þeirri hljómsveit, en það sem kemur er vandað og gott.

Í **Eurovision** sýnist mér austurblokkinn vinna. Ég held Pólland. Frá Íslandi fer frítt föruneyti með ágætislag sem hafnar í 13. sæti.

Greta Salóme verður lítið í sviðsljósinu á árinu. Hún er ekki alveg nógu heilsugöð. Hún er kannski að fá svolítið bakslag þó seint sé, en hún rífur sig upp úr þessu og seinni hluti ársins er mun betri hjá henni en sá fyrri. Hún heldur áfram að vinna í sambandi við tónlist.

Sigríður Thorlacius söngkona hefur mikið að gera fyrri hluta ársins, en svo dregur hún sig í hlé um stundarsakir, en hún kemur aftur í sviðsljósið seinna.

Mugison hefur hægt um sig. Hann er að hugsa sitt ráð meiri hluta ársins. Hann er þó eitt hvað í samstarfi við Jónas Sig á árinu. Það gengur ágætlega en í árslok er hann kominn inn á nýjar brautir, sem mun reynast henni vel. Hún er hæfileikarík og flott manneskja, sem á eftir að leggja heiminn að fótum sér, ef svo má segja.

Ólafur Arnalds tónlistarmaður hefur fullt að gera, en mest erlendis. Hann mun þó eiga heima á Íslandi.

Hljómsveitin **Kaleo** mun



TVENN VERÐLAUN Benedikt Erlings er á fullu með klárinn. Hann á eftir að hljóta að minnsta kosti tvenn eftirsótt verðlaun fyrir myndina á árinu og mun taka að sér gerð annarrar myndar sem er einnig mjög góð landkyrning ásamt því að vera listaverk. Konan hans er líka með aðalhlutverk í þeirri mynd og á stórleik svo sem búast má við af þessari hæfileikaríku konu.

halda áfram að semja og flytja tónlist. Hún verður vinsæl fyrir plötu sem kemur út í ágúst. Október er besti mánuður ársins hjá þeim félögum.

Menning og listir

Vesturportshópurinn með Gísla Örn í fararbroddi gerir það gott, aðallega erlendis, á árinu. Tvö ný verk verða sett upp erlendis og njóta mikilla vinsælda.

Atli Örvarsson og **Jóhann Jóhannsson** tónskáld verða tilnefndir til Óskarsverðlauna fyrir kvikmyndatónlist sína í Hollywood, en hljóta ekki verðlaun að þessu sinni.

Tyrfingur Tyrfingsson skáld er rétt að byrja. Fyrsta verk eftir hann verður frumsýnt á næsta ári. Það verður snörp ádeila með gamansömu ívafi. Hann mun hljóta góða dóma en snýr sér að handritagerð fyrir kvikmyndir í framtíðinni.

Aníta Briem eignast barn á fyrstu dögum nýs árs, gullfallega og efnilega stúlku. Hún heldur sínu striki nokkurn veginn vestanhafs á árinu, en tekur sér frí frá bransanum í desember og fer að því loknu inn á nýjar brautir, sem mun reynast henni vel. Hún er hæfileikarík og flott manneskja, sem á eftir að leggja heiminn að fótum sér, ef svo má segja.

Darri Ingólfsson leikari heldur áfram á framabraut enda orðinn býsna þekktur eftir leik sinn vestanhafs á árinu 2013. Hann getur valið úr þremur tækifærum þar vestra á árinu þannig að hann getur ekki kastað upp krónu.

Sigurjón Sighvatsson, kvikmyndaframleiðandi verður meira hér á landi en oft áður. Hann mun leggja í miklar framkvæmdir á Eiðum og ég sé fyrir mér að hann útbúi kvikmyndaver.

Halla Vilhjálmsdóttir leik- og söngkona heldur áfram að klífa ►



TILNEFND TIL VERÐLAUNA **Saga Garðarsdóttir** leikkona verður störfum hlaðin á árinu og á eftir að hljóta verðlaunatilnefningu fyrir leik sinn í erlendri kvikmynd.



ÁFRAMHALDANDI VELGENGNI

Baltasar Kormákur er enn í mikilli uppsveiflu. Hann mun taka að sér leikstjórn í stórmynd á árinu. Hann hlýtur verðlaun fyrir það hlutverk og getur valið úr verkefnum hér eftir. Hann verður lítið í vinnu á Íslandi á árinu, en þeim mun meira erlendis. Mikil velgengi hjá honum.



TÆKIFÆRIN ALLS STAÐAR

Ólafur Darri Ólafsson verður áberandi persóna á árinu. Hann mun leika í nánast hverri kvikmynd sem framleidd verður á landinu. Einnig sýnist mér hann vera að færa sig vestur á bóginn í kvikmynda-leik. Hann gengur í gegnum einhverjar þröngingar í sambandi við heilsufar þegar líða tekur á árið. En í árslok er hann eldhress og tækifærin bíða handan við hornið.

Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2



Reykjavíkur Apótek býður upp á allar tegundir lyfja. Mikið og fjölbreytt úrval af heilsulyfjum, bað- og ilmvörum, gjafavörum auk ýmissa annarra góðra kosta.

Reykjavíkur Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð.



Öryrkjar og eldri borgarar njóta sérkjara hjá okkur

Afgreiðslutími:
9-18:30 virka daga
10-16:00 laugardaga

Reykjavíkur  Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is



GEFUR ÚT BÓK **Vilborg Arna Gissurardóttir** pólfari mun skrifa bók um reynslu sína, sem verður með söluhæstu bókum á árinu. Hún tekst á við nýjar áskoranir, en nú er það á norðurslóðum.

fjöll. Eftir suðurskautið skrifar hún kvikmyndahandrit, þar leikur hún sjálf einnig eitt af aðalhlutverkunum. Þessi mynd verður alþjóðleg og sýnd í mörgum löndum þannig að Halla skýst leiftursnöggt á toppinn.

Afreksfólk í íþróttum

Íslenskir íþróttamenn koma víða við á árinu. Skíðafólk fer til keppni erlendis og nær lengra en nokkru sinni fyrr, einnig koma keppendur á skíðalandsmót hjá okkur víða að. Verður það mót stærra og meira en verið hefur lengi. Ég sé mikla uppbyggingu einhvers staðar á Norðurlandi í sambandi við skíðaíþróttina en það er ekki á Akureyri. Sennilega í Skagafirði. Þar rísa mikil mannvirki og verður þetta nýr og vinsæll áfangastaður skíðamanna á næstu árum.

Gunnar Nelson sigrar sterkasta mann heims. Hann verður

EKKI NÓGU ÁNÆGÐ

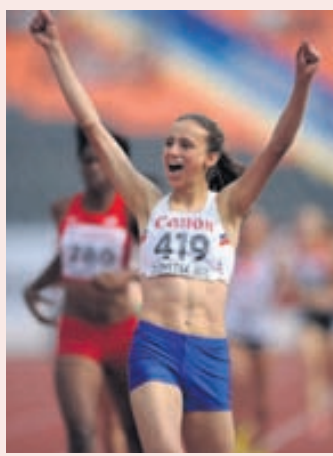
Annie Mist verður ekki nógu ánægð í einkalífni. Þar gengur ekki allt eins og hún vill hafa það, en hún sýnir mikinn dugnað á árinu og hefst handa við nýtt verkefni sem mörgum líst ekki á en hún á eftir að slá rækilega í gegn með þetta viðfangsefni þótt það gerist ekki á árinu 2014.

á toppnum þó nokkuð enn, en nær að hætta áður en hann er farinn að heilsu og kröftum. Ákaflega farsæll náungi.

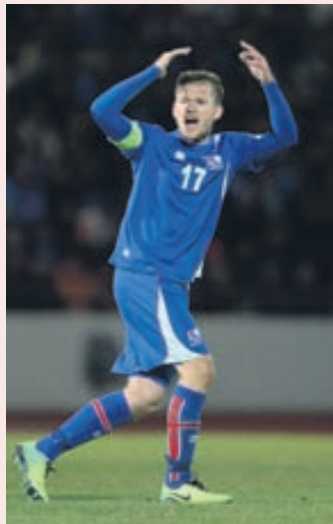
Eiður Smári snýr sér að þjálfun en það er ekki á Íslandi. Mér finnst alltaf Bandaríkin birtast hjá honum.

Halldór Helgason snjóþrettakappi gerir garðinn frægan í Evrópu og Ameríku á árinu. Hann lendir í verðlaunasæti í Evrópu er heldur neðar á listanum vestanhafs.

Lars Lagerbäck reynist ágætlega sem þjálfari íslenska landsliðsins, þó það komist ekki á verðlaunapall sjá menn miklar breytingar til batnaðar undir hans stjórn. Mér sýnist hann halda út árið, en lengur er ég ekki viss um að hann verði. Íslenska karlandsliðið í heild sinni verður nokkuð öflugt á árinu. Þeir taka þátt í Evrópukeppni en ná ekki verðlaunasæti.



EFTIRSÓTT Í EVRÓPU **Aníta Hinriksdóttir** á mjög gott ár fram undan. Hún vinnur stórt mót í Evrópu á árinu og verður framarlega í öðru hlaupi sem ég er ekki viss um hvar er.



LEGGST UNDIR FELD

Aron Einar fer sér hægt og hugsar sitt mál. Það má segja að hann leggst undir feld, en í apríl tekur hann ákvörðun sem á eftir að verða góð fyrir framtíð hans í fótbolnanum.

SÖDLAR UM SÍÐLA ÁRS

Gylfi Þór Sigurðsson fótboltamaður heldur áfram með sínu liði og verða engar stórbreytingar hjá honum fyrr en í október. Þá söðlar hann algerlega um en hvert hann fer er ekki tímabært að tjá sig um, hann hefur marga kosti í stöðunni.

Umtalaðir og frægir

Biskupnum vegnar vel, það var mikið gæfuspor fyrir íslensku þjóðkirkjuna að fá svona heilsteypa manneskju í þetta æðsta kirkjunnar embætti. Hún mun vekja athygli á árinu fyrir málefni í þágu friðar í heiminum.

Ari Eldjárn lætur lítið fyrir sér fara fyrri hluta ársins. Hann er að sinna öðru hlutverki en fyrir jólin mun hann koma sterkur inn.

María Birta verður mjög önnur kafin og með mörg járn í eldinum. September kemur upp sem hennar happamánuður.

Steindi Jr slær enn og aftur í gegn á árinu. Hann á mjög gott og gjöfult ár fram undan og kemur með nýjan smell seinni hluta ársins.

Óli Geir mun reyna að halda tónlistarhátíð á árinu en þar er þungt fyrir fæti þar sem margir eiga inni hjá honum enn. Mér sýnist hann vera reynslunni ríkari og hátíðin og allt í kringum hana tekst þökkalega.

Fatahönnuðurinn **JÖR** kemst víða á spjöld sögunnar á árinu þegar hann hannar fót fyrir fræga kvenpersónu, sem er okkur að góðu kunn. Hann á bjarta framtíð fyrir sér í fatahönnunarbansanum. Hann er bara rétt að byrja.

Fegurðardrottning Íslands verður kjörin að venju og sjaldan hafa jafn margar fríðar og vel menntaðar stúlkur tekið þátt. Sú sem ber sigur úr þýtum er ekki þekkt í dag en verður glæsilegur fulltrúi Íslands í alheimskeppninni. Þar held ég að hún komist á verðlaunapall.

Í lok árs má segja að þjóð-



ERFIÐ ÁSTAMÁL

Ásdís Rán finnur illa taktinn á árinu. Þetta verður ekki hennar besta ár, það eru einhver ástamál sem fara illa með hana. Hún stendur þó á traustum fótum og spjarar sig vel um áramótin og árið 2015 verður frábært hjá henni.

inni hafi lítið miðað á árinu. Hve ágæt efnahagsástandið er, er orðið sýnilegra en síðastliðið ár. Atvinnuleysi hefur þó heldur minnkað. Margt hæfileikaríkt og vel menntað fólk flytur af landi brott vegna sparnaðar og niðurskurðar bæði sjálfviljugt og nauðugt. Úrbætur í skuldavanda heimilanna koma þeim ekki að gagni eins og látið var í veðri vaka í kosningabaráttunni. Þetta fólk flytur burt ef það sér þess nokkurn kost og byrjar nýtt líf.

Við erum í kröppum dansi, hann þarf að dansa, „eftir höfðinu dansa limirnir“ er fleyg málsgrein. Ég bið ráðamenn þjóðarinnar að hafa það hugfast í sínum störfum. Ekki taka eiginhagsmuni og skyndilausnir fram yfir vel ígrundaðar ákvarðanir. Við þurfum jú ætíð að skoða hvar hver vegur endar.



EIGNAST DRENG Hjá **Yesmine Olsson** verða miklar breytingar á árinu. Mér sýnist hún eignast dreng í júní. Hún verður því mest í móðurhlutverkinu síðari hluta ársins og er ekki alveg nógu hress á meðgöngunni, en allt fer vel.



FÆR MEIRI ATHYGLI **Hildur Lilliendahl** heldur áfram með úrklippusafnið sitt og verður enn meira áberandi á árinu en því síðasta. Hún þróar vinnu sína mjög mikið á árinu og ég sé hana standa í forsvari á stórra ráðstefnu erlendis.



VON Á BARNI Í FJÖLSKYLDUNNI

Solla og **Gló** verður áfram ásfangin allt árið. Veitingahúsið hennar gengur vel og ég sé hana opna nýjan stað í sumar. Mér finnst einnig að það bætist við barn í fjölskyldunni undir lok ársins. Það er mikil hamingja yfir þessari konu.

Veidivörur.is

Síðumúli 37
581-2121

Reykjavík • Akureyri

Hafnarstræti 99
462-1977

Opið Mánudaga til Föstudaga frá 10 til 18 og Laugardaga frá 10 til 16

Stór útsala **20-70%** afsláttur



Vision Kura
Vöðutilboð

Útsöluverð: **51.870**
Verð áður: 79.800



Vision Keeper
Vöðlusett

Útsöluverð: **34.320**
Verð áður: 52.800



Norfin Neopran
vöðlur

Útsöluverð: **14.994**
Verð áður: 24.990



Norfin nælon
vöðlur

Útsöluverð: **9.594**
Verð áður: 15.900



Vision Deep
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **11.635**
Verð áður: 17.900



Vision HDC
Variverse
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **64.935**
Verð áður: 99.900



Vision Loikka
Vöðluskór

Útsöluverð: **23.985**
Verð áður: 36.900



A. Jensen Gacka
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **9.900**
Verð áður: 16.990



Vision Opas
Vöðlujakki

Útsöluverð: **38.935**
Verð áður: 59.900



Vision Keeper
Vöðlujakki

Útsöluverð: **14.885**
Verð áður: 22.900



Vision Caribou
Vesti

Útsöluverð: **12.993**
Verð áður: 19.990



Vision Nite
Einhenda

Útsöluverð: **28.535**
Verð áður: 43.900



Hollyday Stóll

Útsöluverð: **1.194**
Verð áður: 1.990



Allir spúnar á
40% afslætti



Norfin Expert
Camo Galli

Útsöluverð: **35.940**
Verð áður: 59.900



Norfin Camo
Innanundirfatnaður

Útsöluverð: **5.940**
Verð áður: 9.900



Norfin Thermo Line
Innanundirfatnaður

Útsöluverð: **5.940**
Verð áður: 9.900



Norfin Winter Line
Innanundirfatnaður

Útsöluverð: **8.994**
Verð áður: 14.990



Salmo
Dorgveiðistöng

Útsöluverð: **1.194**
Verð áður: 1.990



Norfin
Mannbroddar

Útsöluverð: **4.794**
Verð áður: 7.990



Scarpa Ladakh
GTX Gönguskór

Útsöluverð: **49.900**
Verð áður: 59.900



35% afsláttur



40% afsláttur



35% afsláttur



35% afsláttur



40% afsláttur



35% afsláttur



SPJÖRUNUM ÚR

Elisabet Gunnarsdóttir

ALDUR: 26 ára
STARF: Bloggari og annar eigandi vefsíðunnar Trendnet.is

Hvern faðmaðir þú síðast? Dóttur mína þegar við vöknuðum í morgun.

En kysstir? Ég kyssti manninn minn kveðjukossi í nótt þegar hann fór til útlanda yfir helgina.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Mágur minn þegar hann tók á móti okkur fjölskyldunni með innisprengju á gamlárskvöld sem varð til þess að við hrukkum í kút.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Það er gott að umbera gallana sína og ég á nóg af þeim. Ég ætla glöð að umbera þá áfram.

Ertu hörundsár? Já, ég held að ég sé smá hörundsár. Fer kannski eftir aðstæðum.

Dansarðu þegar enginn sér til? Ég dansa mjög reglulega með dóttur minni á stofugólfinu heima. Hún stjórnar ferðinni.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífl og hvernig? Ég geri mig mjög oft að fífl á handboltaleikjum hjá mannum mínum þar sem ég læt hátt í mér heyra á íslensku innan um þúsundir Frakka sem horfa á mig með undrunarsvip.

Hringirðu stundum í vælubilinn? Já, ég á það til.

Tekurðu strætó? Nei, ég hjóla. Það er miklu betra!

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ég nota Facebook mjög mikið í vinnunni og líka til þess að halda sambandi við fólk mitt á Íslandi. Það er mismunandi frá degi til dags hversu miklum tíma ég eyði þar.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég fer ekki hjá mér en finnst ég stundum þekkja viðkomandi (þó að ég geri það alls ekki) og brosi því mögulega meira en annars.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Borða reykt kjöt. Eins spennt og ég verð í desember eftir jólamatnum þá er ég jafn spennt fyrir því að borða léttari fæðu með hringana á fingrunum núna um helgina.

HELGARMATURINN KÍNÓA MEÐ STEIKTUM SVEPPUM OG GRÆNMETI

Auður Eva Auðunsdóttir snyrtifræðingur og jógakennaranemi ætlar að vera duglegri í hollu og góðu mataræði á nýju ári. Hún segir móður sína hafa bent henni á áhuga-verða síðu Margrétar Leifsdóttur heilsumarkþjálfara en þar sé að finna spennandi uppskriftir að ýmsum réttum en þessi uppskrift er einmitt frá henni. Kínóarétturinn er bragðgóður og stútfullur af næringarefnum sem við þörfumst og ekki skemmir fyrir hve mettandi hann er.

1 bolli kínóa (þess má geta að kínóa er mjög góður próteingjafi)
1 lífrænn grænmetisteningur
1 laukur
2 handfyllir niðurskornir sveppir
1 brokkólíhaus
½ poki gulrætur
½ hvítkálshaus
olía til steikingar

Aðferð
Laukur skorinn smátt og steiktur



úr góðri olíu í potti. Þegar hann er orðinn glær er kínóa, vatni og grænmetiskrafti bætt út í pottinn. Tekið af hellunni þegar kínóa er soðið og látið bíða.

Sveppir
Sveppir (helst íslenskir) sneiddir í þunnar sneiðar og snögga-

steiktir. Kryddað með miklum pipar og smá maldonsalti.
Hvítkálsgrænmeti
Brokkólí og gulrætur steikt í nokkrar mínútur, síðan er niðursneiddu hvítkáli bætt í. Látið malla þar til hvítkálið er orðið mjúkt. Kryddað með óskakryddunum. Öllu blandað saman í eina skál og ristuum furuhnetum stráð yfir.

Það er mjög gott að krydda réttinn með smávegis af tamari-sósu.

100% NÁTTÚRULEG - engin aukaefni!

Dolmio pastasósan er 100% náttúruleg. Hver krukka inniheldur 10 safaríka tómata og ítölsk krydd. Í Dolmio pastasósum eru engin aukaefni.



Hvenær er þinn DOLMIO dagur?

DOLMIO