

Lífið

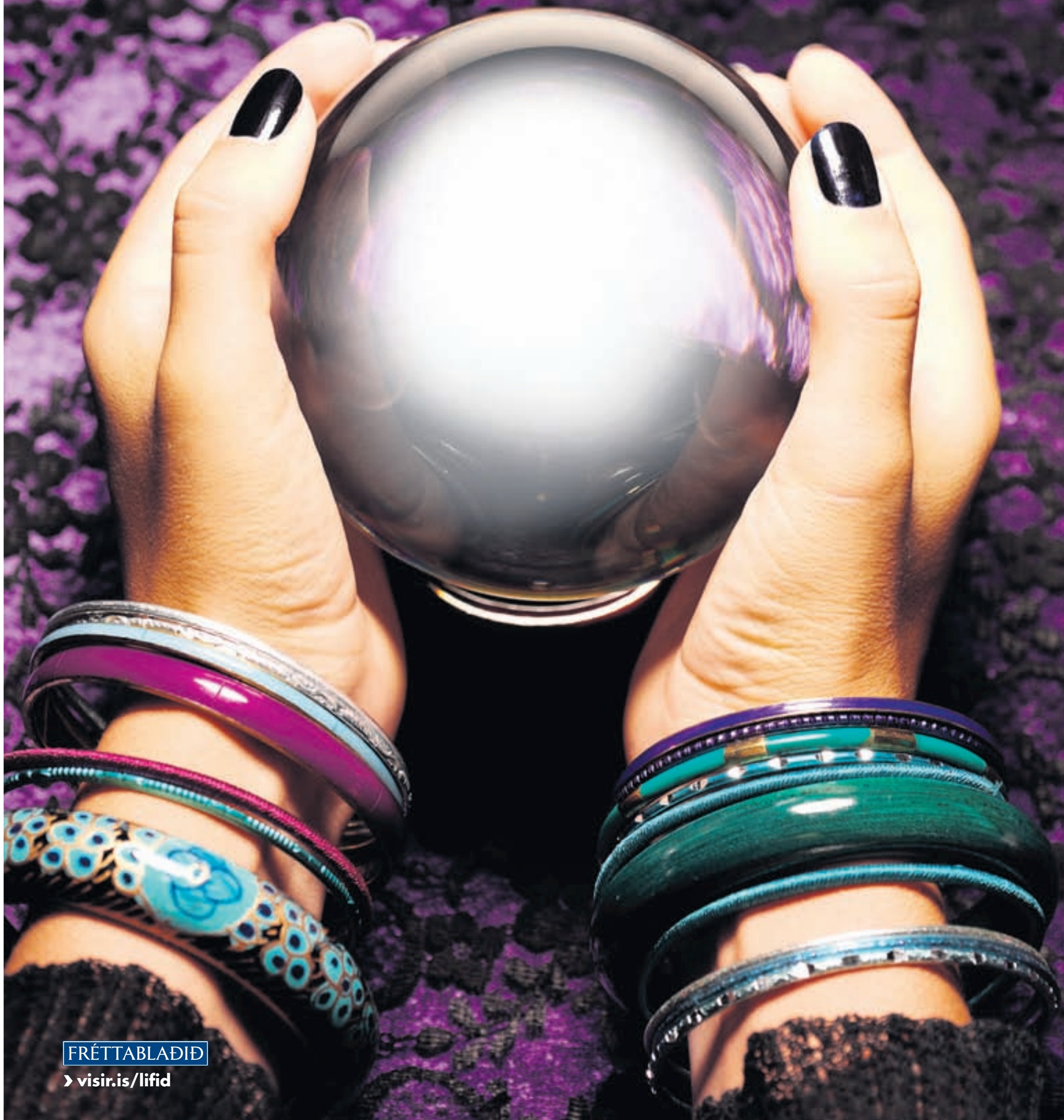
FÖSTUDAGUR
2. JANÚAR 2015

Völva Lífsins spáir fyrir
um árið 2015
**EVROPUSAM-
BANDIÐ GLIÐNAR
Í SUNDUR 4**

Sigríður Kristín
lýðheilsufræðingur
**HVETUR FÓLK
TIL AÐ HUGA AÐ
MATARÆÐINU 10**

Mimi Thorisson
sælkeri
**FRANSKT ELDHÚS
MEÐ ÍSLENSKU
ÍVAFI 12**

VÖLVA LÍFSINS SPÁIR Í FRAMTÍÐINA



FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid



VINSÆLUSTU LÖGIN 2014

Fjöldamörg lög glöddu okkur og og geyma góðar minningar frá liðnu ári. Heilsuvísir er búinn að taka saman þau tíu bestu frá árinu 2014.

- **BEST DAY OF MY LIFE** AMERICAN AUTHORS
- **HAPPY** PHARRELL WILLIAMS
- **ALL OF ME, TIESTO BIRTHDAY REMIX** JOHN LEGEND
- **MONEY ON MY MIND** SAM SMITH
- **A SKY FULL OF STARS** COLDPLAY
- **AM I WRONG** NICO & VINZ
- **HABITS (STAY HIGH)** TOVE LO
- **WAKE ME UP** AVICII
- **BLAME** CALVIN HARRIS, JOHN NEWMAN
- **FADED** ZHU

INNRI MAÐUR ENDURSPEGLAR YTRI HEIM

Hverjum manni er hollt að fara í naflaskoðun svona við og við. Áramótin eru tilvalin fyrir slík tækifæri og upplagt að leggja línurnar og setja raunhæf markmið fyrir komandi ár.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Enn á ný er eitt árið liðið og annað tekið við. Þetta eru alltaf ákveðin tímamót og góð stund til að líta yfir farinn veg og þann sem liggur fram undan. Án þess að dvelja of lengi í fortíðinni getur samt verið ágætt að læra af því liðna og forðast það að gera sömu mistökin. Fyrirgefa sjálfum þér og öðrum, laga til í hjartanu og senda kærleik út í kosmósið. Hrósá sjálfinu fyrir það sem vel fór, horfa með björtum augum til framtíðar og trúá því að það sé alltaf eitthvað gott sem bíður. Draumar og þrjár eru manneskjunnar nauðsynleg en til þess að eitthvað af þessum huglegu hugmyndum verði að veruleika er vissara að skrifa þær niður og rifja þær reglulega upp yfir árið. Hvaða stefnu viltu taka í lífinu, er eitthvað sem þú vilt breyta, hvað er það besta við líf þitt? Stundum erum við líka bara sátt við það sem er og viljum engu breyta en það er þá markmið í sjálfu sér, að halda öllu óbreyttu. Aðrir vilja upplifa ævintýri, komast í krefjandi aðstæður, sigra eitthvað óyfírstíganlegt. Öll höfum við mismunandi hugmyndir um fullnægjandi líf. Ef þú ert algjörlega í lausu lofti varðandi það hvar þú átt að byrja getur verið ágætt að byrja á sjálfinu og hérna eru nokkrir punktar sem að þú getur byrjað á að tileinka þér núna strax.

- Í guðanna bænum vendu þig af þeim slæma ávana að taka öllu persónulega. Það hefur hver sinn djöful að draga og



Hrósðu þér fyrir það sem vel fór á árinu sem var að líða en lærðu líka af mistökunum.

- Þótt fólk sé ekki húrrandi kátt í viðmóti við þig alla daga þá er líklegra að það sé einhver dagamunur á því frekar en að því sé hreinlega illa við þig.
- Hafðu það hugfast að enginn nema þú skapar þinn eigin raunveruleika og hann endurspeglar þína sjálfsmynd.

- Innri maður endurspeglar ytri heim. Settu súrefnisgrímu á þig fyrst áður en þú setur hana á aðra.
- Sýndu sjálfum þér og öðrum vinsemd og þolinmæði. Við erum ekki öll eins innréttuð og eins og fyrr segir er dagamunur á okkur öllum. Lífið

- verður svo miklu auðveldara á þennan hátt.
- Hugsaðu í lausnum en ekki vandamálum. Vandamál eru einungis verkefni sem þú þarft að kljást við og leysa. Byrjaðu á því að losa um leiðindin, ekki fresta því að finna lausn, það er alltaf lausn.

100% hreinar Eggjahvítur

Gerilsneyddu eggjahvíturarnar eru frábær valkostur í baksturinn. Hugsaðu um hollustuna, veldu eggjahvítur frá Nesbúeggjum.



Án allra aukaefna!



Nesbú
Fjölvitamin frá náttúrunnar hendi

VISSIR ÞÚ...



- Að andlitshár vaxa hraðar en öll önnur hár á líkamanum.
- Að fingurneglar vaxa fjórum sinnum hraðar en táneglar
- Að hjarta konu slær hraðar en hjarta karlmanns
- Að konur finna betur lykt en karlmennt
- Að karlmennt brenna fitu hraðar en konur
- Að karlmennt fá hiksta oftast en konur
- Að allir hafa mismunandi fingraför, tunguför og líkamsslykt
- Að við mannfólkið erum einum sentimetra hærri á morgnana en á kvöldin.
- Að sterkasti vöðvi líkamans er tungan.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



LÍKAMSÆKTAR- KORTI

Nú er rétti tíminn til að skoða þau námskeið og líkamsæktarstöðvar sem eru í boði. Mörg fjölbreytt námskeið byrja núna á næstu dögum. Fáðu vini þína með þér í verkið, þá ertu líklegri til þess að mæta og ná árangri. Prófaðu eitthvað nýtt og farðu út fyrir þægindahringinn. Hefuðu prófað karate, sundnámskeið, hot jóga, zumba, crossfit, ólympískar lyftingar eða gönguskiðanámskeið?

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFEÐLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljia@frettabladid.is • Forsíðumynd **Getty Images**



ÚTSALA

ALLT AÐ

50%

AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM

KRINGLUNNI

VÖLVUSPÁ

FYRIR ÁRIÐ

2015

Árið sem nú fer í hönd mun verða á margan hátt sérkennilegt fyrir land og þjóð. Það er mikil undiraldin í þjóðfélaginu og almenningur botnar ekki í mörgu því sem afráðið er í stjórnsýslunni. Áframhaldandi órói á vinnumarkaði setur mikinn svip á fyrri hluta árs, en með vorinu tekst að lægja þær öldur, en það er aðeins skammtímaráðstöfun. Húsnæðismál verða ofarlega á baugi og sýnist mér að þar muni koma nokkur lausn. Eitthvað er þó erfitt að breyta kerfinu, sé ég Íbúðalánasjóð og ráðamenn þar helsta dragbítinn á breytingar. Á Alþingi verður vandræðaástand svo ekki sé meira sagt. Það liggur nærri stjórnsýslunni undir sumar. Ráðherraskipti verða og ekki til bóta.

Veðurfar verður okkur hagstætt, að vísu er marsmánuður erfiður sérstaklega um vestanvert landið, en hvergi verður mjög mikill snjór. Janúar og febrúar verða með besta móti um allt land. Vorið kemur snemma og munu Norðlendingar fá eitt það besta vor sem elstu menn muna. Sumarið verður rysjótt og úrkomusamt einkum sunnan- og suðaustanlands. Í heild verður árið hlýtt og gróður dafnar sem aldrei fyrr.

Þjóðmálin

Slysfarir og líkamsrásir

Slysfarir á árinu verða langt undir meðallagi, en ryskingar og meiðsl manna á milli alltof margar. Ég sé tvær hrottalegar líkamsrásir, aðra á höfuðborgar-

svæðinu, hina austanlands, sem báðar eiga eftir að kosta mannlíf.

Eldgos

Eldgosið í Holuhrauni heldur áfram nánast allt næsta ár. Það verður einnig annað gos ekki langt frá sem myndar flóð. Ég er ekki að segja að gjósi í Bárðarbungu heldur fyrir vestan núverandi gos. Ekki held ég að þetta valdi mjög miklum skaða en mannvirki verða í hættu um tíma. Lífríkið í kringum eldgosið mun þó verða fyrir tjóni, en ekki óbætanlegu.

Sjávarútvegurinn

Sjávarútvegurinn blómstrar á árinu og veiðist meira en mörg undanfarið af þekktu sjávarfangi. Einnig er ný tegund á ferð sem hefur lítið veiðst hér fyrr en nú. Menn tala um að þar sé hlýn un sjávar að þakka. Þetta hefur gott í för með sér fyrir þjóðarþúið að sjálfsögðu og mun ekki af veita, þar sem þensla eykst, ekki síst vegna skuldaniðurfellingar sem virðist fara að miklu leyti í eyðslu hjá landanum.

Landsbyggðin

Mörg minni byggðarlög víðs vegar um landið munu eiga betri tíma á þessu ári en lengi hefur verið. Mér sýnist eitthvert innigrip frá stjórnvöldum koma þar sem hefur þau áhrif að ungt, menntað og kraftmikið fólk getur hugsað sér að setjast að á áður fámennum stöðum. En við missum marga frábæra einstaklinga úr landi því miður og langt því frá að þeirri þróun verði snúið við á árinu.



Peningamál

Peningamál þjóðarinnar verða mjög í brennidepli mest allt árið. „Listinn“ góði kemur fyrir sjónir almennings seint á árinu eftir mikið japl, jaml og fuður. Þar kemur margt í ljós sem engan hefði órað fyrir að væri til.

Lekamálið

Lekamálið verður lengi árs til umræðu. Má þar segja að ekkert er sem sýnist. Það verður aðeins byrjað að hreinsa til á árinu en betur má ef duga skal. Það eru alls staðar maðkar í mysunni.

Stjórnkerfið

Stjórnkerfið allt þarfnast uppskurðar. Það er ekkert áhlaupaverk þar sem margir sem hagsmuna eiga að gæta standa fast á bremsunni og gæta þess vel að halda sínu.

Heimsmálin

Evrópa

Evrópa verður á suðupunkti austan til og því miður sýnist mér að ríki verði innlimuð og mikil grimmd ríkjandi. Rússneski björninn mun láta til sín taka svo um munnar. Það er líka erfitt ástand bæði í Tyrklandi og Grikklandi á árinu. Evrópusambandið mun gliðna í sundur á árinu. Mikil umræða verður um evruna. Hennar endalok byrja á árinu.

Norðurlönd

Á Norðurlöndum verða geysmiklar breytingar í stjórnmálum.

Það byrjar í Svíþjóð en sú bylgja fer um Skandinavíu alla. Ég sé hryðjuverk í Noregi um mitt ár, þar verður manntjón. Grænlandingar eiga gott ár. Þar finnast verðmæti í jörðu sem gefa mikla von um bætta hag. Þar koma Kínverjar við sögu, en þeir eiga eftir að láta mjög til sín taka í heiminum á árinu 2015.

Austurlönd

Í Austurlöndum nær er áframhaldandi stríðsástand sem magnast heldur á árinu. Mikið verður um blóðsúthellingar í Sýrlandi sérstaklega. Á Indlandi verður uppreisn sem verður brotin á bak aftur, en er samt byrjun á löngu frelsisstríði þar. Malala hefur mikil áhrif um allan heim og hennar Nóbelsverðlaun. Í Pakistan vex upp öflug kvennahreyfing sem krefst menntunar fyrir konur. Þar gerist margt gott á næstu árum. Ástralavantar fleira fólk til starfa og mun mörgu menntafólki héðan bjóðast góð kjör í álfunni. Ég sé kennara líta þangað hýru auga, einnig verkfræðinga og sjómenn. Í Ástralíu verður mjög gott ár. Þar byrjar nýtt skeið tækifæra sem byggir á áður óþekktri tækni.

Afríka

Í Afríku verður ástandið víða frekar bág. Ebólan dafnar og breiðist reyndar út víða um heim, en bóluefni verður þróað á árinu, það verður fyrsta skrefið til þess að stöðva útbreiðsluna,

en eiginleg útrýming verður ekki fyrr en mörgum árum seinna. Íslenskt fyrirtæki vinnur nánast kraftaverk undir lok ársins í mjög fátæku Afríkuríki. Þar er um vatnsbúskap að ræða. Má segja að Suður-Afríka eigi gott ár í vændum. Um miðbik álfunnar finnst verðmætt jarðefni í meira mæli en menn hafa þróað að vona. Þetta er ekki óþekkt efni þannig að vinnsla þess fer strax í gang, en því miður njóta heimamenn lítils góðs af. Þar munu ríkir aðilar maka krókinn eins og svo sem oft hefur gerst áður.

Norður- og Suður-Ameríka

Í Suður-Ameríku verða miklar róstur. Í einu ríki verður valdhöfum steypt af stóli eftir blóðsúthellingar og uppreisnir. Frá Kúbu berast okkur einnig uppreisnarfréttir á árinu. Í N-Ameríku versnar hagur lágstéttarinnar jafnt og þétt. Þar verður veðurfar líka erfitt á árinu miklir kuldar og snjókoma í janúar og febrúar. Mér virðist bandarískt þjóðfélag eiga erfitt í heild og róstur miklar. Obama er ekki ofsæll af sinni stöðu. Hann tekur líka afdrifaríkar ákvarðanir á árinu í sambandi við heimsfriðinn. Ég óttast að stríð brjótist út í austanverðri Evrópu og gæti orðið að heimsstyrjöld. Það verður auðvitað reynt að koma í veg fyrir það en ég efast um að það takist.



Útsalan hefst

í dag kl. 13.00

30%-50% afsláttur

Opnum í dag kl. 13.00



RÓLÓ

Barnafataverslunin Róló Glæsibæ
Sími 8948060 • www.rollo.is • Facebook



MJ
MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
S. 553 0816
KRINGLUNNI
S. 553 0809

Allt að

70%

AFSLÁTTUR

Útsalan

byrjar í dag

2. jan

SKÓR SKÓR SKÓR SKÓR SKÓR
SKÓR SKÓR SKÓR SKÓR SKÓR

Völvuspá

Pólitíkin

Íslensk pólitík hefur aldrei í manna minnum verið jafn rotin og leiðinleg og á árinu. Má segja að hver skari eld að sinni köku. Skiptir þá engu hvar í flokki menn standa.

Hanna Birna

vill bregða yfir sig huliðshjálm mest allt árið og tekst það furðanlega, enda margir sem eiga hlut að máli í lekamálinu og þeim málum sem koma í kjölfarið. Hanna Birna er bara það í lekamálinu sýnist mér. Þar eru aðrir gerendur og sumir sem enn hefur ekki verið minnst á. Þetta mál er allt hið undarlegasta og margir þættir þar sem koma sennilega aldrei fyrir sjónir almennings, en trú fólksins í landinu á óspillt og sanngjarnt dómssvald mun biða mikinn hnekki á árinu í framhaldi af þessu máli.



Bjarni Ben veit ekki sitt rjúkandi ráð, reynir eins og mögulegt er að tefja að listinn frá skattaparadísunum komi fram í

dagsljósið, en í lok ársins fá menn að líta hann augum. Þar verður ýmislegt að sjá sem engan úr röðum almennings hefði órað fyrir að væri til. Bjarni er líka í vandræðum í ríkisstjórninni þar sem hver höndin er upp á móti annarri þótt reynt sé að láta allt líta vel út.

Stjórnmalamennirnir sem við eigum eru ekki til þess fallnir að ráða fram úr vandamálum sem upp koma. Landið er stjórnlaut, en verður enn stjórnlausara þegar á árið líður.

Sigmundur Davíð er best að tala sem minnst um, enda maðurinn vægast sagt óútreiknanlegur og mun það ekki breytast til batnaðar á árinu.

Vigdís Hauks

heldur áfram á sömu braut. Hún hneykslar marga með tali sínu og finnst mörgum hún hafa annan veruleika en samferðamennirnir. Hún mun á næsta þingi bera upp mál sem hún leggur ofurkapp á að koma til framkvæmda. Það er einhver nýr skattur á bændur, sem henni mun finnast borga



heldur litla skatta. Hún mun njóta dyggra stuðningsmanna úr stjórnarandstöðu, en ekki frá sínu fólki þannig að það verður barningur hjá henni á árinu.

Guðlaugur Þór verður ekki mikið í sviðsljósinu, ég held að hann verði ekki vel frískur, það er eitthvert orkuleysi yfir honum. Hann er að fást við hluti sem hann hefur ekki mikinn áhuga á.

Birgitta Jóns mun eiga mjög gott ár og það besta á þingi til þessa. Hún er mjög vaxandi stjórnmalamaður og í næstu ríkisstjórn verður hún ráðherra.

Ragnheiður Ríkarðs á ekki alltaf upp á pallborðið hjá sínum flokkssystkinum á árinu. Hún er

hrein og bein og laus að mestu við spillinguna sem er svo allt of mikil. Hún hættir í pólitík eftir þetta kjörtímabil og snýr sér að allt öðrum málum.

Kristján Júlíusson mun koma með útspil sem stillir læknaðeiluna tímabundið, en það er bara frekar aumur plástur sem rifnar áður en árið er liðið. Heilbrigðiskerfið riðar til falls á árinu. Þar vantar sérlega peninga bæði í launakostnað og annan rekstur. Í lok ársins verður talað um að ráða indverska lækna á Landspítalann. Það mun gerast og er almenn-ingur ekki ánægður með þau málalok hvað þá læknaþéttin íslenska.

Ragnheiður Elin stendur í ströngu með náttúrúpassann á árinu. Þetta sem átti að verða ferðamannaskattur í augum almennings verður á endanum nefskattur. Sem sagt, Íslendingar borga fyrir aðgengi útlendinga og annarra ferðamanna að náttúruperlum Íslands. Upp kemur hugmynd um að auðjöftrar víða um heim taki eina og eina náttúruperlu í fóstur, en það kemst ekki til framkvæmda á þessu ári en verður vísis að aðgerðum seinna.

Stjórnarandstaðan

Stjórnarandstaðan er afar máttlaus, helst að heyrist í Steingrími, Katrínu Jakobs og Árna Páli. Árni Páll á reyndar mjög erfitt ár fram undan. Hann er í einhvers konar kreppu með líf sitt. Vil ekki segja neitt meira um það.

Forsetahjónin

Á Bessastöðum verður fremur tíðindalítið. Forsetinn sinnir sínum málum en hefur óvenju hægt um sig. Dorrit sést aldrei en samt er sagt að þau séu hjón.

Seinni part ársins kemur eitt af mikilmennum heimsins í opinbera heimsókn, Persóna sem ekki hefur áður stigið á íslenska grund.

Íþróttir

Fótbolti

Fótboltakonur og -menn gera garðinn frægan erlendis á árinu. Karlaliðið stendur sig mun betur en kvennaliðið, þar skína skærast stjórnur eins og Kolbeinn Sigbórs, Gylfi Þór og Aron Einar, sem verður reyndar faðir á árinu. Hann eignast stúlku sýnist mér og gengur það allt eins og í sögu.

Kvennaliðið okkar í fótbolta finnur illa taktinn þegar mest þarf á honum að halda, þar eru líka lykilmanneskjur sem meiddast sumar illa.

Handbolti

Handboltadregirnir okkar komast nánast á verðlaunapall erlendis, ég gæti trúað að bráðabani færði þeim tapið.



Björgvin Páll verður frægari og eftirsóttari en nokkru sinni fyrr á árinu og má segja að honum standi allar dyr opnar.

Handboltastúlkurnar standa sig einnig vel. Þar verður mikil endurnýjun og nýliðarnir koma óvenju sterkir inn. Þar sé ég tvær uppennandi boltastjórnur, en vil ekki fara nánar út í þá sálma.

Gunnar Nelson kemur, sér og sigrar á árinu. Hann verður sem sagt langbestur. Hann mun vinna hvern bardagann á fætur öðrum.

Anton Sveinn McKee æfir stíft og kemst á þau sundmót sem hann stefnir á. Hann stendur sig vel á árinu en er ekki kominn á toppinn fyrr en eftir tvö ár.

Eygló Ósk verður sannkölluð sunddrottning á árinu. Hún vinnur verðlaunapening erlendis og er langt frá því komin á toppinn.

Annie Mist mun komast á verðlaunapall á árinu, mér sýnist hún hampa silfri.

Sjónvarp

Steindi Jr þarf að gæta sín í einkalífínu. Hann gerir það gott út á við en einkalífínu þarf að hlúa að. Ég sé ýmis hættumerki kringum hann á árinu en held að hann taki mark á þeim og vinni sig út úr vandanum. Hann gerir marga góða hluti á árinu og fær m.a. gott tilboð erlendis frá.

Auddi er líka orðinn dálítið þreyttur og fer mikill tími á árinu hjá honum að reyna að finna nýjan farveg. Mér finnst eins og hann sé mest að safna í sarpinn á árinu.

ÚTSALAN ER HAFIN

Opið í dag 13-18
Opið laugardag 11-16

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook



Rikka heldur áfram að vera hamingjusöm með Skúla Mogens. Reyndar tengist hamingjan dálítið sviðsljósinu. Í lok árs tilkynna þau að barn sé væntanlegt.

Þorbjörn Þórðarson sjónvarpsmaður á erfitt ár fram undan. Hann er í tilvistarkreppu sem hann verður að horfast í augu við. Hann mun breyta um lífsstíl á miðju ári sem verður honum til



góðs. Hann kynnist einnig konu sem hann er mun bættari með að hafa sér við hlið. Það er sannkallaður gimsteinn.

Sveppi gerir það gott með nýjsta smellinum, en hann er á hálum ís með sjálfan sig. Það er mikil bleyta og vosbúð kringum hann. Hann mun breyta um lífsstíl á árinu. Þar með er Sveppatímanum lokið og við tekur annar og mun betri tími Sverris Þórs.

Logi Bergmann verður á svipuðum stað nánast út árið. Hann á þó í einhverjum hjónabandserfiðleikum. Hjá honum og Svanhildi er mesti funinn farinn að kulna. Ég sé breytingar hjá honum með haustinu. Einnig mun hann skrifa bók sem á eftir að seljast vel og mörgum mun þykja lesningin áhugaverð.

Ragnildur Steinunn vinnur áfram hjá sjónvarpinu. Hana langar að breyta til en gerir það ekki á þessu ári. En hún leggur drög að nýjum áherslum fyrir framtíðina. Þar sé ég nám í fjarlægju landi. Námið tengist listum og menningu. Hún hefur oft verið hamingjusamari en þetta ár. Ekkert eitt sérstakt er þó að. Hún vill bara söðla um.

Fólk í fjölmiðlum

Nýi útvarpsstjórinn **Magnús Geir Þórðarson** á eftir að skera mun meira niður en hann sjálfur veit enn. Honum er svo þröngur stakkur sniðinn að við köfnun liggur. Hann reynir hvað hann getur að leysa sín verefni vel en hann er í mjög erfiðri stöðu.



Gisli Marteinn verður mest bak við tjöldin. Þar kemst hann í ágætishlutverk og mun ekki heyrast mikið í honum hér eftir. Hann verður þó með einn sjónvarpsþátt sem nýtur ekki mikils áhorfs.

Jón Óttar Ragnarsson lætur meira að sér kveða nú en áður og hann, ásamt Margréti, kemur með nýjar hugmyndir inn í heilsugeirann. Ekki held ég að hann fari í samkeppni við Jónínu Ben en þau Margrét setja á fót fyrirtæki sem höfðar til heilsu landans. Það mun ganga vel og verður lífseigt.

Marta María er orðin leið á að vera með Smartland. Hana langar að róa á önnur mið en kann illa áralagið. Mér sýnist hún fara að mennta sig á árinu og um mitt ár á hún von á barni.

Linda P er niðurbrotin eftir skipbrotið með Baðhúsið. Hún á erfitt ár fram undan, en finnur sinn farveg. Á tímabili er hún í hættu vegna Bakkusar, en spyrnir við fótum og notar orkuna á uppbyggjandi hátt. Hún setur á stofn fyrirtæki mun smærra í sniðum en Baðhúsið, það er samt á svipaðri línu.

Ásdís Rán kemur fersk inn sem aldrei fyrr á nýju ári. Hún mun leika í vinsælli auglýsingu og einnig í kvikmynd sem gerist að hluta annars staðar en á Íslandi.



Linda Pétursdóttir



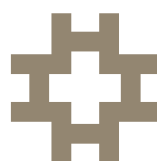
Margrét Hrafnadóttir og Jón Óttar



Marta María Jónasdóttir



Steindi Jr. og Sigrún Sigurðardóttir



HEILSUBORG

- Þín brú til betri heilsu



- Ertu ekki að hreyfa þig reglulega?
- Eru kílóin að hlaðast á?
- Er svefninn í ólagi?
- Ertu með verki?
- Líður þér illa andlega?
- ...eða er hreinlega allt í rugli?

Taktu í taumana og finndu þitt jafnvægi

Núvitund
Hugarlausnir
Stoðkerfislausnir
Sofum betur
Hreyfileausnir
Heilsumat
Sjúkráþjálfun
Einstaklingsþjálfun
Aðhald hjúkrunarfræðings
Heilsulausnir
Sálfræðingar
Offituráðgjöf
Svefnmælingar
Karlápúl
Orkulausnir
Eldum betur
60+

Kynningarfundur á námskeiðum Heilsuborgarskólans
fimmtudaginn 8. janúar kl 18:00

Hvað hentar þér? Hafðu samband og fáðu fría ráðgjöf

www.heilsuborg.is

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík • Sími 560 1010

Völvuspá

Of Monsters and Men



Leiklist

María Birta er hamingjusamlega gift eins og alþjóð veit. Hún mun eiga von á sínu fyrsta barni í lok árs. Hún leikur í vinsælli þáttaröð fyrir sjónvarp á árinu.

Baltasar Kormákur ber eins og endranær höfuð og herðar yfir íslenskar stjórnur og þótt víðar væri leitað. Hann gerir stóran samning um að leikstýra kvikmynd sem verður að stórum hluta tekin hér á landi. Þar nýtir hann m.a. eldgosíð. Í sambandi við þessa mynd koma margar frægar stjórnur til landsins, en ég vil ekki nefna nein nöfn. Margar þessara stjarna hafa aldrei komið til Íslands í eigin persónu, en við höfum séð þær á hvíta tjaldinu. Hann heldur einnig áfram með sjónvarpsseríuna til vors, ég held að hann verði búinn með það verkefni í júlí. Það verður vinsæl þáttaröð sem

hann á eftir að selja út um heim. Það verða einnig tekin hér brot úr tveim stórmyndum sem framleiddar verða í Hollywood.

Ólafur Darri mun leika í Hollywood-stórmynd sem tekin verður upp að hluta á Íslandi. Hans stjarna skín býsna skært á árinu. Hann gerir samning við kvikmyndafyrirtæki vestanhafs sem er með betri samningum sem íslenskur leikari hefur nokkurn tímann gert.

Sigurjón Sighvatsson kemur einnig inn í íslenskt atvinnulíf á þessu ári. Hann langar að flytja alveg heim með sína fjölskyldu og gerir alvöru úr því að hluta. Má segja að hann búi á tveimur stöðum næstu ár.

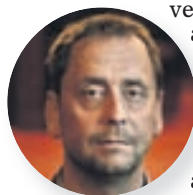


Hera Hilmarsdóttir leikkona hlýtur eftirsóttan titil í Evrópu snemma á árinu. Hennar biða mörg óvænt og spennandi tækifæri. Sú stúlka á eftir að ná einna lengst íslenskra leikara. Á árinu leikur hún aðalhlutverk í vinsælli sjónvarpsþáttaröð og einnig stórt hlutverk í kvikmynd sem á eftir að sópa til sín verðlaunum.

Saga Garðarsdóttir var snögg upp á stjörnuhimininn en ekki eins fljót niður. Hún mun eiga gott ár í vændum með mun fleiri verkefni en hún getur annað. Ég er hrædd um að hún þurfi að passa sig á að brenna ekki upp of snemma. Hún hefur allt of mikið að gera, en er ung og frísk og full af orku.



Ari Matthíasson gerir margar breytingar á rekstri og umfangi Þjóðleikhússins. Verður það almennarómur að honum takist vel bæði með val á leikverkum, mannaáðningum og annan rekstur. Hann mætti kalla sigurvegara ársins í rekstri.



Þorvaldur Davíð Kristjánsson fær stórhlutverk í Ameríku. Hann lætur einnig til sín taka í baráttu námsmanna erlendis fyrir bættum hag. Hann er í farsælu sambandi sem endist nokkuð lengi. Mér sýnist hann eiga von á barni undir lok ársins.

Tónlist

Of monsters and men gerir enn garðinn frægari. Nú eru þau að túra í Ástralíu og Asíu. Árið verður happasælt og viðburðaríkt hjá hljómsveitinni og ekki mikill frítími. Ég held að þetta verði toppárið hjá þeim. Það verða mannabreytingar hjá þeim seinni hluta ársins. Þær breytingar verða erfiðar fyrir sveitina.

Ásgeir Trausti og Uniimog gera það gott. Tónleikar verða margar, bæði hér á landi og erlendis. Ég sé þá mest í Evrópu. Þetta

eru piltar sem kraftur er í og ekki vantar þá tónlistarhæfileikana og hugmyndaflugíð. Árið er byrjun á löngum og farsælum ferli hjá þeim.

Björk Guðmundsdóttir hefur sig ekki mikið í frammi á árinu. Hún er þó að vinna að ýmsum verkefnum sem líta dagsins ljós seinna. Hún er óþrjótandi í að finna upp eitthvað nýtt og öðruvísi. Í næsta verkefni notar hún tölvutæknina óspart. Hennar stjarna skín skært og mun skína lengi enn.



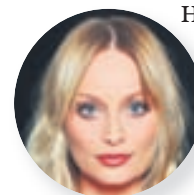
Bubbi Morthens gefur út lagsafn á árinu og mun koma víða fram á tónleikum. Hann er hamingjusamur í sínu einkalífi en gæti þegið að hafa meiri fjárrád. Hann eignast barn á árinu, dreng. Það er síðasta barn þeirra hjóna.



Jón Jónsson hefur mikið að gera, hann fer í tónleikaferð um Evrópu, mér sýnist hann spila á Hróarskeldu ásamt fleiri stöðum. Hann verður störfum hlaðinn allt árið. Það er ákaflega jákvæð orka kringum hann allt árið.

Fríðrik Dór er alls ekki kominn á toppinn enn þá en hann er á leiðinni og mun taka stór skref í þá átt á árinu. Hann semur lag sem verður stórmellur. Ég sé líka sambönd sem hann kemst í í Ameríku á árinu. Það á eftir að færa honum bæði fé, frægð og enn meiri frama.

Þórunn Antonía verður ófrísk í annað sinn á árinu og eignast dreng. Það verður mikil hamingja hjá þeim Hjalta með drenginn.



Hún heldur samt áfram að syngja en í mun minni mæli þar sem tíminn fer í annað. Hún mun semja tónlist sem

kemur fram síðar. Í kringum þessa stúlku er allt á uppleið, hennar hæfileikar eru alltaf að koma betur og betur í ljós. Hún tekur líka þátt í þróunarstarfi í sambandi við munaðarlaus börn á árinu. Það á eftir að verða stórt og mikið verkefni til frambúðar.

Samantekt

Er ég lít yfir vettvanginn í lok ársins 2015 er ég ánægð með margt. Atvinnuleysi hefur minnkad svo um munar. Veðráttan er okkur líka hliðholl og margir Íslendingar hafa gert garðinn frægan. En það versta er að heilbrigðisferfið okkar, sem var svo gott, er nú nánast hrunið.

Spilling í stjórnsýslunni er alltof mikil. Stjórnmalamenn hafa ekki traust almennings. Fjármálamennirnir ráða alltof miklu. Skólakerfið er svelt. Ungmenn í vanda fá enga úrlausn.

Ég er hrædd um að það verði kosningar með haustinu. Það leysir engan vanda meðan ekki fást betri einstaklingar inn á Alþingi Íslendinga en raun ber vitni.

En árið kveður með hægu veðri þar sem við skjótum upp flugeldum í heiðskíran himinn sem aldrei fyrr.

Baltasar Kormákur



Verðdæmi:

Gallabuxur - verð frá **1.990,-**
Kjólar - verð frá **2.790,-**
Bolir - verð frá **990,-**
Úlpur - verð frá **2.790,-**
Vesti - verð frá **990,-**

ÚTSALA!

Útsalan er hafin í Zik Zak Kringlunni, opið til kl 21 í kvöld

30-80% afsláttur
af **ÖLLUM** útsöluvörum

Stærðir 36-56

Gleðilegt nýtt ár

1. hæð Kringlunnar | Fylgstu með á [f](#) | s. 551-1314

ZIKZAK
T Í S K U H Ú S

INNKAUPIN ÞÍN SKIPTIR MÁLI

Á nýju ári er upplagt að huga að hollu og góðu mataræði og skiptir þá sköpum að vanda sig við innkaup til heimilisins.



Sigriður Kristín Hrafnkelsdóttir
Lýðheilsufræðingur

Ég er hjarðhegðunarmanneskja þegar kemur að innkaupum. Góð markaðssetning virkar vel á mig og ég er lítið fyrir flóknað upp-skriftir sem tekur langan tíma að undirbúa. Ég er líka af sykur-kynslóðinni. Kynslóð sem vissi lítið um áhrif matar eða næring-arsnauds matar á líkamann. Á skólaárunum borðaði ég Cheerios í morgunmat með miklu magni af sykri. Eiginlega meiri sykri en Cheerios. Síðan í frímínútum var súkkulaðisnúður og Floridana selt í skólanum allar frímínútur. Ef það var ekki keypt þá var farið í sjöppuna og keypt Snickers og appelsín. Allt inniheldur þetta gríðarlegt magn sykurs og litla sem enga næringu. Eflaust þekkja margir þessa sögu og brosa út í annað núna.

80/20% reglan við lýði

En ég hef lært mikið um næringu síðan þá og langar að deila því með ykkur hvað virkaði fyrir mig til að sporna við hjarðhegðuninni. Nefnilega 80/20 reglan sem felst í því að leitast við að borða um 80% hreinan mat. Þar á ég við korn, grænmeti, ávexti, fisk og hreint kjöt. Hin 20% leyfi ég mér ýmislegt. Mér reiknast til að í 70-80% tilfella borði ég heima hjá mér og það gefur mér það öryggi

að ég sé að borða nákvæmlega það af heilsusamlegum og næringarríku mat sem ég þarf. Það er, ef ég held mig við að velja vel í innkaupakörfuna fyrir vikuna.

Innkaup vikunnar til heimilisins skipta því öllu máli. Til þess að láta markaðinn ekki stýra því hvað fer í mína innkaupakörfu fer ég meðvituð og södd í búðina. Rannsóknir um neysluvenjur hafa sýnt að það er auðvelt að hafa áhrif á hegðun okkar og að við beitum hraðanum frekar en skynsemi og ígrundun við ákvarðanatöku þegar við kaupum í matinn. Ekki er betra að vera svangur og á hraðferð. Þetta vita þeir sem markaðssetja óhollustu. Þeir treysta á að við lesum ekki illa skiljanlegar innihaldslýsingar og grípum það sem er auðvelt að reida fram á stuttum tíma og jafnvel ódýrt. Lítil áhersla er á hvaða næringarefni eru til staðar og í hvaða hlutföllum.

Sem betur fer eru jákvæð merki á lofti sem auðvelda okkur val á hollum mat. Dæmi um það er Skráargatið sem hefur verið innleitt héraðs og fæst einungis merkt á matvöru sem inniheldur minna magn af sykri, salti og fitu og meira magn af trefjum og hollri fitu. Vonandi bætast margar Skráargats-vörur við á nýju ári. Önnur leið til að halda innkaupunum í góðu horfi er að hafa meira af grænmeti, ávöxtum, hreinu korni, fiski og hreinu kjöti í körfunni og minna eða ekkert af þökkudum tilbúnum vörutegundum.



Hefjum nýtt ár á því að huga að innkaupum.

Hugaðu að innkaupum

Málsverðurinn skiptist í þrjú hluta:

- 1) kjöt, fiskur, egg eða baunarétti
- 2) kartöflur, pasta eða grjón
- 3) grænmeti eða ávextir

Holl fita þarf svo að vera með, eins og til dæmis lýsi eða aðrar

olur, og ávextir á milli mála. Draumastaðan væri að hafa ráðleggingar um mataræði á myndrænan máta í botni innkaupakörfunnar. Samkvæmt niðurstöðum rannsókna myndum við kaupa meira af grænmeti og ávöxtum ef svo væri. Enn annað ráð sem oft hefur verið talið til er að skrifa niður það sem vantar. Það ráð er

bæði gott fyrir budduna og heilsuna.

Hefjum nýtt ár á því að huga að innkaupunum. Það gefur tóninn fyrir vikuna og ef þau eru rétt samsett þá þurfum við ekki endilega að vera að velta okkur upp úr hvort við fengum okkur nokkrar tertusneidar í veislunni hjá Villu frænku í gær.

Engir punktar, engin aukakort og ekkert vesen!

FÁÐU AFSLÁTT ÁN ÞESS AÐ BIÐJA UM HANN!

Allir áskrifendur sjónvarps- eða fjarskiptabjónustu 365 fá nú sjálfvirkan afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana án þess að þurfa að biðja um hann. Það eina sem þarf að gera er að skrá greiðslukort fjölskyldunnar í VILD á 365.is.

Vild

skráðu þig á
365.IS



ÆTLAR ÞÚ AÐ STRENGJA ÁRAMÓTAHEIT?

Það er alltaf gaman að setja sér áramótaheit og þá sérstaklega ef manni tekst það vel til að ná þeim. Ef þig vantar hugmyndir að nýjum heitum þá finnurðu hérna nokkrar hugmyndir.

1. Prófaðu að gera eitthvað alveg splunkunýtt einu sinni í viku, þarf ekki að vera eitthvað stórt.
2. Hættu að ýta á snooze-takkann á vekjaraklukkunni og dríftu þig fram úr, lífið bíður eftir þér.
3. Þakkaðu fyrir eitthvað þrennt á hverjum degi.
4. Lærðu á nýtt hljóðfæri.
5. Lagaðu til í fataskápnunum og gefðu þau fót sem þú hefur ekki verið í allt of lengi.
6. Sorteraðu myndirnar í tölvunni þinni og prentaðu jafnvel nokkrar út. Það er miklu skemmtilegra að skoða myndalbúm en skrolla í tölvunni.
7. Þegar þú ert pirringur og reiši gera vart við sig, teldu þá upp að tíu og andaðu inn og út. Er þetta virkilega svona slæmt?
8. Hættu að drekka gos og minnkaðu sykurneyslu.
9. Hættu að velta þér upp úr mistökum, lærðu af þeim og haltu áfram.
10. Hringdu í og heimsæktu vini og vandamenn sem þú hefur ekki heyrð í lengi.
11. Hreyfðu þig að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku.
12. Finndu þér nýtt og spennandi áhugamál.

ÚT

SA

LA

10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM HÚSGÖGNUM OG SMÁVÖRU

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

Instagram



I Quit Sugar

instagram.com/iquitsugar

Sarah Wilson er áströlsk fjölmiðla-kona sem bæði hefur verið í sjónvarpi, skrifað í blöð og verið í útvarpi. Hún breytti algerlega um lífsstíl fyrir nokkrum árum og kennir nú fólki að hætta að neyta sykurs. Það mætti segja að Sarah væri ötull frumkvöðull á þessu sviði en hún hefur vakið mikla athygli fyrir skoðanir sínar á þessu hvíta efni. Sarah hefur skrifað fjölda bóka um efnið og heldur úti vinsælum námskeiðum á netinu. Á Instagram-síðu Söruh gefur hún fylgjendum góð ráð og uppskriftir að sykurlausum og hamingjusömum lífsstíl.

facebook



Skíðasvæðin

www.facebook.com/ski-dasvaedin

Nú er flestallt skíðaáhugafólk á tánum og bíður góðu fréttanna úr fjöllum á höfuðborgarsvæðinu. Er opið? Er lokað? Hvernig er veðrið og stemningin? Hvað með Skálafell? Er búið að loka því fyrir fullt og allt eða verður opið í vetur? Í Bláfjöllum er svo komin hin fínasta gönguskiðabraut en gönguskiðin eru heitasta sportið í vetur. Facebook-síða skíðasvæðanna er síða sem allir skíðaunnendur verða að fylgjast með.

Pinterest



www.pinterest.com/maia_mcdonald

Maia McDonald Smith heldur úti ótrúlega líflegri og fallegri Pinterest-síðu sem auðvelt er að festast við svo klukkutímum skiptir. Sjálf er hún hönnuður og liststjórnandi og er síðan hluti af innblæstri sem hún fær við vinnu sína. Maiu fylgja tæplega tvær milljónir manna og ekki að furða þar sem þarna er að finna hugmyndir að hárgreiðslum, innanhússhönnun, mat, listsköpun en það er bara brotabrot af þeim tæplega 60 borðum sem hún heldur utan um og 27 þúsund pinnum.

BLOGGARINN FRANSKUR MATUR UNDIR ÍSLENSKUM ÁHRIFUM

Mimi Thorisson

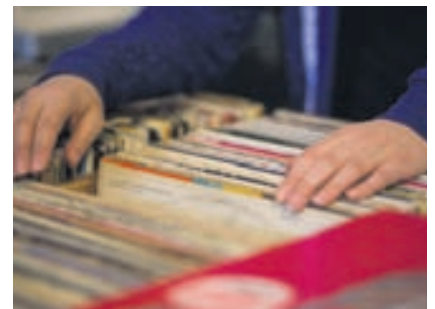
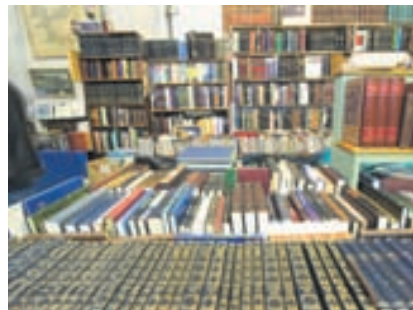
www.mimithorisson.com

Mimi Thorisson er ástríðukokkur sem býr í Medoc í Normandí-héraði í Frakklandi þar sem hún, ásamt Oddi Þórissyni, eiginmanni sínum og ljósmyndara, hefur búið til undurfallegt heimili ásamt börnum sínum tveimur. Þar býr hún til dásamlega fallegan mat sem eiginmaður hennar tekur draumkennar myndir af. Heimasíða hennar er stúf full af girnilegum uppskriftum og er ekki síður áhugavert að fylgjast með henni á Instagram og fá að skyggast inn í þennan fallega sveitaheim Mimiar og fjölskyldu.



KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár



Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17

kolaportid.is

