

# FRÓÐ

FÖSTUDAGUR 16. FEBRÚAR 2018

Tíska



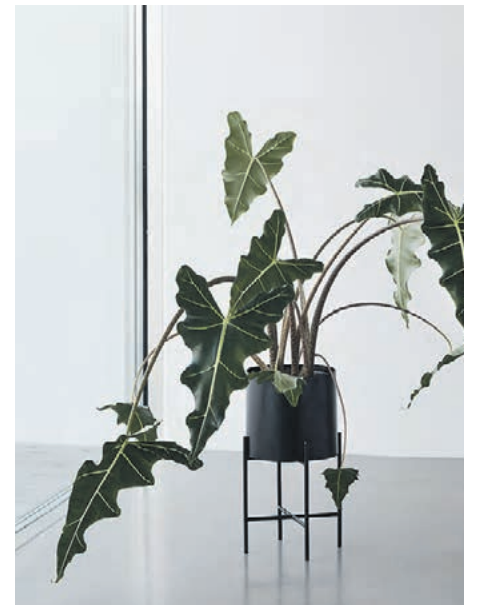
Sjónvarpsserían Fangar hlaut flestar tilnefningar til Eddunnar í ár. Einn af mönnunum á bak við tjöldin er Davíð Óskar Ólafsson framleiðandi sem er með puttana í nær öllu ferli þáttanna. ➔4



## Rómantik er líka að búa til grautinn

Rómantik er ekki að fá blóm á konudaginn. Það segir Kristín Steinsdóttir rithöfundur og vin-konur hennar. Faðmlag, væntumþykja og samvera sé rómantik efri áranna. ➔2

Faðir Kristínar Steinsdóttur færði móður hennar ávallt kaffisopa í rúmið á konudagsmorgun þegar hún var litil telpa á Seyðisfirði. MYND/ANTON BRINK



# LÍNAN



## Framhald af forsiðu →

**Pórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@365.is



Víð vorum að tala um þetta stelpurnar, hvað væri rómantik fyrir okkur,“ segir Kristín um vinkonur sínar sem munu kalla sig stelpur þar til þær loka augunum.

„Við komumst að þeirri niðurstöðu að rómantik er ekki að fá blóm á konudaginn. Við kærnum okkur ekki um að blómasalar ákveði fyrir okkur hvað sé rómantik og það fer í taugarnar á okkur.“

Kristín ólst upp á Seyðisfirði þar sem var engin blómabúð á hennar uppaxtarárum.

„Pabbi færði mömmu kaffi í rúmið á konudagsmorgun en það var líka allt og sumt. Mamma naut þess mjög því það var eini dagur ársins sem hún fékk kaffi í rúmið. Nú eru konur af minni kynslóð margar sammála um að uppskriftir fyrir menn um hvernig gera á hlutina á konudegi séu bara hallærislegar. Mér finnst miklu notalegra ef það er tekið utan um mig, eins og ég geri sjálf við minn mann á bóndadaginn, og hef svo gott í matinn. Blóm geta svo áfram verið blóm.“

Kristín spyr sig hvort rómantik sé yfir höfuð til staðar í þorra hjónabanda eldra fólks.

„Í stað rómantikur kemur oft væntumþykja og ef hún er til staðar er lífið gott. Þá fær maður fadmlag og er spurður hvað mann langi að gera. Hver aldur hefur sinn sjarma og það sem er rómantískt hjá ungu fólki getur birst í væntumþykju hjá þeim eldri. Það gengur kannski ekki hönd í hönd um göturnar lengur en styður sig hvert við annað. Mér finnst líka fallett þegar fólk reynir að finna það sem eitt sinn var – og er hlýlegt og gott hvert við annað. Það getur birst í hversdagslegum hlutum eins og þegar annað hefur mikið að gera og hitt segir: „Ég skal búa til grautinn.“ Getur það ekki verið rómantik í sjálfu sér?“

### Ekki láta lífið líða hjá

Nýjasta skáldsaga Kristínar, Ekki vera sár, talar til margra sem komnir eru á efri ár.

„Mig langaði að skrifa um konu á mínum aldri, sem væri nýhætt að vinna og komin á þennan aldur sem margir biða eftir, að njóta frelsis og gera það sem þá langar til,“ útskýrir Kristín.

Söguhetjan Imba stendur á tímamótum og finnur að þau hjónin hafa fjarlægst. Þau hafa ólíka sýn á hvernig þau vilja verja árunum fram undan. Eiginmaðurinn Jónas vill verja öllum stundum í sumar-bústaðnum á meðan Imba nýtur þess að eiga tíma með sjálfri sér og vinkonum sínum. Þau hafa ekkert um að tala nema girðinguna, veðrið og kvöldmatinn.



Kristín segir rómantikina birtast í hversdagslegum hlutum eins og því að bjóðast til að elda grautinn þegar makinn á anríkt. MYND/ANTON BRINK

„Imba er eins og margar konur, mjög hugsandi yfir hlutumunum. Saga þeirra hjóna er dæmi um skort á samtali. Til hvers í fjandanum höfum við tungumál ef við reynum ekki að tala saman og finna út úr hlutumunum?“ spyr Kristín. „Jónas hélt að hann væri líka að laga sumar-bústaðinn fyrir Imbu því hann var búinn að ákveða það en spurði hana aldrei. Á sama tíma má spyrja hvers vegna í ósköpunum Imba braut ekki isinn og spurði: „Hvað ertu alltaf að gera í þessum fjandans sumar-bústað? Ég var búin að segja þér að ég ætla að vera þar á sumrin en ekki á veturna!“ Við þurfum nefnilega að tala saman, reyna að vera góð hvert við annað og spyrja: „Hvað langar þig að gera? Langar þig að gera svona?“ Ekki bara þumbast áfram og láta lífið líða hjá,“ segir Kristín.

Hún segir skondið hvað Íslendingar séu alltaf að flýta sér og hafi mikið að gera.

„Á sprengidag fór ég í búðina að kaupa baunir og rakst þar á baunagrunn fyrir þá sem hafa ekki tíma til að standa yfir pottunum. Baunagrúnnurinn finnst mér segja margt um íslenska þjóð; Saltkjöt og baunir einu sinni á ári en við erum alltaf að spara tíma. Á harðahlaupum sem kemur svo í veg fyrir að fólk tali saman. Ég held það gæti orðið ægilega skemmtileg bók eftir x mörg ár ef einhver skrifar um hvernig það var að vera ungur í hjónabandi í dag. Lýsingin yrði kannski öðruvísi en þó

## Ég hugsa stundum: Var ég nógu góð við börnin mín? Oft var ég þreytt og óþarflega hvöss. Það nagar mig.

sú sama, því samtalið mikilvæga er alltaf látið biða.“

### Þrjú möguleikar í stöðunni

Margir endurmeta líf sitt þegar þeir nálgaast miðjan aldur og Kristín segir mikilvægt að biða ekki með það fram á eftirlaunaaldur.

„Ég hefði sagt að menn ættu að skoða þessa hluti svolítið fyrr á lífsleiðinni. Það er vont að poppa inn á eftirlaun og hugsa þá: „Úps, ég hefði kannski átt að gera hlutina öðruvísi.“ Ég er þó þeirrar skoðunar að það sé aldrei of seint að gera bragarbót eða breytingu á lífi sínu. Mér hefur þótt gaman að fylgjast með fréttum frá Danmörku þar sem skilnaður hjá fólki á eftirlaunaaldri er mjög algengur. Að endurreisa ástarsamband eða hjónaband er heldur ekki gert í framhjálaupi. Til þess þarf mikla vinnu og báðir einstaklingar þurfa að vera tilbúnir til þess. En á eftirlaunaaldrinum hafa menn líka góðan tíma, ef þeir vilja,“ segir Kristín.

Tómlegt geti orðið þegar kyrrstaða taki við eftir barnauppleði og langa vinnudaga.

„Flestir taka saman í hamingju en svo fyllist húsið af börnum og allir vinna og úr verður hringekja þar sem lítið er spáð í breytingar þar sem verða síðar á lífsleiðinni. Svo allt í einu, þegar öllu sleppir, börnin eru flogin og vinnan farin; hvað þá? Þessar vangaveltur upplifi ég mikið í kringum mig því ég er í mörgum vinahópum þar sem þetta er dálítið þema. Júní, það er farið til Tenerife, í golf og synt á morgnana en stundum kemur mikið tómahljóð og þá horfir fólk til baka með eftirsjá yfir því að hafa ekki gert þetta og hitt. Það ástand getur komið upp þegar öllu sleppir og menn halda að allt verði svo skemmtilegt. Við ættum því kannski að staldra við fyrr, setja tónnina niður og ræða málin.“

Kristín segir óhamingju kvenna

ekki bara körlum að kenna, í það minnsta ekki hennar kynslóðar.

„Konur af minni kynslóð komu af stórum heimilum þar sem mamma var oftast heima. Þær tóku virkan þátt í heimilisstörfunum, þjuggu um, helltu úr koppunum, pössuðu börnin, skúruðu gólfen og vöskudu upp á kvöldin. Síðan þegar þær stækkuðu fóru þær út í lífið með uppeldi í fartaskinu og inn í hjónabandið. Þær kunnu ekki annað, voru aldar upp á þann hátt og vildu að sjálfsögðu gera vel. Svo kom tvístið þegar rauðsokkurnar komu og þá langaði margar að vera með og gerðu það. Í mörgum tilfellum náði fólk saman um þetta, en alls ekki allir og það gat valdið mikilli togstreitu,“ segir Kristín um þá tíma þegar sjónarmið gamla uppeldisins rakst á nýrri og frjálslýndari tíðaranda.

„Lengi býr að fyrst gerð og sjálf þurfti ég að taka jólin föstum tókum því ég ólst upp við að allt var hreingert hátt og lágt fyrir hátíðarnar og bakaðar margar kókusortir, en mamma var líka heimavinnandi. Ég var útvinandi kennari með þrjú börn og skrifaði bækur en vildi samt gera allt eins og mamma. Í endurminningunni finnst mér ég hafa verið lafmóð allan desember og held ég sé ekki öðruvísi en margar kynsystur mínar. Maður átti að standa sig og kallinn var alltaf í vinnunni. En þessi krafa kom ekki utan frá heldur frá minni innri samvisku og gamla uppeldinu. Í stað þess að gera adventuna skemmtilega, slaufa endemis þvottagledinni, baka minna og strá glimmeri yfir skítinn rakst ég endalast á þetta og vildi auðvitað ekki vera nein ómynd!“

Kristín segir þrjú möguleika í stöðunni þegar fólk endurmetur líf sitt í hjónabandi.

„Það er að gera ekki neitt, fara – eða setjast niður og spjalla saman. Í bókinni getur Jónas blessaður ekki spjallað og ég læt söguna enda með vilja eins og hún gerir, svo að lesendur finni sjálfir út hvað Imba ætlar að gera. Sumir segja bókina endasleppa og það verði að koma framhald, en það verður ekki. Lesendur verða sjálfir að hjálpa Imbu að finna út úr sínum málum og mögulega hjálpa sjálfum sér í leiðinni, þótt bókin sé ekki sjálfhjálparbók! En það er gaman að spá í hvaða aðstæður Imba er komin í. Er hún tilbúin að stökkva eða slá striki yfir þetta gamla þegar

hún sér að Jónas er í kremju og vill gjarnan halda áfram? Það er hennar að finna út úr því og ég ætla ekki að gera það fyrir hana.“

### Eftirsjáin er sammannleg

Kristín verður 72 ára þann 11. mars. Hún segist ekki verða vör við að lífið sé búið þegar fólk hætti að vinna. Nema síður sé.

„Mér finnst fólk á mínum aldri vera mjög meðvitað um að lífa lífinu af gleði og ég verð sjaldan vör við uppgjafartón. Sjálf hitti ég vinkonurnar mikið, við borðum saman, göngum og syndum til að halda heilsu. Fórum mikið á sýningar og fleira. Ég er heppin að vera við góða heilsu en það er erfiðast fyrir fólk að missa heilsuna. Þeir sem eldri eru þurfa líka peninga til að njóta lífsins en Ísland er töluvert lagskipt og það kemur ekki síður niður á þeim sem eldri eru. Það eru því miður margir sem hafa lítið á milli handanna og ekki síst þeir sem eru svo illa settir að vera á leigumarkaðnum.“

Sjálf á Kristín sínar stundir þar sem hún hugsar með trega til þess sem var.

„Ég get vel viðurkennt að hugsa stundum um af hverju ég gerði ekki þetta eða hitt. Ég hef mikinn áhuga á sögu og skil ekkert í hvers vegna ég fór ekki til Rússlands eða austur fyrir jártjald til að sjá með eigin augum hvernig það var. Og af hverju lærði ég ekki frönsku en bara þýsku? Mitt í öllu saman hefur líka komið yfir mig af hverju í fjandanum ég fór ekki í Húsmæðraskólann. Ég sem hef alltaf verið á hlaupum undan heimilisverkunum og fæ allt í einu þessa dillu,“ segir Kristín hláturmild og býst við að þetta eigi við um marga.

„Ég hugsa líka stundum: Var ég nógu góð við börnin mín? Hefði ég ekki átt að vera meira með þeim? Af hverju var ég að kenna? Af hverju var ég ekki heima og talaði við þau og lét mér nægja að skrifa? Oft var ég þreytt og óþarflega hvöss. Það nagar mig. Allt er þetta eftirsjá eftir gamla tímanum sem kemur upp aftur og aftur. Hann er gjarnan rósráður í fjarska en svo þegar maður hugsar dýpra fara litirnir að blandast. Ég vona að þetta sé sammannlegt en ég hef reyndar aldrei heyrt karla tala svona. Því væri gaman að heyra úr hinni áttinni hvort þeir spái í þessa sömu hluti. Eða prófa að vera karl í einn dag og geta þá sagt frá!“

## Ekki kvefast á skíðum



**PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stytt kveftíma um allt að helming.**

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Fæst í apótekum og Frihöfninni - [www.precold.is](http://www.precold.is)



ZYMETECH



## Ný og stórglæsileg **Brandtex verslun** opnar 1.mars í Kringlunni

Vörumerkið Brandtex er selt í meira en 2500 verslunum um allan heim, vörumerkið tilheyrir BTX Group sem er einn af stærstu tískuframleiðendum í Danmörku. Vörumerkið Brandtex var fyrst stofnað árið 1935 af Anne og Aage Petersen, upprunalega framleiddi Brandtex einungis barnaföt enn með árunum hefur Brandtex þróast í nútíma og gæðalegan kvenfatnað. Brandtex fatnaður einkennist af einstaklega fallegum nútíma stíl, hann er stílhreinn, litríkur með áherslu á gæði og kemur í **stærðunum 34-52**. Brandtex veitir því öllum konum einstakt tækifæri til að klæðasta fallegum, stílhreinum og nútímalegum fatnaði óháð lögun og stærð.

Ásamt Brandtex vörumerkinu verða vörumerkin **IMITZ, SIGNATURE, JENSEN og CISO**.

## Starfsfólk óskast

Starfsfólk óskast í sölu og þjónustustörf. Við óskum eftir hressu, drýfandi og kraftmiklu starfsfólki.

### Störf í boði:

- **Verslunarstjóri** // afgreiðsla í versluninni ásamt því að bera ábyrgð á daglegum rekstri og þjónustu í versluninni
- **Helgar- og hlutastarf** // sala og þjónusta í verslun

Ef þú ert 30 ára eða eldri og langar að vinna á skemmtilegum vinnustað með góðu fólki, sendu þá endilega umsókn á **brandtexkringlunni@gmail.com**



# Brandtex®

 Brandtex Island

Brandtex SIGNATURE® jensen IMITZ CISO



# Leyfir sér ekki að gefast upp

Sjónvarpsserían Fangar hlaut flestar tilnefningar til Eddunnar í ár. Einn af mönnunum á bak við tjöldin er Davíð Óskar Ólafsson framleiðandi sem er með puttana í nær öllu ferli þáttanna.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Tilnefningar til Eddunnar, íslensku kvikmynda- og sjónvarpsverðlaunanna, voru tilkynntar nýlega en þau verða afhent í 19. skiptið seinna í þessum mánuði. Í fyrsta sinn í sögu þeirra er sjónvarpssería með flestar tilnefningar en um er að ræða sjónvarpsseríuna Fangar, sem sýnd var á Ríkissjónvarpinu á síðasta ári.

Einn af aðstandendum Fangar er Davíð Óskar Ólafsson framleiðandi, sem gegnir stærra hlutverki en margur heldur á bak við tjöldin. Hann segir að fjöldi tilnefninganna hafa komið sér skemmtilega á óvart. „Við áttum von á einhverjum tilnefningum en fjórtán tilnefningar er auðvitað geðveikt. Þetta sýnir að það er gríðarleg gróska í sjónvarpsþáttagerð á Íslandi og gæðin orðin mikil. Við erum ekki lengur að gera efni bara fyrir Íslendinga þótt það sé mjög mikilvægur þáttur heldur stefnum við hærri og hærri með hverri seríu. Við trúum því að við getum gert efni sem verður sýnt á besta tíma á BBC eða verði keypt til sýninga í Bandaríkjunum. Að okkar mati erum við orðin samkeppnishæf við löndin sem við höfum verið að horfa upp til í mörg ár, eins og Danmörku og Bretland.“

## Gefandi vinna

Flestir tengja hlutverk framleiðandans við fjármögnun verkefnisins sem er rétt að vissu leyti, segir Davíð. „Þetta hljómar kannski ekki svakalega spennandi en það eru í grunninn tvær týpur af framleiðendum; þeir sem sitja við skrifborðið sitt og vinna í Excel og hinir sem taka þátt í skapandi hlutanum líka.

Ég er síðarnefnda týpan og sit m.a. handritsfundi, les öll handrit og kem með nótur. Ég kem að ráðningu leikara og meðlimum tökuliðs. Einnig er ég á tókustað og horfi á allar útgáfur af klippingu frá fyrsta klippi til loka. Mér finnst það stór partur af því að vera framleiðandi og eitt það allra skemmtilegasta. Þetta er erfið vinna og tekur gríðarlegan tíma en er á sama tíma svakalega gefandi og spennandi. Ekkert verkefni er eins og hvert verkefni út af fyrir sig þarf að vinna á annan hátt en það sem unnið var í síðast.“

## Áhuginn byrjaði snemma

Davíð ólst að miklu leyti upp í kvikmyndabransanum en hann



Davíð með leikkonunum Unni Ösp (t.v.) og Ninu Dögg en hugmyndin að Föngum kviknaði hjá þeim tveimur fyrir tíu árum. MYND/LILJA JÓNSDÓTTIR

er sonur Valdísar Óskarsdóttur klippara sem hefur getið sér gott orð í Hollywood og unnið þar með heimsþekktum leikstjórum og leikurum. „Mamma fór í kvikmyndanáms í Danmörku þegar ég var fimm ára og ég eyddi ótal tímum með henni í klippiherberginu. Hún spurði mig oft um skoðanir mínar varðandi senur

sem hún var að klippa og lét mig síðan horfa á fyrsta klipp af myndunum og vildi vita hvað mér fannst. Ég man sérstaklega eftir einu atviki þegar hún bað mig að horfa á myndina Finding Forrester eftir Gus Van Sant, sem m.a. leikstýrði Good Will Hunting. Þegar myndin var búin og ég orðinn svangur vildi ég bara komast út úr

sýningarsalnum. Þá hljóp Gus út á eftir mér með mómmu og vildi miklu frekar tala við mig um hvað mér fannst um myndina, frekar en framleiðendurnar og hina sem voru á sýningunni. Það var skemmtilegt.“

## Ferðast um allan heim

Eftir að hafa lokið námi við European Film College í Danmörku hóf Davíð störf hjá Zik Zak á Íslandi. Hann segist fljótlega hafa áttað sig á því að hann vildi starfa sem framleiðandi. „Mér fannst mjög skemmtilegt að finna verkefni, þróa þau með höfundum og leikstjóra, setja saman tókurnar og fylgja verkefninu eftir þangað til myndin var tilbúin til sýningar. Úr varð að árið 2006 stofnaði ég framleiðslufyrirtækið Mystery með Árna Filippussyni og Hreini Beck og við vorum farnir í tókur á fyrstu mynd okkar í fullri lengd, Sveita-brúðkaupi, ári síðar. Síðan þá höfum við gert sjö bíómyndir og tvær sjónvarpsseríur, ferðast um allan heim á kvikmyndahátíðir og unnið með frábæru fólki.“

## Margar góðar stundir

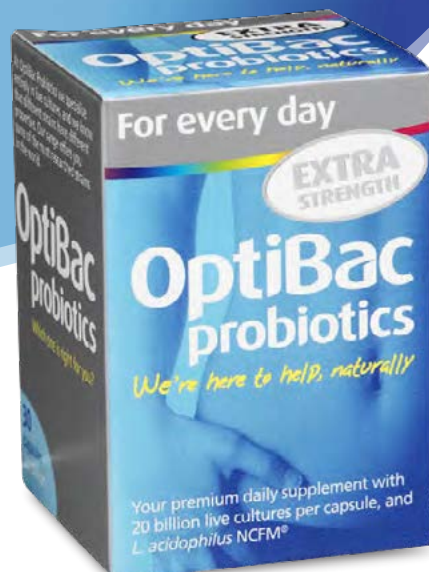
Undanfarin ár hafa því verið spennandi og eftirminnilegu stundirnar eru margar, segir Davíð. „Ætli eftirminnilegasta stundin hafi ekki verið þegar fyrsti tókudagur rann upp á fyrstu myndinni okkar, Sveita-brúðkaupi. Það verkefni var svakaleg skemmtilegt og á sama tíma mikill skóli. Við vorum mjög ungir og graðir í að gera vel og um leið að sýna okkur og sanna sem framleiðendur og það tókst nokkuð vel. Myndin var frumsýnd á Toronto-kvikmyndahátíðinni sem er ein af stærstu hátíðum í heimi og myndin ferðaðist um allan heim. Það er enn verið að biðja um Sveita-brúðkaup til sýninga á kvikmyndahátíðum.“

Hann segir fær slæmar stundir standa upp úr, helst þær þar sem honum hafi þótt hann vera að berjast á móti óyfirtíganlegu ofurafli. „En ég leyfi mér ekki að gefast upp. Að gefast upp er ekki til í mínum huga og þessar slæmu stundir fara í reynslubankann og styrkja mig enn frekar. Ég er jákvæður í hugsun og dvel því lítið í slæmum hlutum. Lífið er of stutt svo það er bara að halda ótrauður áfram.“

„Þetta er erfið vinna og tekur gríðarlegan tíma en er á sama tíma svakalega gefandi og spennandi,“ segir Davíð Óskar Ólafsson framleiðandi. MYND/ANTON BRINK

# OptiBac

## probiotics



„Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað“



Víðir Þór Prastarsson, íþrótt- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands.

Fæst í apótekum og heilsubúðum

@OptiBac

www.facebook.com/optibacieland



# SENSAI

## FOUNDATIONS

www.sensai-cosmetics.com



Húðin er sveipuð ljósi

SENSAI hefur endurskapað margbreytileika dásamlegs silkis sem gerir það kleift að hafa áhrif á ljóma húðarinnar. Með nýju SENSAI Make-up línunni hannar þú þitt besta útlit, geislandi ferskleika eða náttúrulegan ljóma.





Góður hlaðvarpsþáttur getur gert góða stund betri og lífgað upp á hversdagsleikann. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

# Hlaðvarpskennsla fyrir byrjendur

Í hlaðvarpssafni iTunes er hægt að finna afar fjölbreytt skemmtiefni fyrir alla aldurshópa sem kostar ekkert. Margir fara á mis við þessa mögnuðu efnisveitu, en hér er allt sem þarf að vita um hlaðvörp til að njóta þeirra.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Snemma á öldinni varð til nýtt afþreyingarform sem kallast hlaðvarp, eða podcast á ensku. Hlaðvarp er í raun útvarpsþáttur sem fólki býðst að streyma eða hlaða niður og hægt er að hlusta á hvar og hvenær sem maður vill.

## Risastór efnisveita fyrir alla

Langflestir hlaðvarpsþættir, ef ekki allir, eru á skrá hjá iTunes, þannig að í raun er safnið þar ekki ósvipað risastóru Netflix-safni af útvarpsþáttum. Ólíkt Netflix eru hins vegar næstum allir hlaðvarpsþættir ókeypis, en þrátt fyrir það hafa hlaðvörp ekki náð nærri því sömu vinsældum og útbreiðslu og Netflix og aðrar efnisveitur fyrir sjónvarp. Þau sem vilja lífga upp á hvers-

dagsleikann og njóta skemmti- og fræðsluefnis hvar og hvenær sem er og hafa ekki áhuga á útvarpsdagskránni, eða vilja bara stjórna dagskránni sinni alveg sjálf, geta haft mikið gagn af því að kynna sér framboðið á hlaðvarpsþáttum.

Það hentar ekki alltaf að setja uppáhalds Netflix-seríuna sína í gang, til dæmis þegar maður er fastur í umferð, en góður hlaðvarpsþáttur getur breytt tíma sem annars væri ekki sérlega ánægjulegur, eins og til dæmis í umferðinni eða húsverkum, í skemmtilega og gefandi stund. Úrvalið er mikið og sívaxandi og með snjallsíma getur maður alltaf sett hlaðvarp í gang með litilli fyrirhöfn.

## Að mörgu leyti sérstakt

Hver sem er getur gert hlaðvarp, einn og óstuddur, af því að framleiðslan er einföld og ódýr. Fyrir vikið er litil stöðlun í þessum miðli. Í raun gerir hver sinn þátt með sínu nefi og þar sem það er oftast lítið um milliliði milli framleiðandans og hlustandans eru hlaðvörp oft einlægari, persónulegri og óheflaðri en sjónvarp og meira í ætt við YouTube-myndbönd.

Það er mjög misjafnt hvernig hlaðvarpsþættir eru unnir og settir upp. Sumir eru örfaar mínútur, aðrir margar klukkustundir. Sumir eru vandlega klipptir saman og fagmannlega unnir með tónlist og hljóðbrellum, á meðan aðrir eru einfaldlega eintal eða samræður, með litlum eða alls engum klippingum eða eftirvinnslu. Oftast eru hlaðvarpsþættir ekki truflaðir af auglýsingum, en það er misjafnt.

Það eru til hlaðvörp um næstum því allt. Það er sama hvert áhugamálið er, það er næstum alltaf til hlaðvarpsþáttur tileinkaður því fyrirbæri. Fyrir fólk sem hefur gaman af því að sökkva sér ofan í áhugamálin sín geta hlaðvarpsþættir því verið himnasending.



Það er meðal annars hægt að nálgast hlaðvarpsþætti í gegnum Spotify.



Það er einfalt og ódýrt að búa til hlaðvarpsþætti.

Grínistar eins og Marc Maron hafa nýtt hlaðvarpsmiðilinn mjög vel. Maron hefur m.a. fengið Barack Obama í heimsókn í bílskúrinn sinn.

## Einfalt að hlusta

Það er einfalt að nálgast hlaðvarpsþætti og það þarf enga sérstaka tæknikunnáttu til þess. Það þarf bara að ná sér í hlaðvarpsforrit á snjalltæki og byrja að hlusta. En það er því líkt kraðak af forritum og þáttum í boði að það er gott að vita hvar á að byrja.

Bæði iPhone og Android símum fylgja forrit sem spila hlaðvarpsþætti og duga ágætlega. Á iPhone heitir forritið „Apple Podcasts“ og á Android-símum heitir það „Google Play Music“. Þau bjóða ekki upp á marga möguleika en sinna sínu hlutverki ágætlega. Þar er hægt að finna og hlusta á þætti, gerast áskrifandi og ef maður vill er hægt að láta forritið hlaða niður nýjum þáttum sjálfvirk.

Margir nota Spotify til að hlusta á tónlist og það er mjög þægilegt fyrir þá sem eru vanir Spotify að nota það til að komast inn í hlaðvarpsheiminn. Það er líka þægilegt

að geta notað eitt forrit fyrir bæði tónlist og hlaðvarpsþætti. Spotify velur hins vegar hvaða hlaðvarpsþættir eru í boði, þannig að það er ekki hægt að finna næstum alla hlaðvarpsþætti þar. Það þarf líka að borga fyrir Premium-áskrift að Spotify til að losna við auglýsingar.

Vefsíða tímaritsins Wired mælir sérstaklega með forritunum Pocket Casts og Overcast. Þau bjóða bæði upp á mun fleiri möguleika en forritin sem fylgja snjallsímum. Pocket Casts kostar pening á meðan Overcast er ókeypis, en er bara í boði fyrir Apple-notendur. Svo eru til ótal önnur forrit til að hlusta á hlaðvarp, sum ókeypis en önnur kosta.

## Auðvelt að finna efni

Það er erfitt að mæla með ákveðnum þáttum, því smekkur manna er misjafn. En það er auðvelt að finna hlaðvarpsþætti sem tengjast Google-málinu með því að leita á Google og margir virtir miðlar birta lista yfir það sem þeim finnst bestu hlaðvarpsþættirnir, svo það er um að gera að grúska aðeins og finna það sem vekur áhuga.

Hlaðvarpsforritin benda líka venjulega á einhverja þætti sem eru vinsælir og þar sem það er ókeypis að hlusta er hægt að byrja þar og prófa sig áfram. Þegar maður hefur fundið þætti sem manni líkar er gott að gerast áskrifandi og þá er mjög auðvelt að nálgast þættina í forritinu sínu.



Ný sending af vinsælu Brax buxunum og kósý bómullar bolunum frá Efexelle

**Tískan**

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

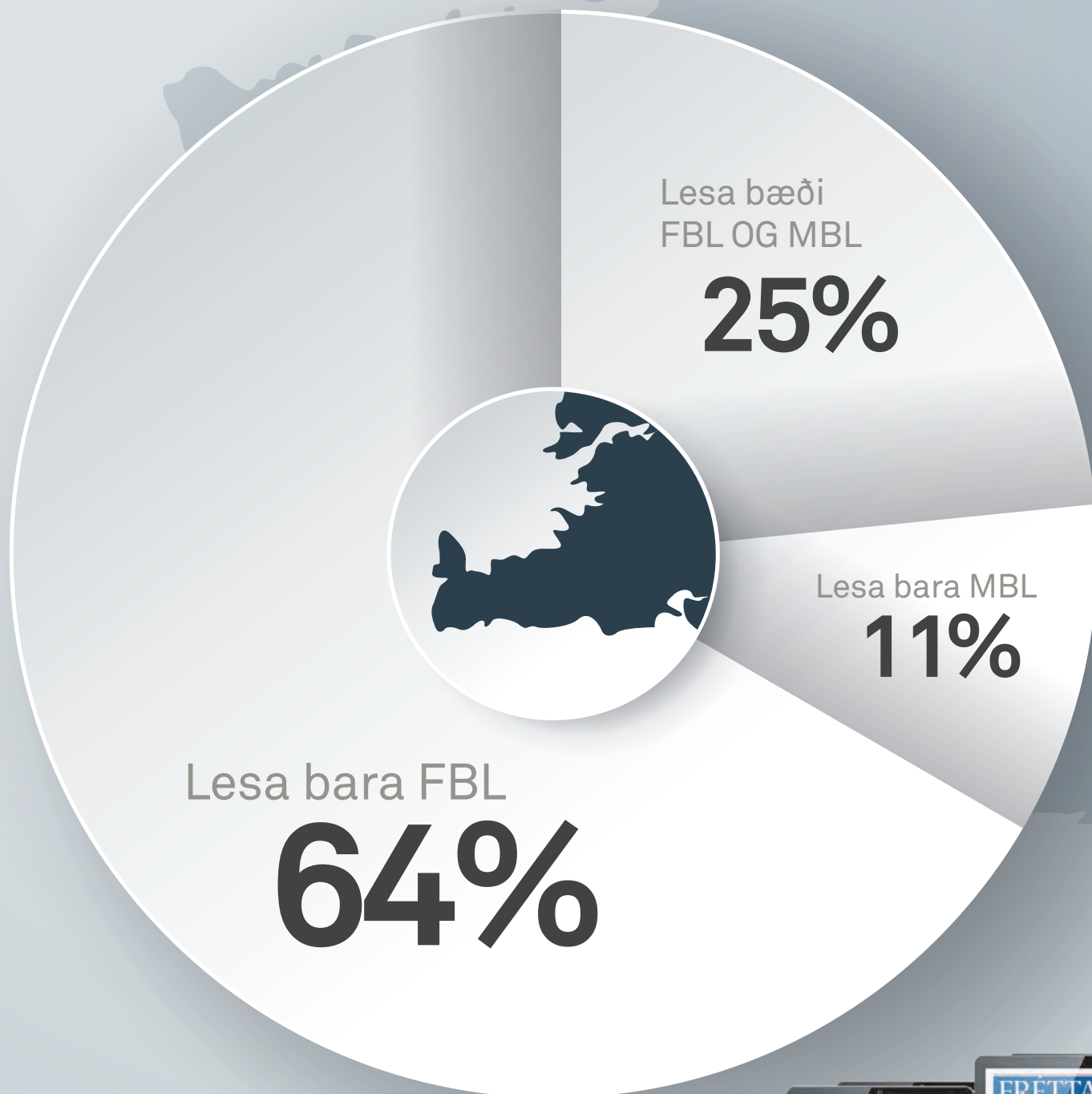
B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX



# FRÉTTABLAÐIÐ

# 89%

af lesendum dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega.



\*Fréttablaðið og Morgunblaðið.

Heimild: Prentmiðlamæling Gallup okt. - des. 2017.

Allt sem þú þarft ...



## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

**SUZUKI**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

## Bílar til sölu



### ÚRVALS HIACE 4X4, 2010

Ekinn 88 þús, einn eigandi. Dráttarbeisli, dekkjagangur, bluetooth útvarp. Verðhugm. 2.250 þús + vsk, engin skipti. S. 897 3015.

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

### Hreingerningar



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

#### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

### Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

### Búslóðaflutningar

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

### Múrarar

#### MÚRARAR

Getum bætt við okkur stórum og smáum verkefnum strax. Allt almennt múrverk.

Flotun, flísalagnir, steypuvinna og fl. Fagmenntaðir íslenskir fagmenn  
PG-JG Verktakar Jón Gunnar  
867-6698 Þorvarður 892-6101

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Löggjildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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

Bjódum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt & Selt

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Heilsa

### Nudd



#### TANTRA NUDD

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

#### VERKTAKAR.

Ég er með góða ibúð til leigu. Hentar vel fyrir erlent vinnuafl. Rúmar vel 7 manns. Langtímaleiga. Nánari upplýsingar í síma 821-6016.

## Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

#### GEYMSLUR.IS

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Atvinna

### Atvinna í boði



#### NEMI Í HÚSASMIÐI

Heimaas óskar eftir að ráða nema á samning í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



#### KRANAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

## Atvinna óskast

#### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARAR, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000  
Netfang proventus@proventus.is

## Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



### Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plockun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

**BOLTINN Í BEINNI**

**HAPPY HOUR ALLA DAGA!!**  
kl. 16-19

# Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

„Best geymda leyndarmál Kópavogs“

**LEIKIR HELGARINNAR:**

<b>Föstudagur 16. febrúar</b> Chelsea – Hull City	kl. 20:00
<b>Laugardagur 17. febrúar</b> Huddersfield – Man.Utd.	kl. 17:30
<b>Sunnudagur 18. febrúar</b> Rochdale - Tottenham	kl. 16:00
<b>Mánudagur 19. febrúar</b> Wigan – Man.City	kl. 19:55

Gullnámán

Hljómsveitin **Klettur** spilar föstudag og laugardag frá kl. 00:00 - 03:00

Hljómsveitina skípa þeir:  
Rúnar Þór Sigurður Árnason  
Rúnar Vilbergsson  
Björgvin Gíslason

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

# Ný og fersk störf á hverjum degi

