



MÁNUDAGUR 9. MARS 2020

Lífsstíll



Nýjasta lag Bergrósar, I Still Love you Tho, kom út á föstudaginn var. Það fjallar um upphaf ástarsambands hennar og kærastans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Stjörnustjörf með KK

Bergrós Halla Gunnarsdóttir elskar mánudaga, kærastann, kisur og tónlist. Hún er sinn harðasti gagnrýnandi og hefur vakið athygli fyrir undurfagra söngrodd og heillandi lagasmíðar þar sem hún syngur um ástir og ástarsorg. ➔2

ENZYMEDICA®**Meltu betur!**



Bergrós hefur lært söng og pianóleik en fyrsta gítarinn fékk hún á unglingsaldri, eftir að sjálfur KK gaf sig á tal við hana í hljóðfærabúð, prófaði gítarinn og gaf honum sín bestu meðmæli.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Framhald af forsiðu ➔

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Bergrós Halla Gunnarsdóttir elskar mánudaga. „Mér þykja mánudagar æði og fyllist óútskýranlegum eldmóði á mánudögum. Ég elska vinnuna mína hjá STEFi mjög, mjög mikið en þar sé ég meðal annars um skráningu nýrra laga og verka. Því finnst mér alltaf jafn gaman að mæta til vinnu á mánudögum, finna þar flód nýrra verka og uppgötva hvað tónlistarfólk hefur skráð inn yfir helgina,“ segir Bergrós í sólskinsskapi á mánudagsmorgni. „Mér finnst líka gott að skrifa lista á mánudögum yfir það sem ég vil gera og fá út úr vikunni. Auðvitað gengur það ekkert alltaf eftir en það gefur manni ákveðna bjartsýni.“

Sex ára farin að semja

Bergrós fæddist á Ísafirði og bjó þar fyrstu fjögur áviðrin en fluttist þá í Kópavog.

„Alla mína tíð hefur tónlist ómað á heimili mínu og það mótaði mig mikið. Mamma mín, Elín Huld Halldórsdóttir og pabbi, Gunnar Theodór Þorsteinsson, eru bæði miklir tónlistarunnendur og kynntu mig fyrir allskonar tónlist. Bróðir minn er svo líklega ein músikalskasta manneskja sem ég þekki og mætti segja að hann hafi kennt mér allt sem ég kann. Við höfum spilað og sungið saman síðan ég man eftir mér og ég er honum óendanlega þakklát fyrir endalausa þolinmæði þegar hann kenndi mér fyrstu gripin á gítar, fyrstu hljómana á píanó og öll þau skipti sem ég bað hann um að spila eitthvað fyrir mig. Hann er hæfileikabúnt sem ég hef alltaf litið upp til og mun ávallt gera,“ segir Bergrós um bróður sinn, Arnar Þór Gunnarsson.

Hún var sex ára þegar hún byrjaði að semja lög og melóðíur. „Laglínur og textar flæddu frekar náttúrulega frá mér og áhuginn óx enn meir þegar ég keypti mínar fyrstu upptökugræjur, þá orðin sextán. Ég sat heilu dagana og kvöldin við að fíkta og ætli það hafi ekki verið um það leyti sem ég áttaði mig á að þetta væri eitthvað sem ég vildi gera alla mína ævi. Tónlistin hefur því alltaf kraumað í mér og ég er þakklát fyrir að hafa alist upp í umhverfi þar sem ást mín á tónlist fékk fullt frelsi til að blómstra,“ segir Bergrós.

KK gúteraði gítarinn

Tónelska Bergrós var líka sex ára þegar hún fór að glamra á píanó. „Þá fengum við virkilega fallegt píanó inn á heimilið en það var ekki fyrr en ég varð 22 ára að ég fór í FÍH til að læra söng og tók píanó sem aukahljóðfæri. Eftir grunnpróf í söng hélt ég áfram söngnámi við MÍT, sem er framhald af FÍH, og var þar í eitt gríðarlega lærðómsríkt ár, en neyddist þá til að setja skólann í pásu þegar ég fékk vinnu hjá STEFi og var auk þess í milljón verkefnum. Tónlistin var farin svolítið á flug og ég vildi frekar einbeita mér að vinnunni og tónlistinni,“ upplýsir Bergrós sem hrósar happi að vinna hjá STEFi þar sem allt snýst á einn eða annan hátt um tónlist.

Fyrsta gítarinn fék hún fjórtán ára.

„Það er gaman að segja frá því að þar sem ég sat í búðinni og prófaði gítarinn gekk sjálfur KK upp að mér og spurði hvort hann mætti aðeins grípa í hljóðfærið. Ég varð strax stjórnustjörf enda hef ég alltaf haldið upp á KK, en á meðan hann sat og spilaði á gítarinn spjölluðum við örlítið um lífið og tilveruna. Hann rétti mér svo gítarinn og sagði að einmitt þessi gítar væri gott val. Það þurfti ekki að segja mér það tvisvar og það hvarflaði ekki að mér að kaupa annan gítar en þann sem KK hafði setið með mér og spilað á,“ segir

„Ég held að enginn sé í raun sama manneskjan í dag og hann var í gær.“

Bergrós og brosir að minningunni en þessi sami gítar er enn einn af hennar uppáhaldshlutum.

Persónulegt viðfangsefni

Bergrós kynntist upptökustjóranum Sæmundi Hrafní Lindusyni árið 2018.

„Þegar Sæmi heyrði fyrst í mér bað hann mig um að prófa að vinna að tónlist með sér. Ég sló til og samstarfið gekk ótrúlega vel. Fyrstu vikurnar einkenndust af löngum stúdíókvöldum sem oftast en ekki entust langt fram á nótt. Við áttuðum okkur fljótt á því að við unnum hratt og vel saman og samstarfið hentaði báðum mjög vel. Við ögruðum hvort öðru en þótt stílnir okkar væru ólíkir blönduðust þeir vel saman. Eitt leiddi af öðru og í dag erum við þar sem búum saman og eigum tvær yndislegar kisur. Það eru forréttindi að deila sama áhugamáli og geta unnið saman að því sem við elskum með þeim sem við elskum,“ segir Bergrós sæl.

Yrkisefnin fara eftir liðan og viðfangsefni daganna.

„Ég fæ mikinn innblástur úr fyrri upplifun og eldri ástar-samböndum. Samband mitt við Sæma fyllir mig líka andagift og er nýjasta lagið mitt, I still love you tho, samið um upphaf okkar sambands. Það fjallar um brothættan tíma þegar maður óttast að gefa of stóran hluta af sér. Allt virðist svo fullkomið en undir niðri býr ugður um að dæmið muni ekki ganga upp. Á sama tíma er maður svo

ástfanginn og vill gera hvað sem er fyrir manneskjuna, en þarf þessa fullvissu um hvers virði maður er og að makinn virði mann á sama hátt,“ segir Bergrós.

Hún kveðst unna frelsinu sem tónlistinni fylgir.

„Í tónlist getur maður sagt sögur sem maður vill segja hverju sinni. Tónlist er því ákaflega persónuleg fyrir mig og það gleður mig alltaf ef aðrir geta tengt við það sem ég yrki. Ég hef eins og flestir gengið í gegnum alls kyns miserfið tímabil en þar hefur tónlistin reynst vera eitt besta meðalið, hvort sem ég hef verið að skapa, semja sjálf eða hlusta á tónlist sem lætur mér liða betur ef ég er föst í einhverju hugarangri. Ég er því sátt ef mér tekst að láta einni manneskju liða betur með tónlistinni minni.“

100 prósent skotin í Sæma

Þegar Bergrós og Sæmi hófu sitt samstarf í tónlist varð þeim ljóst að þau myndu líklega passa vel saman sem þar.

„Fyrsta skiptið sem ég mætti til hans í stúdíóið steig ég út úr bílnum, sá hann og mín fyrsta hugsun var: „Ó, nei! Ég á sko hundrað prósent eftir að verða skotin í honum!“ Honum tókst að heilla mig strax,“ segir Bergrós, ástfangin upp fyrir haus.

Hún segist gjörn á að dæma sig hart.

„Ég dæmi mig harðast af öllum en við slíkt tengja líklega margir. Þannig get ég auðveldlega dottið í nokkurra daga sjálfsvorkunn og talið mér trú um að ég geti ekki samið neitt. Yfirleitt næ ég að rífa mig upp úr því með því að skrifa texta eða semja stutta lagabúta, jafnvel þótt mér finnst þeir allir glataðir. Maður kemst nefnilega alltaf aftur á skrið en ég held að enginn sé í raun sama manneskjan í dag og í gær. Ég reyni að halda í ákveðin grunngildi sem hafa gert mig að þeirri sem ég er,“ segir Bergrós í einlægni.

Tónlistina semur hún fyrir alla sem vilja á annað borð hlusta.

„Ég fékk góða tilfinningu í hjartað um daginn þegar ég fékk skilaboð um að eitt laganna minna hefði hjálpað aðila í gegnum sambandsslit. Lagið fjallar um að komast úr erfiðu sambandi og hafa styrk til að trúa á sjálfan sig og maður geti gert hvað sem er án hinnar manneskjunnar. Ég tengi tónlist sterkt við tilfinningar og vel gjarnan að hlusta á tónlist sem endurspeglar það hugarástand sem ég er í hverju sinni. Tónlist er svo góð þerapía og það að öðrum geti liðið betur við að hlusta á tónlistina mína er gulls igildi,“ segir Bergrós.

Hún semur öll sín lög og texta sjálf, en stöku sinnum kemur Sæmi inn með hljóma eða pælingar varðandi laglínur.

„Tónlistin á hug minn allan en ég á mér önnur áhugamál eins og að ferðast og kynnst nýjum stöðum og menningu. Ég elska líka þetta hefðbundna eins og að eiga kóskvöld heima eftir erfiðan dag með kærastanum og kisuðum okkar.“

Frá árinu 2016 hefur Bergrós verið hluti af hljómsveitinni Hinemóa.

„Það hefur mótað mig mikið sem tónlistarkonu og kennt mér mikið að vinna með slíku fagfólki sem Ásta Björg, Kristófer Nökkvi og Sindri Magnússon eru og þau tóku mér strax opnum örmum. Ég var þá ekki vön að koma fram á sviði, en með Hinemóa óx sjálfstraustið og nú finnst mér fátt skemmtilegra en að vera á sviði og flytja tónlistina mína,“ segir Bergrós.

Fram undan er EP-plata sem þau Sæmi eru að leggja lokahönd á.

„Þegar hún kemur út förum við líklega beint í að vinna í næstu plötu sem við stefnum á að gefa út með haustinu. Draumurinn er að geta starfað á einn eða annan hátt við tónlist. Ég er heppin að vera í vinnu sem snýr að áhugamálinu og eins og er stefni ég aðallega á að halda áfram að hafa gaman af því að skapa tónlist og sjá hvert það tekur mig, spila hér og þar, og almennt njóta lífsins.“

Parmaflóran í forgrunni

Auglýsing

Í dag hefur áhugi og þekking vísindasamfélagsins á parmaflórunni aukist mjög frá því sem áður var og ekki síst vegna þess að sýnt þykir að heilbrigði parmaflóru okkar getur skipt miklu máli fyrir heilsu okkar almennt, jafnt líkamlega sem andlega.

Hippocrates sagði á sínum tíma „**Allir sjúkdómar hefjast í meltingarvegi**“ og þó svo hann hafi ef til vill ekki fengið þann hljómgrunn sem hann vonaðist eftir þá er margt sem bendir til þess nú að hann hafi haft á réttu að standa hvað þetta varðar, að einhverju leyti í það minnsta.

Fjölmargir þættir geta haft áhrif á parmaflóru okkar og hún tekur stöðugum breytingum, meðal annars vegna þess sem við neytum en einnig vegna ytri þátta. Það er mikilvægt að huga að heilbrigði parmaflórunnar, ein leið til þess er að taka inn góða mjólkursýrugerla dag hvern.

Fæðubótarefnin frá Probi AB byggja á áralöngum rannsóknum fyrirtækisins á eiginleikum og virkni mjólkursýrugerlanna sem í þeim eru og eru varin einkaleyfum.



Prófessor Bengt Jeppsson, starfar enn hjá Probi AB í Svíþjóð, rúnum 25 árum eftir að hann og kollegar hans við háskólann í Lundi gerðu tímamótauppgötvun á virkni mjólkursýrugerla. Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og eiginleikum þeirra.

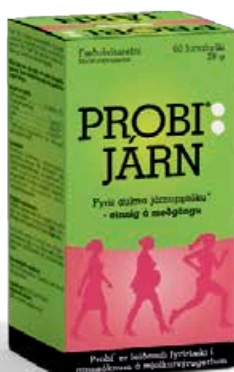
Probi® Mage - mjólkursýrugerlar fyrir parmaflóruna, meltinguna og varnir líkamans!



Þeir sem eiga við tilfallandi eða langvarandi óþægindi tengd meltingu að etja þekkja vel hversu mikil áhrif það getur haft á daglegt líf og að sama skapi hversu mikill léttir það er þegar komist er fyrir slíkt ástand.

Probi® Mage hefur sýnt sig hafa góða eiginleika gegn óþægindum tengdum meltingu s.s. uppþembu, vindgangi, niðurgangi og/eða hægðatregðu. **Probi® Mage** hefur sannarlega fengið frábærar móttökur á Íslandi og hefur verið söluhæst í sínum flokki í Svíþjóð um árabil.

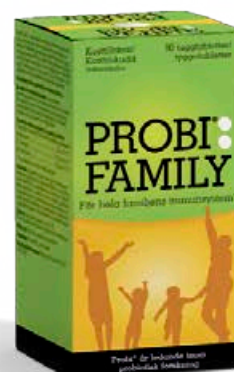
Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólásín fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum.



Algengt er að einungis örlítill hluti af járninu úr hefðbundnum háskammta járnþæiefnum nýtist í líkamanum sem þýðir að hlutfallslega mikið magn af úppteknu járninu getur orðið eftir í meltingarveginum og valdið aukaverkunum á borð við magaverk, ógleði og hægðatregðu.

Ein af ástæðum þessara aukaverkana getur verið að járn virkar einnig sem næringarefni fyrir ýmsar óæskilegar þarmabakteríur sem geta raskað jafnvægi parmaflóru okkar. **Probi® Járn** er milt í maga og er góð leið til að viðhalda góðum járngildum. Hentar einnig á meðgöngu.

Probi® Family - mjólkursýrugerlar, fólásín, D-vítamín og B-12 vítamín fyrir ónæmiskerfið



Stór hluti ónæmiskerfis okkar er staðsett í meltingarveginum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveruflóru hans, parmaflórunni.

Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern. **Probi® Family** eru bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

 **abel heilsuvörur**
www.abelheilsuvorur.is

Probi mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamleg lífensis.

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir. **Upplýsingar í síma 868-2055**

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Ræstingar

FYRIRTÆKJARÆSTINGAR.

Ódýrar & vandvirkar ræstingar.

Sjá uppl. www.fmjthrif.is
FMJ Þrif ehf.

Bókhald

☒☒☒ HSE Bókhald
☐☐☐ & Uppgjör slf

Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta www.hsebokhald.is hsebokhald@hsebokhald.is Sími: 6926910

Bókhaldsþjónusta, vsk, laun, Innheimta. Áralöng reynsla. AKB bókhald s. 856-6749

Málarar

Málningarþjónusta S: 782-6034.

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

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

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

 **Hjálparstarf kirkjunnar**

Húsaviðhald



» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

 **519 7780**
prostone@prostone.is

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

NULL

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Trésmíði

TRÉSMÍÐUR

tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net sjgverktakar@gmail.com

Önnur þjónusta

Spámaður les í myndir af lifandi eða dauðum. uppl. sími: 776-4111.

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Þjónusta



SJÁUMST Á VERK OG VIT 12. - 15. MARS 2020

Plettac vinnupallar - Protekt fallvarnarbúnaður Öruggar lausnir

VINNUPALLAR EHF

Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.