



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 25. janúar 2022

KYNNINGARBLAÐ



Krýsuvík er jarðhitasvæði rétt hjá Kleifarvatni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Náttúruperla rétt utan borgarinnar

sandragudrun@frettabladid.is

Þegar kalt er í veðri er alveg upplagt að fara í bíltúr og njóta landslagsins í hlýjum bílnum. Það er þó ekki sérlega hollt að sitja lengi kyrr í bíl og fyrir kuldaskræfur er upplagt að leggja leið sína í Krýsuvík og teygja úr sér og skoða náttúruna þar. Krýsuvík er jarðhitasvæði sunnan við Kleifarvatn og því ögn hlýrra að ganga þar um en annars staðar. Það borgar sig samt að vera vel klædd enda engin sólarströnd. Krýsuvík er fornt höfuðból sem lagðist í eyði á síðustu öld og er nú í eigu Hafnarfjarðarbæjar. Við Seltún í Krýsuvík má sjá gufustrókana stíga til himins, virða fyrir sér sjóðandi leirhverina og hvera-hvamma sem skarta grænum, gulum og rauðleitum litum.

Fjölbreytt litadýrð

Krýsuvík er ein fegursta náttúruperla Íslands og fjölbreytt litadýrð náttúrunnar á hverasvæðinu við Seltún hefur heillað marga listamenn. Stórbrotið landslag Krýsuvíkur er vel fallið til útivistar og náttúruskoðunar. Hér ber einna hæst sprengigíginn Grænavatn, leirhverina við Seltún og Kleifarvatn að ógleymdum Sveifluhálsi og síðast en ekki síst Krýsuvíkurbjargi, sem er eitt stærsta fugla-bjarg landsins. Það tekur ekki nema um 40 mínútur að keyra til Krýsuvíkur frá miðbæ Reykjavíkur og þetta er því tilvalinn bíltúr á björtum degi. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**HEILBRIGÐ
MELTING**Góðgerlar,
meltingarensim,
jurtir og trefjarwww.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar

Sverrir Bergmann og Kristin Eva Geirsdóttir eru hamingjusöm með morgunhanana og sólargeislana sína Sunnu Stellu og Ástu Berthu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nennir ekki að fá sóla í andlitið

Áður en Sverrir Bergmann eignaðist börn segist hann hafa verið klíggugæi þegar kom að hori, en nú sé allt slíkt fyrir bí. Föðurhlutverkið sé best í heimi. Sverrir á eitt vinsælasta lag nýársins þar sem hann syngur á ljúfan en fyndinn hátt um þreyttan föður ungra dætra. **2**



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

„Fjölskyldulífið á rosalega vel við mig. Það er bara lífið. Og þótt for-eldrahlutverkið sé strembið er það á sama tíma langbest í heimi.“

Þetta segir söngvarinn og stærð-fræðikennarinn Sverrir Bergmann sem þessa dagana vermir vinsældalistana með lagi þeirra Halldórs Gunnarssonar í Alba-tross, Mér þykir það leitt. Þeir félagar sömdu lagið fyrir áratug en það kom ekki út fyrr en fyrir skemmstu.

„Textinn stóð lengi vel á sér en þegar ég kynntist þessari indælu þreytu sem fylgir því að annast lítil börn náði ég að klára viðlagið og semja versin. Ég söng það fyrst þegar dætur mínar voru skírðar og jú, jú, auðvitað vakti það heil-mikla kátínu. Fólk hefur gaman af línunni: „Ég veit þú vilt bara ást, næringu og yl. Og gefa mér skít af og til,“ en sú lína kom upp í hugann þegar ég var að taka bleiu af eldri stelpunni og fékk á mig vænan skammt sem frussaðist út um allt. Þar átti ég engan séns,“ segir Sverrir og hlær dátt.

Ofboðslega tilbúinn í barneignir
Yrkisefni lagsins, Mér þykir það leitt, er blessuð preytan sem hrjáir Sverri Bergmann eftir að hann eignaðist dætur þeirra Kristínar Evu Geirsdóttur lögfræðings. Aðeins fimmtán mánuðir eru á milli árrisulla systranna sem heita Ásta Bertha Bergmann, fædd í febrúar 2020, og Sunna Stella Bergmann, fædd í maí í fyrra.

„Það sem kom mér mest á óvart við að verða pabbi er þessi innbyggða kunnátta, því þótt maður kunni ekki neitt nær maður alltaf að redda sér. Í fyrstu var ég stressaður yfir því að vita ekkert um ungbörn og hafði til dæmis aldrei skipt á kúkableiu, sem ég hélt að yrði algjört helvíti; svo að ég tali nú ekki um að eignast stelpu, sem ég kunni ekkert á, en svo er þetta ekkert mál. Maður gerir þetta bara, finnur ekki kúkalykt né neitt, en sér svo kúk hjá öðrum börnum og þá er það hræðilegt. Þetta er mjög sérkennilegt. Ég var líka svona klígjugæi þegar kom að hori en svo verður maður pabbi og þá er ekkert mál að taka hor með nöglunum og þurrka það af sér,“ segir Sverrir og hlær að öllu saman.

Hann segist oft vera búinn á því, en þá þurfi ekki nema krúttlegt knús og amstur dagsins gleymist.

„Það breytist nákvæmlega allt við það að verða pabbi. Tilveran fer úr því að hugsa mest um rassgatið á sjálfum sér yfir í að skipta nánast engu máli; maður fer bara í aftur-sætið og allt snýst um stelpurnar. Ég eignaðist þær sitt hvorum megin við fertugt og var orðinn það gamall að ég var ofboðslega til í það. Ég var löngu búinn að rasa út og við bæði, Kristín búið að ferðast um allan heim og ég búinn að gera hitt og þetta. Fyrir okkur voru barneignir því rökrétt næsta skref. Það var eitthvað sem vantaði og var alveg málið,“ segir Sverrir.

Hann saknar þess ekki að vera frír og frjáls eins og fuglinn.

„Nei, það er helst að ég sakni þess að sofa út. Ég er mikill heima-pési og elska að koma heim og hitta fjölskylduna. Allir þessir litlu hlutir gefa lífinu gildi. Maður getur verið úrvinda en fer svo að sækja stelpuna í leikskólann og hún hleypur á móti mér, glöð að sjá pabba sinn. Þá skolest allt frá, maður er kominn í toppmál og hugsar: Ég er að gera eitthvað rétt og allt er gott.“

Undir feldi með þriðja barnið
Sverrir er spurður hvernig faðir hann sé.

„Ég er nokkuð hress pabbi en svolítið ferkantaður, vil hafa lítið



Sverrir segir Kristínu vera yndislega móður sem leggi mikið upp úr því að hafa gaman á heimilinu og að hún sé í senn uppátækjasöm og leikfús. Þau velti nú fyrir sér hvort þau ætli út í frekari barn-eignir. Á háhesti á mómmu sinni er Sunna Stella, 8 mánaða, en Ásta Bertha, tæpra tveggja ára, situr háhest á föður sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

rót og ákveðnar reglur. Ég held að besta veganestið frá mínum foreldrum sé festa. Börn þurfa festu og ég vil passa upp á að dæturnar hafi ekki áhyggjur af neinu; þær þurfa ekki að kynnast alvöru lífsins strax,“ svarar Sverrir, sem ólst upp í þriggja bræðra hópi á Saudárkróki.

„Eitt það magnaðasta við að verða foreldri er að maður lítur sína eigin foreldra allt öðrum augum. Þá fyrst fer maður að meta hvað þau gerðu fyrir mann í upp-vestinum og verður þess áskynja að það var heljarinnar vinna. Það er dýrmæt uppgötvun og manni hlýnar um hjartaræturnar, ásamt því að tileinka sér eitt og annað úr þeirra ranni,“ segir Sverrir.

Hann segir gaman að sjá systurnar gefa hvor annarri meiri gaum með auknum þroska.

„Vonandi verða þær góðar vin-konur og passa vel upp á hvor aðra. Hér er líka mikið lagt upp úr því að hafa gaman og Kristín er einstak-lega góð í því að hafa mikla gleði á heimilinu, það er sungið, hlegið og dansað. Kristín er yndislega góð mamma og svo uppátækjasöm að maður getur ekki annað en fylgt henni eftir og systurnar njóta góðs af því hvað hún er dugleg að leika við þær,“ segir Sverrir, sæll með konuna sína og barnalánið.

„Við erum að ræða það hvort við eigum að reyna að eignast þriðja barnið og verður þá farið í það fljótlega,“ segir Sverrir kátur.

Yrkir um tilveruna og fólkið sitt
Fótaferðartími systranna er oftast um sjö. Sverrir vaknar með Ástu Berthu og fer með hana í leik-skólann á leið til vinnu sinnar í Menntaskólanum í Ásbrú, á meðan Sunna Stella er enn á brjósti og þær Kristín, sem er enn í fæðingarorlofi, geta lurt áfram á meðan feðgingin lauma sér út.

„Ég hef reynt að syngja systurnar í svefn en það fellur í misgóðan jarðveg. Sú yngri nennti þó að hlusta á pabba sinn um daginn og róaðist við sönginn. Þeim er slétt sama þótt þær séu með atvinnu-söngvara á rúmstokknum og því segi ég við alla foreldra sem syngja ekki dagsdaglega að veigra sér ekki við að raula fyrir börnin sín í svefn. Það eru dýrmætar stundir og á ég bernskuminningar frá því mamma söng mig í svefn og hugsar hlýtt til þess þegar hún söng fyrir

mig vögguvísuna Sofðu, unga ástin mín,“ segir Sverrir.

Stelpurnar verða honum iðulega að yrkisefni og árið 2019 orti hann ástarlagið Þig ég elska, til sinnar heittelskuðu.

„Undanfarið hef ég ort um það sem skiptir mig mestu máli; fólkið mitt, sveitina og lífið eins og það kemur mér fyrir sjónir. Mér finnst það liggja beint við. Fólk tengir við yrkisefnið og lögin lifa áfram því þau spila á tilfinningar fólks.“

Í öðru versi Mér þykir það leitt segir: „Þó ég vakni oftast aðeins ferskari, vona ég að þú vitir að það er ekki viljandi. Hún hefur bara engan áhuga á mér; hún vill bara vera hjá þér.“

„Það samdi ég þegar Ásta Bertha vildi bara vera hjá Kristínu út af brjóstagjöfinni, en nú hefur dæmið snúist við og Kristín gæti allt eins sungið þetta til mín, því nú vill Ásta bara pabba sinn um nætur á meðan Kristín vaknar ferskari því Ásta hefur engan áhuga á henni. Þetta verður vafalaust skemmtileg minning fyrir okkur síðar meir; hvernig þetta allt breyttist.“

Fær uppeldisráð í tölvuleikjum
Svefnskuldin kemur Sverri helst í koll seinnipart dags en þegar kvöldar fær hann orkuskot.

„Ég er enn að reyna að halda í gamla lífið, horfa á þætti, NBA og spila tölvuleiki eins og áður en þær komu í heiminn. Um tíu tekur minn tími við og þá tek ég nokkra leiki sem oft vill ilengjast og maður fær í bakið,“ segir Sverrir sem spilar nú aðallega leikinn Destiny.

„Við spilum nokkrir vinir saman og það hefur komið sér ágætlega því þar á meðal eru nokkrir sem eiga líka litlar stelpur. Stundum koma upp veikindi og þá getum við hent ráðum á milli okkar og ekkert stress þótt stökkva þurfi til vegna ælu. Svo koma menn til baka, spurt hvernig gekk og gefin góð ráð. Því er heilmikill stuðn-ingur í því að spila með öðrum pöbbum,“ segir Sverrir og brosir.

„Ég er hægt og rólega að sætta mig við að svefninn skiptir meira máli en áður, enda gefa stelpurnar engan séns, það er bara ræs! Þær sofa reyndar báðar upp í. Við vorum fyrst hörd á því að sú yngri svæfi í sínu rúmi og herbergi en þegar maður var farinn að fara fimm til sex sinnum á nóttu til að svæfa aftur ákváðum við að prófa

að taka hana upp í. Nú sofna hún í sínu rúmi en vaknar gjarnan um miðnættið og er þá tekin upp í og allir sofa vært til morguns. Ég mæli með þessu. Það er notalegt að hafa börnin hjá sér og fá olnboga eða spark í andlitið en Ásta Bertha á Frozen-skó sem hún vill helst sofa í. Nú er búið að setja reglu um að hún fari ekki í skónum í hjóna-rúmið því ég nenni ekki lengur að fá skósólann í andlitið,“ segir Sverrir og skellihlær.

Kominn í draumastarfið
Þau Sverrir og Kristín eru samstíga í uppeldinu. Fjölskyldan býr suður með sjó.

„Hér er geggjáð að búa; Njarðvík er eins og Saudárkrókur fyrir mér. Við búum í æðislegri götu með yndislegum Nágranna-blæ, og þegar Sunna Stella kom í heiminn bönkuðu nágrannarnir upp á og voru með Ástu Berthu sem flakkaði á milli húsa svo við gætum fengið hvíld. Þá minnir sjórinn og rokið sterkt á Krókin, og manni fer að þykja vænt um það; stundum, ekki alltaf,“ segir Sverrir kíminn.

Hann er alsæll í kennarastarf-inu.

„Draumurinn var alltaf að verða kennari og stærðfræði er mitt uppá-halds fag. Ég dúxaði í stærðfræði í gagnfræða- og framhaldsskóla, og er með BS-gráðu í viðskiptafræði. Þetta er krefjandi starf á Covid-tímum, um helmings mæting vegna smita, en kennurum er sparkað inn í skólastofuna og þeir standa sína vakt þar til þeir smitast líka; þá mega þeir hvíla sig,“ segir Sverrir.

Með hækkandi sól vonast Sverrir til að geta stigið aftur á svið og sungið fyrir áhorfendur.

„Já, ég hlakka mikið til að koma fram á ný. Þá hverfur öll þreyta eins og dögg fyrir sólu og maður kemst í girinn. Kristín hefur passað upp á að ég fái góðan nætursvefn fyrir giggin sem ég hef tekið síðan stelpurnar fæddust og hún leyfir mér að sofa til hádegis eftir hvert gigg. Svefninn skiptir gríðarmiklu máli fyrir sönginn eins og stærðfræðikennsluna og ég er að læra að koma mér fyrr í háttinn. Svo gengur þetta yfir, er mér sagt. Ég trúí því og á þá eflaust eftir að sakna þreytunnar því erfið tímabil gefa lífinu lit. Þetta er eins og með eftirvinnuna; því meira sem maður vinnur, því meira fæst bargað.“ ■



BÍÓ bærinn

BÍÓBÆRINN

FÖSTUDAGA KL. 20.00

ENDURSÝNDUR LAUGARDAGA KL. 19.30

Gunnar og Árni fara yfir þær kvikmyndir sem eru væntanlegar í bíóhús landsmanna og dusta einnig rykið af gömlum gullmolum og fræða áhorfendur um leyndar-dóma kvikmyndaheimsins.



HRINGBRAUT

Bílar & Farartæki



Nýr Ford Transit Custom Edition Trend 9 manna. 8" skjár í mælaborði með bakkmyndavél ofl. Það er margra mánaða bið eftir svona bíl en við eigum þennan til afhendingar strax. Verð 5.800. þús án vsk.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Tek að mér að endurmála íbúðir og fl. Fagmennska, mikil reynsla og sanngjörn verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S. 868-5171. egillsverris@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málara. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

RÚNAR MURARI EHF
S 774-3800
https://runarmurari.is/
runarmurari@gmail.com
HÚSAVIDGERDIR
TRÖPPUVIDGERDIR
FLÍSLAGNIR / PARKETLAGNIR
BADHERBERGID / ELDHÚSID
Málningarvinna / Þakmálun
o.m.fl.
10 ára reynsla í utanhússviðhaldi
Tilboð þér að kostnaðarlausu
KT 560819-1100 VSK 135577

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

Heilsa

Heilsuvörur



FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu



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

Tilkynningar



Umhverfismat framkvæmda
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin
Eldi á laxaseiðum að Laxabraut 5 í Þorláks- höfn, Sveitarfélaginu Ölfusi

skuli ekki háð umhverfismati samkvæmt lögum nr. 111/2021. Ákvörðunina er að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **19. febrúar 2022.**



Purrktæki
frá kr
45.990

RAKIR GLUGGAR?

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



viftur.is