

Eystrahorn

35. tbl. 37. árgangur

Fimmtudagurinn 10. október 2019

www.eystrahorn.is

Lokahóf knattspyrnudeildar Sindra

Lokahóf knattspyrnudeildar Sindra fór fram þann 28. september á Hafinu. Hófið heppnaðist einstaklega vel enda var veislustjórinn í essinu sínu, Ólafur nokkur Jónsson, markmannspjálari og meistaragrinnari hélt uppi fjörinu að þessu sinni. Albert Eymundsson mætti með gítarinn og Kaffi Hornið kom með matinn og var hann mjög góður.

Hápunktur kvöldsins var að sjálfsgöðu veiting viðurkenninga og voru fjölmargar veittar að þessu sinni. Kristján Guðnason, fyrrverandi formaður knattspyrnudeildarinnar, Linda Hermannsdóttir, fyrrverandi ritari knattspyrnudeildarinnar og Gunnar Ingi Valgeirsson, fyrrverandi stjórnarmaður knattspyrnudeildar fengu blómvendi sem þakklætisvott fyrir vel unnin störf í þágu klúbbsins.

Alls léku 25 leikmenn sinn fyrsta deildarleik fyrir meistaraflokka Sindra á liðnu tímabili og fengu þeir rós að launum.

Viðurkenningar fyrir áfangaleiki hlutu eftirfarandi leikmenn:



Kjartan Jóhann, Sindramaður ársins

50 leikir:

Kristófer Daði Kristjánsson
Róbert Marwin Gunnarsson
Mate Paponja
Þorlákur Helgi Pálmason
Tómas Leó Ásgeirsson

100 leikir

Ingvi Þór Sigurðsson
Markahæstu leikmenn meistaraflokkanna voru þau Alexandra Taberner og Tómas Leó Ásgeirsson. Efnilegustu leikmennirnir eru valdir af þjálfaranum og voru þau Arna Ósk Arnarsdóttir og Sigursteinn Már valin í ár.

Mikilvægustu leikmennirnir eru valdir með atkvæðagreiðslu leikmanna á lokahófinu og var Guðrún Ása Aðalsteinsdóttir fyrir valinu hjá stelpunum með nokkrum yfirburðum og Þorlákur Helgi Pálmason vann kosninguna hjá strákonum með miklum meirihluta atkvæða.

Besti leikmaðurinn er síðan valinn af þjálfaranum og var Jovana Milinkovic valin best hjá stelpunum og Tómas Leó Ásgeirsson hjá strákonum.

Að lokum var Sindramaður ársins valinn af stjórn knattspyrnudeildarinnar í fyrsta skiptið. Það er sá leikmaður sem hefur sýnt hvað mesta elju í fjáröflunum og vinnu fyrir félagið, jákvætt hugarfar og almenna þrúðmennsku. Fyrir valinu að þessu sinni varð Kjartan Jóhann Einarsson en hann hefur unnið á öllum leikjum sem hann mögulega kemst á hjá bæði karla og kvennaliðinu, talið dósir í gríð og erg, tekið saman bolta og keilur af miklu kappi, skrifað textalýsingar, unnið í sjoppu og verið gríðarlega jákvæður gagnvart þeirri sjálfböðavinnu sem þarf að sinna í svona félagi og var því vel að þessum titli



Verðlaunahafar í kvennaflokki, frá vinstri: Jovana, Guðrún Ása og Arna Ósk



Verðlaunahafar í karlaflokki, frá vinstri: Sigursteinn Már, Tómas Leó og Þorlákur Helgi



Sindrasöngurinn sunginn

kominn. Stjórn knattspyrnudeildar Sindra þakkar ykkur, kæra Sindrafólk, fyrir frábært kvöld. Sérstakar þakkir fær

að sjálfsgöðu veislustjórinn, Ólafur Jónsson, en hann hefur hér með verið æviráðinn í þetta starf.



Bjarnaneskirkja

Sunnudaginn 13. október
Uppskerumessa kl. 17:00.

Við færum Guði þakkir fyrir uppskeru þessa árs og er messan helguð gjöfum jarðar.

Að athöfn lokinni býður sóknarnefnd í kjötsúpuveislu í Mánagarði.

Allir velkomnir

Sóknarnefnd og sóknarprestur

FÉLAGSSTARF FÉLAGS ELDRI HORNFIÐINGA



IPAD námskeið

Fyrirhugað er námskeið í notkun á IPAD undir leiðsögn nemenda í FAS nú í október.

Áhugasamir geta skráð sig í s: 897-8885 eða á skráningablað í Ekrú.

Elín Freyja Hauksdóttir læknir verður með stofu í Hofgarði **Þriðjudaginn 22. október nk.**

Ragnheiður Rafnsdóttir hjúkrunarfræðingur mun influensu bólusetja og sinna skólahjúkrun þennan dag. Tímáptanir í síma 470-8600 virka daga.



HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS



Andlát

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma

Ásta Ragnarsdóttir
frá Grund í Nesjum

lést á Heilbrigðisstofnun Suðausturlands sunnudaginn 29. september.

Útförin fer fram frá Bjarnaneskirkju laugardaginn 12. október kl 15:00.

Fyrir hönd aðstandenda

Gísli R. Sumarliðason

Katrín L. Gunnarsdóttir

Finnbogí S. Sumarliðason

Rosana Silva



Manstu eftir taupokanum?

ÞOKASTÖÐIN
Hornafjörður - Iceland

Arnar Hauksson dr.med kvensjúkdómalæknir verður með stofu á heilsugæslustöðinni **24. og 25. október nk.**

Tímáptanir í síma 470-8600 virka daga.



HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS



Frumherji

Bifreiðaskoðun á Höfn 14., 15. og 16. október.

Tímáptanir í síma 570-9090 fyrir kl. 16:00 föstudaginn 11. októberber. Næsta skoðun 11., 12. og 13. nóvember *Ath. Breyttur tími á skoðun í nóv. miðað við fyrri upplýsingar.*

Frumherji

Þegar vel er skoðað



Svalbarð 5 • Sími: 848-3933

Útgefandi:..... HLS ehf.

Ríttjóri og

ábyrgðarmaður: Tjörvi Óskarsson

Netfang: tjorvi@eystrahorn.is

Prófarkalestur.... Guðlaug Hestnes

Umbrot: Tjörvi Óskarsson

Prentun: Litlaprent

ISSN 1670-4126

Eystrahorn

Vildaráskrift

Nýir vildaráskrifendur velkomnir í hópinn.

HLS ehf.

Rnr. 0537-14-

409068

Kt. 500210-2490

Sjófuglabyggðir við Ísland

Nýr fræðsluvefur Fuglaverndar um búsvæði sjófugla

Ef búsvæði fuglategundar hverfur hreinlega eða rýrnar verulega, þá geta afleiðingarnar orðið alvarlegar. Það gæti orðið mikil fækkun í tegundinni eða hún jafnvel dáíð út.

Sjófuglar sem dvelja mestan hluta æfi sinnar á sjó koma í land til að verpa og hópast þá gjarnan saman í byggðir. Sjófuglabyggðir við strönd Íslands eru með þeim stærstu í heiminum og áætlað Náttúrufræðistofnun Íslands á vef sínum (2019) að á Íslandi verpi um 10 milljón fuglapör og að 7,5 milljón þeirra séu sjófuglar. Fuglavernd hefur tekið saman upplýsingar um 37 sjófuglabyggðir við Ísland því búsvæðavernd er ein af meginstöðum í stefnu og starfi Fuglaverndar. Þessar sjófuglabyggðir eru öll alþjóðlega mikilvæg fuglasvæði (IBA svæði) oftast vegna fjölda þeirra sjófugla sem reiða sig á þau.

Fuglavernd hefur einnig það hlutverk að halda utanum og skrá alþjóðlega mikilvæg fuglasvæði (IBA) á Íslandi fyrir hönd BirdLife International en um þessar mundir eru 99 IBA svæði skráð.

Ábyrgðartegundir

Þegar stór hluti heims- eða evrópastofns ákveðinnar fuglategundar verpir við strendur Íslands eða hefur hér viðkomu á leið sinni til eða frá varpstöðvum, þá kallast sú fuglategund ábyrgðartegund. Það eru fuglategundir sem byggja að mestu leyti afkomu sína á veru sinni

hér þó þær dvelji annarsstaðar stóran hluta ársins. Þessi skilgreining á ábyrgðartegundum á við um flesta sjófuglana okkar.

Þeir sjófuglar sem teljast til að mynda til



ábyrgðartegunda okkar Íslendinga eru: Fýll, rita, langvía, stuttnefja, álka, súla, lundi, skrofa, stormsvala, sjósvala, toppskarfur, æður, teista, kjói, skúmur, hvitmáfur, svartbakur og kría. Þessi upptalning miðar við að a.m.k. 20% af evrópastofni þessara tegunda verpi hér eða komi hér við á ferðum sínum.

Sjófuglabyggðir við Ísland - vefurinn

Vefurinn Sjófuglabyggðir við Ísland sýnir á korti staðsetningu byggðarinnar og farið er réttis á hringinn í kringum landið. Byrjað er við Látrabjarg sem er eitt stærsta fuglabjarg heims. Hverju svæði er lýst með mynd og texta. Þá er fjallað um fuglategundir svæðisins, farið yfir stöðu tegundanna á valista fugla á Íslandi, vernd svæðisins og nytjar og loks eru tenglar á IBA skrá BirdLife International fyrir alþjóðlega mikilvæg fuglasvæði sem og

tengill á skrá Náttúrufræðistofnunar Íslands um mikilvæg fuglasvæði.

Markmið vefsins er vera itarefni fyrir kennslu og fræðslu, fyrir öll skólastig og almenningsfræðslu. Valin var myndræn framsetning og byggt er á gögnum færustu vísindamanna okkar.

Sjófuglabyggðir við Ísland er aðgengilegur gegnum vef Fuglaverndar:

<https://fuglavernd.is/busvaedavernd/sjofuglabyggdir/>

Fuglavernd eru frjáls félagasamtök um verndun fugla og búsvæði þeirra. Fuglavernd telur

um 1300 félagsmenn. Fuglavernd er aðili að samtökunum BirdLife International sem vinna að verndun fugla og náttúru í 120 löndum.

Bítlaskólinn

16. október kl. 17:00 - 18:00 í íþróttahúsinu á Höfn

Leikur - söngur - dans - veitingar

Þvílík skemmtun

Allir velkomnir

Bleiki dagurinn 2019

Bleiki dagurinn hefur notið sívaxandi vinsælda undanfarin ár í bleikum október. Þennan dag hvetjum við landsmenn til að bera slaufuna, klæðast bleiku og lýsa skammdegið upp í bleikum ljóma svo allar konur sem greinst hafa með krabbamein finni stuðning okkar og samstöðu.

Föstudagurinn 11. október 2019 er Bleiki dagurinn. Hvernig væri nú

að skipuleggja bleikt kaffiboð í vinnunni eða heima fyrir? Einnig er tilvalið að klæðast bleikum fötum í tilefni dagsins. Njótum dagsins saman og vekjum um leið athygli á árvekníátaki Bleiku slaufunnar og baráttunni gegn krabbameinum hjá konum.

Við hvetjum alla til að senda skemmtilegar bleikar myndir af sér og vinarhópum eða vinnufélögum á netfangið bleikaslaufan@krabb.is og þær verða birtar á facebooksíðu Bleiku slaufunnar. Merkið myndirnar #bleikaslaufan. Taktu föstudaginn 11. október frá!

Krabbameinsfélag Suðausturlands mun að venju standa fyrir fræðslukvöldi í október þar sem áherslan verður á konur og krabbamein. Nánar auglýst síðar. Bleik messa verður svo í lok mánaðarins. Stjórn félagsins hvetur alla til að mæta á viðburðina.



HEILSUHORN HSU

Hvað er Járnafhleðsla (Heamochromatosis)?



Járnafhleðsla er ástand þar sem of mikið járn safnast fyrir í líkamanum.

Járnafhleðsla er oftast ættgengur sjúkdómur og er arfgengi meira á norðurhveli jarðar en annars staðar í heiminum. Á Íslandi liggur sjúkdómurinn í nokkrum ættum og getur járnafhleðsla í einhverjum tilfellum verið afleiðing af öðru ástandi sem veldur því að líkaminn frásogar meira járn en hann þarfnast eins og getur til dæmis gerst hjá einstaklingum með langvinna lifrarsjúkdóma.

Í einstaklingum sem hafa sjúkdóminn hleðst járn upp sérstaklega í kringum liffæri eins og hjarta og lifur. Þegar járnþétt safnast svona fyrir getur það valdið margskonar einkennum/óþægindum. Helstu einkenni sjúkdómsins eru þreyta, slappleiki, liðverkir, þyngdartap, litabreytingar á húð, kvíðverkir, hægðatregða og ógleði. Eftir því sem sjúkdómurinn ágerist geta einkennin orðið alvarlegri og leitt til sjúkdóma á borð við brisbólgu, sykursýki, liðagigtar, hjartasjúkdóma, lifrarskemmda og lifrarstækkunar.

Arfgeng járnafhleðsla (primary haemochromatosis) orsakast af galla á geni sem kallast HFE. Til þess að einstaklingurinn fái sjúkdóminn verður hann að hafa fengið þetta gallaða gen frá báðum foreldrum sínum. Ef einstaklingurinn hefur einungis fengið gallað gen frá öðru foreldri þá fær viðkomandi ekki sjúkdóminn en er arfberi. Ef tveir arfberar eignast barn saman eru töluverðar líkur á því að það fái gallaða genið frá báðum foreldrum og þar með sjúkdóminn, eða 25% líkur.

Sjúkdómurinn er greindur með einfaldri blóðprufu þar sem járnþétt í blóðinu er athugað. Þar sem einkennin eru væg og ósértæk, til að byrja með, er oft erfitt að átta sig á því að um afhleðslu járn sé að ræða.

Það er mikilvægt að hefja meðferð fljótlega þegar búið er að greina sjúkdóminn til að koma í veg fyrir frekari uppsöfnun á járn. Meðferðin felur í sér að draga um hálfan lítra af járnriku blóði úr einstaklingum í senn. Hversu oft þarf að draga blóð úr einstaklingnum fer svo eftir því hversu mikið járn hefur safnast fyrir í líkamanum. Algengt er að dregið sé blóð á þriggja vikna fresti til að byrja með, en tíminn svo lengdur milli blóðtöku þegar ástandið er komið í jafnvægi. Einstaklingum með járnafhleðslusjúkdóm er ráðlagt að minnka neyslu á matvælum sem hafa ríkulegt járnþétt. Hægt er að halda sjúkdómnum niðri með blóðaftöppun en ekki er hægt að lækna hann. Ef það næst að greina sjúkdóminn og meðhöndla áður en járn hleðst upp í miklu magni og veldur skemmdum á liffærum hefur hann ekki áhrif á líflíkur.

Heimild: www.nhs.uk

*F.h. Heilbrigðisstofnunar Suðurlands
Rán Jósepsdóttir,
Hjúkrunarstjóri heilsugæslustöðvarinnar í Laugarási.
bráðamóttöku*



TIL LEIGU

HEPPUVEGUR 6, 780 HORNAFIRÐI.

Til leigu er 452,5 m² rými í austurenda sláturhússins á Höfn að Heppuvegi 6. Í hluta rýmisins, eða 364,5 m², var áður frystigeymsla en búið er að fjarlægja frystibúnað. Í 88 m² var afgreiðsla og er sá hluti rýmisins upphitaður.

Tilboð óskast í leiguverð.

Nánari upplýsingar veitir Jóna Benný í síma 869-8650 eða á jona@trausti.is



FÓTAAÐGERÐ OG LITUN Á AUGNAHÁR OG BRÚNIR

Verð á Skjólgarði 12. október til 13. október og í Sporthöllinni 16. október til 18. október

Pantanir í síma 8 200 593

Kær kveðja, Edda Lára Guðgeirsdóttir
lögg. fótaaðgerðafræðingur

www.n1.isfacebook.com/enneinn

Keyrðu á örygginu



Cooper Weather-Master WSC

Öflugt og gott grip við erfiðar aðstæður

Mikið skorið og stefnuvirkt mynstur
fyrir jeppa og jepplinga

Flott dekk fyrir íslenskt veðurfar



Cooper Discoverer M+S

Frábær neglanleg vetrardekk fyrir jeppa

Einstaklega endingargóð með mikið skorið snjómynstur

Nákvæm röðun nagla eykur grip á ísilögðum vegum



Cooper WM SA2+

Míkróskorin óneglanleg vetrardekk

Afburða veggrip og stutt hemlunarvegalegd

Mjúk í akstri með góða vatnslosun

Notaðu
N1 kortið

Verslun N1 Vesturbraut 1, Höfn, 478 1940

Ópið mánudaga til föstudaga kl. 08-18

Alltaf til staðar

N1

30 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ NETTÓ

Hamborgarhryggur
Kjötsel

998 KR/KG
ÁÐUR: 1.535 KR/KG

30 ÁRA
VERÐ

-35%



Laufabrauð

979 KR/PK
ÁÐUR: 1.398 KR/PK

-30%



Grísapurusteik
Beinlaus

1.499 KR/KG
ÁÐUR: 1.898 KR/KG

-21%



Lambalærissneiðar
1. flokkur

2.318 KR/KG
ÁÐUR: 2.898 KR/KG

-20%

-57%

Pepsi og
Appelsín
500 ml

69 KR/STK
ÁÐUR: 159 KR/STK



-43%

Kalkúnabringur
Erlendar

1.481 KR/KG
ÁÐUR: 2.599 KR/KG



**AFMÆLIS
SPRENGJA!**

Barnadagar 20% afsláttur
af völdum barnavörum



-20%



Ítalskt Filonebrauð
635 gr

289 KR/STK
ÁÐUR: 419 KR/STK

-31%

Appelsínur

128 KR/KG
ÁÐUR: 255 KR/KG

-50%



nettó

Lægra verð - léttari innkaup

nettó
Í 30 ÁR
1989 - 2019



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 10. - 13. október

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vörurval getur verið breytilegt milli verslana.

ÓDÝRAST Á NETINU
Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins