

Fólk við leik og störf

Björg Guðmundsdóttir, aðstoðarmaður sjúkráþjálfara, starfsmaður á bókasafni og hlátursjóga-leiðbeinandi segir frá.

— sjá bls. 16 og 17.



Frumkvöðlar í Bolungarvík

Þrjár bolvískar konur, Anna S. Jörundsdóttir, Sigrún Sigurðardóttir og Birgitta Baldursdóttir, eru að hefja framleiðslu á náttúrulegri fiskiolíu sem þær hyggjast selja að mestu til Asíu. „Við erum fyrst og fremst að horfa til heilsumarkaðarins,“ segir Anna.

— sjá bls. 4.



Óháð fréttablað á Vestfjörðum **BÆJARINS BESTA**

Stofnað 14. nóvember 1984 · Fimmtudagur 24. janúar 2013 · 3. tbl. · 30. árg. · Ókeypis eintak

Í frímínútunum!



Eftirvæntingin skein úr augum þeirra Gabriels Hólms Davíðssonar og Denis Chylinski er þeir biðu eftir snúðum sínum í Gamla bakaríinu á Ísafirði í vikunni. Segja má með sannri að þessi ungu menn nýti frímínúturnar í skólanum vel!



Vantar þig íbúð til leigu?

Hafðu samband sími: 456 6600



Bátur mánaðarins aðeins
439 kr.



Opið virka daga: 10 til 22
helgar: 11 til 22



Klettakæli fyrir ferskan fisk Nýr og mikilvægur hlekkur í örofinni kælikeðju

Eimskip Flytjandi hefur opnað nýja og öflugra kæliaðstöðu fyrir ferskan fisk að Klettagöðum 15. Klettakæli er 450 m² og býður upp á fullkomna og sérhannaða aðstöðu til að meðhöndla ferskan fisk.



| www.flytjandi.is | sími 525 7890 |



Eva Margrét ásamt Gísli Halldóri Halldórssyni forseta bæjarstjórnar Ísafjarðarbæjar.

Eva Margrét kjörin íþróttamaður Ísafjarðarbæjar 2012

Hin 16 ára gamla Eva Margrét Kristjánsdóttir var á sunnudag útnefnd Íþróttamaður Ísafjarðarbæjar árið 2012 við hátíðlega athöfn í Stjórnsýsluhúsinu á Ísafirði. Eva Margrét spilar körfubolta með KFÍ, en hún hefur síðastliðin tvö ár verið lykilmáður í meistaraflokki liðsins, þrátt fyrir ungan aldur. Á síðasta ári lék hún einnig fimm leiki með U-16 ára landsliði Íslands og mun taka þátt í verkefnum landsliðsins í sumar. „Eva Margrét er afreks-íþróttamaður sem leggur mikinn metnað í æfingar og keppni, sem hefur nú þegar skilað henni í fremstu röð í kvennakörfunni á Íslandi,“ sagði Margrét Halldórsdóttir sviðsstjóra skóla- og tómsundasviðs Ísafjarðarbæjar við

afhendingu viðurkenningarinnar. Athöfnin hófst á ávarpi Margrétar Halldórsdóttur og annáli Kristjáns Óskars Ásvaldssonar formanns íþrótt- og tómsundaneftar Ísafjarðarbæjar. Í ræðu sinni fór Kristján yfir árangur íþróttafélaga og einstaklinga í íþróttum á síðasta ári. „Er það aðdúunarvert og umhugsunarfni, að í ekki stærri bæjarfélagi, þar sem íþróttamenn þurfa að oft að sækja keppnir um langan veg, skulum við státa af frambærilegu íþróttafólki á öllum helstu íþróttamótum Íslands,“ sagði Kristján.

Gísli Halldór Halldórsson forseti bæjarstjórnar Ísafjarðarbæjar tilkynnti loks um valið á íþróttamanni Ísafjarðarbæjar 2012, og veitti Evu viðurkenninguna. Í að-

faraorðum sínum sagði Gísli það sérstaklega ánægjulegt að kona yrði fyrir valinu, enda hafi mikið verið ritað og rætt um brottfall kvenna úr íþróttum.

Auk Evu fengu sjö aðrir íþróttamenn úr Ísafjarðarbæ viðurkenningar sem íþróttamenn ársins í sinni íþrótt, og voru þeir að sama skapi tilnefndir til íþróttamanns Ísafjarðarbæjar. Anton Helgi Guðjónsson úr Golfklúbbi Ísafjarðar var valinn kylfingur ársins, en Anton var eini kylfingurinn úr GÍ sem tók þátt í Íslandsmótinu í höggleik. Birkir Örn Stefánsson var valinn glímumaður ársins, en hann var Íslands- og bikarmeistari í sínum aldursflokki árið 2011. Hann var útnefndur efnilegasti glímumaður

ur á Íslandi árið 2012 af Glímu-sambandi Íslands.

Guðný Birna Sigurðardóttir úr Sundfélaginu Vestra hlaut útnefninguna sundkona ársins, en hún keppti m.a. á unglíngamóti Fjölnis í desember og hafnaði í efstu fimm sætum í öllum sínum sundum. Á mótinu var efnilegasta sundfólk landsins saman komið. Ívar Már Valsson úr Skotíþróttafélagi Ísafjarðarbæjar var valinn íþróttamaður ársins hjá félaginu, en hann keppti fyrir SÍ á Íslandsmestaramótinu í enskum ríffli á vordögum og varð Íslandsmeistari í sínum flokki.

Katrín Þorsteinsdóttir er íþróttamaður ársins hjá Íþróttafélaginu Ívari, en hún hefur æft og keppt í sundi hjá félaginu frá 8 ára aldri.

Hún keppti í innanfélagsmótum og á Íslandsmeistaramótum fatlaðra bæði í mars og nóvember á þessu ári og stóð hún á verðlaunapalli í öll skiptin. Sigurgeir Sveinn Gíslason var valinn knattspyrnumaður ársins, en hann leikur knattspyrnu með 1. deildarliði BÍ/Bolungarvíkur. Sigurgeir spilaði 21 leik með liðinu í 1. deildinni síðastliðið sumar, og alla leiki liðsins í bikarkeppni KSÍ. Loks var Thelma Rut Jóhannsdóttir valin skíðakona ársins, en hún keppir fyrir hönd Skíðafélags Ísfirðinga. Hún vann þrisvar til gullverðlauna á síðasta ári og er í unglíngalandsliði Skíðasambands Íslands. Thelma var útnefnd Íþróttamaður Ísafjarðarbæjar árið 2011.

Rafmagnsleysi veldur tjóni hjá 3X

„Rafmagn er okkur mjög mikilvægt, það kostar okkur stórar fjárhæðir þótt rafmagn slái ekki út nema í 10 mínútur. Rafmagnsleysi veldur einnig skemmdum á vélum. Við erum með mikið af sjálfvirkum, tölvu-stýrdum vélum sem hafa orðið fyrir skemmdum vegna flöks á rafmagn og einnig þegar rafmagn er dætt út,“ segir Jóhann Jónsson, framkvæmdastjóri 3X Technology á Ísafirði, en fyrirtækið er einn af stærstu raforku-notendum Vestfjarða og er algjörlega rafmagnsháð fyrirtæki. 3X Technology sérhæfir sig í vél-

um til matvælaframleiðslu víða um heim.

Þegar rafmagn fer af getur tekið allt að þrjár til fjórar klukkustundir að koma framleiðslunni aftur í gang. 3X Technology veltir um 90 milljónum króna á mánuði eða 3.750 þúsund krónum á dag, miðað við 24 vinnudaga í hverjum mánuði. Ef hátt í hálfur vinnudagur fer í að endurræsa vélar og koma vinnslunni í gang á ný eftir að rafmagn fer af, kostar það fyrirtækið stórar fjárhæðir. Kostnaðurinn getur orðið enn meiri og tafarnar lengri ef tæki skemmast. Margir starfsmenn fyrirtækisins

eru háðir tölvum við vinnu sína og ef rafmagn fer af, er ekkert annað hægt að gera en að loka framleiðslunni og senda alla starfsmennina heim.

„Við búum á mjög erfiðu svæði veðurfarlega og ef við viljum hafa svona fyrirtæki sem eru háð raforku á svæðinu, verður að búa þannig um hnútana að öryggi rafmagns sé tryggt. Grípa þarf til aðgerða sem tryggja afhendingu á rafmagn eða hreinlega gefa það út að ekki sé gert ráð fyrir að þannig fyrirtæki séu starfrækt hér. Ég er samt bjartsýnn á að menn bretti upp ermar og geri

eitthvað í málunum,“ segir Jóhann og tekur fram að fyrirtækið lendi í vandræðum með að skila vörum á réttum tíma þegar vegir lokast vegna ófærðar.

Fyrirtækið hefur gert ráðstafanir til að takast á við rafmagnsleysi og fer eftir verkferlum sem eru vottaðir af vinnuverndaryfirvöldum til að lágmarka hættu sem getur skapast við þær aðstæður. Neyðarlýsing hefur verið sett upp í fyrirtækinu til að tryggja öryggi starfsmanna en hætta getur skapast þegar menn sjá ekki handa sinna skil. Menn geta rekist á hættulega málma og fleira sem

óhjákvæmilega er á gólfum í framleiðslurými fyrirtækisins.

Jóhann vill ekki gagnrýna neinn og segir að fyrirtækið hafi sloppið ótrúlega vel í rafmagnsleysinu um áramótin. Það hafi ekki verið mikil framleiðsla í gangi yfir hátíðarnar. Mikilvægst fyrir alla aðila er að standa saman og finna sameiginlega lausn á málinu. Það er vitað að válynd veður koma og þá skiptir varaaflið gríðarlegu máli. Það stóð ekki undir nafni um áramótin að sögn Jóhanns sem hvetur alla aðila til að skoða sína verkferla og skipulag til að tryggja að rafmagn sé alltaf til staðar.

Ég nota SagaPro

Helga Arnardóttir, húsfreyja
Vandamál: Blöðrulömun vegna MS



SAGAMEDICA
www.sagamedica.is

Stefna á útflutning á fiskiolíu til Asíu

„Við erum fyrst og fremst að horfa á heilsumarkaðinn, en í augnblikinu leitum við að samstarfsaðilum erlendis,“ segir Anna Sigríður Jörundsdóttir frumkvöðull úr Bolungarvík, en hún hyggur á framleiðslu á fiskiolíu ásamt þeim Sigrúnu Sigurðardóttur og Birgittu Baldursdóttur. Fyrirtæki þeirra nefnist True West ehf, og er markmið þess koma á markað náttúrulegri fiskiolíu sem er minna meðhöndluð en venjulegt lýsi. Fyrirtækið er til húsa við höfnina í Bolungarvík, en að sögn Önnu og Sigrúnar er stefnan fyrst og fremst sett á Asíumarkað. Þær stöllur eru bjartsýnar á að geta hafið útflutning á næstu misserum.

„Við ætlum að hefja framleiðslu á þessu ári. Við erum komnar með samstarfsaðila á Íslandi sem eru í útflutningi og þeir eru að leita samstarfsaðilum í Asíu,“ segir Sigrún, en umrædd fiskiolía verður í fljótandi formi líkt og hefðbundið lýsi. Að sögn þeirra felst munurinn á fiskiolíu True West og hefðbundnu lýsi aðallega í vinnslunni á vörunni. Venjulegt lýsi er unnið á þann hátt að frávirkt efni eru hreinsuð úr, með þeim afleiðingum að upprunaleg vítamín hverfa, og koma þarf þeim fyrir aftur.

„Við erum spenntari fyrir því að láta náttúruna ráða og styðjast meira við árstíðarsveiflur. Að



sama skapi erum við ekki eins föst við ákveðna staðla,“ segir Anna, en True West vinnur nú ásamt Matís að frekari þróun á vörunni. Eiginleg framleiðsla hefst þó ekki fyrir varan og allir ferlar eru tilbúnir, fjármagn hefur verið tryggt og kaupendur erlendis sömuleiðis. Anna og Sigrún eru sannfærðar um að mikill áhugi verði fyrir vörunni í Asíu. „Við búumst við því að 80-90% af vörunni verði flutt til Asíu.“

Að sögn Sigrúnar er markhópur fyrirtækisins notendur heilsumarkaðs. „Í auknum mæli hefur verið kallað eftir minna unnum afurðum og eftir öðruvísi lýsi en við

erum vön. Fólk í heilsugeiranum er ekki hrifið af mikið unnum afurðum,“ segir Anna, en varan mun henta vel til inntöku fyrir hráæðisætur. „Þeir sem borða bara hráæði hita ekki matinn sinn upp fyrir 47 gráður, og því hentar fiskiolían fullkomlega fyrir þau.“ Þeir sem neyta einungis hráæðis hita fæðu sína ekki meira en 47 gráður til þess að

ensím haldist óskert í hráefninu og líkaminn eyði sem minnsti orku í að melta og nýta sér orkuna úr matnum.

Þær Anna, Sigrún og Birgitta útskrifuðust allar úr MBA námi við Háskóla Íslands árið 2011. Upphaflega ætluðu þær að framleiða lýsi fyrir gæludýr en áttuðu sig fljótt á því að lýsi fyrir heilsumarkaðinn væri betri hugmynd.

„Eftir að hafa kannað markaðinn og heyrð í fólki í þessum geira urðum við sannfærðar um að það væri betri hugmynd,“ segir Anna, en hún segir hugmyndina hafa elt þær í gegnum námið. „Segja má að þessi hugmynd hafi fylgt okkur í gegnum nokkra kúrsa og við losnuðum aldrei við hana. Þetta varð svo að alvöru eftir útskrift.“

Þær stöllur hafa fengið allnokkra styrki að undanförunu og ljóst er að margir aðilar hafa trú á verkefninu. Meðal annars má nefna 300.000 króna styrk frá Landsbankanum. Því verður spennandi að fylgjast með þeim Önnu, Birgittu og Sigrúnu á næstu misserum og fyrirtæki þeirra, True West.

– gudmundur@bb.is



**Pottaplöntu-
ÚTSALAN ER HAFIN!**

**20-50%
afsláttur**

Álvöru ÚTSALA



Heimilistæki

**20-40%
afsláttur**



Verkfæri

**15-30%
afsláttur**

BÓNDADAGUR

á föstudag

Túlipanavöndur
15 stk

1.499 kr.



Stórar rósir
20 stk

2.990 kr.



**Líkams-
ræktartæki**

**20%
afsláttur**



Fatnaður

**30-70%
afsláttur**


blómaval



HÚSASMÍÐJAN

HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

**LÆGSTA
LÁGA
VERÐ**

*Afláttur gildir af útsöluvörum.
Gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmíðjunnar“.
Vöruúrval getur verið misjafnt milli verslana



Útgefandi: Gúttó ehf., kt. 680501-2620
Afgreiðsla og ritstjórn: Silfur götu 1, Ísafirði, sími 456 4560
Ritstjóri BB og bb.is: Sigurjón J. Sigurðsson, 892 5362, bb@bb.is
Ábyrgðarmenn: Halldór Sveinbjörnsson, 894 6125, halldor@bb.is
 Sigurjón J. Sigurðsson
Blaðamenn: Guðmundur B. Þorbjörnsson, guðmundur@bb.is
 Hörður Andri Steingrímsson, hordur@bb.is
Auglýsingar: Halldór Sveinbjörnsson, 894 6125, halldor@bb.is
Prentvinnsla: Litróf ehf.
Upplag: 2.200 eintök
Dreifing: Íslandsþóstur. Dreift án endurgjalds inn á öll heimili á norðanverðum Vestfirðum
Stafræn útgáfa: www.bb.is / facebook.com/pages/bb.is
Önnur útgáfa: Á ferð um Vestfirði
 ISSN 1670-021X

Tekið er á móti auglýsingum á pósthöfundum bb@bb.is. Auglýsingar þurfa að berast fyrir kl. 17 á mánuðögum fyrir útgáfudag sem er almennt á fimmtudögum.

Ritstjórnargrein

Velviljinn einn dugir skammt

Sagt er að vika sé langur tími í pólitík; hvað þá fjórir áratugir! Sá tími er þó liðinn síðan Sighvatur nokkur Björgvinnsson, þáv. alþm. þrífandi þáverandi iðnaðarráðherra fyrir jákvæðni gagnvart þingsályktunartillögum um úrbætur í orkumálum á Vestfirðum, í ræðu á Alþingi í des. 1974. Stöðu mála kvað þingmaðurinn vera þá, að með þingsályktunartillögum væri leitast við að greiða úr algeru neyðarástandi, sem ríkti í raforkumálum fjórðungsins; ástandi sem hefði mjög alvarleg áhrif á atvinnulífið.

Ekki vantaði að á tilgreindu tímabili hafði margt verið ígrundað og hugmyndir verið uppi um hinar og þessar smærri virkjanir og línulagnir, en: „svo hefur hins vegar farið að ekkert af þessu hefur verið gert og borið við fjárskorti.“ Væntanlega hafa hinar góðu undirtektir ráðherra getið af sér þá áskorun í lok ræðu þingmannsins, að „þegar í stað verði hafinn undirbúningur að nýrri stórvirkjun á Vestfirðum þannig að Vestfirðingar geti þó átt von á því að fá að búa við samilegt öryggi í raforkumálum eftir 1980.“!!

Árið 1980 og nú 2013 gengið í garð. 32 ár liðin frá því öryggi Vestfirðinga í orkumálum átti að vera tryggt. Engu að síður eru þeir nýbúnaðir að ganga í gegnum alvarlega orkuskrá. Væru tök á því að mynda uppistöðulón þess vatnsmagns sem runnið hefur til sjávar síðan Össur Skarphéðinsson, þáv. iðnaðarráðherra, kvað upp þann dóm að Vestfirðingar byggju við þriðja flokks raforkukerfi, sem hvorki væri stjórnvöldum né orkufyrirtækjum til sóma (og vart annað að heyra á ráðherranum en að nú yrði tekið til hendinni, þetta gengi ekki lengur) væri um mikið mannvirki að ræða. Þá, sem og nú, er virkjun Hvalár í Ófeigsfirði, helsti kosturinn. En þrátt fyrir allan ráðherra velvilja rennur Hvalá enn óbeisluð til sjávar, eins og hún hefur gert öldum saman, án sjáanlegra tilburða stjórnvalda til nýtingar þeirrar orku, sem þar er í boði.

Alþingi hefur nýverið samþykkt rammaáætlun um nýtingu og verndun orkusvæða; áætlun sem langt í frá var að samkomulag næðist um. Vestfirðingar ættu þó að geta við unað þar sem Hvalárvirkjun er annar þeirra virkjunarkosta, sem samkomulag náðist um í nýtingarflokki. Sem oft áður verður kálið ekki sopið þótt í ausuna sé komið. Rannsóknir Orkubús Vestfjarða benda til að stærri virkjanir á Vestfirðum sé enn of dýrar miðað við orkuverð í dag. Einn stærsti þróskuldurinn er svokallað tengigjald. Fyrri hluta árs 2009 vöktu heimamenn, með ítarlegum hætti, athygli stjórnvalda á hversu mikilvæg Hvalárvirkjun væri Vestfirðingum fyrir margra hluta sakir og óskuðu eftir að hoggjöld yrði á þann hnút, sem tengigjaldið er.

Velviljann vantar ekki, hverjir sem stólana sitja. Hann einn dugir skammt.

s.h.

Spurning vikunnar

Hefur þú fengið flensuna í ár?

Alls svöruðu 442.

Já sögðu 68 eða 15%

Nei sögðu 374 eða 85%

Netspurningin er birt vikulega á bb.is og þar geta lesendur látið skoðun sína í ljós. Niðurstöðurnar eru síðan birtar hér.



ÍSAFJARÐARBÆR

Auglýsing um deiliskipulag, Torfnæs, Ísafirði, Ísafjarðarbæ

Í samræmi við 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 hefur bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar samþykkt ofangreinda deiliskipulagsbreytingu á fundi sínum þann 17. janúar 2013.

Deiliskipulagsbreytingin tekur til 6 ha svæðis á reit sem nær frá ípróttahúsinu á Torfnesi að hringtorgi við Hafnarstræti og Skutulsfjarðarbraut. Milli fjórðungssjúkrahússins og hringtorgsins bætist við tvær nýar lóðir en lóðir nr. 1 og 8 skv. fyrra skipulagi falla út og verða hluti af bæjarlandinu. Lóðir 4 og 5 annars vegar og 2 og 3 hins vegar eru sameinaðar. Lóðir innan skipulagssvæðisins eru því sex í stað átta.

Lóð fjórðungssjúkrahússins minnkar til að rýmka fyrir hjúkrunarheimili á nýrri lóð fyrir neðan. Á lóð A er heimilt að reisa allt að 5.174 m² hjúkrunarheimili, ásamt tengdri þjónustustarfsemi, með tengibyggingu við sjúkrahúsið á lóð B. Byggingar skulu vera á einni hæð, nema norðan við fjórðungssjúkrahúsið er heimilt að reisa byggingu á tveimur hæðum.

Deiliskipulagstillagan verður til sýnis á bæjarskrifstofum í Stjórnsýsluhúsinu, Hafnarstræti 1, Ísafirði og á heimasíðu Ísafjarðarbæjar www.isafjordur.is frá og með 24. janúar 2013 til og með 7. mars 2013. Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við deiliskipulagstillöguna. Skila skal inn athugasemdum á bæjarskrifstofu Ísafjarðarbæjar, Stjórnsýsluhúsinu, Hafnarstræti 1, Ísafirði. Þeir sem ekki gera athugasemdir við skipulagstillöguna fyrir tilskilinn frest teljast samþykkir henni.

Ísafirði 21. janúar 2013.

Jóhann Birkir Helgason,
sviðstjóri framkvæmda- og eignasviðs.

Orkubúið biðst afsökunar

„Það er ljóst að í þessu veður-áhlaupi uppfyllti Orkubú Vestfjarða ekki væntingar viðskiptavina sinna og biðjumst við afsökunar á þeim óþægindum sem af rafmagnsleysinu hlaut.“ Þetta segir í yfirlýsingu á vef Orkubús Vestfjarða. Stjórnendur Orkubúsins hafa tekið saman ítarlega skýrslu um rafmagnsleysið á Vestfirðum og viðbrögð við því. Í skýrslunni kemur fram að tjón á dreifikerfi OV verði að teljast óverulegt miðað við aðstæður. Aðeins hafi brotnað átta stæður í Hrafnseyrarlínu og Kollafjarðarlínu, en auk þess hafi vírar slitnað.

„Því hefur verið haldið fram að fjórar varaafllstöðvar hafi verið bilaðar þegar á þurfti að halda. Það skal áréttað að allar varaafllstöðvar voru í lagi þegar á þurfti að halda. Vélarnar biluðu í

keyrslu. Það er miður, en getur gerst. Varaafllsvélar eru undir stöðugu eftirliti og fasaðar við kerfið í hverjum mánuði. En eins og öll mannanna verk þá geta þessar vélar bilað, sem þær gerðu því miður.

Hefðu vélar ekki bilað hefði ekki orðið jafn langt og víðtækt rafmagnsleysi á Ísafirði. Þarna spiluðu saman gríðarlega erfiðar aðstæður, slæm færð og almannavarnaástand. Okkur bárust boð um aðstoð frá öðrum veitum, svo sem frá RARIK og það ber að þakka. Vegna aðstæðna, færðar o.þ.h. var ekki talin þörf á þeirri aðstoð enda þá orðið ljóst að ástand flutningskerfisins var alvarlegra annarsstaðar.

Vegna bilana í varaafllsvélum á Ísafirði og í Bolungarvík ásamt bilun í spennistöð Ísafirði, þá

voru sum hverfi lengi án rafmagns,“ segir í skýrslunni.

Helstu niðurstöður um það sem gera þarf í kjölfarið er eftirfarandi:

- Ljúka þarf vinnu í samstarfi við Landsnet um afhendingaröryggi.

- Áfram þarf að vinna eftir áætlunum um að koma dreifilínunum í jörð.

- Koma þarf spennistöðvum í jörð eða loka þeim til að koma í veg fyrir seltuáhrif.

- Bæta þarf fjarskiptabúnað og Auka þarf samstarf viðbragðsaðila, s.s. almannavarnarnefndar, Orkubús, Vegagerðar, Landsnets ofl.

- Bæta þarf upplýsingagjöf Orkubúsins á meðan að rafmagnsleysi stendur yfir.

bb@bb.is

Samkaup úrval

góðir grannar

Helgartilboð 24. - 27. janúar



31% afsláttur
verð áður 2.595 kr
1.793 kr/pk
Úrvals stór þorrabakki



...sjá uppskrift
"Bakað rótargrænmeti"
—einfalt og gott!
samkaupurval.is

Ódýrt
verð áður 399 kr
319 kr/pk
Frosið rótargrænmeti
750g, í bitum, frá Coop



30% afsláttur
verð áður 1.093 kr
769 kr/kg
Heill kjúklingur
frá Ísfugli



...sjá uppskrift
"Grískar svínakótelettur með dillsósu og fersku salati"
samkaupurval.is

39% afsláttur
verð áður 1.898 kr
1.158 kr/kg
Úrvals svínakótelettur
úr kjötborði eða pakkaðar ferskar



30% afsláttur
verð áður 1.398 kr
979 kr/kg
Þorskur roð- og beinlaus



50% afsláttur
verð áður 203 kr
104 kr/stk
Nýbakað á staðnum!
Muscovadovínarbrauð frá Myllunni



50% afsláttur
verð áður 398 kr
199 kr/kg
Ananas Del Monte Gold
Skráðu þig á póstlistann á samkaupurval.is

Nýsköpun í mjólkurframleiðslu

„Við erum að þróa mjólkurvörur fyrir fólk sem er með mjólkur-óþol. Það verður búið að meðhöndla mjólkina þannig að hún innihaldi ekki mjólkursykur. Fólk með óþol getur þá neytt vörurnar án þess að finna til óþæginda,“ segir Hálfván Óskarsson mjólkurtækni-fræðingur en fyrirtæki hans Arna ehf fékk 1,5 milljóna króna nýsköpunarstyrk

frá samfélagssjóði Landsbankans fyrir verkefnið. Þórarinn Egill Sveinsson, mjólkurverkfræðingur, hefur unnið með Hálfváni að þróuninni sem áætlað er að ljúki síðar í þessu mánuði eða í febrúar. Þessa dagana er verið að senda prufur erlendis ásamt því að unnið er að vörubrúun fyrir innanlandsmarkað.

Hálfván og Þórarinn vilja vinna

vörurnar úr þeirri mjólk sem framleidd er á Vestfjörðum en þar eru lagðir til um 1,5 milljón lítrar á ári. Þær vörur sem framleiddar verða eru skyr, jógúrt og ferskir ostar eins og fetastur og kotasæla en jafnframt ætla þeir að framleiða venjulegar mjólkurvörur með mjólkursykri. Þeir munu vera með sérhæfðari osta sem ekki fást ennþá hérlendis.

Fyrirtækið er komið með hús-næði á Bolungarvík þar sem rækjuvinnslan Bakkavík var áður til húsa. Ekki er byrjað á framkvæmdum en verið er að leita að tækjum og fjármagni til að hefja vinnslu. Raunhæft er að byrja framleiðsluna eftir tvo til þrjú mánuði að sögn Hálfváns.

„Styrkurinn nýtist fint eins og allt annað fjármagn sem lagt er í

nýsköpun. Meðan maður er að koma þessu á koppinn er erfitt að fá fjármagn í svona verkefni. Vaxtarsamningur Vestfjarða og Nýsköpunarsjóður styrkir einnig verkefnið um svipaðar upphæðir og Landsbankinn var að gera,“ segir Hálfván. Heildarkostnaður verkefnisins er áætlaður 80 milljónir króna og enn er verið að safna hlutafé. – hordur@bb.is



Leikskólinn Sólborg á Ísafirði.

Leikskólagjöld lækka milli ára

Ísafjarðarbær lækkar leikskólagjöld milli ára á meðan önnur stærri sveitarfélög hækka gjöld eða þau standa í stað. Af fimmtán stærstu sveitarfélögum landsins eru ellefu sveitarfélög sem hækka gjaldskrána, þrjú eru með óbreytta gjaldskrá og aðeins Ísafjarðarbær lækkar gjaldskrána. Leikskóla-

gjöld hjá Ísafjarðarbæ eru 33.825 krónur á mánuði miðað við átta tíma vistun og fullt fæði. Vísitöluhækkun var á fæði hjá Ísafjarðarbæ en á móti var vistunargjaldið lækkað að heildarútkoman er 1,5% lækkan frá því í fyrra þegar leikskólagjöldin voru 34.342 krónur á mánuði með

fullu fæði.

Hæstu leikskólagjöldin eru hjá Garðabæ eða 35.160 krónur á mánuði en þar er hvorki morgunmatur né kaffitími innifalinn. Lægstu leikskólagjöldin eru hjá Reykjavíkurborg eða 25.880 krónur á mánuði sem er umtalsvert minna en hjá öðrum sveitar-

félögum. Meðalgjald fyrir átta tíma dagvistun og fullt fæði er 31.900 krónur á mánuði. Hér er einungis um að ræða fullt gjald fyrir eitt barn og ekki tekið með í reikninginn að sveitarfélög veita mis mikinn afslátt á leikskólagjöldum fyrir systkini og einnig þegar foreldrar eru námsmenn.



Stöðugildið ekki lagt niður

Ísafjarðarbær hefur ákveðið að leggja ekki niður annað af tveimur stöðugildum við Bygðasafn Vestfjarða, eins og til stóð á síðasta ári. Ef stöðugildið hefði verið lagt niður, hefðu möguleikar safnsins á að verða svokallað ábyrgðarsafn orðið að engu.

Að sögn Jóns Sigurpálssonar forstöðumanns Bygðasafnsins, mun safnið sækja um að verða ábyrgðarsafn, sem eykur möguleika safnsins á frekari fjárveitingu úr ríkissjóði auk þess sem það getur tekið að sér stærri verkefni.

Jón er ánægður með ákvörðun bæjarstjórnar að leggja ekki niður stöðugildið. Starfsmenn safnsins verða því áfram tveir. „Í raun er umfang safnsins nú þegar svo mikið að það hefði verið fásinna að leggja niður starfið. Sérstaklega í ljósi þess að við ætlum að sæja um að verða ábyrgðarsafn,“ segir Jón.

Heitt vatn undir Breiðadalshéiði

„Við vitum að það er 70 gráðu heitt vatn undir Breiðadalshéiði, en það er bundið í mjóum sprungum. Ef við hittum ekki á réttar sprungur, fáum við ekkert. Það er þó alveg ljóst að heita vatnið er þarna einhvers staðar,“ segir Haukur Jóhannesson jarðfræðingur. Síðast var leitað að heitu vatni í Tungudal fyrir nokkrum árum með litlum árangri og miklum tilkostnaði. Haukur segir

möguleikana á að finna heitt vatn í nær hverjum firði á norðanverðum Vestfjörðum, vera mikla. Hann setur varnagla við hugmyndir sveitarstjóra Súðavíkurhrepps um flutning á heitu vatni frá Reykjanesi til Ísafjarðar, Bolungarvíkur og Súðavíkur.

„Þessi framkvæmd yrði í fyrsta lagi mjög dýr aðgerð, og það er ekki á vísan að róa með vatnið úr Reykjanesi. Vissulega er mikið

af heitu vatni þar, en það er svalt og sprungan er opin upp á yfirborðið,“ segir Haukur, en Ómar Már Jónsson sveitarstjóri Súðavíkurhrepps sagði í samtali við BB á dögunum að gerð yrði könnun á möguleikanum á því að flytja heitt vatn úr Reykjanesi í neðan-sjávarörum til Súðavíkur, Ísafjarðar og Bolungarvíkur.

Haukur telur hinsvegar nær lagi að bora eftir heitu vatni undir

Breiðadalshéiði. „Það er hús inni í Tungudal sem hitað er upp með jarðvarma og það segir okkur að vatnið er undir heiðinni. Við teljum það geta verið allt að 70 gráðu heitt,“ segir Haukur, en til samantals er heita vatnið sem notað er í Reykjavík 80 gráður. „Á Drangnesi er hitinn 65 gráður og það er dæmi um hitaveitu sem gengur mjög vel.“

Haukur og fyrirtæki hans hafa

unnið að jarðborunum á sunnanverðum Vestfjörðum að undanförmu, en í haust fannst hola með heitu vatni í nágrenni við Patreksfjörð. Bundnar eru vonir við að heita vatnið úr þeirri holu geti þjónustað byggðina á Patreksfirði. Húshitunarkostnaður á norðanverðum Vestfjörðum er umtalsvert hærri en gengur og gerist annars staðar á landinu.

– gudmundur@bb.is

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



Gott verð í Bónus Gott verð í Bónus Gott verð í Bónus

Neutral
HANDSÁPUR 3 STK.
259
KR. 3x85g

Neutral
HANDSÁPA.
359
KR. 300ml

Neutral
HANDÁBURÐUR
259
KR. 75ml

Neutral
HÁRNÆRING
298
KR. 250ml

Neutral
SJAMPÓ
298
KR. 250ml

Neutral
SVITALYKTAREYÐIR
359
KR. 50ml

ØKONOMIKÖB - 62 VASKE

Neutral
STORVASK

0% optísk hvítt
0% farvestoffer
0% parfume

2498
KR. 62 POTTAR

Neutral

Svitalyktareyðir 50 ml	359 kr.
Handáburður 75 ml	259 kr.
Handsápa m/pumpu 300ml	359 kr.
Sjampó 250ml	298 kr.
Hárnæring 260ml	298 kr.
Handsápur 3x85g	259 kr.
Þvottaefni 62 þvottar	2498 kr.

Sammerkt með yfir 20 Neutral vörutegundum er að þær eru án allra ilm- eða litarefna og annarra óauðsynlegra aukaeftna. Vörulýsingar fyrir allar vörur Neutral eru unnar í samvinnu við dönsku Astma- og ofnæmissamtökin, og flestar vörurnar bera norræna Svansmerkið.

Neutral þvottaefni: 62 þvottar / 40 kr. pr. þvottur

GERÐU ÞÍNA EFTIRLÆTIS PIZZU HEIMA

BONUS PIZZADEIG
259
KR. 400 G

BONUS SPELT PIZZADEIG
298
KR. 400 G

BONUS PIZZASÓSA
198
KR. 430ML

BONUS PIZZU SKINKUSTRIMLAR
198
KR. 200 G

BONUS PEPPERONI
359
KR. 153 G

BONUS RIFIN PIZZABLANDA
198
KR. 200 G

VENJULEGT & SPELTDEIG 400 GROMM
BONUS FERSKT PIZZADEIG

BONUS 430 ml
PIZZASÓSA

BONUS PIZZU
SKINKUSTRIMLAR

BONUS 153gr
PEPPERONI

BONUS RIFIN
PIZZABLANDA

ALLTAF NÝBAKAD
BONUS BAGUETTE
129
KR. STK

BESTU kaupin

Ali Grísakjöt

1198
KR. KG

ALÍ FERSKUR ÚRB. GRÍSAHNAKKI Í SNEIÐUM

BONUS ÞORSKALÝSI

LYSI

598 KR. 300stk
LÝSISPERLUR 300 stk.

498 KR.
ÞORSKALÝSI 500ml

Egils Kristall

Kristall

198
KR. 2 ltr

pepsi

pepsi

695
KR. 4 x 2 ltr

ÍSLANDS NAUT

2998
KR. KG

ÍSLANDSNAUT FERSKT UNGNAUTAFILLET

ÍSLANDS NAUT

1479
KR. KG

100% KJÖT

ÍSLANDSNAUT FERSKT ÍSLENSKT UNGNAUTAHAKK

SKÓLAOSTUR

284 KR. VERÐLÆKKUN
VERÐ ÁÐUR: 1379 KR.KG

TILBOÐ

BONUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

1095
KR. KG

Leiklistarforkólfur Vestfjarða

„Það er gott að vinna og skapa fyrir vestan og ég hef langan sól-arhring. Listin er erfíð og það er alveg eðlilegt að fólk spyrji sig þegar sett er upp leikrit, hvort ekki sé nóg að fá inn miðasölu. En það kostar mikið til að þetta virki vel. Mörg fyrirtæki eru einnig dugleg að styrkja,“ segir Elfar Logi Hannesson, atvinnuleikari og forkólfur í listalífni á Vestfjörðum. Félög sem hann hefur stofnað eða er í forsvari fyrir, fengu sex verkefnastyrki frá Menningaráði Vestfjarða á síðasta ári að fjárhæð 4,5 milljónir króna. Elfar Logi er að vonum ánægður með styrkina og þakklátur.

Hæsti styrkurinn, ein milljón króna, rann til leiklistarháttíðarinnar Act Alone, árlegrar einleikaháttíðar sem haldin er á Suðureyri. Háttíðin var fyrst haldin á Ísafirði árið 2004 en var færð yfir á Suðureyri árið 2011 og verður þar áfram að sögn Elfars Loga. Hann er stofnandi háttíðarinnar þar sem fram koma ýmsir leikarar víðs vegar að og flytja rjómann af þeim einleikjum sem



Elfar Logi Hannesson.

fluttir hafa verið í heiminum.

„Þetta hefur hlaðið upp á sig og er stjórnlaust. Það eru mjög margir einleikir sýndir frá fimmtudegi til sunnudags og er frítt inn á þá alla. Það hafa verið haldnar yfir 100 leiksýningar á háttíðinni,“ segir Elfar Logi. Háttíðin ræður til sín atvinnufólk á öllum sviðum og allt í kringum háttíðina er mjög fagmannlegt að sögn Elfars Loga.

Vestfirski skemmtifélagið fékk 800 þúsund króna styrk frá Menningarráði Vestfjarða til að setja upp söngleikinn Hrafna flóka. Um er að ræða frumsamið verk eftir Elfar Loga þar sem tónlistin er eftir Guðmund Hjaltason

tónlistarmann. Krakkar og unglingar eru fengnir til að leika í sýningunni. Í dag standa yfir æfingar með níu ungum leikurum en mikil aðsókn var í áheyrnarprufurnar.

Kómedíuleikhúsið fékk einnig 800 þúsund króna styrk frá Menningaráði til að setja upp leikverkið „Sálin hans Muggs míns“. „Þetta er eina atvinnuleikhúsið á Vestfjörðum og væri ekki til ef ekki væri fyrir Menningarráð Vestfjarða,“ segir Elfar Logi, sem samdi verkið og leikur í einleikum sem byggir á myndskreytingum Muggs á íslenskum þjóðsögum og ávintýrum. Kómedíuleikhúsið fékk einnig 500 þús-

und króna styrk til að setja upp verkið „Listamaðurinn með barnshjartað“. Það verk samdi Elfar um listamanninn Samúel Jónsson í Selárdal. Hann leikur einnig í verkinu.

Vestfirski kvikmyndafyrirtækið Gláma fékk 800 þúsund króna styrk en að því stendur öflugur hópur hugsjóna- og listafólks, Eyþór Jónsson, Baldur Páll Hólmgeirsson, Ársæll Nielsón, Marsibil Kristjánsdóttir og Elvar Logi Hannesson. Þau framleiða sögulegar vestfirskar stuttmyndir sem eru teknar upp á sögulegum vestfirskum stöðum. Félag vestfirskra listamanna fékk 600 þúsund króna styrk fyrir

verkefnið „List á Vestfjörðum 2012“ en þar á Elfar Logi sæti í stjórn. Félagið gefur út tímarit sem kynnir vestfirski listamenn og er sent inn á hvert heimili á Vestfjörðum.

„Ég er bara eitt lítið þétt þótt manni detti ýmislegt í hug. Maður gerir bara ekkert einn. Ég er bara leikari,“ segir Elfar Logi sem augljóslega er brautryðjandi fyrir leiklist og fleiri greinar á Vestfjörðum. Ekki skortir hann hugmyndir og virðist koma sumum þeirra á fjalirnar. „Miðasalan dugir ekki langt til að standa undir kostnaði af sýningum, það vita nú allir sem haldið hafa tónika eða leiksýningu. Stundum gengur vel eða illa, maður veit aldrei hvernig gengur. Ljós og perur, leikmynd, húsaleiga á æfingahúsnæði, kaffi á æfingum og annað týnist saman,“ segir Elfar Logi. Menn setja sjálfan sig alltaf síðast í röðina og enda oft á að geta ekki haft af þessu há laun til að framfleyta fjölskyldunni að sögn Elfars en styrkirnir hljóta að koma til góða fyrir listalífnið sem væri töluvert fátæklega ef ekki væri fyrir Menningarráð Vestfjarða.

„Ég vil ekkert segja nema takk fyrir mig og fyrir að hafa haft trú á mér og mínum vitleysum og hugmyndum. Þetta er æðislegt og ég hefði aldrei getað þetta nema út af þessu, eins og Act Alone sem er risastórt dæmi sem hleður utan á sig og er orðið eitt flottasta menningarfyribærni á landsbyggðinni,“ segir Elfar.

smáar

Til leigu er 3ja herb. íbúð á 3ju hæð í Stórholti. Upplýsingar í síma 892 5054.

Til sölu er eldhúsinnrétting með uppvöskunarvél og tvöföldum vaski á kr. 60.000. Einnig skrifborð með efri hillu og skáp á kr. 40.000. Uppl. í síma 866 4642.

Eldgos sameinar þjóðina

Hinn 23. janúar 1973 er skráður með skýrum hætti í Íslandssöguna líkt og gildir um margar aðrar náttúruhamfarir. Þá um nóttina hófst eldgos í Heimaey sem stóð til 3. júlí um sumarið. Hið merkasta var að íbúum tókst að flýja Heimaey á skömmum tíma. Slys urðu vart á fólki. Um fimm þúsund íbúar sigldu til lands með skipaflotanum sem var í Vestmannaeyjahöfn vegna slæmra gæfta deginum áður. Aðstæður voru allar hinar bestu til að fara í land. Enginn dó í eldgosinu sjálfu. En þegar í land var komið biðu óleyst vandamál. Húsnæði vantaði fyrir nærri fimm þúsund manns sem misstu heimili sín. Óvissa brottflúinna var mikil þegar á fastalandið var komið. Heimilislausir þurftu aðra lausn en þá að búa inn á ættingjum eða góðhjörtuðum, sem buðu fram aðstoð. Þjóðin fylltist samúð og samhug um viðbrögð. Hið sama var uppi á teningnum erlendis. Safnað var fé er rann til húsnæðismála Vestmanneyinga. Alþingi og ríkisstjórn voru sammála um að setja á fót viðlagasjóð, sem síðar að loknum fleiri miklum náttúruhamförum var breytt í viðlagatryggingu. Afgreiðsla gekk hratt og vel fyrir sig á Alþingi og pólitísk landamæri máðust út við afgreiðsluna, en einungis um stundarsakir.

Í gær voru liðin 40 ár frá þessum minnisverða degi, sem breytti viðhorfi Íslendinga til atburða og afleiðinga náttúruhamfara, þótt margt væri ólært líkt og við Vestfirðingar kynntumst á tíunda

áratugnum í snjóflóðunum. En 1995 kom aftur upp samhugur meðal þjóðarinnar sem sýndi sig í tveimur stórum fjársöfnunum meðal þjóðarinnar, hinni fyrri vegna snjóflóða í Súðavík, hinni seinni vegna snjóflóða á Flateyri. Þá máðust landamæri stjórnmalaflokka út á alþingi, en aðeins um skamma hríð, því miður. Þannig var það einnig 1973 og 1974, þegar snjóflóðin féllu á Neskaupstað. Í síðustu viku voru liðin 18 ár frá snjóflóðinu mannskæða í Súðavík.

Því hefur verið haldið fram á þessum vettvangi fyrr, að bankahrunið hefði í raun kallað á almannavarnarviðbrögð fremur en þær um margt lítt heppnuðu pólitísku aðgerðir sem gripið var til. Neyðarlögin virkuðu, en þá var samstaða á alþingi í líkingu við þá sem að framan hefur verið rakið. Eina aðgerðin önnur kom að utan, afskipti Alþjóða gjaldeyrissjóðsins, sem reyndar hafa verið umdeild. Aðrar heimatilbúnað aðgerðir hafa síður virkað, enda hefur skort pólitíska samstöðu sem sagan segir okkur að hafi náðst tímabundið í kjölfar náttúruhamfara. Nú þörfumst við hennar til að leysa brýn vandamál, fjölskylda, heimila og fyrirtækja og mun fremur en nýrrar stjórnarskrár, sem á að byggja á illa unnum drögum. Eldgos væri hins vegar hið síðasta sem við þurfum, en það myndi skapa sárvantaða samstöðu.

Stakkur skrifar

Stakkur hefur ritað vikulega pistla í **Bæjarins besta** í mörg ár. Skoðanir hans á mönnum og málefnum hafa oft verið umdeildar og vakandi umræður. Þær þurfa alls ekki að fara saman við skoðanir útgefenda blaðsins. Þrátt fyrir það bera ábyrgðarmenn blaðsins ábyrgð á skrifum **Stakks** á meðan hann notar dulnefni sitt.



innréttingar

Íslensk hönnun · Íslensk framleiðsla



„Ég vel íslenskt..“

- Jói Fel



Komdu í sýningarsali okkar og fáðu faglega þjónustu og ráðgjöf innanhússarkitekta við val á Brúnás innréttingum



↑ www.brunas.is innréttingar

Ármúli 17a · 108 Reykjavík · sími: 588 9933 | Miðás 9 · 700 Egilsstaðir · sími: 470 1600



Nafn:
Þorleifur Ágústson
Aldur:
46 ára
Atvinna:
Kennari
Stjórnumerki:
Krabbi
Maki:
Hrafnhildur Hafberg
Börn:
Ísak Emanúel og Hilmir Jökull

Vestfirðingurinn

Hvað ertu að gera þessa dagana?

Nú er kennsla hafin – svo dagar fara í að kenna krökkum líffræði. Ennfremur sinni ég ýmsu varðandi Murr ásamt því að undirbúa rannsóknnaumsókn í samstarfi við Matís – til eflingar atvinnu á Vestfirðum.

Hvaða fjögur orð lýsa þér best?

Akureyringur. Grannur. Þúsundþjalasmiður. Söngvinn.

Hvernig færðu útrás fyrir gremju?

Göngutúr og blóta hressilega í há norður.

Í hvernig klæðnaði líður þér best?

Skyrtu með brjóstvasa og gallabuxum.

Hver er mesta eftirsjá þín í lífinu?

Að hafa ekki sinnt náminu betur – þegar ég var í dansskóla Sigvalda á Akureyri uppúr 1970. Ég kann ekki að dansa.

Hver er óvenjulegasta lífsreynsla sem þú hefur lent í?

Þegar ég settist á klósettið á hóteli í Tókýó og það bauð góðan dag. Í stað pappírs fékk maður létt spúl á afturendann áður en bossinn var þurrkaður með volgum blæstri. Hátækni klósettið.

Hefurðu kompleksa?

Ekki lengur – orðinn of gamall fyrir slíkt.

Hver er besta kvikmynd allra tíma?

Guðfaðirinn (the Godfather).

Hvernig Facebook-týpa ertu?

Kaldhæðnislega kommentatýpan.

Hvað fer mest í taugarnar á þér?

Þegar Hrafnhildur veit betur. Sem er nánast alltaf. Og ég læri ekki neitt. Fer alltaf í fýlu.

Hefur þú gert uppreisn?

Já og þakka Guði fyrir að kenna mér ekki í menntaskóla. Við vorum fjórir félagar í menntó sem ákváðum að skera upp herör gegn lélegu nemendafélagi – sem okkur fannst nú bara vera eitthvað „já-lið“. Stofnuðum okkar eigið – „Námsviljann“ en það starfaði í nokkur ár eftir að ég varð stúdent. Gáfum út blað „Jón Krukk“. Kór Námsviljans starfaði lengi. Fyrsta tölvuver skólans var kostað af Námsviljanum. En að lokum var það samþykkt að ekki gengi að hafa svona félag „óháð“ skólanum og það sameinaðist nemendafélaginu.

Hver er eftirlætis bókin þín?

Erlend: „Bókabjórurinn“ eftir Markus Zusak og af íslenskum bókum er það „Í Verum“ – saga Theodórs Friðrikssonar. En þá bók er nauðsynlegt að lesa með landakort sér við hlið. Skyldulesning.

Áttu þér óuppfylltan draum?

Já. Annar draumur er að fá að heimsækja Jón Sigurpáls í nýtt garðhús sem hann reisti ár rústum „Sissy-lundar“ – en þar stendur hann með litla úðakönnu og úðar á blómin. Ku minna mjög á munkinn Gregor Mendel.

Hvernig bregstu við höfnun?

Alveg ljómandi illa.

Hver er þín versta martröð?

Hún hefur ræst. En það var að vera vikið úr embætti „Grenslara Feitafélagsins“. En það mál er komið til Haag.

Hvert er helsta takmark þitt í lífinu?

Að búa svo um að fjölskylda mín geti lifað eins áhyggjulausu lífi og mögulegast er. Ásamt því að verða betri í golfi.

Hvenær og hvar ertu hamingjusamastur?

Með fjölskyldunni – úti í náttúrunni á fallegum sumardegi. Já þetta er væmið.

Hver er besta setning eða orðtak sem þú hefur heyrt?

„Betri er lestur en leikur að stráum“. Hef ekki hugmynd um hvað það þýðir – en það var æskuvinnur minn – ættaður frá Ísafirði sem það samdi. Árið var 1983 og við í íslensku prófi. Kannski rétt að geta þess að hann er frændi Óla málara – sem kannski útskýrir margt?!

Hvaða fræga persóna mundir þú vilja vera og af hverju?

Óli frá Gjögri. Hann er kvótakóngur.

Hvar er fallegast á Vestfirðum að þínu mati?

Kollsvík. Þar endar bara vegurinn. Óþægilega fallegt.

Hvar er fallegast á landinu öllu (fyrir utan Vestfirði)?

Eyjafjörðurinn er yndislegur.

Hvaða stað í heiminum langar þig til að heimsækja?

Vietnam – Halong bay.

Ertu bjartsýn(n) á framtíð Vestfjarða?

Þessari spurningu er bannað að svara neitandi.

Hvað skortir á Vestfirði að þínu mati?

Samgöngur og samstöðu. Auðvitað er þetta tvennt nátengt. En mér hefur fundist að uppbygging fyrir tilstuðlans hins opinbera sér allt of mikið á forsendum sunnlenskra fyrirtækja. Ekki má gleyma því að ég fluttist sjálfur hingað sem hluti af slíku átaki.

Hvernig hljóma síðustu SMS-skilaboð sem þú fékkst í símann þinn?

„viltu svara sms-inu!“





Er kallinn þinn ekki nógu handlaginn?

Endurbætur, viðhald og öll almenn húsmíði

Snorri Hinriksson, húsmíður
Sími 823 7700

fanar@fanar.is 577 2020



FÁNASMIÐJAN

www.fanar.is

Formleg opnun á Fánasmiðjunni í Norðurtangahúsinu verður 26. jan 13:00-17:00 Allir velkomnir



Allt fyrir fána



Myndaprentun á striga, pappír og filmur



Fatamerkingar



Höfuðklútar til merkingar



Myndaprentun á könnur

Skoðið nýju heimasíðuna **www.fanar.is**
Mikið úrval í vefverslun

Jöfnunarstyrkur til náms

– Umsóknarfrestur á vorönn 2013 er til 15. febrúar nk.

Nemendur á framhaldsskólastigi sem ekki njóta lána hjá LÍN, geta sótt um styrk til jöfnunar á námskostnaði. Styrkurinn ræðst af búsetu og er fyrir þá sem verða að stunda nám fjarri heimili sínu.

· Dvalarstyrkur (fyrir þá sem verða að dvelja fjarri lögheimili og fjölskyldu sinni vegna náms).

· Styrkur vegna skólaaksturs (fyrir þá sem sækja nám frá lögheimili og fjölskyldu fjarri skóla).

Nemendur og aðstandendur þeirra eru hvattir til að kynna sér reglur um styrkinn á vef LÍN, www.lin.is.

Lánasjóður íslenskra námsmanna
Námsstyrkjanefnd



Hvað er að gerast?

Föstudagur 18. janúar

22:00: Edinborg Bistro: Björbingó

24:00: Edinborg Bistro: DJ heldur uppi stuði fram effir nóttu.

24:00: Húsið: Trúbadorinn Denni spilar til kl. 03:00.

Laugardagur 19. janúar

24:00: Húsið: Michelle og Eggerí Nielson með kántrý-stemningu til kl. 03.

24:00: Edinborg Bistro: DJ heldur uppi stuði fram effir nóttu.

Þeir sem hyggjast nýta sér atburðardagatalið hér að ofan er bent á að senda inn tilkynningar á bb@bb.is fyrir hádegi á mánudegi í þeirri viku sem blaðið fer í dreifingu.



Brandur, einhver sá magnaðasti köttur sem ég hef átt.

Af hverju ljósmyndun?

Af illri nauðsyn. Var ritstjóri Króniku, skólabláðs Fjölbrotarar í Ármúla og það var enginn frambærilegur ljósmyndari í ristjórinni svo ég keypti mér bara myndavél og tók allar ljósmyndirnar fyrir blaðið sjálfur. Í framhaldi af því verkefni fékk ég áhuga á ljósmyndun.

Fyrsta græjan?

CNikon FG-20 (filmuvél) **Skemmtilegasta kóðak mómentíð?**

Þau eru nokkur, til að mynda þessi svakalega tækling hjá félagamínunum Bigga.

Hvað er í dótakassanum?

Fullt af gömlu drasli, en það sem er fyrir framan vélinna og aftan hana er það

eina sem skiptir máli. Nikon D200, Nikkor 50mm f1.4, Sigma 12-24 f4,5-5,6, Sigma 70-300, Sigma 70-300 f4-5,6, flöss og meira smádrót.

Á hvær skorar þú?

Steinunni Matthíasdóttur. Hún er ein þeirra fjölmörgu sem átti fallegar ljósmyndir í vestfirsku ljósmyndabókinni sem ég gaf út fyrir jólin.



Nafn:

Eyþór Jóvinsson

Uppruni:

Flateyri

Flickr-síða:

jovinsson.is / 500px.com/jovinsson og flickr.com/jovinsson



Sælkeri vikunnar er Ólafur Arnar Ingólfsson á Ísafirði

Hátíðarfiskur stórfjölskyldunnar

Skötuselsuppskriftin er gamlgróin fjölskylduarfleifð, ég veit ekki hvaðan hún er ættuð en ég hef fyrir löngu gefið aðrar uppskriftir af skötusel upp á bátinn. Ég hef velt því fyrir mér að fá steinbítskinnar hjá Kára og prófa í stað skötuselsins en ekki látið verða af því enn. Focacciabrauð er tiltölulega nýtt fyrir mér, hér er einföld uppskrift sem ég ræð við vandræðalaust og sjávarsaltið úr Reykjanesi tekur sig einstaklega vel út. Okkur finnst nafnið óþjálgt og það heitir bara fokkabrauð hjá okkur.

Hátíðarfiskur

- 800 gr skötuselur
- 2 saxaðar paprikur
- 1 sneiddur blaðlaukur
- 2 saxaðar sellerístangir
- 150 gr rifinn ostur
- 2 dl. muldar kartöfluflogur með papriku
- 2 1/2 dl. rjómi
- 4 msk hveiti
- 1 dl. ananassafi eða hvítvín
- 4 msk smjör

- 2 msk olífuolífa
- 1-2 tsk tómatakraftur
- 1/4 tsk turmeric
- 1/4 tsk karrí
- 1 tsk italian seasoning
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk svartur pipar
- 1 fiskiteningur

Aðferð:

Látið grænmetið krauma í 2 msk. af smjöri þar til það verður meyr. Bætið 1 msk. af hveiti út í ásamt ananassafa/hvítvíni, rjóma, tómatakrafti og örllitu af vatni ef sósan er of þykk. Kryddið með turmeric, karrí, italian seasoning og fiskiteningi. Látið krauma við vægan hita í nokkrar mínútur og hrærið af og til. Skerið skötuselin í u.þ.b. 4 cm þykkar sneiðar. Blandið saman 3 msk af hveiti, 1 tsk af salti og 1/2 tsk af pipar. Hitið á pönnu 2 msk af smjöri og 2 msk af olíu. Veltið skötuselnum upp úr hveitinu og skeikið fiskinn í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Hellið grænmetissósunni í smurt eldfast mót og raðið fiskibinunum þar ofan á. Blandið saman osti og

muldum kartöfluflogum og stráði yfir fiskinn. Berið undir glóð í nokkrar mínútur eða þar til osturinn er bráðinn. Mjög gott að hafa ferskt salat með réttinum, hrísgrjón og að sjálfsögðu fokkabrauð.

Fokkabrauð

- 500 g hveiti
 - 1 bréf þurrger
 - smá salt
 - 1/2 dl olífuolífa
 - 3 dl vatn eða þar um bil
 - 1/3 staukur rósmarín
 - Ólífuolífa til að pensla og gróft sjávarsalt til að strá yfir
- Blandið þessu öllu saman og hnoðið, deigið á að verða nokkuð blautt. Setjið deigið svo í passandi eldfast form með háum börnum og leyfið að lyfta sér í drykklanga stund á volgum stað. Þessi volgi staður vill reyndar oftast en ekki vera bara eldhúsbekkurinn en ef það er búið að vera mikið ráp í ísskápin er volgi staðurinn gjarna ofan á honum. Þegar deigið hefur lyft sér nógu mikið til að við trúum því að úr



þessu verði loftkennt brauð er það penslað með olífuolíu, gerð í það fullt af puttaföllum og Reykjanessaltinu stráð yfir. Þetta er svo bakað við 200°C í uþb 20 mín.

Eftirréttaruppskriftin kemur frá Noregi og er alveg ljómandi einföld og sæt

Haframjölsbaka

1 poki af frosnum blönduðum berjum sett í eldfast mót, smá sykri stráð yfir berin ásamt 1-2 msk af kartöflu mjöli.

- 5 dl. haframjöl
- 1 dl. sykur
- 1 msk hveiti
- 1 tsk lyftiduft

Þessu er öllu blandað saman og svo er 165 gr brætt smjör hrært saman við þurrblönduna. Allt sett yfir berin, bakað við 180 gráður í 20 mínútur. Borið fram heitt með ís.

Njótið vel og verði ykkur að góðu. Ég skora á samstarfsfélagaminn hann Arnþór Kristjánsson til að vera næsti sælkeri vikunnar.



Að ofan: Perth í vestur Ástralíu þar sem ég bjó um árabil.



Mugison á Októberfest.

Biggi félagi minn í Fjölni með hrikalega tæklingu.

Súlnasker. Myndin er tekin í gegnum kýraugað á Fjölni SU 57.



NÚ ERUM VIÐ Á EDINBORG - BISTRO KOMNIR MED *Rizzo* EXPRESS PIZZUR 10" RIZZO EXPRESS PIZZUR



Edinborg
Bistro-Cafe-Bar

Erum líka með
pool og dart

FRÍR POOL LEIKUR FYLGIR
ÖLLUM PIZZUM í janúar
(strax eða þegar þér hentar)

Minum á BJÓRBINGO
ÖLL FÖSTUDAGSKVELD KL 23
bragðgóðir og blautir vinningar í boði

DJ og dansstuð
ALLAR helgar



HVÍTLAUKSBRAUÐ
Kr. 1.550



PEPPERONI PIZZA
Kr.1.650



SKINKU PIZZA
Kr.1.650



MARGARITA
ostur, sósa
Kr.1.550



ISLAND
skinka, sveppir, ananas,
rjómaostur, hvítlaukur
Kr.1.850



TOSCANA
pepperoni, jalapeno,
svartar ólífur, sveppir,
ananas, hvítlaukur,
origano, rjómaostur
Kr.1.850



PRIMA DONNA
beikon, pepperoni, skinka,
rjómaostur, origano
Kr.1.850

ALLAR PIZZUR Á SUPER-MEGA TILBODI ÚT JANÚAR 1.500 KR

FÓLK VIÐ LEIK OG STÖRF

Björg Guðmundsdóttir aðstoðarmaður sjúkráþjálfara, starfsmaður á bókasafni og hlátursjógaleiðbeinandi segir frá



HRINGIDAN

LIST | MENNING | DÆGURMÁL

Mánudagurinn 10. desember 2012. Vaknaði klukkan 7. Fór í sturtu og hafði mig svo til í rólegheitum. Ég á að mæta í vinnu klukkan átta. Ég er u.þ.b. 3-4 mínútur að labba og fór af stað korter í átta. Veðrið var mjög gott, logn og kyrrð, en kolamyrrur og þá breytir miklu að það eru svo víða komin upp jóla ljós. Það er nokkuð autt en hálka, svo það er eins gott að vera með nagla undir skónum. Vinnan mín frá 8-12 er á sjúkraskýlinu í Bolungavík, eins og það er ennþá yfirleitt kallað í daglegu tali, þó það sé nú orðin hjúkrunardeild út frá Heilbrigðisstofnun Vestfjarða. Ég byrja á að skipta um föt, fara í hvíta gallann, og stimpla mig inn. Þá fer ég inn í eldhús og fæ mér skeið af lýsi. Ég er þessa

dagana að prófa að taka fljóttandi lýsi á fastandi maga og borða ekki fyrr en eftir ca. tvo tíma. Ég las, að það væri svo gott fyrir liðina.

Starfið mitt hjá Heilbrigðisstofnun heitir aðstoðarmaður sjúkráþjálfara. Í því felst, að ég er með heimilisfólkið, sem er 12 manns, í stólaleikfimi tvisvar í viku. Tvisvar í viku fer ég með fólkið í sal sjúkráþjálfunar, en þangað er innangengt af sjúkraskýlinu, og fylgi því þar eftir, hjálpa því að stilla tæki og færa sig á milli tækja og hjálpa til við að gera æfingar rétt. Ég fæ upplýsingar frá sjúkráþjálfara um, hvaða æfingar og tæki henti hverjum og einum. Ég fer oft þrjár ferðir fram og til baka með tvo í hjólastólum og tvo með göngugrindur. Það kemst bara einn hjólastóll í lyftuna á sjúkraskýlinu og ég þarf að fara í tvær lyftur á leiðinni. Í dag var stólaleikfimi í stofunni og þá sitjum við í hring og gerum æfingar fyrir höfuð og herðar, hendur og fætur, syngjum með í sumum æfingum og gerum hláturæfingar. Ég er búin að læra að verða hlátursjógaleiðbeinandi og nú gerum við hláturæfingar í hverjum tíma. Það á að gera okkur svo gott. Það eru víst orð að

sönnu, að hláturinn lengir lífið! Ég hef verið víða með hlátursjoga, á ýmiss konar fundum og í veislum, fyrir eldri borgara á Kanarí og á friðarþingi skáta í Hörpu um miðjan október. Það er mjög gefandi og gaman og stórkostlegt að geta komið öllum til að hlæja með ákveðnum æfingum, sama hvort það eru 10 manns eða 100.

En starfinu á sjúkraskýlinu fylgir líka umönnun og annað sem þörf er á. Ég er búin að vera í þessu starfi í þrjú ár, en þar á undan hafði ég verið 40 ár í ritara, bókhalds- og öðrum skrifstofustörfum. Mér líkar þetta starf mjög vel. Ég hefði aldrei trúað því, að ég ætli eftir að vinna í heilbrigðisgeiranum, en það er mjög gefandi. Launin eru að vísu lág og það er erfitt líkamlega og ég er oft mjög þreytt þegar ég kem heim. Ég er að reyna að standa mig vel í að nota lyftara, sem eru á staðnum, til að færa fólk á milli stóla, úr rúmunum í stóla o.s.frv.

Dagmál

Klukkan átta byrja ég á að sitja í rapporti með öðru starfsfólki, þar sem farið er yfir hvernig staðan er hjá heimilisfólki eftir nóttina og hvernig á að skipta verkum

þennan dag. Nú var upplif á okkur, því ein hafði stungið upp á því daginn áður, að við kæmum allar með hálsbindi eða slæður til að lífga upp á daginn. Ég kom með nokkur stykki til að lána þeim, sem ekki voru í vinnu daginn áður og vissu ekki af þessu uppátæki.

Fram undir þetta hef ég verið inni á göngum framan af morgni (húsnæðið er á tveimur hæðum) og hjálpað fólki á fætur, á klósett, í bað og í borðstofu og við að borða, eftir því hvað hver þarf aðstoð við. Síðan er búið um rúmin og herbergi þrífins eins og þörf er á hverju sinni, skipt á rúmunum á ákveðnum dögum, og þá eru herbergi þrífins mjög vel. Gangar eru skúr aðir daglega og önnur rými skúruð eftir ákveðnu skipulagi.

Í síðustu viku var ákveðið að prófa að breyta skipulaginu og nú er ég framan af morgni í borðstofu, tek á móti fólkinu þar, færi þeim morgunmat og annað, sem þarf, og hjálpa þeim að borða sem þess þurfa. Um tíuleytið er kaffitími, þá fæ ég mér oft grænmeti og ávexti, hrökkbrauð með álegg, vatn og kaffi. Eftir kaffi fer ég í leikfiminna eða sjúkráþjálfunarsalinn

og á föstudögum er ég með sögustund. Þá les ég upphátt eða sýni mynd. Stundum koma börn í heimsókn að syngja og það er skemmtilegast.

Miðdegi

Hádegismatur er kl. 11:30 og þá þarf ég að vera búin að skila fólkinu til stofu eða borðstofu. Þá þarf að hjálpa sumum á klósett og í sæti og síðan við að borða. Þá aðstoða ég við að bera fólkinu matinn.

Klukkan tólf á hádegi fer ég heim. Þá er maðurinn minn yfirleitt heima og oftast búinn að hafa til mat. Nú borðuðum við brauð með álegg og kaffi. Ég fékk mér trefjahylki og D-vítamínhylki. Ég held að myrkríð dragi mig niður á veturna nú orðið, og kannski er það af D-vítamínskorti, sem er víst orðinn landlægur á Íslandi, svo ég vinn að minni vellíðan. Eftir matinn lagðist ég niður og hvíldi mig, sofnaði smástund. Ég var þreytt, þegar ég kom heim, svo þetta var endurnærandi.

Klukkan eitt skrapp ég inn í apótek og fór síðan í vinnu á bókasafninu hér í Bolungavík. Ég var atvinnulaus að hluta til, en fékk svo tímabundið

1935
★ Ísaðararbið ★
Elsa samfellt starfandi bió á Íslandi
DOLBY DIGITAL 3D Facebook Ísaðararbið skemmtun.is

MYND TIL 8. OSKARSVERÐLAUNA
AUKASÝNING
LOKSINS NÝ MYND FRÁ
TARANTINO
Myndinni hefur verið gróðarlega vel tekið af gagnrýndum sem keppast um að hlæða hana lofi.
FIMMTUDAG 24. JAN KL 8

SKRÍMSLI HF
Hin góðkunnna Disney teiknimynd Monsters INC hefur nú verið endurútgefin í prividd
SUNNUDAG 27. JAN KL 3.

KRIMMI AF ALLRA BESTU GERÐ
GANGSTER SQUAD
DREYR GÖSSUR HÁRÉ STÓRE
FÖSTUDAG 25. JAN OG LAUGARDAG 26. JAN KL 8.

SÖNGLEIKURINN SEM ER BÚIN AÐ SLÁ Í GEGN
ÚT UM ALLAN HEIM. LOKSINS AÐ KOMA Í KVÍKMYNDAHÚS
TILHEFND TIL 8. OSKARSVERÐLAUNA
VESALINGARNIR
Les Misérables Les Misérables
LAUGARDAG KL 5. SUNNUDAG KL 5 OG 8.
MÁNUDAG KL 8. OG ÞRIÐJUDAG KL 8.

hálf starf á bókasafninu í eitt ár. Það er í verkefni, sem heitir Vinnandi vegur á vegum Vinnuálastofnunar og sveitarfélaga. Á bókasafninu þurfti að bæta við mannskap, vegna þess, að þar er verið að taka í notkun nýtt bókasafnskerfi, Gegni, sem tekur við af gömlu kerfi, sem á að fara að loka. Það þýðir að það þarf að taka hverja einustu bók og skrá, merkja hverja bók með þremur límmiðum, plasta yfir þá eða alla bókina eftir þörfum og gera við um leið. Í dag er bókasafnið ekki opið og ég var að líma miða á bækur, plasta, raða í hillur og hólfi. Ég þarf að lesa nöfnin á bókunum til að bera þau saman við miðana, sem á þær fara, og þar með að taka eftir hvaða bækur þetta eru. Stundum vinn ég í opunar tíma. Þá er að taka við bókum sem fólk skilar, leita að bókum, tala um bækur, ráðleggja eftir því sem ég best veit og lána út bækur og tímarit. Ég er búin að fara heim með mikið af bókum til að lesa, síðan ég byrjaði að vinna hér. Fólk mitt segir, að þessi vinna hljóti að eiga mjög vel við mig, því ég hef mikinn áhuga á bókum, bæði til að fræðast og sem affreygingu. Það á mjög vel við mig að vinna hérna.

Miður aftan

Kl. 5 var ég búin að vinna á bókasafninu. Þá fór ég í Bjarnabúð að gera innkaup fyrir hana Híddu, sem er 85 ára. Ég aðstoða hana við ýmislegt, sem við höfum báðar gaman af og nú ætlar hún að senda pakka til Danmerkur. Ég fór svo með innkaupin til hennar og hjálpaði henni að pakka inn. Svo fer ég með pakkann í póst á morgun. Þessu næst fór ég til mómmu, sem er 86 ára og býr ein heima. Ég fór með smávegis, sem ég var að kaupa fyrir hana, og stoppaði um stund. Svo hringdi Bjarni, maðurinn minn, og spurði, hvencær ég kæmi heim, því kvöldmaturinn væri að verða tilbúinn. Ég var komin heim 18:30 og þá borðuðum við finan fisk á pönnu með hvítlauk og engifer, kartöflum og spergilkáli. Allt annað en bara fiskur og kartöflur er gert sérstaklega fyrir mig. Þetta var mjög gott.

María Rebekka, dóttir Fríðu minnar, sem er elsta barnabarnið, hringdi í dag til að bjóða okkur í 18 ára afmæli seinnipartinn á miðvikudaginn. Jóí, sonur minn, hringdi í dag, til að leyfa mér að fylgjast með, hvernig honum líkar í nýja starfinu sem sérfræð-



ingur hjá Actavis. Freyja, dóttir mín, hringdi, frá Vestmannæyjum, þar sem hún býr með sína fjölskyldu. Allt gott hjá henni, en við ætlum að vera hjá henni um jólin.

Náttmál

Eftir matinn var hvíldarstund við að horfa á fréttir í sjónvarpinu og spjalla um daginn. Klukkan níu fór ég inn á Grundir til að hitta gott fólk og fara með því í hugleiðslu og bænahring. Ég fer oft þangað á mánudagskvöldum, nema þegar kvenfélagsfundir eru. Ég hef verið í kvenfélaginu í 34 ár. Það var jólafundur fyrir viku með súkkulaði, brúnni lagköku, smákökum og tertum, jólaþökkum, jólalögum og gömlum jóladönsnum, mjög notalegt. Það er oft mikið að gera hjá okkur, þegar við sjáum um erfidrykkjur t.d. Við erum með fjáraflanir og gefum svo peninga til að styðja

við fólk hér í bæ, sem á erfitt, og gefum ýmislegt til stofnana bæjarins, sem eru til að þjónusta bæjarbúa.

Lágnætti

Um miðnætti kom ég heim úr hugleiðslustundinni að lokinni tædrykkju og var þá ekki mjög syfjuð. Mér líður alltaf mjög vel á þessum stundum og hef mjög gott af því. Það gerir mann að betri manneskju, ef eitthvað er, og hjálpar til að ergja sig ekki yfir smámunum og einhverju, sem skiptir engu máli, þegar upp er staðið. Ég fór strax í rúmið og fór að lesa Töfraðu fram lífið eftir Sigríði Klingenberg, sem ég óskaði mér og fékk í afmælisgjöf 8. des. s.l., en þá varð ég 64 ára gömul. Mér finnst mjög gott að hafa svona svona bækur nálægt mér til að líta í, les alltaf eitthvað gott, sem passar fyrir mig. Sofnaði vonandi fyrir klukkan eitt.

Þjónustuauglýsingar

Bílasala
456 3800
Bílaverkstæði
456 4580

BÍLATANGI HF.
ÍSAFJÖRÐI

Suðurgötu 9

Opið
10-18
alla
virka
daga

Hárkomaní
sími 456 6363

HÚSASMÍÐI EHF.

Bolungavík
456 7080 • 893 9362 • 690 1060

Fréttir og
upplýsingar um
réttindi og kjör
á vinnumarkaði
www.verkvest.is

VERK VEST

ENDURSKOÐUN Sími í Bolungarvík 450 7900
Sími á Ísafirði 450-7910
VESTFJARÐA ehf

Aðalstræti 19, 415 Bolungarvík • Hafnarstræti 9, 400 Ísafjörður

HELIX

Söluáili:
Prymur hf. Vélsmíðja
Suðurgötu 9 - Ísafirði

Hreint umhverfi

Þjóðum vandað úrval Svansmerktra hreinlætisvara, hreinlætispappírs og hreinsiefna.

olis **BOLUNGARVÍK**
Sími 456 7990 | bolungarvik@olis.is

BÆTT UMHVERFI
BETRI FRAMTÍÐ

Gámapjónusta
Vestfjarða ehf

Fleyg orð frá Gretti Ásmundarsyni



Boltinn í beinni...

Miðvikudagur 23. janúar

kl. 19:35 Arsenal - West Ham
kl. 19:40 Swansea - Chelsea

Laugardagur 26. janúar

kl. 12:35 Crystal P. - Man. City
kl. 14:45 Brighton - Arsenal
kl. 17:25 Man.Utd - Fulham

Sunnudagur 27. janúar

kl. 11:50 Brentford - Chelsea
kl. 13:55 Leeds - Tottenham
kl. 15:55 Oldham - Liverpool

Þriðjudagur 29. janúar

kl. 19:35 Norwich - Tottenham
kl. 19:38 Stoke - Wigan
kl. 19:38 QPR - Man. City
19:38 Aston V. - Newcastle
kl. 19:53 Reading - Chelsea

Miðvikudagur 30. janúar

kl. 19:30 Arsenal - Liverpool
kl. 19:38 Everton - WBA
kl. 19:53 Fulham - West Ham
kl. 19:53 Man.Utd. - South.ton

HM í beinni...

Föstudagur 25. janúar

kl. 17:50 Undanúrslit
kkl. 20:20 Undanúrslit

Laugardagur 26. janúar

kl. 17:50 Bronsleikurinn

Sunnudagur 27. janúar

kl. 16:10 Úrslitaleikurinn

Helgarveðrið

Horfur á föstudag:

Breytileg átt, víða 8-15 m/s, en hvassari suðaustanátt suðvestantil síðdegis. Snjó-koma eða slydda en úr-komulítið um tíma síðdegis. Hiti breytist lítið.

Horfur á laugardag:

Ákveðin austanátt. Rigning eða slydda sums staðar sunnanlands en slydda eða snjócoma með köflum norðantil. Svipaður hiti.

Horfur á sunnudag:

Líkur á norðaustan hvassvirði eða stormi, einkum norðan- og vestantil á landinu. Væta um landið sunnan- og austanvert en annars slydda eða snjócoma.

Jón Steingr.	Fleyg orð	Eignir Hegðun	Sam- stæðir	Efni Gelt Beita	Baug Spirur- nar	Átt	Aðfall
	Fleyg orð			↕			↕
Heppinn						Drykkur	
Hnoðaði						Tala	
↗			Skóli Svelgur Gömul		Uppbót Pramm		
Sjúk- dóms				✓		Eining Þófann	
Ísl.st.	↔		Ísl.st.	Maður			Samhlj.
Virusinn	↕		Flakk	Gist			Röð
↗					Frassa Döpur Ró		
R.vík		Atlaga Rolumar Kindum	✓		Bækl- ingur		↕
Hæða	↔					Átt	Upphr.
Fugl	↕					Kala	Ávöxtur
↗			Totu Velta Átt				
Brúsar Sam- stæðir						Tvíhlj. Erfið	
↗			Flökti Maður Málmur				
Frægð				Átt		Eyðsla	
Eiga				Þungi	✓	Skap- styggi	
↗			Stafur Amstur		↑	Bein	
Sigrðu							Samtök
Kallar Fag		✓					Óþekkt
↗				Mæða Einn			Korn
Höfuð- hlíf			↔				



Geirnaglinn ehf

Trésmíðaverkstæði
Strandgötu 7b
400 Ísafirði
Sími: Þórhallur 848 2087
Sími: Magnús 862 3122



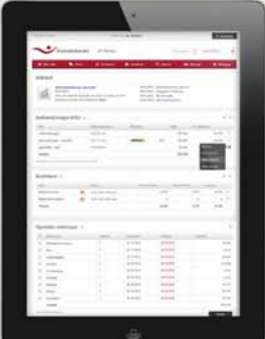
HRADFRYSTIHÚSID-GUNNVÖR HF.
- sjálfbær niðing sjávarauðlinda





Stilltu Netbankann eftir þínum þörfum

Valur er sífellt að endurbæta og leita nýrra lausna. Hann er í þróunarteymi Netbankans.



Meiri hraði og betra viðmót í Netbankanum

Netbanki Íslandsbanka er í stöðugri þróun. Nýjustu endurbætur á viðmóti og virkni Netbankans gera þér kleift að sinna bankaviðskiptum með einfaldari hætti en áður.

Þú stillir upphafssíðu Netbankans eftir þínum þörfum, velur þá liði sem þú vilt hafa sýnilega og kemst með einum smelli inn í helstu aðgerðir.

Helstu kostir

- Betri sýn á fjármálin
- Þú stillir viðmótið
- Auðveldari millifærsla
- Einfaldara leiðakerfi
- Sýnileg sparnaðarmarkmið
- Lýsandi heiti reikninga og korta
- Greiðsla reikninga fljótlegri og þægilegri

Við bjóðum góða þjónustu