

KJARVAÐ

25% afsláttur
Freschetta pizza 4 teg. 349 HR. STRECHETTA XL
Með fylltum kanti
QUATTRO FORMAGGI

40% afsláttur
Móa kjúklingalæri 365 HR. KG.

25% afsláttur
Gourmet ungnautahakk 998 HR. KG.

37% afsláttur
Kjúklinga-kjötbullur 699 HR. KG.
300 g

36% afsláttur
Kjúklingamánar fylltir m. skinku og osti 299 HR. PH.

30% afsláttur
Goða malakoff
Goða skinka
KEA KEA bjúgu 349 HR. KG.

25% afsláttur
Tilda Basmati hrigr. suðupoki 187 HR. PH.
5*100 g poka

2 litrar
Sprite eða Sprite Zero 99 HR. STH.

1.020 g
Hunts tómatsósa 149 HR. STH.

79 HR. STH.
Maryland súkkulaðibitakex

89 HR. KG.
Appelsínur

289 HR. STH.
Umber rauð

149 HR. STH.
Mullu heimilisbrauð

- ÞÍN TILBOÐ -

VITINN

UTG. FRÉTTABÚI SÍMI: 4871429 FAX: 4871206 NETFANG frettir@simnet.is

Auglýsingar berist ekki síðar en kl. 9 á þriðjudagsmorgnum

Fundarboð

Félagsfundur verður haldinn í Búnaðarfélagi Hvammshrepps að Eyrarlandi fimmtudaginn 6. sept kl:21:00

Dagskrá:

Tilboð í hlutafé félagsins í Mókletti hf.
Önnur mál.

Stjórnin.

Félagsfundur

í Búnaðarfélagi Dyrhólahrepps verður haldinn í Ketilsstaðaskóla miðvikudagskvöldið 5. september (í kvöld)

Fundarefni:

Tilboð sem borist hefur í hlutabréf Búnaðarfélagsins í Mókletti.

Önnur mál

Stjórnin

Bíll til sölu

frekar ódýr NUBÍRA fólksbíll árg. 2001, lítið keyrður

Uppl. í síma 892 1764



Vitinn á www.sudurland.net

VÍSUR VIKUNNAR

Haustvísur

Nú húmar að og haustið tekur við hélu slær á votan svörð. Fela nætur fagurt sjónarsvið fjöllin mín og sérhverj fjörð.

Regnboginn glitrar rjóður og hlýr rökkrið það senn okkur vefur. Dagurinn hopar, dagsbirtan flýr, dýrðlega myndina gefur.

Höf: Geir Thorsteinsson



Mýrdalshreppur

Eldri borgarar!

Mýrdalshreppur býður öllum eldri borgurum lokaða tíma
í íþróttamiðstöðinni á
Þriðjudögum 11:00-12:00 og fimmtudögum 11:00-13:00.

Sundlaug -Sundlaug, heitur pottur með nuddtæki (og gufubað).
Íþróttasalur -Badminton, boltaíþróttir ofl.
Þreksalur -Hlaupabretti, þrek hjól og öll möguleg þrektæki.

Það er gaman að sjá hvað margir hafa verið að mæta í þessa lokuðu tíma,
bæði í sundlaugina og þreksalinn. Léttar æfingar í þreksal og vatni er til-
valið form líkamsræktar fyrir alla þá sem vilja bæta heilsu, líðan, úthald sitt
og styrk. Við reynum svo fljótlega að bjóða aftur uppá sund- og vatnsleik-
fimi námskeið.

Samherjar eiga fasta tíma í Leikskálum
á mánudögum kl. 13:00-16:00 og miðvikudögum kl. 13:00-15:00.

Victor Berg Guðmundsson
Æskulýðs- og tómstundafulltrúi.
Sími: 487-1210
tomstundafulltrui@vik.is

VÍSUR

Á eyðisandi einn um nótt ég sveima,
erindinu löngu búinn að gleyma.
Norðurlandið týnt,
telja má einsýnt
að nú á ég hvergi nokkurs staðar heima.

Það getur tekið tímann
að tala við þá í símann
sem eru með kjaft
og hafa ekki haft
hugsun á því að lím'ann.

*Höfundur: Hjálmar Freysteinnsson
læknir Akureyri f.1943*

UMHVERFISVIÐURKENNING MÝRDALSHREPPS



*Umhverfis- og náttúruverndarnefnd Mýrdalshrepps óskar
eftir tilnefningum til umhverfisviðurkenninga.*

Tilnefna skal garða, fyrirtæki eða býli í Mýrdalshreppi sem
þykja skara fram úr fyrir snyrtimennsku. Tilnefningum má
skila í þar til gerðan kassa í Kjarval í Vík til 15. september
2007.

Umhverfis- og náttúruverndarnefnd



Vörubifreið til sölu

Tilboð óskast í Mercedes Benz 1917 vörubifreið
árg. 1979. Bifreiðin er fjórhjóladrifin með læstum
drifum, ekin 270.000 og þjónaði áður sem vatns-
bíll Slökkviliðsins í Vík.

Bifreiðin er óskoðuð og þarfnast viðgerðar og er til sýnis við
slökkvistöðina í Suður-Vík.

Tilboð berist undirrituðum fyrir 15. september nk. Áskilinn
er réttur til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Sveitarstjóri Mýrdalshrepps



KÖTLUHLAUP 2007

LAUGARDAGINN 8. SEPTEMBER - VÍK Í MÝRDAL

Kötluhlaupið hefst kl. 12:00 á frjálsíþróttavellinum. Hjólreiðamenn verða ræstir kl. 12:30. Sjá dagskrá, kort af hlaupaleið ofl. á www.vik.is



Setjum heilsuna í forgang og tökum þátt



Allir þátttakendur fá viðurkenningarskjal og frítt í sund og eftir hlaupið.

Victor Berg Guðmundsson - Íþróttafulltrúi, S. 487-1210:

Fýlatími

Nú ættilt samkvæmt tímatali að vera há fýlatími, lítið sést þó ennþá af fýl og kenna menn helst um fæðuskorti í sjónum eins virðist hafa verið með Lundann og kríuna. Foreldrarir hafa hreinlega ekki náð nægu æti handa ungunum. Þá spila eflaust inn í hitarnir í sumar, ungarnir hafa hreinlega skrælnað í bælunum, einkum þar sem sólar nýtur helst.

Fyrir nokkrum árum komu útlendingar hér í hlað á bíl og var einn með fýl í fanginu, sem hann óskaði eftir lækniástoð fyrir. Mikill var svipur fólksins þegar því var sagt að þessi fugl væri sko bara drepinn og étinn og þætti herramannsmatur hér um slóðir. Ekki var því nú veitt athygli hvort fýllinn hefði spúað á farþegana sem í bílnum voru. E

Ýmis heilræði og spakmæli

Hjónabandið er límið sem bindur saman mannfélags múrsteinana.

Ef allt lægi í augum uppi og ekkert kæmi á óvart, væri lífið dauflegra.

Það virðist stundum þurfa andstæða póla til að laða fram hið jákvæða.

Varðveittu barnið í sjálfum þér, svo þú sért opinn fyrir undrum lífsins.

Hvaðan skildi gott koma, nema frá uppsprettum lífsins.

Fjársjóðir hjartans skulu ganga í erfðir, þar til Friðarríkið er orðið að veruleika.

Hlustaðu á hvað aðrir hafa um málið að segja áður en þú kveður upp úrskurð þinn.

FÉLAGSMIÐSTÖÐIN OZ OPNAR 4. SEPTEMBER

8.-10. BEKKUR ÞRIÐJUDAGAR KL. 19:00-21:00

5.-7. BEKKUR FIMMTUDAGA KL. 17:30-19:30

Við bjóðum nýja nemendur í yngri hóp velkomna í félagsmiðstöðina okkar Dagskrá, myndir, markmið, reglur ofl. er hægt að sjá á heimasíðunni okkar <http://oz.xblogg.is/> Gott er að koma með hollt nesti með sér í félagsmiðstöðina.

Ársgjald OZ er 2.000 kr.



Victor Berg Guðmundsson

Íþróttafulltrúi /Forstöðumaður OZ

tomstundafulltrui@vik.is S. 487-1210

RÉTTARBALL!!!

Hljómsveitin Napoleon frá Kirkjubæjarklaustri mun leika fyrir trylltum dansi **laugardaginn 8. september nk. í félagsheimilinu Kirkjuhvoli**

Miðaverð aðeins 2000 kr og 16 ára aldurstakmark.

Fullkomnum nú réttirnar og skellum okkur öll á ball!



Tekið af vísindavefnum

Hvað eru harðsperrur? Hvað veldur þeim og hvernig má draga úr þeim?

Ólafur Daníelsson, Egill Pálsson

Svar

Harðsperrur eru afleiðing skemmda sem verða í vöðvum þegar þeir framkvæma vinnu. Harðsperrur koma helst þegar vöðvi myndar kraft um leið og hann lengist en það kallast eftirgefandi vöðvastarf eða bremsukraftur. Krafturinn sem einstakar vöðvafrumur geta myndað er mestur undir slíkum kringumstæðum.

Vöðvasýni úr vöðva einstaklings sem finnur fyrir harðsperrum sýnir að vöðvafrumurnar eru skemmdar og venjulegri uppröðun samdráttarpróteina frumanna er raskað. Einnig finnast í blóðsýnum prótein og önnur efni sem venjulega eiga aðeins að finnast inni í vöðvafrumunum. Sýnir það að frumuhimna vöðvafruma hefur rofnað eða orðið lek.

Harðsperrurnar koma oft ekki fram fyrir en nokkrum klukkutímum eftir að skemmdirnar eiga sér stað, þegar bólgusvörur og viðgerðarferli eru farin af stað í vöðvunum. Við það virðast losna boðefni sem erta sársaukataugar í vöðvunum og mynda sársaukann sem við köllum harðsperrur. Mjög misjafnt er þó hvað sársaukinn er lengi að koma fram. Rannsóknir hafa ekki getað sýnt fram á að myndun mjólkursýru í vöðvafrumum auki á neinn hátt líkur á vöðva-skemmdum né harðsperrum. Harðsperrur tengjast því ekki mjólkursýrumyndun í vöðvafrumunum eftir því sem best er vitað en útbreiddur misskilningur er að svo sé.

Vöðvafrumur og vöðvavefur hefur mjög mikla hæfileika til viðgerða og endurnýjunar. Þessi geta er miklu meiri en þekkt er í flestum öðrum líffærum líkamans. Til dæmis hefur taugakerfið mjög takmarkaða hæfileika til viðgerða eins og við sjáum hjá fólki sem verður fyrir mænuskaða eða öðrum áverkum í taugakerfi. En vægar harðsperrur virðast því tiltölulega meinlausar þó að menn ættu að forðast mjög miklar harðsperrur.



Teygjur og léttar æfingar strax eftir átök draga oft úr harðsperrum. Menn skilja ekki til hlítar hvernig á því stendur en líklegt er að slíkt örvi blóðflæði um vöðvana og efnaskipti þeirra. Þannig minnkar bólgusvörur vöðvans og flýtt er fyrir viðgerðarferlum. Þjálfun dregur úr skemmdum sem vöðvar verða fyrir í áreynslu og þar af leiðandi harðsperrum. Þó að ekki sé vitað nákvæmlega hvernig það gerist þá er líklegt að þjálfun styrki vöðvafrumurnar og bandvefinn í vöðvunum og verji þá þannig fyrir skemmdum. Einnig gæti taugakerfið hugsanlega lært að dreifa álaginu þannig að það verði ekki of mikið á einstakar frumur.

Af hverju skipta laufblöð um lit á haustin?

Svar

Grænn litur laufblaða stafar af litarefninu blaðgrænu (e. chlorophyll) sem er staðsett í grænuhornum laufblaðanna. Í grænuhornunum fer ljóstillífur fram, en blaðgrænan gegnir þar lykilhlutverki. Önnur litarefni, svokölluð karótín, eru einnig til staðar í grænuhornum og taka þátt í ljóstillífur.

Plöntur eru mjög næmar fyrir breytingum á bæði hita- og birtustigi. Þegar tekur að kólna og dagurinn stytst fara fjölærar plöntur að búa sig undir vetrardvalann. Kesara Anamthawat-Jónsson segir í svari sínu við spurningunni: Af hverju koma haustlitirnir?:

Plöntur búa yfir innri klukku (circadian clock) eins og við. Klukkan stjórnar líffræðilegri starfsemi í samræmi við sólarhring og árstíma. Hjá plöntum stillir sólarljósið klukkuna.

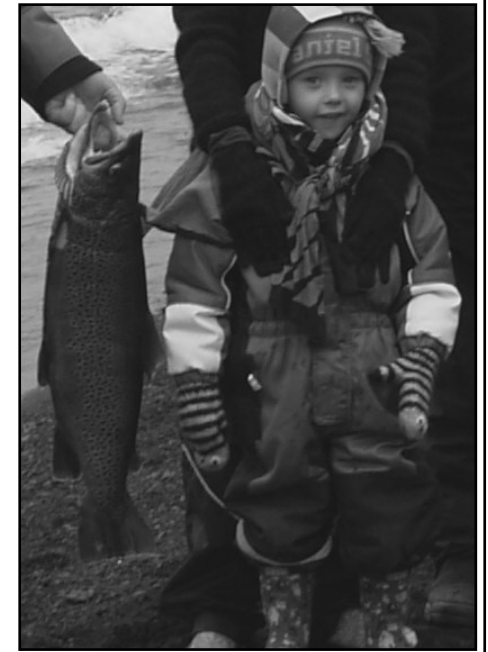
Plöntur skynja bæði magn ljóssins (fjöldi ljóseinda) og gæði þess (mismunandi bylgjulengdir). Þær geta skynjað daglengd eða skiptingu milli dags og nætur, og þannig skynja þær mismunandi árstíma.

Þegar dag tekur að stytta, sendir innri klukkan merki um að breyta frumustarfsemi smám saman og undirbúa plöntuna fyrir veturinn.

Plantan undirbýr sig meðal annars með því að hætta framleiðslu litarefna. Blaðgrænan er óstöðugasta litarefnið og brotnar því fyrst niður og eyðist. Við það koma gulir og appelsínugulir litir karótín litarefnanna í ljós. Laufblöðin geta þó einnig tekið á sig rauðan lit, en það stafar af öðrum litarefnum í plöntufrumunni. Um það segir Ólafur Patrick Ólafsson í svari sínu við spurningunni: Hvers vegna verða laufblöðin gul og rauð á haustin?

Rauðu haustlitirnir eru af völdum þriðja flokksins af litarefnum, svokallaðra antósíanín-litarefna. Þessi efni eru ýmist blá, fjólublá, dökkrauð eða skærrauð. Ólíkt blaðgrænu og [karótín] litarefnum er þau ekki að finna í grænuhornum, heldur í himnubundnu geymslurými í plöntufrumum, svokölluðum safabólum. Litir margra aldina og blóma eru af völdum antósíanín litarefna.

Litarefni þessi myndast við svalt og bjart veður, eins og oft vill verða á haustin, á sama tíma og blaðgrænan er að brotna niður. Þess vegna eru haustlitirnir oft skærastir og fegurstir þau ár sem haustið einkennist af svölu og björtu veðri.



Daníel Snær Halldórsson í árlegri veiðiferð fjölskyldunar í Veiðivötn. Þar kom á land úr Litlasjó þessi 12 punda urriði sem er einn sá stærsti sem komið hefur úr vötnunum.

Mynd: Gísli K.



Gefin voru saman í hjónaband í Sauðárkrókskirkju 21. júlí 2007, brúðhjónin Sigrún Heiða Pétursdóttir (dóttir Jónínu í Hvammi) og Hrannar Freyr Gíslason, búsett að Hólavegi 15 Sauðárkróki

Vísur

Þá ljósin smáu loga fá lofts í bláum geymi, manns er þrá að mega sjá morgunbrá í heimi.

*Höfundur: Aðalgeir Friðbjarnarson
f.1898 - d.1923*

Á dansi lifað Gunna gat, það getur ekki fjöldinn. Hún notaði vals í morgunmat, en marsúrka á kvöldin

*Höfundur: Ísleifur Gíslason, Sauðárkróki
f.1873 - d.1960*