



Sigurbjörn Sveinsson formaður LÍ ávarpar gesti við vígslu nýja orlofsbústaðarinn en húsið stendur við götuna Kiðárskóg og ber númerið 5.



Húsameistarinn Eiríkur Ingólfsson stendur hér á milli landeigendanna, hjónanna Hrefnu Sigmarsdóttur og Bergþórs Kristleifssonar.



Sólþallurinn veit að sjálfsögðu á móti suðri en skammt framan við hann er lítil tjörn.



Bæklingur frá Hjartavernd

Sú góða vísa að hreyfing og líkamsrækt sé besta forvörnin gegn hjarta- og æðasjúkdómum verður seint of oft kveðin. Rannsóknarstöð Hjartaverndar hefur um langt árabil stundað umfangsmiklar hóprannsóknir á fullorðnu fólki með tilliti til þessara sjúkdóma og áhættuþátta þeirra. Nú hefur Hjartavernd gefið út bækling sem ætlaður er þeim sem vilja stunda virkar forvarnir gegn hjarta- og æðasjúkdómum.

Bæklingurinn ber heitið *Hreyfðu þig ... fyrir hjartað* og fjallar eins og nafnið bendir til um gildi hreyfingar fyrir heilbriggt hjarta. Þar er að finna margvíslegan fróðleik um hjarta- og æðasjúkdóma sem að verulegu leyti er fenginn úr rannsóknum Hjartaverndar. Þar kemur til dæmis fram að þeim hefur fjölgað verulega á síðustu 30 árum sem stunda reglulega hreyfingu utan vinnu. Í aldurshópnum 40-60 ára hefur hlutfall kvenna sem það gerir aukist úr 4% í 40% og meðal karla er aukningin úr 8% í 34%. „Þessi þróun á væntanlega sinn þátt í verulegri lækkun á tíðni kransæðasjúkdóma á Íslandi síðan árið 1980,“ segir í bæklingnum.

Þar er einnig að finna ýmsar ábendingar um það hvernig fólk getur metið eigið líkamsástand, svo sem með því að notfæra sér áhættureiknivél sem sérfræðingar Hjartaverndar hafa þróað og er á heimasíðu samtakanna, www.hjarta.is

Bæklinginn er hægt að panta hjá Hjartavernd, í afgreiðslunni í Holtasmára 1 í Kópavogi eða á netfanginu afgreidsla@hjarta.is