

VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA

16. árg. • 3. tbl. • Desember 2004

Verðkönnun á lyfjum

Tifandi tímasprengjur

Himneskt lamb

„Ét mitt hangikjöt“



SUBWAY

Vertu
skynsamur,
vertu
hjartagóður.

7 SUBWAY
kafbátar
með **6** grömm
af fitu
eða minna



Jan Mayen verð á lyfjum



Eggert Skúlason.

Heilbrigðisráðherra og heildsalar í bandalagi við framleiðendur á lyfjum undirrituðu stórmerkilegt samkomulag á sumarmánuðum um lyfjaverð. Þetta lyfjaverð nær þó ekki nema að vörumóttöku stóru lyfjakeðjanna. Eftir að lyfin eru komin á lager er ekki mikið um afslætti og hámarksverð á lyfjum ríkis. Heilbrigðisráðherra lofaði Norðurlandaverði á lyfjum innan tveggja ára. Mikið verk er framundan og óvíst miðað við núverandi frost í viðræðum við apótekara að slíkt sé gerlegt. Nú ríkir Jan Mayen verð á lyfjum á Íslandi. Þau eru seld hæsta mögulega verði og afslættir eru hverfandi og er það í samræmi við hótanir lyfsala í haust. Verðlag í einu sjöppunni á Jan Mayen er mjög hátt. Sjaldan koma nýjar vörur og fáir eru til að kaupa. Þess vegna er vöruverð hátt þar. Við viljum ekki þufa að bera okkur saman við Jan Mayen. Verðkönnun sem Velferð kynnir í

þessu tölublaði sýnir svo ekki verður um villst að afslættir til neytenda eru hverfandi og þá sérstaklega hjá keðjunum, sem ættu að geta boðið best. Eitt apótek sker sig úr og það er Rima Apótek. Það er eina apótekið í könnun Velferðar sem býður verulega afslætti. Raunar býður Rima Apótek svo vel að það borgar sig fyrir neytendur að keyra sveitarfélaga á milli til að versla í þessa litla sjálfstæða apóteki í Grafarvogi. Nú er mál að linni og að stærri apótekin bjóði þá afslætti sem hin mikla velta og magninnkaup eiga að tryggja. Gerist það ekki mun Hjartaheill leita allra leiða til að koma upp eigin lyfjaverslun og hefur raunar þegar hafið athuganir á því.

Þakkir til svo margra

Gífurlega margir hafa stutt samtökin okkar með framlögum og samstarfi á þessu ári. Án þessara aðila væru samtökin vanmáttug. Ber þar að þakka mörgum en til að gera ekki upp á milli skulu engir nefndir sérstaklega á nafn. Mikil umræða hefur verið upp á síðkastið um samfélagslega ábyrgð stórfyrirtækja. Hjartaheill getur með nokkru stolti sagt að þessi ábyrgð hafi birst okkur í verki. Mikil starf er hins vegar framundan og sérstaklega þegar kemur að Neistanum, sem geymir yngstu meðlimi samtakanna okkar, börnin. Neistinn verður tíu ára á næsta ári og við ætlum að halda heljarinnar afmæli með ykkur öllum. Þangað til; gleðileg jól og munið að jólasveinninn er til. Hvort sem hann er innra með okkur eða á leið til byggða.

Eggert Skúlason

Norðurlandaverð innan tveggja ára



Hjartaheill – nýtt nafn



Á áttunda landsþingi Landssamtaka hjartasjúklinga var samþykkt tillaga um að breyta nafni og merki samtakanna. Nýtt nafn er Hjartaheill, Landssamtök hjartasjúklinga. Þessi breyting var samþykkt með miklum meirihluta greiddra atkvæða á þinginu. Þá er einnig mikil ánægja með nýtt merki samtakanna. Þessi nafnabreyting og nýtt útlit er liður í því að sækja á ný mið forvarna og heilsueflingar og opna félagið upp fyrir fleirum en bara sjúklingum. Velferð hefur merkt mikla ánægju með nýja merkið og einnig með nýja nafnið.

Velferð, málagn og fréttabréf Hjartaheilla.

Útgefandi: Hjartaheill, Landssamtök hjartasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Eggert Skúlason.

Ritnefnd: Atli Steinarsson, Ásgeir Þór Árnason og Eggert Skúlason.

Prentun og umbrot: Gutenberg.

Forsíðumynd: Pjetur Sigurðsson.





Íbúðalánasjóður fyrir þig

Lánamöguleikar fyrir einstaklinga með hjartasjúkdóma

- Íbúðalánasjóður lánar öllum landsmönnum á sömu kjörum hvar sem þeir búa á landinu
- Íbúðalánasjóður getur veitt **aukalan** þeim sem búa **við skerta starfsorku**
- Íbúðalánasjóður býður **greiðslufrestun í allt að 3 ár** ef áfall ber að höndum
- **Vextir Íbúðalánasjóðs eru lágir og haldast** fastir út lánstímann sem er **20, 30 eða 40 ár**
- Íbúðalánasjóðslán má greiða inn á eða greiða upp **hvenær sem er** á lánstímanum **án kostnaðar**
- Það er hægt að **lengja og stytta lánstíma** lána hjá Íbúðalánasjóði hvenær sem er
- Íbúðalánasjóður getur **skuldbreytt vanskilum** í 15 ára lán

FABRIKIAN

Lagt af stað í hjartagönguna. Jón Kristjánsson heilbrigðisráðherra og Logi Ólafsson landsliðsþjálfari leggja upp í gönguna ásamt Eggert Skúlasyni varaformanni HjartaHeilla. Til þess var tekið að Logi og Jón voru báðir í góðu formi og blésu ekki úr nös. Raunar sagði Logi að hann gæti auðveldlega tekið annan hring.

Frábær dagur

Alþjóðlegi hjartadagurinn var haldinn hátíðlegur 26. september. Skemmst er frá því að segja að dagurinn lukkaðist afar vel. Gott veður, skemmtileg dagskrá og fjöldi fólks. Þegar þetta fer saman er ekki hægt annað en að hlutirnir gangi upp. HjartaHeill í samstarfi við Hjartavernd höfðu veg og vanda af dagskránni. Aðalstyrktaraðili dagsins var Actavis og settu einkennislitir fyrirtækisins skemmtilegan brag á hjartagönguna. Talið er að um 400 manns hafi farið gönguna á enda og það mun meiri þátttaka en verið hefur. Dagurinn í ár var tileinkaður börnum og offitu. Boðskapur dagsins var einfaldur. Til að eiga gott hjarta um langan tíma þarf að hreyfa sig reglulega og borða hollt. Sér-



Hvað er betra en iskaldur Kristall á göngu. Egils kom með tvö full fiskikör af drykknum freiðandi og gerði göngumenn og gestir sér gott af honum.



Solla stírða og Halla hrekkjusvin komu alla leið frá Latabæ og gerðu sér glaðan dag. Krökkunum og líka þeim fullorðnu líkað vel þeirra framlag og allir sungu með. Solla stírða var með finan blóðþrýsting þrátt fyrir að vera stírð og Halla hrekkjusvin reyndist líka í toppformi.

lega var ánægjulegt að sjá hversu mörg börn og unglingar voru með okkur þennan dag.

Sérstakur gestur var heilbrigðisráðherra, Jón Kristjánsson og einnig gaf Logi Ólafsson landsliðsþjálfari sér tíma til að ávarpa göngufólk og labba með okkur rúma 2 kílómetra. Boðið var upp á mælingar á kólesteróli og blóðþrýstingi á vegum AstraZenega og Hjartaverndar. Subway styrkti HjartaHeill

með skemmtilegum hætti og rann sala á fitulitlum bátum á öllum þeirra stöðum á landinu til HjartaHeilla, ásamt sölu á Toppí frá Vífilfelli. Þá ber loks að nefna Esso og Ölgerðina sem gaf Egils kristal í hundruða vís. Við þökkum kærlega fyrir okkur og nutum dagsins vel.



Fyrir þig hjartað mitt

Hjartamagnýl – Dýrmæt forvörn

Notkunarsvið: Hjartamagnýl inniheldur 75 mg af virka efninu asetýlsalisýlsýru sem hefur segavarnandi áhrif. Hjartamagnýl er notað sem fyrirbyggjandi meðferð gegn kransæðastíflu hjá einstaklingum með kransæðasjúkdóm. Hjartamagnýl minnkar einnig líkur á heilablóðfalli og tímabundnum blóðþurrðareinkennum frá heila. **Varúðarreglur:** Einstaklingar sem hafa ofnæmi fyrir asetýlsalisýlsýru eða öðrum salisýlötum ættu ekki að taka lyfið. Einstaklingar sem eru með astma, blæðingarsjúkdóma eða virkt magasár ættu ekki að taka lyfið. Takmörkuð reynsla er af notkun lyfsins hjá þunguðum konum og er því ekki mælt með notkun á meðgöngu. Lyfið er ekki ætlað börnum. **Aukaverkanir:** Hjartamagnýl getur valdið aukaverkunum eins og ofnæmi, astma, meltingarþægindum og jafnvel sárum á magaslímhúð. **Skömmtun:** Ráðlagðir skammtar fyrir fullorðna eru 75–150 mg á dag. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. 23.12.03

„Ét mitt hangikjöt hvað sem tautar og raular“

segir hjartasjúklingurinn Garðar Helgason á Akureyri sem fékk góðan bata við uppskurð eftir mikið heilsuleysi í nokkur ár þar á undan

Garðar Helgason er Akureyringur á sextugsaldri. Ekki frekar en flestir aðrir í hans sporum ber hann það með sér að vera hjartasjúklingur, en svo er nú samt, og hefur Garðar um nokkuð árabíl þurft að heyja harða batráttu til að ná heilsunni aftur eftir miklar hremmingar. Undanfarin missæri hefur mikið sést til Garðars á reiðhjóli í bænum og hann segist nota þann farskjóta talsvert til að halda sér í formi.

„Já, ég hjóla mikið, og ég hjóla til dæmis alltaf í vinnuna á veturna ef færið er sæmilegt. Þar fyrir utan tek ég svo hjólatúra og reyni að fara nokkuð víða. Ég er ekki í nokkrum vafa um að það gerir mér gott að hjóla, en ég byrjaði á því fljótlega eftir að ég kom af Reykjalundi, rétt fyrir mitt ár 2000.“

Var ekki brjóstsviði

Garðar segir að snemma árs 1996 hafi "hjartavesnið" hans hafist. "Ég var búinn að finna fyrir verkjum og hafði farið til læknis en helst var hallast að því að um brjóstsviða væri að ræða. Ég vissi auðvitað ekkert hvað var á ferðinni og var búinn að éta töflur við brjóstsviða um tíma í þeirri von að losna við verkinn. Það var svo eitt sinn að ég var heima í hvíld eftir vinnu að það komu svo harðir verkir að ég var í kjölfarið fluttur upp á sjúkrahús." segir Garðar um fyrstu kynni hans af hjartasjúkdómnum.

Garðar segist hafa legið á lyflækningadeild FSA í rúma viku og Jón Þór Sverrisson hjartalæknir hafi stundað sig. "Ég var svo sendur beint af spítalanum í þræðingu á Landsspítalanum. Þar kom í ljós æðaprenging en mér var jafnframt tjáð að hún væri á svo slæmum stað það væri ekkert hægt fyrir mig að gera. Ég var jú blásinn en annað var ekki gert þá. Þessi sami ferill allur kom svo upp nokkrum mánuðum síðar og þá fékk ég stoðnet í æðarnar."

Níu barna faðir

Garðar var rétt tæplega fimmtugur þegar þetta gerðist, og segist hafa verið í ágætu líkamlegu ástandi. "Það var geysilega mikil vinna



Garðar Helgason og Védís Helgadóttir á göngu í fallegu vetrarveðri á Akureyri.

og vinnudagurinn oft langur. Ég hafði aldrei kennt mér neins meins þangað til að ég fékk þessa verki sem taldir voru vera brjóstsviði."

Ástundaðir þú holla lifnaðarhætti á þessum tíma?

"Ég veit það nú ekki, og maður át auðvitað hvað sem var. Hinsvegar var ég búinn að vera reykingamaður lengi. Jón Þór var nú ekki lengi að taka á þeim þætti málsins þegar þar að kom og ég snarhætti auðvitað að reykja.

Ég var með stóra fjölskyldu, við hjónin eigum níu börn og lengi vel á meðan börnin voru litil var konan mín Védís Baldursdóttir heimavinnandi, en hún var komin á vinnumarkaðinn þegar ég veiktist."

Hvers vegna höfðuð þið börnin ekki tíu svo þið hefðuð í fótboltalið með þig í markinu?

"Ja það er nú það. Þessar barneignir voru búnar að ganga yfir á fimmtán ára tímabili og

ætli meg ekki segja að þetta hafi verið orðið ágætt, maður hafði verið vel að verki á þessu tímabili."

Flyksur í æðunum

Garðar segir að hann hafi aldrei fengið langan tíma án þess að eiga í verulegum vandræðum með heilsuna, eftir að hann veiktist fyrst 1996 og til þess að hann var skorinn árið 2000.

"Þetta endurtók sig hvað eftir annað. Eftir að fyrsta stoðnetið var sett leið eitt og hálft ár þangað til setja þurfti annað stoðnet og ég var að fara í fjórða skiptið á Landsspítalanum í mars 2000 þegar hjólin fóru loksins að snúast í rétta átt. Þá átti reyndar bara að setja mig í þræðingu og skoða gripinn. Ástandið reyndist hinsvegar þannig að ég yfirgaf ekki sjúkrahúsið, en var sendur upp á sjúkrastofu og lagður inn. Sérfræðingarnir töluðu meðal annars. um einhverjar flyksur sem hingu inni í æðunum og gætu farið af stað við minnstu hreyfingu og stíflað æðarnar. Ég var svo skorinn viku síðar og síðan hef ég ekki kennt mér neins meins. Fyrir þessa aðgerð var ég orðinn algjör aumingi, hafði ekkert úthald og fékk verki við minnstu áreynslu. Það var meðal annars. orðið sjálfhætt í vinnunni því ég gat ekki nokkurn skapaðan hlut."

Orkubolti frá Reykjalundi

Garðar segir að níu vikum síðar hafi hann farið til fjögurra vikna dvalar að Reykjalundi, og eins og aðrir sem þar hafa verið í endurhæfingu ber hann Reykjalundi og starfsemi þar vel söguna. "Þar breyttist lífið heldur betur og maður breyttist úr því að vera hálfgerð hrak í að verða orkubolti þegar maður kom þaðan út. Breytingin var svakaleg og ég fór fljótlega að vinna aftur."

Eru lifnaðarhættirnir mikið breyttir?

"Frúin sá um að taka matarvenjur allar til endurskoðunar. Það er ef til vill ekki farið eftir öllu hundrað prósent sem maður ætti að gera en það er þó reynt eftir bestu getu að forðast feitt kjöt og þess háttar, steikingar eru

upp úr olíu og matarinnkaup miðast öll við að þetta sé sem heilsusamlegast."

Hvernig var því tekið af öðrum fjölskyldu-meðlimum?

"Við erum bara orðin tvö eftir þannig að það kemur ekkert niður á öðrum."

Áhættuþættir til staðar

En hvað með hreyfingu?

„Ég er í HL-stöðinni á Akureyri tvisvar í viku allan veturinn og á sumrin förum við hjónin mikið í gönguferðir. Það er varla neitt nema veður sem stöðvar okkur í því. Við reynum að fara ekki minna en 45 mínútur í einu og göngum víðsvegar um bæinn. Ég get sagt frá því ánægður að ég finn aldrei fyrir neinum verkjum í þessum gönguferðum eða þegar ég hjóla.“

Hefur þú velt fyrir þér hvers vergna þú varðst hjartasjúklingur, "passar þú til dæmis vel" inn í áhættuþættina?

Ætli ég verði ekki fyrst að nefna reykingarnar en ég var búinn að reykja mikið og lengi. Hjartasjúkdómar eru einnig mikið í minni föðurætt, pabbi dó sjálfur úr þessu og allir hans bræður hafa glímt við kransæðasjúkdóma. Jón Þór hjartalæknir sagði einhvern tíma við mig að ég skyldi leggja áherslu á það við syni mína að fara í skoðun ekki seinna en um fertugt. Ég á fjóra syni og sá elsti þeirra er 35 ára þannig að það fer að líða að því að hann þurfi að fara að huga að þessum málum."

Hugsar þú mikið um þessi mál, hvort þú gætir veikt aftur og fleira í þeim dúrnum?

"Ekki núorðið. Þetta hvíldi mikið í undirmeðvitundinni áður fyrr, meðan stríðið gekk yfir á árunum 1996 til 2000 en eftir aðgerðina er ég alveg laus við þetta, ég er ekki mikið að velta mér upp úr þessu. Það er þó gleðilegt að hugsa til þess hversu mikið tæknin hefur breyrst, árið 1996 sáu menn ekki fært að skera mig upp vegna þess að stiflan væri á erfiðum stað, en það var ekkert mál fjórum árum síðar. Mér leið auðvitað ekkert vel með þessa stíflu í mér á sínum tíma, vitandi það að hún væri á þeim stað að ekki væri hægt að eiga við hana."

Alltaf unnið hjá ÚA og Brimi

Garðar segir að tíminn frá 1996 fram að uppskurðinum hafi verið sérdeilis erfiður. Ég var með annan fótinn inn á sjúkrahúsinu hér og í ferðum suður í þræðingar og að fá ný stoðnet hvað eftir annað. Þetta var sífellt vesen sem var allt annað en skemmtilegt að standa í," segir Garðar. Og talandi um net, þá vinnur maðurinn innan um net og trossur alla daga.

Garðar hóf störf hjá Útgerðarfélagi Akureyringa árið 1963, þá 16 ára gamall og hefur alla tíð síðan unnið hjá ÚA og nú hjá Brimi. Hann varð aðstoðarverkstjóri árið 1973 til ársins 1989 að hann varð verkstjóri í togaraaf-



Garðar er níu barna faðir; „Maður var vel að verki á þessum tíma.“

greiðslu fyrirtækisins. "Í dag er þetta ekki líkamelega erfið vinna eins og áður var, en þótt maður væri verkstjóri þá tók maður þátt í störfunum," segir Garðar, og nú nefnir hann enn einn áhættuþáttinn varðandi hjartasjúkdóma.

„Maður var auðvitað út úr stressaður í vinnunni, hafði ábyrgð og mannaforráð og vildi

láta hlutina ganga eins vel og mögulegt væri.“

Skammdegið stressar marga, en þegar við Garðar spjölluðum saman var það skolið á og birtu farið að bregða verulega um miðjan dag. Það leiðir hugan að jölunum og öllu sem þeim fylgir, meðal annars góðum mat, en óhollum í mörgum tilvikum.

„Það er nú ekki alltaf farið hundrað prósent eftir einhverjum reglum og maður mun éta sitt hangikjöt á jölunum hvað sem tautar og raular. Annars étur maður svinakjöt á jölunum í seinni tíð, börnin kunnu alltaf best að meta það en áður fyrr var það lambakjötið sem þótti best.“

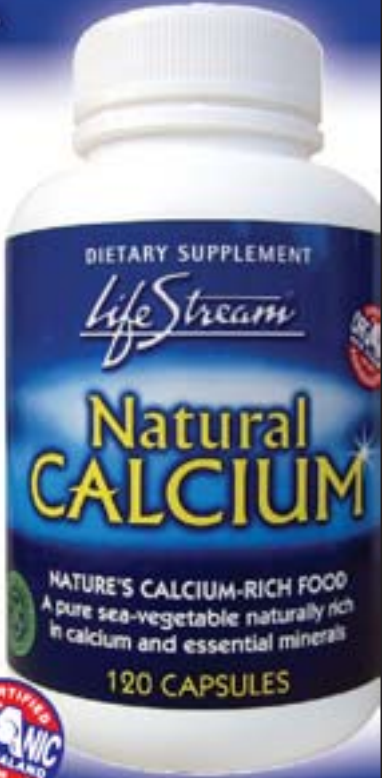
Kvarta ekki í dag

Garaðar segist ekki hafa farið reglulega í "tékk" hjá lækni að undanförmu. Í HL-stöðinni sé fylgst með mönnum og þeir þrekprófaðir undir eftirliti lækna og lækna á FSA hafi aðgang að þeim gögnum sem þar verða til. "Ég er eins og nýsleginn túskildingur þótt ég sé ekki eins úthaldsgóður og ég var fyrir veikindin. Ég fer í mína hjólatúra og gönguferðir og á meðan ég held þeirri heilsu sem ég hef í dag kvarta ég ekki" segir Garðar Helgason.

Lífrænt Kalk fyrir alla.

Pægileg inntaka í nær bragðlausu dufti eða hylkjum. Gott í drykki, "boozters" og mat.

- Rannsóknir sýna mikla upptöku á kalki í beinin.
- Kalk, magnesium, boron og fleiri lífræn steinefni sem auka beinþéttni.
- Teskeið af dufti er 900 mg kalk, auðveld inntaka.
- Auðmelt og veldur ekki meltingartregðu.
- Frábær kalkgjafi fyrir börn og fullorðna með mjólkuróþol og alla sem þurfa aukið kalk.
- Gæðast. ISO 9002.



LifeStream
Sérfræðingar í Lífrænni Næringu

maður lifandi
Fæst í apótekum

ORGANIC
NEW ZEALAND
CERTIFIED
Vottað lífrænt



Anna Guðmundsdóttir matreiðslumaður.

Hollt og gott

Himneskt lamb á jólum með villisveppasósu

Sennilega er ekki nema lítill hluti Íslendinga sem borðar lambakjöt á aðfangadagskvöld. Hins vegar eru margir hátíðardagar yfir jólahátíðina og hér er uppskrift að ferskum rétti, sem er hvíld frá allri villibraðinni, saltaða og reykt kjötinu. Þetta er uppskrift fyrir sex, en fer þó að sjálfsögðu ofurlítið eftir stærð lambalærisins sem notað er og hlutfalli barna við veisluborðið. Venjulegt lambalæri dugar að öllu jöfnu fyrir sex manns.

Hráefni:

1 stk. Lambalæri
6 – 8 flök ansjósar úr dós
3 – 4 stór hvítlauksrif
Ferskt rósmarín
Sítrónusafi
Maldon salt og nýmalaður svartur pipar
Ólífuolía

Aðferð:

Snyrtið lærið og skerið í það rifur á sex til átta stöðum. Potið hálfu hvítlauksrifi, ansjósuflaki og rósmarín nálum í rifurnar. Nuddið sítrónusafa og ólífuolíu utan á lærið. Kryddið lærið með salti og pipar. Og steikið lærið við 170 gráður í ca einn og hálfan tíma eftir stærð læris. Gott er að eiga kjöthitamæli og þegar hitinn í miðju lærinu er kominn í 65 stig er kjötið tekið út og látið standa í fimm til tíu mínútur áður en það er skorið.

Ofnbakaðar kartöflur:

Flysið sex til tíu meðalstórar kartöflur og brúnið upp úr olíu á pönnu og setjið í eldfast mót. Búið til soð úr vatni og nautakraftsteningi frá Knorr. Hellið yfir kartöflurnar svo þær séu hálfar í soði. Setjið í ofninn í ca 50 mínútur.

Hráskinkuvafinn aspas:

250 gr ferskur mini aspas og sex sneiðar hráskinka. Skiptið aspasnum í sex hluta. Skerið af neðri endanum ef kynni að vera að neðsti hluti stöngullsins hefði trénað. Vefjið skinkusneið um hvern aspas part. Sjóðið á pönnu með vatni og örlitlu smjöri og salti í nokkrar mínútur eða þar til aspasinn er soðinn. Gott er að bregða aspasinum undir grillið í ofninum, áður en hann er borinn fram.



Myndatexti 2: Svona læri er afar bragðgott og nýtist að fullu. Ef afgangur er má útbúa gómsætar samlokur eða pottrétt.

Villisveppasósa:

Leggið eina lúku af þurrkuðum villisveppum í volgt vatn í klukkutíma. Takið sveppina úr vatninu og steikið í potti. Bætið soðinu sem kemur af lambinu út í pottinn ásamt vatninu af sveppunum. Þykkið með ljósum maizena jafnara. Bragðbætið með salti eða krafti eftir smekk. Loks er bætt ca einum desílítra af matreiðslurjóma út í og sósulit, ef vill.

Nú er veislumáltíðin fullsköpuð. Til að kóróna þetta er rétt að búa til uppáhalds grænmetisalatíð sitt og fer það vel með. Til dæmis er hægt að kaupa klettsalat og skera niður tómata í það og mýkja með olíu og balsamikediki og að sjálfsögðu salt og pipar.

sjá eftirrätt á bls. 10.



Ljúffeng gjöf sem gleður!

Falleg gjafakarfa með úrvali af bragðgóðum íslenskum ostum er tilvalin jólagjöf handa starfsfólki og viðskiptavinum.

Við bjóðum staðlaðar ostakörfur en einnig er hægt að velja osta að vild. Ef þú vilt bæta annarri matvöru, víni eða gjafavöru í körfurnar þá sjáum við um að pakka henni með – þér að kostnaðarlausu!

Körfurnar eru afhentar í sellófani með slaufu.

Einnig bjóðum við ostakassa til að senda til viðskiptavina og starfsfólks á erlendra grundu.

Athugið að panta gjafakörfur tímanlega svo enginn fari í jólaköttinn!

Við bendum þér á að kikja á heimasíðu okkar www.ostur.is þar sem finna má nánari upplýsingar um þessa vinsælu jólagjöf.

Þú færð ráðgjöf og tilboð hjá sölufulltrúum í sínum 569 1600 og 569 1620.

Einnig geturðu sent fyrirspurnir á netfangið ghj@oss.is eða með faxi í númer 587 6906.



Eftirréttur fyrir 6

Hnetuís með rjóma og flamberuðum bönunum

Hnetuís - Hráefni:

4 eggjarauður.
1 heilt egg.
40 gr. púðursykur.
60 gr. flórsykur.
2 tsk. vanillusykur.
80 - 100 gr. pecanhnetur. (saxaðar, ekki nota mixer)
3 msk. Heslihnetusýróp (fæst í Kaffitár.)
1/2 l. rjómi.

Best að byrja á að þeyta rjóma. (ekki stifþeyta)

Egginn þeytt ásamt púðursykri, flórsykri og vanillusyksi. Þeytt þar til verður létt og freiðandi (ca 5 mín.)

Blandið rjómanum varlega saman við, með sleif. Að lokum eru hnetunum og sýrópinu blandað saman við. Fryst.

Flamberaðir bananar.

Hráefni:

3 lítið þroskaðir bananar. (skornir í sneiðar)
4 msk. púðursykur.
50 gr. smjör.
1/2 dl. dökkt romm.

Púðursykur og smjör brætt á pönnu. (passa að brenna ekki.) Romminu hellt út á og kveikt í. Passa að vera ekki með andlit yfir pönnunni. Það gæti þýtt stuttur toppur og engar augabrúnir og augnhár. Ef varlega er farið er þetta algerlega hættulaust. Eldurinn sloknar af sjálfu sér þegar vínandinn er brunninn. Bananasneiðar settar á pönnuna og hrært saman.

Gott að bera fram með þeyttum rjóma. Þessi eftirréttur hentar vel á stórhátíðum enda alger sprengja, fyrir sál og líkama. Verði ykkur að góðu.



Himnesk Símajól

Glæsilegur sími
með myndavél

Léttkaupsútborgun:

980 kr.
og 2.000 kr. á mán.
í 12 mán.

Sony Ericsson K700

Verð aðeins:

24.980 kr.

Eingöngu fyrir GSM kort frá Símanum.



KAUPAUKI

3.000 kr. inneign* eða
70 mínútur III á DVD
fylgir GSM símunum**
í desember.

* 500 kr. á mánuði í 6 mánuði.

** Sem eru fyrir
GSM kort frá
Símanum.



Frábær myndasími með
ötrúlegum möguleikum

Léttkaupsútborgun:

980 kr.
og 1.000 kr. á mán.
í 12 mán.

Sony Ericsson T630

Verð aðeins:

12.980 kr.

Eingöngu fyrir GSM kort frá Símanum.



TAKMARKAÐ MAGN

Frí uppsetning
á þráðlausu
Interneti*

DESEMBER- TILBOÐ

- 75% afsláttur af umfragnamagnni
- Frimánuður á Frontpage námskeiði á Tölvunám.is
- Tölvuleikurinn Civilization III - Gold edition - spilun án endurgjalds í einn mánuð
- Tölvuleikurinn Moorhuhn II gefins

KAUPAUKI*

Þráðlaust netkort
eða USB loftnet
fyrir þráðtölvu.

*M.v. 12 mánaða áskrift.

Verð á búnaði:

2.490 kr.

ÞRÁÐLAUST INTERNET

Stofngjald m.v.
12 mánaða áskrift



SMS
HEIMASÍMI



Léttkaupsútborgun:

980 kr.
og 750 kr. á mán.
í 12 mán.

Doro 850 - SMS

Verð aðeins:

9.980 kr.

Við hjálpum þér
að láta það gerast

* Frí uppsetning gildir aðeins ef þú kaupir ADSL 2000/3000 og Internetáskrift með að minnsta kosti 750 MB gagnamagn inniföldu. Tilboðið gildir út desember 2004.

Í byrjun næsta árs geta
viðskiptavinir Símans sent
og tekið á móti SMS með
SMS heimasímunum.

Síminn

Íslensk erfðagreining:

Stórt skref í átt að nýju erfðalyfi

Ríflega 170 manns tóku þátt í rannsókn Íslenskrar erfðagreiningar á lyfinu DG031, sem við höfum ítrekað sagt frá í Velferð. Skemmst er frá því að segja að rannsóknirnar komu vel út og var staðfest að lyfið hefur áhrif á þá bólguvaka og efni í líkamanum sem talið er að geti leitt til hjartaáfalls. Þetta eru mjög jákvæðar niðurstöður, þó svo að forsvarsmenn ÍE gæti varkárni í opinberum svörum um málið. Engar alvarlegar aukaverkanir komu fram við rannsóknina og er það ekki síður mikilvægt í þessari rannsóknalotu.



Lyfið DG031 komið í töfluform. Við spurðum Kára hvað lyfið ætti að heita. Það liggur ekki fyrir.



Rannsóknastofur Íslenskrar erfðagreiningar eru einn af útvörðum mannlegrar þekkingar á sviði vísinda. Mynd Eric Wolf

„Niðurstöður erfðarannsókna okkar á hjartaáfalli gáfu til kynna að myndun bólguvakans LTB4 væri lykilatriði í breytingum í æðum sem leiða til hjartaáfalls. DG031 var hannað til að hindra virkni FLAP ensímsins sem stjórnar myndun þessa bólguvaka. Niðurstöður þessara lyfjaprófana lofa góðu því þær sýna að DG031 hefur ekki einungis áhrif á myndun LTB4 heldur einnig á styrk MPO sem aðrar rannsóknir hafa sýnt að hefur spágildi varðandi hættu á hjartaáfalli,” sagði Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar. „Sú staðreynd að DG031 hefur áhrif á MPO segir okkur að við getum notað mælingar á styrk þessa ensíms til að meta á óbeinan hátt hverjir séu í aukinni hættu á að fá hjartaáfall vegna breytileika í myndunarferli LTB4. Slíkur óbeinn mælikvarði mun auðvelda okkur áframhaldandi prófanir á lyfinu í fasa III. Markmið þeirra rannsókna verður að kanna hvort lyfið fækki hjartaáföllum í hópi þátttakenda.”

Þátttakendur í lyfjaprófununum voru einstaklingar sem hafa fengið hjartaáfall eða kransæðastíflu og eru með einn eða fleiri erfðaþætti sem vísindamenn Íslenskrar erfðagreiningar hafa tengt við hjartaáfall. Fyrstu fjórar vikurnar fékk helmingur þátttakenda eina af þremur mismunandi skammtastærðum af DG031, þ.e. eina, tvær eða þrjár 250 mg töflur á dag. Hinn helmingur hópsins tók lyfleysu á sama tíma. Eftir hálfsmánaðar hlé var prófununum víxlað á þann hátt að hópurinn sem í upphafi tók lyfleysu fékk mismunandi skammtastærðir DG031 og hópurinn sem upphaflega byrjaði á lyfinu fékk lyfleysu.

Nú standa fyrir dyrum frekari rannsóknir og mun víðtækara lyfjapróf á alþjóðlega vísu. Algerlega óvíst er að fullyrða að þessar rannsóknir leiði til framleiðslu á lyfi sem gagnast muni hjartasjúklingum. En víst er að stórt skref hefur verið stigið í átt að slíkri niðurstöðu.

Fyrirtækjamælingar á vegum Hjartaheilla

Hjartaheill og Lyfjafyrirtækið AstraZeneca standa nú fyrir blóðfitu og blóðþrýstingsmælingum víðsvegar um land. Þegar er búið að mæla í Grundarfirði og í Vestmannaeyjum. Í janúar er stefnt að því að bjóða upp á slíka mælingu í Borgarnesi. Vilji stendur til þess að fara á alla þéttbýlisstaði á Íslandi og bjóða upp á mælingar á þessum helstu lífsgildum. Mælingin í Grundarfirði lukkaðist mjög vel og komu hátt í hundrað manns til að fá ókeypis mælingu. Mjög ánægjulegt var að flestir þeir sem komu voru að komu í fyrsta skipti en tilgangur með þessum mælingum er einmitt að ná til nýrra aðila. Notaðir eru nýmóðins mælar sem AstraZeneca hefur gefið til verkefnisins. Á hverjum stað þar sem mælt er eru skyldir eftir mælar sem gjöf til viðkomandi heilsugæslu og er það gjöf frá AstraZeneca og Hjartaheill. Þessir mælar eru afar nákvæmir og gefa nákvæma niðurstöðu út frá einum blóðdropa á innan við tveimur mínútum. Tíu prósent þeirra sem mældir voru reyndust með kólesteról yfir sjö og telst það hátt. Mjög margir voru á bilinu 6 til 7. Í Vestmannaeyjum var líka góð að-

sókn í mælingu og sami háttur var hafður á og í Grundarfirði. Þar fundust einnig einstaklingar með verulega há gildi. Þetta fólk fékk leiðbeiningar um hvernig rétt væri að bregðast við.



Horft til fyrirtækja

Hjartaheill ætlar nú að útvíkka þessa mælingarherferð og hefur verið ákveðið að bjóða fyrirtækjum upp á mælingar fyrir starfsmenn gegn vægu gjaldi. Með í þessum pakka verður upp á næringarráðgjöf fyrir starfsmenn og einnig fræðslu um forvarnir, hvað þarf að hreyfa sig mikið og hvaða viðmið er rétt að setja sér. Eftir slíka mælingu fær fyrirtækið skýrslu þar sem tekið er sam-

an staða hins dæmigerða starfsmanns, með einskonar vísitölu. Hugmyndin er að fyrirtæki geti svo síðar fengið aðra mælingu og séð hvert stefnir og hvort vísitalan er upp á við eða niður á við. Þeir sem hafa áhuga á að fá frekari upplýsingar geta hringt á skrifstofu Hjartaheilla í síma 552-5744 eða sent tölvupóst á eggert@hjartaheill.is. Þessi nýja þjónusta fer fram undir merkjum Hjartaheilla og hefur hlotið nafnið Heilsuvernd fyrirtækja.

Ábyrgð á eigin líkama

Krafan er að fólk taki ábyrgð á eigin líkama og þá í jákvæðri merkingu. Gott er að fá stöðumat á helstu lífsgildum til að vita hvar fólk stendur. Einnig er rétt að hafa í huga að ef þessi lífsgildi eru há getur reynst nauðsynlegt að grípa inn í til að mynda ef um of háan blóðþrýsting er að ræða. Mælingar á vegum Hjartaheilla sem farið verður í víða um land, verða kynntar í fjölmiðlum þegar liður fram yfir áramót.

... hvernig þú getur tryggt frelsi þitt



með einum öryggishnappi

Securitas
öryggi

Með öryggishnappi Securitas getur þú notið þess að dvelja lengur heima. Hnappurinn er tengdur beint við stjórnstöð okkar og þar með neyðarlinuna 112. Sérþjálfað starfsfólk okkar vakir yfir öryggi þínu og bregst við hvenær sem þú þarfnast þess. Öryggishnappur Securitas er auðveld og þægileg aðferð til að tryggja sér öryggi. Hann er léttur og þægilegur líkt og armbandsúr.

Tryggðu þér og þínum aukið frelsi með Securitas öryggishnappinum

Eitt símtal núna – síminn er 580 7000



50% verðmunur

Rima Apótek lang ódýrast hvort sem er um að ræða lausasölulyf eða lyfseðilskyld lyf.

Í óvísindalegri verðkönnun sem Velferð framkvæmdi síðari hluta nóvember kom í ljós ótrúlegur verðmunur á milli einstakra apóteka. Fyrir valinu varð að hringja í nokkra aðila á þessum markaði. Þeir eru Lyfja og var hringt í verslun Lyfju í Lágmúla, Lyf og heilsa og var hringt í verslun þeirra í Austurverí. Báðar þessar verslanir bjóða upp á opnunartíma sem er mun lengri en gengur og gerist hjá hefðbundnum apótekum. Einnig var hringt sjálfstæða aðila og urðu fyrir valinu Rima Apótek í Grafarvogi, Árbæjarapótek og Apótek Skipholts. Við völdum af handahófi nokkur lyf. Fjögur þeirra eru lyfseðilskyld og eitt er selt í lausasölu. Þessi lyf má sjá í töflunni sem birtist með þessari grein. Við starfsmenn í þessum apótekum var sagt að verið væri að leita eftir verði í þau lyf sem tilgreind voru. Ekki var tekið fram að um verðkönnun væri að ræða. Á öllum stöðum var spurt hvort viðkomandi væri með lyfjaskirteini eða örorkuþegi. Því var svarað neitandi og tilkynnt að einungis væri um að ræða lyfseðil með þátttöku Tryggingastofnunar.

Ramace 5 mg 98 stk

Apótek	Hlutur sjúklings	Afsláttur
Apótek Skipholts	3400 kr	0%
Lyf og heilsa	3400 kr	0%
Lyfja	3049 kr	9.1%
Árbæjarapótek	2937 kr	13.6%
Rima Apótek	2040 kr	40%

Korsem R 120 mg 100 stk

Apótek	Hlutur sjúklings	Afsláttur
Apótek Skipholts	3281 kr	2%
Lyf og heilsa	3281 kr	2%
Árbæjarapótek	3001 kr	9%
Lyfja	2566 kr	20%
Rima Apótek	2157 kr	35%

Imdur 30 mg 98 stk

Apótek	Hlutur sjúklings	Afsláttur
Apótek Skipholts	2692 kr	0%
Lyf og heilsa	2692 kr	0%
Lyfja	2566 kr	4.7%
Árbæjarapótek	2531 kr	6%
Rima Apótek	2153 kr	20%

Hjartamagnyl

Apótek	Hlutur sjúklings	Afsláttur
Lyf og heilsa	498 kr	
Apótek Skipholts	498 kr	
Lyfja	489 kr	
Árbæjarapótek	456 kr	
Rima Apótek	425 kr	

Zarator 20 mg 100 stk

Apótek	Hlutur sjúklings	Afsláttur
Lyf og heilsa	4950 kr	0%
Lyfja	4501 kr	9.1%
Árbæjarapótek	3954 kr	20.1%
Apótek Skipholts	3800 kr	23%
Rima Apótek	2970 kr	40%

Árbæjarapóteki og Apóteki Skipholts. Þessi verðmunur er of mikill. Hann gefur ekki rétta mynd af samkeppnismarkaði. Fyrirfram hefði verið eðlilegt að álykta að keðjurnar, Lyfja og Lyf og heilsa væru að bjóða hagstæðari verð en til að mynda litlu apótekin, í krafti magn innkaupa og veltu. Og talandi um veltu. Áætla má að félagsmenn Hjartaheilla, sem telja hátt í fjögur þúsund séu að skapa veltu í lyfjageiranum sem nemur um átta hundruð milljónum króna, á ári. Þá erum við að gera ráð fyrir því að meðal hjartasjúklingurinn kaupi lyf á ári hverju fyrir um 200 þúsund krónur. Hér er

ekki verið að horfa eingöngu á hjartalíf, heldur einnig það sem margir þurfa að taka eins og magalyf, sykursýkislyf og fleiri slík lyf. Rétt er að taka fram að hér er miðað við heildarverð en greiðsla sjúklings er mun lægri en 200 þúsund krónur. Það er ljóst að með verðlagningu Rima Apóteks geta hjartasjúklingar sparað sér umtalsverðar fjárhæðir á ársgrundvelli með því að nýta sér góða afslætti þar.

Þegar þessi lyf er lögð saman og sett í einn pakka, þá kemur út að Rima Apótek selur þessi fimm lyf á kr. 9.745. Ef til samanburðar

er tekið hæsta verð fyrir öll lyf þá kemur það út á kr. 14.821. Þarna munar 5.076 krónum. Á ársgrundvelli léti þetta nærri að vera 20 þúsund krónur. Verðmunurinn er um 50 prósent. Meira að segja rúm 50 prósent. Þið dæmið svo sjálf um það hvort og hvernig þið bregðið við þessari verðkönnun.

Velferð mun endurtaka þessa verðkönnun í næsta blaði. Verður þá hringt í sömu apótek og spurt um verð þessara sömu lyfja. Verður afar fróðlegt að fylgjast með því hvort og þá hversu miklar breytingar hafa orðið á verðinu.



Austurbakki hf.
Köllunarklettsveg 2, 104 Reykjavík, Ísland



BERUM ÁBYRGÐ Á EIGIN HEILSU

Heilsustofnun NLFÍ, 810 Hveragerði
☎ 483 0300 ; www.hnlf.is ; heilsu@hnlf.is



Ein magnaðasta bygging Reykjavíkur á daginn.
Eitt besta veitingahúsið á kvöldin.

SKÖTUVEISLA PERLUNNAR

Þorláksmessa - 23. desember

Frá hádegi á Þorláksmessu og fram eftir degi bjóða matreiðslumeistarar Perlunnar upp á sannkallaða skötuveislu sem enginn skötuunnandi má láta framhjá sér fara. Á meðan er einnig hægt að gæða sér á vinsælasta jólahlaðborði landsins.

Aðeins 3.590 kr.



Perlan Restaurant · Öskjuhlíð · 125 Reykjavík
Sími: (354) 562 0200 · Fax: (354) 562 0207
Tölvupóstur: perlan@perlan.is · Vefur: www.perlan.is

Ertu á réttri leið?

Sjálfspróf hvers konar hjálpa okkur að meta hvernig við stöndum í lífinu eða á afmörkuðum sviðum. Velferð birtir hér slíkt próf sem hjálpar þátttakendum að ákvarða hvert þeirra líf er á réttri leið. Merktu við spurningarnar og leggðu svo saman heildar stigafjölda og sjáðu hvar þú stendur. Svar við A lið gefur 3 stig. B gefur 2 stig og C gefur 1 stig.

1. Tvær feitar kótiletur eru á disknum fyrir framman þig. Þú.....

- a. ...hellir sósunni yfir fituna og flýtir þér að borða hana.
- b. ...skerð fituna af annarri en borðar fituna af hinn.
- c. ...skerð fituna af báðum og setur á rusladiskinn, svo allir taki eftir.

2. Það er jóladagskvöld og þú ert orðinn glorhungerður, þó svo að aðeins sé klukkustund frá því þú borðaðir á við þrjá af hangikjöti. Þú....

- a. ...færð þér aftur þriggja manna skamt og skammast þín ekki. Það eru jú jól.
- b. ...leitar skjóls í konfektakassa.
- c. ...ferð út að ganga með hundinn og ýtir frá þér hugsunum um mat

3. Það er annar í jólum og gott í sjónvarpinu. Þú...

- a. ...kemur þér notalega fyrir með konfektakassa og jólasnákökur ásamt jólablandi.
- b. ...þú poppar í örbylgjunni og grípur pepsi max.
- c. ...færð þér stóra könnu af vatni og niðurskorna ferska ávexti og kemur þér vel fyrir.

4. Það er gamlárskvöld og brjálað fjör. Þú...

- a. ...ætlað að njóta þess í botn og færð þér smá viski og bara einn vindil.
- b. ...sturtar í þig rauðvíni en lætur tóbakið eiga sig.
- c. ...nýtur þess að vera úti með börnunum og barnabörnunum að sprengja.

5. Nýársdagur rennur upp og þér er boðið í gríðarmikla veislu. Þú...

- a. ...getur ekki beðið enda stöðugt svangur og þú dáist að því í laumi hvað þú getur borðað mikið án þess að verða saddur.
- b. ...ákveður að fara en hefur efasemdir um þetta endalaus veislustand. Ferð og borðar hressilega.
- c. ...gerir þér upp flensu segist ómögulega geta komið. Villt ekki smita alla. Ferð svo út að hlaupa.



Krían veit hvert hún stefnir. Ratar heimshorna á milli. Hvert stefnir þú? Mynd: Halldór Ingi

6. Þrettándinn rennur upp. Þú...

- a. ...efnir til alvöru veislu með fjórréttaðu og kveður jólin í gegnum magann.
- b. ...flettir upp Velferð 3, tbl og eldar himneskt jólamamb, en borðar yfir þig.
- c. ...býður gestum heim og býður upp á grænmetisrétti. Þú hefur byrjað nýtt líf. Enginn kemur. Allir svöruðu a lið.

7. Jólin eru búin. Þú líka.

- a. Þú ert nokkrar vikur að borða þig niður og hefur samtals þýngst um 6 kíló frá í nóvember.
- b. Þú skerð á þetta villta líferni en vindillinn sem þú fékkst þér á gamlárskvöld hefur leitt þig út í reykingar.
- c. Hringir í Gauja litla.

Niðurstöður:

15 – 21 stig. Úff. Ekki leggja númerið 112 á minnið. Kenndu frekar börnunum þínum þetta númer. „Ef pabbi dettur í gólfíð þá á að hringja í þetta númer“. Jólagnöfn þín í ár er sprengitöflur í stóru glasi.

9 – 15 stig. Þú ert að slást við sjálfan þig. Þetta er tvísýn barátta og ómögulegt að segja til um hvar þetta endar. Viljinn er þó til staðar og líklegt að þú lendir réttu megin striks.

0 – 9 stig. Frábært. Þú munt lifa lengi með sama áframhaldi. Jólin verða áfram leiðinleg hjá þér en þú lítur vel út.



RIMA APÓTEK

0735 BEST VARÐVEITTA LEYNDARMÁLIÐ UM
VELGENGNI Í STARFI.



ÍSLENSKA AUGVÍSINGASTOFNAN ÍA IS LTD. 2350218/2014

Glæsisystur taka við gullmerki

Dætur Jónínu S. Gísladóttur, þær Ingibjörg og Lilja Pálmadóttur tóku við gullmerki samtakanna okkar á 8. landsþinginu sem haldið var í september. Jónína komst því miður ekki. En þær systur tóku við merkinu fyrir hönd móður sinnar. Þær fengu einnig að gjöf silfurhjarta hálsmen sem verið hefur til sölu hjá samtökunum og gladdi það mörg hjörtu þegar Lilja reif upp sitt men og setti strax um hálsinn á sér og lýsti því yfir að þetta væri glæsilegt. Sjálfar voru þær systur glæsilegar að vanda og móður sinni og öðrum til sóma. Hjartaheill færir Jónínu hlýjar óskir vegna mikils og ómetanlegs starfs í þágu samtakanna.



Sífelld fleiri látast af völdum hjartasjúkdóma. 3 Indverjar deyja á hverri mínútu

Indverji deyr á 20 sekúndna fresti úr hjartasjúkdómum. Þetta er afstæð tala en samtals deyja riflega 1.5 milljónir Indverja á ári úr hjartasjúkdómum. Þá er ekki verið að horfa til kransæðastíflna eða annarra æðasjúkdóma. Í Kína er ástandið aðeins betra en þar líða 43 sekúndur milli dauðsfalla. Í Rússlandi eru fimmtíu sekúndur á

milli hjartaáfalla. Auðvitað eru þetta mannmargar þjóðir en engu að síður eru þetta gríðarhár tölur. Hvarvetna í heiminum er tala dauðsfalla af völdum hjartaáfalla hratt vaxandi og eru vesturlönd ekki lengur í forystuhlutverki. Hjartasjúkdómar smitast ekki manna á milli en ljóst er að gríðarleg aukning á dauðsföllum af völdum hjartasjúkdóma jaðrar við faraldur og taka hjartaáföll nú flest líf á ári hverju. 7.2 milljónir manna látast árlega af völdum hjartasjúkdóma. Ef æðasjúkdómar bætast við verður myndin enn hryllilegri.



Retis ehf.
201 Kópavogi
S 544 8855
F 544 8854
retis@retis.is
www.retis.is



Kassakerfi

Touch-store afgreiðslukerfið er eitt öflugasta kerfi sinnar tegundar á markaðnum í dag.

Íslenskt kerfi með frábæra eiginleika. Tekur sölumann aðeins 30 mín að læra á grunneiginleika kerfisins.

Fjöldinn allur af viðbótareiningum fánlegur og tenging möguleg við öll helstu fjárhagskerfi.



Viðskiptahugbúnaður

dk viðskiptahugbúnaður byggir á heildstæðu kerfi, þar sem notendaviðmót er samræmt á milli allra kerfisluta.

Kerfið er mjög notendavænt, myndrænt og hægt að vera með marga óskylda glugga opna samtímis.

Kerfið er byggt upp af mörgum kerfiseiningum sem velja má saman eftir þörfum. Alltaf er hægt að bæta við kerfiseiningum á þægilegan máta.



í þjónustu erum við best

Heildarlausnir - Viðskiptahugbúnaður - Kassakerfi - Vélbúnaður

Síminn

Styrktarnúmer Hjartaheilla:

907-2001

907-2005

Hjartaheill hvetur alla þá sem vilja styrkja samtökin að hafa í huga 900 númerin okkar. Samtökin eiga tvö númer. 907-2005 og 907-2001. Ef hringt er í þessi númer gjaldfærast sjálfkrafa upphæð til samtakanna. Ef hringt er í 907-2005 fara 500 kr. til Hjartaheilla og ef hringt er í 907-2001 þá gjaldfærast 1000 kr. af simareikningi viðkomandi til Hjartaheilla. Margir hafa nýtt sér að styrkja samtökin með þessu móti og er færðar þakkir fyrir þau framlög.

Jóla kortin renna út

Góð sala hefur verið í jóla kortum Hjartaheilla og hafa félagsmenn og aðrir brugðist hratt og vel við kallinu en jóla kortasala er veigamikil fjárflokkur fyrir samtökin. Enn er hægt að kaupa jóla kort með því að hringja inn til Hjartaheilla eða hafa samband við formenn deilda úti á landi.

Eftirtaldir aðilar hafa stutt útgáfu þessa blaðs. Þeim er þakkaður stuðningurinn.

Akranes

Dvalarheimilið Höfði
Verslunin Nína

Akureyri

Bláa Kannan
Blómabúð Akureyrar
Brim hf
Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri
Gullsmiðir Sigtryggur og Pétur
Plastiðjan Bjarg lðjulundur
Sparisjóður Norðlendinga
Tannlæknastofa Hauks Valtýssonar
Tannlæknastofa Ragnheiðar
Vátryggingafélag Íslands hf
Vélsmiðjan Ásverk ehf
Vikudagur
Vörður Vátryggingafélag

Blönduós

Bjarni Pálsson Gröfumaður
Blönduósbær
Heilbrigðisstofnunin Blönduósi
Iðnþróunarfélag Norðurlands Vestra
Stéttarfélagið Samstaða
Trésmiðjan Stígandi
Tryggingamiðstöðin

Borgarnes

Kolbeinsstaðarhreppur
Velverk ehf

Brú

Staðarskáli

Borðeyri

Sparisjóður Húnaþings og Stranda

Egilsstaðir

Hitaveita Egilsstaða og Fella
Verkfræðistofa Austurlands ehf

Eskifjörður

Eskja
Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar

Garðabær

Kvótabankinn

Grindavík

Dagbjartur Einarsson

Grímsey

Grímskjör ehf
Klettvík ehf
Sæbjörg ehf

Hafnarfjörður

Bókhaldsstofa Vals
Hárstofan Focus ehf
Hagtak hf
Jeppahlutir 4x4 ehf
Kia
Spennubreytar

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið Gunnvör hf

Hólmavík

Heilbrigðisstofnunin Hólmavík
Kaupfélag Steingrímsfjarðar
Sparisjóður Strandamanna

Húsavík

Skóbúð Húsavíkur

Hveragerði

Garðyrkjustöð Ingibjargar Sigmundsd.
Verkalýðsfélagið Boðinn

Hvolsvöllur

Krappi ehf

Höfn í Hornafirði

Blómabær, gróðurstöð
Bókhaldsstofan ehf
Hornafjarðarbær
Skinney-Pinganes hf

Ísafjörður

Ferðabj. Margrétar og Guðna ehf
Gamla Bakaríið ehf
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf
Hamraborg ehf
Ísafjarðarbær
Kjölur ehf
Lífeyrissjóður Vestfirðinga
Löggildir Endurskoðendur á Vestfjörðum ehf
Lögmenn ehf
Rörtækni ehf
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf

Reykjanesbær

Bústoð
Hitaveita Suðurnesja
K-Sport
Ný-ung ehf
Sjóvá Almennar
Skipting ehf
Verslunarmannafélag Suðurnesja

Kópavogur

Bókun sf
Hegas
Jarðvélar ehf
Rúmfatalagerinn ehf
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar
Verslunartækni ehf

Mosfellsbær

Fagbók ehf
Héðinn Schindler lyftur hf

Neskaupsstaður

Bólstrun Halldórs Ásgeirssonar

Patreksfjörður

Bílaverkstæði Guðjóns
Bjarg ehf

Raufarhöfn

Útgerðafélagið Súlar ehf

Reykjavík

Arkform
Árbæjarapótek
Bífreiddatryggingar sf.
Bændasamtök Íslands
Efling stéttarfélag
Eikin Ís
Gistiheimilið Jörð
Gróco hf
Gull og Silfur ehf
Gutenberg
Hallinn ehf
Happdrætti Háskóla Íslands

Heildverslun Adolfs Bjarnasonar

Hjálparstarf Kirkjunnar
Hraðmyndir ehf
Hugsjá ehf
Höfðakaffi
Innheimtustofnun Sveitarfélaga
ISS Ísland ehf
Keldur - tilraunastöð
Kemis ehf
Kompaníið hf
Landslag
Leikskólar Reykjavíkur
Listvinahúsið
Ljósmyndir Rutar
Læknastofan Síðumúla
Lögfræðistofa Kristjáns Stefánssonar
Lögfræðistofa Sveins Sveinssonar
Morgunblaðið Árvakur hf.
Securitas ehf
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Sorpa
Tannlæknastofa Hauks Þorsteinssonar
Tannlæknastofa Ósk Þórðadóttir
Tannlæknastofa Sigurðar Jónssonar
Texti ehf
Útfararstofa Kirkjugarðanna
Verkfræðipjónusta Guðmundar Óskarson
Verónika ehf
Verslunin Vísir ehf
Vífífell ehf

Sauðárkrúkur

Kaupfélag Skagfirðinga
KOM Bókhaldspjónusta

Selfoss

Byggingafélagið Árborg ehf
Fossraf ehf
Fossvélar hf
Jeppasmiðjan ehf
Kælivélþjónustan
Lindin tískuverslun
Lögmenn Suðurlands Fasteignapjónusta
Mjólkurbú Flóamanna
Plastmótun ehf
Set ehf
Set Röðaverksmiðja
Sigríður Bergsteinsdóttir
Skóbúð Selfoss
Úra og skartgripaverslun Karlssonar
Verktækni ehf
Vélgrafan

Siglufjörður

Esso-Olís-Shell
Siglufjarðarkaupstaður

Vestmannaeyjar

Einar og Guðjón
Eyjaradio ehf
Eyrún hf prentsmiðja
Frár
Ísfélag Vestmannaeyja
Vinnslustöðin

Vík í Mýrdal

Klakkur byggingafélag

Þorlákshöfn

Fagus ehf
Fiskmark

Fjárhagsleg vandræði fylgja oft alvarlegum sjúkdómum:

Íbúðalánasjóður hefur ýmiskonar möguleika



Hallur Magnússon, sviðsstjóri þróunar og almannatengsla Íbúðalánasjóðs.

Hjartaáfall er í raun ekki bara líkamlegt. Þó svo að áverkinn sé líkamlegur og skaði eitt mikilvægasta líffæri mannsins getur skaðinn orðinn viðtækari. Langvinnir sjúkdómar hafa áhrif á ýmislegt annað hjá hinum venjulega manni. Fjárhagslegri afkomu er stefnt í voða og það gerist hratt. Ein mánaðamót, þar sem ekki er til fyrir skuldbindingum, eru fljót að segja til sín og erfitt getur reynst að ná sér á nýjan leik af slíku áfalli. Velferð leitaði til Íbúðalánasjóðs og spurðist fyrir um, með hvaða hætti stofnunin gæti komið til móts við folk sem lendir í áfalli á borð við það sem lýst er hér að ofan. Fyrir svörum varð Hallur Magnússon, sviðsstjóri þróunar og almannatengsla. „Við höfum ýmis úrræði sem við getum beitt þegar svona stendur á.“ Segir Hallur. Rétt er að brýna fyrir fólki að draga ekki á langinn að óska eftir eða leita slíkrar aðstoðar. „Þetta skiptir miklu máli.“ Segir Hallur. „Vanskilakostnaður er fljótur að hlaðast upp og það er ótrúlega dýrt. Úrræðin sem við höfum eru einkum þrenns konar. Skuldbreytingar vegan vanskila, greiðslufrestun í allt að þrjú ár og lenging lánstíma um allt að fimmtán ár.“ Segir Hallur. Viðbúið er að þessar leiðir hafi ekki verið öllum kunnar, og fyrsta skrefið fyrir fólk sem kann að vera í vandræðum af þessu tagi er að hafa samband við Íbúðalánasjóð og leita upplýsinga. Eins Hallur segir þá hefur sjóðurinn frá upphafi lagt áherslu á að aðstoða þá viðskiptavinir sína sem lenda í áföllum. Þar kemur til greiðsluferfiðleikaaðstoð Íbúðalánasjóðs sem fjallað hefur verið um hér að ofan. Umsókn um aðstoð vegna greiðsluvanda skal senda til banka eða annarrar fjármálastofnunar, sem fer yfir umsóknina og gerir tillögu til Íbúðalánasjóðs um úrlausn vandans.

Eigi umsækjandi í verulegum greiðsluvanda og sé kominn í þrot með fjármál sín eða mál telst að öðru leyti umfangsmikið að mati fjármálastofnunar vísar hún umsókn til Ráðgjafarstofu um fjármál heimilanna. Að lokinni könnun Ráðgjafarstofu um fjármál heimilanna á málinu gerir hún tillögu til Íbúðalánasjóðs og hlutaðeigandi fjármálastofnunar um úrlausn vandans.



Fólk sem lendir í fjárhagslegum vandræðum vegna sjúkdóma, á ýmsa möguleika og hægt er að bregðast við þessum vandræðum. Þar kemur mikilvægi Íbúðalánasjóðs berlega í ljós, enda getur sjóðurinn veitt ýmiskonar aðstoð.

Skilmálar skuldbreytinga

Skuldbreytingalán vanskila skal tryggt með sama veðrétti og það lán sem er í vanskilum eða á síðasta veðrétti í óslitinni veðröð lána Íbúðalánasjóðs. Skilmálar skuldbreytingalána skulu vera þeir sömu og viðkomandi lána sem eru í vanskilum nema að því er varðar lánstímann, sem er allt að 15 ár eftir þörf hverju sinni, og ákvörðun vaxta. Skuldbreytingalán bera meðalvexti þeirra lána Íbúðalánasjóðs í vanskilum, sem eru í vanskilum hjá viðkomandi skuldara. Greiðsla afborgana af skuldbreytingalánum, ásamt vöxtum og verðbótum, skal vera mánaðarleg og hefjast að jafnaði í byrjun þarnausta mánaðar eftir útgáfudag skuldaþréfs. Skuldbreyting tekur gildi þegar þinglýst skuldabréf hefur borist Íbúðalánasjóði

Fleiri leiðir mögulega í boði

Íbúðalánasjóður hefur möguleika til að veita aukalán vegna sérþarfa. Í reglugerðarákvæði um þennan lána flokk segir að heimilt sé að veita aukalán fötluðum og þeim sem búa við skerta starfsorku eða eru hreyfihamlaðir. Einnig að heimilt sé að veita aukalán til forsvarsmanna þeirra sem búa við slíka fötlun. Umsækjendur um aukalán til einstaklinga með sérþarfar þurfa að upplýsa Íbúðalánasjóð, með fullnægjandi hætti að mati sjóðsins, að sérþarfirnar leiði til aukins kostnaðar við breytingar, viðbætur, byggingu eða kaup á íbúð.

Frjáls lenging og stytting lána

Þá er lokst vert að benda á nýbreytni sem Íbúðalánasjóður hefur nýverið kynnt. Viðskiptavinir Íbúðalánasjóðs geta nú lækkað mánaðarlega greiðslubyrði af eldri lánum með frjálsri lengingu lánstíma í allt að 40 ár. Jafnframt er nú unnt að lækka heildargreiðslu eldri lána með því að stytta lánstíma lánanna. Þetta kemur mjög vel þeim sem þurfa að lækka greiðslubyrði sína, en vilja losna við dýr lántökugjöld og stimpilgjöld og nýta hina fjölmörgu kosti hinna tryggðu Íbúðalánasjóðslána. Þar er ekki síst um að ræða þá greiðsluferfiðleikaaðstoð sem sjóðurinn veitir. Hins vegar þarf að hafa í huga að þótt greiðslubyrði lækki við lengingu lána, þá hækkar heildargreiðsla lánsins. Þetta á bæði við um lán Íbúðalánasjóðs og önnur lán. Því er mikilvægt að íhuga vel afleiðingar þess að stytta eða lengja lán áður en farið er í slíka aðgerð.



LYFJADREIFING

Lyfjadreifing ehf. - Krókhálsi 14 - 110 Reykjavík

Jólabomba Velferðar:

70% súkkulaði 100% bomba

Jólin eru sögð hátíð ljóss og friðar. Það er rétt. Hins vegar eru þau kannski ekki siður hátíð matarveisla og súkkulaðis. Heitt súkkulaði. Nóa konfekt, meira konfekt, Súkkulaði hlaðnir eftirréttir og aðeins meira konfekt. Það er enginn í aðhaldi á jólum. Þetta eru nokkrir samliggjandi nammidagar og ber að umgangast þá sem slíka. Því er það svo að Velferð birtir hér frábæra leið til að njóta góðra veitinga á jólum og gleðja aðra. Rétt er að vekja athygli á því að í þessa köku er notað 70% súkkulaði frá Nóa Síriusi og er því súkkulaði bragðið afgerandi. Þegar talað er um 70% súkkulaði er um að ræða afar hátt hlutfall af súkkulaði. Til samanburðar má nefna að oft er súkkulaði-hlutfall í súkkulaði mun lægra eða 30%. Þetta er í raun eins og með áfengi. Vodka er um 40%. Þarna er vísað til styrkleika eða innihalds alkohols. Hugsðu ykkur bara 70% vodka. Það er mjög sterkt. Þetta súkkulaði hentar einstaklega vel í eftirrétti og þar sem þörf er á miklu súkkulaðibragði. Þetta súkkulaði var notað hér til reynslu og það er skemmtast frá því að segja að kakan lukkaðist vel og staldraði stutt við.

Bomban:

150 gr smjör
160 gr Nóa Sírius 70% súkkulaði
4 egg
3 dl sykur
4 matskeiðar Cadburys kakó
1 teskeið vanillussykur
2 dl hveiti
2 dl pecan hnetur - saxaðar

Aðferð:

Bræðið saman smjör og súkkulaði. Peytið saman egg og sykur og hellið súkkulaðismjörunu saman við eggja og sykurbliðnduna. Blandið þurrefnunum gætilega saman við. Bakist í springformi í 40 mínútur við 130 gráðu hita. Áður en kakan er borin fram er stráð yfir hana flórsykri. Gott er að hafa með þessari köku peyttan rjóma eða jafnvel ís. Ef ís er notaður þá er ekki vitlaust að setja til dæmis sneið inn í örbylgjuöfn og hita hana aðeins til að tryggja að ísinn bráðni með og ofan í kökuna um leið og þetta er snætt. Ef sett eru jarðaber á kökuna er jafnvel rétt að benda á að hafa auka jarðaber á boðstólum. Það er eitthvað við jarðaber og súkkulaði og það sem meira er þegar rjóminn er kominn í bland við þetta má segja að sjálf jólin felist í bragðinu. Fyrir allar heldri húsmæður og matgæðinga er nauðsynlegt að prófa 70% súkkulaðið frá Nóa Síriusi í bakstur eða eftirréttagerð. Það væri líka gaman að heyra frá ykkur með árangur af þessari uppskrift eða ef þið hafið ábendingar um uppskriftir sem gaman væri að prófa 70% súkkulaðið á. Netfangið er hjartaheill@hjartaheill.is Verði ykkur að góðu.

Safarik og hæfilega súr jarðaberin í bland við afgerandi súkkulaði bragðið bjóða upp á rússíbana fyrir bragðlaukana. Rjóminn og pecan hneturnar tryggja svo mjúka lendingu og flauels áferð um leið og kyngt er. Eftirbragðið er unaður.

Engin lyfjafri - takk!

Sjúkdómarnir taka sér ekki frí. Hvers vegna skyldu sjúklingar gera það?

Hefur einhver heyrt um hugtakið lyfjafri? Lyfjafri er að taka frí frá því að taka þau lyf, sem á að taka reglulega. Ef einhver svarar því játandi - og hefur ef til vill tekið sér lyfjafri, ætti sá hinn sami að hugsa sinn gang.



Það er kallað góð meðferðarheldni þegar sjúklingur fer í einu og öllu eftir því sem læknir hefur ráðlagt honum. Góð meðferðarheldni ætti því að vera keppikefli hvers og eins. Þegar læknir hefur ákveðið lyfjameðferð hjá

hjartasjúklingi er það gert á grundvelli ástands sjúklingsins og hvað hentar honum best. Eftir að lyf er tekið þá berst virka efni þess í blóðið og hefur tilætluð áhrif á líkamann. Skammtastærð ræðst af því hve mikið magn þarf að vera til staðar til þess að gefa rétta verkun. Tíðni lyfjatökunnar, hvort sem það er einu sinni á dag eða oftari, ræðst svo af því hve lengi hver tafla er að virka. Öllu þessu er stillt saman, svo að á hverjum tíma sé til staðar rétt magn af lyfi eða lyfjum í líkamanum. Má þá einu gilda hvort um er að ræða blóðþrýstingslyf, lyf við hjartsláttaróreglu, hjartabilunarlyf, fyrirbyggjandi blóðþýnningarlyf eða lyf sem lækka kólesteról. Allt þarf að vera samstillt og í takti. Þeir eru til sem telja að frí frá lyfjatöku sé góður kostur til að „hreinsa lyfin úr líkamanum“. Það er engin nauðsyn á slíku, líkaminn gerir það jafnt og þétt sjálfur. Svo eru það þeir sem ákveða að sleppa lyfjunum í friinu eða yfir jólin, svona til að trufla ekki hátíðahöldin. „Það er ómögulegt að skemma áhrif lyfjanna, ef maður fær sér í glas - eða bjór á sundlaugarbakkanum“, segja sumir. Sjaldnast er ástæða til að hafa áhyggjur af samspili „hóflegarar drykkju“ og lyfja. Ef sleppa verður öðru hvoru, þá er það ekki spurning að lyfjunum verður að halda.

Ólafur Ólafsson, lyfjafræðingur

Það er óþarfi að eldast um aldur fram

Dr. Earl Mindell:

“Hver sem er á að geta haft útlit og líðan fyrir að vera 5-15 árum yngri en hann er.”

Líkamlegt þrek, úthald, vær svefn og léttari lund.

Næring fyrir DNA og RNA starfsemi frumanna.

Hefur áhrif á teygjanleika og stinnleika líkamans.



Gréta Mörk, hjúkrunarfr. 54 ára:

Eftir langvarandi vanlíðan prófaði ég Life Extension. Strax á fyrsta glasi leið mér verulega betur. Þrek og lífsþróttur hefur aukist stórum, ég séf betur og þoli miklu meira álag. Er léttari og jákvæðari í skapi og er orðin félagslyndari. Mér finnst ég vera áratugum yngri. Húðin er orðin mýkri, hrukkurnar færri og frískari yfirbragð. Ég mun taka Life Extension inn áfram.



Fæst í apótekum og frihöfninni.

www.celus.is

Háþrýstingur - Lífshætta

Talið er að um 350 þúsund danir séu með of háan blóðþrýsting, án þess að vita það og þar af leiðandi er ekki verið að meðhöndla þennan lúmska, einkennalausa og mannskæða sjúkdóm hjá þessum gríðarstóra hópi. Sambærileg tala fyrir Ísland, út frá höfðatölu lætur nærri að vera 25 þúsund manns. Það þýðir 25 þúsund feður, synir, mæður og dætur sem ekki átta sig á því að þau eru í raun tifandi tímasprengja.

Um tólf þúsund danir fá heilablóðfall árlega sem rekja má til of hás blóðþrýstings sem ekki var meðhöndlaður. Telja má afar líklegt að hægt væri að komast fyrir helming þessara heilablóðfalla með meðhöndlun á of háum blóðþrýstingi. Afleiðingarnar eru alvarlegar fyrir þessa einstaklinga, meðal annars lömun og mjög skert lífsgæði. Þetta mál er til umfjöllunar í málgagni dönsku hjartasamtakanna, Hjertenyt sem kom út í nóvember.

Dönsku hjartasamtökin hafa nú skorið upp herör gegn þeim vágesti sem háþrýstingur er. Skilaboð dönsku samtakanna eru skýr; allir sem hafa náð fimmtugs aldri eiga að láta mæla hjá sér blóðþrýsting einu sinni á ári. Þeir sem eru undir fimmtugu eiga að fara í slíka mælingu annað hvert ár. Þetta snýst um að þekkja blóðþrýstinginn sinn og geta brugðist við fari hann hækkandi. Það er bjargföst skoðun dönsku hjartasamtakanna að verði þessi leið farin sé hægt að hægt að forða árlega 5000 dögum frá heilablóðfalli. Þetta er engin smá tala og má margfalda hana með kostnaði við hvern sjúkling sem fær heilablóðfall og þá fáum við út gríðarlegar upphæðir sem ríkið getur sparað. Það má líka

margfalda sársauka og sorg með 5000 og fá út stærðir sem falla bara undir náttúruhamfarir.

Blóðþrýstingsmælingar á landsvísu

Dönsku hjartasamtökin hafa nú ýtt til hliðar þeirri hugsun að blóðþrýstingsmælingar í miklum mæli geti orðið til þess að fólk verði kvíðið og jafnvel óttaslegið. Einstaka öfgamenn hafa talað um sjúkdómavæðingu. Birgitte Kvist forstöðumaður ráðgjafamiðstöðvar hjartasamtakanna í Álaborg segir að nú hafi þau ýtt til hliðar þeirri hugsun sem lýst er hér að ofan. "Við erum að fara af stað með landsátak og ætlum að forða 5000 dögum árlega frá því að fá heilablóðfall. Við erum búin að kaupa tvo blóðþrýstingsmæla á hverja af 57 skrifstofum okkar í Danmörku og höfum þjáfað mannskap til að vinna á þessum mælum. Okkar fólk mun fara út á meðal almennings og bjóða mælingar. Einnig verður áfram boðið upp á mælingar á skrifstofum okkar um alla Danmörku. Markmiðið er að mæla sem flesta á sem stystum tíma." Segir Birgitte. Það er ljóst að danir ætla sér í öflugt lýðheilsuáttak á næstu mánuðum og árum og markmiðið er að fólk sé upplýst um eigin blóðþrýsting og þar með er vonast til að hægt verði að fækka tifandi tímasprengjum í samfélaginu.

Háþrýstingur

Það telst vera háþrýstingur þegar blóðþrýstingur fer yfir mörkin 140/90 í hvíld. Hjá fólki sem þjáist af sykursýki eða nýrnasjúkdómum þá liggja þessi mörk enn neðar eða í 130/80.

Blóðþrýstingur:

Jákvætt

Lýsi: Fiskifita sem inniheldur Omega 3 fitusýrur og virkar einnig til lækkunar á háþrýstingi.

Hvítlaukur: Margir vilja meina að hann sé góður fyrir blóðþrýstinginn. Hann er sagður þynna blóðið og um leið lækka kólesterólið.

Neikvætt

Salt: Venjulegur maður þarfnast ekki nema 1. gr af salti á degi hverjum. Flestir neyta hins vegar á bilinu 10 til 12 gramma á dag og verður ekki meint af. Þeir sem eru með háan blóðþrýsting ættu þó að forðast að borða meira en 4 til 5 grömm.

Lakkris: Bindur vatn og salt í líkanum og hækkar þar með blóðþrýsting. Ef þú borðar 200 gr af lakkris þá hækkar blóðþrýstingurinn um 10%. Hjá sumum getur mun minna magn af lakkrisi leitt til hækkunar, en flestir þola vel akkrís í hófi.

Minningarkort HjartaHeilla fást á eftirtöldum stöðum.

HjartaHeill, skrifstofa Landssamtaka hjartasjúklinga,
Síðumúla 6, Reykjavík, s. 552 5744 & fax 562 5744

Hjá Hirti, Bónushúsinu, Suðurströnd 2,
Seltjarnarnesi, s. 561 4256

Bókabúð Böðvars, Reykjavíkurvegi 66,
Hafnarfirði, s. 565 1630

Penninn Bókabúð Andrésar, Kirkjubraut 54
Akranesi, s. 431 1855

Dalbrún ehf, Brákarbraut 3, Borgarnesi,
s. 437 1421

Hrannarbúðin, Hrannarstig 5,
Grundarfirði, s. 438 6725

Verslunin Heimahornið, Borgarbraut 1,
Stykkishólmur, s. 438 1110

Jón Jóhann Jónsson, Hlíf II,
Ísafirði, s. 456 3380

Jónína Högnadóttir, Esso-verslunin,
Ísafirði, s. 456 3990

Jóhann Kárasen, Engjavegi 8,
Ísafirði, s. 456 3538

Kristín Karvelsdóttir, Miðstræti 14,
Bolungarvík, s. 456 7358

Blómabúðin Bæjarblómið, Húnaþraut 4,
Blönduós, s. 452 4643

Blóma- og gjafabúðin, Hólavegi 22,
Sauðárkrúki, s. 455-5544

Hafdis Kristjánsdóttir, Ólafsvægi 30,
Ólafsfirði, s. 466 2260

Blómabúðin Ilex, Hafnarbraut 7,
Dalvík, s. 466 1212

Bókabúð Jónasar, Hafnarstræti 108,
Akureyri, 462 2685

Penninn Bókval, Hafnarstræti 91-93,
Akureyri, s. 461 5050

Blómabúðin Akur, Kaupangi, Mýrarvegi,
Akureyri, s. 462 4800

Blómabúðin Tamara, Garðarsbraut 62,
Húsavík, s. 464 1565

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar,
Garðarsbraut 9, Húsavík, s. 464 1234

María Óskarsdóttir, Hlíðargötu 26,
Fáskrúðsfirði, s. 475 1273

Sigríður Magnúsdóttir, Silfurbraut 29,
Höfn í Hornafirði, s. 475 8854

Skóverslun Axel Ó. Lárussonar, Vestmannabraut 23,
Vestmannaeyjum, s. 481 1826

Marta E. Hjaltadóttir Vesturbrún 21,
845. Flúðir s:486-6412

Mosfell sf., Þrúðvangi 6,
Hellu, s. 487 5828

Sjúkrahús Suðurlands og Heilsugæslustöð, Árvegi,
Selfossi, s. 482 1300

Verslunin Íris, Austurvegi 4,
Selfossi, s. 482 1468

Blómabúðin hjá Jóhönnu, Unabakka 4,
815 Þorlákshöfn, s. 483 3794

Bókabúð Grindavíkur, Víkurbraut 62,
Grindavík, s. 426 8787

Penninn - Bókabúð Keflavíkur, Sólvallagötu 2,
Keflavík, s. 421 1102

Íslandsþóstur hf., Hafnargötu 89,
Keflavík, s. 421 5000

Íslandsþóstur hf., c/o Kristjana Vilhjálmsdóttir,
Garðbraut 69, Garður, s. 422 7000

Dagmar Árnadóttir, Skiphóli, Skagabraut 64,
Garður, s. 422 7059

Skúli Jónsson, Reykjaheiðarvegi 2,
Húsavík, s. 464 1178

Skúli Þór Jónsson, Boðagerði 6,
Kópasker, s. 465 2144

Rannveigar H. Ólafsdóttir, Hólavegi 3,
650 Laugum, s. 464 3181

Birgir Hallvarðsson, Botnahlið 14,
Seyðisfirði, s. 472 1173

Blómabær, Miðvangi,
Egilsstöðum, s. 471 2230

Nesbær ehf, Egilsbraut 5,
740 Neskaupstaður, s. 477 1115

Aðalheiður Ingimundardóttir, Bleiksárhlið 57,
Eskifirði, s. 476 1223



Myndarleg gjöf



Vilhjálmur Vilhjálmsson formaður Hjartaheilla tekur við ávísun úr hendi Bjarna Kristinssonar, rekstrarstjóra Subway á Íslandi.

Subway á Íslandi hefur afhent Hjartaheill ávísun upp á ríflega 800 þúsund krónur. Þessir peningar söfnuðust á alþjóðlega hjartadaginn og er árangur af samstarfi Subway og Hjartaheilla. Subway lofaði að styrkja samtökin með allri sölu af svokölluðum 7 undir 6 bátum hjá fyrirtækinu og einnig allri sölu vegna Topps frá Vífilfelli, á alþjóðlega hjartadaginn. Gegn þessum styrk hefur Subway nú leyfi til að nota merki Hjartaheilla til að auglýsa heilsubátana, enda mæla samtökin með

neyslu þeirra. Þessir bátar innihalda innan við sex grömm af fitu og eru án efa einn hollasti skyndibitinn sem í boði er.

„Það er samtökum á borð við Hjartaheill gríðarlega mikilvægt að félag af þeirri stærðargráðu sem Subway er, sé tilbúið að leggja samtökunum lið. Framhald verður á þessu samstarfi og er stefnan sett á að þessi upphæð verði enn hærri að ári liðnu.“ Segir Vilhjálmur Vilhjálmsson formaður Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga.

Landsmenn tóku vel í hvatningu Subway og Hjartaheilla um að kaupa fitulitla báta á Subway á alþjóðlega hjartadaginn. Sala á heilsubátunum umræddan dag jókst um 22% frá helginni áður. Það er því greinilegt að almenningur hefur bæði meðtekið skilaboðin og viljað styrkja þetta framtak með beinum hætti.

Subway staðirnir eru orðnir 14 á Íslandi, í Reykjavík, Keflavík, Keflavíkurflugvelli, Kópavogi, Hafnarfirði, Mosfellsbæ, Akureyri og Selfossi.

Vinningshafar krossgátu

Dregið var úr réttum lausnum í krossgátu síðasta blaðs Velferðar. Lausnarorðið var MAGNÚS

Vinningshafar eru:
Þór Guðmundsson, Ástjörn 26, 800 Selfossi

Alda Vilhjálmisdóttir, Mariubakka 12, 109 Reykjavík

Gunnar Sigurjónsson, Sólvöllum 9, 800 Selfossi.

Verðlaun fyrir rétta lausn er happdrættismiði frá SÍBS sem gildir frá janúar 2005 til maí 2005.

AstraZeneca 
annt um líf og liðan

 LYFJA

	14		3		12		18				17		A
	3	4	9	14	1	1	4		7	17	21	9	Á
													B
	10		24		4		7		31		7		Ð
													D
12	1	4	29		26	4	7	4	2	4	11	12	E
													É
	16				4		4		29		2		F
													G
6	9	10	7	16	9		9	5	16	12	2	4	H
													I
			19						30				Í
													J
8	9	15	27	4	9		2	8	30	23	8	30	K
	8		5		5		20				9		L
													M
25	9	20	30	30	16	30	25		22	13	15	4	N
													O
	9		23		29		30		28		4		P
													R
29	4	32	4		12	1	14	9	29	16	15		S
													T
	9				1		9		16		16		Á
													Æ
													Ö

Gátan hér fyrir ofan er sömu ættar og hjartagátan. Gefið er eitt orð og stafina í því orði er svo að finna víðar í gátunni. Við notum alla stafi íslenska stafrófsins nema c, z, q og w. Lausnarorð gátunnar er karlmannsnafn:

31	2	4	29	11	9
----	---	---	----	----	---

Senda má lausn í ljósriti. Við veitum þrenn verðlaun fyrir lausn beggja gátanna, sem eru happdrættismiðar frá SÍBS, sem gilda frá mars til júlí 2005. Nöfn vinningshafa verða birt í næsta blaði Velferðar. Sendið lausnir fyrir 1. febrúar 2005 merkt Velferð, Síðumúla 6, 108 Reykjavík HJARTAGÁTA

Nafn: _____

Heimilisfang: _____ Sími: _____

Þú leysir gátuna hér til hliðar með því að raða eftirfarandi orðum ýmist lárétt eða lóðrétt á rétta staði.

2 stafa orð: FÉ LÁ
RA IL

3 stafa orð: RÓI
TEL VIL ÉTA
ARI HIK

4 stafa orð: LULL
ATAR LATI
VAKA ELUR
LÁRA FALL

5 stafa orð:
HALUR LÓMUR
KALLI ATVIK

hjartagull



Söfnunarbaukar Landssamtaka hjartasjúklinga liggja frammi á öllum ESSO stöðvum. Láttu afganginn þinn renna í gott málefni.



nýjung



Benecol®

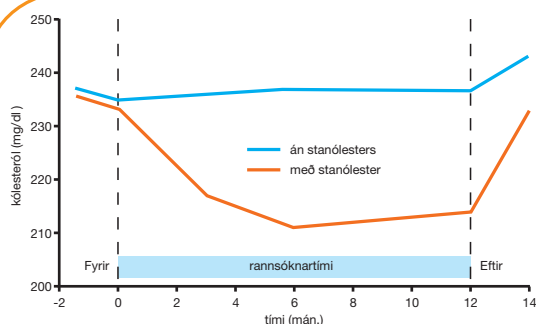
inniheldur plöntustanólester sem

**lækkar
kólesteról**



Rannsóknir sýna að dagleg neysla Benecols stuðlar að lækkun kólesteróls um allt að 15%.

Á 12 mánaða tímabili lækkaði kólesteról um 15% í hópi fólks sem fékk stanólester



Heimild: Mietinen o.fl., New England Journal of Medicine, 1995; 333:1308-12.

Benecol – fyrir þá sem vilja lækka kólesteról

Benecol er bragðgóður, náttúrulegur mjólkurdyrkkur. Hann er ætlaður þeim sem vilja lækka kólesteról, en of hátt kólesteról er einn af stærstu áhættuþáttum kransæðsjúkdóma. Benecol hefur slegið í gegn erlendis og er nú framleitt af Mjólkursamsögunni.

Vísindalega staðfest virkni Benecols

Fjölmargar vísindarannsóknir hafa verið gerðar á undanförunum áratugum á áhrifum plöntustanólesters, hins virka efnis í Benecol, á magn kólesteróls í blóði. Niðurstöður eru einróma á þá leið að neysla þess leiði til verulegrar lækkunar kólesteróls (sjá línurit).

Áhrif Benecols

Til að ná hámarkslækkun nægir að drekka eina 65 ml flösku á dag og má þá reikna með allt að 15% meðaltalslækkun kólesteróls þó engar aðrar ráðstafanir séu gerðar. Mælanleg áhrif koma fram á nokkrum vikum eftir að neysla hefst, en kólesteról hækkar aftur sé neyslu hætt. Bestur árangur næst ef Benecols er neytt með eða strax á eftir einhverri af máltíðum dagsins.

Benecol fæst í tveimur bragðtegundum, með appelsínu og jardarberjum, og er selt í kippum sem innihalda sex flöskur.