

HEILSA



Ov nógv salt er verri fyri heilsuna enn ov nógv sukur. Tað er í hvussu er úrslitið av einari stórari kanning hjá granskarum á Harward-universitetinum í USA. Granskararnir vilja hava myndugleikarnar at seta strangar

reglur fyri, hvussu nógv salt matvøruvirkir skulu koyra í matin, eitt nú breyð. Teir siga, at 2,3 milliúnir fólk doyggja um árið kring heimin, tí tey hava etið ov nógv salt.

Lagt til rættis: Árni Joensen

Einki tubbbak í Norðurlondum í 2040

Norðurlandaráðið hevur lagt eina røð av heilsupolitiskum tilmælum fyri ráðharraráðið. Tilmælini eru nú í Løgtinginum

Fyri einum mánað síðani viðgjørði Løgtingið eina frágreiðing, sum teir báðir løgtingsvaldu limirnir í Norðurlandaráðnum, Helgi

Abrahamsen og Høgni Hoydal, høvdu lagt fram. Frágreiðingin lýsti arbeiðið hjá ráðnum og hevði harafturat eina røð av tilmælum, sum

ráðið hevur latið ráðharraráðnum.

Millum tey mongu tilmælini eru 12 tilmæli, sum viðvíkja heilsupolitikki.



Høgni Hoydal og Helgi Abrahamsen umboða Løgtingið í Norðurlandaráðnum

Summi kunnu tykjast meiri ítøkilig enn onnur, men samantikið má sigast, at ráðið hevur sett sær stór mál, og at kanska júst hetta seinna ger, at tað fer at taka tíð at fremja tilmælini í verki.

Tubbak og alkohol

Sum so mangan fyrr eru tubbak og alkohol tann reyði tráðurin í fleiri av tilmælunum. Eitt nú mælir ráðið til at styrkja gransk-

ingina av sambandinum millum tubbak og alkohol øðrumegin og kroniskar sjúkur, krabbamein og livi-háttarsjúkur hinumegin. Eitt annað tilmæli er at menna granskingina av, hvussu álvarssom alkoholmisnýtsla hjá vaksnum kann ávirka børn.

Norðurlandaráðið mælir til tiltøk, sum skulu fáa fólk at brúka minni alkohol og at avmarka skaðarnar

av alkoholi. Eitt nú mælir ráðið ráðharraráðnum til at umhugsa at seta forboð fyri allari reklamu og marknaðarføring fyri alkoholi, og sum vendir sær til tey ungu.

Tað størsta málið á hesum økinum man vera uppskotið um at gera Norðurlond til eitt tubbaksleyst øki í 2040.

Tónleikur hjálpir ímóti angist og strongd

Við at kanna samanbera meiri enn 400 kanningar um samband millum tónleik og heilsu eru kanadiskir granskarar komnir eftir, at tónleikur kann virka betur ímóti angist enn heilivágur

Øll vita, at tónleikur hevur ella kann hava góða ávirkan á hýrin á fólki, men hóast nógvar kanningar hevur tað verið torført at fáa nakað haldgott nevrokemiskt prógv fyri, hví so er. Kortini settu kanadisku granskararnir Mona Lisa Chanda og Daniel J. Levitin fær fyri at gera eina roynd.

Tey bæði hava ikki gjørt nakra nýggja kanning, men hava samanborið úrslitini av meiri enn 400



kanningum, sum onnur hava gjørt. Málið var at gera eina heildarmynd av, hvussu tónleikur kann hava heilsuþótandi ávirkan á heilan.

Teir báðir granskararnir skriva í síni frágreiðing, at tað er neyðugt við fleiri kanningum fyri at fáa eina veruliga mynd av, hvat gagn tónleikur kann gera í heilsuhøpi. Men teir vísa samstundis á, at ferðlital tónleikur við

lágari tónalegu hjálpir ímóti strongd og angist hjá fólki, sum skulu til eina skurðviðgerð ella til tannlækna, og at tilíkur tónleikur eisini er gagnligur fyri fólk við hjartasjúku. Harafturat vísir tað seg, at rútman í tónleikinum kann ávirka hjartarútmuna og andadráttin hjá fólki. Og so vísti tað seg, at strongdhormonið kortisol minkaði munandi, um fólk lurtaðu eftir tónleiki.