



Mynd: Álvur Haraldsen

Royking og kaffi

- ein fullkomin kombinátión til hjartatrúpulleikar

Tað er eingin ivi um at royknig og kaffi í nógvum fólum hoyra saman, men

um tú hefur hjarta títt kært, er tað best at lata vera við at nýta tey samstundis.

Granskarar frá Athens medical School og Hippokration Hospital hava kannað hvussu kroppurin reagerar upp á hesi bæði njót-

ingarevni. Teir komu fram til at kaffi og sigarettir saman eru meira skaðilig fyrri hjartað, enn um tey verða nýtt hvørt fyrri seg.

Kanningar av langtíðarárininum gav sama úrslit.

Kaffi og sigarettir saman

hava eisini negativa ávirkanin á blórenslid útán at granskarar eru heilt vísir í orsökini.

www.forskning.no

Kann eitt krevjandi starv tarna demens?

Ein kanning, har 357 fólk ið vóru yvir 60 ár luttóku, vísir, at mental stimolering gjøgnum alt lívið kann hindra menningini av Alzheimers-sjúkuni. Kanningin stóð í tíðarritinum Neurology

Tey luttakandi vóru 122 persónar við diagnosuni Alzheimers-sjúka og 235 fólk, ið ikki høvdu sjúkuna.

Granskarar kannaðu hvat samanhag er millum Alzheimer og spennandi og avbjóðandi arbeiðsuppgávur.

Tey sum ikki høvdu Alz-



heimer høvdu havt meira avbjóðandi og spennandi stórv, frá tí tey vóru 30 ár og fram móti pensiónsaldrinum.

Ein av granskarunum, Kathleen Smyth, sigur við blaðið Nature, at tað er samlíkt at heilin hefur gott av áhaldandi avbjóðandi aktiviteti í mun til eitt lív sum t.d. verksmiðjuarbeiðarar, har man ger tað sama hvønn dag. Hon er tó opin fyrri at nógvir aðrir faktorar eisini hava ávirkan á sjúkuna.

**Heilsa
& lívsstíllur**
maggi@sosialurin.fo

Vælveran hjá øðrum er eisini mín ábyrgd

Vælvera og trivnaður heima og á arbeiðsplássinum er ofta tengd av hvussu vit umgangast onnur og tey okkum. Vita hava sjálvi ábyrgd av okkara egna atburði

Norski sálarfrøðingurin Jan A. Andresen arbeiðir dagliga við konfliktviðgerð á arbeiðsplássum. Hann hevur skrivað bókina "Folkeskikk og uskikk på jobben - konfliktbehandling på arbeidsplassen".

Hann sigur m.a., at um vit eru úti eftir at finna feilir hjá hvørjum øðrum, er tað heilt víst, at vit eisini finna teir.

Tað at vit halda, at vit kunnu broyta onnur, antin tað er á arbeiðsplássinum ella heima, ger, at vit koma í konflikt við tey, vit annars skulu samstarva við. Vi kunnu einans broyta okkum sjálvi og okkara verumáta. Einans tann sum kann yvirvinna seg sjálfvan, kann vinna onnur.

Brúka málrættað vinsemi sum strategi. Fá tær vinir við at vísa respekt og vinsemi.

Hvørja ferð vit verða skuffaði av øðrum, er tað tí vit seta órealistiskar væntanir til tey.

Jan A. Andresen heldur, at samveruslit ofta kemst av órealistiskum væntanum av hvørjum øðrum. Orð hava einans tað meg, sum móttakarinn loyvir. Vita hava sjálvi ábyrgd av okkara egna atburði og vælveruni hjá hvør øðrum.