

Eydnusom fólk sova best

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



Ein norsk kanning er gjörd av yvir 8.000 túsund tvíburum við tí endamáli at kanna í hvønn mun arvafrøðilig og umhvørvislig viðurskipti greiða samhanggið millum eydnu og svøvn. Tað vísti

seg, at glaðari og betri nøgdir tvíburarnir vóru, færri svøvntrupulleikar høvdu teir.

66 prosent av samhangunum kundu greiðast arvafrøðisligt. Kanningin vísti at samsvar er millum tað

arvafrøðiliga í samband við lukku og tað arvafrøðiliga í samband við svøvntrupulleikar.

At vera eydnusamur er eitt týðandi íkast til betri heilsu. Eydnusom menniskju hava

færri kropsligar og sálarligar trupulleikar at stríðast við, og tey klára seg munandi betri í arbeiðslívinum og liva longri.

Svøvntrupulleikar minka um lívskvalitetin, økja

um vandan fyri ólukkum, minni kemur burtur úr á arbeiðsplássinum, og vandin fyri bæði kropsligum og sálarligum sjúkum trupulleikum økist.

www.fhi.no

Kløn fólk sova betur

Sambært serfrøðingunum hjálpur svøvnur ikki einans upp á útsjónina og vakurleikan, men at sova nokk virkar eisini upp á vektina og heilsan.

Granskarar hava kannað sambandið millum svøvn og yvirvekt hjá 1.000 frískum fólki og almannakunngjørt úrslitið í faktiðarritinum "Archives of Internal Medi-

cine". Kanningin vísti, at menn sova meira enn kvinnur og at tjúkk fólk sova í miðal minni enn kløn.

Í miðal sova tjúkk fólk 1,8

tímar minni um vikuna, enn tey sum viga, tað tey eiga.

Aðrar kanningar vísa annars, at vaksni fólk, sum taka sær ein lúr um eftirmiddagin, klára seg munandi betur í

sálarligum testum og sova betur um náttina.

Kelda: www.mozon.no

Arbeiði og familja

Hesi seinastu 18 árini er tíðin, sum danir nýta til at vera saman við øðrum uttan fyri arbeiðsplássíð og nærmastu familjuna, hálverað, og hvør dani hevur hálvanannan tíma minni av frítíð um dagin. Hjá einum stórum parti av dønnum fyllir arbeiðið so nógv, at tey als ikki hava stundir til t.d. felagslív, politisk arbeiði og vinir.

Hetta hótir ikki einans lívskvalitetin hjá tí einstaka, men eisini demokratiið, sigur Jens Christian Tonboe, professari á Aalborg Universitet, sum hevur gjørt eina kanning av "Balancen mellem arbejdsliv og andet liv" fyri Teknologirådet.

Kelda: Kristeligt Dagblad

Royking undir barnsburði

Royking undir barnsburði kann vera við til at børn verða fødd við lægri vekt, verri immunverju og fleiri trupulleikum við ovurviðkvæmi seinni í lívinum.

Sambært donskum granskarum eru slík børn eisini í størri vanda fyri at fáa t.d. konsentrasións- og atferðartrupulleikar. Kanningar vísa, at triggjar av fimm mammum til børn við atferðartrupulleikum hava roykt undir graviditetinum.

Granskararnir halda, at tað er nikotinið, sum ávirkar heilan hjá barninum undir graviditetinum. Orsøkin er hendan giftin órógvur menningina av reseptorum, sum viðgera signalstoffið dopamin í heilanum. Hendan teoriin verður staðfest av áður gjørdum kanningum av bæði djórum og menniskjum tíðliga í graviditetinum.

Kelda: Sunnhetsbladet