

Hjernebarken krympar med alderen

Etter som vi blir eldre endrar hjernebarken seg og blir tynnare. Ved 60 år byrjar det verkeleg å gå nedover, viser ny forskning.

Og når hjernebarken krympar, byrjar òg minnet å svikte.

Det er hjerneforskarar ved Universitetet i Oslo som ved hjelp av MRI-skan-

ning no har vist at krympinga skytt fart hos mange når dei rundar 60. Men dei fann òg at fysisk trim, hjernetrim og eit godt kosthald kan bremse forfallet.

- Resultata våre viser at hjernebarken minkar mindre hos dei som er fysisk aktive, enn hos dei som er inaktive.

Det gjeld også dei som held hjernen i form med hjerne-trim, seier professor Kristine B. Walhovd til nettavisa Science Nordic.

- Vi ser òg at reduksjonen er mindre hos dei som har høgare verdiar av D-vitamin og DHA-feittsyre i blodet, seier ho. (©NPK)

- Ikkje sei nei

■ Folk reiser ut av dalen for å handle

For ti år sidan måtte ho stå på venteliste for å få eit lokale til butikken sin. I dag er sentrum prega av fleire mørke butikkglas.

TOR FOLGERØ
tf@hallingdolen.no

- Gol som handelssentrum er i stagnasjon. Det vil bli fleire mørke butikkglas viss det ikkje snart blir tatt grep, seier Kristin Gabrielsen i Dildodama.

Ho er ikkje imponert av politikarane, som torsdag sa nei til å la Europris få etablere ein ny butikk på Glitre.

- Gol har tapt seg

For at Gol skal vere eit attraktivt handelssentrum, må det bli eit større utval av butikkar - både små spesialbutikkar i sentrum og store kjedebutikkar ved Rv7.

- For ti år sidan var det populært å reise til Gol for å handle. Slik er det ikkje i dag. Kundane mine opplever at Gol har tapt seg og er skuffa over utviklinga. Det er på tide at det blir lagt til rette for

nyetableringar, seier ho.

Ho meiner politikarane må seie ja til fleire store kjedebutikkar.

- Sjølv om handelsnæringa la ned

store summar i å ruste opp Sentrumsvegen for ti år sidan, må ikkje politikarane la utviklinga stoppe opp. Dei bør ikkje la historia stå i veggen for at nye får etablere seg i Gol. Folk er villige til å køyre langt i bil for å få eit betre

utval eller dei handlar på nett. Det er ingen tent med, seier ho.

Skrik høgast

I laurdagsavisa var det ein heilsides annonse frå ei samla handelsnæring i Gol sentrum. Sentrumskremlarane takka politikarane for eit klokt vedtak. Annonse var også eit svar på utspelet frå advokat Olaf Holm, som tok til orde for at politikarane burde opne opp for meir handel ved Rv7. Holm var kritisk til politikarar som skjermar sentrumskremlarane for konkurranse.

- Eg registrerer at butikken min var nemnt i annonsen. Men det er ingen som har spurt meg kva eg meiner, seier Gabrielsen.

Ho meiner det er på tide at butikkeigarane i sentrum tek bladet frå munnen.

- Det kan ikkje vere slik at dei som skrik høgast alltid skal få det som dei vil, seier ho.

Vil ha fleire småbutikkar

Gabrielsen meiner også huseigarane i sentrum har eit ansvar for å leggje til rette for meir handel.

- Huseigarane må ruste opp dei lokala som står ledige i sentrum i dag. Eg har vore i kontakt med folk som både har hatt planar

om å starte kaffibar og småbutikkar. Dei har fått beskjed frå huseigarar at dei sjølv må ta kostnaden med å ruste opp lokalet med toalet. Då legg dei ikkje til rette for at nokon vil starte noko nytt i Gol, seier ho.



STAGNASJON: Kristin Gabrielsen i Dildodama meiner Gol

Julenøtter 10. desember



SANDSTRØM
FM/DAB+ radio
Trendy, bærbar digitalradio fra Sandstrøm med FM/DAB+-tuner og et 6 timers oppladbart Lithium-Ion-batteri. Sort, hvit eller valnøtt.

1195,-

ELKJOP
Hønefoss Gol Ål

Ingunns
BAKERI

Godt utvalg av glutenfrie småkaker!

Kjempegod pepperkakedeig.

Geler - Granskuddsirup - Tørket frukt/nøtter.

Ingunns Bakeri AS
Myren 12, 3570 Ål, opp trappen v/apoteket.
Tlf 3208 2364 – ingunns.bakeri@okogarden.no

Klikk deg inn på *Hallingdølen.no*

ÅRETS JULEGÅVE

- gje bort eit abonnement på Hallingdølen

For ein femmer om dagen er du oppdatert på Hallingdal. Heile døgnet, heile veka, heile året.

Årsabonnement kr. 1.920,-
Halvårsabonnement kr. 1.030,-
Kvartalsabonnement kr. 555,-



1 ABONNEMENT - 4 KANALAR

www.hallingdolen.no • abonnement@hallingdolen.no • tlf. 32 08 65 00

► PAPIR, MOBILTELEFON, NETT OG LESEBRETT