

– Uvêret er tilfeldig

■ (NPK): Den kraftige vinden som dei siste vekene også har herja austafjells, er ikkje resultat av klimaendringar, men meir tilfeldig, ifølgje klimaforskar Asgeir Sorteberg.

Sorteberg, som arbeider ved Bjerknessenteret for klimaforskning i Bergen, seier til Oppland Arbeiderblad at det er liten grunn til å vente seg meir ekstrem vind i framtida. – Det er ingen indikasjonar på at det blir meir vind i eit framtidig klima, verken i klimamodellar eller observasjonar. Det som endrar seg, er temperaturane og nedbøren i tillegg til at vi får meir flaum og ras, seier Sorteberg.

Han peikar på at ekstrem vind likevel er det klimafor-skarane veit minst om av klimaparameterna.

Hjernebarken krympar med alderen

■ (NPK): 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 og minnet å svikte.

Det er hjerneforskarar ved Universitetet i Oslo som ved hjelp av MRI-skanning no har vist at krympinga skytt fart hos mange når dei runder 60. Men dei fann òg at fysisk trim, hjernetrim og eit godt kosthald kan bremse forfallaet.

– 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 hjernetrim, seier professor Kristine B. Walhovd til nett-avisa Science Nordic.

– Vi ser òg at reduksjonen er mindre hos dei som har høgare verdier av D-vitamin og DHA-feittsyre i blodet, seier ho.

Nytt behandlingstilbod i Ulsteinvik

Krasimir Stoykov Chuhev behandler plager med kinesiterapi.

Andreas Steinnes Bjerknes
andreas.bjerknes@vikebladet.no

Førre veke vart eit nytt behandlingstilbod etablert i Bjørndalvegen i Ulsteinvik.

55 år gamle Krasimir Stoykov Chuhev, opphavleg frå Plovdiv i Bulgaria, har starta opp eit eige studio for kinesiterapi og massasje.

Førebyggje problem

– Kinesiterapi er ei meir enn 2000 år gammal behandlingsform, som hovudsakleg handlar om å arbeide med stive og vonde musklar ved hjelp av bevegelse, fortel Chuhev.

Terapeuten seier at behandlingsforma kan setjast inn allereie i ung alder, med tanke på å førebyggje problem seinare.

– Dersom ein ikkje sit på rette måten, kan ein få problem seinare, om ein har til dømes plattfot som kan føre til at ein ikkje står skikkeleg og får feil haldning. Eit anna vanleg problem er feil posisjon ved skrivebord eller framom datamaskina, fortel Krasimir Stoykov Chuhev og legg til at hovudproblemet gjerne blir at hovudet og nakken kjem i ein ugunstig posisjon.

Terapeut sidan 88

– Terapien kan samanliknast med kiropraktikk, og nyttar press på område til dømes langs skulderblad og nakke, seier Chuhev.

Krasimir, som har arbeidd som gymlærar i heimlandet, vidareutdanna seg innan kinesiterapi, og etter fullført utdanning i 1988 etablerte han seg som terapeut.

– Eg har arbeid med mange idrettsfolk, musikkarar og personar som arbeider mykje med datamaskiner, fortel han.

Chuhev har hatt tett samar-



Krasimir Stoykov Chuhev har starta opp eige studio for behandling med kinesiterapi og massasje i Ulsteinvik.

beid med ortopedar i heimlandet.

– I samarbeid med lege og ved hjelp av MR-bilete har eg også arbeidd med pasientar som har prolaps, fortel han.

Kinesiterapi er ofte knytt til førebygging av skader, og Chuhev meiner at ein bør vere tidleg ute.

– Di tidlegare ein byrjar å arbeide med eit barn som har eit problem, jo betre er det, fortel han.

Tek ingen sjansar

Chuhev har mykje erfaring frå heimlandet, og han fortel at det er svært viktig at han ikkje tar nokon sjansar med pasientar.

– Er det eit problem eg er usikker på, så sender eg pasienten rett til lege. Eg ynskjer ikkje å ta nokon risiko med pasientane, forsikrar han.

Kinesiterapi

■ Behandling av sjukdom ved hjelp av rørsletrening og massasje.

■ Kinesiterapi er ei relativt ukjent behandlingsform i Norden, meir utbredt i Sør- og Aust-Europa, samt USA.

Julemiddag for L.H.L. 19. november

Vi fekk julemiddag dette året òg. Vi såg litt svart på å setje i gang på bygdestova med tilreing. Det har vore laget sitt folk som har ordna både før og etter julemøta. No treng vi friskare folk. Dei som er i laget yngest ikkje akkurat oppatt. Så fekk vi ein glimrande idé. Leig på Kafè Nova. Ditte var fort gjort av ei foretaksom dame. Så no kom vi frå mørke inn i opplyst rom med dekk bord. Varmt og godt var der. Vi prata ei stund den flokken som var der. Ikkje så veldig monge, men humøret og pratelysta var i orden. Harriet leie det

meste. Ho heldt kontroll med kor langt dei på kjøkenet var komme med maten. Vi song deilig er jorden, og i dette rommet klang det godt uten musik. Så bordverset. Gud signe maten på vårt bord. Og innbære kom tallerkenar med så varm og god mat. Vi såg at dette var for mykje, men det var råd å få plastposar til restane om ein ville ta det med heim. Dei fleste tomde tallerkenane sine, så god var maten. No var det å konsentrere seg om det vi åt. Stilt ei stund, så prat igjen. Og Knut Arne Høyvik, som var innleigd til

å setje liv i flokken, fekk lotten på glid. Han hadde sine gode historier, så artige at folk både lo og rein. Godt å ha han når han trengst. Det er ein kar som ikkje krev mykje for det han gjer. Får han mat så er det greitt. Det vart ei prateykt, og kaffien vart servert. Gode kaker og god kaffi. Otto Rinde las eit fint dikt, og godt deklamert. Ole Vågen hadde òg med ei bok som han las opp. Vi takka og klappa. Kjekt når noken kan ta slikt på sparket. Etter meir prat og kaffidrikking tykte nokre at vi måtte prøve å

komme oss heim. Det vart takking for maten og for laget. Liv Hilde Jøssok som står for leiar i laget, gav blomster til nokre som ho tykte fortenet det. Ei oppmerksomheit som varmar. Dei som ikkje køyrde, vart bydde plass av dei som hadde rom i sine bilar. Så takk for at vi får vere med, vi som ikkje køyrer òg. Takk alle, og vel møtt på nyåret, om det ordnar seg. God Jul.

Ref. E. Haddal

Komiteen

– Uvêret er tilfeldig

■ (NPK): Den kraftige vinden som dei siste vekene også har herja austafjells, er ikkje resultat av klimaendringar, men meir tilfeldig, ifølgje klimaforskar Asgeir Sorteberg.

Sorteberg, som arbeider ved Bjerknessenteret for klimaforskning i Bergen, seier til Oppland Arbeiderblad at det er liten grunn til å vente seg meir ekstrem vind i framtida. – Det er ingen indikasjonar på at det blir meir vind i eit framtidig klima, verken i klimamodellar eller observasjonar. Det som endrar seg, er temperaturane og nedbøren i tillegg til at vi får meir flaum og ras, seier Sorteberg.

Han peikar på at ekstrem vind likevel er det klimafor-skarane veit minst om av klimaparameterna.

Hjernebarken krympar med alderen

■ (NPK): 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-skanning no har vist at krympinga skytt fart hos mange når dei runder 60. Men dei fann òg at fysisk trim, hjernetrim og eit godt kosthald kan bremse forfallaet.

– 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 hjernetrim, seier professor Kristine B. Walhovd til nett-avisa Science Nordic.

– Vi ser òg at reduksjonen er mindre hos dei som har høgare verdier av D-vitamin og DHA-feittsyre i blodet, seier ho.

Nytt behandlingstilbod i Ulsteinvik

Krasimir Stoykov Chuhev behandler plager med kinesiterapi.

Andreas Steinnes Bjerknes
andreas.bjerknes@vikebladet.no

Førre veke vart eit nytt behandlingstilbod etablert i Bjørndalvegen i Ulsteinvik.

55 år gamle Krasimir Stoykov Chuhev, opphavleg frå Plovdiv i Bulgaria, har starta opp eit eige studio for kinesiterapi og massasje.

Førebyggje problem

– Kinesiterapi er ei meir enn 2000 år gammal behandlingsform, som hovudsakleg handlar om å arbeide med stive og vonde musklar ved hjelp av bevegelse, fortel Krasimir Stoykov Chuhev.

Terapeuten seier at behandlingsforma kan setjast inn allereie i ung alder, med tanke på å førebyggje problem seinare.

– Dersom ein ikkje sit på rette måten, kan ein få problem seinare, om ein har til dømes plattfot som kan føre til at ein ikkje står skikkeleg og får feil haldning. Eit anna vanleg problem er feil posisjon ved skrivebord eller framom datamaskina, fortel Krasimir Stoykov Chuhev og legg til at hovudproblemet gjerne blir at hovudet og nakken kjem i ein ugunstig posisjon.

Terapeut sidan 88

– Terapien kan samanliknast med kiropraktikk, og nyttar press på område til dømes langs skulderblad og nakke, seier Chuhev.

Krasimir som har arbeidd som gymlærar i heimlandet, vidareutdanna seg innan kinesiterapi, og etter fullført utdanning i 1988 etablerte han seg som terapeut.

– Eg har arbeidd med mange idrettsfolk, musikkarar og personar som arbeider mykje med datamaskiner.



Krasimir Stoykov Chuhev har starta opp eige studio for behandling med kinesiterapi og massasje i Ulsteinvik.

I fylgje Chuhev har han arbeidd i tett samarbeid med ortopedar i heimlandet.

– I samarbeid med lege og ved hjelp av MR-bilete har eg også arbeidd med pasientar som har prolaps, fortel han.

Kinesiterapi er ofte knytt til førebygging av skader, og Chuhev meiner at ein bør vere tidleg ute.

– Di tidlegare ein byrjar å arbeide med eit barn som har eit problem, jo betre er det, fortel han.

Tek ingen sjansar

Chuhev har mykje erfaring frå heimlandet, og han fortel at det er

svært viktig at han ikkje tar nokon sjansar med pasientar.

– Er det eit problem eg er usikker på, så sender eg pasienten rett til lege. Eg ynskjer ikkje ta nokon risiko med pasientane, forsikrar han.

Kinesiterapi

■ Behandling av sjukdom ved hjelp av rørsletrening og massasje.

■ Kinesiterapi er relativt ukjent behandlingsform i Norden, meir utbredt i Sør- og Aust-Europa, samt USA.



Solan Og Ludvig: Jul i Flåkløya
Familiefilm, tillatt alle
Tysdag 10.12. kl. 18.00
Onsdag 11.12. kl. 11.00 – DAGKINO

Escape Plan
Sci-filthriller, 15 år
Torsdag 12.12. kl. 21.15



The Hunger Games: Catching Fire
Action / Drama / Eventyr / Thriller, 11 år, Frårådd underårige.
Tysdag 10.12. kl. 20.00



Hobbiten: Smaugs ødemark
Eventyrfantasy, 11 år
Onsdag 11.12. kl. 00.02 (natt til onsdag) - VERDSPREMIERE
Onsdag 11.12. kl. 17.30 og kl. 20.45 (3D)
Torsdag 22.12. kl. 18.00 (2D)

Torsdagstreff i Filadelfia

Desembermånaden er ein travel månad på mange områder. Møteplassane er mange og varierte.

Formiddagstreffet som går på omgang mellom Bedehuset og Filadelfia, Ulsteinvik ,vert denne månaden i Filadelfia nærare bestemt den 12. desember, sjå annonse på tirsdag,dn 10. desember i Vikebladet/Vestposten.

Vi har den glede å ha med oss brødrene Arnstein og Harry Andersens med gitarer. Den sistnemnde har nyleg gitt ut ein CD som mange set stor pris på å lytte til. Skulle du ha bruk for ei god musikk-og songstund heime i di eiga stove, vert det høve til å kjøpe med seg heim CD.

Vi set av tid til å syngje dei gamle og kjære julesongane vi kjenner så vel, og gløymer heller ikkje Gudsordet.

Inntekta på lotteriet vert julegåve til Benedicte Fjortoft som hjelper til i ein barnelandsby nord for Durban. Ho er vår misjonærut-sending frå Filadelfia, Ulsteinvik.

Du er hjarteleg velkommen til å vere med oss.

Ref. E. Haddal

Komiteen

Julemiddag for L.H.L. 19. november

Vi fekk julemiddag dette året òg. Vi såg litt svart på å setje i gang på bygdestova med tilreing. Det har vore laget sitt folk som har ordna både før og etter julemøta. No treng vi friskare folk. Dei som er i laget yngest ikkje akkurat oppatt. Så fekk vi ein glimrande idé. Leig på Kafè Nova. Ditte var fort gjort av ei foretaksom dame. Så no kom vi frå mørke inn i opplyst rom med dekk bord. Varmt og godt var der. Vi prata ei stund den flokken som var der. Ikkje så veldig monge, men humøret og pratelysta var i orden. Harriet leie det

meste. Ho heldt kontroll med kor langt dei på kjøkenet var komme med maten. Vi song deilig er jorden, og i dette rommet klang det godt uten musik. Så bordverset. Gud signe maten på vårt bord. Og innbære kom tallerkenar med så varm og god mat. Vi såg at dette var for mykje, men det var råd å få plastposar til restane om ein ville ta det med heim. Dei fleste tomde tallerkenane sine, så god var maten. No var det å konsentrere seg om det vi åt. Stilt ei stund, så prat igjen. Og Knut Arne Høyvik, som var innleigd til

å setje liv i flokken, fekk lotten på glid. Han hadde sine gode historier, så artige at folk både lo og rein. Godt å ha han når han trengst. Det er ein kar som ikkje krev mykje for det han gjer. Får han mat så er det greitt. Det vart ei prateykt, og kaffien vart servert. Gode kaker og god kaffi. Otto Rinde las eit fint dikt, og godt deklamert. Ole Vågen hadde òg med ei bok som han las opp. Vi takka og klappa. Kjekt når noken kan ta slikt på sparket. Etter meir prat og kaffidrikking tykte nokre at vi måtte prøve å

komme oss heim. Det vart takking for maten og for laget. Liv Hilde Jøssok som står for leiar i laget, gav blomster til nokre som ho tykte fortenet det. Ei oppmerksomheit som varmar. Dei som ikkje køyrde, vart bydde plass av dei som hadde rom i sine bilar. Så takk for at vi får vere med, vi som ikkje køyrer òg. Takk alle, og vel møtt på nyåret, om det ordnar seg. God Jul.

Ref. E. Haddal

Komiteen