

Familie & venner

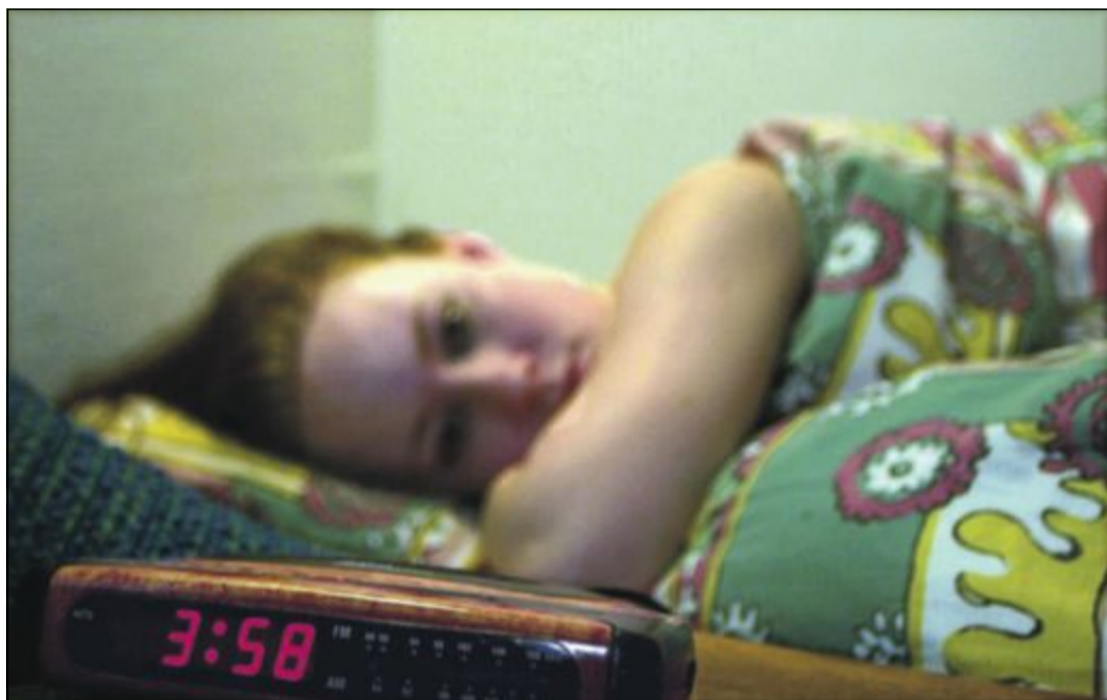
Gud har tak i meg!

Moses dør, 120 år gammel, på Nebofjellet. Men like forut lyser han velsignelse over Israel og sier: «Ingen er som Jesuruns Gud. Han rir fram over himmelen for å komme deg til hjelp. En bolig er den eldgamle Gud, her nede er evige armer». (5. Mosebok 33).

Guds armer, gitt oss til frelse i Jesus Kristus. Moses hadde vært av få ord, men nå måtte det sies. Julie Hausmann sier, «Så ta da mine hender: «Selv om jeg ei fornemmer din sterke

hånd, min salighet dog fremmer din gode Ånd. Så ta da mine hender og før meg fram inntil jeg salig ender i himmelens hjem».

En prest som alltid virket så trygg og fast i troen, ble spurt av en i menigheten: «Si meg hvordan vet du at du alltid har tak i Gud?» Etter en liten betenkningstid svarer han: «Jeg vet det ikke alltid, men jeg vet at han har tak i meg!» Det kan også bli vår erfaring.



KRYMPING AV HJERNEVOLUM: Ny forskning viste at folk med søvnproblemer hadde en rask reduksjon av hjernens volum. ILLUSTRASJONSFOTO

Søvnvansker kobles til krymping av hjernen

OSLO: Voksne som sliter med dårlig søvn, ser ut til å ha en raskere reduksjon av hjernevolum, ifølge en studie.

Studien ble nylig publisert i amerikanske Neurology, og er utført av psykologer ved Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo i samarbeid med Oxford i Storbritannia, skriver Forskning.no.

Forskerne spurte 147 voksne nordmenn med en gjennomsnittsalder på 54 år om søvnva-

ner. Deltakerne ble blant annet spurt om hvor lenge de sov. Med tre og et halvt års mellomrom fikk også alle deltakerne hjernen skannet med MRI to ganger.

I perioden studien ble utført oppdaget forskerne at deltakerne med søvnproblemer hadde en raskere reduksjon av hjernens volum, og at denne reduksjonen var mest uttalt hos personer over 60 år.

Personene hadde økt svinn i områder av hjernen som er

involvert i flere prosesser som har med kognisjon å gjøre, sier professor Kristine Beate Walhovd ved Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo. Ettersom kognisjon er en fellesbetegnelse på flere prosesser i hjernen, kan ikke forskerne si om det er spesifikke oppgaver som rammes av krympingen i hjernevolumet, melder nettstedet.

Forskerne sier ikke noe om årsakssammenheng ut fra denne studien. **ANB-NTB**



Blefjell (Store Ble)

Blefjell er grensefjellet mellom Buskerud og Telemark fylker. På telemarkssida er det kommunane Notodden og Tinn som har områder på Blefjell. Det er Kongsberg Turistforening som har løypenett og sjølvbetjeningshytter i området. Ei lita villreinstantamme, som opprinneleg har kome inn frå Hardangervidda, held til her. Elles er fjellet, og serleg Store-Ble, kjent for sitt lette og tørre terreng og sin fine utsikt.

Turen er ein heildagstur lagt opp som rundtur i variert høgfjellsterreng med fjellskog i nederste delen, via Nordstul, opp Krømla til nedre Grotbua og via Sigridstjønn til Sigridsbu.

Tilbaketur eventuelt oppom Bletoppen (avhengig av tid og krefter), så ned Langedal til nedre Grotbua, over vesle Surløytenuten og Surløyteranten til Sudstul og tilbake til parkeringsplassen.

Heile turen går langs T-merka stig.

INFORMASJON:

Frammøtestad og -tid: Nordstul parkering søndag 14. september kl. 10.00 (bomveg skiltet «Store Blefjell» som tar av fylkesvegen mellom Bolkesjø og Ormemyr ved Helleberggrenda).

Turlengde: Ca. 10-12 km

Terreng: Forholdsvis kupert og tørt terreng.

Tidsbruk: Omlag 6 – 7 timar

Klær og utstyr: Vanlege turklær for fjelltur etter værforholda, mat og drikke. Godt fottøy (fjellstøvlar)

Pris: DNT-medlemmer gratis, andre kr. 100,-

Påmelding: Ingen

Krav: Vant til å gå heildags fottur i fjellterreng.

Tema: Fjellnatur og naturmangfald, praktiske turtips

Turleiar: Jon Ingebretsen

Info: Turleiaren tlf 481 01 435 eller

www.telemarkturstforening.no

Kart: Tur- og turistkart «Blefjell».