

DAGENS CITAT

»Jeg vil tillade mig at påstå, at ulighed er godt. Ulighed er dejligt. Ulighed er livgivende og saliggørende. Uden ulighed ville vi dø af kedsomhed, hvis vi da ikke allerede for længst var døde af mangel på værdiskabelse og iderigdom.«
Tom Jensen, chefredaktør, Berlingske, på b.dk

DAGEN I ØVRIGT



Bliv glad uden røg

RØG: Mange har svært ved at droppe cigaretterne, fordi de føler, at tobakken giver dem ro og gør dem i bedre humør. Paradoksalt nok forholder det sig lige modsat.

Det viser nye forskningsresultater, som netop er offentliggjort i British Medical Journal. Rygere, der lægger tobakken på hylden, vil opleve mindre angst, depression og stress, og i stedet opleve, at de bliver i bedre humør og får mere livskvalitet, skriver Kræftens Bekæmpelse.

»Forskerne har systematisk set på næsten al den forskning, der er om rygestop og mental sundhed. Resultaterne er overbevisende. Det er ikke kun det fysiske helbred, man gavner med et rygestop, men også det psykiske. Folk tror, at de mister livskvalitet, hvis de stopper med at ryge, men de får det faktisk bedre,« siger Inge Haunstrup Clemmensen, overlæge i Kræftens Bekæmpelse.

I undersøgelsen blev 26 studier gennemgået. Det mentale helbred hos deltagerne viste, at både angst, depression og stress blev mindre hos dem, der var stoppet med at ryge sammenlignet med dem, der fortsatte.

Også deltagernes oplevelse af livskvalitet og humør blev markant bedre.

BT

DAGENS BILLEDE



MANDAG = ØMME MUSKLER

Glem alt om en dvask weekend i sofaen med chips, cola og reality-tv-serier. For mange af områdets børn og unge stod den på sport fra morgen til aften. Dels var der Dagbladets Skolecup, dels Håndboldens Dag i Mejrup. Billedet her er taget under en U10-pigekamp mellem Mejrup-Hvam og Aulum. Men hovsa, hvor blev bolden af? Hvis man løber for hurtigt, overhaler man bolden. Foto: Johan Gadegaard.

PRØV EN ANDERLEDES FORM FOR MARKEDSFØRING

Prøv radioreklame, se mere på Pulzfm.dk

HOLSTEBRO 105,1 MHz · MEJRUP 106,2 MHz · STRUER 104,6 MHz · THYBORØN 106,1 MHz · THYHOLM 93,6 MHz · LEMVIG 104,1 MHz · RINGKØBING 107,9 MHz

pulz FM
LYDEN AF VESTJYLLAND

