



Systemet er ment for folk flest, ikke for forskere, skriver Spiegelhalter, som er den første til å innrømme at verdiene er alt annet enn et nøyaktig mål på folks livslengde.

Tallene er regnet ut med tanke på at de enkelte vanene eller uvanene er noe man gjør hver dag resten av livet. Så hvem vet hvor mange mikroliv du egentlig taper om du røyker en tipakning på fest i ny og ne.

Utregningene tar heller ikke høyde for de store forskjellene som finnes mellom enkeltpersoner. I virkeligheten sørger gener og andre faktorer for at vi ikke har samme toleranse overfor uheldige vaner.

Likevel mener Spiegelhalter at mikrolivmetoden kan være effektiv. Den vil i det minste gi folk en oversikt over hva som virkelig teller.

Forskeren innser også at folk kanskje vil bruke listene til å kjøpe seg fri fra synder – for eksempel ved å trene for å gjøre opp for et litt for høyt alkoholinntak. På den annen side er det muligens bedre for vedkommende å gymme seg til god samvittighet enn å tilbringe dagen i skam på sofaen.

Røykeslutt reduserer angst



ILL: VAY MICRO

Røyking reduserer ikke angst, slik mange feilaktig tror, men røykeslutt gjør det. Det viser en ny undersøkelse publisert i The British Journal of Psychiatry.

Forskerne, fra Oxford University og Kings College London, sier at det er en utbredt feilaktig tro på at røyking er avstressende.

Det motsatte er tilfelle: Røyking fører trolig til angst. Det er viktig at røykere opplyses om dette slik at de kan forstå hvordan deres egne erfaringer kan være misvisende.

Forskere mener feiloppfatningen har oppstått fordi nikotin-abstinens akutt kan gi uro, irritabilitet, anspenhet og angst.

På nett

Den digitale postkassen

I 2014 skal vi få all offentlig korrespondanse elektronisk. Fornyingsminister Rigmor Aasrud har besluttet at de digitale postkasseleverandørene skal få konkurrere om brev fra det offentlige Norge.

- Når den enkelte innbygger selv kan velge hvilken leverandør som skal benyttes, vil dette stimulere tilbyderne til både å utvikle gode postkassetjenester for innbyggerne og til å bidra til å øke volumet av digital post fra forvaltningen, sier fornyingsminister Rigmor Aasrud i en pressemelding fra departementet. Digital postkasse er sentralt i regjeringens digitaliseringsprogram som ble lagt frem i april i år.

Målet er at innbyggere og næringsliv skal slippe å bruke papirpost, og i stedet kommunisere digitalt med forvaltningen.

Erfaringer fra Danmark, som har hatt en slik løsning i flere år, viser at de fleste innbyggerne tar en slik løsning i bruk når den er på plass. Digital post til innbyggerne har også vist seg å være god ressursbruk, med opp til 80 prosent kostnadsbesparelse for offentlig sektor.

- Samtidig som vi får opp postkasseløsningen, skal alle de største statlige tjenestene være digitale allerede i første halvdel av 2014. Vi jobber også med en endring av lovverket fra samme tidspunkt, sier Aasrud.

Samtidig skal innbyggere som har reservert seg mot digital post fortsatt kunne motta offentlig post i det gode, gamle papirformatet. Endringen i lovverket innebærer at du ikke lenger trenger å be om å få posten fra forvaltningen digitalt. Alle som ikke har reservert seg mot digital post, skal få elektronisk post automatisk.

- Alle innbyggere vil selvfølgelig bli godt informert om endringene i god tid i forkant, sier statsråden.

Tidende er
tilpasset håndholdte medier
www.tannlegetidende.no

Du kan også følge oss på
Facebook og Twitter.
Navnet er Tannlegetidende