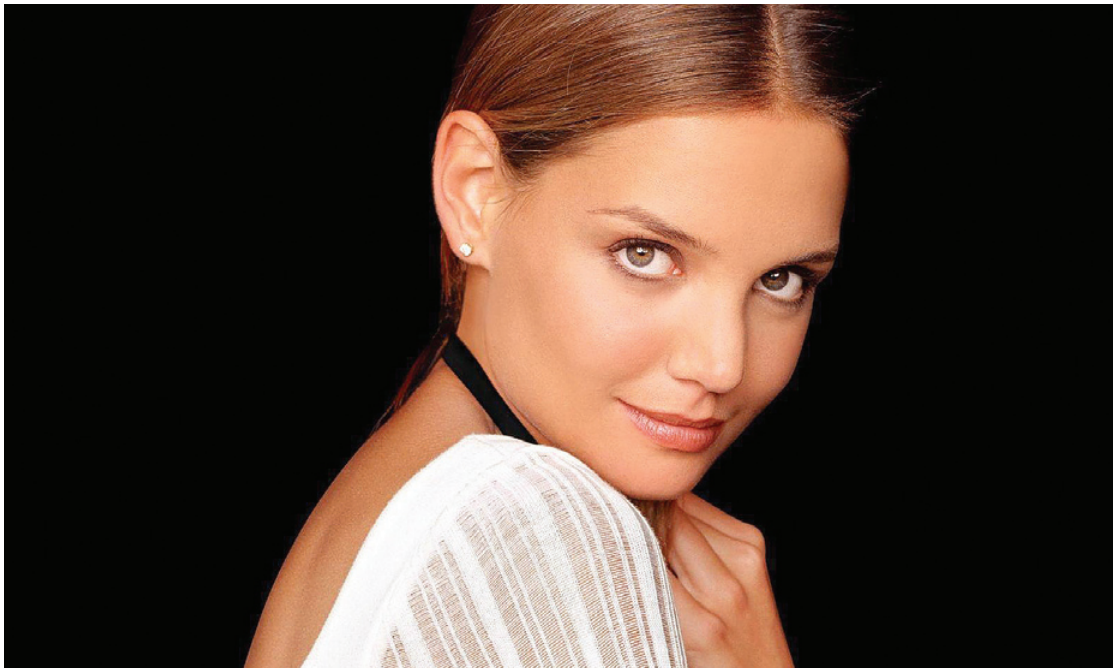


# TAÐ ER TÍÐIN

LAGT TIL RÆTTIS: Eyðun Klakstein



## Kvinnur elska at verða í 30'unum

Einaferð vóru kvinnar gamlar, tá ið tær fóru um 30. Nú eru tað kvinnur í 30'unum, sum hava tað best við seg sjálvan og sín kropp. Tað skrivur blaðið Urban, sum vísir til eina kanning hjá LEAD Agency.

Kanningin er gjørd millum 6.271 kvinnur í Danmark.

– 30'ini eru tann besti aldurin fyri kvinnur. Nú eru tær búnar, men samstundis verða tær roknaðar sum ungar, tí tær síggja gott út, sigur Julie Sommerlund, lektari á Danmarks Designskúla við Urban.

Kvinnugranskari á Roskilde Universiteti heldur, at aldurin fyri, nær mann er vaksin er fluttur.

– Tað liggur í tíðini, at fólk skulu hava persónligheit og verða nakað serstakt. Í dag er mann vaksin í 30'unum og veit betur, hvør mann er, sigur Helena Christensen við Urban.



## Nógv færri salmonella-tilburðir

Sætta árið á rað eru tilburðirnir av salmonella-eitran í mati minkaði í ES. Tað vísir frágreiðing hjá heilsustovnunum EFSA og ECDC. Frá 2008 til 2009 fullu tilburðirnir av salmonella-eitran úr 131.468 til 108.614. Fallið er meira enn 17 prosent eftir einum ári.

Í Danmark hevur fallið í salmonella-tilburðum verið serliga stórt. Fallið frá 2008 til 2009 var heili 42 prosent. Partur av søguni er tó, at talið í 2008 var óvanliga høgt í Danmark.

ES frágreiðingin vísir á, at orsøkir til fallið í tilburðum av

salmonella-eitran frá mati er, at londini hava fingið ágóðan av stríðnum ímóti salmonella – serliga í eggjum og høsnaðum.

## Minnast til morgunmatin

Kostfrøðingar hava seinnu árinu umaftur og umaftur lagt dent á, hvussu týðningarmikið tað er, at fólk eta frá morgunstundini. Sagt hevur verið, at morgunmaturin er týðningarmesta máltíðin á degnum. Og líkt er til, at fólk hava tikið hesi ráð til eftirtekna. Í Danmark hava tey í øllum førum staðfest,



at alt fleiri danir eta ein góðan morgunmat. Analyse Danmark hevur funnið fram til, at 7 av 10 dønum eta morgunmat hvønn dag – og fólk hugsa um at eta góðan og sunnan morgunmat. Bert trý prosent av dønum eta ongantíð morgunmat.



## Látur heldur blóðtrýstinum niðri

Ein góður látur og tónleikur er eins gott fyri blóðtrýstið, sum tað er at gevast at brúka salt í matinum ella at tapa seg 4,5 kilo. Tað siga granskarar frá Osaka Universitetinum í Japan, sum júst hava lagt fram eina kanning á einari ráðstevnu í Atlanta í USA.

Granskararnir kannaðu 90 menn og kvinnur, sum tvær ferðir um mánaðin hittust og finga látur- og tónleikatímar. Úrslitið

var, at blóðtrýstið fall munandi eftir trimum mánaðum. Ein kontrollbólkur hevði ikki somu úrslit.

Tað er ikki greitt, hvat tað er við látri og tónleiki sum ger, at blóðtrýstið fellir, men ein granskari heldur, at orsøkin kann verða, at látur og tónleikur minskar um stresshormonini í kroppinum, og harvið eisini ávirkar blóðtrýstið rætta vegin.

## Nýtt Facebook-met í USA



Framgongin hjá Facebook heldur fram kring allan heimin, og nú hevur sosiali miðilin sett enn eitt met í USA. Nú hava meira enn helmingurin av amerikanarum Facebook-profil. Seinata uppgørðin vísir, at 51 prosent av fólkunum í USA eru á Facebook.

Tað er greiningarfyrirtekna Edison Research, sum hevur greinað seg fram til hetta.

Tað eru ikki minst fólk yvir 35 ár, sum dáma væl Facebook og eru virkin har.