

Eitt gott argument til kvinnur:

- Legg teg á sofuna tá tú kemur heim

– Kvinnur eru strongdar til longri út á kvøldið enn menn orsaka av dupultarbeiði. Tí er tíðin komin til, at kvinnur raðfesta tíð á sofuni framum húsliðar uppgávu. Tað eru greiðu boðini frá danska yvirlækninum, Ane Marie Thulstrup.



Barbara Holm

Ein nýggj kanning vísur, at kvinnur ikki eru eins góðar til at slappa av, sum menn eru. Tí heldur Ane Marie Thulstrup, leiðandi yvirlæknin á Arbeidsmedisinsku klinikkin í Arhus Universitetssjúkrahúsinum, at kvinnur skulu læra seg at tveita seg á sofuna. Tað skrivur dagens.dk.

Í kanningini er landi hjá kvinnum og monnum kannað, áðrenn og aftaná tey hava fingið frí frá arbeiði. Kanningin vísur, at strongdstøðið hjá kvinnunum er munandi hægri enn tað hjá monnunum. Menn duga snøgt sagt betur at slappa av.

Hjá monnunum fall strongdstøðið heldur stutt eftir loknan arbeiðsdag, meðan strongdstøðið hjá kvinnunum ikki minkaði fyrr enn um klokkan 22.00 – 23.00 á kvøldi.

Ein kanningin gjørd í Danmark av OECD vísur eisini, at danskir menn brúka 186 minuttir um dagin uppá húsliðar arbeiði, meðan danskar kvinnur brúka 243 minuttir.

Vit hava frætt um at iðka ítrótt og eta góðan mat, men eg plagi at siga, at vit skulu hava resept uppá sofuligging, sigur Ane Marie Thulstrup við dagens.dk.

Hennara boð eru, at vit seta ambitionsstøðið niður, og læra okkum at slappa av heldur enn at hugsa um húsliðar uppgávarnar.

barbara@sosialurin.fo

Vinnarin!



VINNARIN AV OKKARA
FACEBOOK KAPPING, ER:

**KATRIN
DAGBJARTSDÓTTIR**

HJARTALIGA TILLUKKU
VIÐ GÁVUKORTINUM,
ÁLJÓÐANDI GISTING FYRI
TVEY Á HOTEL FØROYUM

HEILSAN

HON