



Forskerne intervjuet 330 deltakere av begge kjønn og i alderen 50-89 år, om deres daglige gjøremål. De travle skåret bedre på korttids- og langtidshukommelse, evnen til å resonnerer og ordforråd. Flere middelaldrende enn eldre og flere kvinner enn menn hadde det travelt. Høyt utdannede var også mer aktive enn andre.

Personene deltok så i nevropsykologiske tester for å måle hvor godt hjernen deres virket. Travle mennesker hadde både bedre korttids- og langtidshukommelse.

Studien viser også at de som lever et travlere liv hadde raskere arbeidsminne, bedre ordforråd, forsto oppgaver bedre og hadde bedre evne til å trekke logiske slutninger.

Forskerne vil likevel ikke konkludere med at et travelt liv bedrer hjernens tenkeevne. For det er også mulig at personer med en bedre tenkeevne søker seg til en travlere livsstil. Det er også mulig at travelhet og tenkeevne gjensidig forsterker hverandre.

Det er heller ikke alltid bra å ha det for travelt. Statsledere som har et svært stramt tidsskjema, lever i snitt 2,7 år kortere liv enn andre, ifølge en annen studie, og en svensk studie viste for noen år siden at kvinner mellom 40 og 60 år som hadde opplevd stress over lengre tid, var mer utsatt for fysiske sykdommer.

Litt stress er sunt og kan bedre immunapparatet. Men det er individuelt hvor mye stress den enkelte tåler.

Kilde: Sara B. Festini mf: The Busier the Better: Greater Busyness Is Associated with Better Cognition. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 17. mai 2016. doi.org/10.3389/fnagi.2016.00098

På nett

Send fysiske postkort fra mobilen



FOTO: YAY IMAGES

Hvor ble det av postkortene? De som dumpet ned i postkassa i løpet av sommerferien, fra Kragerø og Legoland, Paris og Lofoten.

Det er like lett å finne pene postkort i dag, men akkurat like tidkrevende å finne frimerker og postkasser. Og mye enklere å lage en statusoppdatering på Facebook eller å sende en bildemelding.

Men hvis du liker å sende fysiske, analoge postkort, er appene kommet som gjør prosessen enkel, og kortene kan sendes fra din egen mobil. Det er en skog av tilbydere, og Tidende har testet appene Touchnote og Postcards.

I Touchnote bruker du dine egne bilder, skriver kortet som vanlig, og velger hvilken dag mottakerne skal ha det. Så printes og frankeres det, og sendes fra USA.

Appen Postcards lar deg bruke en bildedatabase i tillegg til dine egne bilder. Appen har også noen flere redigeringsmuligheter, men poster alt fra Sverige, så det tar noen dager ekstra.

Begge postkortene dumpet ned i Tidendes postkasse etter noen dager og så fine ut.

Appene er gratis i App Store, men hvert postkort koster ca. 25 kroner. Lignende apper finnes også i Google Play.

Blåskjellvarsel



FOTO: YAY IMAGES

Mattilsynet har laget en app som sender de siste blåskjelloppdateringene direkte til telefonen. Her finner du også en oversikt over alle Mattilsynets uttakssteder og hvor det er trygt å spise blåskjell.

Appen kan lastes ned i både App Store og Google Play. Søkeordet er «blåskjell».