

Én studentsamskipnad i Oslo



Sammenslåingen av SiO og OAS til én studentsamskipnad i Oslo fører til billigere «dagens» og lengre kø for bolig og trening, skriver Universitas.

Velferdstilbudene til studentene i Oslo og Akershus er blitt slått sammen fra og med 1. januar i år. Det nye navnet er Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus (SiO).

Mens noen er bekymret for lange bolig- og treningskøer sier styreleder i SiO at kapasiteten ved SiOs treningssteder er god nok til å håndtere flere studenter. Når det gjelder studentboliger går kapasiteten i SiO ned fra seks studenter per bolig til åtte, mens boligtilbudet utvides geografisk. Barnehagetilbudet reduseres tilsvarende, fra 59 studenter per barnehageplass til 76.

Det er ikke gjort endringer hva angår helsetilbudet i den nye samskipnaden, og det er heller ikke lagt planer om nye løsninger; SiO- og OAS-studenter beholder altså det tilbudet de hadde der de var før sammenslåingen, inntil videre.

Samlet forskningsinformasjon

Legeforeningen har lansert en informasjonsside for medisinske forskere. Nå kan ferske og erfarne medisinske forskere finne samlekunnskap på ett sted, i stedet for å navigere i en jungel av nettsted, skriver bladet *Forskningsetikk*.

Siden inneholder informasjon om

forskerutdanning og veiledning, forskningsetikk, lønns- og arbeidsforhold, forskningsmidler, lovverk og offentlig forskningspolitikk, forskningsmiljøer og forskningsresultater, helseregistre og biobanker. Man kan også lese om forskningsarbeid tilknyttet Legeforeningen og de fagmedisinske foreningene.

Nettsiden er et ledd i Legeforeningens arbeid med å sette medisinsk forskning på dagsorden, og adressen er www.legeforeningen.no/forskning.

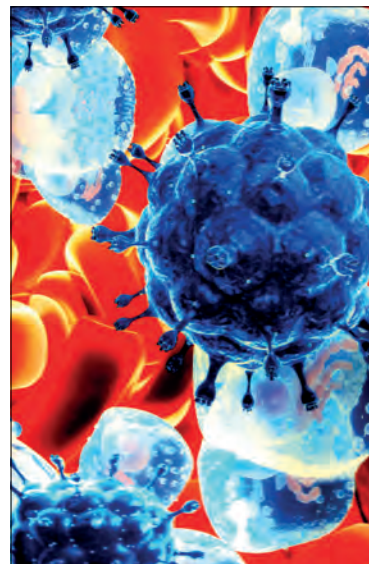
Kaffe beskytter mot kreft?



Regelmessig inntak av kaffe kan tilsynelatende beskytte mot kreft i hode- og halsregionen, skriver det danske *Tandlægebladet* og viser til ny forskning publisert i tidsskriftet *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*.

I den amerikanske undersøkelsen som ligger til grunn for artikkelen inngikk ni casekontrollstudier med i alt mer enn 14 000 deltakere. Undersøkelsen viser at personer som drakk fire eller flere kopper kaffe daglig hadde nesten 40 prosent mindre risiko for å utvikle cancer i det orofaryngeale området, sammenlignet med ikke-kaffedrikkere. Te, derimot, hadde tilsynelatende ingen effekt på utviklingen av denne type cancer. Studien sier for øvrig ikke noe om hvilke(t) stoff(er) i kaffen det er som kan tilskrives den eventuelle kreftreducerende effekten.

Kan hudceller bli blod?



McMaster-instituttet i Canada forsker på en metode som kan gjøre menneskehud om til blod. Det er hudstamcellene fra menneskevevet som kan bli til såkalte pluripotente stamceller, altså celler som har evnen til å dele seg i andre celletyper, som brukes i produksjonen.

Forskerne ser for seg at man i fremtiden skal kunne bruke pasientenes eget vev til å lage blod, som trengs for eksempel ved behandling av kreft eller i forbindelse med operasjoner. Nå jobbes det videre for å se om en kan få til å produsere også andre typer celler fra hudcellene.

De kanadiske forskerne regner med å sette i gang med kliniske forsøk allerede i 2012, skriver *ABCnyheter.no*.

Brosjyre om lønnsamtalen

Trenger du vite mer om lønnsamtalen?

Akademikerne fikk i hovedoppgjøret i staten 2010 gjennomslag for sitt krav om en lokal lønnsamtale. Det er nå laget en brosjyre om lønnsamtalen.

I Hovedtariffavtalen i staten § 3 pkt. 5 står det: «Arbeidstaker har rett til en årlig samtale om kompetanse, ansvar, lønn og karriereutvikling. Samtalene



PÅ NETT



skal bidra til likelønn mellom kjønnene.»

Lønnssamtalen er noe den enkelte kan kreve, og som Akademikerne oppfordrer alle medlemmer til å benytte. Gjennom lønnsamtalen vil du kunne gi arbeidsgiver tilbakemeldinger på hvilke forventninger du har til egen lønns- og karriereutvikling. Arbeidsgiver på sin side vil kunne benytte samtalen til å gi tilbakemelding på jobbutførelse og utviklingspotensiale.

Brosjyren, Lønnssamtalen – Hvorfor er lønnsamtalen viktig?, kan fritt lastes ned og distribueres fra www.akademikerne.no. Ta kontakt med Akademikerne's sekretariat dersom du ønsker ferdig opptrykte eksemplarer.

Ikke mer tannbehandlingsangst



En studie som er publisert i *International Journal of Paediatric Dentistry* har undersøkt om for tidlig fødte i høyere grad enn andre utvikler tannlege-

skrekk, eller tannbehandlingsangst som vi gjerne kaller det her i landet. Det ser ikke ut til å være tilfelle. 109 for tidlig fødte 12-14-åringer og 108 jevnaldrende som var født på termin, fikk målt sin grad av tannlegeskrekk og det var ingen forskjell på de to gruppene.

Gruppene ble også sammenlignet med hensyn til munnpleievaner. Her viste de for tidlig fødte seg som flittigere brukere av tanntråd og fluorsupplement, skriver det danske Tandlægebladet.

Trening mot forkjølelse

Personer med høyt fysisk aktivitetsnivå har nesten 20 prosent færre forkjølelser enn de mindre aktive, skriver Dagens Medisin og viser til en doktoravhandling fra det svenske Karolinska Institutet (KI), som sier at de som rapporterer høy fysisk aktivitet har 18 prosent færre forkjølelser enn personer med lavere aktivitetsnivå.

Doktoravhandlingen viser at en person med stillesittende arbeid må være i høy fysisk aktivitet i én time om dagen, eller middels fysisk aktivitet tre timer om dagen – for å redusere risikoen for forkjølelse.

Høy fysisk aktivitet kan være å sykle til jobben, jogge eller gå på treningsstudio. Middels aktivitet kan blant annet være å gå tur med hunden, kjøre lettere husarbeid eller leke med barna.

De som har en fysisk aktiv fulltidsjobb, som for eksempel innebærer tungt kroppsarbeid, kommer opp i det nivået som skal til for å redusere risikoen for forkjølelse gjennom arbeidet.

Fem uunnværlige reiseapplikasjoner

Reiseapplikasjoner til smarttelefoner blir raskt like populære som tradisjonelle guidebøker. Ikke så rart, siden de ikke veier noe og koster en brøkdel. Her er et utvalg av de aller beste:

1. *Lonely Planet*. Det engelske forlaget har applikasjoner til alle typer mobiltelefoner. Det er et stort utvalg blant reisemålene, noen er gratis, mens noen koster litt.

2. *Wallpaper Magazines* storbyguider. God for å søke etter restauranter og hoteller. Den gir også et overblikk over hva du må få med deg i en storby, alt etter hvor lang tid du har. Koster under femtilappen.

3. *Michelin*. Hvis du liker å spise godt er denne et funn. Anbefalinger og anmeldelser av nesten 28 000 europeiske restauranter. Under femtilappen for lokale guider, en drøy hundrelapp for hele Europa. Kun på apple.com foreløpig.

4. *Smart Maps*. Gjør det lett å finne restauranter, banker, barer, kafeer og transportmuligheter i et enormt utvalg storbyer. Noen få kroner per storby. Kun hos Apple foreløpig.

5. *TripIt*. Mobilversjonen av nettstedet holder styr på all reiseplanlegging. Den viser og oppdaterer alt av datoer, bookingnumre, flightnumre og -tider. Gratis i mer enn god nok versjon for feriebruk. Hvis en reiser mye og trenger flere funksjoner, finnes det en betalingsversjon også. Kan hentes på tripit.com.

Og skal du til New York, er *NY Times The Scoop* uunnværlig. Den er laget av New York Times, og har insidetips til alt av restauranter, hoteller, shopping og all tenkelig underholdning. Den er gratis, og kan lastes ned hos apple.com.