



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 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, jøge 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.