



ÞRIÐJUDAGUR 14. AGÚST 2018

Heilsa

# Álfabíkarinn er valdeflandi

Krístún Friðsemd Sveinsdóttir mannfræðingur hefur síðasta ár starfað fyrir WoMena í Úganda, en samtökin vinna að bættri kyn- og frjósemisheilsu kvenna. Áhersla er lögð á blæðingar sem eru mikið tabú og geta skert mjög frelsi kvenna í landinu. ➔2



Það getur haft slæm áhrif á heilsu starfsfólks ef það á alltaf að vera til taks til að fylgjast með og svara vinnupóstinum.

heilsa ➔6

Krístún Friðsemd er komin heim til Íslands þar sem hún á von á barni, en vinnur áfram fyrir WoMena. MYND: STEFÁN



## MAGNESÍUM VÖKVI FRÁ FLORADIX

Magnesium er nauðsynlegt líkamanum. Magnesium hjálpar til við vöðva og taugaslökun.

Bragðgóð steinefnabland sem inniheldur magnesium úr lífrænum jurtum.

Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum verslana





Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



## Framhald af forsiðu →

Í Úganda er litíð um kynfræðslu og hvað þá fræðslu um tíðahringinn. Margar stúlkur vita ekki einu sinni hvað er að gerast þegar þær byrja fyrst á blæðingum og það er mikið tabú í kringum málefnið,“ segir Friðsemd sem hefur síðustu ár starfað fyrir WoMena, frjáls félagsamtök sem vinna að bættari kyn- og frjósamshélsu kvenna. Þá sérstaklega hvað varðar blæðingar. „Samtökin voru stofnuð af tveimur dönskum konum sem voru að vinna að rannsókn í Úganda og rákust þá á vandamál sem margar konur standa frammi fyrir þegar þær fara á blæðingar,“ segir Friðsemd en við þekkingarleysið um málefnið bætist sá vandi að dómubindi eru lúxusvara. „Margar bregða því á ýmis ráð eins og að setja gamla fatabúta eða tuskur í nærbuxurnar, eða nota jafnvel bara ekkert. Bæði getur slíkt valdið sýkingum og almennum óþægindum en svo bætist við hræðsla við að það fari að leka á almannaferi og því sitja margar stúlkur heima á þessum tíma mánaðarins og missa úr skóla og vinnu.“ Friðsemd bætir við að fá ráð séu við tíðaverkjum, verkjalyf óaðgengileg og ekki alltaf menningarlega við hæfi. „Allt saman hefur þetta mjög heftandi áhrif á líf stúlkna og kvenna.“

## Fræða bæði konur og karla

„WoMena hefur brugðist við þessum vanda með fræðslu fyrir bæði konur og karla, og með því að þrýsta á yfirvöld og aðra hagsmunaaðila til þess að leggja meiri áherslu á málefnið, og svo með því að kynna endurnýtanlegar túrvörur. Við höfum sérstaklega unnið með álfabikarinn sem mögulega lausn fyrir konur í þessum aðstæðum, en álfabikarinn er margnota silikonbikar sem er settur inn í leggöngin og safnar tíðablóði,“ segir Friðsemd sem er verkefnastjóri yfir fræðsluprogrammi WoMena.

„Fræðslan er stór hluti af flestum verkefnum samtakanna. Verkefnið snúast mestmegnis um að gefa stúlkum eða konum álfabikarinn og/eða endurnýtanleg dómubindi og meðfylgjandi fræðslu um hvernig nota eigi þessar vörur, en einnig almennt um blæðingar, líkamann, hreinlæti og hvernig eigi að takast á við tíðaverki, sem og almenna kynfræðslu,“ lýsir Friðsemd en strákur og karlmenn taka einnig þátt í fræðslunni til að auka skilning þeirra á því sem konur ganga í gegnum og að þær geti draga úr því tabú og skömm sem fylgir oft málefniinu.

## Framandi álfabikar

Friðsemd segir konur þurfa mikla fræðslu um álfabikarinn áður en þær séu tilbúnar að nota hann. „Hann er mjög framandi fyrir flestum í Úganda en WoMena voru fyrst til þess að kynna hann í landinu. Álfabikarinn er hins vegar mjög hentug lausn þar sem hann er endurnýtanlegur og endist mjög lengi eða í allt að 10 ár, umhverfisvænn, þægilegur í notkun og sparar notkun vatns og sápu miðað við aðra kosti eins og taubindi og klúta sem þarf að þvo reglulega,“ lýsir hún.

## Gefandi að sjá árangur

Friðsemd segir starf sitt afar skemmtilegt enda engir tveir dagar eins. „Ég hef fengið að hitta margt fólk með ólíkan bakgrunn og ferðast mikið um landið. Skemmtilegast og mest gefandi finnst mér að taka beinan þátt í fræðslunni, sjá viðbrögð fólks við því sem við erum að ræða þar, heyra sögur kvennanna og upplifanir og svo að koma í eftirfylgni og sjá að við erum virkilega að hjálpa og jafnvel að breyta lífi þeirra til hins betra.“

Friðsemd tók mikinn þátt í verkefni WoMena í samstarfi við CARE International í flóttamannabúðunum Imvepi, „þar gáfum við



Friðsemd og samstarfskonur hennar hjá WoMena kynna álfabikarinn og fræða um tíðahringinn og hreinlæti.



Friðsemd starfar einnig sem sjálfbæðaliði hjá CLF, samtökum sem vinna að því að auka möguleika stúlkna í Úganda til menntunar.

100 flóttakonum frá Suður-Súdan álfabikarinn, fræðslu og eftirfylgni. Ástandið í búðunum er almennt verra en gengur og gerist í landinu en margar konurnar voru að nota gömul dagblöð, karton eða settust í sandinn og biðu á þessum tíma tíðahringins. En nú tala þær um frelsið sem fylgir bikarinn og að þær geti gert hvað sem er; hvort sem er að fara í skólann, mæta á mikilvæga viðburði, ganga langar vegalengdir á markaðinn eða í matarúthlutun án þess að hafa áhyggjur af leka eða óþægindum. Þetta er rosalega valdeflandi fyrir þær,“ lýsir Friðsemd. Auk þess þurfi þær ekki lengur að selja hluta af matarúthlutuninni til þess að kaupa dómubindi og þær spari bæði vatn, sápu og tíma. „Einnig eru karlmennirnir sem tóku þátt í fræðslunni orðnir virkir talsmenn álfabikarsins í búðunum og eru að breyta viðhorfi annarra karlmannna varðandi blæðingar, sem er bara magnað að sjá.“

## Ýmsar áskoranir

Friðsemd segir ýmsar áskoranir fylgja því að vinna fyrir hjálparamtök í þróunarlandi. „A skrifstofunni hægir reglulegt rafmagnsleysi, lílega nettenging og slíkt gífurlega á öllu, en þegar kemur að fræðslunni getur verið krefjandi að kynna fyrir fólki eitthvað sem margir eru mjög tortryggir á. Það hjálpar að hafa gríðarlega trú á álfabikarinn og að sjá hvernig 99 prósent þeirra sem eru fyrst á móti bikarinn skipta um skoðun eftir að hafa lært meira og jafnvel byrjað að nota hann.“

Hún segir ýmsar menningarhugmyndir spila inn í. „Til dæmis er meydómurinn í hávegum hafður í sumum landslutum og því erfiðt að fá til dæmis foreldra til að leyfa dætrum sínum að nota bikarinn sem þau halda að muni rjúfa meyrjaftítt. Það þarf tíma og eftirfylgni til þess að fræða fólk og sannfæra um gildi bikarsins en svo er þetta auðvitað val hverrar og einnar,“ segir Friðsemd.

## Hlaupið fyrir CLF

Samhliða starfi sínu hjá WoMena hefur Friðsemd verið sjálfbæðaliði hjá CLF á Íslandi. „Samtökin hétu áður Alnæmisbörn en nafninu var nýlega breytt í CLF á Íslandi sem stendur fyrir Candle Light Foundation. Samtökin voru stofnuð af Erlu Halldórsdóttur heitinni til þess að auka möguleika stúlkna í Úganda á menntun. Í dag styðja þau mestmegnis við rekstur verkmenntaskólans Candle Light í grennd við Kampala. Skólinn býður upp á verknám fyrir stúlkur sem annars hafa ekki haft tækifæri til þess að klára hefðbundni nám vegna erfiðra félagslegra aðstæðna, líkt og fátæktar eða foreldramissis, en náið gefur þeim aukin tækifæri á atvinnumarkaði og til þess að standa á eigin fötum,“ lýsir Friðsemd sem tók við fornumnu í stjórni samtakanna í vor. „Við í stjórni sjáum aðallega um fjáröflun og annan stuðning við starfið úti. Nú stýttist einmitt í Reykjavíkumaraþonið þar sem nokkrir hlauparar ætla að hlaupa á vegum CLF á Íslandi. Ég vil því hvetja fólk til þess



Friðsemd með nokkrum konum úr Imvepi flóttamannabúðunum en um 100 konur í búðunum fengu álfabikarinn, fræðslu og eftirfylgni.

ad heita á þessa frábæru hlaupara og styðja þannig við menntun og valdeflingu kvenna í Úganda,“ segir Friðsemd en hægt er að finna CLF á Íslandi á [www.hlaupastyrkur.is](http://www.hlaupastyrkur.is), á Facebook, Instagram og heimasíðunni [www.clf.is](http://www.clf.is).

## Flökkukind í nýju hlutverki.

Friðsemd lýsir sér sem mikilli flökkukind enda hefur hún búið í þó nokkrum löndum og alltaf haft gaman af því að ferðast og kynnast ólíkum menningarheimum. Það átti því vel við að hún skyldi velja að læra mannfræði en að lokinni útskrift hér heima tók hún meistaraáráðun í hnattrænni heilsu í Hollandi.

Hún fór í fyrsta sinn til Úganda árið 2013. „Mig hafði lengi langað til Afríku og greip tækifærið þegar mér bauðust að fara í nokkurra mánaða sjálfbæðastarf til Úganda á vegum CLF á Íslandi. „Ég varð strax heilluð af landinu; landslaginu, menningunni og fólkinu,“ segir Friðsemd sem var staðráðin í að snúa aftur þegar hún væri búin að læra og geti í raun og veru gert gagn. „Í fyrsta ákváð ég svo að gera mastersrannsókn mína í Úganda. Ég bjó þá í tvo mánuði í litlum afskekknum bæ úti á landi sem heitir Kisoro, en hann liggur við landamæri Rúanda og Kongó í suðvesturhorni Úganda. Það var mikil upplifun en héraðið er eitt það fálægasta, og bærinn umkringdur fjöllum og stóðuvötnum. En félagsleg vandamál eru útbreidd, fátækt mjög mikil og kynbundið ofbeldi ekki óalgengt,“ segir Friðsemd en rannsókn

hennar gekk út á að skoða hugmyndir fólks um kynbundið ofbeldi og að kanna hvaða ástæður liggja að baki. „Ég fékk svo vinnu í Kampala, höfuðborg landsins, stuttu áður en ég útskrifaðist og hóf störf fyrir samtökin WoMena í ágúst í fyrra.“

Það hefur átt mjög vel við Friðsemd að búa í Úganda. „Úganda er ótrúlega fallett land, með fjölbreytt landslag og ótrúlega margt að skoða. Ég mæli með því að ferðast þangað sem túristi; fara í safari, górriltrekki, sigla um Nil og bara njóta. Svo er fólkið ótrúlega vinalagt, hjálpsamt og opið. Tónlistin er alls staðar og fólk kann að dansa og skemmta sér þegar það getur. Kampala er líka mjög skemmtileg og lifandi borg og manni leiðist aldrei. En auðvitað eru vandamálin mörg, og mikið atvinnuleysi, fátækt, pólitísk spilling og fleira. Það er ekkert land fullkomlið en í grunninn á maður alltaf meira sameiginlegt með fólki en ekki. Það kom mér til dæmis á óvart hvað margir sem ég tala við eru alls ekki á móti samkynhneigðum, þó samkynhneigð sé bönnuð með lögum í landinu.“

Nú tekur við nýr kaflinn lífi Friðsemdar en hún á von á barni og er því flutt heim til Íslands í bili. „Ég held þó áfram að vinna fyrir WoMena frá Íslandi á meðan ég get og ætla svo að sjá til eftir fæðingu. En ég fer aftur til Úganda – spurmingin er bara hvenær!“

Nánari upplýsingar um starf WoMena má finna á [www.womena.dk](http://www.womena.dk).



# Ekki fá krampa á hlaupunum

Magnesium Recovery frá Better You hefur reynst íþróttafólki og þeim sem stunda mikla hreyfingu sérstaklega vel. Spreyinu er úðað beint á vandamálasvæðið og það virkar nánast samstundis.

Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesium er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamanum ásamt því að stuðla að betri heilsu vöðva, beina, vökvajafnvægis og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti. Magnesium Recovery er magnesium í úðaformi sem er hannað sérstaklega með íþróttafólk í huga og alla þá sem stunda áreynslu af einhverju tagi," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum

Rannsóknir benda til þess að upptaka á magnesiumklóríði gegnum húð sé góð í flestum tilfellum og getur það skipt öllu máli í hita leiksins þar sem áhrifanna gættir nánast strax. Sigurjón Sigurbjörnsson er rúmlega sextugur ofurhlaupari sem notar Magnesium Recovery frá Better You. Með því hefur hann losnað við vöðvakrampa og um leið bætt sig í hlaupinu:

„Í síðasta 100 km hlaupinu minn slapp ég alveg við krampa enda notaði ég magnesiumpreyið vel fyrir hlaupið. Í Reykjavíkumaraþoninu notaði ég sprejið fyrir hlaupið en drakk svo ekki nægan vökva í hlaupinu sjálfu. Mér voru gefnar magnesiuntöflur í sjúkratjaldinu og sagt að það gætu liðið 15 mínútur þar til þær virkuðu. Ég fór út af svæðinu og hitti konuna mína sem var með magnesiumpreyið mitt, ég sprejjaði á mig og eftir 10 sekúndur var ég krampalaus.“

## Merki um magnesiumpskort

„Magnesiumpskort má oft rekja til lélegs og rangs mataræðis, mikillar streitu, ýmissa lyfja og mikillar koffínneyslu. Einnig skolest steinefni út úr líkamanum þegar við svitnum, þannig að ef við æfum mikið þá þöpum við steinefnum sem við þurfum að passa upp á að bæta á okkur.“ segir Hrönn.



Sigurjón Sigurbjörnsson langhlaupari hefur góða reynslu af magnesiumpreyinu.

## Endurheimt og slökun eftir hlaup

Nú er Reykjavíkumaraþon að skella á en Magnesium Recovery er eins og áður var nefnt sérstaklega hannað með íþrótt- og afreksfólk í huga en það inniheldur einnig kamfóru, svartan pipar og sitrusoliur til að hraða endurheimt. Það er einnig til í 15 ml glösom sem hægt að að hafa með í hlaupabuxunum en það virkar á nokkrum sekúndum og því hægt að hlaupa áfram þó svo að smávægilegir krampar geri vart við sig. Magnesiumflögur geta svo fullkomnað góðan hlaupadag þegar kvílda tekur og tími kominn á góða slökun. Þetta er sjálfsgagt að gera eftir öll hlaup og einfaldlega alltaf þegar þörf er á því að slaka vel á.



Hrönn Hjálmarsdóttir

## Einkenni magnesiumpskorts geta verið:

- Svefnerfiðleikar
- Sínaðráttur
- Vöðvakrampi
- Aukið næmi fyrir stressi
- Síþreyta
- Orkuleysi
- Höfuðverkir
- Fjörfiskur

„Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum en í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég fór að nota magnesiumpreyið fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt.“

Sigurjón Sigurbjörnsson langhlaupari

# Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæðið í líkamanum. Íþróttafólk er sérlega hrifin af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það vikkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.



„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.“

Ingvaldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari



- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fót kuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

# Leiðbeiningar um hollt og gott nesti

Það er tilhlökkunarefni að taka upp girnilegt og gott nesti í miðju skólamstri. Hollur kostur er dugandi vegastesti sem eykur gleði, vinnugetu og skerpu allan liðlangan skóladaginn.

• **DRYKKIR** Mælt er með vatni við þorsta því vatn er besti svaladrykkurinn. Léttmjólk er einnig tilvalin í nestið og hreinir ávaxtasafar öðru hvoru.

• **NIÐURSKORNIR ÁVEXTIR OG GRÆNMETI** ættu ávallt að vera hluti af hollu og góðu nesti. Hnetur og möndlur eru einnig góður kostur (en fyrst þarf að athuga hvort einhver sé með ofnæmi).

• **HOLL SAMLOKA** Mælt er með að nota gróft, heilkorna brauð með að minnsta kosti fimm grömm trefja, smurt með þunnu lagi af viðbiti eða sósu. Með hollu álegg er til dæmis átt við epli, banana, brauðost, smurost, baunamauk (húmmus), lifrarkæfu, túnfisk, makrill í tómatsósu, sardínur, papriku, agúrku, tómata, salat og lárperu (avókadó). Æskilegt að velja brauð merkt með matvælamerkinu Skrárgatínu.

» **Hollt álegg getur verið epli, banani, brauðostur, smurostur, húmmus, lifrarkæfa, túnfiskur, makrill í tómatsósu, sardínur, paprika, agúrka, tómatur og lárpera.**

• **MJÓLKURVÖRUR** eru einnig tilvaldar í nestið, svo sem skyr og aðrar sýrðar mjólkurvörur. Æskilegt að velja sem oftast fituminni, ósykraðar eða litíð sykraðar mjólkurvörur án sætuefna.

• **„BOOST“** drykkir eru einnig góðir sem nesti. Hægt er að setja saman ávexti, grænmeti, ber, skyr, léttmjólk og klaka í blandara og taka með sem nesti.

Heimild: Embætti landlæknis



Það verður enginn svikinn af þessu dásæmdu nestisboxi þar sem fer saman gróft brauð með matarmiklu kjötáleggi, niðurskorið grænmeti með léttu og hollri idýfu, möndlur, hnetur, fræ, kryddjurtir og fersk ber. NORDICPHOTOS/GETTY



## ÁHRIFARÍKT ÍSLENSKT BÆTIEFNI FYRIR LIÐINA



50 DAGA  
SKAMMTUR

**JOINT REWIND**  
MEÐ COLLAGENI ÚR ÞORSKI & CHONDROITIN ÚR LAXI

Look and feel your natural best





## EKKI BARA AÜGNAKONFEKT

HELDUR ERU FLUGUHJÓLIN FRÁ ALFA STÚTFULL AF ORKU



ALFA +  
VERD FRÁ  
**KR 28.950,-**

ALFA + línan kemur í 4 stærðarflokkum og henta fyrir allt frá léttum silungsstöngum að minni tvíhendum.



ALFA INFINITY  
VERD FRÁ  
**KR 53.550,-**

ALFA INFINITY línan kemur í 2 stærðarflokkum og henta fyrir allar tvíhendur, stærri einhendur, og hafa bremsukraft til að stöðva stærstu Tarpon fiska, hákarla, og seglfiska.

UMPQUA eru með þeim fremstu í heiminum í hönnun og framleiðslu á töskum og hirsllum ætluðum fyrir fluguveiði, og hafa unnið til fjölmargra alþjóðlegra verðlauna. Bakpokar, mittistöskur, sling-bags, chest bags.

UMPQUA

VERD FRÁ  
**KR 6.390,-**



Guideline Bullet fyrir alla veiði & Wychwood línurnar vinsælu  
VERD FRÁ 7.800,-



### VEIDITÖSKUR Í ÚRVALI

Mikið úrval af veiðitöskum, bakpokum, sling bags, mittistöskum, og græjugeymslum!



BOATMAN  
**KR 17.890,-**



**20%  
AFSLÁTTUR**

### 20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ALFA HJÓLUM

Verslaðu þér flugustöng frá Wychwood eða Guideline hjá Flugubúllunni og nældu þér í 20% afslátt af Alfa hjóli fyrir stöngina

### FLUGUBARINN

er stútfullur af ljúffengum flugum fyrir alla veiði  
VERD FRÁ 200 KR STK!



VÖNDUÐU FLUGUVEIÐIVÖRURNAR - MÖGULEGA BESTA VERÐIÐ Í BÆNUM



HLÍÐASMÁRI 13  
201 KÓPAVOGUR  
SÍMAR: 833 6440 / 833 6441  
Opíð virka daga frá 16:00 til 20:00  
Laugardaga opíð frá 11:00 til 16:00

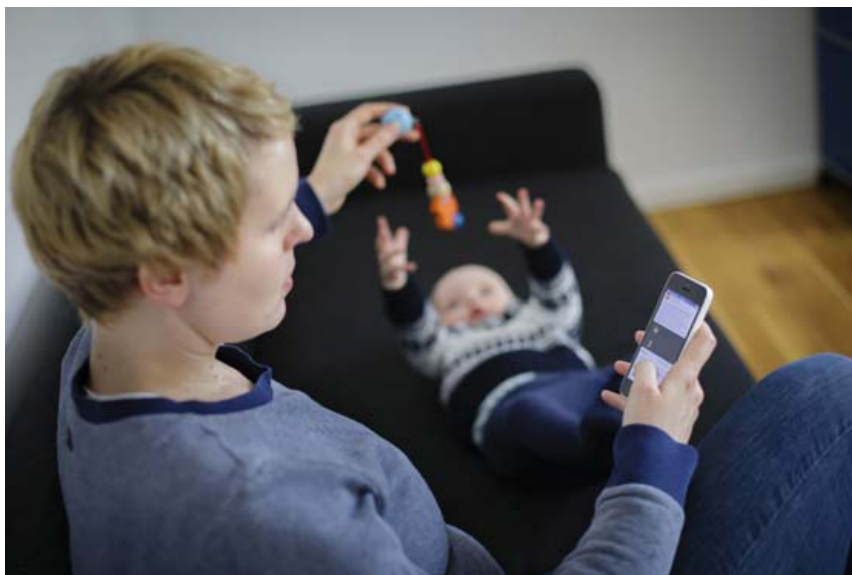
info@flugubullan.is  
http://www.flugubullan.is



facebook.com/flugubullan/







Vinnupóstur utan vinnutíma getur leitt hugann frá mikilvægum samverustundum. MYNDIR: NORDICPHOTOS/GETTY

# Slæm áhrif vinnupósts utan vinnutíma

Það getur haft slæm áhrif á heilsu starfsfólks ef það á alltaf að vera til taks til að fylgjast með og svara vinnupóstinum. Þetta getur valdið streitu hjá mökum og haft verri áhrif á fjölskyldulífið en fólk gerir sér grein fyrir.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Ef vinnuveitendur ætlast til þess að starfsfólk vakti vinnutölvupóstinn sinn utan vinnutíma getur það skapað kvíða og haft skaðleg áhrif á heilsu og velferð starfsmanna og fjölskyldu þeirra. Starfsfólk gerir sér líka oft ekki grein fyrir því hve slæm áhrif þetta hefur á fjölskylduna. Þetta er niðurstaða rannsóknar sem var unnin við tækniháskólann í Virginíu í Bandaríkjunum.

Tilgangur könnunarinnar var að komast að því hvaða áhrif það hefur þegar fólk finnst það skuldbundið til að fylgjast með vinnupóstinum utan vinnutíma. Gerð var könnun á fólk á aldrinum 31 til 40 ára sem vann fulla vinnu á fjölbreyttum sviðum. Rannsakendur könnuðu venjur fólks varðandi vinnupóst utan vinnutíma, kvíða og velliðan og hversu mikið þau deildu við maka sína. Yfirmenn og makar fólksins tóku líka þátt í rannsókninni.

Þeir sem skoðuðu póstin mest fundu fyrir mestri streitu

og lýstu minnstri velliðan. Fólk sem fylgdist stöðugt með vinnupóstinum heima við fannst það samt ekki hafa neikvæð áhrif á sambandið við þeirra nánustu, en makar þeirra höfðu aðra sögu að segja. William Becker, einn höfundar rannsóknarinnar, segir að starfsfólk sé sjálfstærð ekki gera sér grein fyrir því að þetta hefur mikil áhrif á maka þess og veldur þeim streitu.

**Sveigjanlegur vinnutími verður takmarkalaus**

Nýja rannsóknin sýnir að starfsfólk



Það getur haft slæm áhrif á sambandið við þá allra nánustu ef fólk þarf alltaf að vera tilbúið til þess að svara vinnupóstinum.

» Þeir sem skoðuðu póstin mest fundu fyrir mestri streitu og lýstu minnstri velliðan.

þarf ekki einu sinni að eyða tíma í vinnu utan vinnutíma til að verða fyrir neikvæðum áhrifum. Það eitt að það sé ætlast til þess að fólk sé tiltækt er nóg til að auka álag á starfsfólk og um leið maka þess.

Becker segir að það sé oft lítið fram hjá skaðlegum áhrif þess að krefja fólk um að vera alltaf til taks. Hann segir að þetta sé oft dulbúið sem kostur, því það eigi að auka þægindi að geta sinnt vinnunni þegar hentar, sem gefi meira sjálfstæði og stjórn á vinnutímanum.

En þessi nýja rannsókn sýnir hið sanna, segir hann, að sveigjanlegur vinnutími þýði oft takmarkalaus vinnutími, sem ógni bæði heilsu og velferð starfsmanna og fjölskyldunnar þeirra.

**Hvað er til ráða?**

Becker segir að það sé ýmis ráð fyrir vinnuveitendur til að fyrirbyggja þetta. Hann segir að best væri að gera ekki kröfu um að fólk fylgist alltaf með rafrænum sam-

skiptum utan vinnutíma. En þegar það er ekki hægt væri hægt að setja upp einhver takmörk á því hvenær rafræn samskipti eru skylda eða ásættanleg utan vinnutíma.

Hann segir líka að vinnuveitendur eigi að taka það skýrt fram ef það er gerð krafa um að vera alltaf til taks til að svara tölvupósti áður en fólk tekur störf sín. Ef þetta er vitað fyrir fram getur það dregið úr kvíða starfsmanna og gert fjölskyldumeðlimi skilningsríkari.

Becker segir að starfsfólk sem er í þeirri stöðu að þurfa alltaf að vera til taks geti grætt á því að leggja áherslu á núvítund, því það geti dregið úr kvíða og gert stundirnar með fjölskyldunni gagnlegri og ánægjulegri. Hann segir að það geti dregið úr ágreiningi og auknið ánægju með samband við fjölskyldumeðlimi að passa sig á að taka þátt í tíma með fjölskyldunni af fullum hug.

Becker bendir á að þetta sé eitt-hvað sem starfsfólk getur stjórnað, en það geti ekki stjórnað kröfum yfirmanna sinna.

Becker segir að það sé flókið fyrir marga að finna jafnvægi milli vinnu og heimilis og það geri illt verra ef vinnuveitendur gera kröfur til fólks utan vinnutíma. Hann segir líka að það sé gríðarlega mikilvægt að finna lausnir á þessu fyrst þetta hefur slæm áhrif á fjölskyldur starfsfólks.

## HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um heilsurækt kemur út 24. ágúst nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

## Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
suzuki.is / suzukisport.is



### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kyntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

## Bílar til sölu



Nissan Primera 2005, ek. 55400 km, einn eigandi, nýskoðaður, nýjar bremsur, sumar og vetrardekk. Toppeintak. Uppl. síma 6942344 eða á sto@internet.is

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN ?

Kaupi bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

**GEFÐU HÆNU**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

## Fellihiýsi



### FLOTT FELLIHÝSI

Fleetwood Americana Santa Fe árgerð 2007, með forljaldi, markhýsu, tv og fl. Verð 890þús eða tilboð. Uppl. í s. 663 3313

## Þjónusta

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

## Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

## Húsviðhald

Húsviðhaldsmestari. Alhliða smíðavinna, tilboð eða tímavinna. Sími 888-6610 eða á thorarinnscheving@live.com

## Spáðómur



661 3839 - SÍMASPÁ  
Opið frá kl. 15 alla daga.

## Keypt & Selt

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

## Heilsa

## Nudd

### NUDD

Heilnudd, slökun, íþróttanudd og smyrting. Afslappandi og gott umhverfi á sv. 105 rvk. Opið kvöld og helgar. S. 894 4817

## Skólar & Námskeið

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

## Fasteignir

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIDIS Job.is

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

# RANGE ROVER EVOQUE SE<sup>+</sup>

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4- Sjálfskiptir - Diesel



## Hlaðnir þægindum

✓ 19" álfelgur

✓ Íslenskt leiðsögukerfi

## Komið og reynsluakið

✓ Vetrarpakki

✓ Leðursæti með rafmagni

✓ Panorama þak

✓ Stærri vélin 180 hestöfl

✓ Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.

**5.990**

ÞÚSUND

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með uppitöku á öllum gerðum bifreiða

\*Eknir á bílinu 8 - 29 þúsund

586 1414

stora@stora.is · stora.is  
facebook.com/storabilasalan  
Klethálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN  
...á verði fyrir þig!



## Húsnæði

## Húsnæði til sölu



**LAUSN Á HÚSNÆÐISVANDA!**  
Viðarklætt 39 ferm, 2 svefnh. og 2 baðherb. Stór stofa og eldhúsi. Fullbúið og tilbúið að flytja inn. Sendi teikn. og myndir og uppl. Verð 7,3 millj. Árg.2018. Úppl. 820-5181

## Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

**GEYMSLUR.IS**  
**SÍMI 555-3464**

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Ábendingahappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Atvinna

## Atvinna í boði



**KRANAMADUR /  
BYGGINGARVINNA**  
Heimaas óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



**SMIDUR/UPPMÆLING**

**NEMI Í HÚSASMIÐI**  
Heimaas óskar eftir að ráða smíði í upppláttarvinnu (greitt samkv.mælingartaxta) og nema á samning í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

## Atvinna óskast

**VANTAR ÞIG SMÍÐI,  
MÚRARA, MÁLARA EÐA  
AÐRA STARFSMENN?**  
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta  
- proventus.is Sími 551-5000  
Netfang proventus@proventus.is

**GEFÐU  
VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003



## Þjónusta



## VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



**HANDAFL**  
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafi.is | [handafi.is](http://handafi.is)

**ráðum**  
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

# Húsbyggjendur og hönnunauðir

# Loftræsting

## Heimili - fyrirtæki

- Alltaf ferskt loft
- Heilbriggt loft
- Rétt rakastig
- Varmaendurvinnsla
- Minna ryk

**Heilbriggt loft**  
heilbrigðar byggingar



Einföld uppsetning - hagkvæmur rekstur

**viftur.is**  
-andaðu léttar

**ishúsið**  
S:566 6000 • [ishusid@ishusid.is](mailto:ishusid@ishusid.is) • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur