

Stinas

artiklar 45

INNEHÅLL

- 3 Är speciallärare och specialpedagog samma sak?
- 4-5 SOS Alarm
- 6 Kvinnliga poliser
- 7 Dina vadmuskler är bokstavligt ett andra hjärta
- 8-9 Chokladsug är tecken på magnesiumbrist
- 10 Krav på läkarintyg för körkort vid ADHD och autism tas bort
- 11 Regeringen vill ta bort extra anpassning för elever med diagnoser
- 12-14 Isländsk politik
- 15 Ändringar i Aladdinask
- 16-17 Regeringen uppmanas skrota titeln "förskollärare"
- 18 Kamphundar
- 19 Lokalsinne
- 20-24 Stenografi
- 25 Musse Pigg
- 26-27 Melanin
- 28 Visste du att...?
- 29 Därför bör du inte sitta med benen i kors
- 30-32 Spädbarn har inte...
- 33 Fontanellerna stängs
- 34 En av alla kroppens kvarlevor från vår tid som apor
- 35 100 högskoleprov

En googling leder numera ofta till ett bra svar genererat av AI. Därav kommer det från och med nu ofta inte finnas källor till artiklarna.

Är speciallärare och specialpedagog samma sak?

Nej, en speciallärare och en specialpedagog är inte samma sak, även om båda har en lärarexamen och arbetar med att stödja elevers lärande.

En speciallärare har en specialiserad inriktning mot t. ex. språk, matte eller utvecklingsstörning och arbetar mer direkt undervisande med elever.

En specialpedagog har en mer allmän och övergripande inriktning och fokuserar mer på att analysera svårigheter på organisations-, grupp- och individnivå samt att stötta lärare och ge råd.

SOS Alarm

1973: SOS Alarm bildades genom ett samarbete mellan staten, kommuner och landsting.

1974: Den första SOS-centralen öppnades i Västerås.

2004: SOS International grundades i Danmark som ett aktiebolag med nordiska försäkringsbolag som ägare.

SOS Alarm Sverige AB är ett svenskt offentligt företag, som driver nödnumret 112 i Sverige. Bolaget ägs till lika delar av staten och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).

Historik

SOS Alarm har sitt ursprung i en statlig utredning om landsbygdens telefonautomatisering från 1944, där man föreslog att man skulle behålla telefonister på vissa stationer även om de automatiserades.

Telefonisterna skulle då kunna koppla abonnenterna till läkare, polis, brandkår och liknande.

Efter flera långdragna statliga utredningar beslutade riksdagen 1956 att SOS-tjänsten skulle införas.

Namnet SOS står i det här fallet för Samhällets Olycksfalls- och Sakerhetstjänst.

Som anropsnummer valdes 90 00 00, som så småningom byttes ut till det mer bekanta 90 000. Numret skulle vara lätt att slå och komma ihåg (men samtidigt svårt att slå av misstag

– 0 och 9 satt ju i varsin ände av en nummerskiva).

Larmnumret 112 infördes i Sverige den 1 juli 1996 som det gemensamma europeiska nödnumret. Det ersatte det tidigare nödnumret 90 000 och fungerade under en övergångsperiod parallellt med det gamla numret.

Då byttes alla svenska telefonnummer med 11 i början ut. I min familjs fall mot 55.

Bakgrund och syfte

EU-gemensamt nummer: 112 är det gemensamma nödnumret inom hela EU och i GSM-nätverk världen över för att säkerställa att resenärer kan få hjälp oavsett var de befinner sig i Europa.

Enkelt och lätt att komma ihåg:

Numret valdes för att det är tydligt, lätt att använda och lätt att komma ihåg.

SOS-centraler

Den första SOS-centralen startades 1956 i Göteborg.

Året efter öppnades Jönköping, Uppsala och Östersund. Stockholm fick sin SOS-central 1958.

Från början var SOS-tjänsten en kopplingsjänst, där telefonisten på SOS-centralen kopplade den nödställda till respektive hjälptjänst efter jourlistor med telefonnummer till jourhavande läkare och liknande.

Så småningom utvecklades tjänsten till att också innefatta t. ex. brandkår och ambulans.

När abonnenten slog 90 000 på telefonen, räknades numret om i växlar och telefonisten tog emot anropet som 90 7XX.

De två sista siffrorna visade vilken knutgrupp i nätet som anropet kom från och på så vis kunde man se ungefär varifrån abonnenten ringde.

1973 överfördes ansvaret för alarmeringen till bolaget SOS Alarm, med staten, Kommunförbundet och Landstingsförbundet som ägare.

Företaget finansierades med anslag fram till december 1994 och blev 1995 ett vinstinriktat företag.

Enligt bolagets avtal med staten ska den genomsnittliga svars-tiden vara 8 sekunder.

Verksamhet

Ett normalår hanterar SOS Alarm 3,5 miljoner larmsamtal och 975 000 vårdärenden.

2017 rörde en tredjedel av de drygt 3 miljoner inkomna samtalen inga akuta ärenden och 100 000 var bus-ringningar.

Jag själv insåg en gång efter några sekunders samtal att jag hamnat hos SOS när jag försökte ringa om försenad sjukresehämtning (resan skulle gå 17.00 och sjukresekontolet stängde 17.00... och då kopplades numret om till SOS).

Bolaget har närmare 900 anställda och 14 regionala SOS-centraler.

I geografisk ordning från norr till söder finns de i; Luleå, Östersund, Sundsvall, Falun, Uppsala, Stockholm, Västerås, Örebro, Göteborg, Jönköping, Växjö, Halmstad, Malmö.

2013 var medelsvarstiden för ett 112-samtal 11,5 sekunder

2014 var den 15,3 sekunder

2016 var den 14,7 sekunder

2019 var den 8,6 sekunder

2020 var den 9,2 sekunder

och första halvåret 2021 var den 10,8 sekunder.

Sverige fick sina första kvinnliga poliser, kallade polissystrar, 1908 för att ta hand om kvinnor och barn.

Det skulle dock dröja till 1957 innan de första kvinnliga ordningspoliserna anställdes och sedan till 1958 – alltså 50 år senare – innan dessa utexaminerade kvinnliga poliser började sin ordningspolistjänst, med samma befogenheter som manliga kollegor och med möjlighet till uniformstjänstgöring.



FOTO:
Axel Pettersson

Creative Commons
Attribution 4.0
International

Kvinnliga poliser



FOTO: Greg

Creative Commons Attribution-Share Alike
2.0 Generic

FOTO: Roger Lundberg

Creative Commons Attribution 4.0 International

Dina vadmuskler är bokstavligt ett andra hjärta

Dina vadmuskler, triceps surae – bestående av gastrocnemius och soleus – agerar som ett “andra hjärta” genom att hjälpa till att pumpa blod tillbaka upp till ditt hjärta varje gång du går eller rör dig. När dessa muskler drar ihop sig, skickar de ut blod ur benen och förhindrar att det samlas, vilket minskar risken för proppar och förbättrar cirkulationen.

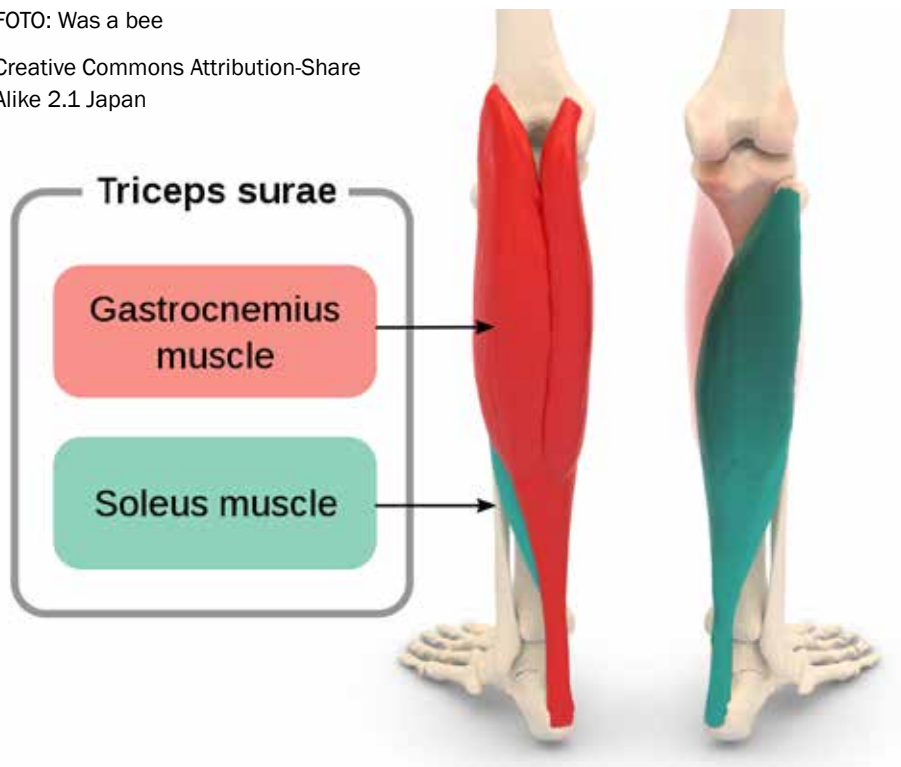
Om du struntar i bensträckning eller spenderar för mycket tid sittande, försvagas den här pumpen, så hjärtat får jobba hårdare och hälsoriskerna ökar.

Att hålla dina vader starka och aktiva är viktigt inte bara för konditionen, utan för din allmänna cirkulations-systemshälsa.

KÄLLA: endbackpain på Instagram

FOTO: Was a bee

Creative Commons Attribution-Share
Alike 2.1 Japan



Chokladsug är tecken på magnesiumbrist

KÄLLA: greatlife.se

Dock finns det ju förstås andra produkter som är bättre magnesiumkällor:

Baljväxter – såsom bönor, linser och ärtor, såsom svarta bönor, kikärter, linser och sojabönor.

Bladgrönsaker – såsom grönkål, spenat och mangold.

Fullkornsprodukter – såsom havregryn, fullkornsbröd, quinoa och råris.

Kött – såsom kyckling, nötkött, fläskkött.

Fisk – såsom makrill, tonfisk, lax.

Vatten – framförallt hårt vatten.



Kakaobönor.

FOTO: Fugit hora

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International

Hårt vatten

Hårt vatten betyder att vattnet innehåller en hög halt av lösta mineraler, framför allt kalcium- och magnesiumjoner, vilket alltså är bra ur närings-synpunkt, men...

kan ge kalkavlagringar på ytor och i apparater, minska löddret från tvål och kräva mer disk- och tvättmedel.

Vattnets hårdhet mäts i tyska hårdhetsgrader (°dH) och hur hårt vattnet är varierar beroende på var du bor och vilken berggrund som finns i området.

Tecken på hårt vatten

Kalkavlagringar: Vita eller gråa beläggningar på kranar, i duschen och på köksutrustning som kaffe-bryggare.



Dåligt lödder: Tvål och schampo löddrar inte lika bra och kan lämna en hinna på hud och hår.

Problem med hushållsapparater: Tvätt- och diskmaskiner, samt varm-vattenberedare, kan bli mindre effektiva p.g.a. kalkavlagringar och kräva mer underhåll.

Sträva kläder: Kläder kan kännas sträva och få en gråaktig ton efter tvätt.

Hur hårt vatten uppstår

Hårt vatten uppstår när vatten passerar genom eller lagras i kalkrika områden eller kalkrik berggrund.

Kalcium- och magnesiumjonerna i vattnet kommer från dessa mineraler.

Mätning av hårdhet

Vattnets hårdhet mäts i tyska hårdhetsgrader (°dH).

Hårt vatten definieras generellt som 10 °dH och högre.

Viktigt att veta

Dosering av tvätt- och diskmedel:

Hårt vatten kräver mer tvätt- och diskmedel för att uppnå samma effekt som med mjukt vatten.

Miljöpåverkan: Mjukt vatten är bättre för miljön eftersom det kräver mindre tvättmedel.

Apparaters livslängd: Hårt vatten kan förkorta livslängden på hushållsapparater och VVS-komponenter p.g.a. kalkuppsamling.

Krav på läkarintyg för körkort vid ADHD och autism tas bort

De medicinska kraven för körkortstillstånd vid adhd och autismspektrumtillstånd försvinner. Från och med 15 januari behövs inte läkarintyg längre.

KÄLLA: Dagens medicin

Regeringen vill ta bort extra anpassning för elever med diagnoser

Regeringen vill ta bort de extra anpassningar som idag ges till elever med särskilda behov och införa separata undervisningsgrupper för eleverna.

I nuläget har elever med NPF-diagnoser rätt till extra anpassning i klassrummet; förenklade instruktioner, förlängd provtid eller digitala hjälpmedel.

Regeringen menar att dessa anpassningar har försvårat lärarens arbete i klassrummet. Svenska klassrum beskrivs också som att ha varit ”rena vilda västern”.

Separata grupper

Nu planerar regeringen flera förändringar i skolsystemet som ska träda i kraft 2028. Planen är att ta bort den existerande extra anpassningen och ersätta det med separata undervisningsgrupper i vissa ämnen som svenska och matematik.

Planen innehåller också ett förslag om årliga tester som ska tas fram av Skolverket. Regeringen vill att skolorna ska genomföra ett årligt standardiserad test för att identifiera eleverna som behöver undervisning utanför det vanliga klassrummet. Det anses inte leda till extraarbete för lärare.

Oro över förslaget

Regeringens förslag utesluter vissa elever från den huvudsakliga undervisningen. Det kan göra att de känner sig utstötta.

KÄLLA: svt.se

Isländsk politik

Island har inte bara världens äldsta parlament, 1980 skrev de historia genom att välja Vigdís Finnbogadóttir till världens första kvinnliga president.

Vigdís Finnbogadóttir



FOTO: Victuallers

Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic

Vigdís Finnbogadóttir, född 15 april 1930 i Reykjavík, är en isländsk politiker och tidigare statschef.

Vigdís Finnbogadóttir var Islands president 1 augusti 1980-1 augusti 1996. Hon var världens första demokratiskt valda kvinnliga statsöverhuvud. Med sina 16 år på posten är hon än idag världens längst sittande valda kvinnliga statsöverhuvud.

Hon var även Islands första, och enda, kvinnliga president fram till att Halla Tómasdóttir blev det den 1 augusti 2024.

Senare blev Finnbogadóttir Unescos goodwillambassadör och medlem i Club of Madrid.

Biografi Uppväxt

Vigdís Finnbogadóttir föddes i Reykjavík den 15 april 1930.

Hennes far, Finnogi Rútur Þorvaldsson (Thorvaldsson, 1891-1973), var civilingenjör och professor vid Islands universitet. Hennes mor Ásta Sigríður Eiríksdóttir (1894-1986) var sjuksköterska samt ordförande för Sjuksköterskornas Förbund 1930-1955. De fick 2 barn på 2 år, dottern Vigdís och sonen Þorvaldur (Thorvaldur).

Utbildning

Vigdís Finnbogadóttir tog studentexamen 1949 och studerade sedan franska och fransk litteratur vid Grenobles universitet och Sorbonne i Paris med teaterkunskap som specialämne 1949-1953.

Hon fortsatte sin utbildning i teaterkunskap vid Köpenhamns universitet 1957-1958.

1960 skrev hon in sig vid Uppsala universitet och i Södermanlands-Nerikes nation, där hon 20 år senare, 1980 installerades som hedersledamot.

Fil. kand. i franska och engelska från Islands Universitet 1968. Diplom i undervisning och pedagogik 1968. Under 1960- och 1970-talen deltog Finnbogadóttir i demonstrationerna mot USA:s militära närvaro på Island.

1975 deltog hon i en generalstrejk där lika lön för kvinnor som för män krävdes och där över 20% av de isländska kvinnorna deltog.

Karriär

Vigdís Finnbogadóttir arbetade som pressekreterare för Islands nationalteater 1954-1957 och 1961-1964. Turistguide på Island i flera år och koordinator för Islands Turistbyrå, senare gymnasielärare i franska 1962-1972, undervisade i franska i språkkurser i Islands television (RUV) 1970-1971.

1972-1980 var hon lärare i fransk litteratur vid Islands universitet. 1972-1980 Teaterchef för Reykjavíks Stadsteater, 1976-1980 medlem av Nordiska kulturrådet.

1980-1996 president.

President

1980 valdes hon till Islands fjärde president och var världens första demokratiskt valda kvinnliga president.

I presidentvalet var hennes motståndare Guðlaugur Þorvaldsson, Pétur Thorsteinsson och Albert Guðmundsson.

Det var det första presidentvalet med flera kandidater.

Vigdís Finnbogadóttir var då ensamstående mor; hennes adoptivdotter är Ástríður, född 1972. Vigdís Finnbogadóttir återvaldes 1984, 1988 och 1992. 1988 vann hon valet med 94%

av rösterna. 1996 valde hon att inte ställa upp för ytterligare en mandatperiod.

Numera arbetar hon som Unescos goodwillambassadör (eller är pensjonär, det var svårt att få fram färska uppgifter).

År 2000 utnämndes hon till hedersdoktor vid Islands universitet.

Utmärkelser

Nationella utmärkelser Isländska falkorden (1 augusti 1980)

Utländska utmärkelser

Danmark: Elefantordern (25 februari 1981)

Frankrike:

Hederslegionen (12 april 1982)

Arts et Lettresorden

Finland: Finlands Vita Ros' orden (1982)

Tyskland: Förbundsrepubliken Tysklands förtjänstorden (1988)

Italien: Italienska republikens förtjänstorden (5 oktober 1987)

Luxemburg: Nassauska Gyllene lejonets orden (1986)

Norge: Sankt Olavs orden (21 oktober 1981)

Nederländerna: Nederländska Lejonorden (18 september 1985)

Spanien: Karl III:s orden (11 september 1985)

Sverige: Serafimerorden (8 oktober 1981)

Storbritannien:

Bathorden (25 juni 1990)

Sankt Mikael's och Sankt Georgs-orden (18 februari 1982)

Memorial University of Newfoundland, Kanada (1997)

University of Guelph, Ontario, Kanada (1998)

Islands universitet, Island (2000)

Hedersutmärkelser från universitet

Université Grenoble-Alpes, Frankrike (1985)

Bordeaux universitet, Frankrike (1987)

Smith College, USA (1988)

Luther College, USA (1989)

University of Manitoba, Kanada (1989)

University of Nottingham, Storbritannien (1990)

University of Tampere, Finland (1990)

Göteborgs universitet, Sverige (1990)

Gakushuin University, Japan (1991)

University of Miami, Florida, USA (1993)

Norges teknisk-naturvetenskapliga universitet, Norge (1993)

St. Mary's University in Halifax, Nova Scotia, Kanada (1996)

University of Leeds, Storbritannien (1996)

KÄLLA: Wikipedia

Ändringar i Aladdinask



FOTO: Kulmalukko

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported

Nu är det dags igen.

Snart försvinner flera klassiska praliner från den populära Aladdin-asken. Bland annat lämnar både romrussin och höstnougat, enligt Marabous pressmeddelande. Samtidigt tillkommer två nya smaker.

Nya praliner tillkommer medan andra försvinner i den populära Aladdin-asken.

Det meddelar Marabou i ett pressmeddelande.

Man tar hänsyn till svenskarnas önskemål och smakpreferenser. Men även att det ska finnas en variation i asken så att det finns något för alla.

Nya praliner tillkommer

Asken kommer också att minska i storlek från 500 gram till 410. Det beror på ökade produktionskostnader.

Pralinerna som nu försvinner är jordgubbskrisp och apelsinkanel medan romrussin och höstnougat försvinner.

Samtidigt tillkommer två stycken nya praliner: Vaniljfudge som kommer att vara täckt i mörk choklad samt Drömkrisp fylld med gräddig nougat med krisp (typ som Pigalle).

Nougatfyllning är en favorit hos många och så även en krispig textur, och fudge har länge varit en efterfrågad smak. Oavsett vilken koppling man har till asken så hoppas vi att svenska folket njuter av sina gamla favoriter och kanske upptäcker en ny till jul, säger Maija Bjureström.

Tidigare innehöll pralinaskarna 50 praliner men efter storleksjusteringen kommer de att innehålla 42.

Regeringen uppmanas skrota titeln ”förskollärare”

Ändringen en principfråga

En skrivelse har kommit in från ett fackförbund till regeringen att yrkestiteln förskollärare ska ändras till lärare i förskolan.

Titeln anses kunna bidra till ökad status och tydligare visa att det är legitimerade lärare med undervisningsuppdrag.

I skrivelsen till utbildningsminister Simona Mohamsson (L) begär ett fackförbund att skollagen ändras så att yrkestiteln förskollärare ersätts med lärare i förskola.

Fackförbundet menar att en ny yrkestitel är logisk för lärargruppen.

Det anses vara en principfråga med en likvärdig titel för lärare i förskolan som för andra lärargrupper.

Värderas inte tillräckligt

Titeln lärare i förskolan kan även bidra till ökad status för lärargruppen. Titeln visar att de är legitimerade lärare med ett undervisningsuppdrag. Det förstår inte alla i dag.

I skrivelsen till regeringen påpekas att förskolan är viktig för barns tidiga lärande och trygghet och för Sverige som kunskapsnation. Trots det så upplever lärare i förskolan ofta att deras yrkesroll inte värderas tillräckligt och att förskolan ofta inte berörs i den utbildningspolitiska diskussionen.

Regleringar viktigast

Fackförbundet betonar att det är många frågor som nu är viktiga för lärare i förskolan och att en ny yrkestitel inte är den högst prioriterade.

Frågan om ändrad yrkestitel förändrar inte prioriteringen när det gäller regleringar av barngruppernas storlek, personaltäthet och planeringstid. Men en ny yrkestitel är en principfråga som visar att lärare i förskolan är lika mycket lärare som lärare i andra skolformer. Likvärdiga namn kan bidra till ökad inkludering för lärare i förskolan när man talar om lärarprofessionen.

Tror på positivt gensvar

I dagsläget har frågan om ändrad yrkestitel i förskolan inte diskuterats i rikspolitiken.

Kräver riksdagsbeslut

För att yrkestiteln lärare i förskolan ska ändras i skollagen krävs att regeringen lägger fram en proposition om detta i riksdagen.

Förslaget till regeringen

Regeringen ska lägga fram en proposition till riksdagen med förslag om att ändra benämningen ”förskollärare” till ”lärare i förskolan” där dessa titlar förekommer i skollagen (2010:800).

Regeringen ska besluta om ändringar av benämningen "förskollärare" till "lärare i förskolan" i alla förordningar där dessa titlar finns.

Regeringen ska ge relevanta myndigheter, inklusive skolor, i uppdrag att ändra benämningen "förskollärare" till "lärare i förskolan" i alla föreskrifter och andra texter där dessa titlar finns.

KÄLLA: vilarare.se

Kamphundar

Många ägare av kamphundar är dömda för brott. Det är väldigt extrema siffror.

Folk har respekt för dem – det är ju kraftfulla hundar – och i vissa fall används de som vapen.

Nästan varannan pitbullägare – och mer än var ägare av american bully, amstaff eller amerikansk bulldog – har lagförts.

Siffrorna har tagits fram av Brottsförebyggande rådet, BRÅ, med hjälp av Jordbruksverkets hundregister.

Men granskningen ifrågasätts starkt av Internationella Pitbullterrier Federationen Sverige.

Där säger man att när man låter sin hund ID-märkas kan man själv välja ras i ägarregistret.

Du kan ha en tax men skriva in den som en sankt bernhardshund och det gör att statistiken inte är tillförlitlig.

De menar att antalet kamphundar i själva verket inte är så stort och att vissa ägare blivit lurade när de skaffat hunden.

De har länge marknadsförts som farliga och häftiga. Men det finns många hundar som säljs som renrasiga men som inte är det.

KÄLLA: sr.se



Pitbull.

FOTO: Stacy

Creative Commons Attribution 2.0 Generic



American bully.

FOTO: American Bully Europa

Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International



Amstaff.

FOTO: Ultimoribelle.

Creative Commons CC0 1.0 Universal
Public Domain Dedication



Amerikansk bulldog

FOTO: Tha1uw4nt

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported license

Lokalsinne

Om man har en funktionsnedsättning som innebär att man har dåligt lokalsinne kan man t. ex. vara beroende av riktmärken för att veta var man ska svänga/åt vilket håll man ska, vilken plats man har i kontorslandskapet eller vad det nu handlar om.

Då kan ändrad färdväg i ett hus, eller frekventa eller stora ommöbleringar i ens närmiljö (arbetsrum eller bostad) göra tillvaron onödigt rörig och det skapar onödig stress och oro.

Stenografi

Från grekiskans stenos (trång) och grafein (skriva), alltså ihopträngd skrift eller kompakt skrift – är en skrivmetod för att kunna anteckna med hög hastighet.

Skriften bygger på ett alfabet där tecknen har utformats för att vara särskilt snabbskrivna och lätt förbindbara: där vanlig handskrift använder flera staplar och slängar för varje enskild bokstav är stenografin mer ekonomisk.

Varje streck representerar typiskt ett språklyd.

Stenografin gör också bruk av förkortningar och symboler för att kunna skriva i hög hastighet.

Historia

Det äldsta kända stenografisystemet är det s. k. Akropolissystemet, en grekisk snabbskrift från mitten av 4:e århundradet f.Kr.

Systemet beskrivs på den marmorssten som upphittades 1883 i Akropolis av Ulrich Köhler.

Det finns dock inga tecken på att det kommit till allmän praktisk användning.

Uppkomsten av stenografikonsten får därför i stället dateras till 63 f.Kr. och kan hänföras till romaren Tiro, en slav till Marcus Tullius Cicero.

Plutarchos nämner i sin levnads-teckning över Cato att Cicero i senaten den 5 december det året

hade placerat ut notarier som förde anteckningar med hjälp av Tiros noter. Det man nedtecknade med dessa noter var Cato den yngres stora tal med anledning av Catilinas sammansvärjning.

Cirka 3000 tecken ingick i Tiros noter. De byggde ytterst på det latinska alfabetet och kom att användas under mer än 1000 år, fram till det västromerska rikets undergång. Tiros noter fann dock därefter en fristad hos munkarna i klostren, som hade användning för en koncept och antecknings-skrift, och som också spårade på det dyrbara pergamentet.

Mot slutet av 1000-talet hade dock kunskapen om de Tironiska noterna gått förlorad. Språket i kyrkorna hade börjat ersättas med ländernas egna språk. Under århundradena hade samtidigt den vanliga skriften utvecklats och konkurrerade med Tiros noter som var skrivna för just latin.

Inlärningsströskeln för Tiros noter var hög, genom tiderna hade systemet kompletterats och det fanns mot slutet 13000 noter att lära in.

Allmänt

Eftersom stenografiska system bygger på språkets ljud- och stavningsstruktur är de av nödvändighet språkspecifika.

I en del språk-områden används snabbskriftmaskiner i stället för stenografisk handskrift.

Inlärningströskeln för stenografiska system är givetvis högre än för vanlig skrift – dels krävs att skribenten lär sig i systemet ingående förkortningar, dels måste skriften utföras med större precision än vanlig handskrift.

Hastighet

Stenografisk hastighet mäts normalt i stavelser per minut. En debattstenograf, t. ex. i riksdagen, bör kunna klara en medelhastighet av cirka 300 stavelser i minuten.

För diktamen eller egna anteckningar kan en tredjedel vara nog och vanlig handskrift brukar bli oläslig redan vid hastigheter nära 50-60 stavelser i minuten. En duktig maskinskrivare kan vid ett qwerty-tangentbord komma upp till ungefär just det. De snabbaste stenograferna vid mästerskap brukar prestera över 500 stavelser i minuten.

Stenografisystem

De mest kända stenografisystemen utvecklades under 1830-talet: 1835 publicerade Gabelsberger sitt tyska stenografisystem, som kom att få stor betydelse för stenografin i Norden och som används idag i Norge och i Finland används varianter av Gabelsberger för både finska och svenska. Gabelsbergers system är ett kursivt system, d. v. s. utvecklat för att löpa lätt för skribentens penna.

1837 publicerades Isaac Pitmans engelska system, som fick spridning över hela det engelska språkområdet.

Pitmans system är ett geometriskt system, i motsats till Gabelsbergers kursiva system, och är utvecklat för hög tydlighet snarare än bekväm skrift. Greggs system, utvecklat av irländsk-amerikanen John Robert Gregg, kom dock efterhand att konkurrera ut Pitmans system i USA, men den mest använda metoden för stenografi i USA har länge varit maskinstenografi. Idag används dessa maskiner i rättssalar mm.m. och har inbyggda hårddiskar.

En utskrift kan produceras från dessa med hjälp av en dator.

Teeline är ett stenografisystem som utvecklades 1968 av James Hill, som undervisade i Pitmans system. Systemet har vunnit stor spridning i Storbritannien och en del andra engelskspråkiga länder.

Bokstäverna i Teeline bygger på reducerad handskrift. Vokaler utelämnas ofta om de inte inleder eller avslutar ett ord, och många vanliga ord och orddelar har särskilda förkortade skrivsätt.

I Sverige används idag nästan uteslutande Melins system, som först publicerades 1892. Arends system har tidigare använts i stor utsträckning. 1984 publicerade riksdagsstenografen Bertil Palmquist systemet Rapidskrift som alternativ för den som vill ha möjligheter skriva mycket hastigt. De bygger alla på Gabelsbergers kursiva system och följer samma tradition av att vara lätt-skrivna.

Gabelsbergersstenografi-system

Gabelsbergers stenografisystem skapades cirka 1817 av Franz Xaver Gabelsberger.

Systemet beskrevs första gången i sin helhet i publicerad form 1834. Det innehåller enbart konsonant-tecken.

Vokalerna antyds genom förändring av efterföljande konsonant, det kan handla om höjning/sänkning gentemot föregående konsonant (eller kort eller stort avstånd eller tryckning, d. v. s. fetstil). Det hela påminner om hur vi i svenskan skiljer uttalet på orden dam och damm, fast i det här systemet är det vokalen som antyds, inte kort eller långt ljud.

Gabelsbergers system användes allmänt i Sverige under 1800-talet.

Arends stenografisystem

Leopold Arends som lärde sig stenografera på Gabelsbergers system gav 1850 ut ett nytt stenografisystem som är en utveckling och modernisering av Gabelsbergers system.

Den stora förändringen är att Arends system anger vokaler med egna tecken, istället för att de anges genom att konsonant-tecknen ändras. I stort bygger Arends system på att nedstrecken anger konsonanter och stavelsebörjan medan uppstecknen anger vokaler, d. v. s. stavelsekärnan.

Konsonantstaplarna kan vara höga, korta eller låga som korsar skrivraden, vilket gör att vokaler kan komma att anges på olika höjd beroende på var den föregående konsonanten slutar: detta gör att en del stavelser blir besvärliga att skriva och därför innehåller även Arends system specialregler som måste användas.

Arends system anses mer lättlärt och mer robust mot störning än Gabelsbergers och slog igenom kraftigt på det förras bekostnad mot slutet av 1800-talet. Det har använts mycket för privata anteckningar och dagböcker, t. ex. av Nils Strindberg och av skribenter för utkastarbete.

Korthet och snabbskrifvenhet äro onekligen viktiga egenskaper hos stenografien, men af fullt ut lika stor betydelse är tillförlitligheten och tydligheten, och där den saknas, har man intet egentligt gagn för det praktiska lifvet af kunskapen i stenografi. Det system, som visar sig bäst motsvara anspråken på tydlighet, skall därför i längden komma att stå som segrare i striden mellan de olika metoderna.

Melins system

Med utgångspunkt från Gabelsbergers system skapade Olof Werling Melin 1892 sitt system som blivit det vanligaste i Sverige. Tack vare att Melins system är skraddarsydd för det svenska språket är det både mer ändamålsenligt och lättare att lära sig än tidigare system.

Det är en mycket konsekvent stenografi, med slagordet "inga regler, inga undantag", utan bitecken eller särskilda undantag för vissa stavelser som gjort Arends system besvärligt att lära sig.

Däremot har Melins system egenheten att vokalstrecken, som liksom i Arends system är uppstreck men i motsats till Arends vokaltecken är av fast längd, kan leda ord bilden långt från skrivraden: Arends vokaler har inte fast längd utan kan tänjas eller kortas så att stavelsen återgår till skrivraden.

I början av 1900-talet blev Melins system det främst använda systemet i Sverige.

Melins system har visat sig ändamålsenligt även i bruk där hastighetskravet är mest tydligt, för debattstenografer.

Systemet har utökats och modifierats på olika sätt i flera omgångar, t. ex. av riksdagsstenograf Albert Lundman på 1920-talet.

Som alla stenografiska system blir hastigheten avsevärt förhöjd genom ett stort antal förkortningar – "siglar" – för vanliga uttryck och fraser, som inte är nödvändiga för anteckningsskrift.

1896 infördes Melins system som obligatoriskt läroämne på Frans Schartaus Handelsinstitut i Stockholm och Göteborgs handelsinstitut.

Författarinnan Astrid Lindgren använde Melins system i sitt författar-

skap (exempel kan ses i boken "Assar Bubbla eller Det var nära ögat att det inte blev någon bok om Pippi Långstrump").

"Korthet och snabbskrifvenhet äro onekligen viktiga egenskaper hos stenografien, men af fullt ut lika stor betydelse är tillförlitligheten och tydligheten och där den saknas, har man intet egentligt gagn för det praktiska lifvet af kunskapen i stenografi.

Det system, som visar sig bäst motsvara anspråken på tydlighet, skall därför i längden komma att stå som segrare i striden mellan de olika metoderna.

Användning

Stenografi var fram till 1980-talet ett självklart hjälpmedel i textframställningen inom näringslivet och var länge ett obligatoriskt ämne i Sverige på gymnasieskolans ekonomiska linje. Nu för tiden har steno-grafin sitt främsta användningsområde som privat anteckningsskrift och för att protokollföra viktigare talade debatter såsom större kongresser och i parlament: även i Sveriges riksdag arbetar debattstenografer med framställningen av debattprotokollen.

Många författare, t. ex. Charles Dickens och Astrid Lindgren, har använt stenografi som hjälpmedel i sitt författarskap.

Charles Dickens lärde sig stenografi när han arbetade på en juristbyrå och arbetade senare bl. a. med att skriva tidnings-referat från det brittiska parlamentets sammanträden.

George Bernard Shaw skrev sina pjäser med hjälp av en maskinskrivare som tolkade hans stenografiskrift i Pitmans system.

Nils Strindberg använde Arends stenografi för sina anteckningar under Andrées polarexpedition 1897.

Den engelske ämbetsmannen Samuel Pepys skrev på 1600-talet sin omfattande dagbok med ett stenografiskt system och med känsliga uppgifter kodade med chiffer.

Konsonantsammansättningar

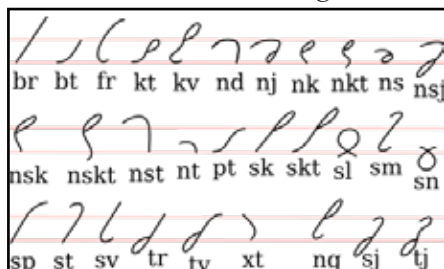


FOTO: Pmg

GNU Free Documentation License

Konsonanter

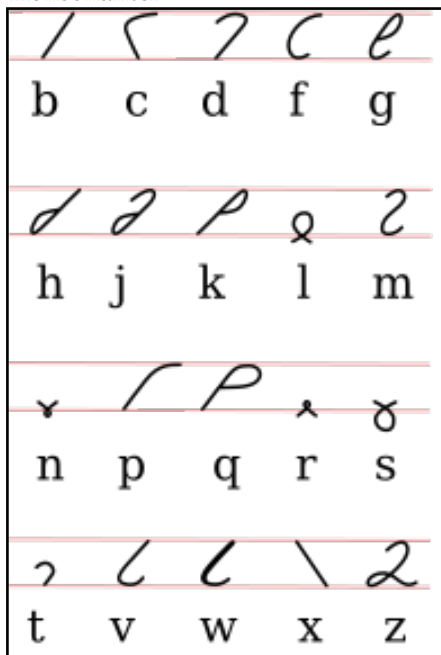


FOTO: Pmg

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported

Vokaler

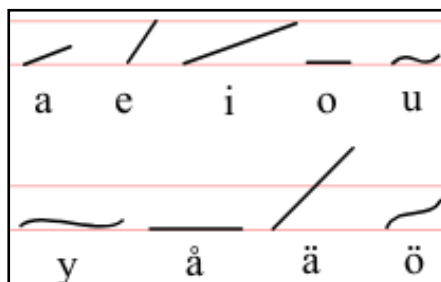


FOTO: Pmg

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported

Varför Musse Pigg?

Det svenska namnet Musse Pigg fick han vid Sverigedebuten i Stockholms Dagblad. Redaktören Anna-Stina Hägg hade uppdraget att översätta namnet, men kom inte på några bra förslag, och nämnde då detta för sin mor som då hittade på Musse Pigg. Han har också publicerats under namnen Micky Mus och Micke Mus i Sverige.

KÄLLA: seriewikin.serieframjandet.se



GJORT AV: Mansouralawadhi

Creative Commons CCO 1.0 Universal
Public Domain Dedication

Melanin

Produktion och effekt

Melanin produceras av celler som kallas melanocyter.

De främsta typerna av melanin är eumelanin (brun-svart, ger mörk hud/hår/ögonfärg) och feomelanin (röd-gul, ger rött hår och rosa hud).

Mängden och proportionerna av eumelanin och feomelanin, samt antalet melanocyter, bestämmer din hud- och hårfärg.

Mörkhyade personer har mer eumelanin, vilket ger bättre skydd mot solen än den låga eumelaninmängden hos ljushyade personer.

De främsta typerna av melanin är eumelanin (brun-svart, ger mörk hud/hår/ögonfärg) och feomelanin (röd-gul, ger rött hår och rosa hud).

Dessutom finns neuromelanin, som finns i nervceller i hjärnan och inte påverkar utseendet.

Mängden av dessa pigment avgör din unika färg.

Eumelanin

Färg

Brunsvart.

Funktion

Ger mörk färg åt hud, hår och ögon.

Skydd

Hudens främsta från skadlig UV-strålning.

Variationer

Svart och brunt eumelanin finns, mängden av dessa avgör den exakta nyansen i mörkt hår.

Feomelanin

Färg

Röd-gul.

Funktion

Ger färger som rött och gult till hår och hud.

Exempel

Personer med rött hår har höga halter av feomelanin i håret.

Skydd: Till skillnad från eumelanin, skyddar feomelanin inte mot solskador.

Neuromelanin

Påverkar färgen på nervceller och är inte involverat i hudens eller hårets färg.

Plats

Finns i nervceller i hjärnan.

Funktion

Påverkar färgen på nervceller och är inte involverat i hudens eller hårets färg.

Eumelanin

Färg

Brunsvart.

Funktion

Ger mörk färg åt hud, hår och ögon.

Skydd

Eumelanin är hudens främsta från skadlig UV-strålning.

Variationer

Svart och brunt eumelanin finns, mängden av dessa avgör den exakta nyansen i mörkt hår.

Feomelanin

Färg

Röd-gul.

Funktion

Ger färger som rött och gult till hår och hud.

Exempel

Personer med rött hår har höga halter av feomelanin i håret.

Skydd

Skyddar inte mot solskador.

Är alla skikt i huden lika färgade?

Nej; Medan det yttre lagret, epidermis innehåller det främsta pigmentmelaninet, bidrar dermis och hypodermis färg genom andra pigment och blod.

Epidermis innehåller melanin, som är den viktigaste bestämmande faktorn för hudfärg, allt från mörk-brun till rödgul.

Det mellersta lagret, dermis, får sin blåvita färg från sin bindväv och blodet (hemoglobin) som ger det en rödaktig nyans, särskilt när blodkärlen utvidgas.

Det nedre lagret, hypodermis, är gulaktigt p.g.a. fett och karoten.

Epidermis (yttre lager)

Färgkälla: Melanin, ett pigment som produceras av melanocyter, som bestämmer den huvudsakliga hudtonen.

Andra pigment: Karoten kan finnas och tillsätta en gulaktig orange nyans.

Dermis (mittlager)

Färgkälla: Även om det inte är färgat av melanin påverkas dermis färg av den blåvita bindväven och det rödaktiga hemoglobinet i blodkärlen.

Effekt: Det är därför rättvis hud kan verka rödaktig eller ha en blåaktig underton.

Hypodermis (bottenlagret)

Färgkälla: Detta skikt är i allmänhet gulaktigt p.g.a. fettvävnad och karoten.

Visste du att...?

Den 8 oktober 2025, var det 100 år sedan regissören Olle Hellbom, regissören bakom flertalet Astrid Lindgrenfilmer, föddes.

Dog gjorde han redan 5 juni 1982.

Googles europeiska huvudkontor (EMEA) ligger i Dublin, Irland, med huvudcampus i stadens hamnområde, ett viktigt teknologiskt nav för regionen. Dublinkontoret fungerar som en hörnsten för Googles verksamhet i Europa, Mellanöstern och Afrika, ett drag som var en viktig del av företagets globala expansionsstrategi sedan den officiella öppningen 2004.

Därför bör du inte sitta med benen i kors

Sitter du ofta med korsade ben?
Då bör du fundera över detta nästa gång du sätter dig till rätta.

Forskare har länge kunnat visa att det är ohälsosamt för ryggen att sitta med korslagda ben.

Det kan nämligen ge ömhet och smärtor, eftersom den nedre delen av ryggraden hela tiden är placerad i en skev position.

Samtidigt visar forskningen att ditt huvud hamnar i en onaturlig position när du sitter med korslagda ben, vilket kan medföra kroniska smärtor i huvud och nacke.

Men ryggsmärtor kan vara det minsta problemet, för forskning visar också att du genom att sitta med korsade ben kan påverka ditt blodtryck avsevärt eftersom inte blodet cirkulerar fritt genom omloppet.

Genom att sitta med korsade ben ökas blodtrycket markant och en stor mängd blod skickas därför tillbaka till bröstregionen.

Därmed ökar pressen på hjärtat, som måste pumpa snabbare för att transportera runt blodet i kroppen – och på så vis stiger alltså blodtrycket.

Kan leda till svullnad

När du sitter med benen i kors kan blodcirkulationen till benen minska.

Det leder inte bara till obehagskänslor i kroppen, utan kan även resultera i svullna ben och anklar, samt ökad risk för blodproppar.

Byt sittställning ofta

Hur ska man då sitta?

Enligt experter och läkare är det smartast att bara korsade benen nere vid fötterna eller anklarna. Då blir pressen inte lika stor och hjärtat blir inte överbelastat.

Samtidigt är det också bra att byta sittposition ofta och komma ihåg att ställa sig upp. På så vis blir det lättare för blodet att komma fram som det ska.

KÄLLA: illvet.se

Spädbarn har inte...

Ihopsittande, hårt skallben

Så är det för att hjärnan ska kunna växa och för att skallen ska kunna tryckas ihop vid födseln.

Fontaneller är mjuka, bindvävs- och hudtäckta områden mellan skallbenen.

Den bakre fontanellen stängs efter 1-2 månader.

Den främre, största fontanellen stängs vanligtvis efter 1-2 år – oftast cirka 1,5.

Sedan har man sex mindre fontaneller - på sidorna. Så förutom att nacken inte är stark än så är det här en anledning att vara försiktig med spädbarns huvud.

Läs mer om detta på sidan 33.

Knäskålar

De utvecklas gradvis och vid födseln har spädbarn bara brosk som liknar knäskålar istället för faktiska benstrukturer. De riktiga, beniga knäskålarna är färdigutvecklade först när barnet är runt ett halvår gammalt.



GJORT AV: BruceBlaus

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International

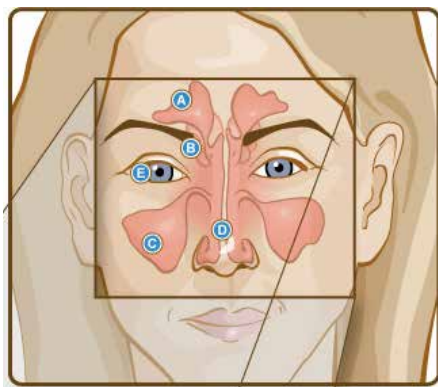


GJORT AV: BruceBlaus

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International

Bihålor

De utvecklas gradvis under barndomen och är inte fullt utvecklade förrän i tonåren. Silbenshålorna (mellan näsroten och ögonen) utvecklas först och kan ibland bli inflammerade hos små barn. Käkhålorna utvecklas därefter (problem med bihålorna kan ibland kännas som att ha ont i käkarna/tandköttet/tänderna) och pannhålorna utvecklas sist (problem med dem kan kännas som huvudvärk).



GJORT AV: NIAID

Creative Commons Attribution 2.0 Generic

Tårar

Bebisar skriker som bekant – det är ett friskhetstecken när de föds – men den första tiden kommer inga tårar.

Barn kan börja fälla tårar tidigast tre veckor efter födseln, men för många dröjer det längre, ibland flera månader.

Då tårar hjälper till att hålla ögonen rena och ögonen kan bli geggiga innan dess kan du försiktigt torka ur dem med en bomullstuss fuktad med koksaltlösning eller vatten.



GJORT AV: Dr Fakhry Mahmoud Ebouda/
Radiopaedia.org.

CC BY NC SA 3.0

Sist men inte minst...

Immunsystem

Därför är det viktigt att skydda små barn; de får lättare t. ex. hög feber och det är farligare för dem än för äldre individer.

Immunförsvaret byggs upp genom att kroppen kommer i kontakt med sjukdomar som virus och bakterier. Vid en infektion reagerar immunförsvaret genom att producera celler och antikroppar för att bekämpa den specifika sjukdomen. Denna process skapar ett "minne" hos immunförsvaret, så att det kan agera snabbare vid framtida attacker från samma sjukdomsframkallande organism.

Hur sjukdomar stärker immunförsvaret

Första mötet

När kroppen utsätts för ett nytt virus eller en bakterie, behöver immunförsvaret tid att bygga upp en försvarsreaktion och tillverka tillräckligt med antikroppar.

Minnesceller

Efter att ha bekämpat infektionen bildas "minnesceller" som kommer ihåg den sjukdomsframkallande organismen. Dessa celler är redo att snabbt producera nya antikroppar om samma inkräktare dyker upp igen.

Immunitet

Denna minnesfunktion gör att du blir immun mot sjukdomen, vilket innebär att du antingen inte blir sjuk alls eller får en mycket mildare infektion nästa gång.

Vad du själv kan göra

Vaccinationer

Vacciner är ett sätt att träna immunförsvaret utan att behöva genomgå en allvarlig sjukdom. De innehåller försvagade eller inaktiverade versioner av ett virus eller en bakterie, vilket triggar en immunreaktion och skapar minnesceller.

Levnadsvanor

En hälsosam livsstil, med varierad kost, regelbunden motion, tillräckligt med sömn och begränsat alkohol-drickande och rökande, är också viktigt för att upprätthålla ett starkt immunförvar.

Fontanellerna stängs

När fontanellerna stängs blir skallen en enda, massiv och styvare struktur, där de tidigare öppna områdena blir sammansmält ben. Skallens plattor, som ursprungligen hölls samman av flexibel vävnad som kallas suturer, har nu sammanfogats och bildar formen hos en vuxen skalle med linjer eller vågiga mönster där benen möts.

Hur skallen förändras Före stängning

En nyfödds skalle består av separata benplattor som inte är helt sammansmälta. Fontanellerna är mjuka områden där dessa plattor inte har vuxit ihop ännu, vilket möjliggör hjärnans och huvudets tillväxt.

Under stängning

När spädbarnet växer rör sig benplattorna gradvis samman och de mjuka fläckarna hårdnar. Den bakre fontanellen (på baksidan av huvudet) stängs vanligtvis först, ofta vid 3 månaders ålder. Den större främre fontanellen (framtill) stängs vanligtvis sist, vid 9-18 månaders ålder.

Efter stängning

När alla fontaneller har stängts är skallen helt formad. Suturerna syns inte längre som mellanrum utan framträder som vågiga linjer där benen har smält samman.

Viktiga överväganden

Processen och tidslinjen kan variera, så en liten fördröjning är inte alltid en anledning till oro. Du bör dock rådfråga en läkare om du har oro för att en fontanell stängs för tidigt eller för sent.

För tidig stängning av en sutur (kraniosynostos) kan begränsa hjärnans tillväxt och orsaka en onormal huvudform, så det är viktigt att övervaka barnets huvudutveckling.

En av alla kroppens kvarlevor från vår tid som apor

Det lilla nyfödda knytet har reflexer som kan förvåna. Sugreflex och gripreflex kanske du har koll på.

Men visste du att det också finns en gångreflex? Prova att hålla bebisen under armarna och låt fötterna nudda bordet lite lätt, inte sällan tar bebisen ett par steg rent reflexmässigt.

På BB testas också den s.k. Moro-reflexen som man tror finns kvar från vår tid som primater.

Bebisen slår ut med armarna och gör en omfamnande rörelse när den tror den faller, som för att klamra sig fast vid sin förälder som i vår urtid ibland snabbt behövde hoppa eller springa från fara.

KÄLLA: libero.se

100 högskoleprov

19 oktober 2025 skrevs högskoleprovet för 100:e gången i Sverige.

En återkommande snackis är ordkunskapen. En del som funnits med ända sedan det första provet genomfördes 1977 på Umeå universitet.

Då var det cirka 600 personer som deltog. Den här gången var över 70 000 anmälda och provet utförs på hundratals platser runt om i Sverige.

Provet har alltid genomförts två gånger om året, med undantag för det första året, då det genomfördes tre gånger, och år 2020, då det ställdes in p.g.a. pandemin. Därför är det nu uppe i hundrade gången sedan 1977.

Provets olika delar har ändrat sig genom åren. T. ex. fanns det från början med en allmänskunskapsdel, men den togs bort i mitten av 90-talet.

Ordförståelse

Idag består provet av tre delar; två verbala (med bl. a. ordförståelse) och två kvantitativa.

Ordförståelsen brukar bli en snackis efter varje högskoleprov och brukar vara intressant att testa även för de som inte skrivit provet.

Ordförståelsen var även med i det första högskoleprovet.

Ord som fertil och vakant tyckte många i år var lättare, medan recidiv och ambulerar var svårare.

Exempel på ord från högskoleprovet 1977

Dupera: Lura

Aversion: Motvilja

Integritet: Okränkbarhet

Imaginär: Overklig

Makadam: Krossten

Kongruens: Överensstämmelse

Recidiv: Tillbakagång, återfall (i ett tillstånd)

Gebit: Område

Sensibel: Känslig

Lukrativ: Lönande

Amplera: Förstora

Givakt : Stillhet, vaksamhet

Presumtiv: Förmodad

Appendix: Bihang

Omen: Förebud

PAPPER OCH STYGN



Härnösands
kommun