

Cecilia Fasth · Anita Kannermark

Text i fokus

1

Läsförståelse · Svenska som andraspråk



Förord

Text i fokus 1 vänder sig främst till dem som studerar svenska efter SFI och kan med fördel användas i gymnasiets Svenska som andra språk (Svenska 2) och motsvarande utbildningar. Materialet lämpar sig väl för dem som vill förbereda sig för högre studier.

Text i fokus 1 består av 26 autentiska texter från olika ämnesområden. Texterna med åtföljande övningar är avsedda att användas för att förbättra den studerandes läsförståelse och utöka ordförrådet. Text- och läsförståelseövningarna är av samma typ som de studerande kan möta i olika testsammanhang.

Texter och övningar är indelade i olika svårighetsgrader, A, B, C, där A står för relativt enkla texter medan texter och övningar av typ B och C är mer krävande.

Till materialet finns facit vilket gör att *Text i fokus 1* även kan användas för självstudier.

Vi vill tacka studenterna på Introduktionsutbildningen i svenska med engelska och samhällskunskap vid IMER, Malmö högskola för att de gjort det möjligt för oss att utprova detta läromedel.

Författarna

Innehåll

Sida

6	<i>Språket nyckeln till fast arbete</i> A
7	Läsförståelse
8	Ordkunskap
10	<i>Kärlek på distans</i> B
11	Läsförståelse
12	Ordkunskap
14	<i>Olyckan förföljer de lugna och arga</i> C
15	Läsförståelse
16	Ordkunskap
18	<i>Blått är flott</i> A
20	Läsförståelse
21	Ordkunskap
22	<i>Koppla av!</i> B
23	Läsförståelse
24	Ordkunskap
25	<i>Ta det kallt i kylan!</i> C
27	Läsförståelse
29	Ordkunskap
30	<i>Hemmet – en otrygg borg</i> A
32	Läsförståelse
33	Ordkunskap
34	<i>Världens vildaste vildmark</i> B
36	Läsförståelse
38	Ordkunskap
40	<i>Vi är lätta att lura</i> C
41	Läsförståelse
42	Ordkunskap
43	<i>Nyheter på latin, tio år</i> A
44	Läsförståelse
45	Ordkunskap
46	<i>Ett helt livs besparingar försvann</i> B
46	Läsförståelse
49	Ordkunskap
50	<i>Kejsare tog dansare med sig i döden</i> C
51	Läsförståelse A
53	Läsförståelse B
54	Ordkunskap
55	<i>Bara vanligt vatten</i> A
57	Läsförståelse
58	Ordkunskap
59	<i>Stenåldersmat ger oss bättre hälsa</i> B
59	Läsförståelse
61	Ordkunskap

Sida

64	<i>Ett bra jobb är ett kul jobb</i> C
64	Läsförståelse
67	Ordkunskap
68	<i>Smuts kan förebygga allergier</i> A
68	Läsförståelse
70	Ordkunskap
72	<i>Rädslan är störst för älgen</i> B
72	Läsförståelse
74	Ordkunskap
76	<i>Stormande förälskelser är rena kemin</i> C
77	Läsförståelse A
79	Läsförståelse B
80	Ordkunskap
81	<i>Vi är fulla av liv ...</i> A
81	Läsförståelse
83	Ordkunskap
84	<i>Fråga oss</i> B
84	Läsförståelse
85	Läsförståelse
86	Läsförståelse
87	Ordkunskap
88	<i>Sluthejat för de unga</i> C
89	Läsförståelse
90	Ordkunskap
91	<i>Borta bra men hemma bäst</i> A
93	Läsförståelse
94	Ordkunskap
96	<i>Byn som ger eko</i> B
96	Läsförståelse
99	Ordkunskap
100	<i>Mammans betydelse kan vara överdriven</i> C
101	Läsförståelse
102	Ordkunskap
104	<i>Kom ihåg det du vill minnas</i> C
104	Läsförståelse
107	Ordkunskap
108	<i>Sex av tio lider av vintermörkret</i> C
109	Läsförståelse A
111	Läsförståelse B
112	Ordkunskap

Språket nyckeln till fast arbete



Det har tagit lång tid för Vesna Mihailovic att få ett jobb i Sverige, men när hon väl fått det är det resultatet av ett långvarigt och hårt arbete.

Idag jobbar hon som ekonomiassistent på elinstallationsföretaget Elcab i Göteborg.

– Vi _1_ vänta länge på uppehållstillstånd, men _2_ den tiden jobbade jag hårt med min svenska, och på flyktingförläggningen jobbade jag som lärarassistent, säger Vesna Mihailovic som _3_ kriget i Bosnien med _4_ man och sina två barn.

5 I Bosnien arbetade hon på skattemyndigheten, och i Sverige har hon _5_ ekonomiutbildning på AMU och praktik på Estrella.

Men efter utbildningen kom en lång, frustrerande tid _6_ hon sökte jobb efter jobb efter jobb ...

7 var jag så innerligt trött på att höra de artiga och inlindade och långdragna _8_ att jag direkt frågade om jag fått jobbet, ja eller nej. När jag fick beskedet att det var nej så tackade jag
10 och _9_ luren.

Hon jobbar med ekonomi och har fått lära sig _10_ den ekonomiska terminologin på svenska något som hon kunde väl på _11_ gamla modersmål.

– Man kan väl inte säga _12_ det jag sysslar med idag har mycket att göra med det jag gjorde i Bosnien, säger Vesna.

15 Hon talar _13_ prickfri svenska med accent men språkligt helt korrekt.

– Det är viktigt att man kan göra sig förstådd och att _14_ snacket på jobbet. Att man har andra erfarenheter _15_ de flesta andra tycker jag själv är mer berikande än ett problem, säger Bengt-Åke Bengtsson, vd på Elcab.

Han bekräftar att man som företagare kan känna en viss ängslan innan man rekryterar folk
20 _16_ främmande bakgrund.

Vesnas man är elektriker med gedigen utbildning och finns _17_ han på Elcab i dag, och det visar väl att de som fått arbete får en roll som ambassadörer.

– Han är väl lite blygare än jag och har inte haft _18_ lätt med språket, säger Vesna.

Hon _19_ att man måste se flyktingarna som en resurs som kommit till Sverige.

25 – Jag tycker att man i Sverige ska vara _20_ att de flyktingar som kommit nu har stora resurser.

21 den gamla arbetskraftsinvandringen kom de som inte hade jobb i Jugoslavien – _22_ flyktingarna finns alla sorters människor. Många med mycket hög duglighet och hög utbildning.

Källa: DN 18.3 2001
Peter Sandberg

LÄSFÖRSTÅELSE

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar till luckorna i texten på föregående sida.

- | | | |
|---|--|--|
| 1. a) fick
b) ville
c) kunde
d) borde | 9. a) lade till
b) lade in
c) lade ner
d) lade på | 17. a) dessutom
b) också
c) förresten
d) åtminstone |
| 2. a) genom
b) under
c) i
d) för | 10. a) allt
b) alla
c) hel
d) hela | 18. a) lika
b) mycket
b) samma
c) ganska |
| 3. a) flög
b) flöt
c) flyttade
d) flydde | 11. a) hennes
b) sin
c) sitt
d) sina | 19. a) tvivlar på
b) bevisar
c) tillåter
d) tycker |
| 4. a) hennes
b) sin
c) sitt
d) sina | 12. a) vad
b) vilket
c) att
d) om | 20. a) noga med
b) rädd för
c) medveten om
d) osäker på |
| 5. a) skaffat sig
b) hämtat
c) tagit
d) drivit | 13. a) på så sätt
b) därför
c) i stort sett
d) bara | 21. a) På
b) I
c) Under
d) Enligt |
| 6. a) då
b) som
c) vilken
d) vilket | 14. a) hålla med om
b) gå med på
c) lägga av med
d) hänga med i | 22. a) mellan
b) bland
c) med
d) omkring |
| 7. a) Äntligen
b) Dock
c) Till slut
d) Ändå | 15. a) som
b) lika
c) liksom
d) än | |
| 8. a) frågorna
b) förklaringarna
c) berättelserna
d) beskrivningarna | 16. a) med
b) av
c) i
d) på | |

ORDKUNSKAP

Svara på frågorna!

Sätt kryss för rätt svar.

	<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
1. För att fly måste man ha vingar.	—	—
2. Skattemyndigheten kontrollerar bl.a. medborgarnas självdeklarationer.	—	—
3. Man känner sig på gott humör när man är frustrerad.	—	—
4. Att vara innerligt tacksam för något betyder att man egentligen inte känner någon tacksamhet alls.	—	—
5. En bit kött kan vara långdragen.	—	—
6. Man kan få både positiva och negativa besked.	—	—
7. Växthuseffekten är ett begrepp som har att göra med miljön.	—	—
8. Om man i stort sett förstår en text förstår man allt i texten.	—	—
9. Att träffa nya människor kan vara berikande.	—	—
10. En misstanke kan bli bekräftad.	—	—
11. Om man känner ängslan inför något är man helt lugn.	—	—
12. Ett företag kan rekrytera personal genom t.ex. annonser.	—	—
13. Om man har gedigna kunskaper i något ämne har man goda kunskaper i det ämnet.	—	—
14. En person som är blyg har oftast problem med att ta kontakt med främmande personer.	—	—
15. Man blir medveten om vad som händer genom att till exempel läsa tidningar, se på TV, lyssna på radio.	—	—

Skriv rätt preposition!

1. Elin och Max har jobbat hårt _____ att renovera sitt hus.
2. Sebastian funderar på att flytta utomlands eftersom han är trött _____ de höga skatterna i Sverige.
3. Mary talar svenska _____ en lätt amerikansk brytning.
4. – Vad sysslar du _____ nu för tiden? – Jag arbetar på en revisionsbyrå.
5. _____ andra världskriget hade Sverige en samlingsregering.
6. – Det jag berättade för dig igår har ingenting att göra _____ det jag säger nu. Det är två skilda saker. – Jag förstår.
7. Man la märke till Emma _____ alla gästerna på Henriks fest eftersom hon hade så ovanliga kläder på sig.
8. Det tog inte så lång tid _____ Amir att lära känna sina nya arbetskamrater.
9. Förra veckan vann Gustav en stor skidtävling. Det var resultatet _____ många års träning.
10. Man bör vara medveten _____ att det tar tid att lära sig behärska ett nytt språk.

Kärlek på distans



Hon bor i Lappland, han i Shanghai. De har hållit ihop nästan halva livet – och valt att leva som särbo. Så blir deras kärlek mera hållbar.

Johanna Almström, 31, och hennes David, 30 år, träffas denna _1_ hos henne och barnen: Evangelina, snart två år, och Fridelina, två månader.

Vi är i Tärnaby i södra Lappland. _2_ komma hit har David en 16 timmars flygresor från Shanghai till Stockholm, därpå en natts sömn, flyg till Vilhelmina och _3_ ett par timmar med bil.

Det är en avslappnad stämning i den lilla lägenheten _4_ 30 kvadratmeter. Som om de hade _5_ tid i världen både med varandra och allt annat.

För att förstå deras sätt att leva måste man veta lite om vilka de är.

– Jag _6_ som pastorsdotter och flyttade väldigt mycket som barn. Hit kom jag i nedre tonåren, jag rotade mig, och nu vill jag stanna.

Den första kärleken

– Här är jag känd. Jag _7_ något för ett antal människor, _8_ kanske för mina elever och före detta elever på skidgymnasiet. De kommer från hela landet, och mitt hem är något av ett hem _9_ dem.

– David träffade jag som 17-åring på gymnasiet i Vilhelmina. Han blev min första stora kärlek. Vi _10_ pingstkyrkan bägge två. För övrigt har vi väldigt _11_ intressen.

– Jag älskar att vara ute och fiska, plocka bär och svamp, göra upp eld och ta en fika i skogen. David går helst inte ut, i varje fall inte i stövlar.

Arbetar för Ericsson i Kina

David tar upp lillflickan som just har vaknat, _12_ och stryker flickan över ryggen.

– Visst. Jag sitter helst hemma och läser en bok. Att sitta på kafé ett par timmar går också bra.

Men livsintresset är _13_, det är så roligt – och så kan han inte säga nej. David är civilingenjör och arbetar för Ericsson i Kina _14_ han har byggt upp en avdelning som sysslar med datanät. När han är där blir det bara jobb. David bor på 26:e våningen med _15_ 14-miljonersstaden Shanghai.

I detta "servicehus" _16_ tvätt och städning, maten äts ute, den kostar nästan ingenting. Johanna ryser vid tanken på det liv hon skulle kunna få.

– Vad skulle jag göra där? Spela golf? Bridge? Jag vill vara behövd.

Tänker inte flytta ihop

Redan i tonåren bestämde de sig för att ge varandra svängrum för intressen, vänner och kompisar som de har _17_.

– När man blir kär är det viktigt att man _18_ sin partner fullt ut och inte försöker plocka honom ur sitt sammanhang och sina intressen, säger Johanna. Den man försöker göra om blir inte lycklig och inte rolig att leva ihop med.

– Folk som lever i par _19_ lätt i ett parumgånge där ingen annan passar in. Så instängt, så urtråkigt! Mitt liv berikas enormt av alla olika slags människor jag träffar.

David och Johanna _20_ 1991. De ville visa, för varann och för andra, att de hör ihop. Men de har aldrig bott tillsammans och har _21_ inga planer på att göra det.

– De jobb som är intressanta för mig finns utomlands, säger David.

Men barnen?

– Jag vet att jag går miste om en del. Men jag var med vid båda förlossningarna, och jag tror knappast att vi har mindre tid tillsammans _22_ andra familjer där pappan reser mycket.

Han har hög lön och vissa hemresor får han betalda _23_ arbetsgivaren. David kan komma till Sverige med fyra – fem eller i sämsta fall sex – sju veckors mellanrum.

Mormor mer ensam

När besöket blir kort (torsdag – måndag) träffas de i en övernattningslägenhet i Stockholm. _24_ åka dit är nöje och avkoppling _25_ Johanna.

Många tycker att hon har det tufft; ensam med _26_ så många dagar och nätter. Men en nöjdare person än Johanna finns nog inte.

– Jag _27_ fri här, säger hon bestämt. När jag vill gå någonstans är barnen lätta att ha med sig. Evangelina mår bra. Hon pratar glatt med sin pappa i telefon varje dag, och hon ger honom en puss _28_ han kommer hem.

– I andras ögon är vi underliga, men det gör oss ingenting. Vi vet _29_ passar oss.

– Och de riktigt gamla, de förvånas inte. De var vana _30_ att männen låg ute på skogsarbete månader i sträck. Min mormor hade det mycket mer ensamt än jag, säger Johanna.

Källa: Land nr 48/98
Bitte Gustavsson

LÄSFÖRSTÅELSE

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar till luckorna på föregående sida.

- | | | |
|--|---|---|
| 1. a) gång
b) resa
c) årstid
d) tid | 11. a) naturliga
b) spontana
c) gemensamma
d) olika | 21. a) snart
b) äntligen
c) sedan
d) för närvarande |
| 2. a) Så att
b) Genom att
c) För att
d) Utan att | 12. a) slår henne
b) slår ner henne
c) slår till henne
d) slår sig ner | 22. a) som
b) liksom
c) om
d) än |
| 3. a) egentligen
b) äntligen
c) sedan dess
d) till slut | 13. a) bostaden
b) familjen
c) utbildningen
d) jobbet | 23. a) av
b) för
c) med
d) till |
| 4. a) i
b) på
c) av
d) med | 14. a) där
b) här
c) dit
d) var | 24. a) Att
b) För att
c) Genom att
d) Utan att |
| 5. a) all
b) allt
c) hel
d) hela | 15. a) avsikt med
b) åsikt om
c) utsikt över
d) insikt om | 25. a) med
b) hos
c) för
d) till |
| 6. a) bodde
b) utbildade mig
c) växte upp
d) lekte | 16. a) pågår
b) tillkommer
c) förekommer
d) ingår | 26. a) ansvaret
b) beroendet
c) arbetet
d) äktenskapet |
| 7. a) berättar
b) upptäcker
c) söker
d) betyder | 17. a) var
b) med andra
c) för varandra
d) var för sig | 27. a) blir
b) verkar
c) känner mig
d) anses |
| 8. a) nämligen
b) dessutom
c) troligen
d) särskilt | 18. a) accepterar
b) betraktar
c) behandlar
d) dömer | 28. a) så länge
b) så mycket
c) så långt
d) så fort |
| 9. a) till
b) för
c) med
d) av | 19. a) finns
b) hamnar
c) faller
d) ligger | 29. a) vem
b) vem som
c) vad
d) vad som |
| 10. a) känner
b) erkänner
c) tillhör
d) hör | 20. a) flyttade ihop
b) blev förälskade
c) träffades
d) gifte sig | 30. a) vid
b) med
c) till
d) för |

ORDKUNSKAP

Välj rätt ord!

Välj rätt ord och skriv dem i rätt form. Alla ord ska ej användas.

berika	ingå	avslappnad	för övrigt	antal
bygga upp	rota sig	behövd	i sträck	mellanrum
förvåna	rysa	hållbar	så fort	sammanhang
gå miste om	stryka	kär	var för sig	stämninng
göra om	tillhöra	nöjd		
hålla ihop		tuff		
höra ihop		underlig		
		viss		

1. De olympiska spelen äger rum med jämna _____, närmare bestämt vart fjärde år.
2. Vera och Henrik har firat guldbrylllop. De har _____ sedan de var unga.
3. Det krävs goda språkkunskaper för att kunna använda rätt ord i rätt _____.
4. Alexander är jättetrött, för han har varit vaken 36 timmar _____.
5. Leksaker av trä är _____. De går inte sönder så lätt.
6. Man bör inte försöka att _____ sina medmänniskor, utan man får acceptera dem som de är.
7. Sofia, som är mycket morgonpig, började städa _____ hon hade stigit upp i morse.
8. Det råder en _____ och rofylld atmosfär hemma hos Olssons. Man känner sig så lugn och trygg där.
9. Albin _____ försiktigt sin nyfödda dotter över kinden när hon hade vaknat.
10. Ett lands seder och bruk kan verka _____ för den som inte är van vid dem.
11. _____ dagar är markerade med rött i almanackan.
12. Barn har i regel lättare för att _____ sig i en ny miljö än vad äldre har.
13. Joakim påstår att hans liv har _____ tack vare alla människor med olika ursprung som han har träffat.
14. Skåne _____ Danmark till 1658.
15. – Du _____ en verklig upplevelse, sa fru Ström till sin väninna som inte hade varit med på pensionärsföreningens resa till Skagen.
16. I Sverige är det vanligt att man betalar _____ när man är ute på restaurang.
17. – De där sockorna _____ inte _____, utbrast Elin och pekade på de omaka sockor som hennes man hade på sig.

18. Vissa måltider kan _____ i det pris man betalar för en charterresa.
19. – Din uppsats är lite för kort och innehåller dessutom en del stavfel, men _____
är den mycket bra, sa Kalles lärare i svenska.
20. Linnea avskyr spindlar. Hon _____ bara hon ser en bild på en spindel.

Skriv rätt preposition!

1. Vi ska träffas hemma _____ Marie på lördag.
2. – Det som betyder mest _____ mig är att få vara frisk, sa Lisbet.
3. – Vad sysslar du _____ på fritiden? – Lite av varje.
4. Från en bergstopp har man ofta en fin utsikt _____ omgivningarna.
5. Elin och Axel har bestämt sig _____ att adoptera ett barn.
6. Ens liv kan berikas _____ olika saker.
7. Oskar har för närvarande inga planer _____ att flytta från stan.
8. Det som är intressant _____ en själv är kanske inte alls intressant _____ andra.
9. Lasse gick miste _____ den fina föreställningen på teatern i lördags eftersom han var sjuk.
10. Max är van _____ att stiga upp tidigt på morgnarna. Det har han gjort sedan han var barn.

Olyckan förföljer de lugna och arga ©

En del människor verkar nästan dra olycka till sig. Olycksfåglar kallar vi dem, och psykologisk forskning visar att de grovt kan indelas i två grupper: de dumdristiga och de som omedvetet dras till olyckor. Den goda nyheten är att båda grupperna kan hjälpas till ett säkrare liv.

Skosnöret går av, bussen kör iväg mitt framför näsan på en, kaffekoppen välter ut över en hög med viktiga papper och påsarna man bär på rämnar, så att rödvinet sprutar och leverpastejen blandas med skogsbärsyoghurten.

1) _____. Vi har till och med ord för dem: en riktig tychobrahedag. Oturen är irriterande, men trots allt sällan värre än att vi kan skratta åt den – i varje fall, när dagen lider mot sitt slut.

15 Tänker man noga efter, visar det sig ofta finnas en förklaring till en tychobrahedag. Kanske var man lite för trött den dagen och steg upp för sent på morgonen, eller så var man kanske stressad och därför inte tillräckligt uppmärksam.

20 2) _____. För dem har otur i det närmaste blivit en livsstil, och de råkar konstant ut för olyckor, stora som små. Olycksfåglar kallar vi dem. Hur många det finns kan ingen med säkerhet säga, för det finns inga konkreta definitioner på denna 25 grupp, och heller ingen given avgränsning av den. Att de finns, råder det emellertid ingen tvekan om, varken på sjukhusens akutmottagningar eller i försäkringsbranschen.

3) _____. "Jag tillbringade det mesta av min 30 barndom på akuten", kan man höra dem säga, och på sjukhusen bekräftar man att det ligger en del i detta, då det finns många "stamgäster" bland patienterna. Även försäkringsbolagen känner till olycksfåglarna. De är av uppenbara 35 skäl inte de mest populära kunderna, för ofta förlorar försäkringsbolagen mycket pengar på dem som har en hög riskprofil, som det heter på branschspråk.

Rent statistiskt visar det sig att personer som 40 anmäler en typ av skada, till exempel att deras bil har skadats, ofta drabbas av en helt annan typ av skada endast en kort tid efteråt. 4) _____. Det finns med andra ord statistiskt belägg för det gamla talesätt som säger att en olycka sällan 45 kommer ensam.

Detta skriver äkta olycksfåglar gärna under på. Inte nog med att de upplever olycka på olycka; ofta är det hela tillvaron som går snett. 5) _____.

Programmerad att fela

Psykologisk forskning visar att olycksfåglar lite grovt kan delas upp i två kategorier: de dumdristiga och de som omedvetet dras till olyckor.

5 Det är särskilt den senare gruppen som livet igenom förföljs av olycka, och psykologerna tror sig ha en förklaring: dessa olycksfåglar har mycket tidigt i livet lärt in en del olämpliga handlingsmönster som får dem att begå samma 10 fel gång på gång. Det kan till exempel vara att de som barn gång på gång fått höra att de är klumpiga och omöjliga, varefter de som vuxna – helt omedvetet fortsätter i den rollen. 6) _____. Psykologerna menar att de är offer för självuppfyllande profetior.

Härtill kommer att rollen som olycksfåglar kan vara ganska bekväm på så sätt att olycksfågeln kan utnyttja de många olyckorna som ett sätt att undvika krävande uppgifter och därmed skjuta 20 ansvaret ifrån sig: det är nog bäst att jag låter bli, för det går ju ändå bara åt skogen, resonerar han eller hon gång på gång. 7) _____.

Förbannelsen kan hävas

Depressioner är inte ovanliga bland denna grupp 25 av olycksfåglar, och det förvärrar bara problemet. 8) _____. Det betyder att man ofta är okoncentrerad och ouppmärksam, vilket ökar risken för att drabbas av en olycka. Även om rollen som olycksfågel kan ge en del små psykologiska fördelar, 30 överväger nackdelarna, och de flesta olycksfåglar är rejält trötta på sin eviga otur.

En del söker professionell hjälp och upplever ofta en klar förbättring, efterhand som de med hjälp från psykologen blir medvetna om det 35 mönster som deras uppträdande följer, och medvetna om vad som styr deras val och handlingar.

Under terapin erkänner en hel del av olycksfåglarna att de alltid trott att det vilat ett slags förbannelse över dem, och de blir därför mycket 40 lättade, när de upptäcker att deras beteende inte är ödesbestämt, utan att de själva har inflytande över sitt liv och därför också kan bryta det olyckliga mönstret.

Olycksfåglar av denna typ är ofta väldigt inåtvända, passiva människor och skiljer sig därmed klart från den andra gruppen. Den består av mycket impulsiva och självsäkra människor, som har lätt att bli aggressiva och som på fullt allvar anser att samhällets regler mest är uppfunna för att besvära just dem. Till exempel i trafiken är detta ingen lyckosam kombination av egenskaper, för denna typ av människor kommer dels att ta en massa risker och dels att reagera argt och hetsigt, om de känner sig klämda. Resultatet är att det ofta går snett. 9) ____.

Hjälp till arga unga män

En undersökning bland poliser i staden Providence på Rhode Island, USA, stöder teorin om de två vitt skilda typerna av olycksfåglar. Psykologerna fann här att yngre poliser, som råkade ut för

påfallande många olyckor, just kännetecknades av att vara argsinta och fientligt inställda till andra människor.

10) ____.

Även de impulsiva och aggressiva olycksfåglarna kan dock få hjälp, och receptet är i princip det samma som när det gäller de mer stillsamma olycksfåglarna: de måste först erkänna att de har ett beteende som innebär att de utsätter både sig själv och andra för fara.

Psykologerna är inte ute efter att ändra deras personlighet, utan bara att göra dem bättre på att bedöma risker och därmed göra dem medvetna om att det finns en rad situationer, där det är särskilt nödvändigt att ta sig i akt – om de vill bli av med rollen som olycksfåglar.

Källa: Illustrerad Vetenskap nr 1/2001
Ib Salomon

LÄSFÖRSTÅELSE

Tio av nedanstående tolv meningar (A–L) är tagna ur texten. Markera i vilken lucka de tio borttagna meningarna ursprungligen har stått.

- A. Den typiska impulsiva olycksfågeln är en ung man som kraschar flera bilar, och ofta skryter lite med det, i varje fall när han är tillsammans med sina vänner.
- B. De är så att säga programmerade till den, och när allt misslyckas blir de inte förvånade – de är ju vana vid det.
- C. De flesta känner igen detta från de dagar, då precis allt går fel ända från morgonen.
- D. Detta gör att de anstränger sig till det yttersta för att lyckas.
- E. Till exempel kan de ha fallit och slagit ut tänderna och får därför på nytt användning för försäkringen.
- F. Är man deprimerad, har man sällan energi till att tänka på annat än sig själv och hur dåligt man mår.
- G. För en del människor är olyckorna inte begränsade till en dag då och då.
- H. Bland stadens äldre poliser med flera olyckor bakom sig fann man närmast det motsatta; de kännetecknades av att vara passiva och deprimerade.
- I. Sedan dess har man inte funnit några speciella tecken.
- J. I extrema fall kan olycksfågeln självförtroende vara så dåligt att han eller hon till och med betraktar många olyckor som ett välförtjänt straff.
- K. De förlorar jobbet gång på gång, kör fel och har otur i valet av partner; inte bara en utan flera gånger.
- L. En del har varit olycksmagneter sedan de var barn.

ORDKUNSKAP

Skriv färdigt meningarna!

Exempel: Om man är dumdristig så gör man saker utan att inse faran med det hela.

1. Om dagen har börjat lida mot sitt slut så _____
2. Om man är i det närmaste klar så _____
3. Om man är förföljd av otur så _____
4. Om det ligger en del i vad någon säger så _____
5. Om man skriver under på vad någon säger så _____
6. Om man är klumpig så _____
7. Om man är ouppmärksam så _____
8. Om man känner sig lättad så _____
9. Om man är en inåtvänd person så _____
10. Om man är självsäker så _____
11. Om man har ett hetsigt temperament så _____
12. Om vi har två vitt skilda åsikter så _____
13. Om man är en argsint person så _____
14. Om man är en stillsam person så _____
15. Om man är ute efter att förändra något så _____

Svara på frågorna!

1. Vad kan man styra? _____
2. Vad kan man tillbringa? _____
3. Vad kan man bekräfta? _____
4. Vad kan man uppleva? _____
5. Vad kan man begå? _____
6. Vad/Vem kan man utnyttja? _____
7. Vem kan man undvika? _____
8. Vad kan man häva? _____
9. Vem kan man besvära? _____
10. Vad kan bedöma? _____

Prepositioner

Gör exempel med prepositionsuttrycken!

Exempel: skratta åt *Man skrattar åt något som är roligt.*

1. råka ut för _____
2. inte råda någon tvekan om _____
3. drabbas av _____
4. vara offer för _____
5. vara risk för _____
6. vara trött på _____
7. vara medveten om _____
8. ha inflytande över _____
9. kännetecknas av _____
10. utsätta för _____

Blått är flott



Är du på väg att måla om där hemma?

Och undrar på vilken färg som passar bäst bland cirka 10 miljoner färgnyanser som ögat kan uppfatta? Tänk då på att olika färger påverkar dig på olika sätt.

– Men glöm att det finns något som är rätt och fel när det gäller färgval. Vi vet visserligen att färger påverkar oss, men än så länge vet vi för lite om hur, säger Jan Janssens, arkitekt och forskare.

Han tror dock att ett vitt och avskalat hem kan vara ett tecken på att invånarna har ett stressigt arbete fullt av intryck, medan mycket färg kan vara en kompensation för ett långtråkigt jobb.

– Människan har en tendens att försöka hitta en balans när det gäller färgintrycken, säger Jan Janssens.

Färger engagerar, väcker känslor och påverkar vår sinnesstämning. Vi har alla ett behov av färger, några mindre andra mer.

Genom alla trender har det visat sig att blått är människans favoritfärg. På andra plats kommer rött, sen grönt, lila, orange och sist gult.

– Så har det sett ut genom tiderna och över hela världen, berättar Jan Janssens, arkitekt och forskare på miljöpsykologiska enheten på sektionen för arkitektur på Lunds tekniska högskola.

Varför blått toppar listan kan man endast spekulera i. Är det den blå himlen och det blå havet som väcker positiva känslor? Eller beror det på att blått är en kall färg som har en lugnande inverkan?

15 – Även om Sverige ligger långt framme när det gäller färgforskning så är det fortfarande mycket tro och lite vetenskap, säger Jan Janssens som bland annat forskat i hur utomhusmiljöns färger påverkar oss.

– Vi vet att man kan dela upp våra färgpreferenser på tre nivåer. Den ena är den genetiska, den nedärvda synen. Den andra är den inlärda och den tredje är den individuella nivån som inte går att förklara. Vi vet till exempel inte varför de flesta människor tycker mest om blått och minst antal föredrar gult, 25 säger Jan Janssens.

Hus & hem träffar honom för att få veta vad man ska tänka på när man ska färgsätta sitt hem. Att färg- 30 er påverkar oss vet säkert många, frågan är hur. De undersökningar som gjorts hittills visar att en färg som en del människor känner obehag av upplever andra som harmonisk. För dem förknippas kulören med angenäma upplevelser.

– När man skulle spara energi på 70-talet trodde man att om rummen målades i varma färger – till 35 exempel rött, gult och orange – så kunde man dra ner på temperaturen. Det visade sig vara fel, berättar Jan Janssens.

För man vet att varma färger ökar hjärnaktiviteten. Till exempel har undersökningar på arkitekt- 40 skolan i Lund visat att en person som fick jobba i ett rum med röda väggar och ett storrutigt svartvitt golv hade högre hjärnaktivitet och samtidigt lägre puls än

när samma person sattes vid ett skrivbord i ett grått rum.

– Det finns tre frågor man ska ställa sig före en om- 5 målning eller omtapetsering: Vem är jag, vad vill jag och vad kan jag – alltså vilka ekonomiska resurser har jag? säger Jan Janssens.

Den inåtvända typen kanske ska tänka på att välja kalla lugnande färger, medan den utåtriktade har ett behov av varma och starka färger för att tillfreds- 10 ställa behovet av att ha mycket att titta på.

– De här personlighetskrockarna kan ställa till pro- 15 blem i till exempel öppna kontorslandskap. Jag kan tänka mig att vissa personer kan må dåligt av vissa färgställningar, men jag är inte säker på att den förståelsen finns.

Jan Janssens säger att ett vitt avskalat hem kan vara en kompensation för ett stressigt arbetsliv med massor av intryck.

Och tvärtom kan ett färg- och mönsterrikt hem 20 vara ett tecken på att invånaren har ett mer enformigt arbete.

– Jag kan tänka mig att en person som har det långtråkigt har mer behov av att pynta och färgsätta sitt hem än en som är omgiven av massor av intryck 25 på sin arbetsplats, säger Jan Janssens.

Hans teori får stöd av Mikael Hellberg, VD på färgtillverkaren Alcro-Beckers. Under det glada 80-talet var det den vita färgen som klart dominerade försäljningen.

– Nu under 90-talet har vi sett hur de starka mättade kulörerna vunnit allt mer terräng, samtidigt som folk blir mer och mer intresserade av olika målnings- 30 tekniker. Man kan tänka sig att folk under dåliga tider har mer behov av att skapa trevnad runt sig och dessutom mer tid att tänka på hur de vill ha det, säger Mikael Hellberg.

Den vita färgen är dock på väg tillbaka efter en färgstark våg, säger Berit Bergström, VD för Färgskolan som är ett dotterbolag till Färginstitutet.

– I Österrike finns det en psykolog och designer 40 som menar att det finns sju olika färgcyklar som var och en varar mellan fem och sju år. Det betyder att det

dröjer cirka 25 år innan en cykel kommer tillbaka, säger Berit Bergström och påminner om att i början av 70-talet var turkos och lila två populära färger.

Hon tror att det vita håller på att få fäste igen för att det är tryggt och aldrig känns fel. Men det kan också vara ett tecken på att en högkonjunktur där allt fler får jobb är på väg.

– Det viktigaste är att du själv tycker om färgen, då upplever du den som harmonisk, säger Berit Bergström.

– Så länge vi härmar naturen så bör det inte bli fel. Och jag skulle vilja varna för de nya fluorescerande färgerna, det kan inte vara bra att omges av dem i för stor mängd. På detaljer kan de däremot vara effektiva, säger Jan Janssens, som avslutar med några fler tips:

– Jag skulle aldrig måla mitt sovrum gult. Det är precis som rött en färg som vibrerar och det skulle inte fungera i ett sovrum. Där ska man sova och då är det bättre med till exempel en svag grön färg. Jag skulle heller aldrig välja mönstrade påslagna eller för brokiga detaljer i sovrummet. Det stör rummets syfte – att ge vila.

Gult är en signal om vakenhet – tänk till exempel på trafikljusens gula färg som varnar om förändring.

Lila är maktens färg och mörka färger och mörka träslag signalerar rikedom.

– En mörk soffa upplevs som dyrare än en likadan i ljust tyg. Du hittar inte ett sådant här skrivbord i maktens boning, säger han och klappar på sitt ljusa bokskrivbord.

Har man ett litet rum upplevs det större om man målar det ljust, på samma sätt "förminskar" mörka färger. Tapeter som är randiga på höjden gör att rummet känns högre och använder man sig av tvärrandigt mönster förlänger man en vägg.

– En lång korridorlik hall kan upplevas kortare om man målar ändarna i en mörk färg och långsidorna i en ljus.

40 Svenskar sätter färg på omvärlden

Det mänskliga ögat kan se ungefär tio miljoner färgnyanser. Undersökningar har visat att kvinnor mer lägger märke till färgerna i sin omgivning än män. Majoriteten av både män och kvinnor föredrar blått. Små barn föredrar dock starkare färger, men redan i åttaårsåldern har barnen samma färgsmak som de vuxna.

De sex så kallade elementarfärgerna – gult, rött, blått, grönt, svart och vitt – spelar en mycket viktig roll för vår upplevelse och beskrivning av färger. Den svenska färgforskningen som påbörjades under 1920-talet och resulterade i NCS (Natural Color System)

utgår, till skillnad från tidigare färgsystem, från människans upplevelse av färg och bygger inte på fysikaliska mätvärden. I NCS färgsamling finns 1 750 färgprover som alla har en unik beteckning som utgår från hur mycket en viss färg liknar de sex elementarfärgerna.

Färg och inredning kvinnofråga i hemmet

Det är stora könsskillnader i intresset för heminredning och färgsättning.

81 procent av kvinnorna tycker att det är roligt att inreda hemmet medan endast varannan man tycker det. Det visar den studie om svenska folkets färgvanor i hemmet som Lena Andersson, arkitekt SIR gjort tillsammans med Kerstin Berg, SAR arkitekt.

Forskningsprojektet var initierat av numera avsnade Färgvetenskapliga rådet och via Sifo svarade 2 155 svenskar på hur det såg ut hemma hos dem.

– Vi blev chockade över att det var så färglöst, berättar Kerstin Berg. Det var inte det intrycket vi hade.

46 procent av dem som svarade uppgav att de hade vitt i hallen, medan 20 procent hade en beige hall. Nästan vartannat vardagsrum var vitt, 49 procent, medan 23 procent hade beige väggar. Köket var till 55 procent vitt och 14 procent beige.

Den ljusa trenden var absolut starkast hos unga mellan 15 och 29 år. Undersökningen visade också att stadsbor föredrar enfärgade tapeter eller målade väggar. Medan de mönstrade tapeterna främst går hem på landsbygden.

Ju högre utbildning desto mer tror man på att färger påverkar sinnesstämningen och humöret. Det är också i denna grupp som Kerstin Berg och Lena Andersson noterade en viss förkärlek för gult – speciellt i hall, vardagsrum och kök. De högskoleutbildade svarade alltid att ljusa och enfärgade ytor är bäst.

Intresset för färger och färgsättning är störst bland de lågutbildade, men det är denna grupp som har minst möjlighet att påverka färgvalet på väggar, golv och tak. Det är främst hyresvärderna och kostnaderna som lägger hinder i vägen. Något förvånande är kanske att fler i de högre inkomstklasserna gör arbetet själva, än bland låginkomsttagarna, trots att det är höginkomsttagarna som oftast hänvisar till tidsbrist för att de inte gjort om hemmet som de velat.

Idéerna till förändringarna kommer i huvudsak från möbelkataloger, vänner, bekantas hem, tidningar och tidskrifter. Endast två procent av de tillfrågade hade haft kontakt med en arkitekt eller annan specialist innan de renoverade. Lika många hade gått en kurs i heminredning och fått sina idéer därifrån.

Källa: SDS 23.9 1998
Lotta Satz

LÄSFÖRSTÅELSE

Rätt eller fel?

Läs texten och markera om följande påståenden är rätt (R) eller fel (F).

1. Rött är den färg som är näst populärast. _____
2. Grönt är lika populärt som rött. _____
3. Gult tillhör de minst populära färgerna. _____
4. Man vet säkert att blått är populärt tack vare att det är himlens och havets färg. _____
5. Man kan ärva förkärlek för vissa färger. _____
6. I ett rum målat i varma färger fryser man mindre än i ett rum målat i kalla färger. _____
7. Man jobbar bättre och har högre puls om man omges av varma färger. _____
8. En person som gillar att ha kontakt med människor behöver varma färger. _____
9. Den som färgsätter ett kontorslandskap bör tänka på att vi alla är olika personligheter med olika behov. _____
10. Janssens påstår att vita väggar hemma gör oss stressiga. _____
11. De som har mycket färg hemma har enligt Janssens oftast ett monotont jobb. _____
12. Att vitt var populärt i hemmen på 80-talet kan ha berott på att vi fick tillräckligt med tillfredsställelse genom våra jobb. _____
13. Ju sämre tider desto mer färg i hemmen. _____
14. Enligt en del forskare dröjer det nu länge innan det blir modernt med turkos och lila igen. _____
15. Det är fel att använda sig av hur naturens färger samspelar. _____
16. Gula färger i sovrummet inspirerar till lugn och vila. _____
17. Om man har ljusa skrivbordsmöbler så är det ett tecken på makt. _____
18. Man får intryck av rymd om man målar ett litet rum ljust. _____
19. Kvinnor är mer observanta på färger än män. _____
20. Både mäns och kvinnors älsklingsfärg är blått. _____
21. De flesta män vill vara med och påverka hur det ser ut i hemmet. _____
22. Färgsättningen i staden skiljer sig inte från den på landet. _____
23. Lågutbildade vill ha mer färg än högutbildade. _____
24. De med högre utbildning renoverar oftare själva än de med lägre utbildning. _____
25. Det förekommer ofta att man anlitar experter när man ska renovera. _____

ORDKUNSKAP

Sök rätt ord!

Skriv ett ord i luckan. För att göra det lite lättare har vi påbörjat orden. Skriv orden i rätt form. Orden finns i texten "Blått är flott", men de kommer inte i ordning efter texten. Ett litet tips: när du läser texten kan du gärna stryka under ord som börjar med *upp-*, *in-* *för-* etc.

Exempel: Ögat kan **upp-** *fatta* _____ många olika färgnyanser.

1. Blått har en positiv **in-** _____ på många.
2. Man får många olika **in-** _____ under en stressig arbetsdag.
3. En del **för-** _____ vissa färger med positiva upplevelser.
4. **Utåt-** _____ personer vill gärna ha varma färger.
5. Man tröttnar kanske snabbt på **färg-** _____ tapeter.
6. Björk, bok, ek och furu är exempel på olika **trä-** _____.
7. En person som har ett **en-** _____ arbete brukar ha ett färgrikt hem.
8. De högskoleutbildade har en viss **för-** _____ för ljusa färger.
9. Det är inte bra att **om-** _____ av fluorescerande färger i för stor mängd.
10. Ett tvärrandigt mönster på tapeten **för-** _____ ett rum.
11. Man kompenserar ett **lång-** _____ arbete med glada färger i hemmet.
12. Man kan **till-** _____ behovet av upplevelser på olika sätt.
13. Små barn och vuxna har inte samma **färg-** _____.
14. I en intervjuundersökning vill man ha svar från de **till-** _____.
15. Lugnande färger kan kanske vara bra för **inåt-** _____ personer.
16. Om man vill få ett rum att se mindre ut kan man **för-** _____ det genom att använda mörka färger.
17. Det finns många arkitekter som sysslar med **in-** _____.
18. Både män och kvinnor **före-** _____ blått.
19. Man **upp-** _____ färger på olika sätt.
20. Man kan **hän-** _____ till att man har för lite tid om man inte har renoverat hemma.

Koppla av!



Du behöver inte alltid vara tillgänglig.

Ständigt uppkopplad och ständigt i kontakt med omvärlden. Tekniken ger oss fantastiska möjligheter, men också risker.

– Vi måste lära oss att hantera alla nya kommunikationsmedel. Annars skapar de bara stress och ytlighet i våra liv, anser psykologen och IT-forskaren Birgitta Johansson-Hidén.

Det piper, plingar, ringer och spelar. Ibland vill man bara skrika ”_1_” när medpassageraren i hissen breder ut sitt privatliv tjugo centimeter ifrån en. Var detta meningen med den nya fantastiska tekniken?

5 Att aldrig få vara _2_?

Och samtidigt: visst är den nya tekniken fantastisk. Det är lätt att _3_ kontakt med familj, vänner och kolleger. Snabba beslut kan fattas, frågor och svar avhandlas _4_.

10 – Ja, visst är exempelvis mobilen en otrolig _5_, som dessutom ökar tryggheten i vardagslivet eftersom man alltid kan nå varandra, säger Birgitta Johansson-Hidén. Hon är ordförande i forskningscentret HumanIT vid Karlstads universitet som startades för knappt ett år sedan, på initiativ av bland annat Ericsson och Telia. På programmet står ett antal projekt som ska _6_ att IT och telekommunikation bättre stämmer med hur vi människor fungerar.

20 – För de elektroniska kommunikationsmedlen har helt klart ökat stressen i våra liv, säger Birgitta Johansson-Hidén.

Forskarna vet inte var exakt gränsen går, men de vet att vårt nervsystem, som inte har förändrats de senaste 400 åren, inte klarar för många _7_ och störningar. Känslolivet utvecklas helt enkelt inte _8_ tekniken.

– Vi måste se närmare på vad tekniken gör med människan. Det är inte detsamma som att vara teknikfientlig, poängterar hon, men det är dags att _9_ tekniken till oss som använder den. Vad händer när man alltid är tillgänglig för andra? Vilka blir de psykiska följderna? Är det bra eller dåligt med så mycket information?

35 Ytligare kontakt

Forskningen vid HumanIT visar att de flesta är positiva till mobiltelefon och e-post. Det är när den kommunikationen läggs på toppen av _10_ som det blir för mycket.

40 Redan i unga år intresserade sig Birgitta Johansson-Hidén för hur människor fungerar och kommunicerar _11_ varandra. Hon växte upp i ett arbetarhem i Värmland och ibland jobbade hon extra i ortens Konsumbutik.

45 – Jag såg hur de fina damerna fick den finaste korven, berättar hon. Det _12_ tankar inom mig, om jämställdhet och rättvisa och hur kommunikationen mellan människor ser ut.

Det är klart att den moderna tekniken närmar

människor till _13_, anser Birgitta Johansson-Hidén.

Alla kan använda den och _14_. Det gör det lättare att få och _15_ många relationer. Men frågan är hur mycket av relationer vi orkar med.

Historiskt har vi lärt oss att vara noga med vilka vi kan lita på och vilka vi _16_. Det är viktigt för vår grundtrygghet och känsla av identitet.

Med den nya tekniken får vi inte bara fler relationer, _17_ ytligare. Kommunikationen blir fragmentarisk, styckad i bitar.

– Man behöver kommunicera otroligt mycket både med och utan ord _18_ förstå varandra, säger Birgitta Johansson-Hidén. Men vart tog mötet och dialogen 15 vägen?

Normer behövs

19 i jobbet kan det vara värdefullt med många kontakter. Vi får, och vi kan också dela med oss av, kunskaper. Men efter ett tag märker vi att vi inte 20 _20_ följa upp det där vi lovade eller kom överens om. Och det ger känslor av skuld och _21_.

– Men det behöver inte bli så, _22_ Birgitta Johansson-Hidén, om vi blir mer medvetna om vad den nya tekniken innebär för oss och hur vi _23_ den.

25 Likaså behövs normer för hur vi ska kommunicera och, inte minst, hur vi ska använda mobilen. Många har telefonen på i situationer _24_ de inte borde svara. Det är något uppförande i en telefonsignal, och många svarar _25_ de är upptagna med annat. 30 Rösten blir ohövlig och den som ringer känner sig dum och ovälkommen.

Mobilpratandet suddar också ut gränserna _26_ den privata sfären och den offentliga. Vi tvingas avlyssna andra människors _27_ eller meningslösa 35 tjuatter.

Hur hanterar Birgitta Johansson-Hidén sin egen mobil?

– Jag använde den _28_ mycket fram till för drygt ett år sedan. Då bestämde jag mig för att slå på den 40 bara när jag verkligen vill vara _29_.

Hon lever som hon lär och vill inte domineras _30_ tekniken.

Men som den psykolog hon är vet hon att kommunikationen är den allra största beståndsdel av de relationer vi etablerar och har. Kommunikationen är relationen. Just därför är mobiltelefonen så intressant att sätta under forskarljus.

Källa: ICA-kuriren 30.4 2001
Marie Alrutz

LÄSFÖRSTÅELSE

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar till luckorna på föregående sida.

- | | | |
|--|--|---|
| 1. a) Slå på!
b) Stäng av!
c) Kom igen!
d) Tala högre! | 11. a) bland
b) med
c) till
d) om | 21. a) tillfredsställelse
b) glädje
c) olycka
d) otillräcklighet |
| 2. a) i fred
b) i frihet
c) fredlig
d) främmande | 12. a) informerade om
b) satte igång
c) tog bort
d) upprepade | 22. a) avbryter
b) framhåller
c) visar
d) klagar |
| 3. a) bilda
b) avstå från
c) begära
d) hålla | 13. a) sig
b) varandra
c) några
d) alla | 23. a) kopplar ihop
b) handlar med
c) påverkar
d) hanterar |
| 4. a) så småningom
b) långsamt
c) på nolltid
d) med tiden | 14. a) av samma anledning
b) för samma behov
c) under samma ledning
d) på samma villkor | 24. a) som
b) då
c) vilka
d) vilket |
| 5. a) uppmaning
b) uppgift
c) uppfinning
d) upptäckt | 15. a) uppskatta
b) avbryta
c) upprätthålla
d) uppmana till | 25. a) eftersom
b) genom att
c) utan att
d) trots att |
| 6. a) utesluta
b) leda till
c) utgå från
d) informera om | 16. a) hör på
b) hör av
c) hör ihop med
d) hör till | 26. a) bland
b) hos
c) mellan
d) utanför |
| 7. a) syner
b) detaljer
c) intryck
d) uttryck | 17. a) men även
b) och dessutom
c) såväl som
d) utan också | 27. a) angelägenheter
b) liv
c) beteenden
d) erfarenheter |
| 8. a) i takt med
b) i samband med
c) snabbare än
d) bättre än | 18. a) att
b) för att
c) genom att
d) utan att | 28. a) tydligen
b) troligen
c) väldigt
d) alltså |
| 9. a) leda
b) lämna
c) anpassa
d) avstå | 19. a) Därför
b) Alltså
c) Tydligen
d) Inte minst | 29. a) beroende
b) upptagen
c) tillgänglig
d) tillsagd |
| 10. a) alla
b) allt annat
c) alla andra
d) allihopa | 20. a) måste
b) får
c) hinner
d) tänker | 30. a) av
b) i
c) för
d) med |

ORDKUNSKAP

Skriv rätt preposition!

1. Ludvig har bestämt sig _____ att flytta utomlands.
2. Världen skulle se annorlunda ut om alla kunde lita _____ varandra.
3. – Är det vi människor som ska anpassa oss _____ tekniken, eller är det tekniken som ska anpassa sig _____ oss? –Tja, säg det.
4. Ett privat område är inte tillgängligt _____ allmänheten.
5. Det är inte så viktigt _____ Anna att ha gott om pengar. Hon prioriterar nämligen helt andra saker.
6. De som arbetar på sjukhus måste vara extra noga _____ hygien.
7. Axel och Oskar har kommit överens _____ att öppna en flyttfirma.
8. Trots att Sverige varit med i EU i flera år är fortfarande många svenska negativa _____ EMU.
9. När Beata var på väg till jobbet fick hon en känsla _____ att något obehagligt skulle inträffa.
10. "Lycka" är ett ord som innebär olika saker _____ olika människor.

Använd mobilen rätt ...

- Tänk igenom vad mobilen betyder för dig och sätt upp dina egna regler.
- Gör dig nåbar när du själv vill.
- Välj vilka relationer du vill prioritera. Bestäm vilka människor i arbetslivet och privatlivet som är viktiga.

... och e-posten

- Skicka inte e-brev slentrianmässigt. Tänk efter vilka du egentligen vill e-brevväxla med.
- Visa vad du vill i brevtiteln, med rubrik, kod- eller ämnesord.
- Svara aldrig på ett brev som retat dig medan du ännu är arg.
- Var försiktig med vad du skriver, du vet aldrig vem som går in och läser förutom den du adresserar till.
- Om du inte hinner svara på ett e-brev svara i alla fall och bekräfta att du har fått det och meddela när du ska svara.
- Var så kortfattad du kan.

Ta det kallt i kylan!



Kylan i norra Sverige närmar sig rekordnoteringar. På sina ställen är det nästan 50 gader kallt, nästan lika kallt som i Sibirien. Man kan vänja sig vid kylan om man klär sig rätt och dricker mycket. Man ska arbeta och röra sig långsamt så att man inte börjar svettas och blir nedkyld.

Huvudet

Vid -5° förloras ca 50 % av kroppsvärmen genom ett oskyddat huvud. Vid -15° är siffran 75 %.

Hjärnan

Kroppstemperaturen kontrolleras av hypotalamuskörteln i hjärnan, kroppens termostat.

Öron

Näsa

Hjärtat

Redan vid 30 grader börjar hjärtat att tappa rytmen, eftersom hjärtmuskeln inte längre orkar pumpa effektivt.

Lungorna

Vid nedkylning i vatten, som leder bort värme 25 gånger snabbare än luft, kan andningen öka från 12–15 inandningar i minuten till 60–70.

Njurar

Blodet samlas i bålen och ökar trycket på njurar och urinblåsa, så att man lätt blir kissnödig.

Underhuds fett

Korta, magra personer är i regel känsligare mot kyla. Kvinnor tål kyla bättre än män.

Könsorgan

Huden

När hudtemperaturen fallit till cirka 10 plusgrader blir skinnet känslöst. Syrebrist och ansamling av ämnesomsättningsprodukter samverkar till vävnadsdöd.

Händer, fötter

Kroppen vill främst hålla de vitala organen varma. Därför minskar blodcirkulationen i armar och ben. Därför är fötter och händer särskilt utsatta för köldskador.

○ = Kroppsdelar som är särskilt utsatta för köldskador.

Kyleffekt på oskyddad hud										
Vind- hastighet (m/s)	Temperatur (°C)									
	+10	+5	±0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35
2	+8	+3	-2	-7	-12	-17	-23	-28	-33	-38
5	+4	-2	-9	-15	-21	-28	-34	-40	-46	-53
10	±0	-7	-15	-22	-29	-37	-44	-51	-58	-67
15	-3	-11	-18	-26	-34	-42	-49	-57	-65	-73
20	-4	-12	-19	-28	-36	-43	-52	-59	-67	-76

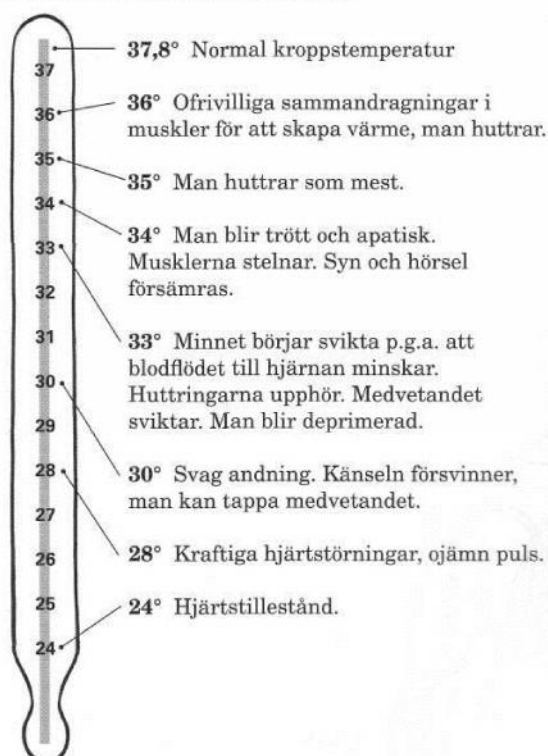
Liten risk för förfrysning

Risk för förfrysning

Mycket stor fara

Liten risk för förfrysning
 Risk för förfrysning
 Mycket stor fara

Detta händer med kroppen



Så skyddar du dig

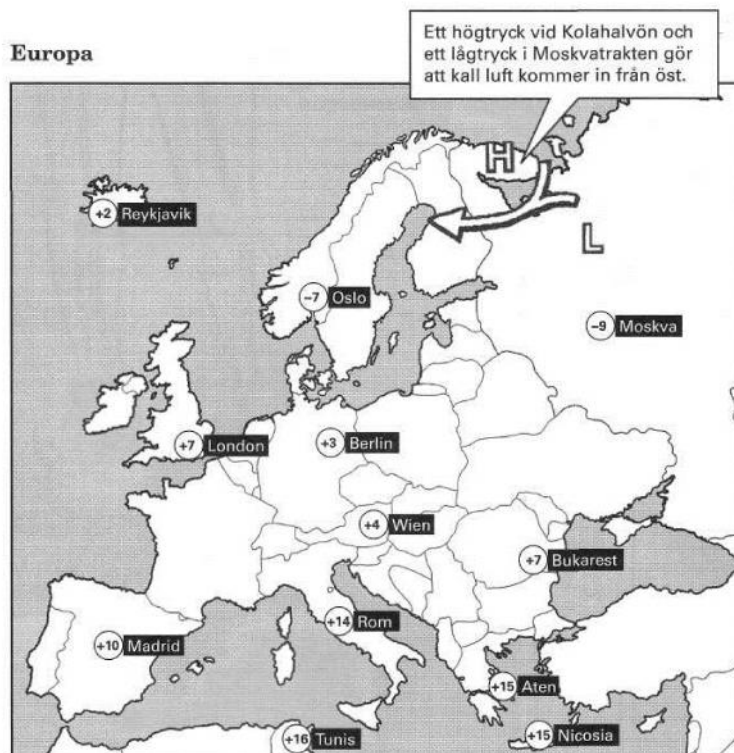
- **Kläder i flera skikt.** Luften mellan dem behåller värmen. Rymliga plagg förhindrar svettning. Luften närmast kroppen värms upp och ger en skyddande isolering.
- **Rymliga vattentäta skor,** plats att röra tårna. Fuktiga fötter som hålls stilla länge kan skadas även i plusgrader. (Domnar, sticker och svullnar.)
- **Vantar** bättre än handskar.
- **Smutsiga kläder** skyddar sämre.
- **Vattenfria hudkrämer** och läppstift.
- **Drick rikligt.** Kall luft är mycket torr, därför förlorar kroppen mer vätska via luftvägar och hud.
- **Stress, trötthet** och dålig kondition försämrar tålighet mot kyla.
- **Rökare fryser lättare.** Nikotinet drar samman blodkärlen i hud, fingrar och tår.
- **Alkohol** "driver ut" kroppsvärmen mot huden, kroppen kyls av snabbare.

Temperaturen i går kl. 13

Sverige



Europa



DN 28.1 1999, Per Mortensen

Källa: Smhi, Nationalencyklopedin, Försvarsmakten

LÄSFÖRSTÅELSE

Skaffa dig en snabb överblick över textsidan. Kontrollera rubriker o.dyl. för att se var du kan hitta den information som efterfrågas. Svara sedan kortfattat på frågorna.

1. Varför blir man fortare nedkyld när man är i vatten än när man är i luften?

2. Vilken stad i Sverige har ett köldrekord som är 50 grader varmare än köldrekordet i världen?

3. Vilka kroppsdelar är mest känsliga för kyla?

4. Vid vilken kroppstemperatur slutar hjärtat att slå?

5. Hur inverkar alkohol på kroppstemperaturen?

6. Varför börjar man darra när man fryser?

7. Varför är det viktigt att ha många klädesplagg ovanpå varandra när det är kallt?

8. Varför behöver man kissa mer när det är kallt ute?

9. Varför är det viktigt att inte ha trånga skor på sig när det är kallt ute?

10. Var i världen finns den lägst uppmätta temperaturen?

11. Varför försvinner det mer vätska ur kroppen när det är kallt ute?

12. Vilket organ i kroppen reglerar vår kroppstemperatur?

13. Vad är det som gör att man har svårt att komma ihåg saker när kroppstemperaturen sjunker?

14. Hur påverkas blodkärlen när man röker?

15. Vad på kroppen är det som är avgörande för hur man tål kyla?

16. Varför har man sämre blodcirkulation i vissa kroppsdelar?

17. Varför är det bra att ha stora kläder på sig när det är kallt?

18. Vid vilken kroppstemperatur börjar man se och höra sämre?

19. Varför är det viktigt att ha mössa på sig när det är kallt?

20. Varför är det inte bra att anstränga sig när det är kallt?

ORDKUNSKAP

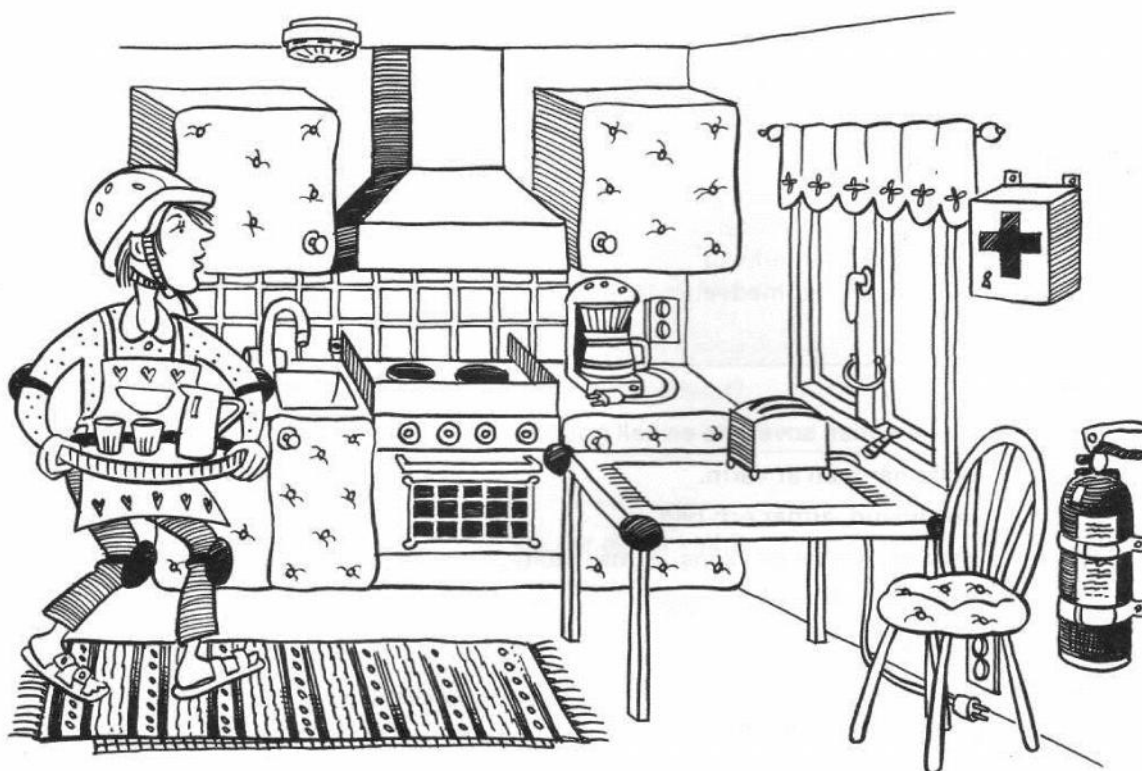
Vilka ord tänker du på när du läser nedanstående meningar? Varje ord ska användas en gång. Skriv orden i rätt form.

ett blodflöde	huttra	nedkyld	sticka
ett blodkärl	känslig	en njure	svettas
en bål	en köld	rymlig	svullna
domna	en körtel	en sammandragning	tåla vatten
en förfrysning	en luftväg	ett skikt	vattenfri
ett hjärtstillestånd	ett medvetande	stelna	vattentät
			en vätska

- Det kan man bli om man sover ute en kall höstnatt. _____
- Det gör man ofta när man är varm. _____
- Kroppen minus huvud, armar och ben. _____
- Vi har olika sådana, t.ex. svett-, köns-, lymf-, sköld-. _____
- Lederna gör det om man inte rör på sig. _____
- Den sägs vara kallare än kylan. _____
- Det kan man vara mot olika saker. _____
- En vattentät sko gör det. _____
- En skada som kan uppstå vid minusgrader. _____
- Sådana blir det i musklerna när man spänner sig. _____
- Det gör man när man fryser så att man darrar. _____
- Ibland är det svårt att stoppa det om man har ett djupt sår. _____
- Om man är medvetslös har man förlorat det. _____
- Ett tillstånd då hjärtat tillfälligt slutar att slå. _____
- En synonym till ett lager. _____
- Ett plagg som man kan röra sig fritt i är det. _____
- Ett regnplagg bör vara det. _____
- Om man sitter på benen kan de göra det. _____
- Om man blivit stucken i fingret av en geting kan fingret göra det. _____
- När de domnade benen börjar vakna brukar det göra så i dem. _____
- Sådan bör den ansiktskräm som man använder på vintern vara. _____
- Den är i flytande form. _____
- Igenom dem går luften när vi andas. _____
- I dem transporteras blodet. _____
- Man har två, men man kan leva med bara en. _____

Hemmet – en otrygg borg

A



Glashala golv, farliga eluttag och vassa hyllkanter. Hemmet är inte alltid den trygga borg vi vill att det ska vara. Därför pågår nu en kampanj mot hemolycksfall.

Varje år inträffar omkring en miljon olyckor i Sverige, en tredjedel av dem sker i hemmen.

Äldre personer som faller, barn som förgiftas och elapparater som börjar brinna är bara några av alla olyckor som sker, och Folkhälsoinstitutet uppskattar att hemolyckorna kostar samhället runt 20 miljarder om året.

Ändå är det ont om lagar som reglerar säkerheten i våra hem.

Nyligen har flera organisationer – med Sveriges Civilförsvarsförbund, Svenska Brandförsvarsföreningen och Statens Räddningsverk i spetsen – gått samman och givit ut broschyren "Gör hemmet tryggare".

– Det har varit viktigt för oss att inte uppfattas som "pekpinniga". Vi vill att människor ska se det här som ett stöd som gör att de kan känna sig tryggare i sina hem, säger Angelica Malmström, barn- och ungdomsansvarig på Civilförsvarsförbundet.

– Om barnfamiljen planerar hemmet säkert, kan barnen vara aktiva och göra saker utan att föräldrarna behöver oroa sig i onödan, säger hon, och visar upp en del av de hjälpmedel – fönsterhakar, elpluggar och badrumshandtag – som finns att köpa för att öka hemsäkerheten.

Det är lätt att göra sig lustig över den här sortens kampanjer. Vem kan egentligen leva helt säkert?

Angelica Malmström betonar att syftet inte är att folk ska gå omkring med störtkrukor i madrasserade hem.

– Människor ramlar och slår sig. Det hör livet till. Men man ska göra vad man kan för att undvika olyckorna.

Målet är att minska antalet olyckor i hemmen med 25 procent fram till år 2000.

– Om alla tar till sig budskapet i den här kampanjen kanske vi kan nå dit, säger Angelica Malmström.

Så får du ett säkrare hem

Här är några praktiska råd för att få ett säkrare hem.

Dra ur sladden.

Låt inte sladden till brödrost, dammsugare och kaffebryggare sitta i när apparaterna inte används. Låt inte diskmaskin, tvättmaskin eller tumlare stå på när
5 du går och lägger dig.

Fäst elsladdarna.

Låt inte TV- och elsladdar ligga tvärs över golven, utan fäst dem längs väggen så undviker du onödiga krokben.

10 Installera jordfelsbrytare.

Den bryter strömmen vid elfel. Flera tragiska dödsolyckor de senaste åren skulle kunna ha undvikits om jordfelsbrytare funnits. Anlita elektriker vid elreparationer.

15 Rädda och larma.

Tre av fyra bränder inträffar i hemmen. Om det börjar brinna, tänk då i ordningen: Rädda, larma, släcka. Ta inga stora risker. Samla familjen och gör upp en detaljerad handlings- och utrymningsplan innan olyckan är
20 framme.

Skaffa brandvarnare.

Det är en billig livförsäkring, eftersom det ofta är röken, inte lågorna, som kräver dödsoffer. Om elden är liten kan du använda vatten eller kväva den med
25 hjälp av en filt eller matta. Annars rekommenderas handbrandsläckare.

Varning för halka.

Nio av tio halkolyckor drabbar äldre människor nära bostaden. Använd broddar om det är halt utomhus. Se
30 upp med glidande mattor, osandade gårdsplaner, mörka trappuppgångar och hala badrum. Installera halkskydd för badrum, badkar och under vanliga mattor. Undvik att bona golven. Säkerhetshandtag kan sättas upp vid badkar och toalett. Kommunen ger i vissa fall
35 bidrag till detta.

Stig upp lugnt.

Är du gammal behöver du tid på dig att stiga upp ur sängen. Så ta det lugnt, inte minst på natten. Kom överens med bekanta att låta telefonen ringa flera sig-
40 naler, så att du hinner svara utan att stressa. Installera gärna flera telefoner. Tänk på att ha ordentligt med ljus, eftersom synen försämras med åren.

Testa småsakerna.

Småbarn stoppar allting i munnen, så föräldrar bör se upp med vad som ligger framme. Med hjälp av en särskild provcylinder (finns bland annat på Ikea för 20
5 kronor) som motsvarar storleken på ett barns strupe, kan du själv testa om leksakerna är ofarliga för småbarn.

Lås in medicinen.

Barnfamiljens farliga burkar med kemikalier och
10 mediciner bör låsas in och skåpet får inte sättas upp för lågt. Använd barngrind till trappan, spis- och tippskydd för spisen och säkerhetsreglar till fönster och balkong. Vassa bordskanter blir mjukare med hjälp av små monterbara plasthörn. Skruva fast hyllor och
15 skåp i väggen.

Säkra eluttagen.

Eluttag i hem där barn vistas bör ha petskydd. Vill du vara ännu säkrare, använd kontaktskydd av plast som stoppas i uttagen.

20 Se upp med vatten.

Låt inte barnen leka utan uppsikt vid vattensamlingar och i badkar. Lär barnen simma så tidigt som möjligt.

Om någon sätter i halsen.

25 Då gör du så här: Ställ dig bakom personen och lägg armarna runt midjan. Knyt ena handen och placera tumsidan nedanför bröstbenet. Grip tag i den knutna handen och tryck kraftigt inåt-upåt. Barn under ett år läggs på magen i knäet, så att huvudet kommer
30 lägre än bröstet. Stöd huvudet och slå lätt i ryggen mellan skulderbladen.

Skaffa förbandslåda.

I denna bör det finnas första förband (blodstoppare), sårvårdslösning, plåster, sterila kompresser, elastisk
35 binda, sax, pincett, febertermometer, säkerhetsnål och mitella.

Gå första hjälpen-kurs.

Vid medvetlöshet, förgiftningar, elskador, brännskador, sår och tandskador kan du lindra och hjälpa på
40 olika sätt. Varför inte gå en kurs i första hjälpen?

Om något allvarligt händer och du behöver hjälp, ring 112 eller sjukvårdsupplysningen – telefonnummer finns i blå sidorna i telefonkatalogen.

Källa: ICA-kuriren nr 44 / 1997
Ulf Särnefält

LÄSFÖRSTÅELSE

Sök information i texten! Svara kort på frågorna! (Frågorna står inte i ordning.)

1. Ungefär hur många olyckor sker i hemmen i Sverige varje år? _____
2. Hur höga kostnader har samhället för de olyckor som sker i hemmen? _____
3. Är det fler än tre organisationer som varit med om att ge ut "Gör hemmet tryggare"? _____
4. Enligt texten finns det fördelar för barn och föräldrar med ett säkrare hem. Nämn två fördelar. _____
5. Vilket var syftet med den här kampanjen? _____
6. Var hittar du telefonnumret till sjukvårdsupplysningen. _____
7. Vilka saker bör man t.ex. inte ha liggande på golvet om man vill undvika att snubbla? _____
8. Vad kan man ha på skorna för att inte halka ute? _____
9. Vad är det absolut första jag ska tänka på om det börjar brinna i hemmet? _____
10. Vad reagerar en brandvarnare först på? _____
11. Vad kan man göra för att möbler som finns utmed väggarna ej ska kunna falla? _____
12. Nämn tre saker som bör finnas i en förbandslåda. _____
13. Nämn två apparater som inte bör vara inkopplade hela tiden. _____
14. Nämn tre saker som speciellt äldre människor bör tänka på för att undvika olyckor i hemmet? _____
15. Var på kroppen ska man trycka på en person som är över ett år, om något har fastnat i halsen på denna person? _____
16. Vad kan man göra för att alla familjemedlemmar ska veta hur de ska agera vid brand i hemmet? _____
17. Vad kan man installera för att barn inte ska bränna sig på spisen? _____
18. Vad bör man ha för att vara säker på att strömmen bryts när det blir något elektriskt fel i hemmet? _____
19. Hur kan man förhindra att ett barn stoppar fingrarna i ett eluttag? _____
20. Vad kan man använda för att kontrollera att barn inte kan få ner leksaker i halsen? _____

ORDKUNSKAP

Kombinera ord och förklaring!

		Nummer
1. ett eluttag	Tjuter vid varm rök och eld.	_____
2. en fönsterhake	Kallas halsen invändigt.	_____
3. en störtkruka	Används för att få slut på en brand.	_____
4. en sladd	Sätter man i ett eluttag för att förhindra olyckor.	_____
5. en jordfelsbrytare	Används för att undvika att halka utomhus.	_____
6. en brandvarnare	Kan man få på kroppen efter en skada.	_____
7. en utrymning	Finns mellan en elektrisk apparat och ett eluttag.	_____
8. en brandsläckare	Ett tillstånd då man ej är vid medvetande.	_____
9. en brodd -ar	Används för att sätta en stickpropp i.	_____
10. ett halkskydd	Används för att inte bränna sig på spisen.	_____
11. en strupe	Kan vara ett plåster eller en gasbinda.	_____
12. ett spisskydd	Används för att hålla armen i stillhet.	_____
13. en reg/el -lar	Används för att skydda huvudet.	_____
14. ett petskydd	En nål som man kan stänga.	_____
15. ett förband	Sker när man lämnar bostad/lokal vid risk för olycka.	_____
16. ett sår	Placerar man under mattor för att de inte ska glida.	_____
17. en säkerhetsnål	Kan man utsättas för när man fått i sig något giftigt.	_____
18. en mitella	Används för att haspa fönstret.	_____
19. en medvetlöshet	Det är en variant av lås.	_____
20. en förgiftning	Stänger av strömmen vid elektriskt fel.	_____

Världens vildaste vildmark

B

Den upptäcktes för mindre än 200 år sedan – världens kallaste, torraste och stormigaste kontinent. Än så länge är den långt ifrån utforskad. Allt i Antarktis är extremt – och just därför kan kontinenten rymma svaret på några av vetenskapens största frågor.

"Män sökes till riskfylld expedition. Låg lön, sträng kyla, långa månader i totalt mörker, konstant fara, garanterad hemresa tveksam. Ära och berömmelse vid framgång." Annonsen sattes in i brittiska tidningar 1913 av en av de största gestalterna inom utforskningen av Antarktis: Sir Ernest Shackelton.

Början av 1900-talet var äventyrens era, och Shackeltons plan att, som förste man, korsa kontinenten appellerade till våghalsigheten och hederskänslan hos britten. Expeditionen nådde aldrig sitt mål utan utvecklades i stället till en årslång överlevnadsresa – ett nästan klassiskt öde för många av de första expeditionerna. Roald Amundsen hade 1911 satt den norska flaggan på sydpolen, men Antarktis var långt ifrån utforskat – faktiskt hade kontinenten nyligen hamnat på världskartan. Antikens greker hade säkerligen filosoferat över om det fanns en kontinent på jordens botten, men först 1821 satte amerikanen John Davis som förste man sin fot på Terra Australis Incognitae, det okända landet i söder. Idag verkar det konstigt att man inte tidigare varit i närheten av en 14 miljoner kvadratkilometer stor kontinent, nästan en och en halv gång så stor som Europa. Förklaringen är att tidigare upptäcktsresor hade ett väldigt konkret mål, nämligen rikedom och nya länder som kunde koloniserades, och i det avseendet verkade de iskalla farvattnen runt sydpolen föga lockande. Detta förändrades dock drastiskt, då man stötte på enorma kolonier av pälssälar på öarna utanför Antarktis.

Sälar visade vägen

Den första utforskningen av Antarktis skedde i tråbåtar av en fiskekutters storlek. Besättningen var garvade sjömän, ofta med erfarenhet från de arktiska vattnen, och deras spejande blickar sökte bara efter en sak, mörka fläckar på isen. De blev inte besvikna. Enbart på ön South Georgia dödade under åren 1820–1822 en miljon djur. De tillitsfulla sälarna kände bara till fiender i havet och var därmed lättfångade på land. Föga överraskande resulterade den intensiva jakten i att djuren blev nästan utrotade.

Lyckligtvis har beståndet återhämtat sig, och idag kan man se pälssälar tillsammans med andra



Den norske polarforskaren Roald Amundsen.

sälarter, pingviner, sjöelefanter, valar, stormfåglar och albatrosser vid kusten och i havet runt Antarktis.

Kusterna kartlades

Från mitten av 1830-talet fick säljägarna sällskap av expeditioner från Ryssland, USA och i synnerhet Storbritannien. De hade order att avsöka gränserna runt den nyfunna kontinenten. Det är ledarna för dessa expeditioner, samt enstaka dumdristiga sällskeppare som har döpt och gett namn åt platserna i Antarktis: Weddellhavet, Rossplatån, Kap Davis och Wilkes Land är bara några exempel.

Först i och med dessa expeditioner började kartläggningen av de isfyllda och dimmiga farvattnen runt Antarktis. Det var en farlig seglats, för även om skroven på fartygen var förstärkta med kopparplattor, riskerade de alltid att skruvas in i de cirka 2,6 miljoner kvadratkilometer havsis som omger Antarktis på sommaren – en yta som om vintern ökar till cirka 19 miljoner kvadratkilometer.

Expeditionerna seglade i dagar längs de gigant-

iska isflaken, som framför allt finns utanför den västantarktiska kusten, och de såg hur isberg av samma storlek som små länder lossnade från flaken. Först under senare tid har man insett att

- 5 flaken inte är landfasta utan flyter på havet.
De forskare som var med ombord kunde berättat hur livet vid Antarktis nästan exploderade under de korta, intensiva sommarmånaderna. Haven fylls med så enorma mängder plankton
10 och krill, ett litet kräftdjur, att det kan försörja en näringskedja, som uppenbarligen har få arter men i gengäld rymmer miljontals individer, som alla skall hinna äta och para sig, innan vintern sveper in Antarktis i mörker. När detta sker, drar
15 djuren sig tillbaka till varmare breddgrader, och endast pingvinerna är kvar och huttrar i kylan.

Kontinent utan land

- I kölvattnet på expeditionerna följde äventyrare som Amundsen, Scott, Shackleton, Mawson och
20 flera andra. Drivna av personlig äregirighet, viljestyrka och drömmen om nationell heder öppnade de under närmast ofattbara ansträngningar porten till Antarktis.

- De kämpade mot temperaturer, som gjorde det
25 omöjligt att ta av handskarna i mer än några minuter åt gången. Deras tält och till och med hundar fördes bort av vindstötar på mer än 200 kilometer i timmen, och de måste uthärda det djupa vintermörkret i primitiva hyddor, hundratals mil från närmsta civilisation.

De banade dock väg till det inre av Antarktis. Idag är träfartyg, långfärdsskridskor och hund-

släddar utbytta mot atomdrivna isbrytare, dieseltraktorer och helikoptrar, och kontinenten, som aldrig haft någon ursprunglig befolkning har nu befolkats – av forskare.

- 5 Antarktis nya invånare är en blandad skara, för kontinenten är den enda i världen utan nationalstater. Den är uppdelad i zoner, som olika länder krävt suveränitet över, men kraven har aldrig blivit internationellt erkända. Den enda
10 lagstiftning som gäller är Antarktistraktaten från 1959.

- Häri står bland annat att kontinenten enbart får användas för fredliga syften, att radioaktivt avfall inte får deponeras där, och att kontinenten
15 skall vara öppen för forskning för alla intresserade. Och av dem finns det många. Fler och fler forskare söker tillstånd att utföra experiment i Antarktis. Idag är de flesta forskningsgrenar och ännu fler nationaliteter representerade på de
20 cirka 30 helårsstationer som ligger utströdda över kontinenten.

Fredlig erövring

- Målet för invasionen är varken pengar eller berömmelse utan helt enkelt kunskap. Vetande om
25 hur klimatet fram till idag har påverkat jorden, hur det kommer att påverka oss i framtiden samt förståelsen av jordens utveckling och livets förmåga att överleva i de mest ogästvänliga miljöer. Dessa erfarenheter kan kanske förbereda oss för
30 resor i rymden och göra det lättare att överleva på platser som är ännu mer ogästvänliga och isolerade än sydpolens vinternätter.

Källa: Illustrerad Vetenskap, nr 9/2000 bil.

FAKTA

Rekordens kontinent

Åker man till Antarktis, måste man vara beredd på extrema förhållanden. Den isfyllda kontinenten liknar inte något annat ställe på jorden.

• Den mest stormomsusade

De kraftigaste vindarna på jorden – 320 kilometer i timmen – har uppmätts på Kap Denison på Antarktis östra kust.

• Den kallaste

Världens köldrekord uppmättes 1983 på den ryska forskningsstationen Vostok. Här visade termometern 89 minusgrader. Temperaturen i centrala Antarktis växlar mellan –50 och –60 grader, medan kusten, som värms upp av de relativt varma havsvindarna, kan njuta av temperaturer på –20 till –42 grader. Värmen får aldrig grepp om kontinenten, eftersom isen reflekterar solens strålar.

• Den högst belägna

Antarktis genomsnittshöjd över havets yta är cirka 2 165 meter, vilket gör kontinenten till världens högst belägna. Högsta punkten är Vinsonmassivet på 5 140 meter, som ligger vid basen av Antarktiska halvön.

• Den torraste

Antarktis är jordens torraste kontinent, för kölden tar bort all fuktighet ur luften. Kontinenten får bara 50 millimeter snö om året, men eftersom denna aldrig smälter, tillförs luften aldrig någon fukt.

• Den isigaste

Antarktis täcks av 98 procent av is. Isen utgör 40 miljoner kvadratkilometer, vilket motsvarar 90 procent av all is på jorden och 70 procent av sötvattensreserven. Smälter isen, stiger vattennivån i världens hav med drygt 66 meter.

LÄSFÖRSTÅELSE

Svara på frågorna!

1. Vem kom först till Antarktis och när skedde det?

2. Varför hade man inte upptäckt Antarktis långt tidigare än på 1800-talet?

3. Vad var anledningen till att man började utforska Antarktis?

4. Varför var det lätt att fånga sälarna?

5. Hur förändrades uppgiften att utforska Antarktis från mitten av 1830-talet?

6. Vilka risker fanns det med att segla i vattnen runt Antarktis?

7. Vad trodde man först att isflaken representerade?

8. Det finns många djur i havet under sommaren. Vad livnär de sig på?

9. Under vilka förhållanden levde nästa grupp utforskare, t.ex. Shackelton, som kom till Antarktis?

10. Vilka är det som bor i Antarktis idag?

11. För vilka ändamål får forskarna utforska Antarktis?

12. Ge två exempel på vad forskarna i Antarktis vill ha svar på.

13. På vilket sätt kan vi dra nytta av forskarnas resultat?

14. Varför blir det aldrig varmt i Antarktis? (varmare än t.ex. -20 grader)

15. Varför är luften aldrig fuktig i Antarktis?

16. Vad skulle hända om isen på Antarktis smälte?

ORDKUNSKAP

Svara på frågorna/uppmaningarna!

1. Nämn något som är riskfyllt att göra.

2. Vad kan man utforska? _____
3. Vad utmärker en våghalsig person? _____

4. Nämn några farvatten i Sverige. _____
5. Vad heter motsatsen till att något är föga intressant? _____
6. Vilka ingår i besättningen på ett flygplan? Ge två exempel.

7. Nämn något djur som riskerar att bli utrotat. _____
8. Vad gör man för att minska älgbeståndet i Sverige? _____

9. Vad kännetecknar en dumdristig person? _____

10. Vad kan man säga i stället för: "Först i och med dessa expeditioner började kartläggningen av de isfyllda och dimmiga farvattnen runt Antarktis."?

11. Varför är det farligt att befinna sig på ett isflak?

12. Ge två betydelser på verbet rymma.

13. Hur gör man när man huttrar?

14. Vad utmärker en äregirig person?

15. Ge exempel på något som kan vara svårt att uthärda?

Prepositioner

Använd prepositionsuttrycken i en mening!

1. i närheten av

2. resultera i

3. i synnerhet

4. i och med

5. längs

6. i gengäld

7. åt gången

8. byta mot

9. förbereda sig för

10. vara beredd på



Vi är lätta att lura

Vi tror i regel att vi är ganska bra på att märka, när andra ljuger. Det stämmer inte alls visar ny forskning. Faktum är att vi bara lyckas avslöja lögnare i lite mer än hälften av fallen. Helt åt skogen går det, när våra närmaste ljuger för oss. Problemet är bland annat att vi är dåliga på att följa vår intuition.

Ljög han, eller talade han sanning? Psykologer i USA ställde denna fråga till flera hundra människor som dessförinnan hade sett en två minuter lång video. På videon berättade olika män om sin
5 inställning till ett aktuellt ämne. 1) ____.

Resultatet var nedslående. Det var bara mellan 53 och 58 procent av försökspersonerna som gav korrekta svar. Man kunde med andra ord lika gärna ha singlat slant.

10 Det gick inte bättre, när man frågade proffs. Forskarna lät såväl poliser som domare och psykologer se videon i tron att de skulle vara bättre på att genomskåda lögnare än vanligt folk, eftersom alla dessa tre yrkeskategorier måste
15 vara kritiska och skeptiska. Över lag var emellertid även de professionella usla på att peka ut vem som ljög.

Vissa utmärkte sig dock. En del psykologer, advokater och domare samt några anställda vid
20 underrättelsetjänsten visade sig ha en klart bättre förmåga att avslöja lögnare än andra. 2) ____.

Vi kan träna upp oss

Enligt forskarna hänger det troligtvis ihop med
25 att misstron för dessa människor i det närmaste är en livsstil. 3) ____.

En mer ingående analys visade att de framför allt var bra på att tyda lögnarnas kroppsspråk.

"Det går alltså att träna upp sig till att bli
30 bättre på att avslöja lögnare", säger Paul Ekman, professor i psykologi vid University of California, som tillsammans med två andra forskare, Mark Afrank och Maureen O'Sullivan står bakom det aktuella forskningsprojektet.

35 Undersökningen stämmer för övrigt väl överens med de tidigare studier, som gjorts av vårt ofta släpphänta förhållningssätt till sanningen. Forskarna har bland annat visat att vi har svårast att avgöra om människor ljuger eller talar sanning,
40 när det är personer som står oss nära, till exempel familjemedlemmar och flick- och pojkvänner.

Vi är bäst på tillit

Man skulle annars kunna tro att parterna i ett förhållande borde vara bra på att genomskåda varandra – men just det nära förhållandet
5 försämrar vårt omdöme. Vi vill inte tro något ont om de människor som står oss närmast, vilket ofta gör att vi förlorar vår sunda skepsis. 4) ____.

Generellt sett utgår vi från att andra talar sanning, och att vi därför kan tro på det de säger.
10 Det är på många sätt en bra och sund inställning, men den kan orsaka vissa problem. 5) ____.

Under press erkänner de flesta att de sällan går och lägger sig utan att ha ljugit minst en gång under dagens lopp.

15 Män ljuger egoistiskt

6) ____.

En del är vita, oskyldiga lögnare à la "Vad fin den där blusen är på dig", medan andra är överdrifter, medvetna utelämnningar eller grovt vilseledande yttranden. Lögnerna använder vi
20 på alla möjliga sätt – ofta för att vi själva ska hamna i god dager. Eller så ljuger vi för att undvika obehagliga konsekvenser. Tänk bara på klassikern "Jamen, jag betalade räkningen igår."

7) ____.

När en kvinna bedömer hur allvarlig
25 en lögn är, fokuserar hon till exempel mer på hur stor skada den har orsakat än hur mycket den avviker från sanningen. När en kvinna ljuger är det ofta för att skydda ett förhållande eller en annan persons känslor, medan män är mer benägna att hitta på lögnare, som skyddar deras frihet och oberoende.

Enligt den amerikanska psykologen Dory Hollander råder det ingen som helst tvekan om att män generellt sett ljuger mer än kvinnor. Sitt
35 påstående grundar hon på djupintervjuer med 60 kvinnor och 35 män. Enligt Hollander faller kvinnor lätt offer för mannens lögnare, eftersom de bedömer männen utifrån sina egna normer. 8) ____.

40 Riskerna för lögnaren att bli avslöjad är väldigt små. Professor Bella DePaulo vid University of Virginia i USA är en av de forskare som har

intresserat sig mest för lögn. Enligt de uppgifter som hon har samlat in är det bara omkring var sjunde lögn som någonsin avslöjas. Med andra ord: fördelarna med att ljuga är oftast 5 mycket större än riskerna att bli avslöjad.

Använder inte intuition

Vi kan dock bli bättre på att avslöja lögn.

9) _____. Det har visat sig att de flesta intuitivt kan skilja mellan trovärdiga människor och personer som försöker lura oss. Samtidigt är vi 10 väldigt bra på att "strunta i" vår intuition, eftersom vi gärna vill vara artiga och trevliga. Det är ju inte särskilt artig att anklaga någon för att ljuga. Därför förtränger vi vår spontana känsla 15 och blir då dubbelt besvikna, när det visar sig att det låg något i våra föraningar – vi blir både besvikna över lögnen och över vårt eget dåliga omdöme.

Den erfarna lögnaren ser sitt offer rakt in i ögonen

Intuition bygger ofta på att vi tolkar människors kroppsspråk. Man brukar säga att kroppen aldrig ljuger: på film avslöjas ofta lögnaren av sin

flackande blick, sina skakande händer, sina svettningar eller av att han stammar. Sanningen är den att kroppsspråket kan avslöja en lögnare – men inte alltid på det sätt som vi förväntar oss.

5 Det händer till exempel sällan att lögnare flackar med blicken. 10) ____.

Stamning är däremot ofta avslöjande, när starka känslor är inblandade. Sneda leenden är även ett vanligt tecken på att någon ljuger – ett 10 tecken som många av oss missar. Små, lite underliga handrörelser och långa tankepauser kan också avslöja en lögnare.

Detektor hjälper inte

Tränade iakttagare kan även avslöja lögnarna 15 med hjälp av kroppsliga reaktioner som de själva inte kan kontrollera. 11) _____. Dessutom kan man med en lögn-detektor mäta blodtryck, puls, andning och svettningar. Problemet är bara att en reaktion hos personen som testas i lögn-detektorn lika gärna kan orsakas av rädsla och nervositet som av att vederbörande ljuger.

12) _____. Allra svårast är det, när lögnare själv tror på det han säger – när han så att säga själv fallit offer för sin lögn.

Källa: Illustrerad Vetenskap nr 2/2000
Ib Salomon

LÄSFÖRSTÅELSE

12 av nedanstående 14 meningar är tagna ur texten. Placera rätt bokstav vid rätt siffra i texten.

- A. Flera undersökningar visar nämligen att det är vanligare än vi tror att människor ljuger.
- B. Att tolka kroppsspråket är oerhört komplicerat, och en del lögnare är så skickliga på att ljuga att det är nästintill omöjligt att avslöja dem.
- C. En del av dem hade instruerats att ljuga, medan andra skulle tala sanning.
- D. Det svåraste är att bli trodd av dem som står en närmast.
- E. De hade rätt i 73 procent av fallen.
- F. Det kan vara rodnader, ofta förekommande sväljningsrörelser, svettningar eller pupillutvidgningar.
- G. "Varför skulle de ljuga för oss?" resonerar vi.
- H. De är tvärtemot väldigt bra på att se folk rakt in i ögonen.
- I. Det finns olika grader av lögn.
- J. En av de viktigaste metoderna är att lära sig lita på sin intuition.
- K. Folk som ljuger slår oftast ner blicken.
- L. Kvinnor tycks i det stora hela tro mer på vad andra säger än män.
- M. Vi har även alla vår egen personliga definition av vad som är en lögn, och det finns stora könsskillnader.
- N. De är ständigt på vakt mot andra människor, och med tiden skaffar de sig så pass stor erfarenhet att de oftast ser igenom en lögn.

ORDKUNSKAP

Rätt eller fel?

Ta ställning till om följande påståenden är rätt (R) eller fel (F).

1. Om man hyser misstro mot någon litar man på honom/henne. _____
2. Barn brukar i regel lära sig gå i ettårsåldern. _____
3. Man kan alltid utgå från att det man hör och läser är sant. _____
4. Att vara på sin vakt är detsamma som att vara anställd på ett vaktbolag. _____
5. En iakttagare är en person som varken ser eller hör. _____
6. Man kan grunda ett påstående på något man har läst. _____
7. Alla människor har samma inställning till de viktigaste politiska frågorna. _____
8. Det råder ingen tvekan om att julafton firas den 24 december i Sverige. _____
9. Man kan avslöja ett bedrägeri. _____
10. Man kan utmärka sig genom att inte klä sig som andra. _____
11. Man hyser skepsis mot något som man är misstänksam mot. _____
12. En undersökning kan vara ingående. _____
13. Ibland bör man kanske lita på sin intuition. _____
14. Om man vill säga nej kan man visa det genom att skaka på huvudet. _____
15. Om man förnekar sina fel erkänner man dem. _____
16. Det finns personer som är mer benägna att ljuga än andra. _____
17. Om man märker att något håller på att gå åt skogen kan man känna sig lugn. _____
18. En persons ekonomi kan vara usel. _____
19. En handstil kan vara svår att tyda. _____
20. Man känner sig sund när man har vistats länge i rökig miljö. _____
21. En trovärdig person kan man aldrig lita på. _____
22. *Vederbörande* är ett ord som ungefär betyder "den person det gäller". _____
23. Det är en överdrift att tacka tusen gånger även om man är mycket tacksam. _____
24. Om man avviker från sina kompisar vad gäller klädstil ser man ut precis som de. _____
25. Man måste singla slant innan man lägger pengar i en parkeringsautomat. _____
26. Man kan genomsåda sin framtid. _____
27. Vissa föräldrar kan ha ett släpphänt förhållningssätt till sina barn. _____
28. Ett omdöme är samma sak som en dom i hovrätten. _____
29. Människor över lag har svårt att peka ut vem som ljugar. _____
30. Man kan förtränga obehagliga upplevelser _____
31. En person som stammar har en sorts talfel. _____
32. I Sydsverige kan man redan i februari – mars få en föraning av våren. _____
33. *I god dager* är ett gammalt uttryck som har samma betydelse som "God dag". _____
34. Reklam kan aldrig vara vilseledande. _____
35. Tryckfrihet och yttrandefrihet är två viktiga begrepp i ett demokratiskt samhälle. _____

Tre nya sanningar om lögnen:

I genomsnitt ljugar vi en gång om dagen • Män ljugar generellt sett mer än kvinnor • Kvinnor tror mer på vad främlingar säger, än vad män gör

Nyheter på latin, tio år



Latinet är inget dött språk, även om det nu inte finns något folk som har det som modersmål. I Finland finns nyhetssändningar på latin. Men hur översätter man nya ord som dator, fotbollsspelare och ultraljudsundersökning?

Om Linné sa man att han kunde bara två språk, latin och småländska. Latinet har egentligen aldrig varit något dött språk. Fram till och med 1700-talet var latinet ett språk på vilket lärda män kunde samtala och framför allt skriva – vetenskapsmän i hela Europa behövde inte vänta på att intressanta avhandlingar skulle översättas.

I katolska kyrkan har latinet levat vidare och där lever det än i högönskelig välmåga.

Då låg hebreiskan betydligt sämre till innan den upplivades av israeliska staten.

Vatikanen anser att omkring 15 miljoner människor i Europa förstår latin. Det finns faktiskt folk som åker omkring och hälsar på varandra, enbart konverserande på latin. Och i Finlands radio har man varje vecka nyhetssändningar på detta språk; i år fyller den verksamheten tio år.

Elvis på latin

Det var Hannu Taanila som fick idén, han var kulturchef på finska radion, och nu sköts nyheterna av professor Tuomo Pekkanen vid Jyväskyläskyläs universitet och docent Reijo Pitkäranta vid Helsingfors dito. I Jyväskylä finns även professor Jukka Ammond, som egenhändigt sjunger Elvis-låtar på latin, till exempel *Tenere me ama*, (Love Me Tender) och *Nunc hic aut numquam*, (Its Now or Never). Tidigare har han gjort finsk tango på latin, vilket renderade honom en medalj från Vatikanen.

Det finns inget överdrivet stort intresse för latin i Finland, däremot ligger det latinska uttalet väl till för finländarna, påstår docent Pitkäranta. Nyhetssändningarna sker på klassiskt latin, som skiljer sig från kyrkolatinet vad gäller uttalet.

Hur bär de sig åt när det gäller att uppfinna nya latinska ord för moderna företeelser som dator, aktier ... sådant som ideligen förekommer i nyheterna?

Vatikanen uppdaterar

Alla språk tillförs ju nya ord, ibland som låneord, ibland bildas de spontant och ibland i form av dekret (som dator i svenskan, till exempel).

Samma sak med latinet, där finns en instans i

Vatikanen som uppdaterar latinska lexikon och försöker skapa vettiga nybildningar.

Detta använder sig förstärkt den finska nyhetsredaktionen av, dessutom hittar de ibland på egna nymodigheter, dock alltid baserade på redan befintliga latinska ord.

Moderna företeelser, som kan beskrivas med halv- och helsvenska ord, till exempel "ultraljudsundersökning" bildas i latinet på samma sätt, *exploratio ultrasonica*.

På samma sätt går man tillväga då det gäller saker som över huvud taget inte fanns när latinet allmänt talades i romarriket, till exempel fotbollsspelare, dator, aktersnurra.

Fotbollsspelare blir *folle pedibusque ludens*, nästan en hel mening, "en man som med fötterna leker med en läderpung".

Dator är lite enklare, *computatorium*, ibland med ordet *instrumentum* före och *electronicum* efter. En räknare, räknemaskin, samma ord som engelskans computer, det ordet finns för övrigt i flera andra språk.

Vårt svenska *dator* är verkligen en inhemsk variant, vi struntar i räknandet och koncentrerar oss på maskinens förmåga att lagra information, data.

Aktie vill Vatikanen ha till *collocatae pecuniae syngrapha*, och hela uttrycket kan utläsas "revers för ihopsamlade pengar".

Cigarrett blir på samma beskrivande vis *fistula nicotiana*, ett rör för nikotin. En journalist får heta *diurnarius*, "en som gör något dagligen", vilket är detsamma som grundbetydelsen av ordet journalist, eller giornalista som det heter på italienska.

Manuballista, *aeronavis* och *ferrivia* betyder gevär, flygplan respektive järnväg, medan elektricitet blir *electra vis*, där "vis" betyder kraft.

"Vagn som man släpar med sig" blir *currus remulcatus*, det vill säga husvagn, och *machinamentum motorium exterius* är vad man hänger bak på ekan när man ska ut och fiska, aktersnurra, alltså.

På fredagar, 9.55 och 18.55, kan man alltså höra en finsk nyhetsuppläsare säga:

"Ministerium agricolationis Italiae nuntiavit paenedimidiam partem ..."

Källa: VI 18.2 1999
Ingemar Unge

LÄSFÖRSTÅELSE

Rätt eller fel?

Läs texten "Nyheter på latin, tio år" på föregående sida och ta ställning till om följande påståenden är sanna (S), falska (F) eller om de inte framgår av texten (X).

1. Latinet har varit ett dött språk sedan 1700-talet. _____
2. På 1800-talet fanns det inga vetenskapsmän som kunde samtala och skriva på latin. _____
3. Latin är ett språk som fortfarande används inom katolska kyrkan. _____
4. Än idag finns det folk som träffas och bara talar latin. _____
5. Elvis Presley sjöng en del av sina låtar på latin vid ett besök i Finland. _____
6. Intresset för latin har alltid varit stort i Finland. _____
7. Man uttalar latin på olika sätt. _____
8. Det skapas fortfarande nya ord i det latinska språket. _____
9. "Dator" kan heta "computatorium instrumentum" på latin. _____
10. När denna artikel skrevs kunde man höra nyheter på latin två gånger om dagen i Finland. _____

ORDKUNSKAP

Sök ord/uttryck i texten!

I texten på sidan 43 finns ord/uttryck som passar in i luckorna.

1. Om man är frisk och mår bra kan man säga att man lever _____.
2. En vara som är producerad i ens eget land är _____.
3. Om man ändrar och/eller tillför nya uppgifter i t.ex. en lärobok så _____ man den.
4. Om någon presterar bättre resultat än en själv kan man säga att man _____ än den personen.
5. – Jag vet inte hur jag ska _____ för att klara min examen, sa Ola.
6. Man kan säga att en person som är klok och förnuftig är _____.
7. Om man ständigt och jämt gör något kan man säga att man gör det _____.
8. Barnboksförfattaren Astrid Lindgren _____ många sagofigurer, till exempel Pippi Långstrump och Karlsson på taket.
9. – Hur går man _____ när man rensar avloppet?
– Jag vet inte. Fråga en rörmokare!
10. Nyttig och allsidig kost _____ kroppen den näring den behöver.

Skriv rätt preposition!

1. Johans stora intresse _____ film ledde till att han med tiden blev en bra regissör.
2. Det latinska alfabetet skiljer sig mycket _____ det arabiska.
3. Nationalencyklopedin är ett uppslagsverk som man kan använda sig _____ för att ta reda på olika uppgifter.
4. – Hur ska jag göra? – Gör _____ samma sätt som du brukar. Det lyckas ju nästan alltid.
5. Vissa tider sänder Sveriges Radio nyhetsprogram _____ finska.
6. Det går inte att strunta _____ trafikreglerna, för då är olyckan snart framme.
7. Nederbörd kan komma _____ form _____ regn, snö eller hagel.
8. Den skatt man betalar är baserad _____ ens inkomst.
9. Barn får absolut inte leka _____ tändstickor eller dylikt.
10. Det kan vara svårt att koncentrera sig _____ sin uppgift om man ideligen blir störd.

Ett helt livs besparingar försvann B

Eino, 82 år och Vieno, 79, är kända för att vara försiktiga av sig. De har alltid ytterdörren låst. En dag var ändå värdeskåpet tömt, och 110 000 kronor samt en klocka och en vigselring borta.

Det var ett livs besparingar som försvann – nästan framför ögonen på de drabbade.

LÄSFÖRSTÅELSE

Välj rätt ord!

Välj bland orden och skriv dem i rätt form i texten nedan. Alla ord ska användas.

Substantiv: by, gärningsman, minne, plånbok, polisstation, rum, siffra, son, spår, sätt, uppsikt

Verb: använda, be, gömma sig, göra sig förstådd, minnas, rycka ut, slå sig ner, tro

Adjektiv/adverb/prepositioner: borta, bråttom, dessutom, i fred, kall, ledsen, omkring, tom, tänkbar, utom, östra

Kvinnan pratade och pratade

De bor i Ljungå, sex mil från Hammarstrand i 1) _____ Jämtland, på ett gammalt skogvaktarboställe. Det ligger lite för sig självt, ett rött hus med vita knutar. Allt är mycket prydligt. Potatisland och vinbärsbuskar.

5 Eino och Vieno kommer från Finland. De har inte helt lätt att 2) _____ på svenska, men de vill. De pratar ivrigt och utstrålar hygglighet och hjälpsamhet.

Hit kom en främmande kvinna och knackade på deras låsta dörr. Hon 3) _____ att få komma in och slog sig ner i köket vid en bonad med texten *Borta bra men hemma bäst*.

– Hon viftade med armarna och pratade och pratade, säger Eino. Mest engelska. Och så några
10 ord på svenska: semester, bensin, camping.

Vieno 4) _____ att hon ville köpa bensin, så hon skrev en lapp: "Sörbygden 5 km". Efter att ha pratat en bra stund ville kvinnan ut och svalka sig, och de slog sig ner på farstubron. Där tyckte Eino att det blev 5) _____, men hon envisades, så de satt kvar en stund.

15 Besökaren sprang ut och kissade i gräset och fick sedan 6) _____ att komma iväg. Hon småsprang från huset.

Ett par dagar senare skulle Eino ut och handla. Han tog fram sin 7) _____ från en låst byrålåda i vardagsrummet. Drygt 600 kronor skulle finnas där, men nu var den

8) _____. Eino gick till värdeskåpet som står på golvet i samma 9) _____.
Tomt! Vienos vigselring och ett armbandsur i guld, som hade hängt på en krok strax intill, var nu
också 10) _____.

Tankarna gick till besökaren två dagar innan, men henne hade de ju haft under 11) _____
5 _____. Idag vet de mer.

– Titta här, säger Eino och visar en liten, liten dörr i hallen som leder till en skrub. Där
12) _____ den andra.

Tjuv nummer två hade kunnat röra sig fritt medan kumpanen uppehöll Eino och Vieno. Det var
lätt att hitta nycklarna såväl till byrån som till värdeskåpet. Skåpets kombinationslås hade Eino
10 och Vieno inte vågat använda. Det kärvade lite och 13) _____ var svåra att
komma ihåg.

Nu förstår de varför deras besökare stängde dörren om dem när de 14) _____
i köket; de skulle inte se vad som hände i resten av huset. Kvinnans lite underliga
15) _____ att springa ut och kissa i gräset i stället för att 16) _____
10 toaletten har också fått en 17) _____ förklaring. Det var naturligtvis ett sätt att
signalera till medhjälparen.

Tröst i bedrävelsen

Polisen 18) _____ samma dag som brottet upptäcktes, och det blev en liten
tröst i bedrävelsen. Jämtland har kvar sina små 19) _____, minst en i varje
20 kommun, så den som kom var polisen i Hammarstrand.

Karl-Ove Söderberg har gjort flera besök hos Eino och Vieno, och även ett par av hans kolleger
har varit där. Karl-Ove kommer från Ljungå. Han var skolkamrat med en av parets
20) _____.

Nu är han där igen. De lyser upp när de får se honom. De har hittat papperslappen med upp-
25 giften "Sörbygd 5 km" som Vieno gav tjuven.

– Möjligen kan det finnas fingeravtryck där, säger Karl-Ove.

Polisen har tidigare letat efter fingeravtryck och andra 21) _____, de
har också gjort en fotokonfrontation där Eino och Vieno fick titta på foton av 30–40 kända
22) _____. Deras signalement på tjuven säger inte så mycket. Hon var
30 23) _____ 30 år, medellång med kraftigt oval ansiktsform, mellanblont hår,
svart tröja och svarta långbyxor.

– Hon hade guld i munnen, fyra, säger Eino och pekar på underkäken. Men det var kanske en
bluff.

– Det är bara elände nu, muttrar han. Bara brott och krig och allt hemskt. I midsomras var det ett mord i Ljungå. Ingenting får vara 24) _____. Vi skulle ha köpt upp våra pengar.

– Vi skulle ha sytt in dem här, säger Vieno och pekar på madrassen.

5 Som alla gamla hem är huset fullt av 25) _____. Man har varit rädd om sina saker. En liten finsk flagga i trä står i bokhyllan.

Karl-Ove säger att han 26) _____ när Eino och Vieno kom till Ljungå med sina fem pojkar. Det betydde mycket för byn. Eino jobbade hårt i skogen. Vieno var hemmafru.

I bokhyllan står 27) _____ ett ungdomsporträtt av dem själva tillsammans med
10 andra kort och minnessaker.

Allt i livet finns här 28) _____ pengarna som skulle ge trygghet på ålderdomen.

Tagit illa vid sig

Eino och Vieno är arga och 29) _____, men de har inte gett upp. De pratar länge
15 om diverse spår och teorier.

Karl-Ove lyssnar. Han säger att det är många i Ljungå som har tagit illa vid sig. Flera har börjat låsa dörrarna om sig, både ytterdörrar och innerdörrar.

Karl-Ove känner stämningen. Han har fritidshus i 30) _____.

– Jag kommer väl och hälsar på i helgen, säger han när vi lämnar Eino och Vieno.

Källa: Land nr 40/1998
Bitte Gustavsson

ORDKUNSKAP

Vilka ord inom parentesen passar i meningen?

1. (En trädgård, en människa, en tanke, en väckarklocka) kan vara prydlig.
2. Man kan (tala, springa, gestikulera, drömma, cykla) ivrigt.
3. (En person, ett språk, ett land, en kultur) kan vara främmande.
4. Man kan vifta med (händerna, en flagga, benen, huvudet, en bil).
5. Ett hus kan ligga intill (en väg, en sjö, en ö, en å, ett torg).
6. Man kan ha (sina tankar, sina känslor, sina barn, sina ägodelar, sitt liv) under uppsikt.
7. Man kan uppehålla (en person, en lön, en tjänst, ett politiskt parti, ett oväder).
8. (Ett lås, en dragkedja, en relation, en frukt, en kalender) kan kärva.
9. (Polisen, skattemyndigheten, riksdagen, brandkåren) kan rycka ut.
10. (En berättelse, en nyhet, en sanning, ett vittnesmål) kan vara en bluff.
11. (En ko, en häst, en gubbe, en baby, en igelkott) kan muttra.
12. Man kan vara rädd om (åska, sina barn, krig, sitt jobb, sjukdomar).
13. Man kan ge upp (glädje, sorg, sin karriär, sina planer, mat).
14. Man kan ta illa vid sig av (kritik, vänskap, samarbete, skvaller, en nyhet).
15. Stämningen kan vara (arg, god, underlig, intresserad, svår).

Nya fynd kryper fram ur graven:



Kejsare tog dansare med sig i döden

Forskarna närmar sig nu hjärtat av ett av världens mest spektakulära gravkomplex, den kinesiske kejsaren Qins dödsrike. Nu visar det sig att kejsaren inte bara tog 8 000 lersoldater med sig i graven – han tog även med sig underhållning i form av dansare.

Kinas förste kejsare var besatt av tanken på ett evigt liv. Detta blev ironiskt nog hans död, för som 49-årig omkom Qin under en resa, som skulle föra honom till odödlighetens dryck.

5 _ 1 _ Qin Shi Huangdi bara hade makten under elva år, från år 221 f.Kr. till sin död år 210 f.Kr., lyckades han sätta tydliga spår i historien. På det sättet har hans dröm om ett evigt liv _ 2 _ Dels var han mannen som enade en rad kinesiska kungadömen under sig till ett rike, det första kinesiska riket, dels underhåller han fortfarande sina _ 3 _ med två av världens största turistattraktioner: den kinesiska muren och en armé av 8 000 lersoldater i naturlig storlek, som skulle försvara den grav som det tog 700 000 tvångsarbetare 37 år att bygga.

Muskulösa statyer

Det enorma gravkomplexet, som _ 4 _ över hela 56 kvadratkilometer, skulle skydda den döde kejsaren mot angrepp och attentat.

20 De många tusen lersoldaterna är således placerade i strategiska försvarspositioner i tre underjordiska salar nära själva graven, _ 5 _ ligger i en pyramidformad gravhög bakom två 25 murar. Själva kejsargraven har de kinesiska

arkeologerna ännu inte rört, men de närmar sig.

I en liten utgrävning innanför den yttersta muren har forskarna nyligen gjort ett överraskande fynd _ 6 _ en helt ny typ av civila terrakottaskulpturer. Med sina plastiska former och mjuka rörelser _ 7 _ de cirka tolv skulpturerna inte de soldater eller bågskyttar man känner från andra utgrävningar i området utan snarare dansare och brottare.

10 De flesta av figurerna är krossade i små bitar, men forskarna har lyckats _ 8 _ några av dem – hittills har de dock endast hittat ett huvud. Några av skulpturerna är iförda korta kjolar, och enstaka av dem har så markanta magmuskler att forskarna _ 9 _ att de föreställer brottare.

Tillsammans med dansarna och brottarna låg ett gigantiskt offerkar av brons med en vikt på 212 kilo. Sådana kar fick bara utvalda kinesiska ledare tillverka, och arkeologerna tror att den 20 förste kejsaren _ 10 _ kare som krigsbyte. Att erövra ett offerkar från en av sina konkurrenter har varit detsamma som att överta dennes makt.

Karet, som stilmässigt _ 11 _ nordöstra Kina, är således ett av spåren efter Qin Shi Huangdis 25 kamp för att utrota sina konkurrenter och _ 12 _ landet till ett centraliserat kejsarrike.

(texten fortsätter på s. 52)



Den enorma armén av lersoldater upptäcktes vid utgrävningar av kejsaren Qins gravkomplex 1974.

LÄSFÖRSTÅELSE (A)

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar i luckorna på föregående sida.

- | | | |
|--|--|---|
| 1. a) Eftersom
b) Även om
c) Genom att
d) Att | 6. a) i form av
b) på grund av
c) med anledning av
d) till förmån för | 11. a) bor i
b) lever i
c) hör hemma i
d) har flyttat till |
| 2. a) gått i uppfyllelse
b) lagt sig till ro
c) gett sig iväg
d) gått upp i rök | 7. a) förestår
b) föregår
c) föreslår
d) föreställer | 12. a) skydda
b) skona
c) samla
d) spara |
| 3. a) arvingar
b) familjemedlemmar
c) förfäder
d) efterlevande | 8. a) sätta in
b) sätta fram
c) sätta ihop
d) sätta fast | |
| 4. a) tränger sig
b) närmar sig
c) sträcker sig
d) befinner sig | 9. a) antar
b) bortser från
c) lägger märke till
d) föredrar | |
| 5. a) där
b) vars
c) som
d) i vilken | 10. a) har fått
b) har gett
c) har bytt
d) har tagit | |

Rykten om rikedom

Pengar och expertis är två faktorer som _ 13 _ hur lång tid det fortsatta arbetet med att utforska kejsarnas enorma dödsrike kommer att ta.

8 _ 14 _ har man arbetat i över 25 år – och man har långtifrån upptäckt alla de skatter som finns i området. _ 15 _ dyker det ständigt upp nya fynd vid många av de provgrävningar som hela tiden görs i komplexet.

10 I närheten av gravhögen har man – nära dansarna – nyligen även hittat en grav med 80 blågrå rustningar och 30 stridshjälmar av sten. Det handlar om trogna kopior av den utrustning som några av kejsarens krigare _ 16 _ för över

15 2 000 år sedan.

Många av de två miljoner besökare som varje år kommer till gravplatsen frågar, när man tänker på börja utgrävningarna _ 17 _ det allra heligaste – kejsarens mausoleum. Som regel

20 lyder svaret: om ett århundrade eller två. Det är heller ingen brist på _ 18 _ och myter om det överdåd av rikedom som mausoleet tros gömma. _ 19 _ sägnerna finns det modeller både av hela kejsarens rike och av samtliga hans palats –

25 förutom ett överflöd av ädelstenar, pärlor och andra rikedomar.

Enligt historiska källor skall det också finnas _ 20 _ armborst inne i graven. Skulle någon våga sig förbi krigarna och börja gräva efter kejsarens

30 jordiska rester och den _ 21 _ som troligen omger dem, kan han eller hon alltså riskera att bli genomborrade av pilar.

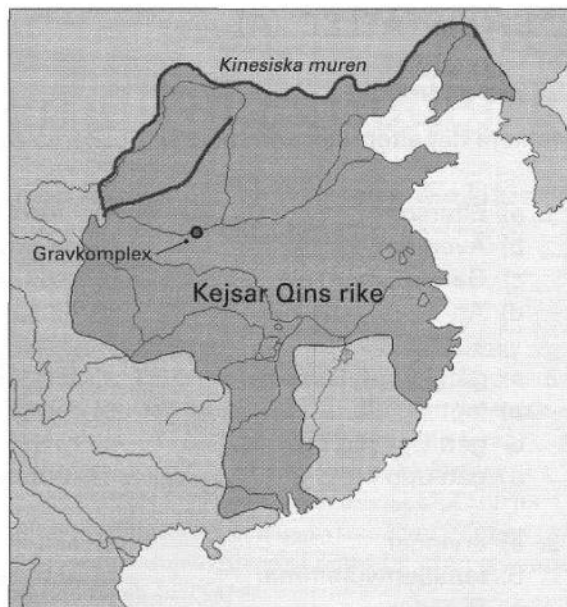
Det är _ 22 _ inte denna myt som avhåller forskarna ifrån att öppna graven. Orsaken till

35 deras tvekan är dels bristen på resurser, dels rädslan för att det värdefulla innehållet skall förstöras, när det utsätts för syret i atmosfären.

Erfarenheter från utgrävningarna av de tusentals lersoldaterna visar att oron inte är

40 ogrundad. Rester av färg har _ 23 _ avslöjat att lersoldaterna var målade, när de placerades i de underjordiska salarna. När de första soldaterna såg _ 24 _ hann de tusenåriga färgerna emellertid knappt komma i kontakt med luftens syre,

45 _ 25 _ de bleknade och försvann.



Lim håller fast färgen

Arkeologerna har länge sökt efter ett sätt att fixera dessa färger – det blev extra _ 26 _ , när man fann ett huvud med nästan intakt målning.

6 De kinesiska forskarna _ 27 _ därför ett samarbete med tyska konservatorer, som lärde dem att använda ett speciellt lim framställt av hajvävnad. Limmet sprutas in under färgen och håller den _ 28 _ .

10 Endast 1 500 av de omkring 6 000 soldaterna från den första utgrävningen, sal ett, från 1974 är frilagda från den jord som de låg begravda i. Samtliga soldater har individuella ansiktsdrag som om _ 29 _ har haft en levande modell. Om så

15 är fallet, kunde de levande modellerna glädja sig åt att ersättas av bränd lera – på den tiden var det nämligen inte ovanligt att kinesiska härskare tog sitt följe med sig i graven.

Några år senare hittades tre andra underjordiska salar, men en av dem var tom. I den största av dessa, sal två, som nu är _ 30 _ ett övertäckt museum, befinner sig cirka 1 400 soldater, bågskyttar och hästar. Museet öppnades 1994, och publiken kan här följa arkeologernas arbete med

25 att registrera nya fynd från kejsarens dödsrike.

Källa: Illustrerad Vetenskap nr 12/2001
Inge Damm

LÄSFÖRSTÅELSE (B)

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar i luckorna på föregående sida.

- | | | |
|--|--|--|
| 13. a) avgör
b) är beroende av
c) berikas av
d) bevisar | 19. a) Efter
b) Enligt
c) Genom
d) Förutom | 25. a) när
b) medan
c) tills
d) förrän |
| 14. a) Härmed
b) Därifrån
c) Hittills
d) Tills vidare | 20. a) obrukbara
b) ofarliga
c) laddade
d) civila | 26. a) aktuellt
b) otrevligt
c) underhållande
d) vardagligt |
| 15. a) Åtminstone
b) Alltså
c) Egentligen
d) Dessutom | 21. a) klädsel
b) misär
c) prakt
d) utgrävning | 27. a) införde
b) inledde
c) utredde
d) utförde |
| 16. a) var försedda med
b) var trötta på
c) var omgivna av
d) var förberedda på | 22. a) nämligen
b) alltså
c) dessutom
d) dock | 28. a) i skinnet
b) under huden
c) på plats
d) på avstånd |
| 17. a) på
b) av
c) över
d) inom | 23. a) ändå
b) således
c) nämligen
d) emellertid | 29. a) varje
b) var och en
c) varannan
d) var tredje |
| 18. a) glädjeämnen
b) orosmoment
c) sanningar
d) rykten | 24. a) dagens väder
b) dagens nyheter
c) dagens ljus
d) dagens rätt | 30. a) en del av
b) en bilaga till
c) en partner till
d) ett fall för |

ORDKUNSKAP

Sök ord i texten!

I nedanstående meningar har vissa ord/uttryck utelämnats. Sök dessa och skriv dem i rätt form. Du får hjälp med första bokstaven i orden.

1. Om något som man drömt om blir verklighet kan man säga att ens dröm har gått i u_____.
2. Skådespelare och artister u_____ sin publik på många olika sätt.
3. Chile är ett långsmalt land som s_____ från norr till söder.
4. Länsstyrelsen har dragit in Martins körkort. Han får s_____ inte köra bil.
5. Man kan inte påstå att Oskar är en fattiglapp utan s_____ en förmögen man.
6. På maskeraden i lördags var Johan iförd en sådan dräkt att alla kunde se att han f_____ Napoleon.
7. Den svenske kungen Karl XII hade planer på att e_____ Moskva, men han misslyckades med det.
8. Alla blev förvånade när Axel plötsligt d_____ i klassen igår. Han hade ju bestämt sig för att inte komma mer.
9. Ingen behöver gå hungrig från en middag hos Lisa och Verner, för de har alltid mat i ö_____ på sitt middagsbord.
10. Det finns de som menar att ännu hårdare straff än de vi har idag kan a_____ vissa människor från att begå brott.
11. Barn bör absolut inte u_____ för tobaksrök.
12. – Du får inte a_____ mina planer för Pelle. Jag vill nämligen att han ska bli överraskad. – Nej, det ska jag inte göra.

Bara vanligt vatten

A

Innehållsdeklaration:

- Vatteninnehåll: 60%
- Vattenåtgång träningsfri dag: Cirka 2,5 liter
- Vattenåtgång en dag med 1 timmes träning: 3–3,5 liter

På landets arbetsplatser står det vattenflaskor på allt fler kontorsskrivbord. Vattenintresset märks på restauranger där det börjar bli en självklarhet med en vattenkaraff på varje bord. Det märks också i butikerna där hyllutrymmet för vatten ständigt sväller.

Vatten är kopplat till hälsa. Det är också direkt avgörande för prestationsförmågan. 60 procent av kroppen består av vatten. Det betyder att du går omkring med ungefär 36 liter vatten om du väger 60 kilo och den mängden måste hållas konstant för att du ska må bra och kunna fungera maximalt. Hur mycket vätska du behöver varje dag beror på hur varmt det är, hur mycket du anstränger dig, vad du äter och dricker för övrigt. En normalvarm dag när du inte tränar förlorar du cirka 2,5 liter vatten, men det innebär inte att du måste dricka så många liter. Vatten tillförs också via maten, bland annat genom frukt och grönsaker. Gurka och melon innehåller exempelvis över 90 procent vatten. Att äta en melonskiva eller ett äpple är som att dricka ett glas vatten.

Anta att du får i dig en liter vatten om dagen via maten. Då behöver du dricka ytterligare cirka 1,5 liter under en dag för att klara din dagliga dos på 2,5 liter. Dagar som du tränar behöver du dricka ännu mer. Under en timmes träningspass kan du svettas bort 0,5–1 liter vatten, beroende på hur intensivt du tränar, hur varmt och fuktigt det är i luften och hur mycket kläder du har på dig.

Vatten behövs för att kroppen ska fungera optimalt och är viktigt för såväl muskelarbete som för koncentrationsförmåga. Vatten är också viktigt för funktionen i alla inre organ, till exempel för njurarna. Vatten är nödvändigt för att vi ska orka, men det är inte så att extra mycket vatten höjer prestationsförmågan. Däremot kan vätskeförluster sänka prestationsförmågan. Redan vid vätskeförluster på 2 procent av kroppsvikten kan arbetsförmågan bli nedsatt med mer än 10 procent. Har du druckit dåligt under dagen kan det alltså vara svårt att orka det sista löpvarvet under jympan. Det gäller att dricka ordentligt i god tid före en



fysisk ansträngning. Du behöver inte dricka under ett entimmes jympapass. Det räcker att dricka före och efter träningen för att hålla rätt vätskenivå. Är träningspasset längre än en timme så se till att dricka under tiden.

Vätska och träning hör ihop, men vi behöver tillföra vätska hela dagen för att må bra och prestera bra. Räcker det att dricka när man känner sig törstig? Nej, törst är en signal på att vi redan har en viss vätskebrist i kroppen, dvs att prestationsförmågan redan är nedsatt. Dessutom är det så att vi i stressade situationer inte alltid känner törst.

Många experter menar att det är vanligare med vätskebrist nuförtiden, därför att vi dricker mer kaffe, läsk, öl och vin än tidigare. Alla alkoholhaltiga drycker påverkar vätskebalansen negativt. Kaffe likaså. En tumregel är därför att minst hälften av det du dricker under en dag bör vara vatten. För varje kopp kaffe och glas vin så bör du dricka ett glas vatten. Det är ett sätt att få i dig tillräckligt med vätska.

När vi svettas förlorar vi vätska, men inte bara

då. Vi kan också förlora vätska via njurarna och de förlusterna ökar om vi äter mycket salt och protein. Kroppen behöver extra vätska för att skölja ur ett saltöverskott. Via tarmarna sker också en vätskeförlust. Fibrer suger åt sig mer vätska. Den som äter mycket fibrer behöver alltså dricka extra mycket.

Hur ska du veta om du dricker tillräckligt?

"Idrottarens energibok" lär oss följande:

- 10 Om du dricker så mycket att du måste kissa stup i kvarten och din urin är alldeles klar och vattenfärgad, då kan du minska ditt intag. Om du däremot bara behöver kissa ett par, tre gånger per dag och urinen luktar starkt och är
- 15 kraftigt gul, då bör du dricka mer. Vatten alltså!

Källa: Friskispressen 8.10 2001
Lena Holmsäter

SKÖTSELRÅD

1. Tillför kroppen ca 1,5 liter vätska varje dag genom att dricka. (Resterande liter får du i dig via maten.)
2. Öka din vattendos till ca 2–2,5 liter under varma dagar eller dagar du tränar.
3. Ät mycket frukt och grönsaker. De innehåller mycket vatten.

Varning!

Vid vätskeförluster på 2 procent av kroppsvikten kan arbetsförmågan bli nedsatt med mer än 10 procent.

Dricktips!

Att ställa en vattenkaraff på skrivbordet och dricka ett litet glas vatten varje timme under en arbetsdag kan vara en klok vattenritual. Om varje glas innehåller 1,5 dl får du i dig 1,2 liter under 8 timmars arbetsdag.

Boktips!

Vill du läsa mer om mat och hälsa?
Idrottarens energibok av Ulf Bohman och Per Isaksson

LÄSFÖRSTÅELSE

Läs texten "Bara vanligt vatten" och besvara följande frågor.

1. Vilka faktorer har betydelse för hur mycket vätska man behöver per dag? Nämn några.

2. Nämn någon frukt eller grönsak som innehåller mycket vatten.

3. Varför behöver man tillföra kroppen mer vätska när man utövar fysisk träning?

4. Varför måste man få i sig vatten? Nämn minst tre orsaker.

5. När är det lämpligt att dricka om man t.ex. ska ut och springa i 30 minuter?

6. Enligt vissa experter är det vanligare med vätskebrist nuförtiden jämfört med tidigare. Varför?

7. Varför kan man inte bara dricka exempelvis öl eller kaffe i stället för vatten?

8. Nämn några orsaker till att vi förlorar vätska.

9. Nämn något tecken på att man har druckit för lite.

10. Vad kan nedsatt arbetsförmåga bero på?

ORDKUNSKAP

Vilka ord passar?

I texten på s. 55–56 finns det ord som passar i nedanstående meningar. Obs! Första bokstaven är given.

1. När man har duschat är luften f_____ i badrummet.
2. Nina och Fredrik har gott om u_____ i sitt nya hus.
3. – Kommer Per på lördag? – Ja, jag a_____ det, men jag är inte helt säker.
4. Om man lägger torra ärtor och bönor i vatten s_____ de.
5. Genom att använda nikotinplåster t_____ man kroppen nikotin utan att röka.
6. De beslut man fattar kan ibland vara a_____ för hela ens liv.
7. En psykolog måste ha god f_____ att sätta sig in i andra människors tankar och känslor.
8. Det är viktigt att s_____ tvätten så att det inte finns något tvättmedel kvar.
9. Tvättsvampar och disktrasor är exempel på saker som s_____ vatten.
10. Människor som vistas i bullrig miljö kan få n_____ hörsel.
11. Den 1 januari 2002 s_____ man momsens på böcker och tidningar vilket gjorde dem lite billigare.
12. Om det finns mer än vad som behövs av något kan man säga att det finns ett ö_____ på detta.

Skriv rätt preposition!

1. Valet av utbildning kan vara avgörande _____ hela ens framtid.
2. Melon och gurka består mest _____ vatten.
3. Att jag kom för sent i morse berodde _____ att min buss var försenad.
4. Enligt de flesta näringsexperter bör man äta minst tre gånger _____ dagen.
5. I Sverige var monarkin inte ärftlig _____ medeltiden. Då valde man sina kungar.
6. Motion, nyttig mat och tillräckligt med sömn är viktigt _____ hälsan.
7. Ungefär hälften _____ alla barn som föds är flickor.
8. F.Kr. betyder _____ Kristi födelse, och e.Kr. betyder _____ Kristi födelse.
9. Det är viktigt att få i sig tillräckligt _____ vätska för att må bra.
10. – Kom _____ god tid så att vi slipper vänta på dig! – Javisst. Jag lovar ...

Stenåldersmat kan ge oss bättre hälsa

B

LÄSFÖRSTÅELSE

Tio av nedanstående tolv satser (A–L) har ursprungligen stått i texten "Stenåldersmat kan ge oss bättre hälsa". Skriv in i vilken lucka i texten de passar (1–10).

- A. att det inte är biologiskt normalt
- B. vad naturfolks föda kan betyda för oss i västerlandet
- C. efter att de antagit den västerländska livsstilen
- D. även om det fortfarande bara rör sig om ett par tre timmar om dagen
- E. vilken fin fysisk kondition vi har idag
- F. där man levde på att samla frukter och vegetabilier och jaga vilda djur
- G. som jag har behållit sedan dess
- H. att dagens kosthållning har liten likhet med den vi egentligen är skapade för
- I. även om man bara rör sig ett par tre timmar om dagen
- J. som kunde förekomma i människans ursprungliga ekologiska nisch
- K. att vilda vegetabilier är mer näringsrika än odlade
- L. hur man har kunnat äta det

Vi är fortfarande biologiskt anpassade till den sorts mat våra förfäder åt långt före jordbrukets uppkomst, så kallad paleolitisk kost. En del forskare menar att många vanliga västerländska sjukdomar till stor del kan förebyggas genom en diet som liknar den hos jägarna och samlarna.

Glöm glass, mjölk och yoghurt, bröd, pasta och ris. Sådant fanns inte på våra förfäders meny. Före jordbrukets uppkomst för cirka 10 000 år sedan levde människan i jägar- och samlarsamhällen, 1) _____. Sällan eller aldrig åt man spannmål eller drack djurs mjölk. Detta skedde först i samband med jordbrukets uppkomst. När den industriella revolutionen kom förändrades dieten ännu mer.

Genom att sammanställa analyser av förhistoriska benrester och studier av jägare och samlarefolk som fortfarande existerar visar forskaren S. Boyd Eaton vid Emory University, USA, 2) _____. Enligt Eaton var vitamin- och mineralintaget uppemot fem gånger så högt som idag.

Enligt en annan amerikansk forskare åt våra förfäder under ett år i genomsnitt mer än 100 olika sorters frukter och grönsaker. Idag äter mindre än nio procent av amerikanerna de rekommenderade fem frukterna och grönsakerna om dagen, och även de som regelbundet äter frukt och grönt begränsar sig i allmänhet till ett fåtal sorter.

En stor del av den mat vi äter idag har lågt mineral-, vitamin- och fiberinnehåll men högt innehåll av fett, socker och salt. Dessa faktorer bidrar till vanliga västerländska sjukdomar som kärlkramp, hjärtsvikt, infarkt, stroke och diabetes, vilka är sällsynta eller inte ens förekommande hos dagens ursprungsbefolkningar. De traditionella folk som studerats 3) _____ har dock alla utvecklat mer eller mindre av dessa sjuklighetsmönster.

En av dem som frågat sig om hjärtsjukdomar och stroke oundvikligen måste drabba människan är Staffan Lindeberg, medicine doktor och lektor i samhällsmedicin vid Lunds universitet. För några år sedan skrev han sin doktorsavhandling om en befolkning på Kitava, en av Trobriand-

öarna i Papua Nya Guineas övärld. Detta är en av de sista populationerna med kostvanor motsvarande dem 4) ____.

De 2 300 personer som undersöktes jämfördes med en svensk referenspopulation. På Kitava lever man på rotfrukter, frukt, fisk, kokosnötter och olika vegetabilier. Intag av västerländska livsmedel som alkohol, socker, spannmål och mejeriprodukter förekommer nästan inte alls. Det beräknade intaget av vitaminer, mineraler och fibrer är mycket högt. Intaget av marina fettsyror är också högt, men den totala andelen energi från fleromättat fett är låg. Saltintaget är mindre än hälften av det svenska. Hjärt- och kärlsjukdomar var okända på Kitava. De vanligaste dödsorsakerna var i stället olyckor, infektioner eller komplikationer i samband med förlossningar.

Är då dagens återstående jägare- och samlarefolk representativa för vad man tror våra förfäder åt?

– Inte riktigt, eftersom de är marginaliserade. De får ofta lägga ner mer tid på insamlandet av mat än förr, 5) _____. För att finna en kost som är gemensam för Homo sapiens som art får man gå 200 000 år tillbaka i tiden och studera den ekologiska nischen i Afrika på den tiden, vilket var en typ av savann.

Dagens grönsaker är efter tusentals år av odling och förädling mindre fiberrika än på stenålders-människornas tid och frukterna innehåller nu mer socker. Vad innebär det?

– Det är en relevant fråga som jag skulle vilja kontrollera närmare. Om det är så 6) ____ inne-

bär det ju en ännu större skillnad mellan vår kost och våra förfäders, säger Staffan Lindeberg.

Efter Kitavastudien har han fortsatt med sin forskning och bland annat genomfört en studie om benskörhet i Malmö.

– Vi misstänkte 7) ____ att varannan kvinna ska få problem med benskörhet. Även här skulle kanske evolutionsbiologin ge oss några ledtrådar. Mycket talar för att risken för benskörhet ökar ju mer salt man äter.

Själv äter Staffan som han lär. Till frukost brukar det bli en näve näringsrika hasselnötter, ett par frukter och en kopp te.

Lunchen brukar bestå av tre kokta ägg och några frukter. Till middag blir det lagad mat, alltid kött eller fisk, och till detta rotfrukter och någon frukt. Staffan Lindeberg använder alla kryddor som inte innehåller salt.

– Det tar ett par månader att vänja sig av med saltet, sen är det obegripligt 8) ____.

Hur har då din kosthållning påverkat hälsan?

– När jag lade om kosten för tolv år sedan gick jag ner nio kilo och återfick min gamla ungdomsvikt, 9) _____. Dessutom sänkte jag mitt blodtryck från ett normalt svenskt blodtryck till ett jägare- och samlareblodtryck, och nästan detsamma skedde vad gäller kolesterolhalten.

I höst reser han till en världskongress om näringslära i Sidney för att tala om 10) _____. Därefter bär det av till Trobrianderna igen, denna gång för att handleda en svensk kollega som gör en bentäthetsstudie av befolkningen. I samarbete med svenska arkeologer ska även skelett undersökas.

Källa: TT 1999
Maria Backman

FAKTA/förhistorisk diet

Den amerikanske forskaren S. Boyd Eaton har beräknat att den förhistoriska människans diet till 65 procent bestod av grönsaker, bär, frukt, nötter och honung och till 35 procent av kött från vilt, ägg, fisk och skaldjur. Detta att jämföra med dagens västerländska diet som till drygt 70 procent består av nya livsmedel som spannmålsprodukter, socker och fett i form av margarin och oljor samt alkohol. Knappt 30 procent består av frukt och grönt, kött, fågel, ägg, fisk och skaldjur.

ORDKUNSKAP

Skriv lämplig preposition!

1. Vi nordbor är kanske inte anpassade _____ ett medelhavsklimat.
2. Man kan begränsa sitt kaloriintag _____ en viss mängd.
3. Motion bidrar _____ bättre hälsa.
4. I en undersökning jämförs en population _____ en annan.
5. Det kan ta tid att anpassa sig _____ ändrad kost.
6. Mötestiden idag är begränsad _____ 60 minuter.
7. Det finns kanske en stor skillnad _____ din kosthållning och min.
8. Jag hade med mig en sallad som bidrag _____ knytkalaset.
9. I jämförelse _____ Karin så väger Eva säkert tio kilo mer.
10. Det verkar ibland vara svårt att skilja _____ mitt och ditt.
11. Det kan vara svårt att vänja sig av _____ socker i kaffet.
12. Kosten betyder mycket _____ hur vi mår.
13. Män är vana _____ att göra en del av hushållsarbetet idag.
14. Anpassningen _____ den nya dieten tog ganska lång tid.
15. Idag ställs andra krav på kunskaper om kost jämfört _____ tidigare.
16. När man söker jobb krävs ofta vana _____ liknande jobb.
17. Föräldrarnas kostvanor har stor betydelse _____ hur barnen äter när de flyttat hemifrån.
18. Pelle klarar _____ allmänhet inte att låta bli att äta godis.
19. Han äter _____ genomsnitt ett halvt kilo godis i veckan.
20. Hamburgaren och pizzan är rätter som är representativa _____ senare delen av 1900-talet.

Skriv färdigt meningarna!

1. Våra förfäder _____
2. Före industrialismens uppkomst _____
3. Man kan förebygga trafikolyckor _____
4. Genom att förändra sina kostvanor _____
5. Olle går regelbundet _____
6. Bara ett fåtal _____
7. Det finns mycket fett i _____
8. Om man har kärlekskramp _____
9. Exempel på en sällsynt blomma är _____
10. Hudcancer drabbar ofta _____
11. Exempel på rotfrukter är _____
12. Vegetabilier kommer från _____
13. Man förädlar växter för att _____
14. Näringsrik jord är _____
15. Om man lider av benskörhet _____
16. En ledtråd kan vara bra att få om _____
17. Om man lever som man lär _____
18. Det är svårt att vänja sig av med _____
19. Om man lägger om sina matvanor _____
20. Om man läser näringslära _____
21. Man skiljer på fast föda och _____
22. Honung kommer från _____
23. På en matsedel där det står vilt kan man välja t.ex. _____
24. Exempel på skaldjur är _____
25. Fukt och grönt betyder samma som _____

Komplettera meningarna!

Vilka ord passar i meningarna? Orden finns i texten "Stenåldersmat ..." och i de meningar som är borttagna.

1. Det finns en klar _____ mellan dagens kost och våra förfäders.
2. Studenterna _____ mycket tid på sina studier.
3. Mycket _____ för att man inte ska äta för mycket salt.
4. Sällan eller _____ har jag ätit något godare, sa Emil och slickade sig om munnen.
5. När man bantar _____ man antalet kalorier per dag till en viss mängd.
6. Om man ska _____ sin kost är det bra att tala med en dietist.
7. Man kan _____ många sjukdomar genom att sluta röka, äta rätt kost och motionera mycket.
8. Det kan vara svårt att _____ med socker i kaffet.
9. När man kommer till ett nytt land får man _____ till en ny sorts mat.
10. I _____ äter vi för mycket fett.
11. Eva slutade röka 1995. Sedan _____ har hon inte tagit ett enda bloss.
12. Det är svårt att gå ner i vikt men ännu svårare att _____ den nya vikten.
13. När man gör undersökningar brukar man _____ en population med en referenspopulation.
14. Man kan förstå mer eller _____ av en text.
15. Det tar tid att vänja sig vid en ny kultur. Ibland kan det _____ om ganska lång tid.
16. Om man inte känner till en sak gör man klokt i att kontrollera den _____.
17. Fukt _____ fruktsocker.
18. Middagen _____ idag av kött och potatis samt sallad.
19. Man bör äta minst ett mål _____ om dagen.
20. Hjärt- och kärlsjukdomar är _____ hos dagens ursprungsbefolkningar.
21. I morgon börjar vår efterlängttade semester. Då _____ till Spanien.
22. De olika resultaten av undersökningen om kostvanor har _____ av docent Berg.

Komplettera meningarna!

Vilka ord passar i meningarna? Orden finns i texten "Stenåldersmat ..." och i de meningar som är borttagna.

1. Det finns en klar _____ mellan dagens kost och våra förfäders.
2. Studenterna _____ mycket tid på sina studier.
3. Mycket _____ för att man inte ska äta för mycket salt.
4. Sällan eller _____ har jag ätit något godare, sa Emil och slickade sig om munnen.
5. När man bantar _____ man antalet kalorier per dag till en viss mängd.
6. Om man ska _____ sin kost är det bra att tala med en dietist.
7. Man kan _____ många sjukdomar genom att sluta röka, äta rätt kost och motionera mycket.
8. Det kan vara svårt att _____ med socker i kaffet.
9. När man kommer till ett nytt land får man _____ till en ny sorts mat.
10. I _____ äter vi för mycket fett.
11. Eva slutade röka 1995. Sedan _____ har hon inte tagit ett enda bloss.
12. Det är svårt att gå ner i vikt men ännu svårare att _____ den nya vikten.
13. När man gör undersökningar brukar man _____ en population med en referenspopulation.
14. Man kan förstå mer eller _____ av en text.
15. Det tar tid att vänja sig vid en ny kultur. Ibland kan det _____ om ganska lång tid.
16. Om man inte känner till en sak gör man klokt i att kontrollera den _____.
17. Fukt _____ fruktsocker.
18. Middagen _____ idag av kött och potatis samt sallad.
19. Man bör äta minst ett mål _____ om dagen.
20. Hjärt- och kärlsjukdomar är _____ hos dagens ursprungsbefolkningar.
21. I morgon börjar vår efterlängtrade semester. Då _____ till Spanien.
22. De olika resultaten av undersökningen om kostvanor har _____ av docent Berg.

LÄSFÖRSTÅELSE

Nedanstående meningar (A–O) är borttagna ur texten. Placera dem på rätt plats igen.

- A. Då får man hitta andra former och komplettera arbetsuppgifterna.
- B. För unga idag ligger tryggheten i att vara attraktiv och enda sättet att vara det är att lära sig nya saker.
- C. Ungas inställning är raka motsatsen.
- D. Det andra sättet är att blicka inåt och leta efter färdigheter och egenskaper hos sig själv och försöka tolka sig själv utifrån det.
- E. Han tycker att facken bör titta på hur människors yrkesliv förändras och vad som händer när kunskapsarbetarna flyttar mellan olika företag.
- F. Varför ska man ägna sig åt något som är ganska tråkigt för att kunna skaffa sig båt och lantställe?
- G. De äldre cheferna svarade pengar och position.
- H. Varje år görs intervjuer om hur värderingar kring arbete förändras.
- I. De vill ha belöningen nu.
- J. De lägger miljarder på ny teknik men på att hitta nya organisationsformer och belönings-system lägger de ingenting.
- K. För företagen gäller det att hitta andra sätt att motivera och belöna människor än de sätt som vuxit fram i industrisamhället.
- L. – Istället för att titta på betyg och resultat, titta på vem som brinner mest för det de gör!
- M. Ett bra jobb definierar de som ett kul jobb, ett jobb de kan utvecklas i och trivas med.
- N. De tre v:na, villa, Volvo och vovve, har följt väldigt många 60- och 70-talister.
- O. Nummer ett kom stämpelklockan.

Varje år görs intervjuer med unga människor om hur värderingar kring arbetet förändras. Och nu är det lusten till arbetet som går före hög lön och flott kontor.

- 5 De arbetsgivare som inte lyckas skapa roliga arbetsuppgifter kommer att få svårt att locka de framstående hjärnorna till sig.

- ”Om en massa människor som verkligen trivs med det de gör samlas på ett företag skapas ett
10 enormt sug. Om lokalerna är halvkassa och kaffebryggarna trasiga spelar inte så stor roll”

Lusten driver unga människor på jobbet.

- Det som är viktigt för unga idag är uppgiften, säger Tomas Lönn. Min farsa brukar
15 alltid säga att man inte kan ha kul jämt om man ska bli något. 1) _____. De tycker att det viktigaste i arbetet är att ha kul, att det är utvecklande eller spännande.

- Tomas Lönn jobbar på Kairos Future, ett
20 konsultföretag som utför forskningsuppdrag för

företag och universitet. Han är forskningsledare inom beteendevetenskap eller, mer populärt, framtidsforskare. Kairos Futures specialister jämför med tvärvetenskaplig ansats historia och
5 nutid inom exempelvis arbetsliv.

- 2) _____. Det är ett tvärsnitt av unga människor i Sverige som är på väg ut i eller precis kommit ut i arbetslivet som svarar på frågorna.

- Unga människors uppfattningar om arbete och
10 karriär ställer nya krav på arbetsgivarna.

- 3) _____. I stället för att ta betalt efter att en anställd tillbringat 40 timmar i veckan på arbetsplatsen – kläcker du en jättebra idé på landet får du inget betalt för det – ska man kunna ta betalt
15 efter produktivitet och effektivitet.

- Tomas Lönn tar ett exempel från Harvard Business School där forskare mätt hur produktiva och nyskapande kunskapsarbetare är. Kunskapsarbetare är sådana som inte direkt producerar
20 saker utan jobbar med problemlösning, exempel-

vis jurister, ingenjörer och reklamare, och viktigast för dem är att kunna styra själva.

– Ska jag som kunskapsarbetare vara effektiv måste jag ha egenmakt. Håller jag på med något som är kul slutar jag inte tänka på det klockan fem.

Företagen måste också förändra sättet att rekrytera.

4) _____. De organisationer som gör det och skiter lite mer i det formella lyckas allra bäst.

Poängen är att om en massa människor som verkligen trivs med det de gör samlas på ett företag skapas ett enormt sug. Om lokalerna är halvkassa och kaffebryggarna trasiga spelar inte så stor roll.

Varför duger inte de gamla sätten att sporra personalen längre?

Unga människor värderar annorlunda. Den första värderingsgrunden som skiljer unga idag från deras föräldrar är det naturliga förhållningssättet till hög materiell standard.

– Många unga idag har vuxit upp under goda materiella förhållanden. 5) _____. Det i sin tur genererar en del värderingsgrunder, säger Tomas Lönn.

– Du lär dig värdera det materiella som något naturligt, det är hygien, inget märkligt eller spännande. Du har aldrig upplevt något annat. Det gör att när de här individerna värderar vad som är viktigt kommer inte det materiella högt upp.

Unga studenter i Sverige som får frågan varför de studerar svarar att det är för att få ett bra jobb. 6) _____. Unga akademiker i Polen svarar också att de vill ha ett bra jobb. Men när de ska förklara vad ett bra jobb är svarar de: Ett jobb som kan ge mig en chefsposition i ett multinationellt företag, villa och en Mercedes.

Svenskarnas fokus i karriären handlar lite om vad som ska komma sedan – att få högre lön eller ett större rum med egen sekreterare. Så länge lönen räcker till det som man är van vid, "ett anständigt liv", är inte bara pengar en egen drivkraft.

– De gör inte något tråkigt i fem år för att få belöning i form av en leasingbil. 7) _____. De arbetsgivare som konkurrerar i kunskapssektorn och inte kan erbjuda kul arbetsuppgifter tror jag kommer att få svårt att rekrytera kompetent personal bland de yngre.

Att det ska vara kul att jobba kan nästan låta

oseriöst. Men unga accepterar att de inte kan leva lyxigt för att i stället kunna växa inombords.

– Jag tycker att det är ganska smart. 8) ____?

Jag tycker att de som resonerar att de vill ha ett roligt jobb resursoptimerar sig själva på ett bra sätt. De är inte så villiga att gå på budskapet "Bli civilingenjör nu, då väntar dig guld och gröna skogar!" om de inte tycker att det verkar så spännande. Det är ett sundhetstecken att man inte gör allt för en spänn.

Unga människor vill vara självständiga.

Den andra värderingsgrunden som skiljer unga från äldre är hur man definierar sig själv, jagdefinitionen. Det vanligaste sättet är att grabba tag i en kollektiv tillhörighet: jag är sosse, AIK-are eller Ericssonare. Och med det följer färdiga koncept för hur man ska vara och vad man inte ska göra.

9) _____. För den här typen av människa finns inga färdiga ledstänger. Och försöker någon sätta etikett på en sådan person blir han eller hon vansinnig. Man vill inte vara Ericssonare eller Teliaanställd. Man är det man gör, vem man gör det åt är inte så viktigt. För arbetslivet innebär det att man stannar så länge förutsättningarna är de rätta.

70-talisterna är den första generationen, sedan mätningarna började på 50-talet, som gör kopplingen i jagdefinitionen inåt istället för utåt. Detta ställer helt andra krav på organisationerna. De kan inte förvänta sig lojalitet bara för att någon blir fast anställd.

– Arbetsplatserna blir inte en trygghet dit man vet att man får komma dag efter dag, utan stället där det händer saker som får mig att växa. 10) _____. Och då bedömer man en arbetsplats efter hur mycket man kan utvecklas på den arbetsplatsen.

Anställda på Ericsson fick svara på vad framgång är. 11) _____. De unga ingenjörerna svarade att framgångsrik är man när man får ägna sig åt något som ligger en varmt om hjärtat. Och att man lyckas upprätthålla en balans i livet.

– Balans med tid för mig, tid för jobbet, tid för familjen. Många av dem vi pratat med, speciellt dem som växt upp med en mamma eller pappa som varit chef, upplever att balansen varit skev. Alla generationer reagerar på sina föräldrar och det här är en sådan tydlig reaktion.

– Killar är ofta frustrerade i organisationer med äldre, manliga chefer på grund av att de inte

ser balansen som viktig. Bara en sådan sak som att ta pappaledigt är jättesvårt i många organisationer.

Unga vill bestämma själva. Studenter på Kungliga Tekniska Högskolan (KTH) fick efter studiebesök på olika företag ranka något attribut som de tyckte var mest avskräckande. 12) ____.

Nummer två blev långa korridorer och bås.

Alla jobb är inte kreativa och utvecklande.

10 Vem ska göra de tråkiga jobben?

Tomas Lönn säger att Institutet för framtidsstudier gjort en prognos att inom loppet av tio år kommer hälften av oss att vara sysselsatta inom kunskapsindustrin.

15 – Men många finns på tjänstesidan, allt från receptionister till manpower, och där kan jag tänka mig att det är jobb som inte alls är så kul och som måste göras. 13) ____.

Som exempel tar han ett företag som utför 20 enklare tjänster i labbvärlden. Eftersom arbetsuppgifterna i sig inte är kul får personalen en del av arbetstiden till sitt förfogande, pengar och stöd för att göra något som de verkligen gillar.

– Företaget gör saker utifrån individens 25 "kulsituation". Stärks den märks det att motivationen, effektiviteten och lojaliteten går upp jättemycket.

Vilken är fackförbundens roll i den framtida arbetsmarknaden?

Tomas Lönn tycker att om de fackliga organisationerna förstod sin roll rätt, att jobba för att minska folks otrygghet, skulle inte förändringarna vara något problem. 14) ____.

– Vilken är deras otrygghet? Kanske inte att inte ha fast anställning, utan i att inte kunna skriva avtal och att ha tid med att kompetensförmärka sig själva så att de blir attraktiva. Idag finns det andra typer av otrygghet och det gäller att sy ihop paket som passar.

Även företagen är rädda att bryta med sina gamla strukturer. Rädslan finns att människor ska fuska om de får för mycket eget ansvar. Men studier visar att de som anställts för att de brinner för arbetsuppgiften är mycket mer effektiva än de som fått jobbet på formella meriter.

– Och sannolikheten att någon som älskar det 20 den gör medvetet skulle strunta i det dag efter dag, den är inte särskilt hög, säger Tomas Lönn. Omställningen håller på att ske, men hos några av de stora industrijättarna står det stilla.

– De kan säga hur mycket de vill om organisation och stå och prata på sina konferenser. 25 15) ____.

De har inte förstått att människorna är lika viktiga som tekniken.

*Källa: SDS 24.10 1999
Kristina Rörström*

ORDKUNSKAP

Stryk under rätt alternativ!

1. Om man deltar i en opinionsundersökning får man kanske svara på vilken (*uppfattning, mening, inställning, synpunkt*) man har till en viss fråga.
2. Många vill ha ett bra jobb i framtiden. Det (*hindrar, förbjuder, sporrar, instruerar*) dem att fortsätta studera.
3. Behov av pengar kan (*driva, uppmana, hindra, tillåta*) en person att begå brott.
4. Om man har klarat av alla uppgifter under kursen har man (*risk, lust, förutsättningar, förhinder*) att bli godkänd i sluttentamen.
5. Det är bra om man kan (*kontrollera, lämna, sprida, utföra*) en uppgift så att alla blir nöjda med det man gjort.
6. Det finns människor som (*intresserar, kritiserar, väger, värderar*) andra människor efter makt och rikedom. Ju mer desto bättre.
7. – Jag har ingen (*tanke på, syn på, kritik mot, uppfattning om*) vilket bilmärke som är bäst, sa Ola.
8. Om man får något för att man har gjort något bra (*bedras, föraktas, belönas, välkomnas*) man.
9. När ett företag ska (*begära, rekommendera, rekrytera, informera*) ny personal brukar man annonsera.
10. På det tjänstgöringsintyg som Lena har fått står det att hon har klarat av (*sina skulder, sina utgifter, sina uppgifter, sitt privatliv*) på ett föredömligt sätt.
11. Man kan (*ägnat sig åt, uträtta, begå, driva*) olika aktiviteter på fritiden.
12. Det är (*ett faktum, en komplimang, en omställning, en förmåga*) att flytta till och bosätta sig i ett nytt land.
13. Ärlighet är (*en känsla, en egenskap, en förmåga, en karaktär*) som de flesta sätter stort värde på.
14. Studenterna på högskolan har datorer till sitt (*behov, förfogande, lösenord, intresse*).
15. Om man har lyckats med ett projekt så har man haft (*framgång med, vana vid, glädje av, orsak till*) det.

Smuts kan förebygga allergier



LÄSFÖRSTÅELSE

Välj bland orden och skriv dem i *rätt form* i rätt lucka i texten. Ett ord får bara användas en gång. Alla ord ska inte användas.

Substantiv: antal, förnuft, garanti, hälft, kunskap, samband, skydd

Verb: bortse, få, hämma, kämpa, medföra, minska, skydda, undvika, utsätta

Adjektiv, adverb: enbart, generell, liknande, motsatt, noggrann, nämligen, ren, sen, stor, svår, ändå

HÄLSA. För bara några år sedan var katt och damm något som genast kopplades till allergier. Nu lutar allt fler experter åt att det är just vår renlighet som ligger bakom den explosionsartade ökningen av allergier i västvärlden.

Idag är råden snarare de 1) _____: Skaffa katt när du har små barn, slarva med städningen och ha gärna många, snoriga och lite lätt smutsiga barn i familjen.

Statistiskt utvecklar 2) _____ dessa barn färre allergier än andra. Ändå har Örjan Strannegård, professor på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, lite svårt att gå ut med några
5 exakta råd om hur man 3) _____ allergi.

– Det går inte att säga till en familj att de ska köpa sig en massa katter och sluta städa. Man måste använda sunt 4) _____, säger han.

Däremot, menar han, är barnläkare inte längre lika hårda i sin syn på pälsdjur eller lite smuts i hörnen. Redan för tio år sedan framfördes den så kallade hygienhypotesen för första gången som
10 hävdade att små mikroorganismer i allmänhet inte alls stimulerade allergiutvecklingen utan tvärtom 5) _____ den.

Idag finns det så många studier som stödjer denna hypotes att det inte längre går att
6) _____ från den, säger Örjan Strannegård.

Resultaten visar till exempel att risken för att utveckla allergi är störst hos de förstfödda i en
15 syskonskara, för att sedan 7) _____ i takt med ett ökat antal syskon. Särskilt gäller detta när de äldre syskonen är pojkar.

– För de förmodas vara smutsigare än flickorna, småler Örjan Strannegård.

Barn i familjer som har få barn har dessutom större risk att bli allergiska om de börjar på förskola
8) _____ i stället för tidigt (före ett års ålder). Och färre barn som bor på bondgård,
20 särskilt de som har husdjur, är allergiska än andra.

Något som också talar för renlighetsteorin är att antibiotikabehandlingar före två års ålder
9) _____ en ökad risk för allergi, vilket kan förklaras med att antibiotika påverkar den

normala tarmfloran. Ju fler doser antibiotika desto större risk för allergi, visar undersökningarna.

Dessutom har man visat att barn som haft infektion med starkt hygienberoende smittämnen, som till exempel hepatit A-virus, mer sällan utvecklar allergi.

Forskarna är inte helt på det klara med varför det är så. Men kanske behöver det lilla barnets
5 immunförsvar lite infektioner för att träna sig och utvecklas av. Damm och djurhår verkar skapa ett immunologiskt 10) _____ mot allergier.

Hur kan det då komma sig att barnen 11) _____ blir allergiska, och ofta mot just katthår eller damm?

Det handlar om ärftlighet. Ungefär 50 procent av befolkningen är genetiskt sett känsliga medan
10 den andra 12) _____ troligtvis aldrig kommer att utveckla någon allergi.

– Det finns ingen som utvecklar allergi 13) _____ på grund av arvsfaktorer eller omgivningen. Det måste vara en kombination av de båda.

Egentligen kan man tycka att allergiska föräldrar därför borde låta bli att skaffa katt och hund, och städa lite extra 14) _____, för att inte reta barnens immunsystem. Men enligt
15 Örjan Strannegård är det tvärtom.

– Mycket talar för att just de barnen ska 15) _____ för allergener, säger han.

Data visar dessutom att låga halter av allergiframkallande ämnen nästan kan vara värre än riktigt 16) _____ doser.

– Hade man kunnat utrota allt damm, allt katthår och alla andra allergener, då hade det varit
20 en annan sak, men det går inte att få ett samhälle kliniskt 17) _____. Barnen kommer alltid i kontakt med damm och 18) _____ i skolan och hemma hos kompisar.

Samtidigt ska man inte glömma att det finns en slags skenbar paradox bakom alla undersökningar. Ett snorigt barn som börjat tidigt i förskola antas ha en halverad risk för att utveckla allergi. Samtidigt innebär en vistelse på förskola en kanske fyrfaldigt ökad risk för att få en
25 luftvägsinfektion, något som har ett starkt 19) _____ med astmaattacker.

För Örjan Strannegård handlar det om primärprevention och sekundärprevention. Vid primärprevention förhindrar man att barnet utvecklar en allergi. Sekundärprevention är alltså att man stoppar allergin från att bryta ut och 20) _____ barnet från saker som det är allergiskt mot.

– Blir barnet allergiskt ska man självklart ta bort allt det som han eller hon reagerar mot.

30 Därför är det mycket svårt att gå ut med några 21) _____ rekommendationer.

Källa: SDS 2.4 2001
Mona Jakstrand

GODA RÅD

- Föd barn i ett stall
- Bo på bondgård
- Se till att barnet tidigt kommer i kontakt med pälsdjur
- Ha många syskon, alternativt sätt barnet i förskola tidigt
- Städa slarvigt

Men om barnet ändå skulle bli allergiskt gäller:

- Se till att barnen växer upp i ett rent, dammfritt och djurfritt hem med god ventilation och ha få syskon.

ORDKUNSKAP

Skriv rätt preposition!

1. Allt lutar _____ att operationen har gått bra.
2. Många slarvar _____ städningen.
3. En del personer är ganska slarviga _____ vad de äter.
4. Man stannar _____ allmänhet inte hemma från jobbet därför att man är lite förkyld.
5. Om man bortser _____ att Lena är allergisk _____ mjölk så kan hon äta och dricka allt.
6. Bortsett _____ att katter är gulliga kan de ge oss allergi.
7. Risken _____ att få influensa ökar om jag vistas mycket bland folk.
8. Pelle bakar bröd på glutenfritt mjöl _____ stället _____ på mjöl som innehåller gluten.
9. Det här provresultatet talar tyvärr _____ att du är allergisk _____ skaldjur.
10. Man kan utveckla allergi _____ många olika saker, t.ex. mjölk och mjöl.
11. – Finns det något skydd _____ influensa? – Ja, man kan vaccinera sig.
12. När man åker till tropiska länder måste man t.ex. skydda sig _____ malaria.
13. Om man utsätts _____ smuts i tidig ålder kan man förebygga viss typ av allergi.
14. Om man inte vill bli utsatt _____ smitta ska man kanske undvika folksamlingar.
15. God hälsa har ofta ett samband _____ motion.

Skriv färdigt meningarna!

Exempel: Om man vill undvika dammallergi bör man inte städa så noga.

1. Många experter på allergi hävdar att _____

2. Brist på syre till hjärnan kan medföra att _____

3. Hur kan det komma sig att _____

4. Det är svårt att låta bli att _____

5. Det kan vara svårt att utrota _____

6. Om man har dåligt immunförsvar _____

7. Exempel på ärftliga sjukdomar är _____

8. Om man har en luftvägsinfektion _____

9. Hur ska man kunna förhindra att _____

10. Innan en förkylning bryter ut _____

Sambandsord

Skriv färdigt meningarna!

1. Kasper måste sluta dricka mjölk. Han har nämligen _____

2. Kalle vet att han inte tål apelsiner. Ändå _____

3. Oskar får utslag av nötter. Däremot _____

4. Städning anses inte längre så viktigt. Tvärtom _____

5. Risken att få allergi är störst när man är liten. Dessutom _____

6. Allergierna bara ökar vilket _____

7. Igår fick Pelle reda på att han är allergisk mot mjölk, men egentligen _____

8. Vissa barn får eksem när de äter jordgubbar. Därför _____

9. "Renlighet är en dygd" har många fått lära sig som barn. Alltså _____

10. Med tanke på allergier kan renlighet vara skadligt något som _____

Rädslan störst för älgen



LÄSFÖRSTÅELSE

Välj bland nedanstående ord och sätt in dem *i rätt form* i texten. Obs! Alla ord ska inte användas.

Substantiv: bekymmer, förklaring, kraft, oro, våld

Verb: bege sig, befinna sig, bli, fälla, skrämma

Adjektiv, adverb, pronomen: annan, dock, farlig, hel, kvar, någonstans, rätt, sällsynt, tillbaka, tydligen, årligen, överallt

Konjunktioner, prepositioner: bland, för, i, mellan, men, på, sedan, även om

Möte i naturen. Varg och orm mindre skrämmande än skogens konung.

Älgen är det vilda djur som svenskarna känner mest rädsla för att möta i naturen. Skogens största djur inger mer oro än rovdjur och ormar. Det visar en studie om människors inställning till viltet.

– 1) _____ till att rädslan är större för älgen än till och med för björnen är nog att älgen finns 2) _____ i hela Sverige utom på Gotland. Folk vet också att en älgko med kalv som störs kan vara 3) _____, säger viltforskaren Jens Karlsson vid Grimsö forskningsstation, som tillhör Sveriges lantbruksuniversitet.

5 En stor majoritet av svenskarna 4) _____ ut i skog och mark utan att känna rädsla för de vilda djur man vet finns där men sällan ser. I gruppen som alltid rör sig i markerna med viss ängslan för viltet, omkring 15 procent, angav hela 71 procent i undersökningen att det var ett älgmöte som 5) _____ dem mest (se grafik).

DN skrev igår om att vargrädslan är djupt rotad, särskilt 6) _____ äldre, enligt 10 Naturvårdsverkets undersökning i år. I samband med den redovisningen aktualiserades den tidigare gjorda studien om vilt i markerna med älgen i särklassig topp bland djuren som skapar byxångest.

Sverige har världens kraftigaste älgstam. Under den pågående älgjakten 7) _____ omkring 90 000 djur. Efter det sista skottet finns ändå drygt 200 000 8) _____.

15 Men hur farlig är älgen? En svensk som 9) _____ många år tillbaka har en unik närkontakt med älg är Per Grängstedt, fältansvarig för älgstudierna vid Grimsö. Varje år sköter han märkningen av kalvarna som ingår i forskningsprogrammet spritt över hela landet.

Obeväpnad smyger han sig på älgkon och kalven ute i skogen och i 10) _____
ögonblick gör han en framrusning mot djuren, bryter ner kalven och fäster en plastknapp med
nummer i ena örat. Det går 11) _____ två minuter.

– Minst tusen gånger har jag varit ensam med älgko och kalv 12) _____ inte angripits
5 en enda gång trots min överrumplande attack. Kon springer bort en bit och kommer
13) _____ när jag försvunnit. Utifrån min erfarenhet, även om den är extrem,
tycker jag att älgens farlighet är överdriven, säger Per.

Han betonar 14) _____ att det finns all anledning att ha respekt för älgar man
möter nära, särskilt för de djur som 15) _____ halvtama och närmar sig bebyggelse
10 för att äta äpplen och 16) _____.

– En älg som känner sig hotad och blir aggressiv reser sig på bakbenen och slår som en boxare
med frambenen med stor 17) _____. Då är den lika farlig som björn. Älgintermezzon
är relativt 18) _____ men förekommer dock, säger älgexperten vid Grimsö
forskningsstation.

15 FAKTA/Älgen

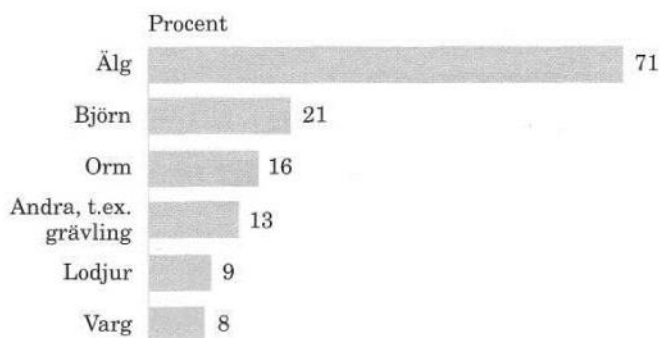
Älgen är det största hjortdjuret och kan bli 240–310 cm lång
och med en mankhöjd av upp till 235 cm. En fullvuxen älg kan väga 700 kg.
Kon föder 1–2 ungar efter 8 månaders dräktighet.

I Sverige är den stora älgstammen ett stort 19) _____ för
20 Skogsbruket, eftersom älgen äter upp plantor och ungträd.
1982 sköts 175 000 älgar. Idag är avskjutningen 90 000–100 000 älgar
20) _____.

Källa: DN 23.10 1998
Sören Löfvenhaft

Djur som anses farliga

Vilda djur som svenskarna känner rädsla för att möta i naturen. Flera svarsalternativ har varit möjliga.



Källa: SIFO

ORDKUNSKAP

Svara kortfattat på frågorna/instruktionerna!

1. Vad är motsatsen till vilda djur? _____
2. Vad är karakteristiskt för ett rovdjur? _____
3. Vad är motsatsen till en älgko? _____
4. Hur benämner man älgens ungar? _____
5. Vad kan man äta om det står vilt på menyn? _____

6. Vart ska man bege sig om man vill se vilda djur? _____
7. Vad kan man göra när man är ute i skog och mark? _____
8. Vad känner man om man känner ängslan för något? _____
9. Vad gör man om man anger ett skäl till att man är rädd? _____
10. Vad består en älgstam av? _____

11. Vad gör man om man fäller en älg? _____
12. Vad gör man om man ingår i en undersökning? _____
13. Vad gör man om man överrumplar någon? _____
14. Vad är motsatsen till frambenen på ett djur? _____
15. Ge exempel på några sällsynta blommor. _____

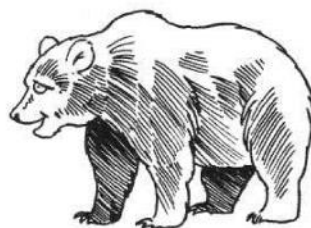
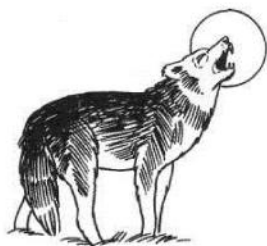
Rätt eller fel?

Markera om följande påståenden är rätt (R) eller fel (F).

1. Vargen är ett hundliknande djur. _____
2. En orm är ett högt och långt djur. _____
3. Ett lodjur är ett kattdjur. _____
4. Om man träffar på en björn i skogen bör man akta sig. _____
5. Man kan inge en person till sjukhuset. _____

6. Vi har ofta olika inställning till saker och ting. _____
7. Ordet *utom* används ofta för att ange undantag. _____
8. verbet *skrämma* har ett m i preteritum och supinum. _____
9. Något som är djupt rotat är svårt att ta bort. _____
10. Man brukar redovisa ett grupparbete. _____

11. Man kan klättra på en älgstam. _____
12. Ett skott är substantiv till verbet skotta. _____
13. Om man är obeväpnad har man inga vapen på sig. _____
14. Om man blir överrumplad av något har man varit beredd på det. _____
15. Man överdriver om man säger att något är bättre än det är. _____
16. En bebyggelse är en samling hus. _____
17. En manke sitter under magen på ett djur. _____
18. En kvinna är gravid, men ett hondjur är dräktigt. _____
19. Preteritumformen sköt kommer av verbet sköta. _____
20. Årligen betyder vartannat år. _____





Stormande förälskelser är rena kemin

Forskarna försöker nu bevisa att det är hjärnans signalsubstans dopamin som styr våra förälskelserns känslostormar och som bär skulden till att vi kan tappa huvudet och bli besatta av kärlek.

De flesta har upplevt det: den hisnande känslan, när förälskelsen slår till som en fullträff i solarplexus, och känslorna som pulserar genom kroppen, medan förnuftet sätts fullständigt ur spel.

Vi tror kanske att det är hjärtat som slår kullerbyttor, men mycket _ 1 _ det är dopaminsystemet i hjärnan som aktiveras, när vi kastar oss in i förälskelsens känslomässiga rutschbana.

10 Vår hjärna är inrättad så att kommunikationen mellan hjärncellerna sker med hjälp av elektriska impulser och kemiska substanser, de så kallade neurotransmittorererna eller signalsubstanserna.

15 De olika signalsubstanserna fungerar _ 2 _ . Serotonin är till exempel känt som den signalsubstans som befrämjar avslappning och sömn. Dopamin är _ 3 _ känt för att sätta en väldig fart på systemet. Både bokstavligen genom att aktivera rörelser, men också mer indirekt genom att pumpa hjärnan full av självförtroende, glädje och motivation.

Dopamin produceras i hjärnstammen och transporteras _ 4 _ till andra områden i hjärnan, bland annat in i mitten av hjärnan till det limbiska systemet, som är ett område som spelar en mycket stor roll _ 5 _ hela vårt känsloregister.

Hjärnans eget amfetamin

Dopaminsystemet är mycket komplext, och det finns flera olika typer av celler som har mottagare för ämnet. Mängden dopamin, koncentrationen och typen av så kallade mottagarceller _ 6 _ effekten.

Stor aktivitet i de dopaminrika cellerna kan vara förenad med psykotiska tillstånd som schizofreni, medan låg aktivitet kan ha _ 7 _ depression. Bristande produktion av dopamin är en av orsakerna till Parkinsons sjukdom, då man förlorar _ 8 _ att kontrollera sina rörelser.

40 En speciellt hög koncentration av dopamin i synapsen – det ställe _ 9 _ två nervceller

kommunicerar med varandra – resulterar i ett lyckorus. Det _ 10 _ till exempel, när narkomaner tar kokain eller amfetamin och blir höga.

Berusningsmedlen fungerar just genom att förstärka effekten av dopamin i synapsen, och resultatet blir bland annat en euforisk lyckokänsla, sömnlöshet och avsaknad av aptit – alltihop också karaktäristiskt för _ 11 _ man befinner sig i när man är verkligt förälskad. 10 Det är mot den bakgrunden som antropologen Helen Fisher vid Rutgers University i den amerikanska staten New Jersey har bestämt sig för att påvisa sambandet mellan dopamin och förälskelse. Hon scannar förälskades hjärnor för att finna förklaringen till att de tycks tappa huvudet.

Blev besatt av kärlek

En av de mest omtalade historierna i USA förra året handlade _ 12 _ en kvinna vid namn Mary, som blev förälskad så till den grad att många anser att det måste ha skett en kemisk kortslutning i _ 13 _ hjärna. Hon var en välmående lärarinna, 35 år, gift och fyra barnsmor – till synes en lycklig kvinna. Hon vände _ 14 _ upp och ner på hela sin tillvaro, när hon blev vilt förälskad i en trettonåring.

Efter att ha inlett ett förhållande med honom, blev hon gravid, men förhållandet _ 15 _ , och Mary dömdes till sju års fängelse villkorligt för våldtäkt på minderårig. _ 16 _ försökte hon sticka iväg med pojken som under tiden hade blivit far till deras gemensamma barn. Paret stoppades, och hon anhölls igen. Mary skall nu sitta sju år i fängelse för sin förälskelse, som av psykologer 35 beskrivs som "besatthet".

Har forskarna rätt i sitt antagande om att signalsubstansen dopamin är en av huvudaktörerna i en förälskelse så har Mary haft en så våldsam överproduktion av dopamin att hon inte bara förlorat allt förnuft under en tid, _ 17 _ även blivit beroende _ 18 _ sin förälskelse.

(texten fortsätter på s 78)

LÄSFÖRSTÅELSE (A)

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar till luckorna i texten på föregående sida.

- | | | |
|---|--|--|
| 1 a) verkar som om
b) tyder på att
c) leder till att
d) förorsakar att | 7 a) samband med
b) relation till
c) stöd av
d) förbindelse med | 13 a) sin
b) hans
c) ens
d) hennes |
| 2 a) på sådant sätt
b) på samma sätt
c) på olika sätt
d) på annat sätt | 8 a) konsten
b) förmågan
c) kunskapen
d) känslan | 14 a) emellertid
b) alltså
c) kanske
d) egentligen |
| 3 a) nämligen
b) inte ens
c) dessutom
d) tvärtom | 9 a) där
b) var
c) som
d) dit | 15 a) försämrades
b) återupptogs
c) avslöjades
d) bröts |
| 4 a) här
b) hit
c) härifrån
d) härmed | 10 a) inträffar
b) upprepas
c) krävs
d) går | 16 a) Åtminstone
b) Ändå
c) Egentligen
d) Alltså |
| 5 a) för
b) till
c) med
d) av | 11 a) det umgänge
b) det tillstånd
c) den omgivning
d) det samhälle | 17 a) men
b) att
c) som
d) utan |
| 6 a) gör
b) avgör
c) ger
d) bevisar | 12 a) om
b) för
c) till
d) på | 18 a) av
b) på
c) för
d) till |

(Stormande förälskelser ..., forts. från s. 76)

Dopamin har nämligen en avgörande betydelse för det som kallas hjärnans "belöningssystem", och som gynnar upprepning av vissa handlingsmönster. I djurförsök har man visat att beteende
5 som uppfyller grundläggande behov, som att äta, dricka och para sig, utlöser en märkbart större aktivitet i dopaminsystemet. Hjärnan _ 19 _ oss med lustkänsla, när vi uppfyller de grundläggande fysiska och känslomässiga behoven, och det
10 uppmuntrar oss till att _ 20 _ handlingarna. På så sätt arbetar vi in det belönade beteende som garanterar individens anpassning och artens överlevnad.

Förnuftigt att tappa förståndet

15 Det är signalsubstansernas uppgift att se till att vi reagerar ändamålsenligt utifrån den situation vi befinner oss i. Det kan faktiskt vara fördelaktigt att inte vara så förnuftig när vi blir förälskade. Förälskelsen tjänar ju till att uppfylla
20 ett av våra grundläggande behov, _ 21 _ parbildning och fortplantning. Skulle vi reagera förnuftsmässigt i kärlek, skulle det inte bildas så många par och födas så många barn. Det skulle vara synnerligen olyckligt sett ur biologisk _ 22 _

eftersom en av våra viktigaste uppgifter är att se till att vår art förs _ 23 _.

I regel _ 24 _ förälskelsen ganska fort, och vardagen tar vid. Det tidigare så vilt förälskade
5 paret blir bobyggare och koncentrerar sig _ 25 _ barnavård, och dopaminsystemet lugnar sig. Först när barnen blivit stora, kan dopaminsystemet reagera igen med mycket stora variationer i förälskelse, som man kan se när _ 26 _ par
10 plötsligt hittar gnistan hos varandra igen, eller när personer som varit gifta i 25 år blir upp över öronen förälskade i en ny partner.

Ändå har dopamin _ 27 _ i den "grå" vardagen. En del forskare anser nämligen att vi är födda
15 med mer eller mindre känsliga dopaminsystem, och att vår _ 28 _ ämnet är avgörande för hela vår inställning till tillvaron.

Således anser Richard Depue, som är professor i mänskligt beteende vid Cornell University i
20 staten New York, att de personer som har ett känsligare dopaminsystem än andra, generellt _ 29 _ är mer motiverade och gladare. Deras inställning till livet är mer positiv, och de är fulla av framåtanda, helt enkelt _ 30 _ de oftare upplever den dopaminframkallande tillfredsställelsen av det de gör.

Källa: Illustrerad Vetenskap nr 8/98
Antje Gerd Poulsen

LÄSFÖRSTÅELSE (B)

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar till luckorna i texten på föregående sida.

- | | | |
|--|--|--|
| 19. a) belönar
b) förenar
c) tjänar
d) binder | 23. a) fram
b) bort
c) vidare
d) med | 27. a) sin betydelse
b) sin början
c) sina risker
d) sitt avgörande |
| 20. a) avstå från
b) upprepa
c) nonchalera
d) gilla | 24. a) avslutas
b) avtar
c) kommer
d) inträffar | 28. a) tro på
b) känsla för
c) känslighet för
d) inverkan på |
| 21. a) därför
b) troligen
c) nämligen
d) för övrigt | 25. a) för
b) på
c) med
d) till | 29. a) också
b) inte
c) aldrig
d) numera |
| 22. a) syn
b) åsikt
c) synvinkel
d) mening | 26. a) stora
b) gamla
c) nygifta
d) yngre | 30. a) därför att
b) utan att
c) om
d) efter det att |

ORDKUNSKAP

Kombinera siffra och bokstav!

- | | |
|--|---|
| 1. ___ Man har en bra tillvaro. | A Man är kär i någon. |
| 2. ___ Det var kortslutning i nätet. | B Man är orsak till att något har inträffat. |
| 3. ___ Man kan gynna ett visst beteende hos någon. | C Man förlorar förnuftet då. |
| 4. ___ Det finns ett samband mellan två saker. | D Man älskar så mycket att man inte kan styra sina känslor. |
| 5. ___ Man kan utlösa en reaktion hos någon. | E Då vet man inte vad man ska rätta sig efter. |
| 6. ___ Man bär skulden till en händelse. | F Man kan skapa goda förutsättningar för att något ska utvecklas bra. |
| 7. ___ Man avgör en sak själv. | G Man är ensam om att besluta något. |
| 8. ___ Man är beroende av någons hjälp. | H Man är i ett tillstånd av enbart lycka. |
| 9. ___ Man är i avsaknad av empati. | I Man har ingen förmåga att leva sig in i andras situation. |
| 10. ___ Man kan befrämja en utveckling. | J Det var ingen elektricitet i ledningarna. |
| 11. ___ Man befinner sig i ett lyckorus. | K Man har en sexuell relation med någon. |
| 12. ___ Man är förälskad i någon. | L Man behöver någons hjälp. |
| 13. ___ Man kan uppfylla ett behov. | M Man ger kanske belöning om någon uppför sig på ett visst sätt. |
| 14. ___ Man har ett förhållande med en person. | N Man kan få någon att reagera. |
| 15. ___ Man har framåtanda. | O Man kan påverka någon att göra något. |
| 16. ___ Något är ändamålsenligt. | P Något är till för ett speciellt syfte. |
| 17. ___ Regler kan vara satta ur spel. | Q Man kan se till att man får det man behöver. |
| 18. ___ Man kan uppmuntra någon att göra något. | R Man vill gärna pröva nya idéer och saker. Man är inte rädd. |
| 19. ___ Man tappar huvudet ibland. | S Det ena hänger ihop med det andra. |
| 20. ___ Man är besatt av kärlek. | T Man lever under gynnsamma omständigheter. |

Vi är fulla av liv ...

A

LÄSFÖRSTÅELSE

Välj bland orden och placera dem i rätt lucka. Ett ord kan användas flera gånger.

Konjunktioner, relativa adverb, relativa pronomen och prepositioner

att	i	på
av	innan	som
där	med	så att
för	men	under
	om	även om

Man bör nog äta färdigt frukosten 1) _____ man läser det här.

För detta handlar 2) _____ dem som bor i och på oss.

Människan är ett helt litet menageri. Nya beräkningar visar 3) _____ var och en av oss bär på ungefär 200 arter. Bara i munnen finns 80.

5 De små leven är många. Överallt.

På varje kvadratcentimeter hud finns ungefär tio miljoner individer. Och i tarmarna härjar bortåt tio miljarder per kvadratcentimeter, berättar tidskriften New Scientist i en ohygglig redogörelse

4) _____ människans inre och yttre livsformer.

Det är bara att multiplicera. Huden är ungefär två kvadratmeter, 20 000 kvadratcentimeter. En
10 ryslig räkneövning även för hårdhudade personer.

Nu är de inte särskilt betungande, bakterierna och vad det nu är. De 200 miljarderna på huden ryms i en ärt. 5) _____ insidan tar de lite större plats.

De lever inte ostört, gudskelov. Det påstås 6) _____ en bakteriesamling i ärtstorlek som får vara i fred 7) _____ en vecka skulle växa till sig 8) _____ den täckte hela jordens
15 yta med ett två decimeter tjockt lager.

Klokt nog gör vi oss av 9) _____ bortåt en miljon miljoner bakterier 10) _____ dagen. Inte minst den naturliga vägen.

Det hjälper förstås att tvätta sig också, om än lagom. Inte minst de fuktigaste skrymslena
11) _____ de normala tio miljonerna per kvadratcentimeter kan mångfaldigas.

20 Att vi inte fylls av tjocka bakterieskikt beror förstås också 12) _____ att de lever ett instabilt liv.

13) _____ en bakterie delar sig 14) _____ snitt var tjugonde minut är dödligheten

stor. Och omsättningen snabb – 15) _____ två veckor har en bakteriekultur passerat lika många generationer som mänskligheten hittills.

Att antalet arter av besökare är så många som drygt 200 får en pikant effekt. Den komplicerade människan består 16) _____ ungefär 100 000 gener. En genomsnittlig bakterieart har 2 000.

5 Det finns alltså fyra gånger så många gener bland de ständiga besökarna som hos värdmänniskan själv.

Allt är nu inte bakterier. Vi hyser mångfalder även i fråga 17) _____ svampar, mögel och diverse onämnbart.

Och så förstås de som vi nog tycker är värst, bara för att vi vet hur de ser ut. Kvalstren.

10 Urtidsbestarna i miniformat 18) _____ finns överallt.

19) _____ de är faktiskt bara runt tusen på en människa. En mikroskopisk minoritet i den miljö 20) _____ vi på något sätt helst inte hade velat veta något 21) _____.

Källa: SDS 30.9 2000
Ulf Törnberg

ORDKUNSKAP

Vilket ord tänker du på? Använd orden i egna meningar.

betungande	i fred	var och en
den naturliga vägen	kvalster	ständig
dödlighet	mögel	svamp
fuktig	ostört	tarm
gen	rymma(s)	växa till sig
hud		

Exempel: Man kan få utslag på den. Det kan man få på huden.

1. Varje person får bestämma själv. _____
2. Ibland känns arbetet kanske så. _____

3. Tvåhundra personer får plats i salen. _____

4. Det är skönt att få arbeta så ibland. _____

5. Man vill vara det när man vill vara ensam. _____

6. Tomaterna får göra det om de är gröna. _____

7. Om man svält något föremål hoppas man att det kommer ut där. _____

8. Vi har en tunn sådan och en tjock. _____
9. Efter ett regn brukar det vara det. _____
10. Den har minskat bland spädbarn i västvärlden. _____

11. De bär våra arvsanlag. _____
12. Karin har värk hela tiden. _____
13. Det kan man plocka i skogen men det kan också vara en typ av infektion. _____

14. Det brukar finnas på gammalt bröd. _____

15. De finns överallt. _____

Fråga oss



Hur mäter man servehastigheten?

Vid tennisturneringar visar man ofta hastigheten i serven. Hur mäter man den, och vilken är den högsta hastighet som uppmätts?

Bollens servehastighet registreras av de små mätare som är placerade i varsin ände av tennisbanan. Ofta är de placerade så diskret att åskådarna inte märker dem. Mätarna är tämligen dyra, så de används mest vid stora turneringar som Wimbledon, men de förväntas bli allt vanligare.

Servemätaren innehåller en radar, som sänder ut en mycket kortvarig radarsignal. När signalen träffar tennisbollen, reflekteras en del av den till en sensor, men signalen förvrängs samtidigt en aning på grund av att bollen befinner sig i rörelse. Utifrån förvrängningen kan en inbyggd dator blixtnabbt beräkna bollens hastighet och visa den på en display, antingen som kilometer i timmen eller som miles per hour (MPH).

På åskådarplats följs servens hastighet som

regel med stort intresse, då tennissportens publik är känd för att älska statistik och tekniska upplysningar. Rekordet är imponerande: 14 mars 1998 skickade engelsmannen Greg Rusedski iväg en boll med 239,7 kilometer i timmen. Det skedde vid en ATP Champions Cup i Indian Wells i Kalifornien. Kvinnornas rekord för högsta servehastighet är 205 kilometer i timmen. Det var Venus Williams från USA som slog iväg den oerhört snabba bollen den 16 oktober 1998 vid det europeiska inomhusmästerskapet i Zürich i Schweiz.

De första hastighetsmätarna dök upp på tennisturneringar runt 1990, men först från 1993 blev de vanliga vid de stora turneringarna, där de särskilt används vid uppvisningsbanorna.

Källa: Illustrerad Vetenskap nr 16/2000

LÄSFÖRSTÅELSE

Svara på frågorna!

1. Varför är det inte så vanligt med servemätare?

2. Vad har datorn för funktion när det gäller mätning av servehastigheten? _____

3. Var kan publiken få information om servehastigheten under en tennismatch?

4. Hur stor är skillnaden mellan mäns och kvinnors högst uppmätta servehastighet?

5. När började man använda servemätare?

Varför blir man blyg?

Är blyghet medfödd, eller beror den på uppväxten?

Blyghet börjar ofta i tonåren, när barnet blir medvetet om att det inte är något slags utbyggnad av sin mamma utan en helt unik människa, som har sitt eget samspel med omgivningen.

- 5 De flesta människor upplever blyghet vid något tillfälle i sitt liv. Många övervinner blygheten med tiden, men det finns också de som fortsätter att krypa längs väggarna och rodna, när främmande personer pratar med dem. Blyghet är enligt 10 amerikanska psykologer till övervägande delen medfödd. De anser att 15 procent av oss föds med en tendens att bli mycket blyga, och att det är ärftligt.

- På flera olika amerikanska universitet har 15 psykologer studerat spädbarn och följt dem i deras uppväxt för att ta reda på hur blygheten uppstår och utvecklas. I ett försök mättes hjärnaktiviteten hos en grupp barn. Flera år efteråt, då man kunde peka ut dem som var speciellt blyga,

studerade man bilderna av deras hjärnor som små och fann att de blyga haft mer aktivitet i höger pannlob än i vänster. Det förhöll sig precis tvärtom hos de barn som inte utvecklade blyghet.

- 5 Det tycks alltså finnas en biologisk förklaring till blygheten. Forskarna anser att de blyga är födda med en typ av blodcirkulation i hjärnan, som gör att de reagerar även på ganska liten stresspåverkan. Man har bland annat registrerat att 10 spädbarn, som senare visar sig vara blyga, får snabbare hjärtklappning som reaktion på nya situationer.

- Blygheten hänger alltså ihop med ängslighet. Allt nytt upplevs som ett hot för den blyge, men 15 blygheten kan bearbetas, och det är i mycket hög grad upp till föräldrar, lärare och kamrater, om ett barn får sin blyghet förstärkt eller lär sig att övervinna den.

Källa: Illustrerad Vetenskap nr 16/2000

LÄSFÖRSTÅELSE

Svara på frågorna!

1. Varför dyker blyghet ofta upp först i tonåren?

2. Hur kan blyghet yttra sig hos vuxna? Ge ett exempel.

3. Är blyghet alltid medfödd? Motivera svaret.

4. I vilken del av hjärnan har små barn som är blyga minst aktivitet?

5. Hur påverkas spädbarn som är blyga av att något nytt inträffar?

6. Vad är det som är avgörande för om ett barn ska kunna bli av med sin blyghet?

7. Vilka är svaren på den inledande frågan?

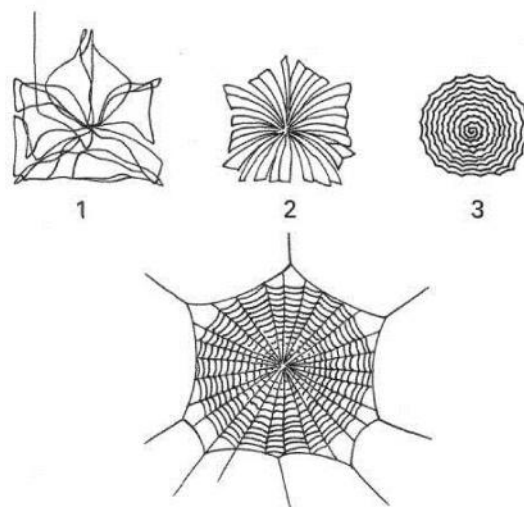
Hur påbörjar spindeln sitt nät?

I vilken ordning spinner en spindel sitt nät, och hur lång tid tar det att spinna det klart?

Spindelns nät består av såväl klibbig som ickeklibbig tråd. Nätet konstrueras alltid efter ett bestämt mönster, som en helt ny datorteknik har gjort det möjligt att i detalj studera.

- 5 Forskarna placerade en videokamera framför spindeln. Kameran var kopplad till en scanner som i sin tur var kopplad till en dator, och på så sätt var det möjligt för forskarna att skapa en bild av spindelns rörelser.
- 10 På bilden anges ordningsföljden av rörelserna under arbetet. I början undersöker spindeln omgivningarna för att leta reda på de bästa ställena att förankra nätet på (1). Därefter spinner den en rad stabila förankringstrådar
- 15 (2), som bildar ekrarna i själva nätet. När de är på plats, spinner spindeln en hjälpspiral i nätet. Hjälpspiralen spinns inifrån och ut, och den är i likhet med förankringstrådarna ickeklibbig.

- Därefter vänder spindeln och påbörjar en
- 20 ny spiral utifrån och inåt. Denna spiral består av klibbiga fångsttrådar (3). När spindeln arbetar sig inåt, äter den upp hjälpspiralen och återanvänder trådens proteininnehåll.
- Spindelns nät varierar kolossalt i storlek från art till art, och spindeln anpassar också storleken



till de lokala vindförhållandena. Europeiska hjulspinnare, till exempel korsspindeln, tillverkar oftast ett nät med 20-30 centimeter i diameter. Det är en halv till en timmes arbete,

5 som upprepas en gång per dygn. Tropiska arter kan däremot spinna nät som är flera meter i diameter.

Källa: Illustrerad Vetenskap nr 16/2000

LÄSFÖRSTÅELSE

Rätt eller fel?

1. All tråd i spindelns nät är likadan. _____
2. Spindelns sätt att spinna sitt nät liknar en ny datorteknik. _____
3. Forskarna använde tre apparater för att se hur spindeln gör sitt nät. _____
4. Spindeln väljer noga var den ska placera sitt nät. _____
5. Tråden som fungerar som bas för nätet är klibbig. _____
6. Hjälpspiralen och fångstspiralen spinns åt olika håll. _____
7. Hjälpspiralen finns kvar när nätet är färdigt. _____
8. Bara fångsttråden är klibbig. _____
9. Storleken på ett spindelns nät beror dels på vilken spindel som spunnit nätet, dels på hur det blåser. _____
10. Korsspindelns nät blir oftast större än de tropiska spindlarnas nät. _____

ORDKUNSKAP

Välj rätt ord!

Välj rätt ord. Skriv orden i rätt form. Obs! Alla ord ska inte användas.

Substantiv

en aning, en eker, en hastighet, en omgivning, ett nät, ett spädbarn, tonåren, en uppväxt, en åskådare, en ände, en ängslighet

Verb

ange, befinna sig, förankra, förhålla sig, förstärka, förvränga, mäta, påbörja, uppmäta, uppstå, återanvända, övervinna

Adjektiv, adverb

klibbig, kortvarig, medfödd, med tiden, medveten, oerhört, tämligen, ärtlig

1. En person som tittar på något som händer. _____
2. Från 13 år till 19 år. _____
3. Det är en synonym till ordet *ganska*. _____
4. Det kan man göra med sanningen om man vill ändra på den. _____
5. Om man trampar på ett tuggummi så blir det så under skorna. _____
6. En sådan talang har man sedan födseln. _____
7. Det är man om man vet vad man gör. _____
8. Den mäts ofta i km/tim. _____
9. Ett sådant finns på tennisbanor, och man kan använda det vid fiske. _____
10. Reumatism anses vara en sådan sjukdom. _____
11. Barn som är upp till ett år. _____
12. Ett tekniskt fel kan göra det. _____
13. Om man visar tecken på det är man lite rädd. _____
14. Det som finns omkring oss. _____
15. Det finns sådana på ett cykelhjul. _____
16. Det kan man göra med en båt så att den ligger stilla. _____
17. Om man t.ex. är mörkrädd bör man försöka göra det med sin rädsla. _____
18. Det kan man tillfälligt göra t.ex. utomlands. _____
19. Ur miljöhänsyn bör man göra det med plast och papper. _____
20. Motsatsen till långvarig. _____
21. Om man vill höra bättre kan man göra det med ljudet. _____

Sluthejat för de unga



Nu är det internationella hälsningsvanor som gäller. Puss och kram eller ett artigt handslag självklart för de flesta. Rädslan för tjejbaciller övervunnen.

Ett handslag och en vänlig blick. Eller en kram med åtföljande puss på kind.

Medan många vuxna fortsätter med sitt typiskt svenska, påstått informella "hejande" har ungdomar anammat internationella hälsningsvanor. Det har blivit inne att vara både artig och uttrycka känslor.

– Man vågar helt enkelt visa att man tycker om varandra, säger 15-årige Gustav Jonsson-Länne, elev på Fäladsgården i Lund.

På samma skola är Henrik Lindeberg rektor. När han tillträdde i höstas förklarade han att han ogillar så kallade "give-me-five-hälsningar", där de som träffas slår sina handflator mot varandra.

– Street-uppförande och avarter av ungdomskulturen, om de nu finns på denna skola, ska bort, sade Henrik Lindeberg i en intervju i Sydsvenskan.

Flera elever reagerade negativt på uttalandet och rektorn tvingades förtydliga att han inte hade några synpunkter på ungdomarnas sätt att hälsa sinsemellan. Det var i mötet mellan elever och lärare som han betraktade den handklappande hälsningsformen som nonchalant och respektlös.

– Fast den används inte speciellt mycket längre och ses nästan som lite töntig. Att bara ta i hand som vanligt är mycket trevligare, tycker Gustav Jonsson-Länne.

Många tonårsföräldrar har med en blandning av förvåning och glädje noterat att deras barn har lagt sig till med denna numera ganska osvenska form av vett och etikett.

Det är inte bara vanan att ta i hand som förbluffar. Även kramen med kindpuss på rent sydländskt manér har gjort sitt intåg i umgänget ungdomar emellan.

– Vi tjejer har väl alltid varit bra på att kramas. Men att pussas på kind är ganska nytt, det började vi med för cirka ett år sedan, säger Sofie Habram, 14 år.

Hon har själv sina rötter i Ungern och är van hemifrån att krama den hon hälsar på.

– Jag tror delvis att det är vi med invandrarbakgrund som har påverkat våra svenska vänner att hälsa på ett mer internationellt sätt. Att bara säga "hej" är så opersonligt, tycker Sofie.

Gustav Jonsson-Länne håller med om att han har tagit intryck av kompisar med utländskt

påbrå. På Fäladsgården har närmare 40 procent av eleverna invandrarbakgrund.

– När jag var yngre kunde jag inte drömma om att ta i hand när jag hälsade på en jämnårig kamrat. Nu gör jag det helt automatiskt utan att tänka på det. Och träffar jag en tjejkompis blir det en kram och en puss, säger han.

Rädslan för tjejbaciller är med andra ord betvingad. Det har tvärtom blivit något av en merit att som kille visa känslor.

– Det finns fortfarande en del idioter som kallar tjejer för "hora" och "fitta", men de killar som vågar kramas utan att anspela på sex är ändå i majoritet, säger Anja Kresojevic, 15 år.

Alla de elever på Fäladsgården som vi pratar med är överens om att det mer personliga sättet att hälsa på är övervägande positivt, men inte i alla situationer.

– När man kommer till skolan på morgonen och träffar kompisarna kan ju de som inte får ett handslag känna sig utanför, säger Samir Bachkami, 16 år.

Jonas Frykman, etnologiprofessor i Lund och författare till debattboken "Ljusnande framtid", om situationen i dagens skola, ser det som ett klart trendbrott att ungdomar har lagt sig till med de nygamla, artiga vanorna.

– I Sverige har vi länge varit världsmästare i informalitet och satt som en dygd att heja oss fram genom livet, som ett slags uttryck för frihet. Men med ökat inflytande från andra kulturer är vi på väg att bli mer internationella i vårt sätt att umgås. Och några av de första att snappa upp det är ungdomar, säger Jonas Frykman.

Han tror också att den så kallade normupplösningen i skolan har väckt motreaktioner.

– Idag finns det många friskolor som har uppförande på schemat. "Keps, av" är grundregeln och den har även kommunala skolor anammat. I min dotters klass tar läraren samtliga barn i hand på morgonen, säger Jonas Frykman.

– Det kanske vore något att kopiera, funderar Fäladsgårdens rektor Henrik Lindeberg, som gläds åt elevernas hälsningsvanor.

– Det visar ju att allting inte var bättre förr. Själv minns jag när jag jobbade som fritidsledare i Solna på 70-talet. Då var det kutym bland pojkarna att hälsa på varandra genom att utdela en spark!

Källa: SDS 20.1 2001
Mikael Bergstrand

LÄSFÖRSTÅELSE

Rätt eller fel?

Ange om följande påståenden är rätt (R) eller fel (F) eller om de inte framgår av texten (X).

1. Ungdomar är mer benägna att anta nya hälsningsfraser än vuxna. _____
2. Det är modernt bland ungdomar att visa känslor. _____
3. Rektor Henrik Lindeberg har arbetat på Fäladsskolan i många år. _____
4. Rektor Lindeberg tyckte att alla våra hälsningsvanor blivit mer nonchalanta. _____
5. Alla lärare utom rektorn accepterade give-me-five-hälsningen. _____
6. Gustav Jonsson-Länne tycker att give-me-five-hälsningen är helt okej. _____
7. Många föräldrar är lite överraskade över de nya hälsningsvanorna men gillar ändå tonåringarnas sätt att hälsa. _____
8. Svenska föräldrar tror att "det svenska" kommer att försvinna. _____
9. Att pussa på kind har förekommit i årtal bland ungdomarna i Sverige, säger en av flickorna. _____
10. Enligt ungdomarna själva är de påverkade av influenser från sina invandrarkamrater. _____
11. Man visar att man tycker om varandra om man säger "Hej". _____
12. Gustav Jonsson-Länne kramar tjejer när han hälsar på dem. _____
13. Ungdomar tycker idag att det är okej att killar vågar visa känslor. _____
14. Killar visar att de rädda för tjejer när de kallar dessa "hora" eller "fitta". _____
15. De nya hälsningsfraserna kan bidra till att alla inte känner gemenskap i den stora gruppen. _____
16. Ungdomarna vill visa sig äldre än de är genom de nya hälsningsvanorna. _____
17. De nya hälsningsvanorna har aldrig funnits i Sverige tidigare. _____
18. Att säga "Hej" var tidigare ett tecken på att man kände sig fri. _____
19. Alla skolor har idag ämnet "Uppförande" på schemat. _____
20. Numera tycker rektor Henrik Lindegren att de nya hälsningsvanorna är trevliga. _____
21. Det har hänt att en spark har kunnat betyda "Hej". _____

ORDKUNSKAP

Vilket ord tänker du på när du läser meningarna? Svara på frågorna/Reagera på påståendena genom att använda orden/uttrycken i en ny mening. Varje ord ska bara användas en gång.

Verb/verbuttryck

anamma, förtydliga, hålla med om, ta intryck av, tillträda, vara inne

Substantiv

en dygd, en merit, en normupplösning, vett och etikett

Adverb

övervägande

Exempel: –Tycker du inte att Lena är söt i den nya frisyren?

– Jo, *det håller jag verkligen med om.*

1. – Vet du hur länge Olof har arbetat på sin nya tjänst?

– Ja, _____

2. – Förstår du vad jag menar?

– Nej, _____

3. – Har du sett att korta kjolar är moderna nu igen?

– Ja, _____

4. – Finns det regler för hur man ska uppföra sig i umgänget med andra människor?

– Ja, _____

5. – Det är bra att kunna flera språk.

– Ja, _____

6. – Hur sprids nya trender i samhället? Vad tror du?

– Jag tror att _____

7. – Hur är fördelningen mellan män och kvinnor som arbetar inom vården?

– Det sägs att _____

8. – Känner du till ord som vishet, tapperhet och sparsamhet?

– Ja, _____

9. – Nuförtiden äter man ofta pizza och kebab i Sverige.

– Ja, det är sant. _____

10. – Det begås många stölder nuförtiden. Folk kan snart inte skilja på mitt och ditt.

– _____

Borta bra men hemma bäst



Aktivitet bästa botemedlet mot hemlängtan

Sanden är vit och människorna snälla. Maten är okej men du är inte sugen. Bada? Njåe, du har ju redan plaskat i en vecka. Hur du än försöker så trevar tanken hemåt. Du har drabbats av hemlängtan.

Sommartid är restid. Vi far till släktingarna i Skåne eller till den hyrda stugan vid havet. Till Spanien kanske, Thailand eller Öland. Det kvittar vart vi beger oss för plötsligt kan den
5 vara över oss ändå – hemlängtan.

Nästan alla drabbas då och då. Vissa drabbas så svårt att de blir fysiskt sjuka.

– Homesickness säger man ju på engelska – alltså att man verkligen blir sjuk av hemlängtan,
10 och det drabbar cirka 10–15 procent av dem som reser ut eller flyttar iväg. Men hela tre fjärdedelar av alla jag talat med får hemlängtan på ett eller annat sätt.

Det säger den holländska psykologen Miranda
15 van Tilburg som skrivit en doktorsavhandling om hemlängtan. Närmare 1 000 personer har hon intervjuat.

Vissa har hon till och med följt i fotspåren på deras semesterresa.

20 – Charterresor är det värsta som finns för den som lätt får hemlängtan. Känslan av att inte kunna återvända hem förrän planet går om en vecka eller två – den känslan är förfärlig!

Utvandrarna

25 Värre är det självfallet för den som emigrerar. Kristina i Vilhelm Mobergs svit om Utvandrarna längtade så intensivt efter det Småland hon lämnat att hon aldrig riktigt repade sig. I ett försök att föra med sig doft och smak från moder-
30 jorden planterade hon ett äppelträd från Ljuder i Amerika – en liten astrakanapel som en länk till hemmet och tryggheten.

”Hemlängtans grepp slöt sig mäktigare över Kristina när våren kom och kvällarna förblev
35 mörka”, skriver Vilhelm Moberg i slutet av Invandrarna när Karl-Oskar och Kristina nått sin nya hemtrakt – en plats där Kristina trots alla goda förutsättningar har svårt att känna sig hemma.

40 ”Vad fattades det Kristina? Vad längtade hon efter? Hon bodde ju här, hon var hemma. Hur kunde hon längta hem när hon redan var hemma?” fortsätter Moberg och medan Karl-Oskar kallar Amerika för ”härhemma” säger
45 Kristina ännu ”härborta i Amerika”.

I boken beskriver Vilhelm Moberg den diffusa och oförklarliga känsla som hemlängtan kan

vara. Detta att trots goda förutsättningar ändå längta sig bort från den plats man är.

”Ingenting fattades Kristina. Ändock saknade hon någonting. Det var så obegripligt när hon
5 tänkte efter. Vad saknade hon? Vad sörjde hon efter? Varför låg hon vaken om kvällen och tänkte på törnrosbusken och astrakanapeln hemma i Duvemåla by?”

Ung och nyfiken

10 Elin Öste, 25, har i sommar återvänt till Sverige efter ett år i Kanada och tre år Spanien och England. Utlandsjobb och studier har varit hennes självklara väg. Ung, stark och nyfiken har hon hemtamt rört sig i Granadas gränder och det
15 pulserande London. Men utan att veta varför började hon att känna sig ledsen och nere i vintras. Det var 45 grader kallt i Ottawa.

– Jag förstod först inte att det var hemlängtan jag kände, berättar Elin där hon sitter med en
20 kopp kaffe i mammas skånska trädgård utanför Lund.

Lokaltidningen ligger på bordet och det doftar från skålen med nyplockade jordgubbar. I morse satt hon på trappan och åt frukost – knäckebröd
25 och fil.

– Jag som alltid velat resa och bo utomlands, jag blev väldigt överraskad av de känslor som kom över mig i Kanada, säger Elin som försökte kompensera genom att ringa mamma och kom-
30 pisar i Sverige. Hotmailadressen gick också varm. Studierna på universitetet i Ottawa fungerade bra men hon hade svårt att engagera sig socialt.

Psykologen Miranda van Tilburg bekräftar
35 fenomenet.

– Den som får svår hemlängtan är sällan intresserad av sin omgivning. Hon tänker i stället på allt hon saknar hemifrån – vänner,
40 barn eller föräldrar, jobbet eller hemmet, tryggheten och vardagen, säger Miranda van Tilburg.

Även människor som reser mycket i sitt jobb drabbas av hemlängtan. Samma sak med utlandsstationerad personal, ambassadtjänstemän och andra som trots spännande och intres-
45 santa jobb kan känna saknad, längtan och till och med ett slags sorg. Miranda van Tilburg har intervjuat en hel del ambassadpersonal som

jobbar två år i ett land och sedan två år i ett annat. Som hopprerkor studsar de runt i världen och ger sken av att vara samlade och världsvana. Inuti mår de ofta dåligt, menar Miranda.

5 – De slutar att ta till sig nya vänner. Och även om de får fina lägenheter eller hus av ambassaden bryr de sig inte om att inreda dem personligt – de ska ju snart iväg igen.

Det låter som ett både ytligt, rastlöst och rot-
10 löst liv.

– Jag tycker att det är helt fruktansvärt, säger Miranda van Tilburg.

Blev tillbakadragen

Från mammas rosenprunkande trädgård känner
15 Elin Öste mycket väl igen sig i Mirandas beskrivning av "ambassadfenomenet". Efter ett års språkstudier i Spanien och därefter två års ekonomistudier i England tog det emot med det obligatoriska studieåret i Ottawa i Kanada. Hon
20 visste att det var en tidsbegränsad vistelse.

– Det var tredje gången som jag skulle starta på nytt och säga "Hello what's your name and where do you come from?" suckar Elin. Jag
tröttnade helt enkelt på att hela tiden skaffa mig
25 en ny umgängeskrets och blev i Kanada mycket mer tillbakadragen och lågmäld än förut.

Så hur ska man bete sig för att slippa suget i magen? Känslan av att ingenting är kul – olusten och oron? Miranda van Tilburg har sina knep mot
30 hemlängtan kompletterade med egna erfarenheter sedan hon nu flyttat med man och barn till North Carolina och Duke University i USA. Maken jobbar hårt och Miranda är ofta ensam med parets nyföding.

35 – Gå ut och prata med folk, det är mitt råd. Sitt inte ensam och grubbla. I början kändes det så ensamt och konstigt här i USA att jag ibland gick till posten bara för att ha någon att prata med.

I övrigt gäller aktivitet före passivitet. Bok-
40 läsning på stranden leder lätt till längtan efter hemmet. Varning där alltså. Bättre då att spela fotboll, gå på museer – aktivera sig och göra saker helt enkelt.

Fristad i Sverige

45 Den som suttit på turisthotellet och längtat hem till Sverige kan kanske föreställa sig den smärtsamma hemlängtan som drabbar den som flytt från sitt eget land på grund av krig eller förföljelse. Carlos Perez och Myrna Lopez tog sig
50 1986 från inbördeskrigets El Salvador till en fristad i Sverige. Döttrarna Elena och Irene var tre respektive fem år, och familjen bestämde sig från början att rota sig i Sverige.

– Vi klippte alla band för att integrera oss så fort som möjligt, lära oss svenska och utbilda oss, berättar Carlos Perez under parasollen på sin radhustäppa i Lund. Det var nästan förbjudet att
5 tala om hemlängtan!

Saknaden växte

Saknaden växte ändå inom både Myrna och Carlos. I San Salvador fanns föräldrar, vänner, dofter, ljud och smaker som inte finns i Lund.
10 Förra året tackade därför Carlos ja till ett FN-jobb i grannlandet Guatemala.

– Jag längtade till Centralamerika, till vännerna, spontaniteten och musiken, efter kokosmjölk och – Carlos slickar sig om läpparna – efter
15 "queso con loroco", en helt underbar ost som jag inte ätit på många år!

Återvändandet till Guatemala och El Salvador blev inte riktigt som Carlos tänkt sig. Efter ett tag började han känna hemlängtan igen – ett
20 omvänt sug efter Sverige!

– Jag trodde inte att jag skulle sakna Sverige så mycket, men jag började längta efter lugnet här och att allting fungerar – det är ordning och reda. Myndigheter som fungerar och att man kan
25 dricka vattnet i kranen, det kan man knappast ens i Spanien eller Frankrike.

När Carlos hörde några som talade svenska på lokalbussen i Guatemala kastade han sig över dem och bubblade på svenska. Han hade fått en
30 dubbel identitet.

– Jag betraktar mig som Lundabo. I Guatemala förstod jag att jag känner mig hemma här i Sverige, konstaterar Carlos som på så vis fick en insikt genom de parallella hemlängtor som
35 drabbat honom.

– Vi är salvadoriansk-svenskar helt enkelt, och våra viktigaste rötter är våra två döttrar, sammanfattar hustrun Myrna som också varit tillbaka och vänt i Centralamerika.

40 Just denna konsekvens av hemlängtan är någonting som Miranda van Tilburg i sin forskning funderat över.

– Det är den positiva sidan av saken – att man frågar sig "Varför har jag hemlängtan?" Man
45 börjar uppskatta vad man har där hemma – sina vänner och sin familj till exempel, säger Miranda van Tilburg.

Elin Öste nickar. Till hösten ska hon tillbaka till London för sitt sista år på den internationella
50 ekonomiutbildningen. Men så småningom blir det Sverige eller Köpenhamnsområdet.

– Det som varit bra med min hemlängtan är att jag förstått att jag faktiskt har rötter någonstans och det är jag glad för!

Källa: ICA-kuriren 30.7 2001
Lars Mogensen

LÄSFÖRSTÅELSE

Sant eller falskt?

Läs texten och ta ställning till om nedanstående påståenden är sanna (S) eller falska (F).

1. De flesta blir inte fysiskt sjuka av hemlängtan. _____
2. Charterresor är mycket lämpliga för dem som lätt drabbas av hemlängtan. _____
3. Kristina, en av huvudpersonerna i Vilhelm Mobergs romansvit "Utvandrarna", har inga svårigheter att känna sig hemma i sitt nya hemland. _____
4. Elin Öste förstod inte genast att hon hade drabbats av hemlängtan. _____
5. Psykologen Miranda van Tilburg menar att de som drabbas av hemlängtan ofta har svårt att engagera sig i sin omgivning. _____
6. Miranda van Tilburg påstår att även de personer som har ett intressant och spännande utlandsjobb kan må psykiskt dåligt. _____
7. För Elin Öste betydde det obligatoriska studieåret i Ottawa att hon slutade längta hem och att hon blev öppnare och gladare. _____
8. Miranda van Tilburg menar att man kan motverka hemlängtan genom att t.ex. träffa folk. _____
9. Carlos Perez och Myrna Lopez var fast beslutna att så fort som möjligt återvända till El Salvador. _____
10. När Carlos hade återvänt till Centralamerika förstod han efter en tid att det var där han hörde hemma. _____
11. För Myrna Lopez är det viktigare för hemkänslan att vara där hennes barn är än att vara i det land där hon föddes och växte upp. _____
12. För Elin Öste har hemlängtan inneburit att hon har förstått var hon hör hemma. _____

ORDKUNSKAP

Markera lämpligt alternativ!

1. Om man tycker att något inte spelar någon roll kan man säga att ____.
a) det kvittar b) det inte märks c) det tar emot d) det saknas
2. Många ungdomar ____ utomlands för att lära sig språk.
a) flyttar sig b) skiljer sig c) beger sig d) sätter sig
3. ____ har samma betydelse som hemsk.
a) Förmögen b) Fördärvad c) Förvånad d) Förfärlig
4. Det är ____ obehagligt att bli rånad. Det förstår ju alla.
a) självfallet b) nog c) tydligen d) emellertid
5. Lisa har varit sjuk, men hon har ____ . Hon är nästan helt frisk nu.
a) repat sig b) infunnit sig c) engagerat sig d) rotat sig
6. Människor har olika ____ i livet. Somliga föds till exempel i fattigdom, andra i rikedom.
a) förutsättningar b) fördelar c) perioder d) intressen
7. Om något är otydligt, oskarpt, oklart eller suddigt kan man säga att det är ____.
a) indirekt b) diffust c) ljumt d) ytligt
8. Efter att ha bott i London flera år rör sig Anders lika ____ där som i sin hemstad Lund.
a) nyfiket b) hemtamt c) vilt d) osäkert
9. Det går rykten om att president X har avgått, men det finns inga säkra källor som kan ____.
a) beskriva det b) användas c) skydda honom d) bekräfta det
10. Allt som finns omkring oss kan sägas vara ____.
a) vår omkrets b) vårt umgänge c) vår omgivning d) vårt område
11. En person som ständigt byter jobb, bostad m.m. kan man kalla för ____.
a) en hoppjerka b) en olyckskorp c) arbetsnarkoman d) en lustigkurre
12. Kristoffer har svårt att sitta stilla och koncentrera sig. Han är mycket ____.
a) rotlös b) rastlös c) fredlös d) fridsam
13. Linda har ibland svårt att göra sig hörd, för hon höjer aldrig rösten. Hon är en ____ person.
a) frispråkig b) lättsam c) långtråkig d) lågmäld

14. Att *uppföra sig* har ungefär samma betydelse som att ____.
- a) bete sig b) behärska sig c) ursäkta sig d) engagera sig
15. Om man inte kan sluta att tänka på ett problem så kan man säga att man ____ det.
- a) snubblar över b) grubblar på c) skämtar om d) babblar om
16. Det som gör ont är ____.
- a) verksamt b) ledsamt c) smärtsamt d) pinsamt
17. En person som har ____ en plats känner att han/hon hör hemma där.
- a) tröttnat på b) rotat sig på c) roat sig på d) oroat sig för
18. Om man är helt utan pengar så har man ____ en krona.
- a) inte alls b) inte ens c) inte bara d) inte heller
19. Daniel har studerat historia i många år, så han har verkligen ____ detta ämne.
- a) avsikter med b) insikter i c) skäl till d) brister i
20. Elin tycker om att vara hemma. Hon ____ det.
- a) undviker b) upptäcker c) uppskattar d) upplever

LÄSFÖRSTÅELSE

I nedanstående text har samtliga nio underrubriker tagits bort och ersatts med bokstäver. Placera rätt rubrik vid rätt bokstav i texten nedan. Alla rubriker ska ej användas.

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. Skadeinsekter ett problem | 7. Alla hjälps åt |
| 2. Kretsloppen måste lösas | 8. Fortfarande dyrt |
| 3. Sunda material | 9. Odlar gemensamt |
| 4. IT i ekoby | 10. Barnen trivs |
| 5. Dricksvatten en bristvara | 11. Låg energiförbrukning |
| 6. Social balans | |

För tre år sedan hade familjen Huusko en dröm. Nu har deras hem i Håga ekoby utanför Uppsala blivit verklighet. En ekoby där Internet är lika viktigt som kompostering.

Den öppna spisen mitt i vardagsrummet kastar ett varmt sken över trägolv och gula väggar. Huset har hunnit bli ordentligt inbott sedan Mia och Reijo Huusko och deras fyra barn flyttade in 5 första maj förra året. Kom-ihåg-lappar har hunnit hamna på kylskåpsdörren och leksaker ligger utspridda på golvet.

– Vi har väl lite lampor, tavlor och gardiner kvar att få upp, säger Mia.

10 När ICA-kuriren besökte familjen för tre år sedan fanns bara en mångårig dröm och en lerig åker. Sedan dess har röda hus vuxit upp som svampar ur jorden. Våren 1999 kunde de 22 familjerna flytta in.

15 Få saker i familjen Huuskos hem, utom toaletten med olika avlopp för olika behov, berättar om att vi befinner oss i ett ekohus.

– Många tror att de som bor i ekobyar är extrema. Men vi är en ganska vanlig familj, säger 20 Mia.

A. _____

Luften är påfallande frisk, man har prioriterat god ventilation och sunda material för att få ett sunt inomhusklimat. Ingen pvc-plast, inget lim 25 som avger formaldehyd och ingen miljöfarlig färg.

Blev det som ni tänkt er?

– Det har varit problem med intrimningen av en del teknik, till exempel elementen. Annars

stämmer byn överens med vår vision: att bo i ett ekologiskt och socialt fungerande minisamhälle, säger Reijo.

Det är det viktigaste kittet i byn, att alla har 5 visioner om sitt boende. De flesta är akademiker och har barn. Det är inte dyrare att bo här än i något annat nybyggt område, menar Mia och Reijo.

Hela Håga by med 350 invånare ingår i det 10 ekologiska experimentet som drivs i samarbete med Uppsalahem. Förutom de 22 nybyggda bostadsrätternas familjer deltar boende i 77 hyreslägenheter.

B. _____

15 Grannskapet bygger på att man hjälps åt. Eller, som de själva kallar det, "påbjuden frivillighet".

– Vi har tillsammans planterat 800 buskar och träd här runt husen, säger Mia och Reijo.

20 Träden utanför de stora vardagsrumsfönstren ser mest ut som små pinnar som sticker upp ur snön. Det råder råkall skymning. Barnen åker pulka nedför en liten kulle bara några meter bort från huset.

– Det känns lugnt att kunna hålla ett öga på 25 dem och att det inte ligger några vägar här. Till och med lilla treåriga Anna kan gå helt orädd till grannbarnen, säger Mia.

C. _____

Bortom pulkabacken finns bara öppna fält. Där kommer byn att ha sina gemensamma odlingar med potatis och rotfrukter, som de sedan ska dela

5 på. Dessutom har alla sina egna kolonilotter. Och det de inte kan eller vill odla själva går att köpa i "Tant Gröns skafferi", en liten butik i byn med lokala och ekologiskt tillverkade produkter.

I en annan butik, "Tur och Retur Återbruks-handel", kan de lämna in sina gamla barnvagnar och urvuxna gummistövlar eller köpa något nygammalt.

Byborna vill få ett system som gör det lätt att byta både varor och tjänster med varann. I praktiken planerar de ett slags lokal ekonomi med "gröna pengar".

– Det vore en förträfflig idé! Då skulle jag köpa barnvakt och städhjälp. Och betala med piano-
10 lektioner, eftersom jag är kantor, säger Mia.

Reijo, som är egen företagare inom IT-branschen, har idéer om hur det skulle kunna organiseras.

– Om vi får ett lokalt Intranet, ett internt nätverk som finns på företag, blir det lätt att administrera byteshandeln, säger han.

25 D. _____

Förutom Intranet satsar de också på Internet. För byborna är ense om att IT-revolutionen ger
30 möjlighet att minska resorna till jobbet. Till våren kommer arbetsplatser i en gemensam lokal att stå färdiga för byborna. Där ska finnas tillgång till all utrustning som behövs för att man ska kunna arbeta; server, fax och kopianer bland annat. Det passar både Mia och Reijo som vill jobba hemifrån oftare.

Reijo måste köra en hel del bil i sitt arbete. Därför klarar de sig inte på bara en bil, utan de har en och en halv. Den andra halvan ägs av grannen.

Men framöver kommer byborna att kunna skaffa sig en "grannskapsbil", en bil som fem eller sex grannfamiljer delar på. De har räknat ut att det blir det billigaste sättet över huvud taget att åka bil.

Många kan cykla till jobbet eftersom Uppsala bara ligger fyra kilometer bort. För att förenkla livet för cyklisterna har byn ett ställe där man kan pumpa luft i cykeldäcken. Snart kommer det dessutom att finnas gästcyklar att låna.

– Det är bra att byn ligger så nära samhället och inte blir en isolerad ö. Annars skulle det nog bli påfrestande i längden att bara umgås med de 21 familjerna, tycker de.

E. _____

Vi sitter inne i brasvärmern och dricker kaffe. Barnen droppar in allteftersom de börjar frysa. Hur tycker de att det är att bo i en ekoby?

5 – Det är helt okej. Det bästa är att ha så nära till skolan, säger Hannes och försvinner in i rummet bredvid för att spela tv-spel.

Han går i en Waldorfskola i byns utkant.

Hur engagerade måste alla i familjen vara för att kunna bo här?

– Egentligen krävs det inte så mycket. Man måste veta hur man komposterar och vilka kemikalier man får hålla ut i avloppet. Och så måste man veta hur man använder toaletten, säger Mia.

15 Men hon och Reijo hoppas att de kommer att ge barnen en ekologisk grundsyn, att de kan visa hur man bor på ett uthålligt sätt.

Håga by sparar på energin

Solen når in i husens alla vrår. Fönster läcker ut mycket energi men ekobyen har valt att ha ordentligt med glas i väggarna.

20 – Sinnena måste få kosta, menar Per Berg, eldsjäl för Håga ekoby.

Det fanns en tid då ekologiskt byggande skulle vara extremt energisnålt. Då skulle det vara tjocka väggar och fönster bara åt söder. 70-talets "ekofunkis" var en reaktion på utbyggnaden av kärnkraften.

– Det var ofta tråkigt att bo i sådana ekohus. Man hade aldrig kvällssol till exempel, säger Per Berg, forskningsledare i uthållig samhällsbyggnad på Sveriges Lantbruksuniversitet och projektledare för Håga ekoby.

De 22 nybyggda bostäderna är i genomsnitt 110 kvadratmeter stora. Boytan är lite mindre för Hågabon än för den genomsnittlige svensken.

F. _____

En konventionellt byggd bostad på 110 kvadratmeter drar ungefär 20 000 kilowattimmar per år. Ett Håga by-hem med den storleken kräver bara 12 000 kilowattimmar per år.

– Vi skulle kunna ha pressat ned åtgången till 8 000 kilowattimmar. Men vi ville få in ljus i alla rum, säger Per Berg.

45 Man har också varit noga med att husen ska vara sunda. Klok ventilation, sunda material och trästommar som minimerar elektromagnetiska fält.

Om samhället ska bli ekologiskt hållbart måste transporterna minska rejält. Kritiker menar att ekobyar ofta ligger så långt ute på landet att de

som bor där kör bil långa sträckor.

– Vi försöker minska på resorna till jobbet och för att handla, säger han.

Byborna är nöjda med placeringen av Håga by, som ligger bara fyra kilometer utanför Uppsala. Det går att cykla till stan.

– I byn åker vi just nu tio procent mindre än vad den genomsnittlige svensken gör. Men vi måste bli mycket bättre, säger Per Berg. Håga-bor reser ungefär 3,5 mil per dag och person.

– Vi måste komma ned till 1,5 mil per person och dag för att vara ekologiskt hållbara. Dessutom måste vi åka mer kollektivt. Därför har vi sett till att bussen kommer hit oftare än förr, säger han.

Ekobyar är ofta kollektiv. Men de 22 nya Håga by-familjerna valde i stället att bilda en bostadsrättsförening.

– Det ger individuell frihet. Människor måste få ha personliga drömmar, de måste få bosätta sig själva, säger han.

G. _____

Det är viktigt att alla känner varann. Men det gamla bysamhällets sociala kontroll gick för långt, menar han. Det måste finnas en balans mellan gemensamhet och självständighet. Mellan privata och gemensamma frågor.

– De första ekobyarna hade inga tomtgränser. Det har vi, eftersom vi har märkt att man är som mest social när man står och pratar över sitt staket, säger Per Berg.

Gammal teknik, moderna finesser

Kollektiv, kompost och kålrotsland. Ekobyens nidsbild har sett likadan ut genom åren, men själva ekoboendet har varierat. Nu gäller gammal teknik med moderna finesser.

I Sverige finns idag ett tjugotal ekobyar. Är de så miljövänliga som de låter?

– Det finns ett fåtal byar som ligger så isolerat att de kräver långa bilresor. Men generellt sett är ekobyar bra för miljön, säger Varis Bokalders, arkitekt och expert på ekobyggande på Kungliga Tekniska Högskolan.

Ekologiskt byggande har alltid inneburit experiment med nya tekniker.

– På 70-talet byggdes rena "ingenjörssjulgrannar" med väldigt mycket av ny teknik. Sedan dess har man lärt sig att utgå från enkel tusenårig teknik och förbättra den lite grann, säger han.

Han nämner fläktförstärkt självdrag, 90-talets effektiva ventilationssystem som ett exempel. Utomhusluft får sippra in genom väggarna, som

man lät den göra förr. Självdraget får bara lite hjälp av en fläkt.

H. _____

Vi har kommit ganska långt med att hushålla med el, vatten och andra resurser och med att bygga sunda hus som har ett bra inomhusklimat, menar Varis Bokalders. Det man arbetar för att lösa i dag är kretsloppen, genom att ta hand om avlopp på ett mer uthålligt sätt och genom att använda förnybar energi, som solceller. En annan pusselbit som måste utvecklas är att ändra hela infrastrukturen så att det blir lättare att åka buss och tåg och så att sovstäderna försvinner. I framtiden ska man kunna handla och arbeta nära bostaden så att transporter minskar. *Är ekoboende bara något för dem som har gott om pengar?*

– Det är egentligen inte dyrare om man slår ut kostnaden på flera år. Byggbelastningen är ungefär tio procent högre, medan driftskostnaden är lägre. Utgifterna under 30 år är till och med lägre för ekoboende, säger Varis Bokalders.

I. _____

Problemet, menar han, är att det idag görs så små serier med ekohus.

– Därför blir prislappen oförskämt dyr. Men när det blir vanligare att bygga ekologiskt kommer priserna att sjunka, säger han.

Miljövakabulären hörs numera även inom konventionellt byggande. Men Varis Bokalders är kritisk.

– De har tagit bort de värsta "grodorna" och kallar byggandet "miljövänligt". Men det är det inte alltid.

Varis Bokalders delar in ekoboende i fyra epoker:

1. *Förr i tiden:* Boendet var ekologiskt hållbart.
2. *1970-talet:* Oljekrisen blev startskottet för att bygga energisnåla experimenthus. Då handlade det mest om enstaka eldsjälar som byggde enskilda hus.
3. *1980-talet:* Då började grupper av ofta unga människor att bilda ekobyar. Utvecklingen går mot sunda hus med miljöanpassade material.
4. *1990-talet:* Byggbranschen drabbas av en krasch. Byggbolagen börjar tänka i miljövänliga banor. De stora årskullarna kräver att fler skolor byggs. Kommunerna vaknar upp och bestämmer att till exempel skolor och museer ska vara miljöanpassade. I dag finns det över 100 miljöskolor i Sverige.

Källa: ICA-kuriren 7.2 2000
Ellen Heyman

ORDKUNSKAP

Välj ord som passar i meningarna och skriv dem i rätt form. Alla ord ska inte användas.

Substantiv: ett avlopp, ett fåtal, ett samarbete, ett sken, en skymning, en åker, en utrustning, en utkant

Verb: avge, befinna sig, driva, förenkla, ingå, hushålla, hålla ett öga på, läcka, prioritera, sippra in, stämma överens,

Adjektiv, adverb, prepositioner: förnybar, förträfflig, förutom, i längden, påfallande, påfrestande, råkall, sund, urvuxen, utspridd

1. Stearinljus sprider ett behagligt _____.
2. Om man gör en uppgift lättare så _____ man den.
3. Ett arbete kan vara såväl psykiskt som fysiskt _____.
4. Daniel _____ ett eget företag som tillverkar reklamskyltar.
5. Karin och Bertil har köpt en resa till Mallorca. I priset _____ samtliga måltider samt två utflykter.
6. _____ är motsatsen till ett flertal.
7. Man _____ det som man tycker är viktigast att göra.
8. När Axel och Ali jämförde sina svar på provräkningen såg de att deras svar _____. De hade svarat exakt likadant på samtliga uppgifter.
9. Mina barns leksaker är inte samlade på en plats utan de ligger _____ lite här och där i lägenheten.
10. – Var _____ du _____ i lördags kväll? – Jag var hemma.
11. Många blommor _____ en behaglig doft.
12. _____ hyran har familjen Larsson många utgifter att betala varje månad.
13. Lisa är _____ vacker, och därför kan man inte undgå att lägga märke till henne.
14. _____ är den tid på dygnet då det börjar bli mörkt.
15. Marie bad mig _____ hennes barn medan hon gick ner i tvättstugan.
16. Vi måste _____ med jordens resurser så att de räcker till kommande generationer.
17. Författare Karl Johan Skivling har skrivit en _____ bok om svampar. Den boken kan verkligen rekommenderas.
18. Visst kan man ljuga och vara oärlig, men det går inte _____. Förr eller senare kommer sanningen alltid fram.
19. Om det är stopp i _____ kan till exempel diskvattnet inte rinna ut.
20. Det händer tyvärr att vissa oljefartyg _____ ut olja i havet vilket innebär att fiskar och sjöfåglar dör.

Mammans betydelse kan vara överdriven



Vi har alla hört hur viktigt det är för det lilla barnet med en nära kontakt till modern. Enligt alla vedertagna teorier riskerar barnet, utan detta intima band, att få problem senare i livet.

Men är det verkligen så? En ny studie i USA antyder tvärtom att modersbanden inte har någon avgörande betydelse för individens vidare utveckling.

5 Andra händelser i livet – skilsmässor, sjukdomar, olyckor och andra tillfälligheter – har mycket större _ 1 _, hävdar Michael Lewis, professor i pediatrik och psykologi vid University of Medicine and Dentistry i New Jersey.

10 Det låter som en hädelse – och har också uppfattats så av vissa – men även dessa har tvingats notera att hans studie är av så hög kvalitet att den inte bara kan viftas undan.

Lewis, som också är chef _ 2 _ ett speciellt
15 institut som forskar kring barns utveckling i New Brunswick, Kanada, presenterar sina _ 3 _ i boken *Altering Fate – Why the Past Does Not Predict the Future*. Där framgår att en trygg och nära kontakt med modern inte hindrar barnet
20 från att senare i livet bli en totalt missanpassad individ, på kant med allt och alla.

Detta går tvärs emot den syn som _ 4 _ dominerar barnpsykologin. Huvudregeln där är att kontakten med modern är livsviktig för individens sociala förmåga i vuxen _ 5 _ . Den rådande
25 litteraturen inom psykiatri tar upp denna kontakt som ett stabilt individuellt karaktärsdrag, lika orubblig som färgen på ögonen.

Men livet är inte så enkelt, säger Lewis. Vad
30 som händer under våra första år är viktigt, men tanken att våra _ 6 _ upplevelser skulle vara fastfrusna i hjärnan, oätkomliga för senare påverkan, är mycket tveksam.

Han baserar sina konklusioner på en granskning av 84 individer – så många som han kunde hitta – vars band till modern _ 7 _ på 1970-talet när de var ett år gamla. Lewis sökte upp dem helt nyligen när de alla blivit 18 för att få reda på hur det gått för dem. Resultaten blev minst
40 sagt överraskande.

Av de 84 barnen bedömdes 49 ha mycket goda och nära band till modern när de var små, medan 35 ansågs ha en mer osäker och otrygg kontakt.

De djupintervjuer som Lewis och hans kollegor gjorde _ 8 _ att 57 procent av de förstnämnda – som väntat – kunde sägas vara relativt harmoniska individer med gott _ 9 _ och god social
5 förmåga.

Men _ 10 _, hela 43 procent, bröt mot den rådande teorin. De kunde alla sägas ha problem med sig själva och sin _ 11 _ i varierande grad.

Den andra gruppen – de som haft en osäker
10 kontakt med sin mor som spädbarn – uppvisade samma osammanhängande mönster. Hela 74 procent kunde dock sägas vara rätt harmoniska, medan 26 procent hade problem.

Hur ska då detta _ 12 _? Enligt Lewis står det
15 helt klart – även om den undersökta gruppen var rätt liten till antalet – att den kritiska faktorn för individen inte är de tidiga banden till modern. Det finns många andra livsavgörande perioder och händelser under ett barns _ 13 _ . Skilsmässa
20 är en faktor som kan vara viktig, liksom plötsliga och oväntade händelser som sjukdomar, dödsfall och traumatiska incidenter i skolan. _ 14 _, med andra ord.

– För att förstå ett barns känslomässiga och
25 sociala utveckling måste man titta på _ 15 _ nuvarande livssituation. Vi kommer inte så mycket ihåg det förflutna som när vi rekonstruerar det i ljuset av vad som _ 16 _ här och nu, sade Lewis nyligen vid en konferens i Atlanta
30 _ 17 _ han presenterade sina resultat _ 18 _ andra forskare. Han tillade:

– Olyckor och tillfälliga händelser kan vara en avgörande del av livet. Individens uppgift är alltid att _ 19 _ nuet.

35 Michael Lewis har blivit kritiserad för sina idéer. Vissa forskare hävdar att studien är för liten för att man ska kunna _ 20 _ några säkra slutsatser. Andra säger att han har en poäng, men att han gått för långt och tonar ner
40 betydelsen av moderskontakten för _ 21 _ .

För alla de kvinnor som försöker sköta arbete och småbarn på en och samma gång kanske hans rön _ 22 _ känns befriande.

Källa: TT 19.8 1998
Roland Johansson

LÄSFÖRSTÅELSE

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar till luckorna på föregående sida.

- | | | |
|---|---|--|
| 1. a) möjlighet
b) inverkan
c) intresse
d) chans | 9. a) samvete
b) självförtroende
c) humör
d) resultat | 17. a) var
b) där
c) dit
d) som |
| 2. a) av
b) till
c) för
d) i | 10. a) hälften
b) resten
c) en tredjedel
d) en fjärdedel | 18. a) framför
b) till
c) åt
d) för |
| 3. a) rön
b) varor
c) uppgifter
d) modeller | 11. a) uppfostran
b) upplevelse
c) omgivning
d) uppväxt | 19. a) hänvisa till
b) skydda sig mot
c) anpassa sig till
d) vända sig till |
| 4. a) sällan
b) numera
c) i tid
d) på tiden | 12. a) tolkas
b) framställas
c) märkas
d) synas | 20. a) fatta
b) göra
c) ta
d) dra |
| 5. a) tid
b) dag
c) levnad
d) ålder | 13. a) period
b) uppväxt
c) ålder
d) tid | 21. a) alltid
b) övrigt
c) mycket
d) sent |
| 6. a) bästa
b) tidigaste
c) egna
d) fantastiska | 14. a) Ren risk
b) Ren fara
c) Ren otur
d) Rent öde | 22. a) nämligen
b) däremot
c) ju
d) tydligen |
| 7. a) klipptes
b) knöts
c) fanns
d) undersöktes | 15. a) sin
b) deras
c) ens
d) dess | |
| 8. a) sade
b) visade
c) påstod
d) hävdade | 16. a) kommer
b) händer
c) förekommer
d) är | |

ORDKUNSKAP

Svara kortfattat på frågorna/uppmaningarna!

1. Ge exempel på en vedertagen förkortning.

2. Vad gör man om man bara antyder något?

3. Vad är det som brukar ha stor inverkan på ett barns utveckling?

4. Gör exempel med adjektiven vis och viss.

5. Ge exempel på något av de senaste forskningsrönen.

6. Man kan vara på kant med sin omgivning. Vad kan det innebära?

7. Nämn något som män och kvinnor brukar ha olika syn på.

8. Vilka är de rådande väderleksförhållandena?

9. Vilka karaktärsdrag sätter du mest värde på hos en kamrat?

10. Hur är en orubblig person?

11. Vad gör spädbarn mest?

12. På vilket sätt kan det förflutna påverka en människa?

13. Vad betyder "Ditt förslag har en poäng"?

14. Gör exempel med två olika betydelser av verbet uppfatta.

15. Hur talar man om man talar osammanhängande?

16. Nämn någonting som är viktigt när det gäller ett barns uppväxtmiljö.

17. Nämn något som kan vara befriande.

Välj rätt ord!

Välj bland orden och placera dem i *rätt form* i rätt lucka! Vissa ord kan användas flera gånger.

antyda
befriande
det förflutna
en inverkan
ett karaktärsdrag
orubblig
osammanhängande

en poäng
på kant med
rådande
ett rön
ett spädbarn
en syn på

en tillfällighet
uppfatta
en uppväxt
vedertagen
vis
viss

1. Det brukar finnas en _____ likhet mellan syskon.
2. Äldre människor minns mycket från _____ men inte så mycket från det som händer i nuet.
3. När Ulla vaknade upp ur narkosen talade hon mycket _____.
4. Tiden som _____ är viktig för ett barns fortsatta utveckling.
5. Vissa kamrater har större _____ på en än andra.
6. Ett barn påverkas mycket av sin omgivning under _____.
7. Det är en _____ lag att det är förbjudet att aga barn.
8. Man blir _____ med åren, sägs det.
9. Det är kanske inte så bra att vara _____ sin omgivning.
10. Det du säger verkar bra. Det finns faktiskt _____ i vad du säger.
11. Har Karin väl bestämt sig för en sak är hon _____. Hon ändrar sig absolut inte.
12. Regn kan ibland kännas _____ efter en värmebölja.
13. Förlåt, men jag _____ inte vad du sa.
14. Mina farföräldrar och jag har olika _____ barnuppfostran.
15. Allmänheten uppmanas nu att hålla sig inne i _____ snöstorm.
16. Forskarna lägger hela tiden fram nya _____.
17. Hur _____ du läkarens besked? Var det positivt eller negativt?
18. Ny forskning _____ att barnets band till modern inte har så stor betydelse.
19. Det är nog ingen _____ att en del barn har större självförtroende än andra.
20. _____ säger så, och andra säger så.
21. Ärlighet är exempel på ett _____.

Kom ihåg det du vill minnas



LÄSFÖRSTÅELSE

Välj bland orden och skriv in dem i luckorna i texten. Orden står redan i rätt form. Vissa ord kan användas flera gånger.

Verb	Substantiv	Adjektiv/adverb/prepositioner/konjunktioner
associera	början	av
fastnat	minnet	därefter
hålla	pauser	effektiva
liknar	repetition	egen
minnas	sinnen	för
organisera	teknik	i
repetera		ihåg
skriva		konstiga
		men
		och
		om
		på

Inlärningsknep. Olika tekniker för att plugga effektivare och klara proven.

Provet ligger farligt nära – bara en kväll till att plugga och ingenting tycks ha 1) _____.

Hur ska man egentligen göra för att komma 2) _____ det man vill lära sig? Var lugn, det finns olika inlärningsknep.

De flesta inlärningsknep bygger på nyckelbegreppen organisation, visualisering och
5 association.

Ett exempel 3) _____ hur man kan göra är att bilda akronymer. I grekisk mytologi fanns nio sånggudinnor, muserna. Dessa beskyddade diktning, konst och dans. Deras namn var Thalia, Erato, Melpomene, Polymnia, Kalliope, Urania, Terpsikore, Euterpe och Kleio.

Många 4) _____ namn att hålla reda på, men i stället 5) _____ att försöka
10 samla dem alla på ett ställe gör man om det hela till endast ett namn av begynnelsebokstäverna, alltså Tempkutek. Visserligen också ett konstigt namn, 6) _____ det är lättare att
7) _____ ett än nio sådana i minnet.

Vid provet associerar du fram de andra namnen genom att som vanligt leta i 8) _____, men nu har du hjälp 9) _____ begynnelsebokstäverna.

15 Ett annat exempel är de olika parlamenten i Norden. Fars och Dis-FN är det enda du behöver

10) _____: folketinget i Danmark, alltinget på Island, riksdagen i Sverige, riksdagen i Finland och stortinget i Norge.

Här kan du alltså utnyttja dubbel akronymsättning genom att lära dig både namnen på parlamenten (Farrs) 11) _____ länderna i samma ordning (Dis-FN).

- 5 Märkte du att du tog hjälp 12) _____ organisation och visualisering här? Först var du tvungen att 13) _____ muserna och parlamenten i en sådan ordning att det gick att bilda ord av dem. Sedan måste du associera till bokstäverna i 14) _____ av orden för att komma fram till vad du ville minnas.

- En annan teknik är det teleskopiska tänkandet, vilken går ut på att du börjar med de yttersta konturerna av ett ämne. 15) _____ tar du dig inåt till de mer detaljerade bitarna tills du kommit så pass djupt som du ville.

- Ett exempel: du har geografi och ska lära dig världskartan. Först börjar du med de sex världsdelarna, Europa, Oceanien, Sydamerika, Nordamerika, Asien och Afrika. Sedan tar du dig inåt till den mer ingående informationen, kanske vilka länder som ligger 16) _____ varje enskild 15 världsdela, vilka städer, vilket samhällsliv och så vidare kommer sedan.

Ersättningsbilder är ytterligare en 17) _____. Den fungerar på så sätt att man hittar på bilder som kan representera centrala ord eller begrepp. En bild av en känguru kan exempelvis stå för Australien.

- Ord- och bitleken "ersättningsord" kan också användas om du ska lära dig nya ord, på svenska 20 eller på något annat språk.

Några svenska exempel: Tautologi är en onödig repetition av samma sak fast med andra ord, till exempel "en ogift ungar". Använder du dig av tekniken ersättningsord överför du helt enkelt det svårare ordet till ord som du redan kan och som 18) _____ det nya ordet. I det här fallet "tak och logi". Härifrån kan du sedan 19) _____ till det korrekta ordet när du behöver.

- 25 Misogyni är detsamma som kvinnohat och kan ersättas med "missa gyn(ekologmottagningen)".

Ett sista ord som exempel kan bli numismatik. Ordet betyder myntkännedom och även här får vi använda oss av ordet "missa". "Nu missar (han) maten", eller kanske kommer du att tänka

20) _____ "nummer" och "(mate)matik" i stället. Följ din 21) _____ hjärna hela tiden!

- 30 Det hävdas att man ska involvera så många 22) _____ som möjligt när man studerar. Lär man sig nya ord kan det vara till hjälp att både höra ett ord sägas, att säga det själv och att 23) _____ ordet.

Bortsett från de olika minnesteknikerna kan du använda dig av enkla sätt som repetition och vila. Tjugofyra timmar efter en studieperiod räknar man med att en åttioprocentig minnesförlust kan träda in. Detta kan botas med 24) _____. Några gånger 25) _____ dagen i omkring en vecka. Sedan sitter kunskapen förhoppningsvis som berg.

⁵ **Småraster** på fem-tio minuter gör dina studier mer 26) _____. Detta beror på att människor tenderar att bäst 27) _____ första och sista punkten i en inlärningsomgång. Ju fler 28) _____ desto fler "första och sista punkter". Omkring fem till tio minuter efter en studieperiod minns vi också bättre än vi gör strax efter periodens slut.

Genom att ta en paus låter vi denna konsolidering äga rum och innan du påbörjar nästa
¹⁰ inlärningsomgång bör du således 29) _____ det du lärt dig på den förra. En studieperiod bör 30) _____ övrigt ligga någonstans mellan en kvart och en timme.

Källa: DN 16.5 1999
Sara Lind

ORDKUNSKAP

Välj rätt ord!

Välj ord och skriv dem i rätt form i luckorna. Alla ord ska inte användas.

ett begrepp
ett berg
bortsett från
enskild
ett knep
en kännedom

gå ut på
hitta på
hålla
hålla reda på
hävda
ingående

ett minne
onödig
ta hjälp av
en ungkarl
utnyttja
äga rum

1. Ibland har man svårt att _____ sina saker. Man vet inte var man har lagt dem.
2. – Hur ska jag komma ihåg alla dessa nya ord?
– Om du har svårt att komma ihåg kan du _____ olika minnestekniker.
3. Var och en har nog olika _____ för att komma ihåg saker.
4. Den bästa inläringen _____ när man är utvilad och koncentrerad.
5. Med åren har man svårare och svårare att komma ihåg saker. _____ för-
sämras.
6. Ibland kan det vara _____ att lära sig detaljer.
7. Inför en tentamen har man många saker att _____ i minnet.
8. Den här texten _____ att ni ska lära er att komma ihåg bättre.
9. Om man repeterar tillräckligt många gånger så sitter kunskapen som _____.
10. Jag fick en mycket _____ information om kursen. Nu vet jag allt.
11. Om man har _____ om något så har man läst eller hört om det.
12. Inlärningspsykologer _____ att man ska använda sig av så många sinnen
som möjligt när man lär sig
13. – Hur känns det nu inför tentan?
– _____ att det just nu känns som om jag har glömt allt så känns det
ganska bra.
14. _____ har varken fru eller sambo.
15. Repetition är ett centralt _____ när det gäller inläring.

Sex av tio lider av vintermörkret ©

Bristen på ljus under den mörka årstiden får 60 procent av svenskarna att må dåligt, visar ett nytt internationellt forskningsarbete. I höst har kön till ljusterapimottagningarna varit större än tidigare.

En fik av en blå himmel. En spricka i molnen där en blek sol kan anas. En ljusslinga på balkongen som andas tröst. Vi kräver inte mycket här uppe i norr. Lite ljus då och då, bara. Den här hösten har vi fått knäa oss fram i mörker, tappert, jagade av en klocka som inte är i fas med vår egen biologiska. En inre klocka som säger "sov vidare, dra ner på tempot". Men mot förnuft, rekord i brist på soltimmar och aktuell vetenskap så är hösten detsamma som högeffektivitet här i västvärlden, den tid då vi ska prestera mest.

En nyligen avslutad forskningsstudie visar att 60 procent av svenskarna lider av bristen på ljus under den mörka delen av året.

- 3–5 procent av dessa lider av klinisk, så kallad årstidsrelaterad depression.
- 7 procent lider av utdragen trötthet, blir socialt tillbakadragna och mindre aktiva, samt tröst-äter ofta.
- 50 procent av oss blir trötta och hängiga och upplever att något är fel.

Och det är det. Den biologiska klockan går _ 1 _ inte i takt med tiden. Den är lite långsammare, de flesta människor har en inre klocka som går ett varv på 24,5–25 timmar.

– Man kan säga att vi har en klocka som drar sig. Men när ljuset tränger in i ögonen på morgonen blockeras melatoninbildningen i tallkottskörteln och vi kommer i fas igen. Under förutsättning att det finns ljus, förstås, berättar Rikard Küller, professor i miljöpsykologi vid Lunds tekniska högskola.

I samarbete med forskare i Sverige, England, Saudiarabien och Argentina har man undersökt 980 människor och hur de _ 2 _ ljuset under ett år. Det visade sig att argentinarna och sauderna, som bor nära ekvatorn, får det ljus de behöver för att kunna vrida sin inre klocka rätt. Värre är det för oss nordbor.

Det är mörkt när vi går till skolan och jobbet och det är _ 3 _ när vi går hem. Och under dagarna sitter vi där i dåligt upplysta lokaler och läcker melatonin, ett hormon som gör att vi blir trötta.

– Den inre klockan kommer mer och mer ur led om vi inte får det viktiga ljuset. Det som händer i



kroppen är i princip samma sak som när vi flyger till USA eller Japan – vi drabbas av jetlag. De yttre _ 4 _ säger dag medan de inre säger natt, och tvärtom. Det leder till flera olika symtom: man är trött på morgonen och trött under dagen, men när kvällen kommer och man ska sova är klockan fel igen och man är _ 5 _, berättar Rikard Küller.

_ 6 _ vi blir tröttare och tröttare så får vi sömnsvårigheter. Sömnsvårigheterna leder till att vi _ 7 _ kommer ner i den viktiga djupsömnen, den som bygger upp immunförsvaret och där vi hämtar nya krafter.

Det forskarna nu har tittat närmare på är aktivitetshormonet kortisol. Det spritter av kortisol i kroppen av ljuset vi får i oss under sommaren. Men redan i slutet av augusti börjar det _ 8 _, för att vara på absoluta nollpunkten just kring jul.

– I början av mars skjuter de här hormonerna i höjden och _ 9 _ sitt årshögsta. Hjärnan tycks kunna läsa av att ljuset kommer tillbaka om än aldrig så lite. Sedan följer andra hormoner efter, som tillväxthormon hos barn samt manligt och kvinnligt könshormon, säger Rikard Küller.

Men om ljus är _ 10 _ liv så borde väl vi stackars sata i norr gå i ide på vintern? Dra något gammalt över oss och somna om. Eller _ 11 _ pigga upp oss med ljusterapilampor av den typen som används vid höstdepressioner? Rikard Küller passar ide-frågan och går rakt på ljusterapiexperimentet:

– Vi rekommenderar inte att man laborerar själv, säger professor Küller, som är ordförande i en internationell kommitté som granskar ljusterapi.

(texten fortsätter på s. 110)

LÄSFÖRSTÅELSE (A)

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar till luckorna på föregående sida.

- 1 a) dessutom
b) för övrigt
c) nämligen
d) dock

- 6 a) Eftersom
b) Om
c) Utan att
d) Trots att

- 11 a) dessutom
b) nämligen
c) åtminstone
d) tydligen

- 2 a) lider av
b) inverkar på
c) tröttnar på
d) påverkas av

- 7 a) alltså
b) nämligen
c) inte
d) bara

- 3 a) mörkt
b) kallt
c) regnigt
d) ljust

- 8 a) sjunka
b) verka
c) märkas
d) kännas

- 4 a) förhållandena
b) gränserna
c) förbindelserna
d) symtomen

- 9 a) överträffar
b) träffar
c) gör
d) når

- 5 a) fräsch
b) pigg
c) hungrig
d) trött

- 10 a) målet för
b) förutsättningen för
c) gränsen för
d) avsikten med

(Sex av tio lider av ... forts. från s. 108)

– _ 12 _ är flera. För det första så anser vi att det inte är bra att laborera med ljusterapilampor _ 13 _ först få en ordentlig diagnos. För det går inte att dra all hösttrötthet över en kam. De
5 flesta skulle må bra av lite extra ljus på morgonen, men det finns de som har en biologisk klocka som är kortare än 24 timmar, de så kallade morgonlärkorna, och de behöver ljus på eftermiddagen i stället. Annars kan de bli hyper-
10 aktiva, förbrukar melatonin för snabbt och får dygnet förkortat ännu mer.

Dessutom, säger han, vet man att ljusterapi fungerar på årstidsrelaterad depression, så kallad Sad (seasonal affective disorder), men för
15 vanliga depressioner är ljusterapi ytterst tveksamt. Dessa människor behöver en annan behandling. Även andra hormoner som serotonin tycks spela en roll i dessa sammanhang. Den balansen försöker man återställa med hjälp av så
20 kallade "lyckopiller".

Vad ska vi göra då? Fly till soldränkta länder? _ 14 _ australiskt medborgarskap? Jo, en resa till solen för den som har råd är att rekommendera. Men för att suga varje droppe ur den bör man
25 åka i månadsskiftet oktober/november. Just då går kortisolet på sparlåga och behöver en injektion _ 15 _ vi står oss till februari.

Kura skymning går an, men på morgnarna bör vi skippa mysbelysningen. Man blir helt enkelt inte
30 pigg av adventsstjärnor.

– Det är viktigt att vi får ljus _ 16 _ när vi vaknar. Tänd ordentligt. Gärna med indirekt ljus, det vill säga lysrör som hänger ner en bit och

kastar en del av ljuset upp i taket. Med sådan belysning kommer ljuset från alla håll i rummet, precis som naturligt ljus. Vita tak, ljusa väggar och ljusa golv hjälper till att reflektera ljuset.

5 Jovisst, men sedan sitter vi i alla fall nio timmar i ett muggigt kontorslandskap utan fönster. Och det är _ 17 _ det som Rikard Kuller och hans internationella kolleger undersökt. De 980 testpersonerna har intervjuats fem gånger under ett
10 år, och forskarna har tittat på belysning, miljö och närhet till fönster. Och nu har man svart på vitt:

De som hade sitt arbetsbord vid ett fönster _ 18 _ nytta av ljuset utifrån under vår och höst.
15 Det gav samma nivå av ljus som det man använder i ljusterapi – 3 000 – 4 000 lux. Däremot fanns det ingen skillnad under den mörkaste tiden på vintern. Dessa lyckligt lottade fönsterbordare mådde bättre än sina kolleger. Och det
20 spelade ingen roll om kollegerna satt fem eller åttio meter från fönstret – det var ungefär lika illa.

– Kontorslandskapen är ett stort problem. Där är det _ 19 _ viktigare med en bra belysningsplanering. Det ska vara armatur utan bländning
25 och utan flimmer. _ 20 _ mår arbetstagarna bättre. De blir mindre trötta och mindre sjuk-skrivna.

Nu verkar det som om kylan är på ingång i vårt svarta land. Regnar det då så blir det snö. Kommer det lika mycket nederbörd som i november så blir det väldigt vitt. Och ljus. Och i morgon blir dagarna längre igen. Ta en promenad på lunchen då.

Källa: DN 21.12 2000
Ingrid Borggren

LÄSFÖRSTÅELSE (B)

Välj rätt alternativ!

Markera det alternativ som passar till luckorna på föregående sida.

- | | |
|---|--|
| 12 a) Villkoren
b) Meningarna
c) Syftena
d) Skälen | 17 a) i alla fall
b) visserligen
c) däremot
d) egentligen |
| 13 a) genom att
b) utan att
c) för att
d) att | 18 a) tog
b) drog
c) skapade
d) skaffade |
| 14 a) begära
b) fordra
c) ansöka om
d) kräva | 19 a) ändå
b) även
c) ännu
d) dock |
| 15 a) för att
b) eftersom
c) trots att
d) så att | 20 a) I alla fall
b) Egentligen
c) Alltså
d) Då |
| 16 a) bara
b) först
c) redan
d) ännu | |

ORDKUNSKAP

A. Vad betyder de markerade orden? Skriv en synonym eller förklara dem.

B. Gör också egna exempel med de kursiverade orden.

1. En *tillbakadragen* person gillar inte att få uppmärksamhet.

2. Om man inte är nöjd med sitt liv händer det att man *tröstäter*.

3. Om man är *trött och hängig* behöver man någon som piggar upp en.

4. Jag blir alldeles våt om fötterna i regnet, för mina skor *läcker*.

5. Om man har dåligt *immunförsvar* drabbas man lätt av infektioner.

6. Man kan inte *dra* alla ungdomar *över en kam*.

7. På hösten kommer *skymningen* tidigare och tidigare.

8. Man bör kanske skippa lysrör om man är känslig för *flimmer*.

9. Man måste släcka ner till halvljus när man möter en bil, för helljus *bländar*.

10. Det har kommit mycket *nederbörd* i vinter.

Cecilia Fasth • Anita Kannermark

Text i fokus 1

FACIT

Folkuniversitetets förlag

Språket nyckeln till fast arbete**Läsförståelse (s. 7)**

- 1 a
- 2 b
- 3 d
- 4 b
- 5 a
- 6 a
- 7 c
- 8 b
- 9 d
- 10 d
- 11 c
- 12 c
- 13 c
- 14 d
- 15 d
- 16 a
- 17 b
- 18 a
- 19 d
- 20 c
- 21 c
- 22 b

Ordkunskap (s. 8)

- | | <i>Ja</i> | <i>Nej</i> |
|----|-----------|------------|
| 1 | | X |
| 2 | X | |
| 3 | | X |
| 4 | | X |
| 5 | | X |
| 6 | X | |
| 7 | X | |
| 8 | | X |
| 9 | X | |
| 10 | X | |
| 11 | | X |
| 12 | X | |
| 13 | X | |
| 14 | X | |
| 15 | X | |

Prepositioner (s. 9)

- 1 med
- 2 på
- 3 med
- 4 med
- 5 Under
- 6 med
- 7 bland
- 8 för
- 9 av

10 om

Kärllek på distans**Läsförståelse (s. 11)**

- 1 a
- 2 c
- 3 d
- 4 b
- 5 a
- 6 c
- 7 d
- 8 d
- 9 b
- 10 c
- 11 d
- 12 d
- 13 d
- 14 a
- 15 c
- 16 d
- 17 d
- 18 a
- 19 b
- 20 d
- 21 d
- 22 d
- 23 a
- 24 a
- 25 c
- 26 a
- 27 c
- 28 d
- 29 d
- 30 a

Ordkunskap (s. 12)

- 1 mellanrum
- 2 hållit ihop
- 3 sammanhang
- 4 i sträck
- 5 hållbara
- 6 göra om
- 7 så fort
- 8 avslappnad
- 9 strök
- 10 underliga
- 11 Vissa
- 12 rota sig
- 13 berikats
- 14 tillhörde
- 15 gick miste om
- 16 var för sig
- 17 hör ... ihop
- 18 ingå

- 19 för övrigt
- 20 ryser

(s. 13)

- 1 hos
- 2 för
- 3 med
- 4 över
- 5 för
- 6 av
- 7 på
- 8 för ... för
- 9 om
- 10 vid

Olyckan förföljer ...**Läsförståelse (s. 14)**

- 1 C
- 2 G
- 3 L
- 4 E
- 5 K
- 6 B
- 7 J
- 8 F
- 9 A
- 10 H

Ordkunskap (s. 16)

Egen produktion.

(s. 17)

Egen produktion.

Blått är flott**Läsförståelse (s. 20)*****Rätt/Fel***

- 1 R
- 2 F
- 3 R
- 4 F
- 5 R
- 6 F
- 7 F
- 8 R
- 9 R
- 10 F
- 11 R
- 12 R
- 13 R
- 14 F
- 15 F
- 16 F
- 17 F

- 18 R
- 19 R
- 20 R
- 21 F
- 22 F
- 23 R
- 24 R
- 25 F

Ordkunskap (s. 21)

- 1 -verkan
- 2 -tryck
- 3 -knippar
- 4 -riktade
- 5 -starka/rika
- 6 -slag
- 7 -formigt
- 8 -kärlek
- 9 -ges
- 10 -länger
- 11 -tråkigt
- 12 -fredsställa
- 13 -smak
- 14 -frågade
- 15 -vända
- 16 -minska
- 17 -redning
- 18 -drar
- 19 -lever
- 20 -visa

Koppla av!

Läsförståelse (s. 23)

- 1 b
- 2 a
- 3 d
- 4 c
- 5 c
- 6 b
- 7 c
- 8 a
- 9 c
- 10 b
- 11 b
- 12 b
- 13 b
- 14 d
- 15 c
- 16 c
- 17 d
- 18 b
- 19 d
- 20 c
- 21 d

- 22 b
- 23 d
- 24 b
- 25 d
- 26 c
- 27 a
- 28 c
- 29 c
- 30 a

Ordkunskap (s. 24)

- 1 för
- 2 på
- 3 till ... till
- 4 för
- 5 för
- 6 med
- 7 om
- 8 till
- 9 av
- 10 för

Läsförståelse (s. 27)

- 1 Vatten leder bort värme 25 gånger snabbare än luft.
- 2 Luleå.
- 3 Händer, fötter, könsorgan, öron, näsa.
- 4 24°.
- 5 Kroppen kyls av snabbare eftersom alkohol driver ut kroppsvärmen mot huden.
- 6 För att skapa värme sker ofrivilliga sammandragningar i musklerna.
- 7 Luften mellan klädesplaggen behåller värmen.
- 8 Blodet samlas i bälgen och ökar trycket på njurar och urinblåsa.
- 9 Man ska kunna röra tårna.
- 10 Vostok, Antarktis.
- 11 Kroppen förlorar mycket vätska genom luftvägar och hud eftersom kall luft är mycket torr.
- 12 Hypotalamuskörteln i hjärnan.

- 13 Blodflödet till hjärnan minskar.
- 14 Nikotinet drar ihop blodkärlen i hud, fingrar och tår.
- 15 Underhuds fett.
- 16 Det är viktigast för kroppen att hålla de vitala kroppsdelarna varma.
- 17 De förhindrar svettning, och luften närmast kroppen värms upp och ger en skyddande isolering.
- 18 34°.
- 19 Mycket kroppsvärme förloras genom ett oskyddat huvud.
- 20 När man anstränger sig svettas man och blir då fortare nerkyld.

Ordkunskap (s. 29)

- 1 nedkyld
- 2 svettas
- 3 bälgen
- 4 körtlar
- 5 stelnar
- 6 kolden
- 7 känslig
- 8 tål vatten
- 9 förfrysning
- 10 sammandragningar
- 11 huttrar
- 12 blodflödet
- 13 medvetandet
- 14 hjärtstillestånd
- 15 ett skikt
- 16 rymligt
- 17 vattentätt
- 18 domna
- 19 svullna
- 20 sticka
- 21 vattenfri
- 22 vätskan
- 23 luftvägarna
- 24 blodkärlen
- 25 njurar

Hemmet – en otrygg borg

Läsförståelse (s. 32)

- 1 Ca 330 000.
- 2 Ca 20 miljarder.

- 3 Ja.
- 4 Barnen kan vara aktiva. Föräldrarna behöver inte oroa sig.
- 5 Att minska antalet olyckor med 25% till år 2000.
- 6 I blå sidorna i telefonkatalogen.
- 7 TV- och elsladdar.
- 8 Broddar.
- 9 Rädda.
- 10 Rök.
- 11 Skruva fast dem i väggar.
- 12 Första förband, sårvårdslösning, plåster.
- 13 Brödrost, kaffebyggare.
- 14 Ta tid på sig att stiga upp, låta telefonen ringa flera signaler, ha mycket ljus.
- 15 Nedanför bröstbenet.
- 16 Göra upp en handlings- och utrymningsplan tillsammans med familjen.
- 17 Spis- och tipskydd.
- 18 Jordfelsbrytare.
- 19 Använda petskydd/kontaktskydd i eluttagen.
- 20 En provcylinder.

Ordkunskap (s. 33)

- 1 6
- 2 11
- 3 8
- 4 14
- 5 9
- 6 16
- 7 4
- 8 19
- 9 1
- 10 12
- 11 15
- 12 18
- 13 3
- 14 17
- 15 7
- 16 10
- 17 20
- 18 2

- 19 13
- 20 5

Världens vildaste vildmark

Läsförståelse (s. 36)

- 1 John Davis, 1821.
- 2 Målet för tidigare upptäcktsresor var rikedom och nya länder som kunde koloniserar.
- 3 Man fann mängder av pälsälar.
- 4 Sälarna kände bara till fiender i havet.
- 5 Expeditioner från Ryssland, USA och Storbritannien hade order att avsöka gränserna.
- 6 Fartygen riskerade att skruvas fast i havsisen.
- 7 Man trodde att de var landfasta.
- 8 De äter plankton och krill.
- 9 De levde i köld och mörker i primitiva bostäder.
- 10 Forskare från olika länder.
- 11 Bara för fredliga syften.
- 12 Man vill t.ex. veta hur klimatet fram till idag har påverkat jorden och hur det kommer att påverka oss i framtiden.
- 13 Vi kan kanske använda kunskaperna till framtida resor i rymden och lära oss att överleva på mycket ogästvänliga platser.
- 14 Isen reflekterar solens strålar.
- 15 Kölden tar bort all fuktighet ur luften och snön smälter aldrig så luften tillförs aldrig någon fukt.
- 16 Vattennivån i världens hav skulle stiga med drygt 66 meter.

Ordkunskap (s. 38)

Egen produktion.

(s. 39)

Egen produktion.

Vi är lätta att lura

Läsförståelse (s. 40)

- 1 C
- 2 E
- 3 N
- 4 G
- 5 A
- 6 I
- 7 M
- 8 L
- 9 J
- 10 H
- 11 F
- 12 B

Ordkunskap (s. 42)

Rätt/Fel

- 1 F
- 2 R
- 3 F
- 4 F
- 5 F
- 6 R
- 7 F
- 8 R
- 9 R
- 10 R
- 11 R
- 12 R
- 13 R
- 14 R
- 15 F
- 16 R
- 17 F
- 18 R
- 19 R
- 20 F
- 21 F
- 22 R
- 23 R
- 24 F
- 25 F
- 26 F
- 27 R
- 28 F
- 29 R
- 30 R

- 31 R
- 32 R
- 33 F
- 34 F
- 35 R

Nyheter på latin, tio år

Läsförståelse (s. 44)

- 1 F
- 2 X
- 3 R
- 4 R
- 5 X
- 6 F
- 7 R
- 8 R
- 9 F
- 10 F

Ordkunskap (s. 45)

- 1 i högönsklig välmåga
- 2 inhemsk
- 3 uppdaterar
- 4 ligger sämre till
- 5 bära mig åt/gå tillväga
- 6 vettig
- 7 ideligen
- 8 hittade på
- 9 tillväga
- 10 tillför

- 1 för
- 2 från
- 3 av
- 4 på
- 5 på
- 6 i
- 7 i ... av
- 8 på
- 9 med
- 10 på

Ett helt livs besparingar ...

Läsförståelse (s. 46)

- 1 östra
- 2 göra sig förstådda
- 3 bad
- 4 trodde
- 5 kallt
- 6 bråttom
- 7 plånbok
- 8 tom
- 9 rum
- 10 borta

- 11 uppsikt
- 12 gömde sig
- 13 siffrorna
- 14 slog sig ner
- 15 sätt
- 16 använda
- 17 tänkbar
- 18 ryckte ut
- 19 polisstationer
- 20 söner
- 21 spår
- 22 gärningsmän
- 23 omkring
- 24 i fred
- 25 minnen
- 26 minns
- 27 dessutom
- 28 utom
- 29 ledsna
- 30 byn

Ordkunskap (s. 49)

- 1 En trädgård, en människa
- 2 tala, gestikulera
- 3 En person, ett språk, ett land, en kultur
- 4 händerna, en flagga
- 5 en väg, en sjö, en å, ett torg
- 6 sina barn, sina ägo-delar
- 7 en person, en tjänst
- 8 Ett lås, en dragkedja, en relation
- 9 Polisen, brandkåren
- 10 En berättelse, en nyhet, ett vittnesmål
- 11 En gubbe
- 12 sina barn, sitt jobb
- 13 sin karriär, sina planer
- 14 kritik, skvaller, en nyhet
- 15 god, underlig

Kejsare tog dansare ...

Läsförståelse A (s. 51)

- 1 b
- 2 a
- 3 d
- 4 c
- 5 c
- 6 a
- 7 d
- 8 c

- 9 a
- 10 d
- 11 c
- 12 c

Läsförståelse B (s. 53)

- 13 a
- 14 c
- 15 d
- 16 a
- 17 b
- 18 d
- 19 b
- 20 c
- 21 c
- 22 d
- 23 c
- 24 c
- 25 d
- 26 a
- 27 b
- 28 c
- 29 b
- 30 a

Ordkunskap (s. 54)

- 1 uppfyllelse
- 2 underhåller
- 3 sträcker sig
- 4 således
- 5 snarare
- 6 föreställde
- 7 erövra
- 8 dök upp
- 9 överflöd
- 10 avhålla
- 11 utsätta
- 12 avslöja

Bara vanligt vatten

Läsförståelse (s. 57)

- 1 Det beror på hur varmt det är, hur mycket man anstränger sig m.m.
- 2 T.ex. gurka.
- 3 Man svettas bort vatten.
- 4 För att kroppen ska fungera optimalt, för muskelarbetet och koncentrationsförmågan.
- 5 Före och efter träningspasset.

- 6 Nu för tiden dricker vi mer kaffe, läsk, öl och vin än tidigare.
- 7 De dryckerna påverkar vätskebalansen negativt.
- 8 Vi svettas. Vi äter salt-, protein- och fiberrik mat vilket gör att det går åt mycket vätska.
- 9 Urinen luktar starkt och är kraftigt gul.
- 10 Vätskeförlust.

Ordkunskap (s. 58)

- 1 fuktig
- 2 utrymme
- 3 antar
- 4 sväller
- 5 tillför
- 6 avgörande
- 7 förmåga
- 8 skölja
- 9 suger åt sig
- 10 nedsatt
- 11 sänkte
- 12 överskott

- 1 för
- 2 av
- 3 på
- 4 om
- 5 under
- 6 för
- 7 av
- 8 före ... efter
- 9 med
- 10 i

Stenåldersmat kan ge oss ...

Läsförståelse (s. 59)

- 1 F
- 2 H
- 3 C
- 4 J
- 5 D
- 6 K
- 7 A
- 8 L
- 9 G
- 10 B

Ordkunskap (s. 61)

- 1 till

- 2 till
- 3 till
- 4 med
- 5 till
- 6 till
- 7 mellan
- 8 till
- 9 med
- 10 mellan/på
- 11 med
- 12 för
- 13 vid
- 14 till
- 15 med
- 16 vid
- 17 för
- 18 i
- 19 i
- 20 för

(s. 62)

Egen produktion.

(s. 63)

- 1 skillnad
- 2 lägger ner
- 3 talar
- 4 aldrig
- 5 begränsar
- 6 lägga om
- 7 förebygga
- 8 vänja sig av
- 9 anpassa sig
- 10 allmänhet
- 11 dess
- 12 behålla
- 13 jämföra
- 14 mindre
- 15 röra sig
- 16 närmare
- 17 innehåller
- 18 består
- 19 lagad mat
- 20 sällsynta
- 21 bär det av
- 22 sammanställts

Ett bra jobb är ett kul jobb

Läsförståelse (s. 64)

- 1 C
- 2 H
- 3 K
- 4 L
- 5 N

- 6 M
- 7 I
- 8 F
- 9 D
- 10 B
- 11 G
- 12 O
- 13 A
- 14 E
- 15 J

Ordkunskap (s. 67)

- 1 inställning
- 2 sporrar
- 3 driva
- 4 förutsättningar
- 5 utföra
- 6 värderar
- 7 uppfattning
- 8 belönas
- 9 rekrytera
- 10 sina uppgifter
- 11 ägna sig åt
- 12 en omställning
- 13 en egenskap
- 14 förfogande
- 15 framgång med

Smuts kan förebygga ...

Läsförståelse (s. 68)

- 1 motsatta
- 2 nämligen
- 3 undviker
- 4 förnuft
- 5 hämmade
- 6 bortse
- 7 minska
- 8 sent
- 9 medför
- 10 skydd
- 11 ändå
- 12 hälften
- 13 enbart
- 14 noggrant
- 15 utsättas
- 16 stora
- 17 rent
- 18 liknande
- 19 samband
- 20 skyddar
- 21 generella

Ordkunskap (s. 70)

- 1 åt

- 2 med
- 3 med
- 4 i
- 5 från ... mot
- 6 från
- 7 för
- 8 i ... för
- 9 för ... mot
- 10 mot
- 11 mot
- 12 mot
- 13 för
- 14 för
- 15 med

(s. 70)

Egen produktion.

(s. 71)

Egen produktion.

Rädslan är störst för älgen

Läsförståelse (s. 72)

- 1 En förklaring/Förklaringen
- 2 överallt
- 3 farlig
- 4 beger sig
- 5 skrämde
- 6 bland
- 7 fällt
- 8 kvar
- 9 sedan
- 10 rätt
- 11 på
- 12 men
- 13 tillbaka
- 14 dock
- 15 blivit
- 16 annat
- 17 kraft
- 18 sällsynta
- 19 bekymmer
- 20 årligen

Ordkunskap (s. 74)

Egen produktion.

(s. 74)

Rätt/Fel

- 1 R
- 2 F
- 3 R
- 4 R

- 5 F
- 6 R
- 7 R
- 8 R
- 9 R
- 10 R
- 11 F
- 12 F
- 13 R
- 14 F
- 15 R
- 16 R
- 17 F
- 18 R
- 19 F
- 20 F

Stormande förälskelser ...

Läsförståelse A (s. 77)

- 1 b
- 2 c
- 3 d
- 4 c
- 5 a
- 6 b
- 7 a
- 8 b
- 9 a
- 10 a
- 11 b
- 12 a
- 13 d
- 14 a
- 15 c
- 16 b
- 17 d
- 18 a

Läsförståelse B (s. 79)

- 19 a
- 20 b
- 21 c
- 22 c
- 23 c
- 24 b
- 25 b
- 26 b
- 27 a
- 28 c
- 29 a
- 30 a

Ordkunskap (s. 80)

- 1 T

- 2 J
- 3 M
- 4 S
- 5 N
- 6 B
- 7 G
- 8 L
- 9 I
- 10 F
- 11 H
- 12 A
- 13 Q
- 14 K
- 15 R
- 16 P
- 17 E
- 18 O
- 19 C
- 20 D

Vi är fulla av liv ...

Läsförståelse (s. 81)

- 1 innan
- 2 om
- 3 att
- 4 för
- 5 På
- 6 att
- 7 under
- 8 så att
- 9 med
- 10 om
- 11 där
- 12 på
- 13 Även om
- 14 i
- 15 på
- 16 av
- 17 om
- 18 som
- 19 Men
- 20 som
- 21 om

Ordkunskap (s. 83)

Egna meningar med orden:

- 1 (var och en)
- 2 (betungande)
- 3 (rymma/s/)
- 4 (ostört)
- 5 (i fred)
- 6 (växa till sig)
- 7 (den naturliga vägen)
- 8 (tarm)

- 9 (fuktig)
- 10 (dödligheten)
- 11 (gen)
- 12 (ständig)
- 13 (svamp)
- 14 (mögél)
- 15 (kvalster)

Hur mäter man servehastigheten?

Läsförståelse (s. 84)

- 1 De är ganska dyra.
- 2 Den beräknar blixtnsnabbt bollens hastighet.
- 3 Den visas på en display.
- 4 34,7 kilometer i timmen.
- 5 Omkring 1990.

Varför blir man blyg?

Läsförståelse (s. 85)

- 1 Då blir barnet medvetet om att det är en helt egen individ som på egen hand samspelar med omgivningen.
- 2 De rodnar
- 3 Nej, men i de flesta fall.
- 4 I vänster pannlob.
- 5 Hjärtat slår snabbare.
- 6 Det beror mycket på föräldrar, lärare och kamrater.
- 7 Blyghet är till största delen medfödd.

Hur påbörjar spindeln sitt nät?

Läsförståelse (s. 86)

Rätt/Fel

- 1 F
- 2 F
- 3 R
- 4 R
- 5 F
- 6 R
- 7 F
- 8 R
- 9 R
- 10 F

Ordkunskap (s. 87)

- 1 en åskådare
- 2 tonåren
- 3 tämligen
- 4 förvränga
- 5 klibbigt
- 6 medfödd
- 7 medveten
- 8 hastigheten
- 9 ett nät
- 10 ärftlig
- 11 spädbarn
- 12 uppstå
- 13 ängslighet
- 14 omgivningen
- 15 ekrar
- 16 förankra
- 17 övervinna
- 18 befinna sig
- 19 återanvända
- 20 kortvarig
- 21 förstärka

Sluthejat för de unga

Läsförståelse (s. 89)

- 1 R
- 2 R
- 3 F
- 4 F
- 5 X
- 6 F
- 7 R
- 8 X
- 9 F
- 10 R
- 11 F
- 12 R
- 13 R
- 14 X
- 15 R
- 16 X
- 17 F
- 18 R
- 19 F
- 20 R
- 21 R

Ordkunskap (s. 90)

Egna meningar med orden:

- 1 (tillträda)
- 2 (förtydliga)
- 3 (vara inne)
- 4 (vett och etikett)
- 5 (en merit)

- 6 (ta intryck av)
- 7 (överbäggande)
- 8 (en dygd)
- 9 (anamma)
- 10 (normupplösning)

Borta bra men hemma bäst

Läsförståelse (s. 93)

Sant/Falskt

- 1 S
- 2 F
- 3 F
- 4 S
- 5 S
- 6 S
- 7 F
- 8 S
- 9 F
- 10 F
- 11 S
- 12 S

Ordkunskap (s. 94)

- 1 a
- 2 c
- 3 d
- 4 a
- 5 a
- 6 a
- 7 b
- 8 b
- 9 d
- 10 c
- 11 a
- 12 b
- 13 d
- 14 a
- 15 b
- 16 c
- 17 b
- 18 b
- 19 b
- 20 c

Byn som ge eko

Läsförståelse (s. 96)

- A. Sunda material
- B. Alla hjälps åt
- C. Odlar gemensamt
- D. IT i ekoby
- E. Barnen trivs
- F. Låg energiförbrukning
- G. Social balans
- H. Kretsloppen måste lösas

I. Fortfarande dyrt

Ordkunskap (s. 99)

- 1 sken
- 2 förenklar
- 3 påfrestande
- 4 driver
- 5 ingår
- 6 Ett fåtal
- 7 prioriterar
- 8 stämde överens
- 9 utspridda
- 10 befann ... dig
- 11 avger
- 12 Förutom
- 13 påfallande
- 14 Skymningen
- 15 hålla ett öga på
- 16 hushålla
- 17 förträfflig
- 18 i längden
- 19 avloppet
- 20 läcker

Mamman betydelse ...

Läsförståelse (s. 101)

- 1 b
- 2 c
- 3 a
- 4 b
- 5 d
- 6 b
- 7 d
- 8 b
- 9 b
- 10 b
- 11 c
- 12 a
- 13 b
- 14 c
- 15 d
- 16 b
- 17 b
- 18 d
- 19 c
- 20 d
- 21 c
- 22 b

Ordkunskap (s. 102)

Egen produktion.

(s. 103)

- 1 viss

- 2 det förflutna
- 3 osammanhängande
- 4 spädbarn
- 5 inverkan
- 6 uppväxten
- 7 vedertagen
- 8 vis(are)
- 9 på kant med
- 10 en poäng
- 11 orubblig
- 12 befriande
- 13 uppfattade
- 14 syn på
- 15 rådande
- 16 rön
- 17 uppfattade
- 18 antyder
- 19 tillfällighet
- 20 Vissa
- 21 karaktärsdrag

Kom ihåg det du vill minnas

Läsförståelse (s. 104)

- 1 fastnat
- 2 ihåg
- 3 på
- 4 konstiga
- 5 för
- 6 men
- 7 hålla
- 8 minnet
- 9 av
- 10 minnas
- 11 och
- 12 av
- 13 organisation
- 14 början
- 15 Därefter
- 16 i
- 17 teknik
- 18 liknar
- 19 associera
- 20 på
- 21 hjärna
- 22 sinnen
- 23 skriva
- 24 repetition
- 25 om
- 26 effektiva
- 27 minnas
- 28 pauser
- 29 repetera
- 30 för

Ordkunskap (s. 107)

- 1 hålla reda på
- 2 ta hjälp av
- 3 knep
- 4 äger rum
- 5 Minnet
- 6 onödigt
- 7 hålla
- 8 går ut på
- 9 berg
- 10 ingående
- 11 kännedom
- 12 hävdar
- 13 Bortsett från
- 14 En ungkarl
- 15 begrepp

Sex av tio lider

Läsförståelse A (s. 109)

- 1 c
- 2 d
- 3 a
- 4 a
- 5 b
- 6 d
- 7 c
- 8 a
- 9 d
- 10 b
- 11 c

Läsförståelse B (s. 111)

- 12 d
- 13 b
- 14 c
- 15 d
- 16 c
- 17 d
- 18 b
- 19 c
- 20 d

Ordkunskap (s. 112)

Egen produktion.