



# Ta kontroll over din elektroniske post før den kontrollerer deg

---

## ARTIKKEL

*Tips Nettredaksjonen om brukererfaringer og spennende Internett-adresser.*

*Telefon 23 10 90 00, telefaks 23 10 90 40, eller e-post:*

*grete.strand@legeforeningen.no eller kristin.green.nicolaysen@legeforeningen.no*

The Electronic Messaging Association anslår at bare i USA vil 108 millioner mennesker bruke e-post i år 2000 og de vil hver motta 65 000 meldinger per år. Telefaksen ble introdusert i 1950, men det var først i 1980-årene at bruken virkelig ble utbredt. Nå vil «alle» bruke e-post. En katolsk biskop i New York har sagt: «If Jesus were walking on the earth today, I'm convinced he would have an e-mail address».

97% av Internett-brukere korresponderer med e-post. 84% sier de ikke kan klare seg uten, og 59% av voksne med Internett-tilgang sender eller mottar e-post hver dag. 30% bruker e-post minst en gang per uke. 30 millioner mennesker brukte e-post de siste 24 timene.

Elektroniske meldinger er ikke lenger bare yrkesrelaterte og private meldinger, men i høy grad også postlister, nyheter, meldinger om programvare oppgraderinger og ikke minst elektroniske søppelmeldinger «junk-mail» som kan bli litt av en belastning for ivrige e-postbrukere.

Imidlertid har e-postprogrammene (klientprogrammene) løsninger på de nye utfordringene. Det er verktøy for å ta hånd om flere e-postkonti, organisering av meldingene og lage filtre som overvåker postmottaket og fjerner uønskede meldinger. Disse verktøyene hjelper deg å arbeide raskere og smartere.

En annen god funksjon kan være automatiske svar for å unngå tonnevis av meldinger når du kommer hjem fra ferier eller reiser. Dette krever imidlertid en fast Internett-tilknytning. De nyeste versjonene av de mest brukte e-postprogrammene som Eudora, Pegasus, Outlook 98 og Outlook Express, gir mulighet for å ta kontroll over e-posten du mottar slik at du unngår å få slike postmengder at du får følelsen av at det er e-posten som kontrollerer deg. For å ta disse noe avanserte funksjonene i bruk, må du sette deg inn i hvordan programmet du har fungerer, og hvis ditt program mangler ønskede kontrollfunksjoner finnes det også frittstående programmer - som regel sharewareprogram - som kan hentes fra nettet og brukes. Eksempel på slike er Spam Exterminator som brukes til å stoppe uønsket søppelpost, for meldingsfiltrering og Vacation Mail.

*- John Leer, Legesenteret i Florvåg*

# Forskningsarrangementer på nettet

Norges Forskningsråd arrangerer i år Forskningsdagene for andre år på rad, og det er meningen at dette skal bli en årviss begivenhet. Forskningsdagene som går av stabelen 18.-27.9. 1998, skal vekke nysgjerrighet og interesse for norsk forskning, og nærmere 300 arrangementer fordelt på 50 arrangørinstitusjoner er registrert.

Arrangementene foregår over hele landet, og de ulike forskningsinstitusjonene bestemmer selv om de vil være med, og på hvilken måte. Noen holder åpent hus mens andre viser seg frem der folk ellers ferdes. Arrangementene spenner vidt i form, innhold og målgruppe, og samtlige er registrert på Internett-adressen ([www.sol.no/forskdag98](http://www.sol.no/forskdag98)). Her kan du søke på temaer som interesser deg, hva navngitte institusjoner tilbyr, eller undersøke hva som skjer i ditt fylke på bestemte dager.

- Kristin Green Nicolaysen, Nettredaksjonen

## E-post, så klart!

Bruken av elektronisk post har eksplodert i Norge. I januar 1997 registrerte den største Internett-leverandøren Telenor Nextel til sammen 2,8 millioner meldinger via sine maskiner. I januar 1998 var antallet mer enn tredoblet. I dag bruker nordmenn millioner av kroner i året på tellerskritt for å sende hverandre elektronisk post. Den eksplosive økningen av bruken av e-post fra fjoråret ser ut til å fortsette også i år. - E-post er så absolutt blitt en del av folks hverdag, sier informasjonssjef Arne Cartridge i Telenor Nextel, til nyhetsbyrået NewsWire.

- Kristin Green Nicolaysen, Nettredaksjonen

---

Publisert: 17. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra [tidsskriftet.no](http://tidsskriftet.no)