

Så påverkar AI oss och våra medier

Martin Appel

Konsumentredaktör PC för Alla



Beskriv AI för en grupp seniorer

”AI (artificiell intelligens) är teknik som gör att datorer kan “lära sig” av erfarenhet och fatta beslut utan att någon styr varje steg. I stället för att följa en fast instruktion kan AI analysera stora mängder information, hitta mönster och dra slutsatser.

Ett exempel är när mobilen känner igen ansikten på foton eller när en karta föreslår snabbaste vägen i trafiken. AI tänker inte som en människa, men den kan lösa uppgifter snabbt och hjälpa oss i vardagen, vården och samhället.”

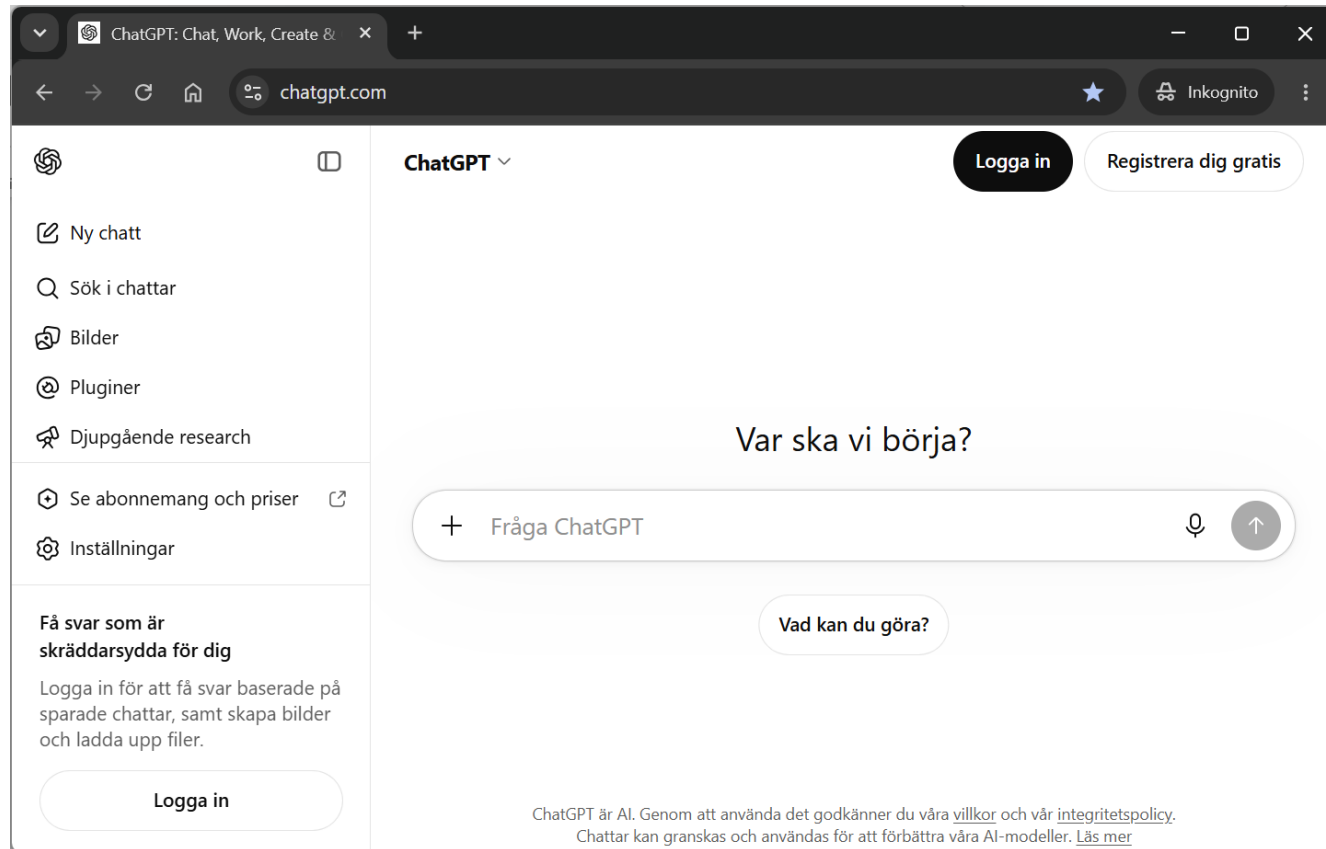
Så kan du använda AI

- Ställa frågor
- Skriva ny text
- Förbättra befintlig text
- Sammanfatta texter
- Samtala – med text eller tal
- Skapa bilder, musik och video



Chat GPT

www.chatgpt.com



Skriv en fråga

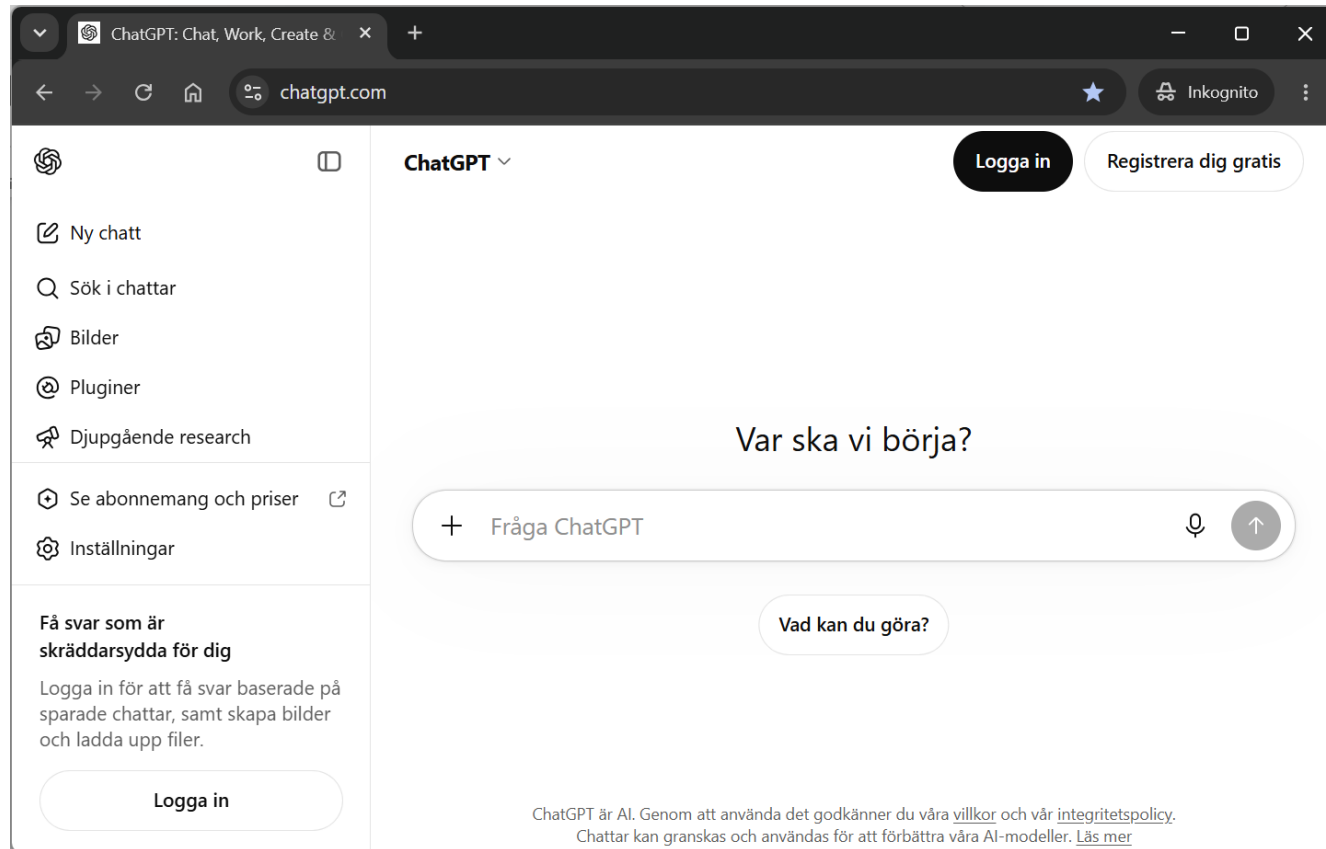
”Vad innehåller kroppkakor?”

Kroppkakor är en traditionell svensk maträtt som består av potatisdeg fylld med en blandning av fläskkött och lök. Här är de vanligaste ingredienserna:

- **Potatis:** Används för att göra degen. Potatisen kokas, mosas och blandas med mjöl och ibland ägg för att skapa en deg.
- **Fläskkött:** Vanligtvis fläskfläsk eller rimmat fläskkött, som kokas och hackas eller skärs i små bitar. I vissa varianter kan även lök blandas i fyllningen.
- **Lök:** Färsk eller stekt lök används ofta tillsammans med fläskköttet för att ge smak.
- **Mjöl:** Används för att binda ihop potatisdegen.
- **Smör:** För att ge degen en mjukare och smakrikare konsistens.

GPT

Generative Pre-trained Transformers



Skapa nya texter

"Skriv ett bröllopstal till Hanna och Hugo"

Kära Hugo och Hanna,

Idag samlas vi här för att fira er kärlek, en kärlek som har växt och blomstrat till denna vackra dag. Det är en ära att stå här och tala om två så fantastiska människor.

Hugo, du har alltid haft en förmåga att se det goda i varje situation. Din positiva energi och omtänksamma natur lyser upp rummet. Du är en vän som alltid ställer upp, och jag vet att du kommer att vara en lika underbar make.

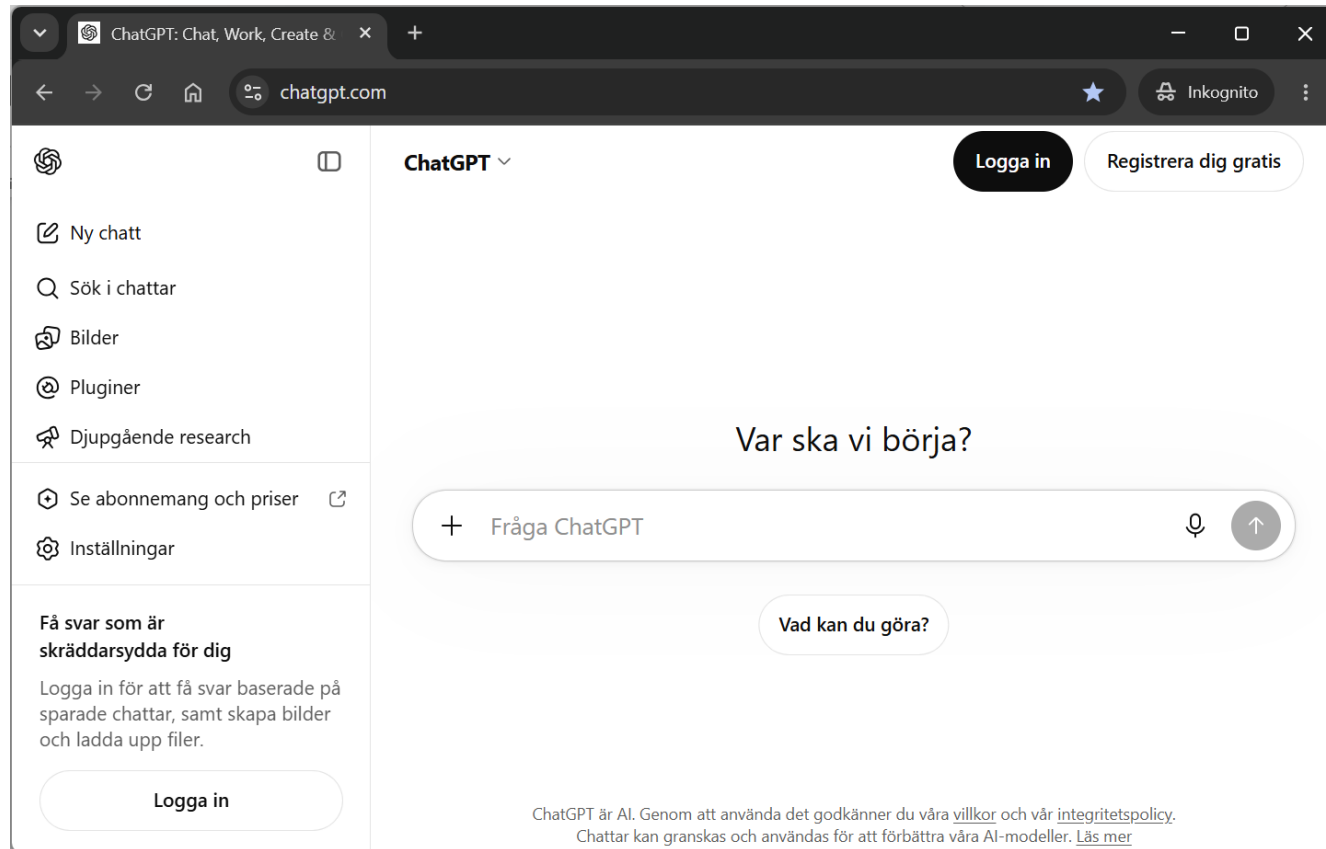
Och Hanna, vilken fantastisk person du är! Din värme och ditt skratt kan förvandla även de mest gråa dagarna till något magiskt. Du har en styrka som inspirerar alla omkring dig. Tillsammans med Hugo kommer ni att skapa en kärlek som bara växer sig starkare.

Ert förhållande är ett bevis på att äkta kärlek handlar om att stödja varandra, skratta tillsammans och

Skicka ett meddelande till ChatGPT



Registrera dig



Skräddarsy Chat GPT

ChatGPT

Ny chatt

Bilder

Bibliotek

Schemalagt

Pluginer

Projekt

Codex

Mer

Senaste

Kroppkakors innehåll

MA

Martin Appel

Free

Lös in erbjudandet

Kryddpeppar

Svartpeppar

Gratiserbjudande Dela

Serveras ofta med:

Skirat smör

Lingonsylt

Grädde (i vissa delar av Sverige)

Det finns också varianter:

Småländska kroppkakor görs ofta med kokt potatis.

Öländska kroppkakor innehåller vanligtvis både rå och kokt potatis, vilket ger en fastare konsistens.

Vegetariska versioner kan fyllas med exempelvis svamp, ost eller lök istället för fläsk.

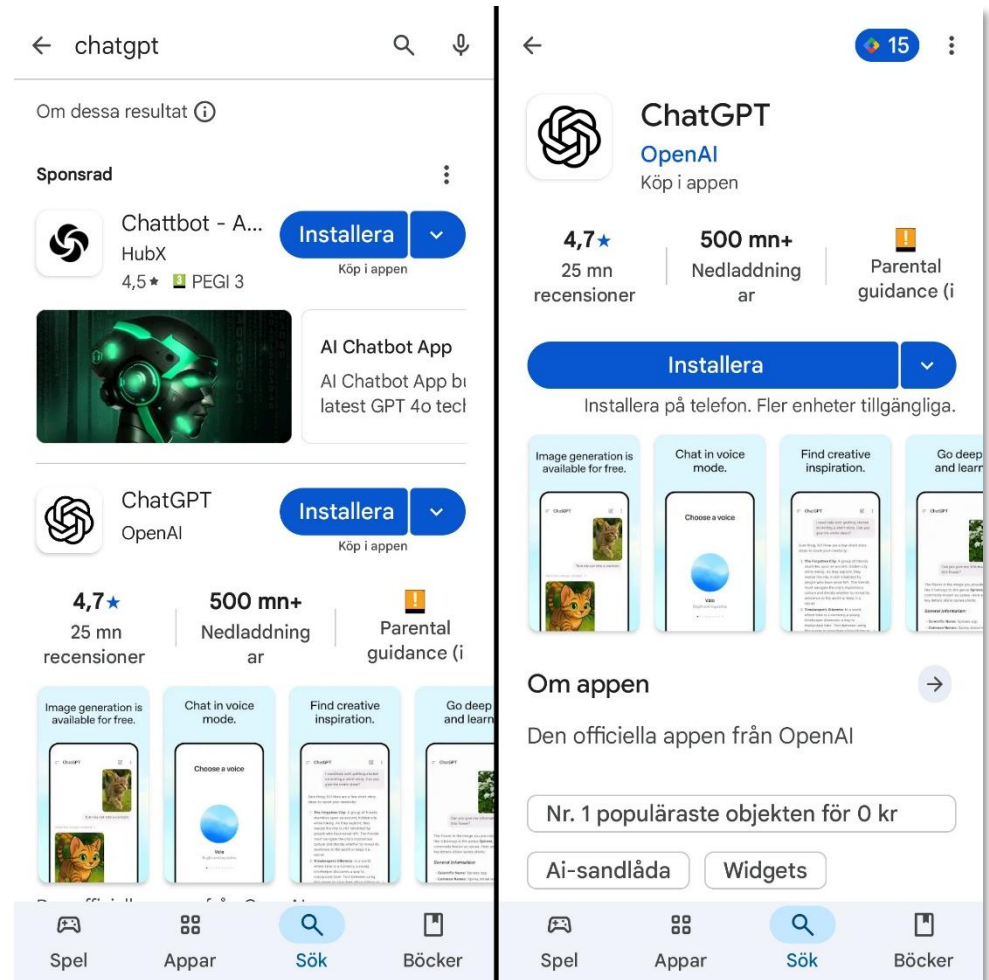
Om du undrar över **allergener** innehåller traditionella kroppkakor oftast **gluten** (från mjöl), kan innehålla **ägg**, och innehåller vanligtvis **fläsk**. Det finns dock glutenfria och vegetariska recept.

Fråga vad som helst

Resonera

Ladda hem appen

- Apple App Store
Google Play Butik
- ChatGPT från OpenAI



Allt fler AI-tjänster

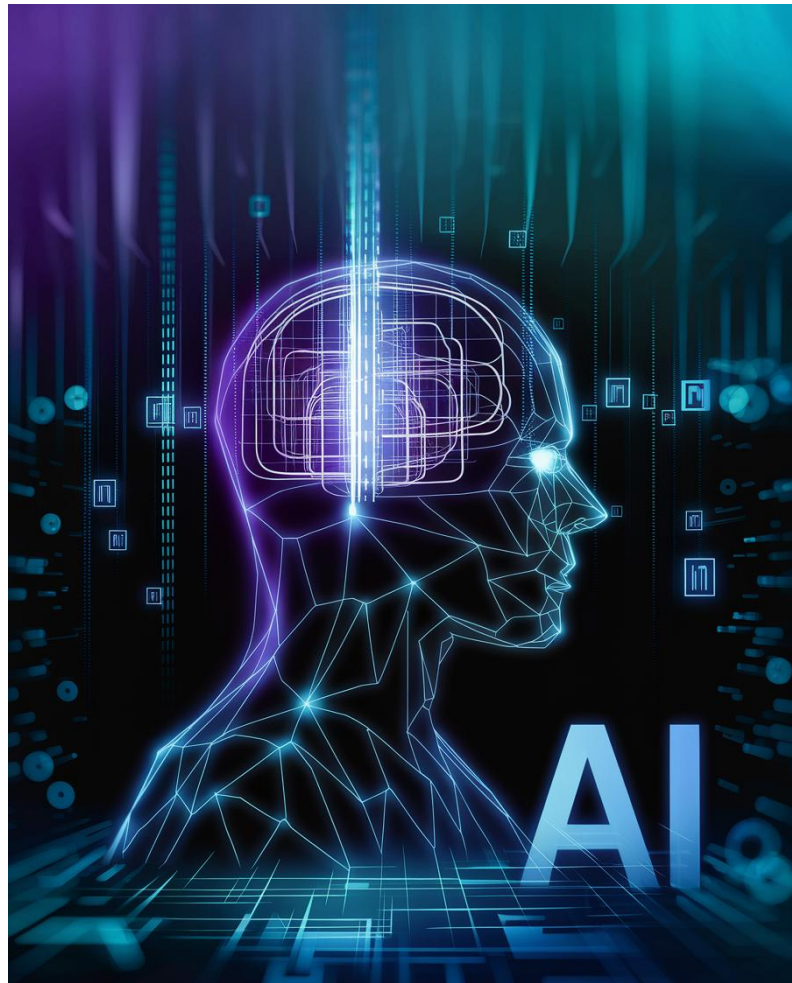
Chat GPT. www.chatgpt.com

Microsoft Copilot.
copilot.microsoft.com

Google Gemini. gemini.google.com

Meta AI. www.meta.ai

Duckduckgo AI. www.duck.ai



AI-tjänster från fler länder

Kina. Deepseek.

www.deepseek.com

Förenade Arabemiraten. K2 Think.

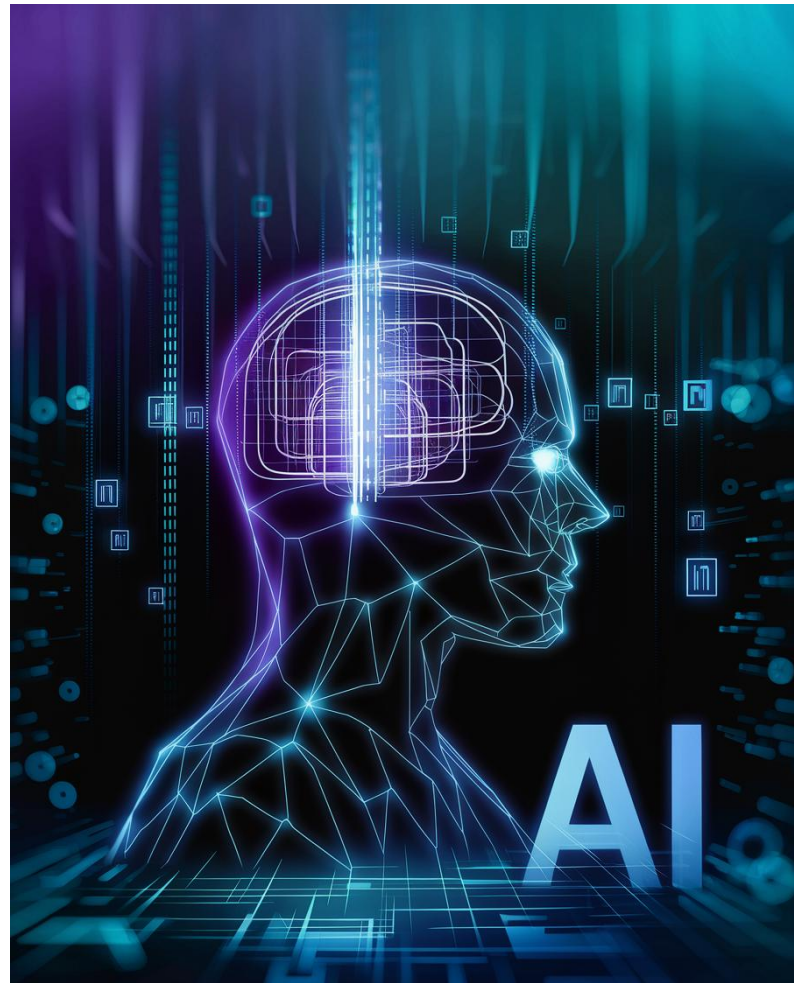
www.k2think.ai

Frankrike. Mistral Vibe.

chat.mistral.ai

Schweiz. Proton Lumo.

lumo.proton.me



AI flyttar in i våra prylar

- Copilot Plus
- AI-mobiler



AI PÅ REDAKTIONEN

Göra research

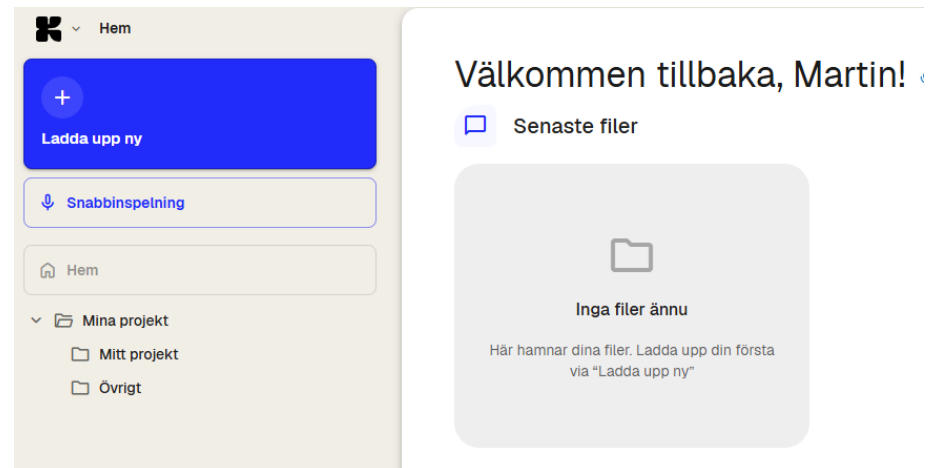


Spåna idéer



Transkribera text

- Klang. www.klang.ai



Sammanfatta information

- Google Notebook LM.
notebooklm.google.com

The screenshot displays the Google Notebook LM interface. At the top, the title "PC för Alla 4/2026" is shown next to a signal icon. The interface is divided into two main panels: "Källor" (Sources) on the left and "Chatt" (Chat) on the right.

Källor (Sources) Panel:

- Buttons: "+ Lägg till källor" (Add sources), "Sök efter nya källor på webben" (Search for new sources on the web), and a search bar with a magnifying glass icon.
- Search filters: "Välj alla källor" (Select all sources) with a checkmark, and a list of sources including "PC För Alla 12 mars 2026.pdf" with a checkmark.

Chatt (Chat) Panel:

- Header: "Chatt" with a list icon and a menu icon.
- Content: A summary of the article "PC för Alla 4/2026" with a blue shield icon. The text reads: "Detta material utgör ett specialnummer av tidningen **PC för Alla** från mars 2026, som primärt fokuserar på **it-säkerhet** och det **digitala hemmet**. Tidningen innehåller omfattande tester av **säkerhetspaket** från bland annat Norton och Bitdefender, samt utvärderingar av **IP-kameror** för hemövervakning. Läsarna får även praktiska guider om hur man hanterar **typsnitt i Windows** och använder **VPN-tjänster** för ökad integritet. Utöver säkerhetstemat".
- Footer: "Börja skriva ..." (Start writing ...) with a "1 källa" (1 source) indicator and a right arrow button.

NotebookLM kan göra misstag, så dubbelkolla svaren.

Sammanfatta information

- Google Notebook LM.
notebooklm.google.com

The screenshot displays the Google Notebook LM interface. At the top, the title "PC för Alla 4/2026" is shown next to a signal icon. The interface is divided into two main panels: "Källor" (Sources) on the left and "Chatt" (Chat) on the right.

Källor (Sources) Panel:

- Buttons: "+ Lägg till källor" (Add sources), "Sök efter nya källor på webben" (Search for new sources on the web), and a search bar with a magnifying glass icon.
- Search filters: "Välj alla källor" (Select all sources) with a checkmark, and a list of sources including "PC För Alla 12 mars 2026.pdf" with a checkmark.

Chatt (Chat) Panel:

- Header: "Chatt" with a list icon and a menu icon.
- Content: A summary of the article "PC för Alla 4/2026" with a blue shield icon. The text reads: "Detta material utgör ett specialnummer av tidningen **PC för Alla** från mars 2026, som primärt fokuserar på **it-säkerhet** och det **digitala hemmet**. Tidningen innehåller omfattande tester av **säkerhetspaket** från bland annat Norton och Bitdefender, samt utvärderingar av **IP-kameror** för hemövervakning. Läsarna får även praktiska guider om hur man hanterar **typsnitt i Windows** och använder **VPN-tjänster** för ökad integritet. Utöver säkerhetstemat".
- Footer: "Börja skriva ..." (Start writing ...) with a "1 källa" (1 source) indicator and a right arrow button.

NotebookLM kan göra misstag, så dubbelkolla svaren.

Google Notebook LM

notebooklm.google.com

The screenshot displays the Google Notebook LM interface. At the top, a header bar shows the notebook title "PC för Alla 4/2026" and a button to "Skapa anteckningsblock". The main workspace is divided into three panels: "Källor" (Sources), "Chatt", and "Studio".

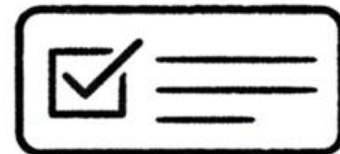
Källor (Sources): This panel on the left lists sources used in the notebook. It includes a search bar "Sök efter nya källor på webben" and a list of sources. One source is visible: "PC För Alla 12 mars 2026.pdf".

Chatt (Chat): The central panel shows a chat window with a blue shield icon. The title "PC för Alla 4/2026" is displayed. Below the title, it says "1 källa". The chat content reads: "Detta material utgör ett specialnummer av tidningen **PC för Alla** från mars 2026, som primärt fokuserar på **it-säkerhet** och det **digitala hemmet**. Tidningen innehåller omfattande tester av **säkerhetspaket** från bland annat Norton och Bitdefender, samt utvärderingar av **IP-kameror** för hemövervakning. Läsarna får även praktiska guider om hur man hanterar **typsnitt i Windows** och använder **VPN-tjänster** för ökad integritet. Utöver säkerhetstemat". At the bottom of the chat is a text input field "Börja skriva ..." and a button "1 källa".

Studio: The right panel contains a grid of interactive tools. The top row includes "Ljudöversikt" (Audio Overview), "Presentation" (marked BETA), "Videoöversikt" (Video Overview), and "Tankekarta" (Mind Map). The second row includes "Rapporter" (Reports), "Frågekort" (Flashcards), "Quiz", and "Informationsgrafik" (Information Graphics, marked BETA). The bottom row includes "Datatabell" (Data Table). Below the grid, there are two audio snippets: "AI gör datorn dyrare och Windows sämre" (1 källa · 4 h sedan) and "ÅRETS BA" (Kortfattad · 1 min · 1 h sedan). A button "Lägg till anteckning" (Add note) is visible.

At the bottom of the interface, a small disclaimer reads: "NotebookLM kan göra misstag, så dubbelkolla svaren."

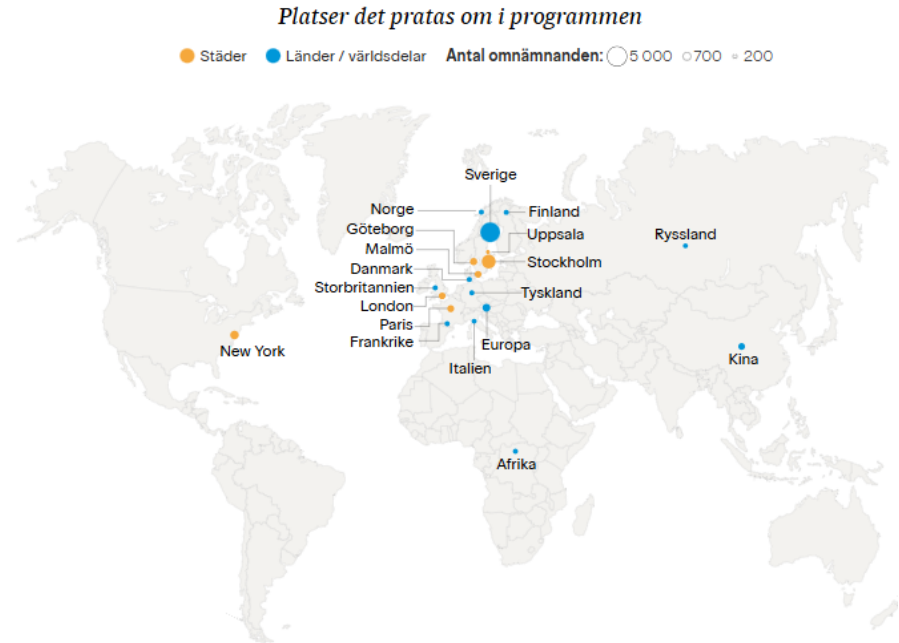
ÅRETS BÄSTA SÄKERHETSPAKET



Analysera information

Svenska Dagbladet. www.svd.se

Aftonbladet. www.aftonbladet.se



AI-analysen säger inget om var folk bor eller verkar. Däremot kan den med god precision spalta upp vilka platser som förekommer i programmen. Och Stockholm är den stad det pratas i särklass mest om. Hela 2057 gånger förekommer ordet i någon form i det analyserade materialet. Men i själva verket omnämns staden ännu mer. I den siffran ingår nämligen inte förorter, områden eller gatunamn.

Längre ner på listan upptäcker vi något oväntat.

Göteborg verkar inte alls vara Sveriges andra stad sett till vilka platser värdarna pratar om.

För efter Stockholm kommer New York. Därefter kommer Göteborg.

Redigera text

- Korrekturläs
- Ändra karaktär
- Förkorta/sammanfatta
- Skriv rubriker

COPI

Verd

 Martins krönika 12.docx
Dokument

Korrekturläs den här texten

Jag har korrekturläst din text och här är några justeringar och förbättringsförslag:

Språk och stil

✓ Texten är redan mycket välskriven, flytande och lättläst. De flesta ändringar är små förbättringar i stil och tydlighet.

Förslag på ändringar

1. Inledningen

- Original: "Ja, även om jag inte kan se utfallet av min undersökning känner jag mig helt säker på resultatet."
- Förslag: "Ja, även om jag inte kan se utfallet av min lilla undersökning känner jag mig helt säker på resultatet."
→ Ordet *lilla* gör meningen lite mer lättsam och retoriskt vassare.

2. Mobil-exemplet

- Original: "Den utskjutande delen brukar dessutom fastna och den vassa kanten blir en veritabel dammsamlare."
- Förslag: "Den utskjutande delen fastnar dessutom lätt, och den vassa kanten fungerar som en veritabel dammsamlare."
→ Flyter bättre språkligt.

3. Dator-exemplet

- Original: "så när jag skriver snabbt ⬇ jag av datorn av misstag."
- Förslag: "så när jag skriver snabbt råkar jag stänga av datorn."

+ Fråga vad som helst



ChatGPT kan begå misstag. Kontrollera viktig information.

Översätta text

PC World. www.pcworld.com

PC Welt. www.pcwelt.de

PCWELT

NEWS ▾ BESTENLISTEN ▾ TESTS ▾ RATGEBER ▾ DEALS WINDOWS

KOMMENTAR

Ich will meinen Laptop auf Windows 11 upgraden, aber Microsoft lässt mich nicht

In sechs Monaten stellt Microsoft den Support für Windows 10 ein und Millionen bestens funktionierende PCs werden zur leichten Beute von Hackern. Wir fordern Microsoft zum Umdenken auf!



Von [Martin Appel](#)

Autor, PC-WELT | 15.4.2025 15:29 UHR



Image: Lucian Coman/Shutterstock.com

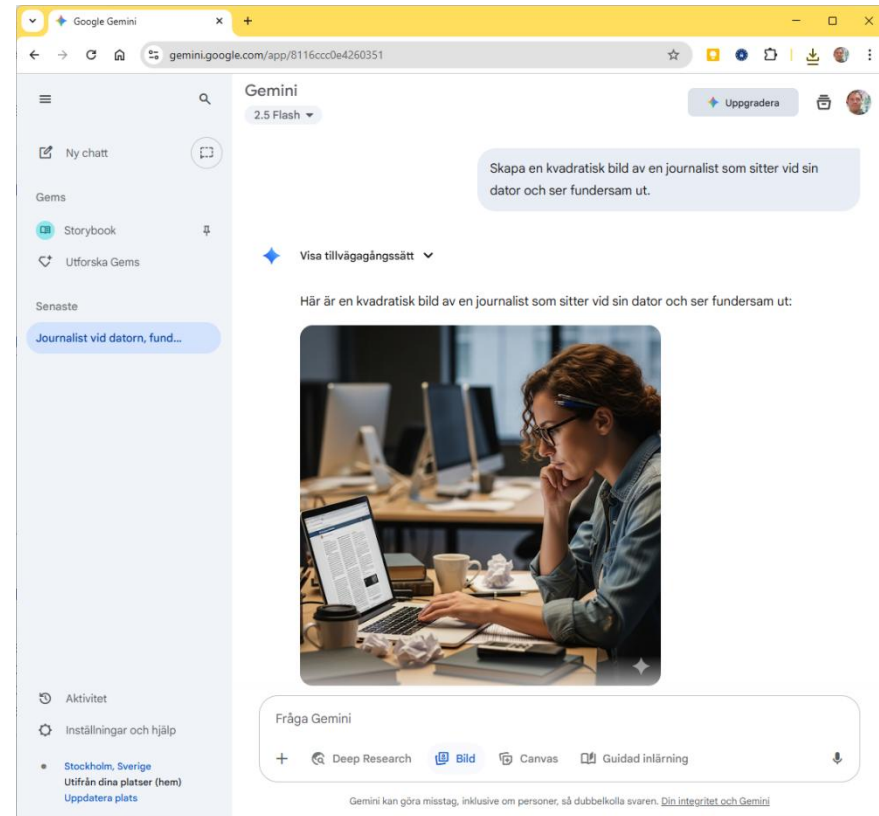


Redigera och skapa bilder

Google Gemini. gemini.google.com

Chat GPT. www.chatgpt.com

Midjourney. www.midjourney.com

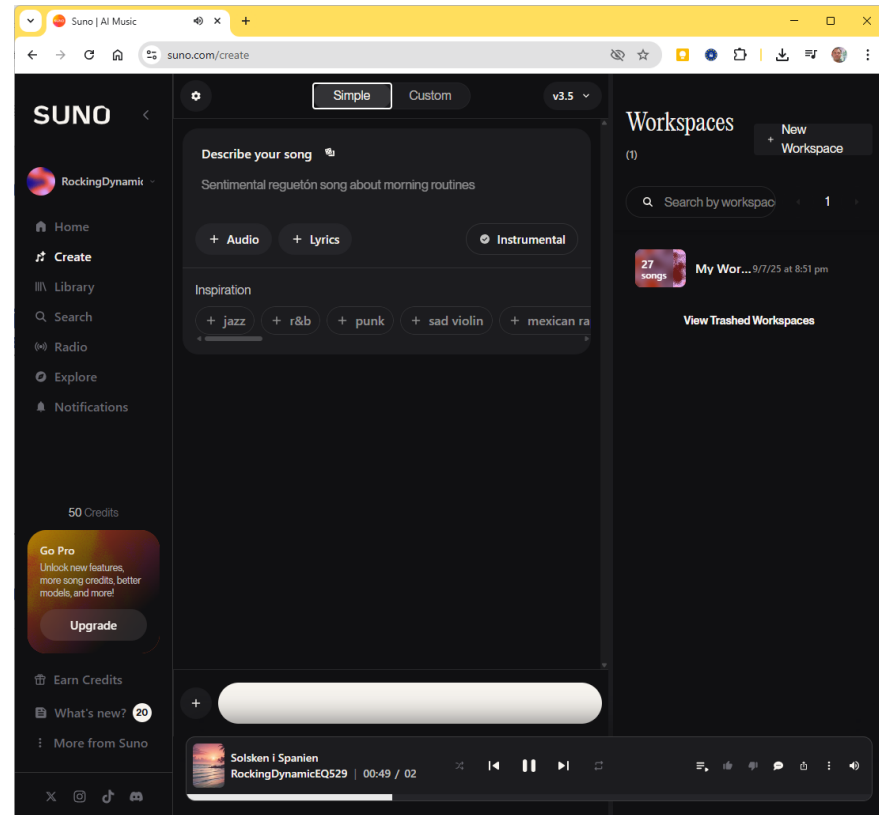


Skapa ljud och musik

Suno. www.suno.com

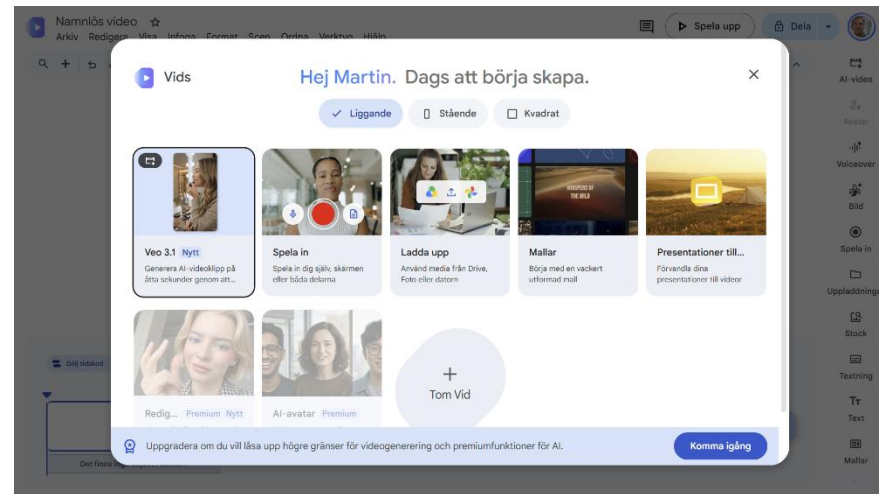
Udio. www.udio.com

Elevenlabs. www.elevenlabs.io



Skapa video

- **Google Vids.**
vids.google.com
- **Adobe Firefly.**
www.adobe.com/firefly
- **Runway**
www.runway.com



AI I DITT NYHETSFLÖDE

Sammanfattning

Aftonbladet. www.aftonbladet.se

AFTONBLADET

SÖNDAG 7 SEPTEMBER 2025
Dagens namn: Kevin, Roy

Trafikverkets prognos – då är tågkaoset över



Mariela Quintana Melin, Wayne Seretis

Uppdaterad 19:16 | Publicerad 17:51

[Dela](#) [Spara](#)

Två tåg har spårat ur och ett 30-tal vägar har spolats bort i regnkaoset.

Nu varnar Trafikverket för att all trafik i Mellannorrland kommer vara lamslagen under lång tid.

– Det kommer bli ett långvarigt återställningsarbete, säger Peter Jonsson, presstalesperson på Trafikverket.

SNABBVERSION

- Massivt regn i Mellannorrland har orsakat två tåg urspårningar och skadat ett 30-tal vägar.
- Tåg- och vägtrafiken är kraftigt påverkad, och Trafikverket varnar för långvariga återställningsarbeten.
- Räddningstjänsten prioriterar större och osäkra vägar medan SJ informerar resenärer om påverkan.

STÄNG

FÖLJ ÄMNEN

Klimat & miljö



Nyhets- uppdateringar

Aftonbladet Update.
www.aftonbladet.se

AFTONBLADET

SÖNDAG 7 SEPTEMBER 2025
Dagens namn: Kevin, Roy

START SPORT PLUS HEJ NÖJE TIPSAS KULTUR LEDARE TV ≡

I GÅR ☾ 15.49 **AFTONBLADET TV NYHETER**

Nyhetssammanfattning 6 september 16.00

Sammanfattningen av följande nyheter är gjord med stöd av AI.
Unicef larmar om "värsta situationen sedan kriget startade"
Här flyr skytten efter skotten
"Stämmer inte – är taget ur luften"
Redaktör: Ellinor Brenning



I GÅR ☾ 07.36 **AFTONBLADET TV NYHETER**

Nyhetssammanfattning 6 september 07.30

Sammanfattningen av följande nyheter är gjord med stöd av AI.
USA:s blodiga miss i Nordkorea avslöjad
Jättetavla av Olsen i Sveriges kvalmatch
Flygplan har kraschat i sjö i Norrtälje – två döda
Redaktör: Ellinor Brenning



5 SEPTEMBER **AFTONBLADET TV NYHETER**

Nyhetssammanfattning – 5 september 22.30

Sammanfattningen av följande nyheter är gjord med stöd av AI.
- Man hittad skjuten inne på tunnelbanestation i Alby
- Flygplan har kraschat i sjö i Norrtälje – två döda
- Dejan Kulusevski talar ut om skadan
Redaktör: Lukas Land



5 SEPTEMBER **AFTONBLADET TV NYHETER**

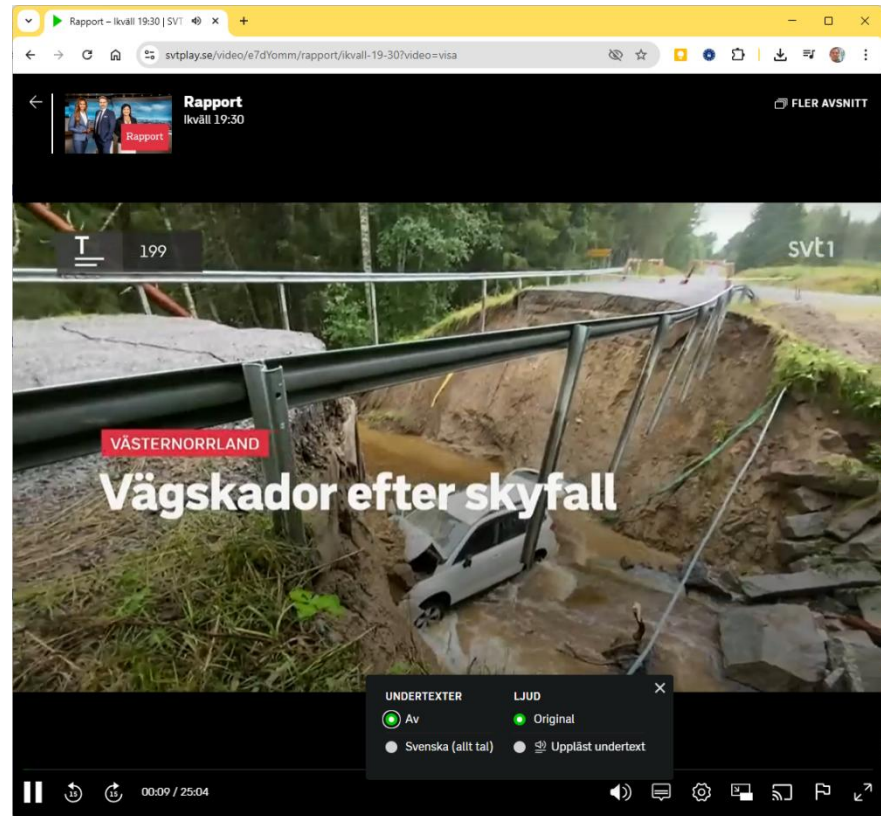
Nyhetssammanfattning 5 september 15.30

Sammanfattningen av följande nyheter är gjord med stöd av AI.
Israel: Öppnar "helvetets portar" i Gaza stad
Henrik Landerholm frias
Tredje drabbade läncan i området: "Väldigt obehagligt"



Undertexter

SVT Play. www.svtplay.se



AI-uppläsningar

Expressen. www.expressen.se

EXPRESSEN

Är du också en slö blobb med dålig kondis?

Publicerad 7 sep 2025 kl 06.00

Utan en smartphone tycks samtidsmänniskan vara hopplöst förlorad.

Victor Malm läser årets kanske viktigaste bok och inser att det är tvärtom.



Jonas Gren gjorde det svårt för sig.
Foto: Casper Hedberg / Weyler förlag

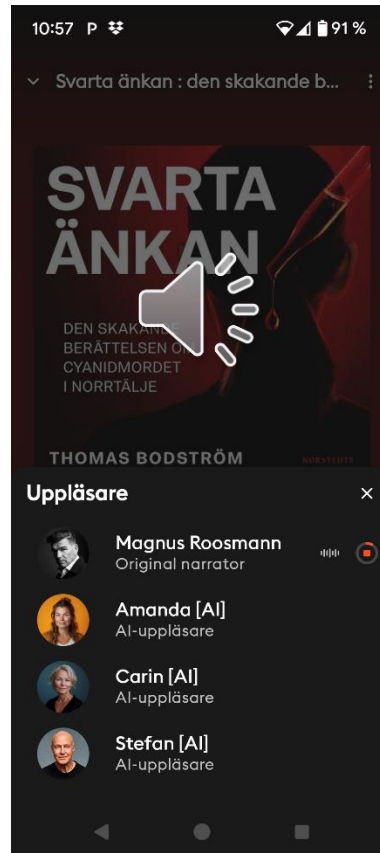
 Lyssna på artikel

 Dela artikel

 Kopiera länk

Storytel

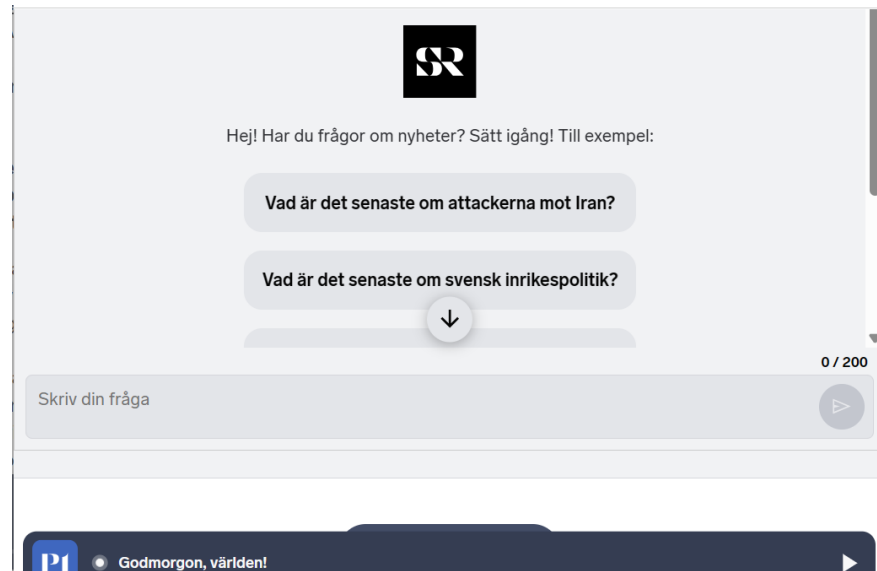
www.storytel.com



Avancerade sökningar

Sveriges Radio.

www.sverigesradio.se/nyhetssok



The screenshot shows the Sveriges Radio (SR) advanced search interface. At the top is the SR logo. Below it, a greeting reads: "Hej! Har du frågor om nyheter? Sätt igång! Till exempel:". There are two example search queries in rounded rectangular buttons: "Vad är det senaste om attackerna mot Iran?" and "Vad är det senaste om svensk inrikespolitik?". Below these is a circular button with a downward arrow. At the bottom of the search area is a text input field labeled "Skriv din fråga" with a character count "0 / 200" and a search button with a right-pointing arrow. A dark blue footer bar at the very bottom contains the "P1" logo, a small circle icon, and the text "Godmorgon, världen!" followed by a right-pointing arrow.

Svar på frågor

Aftonbladet Hej

www.aftonbladet.se/hej

Fråga Getingen

www.expressen.se/nyheter/fraga-getingen-



Ställ frågor om Aftonbladets journalistik och få AI-genererade svar.

gaste g?	11 Vart vill Israel flytta alla boende i Gaza stad?	🌐 Vilka möter Sverige i VM-kvalet?	se Vad är Sveriges kulturkanon?	🏠 Vilka förska högst vinster?
👤 Till vilken stad kommer Musikhjälpen?	🍴 Kommer maten bli billigare nu?	👶 Har Sarah Sjöström fått barn?	🏛️ Vad fick Henrik Landerholm för dom?	c
	👤 Vad hände med Dan Ekberg?	11 Vart vill Israel flytta alla boende i Gaza stad?	🎭 Vad är tjejnyår för något?	🌸 Hur mycket Truls Möregård segern?

Skriv din fråga här

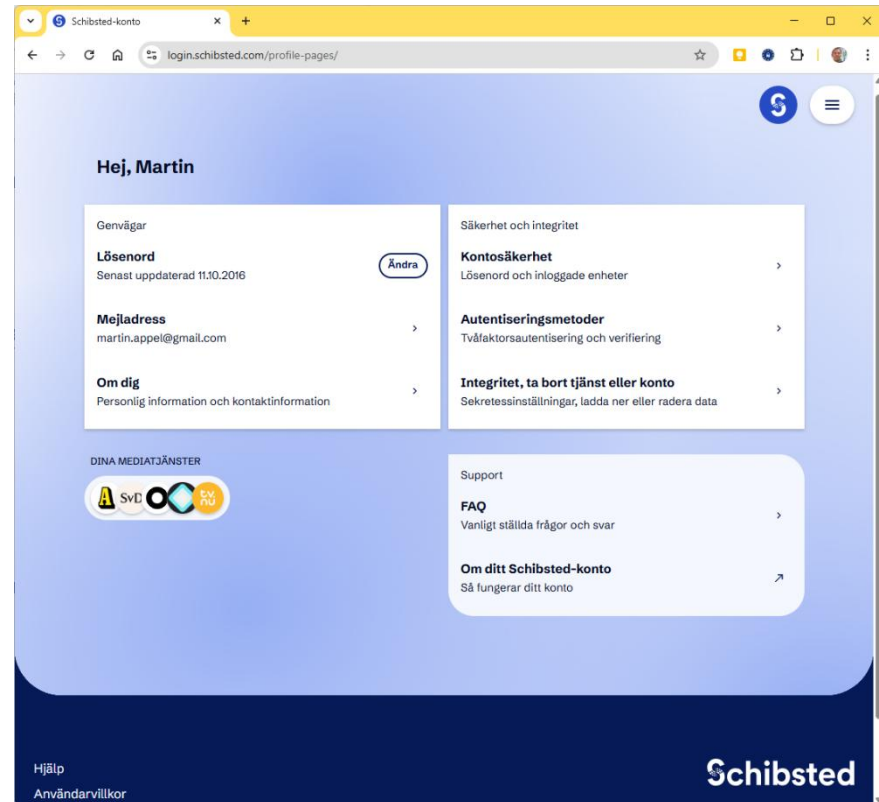


AI kan göra misstag. Dubbelkolla viktig fakta.

Personalisering

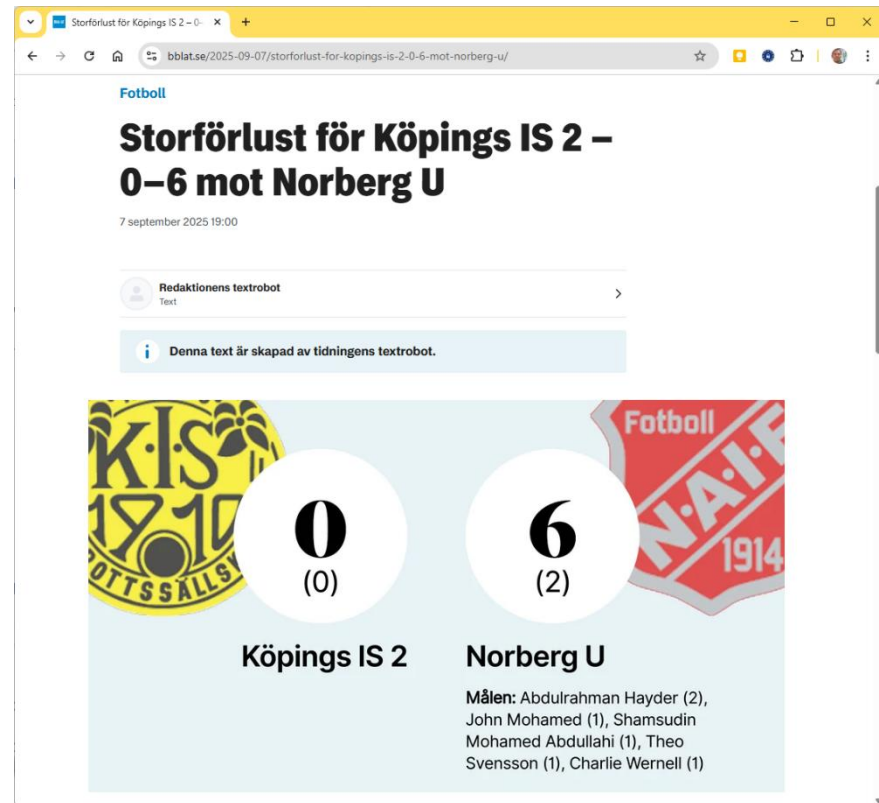
Schibsted-konto. login.schibsted.com

Bonnier News. id.bonniernews.se



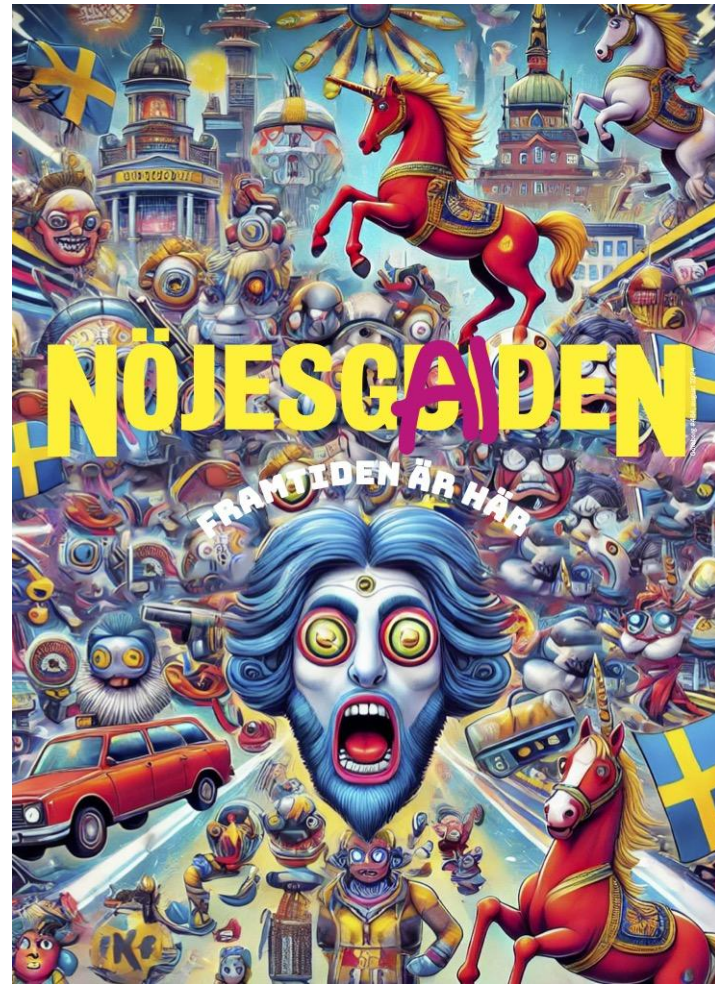
AI-skrivna artiklar

- **United Robots.**
www.unitedrobots.ai
Bärgslagsbladet. www.bblat.se
- **AP.** www.ap.org



AI-skapade tidningar

- NöjesgAlden. www.ng.se
- Il Foglio. www.ilfoglio.it/il-foglio-ai/



Sociala medier

X Morisette

 **Morisette** Sponsras

⚠ Karin Mattisson – den här granskningen stoppades från att sändas, trots att den kunde ha förändrat livet för miljontals svenskar.

VI BLEV PRESSADE ATT FÖRSTÖRA UTREDNINGSMATERIALET MEN JAG VÄGRADE ATT GÖRA DET - JAG VILL ATT HELA SVERIGE SKA FÅ VETA SANNINGEN! UPPDRAG GRANSKNING



<http://stor-scandal.se>
Det förbjudna avsnittet av Uppdrag Granskning: Vad dölde... [Läs mer](#)

👍 Gilla 💬 Kommentera ➦ Dela

👤 1

[Läs mer](#)
Gå till <http://stor-scandal.se>

Kommentera som Martin Appel

mouththought.com Facebook

AFTONBLADET Plus Logga in

START SPORT PLUS HE. ≡

MIN EKONOMI | Pension Boränta Aktier

Nöje / Exklusiv intervju

Avslöjande: Karin Mattisson mot SVT - varför förstördes det skandalösa avsnittet av "Uppdrag granskning"?

Den kända programledaren för Uppdrag granskning berättar för första gången om en utredning som lades ner under påtryckningar från tredje part

 Jacob Ruderstam >

Publicerad 2025-08-21 11:54

+ Följ ✉ Mejla ➦ Dela 📌 Spara

Risker med AI

- Felaktigheter
- Desinformation/manipulation
- Källkontroll
- Sjunkande förtroende
- Polarisering
- Upphovsrätt
- Arbetslöshet
- Medier slås ut



Vad väger mest: två kilo fjädrar eller ett kilo bly?

The screenshot shows the ChatGPT 3.5 interface. On the left is a sidebar with a 'New chat' button, a list of today's chats including 'Fjädrar VS Bly' and 'Kroppkakor Ingredienser', and an 'Upgrade plan' section. The main chat area shows a conversation where the user asks 'Vad väger mest: två kilo fjädrar eller ett kilo bly?'. ChatGPT responds that one kilo of lead is heavier because weight is measured in kilos and lead is significantly heavier than springs, even though springs take up more space. At the bottom, there is a text input field with the placeholder 'Message ChatGPT...', a send button, and a disclaimer: 'ChatGPT can make mistakes. Consider checking important information.'

New chat

Today

Fjädrar VS Bly

Kroppkakor Ingredienser

Upgrade plan
Get GPT-4, DALL-E, and more

Martin Appel

ChatGPT 3.5

You

Vad väger mest: två kilo fjädrar eller ett kilo bly?

ChatGPT

Ett kilo bly väger mest. Vikten mäts i kilo, och bly är betydligt tyngre än fjädrar. Även om fjädrar kan ta mycket plats och verka mycket stora i volym, är de mycket lättare än bly när det gäller vikt.

Message ChatGPT...

ChatGPT can make mistakes. Consider checking important information.



En sång för Sveriges seniorer

pop anthemic



RockingDynamicEQ529



2



0



12 november 2024 kl. 15:22

v3.5

[Verse]

Dom som hjälper våra äldre med glädje och med mod

Här är en sång till er ni gör så mycket gott

SPF och all er kraft för alla seniorer

Ni lyser upp vår värld ni är våra hjältar

[Verse 2]

Med vänlighet och kärlek ni sprider här och där

Ger stunder av gemenskap och värme ni har

SPF Seniorerna ni står där starka och stolta

Vi tackar er för allt ni gör ni som aldrig ger upp

PC för Alla

Martin Appel

martin@pcforalla.se

PC för Alla

pcforalla.se

PC för Allas nyhetsbrev

pcforalla.se/nyhetsbrev

PC FÖR ALLA
DIGITALA HEMMET
FROM IDG

11k följare
f y t

Sök i M3-nätverket

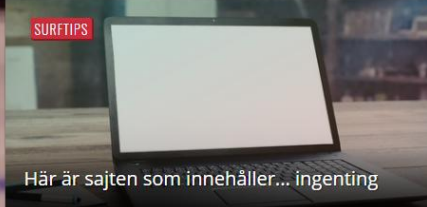
TESTERGUIDERWINDOWS 10SÄKERHETEFORUMGRATISPROGRAMKUNDKLUBBPRENUMERERA

GUIDE



Audacity: Ta bort bakgrundsbruset i dina inspelningar

SURETIPS



Här är sajten som innehåller... ingenting

GUIDE



Gratisappen Aviary gör underverk med dina bilder

MISSA INGET VIKTIGT – ANMÄL DIG TILL VÅRT NYHETSBREV

Epostadress *

JÄ TACK!

☐ Jag accepterar IDG:s allmänna villkor

SPONSRAD ARTIKEL FRÅN TEKNIK & TRENDER

• ANDRA LÄSER