

Stinas

artiklar 18

INNEHÅLL

- 3 Strut, våffla, strössel, glassås
- 4-5 Regnbåge
- 6 Corn hole
- 7-9 Biljard
- 10-12 Groddjur i Sverige
- 13-17 Sälar
- 18 Visste du att...? om elefanter
- 19 Inte bara bambu
- 20-21 Surdeg och levain
- 22-23 Svenska fjällen
- 24-25 Handikappidrott - nästan på lika villkor
- 26-27 Världens största...
- 28-33 Nationaldagar
- 34-35 Medicinska specialiteter

STRUT VÅFFLA

Under 1800-talet äts glass i porslins-skålar. På Världsutställningen i Saint Louis, USA 1904 fanns våffel-strutar fyllda med sylt och grädde. När sylten tog slut fylldes strutarna med glass istället, så det blev glasstrutar.

Det som i styckeglass heter *strut* heter idag glasskiosk *våffla*, p.g.a. mönstret. Strut där är ”papprig”, torr. Top Hat kom 1956.

Strössel

Strössel görs av en massa som trycks ut ur en maskin likt spagetti, kapas till små bitar, torkas samt till sist färg- och smaksätts.

Massan innehåller socker, modifierad stärkelse (majs), kokosolja, glukossirap, koncentrat från t. ex. citron, arom, klumpförebyggande medel (talk), färgämne



Glassås

Ställ inte glassåsen i kylan, då blir den för trögflytande och går nästan inte att få ut ur tuben/flaskan.



Regnbåge

Betydelse – färguppdelad ljusbåge på himlen, optiskt meteorologiskt fenomen

Förutsättning – framför betraktaren och bortom vattendroppar, när solen är bakom ryggen

Inom religion och myter – länk mellan denna och andra världar; väg till en skatt

En regnbåge är ett optiskt, meteorologiskt fenomen som ses som ett (nästantill) fullständigt ljusspektrum i form av en båge på himlen då solen lyser på nedfallande regn.

Regnbågen består av en oskarp övergång från rött (ytterst) via gula, gröna och blå nyanser till violett innerst; ofta definieras antalet färger som 7.

Regnbågen syns då det finns regndroppar i luften och solen står lågt och bakom betraktaren. Klarast lyser regnbågen då halva himlen fortfarande är täckt med mörka moln som avger regn och betraktaren befinner sig under klar himmel. Regnbågar syns även när solen lyser starkt och vid vattenfall, då man själv sprider vattendroppar i luften, ibland i motljus intill moln, eller som lodräta band intill avlägsna regnfronter och fallstrimor.

Ljuset bryts tre gånger

Regnbågen bildas av solljusets brytning i atmosfärens nästantill sfäriska regndroppar. Då en ljusstråle träffar en regndroppe bryts den först av då den passerar genom regndroppens

ytta. Mot regndroppens bakre sida sker sedan en reflektion vilket gör att ljusstrålen återspeglas. Till sist bryts ljusstrålen en andra gång då den passerar ut genom regndroppen.

Så ljuset återspeglas i 40,6–42,3 (= från violett till rött) graders vinkel oberoende av regndroppens storlek. Vinklarna beror istället på vattnets olika brytning för olika våglängder. Vitt ljus består av olika färger och blått ljus bryts kraftigare än rött ljus. P.g.a. speglingen inuti vattendroppen vänds förhållandet till det motsatta, och det röda ljuset framträder därför högre upp på himlen och bildar den yttersta ringen i regnbågen.

Regnbågen finns egentligen inte på någon särskild plats på himlen utan är en optisk synvilla vars skenbara position beror på var man står. Alla regndroppar bryter och återspeglar solljuset lika mycket. Regnbågen och solen återfinns alltid i motsatta riktningar från oss. Regnbågens inre ring lyser något klarare än den yttre och är inget mindre än en förstorad bild av solen. Bågens centrum ligger i betraktarens huvuds skugga på marken och man uppfattar regnbågen som en ring cirka 41 grader ut från den linje som går mellan huvudet och skuggan.

Det betyder att om solen står högre än cirka 41 grader över horisonten hamnar regnbågen under horisonten. Den kan då bara ses från något berg eller i ett flygplan. Om man ser regnbågen från ett flygplan eller högt berg kan den ses som en sluten cirkel med flygplanets eller bergets skugga som cirkelns centrum.

Flera regnbågar

Ofta kan även en svagare sekundär regnbåge ses utanför den primära (rött till violett). Det beror på att sol-ljuset kan återspeglas en andra gång inuti regndropparna, vilket också gör att ordningen hos den sekundära regnbågens färger blir omvänd jämfört med den primära.

De övertaliga bågar ses ibland som pulserande och krusiga intill sina mer ljusstarka grannar, direkt under den övre delen på den primära regnbågen.

Varje mot regndroppen infallande stråle som reflekteras i området mellan 0-42,3 grader ger en regnbåge, men de flesta strålarna som kommer mot ögat är så ljussvaga att de inte syns. Endast de strålar som reflekteras i området runt 41 grader ger ett synligt spektrum, beroende på att reflexionsvinkeln ändras mycket lite med ändrad infallsvinkel mot droppen just där. Nämnade svaga spektra blandar sig i området under bågen och ger där upphov till ett ljusst band. I området mellan bågarna för enkel- och dubbelreflexion når inget reflekterat ljus från någon av bågarna fram till ögat; därför framträder området som ett mörkt band.

Man ser egentligen en regnbåge framför varje öga. Eftersom ljuset faller in parallellt från regnbågarna ser man det som en enda regnbåge på oändligt avstånd. Detta även om regnbågen bildas på nära håll, t. ex. i vattendimma från en vattenslang.

Vita bågar

För att man ska se en jämnstark regnbåge krävs att regndropparna är exakta sfärer. Regndropparna får inte vara för stora och inte röra sig för snabbt mot luften; annars blir de tillplattade genom friktionen mot luften. Denna skiva kan även p.g.a. vinden luta mer eller mindre mot horisontlinjen, vilket ändrar riktningen på det reflekterade ljuset. Om de är deformerade syns övre delen av bågen svagare än de närmare horisonten.

Vid mycket få tillfällen kan regnbågar även uppstå på natten under liknande väderförhållanden och med mycket starkt månsken. Människans färgseende är dock begränsad i svagt ljus och regnbågar orsakade av månen ser därför vita ut. Även vid dimma – då dropparna är mindre än vid regn – kan en vit regnbåge (dimbåge) bildas.

Minnesregel

ROGGBIV är en minnesregel för färgerna i regnbågen uppräknade utifrån och in i den primära regnbågen och står för Röd, Orange, Gul, Grön, Blå, Indigo och Violett. Färgerna är arrangerade i fallande våglängd, där röd är 650 nm och violett ungefär 400 nm. Denna regel utgår från Newtons benämning av de spektralfärger han iakttog vid ljusbrytning i ett prisma, men eftersom övergången mellan olika färger sker gradvis finns ingen entydig bestämning av antalet färger eller gränserna mellan dem.

Corn hole (Majshål)

Corn hole är ett gräsmattspel som är populärt i Nordamerika där spelare eller lag turas om att kasta ärtpåsar av tyg på en upphöjd, vinklad bräda med ett hål i borte änden.

Målet med spelet är att få poäng genom att antingen landa en påse på brädet (1 poäng) eller sätta en påse genom hålet (3 poäng).

Historia

Spelet beskrevs först i Heyliger de Windts patent från 1883 för ”Parlor Quoits” som visar de flesta egenskaperna hos moderna majshål, men med ett fyrkantigt hål istället för ett runt. De Windts patent följde flera tidigare ”parlor quoits”-patent som försökte återskapa quoitspel i en nomhusmiljö. Hans var den första som använde bönpåsar och en lutande bräda med ett hål som mål.

Modernt cornhole har ett hål och en storlek på påsar.

Regler och format

Utrustning och planlösning

Cornholematcher spelas med 2 set om 4 påsar (totalt 8), 2 brädor och 2, 4 eller 8 spelare.

Det finns 4 påsar till ett set.

Varje uppsättning påsar ska kunna särskiljas från den andra, vanligtvis genom att använda olika färger.

Reglerna kräver dubbelsömmade tygpåsar på 150x150 mm och 440-470 g.

Tidigare fylldes påsarna med konserverade majs kärnor (därav ”majshål”) eller torkade bönor, nu är de vanligtvis fyllda med plastharts eller andra material som bibehåller samma vikt och form över många kast.

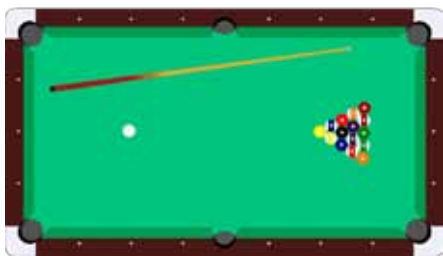
Påsarna är vanligtvis dubbelsidiga, i olika material som kan påverka greppet och reagera snabbare eller långsammare på brädans yta. Snabbare påsar är ofta att föredra i fuktiga förhållanden när påsar inte glider lika lätt. Dessutom kan professionella spelare välja olika.

Jag har testat en inomusvariant och det var tyvärr ingenting för en rullstolsburen. Man behöver kunna kasta mer uppifrån.



Biljard

Samlingsnamnet för de spel som spelas på tygklädda bord med bollar som spelarna stöter runt på bordet med en biljardkö.



Ordet biljard kommer från proven-salskans* bilhard "lång", alternativt bille "kula".



Biljard delas ofta in i 3 huvudsakliga grenar:

Pool

Pool är den vanligaste typen av biljard. För att kunna spela 8-ball behöver man ett set bollar som innehåller en köboll och 15 andra bollar, numrerade från 1-15.

Bollarna numrerade 1-7 benämns som låg serie, medan bollarna 9-15 benämns som hög serie. En spelare "väljer" serie genom att med en korrekt stöt sänka en boll från denna.

Namnet hela/halva är mer vanligt i Sverige. I 8-ball måste spelaren före varje stöt tala om/visa vilken boll man tänker sänka och i vilket hål. Om detta inte fullföljs är stöten förvisso korrekt, men turen går över till motspelaren.

Spelets mål är att först sänka en av bollserierna 1-7 eller 9-15, därefter sänka boll nummer 8.

Spelare förlorar om...

boll nummer 8 sänks i en felstöt (undantag: om boll nummer 8 sänks i sprängningen läggs den åter upp på fotpricken och spelet fortsätter).

boll nummer 8 sänks samtidigt som den sista bollen i den egna serien.

boll nummer 8 hoppar av bordet.

boll nummer 8 sänks i fel hål.

boll nummer 8 sänks innan bollarna i den egna serien är gjorda.

Om man bara har den svarta bollen kvar och man stöter mot den och missar hålet men får i den vita bollen, så förlorar man direkt.

Carambole

Carambole, eller karamboll, spelas av 2 spelare på ett biljardbord utan hål.

Den mest spelade varianten är trevallars carambole (3- Cushion) där spelaren med sin spelboll skall träffa de båda andra bollarna. Under stöten skall bollen även ha träffat minst tre vallar – kanterna på biljardbordet – innan spelbollen träffar den sista bollen. Ordningsföljden är oväsentlig, man får träffa vilken boll man vill först och även träffa vallen/vallarna före eller efter första bollträffen.

Regler

Man får 1 poäng för varje korrekt stöt och får då fortsätta att spela; misslyckas man övergår stöten till motspelaren. Minuspoäng finns inte. Det finns regler för hoppstötter. Man vinner en match genom att uppnå ett i förväg bestämt antal poäng, ofta runt 40. Setspel till 15 är också vanligt.

Material

Carambole spelas på ett bord utan hål. Bordet mäter oftast 10×5 fot. Större eller mindre bord finns, men ett korrekt carambolebord skall till sin proportion alltid vara två gånger så långt som brett.

Borden är också ofta uppvärmda för att minska friktionen mellan boll och matta.

Carambole spelas med speciella bollar som är lite större och därmed tyngre än vanliga biljardbollar. Man använder tre bollar i carambole: en vit och en gul boll – som varje spelare har som sin spelboll – samt en röd, som alltid är neutral.

Namnet carambole (ibland försvenskat som karamboll) kommer från franskans ord med samma stavning. Det i sin tur stammar från spanskans carambola med betydelsen ”boll”.

Ursprungligen kommer ordet från malajiska karambil, med betydelsen ”(klotformad) röd frukt från karambolaträdet”.

Snooker

Uppfanns 1875 i Indien av överste sir Neville Francis Fitzgerald Chamberlain.

Det var länge en ganska ouppmärksam sport. Efter att TV-sändningar i färg-TV började i slutet på 1970-talet tog populariteten fart och snooker var en av Storbritanniens största TV-sporter på 1980-talet.

Till Sverige kom sporten under den tiden på initiativ av Kim Hartman.

Spelets namn kommer från ett sätt att få motspelaren att göra misstag: om en spelare lägger undan köbollen (vit) så att motspelaren inte kan träffa korrekt boll säger man att motspelaren är "snookrad" (ställd, lurad).

Regler

Målet är att vinna flest frames (uppbygg av alla bollar på bordet).

Antalet deltagare är oftast 2, dock kan matcher spelas 2 mot 2. Bordet är betydligt större än ett normalt biljardbord (spelytan är 365,8×182,9 cm). Fickor och bollar är mindre än i andra biljardvarianter; de båda hålen längs långsidorna kallas på svenska miljö, efter franskans ord för mitt (milieu). Man spelar med 15 röda och 6 färgade bollar (i snooker är färgad boll svart plus alla färger utom vit och röd) samt en vit köboll.

Färg Värde

Vit: Köboll, Röd: 1 p., Gul: 2 p., Grön: 3 p., Brun: 4 p., Blå: 5 p., Rosa: 6 p., Svart: 7 p.

Den mest poänggivande sänkningsföljden är röd boll, svart boll, röd boll etc.

Delar av ett frame kan dock bestå av många defensivstötter. Då träffar en eller båda spelare en röd boll men placerar därefter köbollen så undan gömt som möjligt.

Denna spelstil är vanlig när inga röda bollar lätt kan sänkas och man inte vill "bjuda in" motståndaren i matchen genom att lämna köbollen så att motståndaren lätt kan inleda en poänggivande stötserie (break).

Matchens längd

Spelas oftast i ett ojämnt antal frame. Vid början av ramen läggs bollarna upp på sina bestämda positioner på bordet; gul på sin särskilda s k "prick", grön på sin prick o.s.v..

Man vinner ett frame om man leder med mer än 7 poäng när endast den svarta bollen samt köbollen ligger kvar på bordet.

Antalet frame i en match varierar från tävling till tävling. Det beror även på hur långt i tävlingen man har kommit, t. ex. spelas semifinaler och finaler oftast om fler frames än i grundomgången. Den som vinner mer än hälften av det maximala antalet frame, har vunnit matchen.

*fransk dialekt

Groddjur i Sverige

Groddjur lever både i vatten och på land. Det vetenskapliga namnet är Amphibia, från grekiskan, ”lever på båda sidor”.

Groddjur lever största delen av året på land. De övervintrar i håligheter, stockar, stenar, trädrötter, stenhögar och frostfria vattendrag.

Boplats

Groddjur finns över hela jorden förutom på Antarktis.

Det finns cirka 7 200 olika arter, varav 13 i Sverige. Jag tänkte fokusera på de 3 arterna paddor och 8 arterna grodor.

Mat

Vuxna groddjur äter mestadels insekter som flugor och spindlar men även sniglar och maskar.

Groddjur blir också själva till mat åt t. ex. fåglar och mindre däggdjur.

Fortplantning

När groddjur vaknar efter vinterdvalan beger de sig till sina lekvatten.

De återvänder till samma vatten som de själva föddes i. De vandrar under natten och färden kan ta 1-10 dygn.

Hos grodor och paddor befruktar hanen äggen (rommen) samtidigt som honan lägger dem i vattnet.

Men paddorna använder, till skillnad från grodorna, den djupare delen av lekvattnet.

Vattnet måste vara minst 8 grader för att leken ska komma i gång.

Vilda groddjur kan bli 7-10 år.

Fridlysning

Flera av Sveriges groddjur minskar i antal och en del riskerar att dö ut. Därför är alla fridlysta. Men vissa undantag finns för de 3 vanligaste arterna. Det är t. ex. tillåtet att samla in lite rom av vanlig groda, vanlig padda och åkergroda för att studera deras utveckling om man sedan släpper tillbaka dem på samma plats.

Paddor

Äkta paddor består av cirka 500 arter, varav 3 i Sverige.

De flesta har torr och vårtig hud med mer eller mindre giftiga körtlar. Främst landlevande, förutom under den första delen av sina liv. De är främst nattaktiva och befinner sig på kalla ställen under dagtid.

vanlig padda



grönfläckig padda



strandpadda



Grodor

Livscykel

Grodans livscykel brukar delas in i 4 stadier: ägg, yngel, halv vuxen groda och full vuxen groda.

Från ägg till vuxen groda tar det 1-4 månader, beroende på art och miljö.

Grodägg är små svarta prickar med ett mjukt geléliknande skal.

Honan lägger sina ägg i pölar och vattendrag där fisk inte får tag på dem. En groda lägger cirka 1000-3000 ägg, men bara cirka 5 av dem utvecklas till vuxna grodor.

Ur äggen kläcks små larver med svans, grodyngel. Ynglen andas med gälar. De äter alger, växtdelar och smådjur. Efter ett tag börjar det växa ut ben – först bakben, sen framben. Samtidigt som benen växer ut försvinner gälarna. Grodorna får lungor och måste nu upp till ytan för att kunna andas. Men de kan även andas genom huden.

Så småningom börjar grodynglens svans att försvinna och de utvecklar en tunga.

Den halv vuxna grodan lever fortfarande i vattnet.

I det sista utvecklingsstadiet är grodan redo att ta steget upp på land.

Den vuxna grodan har nästan inga likheter med ett grodyngel. Den har inte svans och gälar – utan tunga, lungor och 4 ben.

Vanlig groda



Åkergroda



Ätlig groda (nej, tack /undertecknad)

Långbensgroda

Gölgroda

Lövgroda



Lökgroda

Klockgroda



Små grodor

Bor man i närheten av sjöar och större vattensamlingar kan man på somrarna se massuppvandring av små grodor. Vid vissa vatten kommer de i hundratal i stora flockar.

De centimeterstora grodorna kravlar och hoppar envist framåt, mot tryggheten i diken och skyddande gräs.

Hos oss (Medelpad och södra Norrland, åtminstone ner till mina hemtrakter i södra Hälsingland) är det Vanlig groda eller Åkergroda.

KÄLLA: natureskyddsforeningen.se, st.nu



Sälar

Sälar är vattenlevande däggdjur med päls, strömlinjeformad kropp med 4 labbar (fenliknande fötter).

Det finns 3 familjer: öronsälar, valrossar och öronlösa sälar/egentliga sälar.

Öronlösa sälar har av slät päls och saknar ytteröron. De simmar med kraftiga sidorörelser av bakkroppen och de främre labbarna används främst för att styra med men hjälper också sälen att ta sig fram på land.

Våra svenska sälararter är allihop öronlösa sälar. Det är gråsäl, knobbsäl och vikare.

Födda dykare

Sälens kropp klarar det höga trycket från vattnet genom att den är elastisk och revbenen kan tryckas ihop utan att skada de inre organen. Innan sälen ska dyka tömmer den sina lungor på luft. Om den inte gjorde det skulle luften pressa sönder lungorna när trycket ökar på större djup. För att klara att vara under vattnet länge har sälar mer blod och högre halt röda blodkroppar än t. ex. människor. När sälen ska dyka djupt minskar pulsen från 70 till 5-20 slag per minut och blodet transporterar syre bara till det nödvändigaste; hjärtat och det centrala nervsystemet. Resten av kroppen får gå på sparlåga.

Dessa egenskaper gör att sälar kan vara under vattnet i upp till 25 minuter. Rekordet har sjöelefanten som kan dyka i 2 timmar och ned till 2 000 meters djup.

Gråsäl



Gråsälen är Sveriges största säl. Hanen kan bli upp till 3 meter lång och väga 300 kg medan honan är något mindre.

Gråsälen föder sin kut på iskanten eller på ett skär i februari eller mars och diar den i knappt 3 veckor. På den tiden ökar kuten väldigt snabbt i vikt, från cirka 10-60 kilo.

Den snabba viktökningen beror på att mjölken den får av mamman har en fetthalt på över 50% och på att mamman ger bort sina energireserver till ungen.

Mamman kan under digivningstiden förlora nästan 33% av sin vikt. Efter de 3 veckorna lämnar honan kuten och den får lära sig att jaga helt själv.

Oftast ligger den kvar på land eller på isen i 1 vecka eller 2 innan den blir hungrig och går ner i vattnet för att leta mat.

Den börjar med att jaga strömming eftersom strömmingen leker under den här perioden, vilket gör den extra lätt att fånga.

Sveriges 3 sälararter knubbsäl, gråsäl och vikare har under de senaste 10 åren ökat i antal, men nu verkar ökningen av gråsäl i Östersjön ha planat av. Anledningarna är flera, bl. a. har jakten på gråsäl ökat i Sverige, Finland och Estland – varje år skjuts 500-1 000 gråsäl. Dessutom fastnar de i fiskeredskap.

Man har också sett att fetthalten hos gråsälen har minskat markant hos vuxna honor, vilket rimligtvis bör påverka överlevnaden av kutarna.

Totalt finns det uppskattningsvis 40 000 gråsäl i hela Östersjön.

När havsisen minskar påverkas gråsälen inte lika mycket som andra sälararter.

När det inte finns havsis så går gråsälarna upp på land och föder sina ungar men många föredrar att föda på havsisen om de har ett val.

Anledningen är att honorna får det lugnare på havsisen och inte förföljs lika hårt av hanar som vill para sig.

Ungarna överlever bättre och blir mycket tjockare på havsisen än på land i Östersjön. Troligen tack vare att honorna får mer tid att ge ungarna dimjolk.

Knubbsäl



Betydligt mindre än gråsälen. Hanen kan bli 170 cm lång och väga upp till 105 kilo medan honan blir som mest 165 cm lång och väger upp till 90 kilo. Knubbsälen finns framför allt på Sveriges västkust, men även i Östersjön.

Kuten föds runt midsommar på kobbar och skär längs kusterna och är redo att gå i vattnet strax efter födseln. Även knubbsälens kutar diar fet mjölk från mamman de första veckorna. Eftersom kuten kan följa med mamman när hon jagar går inte knubbsälshonan ner så mycket i vikt under tiden.

Under 1900-talet har antalet knubbsälar minskat kraftigt, från minst 16 500 i Skagerak och Kattegatt och cirka 5 000 i Östersjön.

Knubbsälen fredades 1966 på västkusten och hade ökat ganska bra fram till 1988 när över hälften av sälarna dog. Det finns nu drygt 15 000 knubbsälar – de flesta på Västkusten, endast några hundra finns i södra Östersjön (från Blekinge, Öland till Gotland). I hela Östersjön finns cirka 1000 knubbsälar.

Vikare



Vikaren är mindre än knubbsälen och mycket rundare. Den föder sin kut under februari-mars i en grotta som mamman har kraftsat ut i isen med sina kraftiga framklor.

Där stannar den i 5-6 veckor och växer snabbt tack vare mammans feta mjölk.

Mamman förlorar mycket av sina energireserver eftersom det ofta är ont om fisk i packisområdet. Förutom fisk äter vikaren under våren stora mängder skorv; ett litet kräftdjur som lever på havsbotten.

Det fanns runt 200 000 vikare i Östersjön för drygt 100 år sedan, idag finns det kanske 20 000 stycken. De ökar sakta.

Vikaren är beroende av havsis för att kunna föda sina ungar och man vet inte om ungarna föds men drunknar när det inte finns is, eller om fostret tillbakabildas.

Det är underligt att inte vikaren går upp på land som gråsälen för att föda när det inte finns is. Ingen vet varför.

Valross



Beskrevs vetenskapligt 1758 av Carl von Linné. En öronlös säl. Kan liksom öronsälarna förflytta baklabbarna framåt.

Valrossarna har 18-24 tänder, men vuxna djur saknar nedre framtänder.

Utbredning

Finns vid kusterna av Arktiska havet. Har registrerats så långt söderut som Kamtjatka, Aleuterna, södra Hudson Bay, Nova Scotia och södra Grönland. Arten vilar främst på packisen.

Det är mycket ovanligt, men enstaka valrossar har setts i svenska vatten.

Mat

Valrossar hittar sin mat på 10-50 meters djup. De dyker ibland längre än 30 minuter, men de brukar vara under vattenytan i 2-10 minuter. De äter musslor, snäckor och kräftdjur. Bytets skal bryts sönder med tungan. Äter även fisk. När de letar mat borstas havsbotten med skägget.

Läte

På land har valrossar höga läten. Under vatten påminner de om kyrkklockors ljud eller skrapande samt klickande.

Socialt beteende

Valrossar lever i stora flockar vid arktiska ökuster och på isen runt Arktis (Nordpolen). Utanför parningstiden lever honor och hanar ofta separat.

Fortplantning

Kon föder bara en kalv, som då väger drygt 60 kilo, är cirka 1 meter lång och kan simma.

En valross kan bli 40 år gammal.

Namn

Val tros vara samma ord som namnet för gruppen valar. Eller från fornengelska horshwæl, hästval. Fornordiskans russ, "häst", kan vara ursprunget till "ross". Eller från nederländskans r(e)us, "jätte".

Inom kulturen

Speciellt för inuiter (på Grönland och i Kanada) har valrossen stor betydelse. Den ger kött och tran (en flottig olja från fisklever) och betarna används som material.

Status och hot

De har nästan inga fiender. Isbjörnar provar ibland att skrämja flocken för att komma åt ungar, men de anfaller sällan vuxna.

Inuiternas jakt har aldrig utgjort något hot mot valrossarna. Det har däremot den västerländska jakten, de eftertraktade betarna består av valrosselfenben.

Attacker mot människor

Det finns inga kända fall där en människa provocerat blivit attackerad av en valross, men den försvarar sig aggressivt och uthålligt när den eller ungarna utsätts för fara. Men jägare har dödats eller blivit allvarligt skadade.

KÄLLA: wwf.se

Visste du att...?

Elefanter får betar vid cirka 2 års ålder.

KÄLLA: wwf.org.uk

Det finns i dag tre elefantarter.

Två av dem lever i Afrika – savann-/buskelefanten och skogselefanten.

Den tredje arten finns i Asien och kallas helt enkelt för asiatisk elefant.

KÄLLA: britannica.com



Asiatisk elefant



Afrikansk skogselefant



Afrikansk savann-/buskelefant

Inte bara bambu

När det kommer till mat är pandor kända för att äta bambu.

Pandorna är egentligen inte anpassade för att äta bambu, men för vilda pandor i vissa regioner finns det inte tillgång till någon annan föda.

Men visste du att de också tycker om andra godsaker som pumpa? Så i fångenskap kan dessa bedårande varelser ofta ses tugga på ljusorangea pumpor, deras knubbiga kinder sväller ut för varje tugga och det låter ju så härligt.

Pumpor är en bra näringskälla för pandor och hjälper till att komplettera deras bambukost. Dessutom är åsynen av en liten panda som mumsar på en pumpa helt enkelt för söt för att motstå! Oavsett om de knaprar på en liten pumpa eller äter på en större, verkar pandor alltid njuta av sitt pumpagodis.

Men de kan även ses äta morötter eller äpplen.

Så nästa gång du ser en panda som glatt mumsar på pumpa, morot eller äpple bli inte förvånad – det är bara ytterligare ett gott mellanmål i deras varierade kost!



Surdeg och levain

Surdeg

Surdeg är en deg som innehåller levande jäst och mjölksyrabakterier och som används som jäsämne i nyberedd deg vid bakning av bröd.

Utöver surdegens jäsningsförmåga finns påvisbara effekter som sänkt GI-värde, förbättrat näringsupptag, probiotisk funktion och, jämfört med bröd utan konserveringsmedel, längre hållbarhet. En del tycker är att den ger bröd med bredare smak och bättre struktur.

Surdegsbröd görs på surdeg, ljummet vatten, rågmjöl, vetemjöl och salt. Surdegar har oftast långa jästtider på 3-48 timmar. Under den långa jäsningen, som ofta sker i sval temperatur, utvecklas det många smakämnen som ger brödet en tydlig surdegskaraktär.

Historia

Surdegar har använts i tusentals år. Den nämns i flera religiösa skrifter, bland annat flera gånger i Bibeln, och anses komma ifrån Egypten för cirka 6 000 år sedan. Bagerijäst började användas först på 1800-talet.

Funktion

Surdeg bildas i rumstemperatur när jäst och mjölksyrabakterier får växa i mjöl och vatten. En surdegskultur består normalt av en blandning av jäster och laktobakterier.

Normalt används vete- eller rågmjöl för att göra surdeg.

Mikroorganismernas symbiotiska förhållande gör att surdegen får bra hållbarhet genom att andra mikroorganismer inte så lätt kan angripa surdegen. Både jästen och laktobakterierna bidrar till att producera den koldioxid som gör att degen ökar i volym under jäsningen.

Laktobakterierna – som är av samma typ som i till exempel yoghurt – ger ofta men inte nödvändigtvis brödet en typisk syrlig smak.

Smaken kommer från mjölk- och ättikssyra som bildas av laktobakterierna. Hur syrligt det surdegsbakade brödet ska smaka kan styras genom att reglera jästtiden och hur degen bearbetas under jäsprocessen. Särskilt mögelangrepp på det färdiga brödet minskas genom användning av surdeg, men även ”uttorkningen” (som faktiskt beror på att mer vatten binds till proteinerna i brödet) går långsammare.

Vidare innebär fermenteringen att mineralerna (järn, magnesium, zink m. fl.) i mjölet upptas effektivare i kroppen.

Tillredning

Vid sättning av rågsurdeg blandar man i volym räknat lika delar vatten och exempelvis grovt rågmjöl, vilket i vikt ger 1,5 till 2 delar vatten till en del mjöl, medan vetesurdegar ligger närmare 1:1. Smeten förvaras sedan i jämn temperatur mellan

20°C och 30°C i ett kärl med möjlighet till luftutbyte (från en liten glasburk utan lock till en stor hink täckt med bakduk beroende på hur mycket surdegsgrund som behövs) med daglig omrörning. Tillväxttiden varierar, och till nederkant i sammanhanget räknas tre till fyra dagar. När den börjat bubbla livligt är den redo att användas till bakning. En surdegsgrund kan förvaras under lång tid genom att slå ut större delen av innehållet och sedan en gång i veckan underhållsmata med samma proportioner mjöl och vatten som vid sättningen, eller förvara i kyl i upp till 4 veckor.

Användning

Surdeg kan på flera vis ge deg med önskvärda egenskaper. Dels en som direkt efter lämplig jästid kan användas till brödbakning, dels olika typer av fördeg.

Till exempel är levain vanlig i bland annat Frankrike, som används som jäsmedel för en huvuddeg. I olika bröd används antingen vetesurdeg, rågsurdeg eller en blandning.

Vid bakning med surdeg av det slag som kräver att jäst tillsätts vid bakning tillsätter man något mindre än den mängd jäst man skulle tillsätta vid ett bak utan surdeg, exempelvis halva jästmängden.

Levain

Levain betyder ljust surdegsbröd på franska och är ett stort och fluffigt vitt bröd med stora hål.

KÄLLA: Wikipedia, saltakvarn.se

Svenska fjällen

I tidigare artikelfil har jag skrivit om bergskedjor. Skanderna går genom bl. a. Sverige.

I Sverige sträcker sig fjällområdet mer än 100 mil i nord-sydlig riktning.

Från Dalarna i söder...

där de sydligaste är Transtrandsfjällen i området runt Sälen, med många kända orter som Lindvallen, Högfjället, Tandådalen, Hundfjället, Stöten och Kläppen. Området är lättillgängligt med bil och är enkelt att nå även med allmänna kommunikationer

via

Tännadalen som är en del av Funäsfjällen – Skandinaviens största skidområde, i Härjedalen. Lite norr om Sundsvall i nord-sydlig riktning, men på andra sidan landet i öst-västlig riktning. Tännadalen längst i väster mot norska gränsen – Sundsvall längst i öster.

Jämtlandsfjällen har förstås många kända skidorter:

Björnrike, Bydalen, Klövsjö/Storhogna, Ljungdalen, Lofsdalen, Ramundberget, Storlien, Trillevallen, Vemdalen, Åre.

I södra Lappland finns Tärnaby

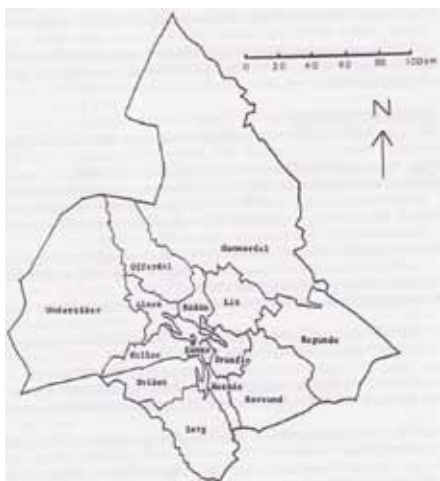
Hemavan 19 mil nordväst om Tärnaby och 15 mil nordväst om Storuman vars kommun det tillhör

till nordligaste Lappland i norr...

där Dundret i Gällivare är en känd anläggning.

KÄLLA: tanndalen.com, friluftslivifjallen.se, jamtlandsfjallen.se, freeride.se

Härjedalen



Jämtland

Lappland



Västerbotten



Handikappidrott – nästan på lika villkor

Det finns förstås idrotter som skapats av och för funktionsnedsatta. Som goalball för synskadade.

Sen finns det idrotter som anpassats för att funktionsnedsatta ska kunna delta på så lika villkor som övriga som möjligt.

I bowling kan man använda en ränna att få iväg klotet med.

I curling kan man skjuta iväg stenen med en pinne.

I skytte kan synskadade använda hörseln för att sikta.

I skidor kan man ha guide, i cykel kan man köra tandem.

Pre-O

I precisionsorientering, PreO, ligger fokus på kartläsning.

En PreO-bana består av start, kontroller och mål, precis som vanligt. Vid varje kontroll finns upp till 5 skärmar och det gäller att på avstånd avgöra vilken skärm som stämmer överens med kontrollringen på kartan. Alla tävlar på samma villkor.

Banan går i lättframkomlig terräng, dvs långs stigar och vägar som är framkomliga för hjälpmedel.

Den som behöver hjälp, t. ex. av en påskjutare, kan som regel få det - men ska ange det vid anmälningen.

Bananlängden brukar vara cirka 2 kilometer.

Maxtiden beräknas utifrån såväl banlängd som antalet kontroller och brukar vara cirka 2 timmar.

Precision i kartläsningen

Vid varje kontroll finns upp till 5 alternativa skärmar. Du ska, utan att lämna stigen/vägen, avgöra vilken skärm som sitter rätt enligt kontrollringen på kartan och kontrollangivelsen. Ibland kan svaret vara att ingen skärm sitter rätt.

Vid rätt svar får man poäng och den som har flest poäng vinner. Om flera tävlande har samma poäng avgörs placeringen på tiden vid en eller flera tidkontroller.

Snabba beslut

Vid tidkontrollen, som kan ha upp till 6 alternativa skärmar, ska du från anvisad plats göra ditt val ganska snabbt (elitklassen inom 30 sekunder).

Tidtagningen startas när du får se en ny karta och kontrollbeskrivning och stoppas då du svarar. Vid fel svar vid tidkontrollen får du tidstillägg (i elitklassen 60 sekunder).

Tävlingar

I Sverige arrangeras cirka 40 PreO-tävlingar varje år. Världens största orienteringstävling, som arrangeras i Sverige – O-ringen, har en preO-klass.

KÄLLA: orientering.se



Rullstolscurling



Tandemcykling

Pre-O-kontroll



Pre-O-kontroll

Världens största regnskog

TEXT: Stina Palm KÄLLA: greenpeace.org,
illvet.se, unnansea.com

Amazonas är en tropisk och subtropisk regnskog i Sydamerika. Den har en yta på 5,5 miljoner km² (drygt 12 gånger Sveriges yta) i 9 länder: Brasilien (över 60%), Colombia, Peru, Venezuela, Ecuador, Bolivia, Guyana, Surinam och Franska Guyana. Den utgör över hälften av världens återstående regnskogar.



GJORT AV: Cephas

Attribution-ShareAlike 4.0 International
(CC BY-SA 4.0)

Djur

Ingen annan plats har större mångfald av arter än Amazonas. 1 av 10 arter som upptäcks på jorden finns här och att bevara deras livsmiljöer är viktigare än någonsin. Sydamerikaner och människor i resten av världen är beroende av regnskogen och dess biologiska mångfald för mat, vatten och ett stabilt klimat. Bli mer bekant med Amazonas otroliga djurliv, de djur jag tyckte var tillräckligt trevliga:

Tukan (övre bilden), Jätteutter, Sengångare, Hyacintara, Jaguar, Kapybara (under bilden)



Världens längsta flod

Nilen rinner 6 650 kilometer genom Afrika och ut i Medelhavet vid Egypten.



Det mest berömda djuret är självklart nilkrokodilen som beundrades av egyptierna för flera tusen år sedan.



FOTO: Arno Meintjes

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0
Generic (CC BY-NC-SA 2.0)

Världens bredaste flod

Río de la Plata/Silver River (Silverfloden) är upp till 22 mil bred.

Den första europén som upptäckte floden var sjömannen Juan Díaz de Solís 1516. Namnet har inte med färgen att göra, utan med det silver (främst från Bolivia) som under kolonialtiden skeppades på floden.

Huvudstäderna Buenos Aires (Argentina) och Montevideo (Uruguay) ligger vid floden.



Río de la Plata omnämns bl. a. i Evert Taubes visa Fritiof och Carmencita, där byn Samborombon beskrivs inte ligga långt från viken. I själva verket är det bukten som heter Samborombon och ligger 15 mil sydost om Buenos Aires.

I Río de la Plata lever laplatadelfinen.



FOTO: HFoxii

NATIONALDAGAR

Land Dag Anmärkning

Haiti 1/1 Självständighet från Frankrike 1804

Sudan 1/1 Självständighet från GB 1956.

Myanmar 4/1 Självständighet från GB 1948.

Australien 26/1 Australia Day: Brittiska båtar kom 1788.

Indien 26/1 Grundandet av Republiken Indien 1950.

Nauru 31/1 Självständighet från Australien 1968.

Sri Lanka 4/1 Självständighet från GB 1948.

Nauru & Nya Zeeland 6/2 Waitangifördraget mellan maorierna och britterna undertecknat 1840.

Sápmi 6/2 Samernas nationaldag

Grenada 7/2 Självständighet från Storbritannien 1974.

Iran 11/2

Japan 11/2 Grundandet 660 f. Kr.

Serbien 15/2

Litauen 16/2 Självständighet från Ryssland 1918.

Kosovo 17/2

Libyen 17/2

Gambia 18/2 Självständighet från Storbritannien 1965.

St. Lucia 22/2 Självständighet från Storbritannien 1979.

Brunei 23/2

Guyana 23/2 Självständighet från Storbritannien 1966.

Japan 23/2 Kejsarens födelsedag, Tenno Tanjōbi

Estland 24/2 Självständighet från Ryssland 1918.

Kuwait 25/2

Dominikanska republiken 27/2 Självständighet från Spanien 1844.

Guam 1:a måndagen i mars

Bulgarien 3/3 Självständigt från Osmanska riket 1878.

Ghana 6/3 Självständighet från Storbritannien 1957.

Gabon 12/3

Mauritius 12/3 Självständighet från Storbritannien 1968.

Vatikanstaten 13/3 Datumet då den nuvarande påven valdes, ändras när en ny tillträder.

Irland 17/3 St Patrick's Day: St Patriks dödsdag.

Aruba 18/3

Tunisien 20/3 Självständighet från Frankrike 1956.

Namibia 21/3

Pakistan 23/3 Grundades 1956.

Grekland 25/3 Frihetskriget inleddes 1830.

Amerikanska Jungfruöarna 31/3 Från Danmark till USA 1917.
Senegal 4/4
Amerikanska Samoa 17/4 Tutuilaöarna från Tyskland till USA 1900.
Syrien 17/4
Zimbabwe 18/4
Tanzania 26/4
Sierra Leone 27/4 Självständighet från Storbritannien 1961.
Sydafrika 27/4 Första valet för alla efter apartheid, 1994.
Togo 27/4
Marshallöarna 1/5
Polen 3/5 Första grundlagen 1791
Nederländerna 5/5 Befrielsedagen efter 2VK
Mikronesien 10/5
Israel 14/5 Självständighet 1948.
Paraguay 15/5 Självständighet från Spanien 1811.
Norge 17/5 Syttende mai: grundlagen 1814.
Kamerun 20/5
Jemen 22/5
Bermuda 24/5
Eritrea 24/5
Argentina 25/5
Jordanien 25/5 Självständighet från Storbritannien NF-mandat 1946.
Georgien 26/5 Självständighet från Ryssland 1918.
Azerbajjan 28/5 Grundat 1918.
Etiopien 28/5
Nepal 28/5
Anguilla 30/5
Kroatien 30/5 Parlamentets konstituerande 1990.
Pitcairnöarna 2:a lördagen i juni
Sta Helena, Ascension och Tristan da Cunha Sankta Helena, Ascension och
Tristan da Cunha 2:a lördagen i juni
Storbritannien 2:a lördagen i juni Drottningens officiella födelsedag
Samoa 1/6
Italien 2/6 Grundat 1946.
Tonga 4/6
Danmark 5/6 Första grundlagen 1849
Sverige 6/6 Gustav Vasa kung 1523.
Åland 9/6 Landstingets första sammanträde 1922.
Portugal 10/6 Dia de Portugal, Luís de Camões dödsdag, 1580.
Filippinerna 12/6 Självständighet från US 1898.

Ryssland 12/6 Den Rossiji: Självständighet från Sovjetunionen.
Falklandsöarna 14/6
Island 17/6 Självständighet från Danmark 1944.
Seychellerna 18/6
Grönland 21/6
Luxemburg 23/6
Moçambique 25/6 Självständighet från Portugal 1975.
Slovenien 25/6 Självständigt från Jugoslavien 1991.
Självständighets- och enhetsdag 26/12.
Madagaskar 26/6
Djibouti 27/6
Kongo-Kinshasa 30/6
Kajmanöarna 1:a måndagen i juli
Brittiska Jungfruöarna 1/7
Burundi 1/7
Kanada 1/7 Canada Day: Skapandet 1867.
Rwanda 1/7
Somalia 1/7
Belarus 3/7
USA 4/7 Självständighet från Storbritannien 1776.
Isle of Man 5/7
Kap Verde 5/7
Venezuela 5/7
Komorererna 6/7
Malawi 6/7 Självständighet från Storbritannien 1964.
Salomonöarna 7/7 Självständighet från Storbritannien 1978.
Palau 9/7
Sydsudan 9/7 Självständighet från Sudan 2011.
Bahamas 10/7 Självständighet från Storbritannien 1973.
Mongoliet 11/7
Kiribati 12/7
São Tomé och Príncipe 12/7
Montenegro 13/7
Frankrike 14/7 Bastiljdagen 1789
Franska Guyana, Franska Polynesien, Guadeloupe, Martinique, Réunion,
Saint-Pierre och Miquelon, Wallis- och Futunaöarna
Colombia 20/7
Belgien 21/7 Leopold I första kungen 1831
Egypten 23/7 Statskupp och revolution 1952.
Puerto Rico 25/7
Irakiska Kurdistan 26/7 Nationaldag 21/3, Newroz

Kuba 26/7 Anfallet mot Moncadakasernen 1953.
Liberia, Maldiverna 26/7
Peru 28/7 Självständighet från Spanien 1821.
Färöarna 29/7 Ólavsøka: Olav den heliges dödsdag (1030). Inte officiellt erkänd.
Marocko 30/7 Kungens trontillträde 1999.
Vanuatu 30/7
Cooköarna 1:a måndagen i augusti
Jamaica 1:a måndagen i augusti Självständighet från Storbritannien 1962.
Benin, Schweiz 1/8
Bolivia 6/8 Självständighet från Spanien 1825.
Elfenbenskusten 7/8
Singapore 9/8 Självständighet från Malaysia 1965.
Ecuador 10/8
Tchad 11/8
Kongo-Brazzaville, Liechtenstein 15/8
Sydkorea 15/8 Självständighet 1948.
Indonesien 17/8 Självständighet från Nederländerna 1949.
Afgghanistan 19/8 Självständighet från Storbritannien 1919.
Ungern 20/8 Konungen och St. Stefans dag.
Ukraina 24/8 Självständighet 1991.
Uruguay 25/8 Självständighet från ES 1828.
Moldavien 27/8
Turks- och Caicosöarna 30/8
Kirgizistan 31/8
Malaysia 31/8 Grundandet 1963.
Trinidad & Tobago 31/8 Självständighet från Storbritannien 1962.
Slovakien 1/9 Första grundlagen 1991
Uzbekistan 1/9
Vietnam 2/9
Qatar, San Marino 3/9
Swaziland 6/9 Självständighet från Storbritannien 1968.
Brasilien 7/9 Självständighet från Portugal 1822.
Andorra 8/9 Paréagekontraktet 1278/Vår fru Meritxell-dagen.
Nordmakedonien 8/9 Självständighet från Jugoslavien 1991.
Nordkorea, Tadjikistan 9/9
Gibraltar 10/9
Katalonien 11/9
Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua 15/9 Självständighet från Spanien 1821.
Mexiko 16/9 Självständighet från Spanien 1810.

Papua Nya Guinea 16/9 Självständighet från Australien 1975.
Chile 18/9 Oberoende regering 1810 (självständighet 1817)
Saint Kitts and Nevis 19/9
Armenien 21/9 Självständighet från Sovjetunionen 1991.
Belize 21/9
Montenegro 21/9 Självständighet från Storbritannien 1964.
Mali 22/9
Saudiarabien 23/9
Guinea-Bissau 24/9
Botswana 30/9 Självständighet från Storbritannien 1966.
Fiji 2:a måndagen i oktober
Cypern 1/10
Kina 1/10 Folkrepubliken Kina.
Nigeria 1/10 Självständighet från Storbritannien 1960.
Tuvalu 1/10
Guinea 2/10
Irak 3/10 Självständighet från Storbritannien 1932.
Tyskland 3/10 Enighetsdagen 1990.
Lesotho 4/10
Uganda 9/10 Självständighet från Storbritannien 1962.
Taiwan 10/10
Ekvatorialguinea 12/10
Spanien 12/10 Christofer Columbus besutten i Amerika 1492.
Zambia 24/10 Självständighet från Storbritannien 1964.
Kazakstan 25/10
Österrike 26/10 Neutralitetsdeklaration 1955.
Saint Vincent och Grenadinerna 27/10 Självständighet från Storbritannien 1979.
Turkmenistan 27/10
Tjeckien 28/10 Grundandet av Tjeckoslovakien 1918.
Turkmenistan 29/10 Grundandet 1923.
Algeriet 1/11 Algerietrevoltens första dag 1954.
Antigua & Barbuda 1/11 Självständighet från GB 1981.
Dominica, Panama 3/11
Kambodja 9/11
Angola 11/11 Självständighet från Portugal 1975.
Palestina 15/11
Lettland 18/11 Självständighet från Ryssland 1918.
Oman 18/11 Sultanens födelsedag.
Monaco 19/11
Libanon 22/11 självständighet från franskt NF-mandat 1943.

Bosnien-Hercegovina 25/11
Surinam 25/11 Självständighet från NL 1975.
Mauretanien, Mayotte, Östtimor 28/11
Albanien 28-29/11 Självständighet från Ottomanska riket 28/11 1912,
befrielsedagen 29/11 1944.
Barbados 30/11 Självständighet från Storbritannien 1966.
Centralafrikanska republiken 1/12
Rumänien 1/12 union Transsylvanien-Rumänien 1918.
Förenade Arabemiraten, Laos 2/12
Thailand 5/12 Kungens födelsedag.
Finland 6/12 Självständighet från Ryssland 1917.
Burkina Faso 11/12
Kenya 12/12 Självständighet från Storbritannien 1963.
Nederländska Antillerna 15/12 Konungarikets dag.
Bahrain 16/12 Självständighet från Storbritannien 1971
Bangladesh 16/12 Självständighet från Pakistan 1971.
Bhutan 17/12
Niger 18/12

KÄLLA: Wikipedia, riksgalden.se

MEDICINSKA SPECIALITETER

Geriatrisk är läran om åldrandets sjukdomar. Den viktigaste patientgruppen är äldre, sköra patienter med flera, oftast kroniska, sjukdomar. I takt med att världens befolkning åldras så ökar denna patientgrupp kraftigt nu och under de kommande decennierna.

På landsortssjukhusen inriktas arbetsområdet mot utredning och behandling av sjukdomar som demens, rehabilitering av äldre patienter efter t. ex. ortopedisk kirurgi eller stroke, samt omvårdnadssocial planering. Här är ofta de geriatriska klinikerna en del av de allmänna invärtesmedicinska klinikerna, med inga eller endast ett fåtal sängar reserverade. I storstäderna jobbar man utöver demensutredningarna och rehabiliteringsinsatserna även med akut omhändertagande av äldre (t. ex. i åldrar över 65 år) med invärtesmedicinska eller psykiatriska åkommor. På en del orter har de geriatriska klinikerna även ansvar för palliativ vård, inklusive den avancerade hemsjukvården och hospisvård (vård i livets slutskede).

Hematologi är fysiologi (läran om hur levande organismer och organ-system fungerar under normala förhållanden) och sjukdomar i blodet samt de blodbildande och lymfatiska systemen (där bl. a. benmärg och mjälte ingår).

Kardiologi (från grekiska καρδιά kardiā, 'hjärta') omfattar studiet av hjärtats funktioner och sjukdomar, inklusive ärftliga hjärtsjukdomar,

sjukdomar i hjärtats kranskärl, hjärtsvikt, hjärtklaffar samt i hjärtats elektrofysiologi. Inom kardiologin finns 3 överordnade specialområden: elektrofysiologi, kardiologisk bild-diagnostik och ischemisk hjärtsjukdom.

Neurologi är läran om sjukdomar som drabbar centrala nervsystemet, CNS (hjärna och ryggmärg), perifera nervsystemet, PNS (omfattar alla delar av nervsystemet som inte hör till hjärna eller ryggmärg. Det består av nervtrådar ute i kroppen som förmedlar signaler till och från CNS) och dess nerver inklusive kranialnerver, kraniet = skallbenet), eller autonoma nervsystemet (i centrala- och perifera, ANS). Neurologer diagnosticerar och behandlar även vissa muskulära sjukdomar. Exempel på sjukdomar: huvudvärkssjukdomar som migrän, spänningshuvudvärk, Hortons huvudvärk, trigeminusneuralgi, epilepsi och kramp. Alzheimer, Parkinson, Creutzfeld-Jakobs sjukdom. Stroke, sömnstörningar, funktionsnedsättningen cerebral pares (CP), infektioner i hjärnan som hjärninflammation (encefalit) och hjärnhinneinflammation (meningit). Infektioner som drabbar perifera nervsystemet, som botulism. Tumörsjukdomar, inklusive hjärntumörer och tumörer i ryggmärgen och perifera nervsystemet. Rörelsehinder som Parkinson, Huntingtons sjukdom, Tourettes syndrom, sjukdomar i CNS som multipel skleros (MS) och i PNS, som Guillain-Barrés syndrom.

Ryggmärgssjukdomar - tumörer, missbildningar, infektioner.

Perifera störningar i nerver eller muskler som polyneuropati och myastenia. Gravis mentala förändringar som koma och förvirring.

Odontologi är läran om tänderna och deras sjukdomar. En rättsodontolog kan t. ex. hjälpa till att identifiera personer efter stora katastrofer. Sverige har en enda, som även är polis och alltså kan identifiera brottslingar med hjälp av foton och film med avvikande tänder.

Onkologi (av grekiska ὄγκος (ónkos) 'svulst') är läran om tumörsjukdomar. Det är även medicinsk specialitet som fokuserar på tumörsjukdomar och dess behandling. Till onkologin hör grenspecialiteter som specialiserar sig på tumörer inom ett särskilt område. T. ex. barnonkologi och gynekologisk onkologi. Främst strål- och läkemedelsbehandling för tumörer, men på senare tid har även omvårdnadsinriktad onkologi blivit mer vanligt.

Ortopedi (grekiska orthos 'rak' och paidion 'barn') omfattar behandling av skador på samt medfödda och förvärvade deformiteter i rörelseapparaten. Det räknas som en kirurgisk specialitet och kallas även ortopedisk kirurgi. Subspecialiteter är bl. a. traumatologi, idrottsmedicin, barnortopedi, ryggkirurgi, proteskirurgi, reumatologisk kirurgi och tumörkirurgi. I Sverige är handkirurgi en fristående självständig specialitet. Ursprungligen omfattade ortopedin

behandlingen av barn med skolios. Detta sker nu som ett samarbete mellan barnortopeder och ryggkirurger. Ortopedi introducerades av Nicolas Andry 1741.

Reumatologi rör sjukdomar med smärta och sämre rörelsefunktion som gemensam nämnare. Reumatologiska sjukdomar kan drabba alla åldrar. De flesta är vanligare hos kvinnor. Exempel på reumatologiska sjukdomar är Reumatoid artrit, Gikt, Septisk artrit, Artros, Systemisk lupus erythematosus, Antikardiolipinsyndromet, Systemisk skleros, Mixed Connective Tissue Disease, Sjögrens syndrom, Polymyalgia rheumatica, Polyarteritis nodosa, Raynauds fenomen, Amyloidos

KÄLLA: Wikipedia

PAPPER OCH STYGN

