

**Stinas**

**artiklar 37**

## INNEHÅLL

- 3 Mer om Svenskfinland
- 4-5 Kungaskepp
- 6-10 Överlevnadsteknik
- 11 Fritidsledarstudenter ledde lek
- 12-14 Ben och fötter
- 15 Slätvar
- 16-17 Tips för att klara värmebölja
- 18-19 Maraton
- 20 Tidningars politiska ställning
- 21 Mjölksyra
- 22-23 Y:et
- 24 Konditoridöden
- 25 Visste du att...?
- 26-27 Höga kusten – sanningar och skrönor på sågverkens tid
- 28-29 Hälsoeffekter av att sluta röka
- 30-31 Lerduveskytte
- 32-33 Vulkaner och flygtrafik är en dålig kombo
- 34 Smörsyra
- 35 Myrsyra

## Mer om Svenskfinland

2021 när jag skrev om Svenskfinland visste jag inte att...

Svenskan kom till Finland på 1100-talet när svenskar kolonialiserade landet.

Då var det fornsvenska som fördes med. Detta märks i de svenska dialekter som talas än i dag i Finlands kustområde som framförallt har likheter med uppsvenska och norrländska dialekter.

Åbo betyder bosättning vid å. Stadens finska namn Turku kommer från ett gammalt ryskt ord som betyder torg. Åbo var länge maktens centrum i Finland. Redan i slutet av 1200-talet började kyrkan och Åbo slott byggas.



KÄLLA: isof.se, lattabladet.fi

# Kungaskepp

KÄLLA: Wikipedia, vismaspcs.se

## Kongeskippet Norge

Kungaskeppet Norge är det norska kungahusets fartyg, byggt 1937 i Southhampton och skänkt till kung Haakon VII (Kong Haralds far) av Norge av det norska folket 1947.

Kungaskeppet ägs av kungen, men sköts och bemannas av Sjøforsvaret.

Kungaskeppet bemannas av den norska flottan och har en besättning på 18 officerare och 36 värnpliktiga. Det används av kungen under sommarsäsongen, maj-september vanligtvis.

## Fartyget

KS Norge är 80.6 meter långt, 11.6 meter brett och har ett djupgående på 4.7 meter. Vikt 1 625 ton och marschfarten är 14 knop. Fartyget har 2 dieselmotorer på vardera 1 760 hk.



## Kongeskibet Dannebrog



Det danska kungahusets fartyg byggdes på örlogsvärvet i Köpenhamn och sjösattes 1932.

Det är officiellt och privat residens åt den kungliga familjen när de är på sommarresa i danska farvatten eller på officiellt besök utomlands.

### Fartyget

Skeppets skrov är byggt av stål. Sett från sidan kan det indelas i 2 sektioner. Framför skorstenen finns plats för besättning, last och maskinrum. Akter därom finns den kungliga avdelningen med monarkens arbetsrum, matsal, sällskapsrum och sovrum m.m. På stäven under bogsprötet finns ett bladornament med en liten krona ovanför.

Kungaskeppet Dannebrog är ett självständigt kommando som administreras av Konungens Jaktkapten, som är medlem av Konungens hovstab. Besättningen består av 9 officerare, 7 sergeanter och 36 värnpliktiga – alla utvalda från Marinen.

Officerarna är normalt utsedda för en period av 2-4 år, medan de värnpliktiga tjänstgör bara en sommar.

1981 gjordes reparations- och underhållsarbeten med bl. a. byte av huvudmotorer.

### Tekniska data

Längd: 78,43 meter

Bredd: 10,40 meter

Djupgående: 3,62 meter

Masthöjd: 23 meter

Vikt: 1 238 ton

Huvudmaskiner: 2 dieselmotorer, 870 hk (649 kW) vardera.

Fart: 13,5 knop (25 km/h)

Aktionsradie: 3600 nautiska mil (670 mil).

Under vintern ligger fartyget vid Flådestation Frederikshavn på norra Jylland och är då tömt på lösa inventarier.

På våren inleder regenten säsongen och går ombord på skeppet, som ligger vid Boj 1 i Köpenhamns hamn.

# Överlevnadsteknik

Överlevnadsteknik är den teknik och kunskap man nyttjar för att överleva i extrema förhållanden, vilket inkluderar att man går vilse i skogen, kör av vägen i vinterkylan, råkar ut för att elen eller vatten stängs av med mera.

## Beskrivning

Överlevnadsteknik kan beskrivas som tekniken att med kunskap och de resurser man har tillgång till, klara aktuell situation. Den kunskap som ofta kommer i fråga är tekniken att tillgodose behoven av fysiskt välbefinnande, vätska, föda, värme och egenvård. Det psykiska ska dock inte underskattas, har man sinnesnärvaro så klarar man sig antagligen bättre. Termen överlevnadsteknik kan härledas till den utbildning som arbetades fram för att bland annat piloter under andra världskriget skulle överleva i händelse av att man blev nedskjuten. I dag omfattas mer, kunskapen att kunna orientera sig eller finna skydd om man råkar gå vilse när man plockar svamp eller liknande situationer. En annan viktig färdighet, om än den viktigaste är att behålla lugnet och sinnet. God fysik och psykisk förmåga att behålla lugnet är en nödvändighet för att överleva.

Det mest extrema behovet av överlevnadsteknik uppkommer om man varit med om en olycka och befinner sig långt från någon hjälp, har gått vilse i ödemarken eller liknande. Man befinner sig då i en situation utan någon form av utrustning

avsedd för situationen. Det kan vara så enkelt som att man under en fisketur ganska nära civilisationen ramlar och bryter ett ben. Är man då dold av vegetation och har svårt att ropa på grund av sina skador finns risken att man inte blir funnen.

Den vanligaste anledningen att en överlevnadssituation uppstår är dålig eller utebliven planering. Olyckor och naturkatastrofer inträffar och leder till stora krissituationer, men det är mycket vanligare att man går vilse i skogen med bristande planering av turen.

## Vätska



FOTO: Lantgård  
Creative Commons Attribution-Share Alike  
4.0 International

Att finna vätska är livsviktigt i alla situationer. Utan vätska får en människa snabbt sämre blodcirkulation, svårigheter att bryta ner föda och blir fysisk och mentalt svag. I Skandinavien är det relativt enkelt att hitta vatten och ofta kan man utan problem dricka vattnet från sjöar och vattendrag.

Men risken för parasiter som t. ex. cryptosporidium som ger Kryptosporidios, finns alltid. Det finns dessutom exempel där människor blivit sjuka då det legat kadaver uppströms i vattendrag.

Man bör koka vattnet i minst 20 minuter, om möjligheten finns.

Man kan även filtrera vattnet eller använda vattenreningstabletter.

Man bör också undvika helt stillastående vatten från små pölar. I en överlevnadssituation är magsjuka en allvarlig sjukdom.

## Skydd



Den största faran med att gå vilse är att frysa ihjäl, något det inte behöver vara minusgrader för. Skydd för väder och vind är därför en viktig punkt. Ett bra stationärt skydd skyddar dig från både regn, vind och kyla och kan byggas av i stort sett vad som helst. I en överlevnadssituation är det bara fantasin som sätter gränserna. En regnponcho i pocketformat, en liten överlevnadsfilt eller en sopsäck i plast kan vara en billig livsförsäkring. En för många oväntad överlevnadssituation i vårt moderna samhälle, är när man tar bilen genom skogen,

klädd efter temperaturen i bilen och något händer med bilen så man måste vänta på hjälp i en allt kallare bil, eller fortsätta till fots i kanske kyla, regn och på översnöade vägar där det är svårt att orientera sig. Situationer likt denna har förekommit när tåg fått stopp vintertid och inte kunnat använda uppvärmningen.

## Eld



Eld är användbart för värme, matlagning och kan även öka välbefinnandet. Det går att ordna på ett flertal olika sätt, från att använda tändstickor eller tändare till den hederliga stenåldersmodellen med flintsten som man slår mot kolstål för att få gnistor med. Med gnistorna kan man få glöd eller lågor i andra material, i något tände, t. ex. bearbetad fnöschticka kallat fnöske, gräs, skör som är kolat tyg eller det silkestunna yttre av björkens näver. Man kan även få eld genom friktion, men detta kräver mycket kunskap och träning.

Ett förstoringsglas med vilket man koncentrerar solens strålar är en enkel metod, som går att använda hur många gånger som helst, när solen skiner.



Ett eldstål är en metallstav från vilken man lätt skrapar gnistor, som man med lite träning kan starta en eld med. Eldstålet går att använda om och om igen och fungerar även om det är blött.

## Orientera utan hjälpmedel

En generell regel om man gått vilse är att följa rinnande vatten. Bäckar, åar och floder leder i princip alltid till bebyggelse.



FOTO: Vandra på Kinnekulle

CC BY-SA 2.0 DEED

Attribution-ShareAlike 2.0 Generic

På norra halvklotet, under normaltid, står solen i söder kl 12:00 och skuggorna pekar därmed åt norr. Solen står i öster kl 06:00 och i väster kl 18:00. Man kan alltså få ut kompassriktning om man vet tiden och tiden om man vet kompassriktningen. På natten kan man på norra halvklotet använda sig av polstjärnan.

För att undvika att komma ur kurs, kan man välja ut ett riktmärke, t. ex. en kulle, som ligger i den riktning man ska gå.

När man kommer fram till riktmärket väljer man ut ett nytt riktmärke och upprepar processen.

I Sverige finns ofta närmaste landsväg bara några mil bort.

## Ätbara växter

Att finna föda i naturen är också av vikt, men vi klarar oss länge helt utan näring. Är man riktigt långt bort från bebodda trakter kan det dock vara bra att känna till några ätbara växter. I Sverige finns ett flertal. En del av dem kan även användas på andra sätt, t. ex. för att tillverka rep eller lut.

### De 14 viktigaste vildväxterna, enligt svenska arméns överlevnadsexperter:

Björk (kolhydratrik sav, 2% socker)

Hundkäx (stärkelserik rot, 15% kolhydrater)



Kaveldun (stärkelserik rotstock, rotmärg med 21% kolhydrat)

Kärleksört (köttiga blad, rotknölar med 10% kolhydrat)

Islandslav, Skägglav, Tuschlav (lavar har hög kolhydrathalt)



Maskros (C-vitaminrika blad, rot med 23% kolhydrat)

Mjölkkört (stärkelserik rotstock, 16% kolhydrat)

Nypon (socker- och C-vitaminrika frukter)



Ormrot (groddknoppar med 17% kolhydrat, stärkelserik rotknöl)

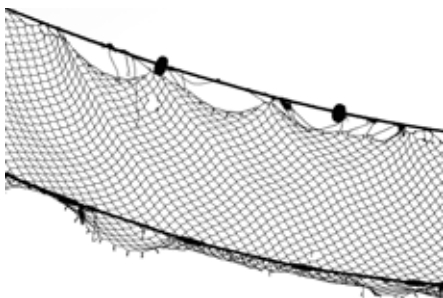
Tall (stärkelserik innerbark, vitaminrika barr)

Ullig kardborre (rot med 21% kolhydrat)

Vass (sockerrik rotstock, 7% kolhydrat)

## Fisk/fågel/kött

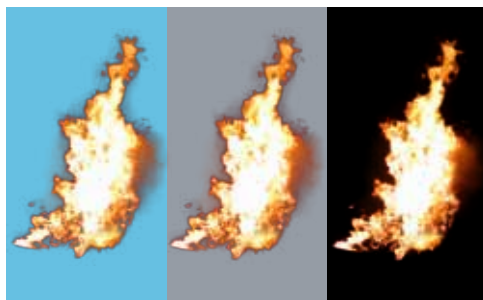
Det effektivaste sättet att införskaffa animalisk föda är att fiska med nät.



Men även fiskfällor och snaror för fågel/smådjur är relativt effektiva, om man vet var man ska sätta dem. Nackdelen med fällor är att man måste stanna kvar på platsen.

## Kommunikation

För att bli räddad måste man fånga uppmärksamheten hos ev. förbipasserande. En klassisk varningssignal består av 3 saker, t. ex. 3 eldar.



Att skrika räcker inte långt. Dels tar röstresurserna snabbt slut, dels når inte ljudet så långt. En visselpipa är bättre.



För att fånga uppmärksamheten hos förbipasserande flygplan behövs stora färgade markeringar på marken, spegelreflexer, rök eller liknande signaler.



Är man i en livbåt på öppet vatten är det absolut nödvändigt att signalera på ett sätt som syns på långt håll även från förbipasserande båtar.

## Hur länge lever människor utan mat, vatten och luft

Otränad klarar man sig i cirka 3-5 minuter utan luft, innan man tappar medvetandet. Man klarar endast en vätskebrist på cirka 10-15% av kroppsvikten. Redan första dygnet brukar man tappa cirka 2-3 liter vatten. Om man inte dricker något vatten alls, överlever man endast några få dagar. Om man inte äter något, brukar fettreserverna vara slut efter några veckor.

Verkliga fall visar att människor med väldigt stora fettreserver och väldigt låg förbränning kan klara sig i månader utan mat, om förhållandena är gynnsamma. Man kan även klara sig upp till 10 dagar utan vatten, om vätskeförluster, t. ex. genom svettning minimeras. Personer som fallit ner i iskallt vatten och blivit kraftigt nedkylda har kunnat räddas, trots 15 minuter utan syre. Världsrekordet (under kontrollerade former), i att hålla andan under vattnet, ligger över 20 minuter.

Kroppens fysiska förmåga påverkar ens överlevnadstid, det kan därför skilja från individ till individ. Även yttre förhållande som väder, t. ex. temperatur, har betydelse.

KÄLLA: Wikipedia

# FRITIDSLEDARSTUDENTER LEDDE LEK

Två sena onsdagseftermiddagar i maj ledde studenter från den 2-åriga yrkesutbildningen till fritidsledare på Härnösands folkhögskola utelekar för gruppboendena Vårstagatan 7, Koltrastvägen 139, Tjädevägen 96 samt ”värdarna” Koltrastvägen 5. I utbildningen ingår enligt skolans hemsida att ”jobba praktiskt och teoretiskt med funktionsvariationer”.

3 studenter ledde första tillfället.

Då, i kyla och blåst, var det utomhus-bowling (det blev strike hela tiden eftersom käglorna blåste omkull), måleri och dansstopp.



Vid andra tillfället ledde David Ovekrans och Pontus Davidsson kubb (som var väldigt populärt) och frisbeegolf med en hink som man skulle kasta i (riktiga korgar finns vid folkhögskolan) och så något jag inte minns, som inte blev av.

Några av studenterna kunde teckenspråk. Det var bra för de som behövde det, men även roligt för en del andra (som mig själv).

## Medieteamet

Jag deltog inte, utan var fotograf. Vid andra tillfället kom Karin Sundquist från kommunens Kommunikationsavdelning och gjorde reportage. Hon lånade även några av mina bilder från första tillfället.

Jag gick 2 år på skolan innan jag började jobba, så den kopplingen var lite kul. Då fanns inte Fritidsledarutbildningen där.



# Ben och fötter

## Kobenthet

Kobenthet, även kallad X-benthet och valgusvackling\*, innebär att fötterna är längre ifrån varandra än normalt. Det ser då ut som att knäna buktar inåt.

Latinskt namn genu valgum. Det är inte ovanligt bland yngre barn och är vanligtvis särskilt tydligt hos barn i 4-årsåldern. Generellt sett är kobenthet en naturlig del av barns utveckling och benen blir vanligtvis rakare i 6- eller 7-årsåldern. Vuxna kan också vara lite kobenta utan att det finns någon anledning till oro, så länge tillståndet inte ger upphov till andra problem. Kobenthet kan ibland vara ett tecken på något underliggande som bör behandlas. Detta gäller särskilt då det utvecklas hos äldre barn eller vuxna, eller inte alls förbättras med åldern.

## Hjulbenthet

Hjulbenthet, även kallat O-benthet och varusvackling, är en deformitet i benen, det uppstår ett avstånd mellan knäna då man står med fötterna bredvid varandra och parallellt med varandra.

Det finns flera faktorer som kan bidra till hjulbenthet och ibland uppstår det utan känd orsak. Artros, stressfrakturer och olycka/skada är vanliga orsaker och hos barn finns ibland en s. k. fysiologisk hjulbenthet som ofta kan växa bort av sig själv. Även benskörhetsjukdomar som engelska sjukan kan ge upphov till hjulbenthet. Detta var en vanlig orsak även i Sverige förr i tiden. P.g.a. hjulbentheten kommer en större del av belastningen från överkroppen att hamna på knäledens insida, vilket kan leda till förslitningsskador.

Åtgärd är ofta operation.

Antingen tar man bort en benkil för att utjämna belastningen i knät, eller byter ut knäleden mot en protes.

Väldigt överdriet, men enklaste sättet att illustrera jag kunde komma på utan riktiga bilder.  
Pilarnas spetsar är alltså knäna.



\*Hallux valgus är felställning av stortån

## Att gå på tå

En kiropraktor från USA som jag följer på YouTube har förklarat att tårna är designade för att hjälpa oss hålla balansen, de är inte designade för att bära vikt. Så för mycket belastning på tårna blir problematiskt.

Oavsett kroppsdel så blir felställning, som leder till felbelastning, inte bra, då andra delar av kroppen får utföra för mycket arbete eller arbete de inte är designade för. Ett annat exempel är nackkotorna. En del kotor är designade att röra sig åt ett håll, andra åt ett annat. Felbelastning då leder förstås till rörlighetsproblem och värk.

En storvuxen kille jag gick både på dagis (det hette så då) och i skolan med gick på tårna på dagis, men inte i skolan.

## Inåtvridna fötter

Inåtvridna fötter kan märkas mer när man är trött och behöver gå en längre sträcka. Man kan då också få ont och bli trött i benen.

Inåtvridningen kan bli så kraftig att man har lätt för att snubbla och få blåmärken på knäna och smalbenen. Ibland kan inåtvridningen bero på att underbenen är lätt vridna eller att frambdelen på fötterna är snedställda.

Det kan också bero på alla 3 sakerna samtidigt.

Det är mycket få vuxna som går med fötterna inåt. Barn som har en ökad inåtrotationsförmåga i höftlederna sitter gärna i omvänd skraddarställning, d.v.s. med knäna mot varandra och underbenen utsträckta åt sidorna. Det brukar vara bekvämast.

Om barnet har problem med fotställningen är det bra att uppmuntra att sitta i vanlig skraddarställning i stället, för att fotställningen ska rättas till så småningom.

I undantagsfall kan rotationsläget i höfterna justeras med en operation precis innan barnet har slutat växa. Det görs om inåtvridningen inte har växt bort av sig själv och om orsaken är en rotation i lårbenet. Ingreppet är stort och krävande och ska bara göras vid en påtaglig felställning.

För det mesta brukar barn med inåtvridna fötter kunna springa lika fort och kunna använda fötterna på samma sätt som andra jämnåriga barn.

## Inåtvriden framfot

Vid inåtvriden framfot är hela foten böjd så att tårna pekar inåt.

Fotställningen är oftast medfödd och synlig redan efter födseln.

Felställningen kan också komma senare, till exempel om barnet gärna ligger på mage med fötterna under sig så att trycket på utsidan av foten gör att framfoten vrids inåt.

## Utåtvridna fötter

En del går gärna utåt med fötterna. Ofta blir det tydligare när man är trött. För det mesta beror det på en ökad utåtrotationsförmåga i höftlederna. Liksom vid inåtvridna fötter är det inte något sjukligt tillstånd och det brukar växa bort.

Vid kraftig övervikt går man ibland utåt med fötterna. Det beror på att övervikt ger en ändrad belastning på höftledskulan så att den riktas mer bakåt. Det kan innebära en ökad risk för s. k. höftledsglidning, fysiols.

# Slätvar

(Scophthalmus rhombus)



Piggvar har nog de flesta hört talas om. Men slätvar...

Namnet susade förbi i fiskfiléartävlingen i fjärde avsnittet av förra årets revanschsäsong av TV4-programmet Kockarnas kamp. Men jag lade inte märke till det förrän nu.

Slätvar är liksom piggvar en fisk i ordningen plattfiskar.

## Utseende

Slätvaren har en ovalare kroppsform och väger upp till 7 kilo. Längd cirka 68 centimeter. Den skiljer sig från piggvaren genom sin släta ögonsida, som har små, runda, tätt liggande fjäll, men saknar taggar och benknölar.

Ögonen sitter på kroppens vänstra sida och fisken ligger vanligtvis på höger sida.

Slätvarens sidolinje är s-formad.

Kroppsfärgen kan variera mycket. Ögonsidan är oftast anpassad till omgivningen; sandfärgad, olivgrön

eller mörkbrun med ljusa och mörka prickar. Den andra kroppssidan är vit med mörka fläckar. Bukfenan och analfenan är skilda från varandra. Ryggfenan börjar redan framför ögonen.

Ryggfenan har 63-85 strålar, stjärtfenan har 42-56 strålar och bukfenan 10-12 strålar.

## Utbredning

Slätvaren finns nära kustlinjen i Atlanten, Medelhavet, Nordsjön, västra Östersjön fram till ön Rügen i nordöstra Tyskland och i Svarta havet. I Atlanten sträcker sig utbredningsområdet från Norge och Island till Marocko, alltså det man kallar Nordatlanten.

Arten finns på slam, sand och grus 5-70 meter under vattenytan.

## Levnadsätt

Slätvaren jagar främst små fiskar, kräftdjur och blötdjur som finns vid havsbotten.

Efter cirka 2 veckor kläcks de 4 millimeter långa ungfiskarna som äter små kräftdjur och plankton.

När de är 3,5 centimeter långa, genomgår de en förvandling och ändrar utseende till typiska plattfiskar.

## Som matfisk

Det finns inget särskilt fiske på slätvaren men arten är ofta bifångst. Vid Europas kuster fångas årligen cirka 3 000 ton.



## Tips för att klara värmebölja

- Undvik solen och bär alltid något på huvudet

Det är A och O för att kunna leva drägligt i ett varmt klimat. Men även kläderna är viktiga och då främst materialet.

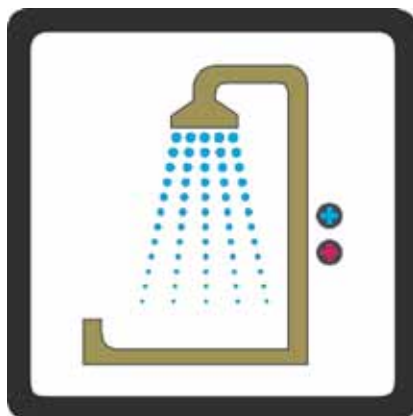
Bomullskläder, det måste vara bomull, inte något syntetiskt och helst ska de täcka hela kroppen

Kläderna skyddar från solen och ger svalka.



Ett annat tips är att duscha i varmvatten flera gånger om dagen.

Egyptierna brukar duscha upp till fyra gånger på en och samma dag - först på morgonen, när de kommer hem från jobbet vid 13-14-tiden, när de går tillbaka till jobbet senare på eftermiddagen och slutligen sent på kvällen.



KÄLLA: [aftonbladet.se](http://aftonbladet.se)

Något som verkar gå emot teorin att hålla sig kall i hettan är att dricka varmt te, men det är bättre än att dricka läskedrycker.

Om man dricker mycket svettas man mer. Det är bättre att dricka varmt för då håller kroppen samma temperatur och man slappnar av mera.



Bästa sättet att klara av hettan, vare sig den är i Sverige eller Egypten, är dock att vistas i luftkonditionerade byggnader.



# Maraton

Det mytiska ursprunget till maratonloppet är den grekiske soldaten Feidippides (eller Fillipides) språngmarsch från slagfältet vid Marathon till Aten för att framföra ett budskap år 490 f. Kr. Sträckan var på knappa 40 kilometer.



Aten är den röda kvadraten,  
Maraton är den svarta cirkeln.

# Sträckan standardiserad

Under slutet av 1800-talet och början av 1900-talet var ett maratonlopp en tävling över cirka 4 mil. Sträckan var inte så noga.

På 1920-talet standardiserades distansen. Man utgick då från 1908 års OS-mara som visade sig ha varit 42 195 meter. Alltså drygt 4,2 svenska mil.

Runt om i världen finns många stora maratonlopp.

# Stockholm maraton

Stockholm maraton arrangerades för första gången 1979 av de 2 friidrottsklubbar som fortfarande arrangerar. Kartan är från 2011.



## Halvmaraton

En halvmaraton är alltså 21 097,5 meter – drygt 2,1 mil.

## Broloppet

Halvmaran Broloppet mellan Malmö och Köpenhamn, över Öresundsbron mellan Sverige och Danmark har tidigare arrangerats åren 2000, 2002-2006 samt 2010 och kommer nästa gång att äga rum 2025.

Vid första loppet i juni 2000 var bron ännu inte öppnad för biltrafik.

Över 90 000 deltog.

Man sprang från Kastrups Strandpark i Köpenhamn, via den 4 kilometer långa Drogdentunneln och upp på den 4 kilometer långa konstgjorda ön Pepparholmen. Sedan bar det upp på den 8 kilometer långa Öresundsbron in på Lernacken i Malmö – 5,5 kilometer innan målet på Ribersborg i Malmö.

## Göteborgsvarvet

Det mer kända Göteborgsvarvet, som ingår i En svensk klassiker, arrangerades första gången i juni 1980 och är ett av världens största långlopp, sett i antal deltagare. Loppet startar och avslutas i Slottsskogen.



Slottsskogen under Göteborgsvarvet.

Andersreilund

Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International

## Kvartsmaraton

Ett kvartsmaraton är alltså exakt 10 548,75 meter - cirka 1,5 mil.

## Å-loppet

I Eskilstuna går varje vår sedan 2010 kvartsmaratonet Å-loppet.

Alla maraton brukar ha rullstolsåkare med, men ett år deltog en eskilstuna-idrottsprofil i Å-loppet i rullstol, utmanad av en rullstolsåkare han var medlöpare åt året innan.

KÄLLA: Wikipedia, avarvet.se

## Tidningars politiska ställning

Det är så svårt att hitta konkret, rak information, så jag har bara utgått från färg på logga. Röd logga - socialdemokratisk, blå logga - moderat.

### **Socialdemokratiska**

Expressen

Västerbottens Folkblad

Söderhamns-Kuriren  
(före: Hälsinge-Kuriren)

Hudiksvalls Tidning

### **Moderata**

Västerbottens-Kuriren

Tidningen Ljusnan (södra  
Hälsingland)

Östgöta-Correspondenten

# Mjölksyra

## Vid träning

Enkelt förklarar bildas mjölksyra vid hård träning när musklerna inte får tillräckligt med syre. Då måste musklerna omvandla kolhydrater till energi utan syre vilket leder till att mjölksyra uppstår. Det är p.g.a. den här processen som den brännande och svidande känslan uppstår.

# Laktat

Ett annat ord för mjölksyra är laktat. Det ordet används om provet man tar på ett fosters huvud för att ta reda på hur det mår under förlossningen. Är provet för högt är det tecken på att bebisen är stressad och måste ut snabbt.

KÄLLA: [teamsportia.se](http://teamsportia.se)









## Konditoridöden

*Jag är inte så känd för att skriva  
krönikor. Mer faktabaserat. Men nu  
tänkte jag göra ett försök.*

Så gick stadens gamla anrika konditori  
i konkurs. Krisat verkar det ha gjort  
ett tag.

Det verkar som att vi svenskar,  
eller kanske människor generellt,  
numera föredrar kaffeautomaten i  
mataffären - att man kan passa på att  
fika när man handlar är perfekt tycker  
många.

Eller varför inte glasskiosken eller  
korvkiosken? Snabbt och billigt.

Hemgjorda bakverk som inte är  
stöpta i form.

Hellre kända kedjan där man får  
samma sak oavsett i vilken stad man  
befinner sig.

Priset spelar förstås in.

Att man kan ta med på språng är  
viktigt. Man vill hellre köpa papp-  
muggkaffe och inplastade exakt lika-  
dana små gobitar för 20 spänn istället  
för konditoriets dyrare, hembakta  
utbud och bryggkaffe i porslinskopp.  
Då "måste" man ju dessutom göra sig  
tid att sitta ner. Kanske med vänner  
och bekanta.

När sedan konditorierna stängt.  
Saknar vi dem inte då?

Jag dömer ingen. Bara konstaterar  
och spekulerar.

## Visste du att...?

Bröstryggen har 4 leder till varje revben

Ländryggen har 2

Därför är det mycket större sannolikhet att ha ont i bröstryggen än i ländryggen.

## Varför harklar jag mig?

Det är en naturlig reaktion att harkla sig. Harklingar skakar bland annat bort slem från stämbanden, vilket gör att din röst blir klarare.

KÄLLA: Youtubekanalerna McLaughlin Chiropractic, iqoro.com

## Höga kusten – sanningar och skrönor på sågverkens tid

I Sommarskoj skrev jag om teater i Lövrik i sommar.

Premiären var den 11 juli, jag var där på sista föreställningen 28 juli, då även låtskrivaren och upphovsmakaren Tomas Ledin var där.

Tyvärr missade jag koreografen, min gamla danskompis Adrienne Åbjörn som jag skrev om i Sommarskoj. Hon var bara där på premiären.

Området man spelar på är otroligt backigt och oländigt, men man har gjort sitt allra yttersta för att göra det så bra som möjligt. Så man har byggt långa stora partier med trätrall.

Handikappläktaren – som annars var jättebra gjord – var tyvärr de enda publikplatserna som inte scenen skymde från solen, så under de delar av föreställningen när solen var framme blev det otroligt varmt.

Men under en scen (en del av föreställningen) var två skådespelare på den, så vi fick se dem på riktigt nära håll.

På handikappläktaren satt förutom vi även flera andra från Hälsingland.

Strejken som föreställningen handlar om började i Marmaverken i Söderhamns kommun, Hälsingland.

I början (eller snarare ibland) störde det mig lite att en del av skådespelarna inte var lokala, med rätt dialekt (bl. a. huvudrollsinnehavarna Morgan Alling från Göteborg och Sussie Eriksson från Stockholm) – men inte så mycket.

Föreställningen var den klart bästa i sitt slag som jag sett; historieberättandet, skådespeleriet, musiken, dansen.



# Hälsoeffekter av att sluta röka

KÄLLA: capio.se, sveakbt.se

Av bara en enda cigarett går de positiva förändringarna förlorade.

Är det värt det?

## Så vad händer i kroppen?

20 minuter – Kroppen börjar förändringar som pågår i årtal.

Blodtrycket och pulsen går ner till normal nivå och temperaturen i fötter och händer ökar till normalt.

8 timmar – Koldioxidhalten i blodet återgår till normal nivå. Syrehalten i blodet blir normal.

24 timmar – Riskerna för hjärtinfarkt minskar.

48 timmar – Du känner mer lukt och smak än innan.

2-12 veckor – Blodcirkulationen och din lungkapacitet blir bättre. Att promenera känns lättare.

1-9 månader – Kroppens totala energi blir bättre. Slem och hosta kan nu tas om hand om av flimmerhåren i lungorna som kommit tillbaka. Detta rensar lungorna och minskar risken för infektioner.

1 år – Överhängande risk för kärlkranssjukdomar är hälften av en rökare.

5 år – Efter 5-15 år efter att du slutat röka är risken för hjärnblödning lika liten som hos en icke-rökare.

Risken att dö av lungcancer har minskat till hälften om man tidigare rökte ett paket om dagen.

10 år – Cellförändringar till cancer återställs.

## Abstinens

Abstinens är obehagliga och ofta starka symptom som kan komma om man slutar tvärt eller kraftigt drar ner på t. ex. nikotin, alkohol, koffein, socker. Abstinensen är ett resultat av att hjärnan reagerar på förändringen av intaget och den kemiska obalansen som kommer med förändringen. Reaktionen på förändringen upplevs som kroppsliga och/eller psykiska symptom.

## Vanliga symptom

Symptomen kan skilja sig från olika substanser och för olika personer. Styrkan och obehaget kopplat till symptomen kan också variera, beroende på hur kraftigt och långvarigt intag personen haft. En vanlig symptomutveckling är att symptomen upplevs milda till en början och blir därefter gradvis värre. Symptomen uppkommer vanligtvis snabbt efter att man slutat men kan i vissa fall uppkomma enare.

Typiskt är att symptomen varar i några dagar men de kan också kvarstå en längre period. Det är vanligt att uppleva följande symptom:

### *Fysiska*

Skakningar, svettningar, hjärtrusning, högt blodtryck, stark oro med rastlöshet, illamående, huvudvärk, hallucinationer (vanföreställningar)

### *Psykiska*

Ångest, oro, depression, sömnsvårigheter





# Lerduveskytte

KÄLLA: Wikipedia, skyttesport.se

Sportskyttegren för hagelgevär mot lerduvor, som kastats ut av en maskin eller för hand.

Lerduveskyttet är till sin karaktär lik en bollsport där det handlar om att i en koordinerad kropps rörelse, via en s. k. ”sving”, göra en mjuk men bestämd rörelse och få hagelgeväret att ”söka upp” det rörliga målet, d.v.s. lerduvan.

Lerduvan har en diameter på 110 millimeter och är 11 millimeter hög och har en form som påminner om en liten frisbee. Den är tillverkad av en blandning av asfalttjära och krita och splittras lätt när den träffas. Oftast är den målad i en väl synlig färg, t. ex. orange.

Skytten själv ”ropar fram” duvan som, beroende på gren, slungas ut med olika hastighet och i olika vinklar från kastmaskiner.

Lerduvan har en diameter på 110 millimeter och är 25 millimeter hög. Den splittras lätt när den träffas. En hagelpatron får innehålla högst 24 gram hagel.

Samma sorts duvor används i alla grenar, med ett undantag. I sporting händer det ibland att man för att uppnå vissa specialeffekter använder sig av andra duvor. I sporting får t. ex. största tillättna haglet 28,5 grams användas.

Högsta tillättna vikt på hagel skiljer sig mellan grenar, se under respektive rubrik. Storleken är max 2,6 millimeter i alla grenar utom trap och dubbeltrap där 2,85 millimeters hagel får användas.

## Olympisk skeet

En skeetbana har 8 stationer som är placerade i en halvcirkel.

Duvorna kastas omväxlande som enkelduvor och totalt 8 dubbléer, d.v.s. 2 duvor som kastas samtidigt. En av kastmaskinerna är placerad i det s. k. ”tornet” vid station 1 och den andra i ”lådan” vid station 7.

Endast ett skott får avlossas mot varje duva och för att skottet ska räknas som träff måste minst en synlig bit avskiljas från lerduvan. Detta gäller alla grenar i lerduveskyttet. En serie omfattar 25 duvor. En hel tävling omfattar 125 duvor (5 serier) + finaler.

## Nationell skeet

Detta är en enklare variant av skeet, där några av de svårare dubbléerna har ersatts med enkelduvor. I övrigt är reglerna lika som för OI-skeet. En tävling omfattar normalt 100 duvor som liksom övrig skeet skjuts i serier om 25 duvor. Det är vanligt att nyttja nationell skeetträning som en språngbräda för att sedan verkligen bemästra sitt vapen. Den som ”kan” sin skeetrunda har grundligt lärt sig att hantera minst 16 olika typer varierande skottvinklar. Det i sin tur ger utövaren en stabil grund för att ytterligare utveckla sitt skytte.

Att träna skeet är alltså en verklig grundsten i varje allroundskyotts utveckling.

I skeet får hagel på max 24,5 gram användas.

## Olympisk trap

En trapbana har fem stationer som är placerade 15 meter bakom de 15 kastmaskinerna.

Kastmaskinerna är placerade i rak linje och arrangerade i grupper om 3 placerade framför varje skjutstation. Duvorna kastas ut i varierande höjd, sidvinkel och hastighet enligt 1 av 9 olika scheman. En hel tävling omfattar 125 duvor som skjuts i serier om 25 duvor.

En variant kallas Automattrap där banan endast använder en kastmaskin, placerad framför station 3, som kastar duvorna lika varierat som i Trap. Automattrap likställs med Trap för alla tävlingar utom SM.

## Dubbeltrap

Dubbeltrap skjuts på samma anläggning som trap men endast den mittersta maskingruppen används. Det kastas två duvor samtidigt men skytten vet inte vilka två av de tre möjliga duvorna som kastas. Kastlängden är 55 meter.

En serie omfattar 15 dubbléer, alltså 30 duvor och en hel tävling 150 duvor för herrar och 120 duvor för damer (alltså 5 respektive 4 serier).

## Nordisk trap

Nordisk trap anses vara den enklaste formen av alla lerduvegrenar. Avståndet och duvans hastighet är mindre än i trap och tävlingsformen är därför utmärkt som introduktionsgren i lerduveskyttet. Man skjuter serier om 25 duvor.

En hel tävling omfattar 100-150 duvor.

## Field target

Med luftgevär skjuter man på fallmål, ”metallsiluetter” i form av smådjur, som står utplacerade 10-50 meter från skjutpositionen.

Skyttet bedrivs utomhus och en tävling består av 30-50 mål uppdelat på olika stationer.

Sporten startade i Storbritannien runt 1981 och sågs som ett alternativ till jakt.

Eftersom man på en tävling skjuter på okända avstånd så måste man, förutom att vara en duktig skytt, kunna avståndsbedömma och känna till sitt vapens kulbana samt vara bra på att läsa av vinden (relativt lite vind kan få kulan att vika av mer än man tror).

Att lära sig uppskatta vindens styrka och riktning är svårt och kräver mycket träning.

Även erfarna skyttar kan luras av kastvindar och missa skott som normalt sett hade varit en given fallning. Det finns inga genvägar när det gäller att bli bra på att läsa vinden, träna och åter träna är det enda som gäller. Och inte ens då är det säkert att man faller målet.

## Vulkaner och flygtrafik är en dålig kombo

Verkar namnet Eyjafjallajökull bekant?

När vulkanen på södra Island fick utbrott 17 april 2010 ställde till det rejält för flygtrafiken, även i Sverige. Man var rädd att askan kunde förstöra flygmotorer.

4 augusti i år var det dags igen för ett vulkanutbrott att ställa in flygtrafik. Den här gången vulkanen Etna på Sicilien, Italien. Dess 4 senaste utbrott var 19 juli 2019, 16 februari 2021, 20 maj 2022 och 19 november 2023 (medan det inte rapporterats om några andra stora utbrott från Eyjafjallajökull än det 2010).



Eyjafjallajökulls första krater. FOTO: Pejjen



Etna 2019.



Etna 2021.

## Smörsyra

Smörsyra (n-butansyra,  $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}_2\text{COOH}$ ) är en syra som vid rums-temperatur är en trögflytande vätska med en extremt obehaglig lukt.

Det vet jag själv sedan någon mindre smart elev på något sätt fått in smörsyra i ventilationssystemet på min gymnasieskola som var en av Sveriges största. De som mådde dåligt av stanken fick gå hem.

Smörsyra bildas bland annat då smör härsknar. I smör finns smörsyra i form av estrar som frigörs när smöret härsknar. Lukten är tillräckligt stark för att en människa ska kunna upptäcka den om koncentrationen i luften är större än 10 ppm; hundar kan upptäcka en tusendel av denna koncentration. Smörsyra tillverkas genom jäsning av socker eller stärkelse.

Smörsyrans salter och estrar kallas butyrater eller butanoater. Smörsyra används vid framställning av smörsyrestrar som metylbutyrat (ananas-smak) och etylbutanoat (persiko-smak). Många smörsyrestrar luktar eller smakar gott och används därför inom parfymindustrin och som aromämnen. Kalciumsaltet av smörsyra kalciumbutyrat är mer lösligt i kallt än varmt vatten.

## Framställning

Smörsyra produceras när speciella bakterier får inverka på socker. Som biprodukter produceras koldioxid och vätgas.



Smörsyra kan också produceras genom oxidation av butanol.

# Myrsyra

Myrsyra (engelska: formic acid, latin: formica = "myra") är en färglös, frätande, vattenlöslig syra med stickande lukt. Kallas även metansyra och är den enklaste organiska syran. Den har strukturformeln  $\text{HCOOH}$  och är den alkansyra med den kortaste kedjan.

Myrsyra utsöndras bland annat från giftkörtlar hos vissa arter av myror, därav namnet och används som försvär.

## Historia

I början av 1400-talet observerade några forskare att vissa myror utsöndra en sur vätska.

Den engelske forskaren John Ray (29 november 1627-17 januari 1705) var den första som isolerade myrsyra genom att destillera massor av myror (1671).

Den franske kemisten Joseph Louis Gay-Lussac var den första att syntetisera myrsyra från vätecyanid. 1855 uppfann en annan fransk kemist, Marcelin Berthelot, syntesen från kolmonoxid, som fortfarande används idag. Längre var myrsyra av liten teknisk betydelse. I slutet av 1960-talet producerades betydande mängder myrsyra som en biprodukt av syntesen av ättiksyra. Först senare användes myrsyra i större skala. Det erhöles inte längre bara som en biprodukt, utan tillverkas specifikt syntetiskt.

## Egenskaper

Myrsyra är en relativt stark syra och bör hanteras med försiktighet. Den är liksom ättiksyra vattenlöslig och många organiska lösningsmedel.

Myrsyra är en relativt instabil, färglös, klar och mycket flyktig vätska. Den stelnar till en färglös fast substans vid  $8\text{ }^{\circ}\text{C}$  och kokar vid  $100,7\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Smält- och kokpunkterna högre än för organiska föreningar, eftersom vätebindningarna mellan molekylerna måste brytas under smältning och kokning. Vissa av dessa fortsätter att existera i gasform, därför avviker myrsyra kraftigt från beteendet hos en ideal gas.

Myrsyra har en densitet på  $1,22\text{ g/cm}^3$  vid  $20\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

Myrsyra har en stark, stickande doft. Den kan blandas med vatten, etanol och glykol i valfritt förhållande och är också löslig i de flesta andra polära organiska ämnen, dock endast i små mängder i kolväten.

Syrakonstanten är 3,77 och myrsyra är därmed den starkaste osubstituerade monokarboxylsyran. Ättiksyra har ett  $\text{pK}_s$ -värde på 4,76, trifluorättiksyra 0,23, svavelsyra -3 och väteklorid (saltsyra) -6,2.

Myrsyraångor kan detekteras med hjälp av gasdetektorer, till exempel för att bestämma koncentrationer på arbetsplatsen, eller genom dess reducerande effekt, vanligtvis genom reduktion av en ammoniakalisk silvernitratlösning till silver.

# PAPPER OCH STYGN

