

Vårdblaskan

RMC#96 HT12

för Värmlands nation

**Besök
Daghemmet
Blåklockan**

**Inkontinensskydd
STORT TEST!**

**Diagnosticera
mera!**



Innehåll RMC#96 HT12

Sida 3
Möt personalen
Sida 4
Patientregister
Sida 5
Diagnosticera mera
Sida 6
Vårdbaskan gillar
Sida 7
Gympa med Sussi
Sida 8
De bortglömda sjukdomarna
Sida 9
Vårdblaskan testar
Sida 10
Veckans passerade recept
Sida 11
Intervjun
Sida 12
Kroppskrönikan
Sida 13
Fråga doktorn
Sida 14
Anslagstavlan
Sida 15
Tips till nya lag
Sida 16
Utrustningslista
Sida 17-19
Regler
Sida 20
Pysselsidan

Historien om Daghemmet Blåklockan

Året var 2009. I samband med lanseringen av privata vårdbolag tog några utarbetade och underavlönade landstingsarbetare chansen att starta ett alldeles eget och unikt vårdalternativ: Daghemmet Blåklockan. Med en holistisk människosyn och fokus på interaktion mellan vårdgivare och patienter ville man skapa nya vårdmöjligheter. Succén var ett faktum. Till daghemmet vallfärdade patienter, tidigare missnöjda med landstingets primitiva omhändertagande. En och annan tvångsomhändertogs också men fann snart sin plats i daghemmets varma gemenskap.

Hösten 2009 bestämde sig Daghemmet Blåklockans föreståndarinna, Chef-Birgit, för att daghemmet skulle anta den största av utmaningar: delta i RMC90. Trots en överväldigande entusiasm hos både patienter och vårdbiträden hängde oron i luften. Hur skulle de allra sjukaste klara av att färdas långväga i buss, utan tid för toalettpaus och sondmatning? Hur skulle gradskiva och linjal fixeras med händer täckta av gips? Skulle man lyckas få tag på en handikappsanpassad buss med plats för rullstolar och kryckor? Var det tillåtet att kedjeröka i bussen?

Då rallydagen hägrade var frågorna fortfarande många. Med hjälp av katetrar och enorm kämparglöd tog man sig igenom Benwermarnas fantastiskt arrangerade rally. Sedan den dagen utgör RMC den stora höjdpunkten i vårdplaneringen. Rally på rally har genomförts och trots krämpor och diverse handikapp har daghemskämparna aldrig misströtat.

Vid varje rallysexa har spänningen varit stor. Eftersom träning i självförmåga och självförtroende utgör en viktig del i daghemmets vård har det alltid funnits gott hopp om att placera sig "bäst av de sämsta". Gång på gång har besvikna patienter och vårdbiträden fått återvända till daghemmet utan läggarsstatus.

Våren 2012, då daghemmet körde sitt 6e rally, kom dock vändningen. Äntligen är det daghemmets tur att axla läggarsansvaret!

Chef-Birgit: "Vår ambition är att, under en enda dag, integrera er alla i Daghemmet Blåklockans fantastiska gemenskap om omvårdnad".

På daghemmet lever och frodas nu patienter och mer eller mindre missanpassade vårdbiträden. Graviditet, köldskada, skothål, inkontinens – alla är välkomna att ta del av Daghemmet Blåklockans integrativa vård. Det dagliga omhändertagandet blandas med diverse främjande aktiviteter. Under året anordnar Daghemmet Blåklockan julgransplundring, korsstygnstävling och surströmmingsafton.

Välkomna!

Möt personalen



Riktigt namn
Klara Ring Jakobsson

Alter ego
Chef-Birgit

Roll
Daghemsföreståndarinna

Favoritfjäsk
Pengar, uppmärksamhet och förståelse för mitt östgötska arv

Största dröm
Mer liberal tvångsvårdslagstiftning

Citat
”Jag är chef för det här daghemmet!!!”



Riktigt namn
Caroline Lindgren

Alter ego
Gula Blend-Zenita

Roll
Vårdbiträde

Favoritfjäsk
Gula Blend eller Vicks halstabletter

Största dröm
Mindre tjafs på jorden och att jag får röka överallt

Citat
”Det är tamejfan en mänsklig rättighet att få dra ett bloss i fikarummet”



Riktigt namn
Sanna Karlsson

Alter ego
Sussi

Roll
Sjukgymnast

Favoritfjäsk
Nagellack och massage

Största dröm
Att få uppträda, framträda och exponera mig själv

Citat
”Gympa med Sussi, en kvart om dagen, och du blir av med bilringen runt magen”



Riktigt namn
Annelie Drakman

Alter ego
Kramcoachen Kenneth

Roll
Kroppskontaktsterapeut

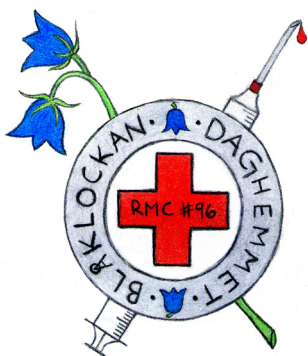
Favoritfjäsk
Plopp & lakrits

Största dröm
Att alla världens människor förenades i en jättestor kram

Citat
”Vi tar lite kroppskontakt på det!”

Daghemmet Blålockans Morgonvisa

Melodi: Mors lilla Olle



Chef-Birgit starta en sjukfabrik
”Kom patienten, för du gör mig rik”
Tvångsvården skadar ju ingen förstås
Kom hit till oss, jag är din nya boss

Vårdbiträden kan vara bra att ha
Avdankade, som hög lön ej kräva
Rökrummet, där drar Zenita en Blend
Sjukgymnast Sussi vill helst bli känd

Kenneth han kramas med allt han ser
Patienternas kroppar, han ber jämt om mer
I matsalen pulvermos slafsas var kväll
Nysning i maten? Riitva utdelar smäll

Sessan Estelle pryder Dagnys rum
Intagne Tore är nästintill stum
I duschen han håller schampoo i sin trut
TV-Mats ropar ”Hjälp, jag vill ut”!

Patientregister



Riktigt namn
Johanna Århed
Alter ego
Blåshorns-Dagny
Roll
Patient
Favoritfjäsk
En livstidsprenumeration på Se & Hör samt frälsning från ovan
Största dröm
Att få adoptera Estelle
Citat
”Jag har träffat Kronprinsessan och hennes kungliga avkomma, det har jag faktiskt”



Riktigt namn
Tobias Folkegård
Alter ego
Tore
Roll
Patient
Favoritfjäsk
Hårschampo
Största dröm
Att få sitta i en värmande dusch och sörpla Head and Shoulders hela dagen lång
Citat
”Öh... A h h h i i i.. Öhh... Aiiio.. Mmm”



Riktigt namn
Cia Jonasson
Alter ego
Mats Ekestam
Roll
Egentligen TV-installatör, numera tvångsintagen patient
Favoritfjäsk
Avbitartänger, nödtelefoner, teleportörer
Största dröm
Frihet
Citat
”Hjälp”



Freddie Kaplan
Alter ego
Riitva
Roll
Före detta mattant, numera patient
Favoritfjäsk
Pulvermos och sidfläsk
Största dröm
Att sända hela personalstyrkan på hygienkurs hos Anticimex
Citat
”Inga fingrar i maten”

ANNONS



Till salu!

Rullstolar skapar möjligheter till ett friare och rikare liv. Jag säljer nu min pärla, av märket M100TR, som varit min trogna följeslagare under 25 underbara år. Söker du en modern transportrullstol med inbyggd komfort och väl avvägda inställningsmöjligheter är detta din chans. Rullstolshandskar och åkpåse medföljer. Möjlighet att testköra finns. Pris: enl. ök. eller 26.743:-.

Hälsningar Enok Anderhagen (you.rull.my.world@hotmail.com)

Diagnostisera mera

Medicinskt diagnostik refererar till processen av att tolka symtom och undersökningsfynd och sammanfatta patientens tillstånd i form av en diagnos som kan vara en misstänkt eller bekräftad sjukdom, ett syndrom eller annan patofysiologisk avvikelse. Diagnostik är en central del av medicinsk verksamhet eftersom diagnosen ligger till grund för specifik behandling, fortsatt utredningsstrategi, råd om livsstil, förutsägelser om prognos etcetera. Diagnostiken inleds vanligtvis med anamnes och status.

Tarmvred utgör en av rikets samtida folksjukdomar och kännetecknas av svidande kramper i tunntarmen, i kombination med stegrande hjärtfrekvens, tremor, svettningar samt uppstötningar. Synliga sjukdomstecken utgörs bland annat av hudcirros, slemhinnefissur samt blånader kring ögonen.

Av större vikt är dock att differentiera mellan de mer förödande sjukdomstillstånden. Obehandlad artärskleros, det vill säga en kärlsjukdom som främst angriper artärer i armar och ben, kan leda till suppuration i fingrar och tår, torsion av pekfingrar, buködem samt nekros i näsa alternativt öron. Detta tillstånd måste dock skiljas från artärnekros, som obehandlad kan komma att innebära svalgnekros, suppuration av fötter, halstorsion, muntorrhet samt rektumödem. Venplasi

och ventrofi är ytterligare tillstånd som kan vara vanskliga att differentiera från ovanstående diagnoser. Den förstnämnda leder ofta till analfistel samt till purulent buk, suppuration i tår, torsion av långfingrar samt öronnekros. Den sistnämnda leder istället vanligen till torsion av fingrar, nekros i näsa alternativt öron, halstorsion, suppuration av fötter samt purulenta lår.

För att ställa korrekt diagnos, och därigenom möjliggöra rätt behandling och i förlängningen tillfrisknande, är status- och anamnestagning av största vikt.

Ordlista

Anamnes: Sjukdomshistoria

Status: Kroppsundersökning

Tremor: Skakningar

Cirros: Irritation

Suppuration: Blånad (ofta stora, marinblå blaffor)

Torsion: Svarta utslag

Semi: Halv

Ödem: Förstoring

Nekros: Rödflammighet/knottror

Fistel: Böld (förstoring begränsad till ett område om max 2 cm i diameter)

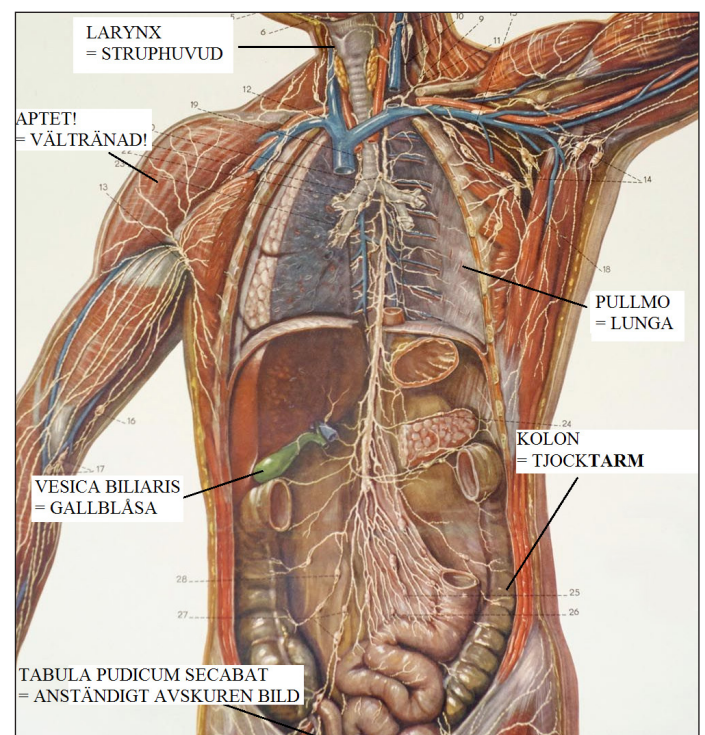
Purulens: Bristningar (ofta långa, röda märken)

ANNONS

GtG - Från gourmetpuré till gröngödsling

Vi levererar näringslösningar till dagligverksamhet och odalmän och är stolta över att integrera brukaren i processen.

- Gommen kittlas av smakämnen (E).
- Sursaft i magsäcken spjälkar.
- I tunntarmen verkar inte galla.
- Det är den tjocka delen av tjocktarmen (Kolon) som skapar naturbehov (tarv på gammal svenska).
- Gödsel levereras av GtG i 50-literssäck.



Vårdblaskan gillar:

Palindrom & anagram

Ordet **palindrom** kommer av grekiska pali'ndromos 'tillbakilöpande', 'återkommande', av pa'li(n) 'återigen' och dro'mos 'lopp', 'löpande', litterär form där en rad eller en hel dikt är uppbyggd så att den kan läsas både rakt fram och baklänges. Även ord av typen "apa" och "girig" kallas palindromer. I Sverige har Stiernhielm försökt sig på poetiska palindromer.

Exempel på palindromer

Bor edra gråvita fat i vår garderob?
Nej, leta i ateljén
God arab åt tå bara dog
Att ordidrotta
Mus rev inuits öra, sa röst i universum
Adolf i paris rapar sirap i floda
Levande mamma med navel
Mats Ekestam
God apa gavs galna anlag, svag apa dog
du, gnid in gud
Vila sig i saliv
mordorgie i grodrom
Öm stake nekats mö
Tor Enerot
tårgasgråt
trossort
Flyg mot dem med tom gylf
Redan väver alla rappa rallare vävnader.
Ni bara ramar arab in

Anagra'm (grekiska anagrammatismo's, av anagrammati'zō 'kasta om bokstäver'), omkastning av bokstäver så att en andra, dold innebörd träder fram. Anagrammet anses ha uppfunnits av Lykofron från Chalkis (200-talet f.Kr.), var vanligt i Orienten och i judisk kabbalistik men även under renässansen och barocken i Europa. Ofta har pseudonymer och verkstitlar bildats genom anagram, t.ex. Voltaire av Arouet l(e) j(eune), Celan av Ancel (eg. Antschel), Erewhon av Nowhere (satir av Samuel Butler).

Exempel på Anagram

Hallonsaft – Hostonfall
George Bush – he bugs Gore
William Shakespeare – I am a weakish speller
Dårhus – Rådhus
Henrik Schyffert – Fin tysk herrchef
Lena Philipsson – Nollans hippies



Öppet brev till tittarombudsmannen, från Zenita

Vem minns inte sjukhussåpan Vita lögner som sändes på TV3 (1997-2002)? Handlingen kretsade kring livet hos personalen, deras familjer och vänner på sjukhuset i den fiktiva staden Strömsvik. Serien gick i perioder nonstop på TV3 med repris, repris av repris och med repris av reprisernas repris. Hur som helst gick Vita lögner på TV hela dagen och jag kunde slänga ett getöga på TV:n medan jag tog ett bloss under fläkten.

Vita lögner var svensk såpa när den är som bäst, och berörde vardagsnära teman såsom kärlek, falskhet och drömmar. I Strömsvik är sjukhuset en stor och viktig arbetsplats (nästan i klass med Daghemmet Blålockens fina vårdinrättning som tillhandahåller exemplarisk vård). Vi möter där familjen Fridell: överläkaren Göran, hans hustru Ingrid, som är sjukhusapotekare, samt deras barn Annika och Patrik. I familjen Fridell finns lidelser och hemligheter men på ytan härskar lugnet. De vita lögnerna tillhör vardagen.

Makarna Hasse och Gunilla Persson lever i ett äktenskap som ständigt verkar vara på väg att haverera. Förändringarna drabbar även denna familj, I say no more... I centrum för händelserna står de unga människorna och detta tyckte jag mycket om då det fick mig att drömma om ett annat liv, en annan vårdinrättning och en möjlighet till att kasta ut det gamla och flytta in det nya, om ni förstår vad jag menar. Och vinjetten, låten "Sanning eller lögn", hur bra är inte den?

Vita lögner var en serie som handlar om människor med vanliga problem och glädjämnen, men också om människor med ovanliga och dramatiska öden. Det kallar jag underhållning! Snälla tittarombudsman, börja sända repris eller repris av repris eller repris av reprisernas repris, äh du fattar vad jag menar. Snälla!

Hälsningar Zenita

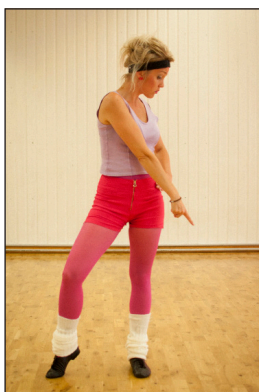
Gympa med Sussie

Sju enkla rörelser som håller kroppen i topptrim samt förebygger enklare led- och vävnadsskador. Lär dig dessa och din kropp kommer aldrig göra dig besviken.

Gympa med Sussie framför TV:n – din chans att visuellt uppleva de sju rörelser som kommer förändra din kropp och ditt liv för alltid.

1. Peka

Börja med höger hand vid vänster höft. För sedan handen, i takt med musiken, diagonalt uppåt tills handen slutligen pekar snett upp åt höger. Följ handen med blicken. Stampa samtidigt i takt med höger fot. Genomför samma procedur med motsatt hand och fot.



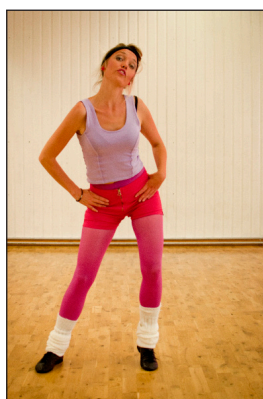
2. Klappa

Klappa i takt till musiken med händer över huvudet. För maximal effekt skall armarna vara sträckta rakt upp medan du klappar. Upprepa fyra gånger i takt till musiken.



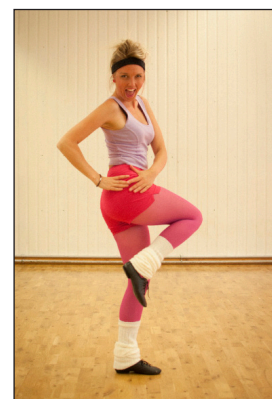
3. Höften

Rotera höften i vid cirkel åt höger, runt, runt, runt. Håll samtidigt händerna i sidan på höfterna. Upprepa fyra gånger i takt till musiken.



4. Stjärten

Sträck ut höger ben och lyft armarna diagonalt upp i skyn. Låt blicken följa armarnas riktning. Detta är utgångspositionen. Häv sedan händerna mot höger stjärthalva samtidigt som du lyfter höger knä. Upprepa fyra gånger i takt till musiken.



5. Ned och upp

Rulla ned hela kroppen tills du sitter på huk och har armarna lutandes mot golvet. Sitt i denna position några sekunder innan du, helt abrupt, hoppar upp med hela kroppen och armarna i skyn i X-position.



6. Höger gå, vänster gå

Gå i höger riktning, ca 8 steg är lagom, medan du håller vänster pekfinger framför munnen på ett flirtigt vis. Vänd sedan om och gör det hela i motsatt riktning, dvs. till vänster, och med höger pekfinger mot munnen.



7. Paddeln

Ta steg med höger fot medan vänster fot är fast i backen. Dessa steg skall vara roterande och höften sjuts ut samtidigt som de tas (4 steg krävs för att rotera ett helt varv). Medan du gör detta, paddla med höger arm. Gör detta i ett varv i takt till musiken.



STOR GUIDE - Vårdblaskan granskar:

De bortglömda sjukdomarna

Den medicinska vetenskapen är i framkant och bokhandlarna fullkomligt översvämmas av diagnostiska manualer och handböcker som både medicinstudenten och lekmannen kan dra nytta av. Dagens folksjukdomar är noggrant kartlagda och botemedel utprovade. Som i så många andra sammanhang prioriteras dock forskning

och resurser till våra storstäder, ett faktum som bidragit till att vissa lokala smittor fallit i glömska och inte omfattas i den moderna medicinvetenskapen. *Vårdblaskan* har granskat dessa smittor, vanligast förekommande på landsbygden, och kan härmed presentera en bortglömd diagnoslista med skrämmande symptombilder.

Tack och lov finns dock hopp för de som drabbats av dessa sjukdomar som till och med kvällspressen tycks ha förgätit. Till de lokala smittorna finns likaledes lokala apotek som tillhandahaver effektiva och billiga huskurer, som i generationer har förts vidare för att bota de mest envisa av smittor! Och som inte ställer frågor om hur du fått dem!

Lista över bygdens lokala hudsmittor	Smärta	Vätskar (ej blod)	Blöder	Fuktrelaterat	Fjällar	Sexuellt överförd	Klåda	Värme-känslig
Kärrsot	X	X		X	X		X	
Ladupest				X	X	X		X
Bysjuka	X	X				X	X	X
Kropp- och knoppkatarr		X	X		X		X	
Vattenröta	X		X	X		X		X

Journaler på vift väcker uppmärksamhet

Socialnämnden gick igår ut med att sekretessbelagda journalanteckningar spridits för vinden när en vårdtagare vid "en av bygdens udda vårdinrättningar" av misstag fått dem med sig ut på balkongen. Stort var också det antal invånare som framåt arbetsdagens slut fick se mängder med vita papper virvla runt över bygden som drakar i kastvindarna. Andra simmade som trötta ankungar i de pölar som orsakats av de senaste veckornas höstrusk samt undermåligt vägunderhåll.

Chef-Birgit, föreståndare för bygdens enda inrättning med balkong, uppmanar på kommunens hemsida allmänheten att omedelbart kassera upphittade dokument utan föregående läsning. Att döma av det flitiga bloggandet har dock flertalet bybor i det hastigt annalkande vintermörkret redan hunnit värma sig gott med ljusglimtar ur Daghemmet Blåklockans vardag. På webben har det blivit allmän sport att pussla

ihop bitarna, och på nolltid har berättelser ur journalerna blivit mer populära än de hetaste TV-såpor. Vem hade trott att bygdens utbölingar var så intressanta? Youtube-klipp med daghemmets sjukgymnast har trots osmaklig exponering fallit över 100 000 tittare i smaken. Bygdens lokala tvåindustri lanserar en ny produktserie: "Riitvas Rena Vänner", under parollen "med doft god nog att väcka aptiten", anspelande på en annan vårdtagares särskilda beteende. Den som är insatt vet att även ryktena om att kronprinsessan ska lära sig spela blåshorn såväl som lokala politikerns utspel om att häva rökförbudet i offentliga inomhusmiljöer, kan knytas till blålockepersonligheter. I eftermiddag mobiliseras en flashmob kallad "Rädda Mats Ekestam" i syfte att hjälpa en frihetsberövad TV-reparatör. Kramcoachen Kenneth lär få mer kramar än han någonsin kunnat drömma om. Bara Chef-Birgit själv tycks ha något att frukta.






Ursprungligen publicerad i Bygdens Dagblad

Vårdblaskan Testar:

Lider du av inkontinens? Lugn, du är inte ensam. Ung eller gammal spelar ingen roll, urinläckage kan drabba vem som helst och när som helst. Vi har därför talat med flera drabbade individer, samlat in deras bästa råd, information och berättelser, samt låtit dem testa fyra välbeprövade metoder. Nu kan vi erbjuda dig det praktiska och känslomässiga stöd som just du behöver i din kamp mot att hålla tätt.

Skydd vid urinläckage (inkontinens)



	Tena Lady (vuxenblöja)	Klassisk damtrosa	Kateter	Mossa
Uppsugningsförmåga	God till följd av dess rika geléfyllning.	Obefintlig.	Suger upp ALLT. Intet undgår kateterslangen.	Varierande beroende på mosstäthet.
Hållbarhet	Blöjan som varar hela natten.	Bör bytas varje hel- och halvtimme vid rikliga läckage.	Bör bytas var 14e timme beroende på vätskeintag.	Kan bytas efter eget tycke och smak.
Passform	Något sträv. Dess konturer och bylsighet framträder gärna utanpå kläder.	Skön att bära. Främjar även figuren.	In- och utföring kan upplevas smärtsam.	Klåda och infektion förekommer vid användning. Hålls på plats med t.ex. snöre.
Övriga upplysningar	Att bära vuxenblöja kan upplevas stigmatiserande och skamfyllt. Kan dock vara det rätta alternativet för den stolte läckaren.	Passar. "småskvättaren" som står ut med lite fukt i byxan. Vid dagliga knipövningar hämmas ofta läckagen varvid detta skydd kan anses fullgott.	Utmärkt! 	Det perfekta alternativet för den miljö- och kostnadsmedvetne konsumenten. Välbeprövat skydd som utsöndrar en väldoftande skogsfräschor.
Betyg (1-5 finska pinnar)				

Vårdblaskans kök



Veckans passerade recept

PASSERAD ÄLGSTEK

Magen skriker, tarmarna vrider sig av olust och gasbildningarna är så täta att också den utan luktsinne får kväljningar. Individer med känslig mage bör också betraktas som människor och därmed tillskrivas rätten att avnjuta en härlig måltid i goda vänners lag. Men för att bekantskapen med såväl din bordsgranne som ditt tarmsystem ska bibehållas bör födan förtäras i passerad form.

Vårdblaskans kök presenterar varje vecka årstidsriktiga recept på passerad hälsokost. Ett gott hjälpmedel för dig som överväger att börja äta passerat är en hushållsmixer, men också den klassiska morteln, eller varför inte en simpel gaffel, utgör fullgoda alternativ.

Sommaren är förbi, och likaså den passerade skaldjursfrossan, sillunchen och snapsen. Hösten har gjort sitt antågande och därmed också viltköttet, rotfrukterna, skogens bär och svamp samt det robusta rödvinet.

Denna vecka tipsar vi om den klassiska passerade älgsteken.

Ingredienser (för 4 port.):

- 150 g älgstek
- 2 potatisar
- Felix färdiga såser: Brunsås
- 50 g smör
- 1 dl mjölk
- 1 dl lingon
- 1 dl sockerlag
- 1 glas rödvin

Gör så här:

- 1) Lägg alla ingredienser i din hushållsmixer
- 2) Blanda på full effekt tills du får en slät och lättflytande massa
- 3) Servera och avnjut

ANNONS

HouseHold

Skön inredning

Mån-fre 10-19 • Lör 10-17 • Sön 12-16
Klostergatan 4 • www.household.se

10%
STUDENT
RABATT*

Petras Blommor

THE English
Bookshop
UPPSALA | STOCKHOLM
www.bookshop.se

Hertz

Crêperie Lemoni
CRÊPES & GALETTER

Intervjun

LENA PH

~Allas vår idol~

Lena Philipsson, mer känd som Lena PH, är en hyllad artist, mest känd för sitt vinnande bidrag ("Det gör ont") i Melodifestivalen 2004. Vårdblaskan har fått den stora förmånen att personligen möta denna legend som skänkt hopp till många sjuka människor i vårt avlånga land.

Hej Lena. Berätta om dig själv!

Ja, vad ska jag säga.. Jag är ju ganska känd och de flesta vet väl redan vem jag är kan jag tro. Men det som utmärker mig mest är ju att jag syr mina egna kläder.

Berätta om din karriär!

Ja, jag vann ju då Melodifestivalen 2004, jätteroligt. Sen fick ju jag och min exman (aka. Orup, text- och musikkörförfattare till "Det gör ont") åka till det där internationella spektaklet och tävla vidare. Men där uppskattade de inte min utmanande scenshow lika mycket som ni svenskar gjorde. Konstigt. Du vet, jag hade ju ett sånt mikrofonstativ som jag gick lös på.

Vad gjorde du med stativet?

Först lutade jag mig mot det lite flirtigt, sen skrevade jag över stativet och till sist lyfte jag upp det och drilade med det.

Vad handlar låten "Det gör ont" om?

Det säger sig väl självt? Låten handlar förstås om hur ont det gör att vara sjuk.



Har du själv varit riktigt sjuk?

Ja visst. Jag har haft halsfluss, eksem, huvudvärk, fotsvamp, klåda, tandvärk, kikhosta, pollenallergi, vattkoppor och ledvärk. Flera gånger har jag drabbats av den svåraste sjukdomen av dem alla. Hjärtesorg.

Vad händer i dig när du drabbas av hjärtesorg?

Det stramar i främre aortakanalen. Aj aj aj, vad ont det gör. Det gör så ont med hjärtesorg. Den enda som hjälper mig då är att dansa i neon.

En sista fråga. Vad ska du göra närmast i livet?

Nu ska jag fokusera på min själsliga utveckling.

Tack Lena!

ANNONS

wallberg
inredning & design

AVIS

We try harder.



MADE IN UPPSALA



Svartbäcksgatan 14, 753 20 Uppsala
Tel: +46 18 60 25 35

Studentbokhandeln

Kroppskrönikan

I avföringens spår

(med fullkomlig reservation för faktafel och allmänt skitsnack)

Fattiga som rika,
Alla måste vi skita!

Få saker lockar till en sådan osmaklig fascination såsom den mänskliga skiten, den i medicinvetenskapen omnämnda *faeces*. Ni hörde rätt gott folk! Denna sida är tillägnad den substans vars blotta nämnande kan framkalla skammens rodnad eller påminna om sådant som för länge sedan borde begravts i anständighetens namn. Samtidigt är väl avskrädet också betjänt av att associeras till lättnadens behag? Så låt oss dumpa det förflutna bakom oss och bekanta oss närmare med detta påtryckande ämne!

Enligt internets mest trovärdiga källa (!?) är bajs ”den substans som återstår av födan efter att den passerat genom en organism som absorberat delar av dess näringsinnehåll”. Hos den förnäma rasen Homo Sapiens består detta mestadels av, utöver ett och annat svalt tuggummi, cellulosa; fibrer, osmältliga växtdelar såsom majs-kornsskal och liknande skit mer lämpad för idisslande kreaturs flertaliga magar.

Sin välbekanta färg erhåller avföringen av bilirubin som blivit kvar då kroppen brutit ned gamla blodkroppar (ej krya nog att passera genom mjältens fascistiska käftar). Dessa utsöndras därefter med gallan vilket färgar den starkt gul (kräkts galla anyone?). Gallan är i sin tur nödvändig för att bryta ned allt fett som intas i vårt fettambivalenta samhälle och kommer på så sätt ut i tarmen. Den enes rest lockar aptiten i den andres hägn. Är det inte fantastiskt!? En touch av friganism hos våra tempel till kroppar! Vissa faktorer kan dock ändra på denna genomgripande kulör och ge upphov till ett helt spektrum av överraskande nyanser. Vitt: blockerade gallgångar hindrar galla från att göra vad den ska. Svart orsakas av blödningar någonstans i början av tarmhistorien som därmed hinner gnuggas in ordentligt, alternativt av medicin innehållandes järn såsom det sattyg till tablett som delas ut av blodgivningen (och här trodde man att man gjorde dem en tjänst!). Rött blir det av blödningar längre ned i tarmen. De vanligt förekommande hemorrojderna lär f. öv. vara priset för den upprättgående gången (de är inte så dumma ändå, de där aporna!). Andra spännande kulörer såsom grön, grå, gul och terrakotta kan även förekomma.

Nästa steg i vår gastronomiska restprodukts kartläggning leder oss till form och konsistens. Den bästa sammanfattningen av vad som kan komma i daga finner vi i Dr. Heaton's *Bristol Stool Chart* som gör det så enkelt att identifiera sin aktuella konsistensstatus att till och med analfabeter kan ha glädje av den! Är den inte tydlig och inspirerande, så säg?








Några ord ska vidare sägas om det som man i folkmun ofta slänger sig med som diarré. I verkligheten är det inte alls dito utan enbart lös avföring som är precis det; lös avföring. Först när man avlagt

sin tredje inom loppet av ett dygn kan man korrekt och med gott samvete definiera efterkommande träck som diarré. Tycks denna definition otillförlitlig, eller behöver du genast avgöra om du har fog nog för att stanna hemma från jobbet, så finns ett snabbare sätt att tillgå. Enligt obekräftade källor deklarerar WHO:s oklanderliga hallar att diarré är ”all avföring som icke kunna tas upp medelst gaffel”!

Slutligen tvingas vi beröra ämnets mest obehagliga aspekt: skitlukten. Varför plågas vårt välparfymerade samhälle fortfarande av denna anskrämliga odör? Svaret är bakterier. I miljardtal! Så många att de tillsammans med hudbakterier och andra opportunistiska krypningar i denna sekund utgör ca 4 kg av din kroppsvikt. Det blir cirka 10 gånger fler bakterier än du har celler i din kropp, kära läsare. Är det inte så man blir riktigt varmt disturbed inombords? Och från bakterier till lukt är det inte långt. Från tarm till Tarv är det heller inte långt, ska minnas. I tjocktarmens domän frodas bakterierna tätare än kajorna i Uppsalas träd. Här kalasar de mikroskopiska små livan på rester och sätter hela härligheten i jäsnings! Snart finns här ammoniak, svavel, väte och andra godsaker som metangas vilken orsakar det välbekanta (erkänn det!) fenomenet väderspänningar, eller *flatulens* för att vara riktigt fin i kanten. Kanske är detta slutgiltigt bevis för att insidan inte alls är vacker.

Bajslukt är äcklig helt enkelt för att bajs är äckligt. Och onyttigt. Avföring är fullständigt näringsfattigt, så luktcentrum har programmerat dig så att du inte ska gripas av plötsligt ätbegär då du ser en varm, krämig kringla på trottoarkanten. Sorgligt nog finns det individer som saknar denna hämning vilket kan leda till *koprofagi* – ätandet av annans avföring. Tarmbakterier må göra nytta i din egen mage men akta dig för andras hulliganstammar! Om du inte snarast vill testa ovan nämnda definiering av diarré.

Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on the surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. Entirely Liquid

Fråga doktorn

Kära Jürgen,
Mitt namn är Gunilla Jonsson. Sedan en tid tillbaka har jag besvärats av kliande röda fläckar i underlivet. Klådan vill inte avta och utslagen blir allt fler och alltmer varfyllda. Jag misstänker herpes och undrar om det finns en salva som enkelt och diskret kan inhandlas på apotek?
Hälsningar: Lyckligt gift
PS. Jag skickar med en bild.

*Gunilla,
Det du beskriver är alldeles vanliga schkafsår. Auf mein web-apotäk (www.jürgens-apotäk.de) kanns du enkel ein schkafsårspläster inhandeln. Viel glück!*

Tja!
Jag är en kille på 16 vårar som just börjat intressera mig för blommor och bin. Nu undrar jag vilket skydd som är säkrast?
Hälsningar: MrCool

*MrCool,
Blommor schyddas bäst mit konstgödsel und wasser. Bin schyddas bäst mitt einen bikupa.*

Hej Jörgen,
Vad betyder vulvavestibulit?
Hälsningar: Maja

Det du drabbats av ist detsamme som "brinnande vulva", vilket ist ein förfärlige sjukdom som orsakar ein brännande und skavande gefühl. Detta kommer beschwära dich hela lifet und kein botemedel finns.

Herr doktor,
Jag är en man i mina bästa år som på senare tid erfarit erektionsproblem. Hur kan detta botas?
Hälsningar: Gammal men viril

*Hej du schlake,
Mein erfarenheit säger mich dass du ska äta mycket potatis und morrötter. Det hilfer.*



Jürgen Schweinberger, 34, är professor i veneriska sjukdomar. Varje vecka hjälper han Vårdblaskans läsare genom att besvara deras skamsna frågor. Inga frågor är för dumma och varje utslag och klåda har en naturlig förklaring.

Har du en fråga som du önskar svar på? Skicka ett mail till: dr.schweinberger@cleandownthere.se

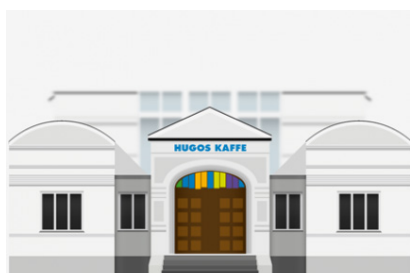
Hej,
Tack för en bra spalt. Du inspirerar och hjälper mig mycket! Jag saknar en man i mitt liv. Efter att ha testat både nätdejting, jobbflirter och krogragg börjar jag misströsta. Var finns alla seriösa män?
Hälsningar: Ensam och anonym

*Hej du som ist einsam,
Du kan inte vante auf att männen ska komma till dich. Du muss själv ta ein aktiv einschwar för att lückas finna ein man. På mein web-sida www.überseriosaman.de kommer du finna dein prinz.*

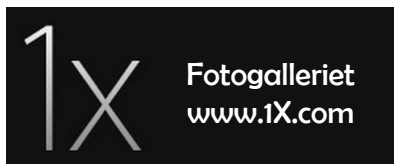
God afton,
Stor-Greta var namnet. Jag fyllde nyligen 75, en ålder i vilken samhället tar för givet att ett brinnande intresse för småkakor, knyppling och bingospel tar vid. Mina tankar gå dock i helt andra riktningar. Är jag onormal?
Hälsningar: Jag tänker på nakna kroppar i smyg

Für mange kan det anses total onormal att, som gammel gammel tant, tänka fula tankar. Mein kliniska tips ist att börja engagera dig i PRO. Lär dich att baka und schticka, du kommer gilla det!

ANNONS



according to Charles



Anslagstavlan

DAGENS TISTEL ! !

Utdelas till Tor,
han är verkligen ett as!!!

Hälsningar,
Upprörd ICA-kassörska

Bortsprungna!

Två orienterare tros ha
sprungit bort i skogarna
någonstans i Uppland.
De är nog i behov av
tvångsvård.

Hälsningar,
Chef-Birgit



Bygdens apotekare

Tor Enerot

*4 januari 1837

har efter en tids oförklarligt
sinnestillstånd lämnat oss

† 13 oktober 1912

Byborna i Sjuhärad

*Du hämtades hem av någon som
behövde dina botande brygder mer än
oss. Må du stanna i ditt eviga vilorum
under den gård där du levde ditt liv.*

Begravning äger rum intill den
gamla ladan i Uppland.

Utan vidare resultat men
med visionen att lyckas
utbildar jag människor i
kroppskontakt.

Jag erbjuder bland annat:

- Fysisk närmande på
olämplig plats
- Övermannande kram
- Överraskande kram
- Utmattningskramterapi

Ring för offert.

Kram!

Kenneth, prof. kramcoach
073-5790714

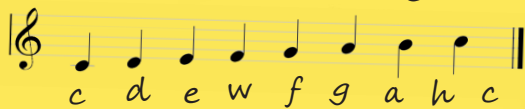
Flimrar din apparat? Kanske pratar
karaktärerna ett språk du inte förstår?

Jag lagar din TV för mat men inte
husrum. Om du är i behov av hjälp,
tveka inte att ringa.

073-5823437
Mats Ekestam

C-dur är fantastiskt!

SUSSI



ANNONS

FYRIS
tryck



www.fyris-tryck.se



fair trading
good shopping
great feeling

Tips till nya lag

Även den bästa av rallyåkare kan ha en dålig dag. Är man inte den bästa rallyåkaren kan man falla för mindre. Men med rätt förberedelser går det att minska antalet oturliga överraskningar, slippa några prickar och få en roligare rallydag! Här är några tips för er som åker Rally Monte Carl, RMC, för första gången.

Utrustning

Se till att ni får med er allt som står på utrustningslistan. Böcker publiceras till exempel ofta i nya upplagor och det kan betyda att sidorna inte stämmer med de andra utgåvorna, så se till att det är rätt årgång, längd, storlek, tjocklek och mängd av det som ska packas. Att vara färdigpackad någon dag innan gör gott för själsfriden och risken att man glömmer någonting viktigt (linjal och gradskiva) minskar.

Annan utrustning

Se till att ni får med er allt annat som kan behövas men inte står på utrustningslistan. Bra att ha med sig är till exempel frukt, godis, vatten, toalettpapper, skräppåsar, extra pennor etc. För kaffemonstret kan en termos rädda dagen.

Att hålla koll

Läs igenom Värdblaskan noga! Man vet aldrig vad det finns för bra att läsa i den. När man minst anar det kan Blaskan behövas. Det är till exempel jobbigt att stå på rallydagen och behöva läsa reglerna för att vara säkra på om gradskivan är åt rätt håll. Så se till att ni har bra koll på reglerna. Det är också bra att ha någon som håller koll på innehållet i startpåsen (påsen med hemlig extra utrustning ni får vid rallystarten) och någon annan som ser till att allt som ska in vid en TK (rebusar, lösningar och ledningar) kommer in med namn och rebusnummer. Det är ett fel som de flesta har gjort minst en gång, något många lär sig den hårda vägen. Dela gärna upp ansvar mellan er i gruppen i förväg: Vem spanar efter

plock? Vem läser kartan, markerar och mäter? Vem skriver motiveringar? Vem räknar ut idealtid? Osv...

Rallymorgon

Att vänta på rally är ungefär som att vänta på julafton. Stress över att allt inte är klart i tid och gnagande oro över att man har glömt någonting. När man väl kommer i säng kvällen före rallyt brukar man ändå inte kunna somna, men det är bra att åtminstone försöka! Några extra timmars sömn gör allting lite roligare och det är en lång dag från rallystarten på morgonen tills att musiken tystnar på kvällen. Se till att komma lite innan er starttid på morgonen så hinner ni med den sista busspimpningen och beundra de andra lagens utklädnader.

Fulingar

Det klassiska knepet att "följa John" (följa efter ett lag som man tror har löst rebusen) kan både hjälpa och stjälpa. Akta er för lag som försöker lura er, tjuvkika på era plocklistor eller ställa bussen så att rebusarna inte syns.

Kvällen och morgonen efter

Kom i tid till sexan och märk väl att ett par öronproppar kan vara skönt att ha på en högljudd sittning. Kom gärna även på rallybrunchen, ett ypperligt tillfälle att gratulera det nya och (förhoppningsvis) det gamla laggarlaget, diskutera rebusar och gårdagens äventyr!

Angående laggarångest

För vissa lag kan en rädsla för att bli tvungen att lägga nästa rally infinna sig under dagen (och inte minst kvällen). Den rädslan är helt onödigt. Visst är det mycket jobb med ett rally, men det är samtidigt superkul! Så var inte rädda för att göra ert bästa.



ANNONS

Konditori
Fågelsången
Grundat 1954
Vid Svandammen

Fyris-1&2 100 År 2011

*Opvandahls
Hovkonditori*

Tre Generationer Inredning

Drottninggatan 5 - Uppsala

 Studieförbundet
Vuxenskolan

Utrustningslista

Att ta med

Lagenligt utrustat fordon
Värdblaskan
A4-papper
Pennor, linjal, sax och tejp
Gradskiva och passare
Penna med vattenlösligt bläck
Kompass och miniräknare
Lista på areaenheter från Wikipedia (svenska)
Almanacka för 2012
Svenska akademins ordlista (2000 års upplaga eller senare)
Svensk flora
Physics handbook
Bibel 2000
Synonymordbok (Bonniers, 2000)
Morsealfabet
Semaforalfabet
Svenska bokstaveringsalfabetet
Valfritt musikinstrument
Tjugokronorssedel
Barkbåt
Svart, mörkblå, mörkgrön eller mörkgrå sjal
Väggbonad (med brodyr i text)
CD-spelare (den i bilen funkar)
Lunch
Minst 2 mobiltelefoner med olika abonnemang
Digitalkamera med USB-kabel till dator

Att lämna vid start

1 låda finska pinnar
10 hembakade verk
1 flaska fläderblomssaft
1 påse lantchips
1 påse bridgeblandning
300 kr kartdeposition

Otillåten utrustning

Dator
Internetuppkoppling
GPS-mottagare
Ortsnamnsregister o dyl.

Rallyordlista

Blaskan: Rallytidningen, som i höst heter Värdblaskan, som delas ut på rallypuben och som sedan kan laddas ner på hemsidan.

Vårdplock: av läggjarlaget utplacerade bilder som ska upptäckas längs med rallyvägen (förekommer enbart på höger sida i färdriktningen) och redovisas på en särskild plocklista.

Fotoplock: av läggjarlaget fotade platser och saker som ska upptäckas längs med rallyvägen och redovisas med koordinater på en särskild plocklista.

Startpåse: en påse fylld av hemliga och potentiellt användbara föremål som fås vid rallystarten.

Läggjarlag: det lag som placerar sig bäst av dem som ännu ej lagt ett rally och därmed tilldelas den stora äran att lägga (arrangera) nästkommande rally.

Rallybrunchen: traditionsenlig brunch på Värmlands nation dagen efter rallyt.

Rallysexa: en vild sittning på Värmlands nation där rebuslösningarna avslöjas och diverse vandringspriser vandrar vidare.

Rallypub: pubkväll på Värmlands nation då anmälda lag betalar rallyavgiften och får chans att hänga med läggjarlaget.

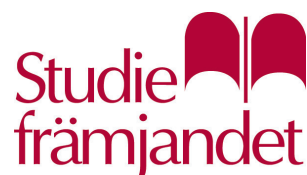
TK (tidskontroll): en plats utmed rallyvägen där lagen stannar, fikar/äter lunch och utför teoretiska och praktiska prov.

Utrustningslista: en lista med viktiga saker som ska tas med till rallydagen. Listan finns i Blaskan.

ANNONS



Cafe Cappuccino
www.cafe-cappuccino.se



Regler

Rally Monte Carl, eller RMC som det kallas i folkmun, är ett akademiskt rebusrally med anknytning till Värmlands nation i Uppsala. Högsta ansvaret för rallyt ligger hos läggarlaget, denna termin bestående av deltagarna i Daghemmet Blåklockan, som också är enväldiga domare. Under rallydagen kan läggarlaget nås på telefonnummer 070-4002103 och 073-6644052. Deltagande lag skall följa nedanstående regler samt övriga anvisningar från Daghemmet Blåklockan och dess funktionärer.

Trafikregler

Alla gällande trafikregler inklusive hastighetsbegränsningar skall ovillkorligen följas. Brott mot dessa medför omedelbar diskvalificering. Rally Monte Carl är inte en hastighetstävling utan en klubb för inbördes beundran. Sunt förnuft, hänsyn och stor försiktighet skall visas i trafiken. RMC måste förbli olycksfritt!

Utrustning

Varje deltagande ekipage skall medtaga utrustning enligt aktuell utrustningslista. Utrustningen kan komma att behövas vid rebuslösning, praktiska eller teoretiska moment och till eventuell heldagsuppgift. Underlåtenhet att medföra anbefalld utrustning kan leda till prickbelastning. Fordon kan under rallyt genomsökas för kontroll av utrustning.

Otillåten utrustning

På utrustningslistan förekommer även specificering av otillåten utrustning. Att använda eller medföra sådan utrustning efter start och före målgång leder till omedelbar diskvalificering.

Start

Tävlingsstart sker vid entrén till Värmlands nations huvudbyggnad lördagen den 13 oktober 2012 vid det klockslag som står angivet för varje ekipage i Blaskan. Vid starten får ekipaget karta (mot erläggande av 300 kr i deposition) samt en startpåse innehållande:

- kuvert med nödlösningar och eventuella rebusledningar
- två lappar med lagnummer
- kuvert för inlämning vid tidskontroller och målgång
- eventuell heldagsuppgift
- fotoplocksaffisch, fotoplocksprotokoll och protokoll för övriga plock
- diverse attiraljer

Direkt vid starten skall lapparna med lagnumret fästas synligt på ekipagets fram- och bakruta och sitta där hela rallyt.

Rallyväg

Med rallyväg menas den på kartan kortaste tillåtna bilvägen mellan kontrollerna. Tillåtna vägar är sådana som på kartan eller på annat sätt är utmärkta som "allmän bilväg" och "enskild bättre bilväg". Längs rallyväg får ekipagen färdas en gång och i en riktning. Rallyväg får heller inte korsas. Ovanstående gäller dock inte inom följande tätorter: Stockholm, Uppsala, Västerås, Norrtälje, Gävle och Enköping. Rallyväg kan "gafflas" och behöver således inte vara densamma för alla deltagande ekipage. Vid en kontroll kan man mötas av en vägbeskrivning samt texten "Rallyväg upphör". Den väg man kör då man följer en sådan vägbeskrivning räknas följaktligen inte som rallyväg. Den äkta rallyvägen nollställs efter varje tidskontroll. Vid sådan nystart blir samma sträcka som tidigare varit med på "rallyväg upphör"-sträckan möjlig rallyväg igen.

Rebusar

Vid starten får varje ekipage rebus nr 1. Med hjälp av denna gäller det att lista ut var kontroll nr 1 är belägen. Rebusens lösning är en geografisk position på kartan. Det kan till exempel vara ett Ortsnamn, en teckenförklaringsymbol, en flygplats eller liknande. Tillsammans med den lägesanvisning som står på rebusen leder detta er till den plats där kontrollen är utplacerad (se även avsnittet Kontroller). Åk dit! Vid kontroll nr 1 finns rebus nr 2, som leder er vidare till kontroll nr 2, osv. Vid kontrollerna får varje ekipage endast förse sig med högst tre rebuslappar!

Kontroller

Platsen för kontroll definieras av den rebus som erhållits vid föregående kontroll/start/tidskontroll. På rebuslappen finns alltid en lägesanvisning i väderstreck eller grader angiven. Grader räknas medsols där norr är 0°.

Exempel:

Lägesanvisningen är 2300 m 90°. Mät på kartan 2300 meter rakt österut från det nedre vänstra hörnet av den första bokstaven eller tecknet i det Ortsnamn eller annan geografisk position ni fått ut genom att lösa rebusen. Där, på allmän väg eller enskild bättre bilväg, ska nästa kontroll ligga. Noggrannheten i angivet avstånd är ca 100 m och riktningen är ungefärlig. Avståndet mellan två på varandra följande kontroller överstiger aldrig 20 km fågelvägen (20 cm på kartan). Obemannad kontroll utmärks av en stolpe med en pärm vid rallyvägens högra sida. Kontrollens (pärms) utsida är försedd med nummer samt Daghemmet Blåklockans logotyp. I pärmen finns rebuslappar, hophäftade tre och tre, eller kuvert av vilka varje ekipage endast får förse sig med det kuvert som är märkt med rätt lagnamn. Bemannad kontroll

>>>

(till exempel tidskontroll, TK) utmärks också av en pärm på vägens högra sida försedd med kontrollens nummer samt Daghemmet Blåklockans logotyp, i vilken finns en karta till den bemannade kontrollen.

Motivering

När en rebus lösts skall den skriftligen motiveras noggrant, fullständigt och stringent. Alla led i rebusen skall anges. Varje motivering skall nedtecknas tydligt på separat A4-ark där även ekipagets lagnamn samt rebusens nummer är tydligt angivet. Slarv med märkningen och separata ark för varje rebus medför prickbelastning. Felaktigt eller ofullständigt motiverade rebuslösningar medför också prickbelastning. Notera att alla rebusar alltid skall motiveras, även om laget brutit tillhörande ledning eller nödlösning, eller funnit kontrollen på annat sätt. Helt utebliven motivering leder till full prickbelastning, medan varje utförd motivering bedöms från fall till fall av läggjarlaget enligt ett på föhand utformat prickprotokoll där varje led i rebusen har värderats.

Idealtid

I övre högra hörnet på varje rebuslapp finns information om lösningstid (l) och medelhastighet (v). Detta skall användas av lagen för att räkna ut den så kallade idealtiden (t). Idealtiden är i förväg uträknad och fastställd av läggjarlaget och är den tid de anser att det i det ideala fallet skall ta för respektive ekipage att lösa rebusen och förflytta sig mellan kontrollerna. Idealtiden vid varje kontroll räknas ut på följande sätt:

$$t = (s/v) \times 60 + l$$

t = idealtid (i minuter)

s = sträcka (i kilometer) från föregående kontroll

v = medelhastighet (i km/h) angiven på rebuslappen

l = uppskattad lösningstid (i minuter) angiven på rebuslappen

För att få sträckan från föregående kontroll (s) används fordonets trippmätare. Idealtiderna mellan de olika kontrollerna adderas och läggs till det klockslag laget erhöi vid start (ny starttid erhålls vid varje tidskontroll), varvid laget får fram sitt ideala klockslag. Vid kontroll skall rallyekipage kunna uppge detta ideala klockslag. Vid skylt med texten "rallyväg upphör" ska trippmätaren avläsas och idealtidsberäkning utföras. Om ekipaget anländer till en tidskontroll (eller till mål) senare än sitt ideala klockslag eller inte kan uppge detta, skall ekipaget begära verklig tid, det vill säga den tid funktionärens klocka visar. Felaktigt uppgivet idealtid klockslag leder till prickbelastning med en prick per minuts fel, oavsett om det är tidigare eller senare än det korrekta. Vi vill påpeka att idealtiden är väl tilltagen och det inte är någon vits att köra fort för att slå idealtiden med så stor marginal som möjligt. Rally Monte Carl är ingen hastighetstävling – det är ett sinnestillstånd (gammalt talesätt).

Nödlösningar och ledningar

Om ni inte lyckas lösa en rebus behöver ni inte bryta rallyt. I vissa fall kan det finnas ledning till rebusen, vilket i så fall är angivet på rebuslappen. Rebusledningen finns då i ett kuvert som har samma nummer som rebusen. Denna ger en ledtråd till hur rebusen ska lösas. Till samtliga rebusar hör även en nödlösning, som kan öppnas om ni inte lyckas lösa rebusen på annat sätt. Där finns det ortsnamn/geografisk position och tillhörande koordinater som utgör lösningen på rebusen. Öppnade ledningar och nödlösningar medför naturligtvis prickbelastning. En bruten rebusledning räknas vanligtvis som en "delvis" bruten nödlösning och ger därför lägre prickbelastning än en bruten nödlösning. Om ledning och nödlösning brutits för samma rebus räknas det som om endast nödlösningen brutits. Förkommen eller icke inlämnad nödlösning eller ledning prickbelastas som en bruten dito. Tänk efter innan ni öppnar kuvert.

Vårdplock

Vårdplock kan finnas placerade på höger sida av rallyvägen på ett avstånd om högst tio meter från väggkanten. Exempel på hur plocken ser ut kommer att finnas vid starten. Icke redovisade äkta vårdplock och redovisade falska plock belastas med prickar. Vårdplocksprotokollet ska lämnas in vid målgång.

Fotoplock

Fotoplock är fotografier av platser eller saker längs rallyvägen. Bilderna är tagna från olika vinklar från rallyvägen (dock ej bakåt) sett men viss beskärning kan ha skett. En fotoplocksaffisch med numrerade bilder delas ut vid starten. När man efter rallyvägen finner en plats eller sak som finns med på affischen skall denna plats noggrant redovisas på det fotoplocksprotokoll som ekipaget erhållit vid start. Fotoplocks placering redovisas genom att man på protokollet antecknar koordinaterna (2+2 siffror) där den fotograferade platsen eller saken finns. Observera att ni redovisar först X- och sedan Y-koordinaten, där X avser den lodräta (NS) koordinaten och där Y avser den vågräta (OV), det vill säga tvärtemot vanliga diagram. Fel på en koordinat i varje riktning godtas.

Fotoplocksprotokollet med lagnamnet påskrivet skall lämnas in vid målgång. Icke lokaliserade eller felaktigt redovisade fotoplock belastas med prickar.

Tidskontroll – TK

Vid TK skall rallyekipaget uppge antingen sin idealtid eller begära verklig tid. Om ekipaget inkommer senare än det ideala klockslag de räknat ut begärs verklig tid, annars anges idealtiden. Vid varje TK skall rallyekipaget också överlämna (i ett för ändamålet avsett kuvert):

>>>

- en rebuslapp från varje kontroll längs den aktuella delsträckan
- rebusmotiveringar för varje rebus på den aktuella sträckan
- obrutna nödlösningar och ledningar för den aktuella sträckan

När kuvertet lämnas in stoppas tiden och ekipaget erhåller den starttid vid vilken de senare ska lämna TK. Vid tilldelat klockslag får ekipaget en rebus som leder till nästa kontroll. Vid tidskontrollerna förekommer teoretiska och praktiska prov, vilka rallyekipagen utan protester skall underkasta sig. Regler för varje prov redogörs av funktionären endast en gång och bör beaktas med stor koncentration och tystnad. Dessa prov ingår i tävlingen och kan således medföra prickbelastning.

Heldagsuppgift

Vid starten kan en heldagsuppgift utdelas. Det åligger varje ekipage att utföra denna efter bästa förmåga och att redovisa denna vid målgången. Beroende på heldagsuppgiftens genomförande delas prickar ut i varierande mängd.

Bruten tävling

Bruten tävling ska omedelbart meddelas till läggjarlaget på telefonnummer 070-4002103.

W

Bokstaven W är ogiltig och går således alltid bort i alla sammanhang.

Fusk

Verkligt fusk, såsom åverkan på kontroller, plock, rallyväg eller andra deltagande fordon eller manipulerande med nödlösningar och dylikt är oerhört skamligt och leder till omedelbar diskvalificering och evig vanära. Detsamma gäller vårdslös och farlig körning. "Småfusk" är däremot fullt tillåtet. Hit räknas till exempel att "följa John", att lura andra lag att avslöja rebuslösningar, att med sitt fordon skymma plock och kontroller med mera.

Mutor

Det är tillåtet (och uppmuntras) att försöka muta läggjarlaget.

Målgång

Målgången, som är belägen vid Värmlands nation eller annan angiven plats, skall ske senast kl 17:30, då målet stänger. För att undvika försening av rallysexan uppmanar vi alla ekipage att respektera denna tid och inte stanna onödigt länge vid TK. Vid målgång sker samma redovisning som vid TK. Dessutom sker inlämning av plockprotokoll och eventuell heldagsuppgift. För att laget skall kunna återfå

kartdepositionen skall kartorna återlämnas väl rengjorda – dock efter att korrekt rallyvägsmärkning har uppvisats!

Protester

Eventuella protester från lagen mottages och behandlas av läggjarlaget. De skall vara utformade skriftligen på ett A4-ark och lämnas vid målet senast 10 minuter efter det egna lagets målgång.

Prickar

- Fel uträknad idealtid eller ankomst efter idealt klockslag: 1p per min
- Bruten eller ej inlämnad nödlösning: 25p
- Bruten eller ej inlämnad ledning: 10p
- Felaktigt motiverad rebuslösning: 1-20p
- Rebuslösning som ej redovisats på separat A4ark: 10p
- Rebuslösning som redovisats utan angivande av eget lagnamn: 10p
- Ej inlämnad rebuslapp: 10p
- Ej/felaktigt redovisat eller ogiltigt plock: 10p
- Ofullständigt genomförd och/eller redovisad heldagsuppgift: 1-25p
- Praktiska och teoretiska prov: 0-20p
- Ej medförd utrustning: 1-20p
- Brott mot vägtrafikförordningen eller verkligt fusk: diskvalificering från RMC#96

Sexan

Rallysexan med prisutdelning kommer att gå av stapeln på Värmlands nation. Fördrink serveras klockan 18.30 och sittningen börjar klockan 19.00. Passa tiden! Under sexan kommer de gamla vandringspriserna att vandra vidare. Det är därför av största vikt att dessa lämnas in i god tid före rallyt, på rallypuben eller på kuratorsexpeditionen.

Nästa termins rallyläggare

Nästa termins rallyläggare blir det lag som är bäst placerat, dvs. fått minsta antal prickar, utan att tidigare ha haft det oerhörda nöjet att arrangera ett Rally Monte Carl. För att inneha läggjarimmunitet krävs att ett lag tidigare arrangerat ett RMC och att minst hälften av de åkande medlemmarna ska ha varit delaktiga. Laget bör även åka under ett liknande namn.



Pysselsidan

På ett daghem kan tillvaron ofta kännas långsam och tristess kan lätt uppstå. Klockan 08 är det dags för frukost och morgonmedicin, och sedan följer fyra långa timmar innan det vankas lunch och pillerpåfyllning. Vad ska man göra av all dötid? På Daghemmet Blåklockan är pyssel ett ofta förekommande inslag i dagliga vården, i syfte att minimera tristess och aktivera neuronerna.

Vika tjugor

Att vika skjortor av tjugolappar uppskattas av såväl vårdare som patienter och får timmarna att gå lite fortare.

1. Lägg en 20 kronorssedeln framför dig med Selma uppåt (nästippen pekar i öst) och med serienumret på sedeln till höger.

2. Vik in kanterna (1/4 del av sedeln från både vänster och höger) efter ovanstående beskrivning mot mittenlinjen.

3-4. Vik ned ca 3,5 cm från toppen av sedeln (så att vikningen skär utmed Nils Holgerssons ben på baksidan av sedeln). Halsen och huvudet på gäsen kommer att bli slipsen till skjortan.

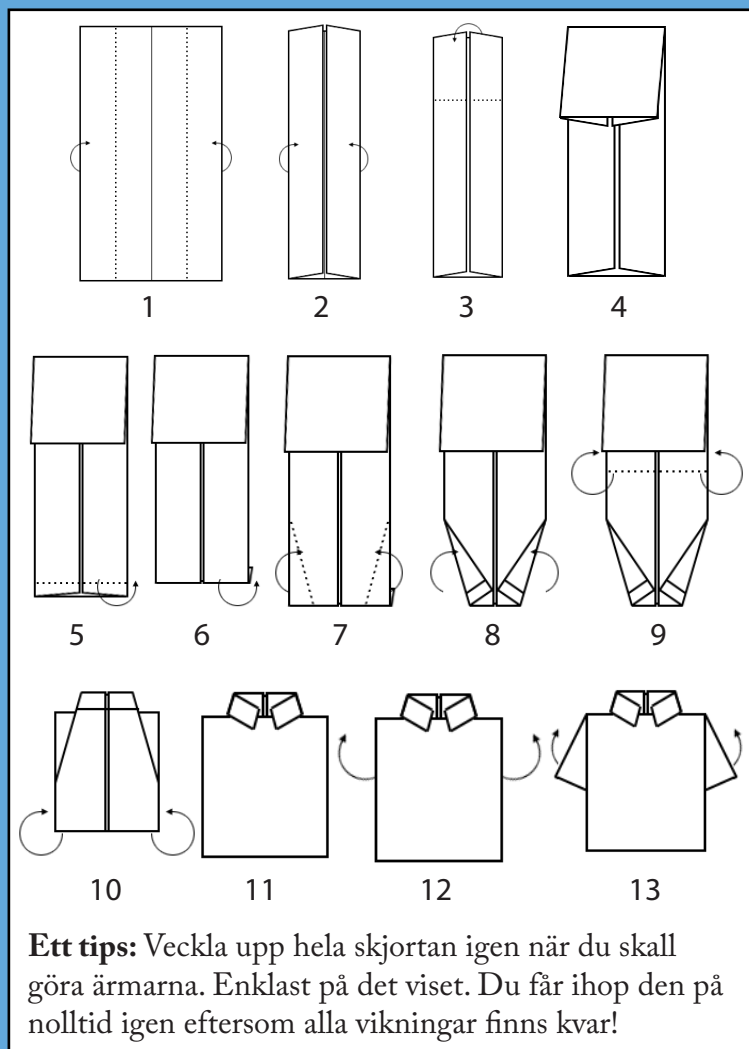
5-6. Vik ca 0,5 cm från botten inåt efter ovanstående beskrivning. Detta kommer att bli skjortkragen.

7-8. Vik sedan tillbaka / in kanterna på sedeln så att flikarna går ihop mot varandra i mitten.

9-10. Vik upp nederdelen ungefär vid mitten av den hela längden av sedeln så kragens snibbar "läser" ihop hela skjortan hängande över kanten på andra sidan. Följ bildbeskrivningen.

11. Vänd nu upp framsidan och du skådar en skjorta utan armar. Förhoppningsvis hänger nu gäsens hals som en slips ned mellan snibbarna på kragen!

12-13. Nu till det svåraste! Du skall veckla ut insidan av sedeln vid axelhöjd. Drag ut så långt att du får en passande storlek på ärmarna. Pressa ihop den utvikta delen när kanterna sitter ihop vid ärmens nederkant så att ärmarna blir symmetrisk.



Ett tips: Veckla upp hela skjortan igen när du skall göra ärmarna. Enklast på det viset. Du får ihop den på nolltid igen eftersom alla vikningar finns kvar!

Hitta organen

Ä	H	J	Ä	R	T	A	A	H	F
N	J	U	R	E	Ä	R	O	A	S
D	Ä	K	D	K	M	T	R	L	I
T	R	U	B	T	U	Ä	T	S	N
A	N	K	Ö	U	N	R	A	Ö	S
R	A	R	K	M	K	Ö	G	A	U
M	A	G	S	Ä	C	K	Ä	R	L
B	I	A	K	N	E	N	Y	H	A
Ä	Ä	L	X	B	L	Ä	F	Ö	Z
G	Ä	L	D	E	L	Ä	R	F	I
E	M	A	K	N	L	E	D	T	T

30 st organ gömmer sig i ordkuben, kan du hitta alla?

Sudoku

9			2	6	7	5		
		2				3	9	6
8		6	3	5	9		4	7
6	8	9	1	2		7		4
		5	3	6	7	9	8	
		2		9	3	1		
			4			8		
7	4	1		8			2	9
3		8	7				5	

Placera in siffrorna 1 till 9 på ett sådant sätt att varje vågrät rad, lodrät rad och låda på 3 x 3 rutor innehåller varje siffra exakt en gång.