

Farmis-

REPTILEN



Nr 1 HT-2021

tillbaka till
Pharmkvadranten



AMÖBASPECIALEN



Bilder från tidigare Amöbaveckor



Redaktionen

Ansvarig utgivare
Ulrika Andersson

Redaktörer
Liv Gyllfors
Moa Nybond
Lars Vo
Paloma van Setten

Omslag
Intergalaktiska Phederationen

Amöberiet
Phederationen Abulen
Phederationen Tibelia
Phederationen Artrox
Phederationen Axitinib
Phederationen Palforzia
Phederationen Hedera Helix
Phederationen Albumin

Gästskribenter
Amöberiet

Fotografer
Amöberiet
Kårfotograf

Prenumerationsavgift
200 kr, fyra nummer per år
Bankgiro 146-4817

Annonspriser 2021

1/1	4 000 kr
1/2	2 900 kr
1/4	1 900 kr
Banner 2,5 cm hög	1 500 kr

Tilllägg för:
Dekorfärg 500 kr
Fyrfärgstryck 700 kr
Amöbaspecialen 1 000 kr
Omslagssida 1 000 kr
Format: a4 (297 x 210 mm)

Vill du...
...annonsera? reptilen@farmis.uu.se
...prenumerera? reptilen@farmis.uu.se
...publicera? reptilen@farmis.uu.se

Det egna materialet i denna tidskrift får ej helt eller delvis publiceras utan redaktionens medgivande. Vi förbehåller oss rätten att ändra i insända manus.

Redax har ordet



Kära amöba!

Det är en ära att få hälsa dig välkommen till Uppsala universitet, den Farmaceutiska Studentkåren och inte minst vår kårtidning Reptilen. Känner du dig osäker på vad "Amöbaveckorna" är för något har du kommit rätt. Detta specialnummer ger dig all information du kan tänkas behöva. Oavsett om du är på stranden, på landet, i det nya korridorrummet, ute med hunden eller hälsar på släkten får du ta en paus som ger en härlig lässtund. Redaktionen vill inte bara önska er en trevlig läsning, utan även ett lycka till med studierna och ett par härliga Amöbaveckor!

Reptilen är Farmaceutiska Studentkårens tidning och släpps tre gånger per termin. Den ger en inblick i kårens verksamhet och aktiviteter, nyheter om våra utbildningar, intervjuer, recensioner samt mycket mer!

Varmt välkomna till Uppsala universitet,

önskar Redax <3

PS: Om du i framtiden är intresserad av mindre journalistik, att skriva texter eller fotografera så vet du var du ska höra av dig



Innehåll

Redax har ordet

Praktisk info

Hej amöba!

**tillbaka till
PHARMKVADRANTEN**

Välkommen till Uppsala

Schema Amöbaveckorna

Kårstyrelsen

Kårhuset Pharmen

Krönika

En nation

Nationsschema

Bostadspanik

Pluggplatser

Inskrivning på nation

Cykelinfo

Kårmöte

Pharmens Utbud

Lathund till Zoom

Studierådet

Amöberiet tipsar

Hur fungerar en tenta?

Stöd och hjälp - var, hur?

Utskott och kommittéer

Ordlista

Selfcare is Key

Specialen till maten

Tack/FaSK

Farmaceutiska Studentkårens kalendarium

Praktisk info

LETAR DU LITE PRAKTISK INFORMATION SOM KOMMER FÖRENKLA DITT LIV SOM NY STUDENT PÅ APOTEKAR- ELLER RECEPTARIE-PROGRAMMET? SE HIT!

Här kommer som sagt lite praktisk information till er som ni kan ha nytta av de första veckorna som farmacistudent. Tyvärr blir upplägget lite annorlunda på grund av rådande restriktioner och coronapandemi, men det kommer bli hur kul som helst ändå!

* Kom ihåg att du alltid är välkommen att maila/skriva till oss i Amöberiet (ansvariga för insparksveckorna - amoberiet@farmis.uu.se) gällande diverse frågor om insparken eller universitet. Det går bra att kontakta oss när som helst!

* Du kommer tilldelas en personlig phadder som studerar en högre termin på antingen Apotekar- eller Receptarieprogrammet. Denna person kan du fråga om vad som helst inför olika insparksaktiviteter och även om utbildningen.

* På facebook har vi i Amöberiet skapat olika grupper tillägnat er nya studenter som ni med fördel kan gå med för att inte missa värdefull information:

- "Receptarieprogrammet UU HT21". Denna grupp är en klassgrupp för alla er som börjar receptarieprogrammet så ni enkelt kan hålla kontakt med varandra, dela information med mera.

- "Apotekarprogrammet UU HT21". Denna grupp är en klassgrupp för alla er som börjar apotekarprogrammet så ni enkelt kan hålla kontakt med varandra, dela information med mera.

- "Intergalaktiska Phederationen - tillbaka till PHARMKVADRANTEN - Amöbaveckorna HT21". Detta är en grupp tillägnad insparksveckorna som då också kommer kallas "Amöbaveckorna"! Där kommer all information om aktiviteter och annat roligt publiceras. Beroende på vilket lag du hamnar i kommer du också bli inbjuden till en laggrupp endast för ditt lag. Stay tuned!

* Amöberiet har också en snapchat där information om Amöbaveckorna kommer läggas ut. Så se till att adda oss på snapchat där vi heter amoberiet.

* Farmaceutiska Studentkåren som du tillhör har ett eget instagramkonto som heter farmis. Detta tycker vi verkligen att du bör följa under din studietid på farmaciprogrammen! Här läggs mycket info kontinuerligt upp som kan vara till stor nytta som något ändras sista minuten.

* Första kursen på apotekarprogrammet heter "Grundläggande farmaceutisk vetenskap" och är på 2,5 hp. Den första kursen på receptarieprogrammet heter "Läkemedel i samhället" och är på 5,5 hp.

Så där, det var lite praktisk information som är bra att ha så här i början av ett nytt kapitel av era liv. All lycka till och så ses vi lite längre fram i tidningen!

Amöberiet genom Abu!



Hej Amöba!

Hej Amöba!

Först och främst vill jag gratulera dig till en utmärkt utbildning inom farmaci, de närmsta 3 eller 5 åren kommer vara helt fantastiska! Den farmaceutiska studentkåren är din familj och här kommer DU att skapa många minnen som varar hela livet. Under dessa tre veckor kommer vi att se till att alla är välkomna till klassen, kåren samt Uppsala.

En amöba är en encellig organism, det är vad ni är. Man kanske är nyinflyttad till en ny stad där man inte känner någon, eller så är det första gången man ska plugga på universitetet. Oavsett vad som gäller dig kommer du under dessa tre veckor att utvecklas till en självständig farmacistudent.

Insparksveckorna, kallade amöbaveckorna, är fullspäckade med aktiviteter som ska få just DIG att känna dig välkommen till oss. Allt ifrån pluggstugor, till spelkvällar och sittningar. Och ni kanske undrar vem det är som anordnar dessa veckorna, jo det är nämligen amöberiet. Denna terminen bestående av sex mitokondrier och en cellkärna. Oss kan ni också vända er till, om ni har frågor. Vi finns här för er.

Så här i slutklämmen tänkte jag tydliggöra att det inte förekommer något som helst tvång eller hets under Amöbaveckorna, deltagandet är helt frivilligt och sker på dina villkor. Vi gör det här för er skull och för att ni ska ha roligt och känna er trygga. Vi kanske även gör det lite för vår egen skull för det är så oerhört roligt och vi vill aldrig sluta vara med under Amöbaveckorna.

Välkommen hit, välkommen hem och kom ihåg att allt kan hända i rymden....

Med Varma Hälsningar

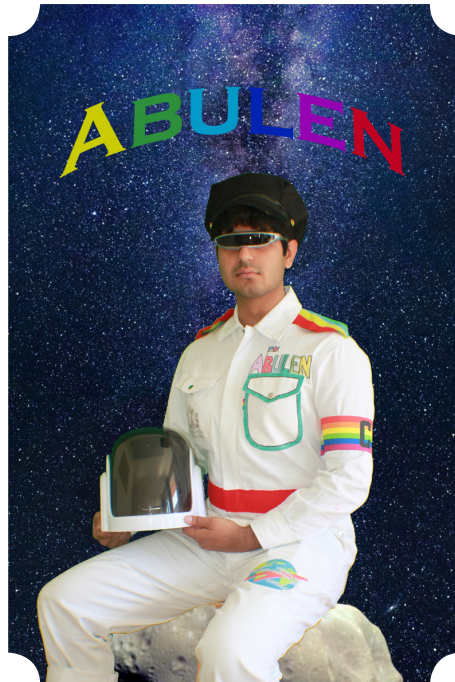


“ Den farmaceutiska studentkåren är din familj och här kommer DU att skapa många minnen som varar hela livet ”

tillbaka till PHARMKVADRANTEN

Cellkärna

Phederationen Abulen



För 13,8 miljarder år sedan skapades universum. Den mest accepterade och vedertagna kosmologiska teorin är att universum tog sin början genom big bang. Men vi som tillhör den intergalaktiska phederationen vet bättre. Universum skapades när en brustablett kom i kontakt med molekylen vatten. Plötsligt blev livet som en brustablett. det löste sig! Liv tog sin början i universum och den intergalaktiska phederationen grundades. Genom miljardtalsår har vi vakat över universum och inverkat i nyckeltidpunkter genom historien. Men, nu har ett problem uppstått. Brustabletterna löser sig inte längre, och med det slutar livet att lösa sig. Balansen i universum har rubbats och kaoset växer sig större för var dag. Ert uppdrag, kära amöbor, är att bevisa er värdighet till att vaka och bevara de sista brustabletterna som kan lösa sig. Därför måste ni tävla mot varandra, för att bevisa vilka som har vad som krävs.

Intergalaktiska phederationen har alltid funnits, allvetare och allkunniga, odödliga. Men, vi behöver er hjälp för förnta kaoset.

De lag som ni kommer bli indelade i är:

- * Ürgüp
- * Ypsagon
- * Filione
- * Kraschnyj

Må bästa lag vinna. Och kom ihåg, allt kan hända i rymden

Intervju av Amöberiet:

Först ut Phederationen Abulen, vår cellkärna och våran ledare. Han som ger syfte till Amöbaveckorna, som genom sina geniala planer och phantastiska ledarskap sätter oss mitokondrier i arbete. 13,7 miljarder år sedan grundade han intergalaktiska phederationen och har genom tiderna styrt upp ordentligt i vintergatan. Under säsong 1 av tillbaka till Vintergatan var det Phederationen Abulen som spelade den verkliga Gaia, övervakare av allt liv och ledare över universum. Abulen hade sett det fasansfulla ödet för alla mutanter på den döda planeten och insåg att om han inte aggerade skulle jorden också gå under. Därför vägledde han Peo, Mira, Henrik och Glenn i säsong 1 av tillbaka till Vintergatan 5a.

Phederationen Abulen är äldst och visast i vår order. Fråga en fråga och han vet svaret: Vad är meningen med livet? 42. Vad hände innan big bang: Innan big bang fanns bara Bang.

Självssäker och målinriktad styr han insparken mot nya kvadranter och solsystem. Men varför har han valt att ordna inspark för just farmaceuterna i Uppsala? Phederationen har länge haft ett öga för de skickliga farmaceuter som utbildas på uppsala universitet och bedömt dem som lämpliga kandidater för validering i beslutet om vem som bör ta hand om brustabletterna som ger mening till allt liv i universum! Abulen besöker ofta jorden och hans favoritstad är uppsala. När han är här brukar han njuta av en drink Sangria på Värmlands nation. På frågan vilket han föredrar: Phest, klubb, bar eller Krök? Föredrar Abulen alla samtidigt, han är uppenbart mer tålig än vanliga dödliga.

Planet - Ürgüp

Phederationen Albumin



Phederationen Albumin:

Härnäst har vi Phederationen Albumin, lagledare för rymdmekanikerna blir vägen till vinst lätt konstruerad! Med inspiration från rymdlegenderna Garsson och Esa är det inte svårt att se varför rymdmekanikerna tillhör universums smartaste mest uppfinningsrika skara! Phederationen Albumin är heller inget undantag! Genom hans Phinurliga uppfinningar och listiga spratt har han genom intergalaktiska phederationen sett till att moderna civilisationer som jorden lever i sådan lyx.

Phederationen Albumin medverkade under säsong 2 av tillbaka till Vintergatan och var den som gav gänget ledtrådar till platsen för Phiffunernas hemliga laboratorium och därmed nyckel till befriandet av Mira, Ulla och Sjuan.

“På frågan om Albumin badat i fyrisån svarar han: tyvärr “

Med jobbet åt sidan brukar Albumin tillbringa lite AW på planeten jorden och staden Uppsala. På frågan om Albumin badat i fyrisån svarar han med darrig röst: “Tyvärr”. Frågan är om vi kan finna svaret på varför han badat i fyrisån i nästa fråga: Hur många phulingar har du druckit? “Inte tillräckligt många för att glömma doppet i fyris”

Och där har vi det mina damer och herrar, om du vill undvika att bada i fyrisån, drick lagom många Phulingar!

På en mer seriös ton vill Albumin berätta att hans favorit nation här i Uppsala är Östgöta. Detta tack vare att han kommer från söderköpi... eehh han trivs väldigt bra även i söderköping och har fattat tycke för den vackra sörping dialekten. Albumin är nördig, det märks på hans val av favoritlåt: Tchaikovsky - 1812 Overture. Imperial march. Utöver hans förkärlek för Star Wars tycker Albumin om att njuta av en Moscow mule tillsammans med vänner både på krök och pub.



Planet - Ypsagon

Phederationen Palforzia



Phederationen Palforzia:

Näst på tur av Intergalaktiska phederationens medlemmar finner vi Phederationen Palforzia. Lagkapten för planeten Ypsagon, partyplaneten som aldrig sover, kommer segern under amöbaveckorna firas med Phest, phest och mer PHEST! Om du känner dig sliten i vardagen, fast i gamla mönster och sökandes efter det där extra, vänta inte, stick till planeten Ypsagon! Här kan man njuta av vad allt livet har att erbjuda i en AW som aldrig tar slut.

Phederationen Palforzia är den näst yngsta medlemmen i Intergalaktiska phederationen. Genom miljardtals år har hennes arbete på ypsagon gjort att alla intelligenta raser genom tiderna haft ett ställe att chill på, varva ner och bara vara. Ypsagon passar dig, oavsett om du söker en relaxing resort eller ett rave som du aldrig kommer glömma i dina intergalaktiska år.

“Ypsagon, partyplaneten som aldrig sover”

Man skulle kunna tro med tanke på Palforzias hemplanet Ypsagon, att Palforzia tar det lugnt under semestern, men där tror man helt fel. När phederationen Palforzia är ledig brukar hon ta sig till det mest lajvade stället i universum utöver Ypsagon, nämligen studentstaden Uppsala på planeten jorden. Här brukar Palforzia njuta av Baler och eftersläpp, gärna med citat “dunka dunka musik” (låt oss hoppas att det inte är den tyska varianten hon menar), samtidigt som hon avnjuter en Paloma med tequila. Enligt Phederationen Palforzia finns det dock en nackdel med Uppsala: Carolinabacken. Om man dessutom som Palforzia någon gång hoppat jämfota upp för denna pist till backe, är det inte konstigt varför just Palforzia hellre sett att de installerar en hiss där. Varför Phederationen Palforzia valde att hoppa jämnfota och inte flyga upp är än idag ett mysterium.

På en mer oseriös fråga om Phederationen Palforzia någonsin bastat på farmaceuternas kårhus Pharmen svarar hon: Så fort corona är över blir det å premiär-basta å sedan inflyttning i bastun. Hon är uppenbarligen taggad på att basta, är ni??



Planet - Filione Phederationen Artrox



Phederationen Artrox:

Nästa intergalaktiska phederationsmedlem som skall intervjuas är Phederationen Artrox. Lagledare tillsammans med Tibelia för filione, skogsplaneten där Kapten Zoom och femman håller hus är vägen till vinst rent naturlig! Galaxer i mina braxer som Kapten Zoom brukar säga, och galaxer i mina braxer är verkligen sant. Artrox med sina 7 miljarder år har varit medlem i intergalaktiska phederationen under en lång tid och har tillsammans med Kapten Zoom utövat stordåd i vintergatan. Tack vare Artrox och Kapten Zoom arbete lyckades de tillslut lista ut vilka som kidnappat Mira, Ulla och Femman i säsong 2 av tillbaka till vintergatan, nämligen phiffunerna.

“Lagledare för skogsplaneten blir vägen till vinst rent naturlig”

Till vardags brukar Phederationen Artrox åka på charter till Jorden och staden Uppsala (Det är nästan som om det finns en anledning till att alla i intergalaktiska phederationen brukar ha semester i Uppsala). Han säger att inget går upp mot en likör 43 med mjölk, en solig sommarkväll på Upplands nation och vem kan klandra honom. Uteplatsen på Upplands nation, centralt läge och vacker omgivning, dessutom ett stenkast till Palermo när nationen stänger runt 02.00, kan det bli bättre? Jodå mina vänner! Rosa pantern finns även på denna gata, hamburgare, kebabullar och öppet fram till 03:30 alla dagar utom söndag. Phederationen Artrox tipsar er amöbor, ni kommer inte bli besvikna.

På tal om Amöbor leder detta mig till nästa fråga till Phederationen Artrox.

-Varför kallas dem amöbor och inte reccar? Phederationen Artrox ser något förvirrad ut precis som om svaret vore uppenbart. På grund av avsaknaden av celler hos de nya studenterna...

Efter att en pinsam tystnad tog jag mod till mig och ställde den klassiska phuling frågan: Hur många phulingar har du druckit? Phederationen Artrox svarar: Är det en utmaning?!



Planet - Filione

Phederationen Tibelia



Phederationen Tibelia:

Näst på tur har vi Phederationen Tibelia, den andra lagkaptenen för lag Filione, skogsplaneten, tillsammans med Phederationen Artrox. Tack vare Phederationen Tibelias kraft att ge liv har många planeter, precis som jorden, övergått till ett naturligt klimat som tillåter liv i jämförelse med den lavplanet jorden var under sina födelseår. Circle of life säger man ofta och detta uttryck stämmer precis, Phederationen Tibelia ser nämligen även till att äldre utdöda planeter och solsystem dör så att nytt liv kan ta dess plats.

Phederationen Tibelias medverkan i serien tillbaka till Vintergatan visade sig vare av största vikt. Som ledare över planeten Filione har hon länge känt femman och hans familj som bor där på skogsplaneten! Tack vare phederationen Tibelia, som pratade förstånd i femman under säsong 2 av tillbaka till Vintergatan, samlade femman mod till att vara med under räddningsuppdraget av Mira, Ulla och femmans lillasyster sjuan.

“Återigen svarar Tibelia: kåren wink wink”

När Phederationen Tibelia tröttnat på att arbeta som rymdhjälte föredrar hon planeten jorden, ty det var tibelia som såg till att liv tog sin början på jorden. Det var även Tibelia som nukeade dinosaurierna, nej det var alltså inte en meteorit. Detta tillät annat liv att ta form så att människan tillslut kunde ta plats på jorden. Med det sagt föredrar hon staden Uppsala på norra halvklotet. På frågan vad som är bäst med uppsala svarar hon: Kåren “wink wink”.

Så här mitt i en intervju brukar jag ta några av mina mer existensiella frågor: Vad är meningen med livet? Återigen svarar Tibelia: Kåren “wink wink”. Efter en pinsam tystnad förstod jag plötsligt vad hon menade och gick raskt vidare. Vad är mörk materia? Tibelia svarar: Detta är en fråga som genom miljontals år fått vetenskapsmän runt om i universum att grubbla, men vi inom intergalaktiska phederationen vet svaret! Mörk materia är materia som är svårt att se i motljus. Phantastiskt...

Utöver kåren brukar även Tibelia njuta på favoritnationen Norrlands. Hennes favorit drink är Hallonmojito med anledningen: Det är “mumma kardemumma”



Planet - Kraschnyj

Phederationen Hedera Helix



Phederationen Hedera Helix:

Näst på Tur har vi Phederationen Hedera Helix! Lagledare för planeten Kraschnyj, Phiffunernas hemplanet, tillsammans med yours truly Phederationen Axitinib är risken för förlust obefintlig! Yngsta medlemmen i den Intergalaktiska Phederationen, bara ynka 4 miljarder år gammal bringar hon ny energi till Phederationen. Men denna medlem kommer inte utan hennes mindre förståliga påhitt. Ty enligt Phederationen Hedera Helix är meningen med livet Barnmat och prosecco/NOsecco. Med det sagt går vi helt enkelt vidare...

Hedera Helix är känd för intergalaktiska pharmkvadrant incidenten, 420 ljusår bort vid planeten pajaskatt. Också känt som: den orelativt relevanta incidenten i serien "Vid Vintergattans Slut". Phiffunerna tillsammans med triumviratet genomförde sin onda plan att spränga Peo Perssons mack. Hedera helix flög in och styrde upp kaoset, eliminerade triumviratet och pratade vett i phiffunerna så att dem än än gång återgick till deras kall, tillverkandet av formula F whitening, sminket som gör dig vitare än en supernova.

“Meningen med livet: barnmat och prosecco”

Under semester från alla galaktiska ärenden i intergalaktiska phederationen (ja ni börjar förstå var jag ska skriva nu), brukar även Hedera Helix tillbringa sin tid på Jorden, Sverige och Uppsala. Hennes favorit nation är V-dala och hennes favorit syssla är klubb. Tur då är att V-dala har en trevlig klubb på både ovanvåningen och på uteterassen när vädret tillåter. Enligt Hedera helix är det bästa med Uppsala att hon bor här.. vänta det måste stå fel i manuset, "cut"

Det bästa med uppsala är *studentlivet* Hedera helix rekommenderar farmaceutiska kårhuset Pharmen.

Nu sitter ni kanske och undrar varför allt som borde stavas med f stavas med Ph. Jag förstår att som encellig amöba är detta svårt att förstå. Svaret finner ni här: För att vår heliga bok "pharmacanto" stavas med ph? För att hedra pH-skalan. Vi vill ju inte bli förknippade med en dokusåpa?? För att ett F var för basic. För att ha mer ord i rapporten. Någon stavade fel och ingen har vågat säga något...



Planet - Kraschnyj

Phederationen Axitinib



Phederationen Axitinib:

Och så slutligen yours truly Phederationen Axitinib. Lagledare för planeten Kraschnyj, phiffunernas hemplanet, tillsammans med Phederationen Hedera helix har vinsten aldrig varit så given! Som medlem i intergalaktiska phederationen sedan 11 miljarder år har jag varit med om mycket. Till exempel har jag tillsammans med Phederationen Hedera helix slutit en pakt med Phiffunerna, universums big bad och antagonisterna i både tillbaka till Vintergatan säsong 2 och sequel serien: vid Vintergatans slut. Trots att dem tidigare gjort sig förtjänt av ryktet som kidnappare i universum har de nu blivit villiga att samarbeta för att motverka kaoset i universum. På tal om kaoset i universum var det min upptäckt. Vi kallar det pharmkvadrant-incidenten 2021. Universum håller på att fallera, kaoset har ökat till ofantliga höjder och vi i intergalaktiska phederationen vet varför. Brustabletterna har slutat att brusa och med det har balansen i universum rubbats. Ty livet har alltid varit som en brustablett, det har löst sig, fram tills nu.

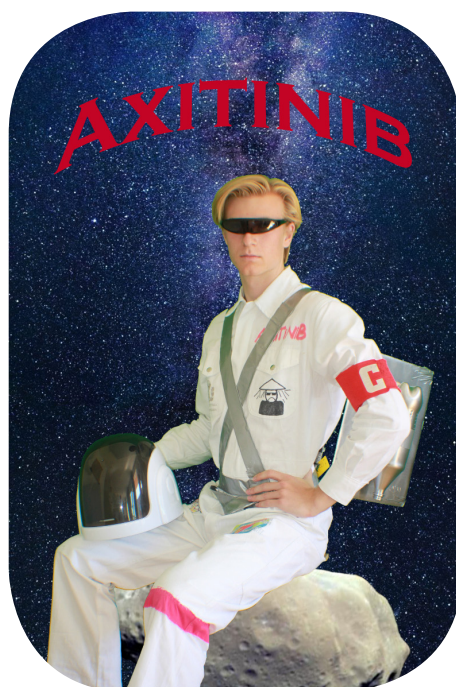
Tur är att vi har phiffunerna på vår sida! Galaxen har aldrig skådat en mäktigare civilisation och det är därför just vi kommer vinna amöbaveckorna.

“Yours truly: phederationen Axitinib”

När jag, phederationen Axitinib, tar ledighet från mitt intergalaktiska arbete brukar jag spendera min tid på planeten jorden i ... Uppsala, you guessed it! Min favoritnation är helt klart Snerikes, bästa klubben i stan. Om jag har en favorit drink? Redbull vodka och nej det är inte för att vi är sponsrade, nej sa jag.

Om vi ändrar riktning i min intervju av mig själv skulle jag säga att Uppsala verkligen är en trevlig stad som ni kommer lära känna under er studieperiod. Här finns lite av varje, men det bästa av allt frågar ni? Insparken såklart!

Amöbaveckorna HT21 let's goo!



Välkommen till Uppsala!

Hej från styrelsen

Välkommen till Uppsala och grattis till att du blivit antagen till en av de bästa farmaciutbildningarna i Sverige! Välkommen till Farmaceutiska Studentkåren, även kallad FaS eller Farmis, studentkåren för dig som studerar vid Farmaceutiska fakulteten vid Uppsala universitet.

En studentkår är en medlemsorganisation vid ett universitet vars främsta uppgift är att bedriva studiebevakning. Detta har vi gjort sedan vi grundades 1896, vilket gör oss till en av Uppsalas äldsta kårer! Vår målsättning är att vi ska ta examen vid världens främsta farmaciutbildning och detta arbetar vi för dagligen genom att sitta med i olika arbetsgrupper, nämnder, råd och kommittéer vid universitetet. Kårens dagliga verksamhet leds av kårstyrelsen och drivs tillsammans med denne av dina blivande studiekamrater i kårhuset Pharmen. Ditt medlemskap gör att vi kan förbättra din utbildning.

Till Pharmen på Dag Hammarskjölds väg 16 är du alltid varmt välkommen. Här finns studieplatser, datorer, skrivare, mötesrum, möjlighet att värma din matlåda eller varför inte spela pingis eller biljard? Du kan även köpa och sälja kurslitteratur via Farmis kursbokstorg som du hittar på Facebook.

Har du några frågor eller förslag gällande din utbildning, hör gärna av dig till kåren eller ta upp dem på Studierådet. Studierådet är vårt forum dit alla studenter är välkomna att uttrycka sina åsikter om universitetet.

En annan viktig del av FaS verksamhet är arbetslivsanknytning. Mentorsakademien som består av apotekare och receptarier vilka har studerat vid Uppsala universitet anordnar varje termin temakvällar där du får chansen att lära känna yrkesverksamma farmaceuter och lära dig mer om vad du kan göra efter din examen. Kåren anordnar dessutom årligen Pharmada, Sveriges största arbetsmarknadsdag för farmaceuter, med syftet att skapa en mötesplats mellan farmacistudenter och arbetsmarknaden. Där får du chansen att skapa kontakter med framtida arbetsgivare från bland annat läkemedelsindustrin, apoteksväsendet, vården, och konsultföretag. Ett ypperligt tillfälle att fixa sommarjobb eller jobb efter examen.

Om du känner att du vill engagera dig i något utöver dina studier har FaS förutom studiebevakning och arbetslivsanknytning även social verksamhet som passar alla. Vi har en studentdriven pub och café, ett internationellt utskott, ett klubbverk, ett idrottsutskott, kårtidningen Reptilen (som du läser ett specialnummer av just nu) och mycket, mycket mer. Som engagerad på kåren lär man sig otroligt mycket nya saker, man utvecklas som person och hittar vänner för livet. Är du nyfiken på allt man kan göra kan du alltid läsa mer på vår hemsida farmis.se, läsa mer på sidan 18 och 34-37 eller kontakta valberedningen på val@farmis.uu.se.

Ännu en gång vill vi från Farmaceutiska Studentkåren gratulera till antagningen och önska Dig stort lycka till med dina tre eller fem år i Uppsala!

Vänliga hälsningar,
Farmaceutiska Studentkårens styrelse



foto: Palomkv.S

Schema- Amöbaveckorna

På Farmaceutiska studentkåren kallas insparksveckorna för Amöbaveckorna. Amöbor kallas ni nya farmacistudenter som ska få ta del av tre veckor fyllda med roligheter. Dessa tre veckor är helt och hållet anpassade för er så att ni både ska ha tid med studierna, men också introducera er till studentlivet, campus och Uppsala! Schemat är PRELIMINÄRT och kan ändras, därför är det bäst att hålla sig uppdaterad via vår Facebookgrupp för insparksveckorna: tillbaka till PHARMKVADRANTEN - Amöbaveckorna HT21! Redan första veckan av insparken kommer ni få vara med om en fulsittning vid namn Materian och då är det dags att förskaffa sig kårens egna sångbok, Pharmacanto, som är ett måste för varje farmacistudent! Pharmacanton kan köpas i samband med ens första sittning.

VECKA 1

Måndag 30/8 - Phadderutdelning och flaggmålning

Insparken inleds i vanlig ordning med att ni amöbor tilldelas en Phadder som hänger med under insparken och som ni kan vända er till med frågor om allt från studier till hur man hittar bostad osv. Ni kommer även bli tilldelade ett lag och därefter skall den traditionsenliga flaggmålningen gå av stapeln! Efter flaggmålning blir det phadderhäng hemma hos någon av lagets Huvudphaddrar. Detta är ett utmärkt tillfälle att lära känna dina lagkamrater, phaddrar och Amöberist-medlemmar.

Tisdag 31/8 - Fem-kamp och amöbadansen + picknick

Då järnvägars skall det bli åka av för under tisdagen kommer vi ha den Ökända 5-kampen! Pressningar kommer såpas, Dragkampsrep kommer såpas och årets stafett kommer gå av stapeln. OBS klä er i oömma kläder! Vi kommer även hålla i en picknick där var och en tar med sig egen mat. Dessutom skall insparksdansen, nämligen Amöbadansen, läras ut!

Onsdag 1/9 - Lediga + införskaffning av utklädnader

Ta vara på tiden och införskaffa dig utklädnad enligt ditt lags tema, fråga phadder om du är osäker. På materian senare i veckan är det nämligen obligatorisk utklädnad för samtliga!

Torsdag 2/9 - Lediga + införskaffning av utklädnad

Ytterligare tid att införskaffa sig utklädnad för att representera sitt lag på Materian!

Fredag 3/9 - Materian: lag Filione och Ypsagon

Det är dags för er första fulsittning på vårt kårhus Pharmen, och då gäller obligatorisk utklädnad för samtliga! Sittningen kommer bestå av en huvudrätt och en efterrätt med alkohol och alkoholfria alternativ. Utöver den dryck ni betalt för genom anmälnigen finns även möjlighet till att köpa avec och valfri dryck från vår pub.

Lördag 4/9 - Materian: Lag Kraschnyj och Ürgüp

Det är dags för er första fulsittning på vårt kårhus Pharmen, och då gäller obligatorisk utklädnad för samtliga! Sittningen kommer bestå av en huvudrätt och en efterrätt med alkohol och alkoholfria alternativ. Utöver den dryck ni betalt för genom anmälnigen finns även möjlighet till att köpa avec och valfri dryck från vår pub.



VECKA 2

Måndag 6/9 - Intervju med Marie Ekenberg + Spel- och Pizzakväll på Pharmen

Terminens första spelkväll går av stapeln på pharmen och det firar vi med att bjuda på pizza och läsk! Det finns även möjlighet att köpa valfri dryck för en billig peng från pub.

Tisdag 7/9 - Phadderhäng + Snerikes

På denna tisdagkväll är det phaddrarnas uppgift att ordna förfest lagvis hemma hos sig innan vi rör oss ut på stan mot Södermanlands-Nerikes nation för pub!

Onsdag 8/9 - Pub på Pharmen!

Terminens första pub på vårt egna kårhus Pharmen! Här kan man köpa hamburgare och valfri dryck för en billig peng. Slå er ner och socialisera er med de andra från ert program och träffa äldre farmisveteraner från både receptarie- och apotekarprogrammet!

Torsdag 9/9 - Amazing Uppsala

Svårt att hitta i Uppsala? Trösta ej för denna aktivitet är perfekt för att lära känna stan och ha otroligt roligt samtidigt! Lagvis skall ni ta er från station till station runt i Uppsala, lösa uppdrag, göra utmaningar och tävla mot de andra lagen!

Fredag 10/9 - Utomhus sittning

Amöberiet bjuder på grillad körv med remoläeeeö. Riktig mysypys kväll med sång och dans runt lägerelden!

Söndag 12/9 - Pluggstuga

Denna dag är ägnad för dig. Det är normalt att känna tenta stress, men vi kommer finnas på plats på pharmen för dig där du kan plugga tillsammans med dina vänner, gå igenom gamla tentor och bäst av allt; fråga våra pluggstugevärdar alla frågor du har relaterat till din första tenta. I kombination med detta kommer du även ha möjligheten att köpa kurslitteratur för en mycket billigare summa än du skulle ha hittat på internet.

VECKA 3

Måndag 13/9 - Tenta firande och Nationsrunda

Tentadags, roligt!! Eller inte.... hur som helst nu blir det tenta firande med gofika! Senare på kvällen bär det ut på nation och då ska vi verkligen bevisa vad vi farmaceuter går för med utmaningar och tävlingar!

Onsdag 15/9 - Pharmiska spelen

Under detta evenemang kommer ni amöbor tävla mot Amöberiet, Styrelsen och Phaddrar i de episka Pharmiska spelen.

Fredag 17/9 - Amöbaphesten: lag Kraschnyj och Ypsagon

Amöbaphesten är det som vi alla har väntat på! Amöbaphesten är en finsittning där man klär sig i traditionsenliga kläder (klädkod: kavaj), äter trerätters middag och njuter av trevligt sällskap och firande av hur duktiga ni amöbor har varit. Detta vill ni inte missa.

Lördag 18/9 - Amöbaphesten: lag Filione och Ürgüp

Amöbaphesten är det som vi alla har väntat på! Amöbaphesten är en finsittning där man klär sig i traditionsenliga kläder (klädkod: kavaj), äter trerätters middag och njuter av trevlig sällskap och firande av hur duktiga ni amöbor har varit. Detta vill ni inte missa.

*OBS! Preliminärt schema, eventuella ändringar eller mer info --> se Facebook!

Kårstyrelsen

Farmaceutiska Studentkårens styrelse består av 8 personer, som alla är studenter. De flesta i styrelsen pluggar på heltid och har sitt uppdrag på kåren utöver studierna. Ordförande och handläggare däremot har tagit studieuppehåll för att arbeta på kåren heltid. Styrelsens uppgift är att utöva ledningen av kårens verksamhet. Utöver det har ledamöterna olika inriktningar på sitt ämbete som alla är viktiga för kårens arbete.

Har du frågor, funderingar eller idéer kopplade till kåren eller universitetet kan du alltid höra av dig till någon i styrelsen. Du hittar deras kontaktuppgifter nedan.



Ordförande | Alice Fors | ordf@farmis.uu.se |

Jag är en Stockholmstjej som verkligen hittat hem här i Uppsala. Tack vare farmis så har jag hittills haft fem terminer fyllda med roliga ämbeten och härliga människor. Min tid som ordförande

har hittills varit superintressant och jag ser nu fram emot ytterligare en fantastisk termin med er alla! Förutom att hänga på vårt kårhus Pharmen, umgås med nära och kära så gillar jag hårdrock och Star Wars.

Hoppas vi snart kan ses, jag ser fram emot att träffa er alla!

Det åligger ordföranden att leda den dagliga verksamheten på kåren, sammankalla till och leda styrelsemöten och ämbetsråd samt ansvara för information såväl internt som till externa aktörer. Ordföranden har många representativa uppdrag både inom och utanför universitetet och studentvärlden, ordförande för i alla dessa sammanhang medlemmarnas talan och verkar för deras bästa.



Vice ordf. med ansvar för ekonomi | Rebecca Tillgren Ohlsson | vicek@farmis.uu.se

En apotekarstudent som ger sig in på termin 7 på resan som Uppsalastudent. Jag hittade för 3 år sedan till denna fantastiska stad (och kåren) genom en sju timmars bilresa från Skåne. Under en tentamen har jag minst ett av följande snacks nära till hands: plommontomater, keso och/eller oatly havremjök.

Vice ordförande med ansvar för ekonomi (VicEk) har ansvar för kårens ekonomi. Detta är inget direkt handhavande av pengar, man är snarare ytterst ansvarig för att medlemmarnas pengar förvaltas på ett lämpligt sätt. VicEk är ordförandes ställföreträdande. Kontakta VicEk om du har frågor kring medlemskap eller mecenatkort.



Vice ordf. med ansvar för utbildningsfrågor | Lea Axelsson | vicut@farmis.uu.se

En tjej på 22 år som kommer ifrån hjärtat av Skaraborg. Mitt favoritfika är morotskaka och i kaffet ska det helst vara hälften mjök. Under somrarna tycker jag om att åka och fynda på loppisrundor men ser fram emot att komma tillbaka till Uppsala där jag trivs riktigt bra, främst på Pharmen där jag hittills spenderat 7 terminer på Apotekarprogrammet!

Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor (VicUt) har som huvuduppgift att verka för en god studiemiljö och utbildning. VicUt bevakar studenternas intressen genom att vara studentrepresentant i olika kommittéer och grupper på universitetet. VicUt är också ordförande i kårens studieråd där studier och studiesociala frågor behandlas. Har du synpunkter på din utbildning så kontaktar du VicUt.

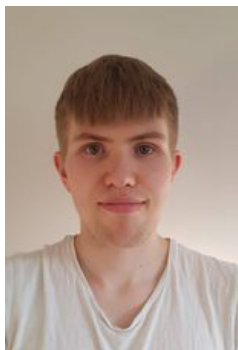


Handläggare | Kavin Askari | handlaggare@farmis.uu.se

Som apotekarstudent kan det ibland vara många saker att hålla koll på något som i början kan vara svårt att hantera som en ny student i en främmande stad, kommandes från Skåne. I jämförelse med många andra på Farmis har jag inte engagerat mig i början av studietiden utan bestämde mig efter femte terminen på Apotekarprogrammet att tiden var lämplig för mig att bli en del av Farmaceutiska Studentkåren. Något jag nu ångrar att jag inte gjorde tidigare. Det behöver inte vara tufft och jobbigt här i Uppsala. Det finns goda personer och fina ställen så tänk aldrig att det är för sent att bli en del av studentkåren då det finns något för alla, hoppas vi ses snart!

Som fakultetsansvarig arbetar man heltid med att granska och sammanställa samtliga kursvärderingar som inkommer från Farmaceutiska fakulteten. Arbetet innebär att bevaka våra utbildningars kvalitet och utveckling men även att vara en kontaktperson för kursrepresentanterna. Handläggaren bevakar även studenternas intressen genom att vara studentrepresentant i olika sammanhang på universitetet och vara engagerad i studierådet.

Kårstyrelsen



Studiesocial ledamot | Oskar Lövström | soc@farmis.uu.se

Som studiesocial ledamot är man även vice ordförande i studierådet. Man försöker därmed se till att fakulteten ser till den egna individen, vad denna har för andra krav på sig förutom studierna t.ex. barn, CSN, arbete, familj. Även bostadsfrågan ligger på denna posts bord. Har du frågor kring arbetsmiljö på universitetet kontaktar du kårens studiesociala ledamot.

Klubbmästare | Vakant* | klm@farmis.uu.se

Klubbmästaren ansvarar för Klubbverket och dess verksamhet vilket inkluderar fester samt städningen av kårhuset. Varje termin ordnas två stora gasquer och däremellan arrangeras tentafester, temapubar och mycket annat. Kårhuset är även tillgängligt för uthyrning och är speciellt populärt bland doktorander som använder festsalen för disputationsmiddagar. Vill du jobba under en sittning eller pub på Pharmen tar du kontakt med klubbmästaren.

Arbetsmarknadsansvarig | Vakant* | arb@farmis.uu.se

Arbetsmarknadsansvarig tillika ordförande i Arbetsmarknadsutskottet ansvarar för kårens samarbetsavtal och kontakten med arbetsmarknaden. Om företag vill komma i kontakt med kåren sker detta genom arbetsmarknadsansvarig som också ansvarar för att ordna aktiviteter med arbetslivsanknytning. Arbetsmarknadsansvarig är även projektledare för Pharmada, Sveriges största arbetsmarknadsdag för farmaceuter.

Sekreterare | Louise Eklund | sekr@farmis.uu.se

Höstterminen 2018 gick flyttlasset från Eskilstuna till Uppsala där jag nu påbörjar sjunde terminen på Apotekarprogrammet. Hittade direkt ett andra hem i kåren och har haft det så kul med andra farmisar under min studietid. När jag inte är på Pharmen eller BMC hittar du mig troligtvis i köket eftersom jag älskar att baka. Njut av dina amöbaveckor så hoppas jag vi ses snart!

Sekreteraren sammankallar till möten, skriver protokoll under kår- och styrelsemöten samt håller kårens ämbetslistor, stadgar och reglemente uppdaterade. Sekreteraren är även ordförandens högra hand i styrelsearbetet. Kontakta sekreteraren om du har frågor kring din ämbetsbeskrivning eller kårens verksamhetsplan och verksamhetsberättelse.



VAKANT vad?...

* Alla poster som är stjärnmarkerade är för närvarande vakanta. Detta inneär att det inte finns någon som sitter här. Är du sugen på att engagera dig? Det är super kul att engagera sig i kåren och man knyter många nya kontakter, men skaffar sig även stor erfarenhet som kan komma till hjälp framtiden. Hör av dig till val@farmis.uu.se och häng med oss i kåren! :D

Kårhuset Pharmen

Pharmen, Dag Hammarskjölds väg 16, Uppsala Science Park

Varmt välkommen till vårt vackra kårhus som ligger i Uppsala Science Park, ett stenkast från BMC – ditt nya campus. Hit är du vanligtvis alltid välkommen för att plugga, värma din mat eller varför inte bara hänga? I rådande omständigheter ändras Pharmens öppettider, håll er uppdaterade på farmis hemsida, facebook eller instagram: @farmis.



Vad finns på Pharmen?

Alla rum får självklart användas till att plugga eller för allmänt häng, så länge de inte är bokade.

En stor sal för middagar och fester

En pub

Ett kafé,

Ett biljardrum

Ett datorrum med skrivare (gratis för medlemmar)

Ett studierum

Ett sammanträdesrum

En bastu

Mikrovågsugnar för uppvärmning av matlådan

Öppettider

Pharmen

Vardagar 9.00-17.00

Expeditionen

Här sitter Eva. Till henne vänder du dig om du har frågor eller funderingar. Hon ombesörjer även försäljning av viss kurslitteratur.

Måndagar 9.30 – 17.00

Onsdagar 9.30 – 14.00

Caphé Coffein

Måndagar och torsdagar 16.00 – 18.00

Pub "Den snorfulle hunden"

Onsdagar 17.00 – stängning

BLI MEDLEM I DEN FARMACEVTISKA STUDENTKÅREN

Som farmacistudent vid Uppsala universitet har du möjlighet att bli medlem i Farmaceutiska Studentkåren, även kallad Farmis. Farmis grundades år 1896, sedan dess har vi bevakat studenternas intressen och skapat stor gemenskap bland alla farmacistudenter.

Farmaceutiska Studentkåren dagliga verksamhet drivs av dina blivande studiekamrater i vårt kårhus Pharmen. Nedan kommer ett smakprov på vad vi erbjuder för endast 100 kr/termin.

Vi erbjuder bland annat: Hjälp och rådgivning av studentombudet om du stöter på problem som rör din utbildning, rösträtt vid kårens högst beslutande organ, påverka din utbildning genom att bli studentrepresentant och delta på studieråd, komma närmare arbetslivet genom vår Mentor-sakademi, Pharmada och Jobbportal, reducerade priser i puben och på våra traditionella fester och tillgång till vårt hus med bland annat grupprum och datorsal.

Medlem blir du genom att swisha 100 kr till 123 226 228 5 (Farmaceutiska Studentkåren). Fyll i namn och personnummer i meddelandefältet. Har du inte swish kan du betala med kort hos styrelsen. Hör av dig till oss i amöberiet om du behöver hjälp!

Krönika

Hej Amöba!

Om några dagar sitter du där, första dagen på universitetet. Smörgåsen kommer smaka skosula och apelsinjuicen är sig inte lik. Ett nytt kapitel i livet, och början på något stort. Oavsett om du flyttat till en ny stad eller bor kvar, pluggar för första, eller fjärde gången så är det nästan som Neil Armstrong hade sagt "a small step for mankind, a giant leap for just dig som valt att plugga farmaci". Välkommen amöba.

Du har säkert haft en konversation med någon bekant där de berättat om hur fantastiskt universitetet är och hur kul du kommer ha. Ni kommer ha 3, eller fler, svåra och slitsamma år framför er. Det är inte en "walk in the park" att plugga på universitetet men det går alltid att lösa. Utanför universitetet kommer ni ha möjligheten att koppla av och komma i bort i denna underbara lilla cykelstad (tips köp en cykel så fort ni kan). Nationer, stressade studenter, en oteknisk gubbe på zoom och tutande bilar kommer bli vardag för er. Eran första skoldag blir även starten på amöbaveckorna, här kommer ni tävla, leka, socialisera med och lära känna din klass, alla phaddrar och vårt vackra kårhus Pharmen. Helt perfekt för att koppla bort och lära känna staden och de fantastiska människorna ni har runt om er. Jag var med i amöbaveckorna för exakt ett år sedan och det var bland det roligaste jag gjort, jag ångrar inte en sekund att jag deltog i amöbaveckorna. Jag fick vänner för livet och en inblick i hur studentlivet verkligen är.

När ni äntligen får kliva in genom BMCs dörrar och får slåss om sittplatser och skåp med de erfarna studenterna som var här innan pandemin vet ni att ni verkligen lever. Införskaffa en karta, en kompass och allt annat som Dora hade haft för att ta sig igenom denna enorma labyrinth (det finns dock hemliga lunchrum ni får smickra de äldre för att hitta). Bortsett från allt galej och allt roligt ni kommer göra kommer ni även behöva plugga, och skriva tentorl. Ni undrar säkert om jag har något tips för att underlätta skolgången, det enda tipset jag har är att disponera er tid väl. Börja plugga i tid och lägg någon timme varje dag på att kolla igenom era anteckningar för att vara förberedda för tentaplugget. Gå även på seminarium då dessa är väldigt lärorika.

Så de kommande åren kommer vara några av de roligaste och mest lärorika åren i ditt liv. De kommer bygga grunden för din framtid så se till att ta vara på tiden och använda den väl. Du kommer stöta på människor som du kommer växa närmare och slita genom åren med. Men du kommer även träffa rent ut sagt knäppa människor. Du kommer läsa kurser och ha skoluppgifter som är lärorika och intresserar dig, och du kommer få skoluppgifter som får dig att ifrågasätta alla dina val och varför du är här. Universitetstiden är som en berg och dalbana, det är bara hoppa på och åka med.

-Arvand Keyvani, A3

En nation

I Uppsala finns det 13 olika nationer och nationerna är studentlivets sociala nav med bostäder, stipendier, klubbar, kultur, pubar, föreningsliv, idrott och mycket mycket mer. Det är drivet av studenter för studenter. (För oss som är medlemmar i Farmaceutiska Studentkåren får vi det dubbelt så roligt, då vi både kan hänga på nationer men även njuta av alla roligheter som kåren har att erbjuda). På samma sätt som Pharmen och Farmaceutiska Studentkåren för många farmaceuter blir som ett andra hem så blir nationerna ett andra hem för många studenter och är ett hjälpmedel för att förgylla studenternas fritid. Vi rekommenderar därmed starkt att du går med i en nation så snart som möjligt för att få ut det maximala av din tid i Uppsala. Men vad mer gör en nation? Vilken ska jag välja? Och hur införskaffar man nationskort? Om du fortsätter läsa kommer du få svar på dina frågor!

En nation

Har lokaler där studenter bland annat kan äta, fika, umgås och plugga.

... arrangerar fester och sittningar under året, vissa finare och mer traditionella än andra. Det krävs endast att du har ett nationskort, en ID-handling och ibland pengar för att komma in.

... har bibliotek där man kan låna böcker.

... kan ge dig ett stipendium om man ansöker om ett och har tur.

... har bostäder som man kan ansöka om.

... har massor av aktiviteter man kan engagera sig i, bl.a. körsång, orkestrar, spex och teater.

... leds av förste, andra och ofta tredje kurator (1Q, 2Q, 3Q). Dessa är studenter som har tagit uppehåll från studierna ett år för att arbeta heltid på nationen.

... har ämbetspersoner som har ansvar för olika saker som sker på nationen, t.ex. fester, verksamhet och kultur. Dessa sköter sina sysslor vid sidan om studierna.

... har så kallade "Landskap" som är nationens högsta beslutande organ. Varje medlem av nationen har en röst. På landskapen väljs ämbetspersoner och man beslutar om olika frågor.

... anor går ca 350 år bak i tiden.

... har massor med mer information på sina respektive hemsidor och på nationsguiden.se för den som vill veta mer.

Hur du skaffar nationskort

1) Välj vilken/vilka nationer du vill vara med i. 2) Gå till nationen och skriv in dig (se inskrivningstider på respektive nations hemsida) ELLER bli medlem på uppsalastudent.se 3) Hämta ut ditt provisoriska nationskort från nationen medan du väntar på att det ordinarie dimper ner i brevlådan. Nationskortet kostar ca 200-250 kr per termin.

Vi i Amöberiet rekommenderar DIG starkt att skaffa nationskort så snart som möjligt. Utan nationskort kommer man inte in på nationerna vilket blir problematiskt under Amöbaveckorna.

TIPS TIPS TIPS

BMC kan ibland kännas som en labyrinth. En del lär sig hitta under första kursen, en del någon gång under första terminen och en del irrar fortfarande runt efter två år. Vi på Amöberiet kan inte nog rekommendera MAZEMAP! Finns både i app- och webbläsarformat. Allt du behöver göra är att välja universitet och sen det salsnummer du söker, och sen VOILA! Nu har du en karta över BMC som visar var din sal ligger. Du kan dessutom få vägbeskrivning genom att trycka på "Directions".

Å ännu mer tips!

Gå in på nationsguiden.se för att vara fullt uppdaterad på vad som händer på nationerna, vilka som har öppet mellan vilka tider och vad de erbjuder (frukost, lunch, fika, restaurang, klubb, pub etc.). Nationerna är fantastiska!

Nationsschema

Måndag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01	GH 18-01 V-dala 18-01 Kalmar 18-00 Snerikes 18-01	
Tisdag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01 Kalmar 18-00	Klubb Snerikes 21-01 Smålands 18-00 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 Gotland 18-00 Snerikes 18-01	
Onsdag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01	Klubb Norrlands 21-01 Pharmen Puben "Den snorfulle hunden" 17-sent Kalmar 18-00 Småland 18-00 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 Gotland 18-00 Snerikes 18-01	
Torsdag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01 Kalmar 18-00 Smålands 18-00	Klubb Stocken 18-01 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 VG 18-00 Gotland 18-00 Snerikes 18-01	
Fredag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01	Klubb Värmlands 20-01 Kalmar 18-00 Smålands 18-00 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 VG 18-00 Gotland 18-00	
Lördag	Pub/Restaurang Norrlands 15-01 Värmlands 17:30-00 Uplands 18-01 GH 18-01	Lunch V-dala 18-01 Kalmar 18-01 Snerikes 18-01	Söndag	Brunch VG 10-15 Stocken 11-15 V-dala 11-14	Pub/Restaurang Norrlands 15-01 GH 18-01 V-dala 18-01

OBS! Under rådande omständigheter kan tider komma att ändras. Håll er därför uppdaterade på nationsguiden.se. Pubarna är exempelvis öppna till cirka kl.01.00 (beroende på vilken nation)

Bostadspanik

Att börja studera innebär ofta att flytta till en ny stad. För en del är det den första flytten hemifrån och därigenom landar man i stressen att försöka hitta en bostad. För många kanske det redan löst sig, men om du har bostadspanik så lugn, det löser sig.

Här kommer några råd för dig som fortfarande inte hittat bostad i Uppsala:

1. Ställ dig i kö i Uppsala Bostadsförmedling.

De största bestånden finns i Uppsalahem - det kommunala bostadsbolaget, Rikshem, Heimstaden och Studentstaden. Söka boende hos dessa gör man genom att registrera sig i Uppsala Bostadsförmedling som är en gemensam kö för flera olika hyresvärdar i Uppsala. Ambitionen är att samla alla Uppsalas bostadsköer i en kö.

2. Kolla ännu fler olika bostadsbolag och stiftelser

Det finns ett flertal olika bostadsbolag och stiftelser som erbjuder studentboende i Uppsala. Även den privata uthyrningsmarknaden är stor där till exempel andra studenter eller privatpersoner hyr ut rum.

- Studentboet - studentbostäder i Uppsala
- Studenttlya - studentbostäder över hela landet
- UppsalaBostad - Hyra, köpa, sälja eller hyra ut en bostad i Uppsala.
- Uppsala Akademiförvaltning - Studentbostadsområdet Lilla Sunnersta och Ulleråker.
- Heimstaden - Studentboende i Flogsta.
- Stiftelsen Ansgarsgården
- Stiftelsen Nykterhetsvännernas studenthem
- Stiftelsen Waldenströmska studenthemmet
- Graflunds - Förvaltar lägenheter i Valsätra (nära Ultuna).
- Upplandsknekten - Studentboende på Polacksbacken

3. Nationernas köer

De flesta nationer har centralt belägna studentbostäder i form av korridorrum, dubletter och lägenheter. För att ansöka om bostad krävs det att du är nationsmedlem.

4. Kolla annonser och lägg ut egna.

Kolla annonser och var öppen för förslag även fast det inte verkar som drömbostaden. Väl på plats i Uppsala är det mycket lättare att leta andra alternativ och senare under terminen brukar det lugna ned sig och större möjlighet att den sortens bostad man egentligen är ute efter finns tillgänglig. Ett tips är även att annonsera själv, man kan göra det i lokaltidningen Upsala Nya Tidning eller lägga ut på annonssidor som exempelvis Blocket.

5. Akutboende

Har du fortfarande inte boende vid terminens start kan Studentboet bland annat anordna akutboende. Detta betyder att de kan ordna vandrarhemsboende till ett subventionerat pris för dem som inte har hittat tak över huvudet ännu.

Amöberiet tipsar: Hur fick du din bostad?

Phederationen Albumin: Jag köpte min lägenhet.

Phederationen Axitinib: Jag står i kö i heimstaden, dessutom höll vi koll på facebook och blocket bostad.

Phederationen Tibelia: Jag sökte via Uppsala bostadsförmedling, de annonsera många studentboenden. Även Svenska Studenthus har några lägenheter.

Phederationen Hedera Helix: Flytta aldrig, billigt och bra!

Phederationen Palforzia: Letade dag och natt efter en lägenhet och tillslut gick önskan i uppfyllelse!

Phederationen Artrox: Bo hemma, det är ekonomiskt och har du tur får du en bil på köpet (och lagad mat om du är snäll)!

Phederationen Abulen: Jag flyttade ihop med min kompis.

Pluggplatser

Ingen plats för tankarna i ditt lilla rum? Jobbig lägenhetskompis? Fullt på BMC? Lugn, det finns massvis av mysiga ställen att köra näsan i böckerna på.

Pharmen: Till vårt underbara kårhus är alla varmt välkomna! Det finns flera olika mysiga rum att plugga i och under pluggpauserna kan man spela biljard, pingis eller njuta av solen i trädgården. Fastnar du i plagget finns det troligen äldre kursare som kan hjälpa dig. Utöver detta har Pharmen även ett eget bibliotek där de flera kursböcker finns samlade och kan användas på plats. Ett bra alternativ om man inte vill köpa dyr litteratur. Tveka inte att komma hit!

Campus: Med sitt passerkort/Campuskort kan man även komma in på universitetet på helger och kvällar. Notera att du är välkommen samt kommer in på alla campus i Uppsala som exempelvis Ekonomikum och Blåsenhus. Det finns många öppna studieplatser där man kan sitta ifrån tidig morgon till sen kväll. Kanske du till och med får möjlighet att lära känna studenter ifrån andra program?

Universitetsbibliotek: Utöver campusområdena kan man som student även sitta på universitetets olika bibliotek om man vill ha tystnad och snabbt ha tillgång till litteratur. Alla bibliotek och öppettider kan man hitta på <https://libcal.uu.se/hours/>

Stadsbiblioteket: För att få omväxling och kanske för en gångs skull komma bort ifrån mängden av studenter, kan man även sätta sig på Uppsala Stadsbibliotek som ligger på Svartbäcksgatan 17 i centrala Uppsala.

Nationer: Uppsalas nationer ger också ett utbud på bra studieplatser och det är många nationer som både erbjuder frukost, lunch och middag för en billig peng. Bra för plånboken och viktigt med energi när man pluggar.

Café: Utöver studenthaken finns det såklart även Café för icke-studerande människor runt om i Uppsala. Många av dessa caféer serverar gott fika och har en hög mysighetsfaktor som gynnar studiemotivationen. Man får däremot vara beredd att spendera lite mer pengar än vad man kanske är van med.

Hemma hos en kursare: Det är alltid roligt att plugga tillsammans!

Utomhus: Under vår- och sommarmånaderna flockas studenter vid Fyrisån för att njuta av solen mellan seminarium och föreläsningar. Det går lika bra att kombinera plagget med solandet. Det är även mysigt att sitta utomhus på Pharmens baksida, sitta i Stadsparken eller i Ekonomikumparken och njuta av solen. Valen är många.

Amöberiet tipsar: Vilket är ditt bästa pluggtips?

Phederationen Albumin: Ta det lugnt kvällen innan, du kommer inte att få in hela kursen i skallen på en kväll och det hjälper dig att somna bättre så att du är utvilad när det gäller.

Phederationen Axitinib: Börja repetera inför tentan i tid, gärna 2 veckor innan tentan.

Phederationen Tibelia: Repetera högt för dig själv eller berätta själva konceptet för någon annan. Jag upplever att jag förstår bättre när jag får förklara med mina egna ord.

Phederationen Hedera Helix: Gör en planering för plagget, bestäm tider då du ska plugga och sluta inte tidigare eller senare än så.

Phederationen Palforzia: Se inlärningsmålen till kursen som studiefrågor till tentan och gå igenom föreläsningsslides noggrant!

Phederationen Artrox: Disponera din tid och planera ditt plugg så du vet vad du ska plugga på. Gör lite varje dag.

Phederationen Abulen: Plugga tillsammans och gör många gamla tentor så kommer det gå super!

Inskrivning på nation HT 21



UPPSALAS STUDENTNATIONER
Genom samarbete i Kuratorskonventet

Varför ska jag gå med i nation?

Uppsala har 13 studentnationer, var och en med egna verksamheter i de egna nationsbyggnaderna. Förutom möjlighet till bostadspoäng, stipendier, kultur- och idrottsverksamheter, erfarenheter och gemenskap ger medlemskap i en av de 13 nationerna dig tillträde till samtliga nationers pubar, klubbar och andra evenemang som kräver nationsmedlemskap.

Vem får gå med?

Alla studenter vid Uppsala universitet eller SLU kan gå med i nation. Du kan vara med i både kår och nation samtidigt (rekommenderas!), och du kan gå med i hur många nationer du vill.

Hur går jag med?

Du kan gå med i nation på två sätt:

1. Genom att besöka den/de nationer du vill gå med i. De officiella inskrivningarna vid terminsstarter skiljer sig från nation till nation, men pågår generellt från mitten av augusti till mitten av september. För exakta datum, se www.uppsalastudent.com/nationerna, eller besök nationernas egna hemsidor.
2. Online via www.uppsalastudent.com. Följ de anvisningar för att skapa konto och bli medlem som finns på hemsidan. Vid frågor eller problem, kontakta portal@kuratorskonventet.se. Observera att det vid terminsstart kan dröja viss tid efter andra antagningsbesked innan du som ny student kan gå med i nation eller kår online via www.uppsalastudent.com. Som SLU-student måste du gå med direkt via nationen.

Mer information om och kontaktsuppgifter till nationerna, samt om hur du går med online hittar du på www.uppsalastudent.com. Välkommen!

Cykelinfo

Hur tar man sig bäst runt på stan som student? Svaret är enkelt. I Uppsala cyklar man, punkt slut. Det är det miljövänligaste, snabbaste och mest ekonomiska färdmedlet man som student kan använda. Stadsbussarna är inte att rekommendera då det ger våldsamma smärtor för plånboken och bussarna envisas mest med att ta långa tidsödslande omvägar som riskerar att du kommer försent. Med cykeln behövs inga tidtabeller, du är fri att göra som DU vill när det passar DIG. Vem vill inte ha det så?

Ett viktigt tips är att välja rätt sorts cykel. Tar du med din nya superfräscha 24-växlande superhoj så är risken tyvärr stor att den kommer bli stulen. Rekommenderat är att ta med en relativt risig cykel och ett ordentligt LÅS. Kom även ihåg, en riktig Uppsalabo trampar fram i alla sorters väder och utrustar till hör och häpnad även ibland cykeln med vinterdäck för att kunna komma fram även i den värsta snöstormen.

Kom även ihåg, här i Uppsala är det inte ens tontigt att ha hjälm!

Men med att vara cykelägare i Uppsala kommer ÄVEN hel del andra saker att tänka på, bland annat en del skyldigheter man som cyklist har för att slippa dryga böter av polisen.

- Cykelns belysning inte är tänd -- 500 kr
- Cykeln saknar strålkastare, baklyse, ringklocka eller reflex - 500 kr
- Cykla på fel vägbana (t.ex. på gångbana/trottoar) - 500kr
- Inte väja för gående vid obehakat övergångsställe - 1500kr

Det är också bra att tänka på att:

- ALLTID ALLTID oavsett vad, LÅS din cykel!
- Prata och visa kärlek till din cykel. Den behöver känna sig behövd.
- Håll koll på var du ställer din cykel. Det är lätt att din cykel försvinner i Uppsalas cykeljungle och de flesta studenter har nog någon gång behövt agera detektiv och spenderat dyrbar tid på att lösa det stora mysteriet om var den försvunna cykeln tagit vägen.
- Gör din cykel personlig. Ge ännu mer kärlek till cykeln och ge den lite styling. Detta är båda bra för att du lättare kommer kunna urskilja DIN cykel ur den homogena cykelmassan men även för det är coolt med en originell cykel.
- Du får cykla i rondeller, men AKTA BILARNA!
- Om du parkerar vid ån är det särskilt rekommenderat att låsa fast cykeln i cykelstället. Även om det är svårt att tro så FINNS det tyvärr elaka icke-farmaceuter där ute som kan få för sig att slänga din kära vän i plurret.
- Kullersten, lera och slask är din cykels fiender - kör försiktigt!
- Kan inte påpeka det för många gånger, LÅS CYKELN!

Välkommen till Uppsala och ditt nya cykelliv!



Cyklar överallt i Uppsala!



Följ lagar och regler, så är risken för böter mindre!

Kårmöte

Denna guide är till dig som aldrig varit på ett kårmöte innan eller som kanske behöver en liten uppfräschning i vad det innebär att vara på ett.

Vad är ett kårmöte?

FaS har fyra kårmöten per år:

Mars-, Maj-, September- och Novembermötet. Dessa är kårens högsta beslutande organ och bestämmer allt från budget och vad styrelsen ska göra till hur man egentligen ska dricka en Phuling.



Hur går mötet till?

Mötet börjar alltid med en punkt som heter formalia. Där väljs mötesordförande (det är alltså inte styrelsens ordförande som leder mötet), justeringspersoner (de som läser igenom protokollet efter mötet och ser till att det stämmer överens med det som sades på mötet) samt rösträknare i salen och rösträknare för allmänna val (ungefär som det låter).



Vad gör man på ett kårmöte?

Mycket av det som diskuteras på kårmötet är propositioner och motioner. En proposition är en punkt som styrelsen lägger fram till mötet. Det kan vara budget, verksamhetsplan eller stadge-, och reglementesändringar. En motion är en punkt som inkommit från någon medlem. Det kan vara i princip vad som helst. Några tidigare motioner har handlat om reglementesändringar, ämbetsbeskrivningar och antagandet av Phulingreglementet.



Hur bestäms saker? Ibland så röstar man om frågor på kårmöten. Vid omröstning säger man aldrig Nej. Istället frågar mötesordföranden hur många som tycker som förslaget och hur många som är "däremot". Om man inte håller med om vad som ska beslutas svarar man alltså Ja på den andra frågan.

Efter kårmötet träffas alla och äter tacos för en symboliskt sitt första kårmöte får man



Behöver jag förbereda mig?

Ja, till viss mån. Det är inget tvång, men det är alltid bra att man har läst igenom handlingarna innan man kommer till mötet. Se det lite som ett obligatoriskt seminarium. Man kan sitta längst bak i salen och spela på mobilen, men man får ut mer av mötet och tiden går mycket fortare om man kommer lite förberedd.

När man kommer till mötet kan det också vara bra att ha handlingarna med sig, eller ha med en dator/smart-telefon. Då kan man skumma lite i handlingarna under själva mötet. Handlingarna kan för övrigt hittas på www.farmis.se/arkiv/karmoteshandlingar.



Vad händer när jag kommer till ett kårmöte?

När du kommer till Pharmen börjar du med att skriva in dig i röstlängden (och på matlistan om du vill äta tacos efteråt) och passa på att rösta i allmänna val om du inte redan gjort det. Sen är du redo att gå in i stora salen och hitta dig en plats, man får sitta precis var man vill!

Vilka är alla?

När man kommit in i salen kan undra vilka andra som sitter där. Många är vanliga medlemmar, precis som du antagligen är, men det finns några andra man kan lägga märke till. Mötespresidiet sitter längst fram, det är de som ser till att mötet flyter på. Valberedningen brukar sitta längst bak, de har ansvar att ta fram kandidater till alla val. Styrelsen brukar man ganska lätt kunna lista ut vilka det är (de pratar mycket och har ofta farmis-pins på sig) detsamma gäller verksamhetsgranskaren.

alla som vill i puben och
olisk summa. Är man på
man maten gratis :D

När tar det slut? Det må kännas som att ett kårmöte håller på för alltid, men håll ut! Det är viktiga frågor som behandlas och din röst spelar roll.

Vad gör jag här? Nu börjar du kanske fundera på varför du är här! Även fast det kanske inte känns så är det viktigt att du är här. Kåren styrs av medlemmarna genom just kårmöten. Din röst och din åsikt är viktig och kan mycket väl påverka vad kåren ska jobba med framöver. Och glöm inte att alla får prata, inte bara de lite läskiga som sitter längst fram, så räck upp handen om du har något du vill säga! Det finns inga dumma frågor, bara dumma svar!

Text: Moa Brandin och Oskar Holmér

Pharmens Utbud

Vill du veta vad man kan göra på Pharmen? Vill du bli aktiv? Se hit!

Om du vill bli aktiv på Pharmen men inte riktigt vet hur du ska gå tillväga för att bli det ger vi i amöberiet några tips på vad du kan göra.

Ämbeten

Förutom att vara medlem kan du bli en del av kåren genom att ta ett ämbete. De bästa ämbetena som hjälper en att komma in i kårlivet är som följande:

- Caphévård
- Mitokondrie (Amöberiet)
- Reptilen-redaktör
- Kårfotograf
- Biblotekarie
- (Lokal) IPSF-/PINSE-/EPSA-delegat

Som delegat är du med i Internationella utskottet och bl.a. representerar kåren då de ämbets-specifika kongresserna infaller. IPSF- och EPSA-delegaterna sköter kontakten mellan SNAPS (Swedish National Association of Pharmaceutical students) och IPSF/EPISA samtidigt som de söker ekonomiskt stöd för FaS (kåren) delegation som åker på kongresser. PINSE tillhandahåller kontakten mellan kåren och PINSE.

Det finns såklart många fler ämbeten, men dessa tror vi ger bästa foten in i dörren till att senare kanske ta de som kräver mer engagemang och förståelse för kåren. Det går att kolla vilka ämbeten som finns och ämbetsbeskrivningar på farmis.se under arkiv för den som är intresserad.

Städdag - hjälp till!

En gång per termin håller kåren i en städdag. Där städar vi hela kårhuset i gemensam anda för att i slutet av dagen bli inbjudna till städsexan samma kväll med möjlighet till att basta - hur najs är inte det?! Så kom och hjälp till och fira ett rent kårhus med oss!

Gå på phester

Pharmen håller varje termin ett antal sittningar och phester som man har möjlighet att delta på. Kom på dem! Det är hur kul som helst, du får träffa andra farmisar - en del du känner igen, andra som är nya för dig - och du får en massa nya meddelanden i din Pharmacanto. Så släpp plagget och phesta loss!

Pub

När vi har pubmästare att hålla i puben kan man gå dit på onsdagarna puben har öppet. Orkar du inte laga mat? Gå på puben, kaka en burgare och sitt med härligt sällskap. Ibland samarbetar kulturutskottet med puben för att hålla i karaokepub eller även brädspelspub - de bästa varianterna av pub alltså! Men det är inte så att man bara kan gå på pub, du kan även få jobba pub under pubmästarna som instruerar dig! Du får gratis mat och en pub-biljett som täcker en burgare nästa gång du går och kårar där.

Extrånäck - Uthyrning

Om du vill ha lite extra pengar att spendera eller bara en massa gratis mat kan du jobba uthyrning med KvP (Klubbverket). Vill du jobba uthyrning eller vill veta mer om det är det bara att ta kontakt med klubbmästaren antingen via mail (klm@farmis.uu.se), snacka direkt med hen eller slänga iväg ett meddelande på ex. messenger. Det man får göra kan sammanfattas med att ställa i ordning allt, servera mat och vin, samt städa efteråt. Det kan vara väldigt nervöst, osäkert och ovanligt första gången, men du får lära dig på plats och alla är snälla. Inga förkunskaper krävs!

Studiesocialt: Caphé

Du kan sätta dig på Pharmen och plugga, men de dagar Caphé Coffein är öppet kan du även ta dig en fika - vare sig av den matigare eller sötare sorten - för en billig slant. Gå dit med dina kompisar vettja!

Pluggstuga

Ibland hålls det pluggstugor på Pharmen där folk från många olika terminer kommer. Gå dit, ställ frågor och få hjälp med plagget när det känns svårt! Det brukar stå i kår-målet från handläggaren när dessa är.

Studieråd och kårmöten

Ett bra sätt att få inblick i kåren och studiesociala sammanhang är genom att gå på kårmöten och studieråd.

- På kårmöten kan du ta del av kårens verksamhet och vara med och påverka kårens framtid samt delta i diskussioner kring övriga relaterade frågor. Dessutom är det en sexa med mat efteråt. KOM!

- På studieråd kan du påverka din utbildning och hålla dig uppdaterad på information som rör det. Även bostads- arbetsmiljö - och jämställdhetsfrågor tas upp utöver dina egna bland mycket annat. Sitt med, det är mycket mer intressant än vad man tror!

Lathund till Zoom

Under den påfrestande period som vi dessvärre fortfarande befinner oss i är det inte särskilt lämpligt för universitet att locka med stora föreläsningar som äger rum på plats på BMC. Istället kommer många av dessa föreläsningar ske online via Zoom, där era föreläsare och professorer antingen kan livesända eller spela in sina föreläsningar. Som student kan detta utnyttjas för att nå den optimalaste föreläsningssupplevelsen. Eftersom föreläsningen sker online kan du följa dem från ett bekvämliga hem, eller annan fridfull plats, med en kopp kaffe. Med hjälp av Zoom kan du även justera föreläsarens volym, och om det är en förinspelad video du kollar på kan du såklart pausa och spela upp kluriga moment som tas upp hur många gånger du behagar. Dessutom kostar Zoom inte ett öre varken för dig eller din föreläsare, så det finns ingen legitim anledning att inte använda det!

Trots att komforten ökar med distansföreläsningar, rekommenderas det däremot att ni faktiskt inte sitter t.ex. i sängen, utan att ni faktiskt sätter er på ett lämpligt ställe med de hjälpmedel ni behöver.

När du först öppnar Zoom kommer det fråga dig vad du skulle vilja visa för namn när du är med i föreläsningar. Se då till att välja ditt riktiga namn. Än hur kul det skulle vara med ett annat namn så underlättar det enroamt för andra studenter och föreläsaren. Under live-föreläsningar samlas föreläsaren och studenterna i ett "rum". I detta rum är föreläsaren ledare och har möjligheten att starta och avsluta sändningarna. Precis som under vanliga förhållande är det alltså viktigt att hålla utsatta tider! Föreläsaren har dessutom möjligheten att dela upp studenterna i mindre rum, så kallade "break out rooms". I dessa mindre rum kan diskussioner och frågestunder äga rum.

Självklart är det fortfarande viktigt att visa respekt och hänsyn till såväl föreläsaren som dina medstudenter. Hur och var en väljer att spendera sin tid under föreläsningen är deras ensak. Men om man absolut måste se något med ljud på mobilen eller prata med syrran som precis stormar in på rummet, så kan man göra det utan att störa andra genom med ett enkelt klick tysta sig själv. När du befinner dig i en Zoom-föreläsning kommer en liten symbol synas vid ditt namn, som indikerar om de andra i rummet kan höra dig eller inte. Under föreläsningar brukar studenterna förbli tystade tills det blir lämpligt för frågor till föreläsaren. Dessutom kan föreläsaren, som är ledare över dessa rum tysta ni andra om någon skulle vara störande.

Om man skulle komma på en fråga för just ett moment som inte nämndes så omgående, men man känner att man måste få svar på en fråga angående det så finns det en chat. I chatten kan man välja vem som ska se meddelandet. Det finns möjlighet att endast skicka till föreläsaren, men det fungerar även att skicka meddelandet till andra studenter. Utöver föreläsaren kan även studenterna ha på sin datorkamera. Detta är oftast inte nödvändigt för att få ta del av föreläsningen, men det kan vara en schysst gest till föreläsaren att visa att du är med och uppmärksam. Om man har en tillräckligt monokromatisk bakgrund kan man även förgylla tillvaron för de deltagande genom att välja en egen bakgrund till sin kamerabild.

Många av er har säkert använt Zoom mer eller mindre under förra terminen, men om inte så hoppas jag att detta underlättar något. Jag förstår att det kan kännas segt att inte ens få ha sin utbildning på plats och träffa de andra studenterna i samma klass på plats. Själv föredrar jag starkt det ordinarie studentlivet. Vi får helt enkelt hoppas att läget i världen förändras snart, men tills dess får vi jobba med de alternativ som finns.

Axel Yngevson



Studierådet

Studierådet drivs av studierådspresidiet som består av Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor som är studierådets ordförande, Studiesocial ledamot som är studierådets vice ordförande och kårens Handläggare. Studierådet har också en sekreterare som protokoll för mötena. Mötena sker alltid efter skoltid, klocka 17:15-20:00 för att alla som vill ska kunna närvara. Det bjuds på fika för att vi alla ska orka med diskussion i några timmar.

På studieråd är alla farmacistudenter välkomna, oavsett medlemskap i FaS eller inte. Vi pratar om vår utbildning, vad som är aktuellt på fakulteten, om studenter har önskemål/klagomål, information till och från student- och klassrepresentanter och mycket mer! Detta gör vi för att vi studiebevakare ska kunna föra alla studenters talan när vi representerar farmacistudenter i olika frågor samt att vi vill vet vad ni tycker och tänker om allt som rör vår utbildning. Ju fler vi är som tycker och tänker, desto bättre!

Vill du vara med och påverka din utbildning? Det enklaste sättet är att komma på studieråd!

Tveka inte att höra av dig om du har frågor till: soc@farmis.uu.se, studierådets ordförande (vicut@farmis.uu.se) eller handläggare (handlaggare@farmis.uu.se).

Håll utkik på studierådets Facebook "Farmis Studieråd" för vårens mötesdatum och mer information.

Glöm inte att allt man gör måste vara första gången någon gång, och alla har vi varit nya!

Hoppas vi ses i vår!

Amöberiet tipsar

* Mikra en sockerkaksbit i ca. 5 sekunder på vardera sida, annars bränns den och blir inte god (trust me, been there done that)

* det finns massor av ämbeten att ta, är du intresserad kontakta Valberedningen

Phederationen Albumin



Phederationen Hedera Helix

* rosa pantern är stängd på söndagar men annars öppet till 03.30

* gå på så många olika aktiviteter som möjligt, det är så du skaffar vänner och knyter kontakter



Phederationen Artrox

* vill du bli full men inte bakis samtidigt som du har en bra fylla? Drick gin russchian och eller vodka soda



Phederationen Tibelia

* engagera er i kåren eller i nation, ni får mycket erfarenheter och får lära känna folk utanför er klass

* köp en bra lampa till cykeln, det gör livet lättare under mörka kvällar



Phederationen Palforzia

* Ha alltid med dig campuskort vart du än går. Rätt vad det är så behöver du gå på toa och då är det bara att springa in på närmaste campus!

* Ta med någon uppfriskande dryck eller tillugg (som inte prasslar) till föreläsningar du vet kommer vara långa eller krävande



Phederationen Axitinib

* äta nattmacka innan du går och lägger dig efter en kväll ute, godaste som finns!!!

* ta med fika till föreläsningarna, inget går upp mot fika

* bästa matstället på BMC: A3 i källaren, dem har soffor

Hej!

Det är vi som är
Apoteksgruppen

Vilken grupp är vi egentligen?

Med våra härliga och kompetenta medarbetare gör vi skillnad tillsammans - varje dag! Apoteksgruppen är unika i branschen med att erbjuda både kedjedrift och franchise. Vi ser franchise som en viktig del av vårt DNA, det ingår i vår kultur, och gör det naturligt att dagligen prata om vikten av entreprenörskap och engagemang - något vi är väldigt stolta.

Connecta med oss!

Vi har startat en talangklubb där du som student kan få annonser och mejl från oss med sådant som kan vara intressant för dig nu under din studietid. Så connecta med oss och välkommen till Apoteksgruppens värld!



Följ oss i Sociala kanaler!
@apoteksgruppen_people



**apoteks
gruppen**

Hur fungerar en tenta?

Tenta, tentamen eller världens undergång. Vad man nu väljer att kalla det är detta universitets sättet att examinera studenternas förväntade kunskaper inom olika kurser. Under första terminen brukar tentorna vara placerade med en månads mellanrum, förutom den allra första tentan som brukar ligga kring 2-3 veckor efter terminsstart. Tiden mellan tentorna förgylls såklart med gott om föreläsningar, seminarium och laborationer som ger en god möjlighet att nå kursmålen och få godkänt på tentorna. Tentorna fungerar alltså som avslutningsmoment på kurserna som ni kommer att läsa under terminernas gång. Du måste själv anmäla dig på studentportalen till tentorna, annars får du inte genomföra dem. Registreringen sker på studentportalen genom LADOK. Glöm för allt i världen inte detta!

På tentorna finns det tre stycken olika resultat: Väl Godkänt, Godkänt och Underkänt. För att nå godkänt brukar det krävas kring 60% korrekta svar och för väl godkänt kring 80%. Under detta är alltså underkänt. Tentorna kan variera lite i vad som krävs för att nå olika mål, men det brukar framgå bra när det börjar närma sig.

Under normala omständigheter brukar tentorna skrivas på plats. Ofta i stora salar, antingen för hand eller på dator. Såklart inte på ens privata datorer, utan datorer i en datorsal som är anpassade för er att skriva tentor på. Under tentatillfällena överses ni av personer obundna till universitet. Vid ankomst till tentasalen, vilket man såklart gör i god tid, registreras man vid salsingången och tilldelas en plats. Detta görs med giltiga legitimation. Vid detta tillfällen brukar mobilen och läggas i förvar. Oberoende på om det är en tenta man skriver för hand eller på datorn är man placerade så att det inte är möjligt att tjuvkika på grannen. Vid skriftlig tenta delas inte tentorna ut för ens det är dags, och om man skriver på en dator kommer ni förses med en inloggningsnyckel som börjar gälla när tiden är inne. Inga möjligheter för fusk här inte. Förövrigt uppmuntras såklart inte fusk överhuvudtaget. Alla framtida kurser du kommer läsa bygger på föregående, så det gäller att faktiskt kunna det man lämnar in annars blir det lätt jobbigt längre fram. Om man skulle bli påkomna med att fuska kan konsekvenserna bli mycket grova och man kan bli nekad universitetstudier för en tid.

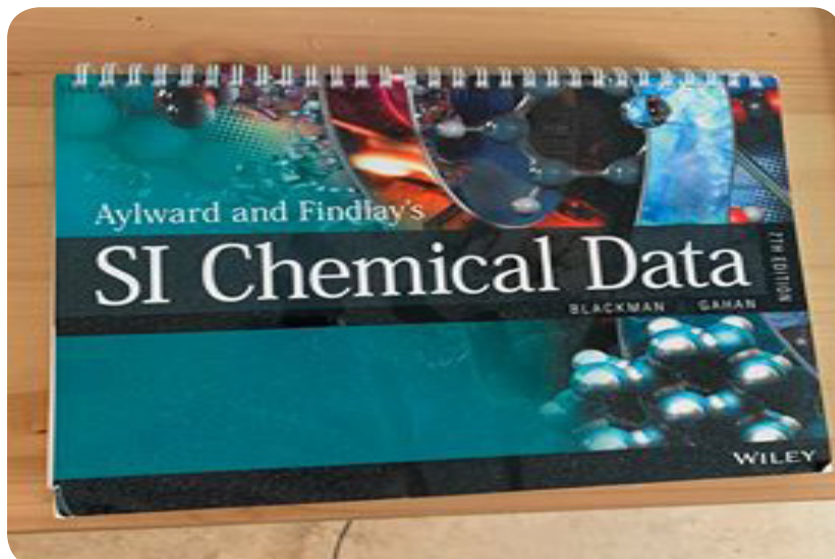
Tentorna varier i tid. Allt från två till sex timmar förekommer, och det brukar förekomma en viss tid som man måste sitta igenom trots att man känner sig klar med tentan. Under pågående tentamen är det inte tillåtet att lämna salen och därför kan det vara ett tips att ta med dig något litet att äta och/eller dricka så att du orkar igenom hela tiden. Utöver nötallergi brukar det inte finnas några särskilda regler när det kommer till vad man får ta med och inte. Däremot är det ingen som uppskattar att man dukar upp en hel buffe bestående av prassliga och högljudda snacks. Om man absolut måste gå på toaletten brukar det inte vara några problem.

Alla tentor äger inte rum på plats, särskilt inte nu förtiden. Hemtentor skrivs hemifrån, och såklart gäller samma regler där som vid alla andra tentor. Vid denna typ av tentor är de som rättar ännu mer noggranna med att undersöka fusk och plagiat.

Vid tentornas slut lämnas de in och sen kan man inte göra fler ändringar efter det. Om man skriver i en sal måste man desstuom gå fram till en av övervakarna och pricka av sig så att även de vet att man är färdig. Sen brukar det dröja dryga månad innan man får resultatet. Då kan man även se vad man har fått rätt och fel på.

Det är inte av en slump som dessa tillfällen kallas domedagen i studentmun. Tentorna kan vara krävande både kunskaps- och uthållighetsmässigt. Men var inte nervösa. Tro på er själva (precis som alltid annars!) och kom förbereda. Att få en underkänd tenta kan kännas otroligt omotiverande och jobbigt, men det är inte hela världen. Det kommer fler tillfällen att visa vad du går för. Ge aldrig upp!

Axel från Amöberiet



stöd och hjälp- var, hur?

Som student har man många skyldigheter men även många rättigheter man kanske inte är medveten om. Uppsala Universitet och även Farmaceutiska Studentkåren erbjuder en hel del olika sorters hjälpmedel och stöd för dig som student. Som student kan du exempelvis få hjälp om du känner dig orättvist behandlad av exempelvis en lärare, om du vill ha råd gällande studierna, få hjälp med uppsatsskrivandet eller bara känner behov av att få prata med någon. Här nedanför kommer en lista på vart man kan vända sig vid olika behov, ta i beräkning dock att det inte är någon komplett lista och att det finns många andra ställen att vända sig till med.

Hjälp vid studierelaterade frågor:

Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor: e-mail: vicut@farmis.uu.se

Studiesocial ledamot: e-mail: soc@farmis.uu.se

Studievägledare: Studievägledarna hjälper dig med funderingar kring utbildningar, planering av dina studier, om du kommit i otakt med dina studier och i samband med ev studieuppehåll och studieavbrott. För studievägledning för Apotekare och Receptarier kan man boka tid här: <https://www.timecenter.se/medfarmuu/> (-> välj "studievägledning farmaci" för att se när lediga tider finns och bokning)

Språkverkstaden: Språkverkstaden är gratis och tillgänglig för alla studenter på grund- och avancerad nivå, samt för doktorander. Språkverkstaden erbjuder individuell handledning i skriftlig och muntlig framställning i svenska och engelska.

Studenthälsan: Studenthälsan är studenternas egen hälsovård med psykologer, kuratorer och en läkare, alla specialiserade på studenters livssituation. De erbjuder dig stöd, rådgivning och individuella samtal. Studenthälsan håller även praktiska kurser i hur du lättare kan tala inför en grupp, hur du stärker din självkänsla, och hur du hanterar stress. Alla besök är kostnadsfria.

Adress: Övre Slottsgatan 7, 2 tr Telefon: 018-471 69 00

Övrig hjälp:

Universitetskyrkan: Universitetskyrkan är kyrkan vid Uppsala universitet. De vill skapa mötesplatser och sammanhang där man får möjlighet att dela erfarenheter av livet med varandra. De finns till för alla oavsett om man tror eller inte, etnicitet, könsidentitet eller sexuell läggning.

Universitetskyrkan erbjuder bland annat samtal om man behöver prata med någon och sorgegrupper.

Adress: Övre Slottsgatan 7, 1 tr Telefon: 018-430 37 06

Uppsala kvinnojour: Uppsala kvinnojour tar emot kvinnor som blivit utsatta för någon typ av våld från en man eller partner såsom psykiskt våld, fysiskt våld, sexuellt våld eller ekonomiskt våld.

Studentgyn: Studentgyn är en privat preventivmedels- och gynekologmottagning. Mottagningen är öppen för alla kvinnor i fertil ålder, inte bara studenter. De erbjuder alltid korta väntetider och tar emot både dag- och kvällstid. De kan ge rådgivning vid infertilitet, tidiga graviditeter och upprepade missfall. Ger preventivmedelsrådgivning, tar prov för diagnostik och behandling av könssjukdomar samt utföra cellprov. Män är välkomna för klamydiatest.

Adress: Rundelsgränd 3C Telefon: 018-12 82 10

Vid Krissituation: Ibland uppstår kriser som påverkar studiesituationen. På dagtid under terminerna kan du vända dig till Studenthälsans mottagning eller Universitetskyrkan för stöd. Se kontaktinformation ovan.

Uppsala universitetets larmnummer: 018-471 25 00

Om du inte vet vart du ska vända dig kan du alltid ringa sjukvårdsrådgivningen på nummer 1177 och få råd. De kan koppla dig vidare.

Vid akuta sociala och psykiska problem: Ring Socialjouren telefon 112.

Vid AKUTA situationer RING 112 för att nå akutmottagningar, ambulans, brandkår, polis, jourhavande präst, socialjour, giftinformation.

Lika villkors-utskottet: Till Farmaceutiska Studentkårens utskott för lika villkor kan du vända dig om du blivit diskriminerad eller trakasserad på kåren eller i samband med kårens aktiviteter.

Mail: likavillkor@farmis.se

Utskott och kommittéer



Amöberiet HT-21

Amöberiet:

Vad vore Farmaceutiska Studentkåren utan amöbaveckorna? Det är under dessa tre veckor som ni amöbor får chansen att lära känna varandra och introduceras till kåren, och det är vi i amöberiet som ser till att detta blir verklighet. Våra uppgifter är bland annat att planera aktiviteterna, laga maten och framförallt att få er att känna er så välkomna som vi bara kan! Amöberiet består av en ledare, Cellkärnan, och sex stycken Mitokondrier till dennes tjänst. Självklart har vi även hjälp av alla phaddrar under själva amöbaveckorna. Vi hoppas att ni ser de här veckorna som en underbar chans att umgås och introduceras till allt vad livet som farmacistudent har att erbjuda. Nu ser vi till att göra denna termins amöbaveckor till något att minnas för livet och se tillbaka på med glädje!



Caphé Coffein HT-19

Caphé coffein:

Pharmens mysiga caphé håller till i stora salen och är vanligtvis öppet två dagar i veckan då studenter samlas för att fika, plugga och umgås med varandra. Dessutom anordnas med jämna och ojämna mellanrum temacaphéer så som väffelcaphéer och morotskaks-bakeoff. Låter det som något för dig? Just nu söker vi caphévårdar som vill vara med och driva caphéet under höstterminen, vilket är ett jät-tebra första ämbete och ett utmärkt tillfälle att lära känna kåren och alla studenter som kommer älska era phantastiska bakverk! Om du är intresserad eller har några frågor är det bara att höra av dig till amöberiet, phaddrarna eller valberedningen!



Klubbverket VT-18

Klubbverket:

Hej där amöba! Det är vi som är KvP (klubbverkspresidiet) och det är vi som är ansvariga för Pharmens pub-, fest- och uthyrningsverksamhet. Hos oss är alla välkomna, oavsett om du vill ta dig en burgare i onsdagspuben, gå på våra fester eller jobba på våra uthyrningar. Så om du känner dig sugen på att hänga med studenter från andra terminer, förena glädje med nytta och jobba med oss i puben eller på fester är det bara att höra av sig! Vi finns på facebook i gruppen: Klubbverket på Pharmen, samt mail: klm@farmis.uu.se. Känn dig som hemma så ses vi i köket.



Redax 2021

Reptilen:

Din kårtidning! Farmis-Reptilen är Farmaceutiska Studentkårens tidning som grundades år 1957. Tidningen ges ut ett par gånger per termin och tar upp allt som kan tänkas intressera oss farmacistudenter. Utöver kårnyheter innehåller vår temabaserade tidning återkommande avsnitt som intervjuer med olika ämbetsmän, numrets person, smarriga recept, vetenskap, upplysningar om olika karriärmöjligheter, artiklar och bildkollage från de storslagna festerna och evenemang på kåren. Tidningen skrivs i Redax, redaktionens rum på Pharmen, dit alla farmacistudenter är välkomna in med sina idéer och funderingar. Det är dock inte bara en flitig redaktion som gör en tidning möjlig – den skapas nämligen tillsammans med enastående gästskribenter och fotografer och vem vet, kanske inom en snar framtid även av dig? Du kan även följa oss på Facebook och instgram!

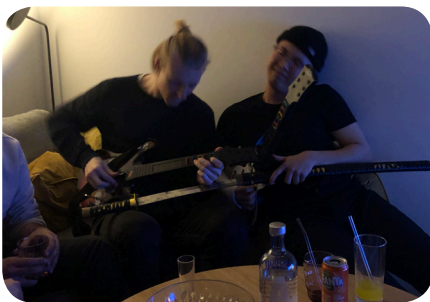


Träning är bra för kroppen och väldigt roligt!

Idrottsutskottet:

Idrottsutskottet har inomhusaktiviteter på måndagar kl 21-23 i Tunabergsskolan. Vilken aktivitet det är varierar och beror på efterfrågan. Senaste terminen har fotboll varit den populäraste aktiviteten. Det är medlemmarna som bestämmer vad för aktivitet det blir, så det finns utrymme att komma med egna förslag. Förutom detta försöker vi uppmärksamma och ge information om andra sportinriktade evenemang så som Blodomloppet.

För mer information, gå med i vår grupp på facebook; Farmis IdrU (idrottsutskottet). Så om ni är intresserade av att varva föreläsningar och plugg med rörelse har ni hittat rätt! Hoppas vi syns! Vänliga hälsningar, ordförande i IdrU.



Musik, Spel och Spex, häng med oss!

Kulturutskottet:

Nu ska vi ha kul, vilken tur! Kultur omfattar inte bara bakteriekulturer på mikrobiologen, utan är även en viktig del av Uppsalas studentliv. Spex är ett säregnet inslag i den studentikosa världen och roliga aktiviteter är nödvändiga för att liva upp tuffa tentatider. Kom och sjung karaoke i Pharmens källare, uppträd på en sittning, spela online via datorn eller offline genom brädspelet... - bara din fantasi sätter gränserna! Vad vill du att kulturutskottet anordnar just för dig? Kontakta ordförande Daniel Bang eller viceordförande Axel Schiött för mer info!

Internationella utskottet (IU)

Hej! Vi är internationella utskottet och är kårens kontakt med utbytesstudenter som kommer till farmaceutiska fakulteten samt farmaceutiska studentföreningar ute i världen. Det är även vårt jobb att kunna informera om hur man åker på utbyte under sin studietid som farmaceut, så är det något du är intresserad av är det bara att fråga oss.

Internationella utskottet består av representanter för de olika farmaceutiska studentföreningarna: svenska SNAPS, nordiska PINSE, europeiska EPSA och IPSF för hela världen. Dessa föreningar anordnar kongresser varje år som alla farmacistudenter är välkomna att delta på, mot en avgift, något som alltid är likvärdigt lärorikt som roligt!

Internationella utskottets arbete går ut på att anordna välkomstaktiviteter till utbytesstudenter, informera om evenemang som hålls av studentföreningarna samt informationsevent (som pubkvällar och föreläsningar) som handlar om utbyten, livet som farmaceut i andra delar av världen och mycket mer. Vi har även mysiga möten för utskottsmedlemmarna med fika lite då och då.



IU 2019

Arbetsmarknadsutskottet:

Kårens arbetsmarknadsutskott, ArbU, består av ordförande, vice ordförande samt två ledamöter. Vår uppgift är att sköta kontakten med de företag och organisationer som FaS samarbetar med, vi söker också efter nya företag att skapa samarbeten med. Har du tips på företag? Hör av dig!

ArbU har även till uppgift att söka sponsorer inför olika tillställningar som FaS anordnar. Som en del av utskottet får man en god inblick i den breda arbetsmarknad som väntar oss farmaceuter. För att även ni amöbor och övriga farmacistudenter ska få ta del av detta anordnar ArbU föreläsningar och andra event med olika företag. Passa på att gå på de lunchföreläsningar som ges under amöbaveckorna, och få inspiration inför er framtida karriär!

Studierådet:

Studiebevakning är kårens främsta och viktigaste uppgift. Vi bevakar samtliga program och kurser vid Farmaceutiska fakulteten, inklusive forskarstudier. Vi representerar alla studenter vid fakulteten och därför är just Din röst viktig för oss! För att insamla studenternas åsikter i studie- och studiesociala frågor har Farmaceutiska Studentkåren ett studieråd ungefär en gång i månaden, dit alla studenter är välkomna. Studierådet är ett diskussionsforum och en remissinstans för studenter att diskutera aktuella frågor och uttrycka åsikter om utbildningen, som kåren sedan driver mot fakulteten, universitetet eller andra relevanta beslutsfattare. Vill man engagera sig mer kan man bli representant för sin kurs eller studentrepresentant i beslutande eller beredande organ på universitetet. Studierådsstyrelsen, som leder studierådet är även ansvariga att hantera inkomna studentärenden. Önskar du få kallelsen till studieråden, mer information eller har du frågor, maila vicut@farmis.uu.se.



Lika villkors-utskottet:

Hej amöba! Utskottet för lika villkor är ett nystartat utskott bestående av ordförande, vice ordförande samt kårens studiesociala ledamot. Vår uppgift är att bedriva det proaktiva arbetet för lika villkor på kåren. Det är även hit du vänder dig ifall du har blivit diskriminerad eller trakasserad på kåren eller i samband med kårens aktiviteter. För att kontakta utskottet, vare sig det rör sig om att du blivit utsatt för diskriminering eller om du har idéer på hur utskottet ska arbeta med lika villkorsfrågor så mailar du ordförande i lika villkorsutskottet på likavillkor@farmis.se



Pharmadakommittén HT19/VT20

Pharmadakommittén:

Pharmada är Farmaceutiska Studentkårens årliga arbetsmarknadsdag som även är Sveriges största arbetsmarknadsdag för farmaceuter. Syftet med dagen är att ge farmacistuderer vid Uppsala universitet chansen att skapa kontakter med arbetslivet.

Pharmada anordnas av Pharmadakommittén. Ett härligt gäng bestående av 8 personer, som planerar och förbereder inför Pharmada sedan terminsstart varje höst. Under mässan är det viktigt att företagen känner sig välkomna och kommer till sin rätta. Därför söker vi företagsvärdar, som kommer ha till uppdrag att sköta kontakten med företag och finnas där för företagen både före och under mässdagen. Mer information om hur man ansöker till företagsvärd kommer i början på 2020 på www.pharmada.se.

Pharmada anordnas på Konferens Hubben i Uppsala Science Park - en mötesplats i området som ligger precis mellan BMC och Pharmen. Kårens medlemmar har företräde den första timmen på Pharmada mot uppvisande av kårlegitimation i entrén. Icke-medlemmar är välkomna.

Efter mässan förflyttas Pharmada till Pharmen för en mingelmiddag där både studenter och företagsrepresentanter är välkomna. Under mingelmiddagen har du chansen att nätverka och ställa frågor till representanterna i en mer avslappnad miljö. Se till att säkra din biljett under biljettförsäljningen!

Om du känner dig manad eller har några funderingar kan du höra av dig till projektledare@pharmada.se eller kontakt@pharmada.se

Ordlista

Att bli student i Uppsala innebär en rad nya saker, däribland lära sig en hel del nya ord som för icke-studenter kan vara omöjliga att förstå. Vad menar någon när de säger att man ska träffas 15dk vid Bikupan? Eller när någon säger att vi borde gå till Pharmen och plugga inför vår dugga? Detta är en liten ordlista för att lättare få en översikt över alla ord som finns inom studentlivet. Alla ord markerade med * finns med i ordlistan.

Ackis: Akademiska Sjukhuset i Uppsala.

Akademisk Kvart (AK): Innebär att studenterna har 15 min extra på sig att anlända till undervisningen.

Amöba: Ja det är du det! Grattis! (Även en icke helt okänd biologisk encellig organism.)

Amöbaphesten: Avslutningen på amöbaveckorna*. En stor och fantastisk gasque* tillägnad er amöbor*!!

Amöbaveckorna: Kårens välkomstveckor, tre veckor av endast roligheter som avslutas med Amöbaphesten*!

Amöberiet: Det är vi som tar hand om det mesta under amöbaveckorna*. Läs mer om oss i början av tidningen!

BMC: Biomedicinskt centrum. Hej och välkommen hem! Det är här vi farmaceuter hänger om dagarna.

Bikupan: BMCs* café och restaurang. Perfekt plats för att dricka kaffe. För den icke-matlagande finns ett utbud av mat.

CSN: Ger oss pengar när vi klarar våra tentor*.

Carolina Rediviva: Universitetsbiblioteket. Huserar över 13 miljoner böcker och nästan lika många pluggande studenter.

Dragetten: Kulturföreningen Dragskåpets* balett.

Dragskåpet: Farmaceutiska Studentkårens eminenta orkester som går under smeknamnet Dragos.

Dubbelkvart (DK): En kvart plus en kvart = 30 min. Amöbaphesten som är 18dk, kom mellan 18.00 och 18.30. Inte före, inte efter!

Dugga: Deltenta, klarad dugga ger extra poäng till tentan*.

F(ph)adder: Din vän och guide i livet som amöba* och forever and ever and ever.

Farmis-Reptilen: Kårtidningen! Kom till redaktionen för att skriva, läsa, hänga och äta prinsesstårta!

Farmis.se: Kårens hemsida. Titta in om du undrar något eller om du bara vill se en snygg hemsida.

FaS: Farmaceutiska Studentkåren.

FMGOHB: Föreningen Matlaget Gröne-Orm Handels-Bolag. Kallas allmänt för Gröne Orm eller GO.

Gasque: Sittning* med mat, dryck, sång och släpp, varar vanligtvis till 03.

Gästleg: Tillfälligt nationsleg* för de som pluggar men inte i Uppsala.

Högtidsdräkt: Det man har på sig när man går på bal. Frack för herrar, balklänning för damer.

Höstbal: Trevlig baluns! Den Farmaceutiska höstbalen hålls varje år på en av nationerna. Bra tillfälle att använda sin högtidsdräkt*.

Kavaj: Innebär kostym av samma material och färg, knälång klänning/ kjol eller finare byxor och blus.

KK-kort: Kuratorskonventets* VIP-kort. Låter ägare ta med en gäst in på nation* när som helst utan att köa eller betala. Ytterst eftertraktat.

Klubbverket: Arrangerar pub och fester.

Kuratorskonventet: Samarbetsorgan för nationerna*. Hjälper oss bland annat med gästleg*.

Kvalborg: Dagen innan valborg*.

Kårmöte: Kårens högst beslutande organ. Här väljs nya ämbetsmän och tar ställning i enklare och svårare frågor som rör kåren och dess studenter.

Nation: Uppsalas storhet. Här finns allt för alla: klubbar, mat, sittningar*, spex*, körer, konserter, fika eller bara väldigt härligt häng. I Uppsala finns 13 nationer.

Nationsguiden.se: Hemsida för dig som är vilse i nationsdjungeln, besök nu på direkten!

Nationsleg: Ger inträde till ovan nämnda nationer. Ett måste för alla som vill ta del av Uppsalas studentliv. Löses enklast på uppsalastudent.com* eller genom att besöka nationen* du vill gå med i.

Pharmacanto: Vår gröna sångbok. Phantastisk!

Pharmen: Farmaceuternas (vårt) kårhus.

Phuling: Legendarisk medbrottsling genom Pharmen-festernas långa historia. Måste upplevas! Går även att få som halv, vegansk och alkoholfri.

Pinse: Vecka där farmacistudenter från hela Norden träffas och lär känna varandra. Den bästa av fester.

Recentior/Recce: Rookie, nykomling, novis, amöba*!

Sexa: Mat som serveras efter möte eller arbetspass på kår eller nation*. Resulterar ofta i en mindre (men rolig) fest för de medverkande.

Sittning: Fest med mat, dryck och sång. Ytterst trevligt! Skvalborg: Dagen två dagar innan valborg*.

Släpp: Eftersläpp. Kom efter maten och delta i festen, tristare än att vara på sittningen* men roligare än att inte vara där alls.

SNAPS: Organisation för Sveriges alla farmacistudenter. Alla kårens medlemmar är automatiskt med även i SNAPS.

Spex: Studentikos underhållningsform. De kortare framförs under sittningar* medan storspex sätts upp som hela föreställningar.

Spontanspex: Ett spex* som ej är inplanerat i sittningens* schema och kanske inte heller är planerat innan sittningen*. Dessa välkomnas gladeligen och kan utföras när det bankas i borden (du stjälar alltså det som skulle varit en sång, din tjuv!)

Tenta: Examination vid kursens slut.

Uppsalastudent.com: Hemsida för att gå med i kår* och nation*, mycket bra!

Valborg: Sista april. Fest heeela dagen, överallt. Och dagen innan. Och dagen efter. Kanonkul!

Ämbetsperson: Studenter som arbetar för och driver kåren. Man kan baka, servera, skriva artiklar, bona golv, annordna fester. Oändliga möjligheter.



Som student krävs det mer från en än vad man tror. I kombination med mörkret, mycket med studierna och känslan av stress så är det lätt att känna sig lite deppig. Känslan som kan uppstå att man inte hinner med sig själv gör inte det hela bättre. Fyra saker som kan hjälpa för att återfå sitt välmående är; korta promenader, träning, sömn och bra mat.

Något jag har lärt mig under min studietid här i Uppsala är att **korta promenader** på 15 minuter är guldvärda! Nu när många föreläsningar är via Zoom blir det lätt att man endast sitter hemma och rör sig betydligt mindre. Ofta känner man att man är för trött för att gå ut, men det är just då som man ska gå ut! Lita på mig. Det är det som behövs mest. När man pluggar och har mycket att tänka på är det viktigt med många och korta pauser. Då orkar man längre, får mer gjort och man utför ett mer effektivt arbete.

Att **träna** är också något som lätt faller bort från vardagen, men oj så behövt det är för både kropp som välmående. Stress är något som lätt kan krypa fram och göra att man inte mår så bra. Ofta uppkommer stress på grund av att man har mycket att göra och man känner att man inte hinner med, prestationsångest, oro och många andra anledningar. Genom att ta avstånd och göra något annat för en stund kan man se tydligare vad som behöver göras, men också göra det mer effektivt och minska stressen.

Något som är underskattat är hur mycket **sömn** man egentligen behöver. Som student är det lätt att man inte har så mycket tid för det, men jag skulle verkligen rekommendera att i alla fall känna att du kan sova ut en gång i veckan. När du sover sorteras allt du lärt dig och alla intryck under dagen och du ger även din hjärna tid att återhämta och förbereda sig för ännu en kommande lärorik dag. Sömnbrist är inget att leka med. Var snäll mot dig själv. Sov.

Slutligen skulle jag vilja ta upp att **näringsrik mat** också är något underskattat. Jag är en person som uppskattar nudlar mycket, men det ger en tyvärr inte lika mycket energi som man tror. Den energi man får från exempelvis spaghetti och köttfärsås är på en helt annan nivå än vad nudlar ger dig. Genom att äta bra mat med jämna mellanrum, orkar du även prestera fysiskt och psykiskt. Såklart äter man inte nyttig och bra mat konstant, det gör ingen människa, men genom att ha tanken i bakhuvudet att man ska tillaga mat som ger energi för en längre tid så kommer du göra bättre val när du står i mataffären och funderar på vad du ska äta.

Ta hand om er och va snäll mot er själva. Ni är fantastiska och tänk, ni har kommit in på en fantastisk utbildning som kräver en hel del och för att klara av det krävs själv disciplin, men också att man lyssnar på ens egna kapacitet och när det tar stopp. Gör ni detta orkar ni igenom det tuffa och får belöningen senare i form av kunskap och erfarenhet.

Hoppas vi ses snart!

Kram, Paloma

Länk till Uppsala universitets studenthälsa. Hit kan vända dig med problem kopplade till välmående och studentlivet. De lyssnar och hjälper mer än gärna till!

<https://www.uu.se/student/stod-och-service/studenthalsan/>

Specialen till maten

Att flytta hemifrån är inte lätt sett från många perspektiv. Ny stad, nya människor, nya studier. Allt är nytt. Med alla positiva intryck är det lätt att man glömmer bort att ens kropp behöver mat, en näringsrik sådan. Tyvärr hinner man ju inte alltid med att laga mat, därför är det så bra med att ha något i kylan eller i frysen som väntar på att tinas upp och värmas på. Det kallas för matlådor! Sedan kan man ju bli sugen på något litet snack då och då, men vad ska man göra? Detta inlägg är som en liten guide till dig som student när det gäller mat och snacks, men även några do's och don'ts.

Till att börja med vill jag trycka på att matlådor är FANTASTISKT BRA. Till och med gäller det att införskaffa bra matlådor som kan frysas, värmas upp i mikron och som har bra hållbarhet helt enkelt (gärna billiga också). När du väl har matlådor som du känner dig nöjd med formuleras frågan långsamt men säkert i ens tankar; vad ska jag fylla dessa matlådor med? Nedan listar jag 3 bra maträtter (se recept på kommande sidor):

* Spaghetti och köttfärsås (ja det går bra att frysa in!)

* Fish n' potatis (båda håller länge och potatis är BILLIGT :D går INTE att frysa och värma upp igen)

* Palomas PAJ (du kan ha vad du vill i din paj; tips dock är fetaost, tomat, rödlök och oliver! Går att frysa in!)

Mellan studierna och allt annat roligt så kan man bli lite sugen på snacks. Ett nyttigt tips är: morötter! De är knapriga, goda, nyttiga och man kan äta hur många som helst utan att få dåligt samvete! Plus, de är billiga! Vill du spica till det så kan du köpa dippmix och 3 dl gräddfil och ha ett nyttigare alternativ än chips och dipp. Apelsiner är också riktigt bra då det är lätt att glömma bort att man också måste få i sig C-vitaminer.

Sedan kan det ju förekomma att man blir lite sötsugen och inte har något sött hemma... Händer det att man har några ägg, lite socker, vetemjöl, mjölk, bakpulver, ströbröd, smör och kanske lite grädde; då är det utmärkt tillfälle att baka en sockerkaka! Sockerkakan kan du nämligen sedan skiva upp efter den svalnat, lägga i en matlåda (som kan frysas in!) och sedan är det bara att ta fram en bit när du är sugen på det, stoppa in i mikron och värma på. Men SE UPP! Jag gjorde misstaget att tänka att eftersom den är frusen så krävs det nog att den måste värmas upp i någon minut....nej, absolut inte. Den blir bränd och din fina sockerkaksbit kan du säga bye bye till. Min syster lärde mig att det räcker med 10 sekunder på ena sidan, vänd på den, 10 sekunder till och sen klar! Perfekt till det stora kaffeintag som man så småningom troligtvis kommer falla in i som student. Sen måste jag trycka på att chokladbollar e bland det bästa jag vet. Dem är ju också nästan nyttiga, det är ju massor med havregryn!

Det är viktigt att inte glömma bort att äta. Ingen bra mat är lika med inte bra studier då det inte finns någon energi till det fokus som krävs att man har. Susta tipset! Handla mitt på dagen om du kan. Det är nästan ingen i butiken, de fyller på alla varor så det finns alltid det du söker och om det är specialpris på något så får du tag i det garanterat! Nedan följer recept på de maträtter jag nämnde ovan. Ta hand om er och era kroppar. Glöm inte att köpa bakplåtspapper, plastfolie och kaffefilter; men glöm inte heller bort att ta lite extra tid åt att göra det fint för er själva. Det tar inte lång tid, men gör en stor skillnad!2

Hoppas vi ses snart,

// Paloma



foto: Paloma v.S



foto: Paloma v.S

Spaghetti och köttfärssås

Ingredienser

- * 500 g köttfärs (eller blandfärs)
- * 1 gullök
- * smör (att steka i)
- * rapsolja (att steka i)
- * 2 st 500g krossade tomater
- * salt och peppar (andra kryddor om så önskas)
- * 3 msk tomatpuré
- * 3 msk ketchup
- * 1 köttbuljong
- * riven ost (till garnering)
- * spaghetti

Tillagning (ca.40 min)

Hacka upp gullöken och stek i lite smör och rapsolja tillsammans med salt, peppar och eventuella andra kryddor på hög värme. Lägg i och bryn färsen till en fin färg innan de krossade tomaterna tillsätts. Tillsätt tomatpurén, ketchup och köttbuljongen. När det sjuder kokar du pastan. När pastan är klar, smaka av köttfärssåsen och se om finjusteringar krävs innan upplägg. Garnera med lite ost om så önskas. Smaklig måltid!



Fish n' potatis

Ingredienser

- * smörgåsgurka
- * potatis
- * salt
- * rapsolja
- * sprödbakade torskfiléer

Tillagning

Busenkelt! Skölj av potatisen, dela dem på hälften och lägg dem med skurna delen nedåt på lite rapsolja och salt. Tillsammans med fiskpinnar vid sidan om, in i ugnen på 225 grader tills färgen är gyllenbrun på fisken. Servera med lite smörgåsgurka. MUMS!



Palomas PAJ

Ingredienser

för pajskal:

- * 3dl vetemjöl
- * 100 g margarin eller smör
- * 2-3 msk kallt vatten

för äggstanning:

- * 3 ägg
- * 2 dl grädde
- * 2 dl röd mjölk
- * salt
- * peppar
- * ost till garnering
- * andra önskade ingredienser



Tillagning

Bländ ihop margarinet (rumstempererat) med vetemjölet och kalla vattnet. Tryck ut i en pajform och gör hål i pajskalet med en gaffel så den inte blir så bucklig efter att du förgräddat den. In i ugnen på 220 grader och förgrädda i 15 min. Under tiden blanda ihop alla ingredienser till äggstanningen. Ta ut det förgräddade pajskalet och lägg i önskade ingredienser (ex. fetaost, tomat, lök etc) och häll över äggstanningen. In i ugnen på 220 grader i ca. 30 min. Om ost önskas som garnering, lägg på detta på pajen 5 min innan du tar ut den. Låt pajen svalna aningens innan du njuter av den fantastiska pajen du precis tillagat!

Undvik fällorna

Ett medlemskap i Sveriges Farmaceuter hjälper dig att undvika flera vanliga fällor under studietiden.

- **Vi ger dig karriärinspiration** så slipper du oroa dig över vad du vill jobba med när du är färdig farmaceut.
- **Med en gratis olycksfallsförsäkring** samt förmånligt pris på hemförsäkring slipper du kostnader på grund av att du är oförsäkrad.
- **Fråga oss** och undvik: Intervjutabbar, ett dåligt CV + personligt brev, dåliga anställningsavtal och problem som har med dina villkor på arbetsmarknaden att göra.

För bara 100:- för hela studietiden blir du medlem du också:
www.sverigesfarmaceuter.se/bli-medlem



Swisha och bli medlem

Bli studentmedlem i Sveriges Farmaceuter genom att Swisha in din engångsavgift.

Du behöver fylla i all information nedan:

1. **Välj mottagare:** 123 502 05 65
2. **Fyll i belopp:** 100 kr
3. **Skriv följande information i meddelanderaden:**

epost, personnummer, A, UU, HT21

Exempel (obs, inga mellanslag):

hejl2@hotmail.com, ÅÅMMDDXXXX, A, UU, HT21

*Du kan läsa om förkortningarna här intill

*Förkortningarna

A=Apotekare

R=Receptarie

UU=Uppsala universitet

HT21=Hösttermintermin 2021, uppge termin och år för när du påbörjade dina studier.



Tack!

Tack till Phederationen Axitinib och Phederationen Palforzia från Amöberiet som tog sig an att skriva denna termins Amöbaspecial.

Tack till ansvarig utgivare Ulrika Andersson som bidrog med smarta tips, både om skrivandet och det tekniska.

Tack till kårstyrelsen och andra utskott och kommittéer som kom med texter.

Tack till Amöberiet och kårfotoafäerna för de vackra bilderna som förekommer i tidningen.

Tack till Amöberiet för deras hjälp och input i tidningen.

Speciellt stort tack till Phederationen Artrox som skrev krönikan: Krönika

FaSK

Farmaceutiska Studentkårens Kalendarium

Kontaktuppgifter

Pharmens telefonnummer

Expeditionen.....0793342392
Ordförandes nummer.....0793340894

Expeditionens öppettider

Måndagar..... 9.30-17.00
Onsdagar.....9.30-14.00

Styrelsejour

Måndagar.....13.30-17.00
Onsdagar.....15.00-17.00
Torsdagar.....15.00-18.00

Expeditionens telefontider

Tisdag, Torsdag.....8.00-10.00

Inspektör

Prof. Anders Karlén..... 018-47 14 293

Proinspektör

Dr. Anne-Lie Svensson..... 018-47 14 285

Kårens Presidium

Ordförande

Alice Fors

ordf@farmis.uu.se

Vice ordförande med ansvar för ekonomi

Rebecca Tillgren Ohlsson

vicek@farmis.uu.se

Vice ordförande med utbildningsansvar

Lea Axelsson

vicut@farmis.uu.se

Övriga styrelsemedlemmar

Sekreterare

Louise Eklund

sekr@farmis.uu.se

Klubbmästare - vakant

klm@farmis.uu.se

Studiesocial ledamot

Oskar Lövström

soc@farmis.uu.se

Arbetsmarknadsansvarig - vakant

arb@farmis.uu.se

Handläggare

Kavin Askari

handläggare@farmis.uu.se

Alltid på Pharmen

Farmispub

Onsdagar.....17.00-Sent

Caphé Coffein

Måndagar.....16.00-18.00

Torsdagar.....16.00-18.00

Idrottsaktivitet

Obestämt var och när för HT21

21

