

Farmis-
REPTILEN



Nr 1 VT-2021



AMÖBASPECIALEN



Bilder från tidigare Amöbaveckor

Redaktionen

Ansvarig utgivare
Lea Axelsson

Redaktörer
Ulrika Andersson
Liv Gyllfors
Moa Nybond

Omslag
"DNA-molekyl" - bronsskulptur av
Bror Marklund, BMC

Amöberiet
Rebecka Ädel
Abubakar Shakeel
Terese Högnelid
Jennifer Andersson
Axel Yngveson
Hedda Fransson
Paloma van Setten

Gästskribenter
Amöberiet

Fotografer
Amöberiet
Kårfotograf

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

Annonspriser 2020

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

Tillägg 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



Hej Amöbor,

nya samt gamla läsare, vad roligt att ni har hittat hit!

Äntligen har terminens första nummer av Reptilen kommit ut, närmare bestämt Amöbaspecialen, som skrivs av Amöberiet till er Amöbor. Se detta som din guide till insparksveckorna och din första tid i Uppsala. I dessa tider finns det mycket som är oklart, men en sak som är säker är att all information du behöver finns i denna tidning!

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, vi i Redax önskar er all lycka till med insparksveckorna och de kommande studierna! Snart ses vi!

PS: Om du i framtiden är intresserad av mindre journalistik, skriva texter eller fota så vet du vart du ska höra av dig!

Innehåll

Redax har ordet

Praktisk info

Hej amöba!

Den PHASANSFULLA kampen!

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

Intervju med Alfhild Grönblad

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 corona pandemi, 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 insparsveckorna - 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 insparsaktiviteter 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 VT21”**. 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 VT21”**. Denna grupp är en klassgrupp för alla er som börjar apotekarprogrammet så ni enkelt kan hålla kontakt med varandra, dela information med mera.

- **“Den PHASANSFULLA Kampen - Amöbaveckorna VT21”**. Detta är en grupp tillägnad insparsveckorna 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 och instagram, där information om Amöbaveckorna kommer läggas ut. Så se till att adda oss på snapchat där vi heter amoberiet och följ oss på instagram; @amobaveckorna_vt21.

* Farmaceutiska Studentkåren som du tillhör har ett eget instagrampkonto 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 såhär 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!



Insparksveckorna, då kallade Amöbaveckorna, är fullspäckade med aktiviteter som ska få just DIG att känna dig välkommen till oss. Allt från 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.

Till sist vill jag även vara extra tydlig med att det inte kommer ske någon form av hets eller tvång under Amöbaveckorna. Det kommer finnas aktiviteter där alkohol kan förekomma, men det är helt frivilligt om man vill dricka. Vi är här för er skull, så att ni ska få en så bra start på utbildningen som möjligt, och vi hoppas bara att ni ska ha så kul som möjligt.

Jag vill återigen hälsa er välkomna hit och välkomna hem, och så ses vi den 18 januari.

Med varma hälsningar,
Cellkärna Rebecka Ädel med Amöberiet

Hej Amöba!

Till dig som läser detta, välkommen hit, välkommen hem. Och ett stort grattis till att bli antagen till en utbildning inom farmaci, du har gjort ett smart val. Under de närmsta 3 eller 5 åren, kommer du lära känna din nya familj. Det är just vad vi är på kåren, en stor familj. Vi kanske inte är den största kåren, men vi har mest gemenskap, om jag får säga det själv.

Amöba? Varför kallar vi de nya studenterna så. Jo, amöba är nämligen en encellig organism, och det är just det ni är när ni kommer till utbildningen. Vissa kanske precis flyttat hemifrån för första gången, andra kanske redan bor här, men skickas ändå in i en miljö där ni inte känner någon. Ni är alltså själva, som en encellig organism. Under de första veckorna på programmet kommer ni långsamt utvecklas, och efter Amöbaveckorna är slut, kommer ni att vara fulländade farmacistudenter. Ni kommer att ha skaffat er vänner för livet, och ni kommer inte känna igen tiden då ni var nya i staden. Men denna tiden går extremt fort, så ta vara på den och våga.

**“Till dig som läser detta,
välkommen hit, välkommen hem”**

Den PHASANSFULLA Kampen

Cellkärna

Rebecka Ädel



Nej nu måste vi fixa till något som lyfter upp stämningen i dessa coronatider. Nu är det dags för Amöbaveckorna! Men vad ska vi hitta på då? Cellkärnan verkar lite lost i livet och behöver hjälp, men från vilka då? Kanske Eir och Hera från den nordiska mytologin kan hjälpa till med läkekonst? Eller kanske Neith från Egypten kan hjälpa till genom att låta Rebecka få adoptera en av alla hennes katter? Men detta kanske inte är tillräckligt? Zeus och Aphrodite från Grekland kanske kan komma och ge cellkärnan nya krafter för att finna sig själv igen? Eller kanske Gunnar från Pholktro kan hjälpa Rebecka att hitta sin sanna koppling till naturen och träden igen, det kanske är den kopplingen som har gått förlorad? Det finns bara ett enda sätt för att avgöra detta, vilken mytologi som är bäst anpassad för att hjälpa Rebecka; det är dags för den Phasanfulla Kampen!



Rebecka ska börja termin 3 på Apotekarprogrammet i vår. Om Rebecka skulle skulle få resa vart som helst i världen, skulle det vara tillbaka till Japan. Uppleva den kulturen igen, och se om någonting hade förändrats. Och kanske denna gången också testa sushi, i landet man bör äta sushi. Det kanske hon missade förra gången hon var där, men blamea henne inte, hon var endast 13 år och hade inte utökat sin palett än. Men om hon inte får åka till Japan, väljer hon att ta sig till Värmlands nation och dansar loss hela kvällen, med sina vänner.

Favoritnation: Värmlands nation

Lag Pharmgård

Terese Högnelid - Eir



Paloma van Setten - Hera



Oj oj oj, nu får de andra lagen se upp för här kommer Eir och Hera som älskar tävlingar och kamper. Tillsammans är vi starka med Eirs kunskaper inom läkemedelskonst och Heras noggrannhet med att ingen bryter sitt löfte och gör sitt bästa för att hålla det.

Vi kan se i förväg vad de andra tänker göra och listiga som vi är med stor erfarenhet inom fajter kommer vi vinna denna kamp. Följ med oss på en oförglömlig tid där kvickhet, nyfikenhet och problemlösning spelar stor roll.



Terese ska börja termin 2 på Apotekarprogrammet. Om Terese måste välja city eller country så väljer hon city. Hon gillar att vara där det finns mycket att hitta på under fritiden och där det är lätt att hitta vad man än vill ha. Att kunna gå runt på gatan och veta att majoriteten av de hon möter kommer hon troligtvis aldrig träffa igen är ett plus, och det betyder att hon kan skämma ut sig hur mycket som helst utan att behöva bry sig, t.ex. dansa runt lykts-tolpen på Stora Torget.

Som gammal norrbottning är Norrlands nation en favorit.



Paloma ska börja termin 2 på Apotekarprogrammet i vår. Hon är expert på att baka, så har du några frågor om det är det bara att höra av sig till henne. Hon är även en sann djurvän och älskar katter och hästar. Om Paloma hade fått frågan; vad skulle du gjort nu om du skulle fått göra vad som helst? Då han hon svarat blixtnabbt; *vart finns taxin så tar vi ett sista minuten flyg till något varmt ställe!*

Favoritnationen måste vara Västgöta med sitt gamla fina hus och fina läge mitt i stan och precis bredvid ån. Ibland hör man kören sjunga också när man sitter och pluggar, vilket är super mysigt!

Lag Pharaoner & Sphinxar

Jennifer Andersson - Neith



Egypten, ståtlig arkitektur och färgsprakande konstverk.
Till och med färgblinda med tidsmaskin skulle vilja åka hit!

I egypten tycker man om djur. Speciellt fåglar och katter,
kanske lite väl mycket.... Guld är vad gudarna bär och det
passar ju det vinnande laget.

Jennifer ska börja termin 3 på Apotekarprogrammet. Jennifer tycker om chokladboll med fralla i. Dansk påhitt som kallas för bulle med bulle. Det brukar hon äta i Helsingborg medan hon drömmer sig bort till forna dagar då hennes favorit nation var än i liv, 1453 never forget. Nu får hon nöja sig med Gästrik-hälsinglands nation vilken har kort kö för bostäder.

Favoritnationen är Gästrik-hälsinglands nation.



Lag Pholktro

Axel Yngveson - Gunnar

Ahh Pholktro; den mysigaste "mytologin". Här trivs vi med tillvaron och glädjer oss åt det livet har att erbjuda. Naturen ligger oss nära, vilket våra chanser att vinna över dem där högljudda och pretentiösa clownerna också gör! Dessutom är vi den enda aktuella mytologin att tala om. Vi finns ju faktiskt! De där gamlingarna finns ju inte ens längre... har de någonsin gjort det är frågan. Trots årtusenden och pandemier står vi fast och stolta som den otroligaste och bästa mytologin!

"When you reach the end of your rope, tie a knot in it and hand onto PHOLKTRO"



Axel ska börja termin 3 på Apotekarprogrammet. För **Axel** finns det inget bättre än att spendera fredagskvällen med nära och kära, ackompanjerat med dryck samt Queen och/eller Bowie. Om plugget slutat tidigt drar han sig gärna med klasskamraterna till favoritnationen; Norrlands nation, för häng och kanske en burgare. (obs obs såklart gör han inte detta under coronatider. Don't smittsprids-shame me pls.)

Favoritnation: Norrlands nation

Lag Olympus

Hedda Fransson - Aphrodite

Abubakar Shakeel - Zeus

Greklands gudar har stil, styrka och skönhet för att inte tala om skratt. Ni som blir lyckligt utvalda att följa med oss i kampen kan se fram mot glada och spektakulära stunder. Lag Olympus står för båda intellekt och styrka till skillnad från ett lag med tomtar, katter och ett svampätande tjuvar. Kom med på en resa i tiden med stil och klass!



Abu ska börja termin 4 på Apotekarprogrammet. Om Abu fick frågan; *Vilken är din favoritdryck?* hade hans svar som kaffeälskare varit kaffe och kanske om man är ute på nation då en White russian (eftersom den innehåller islatte).

Min favoritnation skulle förmodligen vara Värmlands, jag älskar att dansa loss på en fredagskväll och gratis inträde försämrar inte vardagen heller. Är man medlem på värmlands så kan man komma in gratis och ibland skippa kön helt och hållet.

Favoritnation: Värmlands

Hedda ska börja termin 2 på Apotekarprogrammet. Om Hedda väljer mellan fäktning och ridning så blir det något med fyra ben, men det är inte fel om värjan är med, typ Zorro men med vit mask! När Hedda sitter i sadeln är det roligast med hoppning, ju högre desto bättre. För att hålla hoppandet igång används allt från små shettisar till beridna högvaktens stora fuxar (obs inte nu i coronatider!). Annars är pisten Heddas andra hem i idrottvärlden (och då menar vi inte slalom pisten utan fäktningen).

Favoritnation är Norrlands eftersom det alltid är trevligt att ta en mexikansk öl :-) med kompisar. Men i nuläget får man skåla på zoom :- (ett tag till!

Favoritnation: Västgöta eller Värmlands

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. Mentorsakademin 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 **26 och 33-35** 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: Paloma v.S

SCHEMA- AMÖBAVECKORNA

På Farmaceutiska studentkåren kallas insparkeveckorna för Amöbaveckorna. Amöbor kallas ni nya farmacistudenter som vanligtvis får ta del av tre veckor av skoj, men under rådande tider blir det två veckor istället. Dessa två 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! Då restriktionerna ändras kontinuerligt är schemat PRELIMINÄRT och kan ändras! Håll er uppdaterade via Facebook! :D Tyvärr kommer inte den traditionsenliga första sittningen som är en 60 år gammal nordisk farmaceutisk tradition, Material, att ske under dessa veckor. För alla typer av sittningar har kåren en egen sångbok, Pharmacanto, som är ett måste för varje farmacistudent! Vanligtvis brukar Pharmacanton kunna köpas i samband med ens första sittning. Information när man kan köpa en Pharmacanto kommer senare!

VECKA 1

Måndag 18/1 - Välkomnande + info via zoom OCH Fun Facts om Amöberiet

Oj oj oj, nu börjar kampen! Idag blir det info och välkomnande för er via zoom. Utöver detta blir det dock också fun facts om Amöberiet! Det vill man inte missa. Partytrick eller bästa receptet på chokladbollar? Häng med så får ni reda på vilka amöberiet egentligen består av!

Tisdag 19/1 - Spelkväll: Among us OCH rundtur på Pharmen

Brukar ni aldrig spela spel eller aldrig har spelat Among us? Inga problem! Ikväll ska det bli en riktigt rolig spelkväll via zoom, men inte bara det. Det blir även en digital rundtur på Pharmen som man inte vill missa! Vem vill inte veta vad Sälen är för något? Häng med och utforska farmaceutiska kårhusets olika rum och vrår!

Onsdag 20/1 - BMC rundtur

Som farmaci studenter tillbringar vi vår tid (under icke-pandemi tider) mestadels på BMC, Biomedicinskt Centrum. Byggnaden är känd för att leda många studenter och professorer vilse, men även dem som har gått eller jobbat där i flera år! Följ därför med oss när vi visar er det viktigaste att känna till när det gäller BMC.

Torsdag 21/1 - PANNKAKAN

Under coronatider är det svårt att vara social och kunna träffa sina vänner fysiskt och äta i stan. Därför finns Pannkakan för att rädda oss ur denna misär! Tillsammans, över zoom, med pannkakor och trevliga människor. Hur mysigt låter inte det?!

Fredag 22/1 - På Spåret

Detta kan bli hur svårt och hur kul som helst?! Om du kommer från Uppsala är denna del av Amöbaveckorna lite lättare för just dig, kanske du tror, men icke! Idag testas era detektiv kunskaper. Hur snabbt kan ni klura fram var en amöberist är på väg i Uppsala? Ja, detta kan bli en riktig utmaning....

Lördag 23/1 - Nationerna

Det finns många nationer i Uppsala, men vad är nationer? Hur många finns det? Varför ska man gå på nation? Varför ska man fixa nationskort? Idag får ni svar på dessa frågor och många fler!

VECKA 2

Måndag 25/1 - UTSKOTTsspex

Vad är uskott? Hur kommer man med i ett utskott? Vad finns det för utskott? Häng med och så får ni reda på dessa frågor. Trots corona finns det mycket kul att göra, bland annat att vara med i något av alla fina utskott som finns på farmis (pharmen).

Tisdag 26/1 - Pluggstuga

Datumet för första tentan börjar sakta men säkert komma närmare och stressen kanske börjar krypa under skinnet. Denna stund är tillägnad er ALLA amöbor som en stund för er att fråga frågor om studieteknik, få hjälp med övningstentor och tips inför tentan. Låt oss hjälpa er med era studier inför er första tenta, det gör vi så gärna!

Onsdag 27/1 - Stay tuned, rolig aktivitet kommer äga rum!

Vad som händer här blir en överraskning, stay tuned på Facebook! (se sida 4)

Torsdag 28/1 - Olika Campus

Trots att vi farmacistudenter hänger vanligtvis mestadels på BMC (nu hänger vi ju 24/7 på zoom) så finns det otroligt nog också andra campus som vi brukar hålla till på ibland också. Men vilka då? Joina oss så får ni se!

Lördag 30/1 - SITTNING

Traditionsenliga sittningarna som brukar ske under Amöbaveckorna kommer dessvärre inte bli av, men detta har vi löst! Det kommer bli en sittning över zoom! Det låter lite knepigt, men inte alls! Kåren har haft flera evenemang via zoom och det har fungerat hur bra som helst, men det viktigaste, också varit super mysigt! Häng med och sjung lite och hitta din favvo låt i pharmacanton! :D

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|--|-------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|
| 18/1 Info & Fun Facts om Amöberiet | 19/1 Spelkväll & rundtur Pharmen | 20/1 BMC rundtur | 21/1 Pannkakan | 22/1 På Spåret | 23/1 Nationerna | 24/1 Vilodag |
| 25/1 Utskottsspex | 26/1 Pluggstuga | 27/1 Överraskning (kolla på Fa- cebook när det närmar sig) | 28/1 Olika Campus | 29/1 Vilodag | 30/1 SITTNING | 31/1 Tack för oss! |

***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 Stockholmsstjej som verkligen hittat hem här i Uppsala. Tack vare farmis så har jag hittills haft fyra terminer fyllda med roliga ämbeten och härliga människor. Min tid på Apotekarprogrammet har varit superintressant och jag kunde inte ha valt en bättre utbildning. Jag ser nu fram emot att axla rollen som ordförande och känner mig ärad att jag fått förtroendet. Förutom att umgås med nära och kära så gillar jag hårdrock och Star Wars. Hoppas vi snart kan ses på Pharmen, 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 | Vakant | vick@farmis.uu.se *

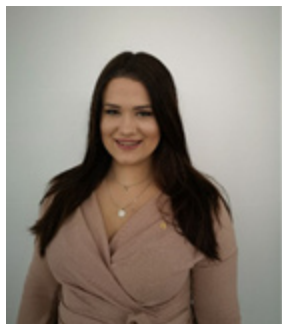
Vice ordförande med ansvar för ekonomi (VicEk) har ansvar för kårens ekonomi. Detta är inget direkt handhavande av pengar, man är snarare ytterst ansvarig för att medlemmarnas pengar förvaltas på ett lämpligt sätt. VicEk är ordförandes ställföreträdande. Kontakta VicEk om du har frågor kring medlemskap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



Vice ordf. med ansvar för utbildningsfrågor | Anna Pedersen | vicut@farmis.uu.se

En västkuststjej som har hittat till Uppsala och läser nu termin 7 på Apotekarprogrammet. Trots att det är långt från västkusten så känns kåren som hemma för mig, där jag har varit engagerad sedan termin 2. När jag inte pluggar trivs jag allra bäst i puben med kompisar.

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 | Julia Lindblom | handlaggare@farmis.uu.se

Det som verkligen givit mig lycka och gemenskaap under studietiden är kåren! Jag flyttade hit från Sundsvall för att studera Receptarieprogrammet. Jag har under 2020 suttit som styrelseledamot på posten som Klubbmästare. Det jag ser fram emot VT21 är att arbeta helhjärtat för kåren och engagera mig i utbildningsfrågor. Jag hoppas på att kunna få träffa många farmisar på kårhuset framöver.

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 | Vakant | 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 | Victoria Östman | arb@farmis.uu.se

Jag påbörjar nu min sjätte termin på Apotekarprogrammet. På fritiden gillar jag att göra allt från att nörda ner mig i rymdforskning, umgås med familj och vänner, köra lite MC eller spela tv-spel. Favorit-spelet finns sedan 2018 förevisat på min underarm i form av en tatuering. The last of us-serien bör låta bekant - game of the year både 2013 och 2020. Om inte bör du verkligen kolla upp det!

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 | Madeleine Gbakagna | sekr@farmis.uu.se

Att a jänta fra norr skulle hamna i Uppsala kunde hu inte tänk c för nå år sen men så blev det. Nu är jag här på termin 7 på Apotekarpregrammet! Här har det blivit endel timmar på kåren och det bästa är när det vankas sittning, då får man göra två av mina favoritintressen, dansa och äta!

Sekreteraren sammanfattar 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 kå-



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 Hammarsköjd 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

Öppetider

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

Kära Amöba!

Hej och varmt välkommen till ett nytt kapitel i ditt liv. Vare sig du gör dig beredd på att titta på din första universitetsutbildning eller om du redan tagit dig igenom den proceduren innan är vi otroligt glada och upprymda att du valt att just studera farmaci!



För mig innebar inte bara flytten till Uppsala att börja plugga "på riktigt", utan även att flytta hemifrån och allt som är familjärt. Under en släkträff frågade jag en moster om tips, vilket bemöttes av en tsunamivåg av både anekdotslösa historier och självklara postulater om hur det hela skulle gå i lås för mig. När jag sen frågade en äldre kusin, som studerar maskinteknik på Lunds tekniska högskola, yttrades ett obetingat "beats me". Till en början var jag lite sur att han inte sa något mer. Han var ju trots allt den som kunde ge bäst tips. Men efter att ha studerat ett tag har jag börjat förstå vad han menade. Universitetstiden brukar beskrivas som några av de bästa åren av ens liv, vilket de absolut är, men samtidigt kan de vara extremt slit-samma, båda pluggmässigt och emotionellt. Genom åren kommer du stöta på många bra personer och många rentav befängda personer. Du kommer stöta på skoluppgifter som är otroligt givande och du kommer söta på skoluppgifter som kommer få dig att tänka över ditt val av utbildning. Motivatinen kommer gå i toppar och dalar.

Om du söker något "life hack" på hur man tar sig igenom denna tid bäst och lättast, så finns det inget sådant. Ty hur man väljer att ta sig an dessa år är subjektivt. Men om jag ändå ska försöka dela någon lärdom så är det att disciplinera sig. Ibland känns allt uruselt, speciellt i dessa tider, men om man ändå kan ta sig upp ur sängen och glo på en medelålders gubbe utan zoomkunskap som pratar om något ointressant, så har man kommit långt.

De första veckorna kommer förmodligen kännas något överväldigande, det gjorde det sannerligen för mig.

- Hur mycket ska man kunna på tentan?

- Hur hittar man lättast på BMC?

- Vilka är de där mitokondrierna egentligen?

Likt en av bandet Queens många bra låtar, så rekommenderar jag dig att "Keep yourself alive". Det mesta löser sig. Plugget kommer inte alltid vara en dans på rosor, men det är absolut inte omöjligt. Om du vill så kan du.

Under de allra första veckorna på apotekar- och receptarieprogrammet är de nya studenterna varmt välkomna till Amöbaveckorna! Detta arrangemang agerar som nollningsveckor för nya studenter. Självt var jag med för ganska exakt ett år sedan och tro mig när jag säger att det ångrar jag inte. Jag fick en enorm inblick i vad Uppsala som stad har att erbjuda och hur enormt mycket glädje och gemenskap det finns bland farmacistudenterna. Jag träffade personer under dessa veckor som jag betraktar som nära vänner än idag. Den Farmaceutiska studentkåren är något som jag inte heller nog kan rekommendera. Det finns flera olika områden som man kan engagera sig i som både är väldigt roliga och givande, och personerna som engagerar sig i dessa är otroliga! Jag kan inte nog rekommendera dessa fantastiska veckor och kåren. Särskilt under rådande omständigheter.

Pandemi, pandemi och pandemi. Detta oändliga tjat, är vi alla dödstrotta på och vill helst glömma. Men det kan vi inte göra. Trots denna enorma påfrestningen som de flesta av oss hela tiden upplever så ber jag dig att vara bättre. Gör allt du kan för att minska smittspridningen och se till att alla är säkra, så är vi snart förbi detta och kan återgå till det normala ska ni se! Tack på förhand.

Axel, A3

“ Plugget kommer inte alltid vara en dans på rosor, men det är absolut inte omöjligt. Om du vill så kan du ”

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 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 webläsarformat. 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 | Lunch | Pub/Restaurang | | |
|----------------|--|--|--|--|---|
| | Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10 | Stocken 11.30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14 | 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 | Lunch | Pub/Restaurang | | Klubb |
| | Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10 | Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14 | 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 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 Gotland 18-00 Snerikes 18-01 | Snerikes 21-01 |
| Onsdag | Frukost | Lunch | Pub/Restaurang | | Klubb |
| | Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10 | Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14 | Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01 | Kalmar 18-00 Småland 18-00 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 Gotland 18-00 Snerikes 18-01 | Norrlands 21-01 Pharmen Puben "Den snorfulle hunden" 17-sent |
| Torsdag | Frukost | Lunch | Pub/Restaurang | | Klubb |
| | Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10 | Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14 | 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 | Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 VG 18-00 Gotland 18-00 Snerikes 18-01 | Stocken 18-01 |
| Fredag | Frukost | Lunch | Pub/Restaurang | | Klubb |
| | Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10 | Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14 | 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 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 VG 18-00 Gotland 18-00 | Värmlands 20-01 |
| Lördag | Pub/Restaurang | | Söndag | Brunch | Pub/Restaurang |
| | Norrlands 15-01 Värmlands 17:30-00 Uplands 18-01 GH 18-01 | V-dala 18-01 Kalmar 18-01 Snerikes 18-01 | | VG 10-15 Stocken 11-15 V-dala 11-14 | 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 22.

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 därtill exempel andra studenter eller privatpersoner hyr ut rum.

- Studentboet - studentbostäder i Uppsala
- Studentlya - 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
- Graflunds - Förvaltar lägenheter i Valsätra (nära Ultuna).

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 vandrar-

Amöberiet tipsar: Hur fick du din bostad?

Rebecka: Fick min bostad genom Heimstaden. Ett rum i studentkorridor i Flogsta.

Abubakar: Jag fick min bostad genom min kompis som hade köpt en trea och sen planerade vi att vi skulle bo tillsammans! Mycket roligare än att bo själv samt billigare också!

Terese: Jag sökte bostad via Svenska Studenthus.

Hedda: Jag kommer från Uppsala och har därför haft förmånen att bo hemma den första terminen, väldigt skönt.

Axel: Ställde mig tidigt i kö hos östgöta nation. Innan dess bodde jag hos min nästkusins flickväns systems lägenhet som av en slump stod tom!

Paloma: Jag sökte hela sommaren på bostadshemsidor tills jag hittade en liten lägenhet som tur nog blev min!

Jennifer: Genom Heimstaden. Bor i korridor i Flogsta.

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?

Rebecka: Mitt bästa pluggtips är att göra flash cards. Och på så sätt se vad man behöver

Abubakar: Mitt bästa pluggtips är att plugga på olika campus! Det finns så många nya pluggställen att upptäcka!

Terese: Plugga tillsammans med en klasskamrat och turas om att förklara ämnet för varandra, det hjälper mig ofta att förstå vad det är jag lär mig.

Hedda: Mitt bästa pluggtips måste nog vara att göra egna flashcards.

Axel: Sätt ut bestämda tider då du ska plugga och försök hitta en plats som är bra och håll dig till den.

Paloma: Ta något gott att äta och dricka. Sätt dig och plugga någonstans där du är ostörd.

Jennifer: Plugga med vänner som är lika målmedvetna (stressade) som du till tentan.

INSKRIVNING PÅ NATION VT 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 töntigt 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 obehövligt 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 cykeldjungel 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/kar-moteshandlingar.



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.

s alla som vill i puben och
mbolisk summa. Är man på
är 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:

- Caphévärd
- Mitokondrie (Amöberiet)
- Reptilen-redaktör
- Kårfotograf
- Bibliotekarie
- (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/EPSA 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 kakar där.

Extraknäck - 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 ovant 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 enbart 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 stormat 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 hjälp med tekniska detaljer som till exempel hur man installerar Zoom på sin dator. Själv föredrar jag starkt det ordinarie studentlivet. Vi får helt enkelt se till att vi har tillräckligt många tekniska alternativ som finns.

Axel från Amöberiet



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



Axel:

* Bowies "Life On Mars".

* Var med på så mycket som möjligt! Gå på pharmens sittningar och ta del av det härliga nationalslivet i denna fina stad! Detta får dock väntas med till läget blir bättre. I nuläget får du istället se till att vara med på amöbaveckorna som kommer bli superkul!

* Moskau av Dschinghis Khan :))



Hedda:

* Att dra ut på en löprunda i friska luften. Ett annat bra sätt är att måla och kolla på serie och lyssna på musik samtidigt

* Ta alla chanser att spexa på kårens roliga sittningar! Det kan kännas lite jobbigt första gången men ni kommer älska att ha kul

* På löprundan gäller Queen, Another bites the dust!



Terese:

* Slå på en rolig serie eller film och bara släppa loss.

* Var med på sittningar. Det är bland det roligaste som finns med allt sjungande och gemenskapen

* Vad som helst som har tempo, så några godingar i min lista är- Run Boy Run av Woodkid, Can't Hold Us av Macklemore & Ryan Lewis och Locked out of Heaven av Bruno Mars

* Bästa sättet att varva ner?

* Tips för studentlivet!

* Favoritlåten när du tränar?



Abu:

* Lyssna på Elton John/ABBA eller umgås med vänner

* Ett måste är att vara med på sittningar, bal och andra verksamheter studentkåren anordnar. Snabbaste sättet att lära känna och skaffa nya vänner i studentlivet!

* Ge mig ett A, ge mig ett B, ge mig ett B till och ge mig ett till A. Vad blir det? ABBA!



Jennifer:

* spela Smite eller Crusader Kings II.

* Amöbaphesten och materian.

* Crustader Kings II Soundtrack - Horns of Hattin and aftermath



Rebecka:

* samlar några kompisar och sätta sig på puben på kåren. Bästa som finns.

* Våga vara med på det mesta. Enligt mig så får man verkligen inte missa att gå på ett kårmöte, det må vara ganska långt. Men det är en upplevelse som man inte får missa. Men även vara med på Amöbaveckorna som kommer bli så roligt.

* Hmm. Svår fråga. Har nog ingen favoritlåt när jag tränar, men det måste finnas musik. Annars tröttnar man.



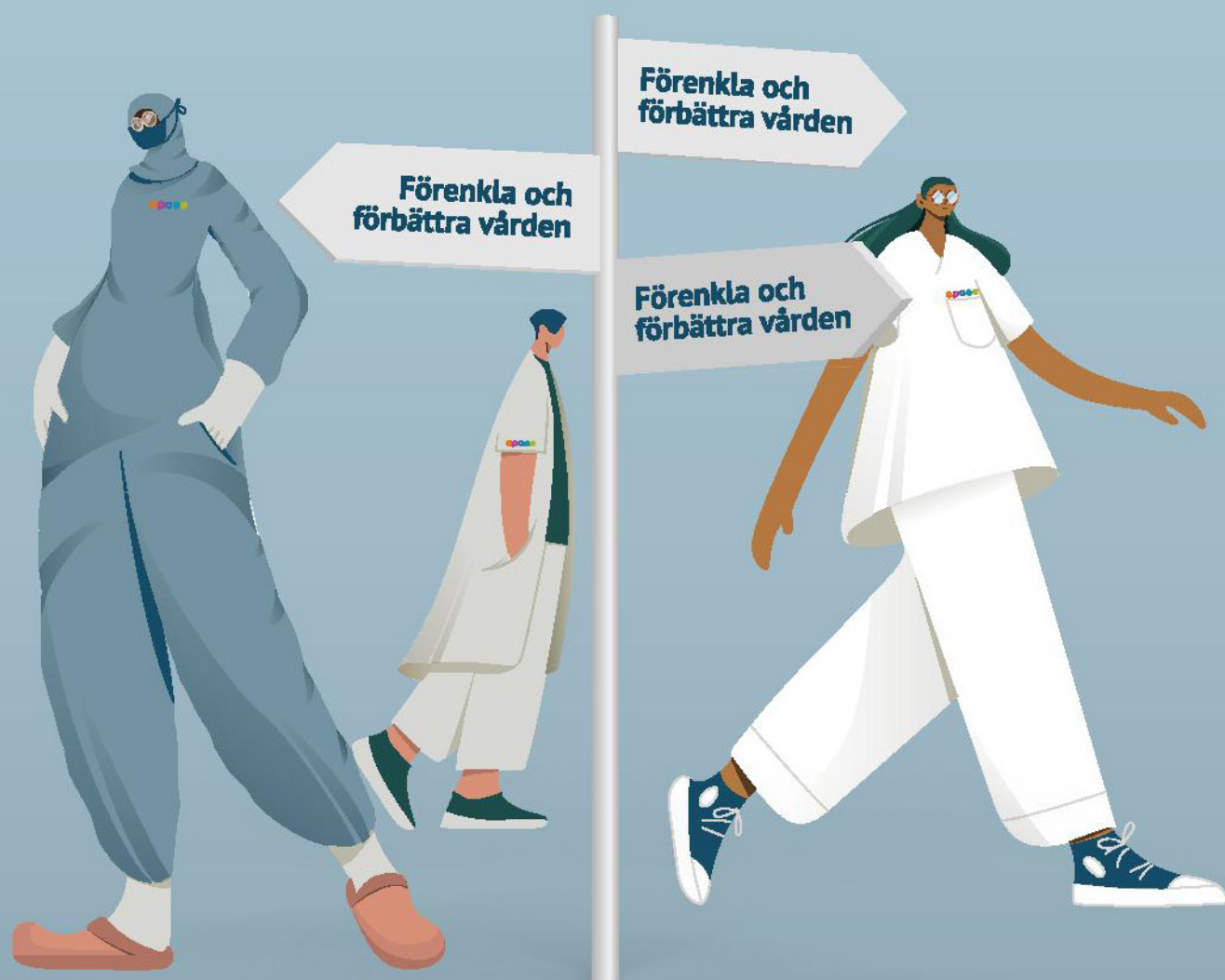
Paloma:

* Gå ut på promenad eller kolla film :D Eller varför inte baka??

* Plugga i tid, ta pauser, träffa vänner och gå prommisar tillsammans och njut av de första veckorna!

* Blinding lights - The Weeknd

Flera vägar. Samma mål.



Vi är störst i Sverige på läkemedelsförsörjning till regioner och landsting och har över 4000 privatvårdskunder. Du är en blivande farmaceut med brinnande intresse för läkemedelshantering och patientsäkerhet. Tillsammans förenklar och förbättrar vi vården - varje dag.

Se alla våra lediga tjänster och läs mer på jobb.apoex.se

apoex

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 placera 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 placera 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 universitetssstudier för en tid.

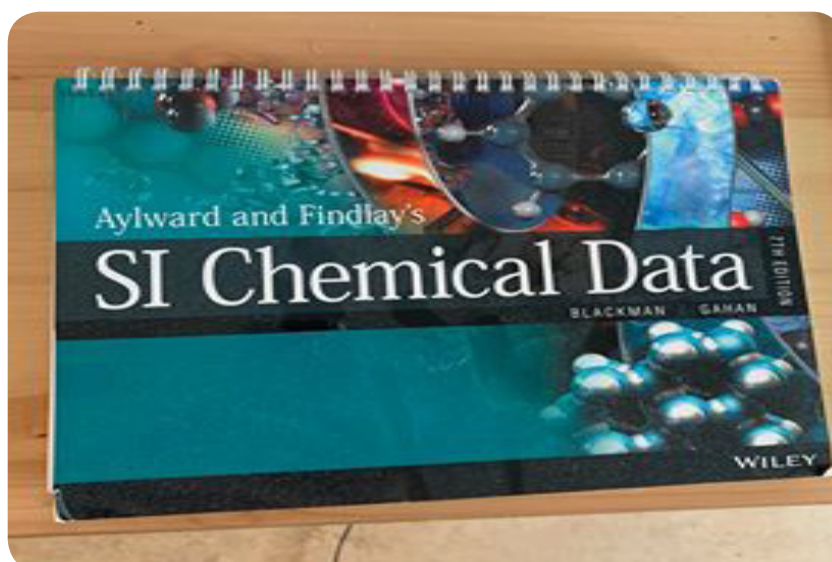
Tentorna varier i tid. Allt från två till sex timmar förekommer, och det brukar förekomma en viss tid som man måste sitta igenom trots att man känner sig klar med tentan. Under pågående tentamen är det inte tillåtet att lämna salen och därför kan det vara ett tips att ta med dig något litet att äta och/eller 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 högljudna snacks. Om man absolut måste gå på toaletten brukar det inte vara några problem.

Alla tentor äger inte rum på plats, särskilt inte nu för tiden. 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-20

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 Coffeine HT-19

Caphé coffeine:

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 ojämbna mellanrum temacaphéer så som våffelcaphéer och morotskaks-bakeoff. Låter det som något för dig? Just nu söker vi caphévårdar som vill vara med och driva caphéet under vårterminen, vilket är ett jättebra 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 kärnyheter 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 instragram!



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.



Kulturutskottet har bland annat ordnat karaoke!

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 i tuffa tentatider. Kom och sjung karaoke i Pharmens källare, följ med till museum, spela Twister i trädgården eller uppträd på en sittning – bara din fantasi sätter gränserna! Vad vill du att kulturutskottet anordnar just för dig? Kontakta ordförande Felix Hemström eller vice ordförande Sofia Johansson för mer info!

Internationella utskottet (IU)



IU 2019

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.

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 studierådet, 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 farmacistuderter 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.

Årets Pharmada inträffar 12 mars, och anordnas på Konferens Hubben i Uppsala Science Park - en mötesplats i området som ligger precis mellan BMC och Pharmen. Portarna till mässan står öppna mellan 12 och 16. Kårens medlemmar har företräde den första timmen på Pharmada mot uppvisande av kårlegitimation i entrén. Icke-medlemmar är välkomna från 13:00.

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 i början av 2020!

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 stjal 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 köttfärssås 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/>

SPECIALLEN 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 från amöberiet



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!

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



INTERVJU MED ALFHILD GRÖNBLAD

Forskare på Uppsala universitet vid institutionen för farmaceutisk bioteknik. Forskning; Neurofarmakologi, drogerberoende och beteende; Biologisk beroendeforskning.

Vad har du för dig för tillfället när det kommer till arbetslivet?

Jag jobbar som forskare i biologisk beroendeforskning på BMC. Det innebär att jag både är ute i labbet och gör experiment, men att jag också undervisar en hel del.

Vad och vart har du studerat för någonting? Vad är din grundutbildning?

Jag har gått Biomedicinprogrammet här på Uppsala universitet.

Du har många forskningspublikationer, vad är det som är så lockande med forskning?

Att man får utforska nya saker och mitt forskningsämne är superspännande! Det är så varierat och att man gör så många olika saker under en arbetsdag är också något som är så himla roligt!

Är det något specifikt som du forskar på?

Jag forskar dels kring hur man skulle kunna motverka droginducerade skador i hjärnan med hjälp av lite olika experimentella metoder. Nu precis har jag startat upp ett projekt där vi tittar på ångestlikt beteende hos råttor och kopplingen till adenosin-receptorer, som till exempel inhiberas av koffein.

Vad är det roligaste minnet du har från studierna?

Det finns många roliga minnen! Stora behållningen var ens kursare under utbildningen, att man fick så fina vänner. Vi är ett gäng som fortfarande är väldigt nära vänner. Annars lite olika roliga saker som dök upp på olika föreläsningar.

Har du någon favorit efterrätt?

Ja, jag har många! Crème Brûlée. Min man är väldigt bra på att göra Crème Brûlée, så jag är lyckligt lottad!

Har du några hobbies?

Ja, jag håller på med ridning och hästar, och rider på Akademistallet här i Uppsala! Numera rider jag en gång i veckan, men annars är det lite allmän träning.

Har du några generella tips till dem nya studenterna?

Först och främst att man kanske behöver lägga ner lite mer tid i början på studierna än vad man kanske tror. Detta för att slippa den här panikstressen som annars kan uppstå i slutet. Även att försöka vara så delaktig i undervisningen och de olika momenten just för att försöka få ut så mycket som möjligt.



Stort tack Alfhild!

Vem vill inte börja forska direkt? Jag vet att jag vill, och vilket intressant ämne! :D

Undvik fällorna

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

- **Vi ger dig karriärinspiration** så slipper du oro 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

Hej student!
Bli medlem hela studietiden för bara **100:-**

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, VT21

Exempel (obs, inga mellanslag):

hej12@hotmail.com, ÅÅMMDDXXXX, A, UU, VT21

*Du kan läsa om förkortningarna här intill

*Förkortningarna

A=Apotekare

R=Receptarie

UU=Uppsala universitet

VT21=Vårtermintermin 2021, uppge termin och år för när du påbörjade dina studier.



Tack!

Tack till Paloma van Setten från Amöberiet som tog sig an att skriva denna termins Amöbaspecial.

Tack till ansvarig utgivare Lea Axelsson 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 kårfotograferna för de vackra bilderna som förekommer i tidningen.

Tack till Amöberiet för deras hjälp och input i tidningen.

Speciellt stort tack till Axel Yngveson 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

vicek@farmis.uu.se

Vice ordförande med utbildningsansvar

Anna Pedersen

vicut@farmis.uu.se

Övriga styrelsemedlemmar

Sekreterare

Madeleine Gbakagna

sekr@farmis.uu.se

Klubbmästare

klm@farmis.uu.se

Studiesocial ledamot

soc@farmis.uu.se

Arbetsmarknadsansvarig

Victoria Östman

arb@farmis.uu.se

Handläggare

Julia Lindblom

handlaggare@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 HT20

21

RINFO
REPTILEN INFORMATION

