

Farmis-

REPTILEN



NR 4 HT - 2020





Härmed kallas Farmaceutiska Studentkårens medlemmar till:

Novembermöte

på Zoom, 26/11 2020
Kl. 18:00

Varmt välkomna!

FaS Sekreterare
sekr@farmis.uu.se

Reptilen

Hösten 2020. Årgång 62.
Tidning för Farmaceutiska Studentkåren

Farmis-Reptilen
Farmaceutiska Studentkåren
Dag Hammarskölds väg 16
752 37 Uppsala

Redaktionen

Ansvarig utgivare
Lea Axelsson

Redaktörer
William Byström
Sebastian Månsson
Ulrika Andersson

Omslag
Ida Malo

Gästskribenter
Elina Johansson
Julia Holmgren
Elin Karlsson Vackmyr
Alice Fors
Ludwig Bernhardt
Amanda Huici
Neda Safa
Linn Edström
Veronika Westergren
Louise Eklund
Emma Wahlfridsson
Sofia Hogander

Annonspriser 2020
Helsida 5 400 kr
Halvsida 4 300 kr
Kvartssida 3 300 kr
Åttondelssida 1 300 kr
Banner 2,5 cm i höjd 2 000 kr

Tilllägg för:
Dekorfärg 500 kr
Fyrfärgstryck 700 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

Årets fjärde nummer av Reptilen och även den första (i princip) digitala upplagan av tidningen som når alla FaS medlemmar! Vi hoppas att det kommer gå minst lika bra att ta del av tidningen online som i tryckt format och vi ser även fram emot att följa utvecklingen av den digitala Reptilen i framtiden. Om det skulle vara så att man saknar "the good old times" lite väl mycket finns även tidningen tryckt på Pharmen i några exemplar som man kan bläddra i på plats!

Att det är det fjärde numret betyder också att året lider mot sitt slut. Just i år är det säkert många som ser fram emot ett nytt kapitel och det gör även vi på redaktionen, trots att vi har drabbats av grov separationsångest. Lea, William och Sebastian avgår vid årsskiftet och då är det dags för nya efterträdare från Novembermötet att ta över tillsammans med Ulrika som är kvar. Vi tycker allihopa att det har varit otroligt lärorikt och roligt att vara en del av Reptilen och det är något vi uppmanar er alla som är en minsta gnuttu intresserade att göra!

Jag (Lea) vill även passa på att tacka Sebba och Wille lite extra för detta året. Utan er hade det inte alls varit



lika roligt! Trots att man på många möten undrat om Sebba ens är vaken och påväg vet man att han alltid ställer upp, och när han väl dyker upp är det ofta med fika till alla. Och Wille, utan dina InDesign skills hade vi inte klarat oss!

Men som sagt, året lider mot sitt slut och hösten har definitivt varit tanligt. Denna årstid brukar i vanliga fall innebära studenter som konstant fryser och därför kan man ändå tycka att det är lite skönt med distansundervisning. Tänk ändå att slippa den kalla, regniga och snart istäckta cykelturen till BMC 07:50 varje morgon? Och väl där sitta och flåsa och svettas i minst 20 minuter innan BMCs kalla väggar kyler ned en igen lite för mycket... Så ta hand om er i kylan och känn er alltid välkomna till det varma, mysiga Reptilenrummet på Pharmen!

/Redax (Ulrika, Wille, Lea & Sebba)

Innehåll

Presidiets sida.....	4-7	Nyheter på Farmis.....	23
Studierådets sida.....	8	Amöbaveckorna.....	24-25
Boktips.....	9	Gruppträningsdjungeln.....	26-27
Intervju: ämbetsperson.....	10-11	Tugg på pub.....	29
VFU i Visby.....	12	SNAPS snackar.....	30-31
Pharmen spelar.....	13-15	Phulingdebatten.....	32
Sommar med SOFOSKO.....	16	Knep och knåp.....	33 & 35
Sommar på Island.....	17	Citat från Pharmacanto.....	34
Fördjupningsprojekt....	18-19	Tack!.....	36
Racingkväll.....	21	FaSK.....	36
Medfarms nya ledning.....	22	Farmaceutiska Studentkårens kalenderium.	sida3

Syntes av helkväll á Presidiet

Bakgrund:

I rådande tider har studenters normala tillvaro förändrats, många anser att det ändrats till något mindre glädjande, något lite gråare och lite råare. Det här har haft många konsekvenser, antal phulingar som konsumerats har minskat kraftigt och antal Caphéen har också blivit lidande. Det här leder till stora samhällsproblem exempelvis utanförskap, ekonomisk otrygghet och ett alldeles för tomt Pharmen. Trots detta, vill vi i presidiet komma med en lösning.

"I find your lack of faith disturbing" - Darth Vader

På många ställen må du läsa om små knep eller lösningar som ska få vardagen att se lite ljusare ut. I denna rapport presenterar vi en helhetslösning som vi anser är god lämpad att föra en afton till gott resultat. Varför leta efter ett recept där, dryck på ett annat ställe och sedan få filmtips från något nummer av Allers från 1997? Nej här presenterar vi ett förslag som få din afton att bli lyckad inom samtliga aspekter.

Hypotes:

Det här kommer bli den bästa kvällen någonsin typ.

Metod:

Mat - Världens godaste ädelostpasta

Du behöver:

1. 50 g smör
2. En Kvibille gräddädelost
3. 2,5-5 dl vispgrädde
4. Tortellini med valfri fyllning

Gör så här:

1. Koka upp rikligt saltat pastavatten (typ som att få en kallsup i Döda havet).
2. Smält smör i kastrull.
3. Tillsätt vispgrädde och smula ner osten (rör om hela tiden ifall du älskar dina grytor).
4. Koka pastan.
5. När pastan kokat så dränera i durkslag och lägg se dan i den i såsen.
6. Låt puttra i ett par minuter.
7. Försök dölja ångesten över hur många kcal det här receptet innehåller med den absoluta glädjen som sköljer över dina smaklökar.



Om pastan ser ut såhär har något gått fel.

Dryck:

En afton gör sig alltid bäst när strupen får något att arbeta med och i detta fall vill vi ge eder 3 rekommendationer till att tillhandahålla.

"Your mother was a hamster and your father smelt of elderberries!" - French person

Gehenna - En läcker suröl från ett bryggeri som faktiskt startade i Eriksberg här i Uppsala. Något för den som vill undersöka vad det där med suröl är som alla pratar om.

Guinness - Vissa må påstå att det är som att dricka rågbröd men har du faktiskt provat? Guinness är en len och fyllig öl med toner av bland annat kaffe.

Pepsi Max - Den som sa att Pepsi Max tid är förbi ja den har inte så bra koll på klockan.



Undra vad det är hon brygger? Är det något man kan dricka?

Film:

Aftonens underhållning ska i detta fall bestå av en film i högsta klass! Presidiet har gjort dig jobbet att gå igenom samtliga filmer tillgängliga och funnit de absolut bästa inom givna kategorier.

Sci-fi: Star Wars Project 4k77, Blade Runner 2049, Interstellar

Mysterie: Knives Out, Get Out, Memories of Murder

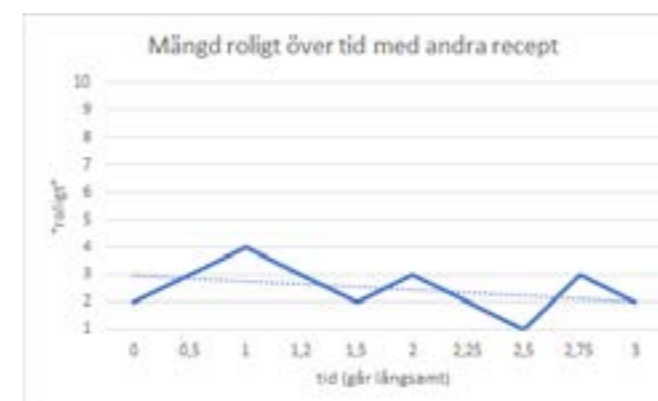
Drama: Café Society, Joker, Drive

Komedi: Monty Python and the Holy Grail, Nakna pistolen, The Big Lebowski

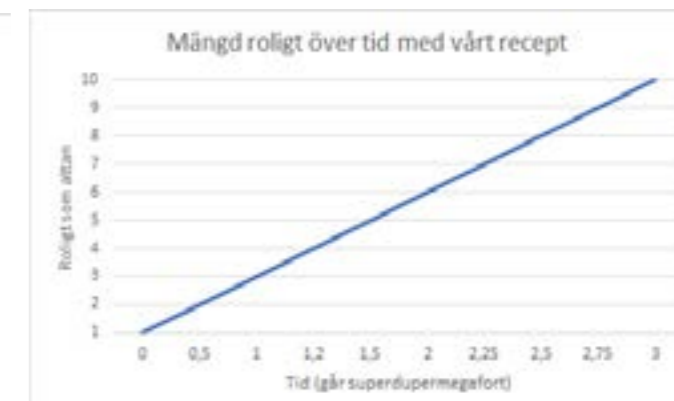
Skräck: Train to Busan, Midsommar, The Descent

Övrigt: The Room, The Man from Earth, High School Musical

Resultat:



Figur 1



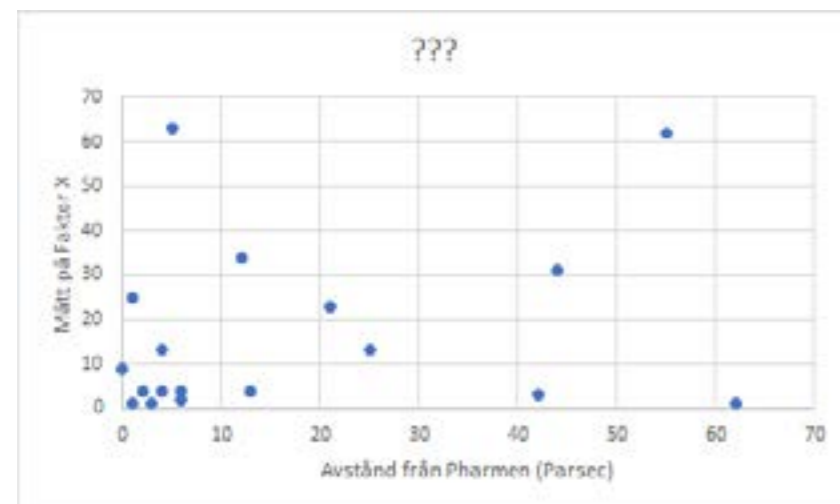
Figur 2

Figur 1 visar hur din kväll skulle varit om du inte följt våra direktiv. Figur 2 visar hur mycket bättre din kväll nu blivit.

Pastan var väldigt god och framkallade minnen av svala höstkvällar, doften av torra färggranna löv som prasslar under fötterna och den rena glädjen som uppstår när man skriver VG på Tillämpad Läkemedelskemi.



Figur 3. Talar för sig själv, drycken var god.



Figur 4. Vi minns inte riktigt vad figur 4 var tänkt att beskriva, om du har någon gissning är du välkommen att höra av dig till Felix eller Max.

I vårt scenario kollade vi på Star Wars Project 4K77. Ifall du hängt med i Star Wars-kretsarna vet du säkerligen att det i original Star Wars filmerna gjorts många förändringar från när de först släpptes. Projektet 4K77 ämnar att ta fram en version av episod 4 som är så lik som möjligt den som gick på biograferna 1977 genom inskanning i 4K av original 35mm band. Resultatet var slående.

Diskussion:

Kvällen inleddes med att laga mat i Ordförandes kök, det här hade potentialen att gå mycket fel då ytan tillgänglig går att likställa med en garderob. Som tur är så har Ordförande en viss köksvana och trots omständigheterna lagades en fantastisk middag.

Under kvällen dracks det 3 olika suröl, dessa bjöd på en god kontrast mot den annars ganska fylliga men också lite tyngre pastan. Vi vill poängtera att ifall man vill avvika med drycken fungerar allt av fräschare karaktär. Man kan också krydda pastan med dragon.

Filmen sågs på Ordförandes stora OLED-TV med tillhörande 5.1 ljudsystem. Basen dunkade likt en elefanthjordstampandesöverdinatrumhinnor(OBS pröva ej hemma, elefanterna får ej plats). Bilden var så skarp att man kunde se hur många gånger det gått sen Vader senast polerat sin mask.

I takt med att kvällen gick så ökade mängden roligt, ja det här var verkligen en bra kväll.



(Ordförandes lägenhet?)

Slutsats:

Genom vårt genomförande av den mycket genomarbetade planen fick vi avnjuta en afton av sällan skådat slag. Vi rekommenderar upplevelsen för samtliga, inom samtliga kategorier.

Vi vill avsluta denna text med att säga att vi helst av allt hade velat dela denna upplevelse med alla kära Farmisar där ute. Men tyvärr är den en annorlunda tid vi befinner oss i. Vi hoppas att vi så snart som möjligt kan träffas under Pharmens tack för att umgås. Tills dess att saker är lite mer normala får ni använda denna studie som mall för en trevlig kväll.

Håll avstånd, håll ut, tvätta händerna och testa er vid symptom.

Felix Hemström Trolin, Ordförande
Max Malmberg, Vice ordförande med ansvar för ekonomi

Studierådets sida



Välkomna alla farmisar till studierådets sida!

Studierådet är ett ställe där vi studenter kan bolla tankar högt och lågt för att förbättra vår utbildning och den arbetsmiljön som vi ska plugga i.

Studierådet är hjärtat av FaS studiebevakning.

Vi som sitter i studierådspresidiet är studiebevakare, vi jobbar med allt ifrån att bidra med studentperspektiv på vilka möbler som är skönast att plugga i, till att tänka högt med vår grundutbildnings kommitté.

Visste du att?

Från och med nästa termin står 30 nybyggda grupprum färdiga på BMC!

Inom en snar framtid drar ett stort byggprojekt igång på BMC med att bygga en ny modern föreläsningssal där biblioteket ligger idag!

Under hösten så har GRUFF beslutat att införa terminen 2021 för receptarieprogrammet FRE1Y införa ett generellt undantag från kravet om godkänt tentamensresultat

för Molekylärbiologi med läkemedelsinriktning (3FB214) för att börja termin 4. Det kommer även att finnas ett generellt undantag för tentamen eller ett obligatoriskt moment från termin 1 eller 2 inför receptarieprogrammets behörighetskontroll inför termin 4 höstterminen 2021.

Sista studierådet för terminen är den 10/12 kl 17.15! Håll utkik på facebook för mer info! Hoppas vi ses där!

Vill du också vara en central del i FaS studiebevakning? Sök till någon av posterna Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor, Studiesocial ledamot eller Handläggare, eller varför inte ta ett studentrepresentantuppdrag?

Nu har vintermörkret landat i Uppsala och därför får ni här, studierådets bästapluggtipsen vinteredition:

1. Få mer tid till julbak och mys genom att planera din pluggvecka, har du gjort dina 40 timmar när det närmar sig fredag eftermiddag? Är svaret ja, då är det dags att ta helg med gott samvete!

2. Ta vinterpromenader, ta med dig te, kaffe eller varm choklad i en to-go mugg ut i skogen, kanske hittar du ett nytt favvoställe längs Fyrisån där du kan sitta en stund.

3. Kanske är det okej att läsa den där jobbiga läkemedelsboken från soffan, med en kopp te, varma filtar och tända ljus. Gör det mysigt att plugga!

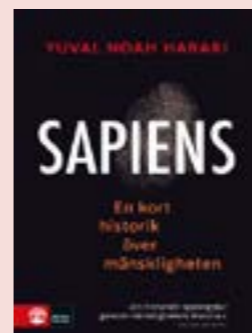
4. Gör tre snabba saker som du behöver göra på dagen redan innan solen tittar in genom fönsterna. Tjuvstarta dagen genom att vara effektiv!

5. Gör ett zoommöte med klasskompisarna över lunchen istället för att kolla på serier! Vi behöver sociala interaktioner för att må bra.

Av: Amelie Lindberg,
Studierådets vice ordförande,
soc@farmis.uu.se

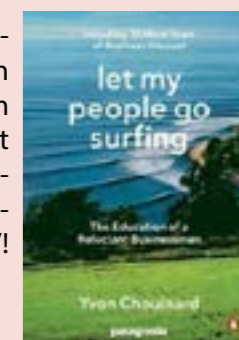
Boktips för att hitta tillbaka till läs-gnistan!

Av egna erfarenheter spenderade man mycket tid med att läsa böcker och drömma sig bort i andra spännande världar när man var liten. Tyvärr är detta något som ofta får allt mindre plats i livet när man blir äldre. Om detta har hänt dig så tycker vi att det är dags att hitta tillbaka till läs-gnistan! Ett tips då är att läsa icke-skönlitterära böcker (OBS ej kurslitteratur!) och här nedan kommer några tips på sådana böcker.



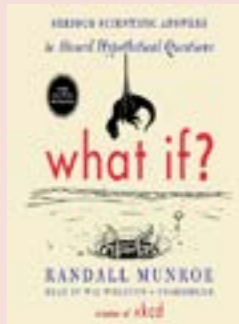
Sapiens - en kort historik över mänsklighetens historia (av Yuval Noah Harari). Kort och gott handlar den om människans historia och inkluderar allt, både evolutionärt biologiskt till samhällsvetenskapligt och ekonomi.

Let my people go surfing (av Yvon Chouinard): Man skulle kunna säga att denna boken handlar om ett hållbart företagande. Dessutom blir man inspirerad till att leva mer hållbart själv också när man läser boken. Även en perfekt bok för dig som definerar dig som "äventyrare"!



The power of now (av Eckhart Tolle): Detta är en sorts meditativ bok som beskriver hur man lever i nuet och sorterar sina tankar - isch! Det är många läsare som berättar att den har hjälpt dem på ett personligt plan, så varför inte ge den ett försök? Rekommenderas att läsa på engelska även om översättning finns!

What if (av Randall Munroe): Ärkenörden och skaparen av webserien XKCD, svarar vetenskapligt på omöjliga frågor som: Vad händer om jag kastar en tennisboll i ljusets hastighet? Hur farligt är det att simma i vattenbassängen vid en kärnreaktor? och "funkar det med flygplan på mars?". Är du nyfiken på vetenskap och sugen på humor? Läs!



Jag är inte perfekt, tyvärr (av Michaela Forni): En bok "tyvärr" skriven av en influenser men som faktiskt är väldigt fin och bra. En lättläst bok som man kan läsa flera gånger när man behöver det!

Intervju av ämbetsperson

MODERN FEMKAMP

Intervju av Ulrika Andersson

När det rör sig mot mörkare tider är det många som saknar sommaren. Kanske specifikt midsommar och vad gör man då (förutom att leka groda och äta jordgubbstårta)? Helt rätt. Femkamp.

Trots att du säkert är bäst i släkten på säckhoppning, dragkamp och ringkastning så är du nog inte bäst på Pharmen. När nyheterna om att Hedda Fransson 19 år från Uppsala, termin 1 på Apotekarprogrammet, utövar sporten "modern femkamp" nådde Reptilen var vi tvungna att undersöka saken. Hur bra är hon på irländsk julafton egentligen?

Ulrika: Vad är modern femkamp?

Hedda: Modern femkamp är en rätt liten sport i Sverige som består av fem grenar: simning, ridning, löpning, fäktning och skytte. Det är många som tror att sporten är som på midsommar med säckhoppning och ringkastning men det stämmer verkligen inte.

Det är inte så många som känner till denna sport. Hur fick du reda på att den fanns och varför började du?

När jag gick i femman höll jag på med simning och ridning. En klasskompis till mig, som gick på fäktning, föreslog att vi skulle börja på modern femkamp. Det tyckte jag lät intressant så jag började.

Du har alltså gått på modern femkamp sen dess?

Ja, det stämmer. Nu har jag alltså gått på det i 7-8 år.

Med så många grenar kan man tro att du ägnar varje vaken stund till detta. Hur ser ditt schema ut?

Ja man ägnar ganska mycket tid åt träning. Totalt tränar jag ca 12 pass i veckan. Med klubben tränar jag 6 pass, sen ofta även själv på morgonen. Mitt schema är:

Mån - Simning

Tis - Ridning hos försvaret i Stockholm

Ons - Fäktning (åt fyshället, lång uppvärmning och mycket styrka)

Tor - Löpning och fäktning

Fre - Simning

Lör - Vila!

Sön - Skytte/ löpning/ simning

Vad är det bästa respektive sämsta med sporten?

Det bästa.. oj jag vet inte. Allt är bra, men något jag har bäst minnen från är klubbens läger. Man känner av en väldig gemenskap då det inte är många som går på dem. Det är också kul att träffa så pass olika människor. Det är ett stort åldersspann (mellan 13-25 år) och alla har olika ambitioner. Vissa vill tävla och komma långt och andra tycker bara det är kul.

Detsämsta är rätt grenarna motverkar varandra lite om man tänker på musklerna. De tränas inte likadant. I simning vill man t.ex. ha stor överkropp medan i löpning vill man ha starka ben och inte lika stor överkropp då det blir tyngre att springa. I fäktning är man inte liksidig och i ridning måste man vara liksidig så att inte fel signaler ska skickas till hästen.

Hur är en tävling utformad?

Många tror att tävlingarna är som triathlon, vilket inte stämmer. De större tävlingarna håller på i flera dagar. De kan vara utformade på olika sätt men löpning är alltid sist. Till exempel så skulle en tävling kunna se ut så här:

Dag 1 - simning

Dag 2 - ridning, fäktning och sedan löpning/skytte.

Löpning och skytte görs tillsammans, vilket liknar skidskytte. Vi springer en runda fyra varv. Totalt springer man 3,2 km. Vi skjuter dock med en laserpistol mot en måltavla. Poängen man får under ridning, simning och fäktning räknas ihop och sedan görs de om till sekunder. Sekunderna avgör med hur stort försprång man får starta. Det är den som kommer i mål snabbast i löpning/skytte som vinner tävlingen.

Har du tävlat internationellt? Isåfall, vad finns det för skillnader mellan sporten hemma och borta?

Ja, jag har tävlat i Spanien, Tyskland, Danmark och Finland. Skulle säga att den största skillnaden mellan sporten i Sverige och andra länder är att den är mycket större där än här. Man kan även se skillnad i hur vi blir coachade. Det är alltid kul att möta exempelvis ryssar på tävlingar då deras coacher är mycket hårdare än våra. Jag tycker det är intressant att se hur detta påverkar deras prestationer. De är väldigt duktiga. Dock så vet jag inte om jag själv skulle vilja ha hårdare coacher då båda har positiva och negativa aspekter.

Vad är det som krävs av en för att man ska få börja på modern femkamp?

Egentligen ingenting speciellt. Många som börjar har hållit på med en sport innan och har redan "en fot in". Man ska bara gilla att vara aktiv, ha många bollar i luften och att träna.

Vilken är den största utmaningen med sporten?

En utmaning är att det tar ganska lång tid innan man kan tävla om man börjar från start, ca 2-3 år. Många tycker även att det är tufft att göra så många olika saker samtidigt och att det kan bli för mycket, vilket är varför de flesta slutar ryssar.

Har sporten blivit större sedan du började?

Nej, den har tyvärr blivit mindre. Jag tror att det är eftersom de flesta börjar "för tidigt". Många som börjar gör det i mellanstadiet, precis som jag. När de sedan börjar högskolan/gymnasiet blir det för mycket med skolan och träning och då slutar de. En sak som klubben börjat med är att man nu inte börjar med alla grenar samtidigt och då minskar risken att det blir för mycket.

Är det inte för mycket för dig då? Hur hinner du med allting? Har du någon fritid?

Det är inte så jobbigt som man tror. Nu under distansutbildningen går det extra bra med skola och träning parallellt. Innan tentakan man också välja att skippa träningar. Modern femkamp är inte en lagsport och därför är det mer fritt. Trots att det uppskattas av alla ifall man kommer får man välja det själv och då kan man anpassa utifrån sitt egna schema.

På fritiden är jag med kompisar, håller på med bullet journaling och pysslar. Just nu är jag även med i triathlon så ägnar en del tid åt det.

Sedan sitter jag i styrelsen för klubben och har ansvar för deras Instagram (@uppsalafemkamp)!



Bilder av: Hedda Fransson

Hur är egentligen en VFU?

Hur är det egentligen att ha VFU? Just nu är världen på vissa sätt sig mycket olik, men vardagen ska trots allt rulla på. Detta innebär t.ex. VFU på apotek för vissa av er, nu snart eller kanske längre fram i framtiden! Då går det att fråga sig själv hur VFU ska bli som bäst. Gillar du att bo hemma? Vill du se ett nytt ställe? Har du någon favorit- apotekskedja du vill testa att vara på? För att ge er ett exempel på hur ett VFU-tillfälle kan se ut tänkte vi (Elina och Julia) berätta lite om vår VFU från i början på året.

Det hela börjar med att välja apotek, och när vi skulle välja så fanns det inte så många alternativ här i Uppsala, och vi valde istället att åka lite längre bort. Tankar gick kring att åka till Åre under vinterhalvåret (för vem gillar inte att åka lite skidor mellan apotekspassen liksom?!?), men valet föll till slut på Gotland, och närmare bestämt Visby (här fanns det nämligen fler än en praktikplats och det verkade skoj att åka dit!). Sagt och gjort, i slutet på januari bar det av till Visby, där vi lyckats få boende precis innanför ringmuren, bredvid Dalmansporten för er som känner till geografin (supermysigt ju!!!). Så började ca nio veckor av egenvårdsplugg, där upplockning av varor och rådgivning till kunder varvades med seminarium och egna studier. Vi kan absolut tipsa om att åka till samma plats som någon annan kursare, det underlättade mycket att ha någon att kunna bolla frågor med och träna på olika kundfall tillsammans!!

Slutligen kan vi inte låta bli att nämna hela Covid-19-aspekten, då vår VFU ägde rum precis när allt Covid-19-relaterat drog igång på riktigt i Sverige. Det innebar att de sista veckorna innan vårt egenvårdstest spenderade vi tiden på apoteket med att säga att handsprit var slut och försökte lugna stressade kunder som ville köpa ungefär 5 förpackningar paracetamol då de ansåg att det var helt nödvändigt att ha hemma i dessa tider (vi hade kanske en lite annan åsikt).

Det var dock en väldigt spännande tid, och även om VFU ger mycket lärdom kring egenvårdsprodukter så ger det minst lika mycket kunskap och erfarenhet om just kundkontakt. Vad var då det bästa med VFU och just Visby? Det finns många bra saker att nämna, och inte minst innebar det en mycket välkomnad paus från de vanliga universitetsstudierna, men det var också kul att få träffa människor och omsätta teori i praktik. Vi är båda väldigt nöjda med att vi lämnade Uppsala ett tag och fick spendera tid i Visby på vintern när det inte kryllade av folk på gatorna som under sommarhalvåret, även om det förvisso kunde vara lite väl mycket vind ibland. Vi hamnade på två olika apotek, Apotek Hjärtat Visby och Apoteket Liljan, med härlig och hjälpsam personal där vi trivdes väldigt bra.

Vi hoppas att ni som i framtiden ska iväg på er VFU hamnar på ett roligt ställe där ni får lära er massor av nya saker! Och fundera lite extra på om ni vill åka någon annanstans i Sverige, det kan bli en riktigt rolig upplevelse!



Text och bild av: Elina Johansson och Julia Holmgren

POWER

OPEN

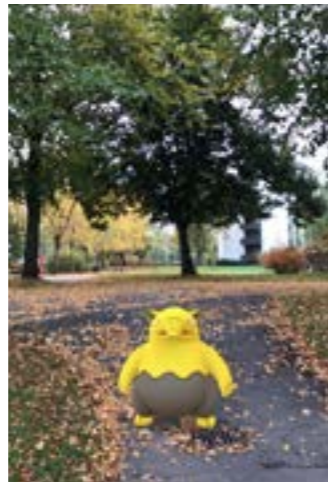


Den 12:e april 2020 laddade jag ner appen Pokémon GO och fångade min första Pokémon, Pikachu. Man kan ju undra hur det kom sig att jag gjorde detta. Var det för att min man övertalade mig? Eller för att kunna spela tillsammans med svägerskans barn på 7 och 4 år? Visst tyckte min man att det var roligt att jag började spela och svägerskans barn är helt lyriska varje gång vi kommer hem till dem. Men anledningen till att jag började spela var för att jag efter ungefär en månad med distansstudier var ganska uttråkad och blev nyfiken på att testa! Jag kände även att jag redan efter en månad blev mycket mer stillasittande och jag vill ändå tro att Pokémon GO gjorde att jag tog några fler promenader än vad jag annars hade gjort. Sedan dess har jag fångat totalt 5025 Pokémon, besökt 1872 Pokéstops och appen har registrerat att jag har gått 515,5 km.

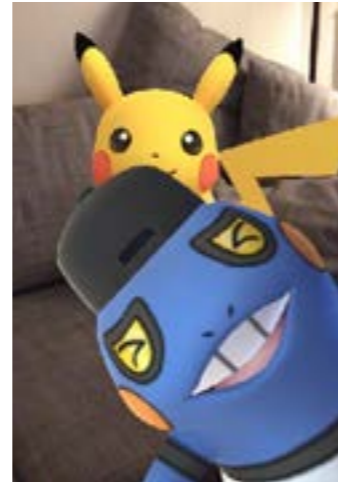
Vad är då Pokémon GO? Det är en app från Niantic där man kan uppfylla sin barndomsdröm att bli allra bäst och bygga upp ett lag! Det man gör är att söka för att fånga flest, man kan även träna dem var dag. Många söker från stad till stad, vissa Pokémon dyker bara upp i vissa regioner. Utför uppdragen från Professor Willow för att från grad till grad se var kraften kommer från.

Efter att ha skapat sin avatar och träffat Professor Willow så är det dags att fånga sin första Pokémon. Tre val kommer då att dyka upp i kartan, Charmander, Squirtle och Bulbasaur. Men om du som jag vill gå i Ashs fotspår så ska du ha tålamod och vänta, för om man väntar tillräckligt länge utan att fånga någon av de tre första så kommer Pikachu att dyka upp! Släng iväg en Pokéball på varelsen du vill fånga och håll tummarna för att den inte smiter. Sedan följer en oändlig rad av uppdrag som ger olika belöningar. I början av spelet levar man ganska snabbt, men med tiden krävs mer och mer XP för att gå upp i level. XP kan man få på många olika sätt, bland annat genom att fånga eller utveckla en Pokémon, klara uppdrag och snurra på Pokéstops. För att utveckla en Pokémon behöver man ett visst antal godisar.

Dessa fås genom att fånga en Pokémon av samma sort eller att ge en Pokémon av samma sort till professorn. För att få bollar, bär och andra användbara saker snurrar man på Pokéstops, som finns utplacerade på kartan. Genom att ta över ett gym och lägga in en Pokémon kan man tjäna Pokécoins som går att använda för att köpa saker i shopen. Det finns egentligen mycket mer att säga om Pokémon GO. Men det får räcka för denna gången, för nu ska jag ut på Pokémon-promenad!



Här är jag ute och går med min Drowzee!



Croagunk fotobombade när jag skulle ta kort på Pikachu.

5 KORTA:

- Pokémon GO lanserades i juli 2016.
- Appen finns att ladda ner till IOS och Android.
- Högsta level: 40.
- Det finns tre olika lag: Valor, Mystic, Instinct.
- För att fånga alla Pokémon måste man resa över hela världen!

5 TIPS:

- Skaffa många vänner – då får man mycket XP!
- Ibland kan det vara taktiskt att inte lägga in sin starkaste Pokémon i gymmet.
- Utveckla många Pokémon när du har ett Lucky Egg aktiverat.
- Använd bara Super Incubators till långa ägg.
- Använd sökfunktionen i Pokémon Storage, det går att söka på exempelvis 3* för att se alla dina Pokémon som är trestjärniga.

Text och bild av: Elin Karlsson Vackmyr



Sitter du hemma i höstmörkret och längtar tillbaka till livet innan Corona? Tur dig att jag har lite Simstips som kan förgylla tiden mellan zoomföreläsningarna och tentapluggget!

1. Ladda ned CC

Är du den typen av person som gillar inredning och arkitektur eller gillar du styling och att skapa sims? Då är mitt tips att du laddar ned lite CC (custom content) för att göra dina hus och dina Sims mer personliga. Jag varnar er dock, detta är en tidstjuv och jag har kommit på mig själv att skrolla runt i flera timmar! Jag personligen använder hemsidan "thesimsresource.com" för att hitta snyggt CC.

2. Det finns ingen skam i att fuska

Ett annat tips som är ett måste är att använda fusk och kortkommandon, det finns ingen skam i att fuska till dig pengar eller relationer! Många kanske minns "motherlode" från när de var små men de finns mycket mer man kan göra än att bara skaffa mer pengar. Det finns listor med massa användbara kortkommandon om man bara googlar.

3. Skaffa mods

Är du kanske mer den typen som gillar att spela och att se dina Sims leva sina liv? Eller är detta något du kanske tycker är den tråkiga delen av spelet? Oavsett så bör du verkligen överväga att ladda ner lite mods för dessa kan verkligen förhöja din spelupplevelse. Jag personligen har alltid varit typen som bara gillar att göra sims men inte spela med dem, men dessa mods har verkligen förändrat min spelupplevelse.

Ett av mina favoritmod är "Slice of life" som gör spelet mycket mer verkligt genom att lägga till flera personlighetstyper, menscykel, acne, minnen och mycket mer. Ett måste enligt mig är även att ladda ned "MC Command Center" som har många funktioner som underlättar gameplay. Det finns även lite mer barnförbjudna mods så som "Wicked Whims" och "basemental drugs", dessa är dessutom roliga att använda ihop om man vill ha en riktigt vrickad storyline. Eller varför inte ladda ned ett mod för att få fler yrken? Jag själv har "Midnitech pharmacist career" så min sims kan jobba som farmaceut. Det finns som sagt massor av bra mods och dessa var bara några av mina favoriter, om du vill se en lång lista med mods så finns de massor av dem på Youtube.

4. Ta del av sims-communityt

Mitt sista tips är att generellt bara ta del av sims-communityt. Kolla in youtubers så som Deligracy och lilsimsie. Personligen tycker jag de är mysigt att lyssna på dem i bakgrunden när jag spelar Sims.

Lycka till!

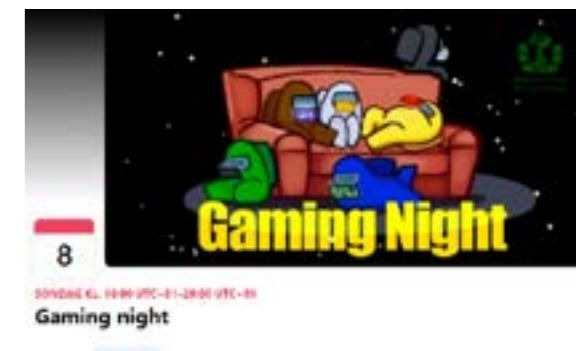
Text av: Alice Fors

AMONGUS

Kulturutskottets Ludwig och Amanda vill gärna göra något tillsammans med er och har därför anordnat flera gaming kvällar med alla spelsugna. Alla är välkomna och allt kommer att ske online! Så se till att ladda ner discord så syns vi på nästa tillfälle den 6 december kl.16. Vi har tidigare dragit igång detta kalaset med att spela det enormt populära spelet Among us, men vi får se vad som sker nästa gång!

Här är länken till vår discord grupp: <http://discord.gg/QKwejZa>. Den hittas även enkelt på Kulturutskottets facebookevenemang "Gaming night"!

Hoppas vi ses!



Forska med SOFOSKO

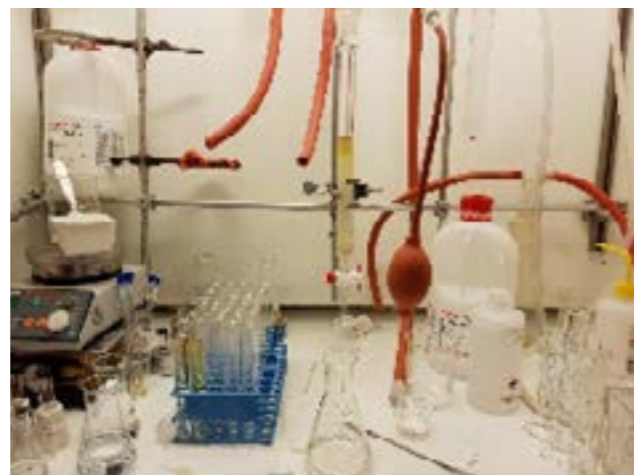
Undertvåsomrariföljdhar jag haft lyckan att få prova på att vara forskare inom läkemedelskemi. Jag fick möjligheten att i totalt 10 veckor göra ett djupdyk ner i ett kemiprojekt, som innebar en massa syntes, extraktioner, TLC och NMR. Möjligheten presenterades för mig när jag sökte och blev antagen till SOFOSKO, en sommarkurs som riktar sig till studenter som går apotekar-, biomedicin- eller läkarprogrammet vid Uppsala universitet. Antagna studenter får, efter två veckors forskningsorienterad föreläsningkurs, arbeta med ett tilldelat forskningsprojekt i 10 veckor. Arbetet (som är fördelat över två somrar) lämnas in i skriftlig form och redovisas i en muntlig presentation.

Jag blev tilldelad ett projekt som utfördes i institutionen för läkemedelskemi vid avdelningen för organisk farmaceutisk kemi. Projektet som jag redovisade i höst handlade om att syntetisera inhibitorer riktade mot ett proteasenzym hos det nya coronaviruset. Att jobba med ett COVID-19 relaterat projekt under sommaren innebar att syntetisera en hel del molekyler med varierande grupper vars aktivitet sedan skulle utvärderas i en in vitro assay. Det praktiska arbetet bestod i att sätta upp reaktioner och följa upp dessa med TLC och LCMS, provupparbeta reaktionerna och sedan rena fram produkterna med flashkromatografi. Strukturanalyser gjordes även med 1D och 2D NMR för att verifiera att rätt struktur erhållits vid syntes.

Att gå SOFOSKO var bland det bästa jag gjort under utbildningen. Några terminer tillbaka var jag oftast nervös inför kurslabbar och brukade ibland uppleva stress i samband med laborationsförberedelserna. Bara tanken på att jag skulle sitta jämte forskare och doktorander och jobba med ett riktigt forskningsprojekt (med endast kemikunskaper från termin 1) kändes överklig. Det visade sig dock allt som behövdes var ett intresse för ämnet och viljan att lära sig något nytt varje dag. Under min tid på labb fick jag lära mig allt från reaktionsmekanismer, olika provupparbetningsmetoder till att tolka 1D och 2D NMR. De praktiska färdigheterna jag förvärvade över somrarna utvecklade min förmåga till problemlösning, flexibilitet och initiativtagande. Stressen som jag brukade uppleva i samband med laborationer är nu historia.

Till er apotekare som är nyfikna på att forska och vill prova på något nytt i sommar – sök SOFOSKO! Det har varit så extremt roligt och lärorikt att om jag hade haft möjligheten att göra det igen så hade jag definitivt gjort det.

Text och bild av: Neda Safa



Sommarjobba på Island

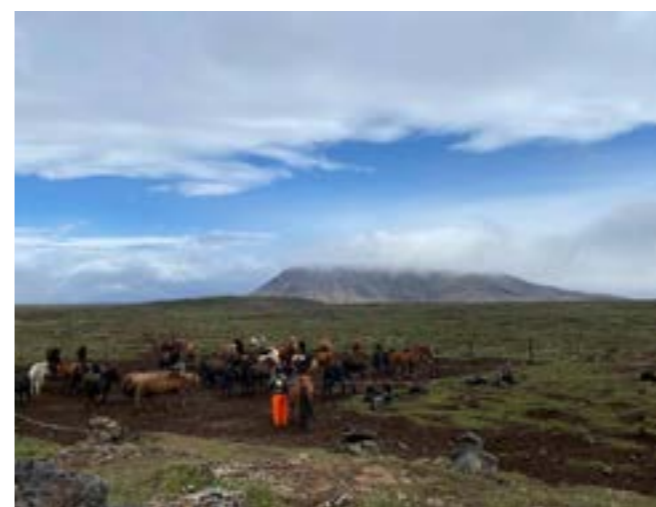
Som kanske många av er andra hade även jag svårt att hitta ett sommarjobb 2020 med tanke på den pågående Covid-19 pandemin. Jag hade dock turen att kunna åka tillbaka till Island och sommarjobba på en stor hästgård i 8 veckor. Då kanske man undrar hur jag i första hand hamnade där?

För en hästtjej som gillar att vara ute i naturen tänkte jag att Island skulle vara en drömdestination, så innan jag började på Apotekarprogrammet 2018 tog jag chansen till att söka jobb på Island. Jag hade själv varit där på en turridning 4 år tidigare och hade slumpmässigt kvar en gammal e-mailadress till ägaren, efter några mail var flyget bokad och där spenderade jag 4 månader innan plugget drog igång.



Det var såklart väldigt speciella tider i år på Island med mindre turister än vanligt, men dem som valde att åka dit var tvungna att ta ett COVID-test vilket förenklade arbetet inom turismen. Mitt jobb på gården är att framförallt att guida turisterrunt omkring området på hästryggen. Det kommer allt ifrån nybörjare som aldrig suttit på en häst till mer erfarna ryttare. På hästryggen får alla testa på den speciella gångarten tölt som är Islandshästarnas specialitet! Förutom att guida ingår det även stalltjänst och att se till att alla 300 hästar har det bra. Det är otroligt lärorikt och intressant att möta människor från hela världen och se dem utveckla ett förtroende till hästen.

I år fick jag även chans att följa med på en 7-dagars lång ridtur där man korsar hela Island, från söder till norr. Vi rider då med en stor flock som springer fritt med ca 50 hästar. Det är en otrolig upplevelse att se den vackra naturen från hästryggen i alla väderslag! Även om Island har sommar kan det vara minusgrader och snö, som man säger det finns inget dåligt väder bara dåliga kläder! Island är känd för sitt väldigt regniga klimat och har nederbörd ca 250 dagar/år! Som tur var har gården bra regnutrustning som annars sjöman använder ute på havet så nästan tanka eratten del regn kan komma på ridturerna.



Tills sist vill jag bara passa på att slå ett slag för Islands vackra natur. Det finns otroligt mycket att utforska så som varma källor, glaciärer, vulkaner och svarta stränder så det är ett unikt landskap som du inte finner någon annan stans. Jag kan också varmt rekommendera att kombinera jobb/intresse med resa då man hinner upptäcka så mycket mer och lära känna människorna som bor där.

Text och bild av: Linn Edström

Fördjupningsprojekt utomlands - hur, när och varför? Några tankar från en apotekarstudent i San Francisco

För många farmacistudenter är fördjupningsprojektet ett stort frågetecken fram tills terminen innan det är dags. Jag menar, hur många har ens koll på att det heter så? Fördjupningsprojekt, examensarbete, D-uppsats, exjobb, master thesis... Kärt (?) barn har många namn. Mitteget namn är Veronika Westergren, jag läser min nionde termin på apotekarprogrammet och jag har valt att göra mitt projekt utomlands. Redan tidigt under programmet hade jag tankar på att åka utomlands, med det var nog undersommaren mellan termin 6 och 7 som jag bestämde mig. Det avgörande för mig var insikten om att ett sådant här tillfälle kanske jag aldrig får senare i livet! Min förhoppning är att du som läser detta ska bli inspirerad att söka dig utanför BMCs välbekanta (läs: tråkiga/fula) väggar när det är dags för ditt fördjupningsprojekt.



Här står forskargruppen väldigt utspridda för att lite på skämt visa på social distansering. Jag har hittills bara träffat dem två gånger, även om vi ses över Zoom.

Låt oss börja med det mest uppenbara - vi befinner oss mitt i en pandemi. Sämre tajming är svårt att tänka sig men när det mesta var planerat, klart och bokad inför min resa så förändrades allt på grund av Covid-19. Tack vare att jag varit ute i god tid lyckades jag

sida18

ändå komma iväg till slut, även om att få ett studentvisum till USA inte var det lättaste. Jag valde alltså att åka trots Covid-19, och det är ingenting jag ångrar än så länge. I San Francisco där jag befinner mig är det mycket fler restriktioner än i Sverige, det allra tydligaste är att man bär munskydd så fort man är utanför hemmet. Det var riktigt jobbigt i början men nu tänker jag inte på det längre, jag har till och med börjat irritera mig på de få man möte ute som inte har sitt på sig. Fram tills månadsskiftet september/oktober har det enbart varit möjligt att äta på uteserveringar eller ta hem mat, men nyligen så börjar de öppna upp för restauranger ha gäster inomhus. Detta är något jag är väldigt glad över då det börjar bli lite kyligare på kvällarna. Museum och liknande har också varit stängt fram tills nu, så det är också något jag verkligen ser fram emot! Om man ska säga något positivt som Covid-19 fört med sig så är det ju mängden turister är mycket mindre än vad den annars skulle varit, och det innebär att man slipper trängas på typiskt turistiga ställen. Även om jag spenderar 40 timmar per vecka framför datorn, så har jag resterande vakna timmar till att njuta av livet i San Francisco.

Ingen dag är den andra lik, men jag ska försöka beskriva en typisk dag. Jag gör mitt projekt vid University of California San Francisco, men egentligen hade jag kunnat göra det från vilken plats som helst. Här uppmanas alla som inte måste vara på campus att arbeta hemifrån, vilket innebär att jag som gör ett datorbaserat projekt sitter hemma om dagarna. Det är ett märkligt sätt att arbeta på men det fungerar förvånansvärt bra

att hålla kontakt med resten av labbet över Zoom och Slack. Det svåraste är nog att hitta rutiner för att jobba med ett individuellt projekt hemifrån utan schemalagda aktiviteter, men efter halva tiden här har jag vant mig. En typisk dag jobbar jag från 8-17 med en timmes lunch men stor fördel med att jobba hemifrån är såklart att jag kan förlägga mina timmar när jag vill. Är det till exempel toppenväder kanske jag slutar vid 12 och går på upptäcktsfärdstaden resten av dagen, för att ta igång det timmarna någon annan gång.



Palace of fine arts. Min favoritplats i hela staden, en liten oas av lugn med stora gamla byggnader och en damm. Vid detta tillfälle råkade det också stå en kör och sjunga där vilket inte var helt fel.

Oavsett vad du tänker inför projektet, välj ett ämne du tycker är intressant. Jag gör mitt projekt inom farmakometri, vilket kan beskrivas som datorbaserad farmakokinetik. Där används programmering för att visualisera data från prekliniska eller kliniska försök, och sedan skapas en matematisk modell som beskriver farmakokinetik- och dynamik för det läkemedel som använts i försöken. Målet kan vara att undersöka samband mellan djur och människa, eller att få en bättre

förståelse för hur exempelvis kroppsvikt påverkar distributionen av ett läkemedel. Det är väldigt olikt allt annat vi gjort under programmet, men jag är så himla nöjd med mitt val.

Kinetiken var den kurs jag gillade bäst, och när valet mellan ett projekt med inriktning mer mot modellering eller att stå på labb så var det ingen tvekan om åt vilket håll jag ville. Mitt projekt går ut på att skapa en modell för distributionen av ett tuberkulosläkemedel i lungorna hos kanin, och i slutändan ska detta jämföras med en modell baserad på humandata. Det målåtatråkigt att sitta framför en datorskärm hela dagarna, men jag är verkligen ingen labbmänniska. Detta ämne går väldigt bra ihop med att jag gillar matematiktänk och problemlösning, något jag saknat många gånger under programmet. Vad jag vill säga med detta är att egentligen att beroende på program så kommer du spendera en hel eller halv termin med ditt projekt, så se till att du gör något som du tycker är kul! I projektportalen kommer UU erbjuda projekt till alla men dessa lottas ut. Vill du skapa ett projekt som är bara ditt så hör med föreläsare på de kurser du gillat, kontakta externa företag som jobbar med något du vill göra och liknande. Om du vill åka utomlands så har jag samlat några tips i en av rutorna.

Att kombinera studier med att bo i ett nytt land har för mig bara varit en positiv upplevelse. Det är verkligen häftigt att ha den här chansen att resa utomlands och vara en del av en forskargrupp här, samtidigt som man vet att efter arbetsdagens slut väntar en ny stad att upptäcka. Blir det då inte ensamt?

I normala fall träffar du säkert nya vänner på universitet, ni äter lunch tillsammans, kanske går ut och äter middag efter arbetsdagen och liknande. För mig har det krävts lite mer aktivt arbete för att träffa folk, eftersom de naturliga mötesplatserna numer är mer eller mindre stängda. Jag har haft mycket nytta av de många Facebook-grupper som finns för internationella resenärer och liknande, och tack vare dem har jag kommit i kontakt med många nya personer som jag hoppas fortsätta ha kontakt med när jag kommer tillbaka till Sverige. Så var inte rädda att resa iväg ensam, ni kommer träffa folk att umgås med på fritiden. Att balansera plugget med fritid har kanske känts svårt vissa stunder, överlag har det dock gått väldigt bra. Jag skulle verkligen rekommendera alla som funderar på att göra sitt projekt utomlands att satsa på det. Hur klyschigt det än låter så kommer ni få en upplevelse för livet!



Det känns svårt att tänka sig en artikel från San Francisco utan den ikoniska bron.



ANSÖKNINGSPROCESS FÖR FÖRDJUPNINGSPROJEKT UTOMLANDS

Detta kan se olika ut för alla, men så här gick det till för mig.

1. Prata med en föreläsare/kursansvarig som undervisar i det ämne du tycker verkar intressant, de allra flesta har egna kontakter eller känner någon med kontakter i andra länder. Jag gjorde detta under termin 7.
2. Maila/prata med din internationella kontakt, förklara vem du är och vad du vill göra. Förhoppningsvis blir du inbjuden till att göra ditt fördjupningsprojekt i deras forskargrupp.
3. Kontakta studentservice. De kan förhoppningsvis vid det här laget svara på frågor om försäkring från Kammarkollegiet (gratis), om du vill förskjuta terminen och liknande.
4. Förbered pappersarbetet. Om du behöver visum dit du ska, börja med detta tidigt! Internationella enheten vid UCSF var väldigt hjälpsamma med den här biten, så hör med universitetet du ska till om de kan hjälpa dig med vad som behövs.

TIPS INFÖR UTLANDSSTUDIER

Ansök om stipendium! Från apotekarsocieteten kan du få resan betald, universitetet och nationerna har massor du kan söka via uu.se och är du kårmedlem kan du ansöka om stipendium från Gordi Family foundation. Många har också möjlighet att söka stipendier från sin hemkommun och liknande.

Spara pengar innan resan, så att du slipper tänka på det när du är borta. Det sista du vill är att tänka på ekonomi när allamöjliga upplevelser och restauranger väntar!

Planera tidigt vad och var du vill göra projektet, du vet aldrig om det dyker upp en pandemi...

Kolla upp områden i staden du åker till, vill du bo centralt, nära en park, i en lägenhet eller med andra? Jag bor via Airbnb, halva tiden i en del av staden och andra halvan i en helt annan del, bara för att kunna se så mycket som möjligt. Om du gör ditt projekt på hösten vill jag verkligen tipsa om att åka någon vecka innan du ska börja, så att du får chansen att turista och bekanta dig med staden innan plugget drar igång.

sida19

Text och bild av: Veronika Westergren

Racingkväll

Det går ytterligare en epidemi på Pharmen. Du har kanske känt det? Det viskas, tisslas och tasslas på låtsasitalienska. Berättelser om världens snabbaste holländare och hur mycket en viss energidrycksproducent omsätter på ett år. Pharmen och Reptilen har blivit besatta av motorsportens motsvarighet till att cykla slottsbacken från efterfesten onsdag morgon. Alltså en extremsport utan dess like. Ett tiotal farmisar från blandade terminer och varierande kunskap, följer nu Formel 1 slaviskt. Varför då? Får man vara med? Detta ska nu Reptilens "experter" försöka svara på.

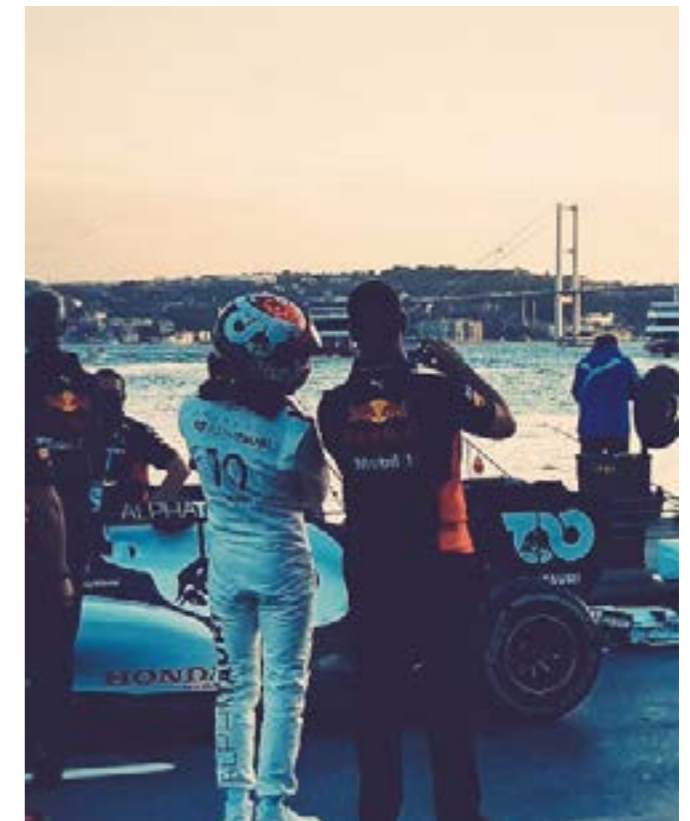
Det hela började med en ledig helg och att Reptilens medlemmar bingeade serien "Drive to survive" på Netflix. Serien inleds med sportens grunder: tio lag med två förare som turnerar jorden runt på världens bästa racingbanor. Varje lag backas upp av hundratals ingenjörer, tekniker, tränare, PR-ansvariga, och andra funktionärer som får hela cirkusen att rulla. Ett Grand prix, som tävlingarna kallas, hålls över en hel helg där träning och kval hålls fredag till lördag. Själva racet börjar först på söndag och pågår i cirka två timmar. Perfekt för att samlas över ett par öl, snacka av sig och välja sina favoriter för racet.

Även för oss som aldrig tidigare haft något större intresse av motorer, häpnas man av de extrema förhållanden som sporten erbjuder. Hybridbilar på 700 kg som kränger ut cirka 1000 hästkrafter i över 320 km/h är siffror som till och med den oinsatte kan respektera. Alla timmar och år som går åt för att bli förare kräver dedikation och disciplin utan motstycke. Det finns ju bara 20 platser i hela världen. Att som förare klara av påfrestningarna på både kroppen och psyket under två timmar gör det hela ännu mer imponerande. Stallens ingenjörer har lagt ner tusentals timmar på hundratals små detaljer som får bilen att karva sig genom fartvinden ett par hundradelar snabbare. För den som är tekniskt lagd så finns det oändliga detaljer att grota ner sig i.

Kanske var det inte bilar och de snabbaste tiderna som lockade, utan förarna, dramat och folket bakom. Efter 70 år där så mycket står på spel kan ibland spänningarna mellan lagen bli för höga. Sporten kantas inte alltför sällan av skumraskaffärer och skandaler som spioneri, interna bråk och mutor. När de bästa vännerna Nico Rosberg och Lewis Hamilton tävlar så hårt för mästerskapet att deras vänskap dör helt är något av det

mest tragiska man kan läsa om. Nyligen så fick Ferrari en mycket sämre bil från ingenstans uttalande från myndigheterna. Var det fusk som skedde bakom kulisserna? Än så länge vet vi inte. Om allt detta finns det massor av både filmer och dokumentärer att inta. "The silver war" på youtube och "Senna" på netflix tillhör favoriterna.

Det är ett intresse som inte fanns på kartan för ett år sedan. Från att körkortslös och att "bilar har 4 hjul" som tidigare erfarenhet, kunna gå till att tänka varvtider och racinglinjer har inte hänt förut. Så vi passar på att göra lite reklam här! Är du nyfiken ska du ge det en chans. Är du bara gammal får du vara med ändå. Så kom och var med, kolla lite race och ta ett par öl. Alla är mer än välkomna på lite räcerbil!



Text av: William Byström

Var finns information om restnoteringar?

Finns läkemedlet i lager?

Var finns produktspecifika instruktionsfilmer och viktig säkerhetsinformation?

Vilka biverkningar har läkemedlet?

Var hittar jag aktuella bipacksedlar?

Hur ser tabletten ut?

Under hela din studietid har du nytta av Fass. Som färdig farmaceut är Fass ett viktigt verktyg, oavsett vilken arbetsplats du väljer i framtiden.
www.fass.se



FASS 

Medfarms nya ledning

Vetenskapsområdet för medicin och farmaci har en ny områdesledning sedan den 1 juli 2020. Ledningen innehåller flera bekanta ansikten där Reptilen presenterar några kort här nedan!



Mats Larhed - vicerektor

Mats Larhed är apotekare och professor i läkemedelskemi och även första farmaceut som valts till vicerektor vid Uppsala universitet. Han har även många kopplingar till Farmis! När flytten från det gamla kårhuset i Kåbo skulle göras till det vi befinner oss i idag var Mats med och hjälpte till! Han är även känd på Pharmen som den barmästare som höjde priset på öl från 10kr till 13kr. Mats fru är gammal ordförande för FaS som idag är medlem i kårens seniorsektion och påtal om ordföranden, visste ni att vår nuvarande sådan Felix har festat hemma hos Mats?



Mathias Hallberg - dekanus vid farmaceutiska fakulteten

Mathias Hallberg är professor vid institutionen för farmaceutisk biovetenskap med inriktning på biologisk beroendeforskning. Han är den första studenterna möter på apotekar- och receptarieprogrammet och är en duktig föreläsare. Trots sin breda skånska dialekt har han nämligen hållit flera pedagogiska utmärkelser av både universitetet och FaS. Man skulle även kunna säga att Mathias går i sin pappas fotspår då han är son till en före detta dekanus på farmaceutiska fakulteten och även rektor för Uppsala universitet. Undra var denna karriären ska sluta, inte är det iallafall som youtuber väl? Eller?



Anja Sandström - prodekan för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid farmaceutiska fakulteten

Anja Sandström är universitetslektor vid institutionen för läkemedelskemi men mer känd för oss på kåren som proinspektor fram tills i år 2020. Även Anja är en uppskattad föreläsare med flera fina utmärkelser och det är välkänt att hon alltid håller roliga tal på farmis olika fester, ofta med rekvisita! Vi hoppas kunna fortsätta träffa Anja på kåren trots hennes nya uppdrag och att hon ofta agerar handbollstränare.

Resterande/Övriga nya i områdesledningen:

- Eva Tiensuu-Janson - ställföreträdande vicerektor
- Karin Forsberg Nilsson - dekan vid medicinska fakulteten
- Matts Olovsson - prodekan för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid medicinska fakulteten
- Anders Backlund - prodekan för utbildning på forskarnivå
- Christel Bergström - prodekan för samverkan
- Pernilla Åsenlöf - prodekan medicinska fakulteten
- Karl Michaëlsson - prodekan för infrastruktur

Nyheter på Farmis

Tradering av FaS nya proinspektor Anne-Lie Svensson skedde via ett digitalt evenemang den 23 oktober. Redaktionen vill önska henne all lycka till med uppdraget som proinspektor och med alla hennes övriga åtaganden. Men vem är då Anne-Lie?



Anne-Lie kommer ifrån södra Dalarna men 1986 gick flyttlasset till Uppsala för att studera Apotekarprogrammet. Hon berättar att hon aldrig har ångrat det valet och att det troligen kom sig hennes intressen för biologi, kemi, fysik och psykologi. Att hennes specialämne sedan kom att bli farmakologi tror hon beror på kopplingen dessa intressen emellan. På farmaceutiska fakulteten skrev hon två examensarbeten inom farmakologi och fick även en doktorandtjänst. Anne-Lie disputerade och var kvar som postdoc på Karolinska Institutet innan hon 2001 var tillbaka på Uppsala universitet och farmaceutiska fakulteten. Där trivs hon väldigt bra och tycker om att få träffastudenterna, möjligheten till forsknings- och fakultetsarbetemed att utveckla programmen tillsammans med FaS.

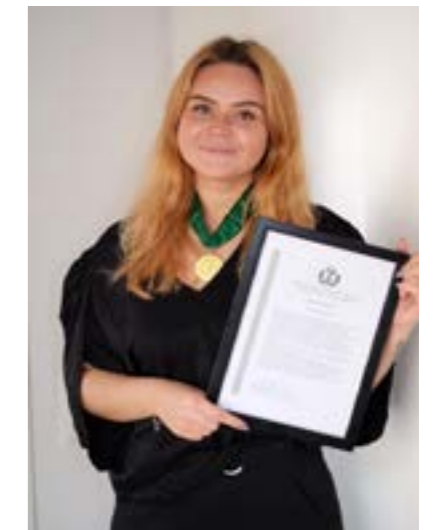
Idag bor Anne-Lie med sin familj i Uppsala och är en glad person med lätt till skratt. Förutom farmakologi har hon också ett särskilt intresse för Italien och det italienska köket. Hon tycker om att laga mycket mat och samla vänner på långa middagar! Hon tycker också om att vara ute i alla årstider oavsett om det gäller att bada i havet vid klippor eller åka slalom.

Stipendiet till Stellan Gullströms minne 2020

tilldelades Mathilda Kahlqvist med följande motivering:

Mathilda har under sin tid på Farmaceutiska Studentkåren alltid arbetat för att var person ska känna sig sedd och som en integrerad del av Farmaceutiska Studentkåren, vare sig det handlar om långvariga hedersledamöter eller nya amöbor. Genom sin positiva och välkomnande inställning har Mathilda fått många av sina programkamrater inom receptarieprogrammet att engagera sig inom Farmaceutiska Studentkåren vilket historiskt sett har varit en utmaning. Mathilda har under sin tid som handläggare VT18 och HT18 arbetat hårt för att synliggöra kärstyrelsens arbete vilket lett till en större förståelse av kärstyrelsens arbete hos kårens medlemmar. Detta har i förlängningen underlättat internt arbete inom Farmaceutiska Studentkåren med att engagera dess medlemmar i viktiga frågor.

Mathilda har även innehaft posten som vice ordförande i Farmaceutiska Matlaget Gröne Orm Handelsbolag och där arbetat med att fastställa strukturer som säkerställde bolagets framtida arbete. Mathilda har efter sin studietid även fortsatt valt att engagera sig inom Farmaceutiska Studentkåren inom Farmis Futurumkommittén - detta arbete är av stor vikt för Farmaceutiska Studentkårens framtid och Mathilda bidrar i denna kommitté med sin breda och vassa kompetens. Mathilda har från dag ett på sin utbildning varit en ovärderlig resurs för kåren och dess medlemmar. För detta vill Farmaceutiska Studentkåren premiera Mathilda Kahlqvist genom att tilldela henne stipendiet i Stellan Gullströms minne 2020.



Ålder: 25

Började plugga: VT2016

Examen: januari 2020

Gör idag: leg receptarie på Svensk Dos

Favoritkurs: Farmakologi

Första ämbete: pubmästare HT2016

Bästa med Pharmen: att det finns allt

man behöver som inte får plats i en studentkorridor och alla är snälla

Partytrick: imiterar gotländska som det

vore mitt modersmål

Amöbaveckorna HT20

Trots osäkerheten om Amöbaveckorna skulle bli av kan vi nu konstatera att så blev fallet, dock i en något ny tappning. De fyra lagen delades upp, många aktiviteter skedde utomhus och alkoholkonsumtionen var högre än någonsin, ja om man räknar med handspriten det vill säga.

Förstadagens brukar inledas med en hemsk föreläsning om kemins grunder blev i stället ett roligt möte via Zoom. Jag får väl erkänna att amöberiet blev riktigt nervösa när vi såg att deltagarantalet tickade upp från 10 till 50 till 165 st. Trots en skärm mellan oss var det ändå kul att träffa alla amöbor och berätta om de kommande veckorna. Dagen efter träffades vi för första gången på riktigt. Redan inelade i lag kom amöborna till olika parker i Uppsala och första tävlingen, flaggmålning, tog plats. Lag sapharis flagga vann mot Lag vi drar till phjällen och Lag phlykten till solen vann över Lag spa och phitness. Därmed var jakten på amöbapokalen igång.

På onsdagen fick amöborna se Pharmen och höra om möjligheter för utbytesstudier. Med chokladbollar i magen blev det en rundvandring från biljardrummet ner till klubb-sälen. Riktigt kul var det även att se så många amöbor sitta och plugga och mikra mat på Pharmen dagarna efteråt. Vi har ju ett sånt bra kärhus!

Så äntligen kom helgen och amöbornas första sittning, Material! Denna termin skedde sittningen två dagar i rad och först ut var Lag phlykten till solen och spa & phitness. I vanlig ordning bjöds det på en hel del sång, spex och mat. Chans till poäng fanns det även när varje bord skulle gissa vem i amöberiet som snabbast drack en phuling. Vem tror du? Gissade du Lea eller Emelie har du helt rätt! Snabbare amöberister (kanske till och med farmisar?) får du leta efter!

Andra veckan var det dags att känna på nationslivet lite grann. I brist på klubbar och risk för trängsel fick lagen en egen pubkväll på Kalmar nation. Burgare stod på menyn och lika så spontanspex och ett klurigt musikquiz. Med låtar om resor och lagens teman skulle bland annat frågan "hur många gånger sägs ordet 'lejon'" i Dr. Bombays låt Safari besvaras. Kan tipsa om att lyssna på den och försöka räkna, mantapparsnabbt bort sig.

Amazing Uppsala blev nog den aktivitet som inte behövde ändras något med tanke på Corona. Med väldig fart tog sig amöbor och phaddrar runt i Uppsala för att hitta amöberiet. Det blev bland annat äggkastning vid universitetshuset, charader vid Dr Falafel och jämfotahopp upp för Carolinabacken. Utmaningar och tävlingar var jämna men i slutet stod Lag vi drar till phjällen som vinnare! Springandes i regnet kom de in i stadsträdgården för att hitta mig, cellkärnan, vid Pelle Svanslösstatyn. Trötta av dagens aktivitet förstod de inte ens att de vann men så snart det stod klart hördes vinnartjut!

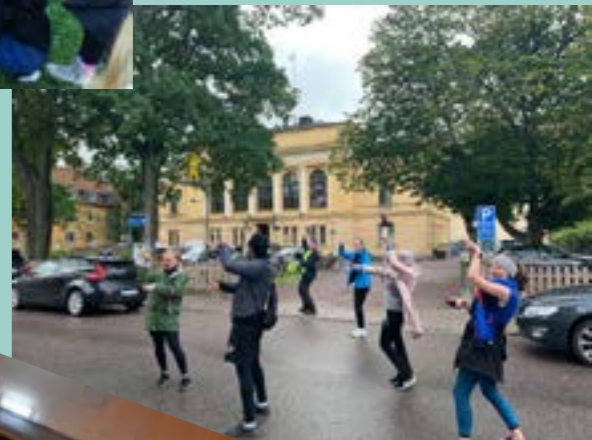
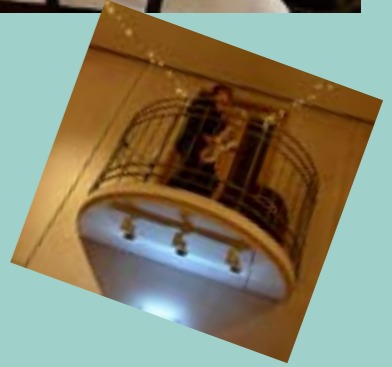
Så var det dags för sista veckan av höstens amöbaveckor! Amöborna kämpade på i skolan med tentor och spegelvisningar men inte hindrade det dem från att ha grillkväll. Elden sprakade och varmkorv äts som bara den. Från att inte känt varandra satt nu lagen och pratade i ett ut. Phaddrar och amöbor, från termin 1 till termin 7. Detta är vad amöbaveckorna handlar om på riktigt, att hitta sin andra familj. Det var med blandad glädje och sorgsamt avslutat på dessa veckor kom. Amöbaphesten, terminens roligaste fest om du frågar mig, blev även denna en sittning två dagar i rad. Stora salen på Pharmen var uppdukad och ljusen tända. En tre-rättersmiddag serverades och tal hölls av kårens ordförande, amöberiet, phaddrar och amöbor. Äntligen

skulle även amöbaveckornas vinnande lag presenteras och det var jämnt! Några ynka poäng skiljde det mellan det vinnande laget och tvåan. Till slut blev det ändå Lag phlykten till solen och Lag vi drar till phjällen som ropades upp!

Med detta avslutades amöbaveckorna höstterminen 2020. En termin som inte riktigt kunde se ut som vanligt men som ändå blev så bra. Jag vill tacka alla amöbor, phaddrar, mitokondrier och andra som hjälpt till under amöbaveckorna. Utan er hade detta aldrig gått! Nu hoppas vi att smittan minskar i Uppsala och Sverige så även vårterminen kan ha så roligt som vi haft det.

Ta en extra shot i händerna så hoppas jag vi ses snart igen!

Louise Eklund, cellkärna HT20



Bilder: Amöberiet och Farmis

gruppträningsdjungeln

Är du trött på att bara hänga över böckerna eller framför Zoom hela dagarna? Följ med oss, Lea och Louise, när vi testar Campus 1477:s gruppträningsdjungel!

Som sagt, i och med distansundervisningen är det extra viktigt att hålla igång med fysisk aktivitet. Men kanske har du svårt att hitta en träningsform som du fastnar för? Eller behöver du pepp och inspiration att prova något nytt? Till din räddning har därför vi kastat oss ut från vår comfort zone och testat flera gruppass på gymmet Campus 1477 och ska nu recensera några av dem! Förresten, visste ni att Farmis är delägare av gymmet?

Först och främst, lär känna oss! Våra bakgrunder kan ha betydande roll för vad vi tycker om olika träningsformer och kanske identifierar du dig mer med någon av oss?

Lea:

*22 år (men har knän som en 80 åring)

*Gammal fotbollsspelare

*Ingen förmåga till dans

*Avdankad vinnarskalle som vill köra hårt men också ibland känner för att "naaäe"

*Haringetemetotattgåupp06:00föratt gå på ett pass!

*Blir röd som en tomat i ansiktet vid minsta lilla ansträngning



Louise:

*23 år

*Gammal (men ung!) dansare

*Rädd för alla bollar

*Måste ha en person att gå med annars blir träningen inte av

*Vill hinna vakna på riktigt innan det blir någon form av träning

*Om Lea blir röd i ansiktet skulle ni se mig!

SPINNING

Hur skulle man kunna börja detta seriösa detektivarbete på annat sätt än med hederlig spinning? Ärligt talat är spinning djävulens påfund men trots detta känns det som en klassiker som passar alla. På Campus 1477 finns det spinningpass på allt mellan 30 - 100 minuter och i olika former (intervall, sprint, blandning). Heter man Lea eller Louise behöver man definitivt ha med en handduk! Men trots att svetten forsar så är det otroligt roligt att flåsande trampa i takt med en grupp människor till musik och instruktören hejandes i bakgrunden. Vi båda rekommenderar 45 minuterspassen!

Så saknar du att cykla till skolan? Spinn loss på ett spinningpass! Ett plus är att när skolan väl öppnar på riktigt igen kommer sjukhusbacken kännas som ett litet fartgupp.

CHALLENGE

Högintensiv träning där fullt os gäller från uppvärmningen till stretchen. Styrke- och konditionsstationer varvas med jobbiga lekar och vattenpauser. Inget pass har gjort oss så trötta eller gett oss så mycket träningsvärk eller så många blåmärken som detta. Hett tips är att lära sig göra bra burpees för att undvika blåmärkena!

För er fotbollsnördar kan man säga att passet liknar försångsträningens styrketräning i gymnastikhallar, vilket nu ett par år senare ändå är härliga minnen för en avdankad fotbollsspelare att tänka tillbaka på. Varning: på och efter första passet kan man känna sig spyfärdig men första är alltid värst och det blir bättre! Trots att det kanske inte låter som vi gillar passet så går vi faktiskt på det varje vecka (ibland fler än en gång).

BOOTY CAMP

Passet för dig som vill ha en fastare rumpa (och ärligt talat, vem vill inte det?). Här är det färre repetitioner som gäller men med tyngre vikter. Övningarna är allt från squats till höftlyft, ofta med med booty bands kramandes runt låren. Första passen kan det vara lite svårt att få till tekniken och kontakten med rumpan, men man lär sig!

sida26

KETTLEBELL

Vi måste erkänna att vi trodde detta pass skulle vara enkelt. Det ser ju så lätt ut när folk svingar på kettlebellen! Men ack så fel vi hade... Under passet höjer man pulsen rejält så detta är ett alternativ till dig som vill träna kondition men inte är ett fan av spinning, löpning eller liknande. Lär man sig svinga är det också en bra uppvärmning till dig som endast "gymmar på riktigt". Såklart är det även styrkeövningar men en fördel är att du väljer vikten själv och lätt kan byta under passets gång.



MOVE

Efter myyyycket press från Louise gick Lea med på att gå på ett av gymmets danspass. Tyvärr var det enda hon gillade musiken så Louise får gå själv i fortsättningen (eller ska du med?). Varje låt är en ny dans så första gången kan vara lite svårt att hänga med. Efter ett par gånger lär man sig dock koreografin och behöver inte tänka på vilken fot som ska vart. Inte det jobbigaste passet rent konditionsmässigt men riktigt roligt (om man inte är som Lea då).



Detta var bara några av de pass som vi provat på Campus 1477. De erbjuder även:

- * Zumba och Dance
- * Futsal, Basket, Dodgeball, Volleyboll, Innebandy och Ultimate frisbee
- * Olika sorters yoga
- * Boxning
- * Utomhuslöpning i grupp
- * Klättervägg
- * Gym med maskiner och fria vikter
- * Löpband, cyklar, roddmaskin och andra konditionsmaskiner
- * Personlig träning
- * Med mer!

Fördelar med att träna ihop!?

- * Du har någon att klaga på träningsvärken med
- * Man vågar prova nya pass och träningsformer
- * Träningen blir av eftersom man inte vågar dra sig ur sista minuten
- * DET ÄR KUL!!!

Text och bild av: Lea Axelsson och Louise Eklund

CAMPUS 1477



sida27



Vårdens mest spännande arbetsgivare

Vill du arbeta hos en arbetsgivare som finns till för att förenkla och förbättra vården – och som dessutom är specialister på innovation? Då är ApoEx företaget du söker. Med inriktning på sjukhusfarmaci, IT och logistik är vi marknadens mest spännande aktör inom apoteksbranschen.

ApoEx är marknadsledande i Sverige på läkemedelsförsörjning till regioner och landsting och försörjer även 4000 privata vårdgivare med läkemedel. Hos oss är tjänsteutveckling i fokus och vi växer så det knakar.

Därför behövs du som är intresserad av läkemedelsförsörjning, extensiva tillverkning och vårdnära tjänster hos oss – ett företag där ingenting är omöjligt.

Låter det intressant? Läs mer på Jobb.apoex.se



Tugg på pub

Jag minns en tid då man tillsammans med varenda kotte drog ner till stan om kvällarna för att ta del av det fantastiska studentliv Uppsala är så välkänt för. Denna termin har många pubar sett en förändring och därför har jag som nyfiken pubfantast sakta men säkert tagit en tugga ur var och en av nationerna. Resultatet av denna resa kan jag nu ge er iform av min personliga topplista.

Dem värdiga vinnarna:

Värmlands tar helt klart hem terminens pokal för bästapub. Med en bra personal som får bordsserveringen att knappt märkas av underlättar det beställningar enormt. Det tar alltså inte en halvtimme att kunna beställa en hamburgare till skillnad från vissa andra nationer. På tal om hamburgare så hittas helt klart stans godaste hemmagjorda burgare här. Det stadiga utbudet av goda fat och drinkar gör Värmland till den bästa pubupplevelsen denna terminen har att erbjuda. Det är inte mycket mer än att buga och bocka. Nu har puben tillfälligt flyttat från den lilla trånga, men ack så mysiga källaren till det öppna och rymliga stora huset. Frågar du mig är det näst inpå en förbättring. Helt klart värt besöket och ett par återbesök..

Snerikes var räddaren i nöden under insparkeveckorna då det var det enda stället man kunde komma in på om man var fler än 3 personer. När uteserveringen fortfarande var igång kunde man rymma lite större sällskap och plats fanns alltid att få. Att kalla detta för en pub är att underskatta Snerikes kapacitet, med 2 våningar så är det ingen som sitter och trängs. Ett annat stort plus är maten. Köket är öppet sent inpå kvällen och serverar utsökta rätter till rimliga priser. Du kommer helt klart hitta något som du gillar på deras stora meny. Lägg till ett utmärkt utbud på dryck och drinkar så är Snerikes garanterat att ge dig en mycket trevlig kväll.

Mina personliga smultronställen:

Kalmars pub är en mycket underskattad destination i Uppsala. Med goda hemmagjorda burgare och ett fat-utbud som tillfredställer alla paletter är Kalmars uppe och tävlar bland de bästa ställena i Uppsala. Trots de få platserna så brukar det finnas några lediga att finna ro på. Definitivt får det min personliga rekommendation.

Göteborgs är ännu en underskattad nationspub. För första gången har det varit svårt att få plats här vissa kvällar, och det är inte svårt att förstå varför. Här får du: en mysig omgivning och trevlig personal, bra utrymme och långbord för destörresällskapens samt mina personliga favorit-fat i Uppsala. Kanske är det därför jag funnits återvända hit många kvällar.



Text och bild av: Sebastian Månsson

SNAPS snackar

Vad är SNAPS?

SNAPS står för Swedish National Association of Pharmaceutical Students och är, som namnet antyder - en nationell organisation för farmacistudenter. Du som är medlem i FaS är automatiskt medlem i SNAPS. Bra va? Nu ska du få veta varför!

Vad gör SNAPS för mig som farmacistudent?

SNAPS arbetar både nationellt och internationellt. Vårt nationella arbete innebär att vi gör kampanjer och evenemang för studenter, och är med och påverkar våra utbildningar genom att delta på Nationella Rådet*. Internationellt sett är vi, och därmed du, medlem i EPSA, European Pharmaceutical Students' Association, och IPSF, International Pharmaceutical Students' Federation. EPSA och IPSF är alltså större organisationer och driver kampanjer, evenemang och projekt med alla deras medlemsländer. Dessutom anordnar de kongresser i olika delar av världen som du, som medlem i SNAPS, kan åka på! Som i princip allt annat har även kongresserna varit annorlunda i år (läs digitala), men vi hoppas såklart på att de snart kommer att kunna genomföras på plats igen. Då ska du väl åka med?

Vilka evenemang anordnar SNAPS?

Vårt största årliga evenemang är SNAPS WEEKEND, som sker i november. I år sker det digitalt under flera dagar och blir istället SNAPS WEEK. Fortfarande med temat "biologiska läkemedel", och i skrivande stund är sista planeringen i full gång. När du läser detta kommer eventet troligtvis vara förbi, men vi hoppas att du passade på att delta på föreläsningarna – med Sofia Stenler, forskare och adjunkt vid UU, Ilya Pharma, Läkemedelsverket och Cytiva & Testa Center.

Vi anordnar även inspirationsföreläsningar, Public Health Campaigns och i början av 2021 kommer vi, tillsammans med Polish Pharmaceutical Students' Association, anordna ett Online Twinnet Mobility Project. Dettasyftar till ett kulturellt utbyte mellan studenter och ska förespråka rörlighet. Temat kommer vara "drug interactions" med föreläsare från Sverige och Polen samt sociala aktiviteter som kahoot, online karaoke, soft skills training, online sightseeing etc. Datumen för detta är 22-24 och 30-31 januari, det vill du inte missa! Ungefär 20 studenter kommer ha möjlighet att delta. Håll utkik på våra sociala medier!

Hur kan jag engagera mig i SNAPS?

SNAPS styrelse består av 7 personer, alla med lite olika ansvarsområden. Är du intresserad av att engagera dig? Hör av dig till val@snaps_online.se eller president@snaps_online.se. Följ oss gärna på facebook och instagram ([snaps_sweden](https://www.instagram.com/snaps_sweden/))!

*Nationella Rådet är ett mötesforum för programsamordnare för apotekar- och receptarieprogrammen i Sverige, där SNAPS deltar och representerar studenterna.

Styrelsen HT20

1. Vad är det bästa med SNAPS?
2. Vad ska du göra i helgen?
3. Bästa tipset under coronapandemin?



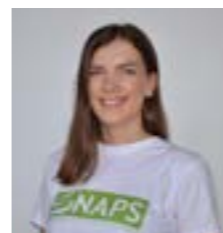
Yllka, PR-ansvarig

1. Att man får arrangera givande och viktiga aktiviteter och evenemang för farmacistudenter. Exempelvis så hade vi en Public Health Campaign under våren 2020 om läkemedelsmissbruk där Professor Mathias Hallberg höll i en föreläsning om missbruk.
2. Jag och min pojkvän ska ÄNTLIGEN flytta ihop. Sen också såklart SNAPS WEEK!
3. Gå på långa promenader och se till att hålla motivationen uppe genom kontakt med vänner och familj!



Emma, kassör

1. Att lära känna och arbeta med farmacistudenter nationellt samt internationellt.
2. SNAPS WEEK!
3. Gå promenader med vänner eller passa på att sträckkolla en serie!



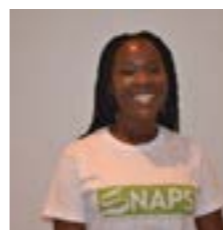
Sofia, ordförande

1. Att få engagera sig utanför sin egen utbildning och få en större inblick i andra länders utbildningar och farmaci-värld! Samt att få umgås med (via zoom) och lära känna de andra i styrelsen!
2. Kanske titta på Grey's anatomy och delta på SNAPS WEEK och SNAPS fullmäktige!
3. Ring någon du tycker om!



Cecilia, IPSF CP

1. Att jag får samtala med engagerade farmacistudenter. Det är väldigt kul att arbeta tillsammans med andra som brinner för farmaci!
2. Jag ska tentaplugga och delta på SNAPS WEEK.
3. Håll ut! Håll kontakten med vänner och familj och se till att få frisk luft!



Catherine, EPSA LS

1. Att jag kan utvecklas och lära från andra farmacistudenter i Sverige och internationellt. Det är roligt att ta del av information om EPSAs medlemsländers farmaciutbildningar och de intressanta frågor som dessa länder driver nationellt för främjandet av deras utbildningar.
2. Inte så mycket mer än att delta på SNAPS WEEK!
3. Påbörja en hudvårdsrutin!!



Reuana, sekreterare

1. Att man som farmacistudent kan utöka sina kontakter och få en inblick över hur utbildningen fungerar i övriga universitet i Sverige, Europa och världen!
2. Helgens höjdpunkt är definitivt SNAPS WEEK.
3. Passa på att anmäla er till intressanta webbföreläsningar!



Dylan, ledamot

1. Det djupa engagemanget för viktiga frågor och aktiviteter som rör farmaci.
2. SNAPS WEEK nonstop!
3. Många har förlorat nära och kära i sviter av Covid-19, detta påminner oss ännu en gång till, att livet är för kort för att oroa sig över onödiga saker. Spendera mer tid med familjen, på dig själv och glöm inte att skydda de äldre och sköra.



Text och bild av: Sofia Hogander

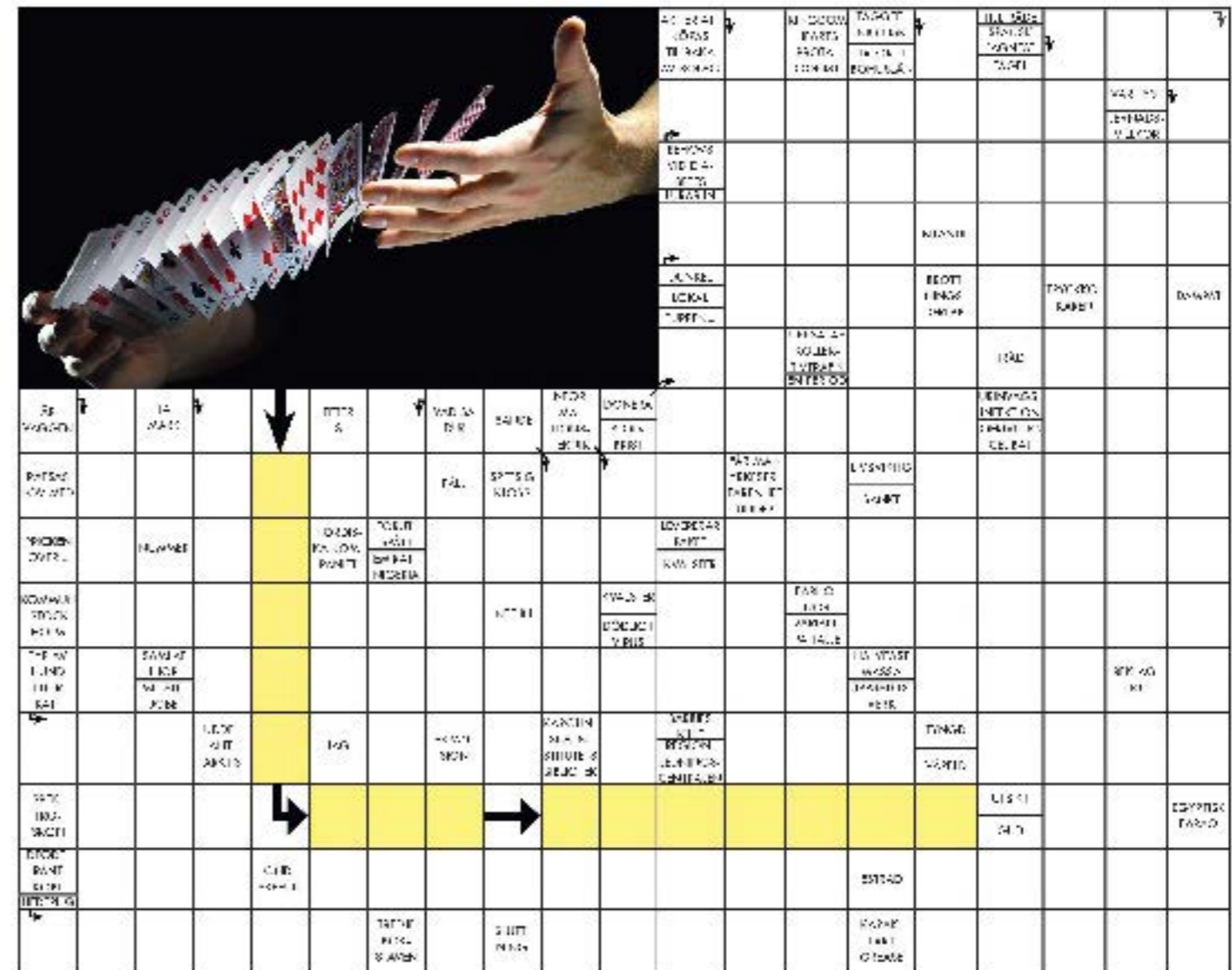
Phulingdebatten...

Studenter som haver pharmen kär,
berätta för mig vad en phuling är!

För er som missat eller rentav glömt hur en phuling ser ut ville Reptilen likt stålmannen, efter ett snabbt ombyte i telefonkiosk, hjältemodigt rädda er från ovetskapens trubbiga labbar. Tyvärr så lider Reptilen av klugen tunga och det råder delade meningar om vad en phuling faktiskt är. Vi kom fram till följande:

Phuling-Alignment Chart	Formpurist phulingen är tre skott av dryck	Formneutral phulingen är flytande	Formrebell Phulingen kan ha vilken form som helst
Innehållspurist Min phulk och socker får omvändas.	 "En Ph...ing" HÅRD TRADITIONALISM	 En Grönshocker är en phuling	 Marsbar mildros-kant som smälts med hemofant är en phuling
Innehållsneutral Andra vanliga drinkningredenser får användas	 Tre leca-lashuts är en Phuling	 Gröngrösgörg är en phuling	 En smekyta är en phuling
Innehållsrebell En phuling kan innehålla vad som helst	 Tre shots tabasco är en phuling	 Pannkakesmet är en phuling	 Tra buffé är en phuling RAUIKAL PHULINGANARKI

KNEP & KNÅP



Sudoku

Lätt

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

Svår

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

Citat från Pharmacanto

“Better late than pregnant...”


“Post Malone? more like going home alone...”

“Jag sju intressen i livet, sex och golf...”

“Hellre ett dragskåp på apoteket, än en dragen apotekare i skåpet...”

“Vilket djur har bäst koll på det senaste inom skor?
Käng-gurun...”

Facit



	I	U	I	N	S	
I	N	S	U	L	I	N
L	O	C	K	B	E	T
M	Ö	R	K	I	S	I
S	A	L	S	L		
G	E	U	L	A	L	M
A	N	E	M	I	U	V
K	R	A	T	T	A	L
I	N	R	S	I	A	T
L	I	D	I	N	G	Ö
J	A	C	K	U	M	U
R	A	S	K	M	T	B
N	M	R	M	E	D	K
D	E	O	I	L	L	V
R	E	D	I	G	C	B

Sudoku

Lätt

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

Svår

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

För dig med skäl och själ

Scanna QR-koden och bli en av Apotekets själsfränder.

Vårt digitala forum där du får ta del av framtida evenemang, lediga tjänster och mycket mer.

Till oss kommer du för att upptäcka. Utvecklas. För att du bryr dig om människors hälsa och en hållbar framtid. För att hitta ett hem för din farmaceutsjäl.



apoteket

Tack!

Sista numret för terminen. Detta nummer hade inte varit möjligt utan våra annonsörer och gästskribenter!

Tack till Presidiet! Betyg på rapporten VG!

Tack till Studierådspresidiet för er presentation av Studierådet.

Tack till Hedda Fransson som ville delta på en intervju om vad hon gör förutom ämbetslivet på kåren!

Tack till Elina och Julia för eran text om VFU.

Tack till Elin Karlsson Vackmyr, Alice Fors, Ludwig Bernhardt och Amanda Huici att ni delade med er av era bästa speltips.

Tack till Neda Safa och din spännande text om din sommar på Sofosko.

Tack till Linn Edström för att du berättade om din sommar på Island.

Tack till Veronika Westergren för dina tankar om fördjupningsprojekt utomlands.

Tack till Louise Eklund för din text om föregående Amöbaveckor och Campus 1477!.

Tack till SNAPS för er informativa text.

Tack till alla anonyma som skickat in Pharmacanto citat.

Tack till Emma Wahlfridsson och alla dina roliga knep och knåp-utmaningar!

Och slutligen, tack för oss! God jul önskar redaktionen.

FaSK

Farmaceutiska Studentkårens Kalendarium

Kontaktuppgifter

Pharmens telefonnummer
Expeditionen.....079-33 42 392
Styrelsen.....079-33 40 894

Expeditionens öppettider
Måndagar.....09:30-17:00
Onsdagar.....9.30-14.00

Styrelsejour
Måndagar.....13.30-17.00
Tisdagar.....09.00-11.00
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 14930

Kårens Presidium
Ordförande
Felix Hemström Trolin
ordf@farmis.uu.se
Vice ordförande med ansvar för ekonomi
Max Malmberg
vicek@farmis.uu.se
Viceordförandemedansvarförutbildningsfrågor
Vakant
vicut@farmis.uu.se

Övriga styrelsemedlemmar
Sekreterare
Vakant
sekr@farmis.uu.se
Klubbmästare
Julia Lindblom
klm@farmis.uu.se
Studiesocial ledamot
Amelie Lindberg
soc@farmis.uu.se
Arbetsmarknadsansvarig
Victoria Östman
arb@farmis.uu.se
Handläggare
Simon Olofsson
handlaggare@farmis.uu.se

Alltid på Pharmen

Farmispub
Onsdagar.....17.00-Sent

Café Cophein
Måndagar, Torsdagar.....16.00-18.00

Idrottsaktivitet med Idrottsutskottet
Torsdagar.....20.00-21.30

Dragosrep
Torsdagar.....19.00 - sent

20

RINFO
REPTILEN INFORMATION