

Farmis-
REPTILEN



Nr 2 HT - 2022



Redaktionen

Redaktör
Sofia Johansson

Stort tack till alla följande som varit med och bidragit till att denna utgåva av Reptilen blev verklighet!

Ansvarig utgivare
Ulrika Andersson

Redaktör emeritus
Lars Vo

Gästskribenter
Lea Axelsson
Josef Edelsvärd
Axel Schiött
Anton Norberg
Neda Safa
Oskar Lövström
Sebastian Månsson

Intervjuad med redigeringshjälp
Anders Tengholm

Medförfattare av the debunking handbook som gav tillåtelse till att utdrag ur boken publicerades i Reptilen John Cook

Fotograf till framsidan
Carita Paulusson

Tryckeri
Cicero Tryck och Media AB

Extra stort tack till min kära partner Oskar Lövström som bidragit med lite allt möjligt stöd, i form av bland annat bidrag som korrekturläsare, fotograf, resesällskap och caphévård för en dag.

Annonspriser 2022

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

Tillägg 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



Gott Nytt år på er alla Farmisar!

År 2022 må vara över men höstterminen 2022 drar fortfarande sina sista andetag. Inklämd såhär i elfte timmen kommer höstterminens andra utgåva av Reptilen (utöver amöbaspecialen såklart!). Hoppas ni är sugna på att följa med på lite tillbakablickar över den gångna terminen där mycket spännande har hänt.

Hälsningar

Sofia Johansson

Innehåll

Alla farmaceuters hus.....	4-5	Historien bakom ormen och skålen.....	20-21
Ett år som ordförande.....	6-7	Fem anledningar till att alla borde ha ett textilbaserat handarbete som hobby!.....	22-23
Farmaceutiska ovvarna vol.2 KU slår tillbaka.....	8-9	Redax tipsar och Nyhet.....	24
Tema Sofosko.....	10-13	Reptil i Fokus.....	25
- Vad är Sofosko?.....	10	Avslutande tankar i nyårstier.....	26
- Sofosko från studenternas perspektiv.....	11	FaSK.....	27
- Intervju med Sofoskos studierektor Anders Tengholm..	12	Farmaceutiska studentkårens um.....	28\
EPSA-kongress i Aten....	14-16		
Spontana kårevent.....	17		
Konfrontera falska fakta.....	18-19		

FaS har glädjen att informera om att stipendiet till Stellan Gullströms minne 2022 tilldelades Lea Axelsson med följande motivering:

Lea Axelsson har under sina snart fem år vid Uppsala universitet engagerat sig i Farmaceutiska Studentkåren outtröttligt och varit av stort värde för såväl kårens medlemmar som farmaceutiska fakultetens studenter.

Lea började sitt engagemang direkt vid studiestart med att involvera sig i studenters studietid genom att agera kursrepresentant, varpå hon följde upp hennes egna insparksveckor med att bli fadder och mitokondrie i Amöberiet. Det var startskottet på ett stort engagemang och trofasthet till kåren som har lett till poster inom bland annat Reptilen, Gymnasiehelgskommittén och styrelsen, då som studiesocial ledamot och vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor.

Lea är prestigelös, hårt arbetande och innerligt godhjärtad person som genom alla år av engagemang har ställt upp för studenternas och kårmedlemmarnas rättigheter, välmående och inkludering. Det finns få beskrivande ord som återspeglar den professionalism och välvilja att alltid finnas tillhands som understöd för såväl styrelsen som kårens medlemmar i det ideella arbetet från Lea.

Med ett leende på läpparna och ett pepp som aldrig sinar, trots jobbiga perioder, har hon gett allt för kårens medlemmar och fakultetens studenter i syfte att inge en känsla av inkludering, en känsla av välkomnande och en känsla av värme. Hon finns alltid där och hon är ett föredöme för oss alla i sitt arbete och bemötande. Detta tycker vi ska uppmärksammas för kommande Farmisar och ta efter och eftersträva under sin tid på kåren för att göra kåren till en bättre plats för oss alla att ta del av.

För detta ovärderliga engagemang vill Farmaceutiska Studentkåren premiera Lea Axelsson genom att tilldela henne stipendiet i Stellan Gullströms minne 2022.



Kort om Lea:

Ålder: 24

Program:
Apotekarprogrammet

Studiestart: Hösten 2018

Favoritkurs: Farmakoterapi

Första ämbete: Caphévärd

Bästa med Pharmen:
Möjligheten att pröva på massor av saker man annars aldrig hade gjort!

Ser framemot: Krama ur det sista ur studentlivet innan examen i juni 2023.

Phundraisinggala för Pharmen -Alla farmaceuters hus-

**Inviqning av Alla farmaceuters hus -
Historisk gala med studenter och alumner**



15:e oktober - ett datum att minnas

I mitten av oktober öppnade Pharmens dörrar upp för den första phundraisinggalan i kårens historia. Efter att ha erhållit fullt ägande av kårhuset i oktober 2021 hölls en insamlingsgala för lanseringen av Pharmen - Alla farmaceuters hus (AFH)- den 15:e oktober 2022.

AFH skapades för att samla Sveriges alla farmacistudenter under ett och samma tak, fysiskt som virtuellt, för att samla kraft och inspiration i den kommande generationen av farmaceuter med hjälp av alumner och framtida arbetsgivare. AFH är ett koncept som blev till verklighet och som nu ämnas fortskrida och utvecklas under lång tid framöver. Phundraisinggalan är ett första steg i att starta upp plattformen och befästa projektet

som en del av studentkårens framtida arbete.

En donationstavla avtäcktes

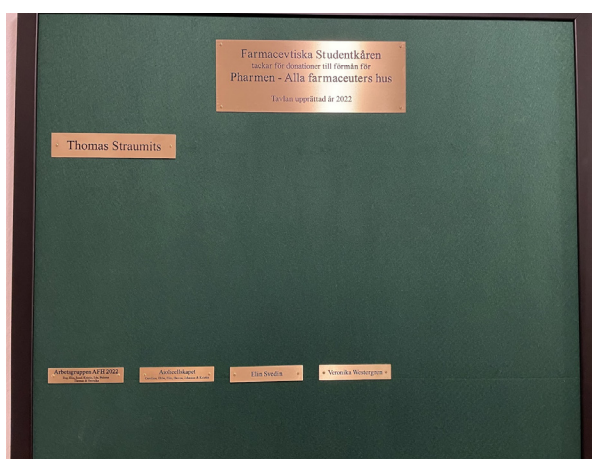
Under sittningens paus avtäcktes en sedan länge efterlängtd donationstavla där man som privatperson, grupp eller företag kan ges chansen att få sitt namn inristat i kårhusets historia och miljö.

På tavlan finns tre nivåer av donation tillgängligt där nivå 1 är av minsta storlek samt lägsta position på tavlan medan nivå 3 är av störst storlek och högsta position på tavlan. För att nå varje nivå krävdes donationer enligt nedan nämnda lista:

Nivå 1: 3000 kr

Nivå 2: 5000 kr

Nivå 3: 10 000 kr



Donationstavlan med inkommande tillskott av plaketter från donatorer.

Ett flertal donationer mottogs innan galan vilket innebar att plaketterna redan var infunna på tavlan vid avtäckandet. Väl under galan togs ett dussintal donationer emot, som nu alla inväntar en ny beställning av plaketter för ditsättning med gemene person och grupps valda namn. Tavlan tillverkades med framtida donationer i åtanke för att möjliggöra plats för nya plaketter under en lång tid framöver.



Dukning inför Phundraisinggalans entré.

Exklusiv medaljering av gäster

Framtagen för högtider och representation togs det fram en helt ny medalj med en avbildning av kårhuset och med texten PHARMEN - ALLA FARMACEUTERS HUS i guld. Bandet i den traditionella Farmis-gröna färgen beklär fästet av medaljen. De svarta detaljerna på bandet är en exklusiv indikation på att just du har deltagit på evenemanget. Det togs fram ytterligare en medalj men då med ett band



utan svarta markörer för att ge personer som vill stötta ändamålet en chans att visa upp sin insats med en elegant besmyckning.
AFH-medalj med svarta banddetaljer.

Framtida evenemang och galor

Årets gala var den första av flera betänkta galor och get-togethers där alumner och studenter samlas för insamling till AFH för att bistå kåren med kapital för vidare utveckling och förvaltning av kårhuset Pharmen.

Har du en tanke på att bidra med en slant till kåren och Pharmen som ändamål, kontakta då ordf@farmis.se för att diskutera olika alternativ. Fler möjligheter kommer även finnas på framtida galor så håll ögon och öron öppna på sociala medier eller på farmis.se/afh.

På återseende,

Josef Edelsvärd, Ordförande 2022

Ett år som ordförande

Minnena är oförglömliga, erfarenheterna medtagna och vännerna med mig livet ut



Bild med Uppsala studentkårs tidigare ordförande Jacob Färnert.

Bästa farmisar och kära vänner!

Ett år har passerat och det är dags för reflektion och en tillbakablick på året som varit, vad jag har fått uppleva, vad det finaste med ordförandeskapet är och vad ni kan ta med er från mig.

Att jobba 70h+ i veckan är otroligt tillfredsställande

Det är inte någon hemlighet att ordförandeskapet är ett stort pådrag när det kommer till arbetstimmar, kaffekonsumtion och sömnbrist men något jag har infunnit mig i är att du alltid går och lägger dig till sängs med en god känsla i magen. Att få socialisera på möten, bedriva projekt och få handha ansvar kommer med goda ting. Givetvis blir det sociala batteriet tömt. Efter 10h+ på Pharmen blir det fysiska batteriet tömt likaså men att känna steg framåt i ens personliga utveckling väger upp för känslan av energibrist när man kommer hem. Dagarna är långa och tunga men de ger tillbaka något du inte riktigt kan sätta ett pris på. Livserfarenhet.

Har du en buffert kan kemtvätten bli din bästa vän

Med representation och möten kommer också den ytliga delen av ämbetet; Att se representabel ut. Som ordförande tar du dig an mötesforum och evenemang som består av personer med titlar högt upp på karriärstegen och med det kommer också det oskrivna i att klä sig propert. Att klä upp sig fint till vardags är för många snobbigt och ett försök att se viktig ut. I vissa fall hos enstaka individer kan det absolut stämma men det finns oftast mer bakom kulisserna än det som till synes kan se pompöst ut.

För mig har året handlat mycket om att visa kårens professionella sida när jag möter universitetet och statens myndigheters höjdare. Att vara en representant är mer än bara ett arbete och en roll. Det är ett gott första intryck och en välvilja till att vara ett gott ansikte utåt. Det handlar om respekt för de du träffar och en respekt för de du representerar. Nackdelen som student är att klädsel av fina inslag också innebär att tvättmaskinen oftast inte är vägen att gå utan det är så att närmsta kemtvätt kan komma att bli din bästa vän när klädseln ska se skinande ren ut. Inte riktigt vad en studentbudget är ämnad för men något man får ha i åtanke.



Möte med Rådet för utbildning.

Att vara nykterist är att rekommendera... men ett par glas vin i veckan kan funka

Det är heller ingen hemlighet att ordförandeskap på kåren innebär mycket fest och representation. Med det kommer kombinationen mat och dryck vilket för många i studentvärlden snabbt kopplas till mat och alkohol. Mycket riktigt serveras det framförallt mycket vin men också en del bubbel, snaps och avec vid alla tillställningar, såväl på andra nationer & kårer som på universitetets egna tillställningar. Med en ordförandes redan hektiska schema insåg jag i mars, efter drygt två månader på posten, att alkoholpaketet får låtas vara och ersättas med den alkoholfria varianten. Vinet smakar saft och cidern blir alkoholfri (indirekt läsk) vilket också det är hemskt trevligt. Det är något man kan vara tvungen att acceptera om man värderar återhämtning (som redan är bristfällig).

I kombination med klädkod kommer där också det alkoholfria alternativet in vid ämnet om representation. Som representant innebär inte alltid fest party och ståhej, utan en bordsplacering intill en viktig, senior person som helst för en lång dialog om sig själv, din egen post som ordförande och om allt annat mellan himmel och jord. Det är lättast att säga rätt saker om drycken man sitter med också är tillåten vid barnbordet.

Utifrån sett är du alltid på fest och mingel

Många utifrån ser bara festen. Det många inte ser är tiden du använder i stället för efterlängtat återhämtning eller ser ditt försök i att skapa kontakter som kan gagna kårens arbete både nu och framöver. Du är på fest i rollen som representant och är inte klar förrän du lägger dig i sängen, nära tolvslaget, redo för morgondagens nästa arbetspass. Det är ett ämbete som jobbar mycket bakom kulisserna men som också ger tillbaka så innerligt mycket till kåren och till dig som person.



Lycka är inte alltid ett leende på läpparna... det är något större

Såväl klyschigt som det är sant brukar jag säga att jag inte alltid är glad utan att jag är lycklig. Glad är trots allt något som är kortvarigt och ytligt medan en känsla av lycka är något djupare och mer meningsfullt i det långa loppet. Året som ordförande är precis det och lite till. Det är svårt att alltid uppleva glädje när man utmanar pannbenet för att se hur tuff man verkligen är men lyckan att ta sig igenom varje dag, varje vecka och nu...ett helt år är något som är svårersätligt. Man är tillfreds och man är lycklig. Man är stolt.

Jag har fått uppleva Uppsalas hela studentliv på ett års tid. Jag kliver av posten som ordförande mätt & belåten med tiden där ute och ser fram emot att uppleva den sista delen av studietiden från sidlinjen med minnen, erfarenheter och vänner för livet. Nu kliver min efterträdare Oskar Lövström på posten som ordförande för året 2023 och jag ser verkligen fram emot att få höra hans egen summering efter året som ordförande för vår historierika kår.

Gott nytt år och tack för en fantastisk tid med er alla!

Vi ses där ute!

Josef Edelsvärd, Ordförande 2022

farmaceutiska ovvarna Vol.2

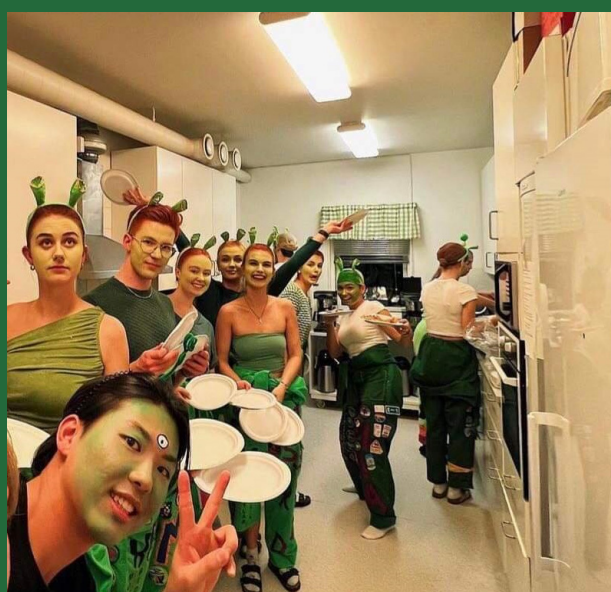
Kulturutskottet slår tillbaka

Det var i maj tidigare i år som Kulturutskottet senast uppdaterade läget för de farmaceutiska ovvarna här i reptilen. Då väntade vi med ivrig spänning på leveransen av de första ovvarna för farmacistuder i Uppsala någonsin, men vad hände egentligen?

Dessvärre fick vi ganska snart dåliga nyheter om ytterligare försening av första leveransen. Det skulle nu inte komma fram förens i augusti och tiden för den mytomspunna ovveinvigningen började att rinna ut. Med tanke på de nya amöborna som började på farmaciprogrammen beslutades därför invigningen att skjutas upp då en invigning utan de nya studenter som inte fått sin ovve

ännu kändes som ett citat "Dick move". Men! Ovvarna kom tillslut och de fantastiska amöbaveckorna anordnade av höstens Amöberi blev ännu något mer speciella. För första gången någonsin firades en fulsittning på pharmen, Materian Ht22, med nedcabbad ovve på! Utklädnaden för phaddrarna var nu nedcabbad ovve till midjan och lagutklädnad för respektive lag över midjan. Och vilken succe det blev! Under tre fantastiska insparkeveckor visade farmacistuder upp sig och sitt program med snygga farmacioverallaer för alla andra studenter i Uppsala.

Efter insparkeveckorna bjöd terminen på ytterligare fulsittning med städsexan och midterm som åter-



igen bjöd på vackra utklädnader med nedcåbbad ovve. Det är verkligen fantastisk att se energin och engagemanget alla farmisar lagt på sina overaller med påsydda märken, namn och smeknamn och bytta byxben och ärmar, så snabbt efter införandet.

Men vad var väl terminens höjdpunkt om inte **GRÖNT ÄR SKÖNT** sittningen tillsammans med alla andra program/sektioner med grön ovve i Uppsala, vilken succe! Projektet som startade redan under våren var ambitiöst från grunden. Fem stycken program/sektioner skulle delta och arrangera sittningen. Över 200 pers förväntades komma och ingen av nationerna förutom V-dala kunde ens ta emot så många. Klubbmästare och klubbverk från kemiteknik, bioteknik, biologer, biomedicinare och farmaceuter har tillsammans bokat lokal, lagat mat, pyntat, ordnat fulvin, tränat spex, köpt in utklädnader och fixat släpp till detta årets evenemang och jag säger då det, aldrig tidigare under min universitetstid har jag träffat så många engagerade, drivna och galna studenter.

Så vad ger jag för betyg för kvällen. Låt mig svara på frågan så här: Ett av våra största mål med införandet av studentoverallerna var att vidga våra vyer, stolt visa upp farmaci-programmen för resten av uppsalas studenter och starta samarbeten med andra program och sektioner. För det är genom studentengagemang program och sektioner emellan som de roligaste studentikosa traditioner och evenemang kan ta sin form. Under kvällen så är jag knappast ensam att uppleva den positiva energin och samarbetsviljan mellan alla programmen. Jag har haft personer som kommit fram till mig och bett om vidare samarbeten, intresse för sittningar med oss på vårt kårhus stod på tapeten och jag kan inget annat än optimistiskt titta mot framtiden och se fram emot nya fantastiska kvällar som denna.

Juste, vad hände med ovveinvigningen då? Tålmod mina vänner, planer om denna mytombundna aktivitet är i verket och som de säger, man smider bäst när järnet är varmt, hint hint.

Axel Schiött (Kulturutskottets ordförande)



Vad är Sofosko?

Vad är Sofosko?

Sofosko är en förkortning av sommar forskar skola och är ett samarbete mellan farmaceutiska och medicinska fakulteten i form av en 22,5 hp sommarkurs som sträcker sig över två somrar. Kursen startades som ett initiativ för att öka studenternas intresse i preklinisk forskning och riktar sig till farmaceuter, läkare och biomedicinare som vill få bättre insikt i arbetslivet som forskare. Kursen går ut på att genomföra ett forskningsprojekt på vilket man skriver en vetenskaplig artikel och muntligt redovisar sina resultat. Upplägget är mycket likt examensarbetet i sin utformning men med mindre omfång.

Hur fungerar ansökningsprocessen?

Ansökan sker i Sofoskos projektportal och består av två delar: val av projekt samt personlig motivering. Val av projekt sker antingen genom att man rankar de tillgängliga projekt som finns i projektportalen eller att man ansöker med ett eget projekt. Genom att kontakta forskare vid området för medicin och farmaci kan man få tag i projekt som inte finns i projektportalen. Till sin ansökan ska man även skriva en personlig motivering över varför man vill göra Sofosko. Urvalet till kursen baseras på tillgänglighet av projekt, den personliga motiveringen samt studieresultat. Länk projektportalen <https://www.medfarm.uu.se/utbildning/forskaraskolor/sofosko/>

Hur ser kursens upplägg ut?

Kursen har tre delar.

1. Första sommaren. Kursen startas med två veckor av introduktionsföreläsningar om de olika forskningsområdena vid medfarm. Dessa två veckor ligger

direkt efter vårterminens slut. Detta följs av fyra veckor forskning på labb. Vilka veckor under somrarna man ska vara på labb får man bestämma med sin handledare.

2. Andra sommaren är man på plats på labb 6 veckor, i slutet på vilka man ska ha samlat tillräckligt med information för att kunna skriva ihop en vetenskaplig artikel om sina resultat. När man skriver sitt projekt är upp till en själv men de schemalagda veckorna är i huvudsak till för att utföra laborativt arbete.

3. Redovisningsseminarier under hösten som följer på andra sommaren. Dessa sker en kväll i veckan under perioden oktober-november och har obligatorisk närvaro. Varje student ska hålla en 15 minuter lång presentation om sitt projekt följt av en opponering med allmän utfrågning. Redovisning samt oponering på en annan students arbete sker en gång vardera per student och inte vid samma seminarietillfälle.

Får man någon ersättning eller CSN?

Varje sommar får man ett stipendium på 10 000 kr. Man är även berättigad att söka CSN då sommarperioderna av Sofosko är på heltid.

Vill du ha mer information?

För den som är mer intresserad följer här en intervju med Sofoskos studierektor Anders Tengholm samt beskrivningar av tre farmacistudenters erfarenheter med Sofosko.



Från studenternas perspektiv

Mitt namn är Anton och under de två senaste somrarna har jag haft det stora nöjet att genomföra ett Sofosko-projekt på institutionen för Farmaceutisk Biovetenskap. Mitt projekt har gått ut på att undersöka diffusionen av olika cytostatika i levercancer-liknande hydrogeler med hjälp av UV-imaging och fluorescensmikroskopi. Projektet har inneburit att jag har fått möjligheten att lära mig flera spännande laborativa tekniker samt chansen att knyta kontakter med allt från professorer, forskare och doktorander. Sofosko har utan tvekan varit något av de mest lärorika och givande jag har gjort under utbildningen. Ingen dag har varit den andra lik. Alla dagar har kommit med nya utmaningar och lösningar. För alla er som funderar på om forskning är något för just dig så rekommenderar jag starkt att söka Sofosko och testa på att bedriva förstklassig forskning vid någon av våra institutioner. Du kommer inte ångra dig!



Hej! Jag heter Neda och fick möjligheten att göra Sofosko somrarna 2019 och 2020. Jag blev tilldelad ett projekt som utfördes i institutionen för läkemedelskemi vid avdelningen för organisk farmaceutisk kemi. Projektet som jag fick redovisa efterföljande höst handlade om att syntetisera inhibitorer riktade mot ett proteasenzym hos det nya coronaviruset. Att jobba med ett COVID19 relaterat projekt under pandemin innebar att syntetisera en hel del molekyler med varierande grupper vars aktivitet sedan skulle utvärderas i en in vitro assay. Att gå Sofosko var bland det bästa jag gjort under utbildningen. Jag var väldigt nervös inför min första sommar, bara tanken på att jag skulle sitta jämte forskare och doktorander och jobba med ett riktigt forskningsprojekt (med endast kemikunskaper från termin 1) kändes överkligt. Det visade sig dock allt som behövdes var ett intresse för ämnet och viljan att lära sig något nytt varje dag! Så är ni nyfikna på att forska och vill prova på något nytt i sommar – sök Sofosko! Det var så extremt roligt och lärorikt att om jag hade haft möjligheten att göra det igen så hade jag definitivt gjort det.



Hej! Oskar heter jag och mitt Sofosko-projekt gjorde jag somrarna mellan termin 6 och 7 samt 8 och 9 på institutionen för läkemedelskemi i gruppen preparativ läkemedelskemi. I korthet handlade mitt projekt om att fotokatalytiskt (ljus+lämplig molekyl som kan exciteras) syntetisera "exotiska aminosyror", i mitt fall fluorerade aminosyror med en extra kolatom. Förhoppningsvis kan någon som gör peptidläkemedel tycka dessa är intressanta någon gång i framtiden. Utöver det rent praktiska jag lärt mig under Sofosko vill jag lyfta vilken extrem berg- och dalbana forskning ofta är och vikten av att lära sig separera ens egen självförtroende, självkänsla och liknande från hur studier och/eller jobb går; dessa är så väldigt skilda saker. En annan erfarenhet är "hands on experience" på vilken lagsport forskning faktiskt är. Jag har insett vikten av att kunna samarbeta och att våga diskutera problem man ställs inför med sina medarbetare. Samarbete gör att det blir både effektivare att ta sig vidare och samtidigt höjs förhoppningsvis kompetensen hos de omkring en om man ställer tillräckligt bra frågor...



Intervju med Sofoskos studierektor Anders Tengholm

Vem är du?

Anders Tengholm, studierektor för Sofosko sedan 2009. Läkarutbildad och verksam som professor i sekretionsforskning vid Institutionen för medicinsk cellbiologi.

Vilka fördelar ser du med att göra Sofosko?

Genom Sofosko får man som student bra inblick i hur forskningsarbete går till och en chans att pröva på ett område som verkar intressant inför val av examensarbete och eventuella fortsatta forskarutbildningsstudier.

Hur många studenter antas per år?

Det finns upp till 30 stipendier för varje antagningsomgång. 10 är avsedda för farmaceuter och resten delas mellan biomedicinare och läkare. Fördelningen av stipendier kan justeras något efter söktryck vid brist på sökande i en viss kategori. Det har inte antagits 10 farmacistudenter under samma antagningsomgång på några år nu och då har vi i stället givit plats till ytterligare någon eller ett par läkare eller biomedicinare.

I år var vi bara tre farmaceuter som redovisade i Sofosko kursen. Hur brukar det se ut med mängden farmaceuter som genomför Sofosko. Speglar årets antal det som varit tidigare?

Nej, antalet farmaceuter som antas har gått ner. Sofosko har funnits sedan år 2000. I början antogs 9-10 farmacistudenter per år. Framåt 2020 hade antalet sjunkit ner till 4-5 stycken och till 2022 har det inte stigit upp igen. Antalet som söker är större än antalet antagna men även söktrycket har gått ner. Den viktigaste förklaringen är att det är ont om handledare som erbjuder projekt i projektportalen överlag, men speciellt är det brist på projekt från farmaceutiska fakulteten (farmfak). Projekt från medicinska fakulteten (medfak) går i första hand till läkare och biomedicinare och projekt från farmfak i första hand till farmaceuter. Denna fördelning är inte absolut strikt och det finns flera exempel på undantag. En farmaceut som bara söker medfak-projekt konkurrerar med alla andra sökande läkare och biomedicinare vilket sänker

er chansen att antas.

Det är mindre konkurrens om farmfak-projekten för farmaceuter. Den stora frågan är hur man får fler handledare engagerade. Kursledningen försöker nå ut med information men även studenter kan bidra genom att fråga efter projekt från lärare och forskare de möter på utbildningen.

Hur många projekt till projektportalen brukar komma in per ansökningssomgång?

Det varierar från år till år. För 10 år sedan var det uppe i omkring 40 projekt per ansökningssomgång men det har stadigt minskat och ligger nu omkring 20, vilket ju inte täcker det antal platser som finns på kursen. Under covid-pandemin var antalet nere i 8 projekt i portalen men det har gått upp igen i år sedan restriktionerna släppt.

Det är viktigt att poängtera att man även kan söka till Sofosko med ett eget projekt som inte finns i projektportalen. Man får då som student ta kontakt med en forskare och komma överens om ett projekt. Det är inte alltid forskningsgrupper har kapacitet att bidra med en handledare och ett projekt under sommartid men det är väl värt att försöka.

Har du något tips för den som försöker hitta ett eget projekt?

Ta kontakt med en lärare man haft under utbildningen som varit bra och har ett intressant ämne. Det är inte alltid man undervisar i det man forskar om men det kan vara enklast att ta kontakt med personer man träffat på utbildningen. Prata med dem efter en föreläsning eller laboration. Att träffas i verkligheten är oftast bättre än att skicka e-post, som lätt kan bli anonymt.

De flesta forskare blir glada när studenter visar intresse för vad de gör. Det kan vara bra att veta lite om forskningsområdet innan man tar kontakt. Det brukar gå att hitta översiktlig information om aktuella forskningsområden på institutionernas hemsidor. Om man inte vet vad en forskare gör är det annars bara att fråga! Om man tycker att det verkar intressant kan man fråga om det är möjligt att få prova på – gärna i form av ett Sofosko-projekt.

Ett viktigt tips är att se till att man kan trivas med personen som är ens handledare. På Sofosko blir den praktiska handledaren ofta en doktorand samtidigt som man även har en mer senior forskare som överordnad handledare. Det är viktigt att kommunikationen fungerar bra med båda. Att välja handledare med omsorg kan vara viktigare än att välja forskningsområde. Det gäller inte bara Sofosko-projekt utan kanske i ännu högre grad för examensarbetet och eventuella doktorandstudier.

Var hittar man information om farmaceutiska fakultetens forskningsområden samt kontaktuppgifter till forskare?

Ett bra ställe att börja på är institutionernas hemsidor. Där har de underkategorier för alla olika forskningsområden med de relevanta forskarnas kontaktuppgifter listade. Här följer länkarna till farmafaks institutioners hemsidor:

Institutionen för farmaci: <https://www.farmacii.uu.se/forskning/>

Institutionen för läkemedelskemi: <https://www.ilkk.uu.se/forskning/>

Institutionen för farmaceutisk biovetenskap: <https://www.farmbio.uu.se/forskning/>

Är det lättare att bli antagen med ett eget projekt när det finns färre projekt i portalen?

Ja, något lättare skulle jag säga eftersom det kan vara många sökande på varje projekt i portalen. Det kan vara bra att veta att projektportalprojekt inte är prioriterade över egna projekt. Man konkurrerar på samma villkor med eget projekt som med projekt i projektportalen. Alla studenter som ansöker bedöms efter sin motiverande text samt sina studiemeriter, främst antalet studietimer, och de högst rankade antas till kursen oavsett om de har ett eget projekt eller söker projekt i projektportalen.

Har du några tips för hur man skriver den bästa motiverande texten till sin ansökan?

Man ska inte krångla till det, skriv rakt upp och ner varför du söker till Sofosko, om ditt intresse för forskning och eventuella tidigare

forskningserfarenheter. Det bör inte vara flera sidor med text om ens hela livshistoria, utan hellre relativt kortfattat och koncist. Det är klart att många i sin motivering hävdar att de alltid varit intresserad av forskning även om det inte är helt sant. Jag tror att det är effektivast att vara uppriktig och personlig i sin beskrivning. Studenterna tar sig an skrivandet på olika sätt och vi vill gärna att texterna skiljer sig åt och vill därför inte ge för mycket styrning över utformningen.

Hur ser framtiden ut för Sofosko-studenter? Fortsatte studenter från Sofosko med forskning i högre grad än andra?

Ja! I perioden 2004-2017 gick 17% av de Sofosko-studenter som var farmaceuter vidare till forskarutbildning vid Uppsala universitet. Bland övriga studenter på samma utbildning gick bara 2,5% vidare till forskarutbildning. Siffrorna bör dock tolkas med viss försiktighet. Det är såklart inte säkert att Sofosko är orsak till denna skillnad. De forskningsintresserade hade kanske hittat till forskarutbildningen i alla fall.

Har du några avslutande ord att säga om Sofosko?

Just nu pågår förberedelserna inför årets ansökningsomgång, vilket bland annat innefattar inventering av tillgängliga projekt. Projektportalen uppdateras vartefter vi får information från institutionerna och är inte slutgiltig förrän i mitten av februari då vi öppnar för ansökningar genom en länk på Sofoskos hemsida <https://www.medfarm.uu.se/utbildning/forskarskolor/sofosko/>. Håll ett öga på sidan och tänk på att det är hög tid att ta kontakt med presumtiva handledare om du vill söka med ett eget projekt!

Redax redaktionen tackar Anders Tengholm stort för att han ville bidra med denna intervju och vi uppmanar alla forskningsintresserade farmisar att söka till Sofosko nu i vår!

EPSA-kongress i Aten

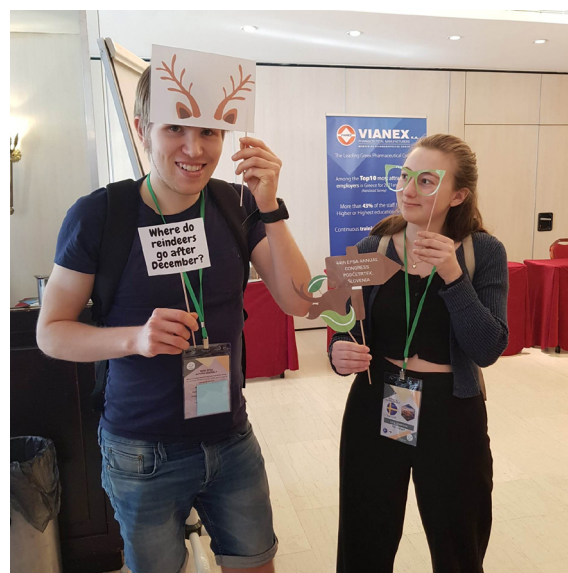
Den 1:a till 6:e november 2022 hölls EP-SA's (European Pharmaceutical student's association) 22:a Autumn assembly i Aten, Grekland. Två representanter från farmaceutiska studentkåren närvarade, Oskar Lövström (denna texts skribent) och Sofia Johansson. EPSA är en europeisk studentorganisation som binder samman medlemsorganisationer ifrån de flesta europeiska länderna. De har som syfte att bland annat men inte begränsat till att förbättra farmaciutbildningarna i hela Europa, bidra till förståelse över nationsgränser, livslångt lärande samt samordna möjligheterna till utbytesprogram.

En EPSA Autumn assembly bygger på fyra huvudsakliga aktivitetstyper nämligen 1. utbildning 2. festande (formellt kallat sociala aktiviteter) 3. mat av olika slag och 4. sightseeing, men minst lika viktigt så träffade vi massvis med intressanta personer under resan, de från Lettland, Litauen, Slovenien, och Österrike tåls att lyfta lite extra[OL1]. Längre ner följer en reseberättelse som täcker alla dessa områden.

För det första, 1a november 2022 var en tisdag, och vi tyckte tanken på att dyka upp lite tidigare än kongressens början var lockande, på grund av två huvudsakliga anledningar: priset för resan var lägre desto längre innan dagen för kongressens början vi bokade samt så har vi båda ett stort historieintresse och listan på sevärdheter vi ville hinna med var lång. Första dagarna bestod därför främst av huvudaktivitet 3 och 4, där vi bland annat besökte Hill of the Muses (kulle nr 1) med Philopappos-monumentet, Herod atticus Odeon (tänk typ konserthus, men av marmor), Dionysteatern och Forum i Aten. Trots alla storslagna historiska monument var det bästa på hela helgen när vi med trötta fötter satte oss under olivträden i parken på akropolis södra sluttning och njöt av den fantastiska gatamusikant som framträdde 100 meter bort.

För att ni läsare ska förstå litegrann vad jag pratar om tänkte jag gå igenom lite

grundfakta om kongressen. För det första, kongressen hölls i samma 5-stjärniga betongkolos till hotell där vi bodde, makalöst pampig ingång och entréhall, jag kände mig lite out of place i början. Kongressens dagar var upplagda som följande: 07:00-09:00: frukost på takterrassen med utsikt över bland annat (Atens) Akropolis och en oerhört uppskattad vindruvsbuffé. 09:00-11:00: utbildningspass 1. 11:00-11:30: kafferast. 11:30-13:00: utbildningspass 2. 13:00-14:30: lunch på hotellet. 14:30-16:30: utbildningspass 3. 16:30-17:00: Kafferast. 17:00-18:30: utbildningspass 4: 18:30 och framåt: middag/kvällsmat samt ofta en social aktivitet.



När kongressen väl öppnade hölls som sagt utbildningssessions. Det finns något för alla i dessa, allt ifrån hur en talar på ett effektivt sätt (voice mindfulness), till torra föreläsningar samt väldigt diskussionsrika workshops. Även så kallade science excursions hölls där besök på läkemedelsföretag och en Public Health Campaign hölls. Gemensamt för nästintill alla dessa (inte torra föreläsningar, men lugn, det var knappt några sådana) är att fokus är på soft skills med lite inslag av mer "bara kunna kunskap". Axlöck av vad vi tog med oss tillbaka var förekomsten av program för korta

EPSA-kongress i Aten

utbytesstudieresor mellan EPSA-länder (twinnet, se till att dyka upp på nästa studieråd där twinnet kommer diskuteras), skillnader i upplägg på apotekarprogrammet i olika länder samt hur man ska spridningen tackla falska fakta (se artikeln om detta på nästa uppsall!).

Istället för utbildningspassen kan en dessutom närvara på EPSA's general assembly vilket är EPSA's högst beslutande organ. Dessa är en grundstenen i organisationen verksamhet och nödvändig för att exempelvis anordna kongresser i framtiden och jobba för önskade förändringar. Själva general assembly mötena kan kännas lite torra dock, speciellt för icke-insatta som oss två.



EPSA general assembly

På kvällarna efter utbildningsaktiviteterna var det ofta middag på hotellet (glutenfria+vegan-spaningar: 5-stjärniga hotell är "fast in their own ways" tills man frågar dem ett gäng gånger) i vad som kan liknas med en pelarforsedd matsal med oändliga mängder mat. Maten följdes av olika social events, första kvällen (av 5) gick vi i blindo efter några arrangörer i vad som kändes helt random i en ny stad, det slutade med att vi hamnade på Atens krigsmuseum för välkomstceremonin.



Gruppenbild före national night

Kväll nummer två var det national night, alltså en Grekisk-inspirerad kväll. Promenaden från hotellet tog oss till ett smalt torg med ett tak av grönskande klätterväxter där en klassisk grekisk restaurang hade uteservering. Kvällen började med avslappnade samtal, sen började maten rulla in, fokus var som sagt på grekisk kultur och med det grekisk mat. Jag tror vi serverades mat minst sju olika gånger. Dock satt folk inte ner hela tiden, allt från EPSA-specifika, grekiska och lite andra danser och något som liknar en bra sittningsstämning uppstod. Matspaning: att råka äta gluten om du inte tål det är inte kul.

Tredje kvällen var det dags för international night, tänk er att ni ställer upp ett två-person-bord per EPSA-land i en "öppen kvadrat/en hästsko", de som har koll hade med sig bland annat nation-specifika snacks (som gurka med honung (????)), godis, lokalinspirerad sprit typiska för sitt medlemsland. Lägg sen dit en DJ, ca 300 kongressdeltagare och det blev en väldigt rolig fest kan man lugnt säga och mirakulöst nog blev vi inte sjuka på kuppen.
Fortsättning nästa sida...

EPSAs hemsida:
<https://www.epsa-online.org/>
EPSAs Facebooksida:
<https://www.facebook.com/epsaac23>

EPSA-kongress i Aten

Fjärde eftermiddagen var det schemalagd sightseeing så vi passade på att besöka Atens Akropolis (kulle nr 2) med sina tempel, bland annat Partenon, Athena-Niki, Agrippas monument och Zeus helgedom. Fjärde kvällen var det ingen riktigt uppstyrd social aktivitet, dock arrangerades nattklubbs-besök via den gemensamma deltagare-gruppen; men vi var mer intresserade av att äta glass istället. Hett turisttips är glassaffären ”Sugar killer”. Om ni vill ha riktigt god glass med fantastiskt veganskt utbud ska ni hit! De har glasser med smak av exempelvis tiramisu, äppelpaj, mörk choklad med chili och cheesecake-smaker utöver mer klassiska smaker.

Den sista dagen slog den tråkiga känslan över att kongressen nästan var slut till på riktigt. Men vi hade ett sista roligt event framför oss: Avslutningsceremonin. Ett event vi fick mycket bristfällig information om i förväg. Ingen klädkod annonserades vilket var starkt upprörande för oss inbitna uppsalastuder. Det visade sig att alla var lika förvirrade som vi, vitt skilda egenpåkittade klädkoder kunde observeras, allt ifrån jeans och sneakers till balkklämning och folkdräkter. Vi tog mittenvägen, klassisk trädgårds-klädkod. Efter tacktal, mat som äts stående och släpp avslutades sista dagen med en härligt varm midnattspromenad hem till hotellet.

Sista dagen var den officiella ”nu åker vi hem-dagen”. Vi passade på att klämma in ett besök på Akropolis-museet på förmiddagen, och åt självklart glass igen, innan vi satte oss på det harmoniska tåget mot Thessaloniki i norra Grekland där det betydligt billigare flyget hem väntade oss. Att sitta i några lugna timmar och se bergen glida förbi mellan de lågt hängande, dimmiga molnen var en perfekt lugn avslutning på vår eventspäckade tid i Grekland.

(PS. För alla intresserade är kulle nr 3 Lycabettus Hill, by far den högsta av dem, jobbig att springa uppför.)

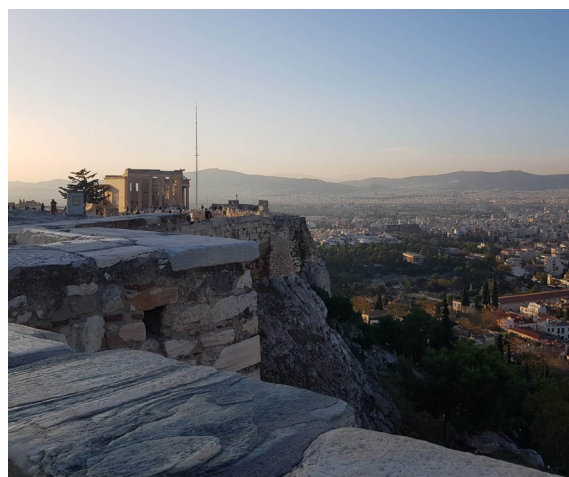
Oskar Lövström



Athena-Niki templet på Akropolis



Partenon sett från uppe på akropolis



Utsikt över Aten från Akropolis

Spontana kårevent

Caphémästare för en dag med Sofia

I samband med att julpyntet började dyka upp i affärerna blommade den årliga längtan efter julbak upp i en viss farmis. Listan på recept jag ville testa växte sig lång men också insikten av att jag aldrig skulle kunna äta upp alla dessa kakor. En idé föddes som svar på detta problem: varför inte hålla Julcaphé på farmen. HT 18 hade jag ju suttit i caphét och julcaphét var helt klart den roligaste av alla öppningsdagar. Ett vakant caphé HT22 och en partner som var villig att hjälpa till möjliggjorde att idén blev till verklighet. Genomförandet var stressigt och kanske lite dåligt planerat men 15 minuter för sent öppnade terminens enda caphé den 15e december. Alla julkakor som var planerade att bakas blev inte av men ett ordentligt utbud fanns ändå, utgort av bland annat saffransbullar, mjuk pepparkaka samt vit choklad och saffranskladdkaka. Nervositeten var stor över att ingen skulle komma när mängden bakverk överskådades innan öppning men en kundkara som värmdes hjärtat med sitt omfång stod i glad kö utanför luckorna. Stort tack till alla som dök upp och gjorde julcaphét till ett så lyckat evenemang! Och stort tack till caphévårdar VT23 som hjälpte till att jobba detta caphé! Vilken tur vi har som kommer få njuta av ett fullsatt caphé nu i vår!

Sofia Johansson



Urspårat-pubquiz med Sebastian

Under terminens gång fick jag förfrågan om jag ville hålla i ett pub-quiz. Som en gammal På spåret och Alla mot alla entusiast så tog jag gladeligen på mig uppgiften. Nu har jag aldrig hållit i ett quiz förut, men om jag ska tro alla omkring mig så har jag fått höra att jag sitter på väldigt mycket "onödigt" information. Perfekt tänkte jag! Det var även en välkommen paus i allt examensarbetskrivande att få sammanställa ett frågeformulär om information som jag faktiskt tycket var kul. Inga frågor om astmavården här inte! När dagen väl kom så var jag förvånad över hur många som hade dykt upp till eventet, men jag blev ännu mer förvånad över hur pass mycket alla kunde av min lite esoteriska syn på vad som anses vara allmänbildning. Ett stort tack och en stor eloge till alla er som dök upp och deltog, vi ses nästa gång "Urspårat" återvänder! Samma pub, ännu mera underhållning.

Sebastian Månsson

Det rekommenderas till alla att ta chansen att genomföra ett spontant kår-evenemang! Roligare än man tror och verkligen uppskattat av alla andra!



Konfrontera falska fakta

Som farmaceut har man ett ansvar att bidra till att öka allmänhetens kunskap inom det medicinska området. Ett område som precis som resten av samhället allt mer plågas av problem med spridning av felaktig information. Men hur ska man praktiskt hantera situationer där man ställs i konflikt med falska fakta och de som tror på den?

Professor Stephan Lewandowsky och John Cook har tillsammans skrivit en kort bok på 19 sidor vid namn "Handbok i debunking" som med bas i samtida forskning ger praktiska råd för hur man effektivt ska motverka felaktig information. Boken finns som gratis e-bok översatt till en mängd språk, den engelska titeln är "The debunking handbook". Boken finns tillgänglig på följande hemsida: <<https://skepticalscience.com/debunk>>. Här följer utdrag ur boken.

"Objektiv sanning är mindre viktig än igenkänning: vi tenderar att tro på osanningar när de upprepas tillräckligt många gånger."

Begrepp

Misinformation: Felaktig information som sprids, oavsett avsikt att vilseleda.

Desinformation: Felaktig information som medvetet sprids för att vilseleda.

Falsa nyheter: Felaktig information, ofta uppseendeväckande till sin natur, som imiterar nyhetsinnehåll (eng. "fake news").

Fortsatt inflytelseffekt: Den fortsatta tron på felaktig information i minne och resonemang efter att en trovärdig rättning har skett.

Skenbar sanningseffekt: Upprepad information är mer trolig att bedömas som sann än ny information eftersom den har blivit mer bekant.

Snabbguide i att bemöta felaktig information



Felaktig information kan göra skada

Felaktig information (eng. ”misinformation”) är falska fakta som sprids antingen av misstag eller med avsikt att vilseleda. När det finns avsikt att vilseleda kallas det för desinformation (eng. ”disinformation”). Felaktig information har potential att orsaka betydande skada för både individer och samhället. Det är därför viktigt att skydda människor från att bli felaktigt informerade, antingen genom att göra dem motståndskraftiga mot felaktig information innan de möts av den eller genom att ”debunka” (ungefär ”avslöja/säga sanningen om”) informationen efter att människor hunnit exponeras.



Felaktig information kan fastna!

Faktagranskning kan minska människors tilltro till falsk information. Dock har den felaktiga informationen ofta fortsatt inflytande på människors sätt att tänka även efter att de tagit till sig och accepterat ett tillrättaläggande - detta kallas för ”den fortsatta inflytelseffekten” (eng. ”continued influence effect”) [1]. Även om ett tillrättaläggande verkar vara effektivt—genom att människor erkänner det och det är uppenbart att de har ändrat uppfattning—förlitar de sig ofta på den felaktiga informationen i andra sammanhang, till exempel när de svarar på frågor som endast indirekt är relaterade till misinformationen. Det är därför viktigt att använda de mest effektiva tillvägagångssätten för debunkning för att uppnå maximal effekt.



Förhindra att felaktig information fastnar om du kan

Eftersom felaktig information har en tendens att fastna är det bäst att föregripa den. Det kan göras genom att förklara vilseledande och manipulativa argumentationsstrategier för folk. Det är en teknik som kallas för inokulering (eng. ”inoculation”), som gör människor motståndskraftiga mot vidare manipulationsförsök. En möjlig nackdel med inokulering är att det kräver förkunskap om desinformationstekniker och fungerar därför bäst innan människor har exponerats för felaktig information.



Debunka ofta och ordentligt

Om du inte kan föregripa måste du debunka. För att debunkning ska vara effektiv är det viktigt att komma med detaljerade motbevis [2,3]. Ge en tydlig förklaring till (1) varför det nu är klart att informationen är falsk, och (2) vad som istället är sant. När de detaljerade motbevisen har lyfts fram kan den felaktiga informationen släppa sitt grepp. Utan detaljerade motbevis kan den felaktiga informationen fortsätta att klamra sig fast trots försök till tillrättalägganden.

Historien bakom ormen och bågaren

Vi har alla sett den; farmaceutiska studentkårens symbol. Vi bär den som pins, på standaret, på hemsidan och på framsidan av en viss tidning. Men vad kan du om historien bakom symbolen?



FARMACEVTISKA
STUDENTKÅREN



Den farmaceutiska studentkårens logga bär den internationellt erkända farmaceutiska symbolen ormen och bågaren. Denna kan återfinnas i mängder av iterationer använda av olika institutioner och företag relaterade till farmaci i dagens samhälle. Speciellt vanlig är den som symbol för apotek i Europa. Symbolen i sig består av en orm med svansen lindad runt en bågare eller skål och med huvudet höjt över den. Historien bakom denna symbol börjar med ormens association till läkekonsten vilken går tillbaka till Antikens Grekland. Hypotesen lyder att ormen kom att symbolisera evig ungdom och hälsa i det antika Grekland då dess förmåga att ömsa skin troddes bära med sig en förmåga att föryngra hela kroppen. Läkekonstens gud Asklepios växte sedan fram ur tron på ormens förmågor. Namnet asklepios i sig tros ha kommit från det grekiska ordet för orm "askalabos". Asklepios symbol blev en orm slingrandes runt en stav och detta är än idag medicinarnas symbol.

Tillsammans med sin fru Epione fick Asklepios fem döttrar som var och en blev gudinna för ett steg i den läkande processen. En av dessa döttrar; Hygieia, gudinna över hälsa, renlighet och hygien (Hygieia är ursprunget för ordet hygien) är den ursprungliga bäraren av symbolen bågaren och skålen. Hygieia var även sedd som gudinna över förebyggande av sjukdom samt fortsatt god hälsa medan Asklepios gudomliga område alltmer smalnades av till läkande av sjukdom. Områden som fortfarande är relevanta för oss farmaceuter.

Hygieias hade som ansvarsområde att sköta om templet dedikerat till Asklepios. En av hennes uppgifter i templet var att mata de heliga ormarna. Att ormarna matades från skålar tros vara ursprunget till skålen i Hygieias symbol. Det exakt ursprunget är dock fortfarande okänt. Vi vet däremot att det var en återkommande symbol i Antikens Grekland. Avbildningar i flera former har överlevt som portretterar Hygieia med en orm lindad runt kroppen samt med en skål i handen vilken ormen ibland äter ifrån. Denna symbol kom sedan att förenklas genom borttagandet av Hygieia själv tills bara ormen och skålen (eller varför inte en bågare) återstod.

Genom de följande århundraden gled Hygieias och Asklepios domäner över i de vetenskapliga områden vi nu kallar farmaci och medicin. Symbolerna följde med de också. Tänker man över Hygieias domäner känns det passande att detta är farmaceuternas symbol. Är inte huvudmålet som farmaceut ändå att mata människor med läkemedel för att förebygga sjukdom och stärka hälsa? Om än inte så mycket just från skålar och bågare.

Källor:

<https://www.lakemedelsvarlden.se/hygieia-pa-dagens-apotek/>
<https://townhomestead.net/2020/03/05/hygieia-goddess-of-health-and-hygiene/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.uu.se/pmc/articles/PMC7086118/>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Hygieia>



Hygieia: Portion of Klimt's painting Medicine.
Date: between 1900 and 1907

Från: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Klimt_hygeia.jpg



Hygieia: Statue of Hygieia in Art Deco style in Cracow, Poland (1932).

Från: <https://en.wikipedia.org/wiki/Hygieia>



Hygieia, 1st century Roman statue

Från: <https://en.wikipedia.org/wiki/Hygieia>



Hygieia standing right, holding snake in r. hand and patera in l. Varbanov 1345; AMNG I 790, p.250

Från: <https://diadumenian.com/marcianopolis%20hygieia.html>

Fem anledningar till varför alla borde ha ett textilbaserat handarete som hobby!

Sedan år 1988 har Svensk Handel utsett "Årets Julklapp". År 2022 släpptes denna motivering i ett pressmeddelande:

"I en orolig tid, där ett krig i vårt närområde har lett till en ekonomiskt svår situation för många hushåll och stigande elpriser har bidragit till att många sänkt värmen i sina hem, på arbetsplatser och i skolor. Samtidigt har intresset för hantverk och DIY återuppväckts. Årets Julklapp 2022 är det hemstickade plagget – en värmande gest att ge bort till sina nära och kära"

Det råkar vara så att jag inte kan sticka, men jag spenderade år 2022 med att lära mig virka. En aktivitet som jag handfast förälskat mig i. Efter ett år med regelbunden virkning och ett flertal färdiga klädesplagg vill jag nu ta chansen att rekommendera denna fantastiska hobby till er alla. Och nu när jag har årets julklapp på min sida så hoppas jag att ni tar det jag har att säga på lite extra allvar. Fast jag skulle vilja utöka min rekommendation till andra textilbaserade hobbys såsom stickning, makramé, broderi, sömnad, vävning, knyppling mm. Detta gör jag med uppbackning av de jag känner som har fastnat för andra av dessa hobbys än jag. Alla textilbaserade hantverk är rätt lika i hur de tar plats i ens liv även om teknikerna i sig skiljer sig. Jag menar absolut inte att man ska hålla på med alla typer av handarbeten samtidigt, men de går lite hand i hand så håll ögonen öppna efter vilken som skulle passa dig bäst!

Så här följer de topp 5 anledningarna till att börja med textilbaserade handarbeten

1. Balans mellan konsumtion och produktion



I vår digitala värld är det lätt att spendera stora delar av sin tid med att konsumera saker för att fördriva tiden, saker såsom tv serier, filmer, tiktoks. Detta är speciellt relevant för studenter. Som student tar man åt sig information hela dagen i samband med studierna för att sedan komma hem och få i sig mer information via underhållning. Att börja med en praktisk skapande hobby utövar en bra balansgivande effekt på livet. Studier har visat att den känsla av meningslöshet i livet som i svåra fall bidrar till depression kan lindras av att ta upp en skapande hobby⁽¹⁾. Stoltheten är stor för varje sak man tillverkar, även om den inte är perfekt gjort är det något speciellt med att ha gjort den själv.

Men då frågar du säkert dig; när ska man ha tid att sitta och göra sådana här hobbys? Jag vill inte ge upp mina tv-serier! Som tur är blir svaret; det behöver du inte, gör båda samtidigt! Sticka framför tv:n, brodera framför föreläsningen, virka på tåget. Det finns mycket tid under dagen då man sitter med händerna tomma och bara lyssnar. När man väl kommer in i en av dessa hobbys behöver man knappt tänka på vad man gör, det händer av bara muskelminne så man har fokuset fritt att lägga på informationen man ska konsumera. Vissa textilbaserade hobbys är bättre än andra för detta dock. Det är svårt att sy på symaskin samtidigt, men man lär sig vilken hobby som är bra för vad med tiden. Men virkning och stickning är toppen för detta! Det är även bra för de av oss som har svårt att fokusera på föreläsningar att ha något i händerna så det blir svårare att glida över på en distraherande hemsida när fingrarna börjar klia av uttråkning.



2. Fri tillgänglighet på information

Den digitala världen är bra också! För oss som inte har en äldre kvinnlig släkting att personligen lära oss dessa traditionella gamla hantverk så finns internet nu till vårt befogande. Det finns tutorials på precis allt man kan vilja lära sig på både Youtube men även på bloggar om man föredrar skriftlig form. Personligen rekommenderar jag att börja med Youtube tutorials som går igenom hur man ska göra varje steg av ett projekt så det bara är att hänga på, som med en tv-kock. Även om det tar en stor massa omtittningar i början så blir inlärningsprocessen snabb och enkel.

3. En återbrukande mentalitet.

Det händer något med tankebanorna när man börjar tillverka sina egna textilier (såsom kläder och andra hushållstextilier). Ett problem blir istället för en anledning att kasta något en möjlighet till förbättring. Man lär sig verktygen som behövs för att lägga till några cm längs ner på en kofta, hur man syr in ett par jeans, lagar trasiga sängkläder, tillverkar egna trasor. Detta blir speciellt tydligt när man virkar. När alla stygn i ett helt plagg är ditt eget arbete blir tanken på att lägga till eller ta bort ett par (eller ett par dussin) stygn för att förändra, förbättra och anpassa efter ny-uppkomna behov självklart.

4. Frihet

Det finns en sådan otrolig känsla av frihet i att kunna se en bild på något och ha tillräcklig förståelse för att kunna replikera den. En hel värld av saker ligger vid ens fingertoppar och bara skriker efter att du ska göra dem. Kläder, tavlor, lampor, kuddar, gosedjur, det finns så mycket man kan göra! Och man får välja färg, material och alla andra aspekter helt själv! Helt plötsligt har man mer drömmar i livet än vad man har tid för på 20 år. Personligen sitter jag och fantiserar om lapptäcket jag vill sy lagom till 40 års åldern... Men det blir även en frihet i kostnader. Spe-



ciellt garnbaserade kläder i bra material är dyra och man kan spara en rejäl slant på att bidra med arbetet för tillverkningen av plagget själv. En passande fördel för studenter på en tight budget.

5. Den perfekta presenten

Vill du ge en perfekt julklapp? Vad kan vara bättre än en handgjord present? Det är något speciellt med att ha handgjort varje stygn i tyget i ett plagg. Av att ha skapat något med sina egna händer från bara ett garnnystan eller en packe tyg. Det känns nästan magiskt att sitta där och jobba. Speciellt när det är till någon annan. Det tar tid att bli färdig med ett handgjort projekt. Hela tiden är man medveten om att det är kärlek till mottagaren som driver en. Jag väljer att tro att den kärleken fastnar i den färdiga presenten. Jag brukar ha farmors hemstickade koftor på mig när jag har en svår dag, som stöd. Sen finns det ju mer praktiska aspekter som att man kan anpassa produkten specifikt till önskingarna av mottagaren på ett mycket mer flexibelt sätt än när man köper nya saker. Till äldre människor tror jag dock inte att det är produkten över huvud taget som blir det viktiga om de får en handgjord present, utan det är faktumet att de förstår hur mycket tid du lagt på den. Presenten kan inte vara ett sista minuten-köp för du glömde bort att köpa något. En handgjord present säger: jag tänker på dig hela tiden.

Som avslutande ord vill jag komma med en uppmaning till alla killar och män där ute. Textilbaserade handarbeten är roligt och givande men är fortfarande kulturellt starkt anknutna till kvinnor. Jag har många tjejkompisar med sådana här hobbies och inte en enda kille. Vilket är himla synd. Så alla killar som läser detta, snälla, försök se förbi de kulturella normerna och ta en seriös fundering på om inte en textilbaserad hobby som ex. virkning eller stickning skulle vara något för dig? Det finns många bra anledningar till varför det skulle kunna vara det, så varför inte prova?

⁽¹⁾ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.its>.



Redax tipsar

Tips för de hantverksintresserade!

Om du är intresserad av något typ av hantverk tipsar vi starkt om hemsidan

<https://www.antiq uepatternli-brary.org/>

där mönster och instruktioner för hantverk vilka är gamla nog att ligga i public domain finns att ladda ner som gratis pdf filer.

Finns allt möjligt roligt att titta runt på!

Laga lat mat

Om du verkligen vill göra ditt liv under veckorna enkelt när det kommer till mat så rekommenderas lagning av gratäng direkt i matlådor. Ingen extra disk, färdigportionerat. Kan det bli bättre?

Gå med i reptilen redaktionen!

Vill inte du dela med dig av saker du är intresserad av till alla läsare? Tycker inte du att detta nummer av reptilen är sämst och du kunde gjort det så mycket bättre? Vill inte du ha tillgång till reptilenredaktionens mystiska rum på farmen (med egen micro!?) Vill inte du delegera ut hemläxa till alla andra på kåren, till och med ordföranden?

Sök nu!

Äppelciderglögga

Okonventionellt och lite fel kändes det när detta presenterades till julfikat men jag blev snabbt såld. Varm, mustigt och riktigt gott till pepparkakor. Bara 11 månader kvar tills julfikasäsongen börjar åter

Cykelservice

Se till att kedjan på cykeln är ordentligt spänd och oljad samt att däcken är ordentligt pumpade. Urtråkigt att behöva tänka på men gör stor skillnad när man cyklar ofta!

TLC-plattors hörn

Om man viker upp ett av de övre hörnen på sin TLC-platta blir den mycket lättare att plocka upp med pincett. Så slipper man få lösningsmedel på händerna.

Bli studentrepresentant!

Livet vid universitetet handlar i alla områden om personlig utveckling. Att regelbundet få komma i kontakt med inspirerande yrkesaktiva, erfarna människor är en perfekt situation att plocka upp lärdomar och få upp ögonen för rätt saker. Så ta chansen!

Nyhet!

Kärt barn har många namn, men inte alltid samtidigt.

I höst har vår kära gamla pub den snorfula hunden genomgått ett namnbyte till Pub Placebo. Vi välkomnar denna spännande förändring med vetskapen om att trots en ytskicktupdatering är det samma gamla trostjänare där under.

Reptil i fokus: Huggormen



Svensk huggorm (*Vipera berus*): Korta fakta

- Förekommer: finns i hela Sverige utom längs norrut. Ofta vanligare att stöta på i skärgårdsmiljö.

- Huggormen har ett brett platt huvud och ett tydligt sicksackmönster längs ryggen.

- 65 cm är vanlig längd på huggormar men de kan ibland bli upp mot 100 cm.

- En avlång pupill särskiljer huggormen från den annars mycket snarlika hasselsnoken (*Coronella austriaca*). Hasselsnoken har även gula/vita/brandgula fläckar i nacken vilket man lätt ser skillnad på arterna på.

- Äggen kläcks inuti honan och levande ungar föds. Ormens ungar kallas ibland för äspingar

- Huggormen är den enda giftiga ormen i Sverige och varje år sker ca 300 bett på människor i Sverige.

- Huggormsbett ser ut som två prickar med 6-9 mm mellanrum. Ofta med blåaktig svullnad runt om.

- Mortaliteten av huggormsbett är så låg som 1-2 promille och sjunker stadigt. Giftet är hemorragiskt och nekrotiserande men inte neurotoxiskt.

- Många får inga symtom alls efter att ha blivit huggormsbitna men man ska alltid åka till sjukhus vid ormbett ändå då ett fåtal får allvarliga komplikationer.

- Det finns motgift mot ormbett, så kallat orms serum. Här följer ett utdrag från internetmedicin.se där farmaceutiskt relevant information om detta läkemedel uppges.

“Orms serum mot huggormsbett (*Vipera* TAB, *ViperFav*) finns tillgängligt runt om i landet på de större sjukhusen men tillgängligheten kan variera stort och det är viktigt att varje sjukhus har en aktuell förteckning över vilka ormsera som finns tillgängliga. Observera bäst-före datum och kontrollera tillgängligheten i antidotregistret. Apoteket Scheele i Stockholm har ett centralt lager av ormsera och härifrån kan man rekvirera serum vid behov, alternativt från närliggande sjukhus antidotförråd. Orms serum från apoteket Scheele kan normalt nå fram till alla sjukvårdsinrättningar runt om i Sverige inom 4-6 timmar vid akutrekvisition.”

Källor:

Bildkälla: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Huggorm>

<https://www.internetmedicin.se/behandlingsoversikter/anestesi/ormbett-forgiftning-av-ormgift/>

<https://www.1177.se/Blekinge/olyckor--skador/bett-stick-och-vaxter/huggormsbett>

<https://www.nrm.se/faktaomnaturenochrymden/djur/grodochkraldjur/huggorm.278.html>

<https://illvet.se/djur/ormar/ormar-i-sverige-mot-de-svenska-ormarna-har>

Avslutande tankar i nyårstider

Det har varit ett långt år. Så känns det alltid såhär i mellandagarna. När man sitter och småäter på juliga sötsaker och världen håller andan inför att raketerna ska gå av. Tiden är annorlunda dessa dagar. Seg som knäck. Den ber dig att sakta ner och tänka igenom året som gått. Tänka igenom året som kommer. Vad sägs om en liten återblick på året som gått? På några minnen som ligger och flyter i toppen av mitt medvetande...

...Det bjöds på kakor under ett av Institutionen för Läkemedelskemi styrelsemöten under våren 2022. Vi firade att covid restriktionerna till slut släppts och att detta var första mötet på plats igen. Med ljusblå himmel och en mild känsla av vär i luften kändes det som att världen firade den också. Men dagens nyhet slog håll på den goda stämningen. Det är krig i Europa, så någon över bordet, Ryssland har invaderat Ukraina. Inte ett andetag mellan att COVID var över och att ett nytt världsproblem tog dess plats. Typiskt.

...Det är början av insparken och sommarvärmen har som alltid övergivit oss lagom till 1a september. Jag har inte varit fadder på flera år och nervositeten är stor när jag anländer på faddrarnas förfest. Det är bara två i laget som jag ens träffat förut. Hur kommer det här att gå? Fantastiskt visade det sig! Vi hade en av de roligast förfesterna jag varit på och faktumet att jag egentligen inte kände de andra lika bra som de kände varandra smälte snabbt bort i skuggorna. Ibland träffar man en grupp människor som har sina hjärtan på vid gavel och välkomnar en varmt och utan tvekan. Jag hade glömt att detta är mer regel än undantag bland farmisar. Ett misstag jag inte kommer göra om.

...Det är sista Sofosko redovisningstillfället och de första tidiga adventsljusstakarna skymtar i fönstren på andra

sidan en av BMC:s innergårdar. Det är min tur att redovisa och jag har väntat genom en och en halv månad av alla andras redovisningar. Under min tid på universitetet är detta den längsta erfarenhet jag fått av studenter på andra utbildningar. Och jag har lärt mig något av det. Man märker att de går andra utbildningar, läkarna och biomedicinerna, de pratar annorlunda när de redovisar, ställer andra frågor, har andra kunskapsområden. I kontrast med dessa icke-farmaci studenter fick jag till slut perspektiv på hur mycket jag lärt mig under 4 år på apotekarprogrammet. Jag kom till insikten att jag borde ha mer självförtroende i min kunskap. Den vetskapen drog jag över axlarna som en värmande men professionell blazer och satte lugnt igång med min redovisning.

...Det är blaskig Blekinge vinter, fyra plusgrader och mellandagar. Med datorn i famnen och regndropparnas smatter öronen försöker jag ta mig igenom sista sidan av detta nummer av Reptilen. Angrar jag detta åtagande, att själv sätta ihop en tidning; ja delvis, det har varit stressigt. Men jag hade nog inte gjort ett annat val om jag hade chansen att hejda mig från att ta ämbete på det där kårmötet. Det har varit rätt roligt ändå! Det är sällan jag skriver annars. Sällan jag tänker på det sätt som krävs för att skriva. Vi blir ringrostiga vi som bara har tentor i vår utbildning efter flera år utan svenskaundervisning. Hjärngympan känns välbehövd. Men jag har långt ifrån skrivit allt själv och jag vill tacka alla som bidragit! Alla som jag frågat har haft så härliga attityder och varit mer än villiga att bidra! Jag vill avsluta året och detta nummer med att tacka er alla (även alla läsare som faktiskt läst detta nummer) och önska er ett gott nytt år!

PS: mitt nyårslöfte är att få ut denna tidningen till slut...

MVH Sofia Johansson

FaSK

Farmaceutiska Studentkårens Kalendarium

Kontaktuppgifter

Pharmens telefonnummer

Expeditionen.....079-33 42 392
Ordförande.....079-33 40 894

Expeditionens öppettider

Måndagar.....13:30-17:00
Onsdagar.....09:00-11:00
Torsdagar.....13.30-17.00

Styrelsejour

Måndagar.....13.00-17.00
Torsdagar.....13.00-17.00

Inspektor

Prof. Anders Karlén.....018-47 14 293

Proinspektor

Dr. Anne-Lie Svensson.....018-47 14 930

Kårens Presidium

Ordförande

Oskar Lövström
ordf@farmis.se

Vice ordförande med ansvar för ekonomi

Kim Dahlberg
vicek@farmis.se

Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor

Abubakar Shakeel
vicut@farmis.se

Övriga styrelsemedlemmar

Sekreterare

Linnea Engström
sekr@farmis.se

Klubbmästare

Arvand Keyvani
klm@farmis.se

Studiesocial ledamot

Olivia Steen
soc@farmis.se

Arbetsmarknadsansvarig

Nina Yang
arb@farmis.se

Handläggare

Yeganeh Parandehlab
handl@farmis.se

PR-ansvarig

Siti Latifah
pr@farmis.se

'23

■ RINFO ■
REPTILEN INFORMATION

Tider för kommande evenemang:

Pharmen öppnar 3/1

Amöbaphesten 4/2

Skiftesmiddagen 18/2

Pharmada 9/3

Städdagen 1/4 (Preliminärt)



**FARMACEVTISKA
STUDENTKÅREN**