





Generating power – transmitting possibilities

www.vattenfall.se/student

**CHEFREDAKTÖR OCH
ANSVARIG UTGIVARE**

Hannah Djurfeldt

EKONOMISKT ANSVARIG

Lars Lundberg

FOTOGRAF

Simon Sigurdhsson

REDAKTÖRER

Staffan Ankardal

Tora Dunås

SKRIBENTER

Pontus Laurell, Edvin Linge,
Håkan Andreasson, Dundar
Göç, Torbjörn Wästerlid, Joakim
Öfverholm, Mikael Andersson,
Martin Cederwall

SÄRSKILT TACK TILL

Unni Engedahl, Simon Solros,
Joakim Öfverholm, Marcus
Johansson, Peter Lauritzson,
Edvin Linge, Katrin Nyberg, Peter
Lauritzson, Ylva Dahl, Marianne
Lind

WEB & E-POST<http://ftek.se/finform>finform@ftek.se**POSTADRESS**

Finform
F-teknologsektionen
Focus, cth
Kemivägen 9
412 96 Göteborg

TRYCK

Teknologtryck, Göteborg 2009

OMSLAG

Lars Lundberg,
<http://www.wordle.net>

Finform är f-sektionens egen tidning. Åsikter och värderingar som uttrycks i en artikel är artikelförfattarens egna och speglar inte inställningen hos redaktionen eller sektionens medlemmar. För icke beställt material ansvaras ej. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insänt material. Eftertryck är förbjudet utan skriftligt tillstånd från redaktionen.

Ledare

Att granska saker är något som det står i stadgarna att vi i Finform bör göra. Detta kan upplevas som lite tråkigt då man kan granska väldigt många tråkiga saker men vi hoppas att vi har granskat roliga saker på lite roliga sätt.

Vi har ett stort reportage där vi provar på tre olika träningsformer och arrangerar. Vi granskar kaffeutbudet på Chalmers, varför barnprogram innehåller så mycket droger och säkerhetskontrollerna på Ringhals. Vi definerar fältteori för nördar och bakar kladdkaka. Vi har också hört en massa underbara citat. Sektionen verkar ha varit ovanligt rik på citat denna läsperiod då vi tvingats välja bort flera bra citat. Vem vet, de kanske kommer med i ett annat nummer.

En viktig granskning på sektionen är den som görs av kursutvärderarna, och som vi sedan skriver i Finform. En uppmaning går härmed ut till alla som har vart, är eller tänker bli kursutvärderare. Gör ditt jobb! Du får trots allt ruskigt bra betalt. Annars har vi svårt att göra vårt jobb.

Det kommer även en hel del bilder från de olika tacksitsarna som arrats. De toppas av en underbar bild av Werner i bikini. Hoppas det är trevlig läsning,

Hannah Djurfeldt, chefredaktör Finform



Lp3 drar finforms aspning igång. Aspa om du...



Hannah Djurfeldt

Ett av de hemskaste minnen från min barndom var ett avsnitt av Uppdrag Granskning på tv. Det handlade om hur man födde upp katter och hundar för pälsens skull. Kommer inte ihåg hur, när eller var detta hände men jag tror det var strax efter jag hade flyttat till Sverige för familjen hade precis skaffat en underbar söt lite kattunge. Hon var en korsning mellan birma och norsk skogskatt och hade följdaktligen massor utav jättefin, tjock päls. Vi döpte henne till Misty, för hennes päls såg ut som dimma.

Hon kom in till mig när jag skulle sova den natten och jag låg vaken, kramade om henne och var jätterädd. Varför vet jag inte, jag trodde ju inte att någon skulle ta henne men jag var väldigt lättuppskrämd på den tiden.

Tiden går och hemska minnen förenklar och man minns inte riktigt varför man var så rädd. Katten är nu en riktig dam som verkligen vet hur man tittar ner på någon från fotledshöjd. Jag är lite mer än 10 år äldre och även om jag fortfarande är lättuppskrämd så är jag i alla fall lite bättre på det.



Tora Dunås

Här är det egentligen meningen att jag ska skriva någon slags kort personlig text med anknytning till det aktuella temat, men just nu står det helt still. Vad kan man egentligen skriva om granskning? Så jag tror jag struntar i det och skriver något helt annat.

Just nu sitter jag på ett tåg någonstans mellan Säffle och Grums och lyssnar på Kent. Jag har tagit ledigt från gasquearrning, finformsredigering och stokastiska processerplugg. Istället har jag tänkt ligga på en soffa framför en brasa och göra absolut ingenting i ett och ett halvt dygn. Jag ska äta tjälknöl med potatisgratäng, ta en två timmars tupplur efter middagen, titta på top model, baka pepparkakor och bara ha det jåkligt skönt. Det är sådana helger som gör att man orkar med alla andra helger, de man spenderar i DD, Focus eller fysikbiblioteket. Det är viktigt med lite omväxling ibland.



Simon Sigurdhsson

Dagens samhälle består av en oerhört stor mängd byråkrati. Ett av sätten detta yttrar sig på är den stora mängd granskning som ska pågå hela tiden; man granskar politiker, forskare, företagare, förlorare, vinnare, invandrare, sjukskrivna... — the list goes on. Men vad vinner vi egentligen på allt detta?

I vissa fall skulle man till och med kunna påstå att granskningen har gått så långt att det arbete och den kostnad själva granskningen innebär nästan negerar den vinst man får ut av det. Ibland kan man ifrågasätta och granska granskarna, detta kostar ännu mer tid och pengar. Borde vi kanske granska själva granskningen? Vi kommer, förr eller senare, att nå en punkt där vi spenderar mer tid på att granska varandra än på att lösa de problem som faktiskt finns. Inte bra.

Borde vi kanske avskaffa granskning helt? Nej, det låter ju inte heller som en bra idé, vi måste nog hitta en balans. Ironiskt nog är det bästa sättet att hitta denna balans troligtvis genom att granska hur mycket vi granskar varandra och vad det har för konsekvenser.

Nåja, jag säger så här, granska så mycket ni vill!

... vill skriva vad du tycker



Staffan Ankardal

Julklappar är överskattade, visst är det trevligt att få någon bok eller ett spel, men det är likväl saker som man kunnat köpa själv och den mängd stress som går åt för att inhandla dessa är sällan proportionell mot den lycka som de sprider. Nej, det som gör julen till en högtid värd att fira är den mat som endast äts och serveras under julmånaderna. Ifrån clementiner till pepparkakor, lussebullar och vörtbröd (vörtbröd är dock nu en källa av vredesmod för mig då jag ännu inte ha lyckats hitta ett enda vörtbröd med russin; russin som är vörtbrödets själ).

Detta är dock bara vardagsmat, sedan har man också de halvsporadiska julborden långt innan jul där man äter sill, gravad lax, janson och ett dussintal andra "obligatoriska" rätter. Det är dessa som gör julen till en gastrisk yogakurs och som man längtar till under sommarens långa kvällar.

Men julmatens lockelse ligger också i dess kortvarighet, redan i slutet på december smakar julmusten inte lika gott, julsinkan börjar se mindre aptitretande ut och sill på vörtbröd väcker ingen hunger. Julbord är därför bara bra under julen, och bara därför är julen bra.



Lars Lundberg

Det är intressant hur viktigt ljuset är för humöret. LP2 går alla omkring och känner sig trötta och hängiga och allting är svårare än någonsin, och LP4 studsar folk omkring av glädje. Visserligen brukar tentorna gå ungefär lika dåligt båda dessa läsperioder, så lagom mycket ljus är nog bäst.

Själv kan jag få en riktig knarkeffekt vackra vinterdagar när det ligger snö på marken så att ljuset kommer från alla håll. Kontrasten mot den vanliga ljusmängden man får på vintrarna i Göteborg gör att jag får en fånig lyckokänsla i kroppen och inte kan sluta le.

November har alltid varit en tung månad för mig. Inte nog med att det är mörkt och tråkigt, det regnar dessutom mest hela tiden. Tack och lov blir det en liten förbättring när december börjar och folk sätter ut adventsljusstakar och stjärnor i fönstren. Dessutom kommer jullovet så att man faktiskt kan vara ute på dagarna och inte måste sitta inne och plugga hela tiden.

God Jul och lycka till på tentorna allihopa!

... vill få kvitto på kaffet

Martins mening

Kära F- och TM-teknologer!

Imorgon är det första advent. Jag har ett par saker på hjärtat. Den ena är en stor sak, och den andra en litet mindre, men inte oviktig.

Igår var jag på informationsmöte om det som kallas "Omstart EDIT". Akronymen betecknar utbildningsprogrammen inom elektroteknik, datateknik och informationsteknik, civil- såväl som högskoleingenjörsprogram. En stor utredning, beställd av vicerektor för grundutbildningen, Sven Engström, har nyligen lagt fram ett förslag som går ut på att de 5-åriga och 3-åriga ingenjörsprogrammen görs om på så sätt att man läser tillsammans de första 3 åren, blir högskoleingenjör, och väljer om man vill läsa vidare på masterprogram och få civilingenjörsexamen. I första steget skulle det bara gälla programmen i dessa ämnesområden, men man ser det som en möjlighet att applicera modellen på hela Chalmers. Dessutom påverkas vi på F och TM förstas indirekt i och med att många söker sig till masterprogram utanför det närmaste fysikområdet. Hursomhelst är det inte oväsentligt för oss, som en del av Chalmers, vart man är på väg med utbildningarna. Rapporten är ute på remiss till 1 mars. Vem som helst får svara. SNFTM, styret, kåren och programråden kommer

säkert att göra det. Det blir tillfälle till diskussion om detta, kanske på kommande cocktailparty.

Det andra: Vi har nu haft systematiska utvärderingar av alla kurser i ett par år. Det känns väldigt bra, och vi i programledningen använder utvärderingarna mycket när vi pratar kurser med institutionerna. Men: det är litet för få som svarar på enkäterna. Hjälp till, är ni snälla. Och så nästa men: Inte mindre än två gånger, nu senast i Linjär algebra, har vi fått enkätsvar med kommentarer som är direkt stötande. Idiotiska kommentarer som t.ex. "BevaraSverigesvenskt". Det är pinsamt, speciellt på ett universitet, där man väntar sig en intellektuell lägst nivå. Ljusår över detta, men värre är att det hotar utvärderingssystemet – hur hårdhudadskallman behöva vara som lärare? Jag hoppas att vi slipper sådan skit i framtiden.

Hoppas ni får en fin advent och jul! gör er programansvarige Martin.

Läsperiodens musiktips: Puccinis Messa di Gloria. Fint.



Håkans Mening

Hej all TM-teknologer!

För er som går i årskurs två börjar det nu bli väsentligt att tänka igenom valet av masterprogram. I februari, då en utställning anordnas i kårhuset, bör ni ta chansen att få ordentlig information om de olika programmen. Två nya program har tillkommit för TM; Biomedical Engineering och Innovative and Sustainable Chemical Engineering. I det förstnämnda fallet finns inga kurskrav även om Elektriska nät och system är önskvärd medan kursen Transportprocesser är krav i det sistnämnda fallet. Masterprogrammen har tillkommit på initiativ från de ansvariga för programmen som gärna ser att TM-studenter väljer dessa. Man bedömer att ni, genom er gedignamatematikutbildning, har mycket att tillföra inom respektive område.

Ni som går i årskurs ett har förmodligen fortfarande fullt upp med omställningen från gymnasie- till högskolestudier. För många av er är omställningen stor och om man blivit underkänd på någon tenta kan det säkert kännas riktigt jobbigt. Ni ska veta att det är många som kuggar tentor men

som kommer igen. Efter jul förra året pratade jag med en student som kuggat det mesta första terminen. I gymnasiet hade denna student inte behövt anstränga sig överhuvudtaget och hade nu stora problem med att förstå "hur man studerar". Det glädjande i just detta fall är att studenten sedan klarat tentorna, i vissa fall med överbetyg. Det finns alltså hopp även om man kan tvivla gråa dagar som denna med ett piskande Gbg-regn mot fönsterrutan.

Höstiga ruskhälsningar, Håkan



... vill få brev av programansvariga

Ord för ord

Hej.

Först ett par korta bra saker: Signes kommer för- ses med mikrovågsugnar och kylskåp, vilket borde innebära lite rimligare lunchköer nere på Focus... Så som landet ligger nu är det troligt att det hela är klart i början av nästa period. Dessutom verkar det bli ett nytt Café Canyon – där har jag dock inte koll på tids- ramarna, men misstänker att ombyggnationen borde vara klar när det här är tryckt. Då återstår bara frågan om öppningsdatum.

Något som man verkligen bör granska innan man släpper förbi det är Omstart EDIT. Det är en längre sak, men i korthet handlar det om en beställd utredning med mål att slå ihop högskole- och civilingenjörsprogrammen inom Elektro, Data och IT till två nya program. Istället för att välja när man söker utbildning ska man göra sitt slutgiltiga val under det tredje året. Vidare syftar det till att spara pengar i kommande tider av minskade årskullar. Dock finns ju alltid farhågan att manskaparen mittemellaningenjör som varken lockar studenter eller arbetsgivare, istället för att nå den gyllene medelväg som man hoppas på.

Utredningens slutrapport¹ innehåller förslag om hur man ska kombinera allt detta, vilka inte alla vore

önskvärda här – och större strukturförändringar har en tendens att ha viss utbredning. Bl.a. talas det om att flytta mer ”grundläggande teoretiskt stoff” till slutet av utbildningen, istället för att ha det där undertecknad hade väntat sig. Styret ämnar fortsätta bevaka och granska detta projekt. Vi planerar att svara på remissen och skulle uppskatta att ta del av åsikter och tankar om det hela.

Pontus Laurell
Ordförande i Fstyret



SNF™

Hej alla teknologer!

Har du någon gång känt dig uttittad, utfrågad, kritiserad och allmänt analyserad? Då är chansen stor att du är föreläsare här på Chalmers. Det är nämligen det kursutvärderingarna går ut på. Att hålla föreläsarna i skinnet och göra kurserna bättre för vart år som går. Det är därför de flesta kurser på F är så välkomponerade som de är. Om du inte redan varit kursutvärderare, bli det! Skicka ett mail till oss, antingen med en speciell kurs i åtanke eller bara allmänt.

Många undrar vad vi är för några kufar som inte märks så mycket, men som ändå verkar göra något hela tiden. Visste du att alla medlemmar i sektionen är välkomna på våra tisdagsmöten? Enda skillnaden jämfört med SNF:s medlemmar är att man inte säkert får mat, och att man inte får vara med och rösta. Så kom gärna och granska oss!

Använder du veckobladeriet ofta? Det som innehåller en massa föreläsningssanteckningar och gamla tentor till i princip alla kurser på F? I så fall kanske det skulle vara kul att själv lägga till lite nytt material? Prata med oss om att blir VBL i SNF™!

Lev väl!
Edvin Linge
Ordförande SNF™



Som man tydligt kan se på bilden jobbar SNF™ dygnet runt med allas vår studiemiljö, och kanske, kanske blir vi lite mer synliga i framtiden, vem vet...

...får idétorka natten innan tryck

F6

Hallå där ute i decembermörkret, hoppas ni mår bra.

Så här på senhösten gäller det att inte gå ner sig alldeles för djupt i regnrusk och tentaplugg, och vad passar då bättre än lite festligheter. Hade den här tidningen kommit ut en dryg vecka tidigare hade jag tipsat er om safarigasquen som F6 och KfKb6 arrangerar i helgen (lv5), nu är det dock för sent så jag får istället tipsa om det finfina ET-rajat som kommer gå av stapeln 19/12, så var inte allt för snabba med att boka biljetter hemhem, jullovet är långt.

Vad har då F6 haft för sig hela läsperioden? Jo, vi började hårt med F-historiens första insynade ET-raj där temat var barnkalas, veckan efter drack vi Törley i mängder och cruisade pubbrundan, tryckte tröjor och stod i baren på FestUs Halloweenkalas. I läsvecka tre ordnade vi en omsitts för våra fina pateter, bandartjobangade och sist med absolut inte minst ordnade vi en riktigt lyckad Luciasittning. Den här veckan (lv5) har gått i hackandet och kokandets tecken då vi först lagat korv stroganoff till alla hungriga sektionmötesdeltagare för att kvällen därpå koka en ovanligt ärtig ärtsoppa. Först trodde vi att focusgrytorna på något sätt hade krympt, men det visade sig bara att det var svårare än man kan tro att räkna till en säck ärtor.

Förutom allt detta har vi såklart hunnit festa, flumma, capsas, kramas, slåss med falukorvar, plugga, flykta och värvas mycket som trenya maskotar (vattenpipan Lasse, nallen Krunis och den lilla muminhörningen Robert Smith).

Ta hand om er och glöm inte att flyktandet är minst lika viktig för inläringen som själva pluggandet så ses vi förhoppningsvis på ET-rajat.

Tora, Mysig



DP

Är gafflar en förbrukningsvara? De flesta människor skulle nog svara nej på den frågan, om de nu inte brukar äta lunch på Focus. Har man varit här mer än ett år så vet man att gaffelbeståndet blir allt mindre och mindre tills DP fyller på, varpå det hela börjar om igen.

Vart gafflarna tar vägen är det ingen som vet egentligen. Troligtvis hamnar de hemma hos folk eller någonstans i F-huset där de sedan försvinner vidare.

Har du en eller flera gafflar från Focus hemma? Tveka inte att lämna tillbaka dem! Har du för många gafflar själv? Donera några till Focus! Du gör alla F-are en stor tjänst!



Får ej lämna Focus

Lulle, Rustmästare

... granskar saker

Revisorn

Det är jag som är revisor för F-sektionen. Revisorn, det är en sån där tråkigt typ som håller på med bokföring, tänker du. Ja, det stämmer. Jag är så tråkig att jag tycker bokföring är kul!

Revisorn ska GRANSKA sektionens verksamhet och ekonomi för att se att allt går rätt till. Då sektionen eller kommittéerna redovisar sitt år ska revisorn rekommendera att mötet ger, eller inte ger, "ansvarsfrihet" till de ekonomiskt ansvariga (på F-sektionen är det typiskt ordförande och kassör).

I praktiken är det mest ekonomi och bokföring revisorn granskar, och inte så mycket verksamhet. Om någonting är acceptabelt lagbrytande fel i verksamheten hör jag nog om det ändå.

Här på F-sektionen erbjuder revisorn en unik bokföringstjänst: möjlighet för kassörerna att kvartalsrapportera. Revisorn ger då kommentarer och tips som en hjälp till kassörernas fortlöpande arbete. De flesta nyvalda kassörer har aldrig sysslat med bokföring förut, i alla fall inte på den seriösa nivån som F-sektionen kräver.

Ett problem som florerar är att många kassörmärkt att i praktiken inte är nödvändigt att redovisa sina år, och väntar väldigt länge med det, om de gör det alls. Det behövs incitament. En stor

guldstjärna i guldigt papp kanske... Eller ett ändrat bokföringsår, som jag planerar att skriva en motion om. Tills dess får det räcka med att tjata.

§ 6 - Artikelns avslutande

Revisor Joakim Öfverholm förklarar artikeln avslutad



FOC

Kapten Micke om dubbelmoralen

Människor har en förmåga att ha dubbelmoral. Även om folk säger att de inte har det, så har de flesta dubbelmoral.

Tänk så här: I "Pirates of the Caribbean"-filmerna, vem hejar på de goda? Med "de goda" menas: (tar emot att säga detta) Engelska flottan.

Jag och du vet svaret på detta... INGEN!

Tankeexperiment nummer 2: I Pirate bay-rättegången, hur många hejar på de goda? och med "de goda" i detta fall menas den så kallade "Lagen".

Jag tror du vet svaret på denna fråga också...

Tankeexperiment nummer 3: runt Afrikas kust åker ett gäng människor i små båtar och håller fartyg som gisslan, hur många tycker att militärer gör rätt som försöker ta dessa till fånga?

Mmm, nu blev de lite svårare. Tänk då också att dessa små pirater gör detta för att överleva.

Nu kanske vissa har märkt av sin dubbelmoral? Soliga kanske säger "Dubbelmoral är dubbelt så bra som vanlig moral" och de får man väl tycka...

Men som kapten på skutan ville jag få fram detta budskap. Lyssna lite på en bra låt, drick lite rom och lev det fina piratlivet.

//Micke



... gillar roliga citat

#10

Nya FnollK

Ännu ett nollK går mot sitt slut och samtidigt som deras förbrukade kroppas skall slängas på patetsoptippen så tar ett nytt FnollK vid, ovetandes om de ödesdigra konsekvenserna av sitt sektionsarbete. Finformredaktionen tyckte därför att det var en god ide att lära känna dessa oskuldsfulla själar lite bättre.

Simon 'Solros' Larsson



Så här glad är Solros över att vara med i Finform

Hejsan Simon.

Hej Finform!

Vilken post har du i FnollK?

Kassör.

Vad tycker du om den posten?

Den är bäst.

Vad har du för hobbies?

Fiska och meka bilar.

Ja det är najs.

Vem i nya FnollK skulle du säga är nördigast?

Det beror på hur du menar. Ifall du menar allmän nörd så är det Netto, om du menar mattenörd så är det jag.

Vilka är dina sju favoritpateter?

Staffan, David, Rosen, Sofgun, Glaze, Alv. [funderar en minut] Jesus.

Är chalmerister nördar?

Vissa.

Vem var det som kastade?

Det var jag.

Det var ju faktiskt Jörgen som kastade.

Trodde han ja.

Vem är din favoritekonom?

Min pappa.

Har du badat i pengar?

Nej, jag har drömt om det men aldrig gjort det.

Kan du nämna tre bra pastarätter som är lämpliga för studenter?

Spaghetti med ketchup, snabbmakaroner med färdigköttbullar och pasta carbonara.

Tack så mycket Solros!

Tack själv!

Unni Engedahl

Hejsan Unni!

Hej!

Vilken post har du i FnollK?

Det vet jag inte än! Det skall vi bestämma på måndag

Så vilken post tror du du kommer få?

Phaddergruppschef hoppas jag på. Jag gissar på att Slaggy blir modulchef, Netto blir övrig, Zaar blir spons och Måns blir uppdragschef.

Hittills har ju dock modulchefen i tre år i rad varit väldigt nördig...

Så du tror att Netto blir modulchef?

Ja.

Ja det är ju en möjlighet.

Vad kommer ni kalla den nya stereoboppen?

Gamla Nya Stereoboppen? Vad jag skulle kalla Stereoboppen? Den nya Stereoboppen kommer heta Glenn

[Lars informerar att Glenn är redan en ljudanläggning som byggts av Anton Dalsmo]

Då blir det Ullevi.

Vem är Nördigast i nya nollK?

Netto

Vilka är dina sju favoritpateter?

Maria, Staffan, Bengan, David, Glaze, Sofgun. Sedan vet jag inte om jag känner några fler.

... kan bemästra InDesign

Jesus?

Ja honom känner jag ju inte, men han får vara med då, han är en legend

Vad har du för hobbies?

Inga just nu! Jag är här hela tiden.

Men vad skulle du vilja ha för hobbies om du hade mer tid?

Träna mer, dansa. Men inte pardans då.

Är Chalmerister nördiga?

Ja!

Vem var det som kastade?

Det är en väldigt bra fråga...

Det finns faktiskt ett svar på detta, Aftonbladet tror jag det var som åkte till orten där filmen spelats in och fick reda på att det var Jörgen som kastade.

Vad tycker du om Ravioli?

Tycker verkligen inte om ravioli, jag klarar inte av det som är i puffarna. Jag har dock bara ätit sådana ur konservburk, så om jag får äta riktiga ravioli någon gång kan jag säkert tycka om det.

Tack så mycket Unni!

Tack själv!



Så här glad är Unni över att vara med i Finform

Text och Bild: Staffan Ankardal.

Sektionsmötet

Efter att förra sektionensmötet försenats med över en halvtimme såg kärnstyret den här gången till att börja förbereda i god tid, så att mötet kunde starta på utsatt tid. Så skedde också, trots att detta antagligen bröt mot flertalet naturlagar och någon slags kausalitet för möten. Mötesordförande Hillergren gjorde ett utmärkt jobb och mötet flöt på i god takt.

Efter de sedvanliga formalierna godkändes äntligen protokollet från mötet i maj. Strax därefter klubbades styrets fyra propositioner igenom. Dessa behandlade bland annat DP:s öhlchef och F6:s öhl- och spritchef. Sedermera skedde diverse fyllnadsval, bland annat valdes Stefan Carlsson in som ordförande i FARM ytterligare ett halvår.

Redan innan matpausen kunde invalen till SNF, FARM, Balnågonting, Teknologskyddsombud och FnollK börja. Jag kan tyvärr inte lista alla invalda i denna spalt, utan hänvisar till mötesprotokollet, som förhoppningsvis anslås om några dagar. Nämnvärt är dock att Helena Larsson Jakobsson valdes till vice ordförande i SNF, Karin Skoglund till vice ordförande i FARM, Marcus Johansson till teknologskyddsombud och Louise

Kempetillordförande i FnollK. Posterna i Balnågonting vakantsattes, om någon läsare vid namn Staffan eller Bengt skulle se detta. Mötet förärades vid denna tidpunkt även ett besök av ingen mindre än tomtén, och dennes vän goth-lucia. Frikostigt och frimodigt delade de ut klappar, glögg och lussebullar till mötesdeltagarna.

Mötet avslutades traditionsenligt med dumvästutdelning. Efter ett inledningsvis tunnsått startfält kom ett antal nomineringar in och 666-nollorna tilldelades slutligen västen. Dumheten bestod i att bjuda in phaddrarna till omsits, men sedan få ställa in, eftersom man inte lyckades få tag på varken lokal eller alkohol. Lokalfrågan misslyckades man dessutom med inte en, utan två gånger. Dessutom lämnade man efter att sittning väl ägt rum kvar mäska i Focus. Turligt nog såg en phadder detta och tog hand om mäskan strax innan skyddsronen samma dag. Dumt!

Text: Torbjörn Wästerlid

... vill intervjuva sektionsaktiva

Fältteori för nördar

Som vi alla har märkt känns nördtätheten mycket större här på F än på många andra ställen. Om vi kallar denna nördtäthet för ρ_n så implicerar detta att det finns en nördladdning, som vi betraktar som en δ -funktion utsmetad över en liten grupp nördar. För vi vet ju alla att riktiga nördar är ensamvargar. De har då en mycket mindre utsmetad δ -funktion och därför högre nördladdningstäthet, vilket gör dem mer nördiga. Vi har också märkt att nördar tenderar att påverka varandra, utan att för den sakens skull röra vid varandra. Detta implicerar ju att det finns något sorts fält mellan nördar. Vi kallar detta fält för $\mathbf{E}$.

Vad har då motsatt laddning mot en nörd? Vad skall man tillföra för att den totala laddningen skall bli noll? Svaret är självklart alkohol, som bekant genererar ett anti-tankefält. Det är ju mycket svårare att tänka med alkohol i kroppen. Nördar och alkohol tenderar även att polarisera ett material och ge upphov till ett polarisationsfält hos andra människor, $\mathbf{P}$. Om man lägger ihop $\mathbf{E}$ och $\mathbf{P}$ med lämpliga naturkonstanter fås det fältet $\mathbf{D}$.

Runt dessa nördar roterar naturligtvis nördiga tankar. Om vi kallar detta fält för $\mathbf{B}$ så finns det naturligtvis en potential för detta fält. Vi kan även passa på att definiera fältet om hur andra människor påverkas i ett polariserat fält av alkohol och nördar och kalla detta fält $\mathbf{H}$.

Eftersom dessa nördtankar är källfria och roterar så får vi en vektorpotential, $\mathbf{A}$, som beskriver hur en vanligt persons självinsikt i sin intelligens minskar ju större avstånd hon har mellan sig själv och närmaste nörd. $\mathbf{A}(\infty) = 0$, vilket är logiskt eftersom en människa ju faktiskt kan få för sig att hon är intelligent om hon är oändligt långt bort från alla som egentligen är det. Det finns naturligtvis ingen orsak till denna galna tanke att andra människor skulle tro att de var intelligenta, därför är även potentialen källfri.

Nästa fråga man ställer sig efter att ha definierat allt detta är naturligtvis (eller inte...) om Maxwells ekvationer gäller. De gäller naturligtvis och här kommer ett sammandrag.

$\Delta * \mathbf{D} = \rho_n$ (Källan till nördfältet är naturligtvis nörden med tillhörande nördtäthet.)

$\Delta \times \mathbf{E} = -d\mathbf{B}/dt$ (rotationen av nördfältet är naturligvis beroende av hur tankarna förändras över tiden. '·' är bara en konvention och därför inte nödvändig att förklara)

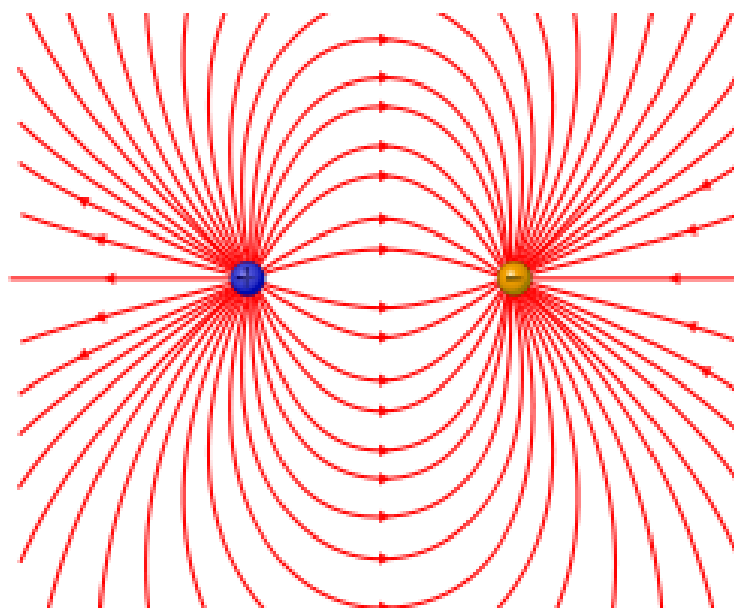
$\Delta * \mathbf{B} = 0$ (Det finns naturligtvis inget känt ursprung för dessa nördiga tankar och de är därför källfria)

$\Delta \times \mathbf{H} = \mathbf{J} + d\mathbf{D}/dt$ (Där $\mathbf{J}$ är nördström per areaenhet, eller med andra ord internet. $d\mathbf{D}/dt$ är nördströmsförskjutning, eller med andra ord uppkopplingshastigheten.)

Denna definition av en helt ny sorts fältteori har endast (Sure...) en brist. Detta är den brisifälliga definitionen på vad som är en nörd och vad som är andra människor. Denna definition är lite svår att göra men det spelar ingen roll då ingen exakt kan beskriva vad en elektron är och dessa upptäcktes för ungefär 100 år sedan. Denna teori har enbart ett par veckor på nacken och har därför lång tid att hinna ifatt. Min åsikt är att alla som läst detta, förstått något eller tyckt det var i alla fall lite roligt är en nörd, förutom ettorna som kommer att lära sig allt nästa läsperiod.

Och alla som tycker att detta har hjälpt dem att förstå elfältkursen (som jag) behöver verkligen lägga på ett kål för att klara den.

Text: Hannah Djurfeldt



... är nördig

Recepthörnan

Hallå alla matglada! Dagens recepthörna har temat bakning och vi börjar hårt med min favoritkladdkaka. Det finns inte mycket som är godare än en riktigt bra kladdkaka, bakpulver gör att kakan blir lite mindre kompakt, istället blir den seg i kanterna och kladdig i mitten. Tyvärr får jag inte chansen att göra den här så ofta eftersom kladdkaka är en typisk impulsgrej och jag aldrig har ägg hemma. Men nu ska jag inte dra ut på det mer, här kommer receptet:

- 150g smör
- 1dl kakao
- 4 ägg
- 1 $\frac{3}{4}$ dl vetemjöl
- 4 dl socker
- 1 tsk vaniljsocker
- Drygt $\frac{1}{2}$ tsk bakpulver

Blanda i valfri ordning. Det kan vara bra att smälta smöret, vispa ägg och socker pösigt samt blanda alla torra ingredienser, men vill man inte det blir det nog lika gott ändå.

Häll upp i en form och grädda i en halvtimme i 170 grader.

Nästa recept är ett ljust lantbröd:

Smula 50g jäst i en bunke, värm 11dl vatten till ca 37 grader (känn efter med fingret) och häll vattnet över jästen lite i taget. Rör om så att jästen löser dig ordentligt, tillsätt 3msk olja och 3 tsk salt.

Rör sedan ner ca 1,6 kg vetemjöl, lite i taget, tills degen börjar släppa från bunkens kanter. Man kan gärna byta ut en del av mjölet mot rågsikt för att få ett lite grövre bröd. Låt degen jäsa 30-40 min i bunken, knåda degen och forma till tre limpor, låt jäsa i 30-40 min till. Skär ett par snitt i varje limpa innan du ställer in dem i ugnen för att de inte ska spricka. Grädda i 225 grader i 30-40 min.

Låt brödet svalna en stund och ät det sedan i stora mängder med mycket smör och ost, bröd är aldrig godare än när det är precis nybakat.

Tack och hej, leverpastej! (som föresten passar utmärkt på ovan nämnda bröd)

Text: Tora Dunås



k-k-k-k Kladdkaka

... tycker om att baka

Kaffegranskning

Det finns många vägar att gå för den kaffesugna chalméristen, vare sig man är ute efter den fina aromen eller bara koffeinkicken. Men vilket kaffeställe är egentligen bäst? Finform hjälper den vilsne F-teknologen att hitta rätt i Chalmers kaffedjungel.

Testet gick till på följande vis: Finforms utsända införskaffade kaffe från några olika populära kaffeställen på Chalmers. Kaffet togs med till Focus där smaken bedömdes. Även besväret att få tag på kaffet och inköpspriset bedömdes.

Inget av det testade kaffet var särskilt bra om man är lite kräsen, vilket jag är. För att få kaffet precis som man vill ha det får man välja sort och brygga det själv. Mest besvikna blev testpanelen på kaffet från Café Bulten och kaffet från Focumama. Café Bulten höll tidigare hög standard på kaffet, men har efter sommaren sänkt nivån något. Kan det bero på den nya kaffebryggaren med varmhållning? Focumamakaffet var tidigare både gott och billigt, nu är det snorbilligt och halvtaskigt.

Det är värt att påpeka att av det testade kaffet så var det bara selectakaffet som var rent odrickbart. De andra skulle absolut gå ner med en kanelbulle eller något annat mumsigt till.

R.F. Bergs byssja

Smak

Gott, helt vanligt trevligt kaffe. God eftersmak. Man tänker på mammas hembakta bullar och känner hur tårarna rinner nerför kinderna. Rekommenderas varmt för den sentimentale.

Mugg

Vanlig pappmugg, visar inga tendenser till läckage.

Pris

11 kr med laddat kårkort, 15 kr utan.

Värdhet

För 11 kr, riktigt värt om man har vägarna förbi kårhuset. För 15 kr, inte värt.

Besvär

Ner och upp för Olgas trappor.

Chalmerskiosken

Smak

Inte gott, men drickbart. Konstigsvarplacerad bismak. Menlöst. Som salta pinnar som legat framme en vecka, man äter det av någonslags pervers pliktkänsla.

Mugg

Räfflad papp. Vi fick dubbla lock vilket medförde läckage.

Pris

10 kr vilket gör att det kan gå snabbt att betala.

Värdhet

Om man bara vill ha koffein snabbt och lätt, mycket värt. Annars inte.

Besvär

Inte mycket alls, ligger mycket nära GD-salen. Dock ganska långt ifrån Focus relativt till exempel Focumama eller Signes.



Spirou vet vad han pratar om.

...tycker om kaffe

Café Bulten

Smak

Helt ok, men inte lika gott som förra året. DVBF helt enkelt. En något bränd ton.

Mugg

Likadan som Chalmerskiosken, men utan dubbla lock. Inga tecken på läckage.

Pris

10 kr

Värdhet

Fortfarande ganska hög, men DVBF.

Besvär

Lagom promenad bort till M-huset. Perfekt läge om man har föreläsning på Hörsalsvägen.

Selectaautomaten

Smak

I det närmaste ingen smak alls. Blaskigt, syntetiskt och äckligt.

Mugg

Liten brun plastmugg utan lock. Risk för spill med förödande konsekvenser (kaffe på händerna).

Pris

4 kr

Värdhet

Man kan ej dricka kaffet, alltså är värdheten mycket nära noll.

Besvär

Man måste ha mynt, annars inget större besvär.

Focumama

Smak

Typiskt billig bismak av papp. Ännu en DVBF. Kaffet fyller oss med en animalisk vrede över Focumateriets snålhet när de nu bytt ut sitt tidigare ganska goda kaffe mot gratiskaffe.

Mugg

Bästa hittills, om man hittar någon bra i Focus. Måste dock diskas efter användning.

Pris

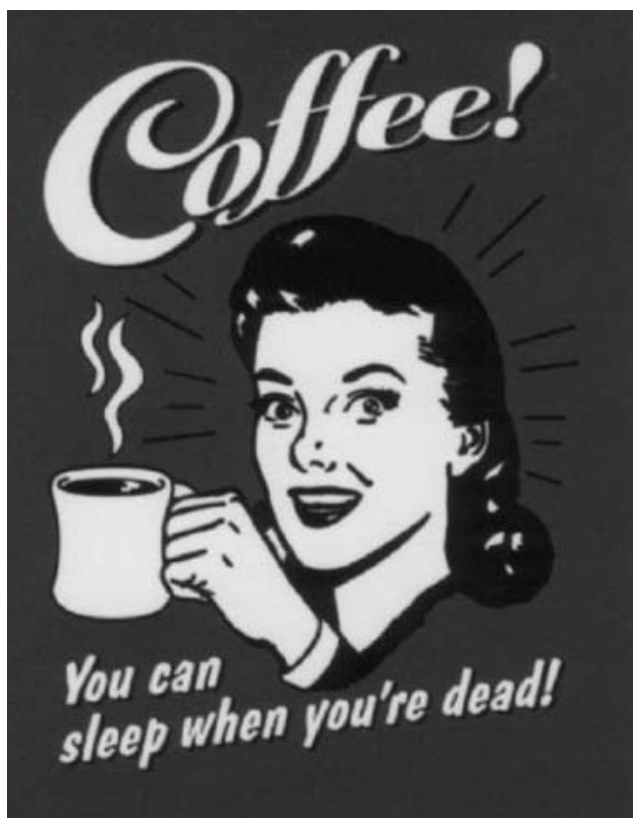
2 kr, räcker till två koppar

Värdhet

Ganska hög om man inte är finsmakare. Det billigaste alternativet hittills och inte det äckligaste.

Besvär

Måste bryggas och bryggaren måste rengöras efteråt, likaså mugg och sked.



Kaffet är en av teknologens närmaste vänner

... tycker om gratis kaffe

*Testpanel: Marcus Johansson och
Lars Lundberg
Text: Lars Lundberg
Bilder: Google, Internäten*





Vad säger du om att TMP är tävlingsinriktat?

Jag visste inte ens om att någon tyckte det, men jag kan förstå varför.

Meningen har aldrig varit att det ska vara en tävling, utan att det ska vara bra träning. Det finns några saker att lägga märke till:

Sedan jag införde fler grupper än bara den som tränade med mig, dvs sedan starten av ht-09, har den största distinktionen mellan grupperna varit just 'tävlingsmomentet'. Med det menar jag att den minst tunga gruppen är mer individuell, att man gör så bra man orkar mot sig själv enbart. Lägg märke till att det ändå inte är några jättelätta pass, men meningen är att man personligen ska korrigera så att det blir optimalt. Har du inte tränat på någon månad och känner att konditionen är på ett lågmärke? Hoppa då över varannan övning. Känner du att konditionen är där, men inte styrkan? Halvera styrkeövningarna. Osv.

Så i den minst tuffa gruppen ser jag inget tävlingsmoment, det är mer likt ett Friskis & Svettis-pass.

Den tyngre gruppen är inte baserad på en tävling, men (och det är ett stort men) i denna gruppen pressar vi oss mot varandra. Stora anledningen för detta är kort och gott att det är lättare att ta ut sig om man har någon att pressa sig mot. Jag ser det som att jag tränar atleter, och då är prestanda the name of the game. Ett bra sätt att öva prestationsförmågan (särskilt den mentala inställning som krävs för att kunna maxa under längre tid) är att pressa sig mot varandra. Det blir väldigt mycket lättare senare att ta ut sig själv, om man är van vid att göra det på träning.

Men som de gamla tyngdlyftarna sa: "There is no joy in victory, no agony in defeat". Vi tränar med och mot varandra för att SJÄLVA få ut mest. Det är helt egalt vem som 'vinner'. Det viktiga är ens insats. Och alla som är med och tränar är otroliga på att kämpa, på att se till att verkligen ge sitt allt.

Kort och gott, meningen är inte att det ska vara en tävling, men vi tränar ofta liknande tävlingsformer för att öva oss fysiskt och mentalt på de ansträngningsnivåerna.

För *mig* är det inte tävlingsinriktat, men jag förstår de som tycker det av ovanstående orsaker.

Hur länge har du hållt på?

Med TMP? Sen nollningen -08. Kom till chalmers och ville hålla uppe min träning, hittade några som hängde på, och på den vägen är det. Efter två månader eller så kom det upp en diskussion i bastun om vad vi skulle kalla oss, och då tyckte någon att TMP, Träna

med Peter, lät grymt. Det antog vi direkt.

Min filosofi har ändrat sig över sommaren -09 dock. Första [läs] året var min filosofi att om man kom och tränade, så tränade man med mig. Jag anpassade inte passen särskilt för vilka som var med, utan körde helt på att om man var med, så var det det man var ute efter.

Jag hade lite farhågor, som kan förklara den inställningen, inför bytet till fler grupper. Den främsta var att jag vill förespråka en positiv inställning och mentalitet, och tränar man stenhårt (som jag tvingade alla till tidigare) har jag svårt att tro att man kan vara pessimist. Är man för negativ och pressar sig hårt, ofta, kommer man att knäcka sig själv till slut. En farhåga var då att den 'lättare' gruppen skulle tillåta en (enligt mig) sämre inställning. Att man skulle kunna komma och sen bara halvhjärtat kämpa. Du vet, gå igenom rörelserna men sinnet är låååångt borta.

Det visade sig vara helt ogrundat. Jag är väldigt imponerad över alla som är med och tränar. Vi tar ut oss, hejar på varandra, pressar, och bär glada (om än lite trötta) miner.

Filosofin kommer av att jag stenhårt tror på att vi är atleter, och inte motionärer. Jag höll på att skriva en lång paragraf om vad jag ser som skillnaden mellan dem, men det kommer egentligen ner till två punkter;

- En atlet ger sig hän. Inga halvhjärtade försök, inga ursäkter.
- En motionär motionerar för att den måste, av någon utomstående anledning (ofta för att gå ner i vikt, hört att det är bra med motion, osv). Ofta blir motionen något negativt som måste göras, som görs av skuld-känslor.

En atlet å andra sidan, tränar för att han vill. Han kämpar för att det är prestationen som är det viktiga. Träningen är något positivt.

Skillnaden mellan en motionär och en atlet är enbart inställning.

Lite som ett av mina favoritcitat - "Pain is inevitable; suffering is optional."

Läs gärna:

[http://www.wearenotjoggers.com/home#/book/\(börja+på+ch1\)](http://www.wearenotjoggers.com/home#/book/(börja+på+ch1))

<http://www.staleytraining.com/articles/charles-staley/exerciser-or-athlete-part1.htm>

Om du undrade hur länge jag har hållt på med träning är svaret annorlunda ;).

Jag har alltid haft svår astma och allergi, även att lunka (i gångtempo) 500m var för mig omöjligt. Då jag i 2an i gymnasiet såg att min vikt hamnade på

... tycker om collage

tresiffrigt bestämde jag mig för att göra något åt det, så jag började försöka vara ute och jogga 3 gånger i veckan. Utan uppehåll. Min runda ökade jag med en lyktstolpe varje gång. Första gången var det under kilometern, varav en tredjedel eller mindre var jogg. Efter några månader kunde jag lunka runt tre kilometer. Började även här att spela badminton lite oftare.

Spola framåt två år, till då jag började på universitetet. Väger nu ~85kg, springer milen på lite under 50min, tränar badminton flera gånger i veckan, cyklar en del, osv. Så var jag i någorlunda form. Träffar på matematikkursen en kille jag spelat schack med, och efter lite snack bestämmer vi oss för att börja träna 06 varje dag. Sagt och gjort. Läste en bok av Ross Enamait (amerikansk down-to-earth coach, väldigt vet-tig) som skrev om fysträning (främst för kampsport) och hur man kunde använda sandsäckar, hantlar, rep, handdukar. Ja, allt möjligt. Så vi köpte in 25 kg sand, slängde in det i en gammal resväska, och började köra lite mer fysövningar.

Det var i den vevan som min inställning ändrades. Tidigare ville jag främst träna om jag hade en boll att springa efter. Blev väl arbetsskadad, men efter någon månad med morgonfys började jag uppskatta träning i sig. Uppskatta prestationen av att ha utfört ett pass väl. Och det var så jag började min fys- och utmaningsbana.



Text: Peter Lauritzson

Vad tycker redaktionen?

Redaktionen tyckte att det var väldigt jobbigt att träna med Peter. Man tar ut sig helt, delvis för att målen är så högt ställda att man inte har en chans att klara av dem, det hade i alla fall inte vi. Alla gör dock så mycket man kan och det verkar vara lite meningen med att det skall vara svårt att gå hem efteråt. Det var dock ingenting mot dagen efter när träningsvärken satte in.

Det faktum att det är utomhus kan ställa till med problem, speciellt om man har fel kläder. När vi tränade var det inget problem med att man frös, tvärt om. Så här års rekommenderas underställ men utöver det så kan du ha på dig samma saker som på sommaren. En förutsättning är dock att du har med dig vantar av något slag. Du tar mycket i marken och i järnstänger och det är vansinnigt kallt så här års utan vantar. Dessutom är, generellt sett, blodcirkulationen så dålig i händerna att det kan behövas ändå.

På TMP tränar man ihop på ett annat sätt än på de andra aktiviteterna vi provat. Man arbetar ofta i lag och den gången vi var med så byggde alla aktiviteter på samarbete i par.

Träningen använder inga redskap mer än kroppen

och vad som råkar finnas på plats vilket bäddar för en allsidig träning. Vi upplevde dock det som lite för styrkebetonat i vår smak men med det sagt så är inte det nödvändigtvis dåligt, det beror helt enkelt på vad man är ute efter.

Priset kan man verkligen inte klaga på då det är helt gratis men särskilt flexibelt är det inte. Måndagar och torsdagen klockan 17:15 är det som gäller och inget annat. Dock är det bra tider då många kan och ändå är i närheten av Chalmers. Man träffas utanför stora entren till kårhuset. Om någon vill veta mer rekommenderar jag att ni mailar Peter på thlagor@gmail.com



... vill ha makt

Intervju Katrin Nyberg

Marknad & Event, Fysiken

Anläggningen på Kaserntorget öppnade 2004. Den har inga stora hallar som Gibraltargatans, det är anläggningen på Gibraltargatan ensam om i stan. Den anläggningen byggdes för över 25 år sedan men har byggts ut de senaste 10 åren. Nu finns det bland annat tre stora hallar, en cykelsal och tre gym. Det är den största träningsanläggningen i Göteborg.

På anläggningen på Kaserntorget finns det en väldigt vacker sal för lite lugnare aktiviteter så som yoga och liknande, en aerobicssal med spegelvägg och cykelsal. Det finns även ett stort gym med bland annat boxningsring där det finns privata instruktörer och man kör med lätt kontakt. Detta är nytt för i år och man är först i Göteborg med det. Det finns alltid något nytt på gång och till våren så kommer de börja med funktionell träning som gruppträningsform som är en ganska het sak just nu. Fysiken har som alla stora träningsföreningar en stor bredd på sitt utbud men vill gärna fokusera på det som gör dem unika och hitta nya träningsformer.

Fysiken trycker gärna på hallarna som social knutpunkt. De skall ses som en mötesplats för studenter, kanske framför allt nyankommna. Målet är att träning skall ses som att förena nytta med nöje.

För att inspirera medlemmarna att hålla uppe kontinuiteten i träningen annordnar Fysiken en tävling där man tävlar mot sig själv och det brukar vara väldigt uppskattat. Just nu gäller det att prova på 16 olika aktiviteter under en begränsad period och det är cirka 500 tävlande. Det har även arrangerats "marathon" med 4h kontinuerlig träning.

För folk som har lite svårt att komma igång eller hitta motivationen så finns Linda Svensson. Hon arbetar som hälsocoach och är utbildad hälsopedagog. Hon stöttar och hjälper folk att komma igång och att fortsätta. De som kommer till Linda är ofta det som letar efter ett mål, det kan vara svårt att hitta rätt i all träningspropaganda man överöses med. Linda jobbar aldrig med förbud eller pekpinnar utan med tillägg och att se möjligheter. Det gäller att ta fram en plan och att ta ett steg i taget.

Alla instruktörer har en gedigen utbildning. Alla går en kurs på universitetsnivå i fysiologiska baskunskaper i Fysikens regi som tar ungefär 30h, men som kan tentas av om du redan har liknande utbildning, exempelvis läkare eller sjukgymnast. Utöver detta har alla ledare 40h praktisk utbildning som innefattar muskelanalys och ledarskap.

Fysiken jobbar kontinuerlig med utbildning, diplomering och uppföljning. Det blir mycket jobb för att säkra kvaliteten. Man betalar 5000kr för att genomgå utbildningen och det finns möjlighet till avbetalning. Detta är kraftigt subventionerat från Fysikens sida och man förbinder sig till att leda minst ett pass i veckan under två år. Man får 140-200kr för varje pass, där det senare gäller för kvällar och helger, så det betalar av sig relativt snabbt.



... vill vara i fin form

Intervju Ylva Dahl

Hur länge har du tränat på fysiken?

- Sedan våren 2008

Hur ofta tränar du?

- Ungefär 2-3 gånger per vecka, men det varierar

Varför började du träna på fysiken?

- Efter lumpen ville jag fortsätta vara i form. På Fysiken var det var bra studentrabatt och nära hem. Dessutom ägs det av Sveriger Förenade Studentkårer.

Vad tränar du?

- Framförallt pass. Mest gympa och yoga men jag har testat en massa annat.

Som vadå?

- Vattengympa, olika aerobicpass, gym, flow in och lite annat. Allt var bra och det finns en bra guide på hemsidan om vad de olika passen går ut på.

Hur mycket folk är det?

- Det beror på när man tränar. Det är mycket folk på kvällen och glesare på dagen. Jag har aldrig varit helt ensam dock, som minst har det varit runt 10 pers på passen.

Hur är det med könsfördelningen?

- Som vanligt antar jag. Killarna är på gymmet och tjejerna på passen. Ungefär 50% av folket är i 20-25 års åldern.

Hur är det med ledarna?

- De tyngre passen hålls ofta av män, men annars är det stor spridning på ledarna vad gäller kön och ålder. De kan sina pass, men har problem med ljudanläggningarna.

Vad saknar du?

Duschdraperier! Kan även vara lite trångt i omklädningsrummen och danssalen. Det hade vart roligt med en kampsportsklass också.

Vad tycker redaktionen?

På Fysiken blev vi bjudna på skivstångspass, vilket var väldigt roligt och jobbigt. Det var väldigt stadig rytm och mycket ös i de rocklåtar som akompanjerade passet och man var väldigt trött efteråt. Träningsvärken dagen efter var mardrömslik, men det visar ju bara att man behöver träna mer och efter ett par pass är den säkert borta.

Det var flera olika verktyg man använde och man fick gott om tid att byta mellan dem och att byta vikt på stängen. Passet började med en teknikuppvärmning vilket var väldigt bra då man fick lära sig de vanligaste rörelserna i lugnt tempo innan man plockade på lite fler tyngder.

Passet upplevdes ibland som repetitivt då man körde en rörelse, eller varierade på ett fåtal rörelser, under lång tid. Dock varierade tempot i rörelserna och det var inga problem med att hålla sig alert.

Instruktören gick ibland runt hos deltagarna och korrigerade om man gjorde någonting fel, vilket kändes väldigt tryggt då man kan få problem om man tränar felaktigt med vikter. Instruktionen kändes även väldigt kompetent och förtroendeingivande.

Ett årskort för studenter på Gibraltargatan kostar 2250kr eller 185kr/månad på autogiro. Detta är väldigt billigt och alla aktiviteter ingår. De har öppet mycket och det finns många olika pass på många olika

tider, så att man får väldigt stor valfrihet i träningen. Fysiken Gibraltargatan är klart de anläggning som har störst utbud av de som medverkade i testet.



... är snygg

Intervju Edvin Linge

Träningsledare, Friskis & Svettis

När började du träna på Friskis & Svettis?

- Det var nog 2000, så ett tag sedan.

Varför?

- Jag var inte intresserad av andra sporter så jag följde med min pappa och storebror. Tyckte det var kul så jag fortsatte.

Varför blev du ledare?

- Jag har velat bli det länge, nästan från början, men det har inte blivit av när man har flyttat runt och så. När jag flyttade till Göteborg så visste jag att jag skulle bli kvar ett tag så då passade jag på. Jag har varit ledare i lite drygt ett år och det är jättekul. Innan dess var jag värd (en person som sköter musiken) i tre år i Lund så jag har varit aktiv i föreningen i över 4 år. Dessutom är min storebror ledare.

Vad är roligast med att vara ledare?

- Det är härligt att leda folk till något som är nyttigt och roligt på samma gång. Man blir glad av det. Låter lite klyschigt men man får inre värbefinnande.

Hur ofta tränar du?

- Jag leder ju två pass i veckan. Ett på Johanneberg på söndagkvällar och ett i Kortedala på onsdagar. Jag skulle gärna vilja träna mer men jag hinner inte riktigt med det, skolan tar upp så mycket tid, så det blir bara de två passen jag leder varje vecka. Hade gärna gått på någons pass också men...

Vad tycker du om anläggningen här i Johanneberg?

- Den är trevlig. Det är högt i tak så även om salen inte är lika stor som andra salar till golvytan så blir det bra ändå. Ljudanläggningen är det en massa strul med men det är, som alltid på Friskis, ett bra gym och hela byggnaden ser fräsch ut. Det är dessutom nära skolan vilken är väldigt bra.

Vad tycker du är dåligt med Friskis?

-Eftersom jag mestadels är intresserad utav jympan så känner jag det som om den prioriteras ner mot gymmet. Märks framförallt på de nyare anläggningarna där gymmet ligger centralt och fint medan salarna hamnat lite där de får plats.

Eftersom alla ledare jobbar ideellt så blir det lätt så att ingen har stenkoll på saker, men jag har inte upplevt det som något problem här i Göteborg där det ändå är rätt många fast anställda.

En annan lite krånglig sak är incheckningssystemet. Alla städer har olika system och det som finns i Göteborg känns väldigt ointuitivt. Jag förstår inte riktigt varför de inte kan sätta ihop ett gemensamt program som är lättanvänt.

Hurdan är ledarutbildningen?

- Ledarutbildningen är i två steg. Det första är ett almänt tredagars kurs som alla går på, oavsett vilket sorts pass de vill leda eller om det vill bli värdar eller gyminstruktörer. Det handlar mestadels om Friskis&Svettis värdegrunder, anatomi, kost och sånt.

Steg två är fem dagar och är specifik för vilket pass man vill leda. Det handlar om hur man bygger upp ett pass, vilka rörelser som är bra, vilken musik man skall välja och sånt. Det är en bra utbildning och man får mycket inspiration. Man bor på folkhögskolor, som i regel ligger väldigt naturskönt, och har helpension.

Hela utbildningen är gratis men man åtar sig att leda två pass i veckan under ett år, varav ett är under lunchtid eller på helgen. På hemsidan står det att efter det första året (eller 90 pass) får man 100kr för varje pass. Detta är väl lite att ta i då jag efter ett halvår betalade av allt och fick en liten slant även då.

Varför tycker du att folk skall börja träna på Friskis & Svettis?

- För att få röra på sig. Man blir harmonisk och avstressad. Det är avslappnande och roligt. Det är nyttigt att göra annat är att plugga ibland. Det finns väldigt nära skolan men även på andra ställen runt om stan och det blir fler hela tiden. Dessutom är det en underbar atmosfär, det märks verkligen att alla ledare gör det ideellt. Det blir en annan känsla, en annan utstrålning.



Edvin Linge kan 'bust moves'

... är manlig

Anläggningen

Det första du möts av när du går in genom dörren på Friskis & Svettis anläggning i Johanneberg är en relativt stor reception med flera bord, soffor, gamla hälsotidningar och ett litet kafé med fika, mellanmål och mat. Det finns även träningskläder, vattenflaskor och liknande till försäljning.

På samma våning ligger gymmet som är stort och välbesökt. Det brukar vara gott om folk men sällan kö förutom under absolut rusningstrafik. Gymmet har öppet till 22 mån-tors. Det finns flera sorters konditionsträningsmaskiner mestadels en av var sort av de övriga samt gott om fria vikter. Det finns ofta en gyminstruktör på plats och eftersom det även finns sjukgymnaster i samma byggnad som utnyttjar gymmet så går det att fråga dem kort om det är något man

undrar.

På andra våningen ligger den stora salen med plats för 60 personer där alla jympapass hålls. Det finns även ett barnrum med barnpassning vissa tider, men som är öppet under hela dagen. På samma plan ligger en spinningsal med 29 platser.

På fjärde våningen ligger damernas omklädning och i källaren herrarnas samt sal 2 som är en spegelsal med 30 platser och där alla skivstångs- och aerobicspass hålls.

Anläggningen öppnade 2005 i en byggnad som är kulturminnesmärkt och som innan dess var labb för kärnforskning. Det finns även sjukgymnastik och massage i byggnaden, och även om det inte tillhör Friskis & Svettis så finns det ett nära samarbete.

Vad tycker redaktionen?

På Friskis & Svettis gick vi på ett 'medeljympapass' som hölls av en välkänd person på sektionen, Edvin Linge. Passet bestod av både styrka och kondition med roliga och varierade rörelser. I början kan kordinationen kännas svår om man inte har tidigare erfarenhet men det brukar lösa sig efter ett par pass eller så.

Musiken var väldigt rolig med två melodier från Galenskaparna & After Shave, men även visor, klassisk musik, afrikanska rytmer och lite mer modern musik. Musiken är en viktig faktor för att man skall tycka om ett pass och gå tillbaka. Eftersom alla ledare har musik och rörelser som de satt ihop själva så ger detta en stor variation på passen, även om de på pappret är samma sak.

Ledarskapet var inspirerande med mycket leenden och tillrop. Dessutom skadar det inte att han sjunger med i låtarna. Det är verkligen ett tecken på att han har roligt och glädje är som bekant väldigt smittsamt.

Totalt kändes träningen som en väldigt bra allsidig träning med mycket glädje och energi. Det var väldigt skönt med avslappningen i slutet då det spelades "Elevazione för oboe och cello". Man varvade verkligen ner och landade i sig själv igen.

Ett årskort för studenter kostar 2600 kr eller 245 kr/månad på autogiro. Igen väldigt billigt men dyrtast i testet. Priset är dock ingenting mot de dyrare anläggningarna i staden. Generös öppetider, stora fina lokaler och inte minst den oerhörda närheten till Focus gör detta till ett prisvärt alternativ ändå. Dessutom

får du träna på alla anläggningarna i Göteborg vilket gör att du i princip alltid har något pass att gå på om du vill. Det finns 7 anläggningar runt Göteborg, ofta i områden där det bor mycket studenter eller centralt vilket gör att du inte behöver hålla dig till en anläggning. Friskis är tveklöst det mest flexibla alternativet.



... vill vara F-kändis

#24

Bilder från Friskis & Svettis



... vill förstöra liv

Bilder från Fysiken



... är stark

#26 Bilder från TMP



... älskar mörkret

Douchebags

Vad har en kille som skryter om att han kan hålla på i sängen i tre timmar utan paus, en person som hela tiden klagar på att kurserna på F är för lätta och en person som inte kan sluta hålla käften om hans/hennes nyinköpta 95-tums tv gemensamt? Alla tre är douchebags!

När man var liten så varnade ens föräldrar om många saker: de varnade om främmande människor, du-vet-vad, om att inte hoppa framför bilar på gatan och ens sociopatiska kusiner. Men om det är en sak som mina föräldrar inte varnade om så var det douchebags.

Så vad är en douchebag? Enligt urbandictionary.com så är en douchebag: "someone who has surpassed the levels of jerk and asshole, however not yet reached fucker or motherfucker. Not to be confused with douche." vilket ger en ganska bra bild om man nu har koll på vad dessa andra begrepp betyder. Det enklaste testet är att om du efter en minuts konversation med någon frestas att smälla personen på käften så är personen i fråga sannolikt en douchebag.

Efter att man har bekräftat att det finns sådana personer i världen så kommer nästa fråga: hur undviker man dessa personer och hur gör man för att inte låta dem suga ut ens livsenergi? Det bästa sättet är att träna upp sin douchebag-radar (DOBAR). Denna skall

ej förväxlas med "the bullshit detector" vilket är en mer primitiv egen-skap som de flesta individer har och använder flitigt, till exempel på lunchföreläsningar, i kyrkan eller när man tittar på 'Ensam Hemma'.

Det svåra med att träna upp DOBAR är att det krävs social kompetens, något som de flesta av oss redan har gett upp hoppet om att ha. Ett annat, lättare sätt, att undvika douchebags, är att införskaffa ett specialvapen som skjuter kaststjärnor och sprutar eld och använda det mot alla som stör dig. Om en douchebag dör så kommer folk kanske blir ledsna, men bara tills de inser att personen i fråga var en douchebag.

Antagligen så kommer den här typen av människor alltid att existera, och jag vet inte om det finns en lösning på detta eller om det någonsin kommer att finnas en. Det bästa vi alla kan göra är att förbereda våra barn och berätta hur världen egentligen ser ut.

text: Dundar Göc



Aspa Finform!

Om du tycker om att skriva, ta bilder, layouta, mysa eller vara petig med grammatiken.

Under Lp3 kommer finform att ha sin traditionsfyllda, välsmakande och alldeles underbara aspning.

Om du är intresserad, skicka ett mail till finform@ftek.se.

Mer information kommer i januari



"Oh... oh, I'm sorry. You were asking your husband that question, weren't you..."

Saturday morning Breakfast Cereal
(www.smbc-comics.com)

... tycker om serier

Kursutvärderingar

Matematisk statistik, TMA321

Institution : Mathematical Sciences

Program: Teknisk fysik

Årskurs: F2

Läsår: 2008/2009

Läsperiod : 4

Datum : 2009-10-28 12:00

Närvarande: Bengt-Erik Mellander, Elisabeth Liljeblad, Jacob Rubenson, Erik Broman, Sara Berlin, Sara Söderqvist, Peter Hellqvist, Nikola Markovic

Sammanfattning:

Alla verkar överens om att det är lite för låg svarsfrekvens på kursenkäten. Syftet med vissa delar av kursen används för sent i utbildningen.

Lärandemål:

Syftet med kursen verkar inte vara tydligt så tidigt i utbildningen. Examinationen motsvarar förväntningarna. De flesta verkar ha närvarat på de flesta föreläsningarna.

Genomförande:

Föreläsningarna var uppskattade men det är skillnad på F's och KF's förkunskaper. Diskussioner när KF skall ha sin funktionsserier och summor. Räknestugornas närvaro klingade av efterhand, detta verkade bero på (från F) att det är en mycket tung period. KF hade en generellt mycket hög närvaro.

Arbetsklimat:

KF och F har en mycket stor skillnad i arbetsbelastning under denna perioden och det märks på kvaliteten för inlämningsuppgiften. En kommentar om hur F:are skrattar åt KF, detta är inte bra.

Önskade förändringar:

Möjligheten för en inledande lektion med serier, summor, funktionsserier och produktregler för KF. ' Uppdelning av KF och F så man kan se vilka program som svarar hur.

Övrigt:

Kurslitteraturen verkar inte uppskattad men den är det bästa som finns för tillfället och det kommer att kontrolleras för andra böcker inför nästa gång. Det som bör bevaras är: föreläsaren och inlämningsuppgifterna

Inledande matematisk analys, TMA970

Institution: Mathematical Sciences

Program: Teknisk fysik/teknisk matematik

Årskurs: 1

Läsår: 2009/2010

Läsperiod: 1

Datum: 2009-11-16 12:00

Närvarande: Lisa Stenberg, Hugo Löfgren, Bernhard Behrens, Martin Cederwall, Bengt-Erik Mellander,

Håkan Andreasson

Sammanfattning: Kommentar: lite stort fokus på fråga 5 på tentan. Svar: viktig funktion som man ska kunna efter kursens gång med olika viktiga områden. För högt tempo. Många tycker dock att det är bra att det är det, bara ovant. Fler räknestugor önskar många och blandade åsikter om föreläsningarna. Samarbete med andra studenter har fungerat bra, bra att arbeta i grupp. De flesta tyckte att möjligheterna att få hjälp och ställa frågor var "ganska bra". De flesta tyckte att boken var prisvärd, men går igenom lite för simpla grejer (i jämförelse med tentan). Kompletterande material med typtal, fibonaccital m.m. var mycket bra. Övningsboken är för att komma igång - Många tyckte att övningstentorna var för svåra, kommentar: mycket bra övning till riktiga tentan. - Vad som främst bör bevaras: att bevisen går igenom ordentligt, demotensor, typtal - Kan inte tillräckligt mycket matlab för att kunna göra inlämningsuppgifterna

Önskade förändringar: Fler räknestugor - Lägre tempo - Matlab-övningar inför inlämningsuppgifterna

Linjär algebra ,TMA660

Institution: Mathematical Sciences

Program: Teknisk fysik, Teknisk matematik

Årskurs: 1

Läsår: 2009/2010

Läsperiod: 1

Datum: 2009-11-18 12:00

Närvarande: Martin Cederwall, Håkan Andreasson, Bengt-Erik Mellander, Maria Roginskaya, Lisa Stenberg, Oskar Danielsson

Sammanfattning:

Alla som svarade på kursen tyckte att kursen var relevant eller mycket relevant för utbildningen. - Majoriteten tyckte att examinationen motsvarade kursens innehåll. - Bra system med A-del och B-del på tentan, där man behövde bli godkänd på A-delen för att B-delen skulle rättas. Många positiva kommentarer om detta på utvärderingen. - Läraren tog åt sig av kritik under kursens gång och man såg en klar förbättring från föreläsningarna i början och i slutet. - En stor majoritet tyckte att räknestugorna var till stor hjälp. - Samarbetet mellan elever har fungerat bra/mycket bra. - Delade åsikter om boken. Den var däremot inte bra på att bevisa satser. - Del B ansågs vara för svår av många. - Väldigt få hade fått information av mat-support i biblioteket på onsdagar och torsdagar.

Önskade förändringar:

- Gamla tentor med lösningar.
- Bättre struktur på lektionerna.
- Enklare datorlaborationer.

... tänker hoppa av

Studiebesök på Ringhals

Det är fascinerande att stå under en elledning där 5% av Sveriges elförbrukning passerar. Det är så mycket som reaktorn Ringhals 4 producerar. En säkerhetsvakt följer efter oss när vi blir guidade genom turbinhallen och kollar så att ingen smiter iväg någonstans. Egentligen är det ingen guidning, vi blir snarare runtledda. Det väsnas för mycket för att man ska kunna prata. Vid de olika vitala delarna finns förklarande skyltar utplacerade så att man ändå förstår vad det är man tittar på.

Närmare reaktorn än så kommer vi inte. Efter den rigorösa säkerhetskontrollen av flyplatsstil får vi veta att vi ändå är privilegierade. Inte alla studiebesökare får komma in på själva driftområdet. Själva reaktorhallen besöks inte ens av personalen mer än någon gång i månaden. Allt sköts från kontrollrummet. Överhuvudtaget ser vi nästan inga arbetare på själva driftområdet.

Besöket började med att vi fick se en något intetsägande film om energiproduktion, men nivån höjdes snabbt. Först ett föredrag om de allmänna principerna bakom kärnkraft. Därefter berättade en fysiker om hans jobb med att simulera olika situationer som kan uppstå i reaktorn. Dels måste processen simuleras så att man kan fylla på lagom mycket uran för att få rätt

effektutveckling och dels simuleras vad som händer vid olika fel på anläggningen.

Efter besöket i turbinhallen bjöds vi på lunch, fortfarande bevakade av väktare. Det är bara att konstatera att säkerheten är hög på Ringhals. Hela driftområdet omges av ett elektrifierat staket, ett staket med taggtråd och en låg stenmur. Vid inpassering är säkerhetskontrollen lika omfattande som inför en flygresor.

I det stora hela var det ett intressant och givande studiebesök. Om du har chansen att följa med på något liknande, gör det!

Fakta:

Effekt: 3660 MW

Kylvattenförbrukning: 170 kubikmeter per sekund

Bränsleförbrukning: 60-70 ton uran per år

Antal anställda: ca 1500

Text: Lars Lundberg

Bild: Automat på Ringhals



... vill bli Ringhals nästa stjärna

Droger i barnprogram

Det finns en gammal slogan som lyder "knark är bajs". Att använda sig av narkotika ses, i de flesta sammanhang, inte som helt okej. Därför kan man fråga sig varför så många av de filmer, TV-program och tidningar som riktar sig till samhällets allra yngsta medborgare har så tydliga inslag av just droger. Vad sägs till exempel om bumbibjörnssaft, dunderhonung eller trolldrycken från Asterix och Obelix?

Ett program där skaparen helt klart måste gått på droger är Teletubbies. Marken går i vågor, blommorna pratar och rör på sig, solen är ett skrattande babyansikte och emellanåt kommer det upp någon slags kikare ur marken för att bevaka de stackars teletubbiesarna. För att inte prata om de små inslagen som helt plötsligt dyker upp på någon av dess magar. Programmet riktar sig visserligen till små

barn vilket kan förklara de ämnen som tas upp, men det faktum att exakt samma inslag spelas två gånger på rad måste ju tyda på att publiken förväntas vara totalstenade, till och med barn blir uttråkade för mindre.

Det finns många kopplingar man kan dra om hur de olika karaktärerna i till exempel Bamse och Nalle Puh har drag som är typiska för olika sorters drogmissbruk. På flashback och liknande forum kan man hitta långa konspirationinlägg om hur Joakim von Anka är knarkkung, knattarna är nazister och så vidare.

Att Bamse innehåller stora mängder socialistisk propaganda behöver man dock inga konspirationsteorier för att inse, alla djur och människor är goda innerst inne, utom Krösus förstås, han är ju kapitalist.

Det finns speciellt en knarkhistoria i Bamse där Skalman bli bjuden på en dryck gjord på en röd blomma av en trollkarl vid namn Eragord. Han svävar på rosa moln och när han kommer tillbaka vill han bara ha mer. Eragords medhjälpare hette Nioreh och Nifrom (läs namnen bakifrån). Allt slutar dock med att Skalman bränner plantorna. Själva tanken med serien är förstås att ta avstånd från droger, men knarkande seriefigurer är ändå alltid roligt.

Ännu roligare att se är hur Bamse betar sig under påverkan av sin dunderhonung, han som alltid



Skalman har tappat sin syra

... är hög

står på de svagas sida och bara slåss i absoluta nöd-fall, dopar sig under fotbollsmatcher och blir rent ut sagt våldsam. Vid ett tillfälle slänger han upp Vargen i en trädtopp och när Lille Skutt påpekar att han inte brukar slåss svarar Bamse att det inte är han som slår, Vargen slår sig själv när han ramlar ner.

Ett annat barnprogram som helt klart innehåller drogreferenser är Scooby Doo. Serien utspelar sig under slutet av 60-talet, ett gäng hippieungdomar åker runt i en van och bekämpar spöken. I ett avsnitt blir Shaggy kär i en tjej vid namn Mary Jane, ett annat ord för marijuana.

Scooby Doo är galen i scooby-snacks, en slags kakor som vissa anser är en metafor för cannabis.

Egentligen finns det hur mycket som helst att skriva om, som när Dumbo dricker champagne, ser rosa elefanter och lär sig flyga på fyllan eller att Fantomen-tidningar är fyllda av cannabisblad. Barnprogram är fyllda av talande hundar, överenergiska kaniner och andra saker som utan tvekan kan ses som hallucinationer. Se bara på Alice i underlandet, större drogrelaterad hallucinationsorgie får man leta efter.



Scooby-doby-knark

Text: Tora Dunås



LSD, någon?

... gillar att bildgoogla

Finform hör dig!

"Det är lurigt med de här plus- och minusgrejerna"

- Meffe, apropå... tja... plus och minus

"Ni vet, där borta på D & IT, där studenterna faktiskt lär sig någonting."

-Bertil Dynefors under räkneövning i statistisk fysik om hur verkligheten ser ut utanför fysikhuset.

"Ni har väl lärt er om oskulerande parametervariationsmetoden för att lösa differentialekvationer av den här typen? Jaså inte? Men ni har väl hört talas om differentialekvationer?"

-Henrik Johanneson sänker ribban för F3-studenterna i sin kurs matematisk fysik

"Och så kan man använda Stokes... formel? Eller vad heter den? Vi skriver Stokes grej"

-Stringenta matematikuttryck på högrekvansföreläsningen

"Här uppe har vi ett plan som är fientligt... vi kan skriva USA på det"

-Ulf Grahn, Specrel-föreläsning

"Svenska studielån är så fördomsfulla!"

-Björn Kype förklarar

"If you wonder something you can ask my evil adversary on Friday."

- Xuezhi Zeng, räkneövningsledare i elfält

"Filnamnen är så för att det ska vara uppenbart vad det är för nått."

Anton' Teddy' Johansson tycker att k1md0.1m2e-5m.png är ett tydligt filnamn.

"Skär lite i halsen på honom"

- Lars om Scooby Doo

"Risken är att det blir en liten horunge där "

-Lars om barnprogram i almannhet

"Kom ihåg att jag är från östeuropa och har sett allt fusk som går att göra, så fuska inte"

Tünde Fülöp påminner potentiella fuskare att hon är från Transylanien

"Vem fan serverar varm mat på en sittning!?"

- Marcos

"Den har inte riktigt samma densitet som en ölburk, så den är lättare att tappa greppet om."

-Högrekvansräkneövaren tappar taveluddet och filosoferar om varför

"Det är bara tio minuter kvar, då skiter vi i sista uppgiften. Nu ska jag dricka sprit!"

-Högrekvansräkneövning innan pubrundan

"En atomär enhet, är inte det avståndet mellan solen och jorden?"

-Elias Hartvigson en sen fredagskväll efter slitsamt kvantplugg.

"Vet du hur stor nollK har?"

-Bob frågar ut asparna ingående

"År 1976, det är i rött, ser ni det? Det är viktigt, för det är året när jag flyttade från Norge till Sverige, och då steg medelintelligensen i Sverige... [paus] men det är lustigt, för det gjorde den i Norge också."

-Den gode norrmannen Dig-o-dat-Rolf berättade denna roliga(?) historia

"Min är ju faktiskt lite större än din."

-Leifi drar sig inte för att trycka ner Lars i skosulan.

"Bara för att ni inte ska tro att ni förstått allting kan vi göra en liten övning där vi visar att vinkelräta vektorer även måste vara parallella"

-Ulf Grahn är rädd att den speciella relativitetsteorin är för lätt att förstå