

#3, 2022

NOLLEMIKEN



Tidningen för statsvetare och nationalekonomer vid Linköpings universitet sedan 1996

INNEHÅLL

1. Redaktionen
2. Redaktören talar
3. Välkommen till Linköping!
4. Min första tid som Pol.Kandare
5. Ordförande har ordet
6. Anonyma tips till Nollan
7. FBI-chefen hälsar
8. Ovveguiden
9. Puls med Polkand
10. LiU Student Secondhand
11. FLiNS-resan 2022!
12. Info från AMO
13. Matlådor
14. Pluggtips
15. Pluggplatser i Linköping
16. Möt era frikursansvariga
17. FBI
18. FLiNS
19. Årets Nollan/ Årets Fadder 2021

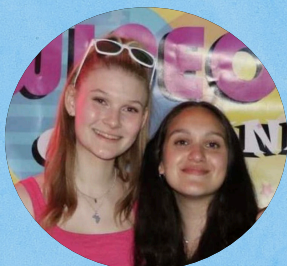
Polemiken är en medlemstidning för Föreningen Linköpings Nationalekonomer och Statsvetare vid Linköpings Universitet. Tidningen publiceras fyra gånger per år, inklusive Nolleminen vilket är ett specialnummer tillägnat nollan. Verksamheten hos FLiNS är ideell och partipolitiskt, fackligt samt religiöst obunden. Alla skribenter ansvarar för sina egna personliga åsikter. Det yttersta ansvaret ligger dock på chefredaktören och eventuella kommentarer skickas därför direkt till denne.



Julia Carnemark
Chefredaktör FLiNS 22/23



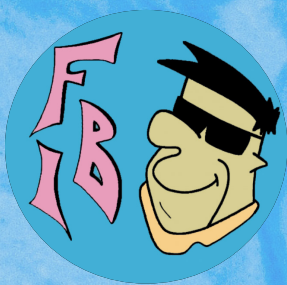
Miranda Jonsson
Skribent



Terese Ackeberg och Julia Jonsson
Skribenter



Martina Albihn Johansson
Ordförande FLiNS styrelse 22/23



FBI-chef Josefin
Skribent



PuMP 22/23
Skribenter



Daniel Olsson
Skribent



Lihvia Söderdahl
Skribent



Aksel Riiga
Skribent



William Edmark
Skribent



Otti Nyrreröd
Skribent

R E D A K T I O N E N

CHEFREDAKTÖREN TALAR

Hej Nollan!

Vad spännande att du har hittat hit! Välkommen till Linköping, välkommen till Pol. Kand och välkommen till Nöllemiken. Ni måste ha en miljon frågor just nu, men tro mig, allt kommer falla på plats. Förhoppningsvis så kommer läsningen framför er ge lite svar.

Nöllemiken är ett specialnummer av FLiNS (Föreningen Linköpings Nationalekonomer och Statsvetare vid Linköpings Universitet) sektionstidning Polemiken. Den kommer ut en gång per år i samband med början av Nölle-P och är speciellt riktad till alla nya studenter som ska börja på Pol.kand eller som frikursare i nationalekonomi och statsvetenskap.

I det här numret av Nöllemiken har vi samlat massor av bra saker att veta under er första tid som student. Här kan ni läsa allt ifrån hur man hittar i Linköping, till vad man ska ha med sig i matlådan. Tack så mycket till hela redaktionen som har gjort det här möjligt med era spännande texter!

Jag kommer själv ihåg hur nervös jag var första dagen, och hur jag var så rädd att jag inte skulle hitta till uppropet eller att jag inte skulle gilla programmet. Men tro mig allting löser sig, det är naturligt att vara nervös, det hade nog varit mer underligt om ni inte var det. Ni kommer få så många nya spännande upplevelser, inte bara under Nölle-P men under hela första året. Så gör er redo! Kom ihåg, era faddrar är här för att hjälpa till så tveka inte att kontakta dem.

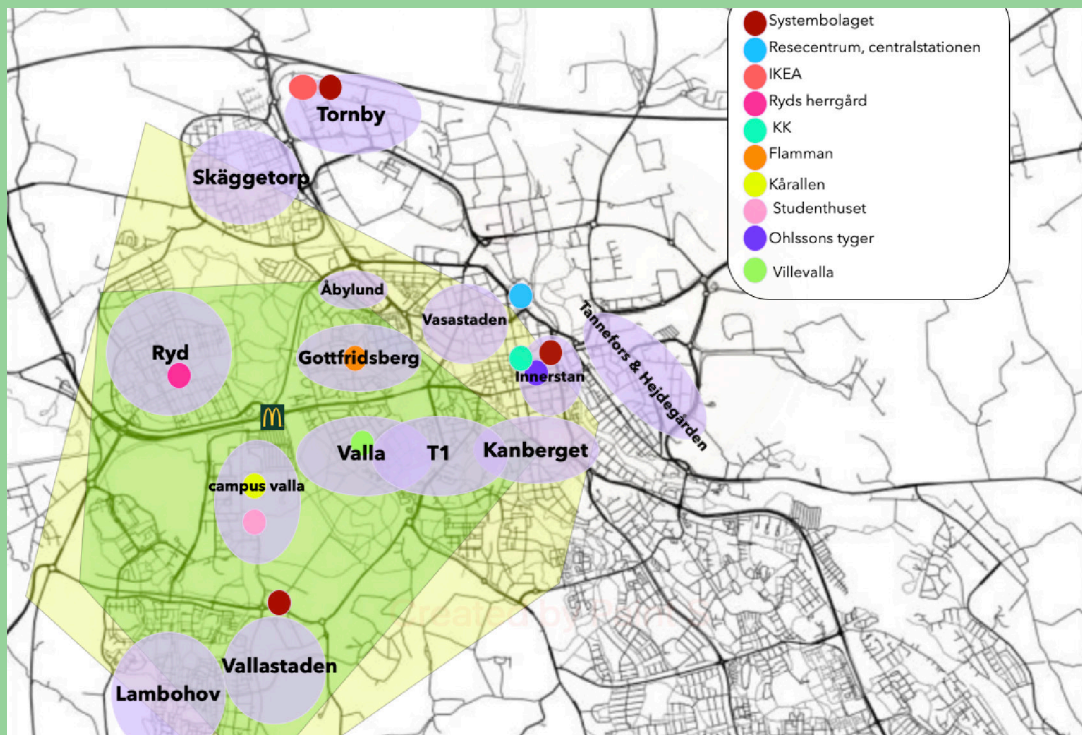
Ni kan även alltid nå ut till FLiNS styrelsen, längre ner i tidningen hittar ni en "möt FLiNS" sida med våra namn, poster och mejl adresser om ni vill nå oss, all denna information finns även på vår hemsida www.Flins.org.

För att avsluta vill jag ge er ett klyschigt tips, drick vatten och ta det lungt. Bränn inte all er energi direkt, ni har intensiva dagar framför er men det kommer vara så värt det! Lycka till Nollan.

Skriven av: Julia Carnemark
Chefredaktör FLiNS 22/23

Välkommen till Linköping!

Skriven av: Miranda Jonsson



Det är både främmande och kan kännas omöjligt att navigera i en ny stad. Som född och uppvuxen Linköpingsbo känner jag ett ansvar att reda ut de frågetecken som kan uppstå för en nyinflyttad student i metropolen Linköping.

En liten disclaimer jag vill skicka med är att bubblorna och den gula och gröna områdesindelningen på kartan troligtvis inte stämmer till 100% eller är skalenligt. Kartans syfte är att ni ska få ett någorlunda hum om var allt, för en student, viktigt finns! Jag har troligtvis glömt något också. PoK!

Ryd, Gottfridsberg, Valla, Colonia, (campus valla), och T1 är enligt min uppfattning de vanligaste områdena att bo i som student. Den observanta uppmärksammar att dessa områden ligger närmast campus Valla. Men misströsta inte om du bor i ett annat område, i Linköping kan du (oftast) ta dig överallt med cykel. Den gröna områdesmarkeringen betyder att området ligger inom (ish) 10 minuters cykelavstånd från campus Valla. Inom det gula området som mest (ish) 15 minuter. Övriga ställen, som exempelvis Tannefors ligger (ish) 20-25 minuter med cykel från campus.

I **Tornby** hittar du allt du behöver som nyinflyttad student. (Läs IKEA & snabbnudlar på Willys)

Kårhuset kollektivet (KK), Flamman, Ryds herrgård (HG), är alla studentställen och flera har pluggplatser på dagtid. Rekommenderar varmt att plugga på KK. <3 Oerhört lätt hänt att råka stanna där och ta en öl när puben öppnar. Villevalla är en pub med spel och massor olika öl. På Kårallen hålls alla kravaller. Studenthuset (SH) är väl det allra vanligaste stället att plugga på. Rekommenderas! Men bra att vara ute i god tid på morgonen då jakten på plats kan innebära ett omöjligt uppdrag för tidsoptimisten.

Andra ställen som är bra att känna till:

Vallamassivet - Om du står vid C-husets stora entré, fortsätt gå mot cykelparkeringen och hästhagen. (Alltså bort från campus) Fortsätt mot minigolfbanan och när du gått förbi den är Vallamassivet det stora grönområdet. Gå mot grillplatserna så är du rätt ute!

Viagraparken - Mellan SH & tentahuset (Terra).

SkåLand - Om du har donken i ryggen och tittar mot Ryd, följ vägen rakt fram så att du har skogen på din högra sida, cykla upp för backen och stanna vid fotbollsplanerna

Ohlssons tyger - här kan du köpa allt du behöver till ovven!

Min första tid som Pol.Kandare

Skriven av: Julia Jonsson och Terese Ackeberg



Julia Jonsson

Låt mig börja den här historien med att säga att jag absolut inte är förebilden när det kommer till att ta stora livsbeslut i pressade stunder. Min väg till Pol.Kand är bristande i både research och tid, då jag var totalt ovetandes om vad jag ville plugga efter gymnasiet. En dag kom det en turkos katalog med loggan LiU hem till mig och den första sidan jag drog upp är "Politics Kandidatprogram 180hp". Av någon anledning kändes det bara rätt och ja, det var det!

Efter lite välbehövd research blev jag helt kär i universitet. Ovvarna, folket och Campus Valla som är som en stad i en stad var helt perfekt! Därför var det ingen tvekan att jag tog platsen här. Så med patetiskt låga bostadspoäng ställde jag mig i kö till så många bostäder som möjligt och bad till bostadsgudarna. Jag hamnade tillslut i en korre och blev kvar hela läsåret, stämningen och folket var verkligen något alldeles speciellt!

Första dagen var svår och förvirrade, även kombinationen nervös + tidspessimist gjorde mig ca 1 timme tidig till uppropet (jag bor 10 min från campus). Som tur är hittade en fadder mig och vi pratade tills mitt upprop började. Efteråt fick jag träffa Nöllegruppen och det var skönt att äntligen få ett sammanhang. På kvällen var det klassmys på Skåland vilket både var ångestladdat och kul. Nytt folk, ny stad och du vet inte vart du passar in. Det är svårt i början och under hela första veckan kom jag hem helt slut efter alla nya intryck.

Under veckans gång kom jag in i en sorts vag rutin men eftersom Nölle-P kan vara så sjukt intensiv är det svårt att veta vad som händer. Jag missade exempelvis andra dagen att man ska ta med sig matlåda, så det blev typ en banan till lunch (mättande, verkligen). Att navigera till olika föreläsningssalar var likt kärnfysik om du frågar mig, och jag kom aldrig rätt på första försöket. Under andra veckan hade vi haft några sittningar och Queenskvällar vilket gjorde att jag hade hittat några som jag klickade med, vilket gjorde allt mycket roligare. Vi fick utforska mer av universitetslivet och oj så kul det var! För att summera mina första veckor skulle beskriva de som lärorika, fantastiska och SJUKT nervösa. Jag är obeskrivligt nöjd att jag drog upp just den sidan i den turkosa katalogen och hamnade här!

Terese Ackeberg

Min väg till Pol.Kand och LiU var lite annorlunda mot Julias. Jag har alltid gillat Linköping som stad men att hitta ett program att gå var för mig inte helt lätt. Men tack vare en kompis som börjat Pol.Kand året innan, hittade jag programmet för mig. Problemet var bara att jag inte hade betygen för att komma in, istället blev det att skriva HP och hoppas på det bästa. Tyvärr gick det inte vägen för mig efter vare sig första eller andra urvalet. Jag stod då som reserv. Lite nedslagen efter allt det vågade jag inte kolla upp nåt om universitetet. Jag kunde inte heller söka bostad eftersom jag inte var antagen som student. Augusti blev en månad av väntan på upptagsdagen och ett samtal som kanske aldrig skulle komma. MEN klockan 15 på upptagsdagen kom samtalet, jag var nu äntligen antagen! Så jag slängde ner kläderna i resväskan och ringde min kompis som öppnade upp sitt lägenhetsgolv för mig att sova på. Min första dag blev alltså alla andras, andra dag.

Så utan att känna någon, tog jag mig till campus och försökte hitta rätt (hade ju då ingen koll eftersom jag inte kollade upp nåt efter nedslaget). Min första dag var nervös, det kändes som att alla ändå hittat någon att prata med dagen innan och jag blev lite ensam. Detta löste sig dock ganska snabbt då jag på lunchen hittade några som var lika förvirrade som jag, det var då jag hittade Julia! Ingen av oss hade matlåda eller koll på vart man kunde köpa mat så det blev en wrap jag lyckats hitta. TIPS! Pressbyrån ligger långt bort på campus men är så värt det, jag tog mig aldrig så långt. På eftermiddagen träffade jag och hängde med min Nöllegrupp och jag kände mig inte längre så ensam. På kvällen kommer jag ihåg att vi åkte till baren Queens där jag fick lära känna fler i klassen. Resterande av Nölle-P fortsatte ungefär så, man var förvirrad men hittade en gemenskap i det.

Medan de flesta i klassen hade hittat bostad satt jag utan och trots att jag ställt mig i bostadskö året innan var det svårt att hitta nåt. Jag hade verkligen tur att jag hade min kompis som jag kunde bo hos. Hos henne bodde jag i ungefär sex veckor och vi delade på hyra och matkostnader. Det var både roligt och utmanande då vi var två på 25 kvm, vissa kvällar var det som ett pyjamasparty och andra hoppades på att den andra kom hem sent. Men efter sex veckor fick jag äntligen en egen lägenhet! Det kändes verkligen som att saker föll på sin plats: Linköping blev det nya hemma, jag hittade ett bra gäng att umgås med och det blev ett kvitto på att Linköping och Pol.Kand var rätt för mig.

Det jag har lärt mig är att man hittar någon att umgås med de första dagarna, man hittar även fler med tiden. Och om det är något ni ska ta med er från mig så är det att motgångar kommer men man löser dem också. Glöm inte att i all förvirring ha roligt för om vi kunde göra om Nölle-P så hade vi!

Tips från coacherna:

- *Tänk på att förbereda matlådor - sallad så slipper du även leta mikro! Du kommer tacka oss ;)
- *Ladda ner LiU appen och använd dig av "Lokalsökning" så är du inte lika lost som Julia! Den hjälper dig hitta alla salar.
- *Klyschan som vi är vill också påminna er att ha KUL! NölleP är ett av våra bästa minnen!

Ordförande har ordet

Hej N0llan,

välkommen till Linköping! N0lle-p som nu väntar är en alldeles speciell tid som du bara får vara med om en gång under din studietid, så ta vara på allt! Vad kul att just du hittade hit till vår sektionstidning, jag som skriver detta heter Martina Albihn Johansson och är ordförande för sektionen FLiNS. FLiNS är föreningen till för de som studerar statsvetenskap och nationalekonomi vid Linköpings universitet.

Vi i styrelsen för FLiNS gör massa med roligt, bland annat denna tidning som vår redaktör Julia Carnemark styr upp!

Nu när jag skriver detta minns jag själv hur det va att börja på programmet, att flytta till en ny stad där man kände få. Det är nervöst i början och speciellt dagen för uppropet, jag cyklade med google maps för att hitta till campus, väl där skulle man sedan också hitta sin väg till salen för uppropet i vad som kändes som en labyrint (salarna är det svåraste och än idag är det svårt att hitta sin väg på campus).

Under N0lle-p var allt väldigt intensivt: mycket nya intryck, nya människor och en helt ny stad. Men ta det bara lugnt N0llan, även om inte allt känns helt hundra i början kommer det med tiden, du måste bara bli lite varm i kläderna. Det kan också vara svårt att balansera plugget med fritiden där i början, men det kommer du också lösa efter ett tag så gör bara ditt bästa! Är det något ni undrar över nu under N0lle-p (kan vara exakt vad som helst) så tveka inte på att hugga tag i närmsta fadder, vi finns där för er och för att ni ska trivas och må bra!

Slutligen i min spalt vill jag skicka med lite N0lle-p tips till dig N0llan: för det första kan det vara bra att göra matlådor i förväg så slipper du spendera tid och ork på att laga mat, det gjorde inte jag men ångrade det varje dag när jag kom hem och behövde ställa mig vid spisen. För det andra är det bra med vila och återhämtning, försök vila så fort du får chansen så du orkar med allt. Det tredje och sista tipset jag har är att ta vara på denna tid och njut, denna period kommer du se tillbaka på sen som ett fint och lyckligt minne!

Ta hand om dig N0llan, vi ses på campus!

Skriven av:

Martina Albihn Johansson Ordförande FLiNS styrelse 22/23



Anonyma tips till N0llan

Vi frågade några föredetta N0llan om de hade några tips till detta årets N0llan.
Här är vad de hade att säga!

Gör en
budget för ditt
CSN!

Bli
sektionsaktiv!

Gör matlådor!

Våga bjuda in
random folk i din
klass på häng
haha <3 man får
oftast vänner av
slumpen

Ta det bara lugnt
och drick vatten

Lämna in din
ovve till
skräddaren när
den går sönder

Följ med på
FLiNSresan!!!
Roligaste

Gör matlådor
i förväg och
frys in alla
innan N0lle-P

FBI chefen hälsar

Hej Nollan!!

Till att börja med vill jag säga stort grattis till antagningen och varmt välkomna till Linköpings Universitet! Vi i FBI ser verkligen fram emot att få träffa er!

Efter en lång och härlig sommar har det äntligen blivit dags att ladda om inför terminsstart tillsammans med era nya klasskompisar på Politics Kandidat-programmet. Att flytta till en ny stad kan vara nervöst och lite pirrigt, men oroa er inte, ni kommer träffa mycket nya människor och med tiden bekanta er med den nya hemstaden. Jag hoppas att ni kommer trivas här i Linköping, och som lite hjälp på traven har vi i FBI planerat en hejdundrande mottagning för er.

De två första veckorna på campus, även kallat Nolle-p, är helt klart en av Universitetets bästa sidor. Inte nog med att ni kommer få uppleva flertalet roliga aktiviteter och upptåg tillsammans med era nya klasskompisar, kommer ni få lära er allt om campus.

Om du är nervös inför terminsstart är detta helt förståeligt men förhoppningsvis är du även förväntansfull. Campus kommer vara fyllt med mästerier och fadderier i attityd som gör allt för att ni som nya studenter ska ha en sån rolig första tid som möjligt. Inom en snar framtid kan ni även klä på er era nya overaller och fylla dessa med universitetets alla märken.

Återigen vill jag säga varmt varmt välkomna till Linköping och studentlivet! Låt oss i FBI guida dig genom dessa fantastiska veckor så att du lär dig allt du behöver veta om campus och allt som hör studentlivet till! Och glöm inte att njuta, denna tid av era liv kommer med stor sannolikhet lämna många fina minnen, och är garanterat en av de roligaste perioderna man får uppleva.

Men glöm inte det viktigaste av allt, FBI ser allt...
Varmt välkommen till Linköping, Nollan..

Skriven av: Chefen Josefin FBI 22/23



OVVEGUIDEN

Ovven kommer oftast vara knuten runt midjan.

Pol.Kand ovven är marinblå med rosa revärer.

På FLiNS-dagen kommer du få en chans att prova en ovve för att få reda på din storlek, och beställa din egen.

Märkena är den mest spännande delen av ovven! Säljs oftast i samband med evenemangsbiljetter.

Namnet ska stå på höger ben. Dekorera som du vill, låt fantasin flöda fritt!

Ju högre upp ett märke är, desto närmre hjärtat var eventet, föreningen eller upplevelsen.

OBS! inga dekorationer på ovven får ske innan ovven har blivit invigd.

Därför ska FLiNS sitta högt såklart!

De rosa revärerna ska gå ned för båda benen, längs med sidesömmen

Revärer, tyg och sytillbehör finns att köpa på Ohlssons tyger i stan på Sankt Larsgatan 30

Puls med Polkand

Hej N0llan!

Vad roligt att du hittade fram till N0llemikens bästa sidor!!! Först och främst vill vi i PuMP välkomna er till Linköpings Universitet och vi hoppas innerligt att ni kommer ha ert livs roligaste tid här med oss!

Vilka är då vi? PuMP - Puls Med Pol.kand, är ert alldeles egna aktivitetsutskott. Vi är fyra stycken studenter, **Victor Vesterberg (chef)**, **Linnéa Huss (mediaansvarig)**, **Saga Linnér (Kassör)** och **Pontus Törestrand (Event- och bokningsansvarig)**. PuMP är kort och gott ett utskott som kommer anordna massor av roliga event och tävlingar för n0llan, för att göra er vardag här i Linköping lite roligare under er studietid.

Vi kommer att arrangera massa olika event under året, bland annat den traditionsenliga såpa-brännbollen som hålls på hösten. Ja, ni läste rätt! Brännboll på såpa. Det kommer bli halt, blött men framförallt roligt! Förutom det så kommer ni även få möjligheten att vara med på den stora spökbollsturneringen, där hela Pol.Kand är taggade till tusen på att ta revansch efter förra årets förlust mot HR-studenterna. Där kommer ni kunna träna upp ert sikte, vilket kommer behövas inför vår mäktiga paintballturnering ni kommer kunna delta i! Ni har detta, och mycket mer att se fram emot.

Som ny student kan det kännas läskigt med många nya intryck, ny stad och framförallt nya människor. Därför tänkte vi tipsa er om lite aktiviteter staden har att erbjuda som kan föra er samman med era nya kursare.

Bowling på O'learys eller på Strandgatan två

Passar den tursamma N0llan, så varför inte dra ihop ett gäng och se vem av er som får ner flest käglor! Ni kan testa er tur både på Stora Torget 5 och Strandgatan 2!

Padel på PDL Center Jägarvallen.

För den trendige N0llan, som inte är rädd för att slå hårt. Linköpings kanske bästa padelställe, ligger även nära till campus på Jägarvallsvägen 4 B.

Escape house

Escape house är perfekt för den listiga N0llan. Här gäller det att alla hjärnceller samlas för att i 60 minuter klura ut ledtrådar och knäck koder för att lyckas ta sig ut ur rummet innan tiden tar slut.

Denna roliga aktivitet ligger på Sankt Larsgatan 33.

Instagram: polkand_pump

Facebook: Pump aktivitetsutskott

Skriven av:

Victor Vesterberg, Linnéa Huss, Saga Linnér och Pontus Törestrand

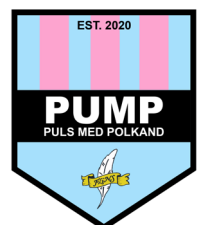
Frisbeegolf i Rydsskogen

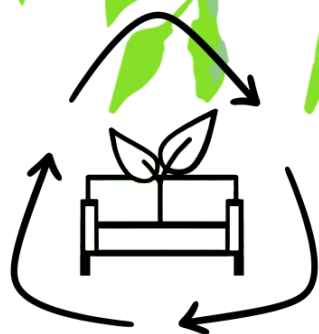
Frisbeegolf passar den pricksäkra n0llan. Banan finns i Rydsskogen.

Heja fram rätt lag på Saab arena (LHC)

Passar hejarklacks-n0llan. Som en numera linköpingsbo är det nu dags att byta hockeylag till inget mindre än det storslagna LHC!!!! Så varför inte heja på dem på deras hemmamatcher i Saab Arena.

Sista tipset är att följa oss på våra sociala medier så att ni inte missar viktig info om våra kommande event. Och återigen, varmt välkomna till Linköping! Ses under N0lle-P!!





LIU STUDENT SECONDHAND

Där studenter möbler får ett nytt liv!

Vi är en marknadsplats för begagnade möbler – av studenter, för studenter – och ett utskott i hållbarhetsföreningen Navitas. LSSh är en 200m² stor secondhandbutik en trappa ner vid ingång 19 i A-huset på Campus Valla, och en webbshop. Här kan du som student hitta saker som du kan behöva till ditt hem, eller sälja sådant du inte längre behöver, och på så sätt bidra till en mer cirkulär ekonomi och en bättre miljö.

Behöver du köpa möbler? Kolla in vår hemsida för mer info och öppettider. Där lägger vi även upp bilder på det som finns i butiken. Så kom gärna förbi eller gå in på hemsidan om du är nyfiken på vårt utbud!

Hemsida: **liustudentsecondhand.se**

För att inte missa något, följ utskottet och föreningens sociala medier!



liustudentsecondhand
navitas



liustudentsecondhand
navitas.se



NAVITAS

LINKÖPING

FLiNS-resan 2022!

Stort och varmt grattis N0llan till antagningen!

Ni kan se fram emot ett fartfylt första år som ni sent kommer glömma <3

Jag heter Otilie men alla kallar mig Otti. Jag är vice-ordförande i FLiNS styrelsen och börjar nu mitt andra år på kära Pol.kand-programmet. Ni kommer få se mig under

N0lle-p då jag kommer vara fadder och härja runt. Som vice-ordförande agerar man högra hand till ordförande men mitt främsta ansvar är att koordinera resor och

aktiviteter. Och detta leder mig in på FLiNS-resan... Detta hörni, det vill ni inte missa. Vi ska nämligen åka till Prag i höst!!!

Varje år anordnar FLiNS en sektionsresa på höstterminen för alla ettor som inträffar efter er andra tenta. Ni kommer alltså inte ha någon undervisning då så ni kan lägga "plugg-hjärnan" på paus. Resan kommer inträffa under en weekend i slutet av oktober. Under resan kommer ni få chansen att upptäcka Prag mycket på egen hand och bara ha det väldigt najs. Vi kommer även gå på intressanta studiebesök som berör vår utbildning, och kanske en framtida arbetsplats?

Förra året åkte vi till Berlin på FLiNS-resan. Resan var så himla kul och kan inte understryka nog hur tacksam jag är att jag åkte. Dels att vi hade det väldigt roligt men också att jag hittade nya fina vänner. FLiNS-resan är verkligen ett ypperligt tillfälle att lära känna klassen och skapa starkare vänskapsband. Det är också ett tillfälle att åka ut och resa, och det tackar man ju inte nej till. :))

Angående anmälan och betalning kommer vi ge mer information om detta under FLiNS-dagen på N0lle-p. Don't you worry!

Jag hoppas ni är lika taggade som jag och styrelsen på denna resa! Njut nu av sista tiden som en icke-fattig student så ses vi i höst<33 Ser fram emot att träffa er alla!

Skriven av: Otti Nyrreröd

Vice-ordförande i FLiNS styrelsen 22/23

Var? Prag

När? 28/10-1/11

Hur? Anmälan till resan kommer ni få mer info om under N0lle-p.

Info Från AMO

Hej N0llan!

William heter jag, sittande arbetsmiljöombud i FLiNS styrelsen 22/23!

Att flytta till en ny stad och börja studera kan kännas läskigt och skrämmande, jag minns hur otroligt nervös jag själv var på uppropsdagen och tankarna snurrade. Har jag valt rätt program? Kommer jag passa in och hitta vänner? Vad tusan är ens FBI??

Jag lovar att allt detta kommer att klarna. Du kommer bli en rutinerad student inom loppet av några veckor och i sinom tid skriver du tentor och kastar ur dig studentslang även du!

Jag tänkte i min lilla artikel dela med mig av lite information och ett par "bra ha" resurser som finns till för dig som student!

- Studenthälsan:

En fantastisk resurs för oss alla studenter! De finns till för att hjälpa dig med frågor och bekymmer som rör din hälsa, mående och dina studier. För att citera dom själva "Inga frågor är för små, för stora eller fel!"

- FLiNS Bokbazar:

En Facebooksida där studenter köper och säljer, you guessed it, böcker! Gå med i gruppen och fynda studentlitteratur till din nästa kurs!

- En sak inte många vet om är att du som student faktiskt är försäkrad av universitetet under skoltid, samt under direkt färd mellan din bostad och campus! Hur bra??

- FLiNS AMO (arbetsmiljöombud): Skulle du någonsin känna att en föreläsare bemött dig på ett dåligt vis, eller att du bara känner dig nedstämd och vill prata med någon kan du ta kontakt med mig så hjälper jag dig så gott jag kan!

(Psst! Samtliga medlemmar i FLiNS styrelsen har tystnadsplikt!)

Jag vill också säga till dig som nyantagen att verkligen njuta av mottagningsperioden, det kommer bli så skoj!

Vi ses under N0lle-P, N0llan!

Skriven av: William Edmark

Arbetsmiljöombud i FLiNS styrelsen 22/23

Hej på er N0llan!

Jag heter Aksel och är för närvarande kassör i FLiNS styrelse 22/23. Som kassör tycker jag verkligen om att vara ekonomisk, nyttomaximera (hah! nationalekonomisk humor), så därför tänkte jag dela med två av mina vanligaste recept för matlåda. Båda recepten bygger på idén av minimal disk + minimal tid + minimal kostnad = maximalt resultat. Med andra ord är jag snål, hatar att diska men äter gärna någorlunda gott, kapisch?

“Ris och kyckling i båda recepten?!?! Är han dum i huvudet?!” kanske ni tänker. Svar j- Nämen i ärlighetens namn fungerar båda recepten bra med potatis, couscous, quinoa eller pasta också. Då kanske lite sås krävs för att det ska bli mindre torrt men det blir rätt gott ändå. Håll i lite grädde och pastavatten i färsen o vips kan du ha tacopasta på 3 minuter extra bara, recepten (speciellt färsen) är väldigt anpassningsbara

Recept 1 - Tacofärs med ris och valfri grönsak

Ger 4-8 portioner beroende på hur hungrig du är, för mig är det 4-5 vanligtvis

Kostnad med kycklingfärs: 160kr totalt, 32kr per portion (räknat på 5 portioner)

Kostnad med vegofärs: 140kr totalt, 28kr per portion

Ris

4-5 dl jasminris (jag gillar ICA basics ris pga billigt och genuint väldigt bra)

8-10 dl vatten

Tacofärs

800g kycklingfärs/anamma vegofärs

1-2 paprikor (välj färg själv, jag gillar röda :))

1 lök (inte ett måste)

1,5 paket santa maria tacokrydda

lite olja/valfritt stekfett

lite salt

lite honung

lite hot sauce (jag gillar louisiana hot sauce pga billig)

Grönsak

500 g broccoli/haricot verts

lite salt

lite peppar

sesamolja är alltid gott

Fördelar:

- Billigt!
- Typ ingen disk (!!!!)
- Rätt gott, ha sås på så blir det väldigt gott
- Lätt att fördela i matlådor, tinar jämnt om man fryser in

Nackdelar:

- Inte den mest visuellt tilltalande matlådan kanske, ibland får man höra saker som “fan va torrt det ser ut Ak-sel” eller “är ris och kyckling det enda du äter Aksel?”

Tillagning:

Steg 0: Ta ut dina frysvaror o låt tina över natten i kylan dagen innan

1. Sätt på ugnen på 225 C varmluft
2. Skär upp lök och paprika i lagom stora bitar
3. kölj riset och koka upp det
4. Låt riset stå och sjuda/ånga i alla fall 20 min
5. Sätt på en stor stekpanna/gryta på medelhög värme och håll i nån tesked olja
6. När oljan är varm lägg i paprikan och löken, stek till löken börjar bli lite genomskinlig
7. Lägg i färsen så den får direkt kontakt med stekpannan och låt den va i alla fall 1.5 min utan att röra den (stekyta!!!!)
8. Håll i 1.5 paket tacokrydda, rör runt så det tar smak och inte är stora klumpar av färs
9. Krydda dina haricot verts och stoppa in på en plåt med bakplåtspapper i ugnen
10. Grattis! Du borde ha ca 10-15 minuter kvar på riset, grönsakerna och färsen
12. Smaka av färsen när den är färdiglagad, vill du vara fancy så tillsätter du lite flytande honung och hotsauce av tillfredsställande mängd o steker i nån minut till

Recept 2 - Kyckling i ugn med ris

Ger 4 portioner typ, beror mest på mängden kyckling du vill ha per portion

Riset räcker definitivt till fler portioner än 4 om man inte bulkar typ.

Kostnad med färsk kycklingsteak: 145kr, 36.5kr per portion för 4 portioner

Kostnad med fryst kycklingfilé: 130kr, 32kr per portion för 4 portioner

Ris

Kyckling i ugn

Kycklingsteak/fryst kycklingfilé av valfri sort

Salt

Svartpeppar

Olivolja

Valfri sås (typ sweet chili eller aioli på tub)

Grönsak

500 g broccoli

lite salt

lite peppar

sesamolja är alltid gott

lite soja



Tillagning:

Steg 0. Ta ut dina frysvaror dagen innan så de kan tina i kylen över natten

1. Sätt på ugnen på 200 C grill + värme/varmluft (ska va som vanligt fast med ett zick-zack streck högst upp för grillen)
2. Skär din broccoli i den storlek du vill ha den
3. fram en plåt med bakplåtspapper, salta och peppra din kyckling rikligt på båda sidor, ringla över lite olja och lägg så inget nuddar något annat (!!)
- Skölj riset och koka upp det
4. Låt riset stå och sjuda/ånga i alla fall 20 min
5. Lägg in kycklingen i mitten av ugnen i ca 15-18 min (gäller helt upptinad kyckling, är du rädd ge det mer tid)
6. Sätt på en stor stekpanna/gryta på medel-medelhög värme, häll i nån tesked olivolja
7. När oljan är varm lägger du i broccolin och saltar + pepprar, steks i ca 10 min, vänd så alla sidor får färg
7. Flytta upp kycklingen om du vill ge den mer färg de sista minuterna
8. Smaksätt din broccoli med lite sesamolja och soja, rör runt och stäng av värmen
9. Häll på din sås på kycklingen när du ska äta eller lägga i matlådan
10. Serveras med sweet chilisås, sriracha, eller teriyakisås för bästa upplevelse

Grattis! Du har återigen lyckats göra mat på typ 30 minuter som kommer ge dig minimal mängd disk, så jävla grym är du!!

Fördelar:

- Gör du rätt blir kycklingen jävligt saftig
- Våldigt gott med potatis/fryspomes också
- Typ exakt samma som på andra receptet
- Allting blir klart samtidigt vilket är gött

Bonustips:

Kolla alltid den tjockaste biten kyckling! Är kycklingen rosa när du ska skära upp LÄGG IN DEN I UGNEN IGEN, snälla ÄT INTE din kyckling medium rare, då riskerar du missa Nölle-p pga salmonella och det vore inte kul för någon

Disclaimer: FLiNS ansvarar inte för någons under-tillagade kyckling och eller följer därav

Skriven av: Aksel Riiga,
kassör i FLiNS styrelse 22/23

Hej kära Nollan!

Pluggtips

Mitt namn är Lihvia och mitt uppdrag är att skriva studietips till dig Nollan, så att du slipper göra de misstag som jag själv gjorde mitt första år. Jag förmodar att du redan kan den mest grundläggande studietekniken, så min tanke är att fokusera på programmets mer specifika kurser och de lärdomar jag tog med mig från dem. Jag hoppas du känner att du får med dig något eller att du väljer att gå tillbaka till mitt inlägg när kurserna drar igång mer ordentligt under hösten.

Det första jag skulle vilja börja med är att studietekniken mellan stats- och ekonomikurserna är väldigt olika. Inom de statsvetenskapliga kurserna behöver man sälla bland mycket information, veta vad som är relevant i kurslitteraturen och kunna redogöra för stora essäfrågor, medan man inom ekonomikurserna mer behöver öva repetitivt och förstå de modeller som ska representera verkliga fenomen. Detta var något som jag sakta lärde mig och som jag förvånande nog inte hade tänkt på skulle vara en stor skillnad.

På grund av den här insikten så kommer jag dela upp mina tips kring de två ämnesområdena.

Statsvetenskapliga kurser:

1. Utgå från föreläsningarna: I början hade jag svårt att förstå vad av all kurslitteratur som var relevant och läste böckerna från pärm till pärm. Här är alla studenter väldigt olika, men jag upplevde en stor stress kring att hinna göra det, och började fokusera mer på vad som presenterades på föreläsningarna och använde böckerna mer som uppslagsverk. Längst bak i litteraturen finns det ett sakregister där begrepp listas och tillhörande sidor, använd det!
2. Utgå från instuderingsfrågorna: I de flesta kurser finns det färdiga instuderingsfrågor, underskatta inte dessa. Jobba med att skriva essäsvår på frågorna och markera i litteraturen eller skriv ner vart du hittat basen till dina svar. Detta kommer underlätta på hemtentan.
3. Gör egna instuderingsfrågor: Utgå från föreläsningarna och gör egna frågeställningar och frågor som du sedan besvarar i ett dokument. Glöm inte att referera till litteraturen eftersom du förväntas göra det på en hemtenta.
4. Starta en studiegrupp: Var några stycken, förslagsvis några du känner att du pluggar bra med och som är på samma ambitionsnivå, och bestäm att ni ska plugga tillsammans. Det behöver inte vara mer avancerat än att det är dina närmaste kompisar om du känner att det fungerar. Mitt personliga favoritsätt att plugga när man är en grupp är att man först exempelvis bestämmer att alla ska ta reda på svaren till en fråga själva, eller att alla ska ha läst ett visst kapitel själva först. Sedan när gruppen har gjort det individuellt så kan man gå över till att låta alla presentera vad man kommit fram till, för att efter det diskutera tillsammans och utbyta svar och funderingar. Varje person kommer med all säkerhet ha snappat upp olika saker och du utvecklar dig själv mycket genom detta utbyte.

Nationalekonomiska kurser:

1. Gör lektionsuppgifterna: Även om det ibland kan kännas stressigt att hinna göra alla lektionsuppgifterna så är det ett riktigt bra sätt att få ut det mesta av lektionerna och undervisningen. Se till att häng med i planeringen så kommer det gå prima!
2. Skriv ett facit till varje lektion : Efter varje lektion så är mitt tips att renskriva alla anteckningar så att du får ett facit till varje uppgift ni gått igenom på lektionen, på så sätt får du en bra grund till tentaplugget.
3. Gör tidigare tentor : Sist men inte minst, repetition är kunskapens moder, gör därför många tidigare tentor så du får en överblick över hur tentan kommer se ut och kan pinpointa vad du ska kunna.

Fatta ett smart beslut

Bli medlem i Fackförbundet ST. Vi är det största fackförbundet i staten och kan hjälpa dig att landa rätt i arbetslivet, när det väl är dags för det. Som studentmedlem får du dessutom tillgång till gratis karriärtjänster, fackligt stöd och förmånliga rabatter på till exempel försäkringar.

st.org/student

*Erbjudandet gäller 15 augusti – 30 september 2022.



FACKFÖRBUNDET ST

Pluggställen i Linköping



Som ny student, och förmodligen nyinflyttad till Linköping, kan det vara lite svårt att hitta det perfekta pluggstället som passar just dig. En del får studiero av lokaler med mycket rörelse och öppna ytor, medan andra, som jag själv, föredrar mindre och lugnare platser, eller varför inte helt tysta läsesalar. Vi är alla olika och studerar bäst på olika sätt, vilket låter klyschigt men det är onekligen sant. Jag har därför skrivit ihop en liten lista på de, enligt mig, bästa platserna att plugga på och jag hoppas att det gör det något lättare för dig att hitta ditt bästa pluggställe.

Campus Valla är förmodligen där du som pol.kand-student kommer att spendera mest av din schemalagda tid. Det är där det berömda Studenthuset finns, den gigantiska bronsröda rubikskuben, och de kreativt namngivna husen A-huset, B-huset och C-huset.

Studenthuset

Det finns något för alla på Studenthuset. Ytorna är stora och fräscha, perfekt för att sitta och plugga med dina nya kursare. Men för att vara Campus Vallas bibliotek så är det inte särskilt tyst och för de stunderna när det extra fokuset behövs så finns mer avskärmade områden på varje vånings södra sida. Dessutom så finns det en tyst läsesal på våning fyra. Gott om micros på entréplan, men det blir trångt vid lunchtid. Det bästa med Studenthuset är ändå närheten till Byttan som erbjuder billigt kaffe. Summa summarum, pålitlig pluggplats som har något för alla.

A-huset

När jag var ny student i Linköping så fann jag alla alfabetiskt namngivna hus svårnavigerade med en varierad grad av vårdcentral-känsla. Det hus som jag idag främst väljer som pluggdestination är A-huset. A-huset är betydligt lugnare än C-huset och det finns gott om större bord, grupprum och tystare läsplatser. Lokalerna känns något mer instängda än vad de gör i C-huset, men de skapar, enligt mig, en bättre studiero.

C-huset

Enligt mig så ger B-huset ifrån sig en alldeles för stark offentlig sektor-känsla, därför hoppar jag vidare till C-huset. Det är i C-huset det mesta händer, alltså möjligheten att ta del av och få information om de olika kravallerna och studentaktiviteterna. Det är många studenter i rörelse i korridorerna och det finns flera bra öppna ytor för plugg med stora fönster längs väggarna.

Utöver de långa korridorerna så finns det även flera trevliga lunchrestauranger tillgängliga för den som inte har gjort matlåda. När koffeinabstinensen kickar in finns det möjlighet till en billig fix i Baljan i Kårallen bredvid.

Key-huset

Det sista nämnvärda pluggstället på campus är Key-huset, ett hus med ett lite mer påhittigt namn än de övriga. Key-huset ligger nästan längst ner på campus förbi Pressbyrån och är bland de fräschare husen och det finns gott om sittplatser lite här och där på de olika våningarna. Har du glömt att göra matlåda igen? Då finns det även ett litet fik i Key-huset, eller om du känner för att bli rånad av pressbyrån så ligger det nära. Det bästa med Key-huset måste ändå vara att det känns lite lugnare än de övriga husen på campus, vilket är varför jag ofta väljer det.

Utöver de olika byggnaderna på campus så vill jag även slå ett slag för de olika kårhusen och då vill jag särskilt nämna Kårhuset Kollektivet (KK) och Ryds Herrgård (HG).

Kårhuset Kollektivet (KK)

KK är beläget inne i stan precis bredvid domkyrkan på Ågatan och beroende på var du bor i Linköping så är läget egentligen den enda nackdelen. Om du, som jag, bor i Ryd så kommer det inte vara särskilt lockande att cykla ner till stan en ruggig novembermorgon. Miljön på KK väger alltid upp den djupt motbjudande cykelturen dit med de mysiga lokalerna, vilka sällan är fulla, och det avgiftsfria kaffet (perfekt för snåla koffeinmissbrukare).

Det bästa med KK måste ändå vara bekvämligheten att efter 16:30 på torsdagar sitta och knäppa några öl med kursarna för att sen delta i torsdagsquizen.

Ryds Herrgård (HG)

Precis som namnet antyder så ligger HG i Ryd, vilket är den bästa egenskapen (om du råkar bo i Ryd).

Även om jag föredrar lokalerna i KK så kan jag inte förneka charmen med HG. Precis som vid KK så brukar det vara lugnare i HG än vad det är på campus och det finns ett antal bord som du kan dela med dina kursare. Det som HG har, vilket KK saknar, är ett café som säljer fika, smörgåsar och lunch. Även här finns möjligheten att avnjuta en välförtjänt öl efter plugget.

Babettes

Skulle du vara trött på de mer studentorienterade pluggställena så finns det ett gott utbud av caféer i Linköping, men jag skulle rekommendera Babettes. Babettes ligger på Stora Badstugatan intill Trädgårdstorget. De har ett rikt utbud på fika, kaffe och lättare lunch. Lokalerna är enkla, men det gör dem extra trevliga. Det är ett populärt fik med mycket folk i rörelse, vilket gör det till ett utmärkt pluggställe för den som gärna har lite rörelse omkring sig.

Jag hoppas att den här listan har gett dig en liten överblick över vilka pluggställen det finns att välja på. Lycka till med studierna och njut av studenttiden!

Skriven av: Daniel Olsson

Möt Våra Frikursansvariga



William Edmark
Arbetsmiljöombud FLiNS 22/23
amo@flins.org

Vendela Bäck
Kommunikatör FLiNS 22/23
kommunikator@flins.org

Frikursare! Se hitåt!

William Edmark och Vendela Bäck är våra underbara frikursansvariga. Tveka inte att nå ut till dem med frågor och funderingar angående frikurs

Möt FBI

?

?

?

FBI 22/23



?

?

?

?

?

?

VI SKAPAR FLER NOLLOR

Få expertråd inför din första lönesamtal.
Bli studentmedlem kostnadsfritt hos
Akavia, fackförbundet för akademiker.



AKAVIA

Hej samhällsvetarstudent!

**Passa på att bli student-
medlem i ditt yrkesförbund
redan när du pluggar.**

**Det kostar bara en hundralapp
för hela studietiden. För den
hundringen får du massa
nyttiga förmåner, råd och
stöd och kontakter med ditt
framtida yrke och arbetsliv
– redan som student.**

**Bli medlem direkt på
akademssr.se/student**



Akademikerförbundet SSR

Möt FLiNS



Thea Törnqvist
Tryck och Spons 22/23
tryckspons@flins.org



Martina Albihn Johansson
Ordförande 22/23
ordforande@flins.org



Otti Nyneröd
Vice Ordförande 22/23
viceordforande@flins.org



Chloé Vesvre
Utbildningsbevakare 22/23
utbildningsbevakare@flins.org



Julia Carnemark
Polemikenredaktör 22/23
polemikredaktor@flins.org



Saga Hopstadius
Sekreterare 22/23
sekreterare@flins.org

Möt FLiNS



Victor Danielsson
Extern Samverkan 22/23
externsamverkan@flins.org



Miranda Jonsson
Masteransvarig 22/23
masteransvarig@flins.org



William Edmark
Arbetsmiljöombud 22/23
amo@flins.org



Vendela Bäck
Kommunikatör 22/23
kommunikator@flins.org



Aksel Riiga
Kassör 22/23
kassor@flins.org



Julia Jonsson
Alumniansvarig 22/23
alumniansvarig@flins.org

Årets N0llan/Årets Fadder 2021

Förra N0lle-P var N0llan indelade i två grupper, därför hade vi flera årets N0llan/Faddrar



Årets N0llan Blå/Grön grupp

Namn: Petra Thorell

Ålder: 22

Hem-hemma: Stockholm

Varför sökte du Pol.Kand?

För att jag läste internationella relationer på gymnasiet och tyckte det var kul, därefter hittade jag Pol.kand och visste att det var rätt för mig.

Vad var det bästa med N0lle-P?

Gemenskapen och att man fick en liten skymt in i studentlivet.

Vad hade du ändrat med ditt N0lle-P?

Att det tyvärr finns något som heter studier som händer samtidigt.

Varför valdes du till årets N0llan?

För att jag försöker alltid vara glad och vill att alla ska känna sig delaktiga i gruppen.

Tips till nya N0llan?

Försök träffa så många som möjligt! Även om din N0lle-P grupp är helt fantastisk så kanske din framtida bästa vänner är i helt andra grupper, så var det för mig iallafall.

Vad har att vara årets N0llan gett dig?

Det bästa var att jag var bekant med så många redan och därmed kändes det inte konstigt att gå upp till dem och fråga om hjälp eller gå med dem till föreläsningen då jag inte alls hittade på Campus.



Årets N0llan Röd/Rosa grupp

Namn: Lukas Widen

Ålder: 21

Hem-hemma: Stockholm, Nacka

Varför sökte du Pol.Kand?

Alltid varit intresserad av samhällsvetenskap genom min skolgång. Det kändes som ett självklart val för mig!

Vad var det bästa med N0lle-P?

Att få lära känna alla andra N0llan

Vad hade du ändrat med ditt N0lle-P?

Att det var Covid-19

Varför valdes du till årets N0llan?

För mitt drivande engagemang, inkluderande av alla och att våga bjuda på sig själv!

Tips till nya N0llan?

Vatten är sexigt och köp kurslitteratur i tid!

Vad har att vara årets N0llan gett dig?

Allt bli vald till årets N0llan var en ära. Jag tycker att alla N0llan ska sträva efter att bli årets N0llan då det kommer skapa engagemang, gemenskap och minnen under N0lle-P.



Årets Fadder Röd/Rosa grupp

Namn: Teodor Johansson

Ålder: 22

Hem-hemma: Ödeshög

Varför sökte du till Fadder?

Jag sökte till fadder för att jag ville se till så att alla Nollan fick en bra start på sin tid i Linköping och Pol.kand! Att flytta till en ny stad med kanske helt nya personer är inte alltid lätt och lite läskigt, jag ville därför bidra till att sänka sociala trösklar och skapa en inbjudande och trevlig omgivning!

Vad var det bästa med att vara fadder?

Att lära känna nya faddrar och agera som ett bollplank inför sin första i Linköping! Sen är det såklart kul att få hänga med på alla roliga aktiviteter!

Vad gör en bra fadder?

En bra fadder är en person som är uppmärksam på sin omgivning. En bra fadder bjuder även in och är inte rädd för att bjuda på sig själv för att skapa en bra vibe i gruppen och klassen. En bra fadder har även koll på läget och hjälper både Nollan och andra faddrar när det behövs!

Tips till nollan?

Övertänk inte! Första intryck är allt i början, och ger du ett utåtriktat intryck är det 100% bättre än ett blygt intryck! Var heller inte rädd att fråga! Om ett halvår kommer du vara expert på allt som rör universitetet, Linköping och vänner, men i början är det alltid ok att fråga din fadder som kommer hjälpa dig med allt!

Årets Fadder Blå/Grön grupp: Jacob Dahlgren

Kontakta FLiNS!

Instagram: @flinsliu

Facebook: FLiNS

Hemsida: Flins.org

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN

POLEMIKEN