
Den lucida
DRUIDEN
Nr IV 2023

Innehåll

4
Fråga InfU

6
The Art of Snoozing

8
The Career Fair Committee 2023: Everything about KULA

10
Att tänka på romarriket

14
Ever wanted to control your dreams? Here's how!

16
Finns det något utanför Sektionsbubblan?

17
Ask InfU

18
Professorn tilldelades ett Nobelpris mitt i undervisningen

Redacteurerna har ordet

Druiden
Anno MMXXII

ANSVARIG UTGIVARE
Joar Stephansson

REDACTEURER
Emelie Rollén
Tova Setterblad

INFORMATIONSMÄSTARE
Björn Abrahamsson

DA VINCIS
Hugo Linders
Magnus Blix

JOURNALISTER
My Pohl
Elvira Taberman
Ellen Jonsson
Frans Wahlmark
Erik Brahemark Danielsen

BIDRAG
MU 2023

Hej Sektionen,

varmt välkomna till årets fjärde och sista nummer av Druiden! Det är faktiskt lite svårt att ta in att detta är InfU 2023:s sista verk. Att detta är sista gången Journalisterna skriver texter, DaVincis designar fram- och baksida, Informationsmästaren korrläser och vi Redacteurer formger. När vi klev på våra poster i början av året var det en hel del som var krångligt och svårbegripligt (inte minst alla program vi behövt bekanta oss med!). Men nu, snart 12 månader senare, har vi faktiskt blivit betydligt mindre förvirrade och desto mer klarsynta. Därför tyckte vi att det passade bra att avsluta med temat "En Lucid Druid"!

Så här i slutet av verksamhetsåret vill vi även passa på att rikta ett bautatack alla som på ett eller annat sätt bidragit till detta och/eller de tre tidigare numren av Druiden - ni är fantastiska!

InfU 2023 over and out!

Emelie Rollén & Tova Setterblad
Redacteurer 2023

Tidning för Kemi- och Biotekniksektionen inom TLTH

Kemicentrum
Naturvetarvägen 14, 223 62 Lund

InfU testar: Afternoon tea

En regnig torsdag i november begav sig InfU till Alice & Kattens tesalong för att testa ”Afternoon tea”. Märkligt nog handlade väldigt lite av samtalet om te och scones...

OM TEET OCH TILLBEHÖREN

”Godare med mjölk.” - Frans & Magnus

”Man får bara ha mjölk i svart te.” - Erik

”Hur mycket te måste man snorta för att få en effekt?” - Magnus

”Smör och raukar rör.” - Joar

OM MJUKOST

”All ost som tappas på marken blir mjukost. Säkert någon Livsare som kommit på det.” - Ellen

”Är mjukost verkligen en framtidsbranch?”
- Magnus

BIBELCITAT TOLKADE SOM EN INDUSTRIALIST

”Ger du en man en fisk har han en måltid, ger du honom en laxodling...” - Okänd upphovsperson och avslut

ÖVRIGA CITAT

”LAMB - Lunds akademiska mjölk och bastusällskap.” - Hugo

”Om 10% kan man tala fritt.” - Magnus om Björns döende mobil

”Min familj är med i en sekt, men det är inte relevant för min historia.” - Erik.

”La heter Moltas.” - Hugo

”Ibland raukar det blir fel.” - Joar

ÖVRIGA SPANINGAR

Jönköpingska är som off-brand Göteborgska.

Hugo vill hålla en lunchföreläsning i KC:A om akademiska kvartar.

Erik upplyser oss om att det är vett & etikett att ha syfilis.





The Art of Snoozing:

Sun Tznoozer's guide till sömnkrigsföring.

1. Planering. ”Den vise generalen puffar sina kuddar före striden.” Dina kuddar skall vara puffade till perfektion. Svala sidan uppåt. Skapa en fästning av komfort för en segerrik slumrarkampanj.

2. Striden. ”All snoozeföring bygger på bedrägeri.” Lurendrejeri is the name of the game. Bedra ditt framtida själv med välplacerade larm.

3. Anfallsstrategier. ”Mitt i kaoset finns det också möjligheter.” Mitt i vardagens kaos, hitta möjligheten att köra blixtsnabba power naps. Femton minuter, en kvart. Varken mer eller mindre. Slå till som en ninja under föreläsningen.

4. Manifestationer. ”Appear weak when you are strong.” Alarmsignalen slår alltid till när du minst anar det. Spionera på alarmet för att stärka dina underrättelser. Var alltid redo att klicka på knappen så fort larmet börjar låta.

5. Kraftutnyttjande. ”Täckets väg leder till lugnets väg.” Öppna inte ögonen när du snoozar. Fokusera på att snooza. Slappna av, andas och sträck lite på dig ibland. Njut.

6. Bräcklighet och soliditet. ”Ett dröm- fu-grepp säkerställer en fridfull snooze.” Stanna kvar i drömmen. Låt den inte glida iväg. Man måste avsluta drömmen innan man kan stiga upp.

7. Manövrer. ”Den största segern är den som inte kräver någon strid.” Ligg steget före och stäng av larmet innan det ens låter. Schack matt.

8. De nio omständigheterna. ”Den segerrika snoozaren anpassar sig till situationen.” Gå inte miste om att snooza under eftermiddagsdippen. Gärna direkt efter skolan, ett perfekt tillfälle att lägga dig i sängen med kläderna på och spontansnooza lite. Utöva den uråldriga konsten att andas djupt eller delta i en hemlig chokladritual.

9. Marscher. ”Den som vet när han ska vakna kommer att vinna.” Bemästra konsten att komma till skolan precis i tid utan att slösa en enda sekund av den dyrbara snoozetiden.

10. Terräng. ”Den som behärskar Snoozen styr natten.” Sann framgång uppnår du endast genom att snooza.

Frans Wahlmark, K22
Journalist 2023

THE CAREER FAIR COMMITTEE 2023: EVERYTHING ABOUT KULA

What is KULA?

KULA is the annual career fair of the Guild of Chemical Engineering and Biotechnology at LTH, arranged by the Career Fair Committee (MU23). KULA will take place on the 8th of February in Kårhuset.

KULA 2024

What can KULA provide students with?

During the career fair, companies have the opportunity to meet potential future employees and it is a good opportunity for students to find summer jobs, thesis work or make contacts for the future working life.

What has been MU23's vision?

Recently, The Guild's second Autumn Meeting HT2 took place and the new volunteers at the K-Guild were elected. Last year, we in MU23 were the ones sitting in Kårhusets Aula and anxiously waiting to be elected to the Career Fair Committee. We had many ideas on how to develop MU and the career fair KULA and these became even more after we had the honor of working at KULA 2023. We learned so much, everything from how to bribe workers with pizza to how to most efficiently out and fold the carpet (without breaking toes under the hand truck).

MÄSSUTSKOTTET MU KEMI- & BIOTEKNIKSEKTIONEN LTH

Our vision this year has been to present students with all possible career opportunities that our education offers us, which are very many we have realized! This would include expanding the amount of companies attending the fair by reaching out to many new companies. We are very excited to welcome over 10 new companies that have not attended the fair before! And of course, there will be some goodie bags… ;)

We need you!

During KULA, including its preparation the days ahead of the fair, we need your help as hosts! We will present opportunities for you to engage during the fair and also what you will gain by doing so, in our lunch lecture that we are holding on the 5th of December, in KC:A.

Image from KULA 2023



ATT TÄNKA PÅ ROMARRIKET

Ellen Jonsson, B20
Journalist 2023

Romarriket föll för mer än tusen år sedan, men vi påminns ändå om det konstant: kalendern med alla dess kejserliga månader används flitigt för att hålla koll på duggadatum och laborationer, vi klär oss då och då i toga på lophtetsittningar, och äter caesarsallad på Grönt och Gott lite oftare än vad plånboken egentligen tillåter. Speciellt blir romarriket svårt att undvika när det plötsligt är väldigt trendigt att tänka på, kanske till och med flera gånger om dagen. När jag först hörde detta himlade jag med ögonen, men några veckor senare påbörjade jag en grundkurs i historia som har öppnat mina ögon för fenomenet, som jag med denna artikel vill skina lite ljus på. Jag hoppas med den att alla, inte bara grabbar, kommer att tänka lite mer på romarriket!

Det finns många anledningar att tänka på romarriket. Personligen tänkte jag aldrig på romarriket, förrän jag hörde att man än idag fortfarande inte är helt säker på varför det föll. Det finns ungefär 170 olika teorier, som alla har olika antal anhängare. Och oavsett varför det föll, så kanske du precis som jag fascineras och förskräcks av hur något kan bli så stort, avancerat och blomstrande, och sedan falla i spillror. Romarriket gick ju från att vara ett bondesamhälle, till ett gigantiskt kulturellt imperium, och sen tillbaka till ett bondesamhälle igen. Hur gick det så fel? Varför föll romarriket? Var hade vi varit idag om det aldrig fallit?

”Så som du kommer önska att du hade levt när du befinner dig i slutet av ditt liv, så kan du leva redan nu.”

Anledningen till att forskningen länge varit oense om anledningarna bakom romarrikets fall är att man väljer olika anledningar i olika tidsepoker, helt enkelt på grund av rådande trender. På 1700-talet var man väldigt religionsfientlig, och beskyllde därför kristendomens framväxt som anledning till fallet. På 1800-talet hade nationalismen sin guldålder, och då hävdade alla möjliga europeiska länder att det var just deras exceptionellt starka, krigiska och mäktiga folk som hade invaderat och erövrat romarriket. Idag är det väldigt trendigt med klimatförändringar som förklaring till katastrofer, och detta har därför fått mer fokus i forskningen om romarrikets fall. Hur kan man aldrig ha enats om en förklaring om något så dramatiskt? Det är definitivt anledning nog att tänka på det då och då.



”När du vaknar i gryningen, tänk på vilket privilegium det är att leva, att tänka, att glädjas, att älska.”

Ytterligare något som fascinerar och inspirerar med romarriket är filosofierna som det lämnat efter sig, och hur de är relevanta för oss än idag, trots att vårt samhälle ser så annorlunda ut från deras. Stoicismen, som uppkom redan i antikens Grekland och blev mycket po-

pulär i romarriket, lägger mycket fokus på självkontroll och rationalitet när man möter motgångar i livet. För mig är det lite konstigt att föreställa mig vilka motgångar i livet man kunde haft på den tiden, när man inte behövde sopsortera, svära åt cyklister som cyklade på fel sida av vägen, eller köa till systemet alldeles för länge på en fredageftermiddag. För att förstå mig på romarna läste jag ett verk av en samtida sådan, skriven 180 e kr av kejsaren Marcus Aurelius.

”Det är inte döden du ska frukta, utan fruktan för att du aldrig börjar leva.”

Under många år av militära kampanjer skrev Aurelius Självbetraktelser, där han ger en massa råd om hur man lever ett lyckligare liv och är en godare människa. Bland annat ska man inte prokrastinera så mycket utan ha en tydlig riktning i livet, leva som att man skulle dö imorgon, och framför allt alltid fokusera på sitt inre: så länge man har harmoniska tankar kommer man leva ett harmoniskt liv. Det betryggar mig ändå lite, att man hade problem med prokrastinering redan innan TikTok, Civilization VI

”Det bästa sättet att hämnas är att inte likna dem som gjort oss något ont.”

och YouTube, och det ligger kanske helt enkelt i vår natur om även de romerska kejsarna kämpade samma kamper.

Att tänka på romarriket är helt enkelt som att kliva in i en tidsmaskin och utforska hur människor försökte klura ut sina livsfrågor redan då, och det verkar som om vi fortfarande har en hel del att lära av dem. Så nästa gång du njuter av en caesarsallad på Grönt och Gott, tänk lite extra på romarnas filosofi och deras imperiums oförklarliga fall. Kanske kan du till och med applicera lite stoicism i ditt eget liv och undvika att skjuta upp den där promenaden du velat ta länge, att läsa den där boken som din kompis rekommenderade dig, eller att helt enkelt ta lite tid till dig själv och dina tankar någon gång. Carpe diem, eller något.

”Livet är inte bara att vara vid liv, utan att leva väl.”

Alla citat kommer från Marcus Aurelius!

Ever wanted to control your dreams? Here’s how!

Elvira Taberman, B22
Journalist 2023

Ever since I was young, I have had very intense and vivid dreams. I had a particularly powerful period of dreaming a couple of years ago when I would wake up and remember what I dreamt every single day. During this time I kept a dream diary to record my dreams before they dissipated and to this day I sometimes flip through it to see what wonders my mind made up for me. However, I may have very colorful dreams, but I have never been able to achieve lucid dreaming. To those who might be wondering, lucid dreaming is a type of dream in which the dreamer is aware that they are dreaming during the dream. This means that to some extent, you can decide what happens in the dream since you, once again, are aware that you are dreaming. To me, as a dreamer, this concept is very enticing, except for the risk of sleep paralysis. You might have heard of the term “sleep paralysis demon”, and I am simply too much of a coward to see what shape my demon will take. So because of this, I ask you brave reader to try lucid dreaming in my stead! To help you along, I have included a guide on how to lucid dream. Sleep well! :)

The reason there are guides to lucid dreaming at all is that it’s a trainable skill! Therefore,technically anyone can learn how to have lucid dreams. That means that whoever is reading this, you have a shot!

First of all, there are many different techniques to employ to reach lucidity and I will only present a few extracts from the very best source in the world: Wikihow! First up, we have dream awareness techniques.

Dream awareness techniques are what it says on the tin; different methods to become aware that you are dreaming.

1. Keep a dream diary. Seems like I was onto something when I kept my dream journal. By doing this, you train yourself to recognize and remember your dreams, which is good since if you are going to control your dreams you do want to remember them; otherwise this whole endeavor is pointless.



2. Learn to recognize your dream signs. Most people have repeating symbols or events that appear in their dreams, and if you learn to notice these signs you can become aware that you are dreaming.

3. Use reality checks. Reality checks are habits to decide whether you are dreaming or not. One way is to ask yourself “Am I dreaming?” every couple of hours during the day. When doing this, you can for example look at a clock, quickly look away and then look at the clock again. If it shows the same time, you are probably not dreaming. However, if the time changes drastically, you are in all likelihood dreaming.

Next you have a specific technique called Wake-back-to-bed used to increase your chances of lucid dreaming.

1. Firstly you want to fall asleep. Maybe easier said than done in some cases, but to dream you do have to sleep.

2. Dreams in general usually occur during the rapid eye movement (REM) stage of sleep, so the goal is to wake up during one of these REM cycles. Of course it’s hard to know exactly when you enter REM sleep, so it’s trial and error until you catch yourself waking up from REM sleep. However, statistically you have a higher chance of being in REM sleep 4.5, 6 or 7 hours after falling asleep.

3. After successfully waking up at the right time, you want to stay awake for a little while to make your conscious mind alert.

4. Go to bed again and fall asleep while trying to remember the dream you were having and imagining yourself continuing the dream. Hopefully you’ll slip right back into the dream you were having, and you’ve got a decent chance at a lucid dream.

So there you have a few methods for lucid dreaming to get you started! However, it isn’t just for the pure fun of being able to control your dreams you should try lucid dreaming; there actually are some positive side effects to lucid dreaming. One study from 2006 shows that lucid dreaming can be used to treat nightmares since if the person suffering from said nightmare can be aware that they are dreaming or able to alter the dream, the nightmare can be alleviated. Some lucid dreamers also state that lucid dreaming can help them solve creative issues. It honestly sounds almost too good to be true; being able to practice your craft when dreaming.

Unfortunately lucid dreaming is not without its drawbacks. Of course if you practice the methods mentioned earlier, you might not get a good night’s sleep. It’s not surprising considering that one of the methods calls for waking yourself in the middle of the night. Then we have what is in my opinion the biggest inconvenience if you want to lucid dream; sleep paralysis. When you partially wake up during REM sleep, you can experience full-body paralysis while being conscious. This phenomenon is called sleep paralysis, and during this time you might hallucinate. This sounds horrendous to me; hallucinating something horrible while not being able to do anything. As a result I’m not willing to risk sleep paralysis to have a lucid dream; frankly I don’t want to know what my sleep paralysis demon will look like. I’ve already had stress dreams about the infamous Thermodynamics course, and I really really don’t want to see a failed thermodynamics exam standing over me while I’m paralyzed in bed.

Since I’m not brave enough to do it myself, I urge one of you reading this to try lucid dreaming and afterwards tell me how it went! You have everything to get started in this article, so go home, go to bed, and sweet dreams! Let’s hope you won’t get haunted by the image of the queue to the microwave ovens during lunch in Gallien while being unable to move a muscle.

Sources:

Wikipedia contributors, ”Lucid dream”, Wikipedia, The Free Encyclopedia, [accessed November 24, 2023]

Dimitriu, Alex, “How to Lucid Dream”, Wikihow, [accessed November 24, 2023]

Martins, Christ, “Lucid Dreams”, WebMD, [accessed November 24, 2023]

Finns det något utanför Sektionsbubblan?

Som student i Lund finns det oändliga möjligheter till skoj och stök. Närmst och varmast har vi så klart vår kära K-sektion, och sen lite lite längre bort har vi även Kåren för de äventyrliga. Men för många är det lätt att fastna här uppe i norr, och att tänka att det är allt som studentlivet har att erbjuda. För mig var så absolut fallet. Några av er vet det redan, men jag pluggade tidigare elektroteknik, och engagerade mig på E-sektionen i ett par år innan jag hittade hit. Där kände jag att jag hade upplevt allt som intresserade mig, och mitt intresse för studentlivet började förtvina.

Något jag då hittade på att göra istället var att gå med i ett spex. Jag valde Var Glad-spexet eftersom jag redan kände några som var med (sen visade det sig bestå av typ hälften K:are). Väl där var jag med i ett utskott som kallas syet och gjorde outfits till skådespelarna, eller scenisarna. Lund har en massa olika spex, och jag rekommenderar verkligen alla att prova på att vara med en termin.

En annan sak jag provade på var att jobba sittningar på nation. En vän till mig är köksförman på Västgöta Nation, och skrev och frågade ifall jag kunde hjälpa till i köket. Självklart sa jag ja till det, för vem vill inte prova på att vara sexjon för en dag? Att arbeta i köket var intensivt, timmarna flög förbi, och plötsligt var sittningen över. Kvar stod vi där i köket, ett gäng på fem personer, pustandes och lutande mot bänkarna. Det kändes meningsfullt på något sätt, och det var otroligt kul.

Ifall inget av det jag testat tilltalar dig så är inte hoppet ute. Det finns nämligen så mycket mer man kan göra i Lund! Om man är musikaliskt lagd kan man gå med i en studentorkester, som exempelvis Bleckhornen, eller så kan man gå med i en av de många körerna. För mer nischade intressen finns det en mängd föreningar och sällskap i Lund, som exempelvis Lunds Akademiska Vinsällskap. Jag är helt säker på att alla kan hitta något de tycker är kul!

Ja eller så kan man väl plugga, men det är ju inget som studenter håller på med!

Erik Brahemark Danielsen, K23
Journalist 2023

Ask InfU: What is your Roman Empire? (something you think about all the time)

Björn: Motions, governing documents and minutes for meetings!

Erik: Esports, or specifically Counter-Strike.



Elvira: Chips. I genuinely think I eat more chips than the average person, and I can probably identify all the OLW and Estrella chips currently in store by taste.

Emelie: Chuck Palahniuk's "Fight club". I found a copy of it in my parents' attic almost a decade ago and have been obsessed with it ever since.



Ellen: The chai-lattes they have in the coffee machines at LUX for 6 kr. Perfect for warming up after biking in the winter weather!

Magnus: Mayonnaise and the magical wonders of emulsions. All the amazing sauces you can make with mayonnaise as a base.



Frans: What plants I should grow.



Hugo: How people misuse (.) and (..) when it comes to academic quarter.

Tova: What next week's deals at Ica is going to be!



My: Lana Del Rey's cover of Nirvana's Heart-Shaped Box.



Professorn tilldelades ett Nobelpris mitt i undervisningen

Intervju med Aron Allen som var med på föreläsningen då Anne L'Huillier blev utsedd till en av årets Nobelpristagare i fysik.

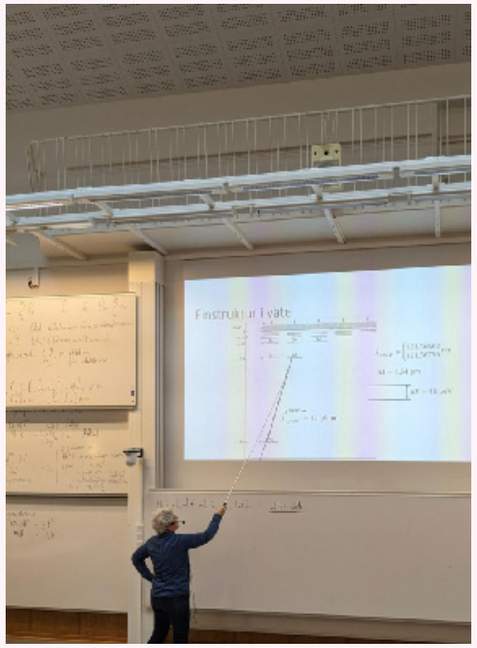


Foto från föreläsningen när beskedet kom.
Bild: Aron Allen

Den trettonde oktober utseddes Anne L'Huillier tillsammans med Ferenec Kraysz och Pierre Agostini till 2023 års Nobelpristagare i fysik för sin så kallade "attofysik". Attofysik handlar om att betrakta elektronernas rörelser inuti molekyler och atomer med en exponeringstid på en attosekund.

Aron läser sitt tredje år på teknisk fysik här på LTH och var med på L'Huilliers föreläsning när hon blev utsedd till en av årets Nobelpristagare. I denna artikel får vi ta del av hur det var när den stora nyheten annonserades.

Hur är Anne L'Huillier som föreläsare?

Hon har föreläst för oss på teknisk fysik i över 20 år och håller i kursen atomfysik som F3 läser. I övrigt så är hon en oerhört ödmjuk person och föreläsare. Hon är en stor inspiration för många och den forskningen hon bedriver är verkligen banbrytande!

Berätta, vad hände på den föreläsningen?

Föreläsningen började egentligen precis som vanligt förutom att vi visste att Nobelpriset i fysik skulle annonseras under förmiddagen. Under första delen verkade det inte vara något hon funderade på utan det var först i pausen, efter att hon svarat på studenternas frågor, som hon började kolla på sin mobil. När vi skulle återuppta föreläsningen igen var hon sen, vilket hör till ovanligheterna, och då började vi spekulera vilt. När hon kom in i salen igen blev det knäpptyst och då sa hon bara att hon kommer behöva avsluta lektionen en kvart tidigare. Jag tror vi alla fattade direkt, även om hon var noggrann med att inte bekräfta något. Efter en snabb applåd fortsatte hon med förlängningen trots att det var svårt att bibehålla fokus. När hon sedan lämnade salen satte vi på presskonferensen så att hela klassen kunde se. När hennes ansikte dök upp på projektorn var det som att hela salen exploderade i jubelrop och applåder!

Vad har hänt efteråt?

Efter allt detta så har hon fortsatt med föreläsningarna även i LP2 vilket har känts väldigt surrealistiskt.

Vet du om någon som skippade just den föreläsningen och vad säger de?

Det var ändå en del folk som inte var där under föreläsningen och de har nog aldrig ångrat en sovmorgon så mycket som då!

My Pohl, K22
Journalist 2023


KEMI- & BIOTEKNIKSEKTIONEN
LTH
SEDAN 1965