



GYCKELN

KALMAR NATIONS MEDLEMSTIDNING

2 / 2016

INNEHÅLLET

Vårt tema: **Hälsa**

- s. 5 Fem hälsor om hälsa • *Vi frågade fem studenter vad de tänker på när de hör ordet hälsa.*
- s. 6 Namaste - Yoga and Izzie are back at Kalmar • *A true Kalmar veteran, now at the front of a yoga class*
- s. 9 You had problems - we have advice • *We set up an advice column for all of your Kalmar-related problems*
- s. 10 A Beginner's guide to cooking as a student • *What you can do to improve your meals – and your health*

- s. 13 Cat Princess intar Lyssna • *Lyssna presenterar: Uppsalas egna, Cat Princess!*
- s. 15 Snart är det Valborg igen... • *Valborg, what a time to be alive.*
- s. 16 Kallelse till Landskap

- s. 18 Knally! Anmäl dig nu!

Information och kontaktuppgifter:

Redaktörer: Laura Leskinen och Matilda Lund

Fotograf: Juuli Ahola, Cathy Xiao Chen & Laura Leskinen

Grafisk form: Laura Leskinen

Ansvarig utgivare: Li Svensson

Kontakta redaktionen: matildaulund@gmail.com eller
laura.leskinen@hotmail.com

Förste kurator Li Svensson: 1q@kalmarnation.se

Andre kurator Linnéa Vikner: 2q@kalmarnation.se

Tredje kurator Mareike Brockmann: 3q@kalmarnation.se

*Under Valborg kommer det finnas 8654
människor på Kalmar.*

DEN FÖRBANNADE BALANSEN



Hej Kalmarvänner! Hoppas att ni mår bra och att ni tagit några pluggpauser i vårsolen. I det här numret av Gyckeln har vi valt att fokusera på hälsa. Du kommer bland annat kunna ta del av personliga texter, smarriga recept och tips på hur du kan boosta ditt välmående.

Så här i mitten av terminen brukar det mesta flyta på i ett. Man kliver upp, äter samma frukost som alltid, tar på sig sina vanliga byxor och börjar sedan rikta stegen mot skolan. Man avverkar några timmar plugg, tar några kaffepauser, kanske slinker en och annan chokladboll ner. Sen går man och tränar, svettas och längtar hem till middagen. Till slut somnar man och vaknar sedan upp till samma schema dagen därpå. Det låter ju egentligen inte så jätteroligt, men det flyter på. Jag vet inte hur det är för er, men jag har en hel del att göra i skolan. Och för att över huvud taget få något gjort så krävs det att allting flyter på.

När det är mycket som händer runt omkring en, är det lätt hänt att bli lite för hård mot sig själv. Att tänka ”nu ska jag plugga 10 timmar om dagen till den här tentan och då kan jag lika gärna träna både före och efter skolan, och vem behöver ens kolhydrater det är bara onödigt” är en mentalitet som tyvärr inte är särskilt ovanlig. Ofta tänker många att det är allt eller inget, svart eller vitt, svält eller frosseri, träna tills du spy eller ligga hemma på soffan. Sanningen är det är alldeles

för vanligt, speciellt bland unga människor. Men hur ska man då komma förbi det här tankesättet? Man måste ju plugga, träning är bra och ja det finns nog bättre lunchalternativ än vitt bröd och pasta. För att komma runt problemet måste man försöka hitta den där balansen. Den förbannade balansen.

Jag tror ett stort hinder för att uppnå balans är vad vi väljer att lägga fokus på. Istället för att hålla koll på hur många kalorier lunchlådan innehåller – se maten som bränsle till plagget. När du väl är mätt kommer du orka ta dig an de där böckerna till seminariet nästa vecka. När du väl har tagit tag i plagget, kommer du få tid över till att träna, fika eller gå ut och dansa. Tid som du annars skulle lägga på att ha ångest över det du inte gjort. Att bara gå omkring och oro sig över allt man borde göra men inte gör, är slöseri med tid. Det är väldigt tråkigt med tanke på att det vi studenter egentligen borde lägga energi på är att se till att CSN räcker i fyra veckor, komma ihåg tentamensanmälningar och tvättider. Där emellan är det fritt fram att plugga, gå ut och dansa och äta chokladbollar. Balans innebär inte att välja mellan det ena och det andra – det innebär att man gör lite av allt. Det innebär att allting flyter på.

Matilda Lund, redaktör

MOOD BOOSTERS

Redaktör Matilda rekommenderar några saker man kan göra på Kalmar för att må bättre. Och vår köksmästare Nina Grünewald har valt ut ett fint, hälsosamt och veganskt recept för er att prova som förhoppningsvis också bidrar med god stämning.

Känner du plötsligt att ”nej jag vill inte plugga mer idag” eller är du bara sugen på att göra något nytt? Här listar vi fem saker du som medlem på Kalmar nation kan hitta på och som garanterat kommer få dig på bättre humör.

Kom och fika!

Duh! Vad annars? En gammal hederlig svensk fika sitter aldrig fel. Lyxa till pluggpausen med nybakta kakor, pajer och diverse kladdiga saker. Eller varför inte slå på stort och besök oss en söndag för brunch. Vi är såväl människo- som djurvänliga och erbjuder därför både gluten- och laktosfritt samt veganska alternativ.

Måndagssessions

Förgyll en annars tråkig måndag med att dricka exotiska cocktails i takt till skön musik. Här finns även chans för dig som vill spela egen musik att stå bakom DJ-båset.

Sticka eller måla

Vad är väl mer avslappnande än handarbete? På söndagar träffas både syjuntan och målargruppen för att släppa lös kreativiteten. Oavsett om du planerar porträtt à la Da Vinci eller en tygpåse är du välkommen att skapa.

Vad är väl en bal på slottet?

Passa på att krama ut det sista av terminen genom att gå på någon av våra två kvarstående gasquer (eller varför inte båda två?). Lördagen 16 april infaller Vårgasquen och drygt en månad senare, lördagen 21 maj är det dags för Vårbal.

Spring Salad with Buckwheat Groats & Rye Bread Flakes

1 cup / 250 ml whole buckwheat groats

2 cups / 500 ml water

1/2 tsp sea salt

1 large handful fresh flat-leaf parsley, finely chopped

juice from 1/2 lemon, or more to taste + more for the asparagus

1 drizzle cold-pressed olive oil or rapeseed oil + more for the asparagus

1 tbsp agave syrup

1 bunch asparagus (approx. 15 spears)

4 thin slices wholegrain sourdough rye bread

1 bunch radishes (approx. 15), sliced

1 lb. / 500 g strawberries, sliced

Rinse the buckwheat in a sieve with hot water, then rinse well in cold water. Bring the water to boil in a saucepan, then add the rinsed buckwheat. Let gently simmer on low heat for 7-10 minutes. Add sea salt. Remove from heat and let sit for another 7-10 minutes or until tender. Drain any excess water and let slightly cool. Finely chop the parsley and add to the buckwheat together with lemon, oil and honey. Season to taste.

Heat a grill or a large griddle pan and dry grill the asparagus spears on both sides until nicely marked and soft. Toast the rye bread slices on both sides on the grill (or griddle pan) until nicely marked and slightly crispy. Slice the asparagus spears into bite size pieces and drizzle generously with lemon juice and oil. Break the crispy bread into smaller pieces. Thinly slice radishes and strawberries. Place the parsley marinated buckwheat in a serving bowl, arrange asparagus, radishes and strawberries over and scatter with crispy rye bread.

Recipe credit: Green Kitchen Stories

FEM HÄLSAR OM HÄLSA

Vad tänker du på när du hör ordet hälsa?



Sofie Bergh

"Hälsa för mig är hur man känner sig, både fysiskt och psykiskt. När jag hör ordet hälsa tänker jag på att man mår bra och inte har några hinder i sin vardag. När man är glad och äter bra, motionerar då och då och främst känner i sig själv att man mår bra."

Per Englund

"Jag kan känna mig skrämmd av hälsoföreteelser såsom yoga, selleri och renlevnad. Istället lever jag i villfarelsen att aktiviteter som gör mig lycklig alltid är de mest hälsofrämjande. Därav lockas jag av bollsporter utan uppvärmning och stretch samt en överdriven alkoholkonsumtion på WILDE."



Evelina Lund

"Jag tänker på välmående och balans!"

Hanna Wagenius

"När jag hör ordet hälsa så tänker jag först och främst på att en god hälsa är bra för både kropp och knopp. Men jag tänker också på all god och hälsosam mat som går att äta!"



Maria Lidén

"Jag tänker på en stark och välmående kropp, på gröna smoothies, groddar och peppiga motionslopp. Jag tänker på långa promenader i sportiga dojjor, men mest av allt på människor som trivs med sig själva och inte drunknar i sina nojor."

NAMASTE - YOGA AND IZZIE ARE BACK AT KALMAR

Our yoga förman loves mangoes, but persimmons do not even make it to her top 20 list of fruit.

Text: Laura Leskinen

WHO?

Isabel Baudish, 26
From *Sydney, Australia*
Taking her Master's in entrepreneurship
Yoga förman
A clubworker for two semesters
Learned to teach yoga in India
Has strong opinions on fruit

“I actually consider myself a beginner in both teaching and practicing yoga”, Isabel explains as we sit by Studenternas rink on an extremely foggy Thursday morning. We have our skates on, we're taking a break from learning to skate. Or I mean, she's taking a break from learning; I'm taking a break from teaching. She's a fast learner with a good yoga-esque balance and focus; easiest teaching I've ever done. This might also be the easiest interview I've ever done; it doesn't require much to get this talkative Australian going.

“Tell me more about India. That sounds like an interesting time in your life”, I say. I learn that Isabel spent four and a half months in India after finishing her studies in Australia. She started with an internship in the South, and proceeded to explore the North and even went up to Nepal. She went trekking on the mountains, explored Rajasthan and even got acquainted with the art of jewelry making. Finally, she decided to learn to teach yoga.

“I really wanted to do something that would balance out the over-whelming experience that is India”, she says when I ask about why she attended a month-long yoga-course that entailed not only meditation and yoga, but also a relatively

strict routine, which started at sunrise and ended at sunset. “I wanted to develop myself, and maybe even learn how to teach.”

Yoga hadn't really been a major part of her life until India. When she first got introduced to the meditational sport at Kalmar (how appropriate!), she didn't imagine that her enthusiasm would grow into a will to teach. After starting her exchange semester in Uppsala in the spring of 2012, she pondered between joining two nations: Östgöta and Kalmar. Kalmar won in the end (of course). “Most of my friends were active at Kalmar, so in the end it felt natural to join”, she says. I get the impression that she has not regretted her choice.

By the end of her first semester in Uppsala, she was faced with the reality that student exchanges have to come to an end. But she wasn't having it. Isabel decided to stay for another semester and become a clubworker. “Our clubwork was amazing”, she says with a warm smile on her face. She tells me about friends she made for life, the amazing times that they had. She loved being a clubworker so much that she stayed for yet another semester, just to be a part of a clubwork! Well, maybe not just to be a part of a clubwork. But I'm guessing that was a big part of it too.





So she stayed in Uppsala for three semesters, instead of just one. In the end, however, she had to go back to Australia to finish her bachelor's degree. After that, it was time for India.

And now she's back, in Uppsala, at Kalmar, at yoga. Except this time, she is at the front of the class showing us how to develop ourselves. And this time's she's also determined to learn how to skate. "My goal is to go skating twice a week, and maybe even invest in a pair of some better skates than these ones. Would you mind if we just went through what you just showed me again?" she asks. "Let's go", I say, impressed by her determination, and we continue our little lesson. •

THIS OR THAT?

I should have known there's no asking short either or questions from an Australian.

Mangoes or pineapples? "Mangoes. Hands down." (She then goes on to give a five-minute rant about mangos and persimmons, the latter of which do not even make it to her top-20 favorites.)

Kroppkakor or ostkaka? "I'm gonna have to say ostkaka. Mainly because I worked *Kroppkakan** as a clubworker and got a bit sick of them after that. Though my opinion has shifted slightly, after the last *Kroppkakan*."

Morning or evening? "Both! I feel great when I actually wake up early, but I do love those late night rushes of motivation."

Summer or winter? "Both again. But I do like the extremes, I want a cold winter but I also want a warm summer."

Tea or coffee? "Tea. I tried drinking coffee for one semester, wasn't really my thing."

*psst, missade du *Kroppkakan*?
Kolla sidan 18!

REDAKTÖRERNA PROVAR: YOGA PÅ KALMAR

Text: Laura Leskinen, med hjälp av Matilda Lund



Jag brukar aldrig motionera. Enda gången jag motionerar är från mitt rum till kylskåpet, vilket är, som alla som bor på en korridor kan förstå, en av de mest energikrävande aktiviteter en student har. Jag har provat yoga några gånger, men har det var ganska länge sedan jag satte mig på yogamattan.

Ärligt sagt är jag lite nervös. Min inre monolog innan lektionen går ungefär så här: Min kropp är inte van vid annan motionering än den udda efter-gasque fyll- nej jag menar tröttykelresan. Dessutom sov jag inte så gott inatt. Jag är ganska trött. Kanske borde jag inte gå. Nästa vecka. NEJ! KOM IGEN! GÖR DET FÖR GYCKELN!

Så jag tar mig i kragen och hoppar på bussen till Nationshuset. Jag möter några människor i festsalen, stämningen är lugn och tyst. Vi sätter oss ner (orutinerade som jag och Matilda är har vi såklart inga egna yogamattor så vi får låna varsin filt) och börjar finna det inre lugnet. Till en början går det bra, då är det väldigt lugna rörelser med fokus på positiva tankar och djupa andetag. Det som är svårt är att hitta bra grepp på den hala filten. Dessutom är varken jag eller Matilda särskilt flexibla. Allt eftersom yogatimmen passerar hinner vi inta en mängd olika positioner och rörelser så som barnet, hunden och andra anima-

ta ting. Mer och mer fokus riktas på nuet och allt mindre på skolan, jobb och livet. Jobbigare blir det dock när rörelserna blir lite mer avancerade. Det känns lite svårt att hänga med, men efter tio omgångar så kommer man in i ett härligt flow. De yogiska andetagen blir allt djupare och balansen blir faktiskt lite bättre. När det slutligen är dags för (en välförtjänt) avslappning har hela kroppen hunnit fyllas med en lugn och trygg känsla. Jag är varm och lätt ansträngd. Efter fem minuters tystnad är jag påväg att somna och Izzies sköna stämning påminner oss om att vi är klara. Vi sätter oss upp i skraddarställning och säger tillsammans "Namaste". Jag och Matilda rullar ihop våra filtar och konstaterar att "Wow! Yoga, vilken grej ändå!" •

YOU HAD PROBLEMS - WE HAVE ADVICE

Our anonymous life coach is here to help.



I am worried about my daughter. She was completely normal up until last fall, when she became friends with a few girls from Kalmar. At first I didn't worry about it, but now she has begun to exhibit more and more worrying symptoms that I'm sure have something to do with this peculiar Kalmar-cult. For instance, she now refuses to eat meat, drinks some kind of foreign beer called Eh-broh, and keeps 5 crowns in her pocket "just in case she needs to play a game". What kind of disease is this, and is there a cure? Please, help my daughter!

-Worried parent

Dear Worried parent, this disease is fairly common among people who spend a lot of time at Kalmar, and I'm afraid there is no cure. The disease was discovered fairly recently, and its origins are still a mystery. However, we have a research group dedicated at studying the Kalmar-disease, and at the moment the most plausible explanation seems to be the so called *Eh-broh* proteins in the air at the Kalmar building. What we know for sure is that you shouldn't worry too much – the Kalmar-disease, although sometimes annoying, is not life-threatening. The symptoms are best managed by letting your daughter continue with her habits. We are also starting a group for parents

and friends of people suffering from this disease, so keep your eyes open for further information!

I just started university this fall, and I feel like I'm already falling off the wagon. The courses are very interesting, but Kalmar takes more and more of my time. First I went there a few times a week for a beer with my friends, but nowadays I basically spend all my nights working and partying there. As a result, I oversleep almost every day and have missed all my lectures during the past month. What should I do?

-Kalmarite in trouble

Dear Kalmarite in trouble, first of all, don't feel bad about yourself - combining social life, working, sleeping and school is impossible. Trust me, we've all tried, and it never works out. Recent study examining 214 Swedes who tried to combine singing *Helan går* with drinking *Julmust* showed that we're at our best when we focus on one thing at a time (Reliable & Yaaas, 2015), so I suggest you don't burn yourself out. Just pick the one thing that's most important to you. At this point it is obviously Kalmar, so go for it! You have time to sleep and study some other year. •

A BEGINNER'S GUIDE TO COOKING AS A STUDENT

Cooking? Student life? Healthy?? These three concepts may sound like an impossible combination, but Electra argues otherwise.

Text: Electra Koutsolelou

Student life entitles many things. One of the most important aspects of being a student - if you are not living under your parents' roof that is - is taking care of yourself. That mainly involves chores you may not have even thought about when you lived at home: doing laundry, being more aware of your finances, fixing things that break, cleaning your room, maintaining a schedule and some sort of discipline in your everyday life even if your parents are not there to make sure you wake up, study, eat properly etc.

One of the hardest aspects of starting to live alone is preparing food. We have all turned to online delivery, microwavable meals from the frozen section at the supermarket or the cheapest burger or falafel stand. All this occurs simply because, especially in the beginning of our student life, we have other priorities: going out, meeting new people, getting drinks, having fika... Well, you know the drill! It all comes to a point where we barely see our room as we are eager to be involved in everything that is out there, and we only come home to

change clothes, sleep and maybe shower. Or was that just me? I sincerely hope not!

Well, to be honest, I have met many people who hold on to the routine I just described, which is normal or understandable at the

very least. It takes some time to adjust into a new environment with new standards. It is a whole

new life, it is your very own life.

Sooner or later, though, there comes a time when you start craving that casserole that your mom used to make, or that warm veggie soup that has always been your favorite. You start appreciating the variety and quality of the food back home more and more. You know what I'm talking about. Especially if you are from the Mediterranean, an area with a deeply rooted and historical food culture.

That's when one might get the urge to start cooking. But how do you go about it when you don't have a kitchen that is already stocked up with oils, spices and utensils, like the one you may have had at home? You may have helped your parents here and there with cooking, but how do you start from scratch when all you have is frozen meals in your freezer?

Do not panic!

Let me introduce you to the Beginner's Guide to Student Cooking.

Most of us who live in Uppsala have the privilege (though some might not call it that, given the wonders of sharing in Flogsta) to have a big shared kitchen equipped with utensils. Also considering the abundance of microwaves all over our campuses, the opportunities for bringing a home-cooked meal to school are numerous. No need to turn to our famous falafel stands for lunch; having a home-made meal is always a possibility!

First of all, you need to check if you have a large pan, large pot, one or two wooden spoons, an oven tray, a cutting board and good sharp knife. Of course you also need to have some cutlery along with at least one plate, bowl and glass.





Now you want to get things for your pantry. Those can be oils, butter, pasta, rice,

noodles, some sauces (preferably basic ones that you can adjust to your own likings), beans, oats, nuts, onions, garlic and potatoes. It is also always useful to have some frozen veggies lying around along with fish and/or meat if you consume animal products.

Last but not least you need spices. Of course we have the basic ones like salt, pepper and garlic but you can slowly enhance your spice collection by adding oregano, thyme, paprika and curry.

Of course, you will also be needing the handy dandy lunch boxes from Ikea, how can I forget!

You are now officially ready to get into it. Even if you are not into cooking think of it as a tool that you must acquire in your becoming-a-responsible-adult-toolbox. I am of the opinion that you should try and master 7 recipes for different occasions that involve variety. If you have those up your sleeve you will be able to eventually give them different twists along your journey in the culinary world.

I advise you to know how to make a proper pasta dish, a hearty soup, a slow cooking chili, a colourful salad, a quick and easy casserole and some on the go side dishes and breakfasts for when you have to rush to go to classes. Even having a wrapped smörgås or simply a piece of fruit in your bag at all times is handy. Not only for satisfying your cravings but budget wise as well. And I know we students are all about that!

Yes, it is time consuming. And yes, it might make you think that all these are “too healthy” for you or something along those lines. But you cannot argue with the fact that you feel much better when you indeed have proper meals regularly. And by proper I mean dishes that you are proud to make, that make you feel satisfied and full of energy, that get your imagination, which I'm sure you have plenty of, running and working its magic!

Don't worry, though, you need not turn to the fanciest of recipes and utensils to have enjoyable meals. Take the simple and humble potato for example. There are so many different ways you can cook this carb-packed vegetable. Mashed, fried, boiled, roasted in the oven. Experimenting with spices, ways of cooking and textures will help you realize how easy it is to turn one boring potato into something scrumptious.

Being healthy should not be associated with tasteless steamed food that you “have” to eat because it is the “right” thing to do. Preparing food and eating it is all about making yourself feel good, however that may be. And yes, the occasional falafel wrap from our trusty stands in Uppsala is not something that you have to say goodbye to, I am not delusional or anything. But this has nothing to do with restriction. It is just about having another very useful skill up your sleeve.

How to get motivated you ask? Why don't you start by inviting your friends over for a dinner that you prepared yourself! Maybe you could invite us over as well?

Enjoy cooking. Enjoy baking. Enjoy life. •

FYRA FRÅGOR TILL TEATERFÖRMANNEN

Ingen har ju missat att festsalen har på sistone ockuperats av teater? Emil Karlsson, vår duktig teaterförman, har varit aktiv på nationen i flera år. Vi ställde honom fyra frågor om studentteater på Kalmar.

Vad är det bästa med att regissera studentteater?

Det bästa är att man dels får arbeta med så många olika sorters människor, alla är olika i sina uttryck och det blir då min uppgift att se och arbeta fram varje persons potential. Att sedan få se folk utvecklas är en helt fantastisk upplevelse!

Vem borde engagera sig i studentteater? Är det något som passar alla eller krävs det en inre Alicia Vikander?

Alla borde engagera sig i studentteater! Ingenting krävs, alla är välkomna och vi anpassar alla övningar på så vis att alla kan vara med och göra sitt yttersta! Många av skådespelarna i Trettondagsafton har aldrig tidigare stått på scen, och för er som har sett föreställningen vet ni att det inte märks! Absolut viktigast är inte att vi producerar något för publiken, utan för oss själva, att alla känner att det är en stimulerande miljö där de kan lära om sig själva och utveckla sina förmågor.

Hur skiljer sig Kalmars teatergrupp från övriga nationers?

Kalmar Nations Teatergrupp skiljer sig på så vis att vi fokuserar mer på alla aspekter av teatern. Många andra gruppen kör antingen bara improvisation eller jobbar direkt mot en uppsättning. Som teaterförman lär jag ut många olika aspekter av teater: röst, fysisk teater, karaktärsarbete, etc. I våra produktioner skiljer vi oss ofta också genom att vi i stort sätt alltid gör originella uppsättningar och i de fall, som i Trettondagsafton, där vi har en ursprungstext så har vi omarbetat den så pass mycket att det blir en helt ny grej. Vi brukar också försöka få in en djupare tematik i våra pjäser, i Trettondagsafton var det genus och sexualitet, tidigare har det varit människans beroende utav lagar, politisk korrekthet, döden, osv.

Hur ser dina egna teaterplaner ut i framtiden?

Ingen aning! Jag får se vart tiden bär mig, dock har jag svårt att se en framtid där jag inte sysslar med teater på något vis. Om det är så att jag fortsätter regissera eller om jag går tillbaka till mitt egna skådespel får vi helt enkelt se. Men teater blir det! •

Har du gamla Gycklar i arkivet?

Kalmar nations arkivarie är på jakt efter följande Gycklar och Skriftserier. Har du någon av dessa hemma, hör av dig till 1q@kalmarnation.se. Gyckeln: 1969 nummer 5 & 6. 1970 nummer 2&3. 1971 nummer 3,4,8 & 9. 1972 nummer 1,2,4,5 & 6. 1973 vårterminens nummer 1. 1973 höstterminens nummer 1 & 2. 1974 nummer 1,2,3 & 4. 1975 nummer 3 & 7. 1985 nummer 1. Kalmar nations skriftserie: 1924 (I), 1926 (III), 1938 (XV), 1940 (XVII), 1950 (XXVII), 2007-2008 (LXIV)

CAT PRINCESS INTAR LYSSNA



En onsdag i månaden lägger lyssnaförmännen sjalar på borden, dimmar ner ljusen lite extra i puben och slår på scenljuset. Nästa Lyssna händer den 20 april och då gör färska Uppsalabandet Cat Princess intåg på pubscenen.

*Text: Anna Kjellerstedt och Frida Näsman
Bild: Cat Princess*

Cat Princess snuddar vid både Ariel Pink och Talking heads, vemod blandat med dansanta rytmer i en extravagant mix. Släng därefter in känslan ur Roxanne med the Police och du har Cat Princess framför dig. Som bandet själva säger ”One cat to rule them all”. Vi tog pulsen på katterna med tre klassiska frågor.

Hur länge har ni spelat ihop?

Sen i höstas, Nils konverterade i januari. Med den fantastiska rösten var han en oslipad diamant och vi älskar verkligen diamanter.

Hur känns det inför spelningen på Lyssna?

Vi är peppade så ända in i bängen!

Vad kan publiken förvänta sig av er?

Discokolor, schyssta moves och själavård. Efteråt kommer de förhoppningsvis leta upp oss på Spotify och längta tills nästa spelning •

FAKTA LYSSNA

Lyssna är Kalmars musikpub och har sedan starten 2012 skett en gång i månaden i Pub Kronan. De psykedeliska tonerna som lyssnaförmännen älskar blandas med ljv pop, skitig rock och svängig disco. Oftast plockas band och musiker från närområdet, några enstaka pärlor hämtas in från längre ifrån. Innan kvällens musikakt värms publiken upp av dj-duon Per och Karl som spelar låtar med själ. Vid kl. 19 infaller Lyssnas populära musikquiz.

Ett besök rekommenderas, musiken väljs med kärlek och stämningen är varm. Och du, kom i tid, det brukar bli fullt! För tider och info: håll utkik på Kalmar Nations Facebooksida.

KROPPKAKSGASQUE PÅ KALMAR DEN 5 MARS 2016

Text: Birgitta Garme



Tidigt på för middagen lördagen den 5 mars satte 16 Kalmariter igång att koka kroppkakor under ledning av Christina Fredriksson, mång- och matkunnig student, i nationshusets kök! Den råa potatisen skalades, revs och kramades ur, den kokta och fint passerade potatisen tillfördes, finskuret rimmat fläsk, dito lök, salt och kryddpepparblandades till traditionell fyllning i kroppkakorna. ”Kommer de att hålla ihop i kokningen utan mjöl” måste jag fråga Christina och fick ett ja kan de svar- och kroppkakorna, mjuka, grå och hela av njöts av ett 80-tal hungriga gäster i nationssalen! Tävlingen i att äta flest kroppkakor har lyckligtvis avskaffats för denna kväll. Talet till kroppkakan hölls av Isabel Baudish.

Festens stora begivenhet var installationen av

proinspektor, en post som länge varit vakant. Karin Nordin, professor i vårdvetenskap, disputerad i onkologi och med rötter i Småland, kommer vid inspektor Anders Ahléns sida att ha ett övergripande ansvar för nationen. Hon har redan blivit mycket uppskattad och kommer framöver att få ett insignium att bära, som bekräftar hennes position. Bland gästerna sågs bland andra Curator curatorum, Linus Mattsson, och även vice dito, Bauke de Jong. Från Upplands nation deltog hela kuratelet i kroppkaksfesten. •

Härmed utlyses följande stipendier för vårterminen 2016

Enanders

Två stipendium utdelas till behövande och flitiga studenter som tillhör Kalmar nation. Sökande får dock ej ha avlagt akademisk examen; avlagd teologisk examen utgör dock ej hinder för erhållande av stipendium.

Ansökan ska vara Förste kurator tillhanda senast den 30 april kl 12.00.

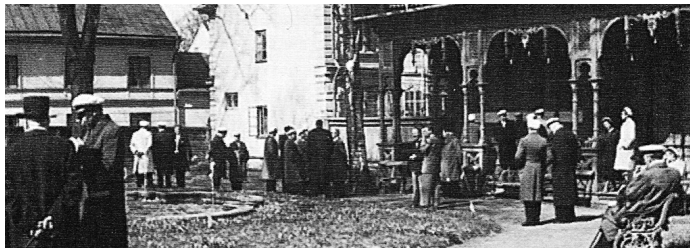
Fagerströms

Stipendiet utdelas till behövande och flitig landsman.

Ansökningsblanketter kan hämtas hos 1Q eller på kalmarnation.se.

SNART ÄR DET VALBORG IGEN...

Text: Mikael Gustafsson



Jag slänger komposten när den luktar illa, jag tvättar mina underkläder när dom är smutsiga, jag duschar då och då, jag firar Valborg i Uppsala, jag listar självklarheter.. Valborg är inte bara ett förfärligt trevligt tant-namn utan även den tradition som vi ungdomar använder oss av som ursäkt för att få partaja till det duktig under ett par dygn. Det är skillnad på Valborg i Uppsala och någon annanstans. Få städer stänger ner på grund av valborg, som trots allt inte ens är en helgdag i almanackan. Men Uppsalastudenternas almanacka ser inte riktigt likadan ut som en vanlig människas. Min liknelse faller lite på att Valborg faktiskt infaller på en helg i år. Men bortsett från det är det inga konstigheter.

Vad sa du? Du vill fira Valborg i Uppsala vet du inte vad du ska göra? Lugna ner dig! Jag har svaret, likt Uppsala universitets motto "Att tänka fritt är stort, att tänka rätt är större" ska jag här ge dig svaren så du slipper tänka, lita på farbror nu.

Den 29 april är det Kvalborg, ett hitte-på-namn för att ge studenterna en ursäkt att fira dagen före. Kvalborg är motsvarigheten till den 23 december när du var 10 år gammal och brydde dig mer om julklappar än julglöggen. Kvalborg är helt enkelt den tyngsta klubbkvällen under hela året. Vilken tur då att Kalmar nation kallat in Uppsalas äldsta och kanske bästa nationsklubb WILDE! Allt för att lysa upp det heteronormativa mörker som svärtar ner stadens klubbscen. Kom och kalasa med oss på (k)WILDE!(borg).

Den 30 april fylls staden av alla möjliga människor, både de som kallar sig studenter men

även nyfödda små knoddar till tanter som är 97 år gamla, bäst är det om tanten heter Valborg, superkul. Hur som helst så finns det inget trevligare än att klämma sig in på en sill-lunch på Kalmar nation, där dukas det upp ett smörgåsbord av gottigheter, vad sa du? Tycker du inte om sill? Eller är du vegetarian? Lugn i stormen, vi har alternativ så du kommer stå dig resten av dagen utan knussel.

Den 1 maj fylls staden av demonstrationståg, vill man vara med där går det fint, men efteråt finns det inget trevligare än att masa sig ner till nationen och begå majmiddag. En härligt frisk och vårig gasque som bland annat installerar seniorer och välkomnar våren. Vill du sitta axel mot axel med en gammal räv som partajade på nationerna för 50 år sen är detta evenemanget för dig.

Hur du än väljer att fira Valborg får du inte glömma att vid något tillfälle sätta dig ner i gräset och glömma bort den där tentan, den där inlämningsuppgiften eller det där pm.et som borde varit klart för 7 veckor sen. Ibland måste en få vila lite också. •

Valborg på Kalmar nation:

26 april

David Blair spelar i puben

29 april

Kvalborgsklubb: (k)wildeborg!

30 april

Silllunch 12.00

Biljetter går att köpa på expeditionstid.

KALLELSE TILL LANDSKAP

Landskapet är nationens stormöte, och då får alla medlemmar komma, höra hur det går på nationen och vara med och styra den åt rätt håll. Efter landskapet följer en gratis landskapssexa, då du både får mat och ett perfekt tillfälle att lära känna andra nationsaktiva! För att få rösta behöver du ha med dig giltigt nationskort och legitimation. Varmt välkomna!

Preliminär föredragningslista för Kalmar nations andra lagtima landskap 6 april 19.00

Formalia

1. Landskapets öppnande
2. Val av ordförande
3. Val av sekreterare
4. Val av två justerare
5. Val av rösträknare
6. Godkännande av kallelsen
7. Fastställande av föredragningslistan
8. Adjungeringar
9. Föregående protokoll
- a) Vårterminens första landskap 2016-02-23
10. Upprop
11. Meddelanden

Rapporter

12. Verksamhetsrapport
 13. Ekonomisk rapport
 14. Styrelsens rapport
 15. Övriga rapporter
- Stadge- och reglementesändring
16. Ev. Reglementesändring gällande diverse ämbeten

Valärenden

17.
 - a) Val för höstterminen 2016– vårterminen 2017
Förste kurator, Tredje kurator
 - b) Fyllnadsval för 2016-2020
Nationskaplan
 - c) Fyllnadsval för vt 2016
Klubbvärd (2), PR-förman, Ledamot av finansrådet (2)
 - d) Fyllnadsval för 2016
Idrottsförman, Ledamot av revisionsnämnden, Ledamot av Förste kurators råd

Övriga ärenden

18. Ev. Val av hedersledamot
19. Övriga frågor
20. Ordet fritt
21. Slutupprop
22. Landskapets avslutande

Den 6 april ska vi på terminens andra landskap välja Förste kurator och Tredje kurator för hösten 2016 och våren 2017. För att du som medlem ska kunna göra ett så informerat val som möjligt finns presentation av kandidaterna att läsa på nationens hemsida under fliken »För medlemmar«. Där kommer du även hitta övrig information inför landskapet den 6 april.

THUNVALLS THÄNKVÄRDEHETER

Om herr Thunvalls öden och äventyr i fjällvärlden

"Skriv något om kroppkakor till webben!", uppmanade IQ-Li, under recentiorsgasquen. "Visst, visst, sagt och gjort! tänkte hr. Thunvall, men tiden formligen flög fram och innan undertecknad embarkerat ett ålderstiget loktåg från förra seklet för att medelst nämnda transportmedel färdas till ett sporthotell bland våra höga fjäll, ty som alla vet är det så hälsosamt och stärkande i fjällen.

Väl anländ till fjällvärlden var det något som lyste, och det var kroppkakan med sin frånvaro. Inte så mycket som en droppe skirat smör fanns att få. Det enda som stod till buds var den halvme-syr till substitut, vilken gick under benämningen kolbulle, Det var en fattigt, men flottigt, stekt, jäst fläskpannkaka som tillagats över öppen eld på ett blåsig torg.

Den semesterstinna svenska senvintern hade dock mycket annat att erbjuda; vad sägs exempelvis om en samling alltid lika festglada norrmän "Æ sa' ha' fämm voddka Räddbull og fire jäger" ekade taktfast och stadigt från hotellobbyns bar, till tonerna av ett alltid lika entusiastiskt after-ski-band som strävade upp mot det möllbergskt kungliga underhållningshöjderna, men så högt nådde de dock aldrig.

Utan kroppkakor i fyra dagar försmäktade undertecknad således på denna synnerligen luxuösa hotellinrättning. Vad som däremot bjöds var drivvis av äggröra, hjortronsylt, stekt, sidfläsk, lax och ett bastuland som inte var av denna världen. Här fanns, ångbastu, finsk bastu, jämtbastu, med doft av cederträ och en i sitt slag förhållandevis låg temperatur om 45 grader, en femtiograders

sanatoriebastu med doft av pepparmyntsolja med diskoteksbelysning, 80-graders-bastu samt en sjuttiogradersdito. Ja, kära, ärade kalmariter, för allt detta samt en tillhörande bastubar har den thunvallska kroppen utsatts.

Detta är en prövning helt i paritet med den att behöva övervara en viss herr skattmästares redogörelser för nationen finansiella ställning på landskap och det vet alla som någon gång varit med om det att det vill inte säga lite. Då har inte ens med en rad nämnts den nolnolltalets dokuså-paprogramledare tillika reseprogramprofil som krönikörögat skådat i hotellets standardformaterade sportbar, eller den populäre språkvetare och tevelektedare som en afton besökte hotellets restaurang. Den sistnämnde sägs för övrigt ha en viss utseendemässig likhet med er egen krönikör!

Så ni må tro kära kalmariter, att det var med en viss längtan det blev till att åter sätta sig på tåget efter denna händelserika fjällvecka för att vända åter till den eviga ungdomens stad och till den käraste av nationer. Vi ses kära kamrater, vänner och bekanta i nästa spalt, på nästa gasque, eller varför inte rentav på nästa landskap?

Er ödmjuka krönikör

Hr. Thunvall

KALMAR NATIONS REBUSRALLY VT 2016 - “SCHLAGERKNALLY”



Thomas G:son funderar på att anmäla ett lag till Schlagerknally, gör det du också!

Sveriges två mest prestigefulla tävlingar har kombinerats för att skapa “Schlagerknally”. Glitter och glamour kombineras med uppochnedvända badkar i kohagar för att ge liv åt århundradets kanske viktigaste händelse. Världseliten kommer att samlas i gryningen någonstans strax utanför uppsala den 7:e maj för att påbörja en dagslång kamp som kommer att avgöra vilket lag som får äran att ta hem Ostkustens pärla. Om du tror att du och ditt lag har vad som krävs för att överglänsa konkurrenterna tveka då inte med att anmäla er till Knallygeneralerna via ett mail till knally@kalmarnation.se. Man kan även vända sig till generalerna om man har frågor eller funderingar.

Den 7 maj smäller det! Mer information finns på kalmarnation.se/knally

I NÄSTA NUMMER... IN THE NEXT ISSUE...

I nästa nummer av Gyckeln: **FRAMTID**

Kommande nummer av Gyckeln kommer i brevlådan i maj. Nästa tema kommer att handla om **framtiden**. Hur ser framtiden ut? Är den oviss eller glasklar? Kanske blir några av er medlemmar färdiga till sommaren och vad väntar då?

Inför nästa nummer vill vi ha din hjälp! Skicka in texter, foton eller idéer till redaktörerna. Kontaktinformationen hittar ni på innehållssidan. Kom också ihåg att gilla oss på Facebook. Även där kan du kontakta oss och få koll på vad vi sysslar med.

In the next issue of Gyckeln: **FUTURE**

The next issue of *Gyckeln* will be in your mailboxes in May. The theme will be **Future!** How does your future look like? Is it uncertain or clear as day? Maybe some of our members will graduate before summer, what awaits then?

We want your contributions! Send in texts, photos or ideas to editors via email, you will find our contact information on the content page. Remember to also like us on Facebook! We constantly update more information on deadlines and other events there.

KALMANACKA

30 mars

Lyssna: Quiz i puben, från 18.00

6 april

Vårterminens andra lagtima landskap, 19.00. Glöm inte nationskortet! Efter landskapet äter vi middag tillsammans.

13 april

Städdag, frukost serveras 09.30 sen skurbbar vi huset rent och fint.

Stand up med Behrad Rouzbeh, Sandra Ilar, James McKie och Daniel Sanchez

Biljettsläpp 5 april

16 april

Värgasque med 04-släpp
Biljetter går att köpa på expeditionstid.

26 april

David Blair spelar i puben

29 april

Kvalborgsklubb: (k)wildeborg!

30 april

Sillunch 12.00

Biljetter går att köpa på expeditionstid.

1 maj

Majmiddag 16dk

Biljetter går att köpa på expeditionstid

7 maj

KNALLY- Kalmar nations rebusrally

14 maj

Klubb: Diskoteket

Öppettider:

Expeditionstider: Mån+ons+tor 16-18, tis+fre 12-13

Pub Kronan: Mån-tor 18-00, lör 18-01

Restaurang Smaka: Klubb fria fredagar 18-01

Söndagsfika: Sön 12-16

Läsplatser: kl. 10 till pubens stängning