

TIL SPOT OG SPE



Manglende overholdelse af ovenstående medfører bortvisning og kan føre til inddragelse af studiekort!



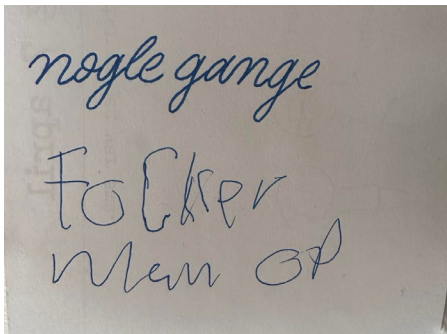
OM MOK

MOK er din personlige kalender og opslagstavle. Proppet med alt det, der kunne interessere en medicinstuderende som dig. MOK udkommer hver mandag, og indeholder blandt andet nyt fra basisgrupper, Medicinerrådet, Studenterklubben og FADL, samt jobopslag målrettet medicinere. Og ikke mindst gøgl... Når MOK bliver sat op hver mandag, er det MOK-redaktionens opgave at fylde den overskydende plads i bladet med gøgl og pludselige indfald. Kvaliteten svinger, men vi synes altid selv at det er sjovt - og det håber vi også at du gør. Har du noget skørt eller vigtigt på hjerte, er du velkommen til at sende det ind til os - der er altid plads til dig i bladet.

Du kan læse mere om regler for indlæg på MOK.dk
Deadline er mandag kl.12, hvor vi tømmer brevkassen,
mok@mok.dk.

Kys og kærlighed
Dit MOK

UGENS INPUT



og det er helt okay

PANUM HIGHLIGHTS

SAKS og SPLAS holder foredrag om
kønsskiftekirurgi d 19. april kl 17:15

Maria fortryder måske sit valg af frisure den 14.
april

OSM holder oplæg i samarbejde med
organisationen Ung Kræft! Tirsdag den 25. april

FADL afholder 1. maj

Den 13. april oftalmoskoperer Maria for sidste gang
ever

Månedsmøde i Sexekspressen torsdag den 4. maj
kl 17

Der er en fest med en giraf på Egmont?? Kom og se
den d. 15. april kl 23 - Maria er der nok også

Maria lærer at hække i april. Send råd og god karma

Anna håber hun skal stå i Kransal

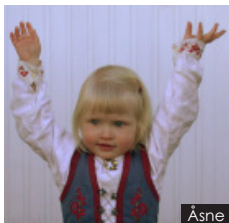
Younes skal til tandlægen tirsdag. Og han hader
det. miw.

Åsne skal forsøge at komme i kontakt med
studievejledningen. Held og lykke siger vi bare!

UGENS REDAKTION



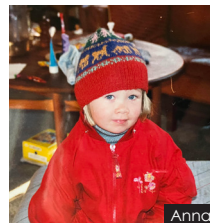
Victor



Åsne



Marie



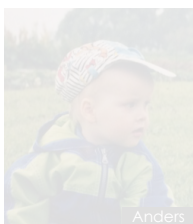
Anna



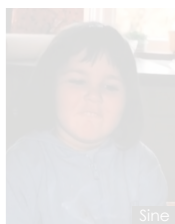
Klara



Gabriela



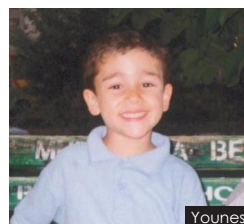
Anders



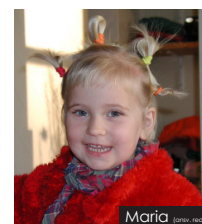
Sine



Niels



Younes



Maria

Regler for indlæg findes på mok.dk

**HUSK: DEADLINE
MANDAG KL. 12.00!**

MOK udkommer hver onsdag i
semestermånederne, med undtagelse
af uge 41 samt ugen efter påske.

Ansvarshavende redaktør:

Maria Østberg
(ansvarshavende@mok.dk)
Indlæg til bladet bedes sendt til
mok@mok.dk og ikke til
ansvarshavende!

Denne uges forside: Åsne

MedicinerOrganisationernes
Kommunikationsorgan
ISSN: 1904-3163 / net-udgave ISSN: 1904-
7827

Panum Institutet, bygn. 1.0.11
Blegdamsvej 3b,
2200 København N.

E-mail: mok@mok.dk
<http://www.mok.dk>

Tryk: Grafipro
Axeltorv 3
1609 København V

Oplag: 1100

Forår på skrift

Denne uges side tre skribent har været lettere opslugt af forårsfornemmelser. Modsat hvad man skulle tro, har det ikke ført til en øget kreativitet. Tværtimod. Modløs trådte jeg ind på redaktionen, for at forhøre mig om de andres ideer. Skulle jeg fylde siden med gæk? Skulle jeg forholde mig til noget medicinsk relevant? Redaktionens helt egen hjemmefilosof foreslog, at jeg førte forårsfornemmelserne videre i dette påske-mok. Det syntes jeg, var en glimrende ide. Så derfor vil jeg give mit bedste forsøg på dette vha. rigtige sangskrivere og digtere. Så slipper jeg for at udfordre mig selv på mine manglende poetiske evner. Hehe.

Fra filosofiens hånd kommer her lidt Viggo Stucken-berg til den forelskede, *April*:

Du har været i min Have!
Klynger af Violer blaaend
under Hækken, og vi plukked,
- ingen, ingen har vi skaanet.

Jeg har gaaet i min Have,
jeg har set dit Fodspor staa der
i de vaade, bløde Gange,
set det, som dig selv jeg saa der,

saa dig, som du stod ved Hækken
med dit Haar, der gyldent vandt sig
om din Kind som Solskinstraade,
der om blege Roser spandt sig

saa dig støttet imod Hækken
stirre mod min Stues Ruder,
som om gerne du gad vide,
hvad jeg gemte der for Guder.

Og til dig, der har været forelsket, er her første og tredje vers samt omkvæde af Sebastians *Vårvis*, som han synger sammen med norske Sissel Kyrkjebø:

1. Sangen om sol og syri- ner Våren i eksplosjon Alt hva som lever og for- ener Oss i en egen kompo- sisjon	3. Gi meg et pust før vi aner Er vi så langt på vej Tiden har lagt helt andre planer Her får du min forglem meg ei
---	--

Gi' mig kun en sang
Så ingen vinter går
Uden at den
minder os om
Hvor dejligt det var
Hvor dejlig du var

Gi' mig kun en sang
Så ingen vinter går
Uden at den
minder os om
Hvor dejligt det var
Hvor dejlig du var

Og man skulle da være et skarn, hvis man, som den poppige man nu engang er, ikke nævnte, at Anne Linnet jo har lavet en sang, der hedder *Forårsdag* med vers som:

En forårsdag hvor solen bare skinner,
som da jeg mødte dig for første gang.
Og hele verden svandt - kun solen så os
og lavede en stille sang.

og at Alberte Winding byder både forår og sommer velkommen i *Lyse nætter* med linjerne:

Nu kommer fuglene igen,
og lyset vælter pludselig ind,
det kommer gennem alle sprækker,
lyse nætter er tilbage'

Er man i modsætning til mig ikke i det store forårshumør og trykker verdens krige og bekymringer dig om hjertet, kan du læse et af de få digte, jeg rent faktisk har bare lidt kendskab til. Det er skrevet af Halfdan Rasmussen - ham med ABC-bogen. Han udgav i 1946 *Korte Skygger* med digtet *Forår over Europa*. Så flot, trist og læsværdigt.

STATISTISK-KURSUS MED BEGRÆNSET ANTAL PLADSER, SOM FORDELES EFTER FØRST-TIL-MØLLE-PRINCIPPET.

Har du data, som skal analyseres? Er du ved at indsamle data til din kommende publikation? Eller trænger du til et større kendskab til statistiske analyser, inden du skal i gang med din forskning? Det er blevet efterspurgt mange gange, og PUFF er stolte af endnu en gang at kunne præsentere et statistikkursus i programmet R!

R er et programmeringssprog, som bruges i mange statistik- og dataanalyse programmer. Programmet er ideelt til epidemiologisk datahåndtering, fremstilling af grafer, udførelse af statistiske modeller, og vigtigst af alt, er det GRATIS! Derfor er det også et værktøj, som hyppigt bruges blandt forskerkredse til sundhedsvidenskabelig forskning!

Til dette kursus vil du blive undervist af Claus Thorn Ekstrøm, sektionsleder og professor på Det Biostatistiske Fakultet på SUND. Claus har en del erfaring i tilrettelæggelse af statistikundervisning på ph.d.-skolen og på medicinstudiet, og har derudover skrevet flere statistikbøger.

QR-koden fører dig til Facebook begivenheden, hvor der er flere informationer.



PUFF øger fokus på de studerendes rettigheder og løn under forskning

I PUFF har vi fået en ny tillidspost, som er ansvarlig for at forbedre studenterforskernes arbejdsvilkår, løn og rettigheder. Vi kommer til at arbejde sammen med de studerende, andre basisgrupper, forskningsinstitutionerne og interesseorganisationer på tværs af landet.

Vi vil meget gerne høre fra jer, hvis I har noget, som vi skal tage fat på - både konkrete udfordringer og større problemstillinger. I kommer til at se os til flere af PUFFs arrangementer så tag fat i os eller skriv til kontakt@puffnet.dk.

Vi glæder os til at høre fra jer!

KØNSSKIFTEKIRURGI

Med plastikkirurgiens hjælp er det muligt at skifte køn - Men hvordan?
SAKS og SPLAS holder i samarbejde foredrag om Køns-skiftekirurgi d. 19. april kl. 17.15 i Nielsine Nielsen auditoriet

Kom med og hør når Michael Vestergaard Thomsen, ledende overlæge og klinikchef for Rigshospitalets Klinik for Plastikkirurgi og Brandsårsbehandling, fortæller om emnet.

Hvilke forberedelser ligger bag operationerne? Hvordan forgår det? Efterforløb? Og mange andre spørgsmål vil blive besvaret til foredraget.

Vi glæder os til at se jer!



You wake up and you're a massive insect

SNIFFS	
CALLS PEST CONTROL	
Puts you in a huge matchbox, feeds u lettuce	
Told you so	
doesn't even look up	
CRIES	

Månedsmøde i Sexekspressen

Hvor og hvornår: Torsdag 4. maj kl. 17 i Studentarhuset

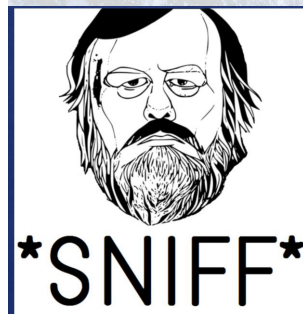
I Sexekspressen holder vi de hyggeligste månedsmøder! Til møderne kan du høre hvad der rører sig i vores dejlige basisgruppe, og fortællinger fra de sexperter der har været ude og undervise den seneste måned – men vigtigst af alt kan du bruge en aften i fantastisk selskab! Efter mødet diskuterer månedens mester madhold op med lækker aftensmad og vi drikker en øl eller ti afhængigt af stemningen! <3

Events i Sexekspressen

I Sexekspressen går vi super meget op i seksualundervisning, men derudover har vi også særlig fokus på den gode stemning i gruppen, og derfor holder vi rigtig mange udelukkende sociale events – minimum et hver måned, men oftest flere! I 2023 har vi fx tegnet croquiz og holdt brætspilsaften. Så hvis man hellere vil møde os i en mere social sammenhæng, så er der også masser mulighed for det, for man er selvfølgelig velkommen som ny!

Du kan holde dig opdateret på alt vi laver og læse meget mere om de enkelte begivenheder løbende som vi annoncerer dem ved at scanne QR koden eller gå ind på www.linktr.ee/sexekspressen!

Vi glæder os til at se dig! <3



"Happiness was never important. The problem is that we don't know what we really want. What makes us happy is not to get what we want. But to dream about it. Happiness is for opportunists. So I think that the only life of deep satisfaction, especially struggle with oneself. If you want to remain happy, just remain stupid."

- Slavoj Žižek

With my friends
I notice that when we meet in a group to discuss
just to have fun we
have to go through a certain ritual of humiliating each other
stuff I will do to your mother
your dead mother, I will dig her out of her grave and do things to her sexually
"*****CENSORED*****"
The most tasteless thing.
Then after ten minutes of talking dirty
we tell to each other
"okay, we paid our tribute to ugliness."
"We got rid of it"
"Now we can finally be what we are and talk in a nice polite way", you know.
Again, what I like is that it is – we have a certain perverse superego duty to talk dirty.
And after you get rid of that we can believe what we are.
- Slavoj Žižek



FORSKNINGSÅR I ET DYNAMISK OG BEHAGELIGT FORSKNINGSMILJØ MED FOKUS PÅ SAMARBEJDE OG VIDENSDELING.

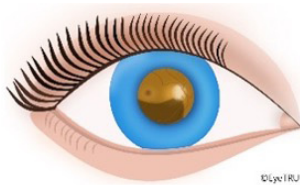
Eye Translation Research Unit (EyeTRU) ved Institut for Lægemiddelskab og Farmakologi søger en/to medicinstuderende til et forskningsår inden for medicinsk behandling af glaukom.

Dit projekt: I et muligt projekt vil du skulle undersøge, hvordan øjendråber påvirker øjets bægerceller og finde ud af, hvorfor nogle patienter oplever bivirkninger ved behandlingen. Du vil primært arbejde i laboratoriet og lære at dyrke bægercellekulturer og udføre forskellige assays.

Derudover vil det være en mulighed for dig at prøve kræfter med epidemiologisk forskning med data fra det omfattende samarbejde med Synoptik i projekt FOREVER, som har til formål at undersøge sammenhænge mellem øjensygdomme og danskernes generelle sundhed.

Hvem er vi? Vi består samlet af ti Ph.d.-studerende, fire kandidatstuderende, en laborant, to personlige og kliniske assistenter foruden multiple gæste- og seniorforskere. Således besidder vi en bred faglig ekspertise inden for medicin, farmakologi, biostatistik og -kemi samt neuroscience, hvilket afspejler sig i vores alsidige profil inden for forskningspektret. Vi er desuden en social gruppe med fokus på opretholdelsen af et godt og behageligt arbejdsmiljø med gensidig respekt og velvilje til at hjælpe og støtte hinanden. Gruppen deltager også i nationale og internationale forskningskonferencer og holder desuden sociale arrangementer sammen. Vi søger medicinstuderende som vil indgå aktivt i vores gruppe og være en del af EyeTRUs stærke fællesskab.

Hvad kan vi tilbyde dig? EyeTRU tilbyder grundig oplæring og erfaring inden for cellekulturer, -eksperimentering og dataanalyse samt statistisk analyse af store datasæt. Samtidig tilbyder vi et behageligt og lærerigt møde med forskning inden for øjensygdomme.



Ansøg nu og få erfaring i forskning med direkte betydning for patienterne!

Forventet start for forskningsåret er i start 2024, men jo tidligere du kan læres op i laboratoriet, dets bedre. Ved interesse, send en ansøgning til jens.riis@sund.ku.dk, cc: jgq783@sund.ku.dk. Ansøgningsfrist er d. **21/5 2023**

Vi søger to studerende til timelønnet ASPECT kodningsprojekt på Hjerne- og Nervekirurgisk afdeling, Rigshospitalet.

Projektet består i diagnosekodning af hydrocefalus, hvor det nyudviklede ASPECT multifaktor kodningsystem skal tages i anvendelse.

Arbejdet vil bestå i registrering af i alt 6 kliniske faktorer på grundlag af selvstændig journalgennemgang.

Vi forventer:

- At du er omhyggelig med registreringsarbejde - pålideligt arbejde er grundlæggende vigtigt for projektet
- At du vil bidrage med dine erfaringer fra det indledende kodningsarbejde mhp. evt. nødvendige justeringer af systemet
- At du deltager i møder, hvor der følges op på resultater af arbejdet
- Det er en fordel - men ikke strengt nødvendigt - hvis du allerede har et basalt kendskab til Sundhedsplatformen.
- Hvis du er interesseret, kan der være mulighed for at deltage i det videre udviklingsarbejde; herunder f.eks. bachelor- eller kandidatopgave tilknyttet projektet.

Du kan finde yderligere oplysninger her: systemet er publiceret og beskrevet i Milan JB et al: The ASPECT Hydrocephalus System: a non-hierarchical descriptive system for clinical use. Acta Neurochir (Wien). 2023 Feb;165(2):355-365. doi: 10.1007/s00701-022-05412-6. Epub 2022 Nov 24.

Henvendelse: send et kort interesse brev og dit CV senest **1. maj 2023** til tjens07@gmail.com. Yderligere oplysninger kan fås ved henv. til Professor Marianne Juhler, Hjerne- og Nervekirurgisk afdeling, Rigshospitalet; tlf. 35452943. Ansøgere vil herefter blive kontaktede af Professor Marianne Juhler.

“So, I don’t accept any cheap optimism. When somebody tries to convince me, ‘in spite of all these problems, there is a light at the end of the tunnel’, my instant reply is, ‘Yes, and it’s another train coming towards us’ *sniff*”

- Slavoj Zizek

Forskningsårsstuderende søges til Børneonkologisk Laboratorium (Bonkolab), Rigshospitalet, fra sommer/efterår 2023

Vi søger en medicinstuderende til at indgå i et større forskningsprojekt om leukæmi hos børn og voksne. Vi skal undersøge lægemidlet imatinib nærmere, som bruges i behandlingen af leukæmi, i forhold til farmakokinetik- og dynamik. Imatinib er meget dårligt undersøgt hos børn.

Du vil som forskningsårsstuderende få ansvar for dit eget mindre forskningsprojekt, som du vil have stor indflydelse på. Herudover vil du assistere ved andre større studier inden for området, hvor dine primære arbejdsopgaver vil være prøveindsamling, dataindtastning samt koordinering med andre forskningscentre og vores laboratorie. Du vil få et godt indblik i og en bred viden om udførelsen af kliniske forskningsprojekter, inkl. anmeldelse af projekter, tilladelser, GCP, statistik, kliniske procedurer m.v. Du vil blive tilknyttet et vejlederteam bestående af erfarne forskere.

Vi tilbyder

- Ansættelse af 12 måneders varighed (skolarstipendium sv.t. 10.000 kr./mdr. søges i fællesskab)
- Deltagelse i et aktivt forskningsmiljø i en stor forskningsgruppe med bl.a. fælles faglige møder, kurser og seminarer
- En social og uformel arbejdsplads med mange forskningsårs- og ph.d.-studerende
- Mulighed for førsteforfatterskab på en videnskabelig artikel

Vi forventer

- At du er medicinstuderende på kandidatdelen
- At du har interesse inden for pædiatri, hæmatologi og/eller farmakologi
- At du har god energi og er god til at kommunikere med børn og familier, da en del af prøveindsamlingen foregår på pædiatriske patienter
- At du kan arbejde selvstændigt og i samarbejde med afdelingens andre forskere

Om arbejdspladsen

Børneonkologisk Laboratorium (Bonkolab) ved Afdeling for Børn og Unge på Rigshospitalet er Danmarks største enhed for børnekraftforskning med mere end 100 ansatte. Det tværfaglige personale består af bioanalytikere, projektsygeplejersker, infrastrukturpersonale og en stor gruppe af forskere, der favner alle typer børnekraft og alle områder af børnekraftforskning – fra ætologi, genetik og tumorbiologi til nye behandlingsstrategier, inkl. fase 1 og fase 2 behandling, farmakologi, toksicitet, psykosociale aspekter og rehabilitering.

Yderligere information

Stillingen er en fuldtidsstilling (37 timer/uge) og tidsbegrænset til 12 måneder. Projektet kan udføres under orlov fra studiet eller som en del af 11. semester med forskningsperspektiv. Ansøgningen skal indeholde en motiveret ansøgning (max 1 side) og CV (max 1 side) og sendes på mail til anna.sofie.buhl.rasmussen@regionh.dk. Ansøgningsfrist: **30. april**. Samtaler afholdes løbende.

Yderligere information om stillingen kan fås ved henvendelse hos

Ph.d.-studerende Anna Sofie Buhl Rasmussen: anna.sofie.buhl.rasmussen@regionh.dk, +45 25487208, Professor Kjeld Schmiegelow: kjeld.schmiegelow@regionh.dk, +45 35451357.

Vi glæder os til at høre fra dig!



Medicinstuderende søges til forskning på stort lægemiddelforsøg om fødselsdepression



Neurobiologisk Forskningsenhed (NRU) på Rigshospitalet søger en medicinstuderende til et skolarstipendiat. Hvis du kunne tænke dig at prøve kræfter med hjerneforskning og kliniske lægemiddelforsøg og er interesseret i, hvordan forandringer i kønshormoner under graviditet og fødsel påvirker hjernen og mental sundhed, har du muligheden nu!

Vi har på NRU et socialt, tværfagligt og internationalt forskningsmiljø på højt niveau, som vores præguate studerende bidrager aktivt til. Vi har bl.a. fællesundervisning, journal clubs og sociale arrangementer. Du kan med fordel besøge vores hjemmeside for mere information: www.nru.dk.

Du vil desuden få dit eget relaterede hjerneforskningsprojekt som speciale baseret på allerede indsamlede data, som oftest skal præsenteres på stor international konference. Der vil som minimum være mulighed for et medforfatterskab.

Fuld tid af 6-12 måneders varighed, evt. med mulighed for tilknytning efterfølgende.

Forventet start august/september 2023. Løn: 12.000 kr./måned (stipendium).

Kort motiveret ansøgning (max. en side) og CV sendes til stinne.hoegh@regionh.dk senest den **13. april 2023**.

Samtaler afholdes mandag den 17. april 2022. Mere information om stillingen og projektet fås ved at kontakte ph.d.-studerende Stinne Høgh på tlf. 22973556.



Videnskabelig Pseudovidenskab

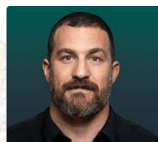
Andrew Huberman, Peter Falktoft's Her Går Det Godt og vinterbadnings-/saunafis

(Jeg gik viralt på twitter i går. Her er tweetet der trendede:)



Younes Subhi
@YounesSubhi

Videnskabelig Pseudovidenskab: Den mest populære sundhedspodcast de seneste år har været 'Huberman Lab' af Andrew Huberman. Den bolttrer sig på at være videnskabelig og citerer et utal af studier i episoderne, men det begynder at lugte fælt når man skraber overfladen. En lang



6:17 PM · Apr 9, 2023 · 13.3K Views

Cherry-picking af studier, dårlig studiedesigns og dyrestudier som bliver transleret til konkrete kliniske råd og 'recepter' på kosttilskud, gemt godt blandt referencer til solid forskning og interviews m. anerkendte forskere. Jeg har døbt det 'Videnskabelig Pseudovidenskab'

AH's indflydelse er også begyndt at sprede sig til DK, både gennem Science&Cocktails i DR byen og senest på et af danmark's mest populære podcasts 'Her går det godt' med @EsbenBjerre og @peterfalktoft

Det er problematisk. For stemmer som @peterfalktoft er vigtige for folkesundheden. Det vender jeg tilbage til. Først, hvem er AH egentlig?

AH er uddannet biolog og prof. i neurooftalmologi (hjernevidenskab med fokus på synet). Han arbejder primært i muse-modeller og har et solidt forskningsoutput i bl.a. grøn stær og visuelt-fremkaldt frygt i muse-hjernen. **Men de emner har intet at gøre med indholdet i podcasten**

- det er tiltrods for at AH sjældent er bleg for at **bruge sine credentials for at underbygge sin podcast (lige på nær en lille gennemgående disclaimer : Han sørger altid for minutøst at fremhæve, at podcasten er adskilt fra hans affiliation med Stanford)**

AH's podcast begyndte i 2021, og har efter en turné blandt de mest populære podcasts selv skyrocketet til tops. I podcasten diskuteres primært sundhedsoptimering, -forebyggelse og sygdomsviden, med konkrete råd som AH understreger er videnskabeligt funderet.

Jeg har selv været en aktiv lytter i tidernes morgen, men blev langsomt skeptisk, særligt da jeg begyndte at slå de citerede studier op. Jeg ved også mange lægevenner lytter / har lyttet til AH, **hvorfor jeg føler det er vigtigt at råbe op!!**

Indimellem har AH anerkendte forskergæster (fx @KarlDeisseroth @NolanRyWilliams) men i de episoder hører man ham aldrig gentage de konkrete råd, henvisninger til kosttilskud eller høre ham gøre sig klog på fx psykisk sygdom, **emner som han ellers ikke tøver med at sprudle ud om**

-- (Det skal understreges, at han også har fringe-science 'eksperter' som gæster i ny og næ) --->

Hvad AH også har i sin podcast er reklamer. Massere af reklamer. Disse tæller både et utal af kosttilskud og andre ting, **som har tæt relation til hvad han anbefaler sine lyttere** mens reklamer i podcasts er normalt, så er kutymen i sundheds- og videnskabsformidling anderledes

AH har klare interessekonflikter i både hans reklamer og de råd han giver - foruden at videnskaben bag disse råd også ofte er på rigtig tynd is - hvad der gør AH særlig problematisk foruden den autoritet hans credentials giver ham, er at man på podcasten alene sjældent kan...

...tyde hvornår hans referencer er dårlige og hvornår de er gode. **Gode og dårlige henvisninger er sammenflettede**, og medmindre man selv arbejder i det specifikke felt, er det svært at call'e BS. - og der er satme meget BS

foruden kosttilskuds sponsorater, får AH fx også reklamepenge fra virksomheder som bl.a. tilbyder rutine DNA og blodprøve tests; noget som AH gentagne gange opfordrer til, **selvom vi har solid viden på at unødvendige check ups og overdiagnostik ofte gør mere skade end gavn**

farligst i min optik er når han formår at reducere depression, angst og andre psykiske lidelser til spørgsmål livsstil, tilskud og elektrolyt-balance eller når han opfordrer til fravalg af solcreme

Alt dette er rigtig trist, for Huberman er en vældig god formidler af grundvidenskab. Hvor han fejler er når han drager lighedstegn fra ureplikerede studier på dyr til kliniske råd til syge (eller raske!) mennesker. Det kan man ikke! Jeg tror ikke AH handler i ond tro, men...

...han er uagtet biased grundet hans finansielle interessekonflikt og stræben efter lyttortal. AH er blevet individualisternes og Tech-Bro'snes Dr. Oz; farlig, uvidenskabelig og forkert sundhedsformidling på ellers tunge credentials

@crackedscience har skrevet en vældig god artikel om AH gennem @mcgillu jeg vil opfordre til at læse detaljer om nogle af @hubermanlab råd her; også bruge det sidste af tråden på at vende tilbage til den danske vinke!

Selvom @peterfalktoft kan være en person der deler vandende, har han op til nu haft en kæmpe net-positiv effekt på folkesundheden. Hans stemme når ud til flere end de fleste, og den stemme bruger han på sætte fokus på søvn, rygning, træning mm.

Han er utvivlsomt en gave, men han er - ligesom alle andre - ikke fejlfri (fx oversimplificeret forståelse af immunsystemet; se MOK årg. 55, nr. 20 s.3 <http://mok.dk/wp-arkiv/web/55/mok20.pdf>...) - i hans seneste podcast gæster en sauna/vinterbadnings-ekspert med SP baggrund og PhD.

Jeg har haft svært ved at komme igennem podcasten, for alle de fejlagtige sundhedsmæssige postulater. Eksperten er kommet Peter til øre gennem netop AH, og ekspertens publicerede forskning og referencer på emnet (<https://scholar.google.com/citations?user=LIOpiu8AAAAJ&hl=en...>) er tyndt, relativt til påstandenes vægt

Eksperten har på basis af 2 studier (19 og 1 citationer) forladt academia for **at stifte et privat "institut"** der underviser, holder foredrag og giver kurser om 'videnskabeligt funderet' sundhedsfordele v. sauna/vinterbadning og dertil skrevet to pop-sci bøger med protokoller...

for optimerede metoder til at drage sundhedsgavn. Sådanne påstande og sådan en pop-sci udfoldelse kræver ofte livsværk af arbejde, ikke to små ikke-reproducerede studier (n=8) ifbm et enkelt phd-projekt, lige nu virker det til en kapitalisering på dårlig videnskabelig grundlag

Dem der kender mig ved jeg er i det kolde vand længere og oftere end flest, og jeg er også en sauna-hund. Ingen ville ønske at prædike utal af fordele ved begge som jeg! Hvem ved, måske er der også det? Vi ved der er fysiologiske målbare effekter, men derfra er der lang vej..

...til at konstatere revolutionære sundhedsfordele og råd til bl.a. folk som døjer med svær sygdom. Så bliver det nemlig bare - potentiel farlig - fringe science (https://en.wikipedia.org/wiki/Fringe_science...), ligesom store dele af indholdet fra sidste podcast-episode fra HGDG

ps. alt det sagt, jeg elsker HGDG. Ligeledes tror jeg også Huberman trods de negative aspekter, er med til at gøre folk mere opmærksomme på deres sundhed. Så det er ikke all bad.

Har du tilmeldt dig et af FADLs kurser?

FADLs kliniske kurser er målrettet dig, der ønsker flere kompetencer. De er tiltænkt at kunne ruste dig i dit arbejde og din videre uddannelse og fungere som et supplement til undervisningen på universitetet.

Kurser på kandidaten og sen bachelor*

KURSUS

Psykatri

Infektionsmedicin*

Ortopædkirurgi og skadestue*

EKG

Nefrologi

Akut abdomen

KURSUSDAGE

22., 23. og 24. maj

24. og 25. maj

16. og 17. maj

5., 6. og 8. maj

8. og 9. maj

6. og 7. april

TIDSPUNKT

16:30/17 - 20:30/21

16:00 - 20:00

16:30 - 20:30

16:30 - 20:30

16:00 - 20:00

16:00 - 20:00

Eksamensforberedende kurser på bacheloren

KURSUS

Basal humanbiologi

Cellens kemiske komponenter

Excitable celler

KURSUSDAGE

19. og 20. juni

12. og 13. juni

29. og 30. april

TIDSPUNKT

16:30 - 20:30

15:00 - 21:00

09:00 - 16:00

Tilmelding på
mit.fadl.dk



Tilmelding koster 75kr pr. kursusdag

ROSKILDE RECOMMENDATIONS

Okay okay, du skal på Roskilde – godt gået, nej hvor sejt – det skal jeg også! Men måske er du typen der kun tager til koncerter på Roskilde eller måske kommer du kun på festival for at høvle bajere AKA binde sløjfer AKA spise saftensmad på en mark i en uge, og der kan det jo så overvejes om det virkelig er de 2400 kroner værd?

Det er nemlig lige her hvor denne meget subjektive guide kommer ind i billedet, i tilfælde af at i år netop skulle være det år, hvor du vovede dig ud på de små sceneres åbne vidder!

Tootard

Roskilde siger "Pan-arab dance party from the Golan Heights" Arabisk disko – måske er du allerede solgt, måske under du dig over konceptet, men en ting er sikker, denne concert bliver en du ikke vil misse!

Gabber Modus Operandi

Roskilde siger "Extreme trance music from Bali"

Indonesisk smaddermusik, selvbeskrevet som "200 BPM orgasm music". Spørgsmålet er bare, er dine anklar klar på at kvases og dine trommehinder klar på at sprænge?

Domi & JD Beck

Roskilde siger "Fireworks of pure creativity from young jazz prodigies"

Hvis der er noget der virkelig kan sætte gang i ens eksistentielle angst, så er det de henholdsvis 23- og 19-årige Domi Louna og JD Beck, for goddamn hvor kan det få en til at tvivle på hvad fanden man har brugt sit liv på når folk der er yngre end én selv er så dygtige. Så hvis du er klar på at få sat gang i dit mindreværds kompleks, kringlede polyrytmer og jazzede harmonier, så bør denne koncert stå højt på din liste!

Japanese Breakfast

Roskilde siger "Acclaimed indie darlings will drape Roskilde in dreamy pop"

Forestil dig det her; det er fredag formiddag, dine kumulative tømmermænd er ved at nå kritiske niveauer, og du begynder at under dig om du har energien og viljestyrken til to aftener endnu! Det er netop her hvor lidt lækker dreampop formentlig er kuren der stadig virker, når du har opbygget en tolerance overfor Treo!

Loyle Carner

Roskilde siger "Critically acclaimed English hip-hop with a jazzy edge and highly personal lyrics"

Så du kan godt li' Tom Misch, men han er blevet lidt for mainstream til at imponere den søde KUA-studerende du mødte i Dream City igår – en uheldig situation som alle kan havne i! Det er lige præcis her, hvor Loyle Carner er din ven – den uhyre dygtige rapper, der blandt andet har arbejdet sammen med Tom Misch, Jordan Rakei og Jorja Smith, kommer garanteret til at gøre din Søndre Campus sweetheart blød i knæene.

Derya Yildirim and Grup Simsek

Roskilde siger "A poetic take on Anatolian psych folk"

"Endnu flere kunstnere man ikke forstår, med harmonier som vestlige ører ikke er vandt til" vil den kyniske læser nok tænke, men man skal dog godt nok være en dum festivalgænger for at tænke sådan når man først er ude på dyrskuepladsen – det er simpelt, kom til den her koncert!

Sulka

Roskilde siger Original hip-hop with poetic ambitions and razor sharp lyrics"

Intet ondt mod B.O.C.-drene og de andre danske rappere der har fulgt i deres fodspor, men dansk rap er også andet end "Mamacita" og billige forsøg på at efterligne UK drill, og i en genre, der i forvejen er meget mandsdomineret, er det ekstra vigtigt at fremhæve de enormt dygtige kvindelige stemmer der er i gamet! Det er her hvor Sulka kommer ind med ægte emner og onde bars, og fortjener, i hvert fald i mine øjne et langt større spotligt end Tessa – der ikke engang når den københavnske Sulka til knæene!

Tinariwen

Roskilde siger "The masters of Tuareg blues (red. svedig ørkenguitar) finally bring back their guitar magic to Roskilde"

Du star og daser i solen, du undrer dig om det er fatamorgana eller en øl for meget, for lige pludselig ser du en gruppe mennesker stå, iklædt djellaba'er (red. traditionelle nordafrikanske unisex dragter) midt på Orange. Men nej, det er ikke en hallucination, for lige pludselig bliver du fanget af et brandvarmt sahara groove! Lyder det ikke fedt? Det synes jeg i hvert fald det gør!

Greentea Peng

Roskilde siger "Groovy, raw and psychedelic soul-party from London star"

Det' psykedelisk, det' soul, det' rap, det' max chilleren – det' Greentea Peng!

Destroy boys

Roskilde siger "Ripping punk bangers and excellent songwriting"

De har en sang der hedder "I Threw Glass at My Friend's Eyes and Now I'm on Probation" – need i say more?