Alfven mode dispersion relation in the CNM phase  $n_{
m tot}=$  20 cm $^{-3}$  - B= 6e-06  $\mu{
m G}$  - T= 50 K -  ${
m grad}(P_{
m CR})=$  1e-29  ${
m erg~cm}^{-4}$ 10-4 10<sup>-5</sup> 10<sup>-6</sup> 10<sup>-7</sup> 10<sup>-8</sup> 10<sup>-9</sup> 10<sup>-10</sup> 10<sup>-11</sup> 10<sup>-12</sup> 10<sup>-13</sup> 10-14 10<sup>-15</sup> 10<sup>-16</sup> 10<sup>-17</sup> 10<sup>-18</sup> 10<sup>-2</sup> 10<sup>0</sup> 10<sup>2</sup> 10<sup>-1</sup> 10<sup>1</sup> 10<sup>3</sup> 10<sup>5</sup> 10<sup>6</sup> 10<sup>7</sup> 10<sup>4</sup> Mass normalised kinetic energy