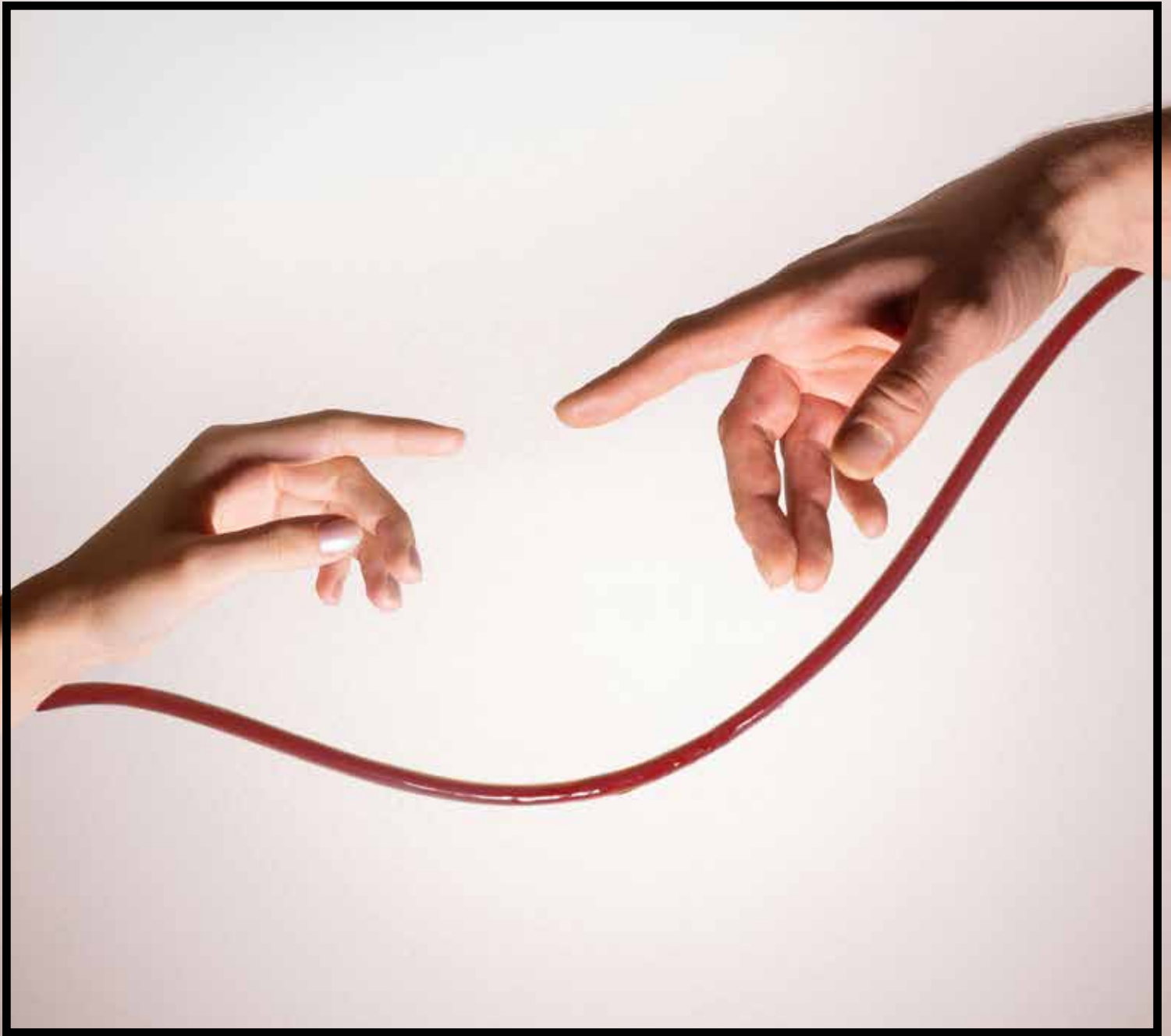


Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.10 106. ÅRGANG 13.10.20 - 27.10.20



**BLODGIVENDE STUDENTER:
EN LIVSNØDVENDIG FRIVILLIGHET**

FAGBOKSALG

12.OKT-07.NOV

OPPTIL

80% RABATT

akademika

DU FINNER OSS PÅ

TUNGA, GLØSHAUGEN, DMMH, DRAGVOLL, KALVSKINNET,
ØYA OG VED BI TRONDHEIM



LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

08

STATSBUDSJETTET:
Statsbudsjettet for 2021 har blitt lagt fram. Hva betyr det for deg som student?

26

BLOD TIL FOLKET:
Som blodgivere gjør Trondheimsstudenter en forskjell i hele Midt-Norge.

16

STUDENTENS FAVORITTKOFFEINKILDE:
Er kaffe sunt? Hvorfor får man sur kaffe? Lær om kaffedrikken og reisen fra bønne til nødvendig energipåfyll.

50

BRYTNING MED DET BINÆRE:
Hva vil det si å være en mann, og hvorfor trenger man å definere det? Lazy Queen gir oss et innblikk i mannlige artisters oppgjør med maskulinitet ved hjelp av musikk.

20

TOPPIDRETT OG STUDIER:
Hva gjør en idrettsutøver når alle mesterskap avlyses på grunn av en pandemi?

REDAKTØR UNDER DUSKEN
Elise Marstein – Tlf: 417 91 949
avisredaktor@studentmediene.no

NESTLEDERE UNDER DUSKEN
Idunn Sørensen – Tlf: 936 47 749
avisredaktor@studentmediene.no

Marte Sæther Ottesen – Tlf: 942 59 516
nettredaktor@studentmediene.no

ANSVARLIG REDAKTØR STUDENTMEDIENE I TRONDHEIM AS
Maren Høgevoid Busterud – Tlf: 410 63 201
ansvarligredaktor@studentmediene.no

REDAKSJONSSJEF
Christine Aaserød Pedersen
redaksjonssjef@studentmediene.no

DAGLIG LEDER
Sindre Sæthem – Tlf: 411 85 450
dagligleder@studentmediene.no

SALGSSJEF
Albert Skånund
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Margret Meek
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Oda Eriksen Haugland
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREKTAKTØR
Oda Sofie Mathisen Gallefoss
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Geir Bergersen Huse
kulturredaktor@studentmediene.no

FORSKNING- OG FORBRUKERREDAKTØR
Bendik Brodshaug
foforedaktor@studentmediene.no

SPORTSREDAKTØR
André Torvestad
sportsredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Tina Løvås
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Kristian Marcellus Benum Storehaug
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISK ANSVARLIG
Ingvild Lyngnes
grafisksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Ólöf Eyjólfssdóttir
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Erlend Gylver (sjef), Håkon Pedersen, Benedikt Erikstad Javorovic, Linn Danielsen Evjemo, Anders Brun, Sigrd Solheim, Marthe Bjerva, Peter André Hegg, Hanna Jarstø Ervik, Anna Juell Johnsen

GRAFIKERE
Jesper Hustad, Marius Thorvik, Anna Orvik Willberg, Sofija Kornhubere

KORREKTUR
Tomaris Semet (sjef)

FORSIDE
Viktorija Belogradovaite

På søndager er du ikke vegetarianer hvis du lukker øynene

TIPS OSS!
tips@studentmediene.no

ANNONSERE?
salgssjef@studentmediene.no

Under Dusken er et uavhengig organ for studenter i Trondheim, utgitt av Studentmediene i Trondheim AS. Under Dusken blir distribuert gratis i Trondheim, og kommer ut seks ganger i semesteret. Under Dusken arbeider etter god presseskikk i henhold til Vær Varsom-plakaten. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale oppfordres til å kontakte redaksjonen.

Under Dusken blir utgitt av Studentmediene i Trondheim som får økonomisk støtte av Velferdstinget i Trondheim og Studenter-samfundet i Trondheim, som står uten redaksjonelt ansvar.

Miljøtrykksak fra Trykpartner AS. Lisensnr. 241823 Sertifikat nr. 1638



Framtidas lærere. Sterkere sammen.

— med hjerte for utdanning

Barnehagelærer
Grunnskolelærer
Lektor
Faglærer
Yrkesfaglærer
PPU
Pedagogikk
Spesialpedagogikk



Regjeringen nedprioriterer studentboliger – forhåpentligvis vet Stortinget bedre

Denne høsten har sikkert mange studenter blitt ekstra godt kjent med hybelen sin og hvordan de egentlig trives i den. Digital undervisning og mindre sosialisering gjør at man lettere merker både hvordan høstkulden siger gjennom sprekker og kalde fronter mellom beboerne i kollektivet.

I denne utgaven av Under Dusken kan du lese om regjeringens forslag til statsbudsjettet. Det inneholder støtte til bygging av 1650 studentboliger, mens det tidligere har vært vanlig å sette av midler i statsbudsjettet til 2200 boliger. Bakgrunnen for dette valget oppgis å være at det har vært færre studenter i kø for studentbolig i år enn tidligere.

Samtidig kunne man lese nyhetsoppslag om at 4400 studenter sto i boligkø tre uker etter høstens studiestart. Med studentboliger nok til å huse kun 15 prosent av studentene er det ennå langt igjen til det nasjonale målet om 20 prosent er nådd. Hvorfor legger regjeringen opp til å bremse utviklingen når det er så langt igjen?

For de fleste studenter vil leieutgifter være den største posten på budsjettet.

Dette er mye penger, men ofte vil det være litt billigere å leie studentboliger enn å leie på det private markedet. Leien kan være lavere, men først og fremst vil leieforholdene kunne være gunstigere, med kort oppsigelsestid og lavt depositum. Dette kommer godt med for nye studenter som ofte står i fare for å skrive under på lite fordelaktige avtaler i det private boligmarkedet.

I tillegg vil et overskudd som kommer ut av leien studenter betaler til studentsamskipnaden gå tilbake til studentene selv i form av velferdstilbud. Studentsamskipnadene skaper et nettverk rundt studentene med treningssentre, livsmestringskurs og helsetilbud. De får også hjelp til overgangen til et selvstendig liv med for eksempel veiledning i vaskerutiner og problemer i kollektivet.

Nye studenter møter mye usikkerhet når de flytter hjemmefra for første gang. Studentboliger kan representere en tryggere studiestart hvor de ikke står fullt så alene som studenter på det private boligmarkedet. Nå er det opp til Stortinget å prioritere studenters boforhold videre i forhandlingene.



Kommentar:

Offentlig helsetjenester når ikke ut til alle

Flere studenter forteller om at lange ventetider gjør det vanskeligere å be om hjelp.



AMANDA HYTTE
BJERCKNES
Journalist i
Under Dusken

ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen

Det blir skrevet mye om psykisk helse. Det er et evig aktuelt tema og vi har en lang vei å gå før vi kan slutte å diskutere det. Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (Shot) viste i 2018 at så mange som én av fire studenter sliter psykisk. I 2010 viste tallene én av seks. Andelen studenter med psykiske plager har altså økt ganske kraftig det siste tiåret. Koronautbruddet har gjort situasjonen vondt verre. I flere andre undersøkelser kommer det fram at mange unge sliter mer nå enn de gjorde før koronaen. Mange studenter har, naturlig nok, følt på en økt ensomhet.

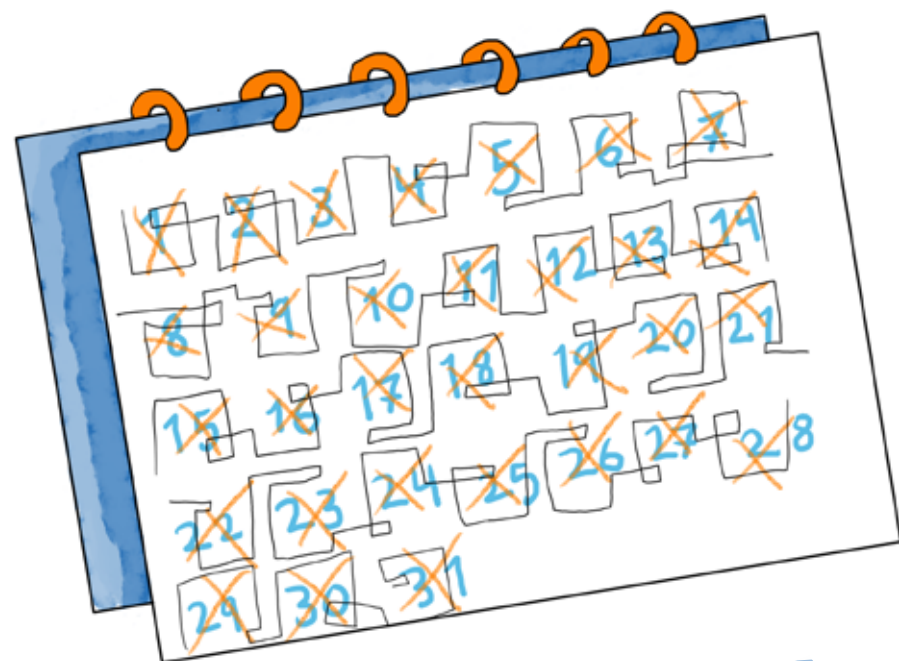
Det er ikke bare ensomhet som er en utfordring når det kommer til psykisk helse og korona. Mange er bekymret både for egen og andres helse. I tillegg er det mange studenter som ble, og fortsatt er, permittert fra jobb. Den økonomiske usikkerheten på toppen av alt annet gjør situasjonen vanskeligere å håndtere. Heldigvis har Sit og andre hjelpetjenester tilbud for studenter som sliter psykisk. Dette er viktige tilbud, og jeg er sikker på at mange får god hjelp

av dem. Inntrykket jeg har fått fra andre studenter er at tilbudene dessverre ikke når ut til alle. En av utfordringene som blir nevnt er ventetiden. Ventetiden har i enkelte situasjoner tatt for lang tid. Dette kan ende med at problemene du søker hjelp for vokser i løpet av den tiden det tar å få hjelp. Det som i starten bare var en liten sak kan ha blitt noe større og vanskeligere i løpet av ventetiden.

Jeg er redd for at lang ventetid kan føre til at enkelte lar være å søke hjelp. Et lavterskeltilbud føles nok mindre lavterskel når man må gjennom en så

lang ventetid, og flere føler kanskje at problemene deres ikke er store nok til å ta opp plass i en allerede lang kø.

Hvis man skal unngå køen kan man eksempelvis skaffe seg en psykolog utenfor det offentlige tilbudet, men for den jevne student er dette for dyrt. Dette fører til at studentenes eneste reelle valg ofte er å vente i lange køer. Jeg vet at det ikke bare er å korte ned ventelistene, og at det er mye som spiller inn på hvor lange køene er. Likevel syns jeg det er noe vi burde snakke om. Vi burde ta samtalen om vi bruker nok penger på psykisk helse.



Ikkje lenger eit luftslott



KAREN MJØR
Leiar ved
Studentersamfundet
i Trondhjem

ILLUSTRASJON: Renate Sørgeard

Nybygg på Samfundet har lenge vore eit luftslott, men ikkje no lenger.

Mange spør meg om eg har trua på at nybygg på Samfundet faktisk kjem til å skje. Til dykk kan eg sei at eg er sikker nok til å ha kjøpt inn ei litt for dyr flaske med champis som skal sprettast den dagen me byrjar å byggja. Slapp av, eg veit betre enn å la god alkohol gå til spille.

Huset vårt stod klart i 1929. På denne tida var det ikkje meir enn rundt 700 studentar i Trondheim, no nærmar me oss 40 000. Under opninga av Huset ville ein hatt plass til alle studentane i byen, i tillegg til at dei alle utan problem kunne tatt med seg to gjester kvar. I dag er det stappfullt lenge før me får slept inn kvar femtande Trondheimsstudent. Behovet for fleire kvadratmeter blir tydelegare for kvar dag som går.

Leiarar for Samfundet har forkynt om nybygg i over 60 år. Gjenteke gonger har ein invitert til høgtidelege seremoniar der ein har tatt det fyrste spadetaket, og erklært at no skal bygginga starta. Dette kan få ein til å spørja seg om nybygg er eit uopnåeleg luftslott? Lenge har det vore det, men ikkje no lenger.

Det tydelegaste teiknet på dette er fyllinga i Nidelva som straks er ferdig. Merkeleg nok har tonnevis av stein og nylagt park vorte det fremste biletet på gryande studentengasjement. Før fyllinga hadde det nemleg ikkje vore mogleg å byggja på Fengselstomta, men no er ikkje lenger kvikleirebunnen ei hindring. Det fyrste steget på veg til nybygget er straks fullført, me er klare for resten.

Heldigvis kjempar ikkje Samfundet kampen om nybygget åleine. Med oss har me Trondheim kommune, Sit, Velferdstinget og NTNU. Me jobbar no gjennom alle kanalar for å sikra resten av finansieringa, slik bygginga endeleg kan starta. Me har med dette blitt dei slitsame lobbyistane som ringer politikarar i hist og pist, fyller mailboksane deira med nydelege teikningar av nybygg og no planlegg å gå på husbesøk der me ikkje får svar.

Me er også på leit etter andre finansieringsløyisingar. Om du til dømes har ei rik tante med litt for mykje pengar å avsjå, eller ein onkel med fond på Cayman Islands og hjarte for studentar, kan du slida inn i min DM kva tid som helst på døgnet.

Eg kan forsikra dykk om at me jobbar på spreng for å realisera utbygginga. Me riv ned bit for bit av luftslottet, for no treng me plass til vårt faktiske nybygg.



Dette har statsbudsjettet å si for deg som student

Ny ordning for studiestøtte, 5000 nye studieplasser, men færre studentboliger er blant forslagene.

TEKST: Veronica Farshchian, Emelie Kjærnli Kristiansen, Erlend Gylver

Onsdag 7. oktober la regjeringen fram sitt forslag til statsbudsjett for 2021. Det kan være vanskelig å navigere seg gjennom 231 sider og milliarder av kroner i bevilgninger. Hva har egentlig statsbudsjettet å si for deg som student? Her er årets viktigste punkter for Trondheimsstudenten:

1 120 millioner mindre til campusprosjektet enn ventet

Regjeringen har satt av 159,7 millioner til forarbeid med nytt campus for NTNU. De humanistiske og samfunnsvitenskapelige fagene, samt kunst, arkitekt- og musikkutdanningene skal alle med tiden flyttes fra Dragvoll til sentrum Gløshaugen.

I september var forsknings- og høyere utdanningsminister Henrik Asheim (H) på besøk i Trondheim og lovet milliardstøtte til nytt campus på NTNU. 11,6 milliarder kroner ble lovet til campusutbyggingen, men vil først bli tildelt når forarbeidet med campuset er klart. Forprosjektfasen skal vare til 2023 og utbyggingen skal etter planen være ferdig i 2028.

Millionene satt av for 2021 er altså til forprosjektering av nytt campus. Rektor Anne Borg forteller at regjeringens forslag er 117 millioner kroner mindre enn hva de ønsket.

– Selv om den gledelige overraskelsen for oss ble avslørt allerede i september, er det et skår i gleden at det ikke er avsatt tilstrekkelige midler til forprosjektet, sier Borg i en pressemelding.

2 140 millioner til metrobuss

I årets statsbudsjett har metrobussen i Trondheim blitt tildelt 140 millioner kroner. Midlene vil gå til investeringer og driftstiltak til metrobuss. Midlene vil også gå til infrastruktur for kollektivtrafikk utenfor metrobuss og andre tiltak som følger opp målene i byvekst-avtalen, informerer Samferdselsdepartementet. Regjeringens mål er at dette vil bidra til å skape et bedre kollektivtilbud som studentene i Trondheim kan benytte seg av.



FOTO: AIB AS

3 Fjerner åtte-årsgrense for studiestøtte

I dag har studenter rett til lån og stipend i åtte år, men i neste års statsbudsjett foreslår Kunnskapsdepartementet å gå over til en studiepoengbasert grense. Det innebærer at alle studenter vil ha rett på å få lån og stipend til å ta en viss mengde studiepoeng uten begrensning på antall år de bruker på studiene.

Regjeringen setter av 2,6 millioner kroner til ordningen i 2021. De begrunner forslaget med at personer som tar utdanning på deltid nå kan få støtte til å ta like mye utdanning som heltidsstudenter.

4 550 færre studentboliger enn fjoråret

Regjeringen foreslår tilskudd til 1650 nye studentboliger i 2021, en nedgang fra fjorårets 2200. Kuttet begrunnes i at studentsamskipnadene har søkt om færre byggeprosjekter de siste tre årene.

Leder i NSO, Anders Trohjel, er kritisk til at regjeringen kutter i studentboligbudsjettet mens det ennå står studenter i boligkø.

– Hvert år ser vi tusenvis av studenter i boligkø etter studiestart. Regjeringen sier at de satser på kunnskap samtidig som de legger opp til at studentene ikke har et sted å bo mens de studerer. Her må Stortinget rydde opp, skriver Trohjel i en pressemelding.

5 Studentsamskipnadene får 20 nye millioner

Studentboligene får et kutt på ca. 19 millioner kroner, men til gjengjeld har regjeringen økt støtten til studentsamskipnadene med 20 millioner. De begrunner økningen med at de ønsker å styrke velferdstjenestene til studentene.

– Det styrker samskipnadene sin mulighet til å gi studentene gode velferdstjenester i en studiehverdag preget av koronatiltak, sier forsknings- og høyere utdanningsminister Henrik Asheim (H) i en pressemelding.

6 5000 nye studieplasser

Regjeringen foreslår å sette av ca. 750 millioner kroner til 5000 nye studieplasser ved universiteter og høyskoler.

– Rekordmange studenter startet på utdanning i høst. I en tid der arbeidsmarkedet er vanskelig stiller de unge svakest, sier forsknings- og høyere utdanningsminister Henrik Asheim (H) i en pressemelding.

De 5000 nye studieplassene som kom på plass i høst videreføres også neste år. 4000 av de nye studieplassene skal være avholdt særlig til fagområder regjeringen mener at samfunnet har behov for i årene som kommer, slik som helse- og sosialfag, lærerutdanning og IKT-relaterte fag.

7 BSU-ordningen endres

Regjeringen ønsker også å gjøre endringer i BSU-ordningen, som skal gjøre det lettere for unge under 30 år å spare til sin første bolig. Gode renter og skattefradrag er BSU-fordeler som skal motivere til sparing, men nå foreslår regjeringen endring i noen av godene.

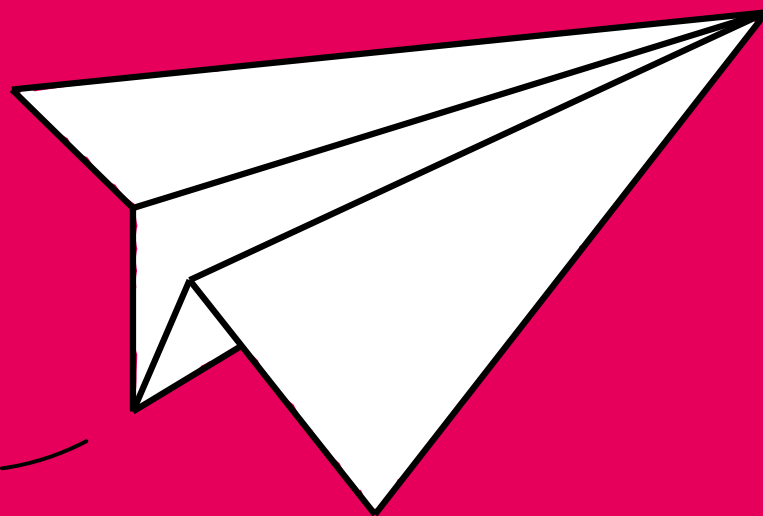
Fra og med neste år vil du kunne spare 2.500 kroner mer i BSU-ordningen enn tidligere dersom regjeringens forslag blir vedtatt. Det vil si at du nå kan spare 27.500 kroner årlig i BSU-konto.

Samtidig ønsker regjeringen å fjerne skattefordelene til unge med BSU-konto som allerede har kjøpt bolig. På den måten håper regjeringen at BSU-ordningen heller blir mer rettet mot unge som skal kjøpe sin første bolig.



FOTO: Stortinget

DEBATT: DINE MENINGER PÅ TRYKK



VIL DU SKRIVE TIL UNDER DUSKEN?

SEND MAIL TIL
DEBATTREDAKTOR@STUDENTMEDIENE.NO

INNLEGGET MÅ IKKE OVERSTIGE 2500 TEGN, MELLOMROM INKLUDERT.

Én milliard til studentene, men hva gjør vi når 600 millioner står ubrukt?



Simen Tjølven Oftedahl
Organisatorisk nestleder
Velferdstinget i Gjøvik, Ålesund
og Trondheim

ILLUSTRASJON: Viktorija Belogradovaite

Tredje april satte Stortinget av én milliard kroner til stipend for studenter som mistet inntekt på grunn av koronakrisen. Nå, et halvt år senere, står 600 millioner av milliarden ubrukt.

Krisepakken ble oppfattet av flere studentpolitikere som en ulv i fåreklær. Stemningen var på topp når overskriftene kom, men dalte fort når man satte seg inn i saken. For mens organisasjoner og andre arbeidstakere fikk gode krisepakker, fikk studentene en krisepakke hvor de kunne søke om en støtte på 26 000 kroner, hvor 18 000 kroner var lån.

For løsningen når man sliter økonomisk, det er å ta opp lån. Det har

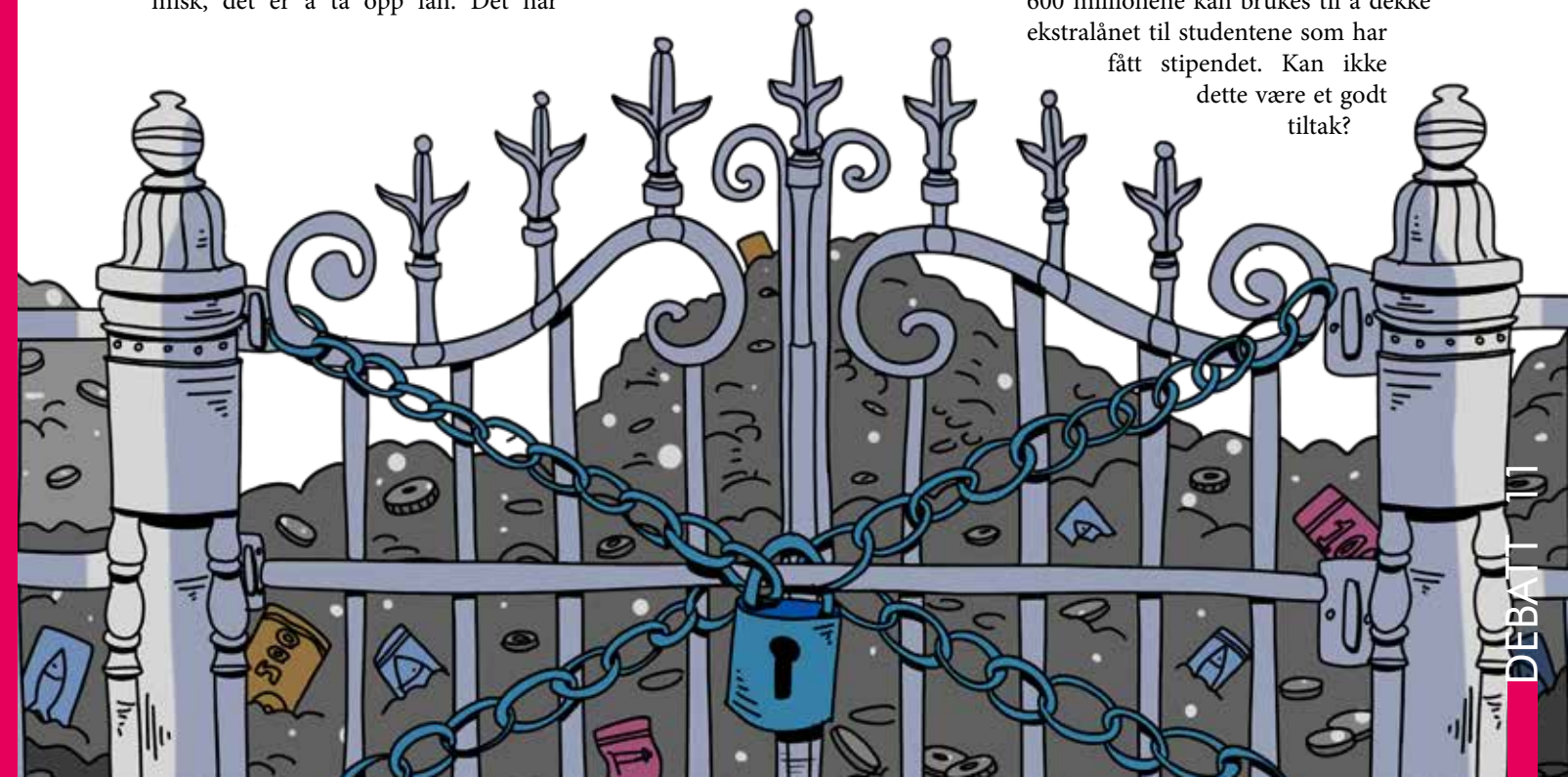
blitt argumentert for at dette var en god løsning, hovedsakelig fordi Lånekassen fikk ansvaret, ikke NAV. Dette argumentet faller på sin egen urimelighet. NAV var presset, og det var bra at studentene slapp å stå i timelange køer hos dem. Men dette rettferdiggjør ikke at studentene kun kan søke om å få dekket inntektstap gjennom et tilleggs lån!

Forsknings- og høyere utdanningsminister Henrik Asheim er tydelig på at de resterende 600 millionene ikke ligger i en skuff, noe som er skuffende. Asheim vil ikke love at midlene skal brukes på studenter som har mistet inntekt, men henter til at det kan brukes på andre studenttiltak. Han mener at det virker som om de fleste studentene har en grei økonomi. Her burde Asheim reflektere om hvorfor flere ikke har søkt på krisepakken. Ville han selv tatt opp lån om han mistet inntekt? Lån i

Lånekassen er et av de beste lånene man kan ha, men det er fortsatt et lån, noe som medfører konsekvenser.

Det har blitt sendt ut et tydelig signal om at studenter ikke er like mye verdt som andre arbeidstakere. Som studenter har vi en ordinær støtteordning gjennom Lånekassen som tvinger studentene til å ha en deltidsjobb for å kunne ha en overkommelig hverdag. 72 prosent av norske studenter har en jobb ved siden av studiet. Fortjener ikke vi de samme rettighetene som andre arbeidstakere?

De resterende 600 millionene ligger kanskje ikke i en skuff, men de slutter ikke å eksistere bare fordi de ikke har blitt delt ut. Nå burde regjeringen ta et skikkelig grep og bruke disse pengene på tiltak som kommer studenter som har tapt inntekter til gode. Slik intensjonen med milliarden var – økonomisk støtte til studentene. Et raskt regnestykke viser at disse 600 millionene kan brukes til å dekke ekstralånet til studentene som har fått stipendet. Kan ikke dette være et godt tiltak?



IKKE SY PENGER INN I MADRASSEN!

TEKST: Ingrid Ekern | FOTO: Jonas Aagaard | ILLUSTRASJON: Ólöf Eyjólfsdóttir

Med den lave renten er avkastning fra banken minimal.
Det kan derfor heller lønne seg å investere.

DNB sier gjennom sin kampanje «Hun investerer», at nordmenn tegner totalt spareavtaler i aksje- og kombinasjonsfond for 864 millioner kroner i måneden. I 2018 sparte menn 1057 kroner i måneden i fond, mens kvinner sparte 831 kroner i måneden. Kampanjen oppfordrer spesielt kvinner til å investere mer. Det er likevel vanskelig å vite hvordan man egentlig finner fram i jungelen av ulike fond og spareavtaler.

Aksjefond blir stadig mer populært. Det kan være et godt alternativ dersom man tenker å spare langsiktig og ikke er villig til å risikere like mye som man gjør ved å investere i enkeltaksjer. Dersom man ikke er kjent med det fra før kan fondssparing likevel virke komplisert, kanskje til og med litt skummelt.

Spredd risiko

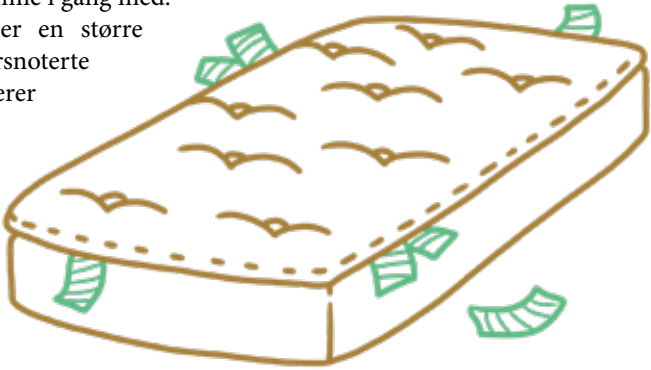
De fleste er kjent med at det meste av investering innebærer en viss risiko, og dersom man ikke har så mye penger til overs kan det å legge penger i hendene til et svingende marked være skremmende.

Selv om sparing i aksjefond innebærer risiko, er det ifølge privatøkonom Eldar Rønning ved Sparebank 1 den typen fondssparing som er enklest å komme i gang med.

- Et aksjefond er en større samling av 50-60 børsnoterte selskaper. Du investerer altså i en portefølje

av aksjer og blir medeier i ulike selskap gjennom dine fondsandeler, forteller Rønning.

Du slipper altså å kjøpe enkeltaksjer selv, og du sprer risikoen sammenlignet med å bare eie en enkeltaksje. Du får hjelp av profesjonelle forvaltere til å identifisere de aksjene som går for å være de beste. Forvalteren har også ansvar for å ta ut de aksjene som går



► RISIKO: Rønning forteller aksjer har historisk økt i verdi, men det finnes ingen garantier for avkastning.

dårlig. Alle aksjefond har mandater som bestemmer hvor og hva fondet skal investere i. Geografiske fond investerer i selskaper med utgangspunkt i hvor de er børsnotert, mens et bransjefond investerer i selskaper innenfor en bestemt bransje.

Siden sparing i aksjefond alltid innebærer en viss risiko, er det viktig å huske at det er langsiktig sparing. Selv om man historisk sett har doblet sitt innskudd i aksjemarkedet i løpet av ti år finnes det likevel ingen garanti for framtidig avkastning. Markedet er i konstant bevegelse.

- I perioder det går nedover må man kunne holde hodet kaldt og vente på at det snur, sier Rønning.

300 kroner i måneden

Perioden av livet der man er student er ikke kjent for å være den hvor økonomien blomstrer. Derfor kan det være ekstra skremmende å sette

penger inn i et svingende marked, der man i prinsippet risikerer å tape alt.

- Det er jo slik at det er en større risiko å sette pengene inn i fond, enn å ha dem i banken, forteller Rønning.

Rønning understreker likevel at historisk har børsen alltid gått oppover på lang sikt, men uansett om man er student eller ikke, har de færreste store beløp man bare kan sette inn i et aksjefond for langsiktig sparing. Derimot har de fleste mulighet til å spare et bestemt beløp hver måned. Han forteller videre at man må se an egen økonomi, men at man kan opprette en månedsavtale hvor man sparer et fast beløp hver måned. Hvor mye man ønsker å spare avhenger selvsagt av ens personlige økonomi. Rønning sier at man gjerne kan begynne forsiktig, men at det viktigste er at man begynner.

- For eksempel kan 300 kroner i måneden gi god avkastning, mener han.

Litt enkel matte kan fortelle oss at hvis man skal følge rådet om 300 kroner i måneden, må man spare ti kroner hver dag. Det bør være lett overkommelig

om man velger pulverkaffe i stedet for en iskaffe i kantina og smører matpakke i stedet for å kjøpe lunsj.

Bolig i sikte

Sparing blir gjerne mer motiverende når man sparer til noe man har lyst på, eller ønsker å gjøre litt fram i tid. Mange studenter har for eksempel et mål om å kjøpe egen bolig, og sparer derfor i BSU. Rønning mener at dersom man er på utkikk etter bolig i nærmeste framtid, kan sparing i BSU være det lureste.

- BSU gir et skattefradrag på 20 prosent dersom du har skattbar inntekt. Kort fortalt, sparer du 25 000 på ett år får du et skattefradrag på 5000 kroner (20 prosent). Fradraget får du direkte på skatten. For å få fullt fradrag for din BSU-sparing, må du ha inntekt over 75 000 kroner, forklarer Rønning.

Det går likevel an å kombinere sparing i fond med sparing i BSU. Med en månedsavtale kan man sette inn litt av stipendet til fondssparing som vil lønne seg i et langtidsperspektiv. Aksjefond er også likvide.



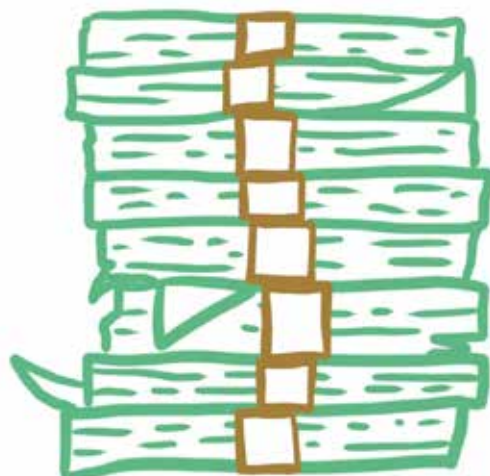
– Det vil si at de er lett tilgjengelige, og man kan stoppe spareavtalen når som helst, forteller Rønning.

Før du begynner å investere anbefaler Rønning å ta en kikk på egen økonomi og bestemme seg for hva man ønsker å sette av.

– Man bør få en oversikt over faste utgifter og hvilke framtidsplaner man har. Det vil uansett alltid lønne seg å starte så tidlig som mulig, mener han.

Tidshorisonten som anbefales når du sparer i aksjefond er i følge Rønning på minst fem til syv år. La oss si at du etterhvert klarer å legge av 2000 kroner i måneden.

– I løpet av ti år har du da spart 240 000, på 20 år har du spart 480 000 og på 30 år har du spart 720 000. Hvis vi nøkternt sier at årlig snittavkastning i aksjefond over tid er seks prosent vil du etter ti år ha en beholdning på 326 000, etter 20 år vil beholdningen være 911 000 og etter 30 år vil beholdningen være 1 958 000, forteller Rønning.



Artigere med pils enn halvgod lunsj

For å få en sunn økonomi som student, mener Rønning man kan hente inspirasjon fra eksamensjobbing.

– På samme måte som du gjør det bra på eksamen ved å ha struktur og oversikt, vil det også lønne seg når det kommer til økonomien, sier han.

De aller fleste av oss har månedlige utgifter som må betales. Det kan for eksempel være husleie, strøm, forsikringer og lignende. Når dette er betalt sitter man igjen med en sum man bruker til forbruk, slik som mat, klær og turer på byen. Etter dette kan det være mange som sitter igjen med en følelse av at man ikke har penger til å sette av til sparing. Rønning mener likevel at sparing bør være en del av de faste utgiftene på samme måte som husleien.

– Man bør sette inn et visst beløp inn på en sparekonto eller bufferkonto hver gang man får stipendet, forteller han.

Han tilføyer at det er viktig å ha kontroll over egen økonomi. For å få dette kan det være lurt og ikke ha for mye på brukskonto, men heller sette av et visst beløp til sparing. Videre legger han vekt på hvor mye man kan spare ved ta med matpakke på skolen, framfor å kjøpe en lunsj hver dag. Om man er flink til å spare, kan man også belønne seg selv. Det gjør sparingen morsommere.

– Det er mye artigere å bruke penger på byen en fredagskveld, enn å kjøpe en halvgod lunsj i kantina når man heller kan ta med maten hjemmefra, avslutter Rønning. **UD**



Kompensasjon
for din deltakelse:
**VISA-gavekort
på 1500,-**



HEI STUDENT Vi trenger din hjelp!

Vi søker deltakere til et **ekspertutvalg** fordi vi vil vite mer om hva som skal til for at du mestrer studiehverdagen din og har det bra som student i Trondheim.

Har du opplevd medgang eller motgang? Har du funnet en fin plass å være, eller leter du fortsatt? Vet du hva som skal til for at du føler deg trygg, modig eller selvstendig? Opplever du at det er lett å bli inkludert? Har du fått deg en venn?

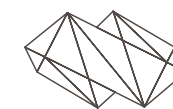
Ønsker du å være med?

Ta kontakt med prosjektleder Siri på siri.bjaarstad@sit.no eller 959 29 069, fortell litt om hvem du er og din motivasjon! Frist: 23. oktober 2020

Hvem er vi?

Vi er en prosjektgruppe fra Sit, Velferdstinget og studiebynettverket StudyTrondheim

Les mer på trondheim.no/om-ekspertutvalget



STUDYTRONDHEIM



Velferdstinget
i Gjøvik, Ålesund og Trondheim



Bonde • til • bønne • til • Kopp

TEKST: Mari Rødseth



ILLUSTRASJON: Siri Frøystein | FOTO: Nora Rønningen

Smaken av kaffe er bitter for de uvitende og uendelig for de vitende. Her er turen fra grønn bønne til brygg.

Når vinteren kommer er det vanskelig å holde varmen i beina og fokuset på boka. Kaffe hjelper mot begge deler og smaker godt i tillegg. Reisen fra kaffeplante til ferdig brygg er lang, og hvert steg på veien påvirker smaken på produktet. Eier av kaffebrenneriet Storm Kaffe, Steve Olsen, er Q-grader og står til halsen i kaffeentusiasme.

Mer enn bare bittert

En Q-grader er en sertifisert kaffe-kjenner, lært opp til å gjenkjenne kvalitetskaffe. Olsen forklarer at det er spesifikt noen elementer de ser etter. Sødme, syre og bitterhet karakteriserer den grunnleggende smaken av brygget, mens en langvarig ettersmak er kvalitetsstempel. Munnfølelse beskriver hvordan kaffeslurken oppleves, om den for eksempel er fyldig eller bløt, og balanse er en faktor som sier noe om kaffen er overdreven eller mangelfull.

– Slik kan kaffen beskrives helt nøyaktig, og gode kopper kan identifiseres fra middelmådige kopper, sier Olsen.

Storm Kaffe er et kaffebrenneri, og deres jobb er å brenne, pakke og selge kaffebønner som de mottar fra sine kontakter. Bonden skiller kaffebærets kjøtt fra den grønne bønne. Så må kaffebrenneren hente ut bønnas fulle potensiale. Det er opp til kunden selv å brygge en god kopp.

– Målet er at andre også skal smake den gode kaffen fra Brasil. Kaffens smak varierer fra område til område, så den er helt egen, mener Olsen.

Starter hos bonden

Olsen forklarer at det er viktig å starte med gode råvarer. Selv får de bønnene direkte fra bønder eller gjennom kaffe-



GRAFIKK: Marius Thorvik

forhandlere. Brenneriet samarbeider med bønder i Brasil om direkte import slik at mellomledd kuttes ut og bøndene betales som fortjent. De forsøker også å koordinere salg fra kaffebønder i Colombia og Tanzania

– Gode kaffebønner er viktig, som med mye, vil litt ekstra investering i råvaren gi bedre smak i koppen. Skitt in, skitt ut, mener Olsen.

Hvordan bøndene tar vare på kaffeplantene sine vil påvirke smaken kraftig. Olsen forteller at bønder som konkurrerer om å gro verdens beste kaffebønner plukker halvparten av bæra av treet slik at de resterende skal få mer næring og smak. Noen av bøndene har gjennom flere generasjoner utviklet helt egne metoder for dyrking av kaffebuskene, mens andre tenker mer nyskapende og bruker moderne teknologi for å gi særpreg.



KAFFEBRYGG: Studenter trenger mye kaffe for å komme seg gjennom hverdagen. Karoline Larsen legger litt ekstra penger i kaffen for optimal smak.

– Det finnes for eksempel hybridtrær der du mikser ulike arters egenskaper for å få nye resultater. Da vil du kunne ende opp med ellers sårbare arter som så kan oppdrettes i tøffere klima, forklarer Olsen.

Alle steg leder til god smak

Han mener at brenneprosessen av kaffe er som baking av brød: det gjør noe udrikkelig til noe drikkelig. Ulike grader av brenning vil gi ulike mengder bitterstoffer, men utvikler også sukkerstoffer. Bønner som brennes lyst vil ha mer sødme og mindre bitterhet, mens kraftig røstede bønner kan oppleves svært bitre. Ofte vil dårlig kaffekvalitet maskeres ved at bønner brennes kraftig.

Norsk kaffe er kjent som en av de beste i verden. Vi kjøper generelt

kvalitetsbønner og brenner dem lyst så de ikke forbitres.

– Det tenker jeg er lov å være litt stolt av, sier Olsen.

Presse- og kommunikasjonsansvarlig for Norsk kaffeinformasjon, Bjørn Grydeland, forklarer at kaffesmaken påvirkes av mange ulike forhold. Det begynner med planten. Planteslekten *coffea* tilhører rubiaceae-familien og omfatter om lag 125 kjente arter. De smaker ulikt og vil i tillegg variere med hvor de vokser, høyde over havet, jordsmonn og plantestell.

– Alle steg fra planting til ferdig brygg vil ha stor betydning for smaken, mener Grydeland.

Han forklarer videre at den totale smaken av kaffe er svært kompleks og består av mer enn 950 ulike smaks- og aromastoffer. For eksempel forårsakes

den karakteristiske bitre smaken av tanniner, eller garvestoffer, som generelt finnes i mange ulike planter og plantedeler.

Kaffekonsum gir helsegevinst

Kaffe er kjent for sine gunstige helseeffekter og flere studier viser positiv effekt av kaffekonsum på sykdommer som parkinsons, demens, diabetes og enkelte former kreft. Grydeland forklarer at som med det meste, gjelder dette konsum med måte.

– Den europeiske myndighet for næringsmiddeltrygghet, EFSA, har konkludert med at et koffeininntak tilsvarende omtrent 5 kopper kaffe per dag er trygt for de fleste voksne. I Norge ligger snittet på mellom 3,7 og 5,3 kopper for kaffedrikkende voksne.



FOTO: Julianne Leikanger



KAFFELYKKE: Bjørn Grydeland føler det sosiale rundt kaffe er like viktig som andre, mer fysiske effekter. God kaffe bringer glede!

De fleste er altså godt innenfor anbefalt daglig dose koffein.

Han forklarer at kaffe inneholder flere biologisk aktive stoffer. Koffein er trolig det mest kjente av disse virkestoffene og grunnen til at mange drikker kaffe. Stoffet gir en mildt sentralstimulerende effekt og økt årvåkenhet. Koffein virker også vanddrivende og stimulerer til økt urinering.

Kaffe inneholder også antioksidanter, en stoffgruppe som hjelper kroppen i kampen mot kreft og hjertesykdommer ved å fjerne såkalte frie radikaler. For et kaffeelskende folk som nordmenn er kaffe en signifikant kilde til opptak av antioksidanter i hverdagen.

Akrylamid er et stoff mistenkt for kreftfremkallende egenskaper som dannes ved bruning av mat. Stoffet finnes blant annet i kaffe. Et annet

berøkt stoff man finner i kaffe er kolesterol, som kan filtreres bort om en bruker kaffefilter. Grydeland påpeker at en enda skal få nytte kaffekoppen sin.

– Det som er så fint med kaffe er at kroppen gir beskjed når den har fått nok. Enkelte kan reagere med høy puls eller få vondt i magen, sier Grydeland.

Kunsten å brygge god kaffe

Etter bønnene er brent og kvernet skal kaffen tilberedes, eller brygges. Også dette er en kunst, forteller Grydeland. Ideelt skal 18-22 prosent av smaksstoffene i de kvernete bønnene trekkes ut. Ekstraheres det for mye vil kaffen smake bittert og beskt, men om det ekstraheres for lite så vil kaffen oppleves som underutviklet og litt sur.

– Det er syrene som løser seg først i vannet, mens sukkeret kommer etterpå. Underekstrahert kaffe vil derfor smake syrlig, sier Grydeland.

Han påpeker også at kaffen kulturelt i Norge er en sosial drikk og at tradisjonene rundt kaffekoppen nesten er like viktige som de gunstige effektene den har.

– For meg så bærer kaffelukta med seg gode minner. Da jeg var barn og kjente lukten av kaffe så visste jeg at noe godt skulle komme, forteller Grydeland.

Arkitektstudent Karoline Larsen har lært mye om trakting av kaffe og bønnekvalitet i deltidsjobben som barista. Hun forklarer at det finnes mange optimaliserte metoder for ekstraksjon av kaffe. Ulike metoder krever ulik kverning av bønner, ulike mengder vann og varierer med type filter eller om det er filter.

– Jeg foretrekker egentlig presskanne, det gir mer smak. Gjerne med litt havremelk om det skal være ekstra luksus.

Hun kjøper ferdigrøstede bønner hos lokale kaffebrennerier og får dem kvernet der. Favoritten er kaffebønner hentet fra Sør-Amerika, gjerne medium brennt. Kaffeinteressen blomstret ikke før hun fikk jobben som barista, men nå er kaffen blitt en del av hverdagskosen.

Selv liker hun å eksperimentere med kaffen og oppfordrer andre til å prøve det samme, men advarer om at det fort kan bli litt kostelig. **UD**

EFSA ANBEFALER

Koffein bør ikke inntas i for store mengder. EFSA anbefaler et inntak på maksimum 400 mg koffein per dag for voksne mennesker, 200 mg for gravide. I en gjennomsnittlig kopp er det 75 mg koffein.



8 METER OG 60 STUDIEPOENG

TEKST: Magnus Fjogstad | FOTO: Kristian Marcelius Benum

I år skulle Ingar Kiplesund lese til eksamen på Dragvoll og delta i friidretts-EM i Paris. Så kom koronaviruset og satte en stopper for begge deler.

GLEDE OG TRIVSEL: Kiplesund er opptatt av at trening skal være gøy, sosialt og lystbetont.

Det er mange som kjenner til den vanskelige balansegangen mellom trening og skole, men få kjenner den like godt som lengdehopper Ingar Kiplesund. I flere år har han kombinert toppidrettssatsing med fulltidsstudier, noe som blant annet har resultert i fire NM-gull og to fullførte årsstudium. Nå er han i gang med andre året på lektorutdanningen innenfor idrettsvitenskap, men det er ikke «lektor-Kiplesund» han ønsker å bli kjent som med det første.

– Jeg må jo være såpass ærlig å si at det er ikke student jeg hovedsakelig er. Jeg er først og fremst lengdehopper.

Og Ingar Kiplesund er ikke hvilken som helst lengdehopper – han er kanskje det største talentet Norge noensinne har hatt. I fjor slo han den 46 år gamle norske lengderekorden med et hopp på 8.10 meter, og i dag er han den eneste lengdehopperen på friidrettslandslaget sin satsing mot EM i Paris.

Fra fotball til lengdehopp

Det var ingen selvfølge at det var lengdehopp som skulle bli Kiplesund sin vei i livet.

– Jeg mener det er helt utrolig at jeg som har så korte ben og så lang rygg har klart å hoppe så langt, sier en lattermild Kiplesund.

Det var heller ikke en friidrettskarriere som var barndomsdrømmen til trønderen. Fram til tenårene var det fotball som gjaldt, og det var først etter Usain Bolt sine sensasjonelle løp under VM i Berlin, at han bestemte seg for å begynne med friidrett. I starten testet han både sprint og høydehopp, men han merket fort at hans største potensiale lå i friidrettsbanens sandkasse.

Bare ett år etter sin første trening hadde han hoppet over seks meter, og resten av ungdomsårene konkurrerte han mot daværende tikamp-talent Karsten Warholm om å slå ulike alders-

bestemte rekorder. Nå, ti år senere, har han knust en av de lengstlevende rekordene innenfor norsk friidrett og rettet blikket mot større internasjonale stevner. Mellom der ligger det årevis med beinhard trening.

Treningen som en sosial arena

– En typisk dag er å stå opp sånn 08, dra på trening, dra hjem og dusje, dra på skolen, dra hjem og lage middag, dra på trening, dra hjem igjen, slappe av og sove, forklarer Kiplesund.

Beskrivelsen viser hvilken enorm innsats som ligger bak et hopp på over åtte meter. Skole og trening, det er stort sett alt han får tid til i løpet av en dag. Da er det viktig at treningen er et sted man trives.

– Jeg har jo mye av det sosiale livet mitt på trening, derfor er det veldig viktig at det sosiale i treningsgruppa fungerer bra. For hvis man bruker så mange timer på trening uten å ha det fint, da er det umulig å legge ned den innsatsen som kreves.

Det fikk han selv erfare da han i 2017 reiste på college i USA for å kombinere studier med toppidrettssatsning. Der var treningskulturen mer gammeldags og autoritær, noe som passet dårlig for en livsglad trønder som liker å kunne påvirke sin egen trening.

– Jeg trivdes ikke på trening, og det er kjipt når du er på trening 3 til 4 timer om dagen.

Etter seks måneder gjorde han en helomvending og flyttet hjem igjen til Trondheim. Det skulle vise seg å være en god avgjørelse, for bare ett år senere hadde han sin beste sesong noensinne. Siden da har han blitt værende i hjembyen, hvor han både har et godt treningsmiljø og en givende studiehverdag. Men, i vår kom koronaviruset og truet begge deler.

Et rart år

– Det har vært et rart år, konstaterer Kiplesund.

Han sukker og ser tankefullt ut i luften, og for første gang i samtalen er stemmen en smule lav og nølende, men den blide trønderen dveler ikke ved det som er negativt.

– Det har jo gått greit læll. Jeg har persa i både 100-meter, 200-meter og tresteg. Det er bare lengde jeg ikke har persa i denne sesongen.

Til tross for Kiplesund sin positive innstilling blir det etter hvert tydelig at koronasituasjonen førte med seg en rekke utfordringer. Først og fremst mistet han tilgangen til flere av sine faste treningslokaler, noe som gjorde det vanskelig å gjennomføre mye av den nødvendige spenst- og styrketreningen.

Reiserådene medførte at han ikke kom seg til årets viktigste treningsleirer, men den største utfordringen var likevel all usikkerheten rundt stevner og konkurranser.

– Når du trener mot noe du ikke vet hva er, så blir det sinnssykt vanskelig å motivere seg. Det er det samme som å lese mot en eksamen du ikke vet om du skal ha. Du gidder jo ikke å legge ned den samme innsatsen.

Konkurransetørken har også ført med seg noen økonomiske utfordringer for friidrettsstjernen, da premiepengene er en av de få sportslige inntektene han har. Mens han venter på neste seierssjekk, bruker han pengene fra Statens Lånekasse til å finansiere satsing og studier.

Verdien av å studere

Det var i utgangspunktet studielånet som fikk Kiplesund til å kombinere toppidrettsatsingen med studier. Utdanningen gir ham både økonomisk sikkerhet for framtiden og et studielån som kan drifte den nåværende

satsingen. Han framhever samtidig verdien av studiets sosiale miljø og faglige utfordringer.

– Studiemiljøet gir meg såpass mye at jeg føler ikke at det er en byrde, og så er det jo godt å få brukt hjernekapasiteten på litt andre områder enn friidrett.

Selv om studiene ikke oppleves som en byrde, legger han ikke skjul på at kombinasjonen til tider har vært krevende. Da har det vært godt å få hjelp og støtte av NTNU.

– Det skal sies at NTNU er veldig flinke til å tilrettelegge for toppidrettsutøvere. De har gode toppidrettskoordinatorer, og jeg har ennå ikke møtt noen forelesere eller emneansvarlige som har satt seg på bakbena for at jeg ikke skal få gjennomført det jeg trenger.

For øyeblikket er det imidlertid ikke så vanskelig å kombinere friidrett og studier. Kiplesund har nemlig en kortvarig treningspause før han tar fatt på neste års opptreningsperiode. Planen er at den skal gi et nytt år med rekorder og topp-plasseringer.

OL-drømmen

– Målet framover er å ikke gjøre det så ræva som jeg har gjort det i år, sier en glisende Kiplesund.

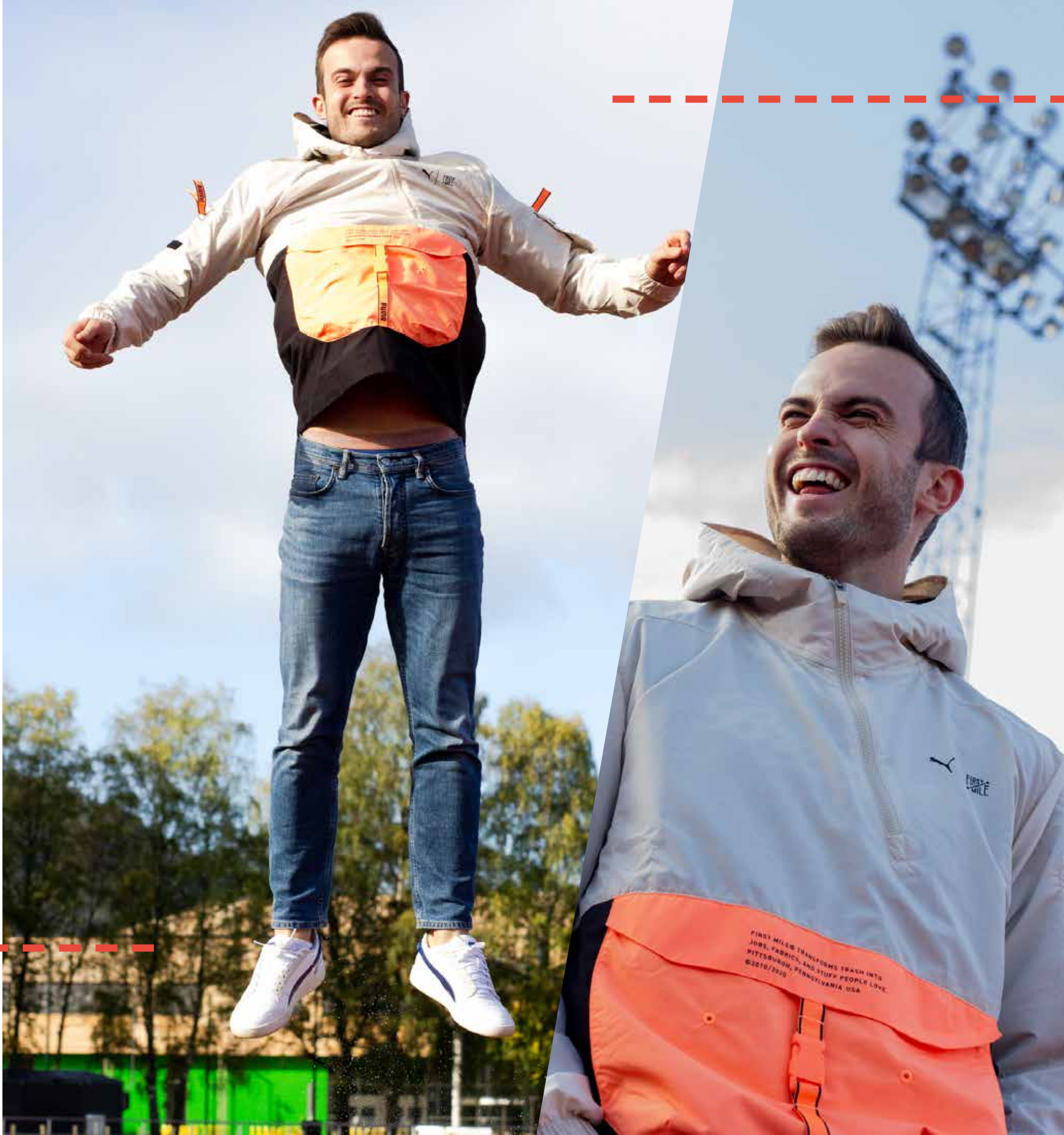
All usikkerheten rundt framtidige konkurranser gjør at han sliter med å sette seg noen konkrete mål. Mest av alt ønsker han et år hvor han får gjort det han skal slik at han kan fortsette utviklingen og forhåpentligvis slå sine egne rekorder.

– Det som er med friidrett, er at du alltid føler du har mer og gi. Du føler aldri du har fått ut alt potensial.

Ved spørsmål om han trener mot et framtidig VM eller OL, er det likevel klar tale fra den optimistiske trønderen.

– Ja ja, er du gæren. Jeg er jo bare 24 år! **UD**

MOT NYE HØYDER: Selv om Kiplesund i første rekke satser mot EM til neste år, er det OL i 2024 som er det store målet.



Gullball

Det hender at idretten gir oss øyeblikk som overgår det vi trodde var mulig. Øyeblikk hvor en underdog kjemper seg til seier med nebb og klør. Årets vinner av Tour de France, Tadej Pogacar, ga oss et slikt øyeblikk med sin enorme prestasjon på siste etappe.

I forkant av etappen lå sammenlagtleider Primoz Roglic 57 sekunder foran Pogacar og var alles soleklare favoritt. Dette var en etappe hvor Roglic vanligvis er en av verdens beste ryttere, så alt lå til rette for at den slovenske superstjerna var mannen som kunne trille gjennom Champs-Élysées med den gule ledertrøya.

I slike øyeblikk er også alt lagt til rette for en real bombe. Det er når alt håp er ute at de virkelig store idrettsøyeblikkene skjer. Pogacar satte inn alt han hadde av superkrefter og sjokkerte en hel verden. Den unge syklisten stakk av med ungdomstrøya, klatretrøya og den gule ledertrøya. Ikke verst for en som først fylte 22 år dagen derpå. Kun Henri Cornet har vært en yngre seierherre da han vant touren i 1904.

Utmerkelsene stopper ikke her for Pogacar. En slik enorm prestasjon fortjener enda en påskjønnelse. Helt på toppen av kransekaka.

Utgavens gullball tildeles kometen fra Slovenia, Tadej Pogacar.



Rødt kort

Det kan godt være at Lars Lagerbäck har rett – vi overvurderte Norge og undervurderte Serbia. At Norge var det dårligste laget, er det ingen tvil om. Litt mer presisjon fra Serbias kraftspiss, Aleksandar Mitrovic, og kampen ville vært avgjort før pause. Vi bør likevel kreve mer.

Lagerbäck's smale 4-4-2 fikk store problemer da Serbia spilte ballen bredt. Gang på gang fikk motstandernes vingbacker god tid til å slå innlegg, primært mot Mitrovic. Taktikken med å spille med sentrale midtbanespillere på kant framsto like utdatert som den var forutsigbar. Nok en gang hadde Norge store problemer mot et lag som på papiret er omtrent like sterkt. Vi så det mot Østerrike og vi så det igjen mot Serbia.

Det er også frustrerende at et fotballag med så stort offensivt potensial ikke klarer å få utløp for det. Norge slet med å få ballen forbi Serbias midtbaneledd og fikk dermed ikke i gang verken Ødegaard eller spissparet. Ikke at de imponerte noe særlig når de fikk tak i ballen heller. Norges to lyspunkter var Rune Almenning Jarstein og Mathias Normann.

Siste mesterskap med Norge var EM i 2000. Siden har våre beste menn aldri klart å kjempe seg gjennom kvalifiseringa. Denne gangen hadde vi et lag med enormt potensial, men vi klarer ikke å utnytte sjansen og ryker ut mot rutinerte serbere. Det blir rødt kort til fotballandslaget, fordi det ikke er uflaks som gjør at man mislykkes i å kvalifisere seg til et mesterskap for 10. gang på rad.



Nydelig gresskarbrød

TEKST OG FOTO: Henrik Hammarstrøm | ILLUSTRASJON: Ólöf Eyjólfsdóttir

Dette trenger du:

- 5 dl hvetemel
- ½ teskje salt
- 1 teskje natron
- ½ teskje bakepulver
- 1 teskje muskat
- 1 teskje kanel
- 1 teskje nellik
- 1,7 dl smør
- 5 dl sukker
- 2 egg
- 500 gram gresskarpuré

Framgangsmåte:

1. Forvarm ovnen på 165 C
2. Finn en stor bolle og bland hvetemel, salt, natron, muskat, kanel og nellik.
3. Finn en annen bolle og tilsett smør og sukker. Visp dette sammen til du har en fyldig og luftig konsistens.
4. Tilsett egg til smør- og sukkerblandingen din. Du bør vispe rikelig etter hvert egg.
5. Tilsett litt og litt gresskarpuré.
6. Bland melet i gresskarblandingen.
7. Smør en brødform på 35 x 14 cm, eller to mindre brødformer.
8. Hell deigen i formen(e).
9. La dem være i ovnen i 60 minutter.
10. Når ferdigstekt, la gresskarbrødet hvile i 10 minutt.

Nyt din digitale forelesing med et rykende ferskt gresskarbrød, og vis at selv gresskaret har ei nytte.

Alle trenger nok motivasjon med størsteparten av undervisning på nett. Da er det kjekt å vite at det alminnelige gresskaret gjerne kan nytes i form av et gresskarbrød. Den delen av gresskaret som havner i brødet er kun «kjøttet», hvilket betyr at frø og skall må renses før man kan lage gresskarpuré.

Dersom man lager alt fra bunnen av er det viktig å merke seg at gresskaret er seigt å kutte i, og det vil være noe tidkrevende å få av skallet. Derimot vil man få langt mer gresskar for samme pris som ferdigpuré, og man kan ha gresskar til overs for andre retter, slik som suppe eller pai.



Den viktigste halvliteren du kan by på

En reportasje på Blodbanken som ikke gikk helt som planlagt - og godt var det!

TEKST: Martine Andersen Hennig | FOTO: Torstein Olav Eriksen | ILLUSTRASJON: Renate Sørgård



– Du skal gi blod?

– Ja, jeg skal gi jernet!

Forbi skranken, med min trofaste fotograf på slep, tusler jeg inn i blodbankens behagelige oase. Her er det folk i alle aldre, som venter, spiser kjeks, drikker fra en juicekartong eller er godt plantet i en tappestol. Idet vi slår oss ned på venterommet, kjenner jeg at kroppen er litt ekstra spent. Jeg tar et nettbrett med spørreskjemaet og leser hvert spørsmål nøye. Her er det utrolig viktig å være ærlig! Spørsmålene minner meg på hva jeg har holdt på med den siste tiden. Samt hva jeg ikke har gjort.

«Har du eksem, åpne eller infiserte sår (f.eks. munnsår, gnagsår)?»

«Har du de siste seks månedene tatt piercing, hull i ørene eller tatovering?»

«Har du hatt seksuell kontakt med en som har vært i Afrika seks måneder til sammen, i løpet av siste seks månedene?»

«Føler du deg opplagt til å gi blod i dag?»

Etter spørreskjemaet er levert, blir jeg geleidet inn i et lukket kontor med en sykepleier. Hun kontrollerer det jeg har svart nøye, spør om jeg har drukket og spist nok i dag. Om jeg føler meg bra og opplagt. Jeg får et snev av hjemlengsel til bestemor, i et sekund. Til min overraskelse peker sykepleieren på et av svarene mine – jeg har eksem i stikkområdet! Jeg som ikke hadde lagt merke til det. Eksem på huden kan være bakterieinfisert, slik at nålen og blodet kan ta med seg bakterier. I tillegg kan et stikk forverre eksem-utbruddet. Det hadde jeg ikke tenkt på.



EKSEMNETTUR: Selv om det ikke ble noe tapping på meg, fikk vi lov til å ta bildene vi kom for!

Da ble det ikke noe blodgivning på meg i dag, rett og slett.

Heldigvis er systemet så sikkert, at surrehuer som meg ikke gir blod med potensiell bakteriesmitte. Blodet mitt i dag ville vært dårlig nytt for en mottaker uten immunforsvar. Jeg må skuffe fotografen min, som ikke fikk de bildene han skulle ha i dag. «Hvordan skal vi få laget noen fin reportasje nå da?». Jeg ser undrende på ham. Mens jeg tenker, tar jeg en slurk av juicen som skulle vært med meg til tappestolen. Sagnet om journalisten som ikke fikk gi blod, sprer seg i lokalet. Et stort smil med blondt hår og hvitt antrekk åpenbarer

seg. Smilet heter Lene Haugnæss, er bioingeniør og fagsjef på Blodbanken.

Lett å registrere seg

I dag har Trondheim omtrent 10 000 blodgivere. Dette er folk mellom 18 til 65 år, som kan gi maksimalt fire ganger i året. Haugnæss understreker hvor lett det er å melde seg opp.

– Om du lurar på om du kan bli blodgiver, er det bare å gå inn på giblod.no. Det står alt du trenger å vite om blodgivning. Og når du først melder deg her, er det enda enklere å gi blod andre steder i landet, sier Haugnæss.

Etter du har registrert deg på nettet, er prosessen i gang. Først en

• • •

til tre måneder etter registrering blir du ringt opp til kontroll, der du avgir en blodprøve som analyseres. Da undersøker de at du blant annet har tilstrekkelig jernlager og blodprosent. Dersom jernnivået ditt ikke er tilstrekkelig, gir de jerntilskudd etter behov.

– Når du kommer på kontroll blir du vurdert om du kan melde deg, ut ifra din helsetilstand. Dette er imidlertid ikke en gratis helsesjekk. Vi analyserer alle for smittsomme sykdommer ved blodoverføring, som HIV og hepatitt B, forteller Haugnæss.

Grunnleggende med frivillighet og taushetsplikt

Stemningen på Blodbanken er alt annet enn en legevakt eller legekantor. Ved hver blodgivning må man besvare et grundig spørreskjema som avdekker alt fra et eksemutbrudd, til mer sensitiv informasjon. Derfor har de ansatte på Blodbanken taushetsplikt.

– Hele opplegget er avhengig av at folk er ærlige. Vi har taushetsplikt. I spørreskjema du leverer før du gir blod spør vi om for eksempel bruk av narkotiske stoffer og kjøp av prostitusjon. Det gjelder også din seksuelle partner, sier Haugnæss.

Hun er opptatt av at folk skal få en positiv erfaring, og ikke føle seg tvunget. Da er det ekstra hyggelig når det er en liten premie i enden, i form av en t-skjorte, mummikopp, termos eller lignende.

– Det er frivillig til enhver tid. Vi må passe på å skape en god opplevelse slik at folk har lyst til å komme tilbake hit, sier Haugnæss.

Systemet er basert på sikkerhet. Det er helt avgjørende helt fra registrering, intervju på blodgivningsdagen, til blodet er tappet, testet, lagret og til slutt overført.

– Idet tappingen starter, tester vi giverens blod samtidig. Etter at testene er klarert kan blodet brukes umiddelbart. Det tar omtrent ett døgn. Vi kan i ekstreme tilfeller plukke opp bifunn når vi tester blodet. Vi er pliktige til å opplyse giveren om dette, sier Haugnæss.

Omsorgsfull prosess

På selve blodgivningsdagen, er det viktig å ha overskudd. Det blir tappet 450 ml, som tilsvarer omtrent ti prosent av kroppens blodvolum. Det er vanlig å gi maksimalt fire ganger i året.

– Du skal være frisk og føle deg frisk. Du bør ikke komme hit og gi blod om du ikke er i form, har sovet dårlig eller ikke drukket eller spist nok. Vanlige folk takler det godt, da kroppen er laga for å tåle såpass. En tapping er jo bare som en halvliter på byen, sier Haugnæss.

Selve tappingen tar rundt syv til ti minutter. Etterpå blir du anbefalt å sitte i 15 minutter. Gjennom prosessen blir du kontinuerlig utsatt for drikkepress med juice, iste eller lignende, for å fylle på væsketapet. Ved første tapping vet man ikke helt hvordan kroppen vil reagere.

– Etter du har gitt blod tar vi godt vare på deg, slik at vi vet at du har det bra. Straks du kommer blir du oppfordret til å ta noe drikke. Noen går etter fem minutter, men vi anbefaler at du sitter lenger. Når du går ut så er det



TRENGER GIVERE: Lene Haugnæss er storfornøyd med at studenter som flytter til Trondheim melder seg som blodgivere.

Visste du at...

... I Norge har 48 prosent blodtype A, 40 prosent har O, 8 prosent har B og 4 prosent har AB.

... 85 prosent av den norske befolkningen er Rh+ (positiv), mens 15 prosent er Rh- (negativ).

.... de største bruksområdene for blodoverføring er kreftbehandling, fødsler og traumer som bilulykker.

... du kan gi blod opptil to ganger hvert semester.

(<https://nhi.no/kroppen-var/organer/blodtyper/>)

vanskelig å forutse hva som skjer. Det er mye bedre å bli dårlig hos oss, enn at du faller om etter at du har gått ut til Elgsetergate, sier Haugnæss.

Sterke studenter i stolen

Det er merkbart at enkelte blodgivere mangler litt overskudd før jul- og sommertid. Hvilken gruppe er det mon tro?

– Det vi ser er at når høsten kommer får vi mange nye blodgivere, som vi kan se er studenter med en annen hjemmeadresse. I mai og juni merker vi at mange vi ringer er utilgjengelige og er hjemme for sommeren, sier Haugnæss.

Haugnæss forteller også at hun merker forskjell på blodgiverne i stressende perioder, som eksamenstida og julestria.

– I eksamenstida kan studentene være ekstra stresset, siden du gjerne sover dårligere og drikker masse kaffe. Igjen varierer stress fra person til person. Likevel er det utrolig viktig med en god dagsform. Du skal ha overskudd og kunne gi jernet!, sier Haugnæss.

Det kan tenkes at studenthverdagen ikke passer til å være blodgiver. Likevel vil alle aldersgrupper ha inntreff av sykdommer, nye tatoveringer, piercinger, reiser til utlandet, nye seksualpartnere eller slike ting som setter deg i karantene i en viss periode. Med dagens smittevernstiltak er det kanskje enklere enn noen gang å gi blod?

– I dag er den største gruppa mellom 25 til 35 år. Livet til en student som er ung og singel kan gjøre det noe vanskeligere å få gitt blod like ofte, påpeker Haugnæss.



PREMIEHYLLE: Utvalget av premier til de som ikke har eksem i stikkområdet.

Tapper opptil 100 givere hver dag

Det å ha nok blodgivere å tilkalle, er spesielt viktig i krisetilfeller. Blodbanken på St. Olavs Hospital distribuerer blod til hele regionen Midt-Norge, og er derfor avhengige av god kapasitet.

– Det er umulig å spå aktiviteten, derfor er det så viktig å ha et lager som tåler litt og ikke minst nok blodgivere å kontakte, sier Haugnæss.

I en tid med koronarestriksjoner er Blodbanken nødt til å begrense mengden givere i tappelokalet.

– Vi tapper mellom 70-100 personer om dagen. Hver dag brukes det normalt opp rundt 30-50 poser. Plutselig en dag

kan det gå 100 poser. Derfor er det så viktig at vi har et lager som tåler litt. Maksimalt kan en pose ligge i 35 dager, sier Haugnæss.

– *Hvor blir blodet av?*

– De tre største bruksområdene er kreftbehandling, fødsler og traumer som bilulykker. I tillegg brukes det også en del til store hjerte- og karoperasjoner og til foster, sier Haugnæss.

Finnes ingen «kjedelig» blodtype

Blant de 10 000 blodgiverne i Trondheim, vil flesteparten ha blodtype A+, den mest normale. Det er livs-

Student som er raus med halvliterene

Navn: Henrik Skaldebø
 Alder: 23 år
 Studie: Fysikk og matematikk, fjerde året
 Fra: Drangedal i Telemark
 Blodtype: A-

Henrik Skaldebø har vært en flittig blodgiver siden en sein kveld i 2018. Per nå har han ikke helt tellingen på hvor mange ganger han har gitt.

– Det startet på et vors, med at en venninne sendte rundt spørreskjemaet fra giblod.no. Plutselig var det mange som meldte seg den kvelden. Helt siden det har jeg gitt blod så ofte jeg har kunnet, sier Skaldebø.

Årene i Trondheim kan flyte litt i hverandre, spesielt som student på det fjerde året. Men rutinene på blodgivningsdagen både før og etter tapping er godt etablert hos Skaldebø.

– Før blodgivningen spiser jeg godt. Da pleier jeg å gå for leverpostei for eksempel, som har høyt jerninnhold. Det kan godt være litt placeboeffekt akkurat rett før, men det funker for meg, sier Skaldebø.

Etter tappingen er det enkle steg å følge: drikke, spise og chille. Da er det ekstra fint å ha noe fint å drikke av.

– Jeg passer godt på å ikke gå altfor lange avstander etterpå og slapper godt av. Hele kartongen med juice går ned mens jeg sitter der. Og selvfølgelig velger jeg alltid en ny mummikopp som premie, sier Skaldebø.



STUDENT: Henrik Skaldebø trives godt dette høstsemesteret.



Seks kjøppe om høsten

- Hva har du helst i mummikoppen?
 – Det må bli te. Gjerne chai, kamille eller «god natt»-te.
- Høstkos:
 – Høre regnet øse på utsiden, mens jeg sitter inne med en god kopp te med noe å lese på.
- Varmende høstmat:
 – Jeg skal definitivt lage mer suppe denne høsten. Da vil jeg prøve ut noe spicy, som thaisuppe.
- Go-to halloweenkostyme:
 – Spider-Man-drakt
- Høstens anbefaling:
 – Musikk anbefaling! Mark Knopfler med albumet *Get Lucky*.
- Høstens tidsfordriv:
 – Gleder meg masse til å jobbe videre i styret til Nablarevyen, linjeforeningens revyforestilling.

nødvendig å ha tilgang på blodgivere av alle slag, spesielt i et krisetilfelle.

– Det hender at vi må hasteinnkalle blodgivere. Derfor er det utrolig bra å ha god tilgang på alle blodtyper i registeret vårt, sier Haugnæss.

Noen synes det er «kjedelig» å ha den mest vanlige blodtypen.

– Mange sier «jeg er så kjedelig som har blodtype A». Men det er jo den blodtypen det går mest av! De mer sjeldne blodtypene tapper vi ikke like ofte, og blodgiverne kan gå flere måneder uten innkalling, sier Haugnæss.

Haugnæss presiserer videre at blodtypen ikke er en begrensning eller fordel.

– Uansett så er det flere komponenter i blodet med ulike funksjoner. Disse har flere bruksområder, også uavhengig av blodtypen din, forteller Haugnæss. **UD**



Behov for tannlege?

450,-

Vi er din studenttannlege og hos oss får du alltid undersøkelse til 450 kroner og 10 % rabatt på øvrig tannbehandling.

Bestill time i dag!



Bestill time

 ORIS DENTAL

[orisdental.no](https://www.orisdental.no)



Å HELT TILFELDIGVIS ENDE OPP I TRONDHEIM

En samtale om masterforvirring, musikalforberedelser, og én veldig gammel glasskule.

TEKST: Oda Sofie Mathisen Gallefoss | FOTO: Torstein Olav Eriksen, Otto Barsten Johnsen

Klokka er ti om morgenen i realfagskantina på Gløshaugen. Noen bord er allerede fylt opp med pensumbøker, laptopper, og trøtte studenter som lener seg over dem. Rundt et langbord ved kantina har kjøkkenbetjeningen morgenmøte. Vi møter en blid og litt nervøs Amalie.

– Jeg har aldri gjort noe sånt som dette før, sier hun.

– Ikke noe problem, vi har bare lyst til å bli kjent med deg, svarer jeg. Det er forhåpentligvis ikke noe å stresse over.

Vi setter oss innerst i kantina hvor høstfargede trær lener seg mot de høye vinduene. Det er en av de Trondheimsdagene hvor det pøste ned da vi kom inn i bygget, men nå, fem minutter senere, har skyene lettet og solen får det til å glitre i det våte løvverket. Amalie forteller at hun har hatt en fin morgen.

– Det var deilig å ha en rolig morgen og sove lenge. Jeg har mye åtte-forelesninger det semesteret her.

Flaks på første forsøk

Amalie My Olsen er en 21 år gammel kjemistudent fra Oslo. Hun flyttet rett til Trondheim etter videregående,

og i år har hun begynt på en master i materialkjemi og energiteknologi som en retning innenfor sivilingeniørstudiet i Industriell Kjemi- og Bioteknologi.

– Da jeg begynte rett på studiet var det nok litt fordi jeg ikke ønsket å stå stille. Også var det mye flaks at det ble Trondheim.

På videregående tok hun mye realfag, og kjemi 2 ble fort en favoritt. Det var en kusine som tipset henne om kjemistudiet på Gløshaugen.

– Jeg syntes bare det høortes fett ut. Mange jeg studerer med har jo foreldre som har studert på NTNU og har en tilknytning til det, men jeg har ikke noe sånt.

105 år med tradisjoner

Like borte i gangen fra der vi sitter ligger et rom hvor Amalie bruker mye av tiden sin, nemlig linjeforeningens kontor. Helt siden hun kom til Trondheim har hun vært aktiv i linjeforeningen Høiskolens Chemikerforening (HC). Kontoret er et sosialt sted hvor medlemmer kan komme og gå som de vil.

– Det er i linjeforeningen jeg har mitt største nettverk og det er der jeg

HELDIG: Amalie Olsen har funnet seg godt til rette i Trondheim.

AMALIE OLSEN

Alder: 21 år

Opprinnelse: Tåsen, Oslo

Studerer: Master i materialkjemi og energiteknologi

Verv: Kjellerstyret, Kjellernstyret, Secreteuse i linjeforeningsstyret, skuespiller, regi og leder av Chemikalen

FIRE RASKE

Kaffe eller te?
Kaffe etter at jeg ble student

Barndomscrush?
Zac Efron

Har du en guilty pleasure?
Å se på film og spise is alene

Hvem er du i vennegjengen?
Jeg er den yngste i gjengen, så jeg er nok ofte den barnslige



CHILLER: På kontoret til HC kan medlemmer komme for å sosialisere og slappe av.



HEMMELIGHETSFULLE: Skrivegruppa på Chemikalen vil ikke avsløre hva musikalen kommer til å handle om.

har alle vennene mine. Jeg tror absolutt at den har vært med på å gjøre min studiehverdag så bra som den er.

Høiskolens Chemikerforening ble grunnlagt av sivilingeniørstudenter ved NTH den 8. mars i 1915. I fjor markerte de sitt 105-års jubileum, og linjeforeningen er å regne som en av Norges eldste. Amalie forteller ivrig om en av tradisjonene deres: det årlige immballet, eller pHockepHest.

– Da går styret i ridderkapper, man bærer inn retorten (en glasskolbe brukt i kjemilaborier *red.anm*) som er på HC's våpenskjold, og det spilles storslått musikk. Det er vanskelig å gjenfortelle, men det hele føles veldig mektig og overveldende.

Eget ridderspråk

– pHockepHest skrives med «ph», bryter hun inn.

Med et smil om munnen forteller hun at i HC skrives all tekst på linjeforeningens eget ridderspråk. Språket

kan minne om et slags gammelnorsk og kan være noe vanskelig å forstå seg på for en nyopptatt eller utenforstående.

– pHockepHest er bare et eksempel på dette. I dette språket er da for eksempel alle f-er skrevet med pH og kj skrives ch. Vi har også mange andre ord som er unike for linjeforeningen.

Da hun ble tatt opp i HC fikk hun og alle nye et oppdragsark hvor alt var skrevet på ridderspråket.

– Jeg tenkte bare at «hva er det her for noe?». Men nå som jeg har vært med lenge og til og med skrevet det selv synes jeg bare at det er kjempekult.

Chemikalen

Amalie tar en pause og titter ut av vinduet. Nå har de tunge regnskyene lettet helt, slik at sola lyser opp den stadig mer folksomme kantina. Jeg spør Amalie hva dagene hennes går til for tiden.

– For tiden jobber jeg med forberedelser til linjeforeningsmusikalen Chemikalen, som jeg er en av to ledere for i år.

Musikalen skal stå i mars, og er ennå bare i planleggingsfasen.

– Vi driver med å skrive den nå. Også er det snart opptak.

I musikalen tar de i bruk kjente sanger som de skriver om tekstene på. Amalie kan fortelle at tidligere sanger som har blitt brukt har vært alt fra *Good Morning Balitmore* fra musikalen *Hairspray* til *Toyota'n til Magdi* av Karpe.

– På onsdag har vi skrivemøte for Chemikalen. Det er bare å komme!

Usikker framtid

Før hun ble musikalsjef på ingeniørstudiet gikk Amalie med en liten skuespillerdrøm. På ungdomsskolen gikk hun blant annet på Den Norske Ballettskole & Akademis musikallinje i to år. Her fikk hun være med på å sette opp musicalene *Hairspray* og *Hair*.

– Jeg husker det som en ordentlig stor oppsetning, hvor vi fikk spille på scenen i Sandvika. Vi fikk til og med komme i studio og spille inn koring som vi skulle bruke på scenen. Det var en utrolig kul opplevelse.

Etter ungdomsskolen drev hun ikke noe mer med teater før hun begynte på universitetet. Nå har derimot den gamle kjærligheten slått inn for fullt.

– Men etter at jeg begynte på NTNU vil jeg nok drive med - ikke det. Men jeg er glad jeg har det som en hobby gjennom Chemikalen.

Hjemme på ferie får hun de vanlige spørsmålene som mange studenter kan kjenne seg igjen i. «Hva skal du bli?» spør familie og venner.

– Jeg synes det er skikkelig vanskelig! Jeg blir jo ingeniør, også kan jeg litt om

kjemi. Men jeg vet ikke. Det kommer an på hva jeg skal skrive master om.

– *Vet du hva du vil skrive om?*

– Nei, svarer hun kjapt og ler. Jeg vet ikke! Jeg har nok med å prøve å finne ut hva slags fag jeg skal ta neste semester.

På skrivemøtet

Vi tar Amalie opp på tilbudet om å stikke innom skrivemøtet til Chemikalen, og tropper igjen opp på Gløshaugen en varm septemberkveld. I et mylder av mørke ganger finner vi fram til et opplyst møterom. Amalie har fått meldingen vår og slipper oss inn. Inne

på grupperommet blir vi møtt med en blid og pratsom gjeng.

Hun setter seg ved den øverste enden av langbordet og går tilbake til den diskusjonen vi må ha avbrutt: Skal man bruke ordet «scrolle» i en av sangene? Praten går lett, og enda vi ikke får noe innblikk i de fortsatt strengt hemmelige planene, er det lett å la seg engasjere i de ivrige diskusjonene venner imellom.

Situasjonen minner meg på noe hun sa selv da vi først møttes.

– Det var ganske mye flaks at jeg endte opp her. Men jeg er utrolig glad for at det ble sånn. **UD**



Nye briller og kontaktlinser.

Vi har studentrabatt!

interoptik
Sjøhaug & Sande

Ths. Angells gt. 22, Trondheim. Tlf. 73 99 04 00



Studbud tilbyr rimelig flytting og transport for studenter i Trondheim. En studentflytting koster mellom 700-1590 kr og da stiller vi med 1 mann + bil. Vi har åpent alle dager fra kl 08-18. Bestill på www.studbud.no



trykkpartner

Tungasletta 7 - 7047 Trondheim

ET MODERNE MEDIEHUS

Satire:

TI BUD TIL EN REVOLUSJONÆR STUDENT SOM VIL ENDRE VERDEN

TEKST: Åsmund Hunderi Stemland | ILLUSTRASJON: Victoria Stenshagen

Endelig er du her, voksen, studerende, med framtiden i dine hender. Du har gått fra å se på Netflix på rommet hjemme hos mamma til å se på Netflix på studenthybelen. En sann oppgradering. Likevel føler du kanskje at noe mangler? Du vil gjøre noe større, noe viktigere. Den moderne revolusjonen er perfekt for deg som ønsker å endre verden, men som foretrekker å gjøre det fra din egne komfortable hybel.

- 1 Finn deg en kampsang**
Ingen revolusjon har startet uten en kampsang, et vers eller en strofe som har inspirert massene. Venstresidas ungdomspartier synger fremdeles «Internasjonalen» i allsang, det våknede proletariats hymne. Det går selvfølgelig an å bryte løs med den feministiske nyskapningen, «WAP» alt er fair game i krigen mot patriarkatet, selv dårlig musikk.
- 2 Bli en minoritet**
Hvite, heterofile cis-menn har gått helt av moten. Det er dessverre vanskelig å være en kilde til reell forandring dersom du selv er en del av det fundamentale problemet! Minoritetsgruppen du velger har stor betydning for hvilke saker du kan engasjere deg effektivt i, så her gjelder det å holde tunga rett i munnen. En av de lettere mulighetene er selvfølgelig å komme ut som bifil, da trenger du ikke forandre deg engang. Du kan bare skyld på at du aldri fant deg en partner av samme kjønn, så får du litt medlidenhet med på kjøpet.



- 3 Skift ut garderoben**
Kler du deg i nye klær? Pene klær? Klær fra dette århundret? Kast dem ut, ellers vil du aldri kunne få deg sanne allierte blant samfunnets bunnsjikt. Det er en grunn til at Rødts ungdomskandidater stiller opp til debatter med bustete hår og nuppete strikkegenser. Du kan ikke tale de fattiges sak uten å virke fattig selv – effekten av den tabben trenger du ikke lete lengre etter enn til Arbeiderpartiets valgresultater siden millionæren Støre fikk partilederjobben.
- 4 Bli veganer**
Dersom du ønsker å bekjempe klimaendringene er det ikke nok å streike fra skolen eller å brøle i frustrasjon. Dette er nemlig en normal del av alle studenters hverdag uansett hvor de faller på det politiske spekteret. For å virkelig gjøre en endring må du også kutte ut alt av animalske produkter fra dietten, dette inkluderer ull og skinn, så pass på tiltakene du gjennomfører fra forrige punkt. Her er det fort gjort å bli en hykler og minst like ille som oljelobbyister og klimafornektere.



- 5 Kom deg på Twitter**
Ingenting viser at du er en seriøs samfunnsdebattant mer enn at du er aktiv på Twitter. Her kan du skrive nøyaktig hva du vil. Det anbefales å følge de du er enige med for å skape et vakkert ekkokammer av selvrealiserende meningsfeller. Bonus-poeng: Du kan være nøyaktig så radikal du bare vil, men til forskjell fra Facebook vil ikke slekta kunne se det og ta det opp på neste julemiddag.



- 6 Ikke følg J.K. Rowling på Twitter**
Oh, how the mighty have fallen. Spar deg selv for transfobi og bad takes – dette punktet koder jeg ikke med.
- 7 Studer på Dragvoll**
Folk som studerer på Gløshaugen har åpenbart en jobb i kikkerten, og ikke minst muligheten til å få den. Vis din dedikasjon til revolusjonen gjennom et skikkelig Dragvollstudium. Du kan ikke gi et tydeligere signal på at du ikke har noen annen plan enn å lykkes med kampen. Dette vil også være en skikkelig motivasjon til drastiske tiltak dersom det fortsatt råder et kapitalistisk regime når ditt siste år med studiestøtte går mot slutten.

- 8 Bli belest**
Du tror kanskje du vet hvorfor du vil fremme dine idealer, men meninger og verdier betyr ingenting uten et solid faglig grunnlag. Så konsentrert som språket i *Das Kapital* er så blir dette punktet et av de mest tidseffektive dersom du er en kyndig student. Boka er tilgjengelig på universitetsbiblioteket, så her er det bare å bla seg gjennom de godt og vel 1000 sidene – du kan ikke kalle deg marxist uten å ha lest Marx.
- 9 Sugar, sugar**
Selv om borgerskapets dager er talte er det ikke noe som stopper deg fra å utnytte dem før den tid. Skaff deg en sugardaddy! En stabil inntektskilde og en mulighet til å spre det gode budskap til en representant fra overklassen.

- 10 Selvproletariser deg selv**
Brukte du litt for mye tid på selvrealisering til å få tid til eksamen? Fortvil ikke! Den beste måten å kjempe for arbeiderklassens rettigheter er jo ved å være en del av den selv. Akp-ML har sterke tradisjoner for selvproletarisering og er den ledende autoritet for hvordan å radikalt endre samfunnet. **UD**



NATTMAT OM DAGEN: KORV OCH BULLAR

Søte barn og nasjonalromantisk utsikt blant pynteputene på Ikea.

TEKST OG FOTO: Le Dog, Oignon Frit og Dijon | ILLUSTRASJON: Renate Sørgård



– Ikea?

Le Dog og Dijon stirrer forbløffet på Oignon Frit, men hun er sikker.

– De har pølser der, forteller hun.

– Ja, men vi kan ikke kalle det nattmat, innvender de to andre pølseschmeckerne.

– Skjerpings, dere har busskort begge to. Dessuten trenger jeg puter til den nye sofaen min.

Ingen tør protestere, så de tre pølske-terene tropper opp i Prinsens gate og tar første buss østover.

Le Dog forteller at han ikke har noen digitale kollokvier i dag. Så god har stemningen aldri vært før, og Oignon Frit og Dijon har bestemt seg for å ikke plage ham med å spørre etter pølskostymet. Det er faktisk så hyggelig at de glemmer å gå av bussen.

Et stopp for sent står de i et idyllisk, lite forstadsområde. Dijon og Le Dog sier de aldri har vært her før. «*Mais c'est très belle*», erklærer de når de får se de søvnige husene og de vakre høstfargene.

«Jeg tror jeg var på nach her under fadderuka», forteller Oignon Frit med verdensvant mine. «Vi skal denne veien.»

Fremme ved den arkitektoniske perlen som er Ikea Trondheim slentrer globe-trotterne inn i varehuset. De flanerer ubekymret mot pølsedisken. «Har dere lomper», spør Dijon, som har blitt snytt for lompe i samtlige pølse tester så langt. Det negative svaret åpner en avgrunn i Dijons indre, men de andre kommer til unnsetning. «*mais c'est pas cher*», sier Oignon Frit for å distrahere ham. Le Dog peker på skiltet, der det står «pølse i brød, 10,-» og «vegetarpølse, 8,-». Dette er så sjokkerende billig at ingen kan være triste. Dijon blunker kjekt til dama bak kassa og ramser opp bestillingen: «Vi tar tre vegetarpølser nå og tre pølser i brød om tre minutter.»

Oignon Frit lurar på om de ikke skal finne sitteplasser. Le Dog synes ikke det er nødvendig:

– Vi tar stående buffet.

– Men det er ikke en buffet, da.

– ...

– Det er bare stående.

De setter seg.

Etter en deilig pølse i lompe og en ganske god vegetarpølse (juryen var delt på sistnevnte), er Le Dog klar for en ny runde. «Dette er perfekt for et studentbudsjett!» «*Oui*», istemmer Dijon, «du kan spise deg stappmett for en femtilapp og fordervet for en hundrings!» De reiser seg, men Oignon Frit har andre planer:

– Vi skal opp i restauranten og spise kjøttboller.

– Nå strekker vi vel det nattmat-konseptet litt langt?

– *Tais toi*, de har bringebærbrus.

De plasserer hvert sitt fat med kjøttboller og stappe i en typisk sykehustralle og triller bort til et bord med utsikt til et vakkert landskap à la Trøndelag. Bakenfor lavkulturlandskapet – bestående av parkeringsplassen og motorveien – strekker det seg fagre, grankledde åser så langt øyet rekker, eller iallfall til Ranheim.

«Dette må vi ta bilde av», sier Dijon – men før noen får fram kameraet blir de distraheret av de mange søte og tilfredse barna som sitter rundt i restauranten. «Åå», sier Oignon Frit og smiler til de små. Dijon nikker og stemmer i: «*c'est tellement mignon!*». «Ååå», sier Oignon Frit, igjen. «Halv fire må være det perfekte tidspunktet å dra hit på», sier Le Dog. «Barna har ikke rukket å bli trøtte og grinete» – før Oignon Frit avslutter med et «åååå».

Men *the show must go on*, og Dijon setter gaffelen i en kjøttbolle, allerede spiddet med det svenske flagget. «I tilfelle du lurte på hvor kjøttbollene på Ikea kommer fra. Likevel, det er en søt detalj som blir satt pris på. Pluss i boka hos meg!» sier han og svelger bollen i en stor jafs.

«Hva er den firkanta rotgrønn-saken i salaten», spør Dijon. Oignon Frit tar en bit. «Jeg tror det er sellerirot», svarer hun. «Kanskje kvadratrot», mumler Le Dog og kveler et smil.

Så fort det blir snakk om å forlate bordet for å finne *chic-e* pynteputer (av typen HOME og LOVE) til Oignon Frits sofa, tørker Le Dog seg rundt munnen med det svenske flagget og mumler noe lavt, noe de andre to ikke helt får med seg før han har forduftet. Antakelig var det «*adieu*». **UD**

Dette er så sjokkerende billig at ingen kan være triste.



Atmosfære: Pittoresk utsikt mot vakre høstfarger, kulturlandskap og horisont av grankledde åser. Pluss for søte barn som ikke gråt.



Smak: Dette er, tror det eller ei, det beste vi har spist i denne nattmatserien, selv om ikke alle likte vegetarpølsa. God uttelling for pengene.



Utvalg: To typer pølser, vegetar og vanlig. Det var *ganske* godt i hvert fall. Men ingen lomper. Svenskene er kjent for å være for sofistikerte for lomper, men *hei* – lomper er digg.



Service: Raskt og upersonlig, men ikke nonsjalandt.



Totalopplevelse: God mat, greit utvalg, flott utsikt og søte barn.



Metthetsfølelse: Hiv i deg en pølse eller to før du tar runden gjennom lokalet. Gå i restauranten etterpå, men nøy deg med ti kjøttboller. Ingen trenger femten.

Anbefales for: Folk med busskort.

Klientell: Søte barn med familie.

Høydepunkt: Utsikt til søte barn og vakre høstfarger.

Nedtur: Le Dog ble synlig grå i fjeset av å gå inn i puteavdelingen. Det kvalifiserer egentlig ikke til en ordentlig nedtur, hans *malaise* var god underholdning for de andre.



DE TRE
PØLSKETERER



PØLSESCHMEKERE: Dijon, Le Dog og Oignon Frit gjør det de kan best.



TRE ETASJER KJØTTBOLLER: Oignon Frit gjemt bak sykehustralla.

ET STILLE (OG TRASHY) OPPRØR



TRÆSH FORLAG

Hvem: Zarina Saidova (28)
og Ingrid Blix Dyrseth (24)

Aktuell med: nyoppstarta
forlag med førsteutgivelsen
Træsh times

Holder til: på kunstverk-
stedet OLO

Støttes av Grafill og Norsk
Illustrasjonsfond

IKKE BARE TEKNOBY: — Trondheim blir jo ofte omtalt som en teknoby, og det er fint det, men vi vil jo at Trondheim også skal være en kunst- og kulturby.

Zarina Saidova og Ingrid Blix Dyrseth ønsket et synligere tegneseriemiljø og var lei av at tegneserieskapere flytta til Oslo. De tok saken i egne hender.

TEKST: Tomine Barstad Solvang
FOTO: Marion Aaserud Dahlen

Vi møter Zarina og Ingrid på kontoret deres – kunstverkstedet OLO (Ormen Langes Offisin) – som ligger i et gammelt industribygg på Ladekaia. Kontoret er stappfullt av finurlige gjenstander og kunst på veggene. Vi setter oss ned i et rom med lyse trevegger, retro møbler og planter side om side. På bordet ligger deres første utgivelse *Træsh times*. Både temaet for den første avisa, og navnet til forlaget, passer godt til tiden vi er inne i.

– Da alt stengte ned, tenkte jeg at det hadde vært kult å lage en fanzine (tidsskrift, gjerne om et kulturelt fenomen, red. anm.) som handlet om hvordan folk opplevde nedstengingen, men vi så at veldig mange andre hadde gjort det samme. Derfor bestemte vi oss for å gjøre det på en annen måte. Vi valgte avisformat, som også er en referanse til hvordan de tidligste tegneseriene ble utgitt – nettopp i søndagsavisa, forteller Zarina.

Idéen om å starte eget forlag startet for to år siden, da Zarina inviterte Ingrid med seg på restauranten Bror.

– Jeg spurte Ingrid om hun ville være med å starte et tegneserieforglag, sier Zarina.

Ingrid svarte ja med en gang, og slik begynte det som i dag er Trondheims eneste tegneserieforglag.

Vekk fra den tradisjonelle formen

Interessen for tegneserier startet da Zarina og Ingrid gikk på Høyskolen



PROSESSEN: Zarina og Ingrid forteller om planene videre, og viser oss hvordan de jobber.

Kristiania, der begge to tok utdanning innen illustrasjon. De hadde en skoleoppgave som gikk ut på å lage sin egen tegneserie, noe de begge oppdaget at var mye gøyere enn forventet.

– Jeg hadde lest en del tegneserier fra før, men på dette tidspunktet ble jeg mer interessert i kunst-tegneserier. Med all respekt for Pondus og Nemi, men de abstrakte og kunstneriske tegneseriene skilte seg litt mer ut, sier Ingrid.

Zarina forteller at hun også alltid har hatt et øye for tegneserier, men tenkte aldri at hun kom til å jobbe med det.

– Det virket veldig vanskelig og tungt. Men etter at vi fikk oppgaven på skolen så tenkte jeg «herregud, dette er så spennende, du er nesten en regissør», forteller hun entusiastisk.

Det abstrakte uttrykket er også noe vi får se i utgivelsen, der det er tolv ulike illustratører som har gitt sitt bidrag til avisa. Den type tegneserier vi finner i *Træsh times* frigjør seg fra den mer tradisjonelle stripe-tegneserien. Fellesnevneren for at bidragene kan kalles tegneserier er at de inneholder elementer av historiefortelling. Enkelte bidrag holder seg mer til den klassiske

tegneserien med ruter, mens andre er mer eksperimentelle og lekne i formen. For det utrente øyet bryter de med forventningene om hvordan en tegneserie skal se ut.

– Det er litt vanskelig å si hva denne typen tegneserier kalles. Enten moderne tegneserier eller kunst-tegneserier. De siste åra har det vært flere utgivelser som har beveget seg mot denne retningen, vekk fra de vanlige ruteseriene, sier Ingrid.

– La oss bare kalle det moderne tegneserier, sier Zarina.

Fra støgt til træsh

Ifølge Zarina og Ingrid skal navnet «træsh» uttales med norsk r, og ikke som man ellers uttaler det på engelsk. Zarina forteller at navnet var nøye gjennomtenkt.

– Vi var på utstillingen til Kristian Skogmo, en 3D-animatør med verksted her på OLO. Utstillinga het «Støgg», noe både jeg, Ingrid og vår gamle

illustrasjonslærer syntes var et skikkelig bra navn.

Duoen lekte med tanken om å kalle seg Støgt forlag, fordi de ville at det skulle klinge gøy, spennende og litt undergrunns – men mest av alt *trashy*. I tillegg ville de at navnet skulle ha en norsk vri.

– Da var det noen på kontoret som sa til oss: «Hvorfor ikke hete «trash», da?». For å ikke gjøre navnet så veldig amerikansk, valgte vi å implementere bokstaven Æ, sier Zarina.

Navnet kan også føles aktuelt for den tiden vi er inne i.

– Hele 2020 er ganske trashy, sier Zarina.

Et stille opprør

Det var flere faktorer som var avgjørende for at duoen ønsket et synligere miljø rundt tegneserier. Zarina og Ingrid la merke til at stadig flere tegneserieskapere i Trondheim valgte å reise til Oslo, på grunn av det store og etablerte tegneseriemiljøet i hovedstaden.

– Vi skjønner godt at folk reiser dit, det finnes jo flere muligheter der. Derfor er det også lett å se ned på Trondheim og tenke at vi ikke har noe miljø for det her. Men hvorfor ikke lage det selv, når man ser at det er mangel på det, spør Zarina.

Nedleggelsen av Høyskolen Kristiania var også en av grunnene til at Ingrid og Zarina begynte å engasjere seg. Ifølge Ingrid blir det stadig færre som utdanner seg innenfor illustrasjon i Trondheim.

– Det kommer også fra et ønske om å beholde folk i Trondheim, forklarer hun.

Zarina peker også på frustrasjonen rundt nedleggelsen av skolen, noe hun selv var personlig opptatt av.

– Vi ble jo veldig påvirket av at skolen ble lagt ned, og sint for det. Resultatet etter at slike skoler blir lagt ned går utover det kreative miljøet i Trondheim. Kreative studenter må velge andre studiesteder, noe jeg synes er veldig trist.

Kan forlaget deres ses på som et opprør?

– Ja, dette er vårt stille opprør. Vi vil sette Trondheim på kartet, sier Zarina sarkastisk og ler.

– Trondheim blir jo ofte omtalt som en teknoby, og det er fint det, men vi vil jo at Trondheim også skal være en kunst- og kulturbby.

Talkshow eller Facebook Live

Zarina og Ingrid har store planer for forlaget deres. Planene innebærer å gi ut fanziner, arrangere utstillinger, foredrag, og skape et større miljø rundt tegneserier.



MODERNE OG TRADISJONELT: Den type tegneserier vi finner i *Træsh times* gis ut i det velkjente avisformatet, men frigjør seg ellers fra den mer tradisjonelle stripe-tegneserien.

– Vi vil at det skal være et åpent miljø for alle, uansett om du tegner eller bare er interessert i å lese tegneserier, sier Zarina.

Den kronglete og krevende tiden vi er inne i gjør det vanskeligere å nå ut til folk, forteller forleggerne. Det ble derfor en rolig førsteutgivelse. De ramser opp flere ideer for å nå ut til et større publikum.

– Man må prøve så godt man kan å nå ut til folk, å snakke med andre, gå rundt og presentere seg selv, eller ha talkshow. Om bare fem personer kommer på talkshowet er det i hvert fall en start, sier Zarina.

– Kanskje vi skulle begynt med Facebook Live, spøker Ingrid.

Hva er målet deres med Træsh?

– Det er å skape en synlig tegneseriekultur i Trondheim og gi det vi kan av økonomisk støtte til tegneserieillustratører, sier Zarina.

– Miljøet finnes jo, det er bare gjemt, avslutter Ingrid. **UD**



REBELLER: Et lattermildt opprør.



EN SKY

TEKST & ILLUSTRASJON: Syver Røinaas

Søndag kveld ble Trondheim by beriket med en ny kunstinstitallasjon, sentralt plassert i bybildet. Kunstneren – foreløpig anonym – brød seg ikke med å skaffe tillatelse fra kommunen eller annonser prosjektet (jeg forhørte meg i etterkant hos en rekke aviser). Så om du ikke fikk det med deg søndag kveld, er det dessverre for sent. Like etterpå – å la en detektivnovelle av Poe eller Conan Doyle – forduftet nemlig hele kunstverket, som i løse luften.

At jeg i det hele tatt oppdaget dette obskure verket søndag kveld, var rent tilfeldig. Som resultat av en lei rekke av begivenheter – der sykkeldekk, glasskår og underbetalte bussjåfører var viktige stikkord – ble jeg tvunget til å gå den lange veien hjem. I skumringen var himmelen allerede mørk, skogen ennå blå. Likevel var ikke luften helt tom: Det fantes én sky der oppe, majestetisk ensom.

Dette verket må utvilsomt betegnes som gatekunst, selv om det jo befinner seg *over* gaten. Skyen fremsto glødende, nesten innvendig blødende. Den påfølgende gleden min blandet seg snart med gru over at noe så vakkert eksisterte i samme skyline som Felleskjøpets skittengule siloer, i samme utsikt som disse drittduftende mastodontene som minner alle og enhver på at Trondheim ikke er så pent. I all uskjønnhet ligger dessverre noe dypt menneskelig.

En krassere kritiker ville nok ha kalt dette plagiat, da denne skyen strengt tatt allerede er malt av René Magritte i høyre hjørne av hans mesterverk *L'empire des lumières*. Likheten var slående. Den anonyme kunstneren har virkelig gjort seg flid med sjatteringene, der den blatante chiaroscuroen åpenbart må tolkes i forlengelse av de flamske mesterne. Og hvor er blåfargene, aner jeg noe nerdrumsk?

Men kan et verk virkelig defineres, kondenseres til noe håndgripelig? Kondenserer man en sky, gjenstår bare vann. Der inne er ingen egentlig substans (liksom denne anmeldelsen). Og ganske sikkert skjedde nettopp dette, da skyen over meg – i åpenbar hyllest til Banksys *Girl With Balloon* på Sothesby's for to år siden – selvdestruerte. Lik en mygg på lerretet ble jeg omfavnet av kunstverket. Regnjakken lå dessverre hjemme.

Den kvelden manglet jeg kamera. Akk, jeg skulle så gjerne ha foreviget de utallige skypuffene, gjengitt alle de subline tårnene som steg innover i det skumrende tomrommet, fremstilt den visuelle symfonien av tusen dampende toner og foreviget dette inhumane kraniet – hvis grå materie så inderlig rørte min egen. Det er dessverre umulig. I stedet har jeg lagt ved en dekkende skisse.

STRÅLENDE PERSPEKTIVER OG SELVLYSENDE SKUMRINGER

Trondheim kunstmuseum inviterer deg til å bli kjent med maleren **Leonard Rickhard**, en av Norges dårligst bevarte hemmeligheter.

TEKST: Geir Bergersen Huse
FOTO: Torstein Olav Eriksen



Leonard Rickhard, *Før og etter solnedgang* Trondheim Kunstmuseum Bispegata, 12. september til 14. februar 2021

Det lokale kunstmiljøet sitret da Trondheim Kunstmuseum annonserte en stor utstilling med tegninger og malerier av Leonard Rickhard. Leonard Rickhard er høyt respektert og ikke minst spennende. Likevel er det få utenfor kunstinteresserte miljøer som kjenner igjen navnet. Hvorfor?

På utstillinga *Før og etter solnedgang* blir du møtt av monumentale lerreter i egenlagde, massive rammer, men også ørsmå arbeider – ofte rett ved siden av hverandre. Store felt i ulike farger lyser mot deg fra lerretene: utendørsscener i strålende sollys, duse interiørlandskap og skinnende skumringsscener.

Dekonstruerte barndomsminner

Rickhards verker er fokuserte og ofte konsentrert om én ting: en bygning, et rom, en maskin, et møbel eller lignende. Motivene er gjerne hentet fra

Rickhards egen oppvekst etter andre verdenskrig. Det er rester etter krigen i mange av bildene: forlatte militærleirer, fly og våpen. I mange av motivene ser vi et enkelt menneske som enten er en deltaker eller kanskje en tilskuer. Kanskje er det en ung Rickhard som betrakter sin egen barndomsverden.

Sentimental er et adjektiv som ofte brukes om Rickhards bilder. Det sentimentale er likevel ikke det som slår meg mest, men hans vilje til å gjenoppdage og utforske. Motivene er ofte dekonstruerte og stiliserte. Ofte er hele bildeflaten, til og med rammen, delt opp. Vi ser gjerne motivene fra ulike vinkler som hos Paul Cézanne, eller brettet ut som som en teknisk tegning. For meg fremstår dette som et forsøk på å forstå verden og minnene ved å plukke dem fra hverandre, snarere enn et forsøk på å uttrykke en sentimental lengsel.

Lyst, linjert og malerisk

Som motsats til de strenge og begrensede formene har vi det grenseløse og

uimotståelige lyset, de velbalanserte fargene. Vi finner klart, uskyldig sollys og magisk, selvlysende skumring. Der dekonstruksjonen er en voksen analyse, er lyset barnlig utforskning og nysgjerrighet. Alt skal heller ikke utforskes og forstås, og noen ting forblir skjult i skyggene.

Selv om du har sett Rickhards verker avbildet tidligere kan du likevel bli slått i bakken av å se dem i levende live. De nøyaktige planene er ikke bare *realisert* med maling, de er virkelig *malt* – av en kyndig hånd og med et presist blikk. De maleriske kvalitetene i verkene er verdt inngangsbilletten alene. Dette er kanskje sterkest i det monumentale maleriet *Utsatt figur studerer en foss i flom*. En enslig menneskelig figur står på toppen av en klippe. Under raser fossen, der maleriske vannmasser ruller mot tilskueren.

Planlagt spontanitet

Selv om det ikke noe spontant over arbeidene er det rom for spontanitet for tilskuerne, som kan løpe mellom favorittene i timevis som unger på tivoli. Særlig morsomt er verket *Uten tittel*, en



vegg bestående av 176 tegninger. Hadde disse 8x22 tegningene vært separate verker hadde det vært håpløst, men dette er et enkeltverk. Det er umulig å plukke opp alt, men du kan ta det innover deg som en helhet, dykke ned i detaljer og trekke deg tilbake igjen. La blikket fly fram og tilbake, plukk dine egne favoritter som om du var i smågodthylla.

Det er fascinerende hvordan Rickhard fyller flatene, både lerreter og vegger, uten at det kommer ut av balanse. Det er en gjennomført likevekt i Rickhards virke, både i linjene og fargene. Men et av rommene vakler: Overlyssalen kjennes ute av balanse. Kanskje blir de små bildene på den store, hvite

endeveggen for små, uten at de massive bildene på sideveggene fungerer som motvekt. I overlyssalen kjenner jeg meg urolig og forvirret, uten roen og holdepunktene til å utforske maleriene. Det forblir likevel en detalj i en solid og engasjerende utstilling.

Hemmeligheten Rickhard

Så hvorfor forblir Rickhard en dårlig bevart hemmelighet? Er det for nøyaktig, er det for innholdsrikt – eller er det bare tilfeldig? Rickhard selv skyr både suksessen og kjendistilværelsen. Han blir stadig bedt om å lage nye bilder av sine mest populære motiver, slik som eksempelvis fugleskapene.

Rickhard insisterer på å ikke gjenta sine egne idéer med mindre han har noe nytt kunstnerisk å tilføre. Dette gjør ham kanskje mindre tilgjengelig, men han setter kompromissløst kunsten først.

Rickhards bilder har noe umiddelbart ved seg, men krever likevel tid og konsentrasjon. Verkene er først emosjonelt utilgjengelige og jeg leter lenge etter en vei inn – men det er besnærende å lete slik i bildene hans: Jo mer jeg ser, jo sultnere blir jeg på mer. Heldigvis skal utstillinga stå frem til midten av februar. Nå har Trondheim Kunstmuseum gjort sitt for å gjøre Rickhard tilgjengelig for byen, det blir spennende å se hvor mange som tar imot invitasjonen. **UD**

HØSTENS TRENDER: COWBOY ER INN, AIRPODS ER UT

I en kaotisk verden trenger man i det minste å se bra ut. Vi dømmer nåværende og spår kommende trender.

TEKST: Hedda Krogseth Vikene, Emilie Portås Anderssen, Tomine Barstad Solvang | ILLUSTRASJON: Ane Morkemo

I dag kan man ofte se kvinner gå med lyseblå baguette-veske og strikka vest med svære skjorter under. Uansett hvor trendy dette virker i dag, er det snart på vei ut. Det sies at det er bedre å være føre var. Derfor vil vi spå de neste store trendene fremover og i tillegg gi deg en pekepinn på hva som er inn og ut i trendbildet.

Cowboy

Cowboy-boots, frynser og blå jeans er klassisk ville vesten, men fra nå av er det framtidens statement-plagg. Man skulle ikke sett for seg at cowboyboots skulle komme tilbake, men på Instagram ser man flere sprade rundt i dette skovalget. Samtidig var frynser et populært valg for flere i moteeliten under Milan Fashion Week tidligere denne høsten, både på kjoler, bagger og jakker.

Skikkelig store krager

Savner du å være baby og føler at voksenlivet har slått deg i trynet? Ved første øyekast kan det nemlig se ut som en voksen-smekke, men det er viktoriansk-inspirerte krager. Det er ingen grenser hvor kreativiteten ender på disse kragene. All form og farge er inkludert. Norges største moteikon, Jenny Skavlan, har også godkjent denne nye trenden, og da må vi vel strengt tatt ta det seriøst.

Loungewear

Vil du ikke ut av joggebuksa og hettegenseren etter at hjemmekontoret-tilværelsen omsider er over? Ikke fortvil, co-ord er her for å redde dagen din! Flere butikker selger nå matchende sett, som gjør at joggebuksa nå også kan brukes utenfor huset.



HOT:



Cross

1 Det er bare å begynne å ta denne kreasjonen seriøst for nå er crocsa kommet for å bli. Minmote.no meldte det først, og P3 kan bekrefte og viser entusiasme. Vi er minst like gira!

Hekling

2 Assosiasjonene til Mira Craigs heklede bikinier er for lengst lagt på hylla. Bøttehattens feminine motpart er gjerne hekla, i duse pastellfarger. Hekla vest er også en høyaktuell trend, om du er gira på cottagecore-viben og helst vil flytte på landet og leve av Pinterest.

Juicy couture

3 Med en gang Wenche Myhre entret scenen på Allsang på grensen, bet vi oss merke i hettegenseren i velur som straks gir assosiasjoner til det ikoniske juicy couture-settet fra tidlig 2000. Nå som Paris Hilton har blitt trendy igjen og Kim Kardashian er ut, holder vi også en knapp på at denne looken er å se på hvert gatehjørne så fort som mulig.

NOT:



Logomania

1 Både kjente og ukjente merker har trøkka harry logoer opp i trynet vårt en stund nå, men nå er det over. De store merkene som er skyldig i dette er Gucci, Balenciaga og Supreme.

Skinny jeans

2 Disse buksene er vanskelig å spotte for tiden, og kanskje er det en grunn til det. Ingen trenger et ekstra pølsekinn tredd over beina uansett. De færreste går med skinny jeans, noe som er bra for både sjela og magen.

Airpods

3 Helt ærlig, har dette noensinne vært trendy? At noen frivillig velger å se ut som en spion, er ikke til å fatte. I tillegg har de dårlig lyd kvalitet med samme nivå som de med kabler. De er lette å miste og du ser skikkelig dum ut. Nå har vi en gang for alle bestemt at dette må ut. Du ser dust ut, slutt med det.



Falske motenyheter

Tidligere har det blitt spådd at Uggs vil komme tilbake som den neste store trenden innenfor vintersko. Men vi holder heller et øye med Moonboots. Klassikeren fra 80-tallet er den neste store hypen.



MORGENSTJERNEN

Knausgårds nye Satan-biografi gir en sjelden innsikt i mannen bak hornene.

TEKST: Syver Røinaas | ILLUSTRASJON: Benedikte Ytterli

Det er blitt «in» å skrive om det onde i norsk litteratur. I fjor sommer slapp Erlend Loe Helvete, og nå har Karl Ove Knausgård endelig fulgt opp. Siden siste bind av Min Kamp kom ut i 2011, har det nemlig vært mistenkelig stille fra den kanten. Nå vet vi derimot hva Knausgård har bedrevet de siste ni årene: Morgenstjernen er et sårt og ektefølt portrett av selveste Mørkets fyrste.

Satan, Lucifer, Beelzebub, Djevelen, Fanden og Morgenstjernen – kjært barn har mange navn. Knausgård foretrekker sistnevnte, selv om han også anvender en hel rekke mindre høytidelige kjælelignende navn; deriblant Lu, Stjerna, Bubb og Mefisto. Historien om Djevelen – fra verdens skapelse via Edens hage til Jesus i ørkenen – er velkjent for de fleste nordmenn i dag. Derfor fokuserer Knausgård hovedsakelig på hva som ikke kommer frem i Bibelen, der Djevelen jo hovedsakelig fremstår som en småsur sadist med høygaffel. Gjennom en rekke dybdeintervjuer har Karl Ove åpenbart lært Fanden å kjenne.

Alle som har opplevd mobbing og utenforskap vil nok sympatisere med Djevelen slik han fremstår i Morgenstjernen. En annen av Djevelens mange biografier, John Milton, har allerede beskrevet sitt subjekt mot dette bakteppet, men Knausgård går

enda lenger, og skildrer Djevelens innerste indre. En rekke bikaarakterer er forsøkt anonymisert, men den skarpe leser forstår ganske raskt hvem det egentlig dreier seg om. Én av dem er den unge, gammeltestamentlige Gud, som fremstår i et særdeles dårlig lys. En annen er Jahn Teigen.

Iblant synes jeg likevel Knausgård går litt vel langt i beskrivelsene sine. En biograf bør jo forholde seg til sitt subjekt slik en biolog til et dyr – med en kjølig interesse. Knausgård nærmer seg derimot selve Dyret med en litt for synlig entusiasme. Verst er det når Karl Ove fullstendig ser ut til å glemme at han skriver biografi, og heller begir seg ut på lange bønner til mørkets fyrste på en skråsikker latin: «Princeps tenebris aeterna: deus occiditis! Magister dixit quod fiat obscurum mea ultima culpa, piccus, piccus, COLLOSSUS PICCUS!» Faktisk består kapittel 2, 19 og 48, samt begge etterordene, utelukkende av latin (Oktober forlag har antakelig kviet seg for å legge ved fotnoter.)

Uten alle disse invokasjonene ville Morgenstjernen vært hyggelig lektüre for hele familien. Men da ville også det endelige sidetallet blitt ganske mye lavere enn det svært passende 666. Anbefales!

Kommentar:

En musikalsk gullgruve ingen jobber for å bli kjent med



Amund Fredrik Strømsnes
Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Tonje Eilin Hasle Thomassen

Studenter overser stort sett klassisk musikk, men et rikt tilbud er rett foran nesene våre.

Studenter har dessverre et svakt forhold til klassisk musikk. Over 300 år med musikk kan gå tapt, men hva denne svake interessen skyldes skal derimot ikke være i fokus nå. Vi skal heller se hvorfor akkurat du burde sette deg inn i klassisk musikk.

På skolen blir vi introdusert til Bach, Mozart, og Beethoven. Mange konkluderer da at klassisk musikk ikke er for dem, men dersom det gjøres med rock etter å ha hørt Led Zeppelin, Metallica og Ghost vil folk protestere og si at man ikke har sett det mangfoldet av musikk som eksisterer innenfor sjangeren.

De gamle mesterne kan gi illusjonen av at dette er en død sjanger, men dette er ikke sant. Mange av dagens symfoni-orkestre har en rolle som aktive museer hvor musikk er det som konserveres. Samtidig har vi også nye komponister som Ashley Fure og Mark Simpson. Sistnevnte hadde faktisk en opptreden i Trondheim sist under årets Trondheim Kammermusikkfestival.

Klassisk musikk ble framhevet som den raskest voksende sjangeren over strømmetjenester av BBC tidlig i 2019. De framhever komponistene Max Richter og Ludovico Einaudi, to som begge har komponert mye for film. Noen mener at dette ikke er klassisk, men det er det. Det er samme type

instrumenter og musikken er skrevet som en kommisjon. Bach ble hyrt for å spille sin musikk i en kirke på samme måte som Einaudi ble hyrt for å skrive musikken i «De Urørelige.» Mye film-musikk er også inspirert av klassisk musikk.

Klassisk musikk er ofte sett på som mer konservativ og dersom man bare fokuserer på den eldre musikken kan jeg si meg enig, men klassisk musikk er mer enn bare det. Jeg anbefaler på det sterkeste å møte musikken der den er og ta en ny titt på det vi ellers overser. Gjennom høsten spilles både Beethoven og Mozart i Olavshallen. Ønsker man noe nyere skal Einaudi holde en konsert i Oslo Konserthus i november.

Mannlige artisters oppgjør med maskulinitet

Lazy Queen er en av de som tør å bruke musikken sin til å stille spørsmål om hva som egentlig er maskulinitet.

TEKST: Øyvind Soldal Rasmussen | ILLUSTRASJON: Astrid Bøhler

– Det er mange stereotyper rundt maskulinitet. Man ser for seg store og mannlige kroppar når man hører ordet, sier Jon Bernhard Hunskaar.

Hunskaar spiller til vanlig i Oslo-bandet Lazy Queen og spørsmålet rundt maskulinitet i samfunnet er viktig for bandet. Når en tenker på maskulinitet er det ofte man får assosiasjonen den tøffe og beinharde «manne-mannen», noe Lazy Queen ønsker å endre på. Bandet er heller ikke alene om å utfordre den etablerte sannheten, maskulinitet er nemlig i sentrum for flere av dagens mannlige artister som ønsker å redefine det maskuline begrepet gjennom musikken sin. Spørsmål som: «Er vår forståelse

av maskulinitet egentlig representativt for alle menn?» og «Er vår intuitive forventning av hvordan menn skal være feil?» blir ofte diskutert av disse artistene.

Musikk er personlig

Musikk er veldig personlighetsdrevet. Når man hører på en låt eller et album er det som regel artistenes egne tanker og følelser som man hører. På denne måten blir musikk et utløp for flere artister. Et sted hvor de kan få uttrykke seg selv som den de er, si det de mener, og samtidig nå fram til et stort publikum.

Samtidig har maskulinitet historisk sett blitt brukt definerende på menn,

hvor egenskaper assosiert med maskulinitet også assosieres med menn generelt (tilsvarende også med femininitet og kvinner). Å være aggressiv, dominerende eller ufølsom kan sees som typisk maskuline trekk, og å bevege seg utenfor disse rammene følelsesmessig er ikke alltid like akseptert.

– Aggressivitet er ikke nødvendigvis noe som bør sees på som negativt, men det er egentlig den eneste følelsen det er forventet å vise, sier Hunskaar.

Men man kan se tegn til endring i dette, gjennom flere mannlige artister i dag. Ved å uttrykke seg selv på nye, «utypisk» maskuline måter, ser man et nytt perspektiv på hva menn er

og hvordan man kan oppføre seg, som man ikke har sett i like stor grad tidligere. Oslo-bandet Lazy Queen er blant artistene som bidrar til dette.

Kontrasfull personlighet

Lazy Queen består av ikke-binære Henrik Garcia Søberg på vokal, som sammen med Jon Bernhard Hunskaar, Petter Anderdal og Jonas Røyeng danner et band som gjennom levende kontraster uttrykker et bredt spektrum av følelser gjennom musikken sin. Uttrykket kommer fra utagerende og aggressive sceneopptredener, emosjonelle og personlige tekster samt et smilende og godt humør på scenen. Alt er en del av Lazy Queens identitet, og hvordan de vil framstå ovenfor andre, noe de er veldig bevisst på.

– Vi har mange samtaler om vår rolle som band om hvordan vi har lyst til å oppføre og uttrykke oss, forteller Søberg.

For en gruppe bestående hovedsakelig av menn, som alle vil kalle seg selv for feminister, er maskulinitet et tema som de er opptatt av. Det viktige for bandet er å bevege seg vekk fra den toksiske maskuliniteten som plager mange menn, og heller vise at det finnes mange flere måter å uttrykke seg selv på.

– Når man spiller i et rockeband, hvor man har sett mye av typisk maskulint bildebruk, så er det litt på

tide å gi det opp til noe annet, sier Hunskaar.

– Vi er alle bare en sekk med kjemikalier

Nettopp dette er fokuset til mange mannlige artister som er aktuelle akkurat nå, å erstatte maskulinitet med noe annet. Den amerikanske sangeren og låtskriveren Moses Sumney, som kom ut med sitt andre album *grae* tidligere i år, er ett eksempel på dette.

grae spesifikt er et album som beskriver en gråsone, emosjonelt og personlighetsmessig, som Sumney plasserer seg selv i. Det er et område hvor han ikke føler han tilhører noen av begrepene vi har laget, verken det maskuline eller det feminine. Han gjenkjenner ikke seg selv i det første og ikke får lov til å gjenkjenne seg selv i det andre. Da ender han opp i midten, en gråsone, som er ingenting, noe han sammenlikner med å være isolert på en øy fra resten av befolkningen. På dette albumet, ved å være emosjonelt på sitt

mest intense og personlige, forsøker han å bryte ut av boksen det maskuline begrepet har plassert han i og heller skape noe som beskriver han selv.

Et annet eksempel er Mike Hadreas, også en amerikansk artist som er bedre kjent under artistnavnet Perfume Genius. Gjennom hele sin musikalske karriere har Hadreas tatt opp temaer rundt sin egen seksualitet og psykiske problemer, og på denne måten gitt oss fullt innblikk til seg selv. På sangen «Queen» fra albumet *Too Bright* forteller han om sin androgynitet og «queerness» med stolthet, mens han





ellers i diskografien ofte kan framstå både sensuell og sårbar. Sensualiteten til Hadreas fortsetter også på albumet *Set My Heart On Fire Immediately* hvor han går i dybden på sitt eget kjærlighetsliv som homoseksuell mann.

Lazy Queen snakker om maskulinitet med en litt annen vinkling. Typisk maskuline egenskaper, som aggresjon, legges ikke bort, men omfavnes isteden sammen med andre følelser som man heller ville kalt feminine.

– Aggresjon tilhører ikke maskulinitet, det er en følelse vi alle har rett til å føle. Vier alle mennesker og vi må

derfor deale med de samme tingene, forteller Søberg.

Eller litt mer kynisk sagt av Hunskaar:

– Vi er alle bare en sekk med kjemikalier.

Ifølge Søberg tilhører følelser verken femininitet eller maskulinitet. Dersom man deler dem opp slik vil begge gruppene ende opp med begrensede muligheter til å uttrykke seg selv. Derfor benytter Lazy Queen seg av hele det brede spekteret av følelser på sin kontrastfylte måte i musikken deres.

Viktig med representasjon

Som ikke-binær har Søberg et spesielt forhold til begreper som blir brukt for å definere folk.

– I ungdomsårene følte jeg meg aldri like guttete som de andre gutta, og nå

tenker jeg tenker litt sånn: «Trenger noe egentlig å være noe?», forteller Søberg.

Søberg trekker fram at ting ikke nødvendigvis er like svart/hvitt som man noen ganger framstiller det, men at det heller er et spektrum imellom. Personlig føler hen heller ikke noe spesielt behov for å tilhøre noe spesielt, om det er maskulin/feminint eller mann/kvinne.

– Jeg føler ikke at jeg har noe behov for å definere meg selv, men at folk har et behov for å definere hverandre. Derfor har jeg alltid følt at hvilke begreper jeg bruker om meg selv bare hjelper med å kommunisere hvem jeg er til andre, sier Søberg.

Søberg trekker fram viktigheten av mangfoldet i representasjonen. Ved å se ikke-binære artister og kunstnere uttrykke seg selv i kunsten fikk hen noe å kjenne seg igjen i, og på den måten lærte hen mer om seg selv. At artister tør å uttrykke seg slik mener hen er viktig, og trekker fram punk-bandet Idles som eksempel.

– De har ikke et særlig mykt uttrykk og består av masse skjeggete menn med tatoveringer, men de viser at man kan se sånn ut og ha lyst til å gråte, snakke om depresjon og maktesløshet. Alle

folk, all shapes and sizes, trenger å snakke om de samme tingene, forklarer Søberg.

Så hva er maskulinitet da?

Hvis maskulinitet ikke er det man tradisjonelt har sagt det er, hva er det da?

– Kanskje det er nettopp det da, at det ikke er noe som bør være maskulint eller noe som bør være feminint, sier Søberg.

Hunskaar er enig, og sier at det finnes «et hav» av forskjellige måter å føle seg på som går utenfor maskulinitet og femininitet.

– Jeg er veldig glad i å ha akademisk begrepsorden for å kunne navngi ting, men jeg tror ikke det er nødvendig overallt.

– Det er dødelig

Artister som Moses Sumney og Perfume Genius jobber for å redefinere maskulinitet som vi kjenner det, fra noe toksisk og innesperrende til noe åpent og allment. Dette er artister som opplever det maskuline begrepet for snevert for sin egen personlighet.

Søberg mener at det toksiske og stereotypiske ved maskulinitet er noe vi er oppdratt til å tro er vanlig, og at vi derfor foreviger det både rundt oss og i oss selv. Dette vil til slutt få konsekvenser

for mange som ikke passer inn i det maskuline bildet.

– Det er en grunn til at selvmordsstatistikken viser høyere tall for menn enn for kvinner. Det er dødelig, forklarer Søberg.

Derfor mener hen at artister som Perfume Genius og arbeidet de gjør gjennom musikken sin for å skape bevissthet rundt problemet med maskulinitet er spesielt viktig. Et slikt arbeid er likevel ikke noe helt nytt, og man har sett artister som Prince eller David Bowie omtale seg selv på

tilsvarende utypiske maskuline måter flere tiår tilbake.

Perfume Genius og Moses Sumney kan sees som en videreføring av dette. Ved å belyse sine problemer med maskulinitet representerer de menn som ikke passer inn i det maskuline begrepet. Representasjon som i noen tilfeller kan redde liv. **UD**





IDLES – *Ultra Mono*

Brøling. Frykt. Skriking. Angst. Punk.

TEKST: Andreas Jensen | FOTO: Partisan Records

Bristol-bandet IDLES vil ikke bli kalt for et punkband. De mener musikken deres tilbyr langt mer enn det punk-stemplet kan gi. Dette beviser de på den nyeste skiva *Ultra Mono* som kom ut nå i de aller siste sensommerdagene.

Oppskriften for en god IDLES-låt er enkel. Hardbarka refreng og rytmer blandet med innsiktsfulle og nyanserte sangtekster. *Ultra Mono* går i en annen retning enn de tidligere albumene Joy as an act of resistance og Brutalism. Fokuset er her mye sterkere på tyngre melodier og enklere tekster. Spesielt på låter som «Kill them with kindness» og «Carcinogenic» får vi et tyngre lydbilde fylt med skriking, roping og brøl.

Ultra mono er en vakker, brutal og ærlig skive. Alt av sarkasme, ironi og distanse blir kastet bort til fordel for brutal lyd. Rytmene er gjentakende, trampende og nærmest triumferende. På åpningslåta «War» får vi en tsunami av ildsinte vokaler og brutale trommer. Deler av skiva er derimot noe for enkel – med for simple tekster og rytmer mister IDLES noe av slagkraften sin underveis i albumet.

Alt IDLES gjør, gjør de med en grunn. Det 21. århundrets punk viker fra de tidligere etablerte punkinstitusjonene. Her er ikke antikapitalisme og antifascime i like stort fokus, det er mer rom for følelser. Teamene usikkerhet, giftig maskulinitet, samtykke og angst går igjen under hele plata. Joe Talbots mektige vokaler fungerer som en megafon for følelsene vi alle vil skrike ut. Dette blir bevist på låta «Lover», hvor budskapet er nokså enkelt: Alle vil bli elsket.

Albumets siste låt «Danke» fungerer som en hyllest til den avdøde Daniel Johnston. Her blir teksten til «True Love Will Find You In The End» lånt av den legendariske visesangeren. Det empatiske og medmenneskelige budskapet til IDLES blir virkelig banket inn til sist på skiva.

IDLES sin *Ultra Mono* kan stille seg i rekken av de beste rockeskivene utgitt i 2020. Med tunge rytmer og klare budskap leverer Bristol-bandet enda en god og solid skive.



Dagny – *Strangers/Lovers*

Dagnys debutalbum veksler mellom sprudlende og generisk pop.

TEKST: Øyvind Soldal Rasmussen | FOTO: Little Daggers Records

Dagny Norvoll Sandvik, bedre kjent som bare Dagny, har i lengre tid vakt oppsikt i pop-verdenen, både i Norge og internasjonalt. Med en rekke suksessfulle singler og én EP har hun oppnådd store tall på streamingplattformer og flere nominasjoner til Spellemannprisen. Det var derfor store forventninger til Dagny da hun endelig slapp sitt debutalbum *Strangers / Lovers*, men albumet har for mange topper og daler til at det helt oppleves som verdt ventetiden.

Toppene dukker opp med jevne mellomrom og albumet starter godt med hitsinglene «Come over» og «Somebody». Med en modernisering av 80-talls electropop, å la noe av det beste fra Carly Rae Jepsen, er begge låtene sprudlende og energiske, lagd for å sprøyte litt glede inn i dagen din med sine søte refreng. Andre høydepunkt er «Coulda Woulda Shoulda» og «Moment». Begge er smakfulle og fengende, og eksempler på hvordan man skriver god, men tilgjengelig, moderne pop-musikk.

Bunnpunktene derimot faller i en veldig vanlig felle innenfor pop-musikk: å ikke gjøre så mye ut av seg. De resterende låtene på *Strangers / Lovers* er ikke forferdelige eller fullstendig umulige å høre på, men mangler de nødvendige kvalitetene som gjør at man kommer tilbake for å høre på dem om igjen. Preget av litt kjedelige melodier, som på «Let Me Cry», har de ikke den samme fengende kvaliteten som høydepunktene på albumet.

Låtskrivingen får også et fall i kvalitet litt for ofte. På «Tension» for eksempel velger hun lettvinde løsninger som ender opp med at låten føles lite spennende. Det verste punktet på begge disse områdene er på låten «Paris». Teksten er uinspirert og noe man har hørt en million ganger før, mens melodien høres generisk ut, før mot slutten der den endres til en usammenhengende variant av refrenget som bare framstår klønete.

Høydepunktene på *Strangers / Lovers* er meget gode eksempler på hvordan man skriver pop-musikk, og bare disse burde være nok til å se fram til hva Dagny slipper i framtiden. Bunnpunktene veier derimot for mye ned til at den totale albumopplevelsen kan regnes som spesielt god. Albumet glir for ofte inn i generisk og kjedelig pop og man sitter igjen med et album som kunne vært bedre enn det det faktisk er.



Balestrand Badeklubb – *Balestrand Badeklubb VOL. 1*

Gigantisk album frå produktiv badeklubb.

TEKST: Magnus Vattekar Sandvoll | FOTO: Victoria Meyer

Etter Keiser Wilhelm sin stil tok Kjartan Lauritzen med seg eit heilt lag med musikarar heim til Balestrand i sommar. Laget var samansatt av mange fleir talent enn dei vanlege frå Vibberfanger. Albumet har heile 21 låtar og omtrent like mange artistar er med, dette gjer høyreopplevinga svært variert. Vi får alt frå trapbeats til industrielt galskap og massevis av superfengande hiphouse og klubb.

Dutty Dior og Ditto er ein naturleg duo. Dei er med på dei same tre låtane, og beatsa til ferske Ditto er best i det Dutty sleng på dei vakre hooksa sine. Oslorapparen skin her med ei eineståande skrivning som gjer han så fantastisk flink. «Edderkopp I Håret» er ein av desse låtane og er samstundes ein favoritt frå skiva. Primadonna har alltid pleid å hoppe på eit par låtar og smelt inn eit hardt vers på alt Kjartan har sloppe og han følger opp tradisjonen på både sistnemnde og «Byen Til Balestrand».

Balestrand Badeklubb sameiner artistar eg aldri hadde trudd kom til å samarbeide. Plutsleg høyrer vi Eirik Aas på eit typisk rapvers, etter at han i nokre år han bygd opp ein roleg og følsom sound. Andre hestar som Rafi og Ingo har i motsetnad ikkje gjort så mykje dei siste åra, og det er forfriskande å høyre dei rappe med heftigare stemning enn i ein vanleg Hester V75-låt.

Kjartan Lauritzen er hovudperson på albumet. Han er bindeleddet som gjorde prosjektet mogleg. Han får far sin, Sigurd, til å introdusere og avslutte albumet. Kjartan sjølv er med på elleve låtar og lager porno i øyrane mine på omtrent kvar låt. Før Kjartan kom seg til sounden han nylegast har hatt, stod han sjølv for kokkeleringa og lot oss smake på mykje ymse. No ser vi han prestere på høgt nivå, på alle slags beats laga av ein fjord av produsentar. Kjartan serverer ein råsterk klubbblåt i «Fallskjerm» av Bearson, trap på «Byen Til Balestrand» og heller i ein fin vin på «Samma D» av Leander. Kjartan har rett og slett invitert ei rå oppstilling av kokkar og dei fyller eit bord på storleik med frokostbuffeen på Kvikne Hotell satt saman av alt du kan tenke deg.



Once Awake – *Bridgeburner*

Hva er forskjellen mellom fengende dødsmetall og brutal metalcore? Once Awake er ikke helt der, men nære.

TEKST: Sondre Sørensen Brønstad | FOTO: All4band

Det er tydelig fra første sekund at Once Awake ikke kaster bort tida til lytteren. «Trespasser» blander ekstremt seig og knusende metal ala Whitechapel med fengende og raske riff i gata til band som Scar Symmetry. Selv om det er store forskjeller mellom disse verdenene klarer bandet å blande det på en sømløs måte som får fram det beste i begge. Selv om refrenget er fengende, er det så hardt at det ikke føles ut som et tvunget element for å nå ut med en bredere appell.

Man kan ikke treffe spikeren på hodet hver eneste gang. Låt nummer to på albumet, «Bridgeburner», er ikke like fengende som forgjengeren. Låta er likevel sterk og henter inspirasjon fra den kjente Göteborgs-metallen, da spesielt At the Gates. Det er derimot låt nummer tre på albumet, «Last Days», som ender opp som den største bommen. Låta har mange bra partier og kan skilte med et av de mest fengende refrengene på denne plata. Problemet kommer i overgangen fra refreng til vers, hvor det går tilbake til det gjennomgående spørsmålet: Spiller vi dødsmetall eller spiller vi metalcore? I denne instansen er det faktisk det harde som virker mest malplassert. Gitarriffene er kjedelige og late i forhold til de velskrevne og oppfinnsomme refrengene.

«Last Days» er heldigvis den eneste bommen på albumet. Resten av låtene klarer å rette opp det rare inntrykket, og den neste låta er nøyaktig hva den burde vært. «Becoming Alive» er et knusende godt eksempel på melodøs og fengende dødsmetall på linje med band som Soilwork og In Flames. Vi får også flere gode låter for for de som ønsker metallen brutal i «Eyes Shut», «Fold» og «Hollow Fall».

Selv om låtskrivingen ikke alltid er på topp er det ingenting man kan si på produksjonen av plata. Gitarene er så godt representert at selv de mest kompliserte riffene kommer fram. Trommene er like tichte og punchy som hos de mest profesjonelle i musikkbransjen og ikke minst like kreative. Selv med dette fokuset klarer de å få fram sin dyktige vokalist og de mindre brukte elementene som synth/piano på refrenget til «Trespasser». Én låt mindre og bedre overganger mellom låtene er det eneste hadde som trengs for å forvandle dette albumet fra bra, til et av de beste albumene i 2020.

Student- skalender

ONSDAG 9. OKTOBER – SØNDAG 1. NOVEMBER

MASTERUTSTILLING KUNST- AKADEMIET I TRONDHEIM (KiT)

Kl. 12.00–16.00, Trondheim

Kunstmuseum Gråmølna

Masterstudentene på Kunstakademiet i Trondheim skulle egentlig stille ut før sommeren, men da måtte museet holde stengt. Nå har 11 av masterstudentene fra KiT endelig fått stille ut avgangsutstillingen sin.

TIRSDAG 13. OKTOBER

TRUSSELBILDE 2020 MED PST

Kl. 19.00–21.00, Graffi Grill

Midtbyen

Har du interesse for sikkerhets-utfordringer og vil høre mer om trusselen fra høyreekstremisme i Norge eller utenlandsk etterretningsvirksomhet? YATA Trondheim arrangerer foredrag med PST Trøndelag om det nasjonale trusselbildet i Norge 2020.

ONSDAG 14. OKTOBER

ONSDAGSDEBATT:

KORONAVAKSINE – HVEM BURDE FÅ DEN SIST?

Kl. 18.00–19.30, Klubben på Samfundet

Prioriteringer i vaksinekø vil skape enorme diskusjoner etter hvert som vi nærmer oss den første vaksinedosen, og det eksisterer ingen tvil om at dette er et krevende spørsmål etisk. Hvordan bør vaksinefordelingen mellom rike og fattige land foregå? Bør de som på mange måter har plassert seg selv i en risikogruppe bli prioritert?

TORS DAG 15. — SØNDAG 18. OKTOBER

RAMASKRIK SKREKKFILMFESTIVAL KI.

Ulike tidspunkter, digitalt

arrangement

Skrekkfilmfestivalen Ramaskrik går av stabelen igjen i år, denne gang digitalt. Du kan kose deg med 20 filmer fulle av blod, skrek og tortur.

TORS DAG 15. — SØNDAG 18. OKTOBER

STREET FOOD NORWAY,

GATEMATFESTIVAL

Kl. 11.00–20.00, Torvet i Trondheim

Torsdag 15. til søndag 18. fylles Torvet med alle slags matvognner fra hele landet.

LØRDAG 17. OKTOBER

ZESHAN SHAKAR PÅ BIBLIOTEKET

Kl. 17.00–18.00, Trondheim

folkebibliotek

Forfatteren bak Tante Ulrikkes vei kommer til Trondheim folkebibliotek for å snakke om sin andre roman, Gul bok.

SØNDAG 18. OKTOBER

BERNHOF – BYSCENEN

Kl. 18.30 og kl. 21.15

Legendarisk sensuelle Bernhoft er klar for å igjen ta Trondheim med storm og lyse opp en ellers mørk og kald oktoberkveld. Denne søndagen kjører han ikke bare én, men to konserter på Byscenen. Bernhoft har både Spellemannspriser og kritikerroste album i lomma, og med låter som «Lookalike» og «Choices» blir det nok

vanskelig å sitte stille på stolsetet. Har du ikke opplevd Bernhoft live før er dette definitivt en konsert som burde stå på kalenderen.

TIRSDAG 20. OKTOBER

KORONASKEPSIS – KOSTER

NEDSTENGNINGA FOR MYE?

Kl. 19.30–21.00, Litteraturhuset i Trondheim

Et halvt år etter at store deler av samfunnet stengte ned i møte med koronapandemien, ser vi en økende skepsis mot de strenge tiltakene for å bekjempe viruset. En skepsis som fram til nylig stort sett har kommet til uttrykk i sosiale medier, men i det siste har vi også sett eksempler på at fagpersoner har uttrykt skepsis mot tiltakene. Hvor farlig er egentlig koronaviruset? Og er kostnaden for å bekjempe det for høy?

ONSDAG 21. OKTOBER

JUNO – LOKAL KLUBB

Kl. 19.30–21.30,

Dronningens gate 12

Juno skal på Norgesturne og på veien stopper de innom Trondheim, hvor det hele startet. Bandet har nemlig utspring fra jazzlinja i Trondheim og debuterte i 2019 til stor blest. Med debutalbumet Young Star i lomma, som de slapp i januar i år, er gjengen klare for å gi deg en jazz-opplevelse du sent vil glemme.

TIRSDAG 27. OKTOBER

NY UTGAVE AV UNDER DUSKEN I

HYLLENE!

KVISS

KVISSMESTER: Benedikt Erikstad Javorovic | Spørsmål og kommentarer kan sendes til kviss@studentmediene.no

1. Hva slags dyr fikk mye oppmerksomhet i sammenheng med debatten mellom visepresidentkandidatene i USA, Kamala Harris og Mike Pence?
2. Hva betyr uttrykket «rope på elgen»?
3. Hvilket ord som på spansk betyr liten krig har blitt benyttet internasjonalt siden den spanske selvstendighetskrigen til i dag?
4. Edelgassen med atomnummer 36 deler navn med hjemstedet til en kjent superhelt, hva heter den?
5. Hvilken organisasjon vant Nobels fredspris for 2020?
6. Alle vet selvsagt hvem som vinner fredsprisen, men hva er navnet på den amerikanske poeten som vant Nobels litteraturpris i år?
7. To europeiske land er de eneste i verden som har kvadratiske flagg, hvilke?
8. Hvilken artist deltar sammen med Cardi B på låta «WAP»?
9. I hvilket land finner man vinregionen Duoro, antakeligvis mest kjent for sin sterkvin?
10. I hvilken tv-serie finner man karakterer som Tanja Laila, Ahre Ketil og Ola Halvorsen?
11. Hvilket land knuste Norges EM-håp med 2-1 den 8. oktober i år?
12. Hva får du om du bestiller «dal» på en indisk restaurant?
13. Hva er navnet på den norske dokumentarfilmen som kom i september med Barbora Kysilkova og Karl-Bertil Nordland i sentrum?
14. Av hvilket dyrs vinterpels lages hermelin?
15. Hvilken amerikansk president er hovedstaden i Liberia, Monrovia, oppkalt etter?
16. Hvilken kommune ble slått sammen med Trondheim 1. januar i år?
17. Hva slags våpen inngår som regel i symbolet fasces?
18. En mastektomi er en kirurgisk fjerning av hvilken kroppsdel?
19. Hva er navnet på det ungarske flyselskapet som nylig annonserte at de vil starte med innenlandsruter i Norge?
20. Hvilken musikal tar for seg livet til den tidligere argentinske førstedamen Eva Perón?

1) En flue 2) Å kaste opp 3) Guerilla 4) Krypton 5) Verdens matvareprogram (WFP) 6) Louise Glück 7) Sveits og Vatikanstaten 8) Megan Thee Stallion 9) Portugal 10) Første gangs tjenesten 11) Serbia 12) Linser 13) Kunstneren og lyven 14) Røyskatt 15) James Monroe 16) Klæbu 17) Øks 18) Bryst 19) Wiztailor 20) Evito

HVEM ER DU I DEBATT?

ILLUSTRASJON: SILJE MARIE SAVLAND MOKSNES

0-7 poeng:



AMERIKANSK PRESIDENTDEBATT:

Avbrytelser, personangrep, barneskoleforbærmer, rene skjære løgner. Vanligvis må man på fylla eller i ungdomspartienes skoledebatter for å oppleve denne kvaliteten. Dessverre er begge to både avholds og gamle.

8-14 poeng:



AMERIKANSK VISEPRESIDENTDEBATT:

Relativt sett ikke ille. Noen ganger er jo det beste man kan håpe på at standarden synker så lavt at man er god bare ved å ikke være direkte ille. Hurra?

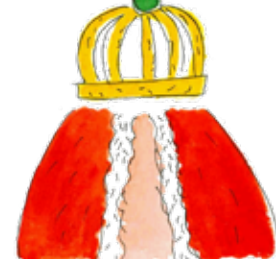
15-19 poeng:



NORSK STATSMINISTERDEBATT:

Ja, det er kanskje litt kjedelig å ikke ha apokalyptiske konfrontasjoner der verdens skjebne står på spill. Men folk blir litt lei av alt det der. Kjedelig chic er høstens politiske mote

20 poeng:



FREDRIK SOLVANG:

Ordstyreren vinner selvsagt hver debatt, fordi hvis du avbryter så er du ikke barnslig, bare streng. En slags debattens bad boy, om det ikke virker veldig selvmotsigende.

Registrerer:

...at rasistsuppekokkene på **Lyche** slår til igjen, og redaksjonens eneste asiat føler seg truffet
...at ja takk til moderne gyngestoler på vinylkveldene til **KLST**
...at da kan **krigen** om sakkosekkene på Huset endelig ta slutt
...at bli med på speeddating i *pulestua*
...at det er veldig frivillig og veldig gratis
...at pris for fyll: 19 millioner
...at er dette bare for å folk til å danse mindre på Huset?
...at heldigvis skli ikke alt ut i elva, da
...at det eneste som fortsetter å skli ut er taletiden under Samfundsmøtene
...at Fittemediene lanserer sakte-TV
...at snart kan du se på skyer uten å forlate lesesalen
...at Fitteblekka skjønner hva det dreier seg om
...at **sex**, **buss** og **smitte** selger bedre enn det kUKA prøver seg på annahvert år
...at har dere sett VÅRT millionoverskudd?
...at millionoverskudd er digg, men har du prøvd mistillitsforslag?
...at det kommer ikke som noe sjokk for oss at Samfundet er rødere enn vanlig
...at Samfundet har bursdag!
...at Symforch feirer og spiller som vanlig opp til historietime med litt musikk i pausene
...at er du sikker på at Spitposten ikke også er en del av et *hemmelig eksperiment*?
...at Dragvollinger kan om ikke annet brukes som forsøksdyr
...at du får midtby-kort med 150kr på hvis du deltar
...at hvem sa at humanioramaster var bortkasta tid?
...at vi tror Gløs trengte det mer
...at var busstreik smitteverntiltak?
...at det kan også ha vært et tiltak for å unngå at det utdannes altfor mange samfunnsvitere i framtida
...at Fitteblekka er for treige med referanser, lol
...at **hva** er greia med fidgetspinner og vaskemiddel?
...at karantene unngås ved å **dabbe**
...at Samfundet påstår de kan tilby Østerrisk-afterski uten koronasmitte
...at KSSG tilby klamma, gonoré og hepatitt istedenfor
...at Storsalen under isfittenes kontroll
...at kjærestegaranntien har slått til for en redaktør
...at kanskje blir hun for distraheret til å lese spit
...at enda friere tøyler
...at enda en desker har fått sammenbrudd
...at seks timer søvn over hele helg er for mye
...at tre timers søvn over hele helga er for mye
...at søvn er for lite
...at er du ikke student, du?
...at kaffe er digg
...at blod er fint å *ha*, men ikke å *dele*
...at **GI BLOD FOR FAEN**

SPITPOSTEN

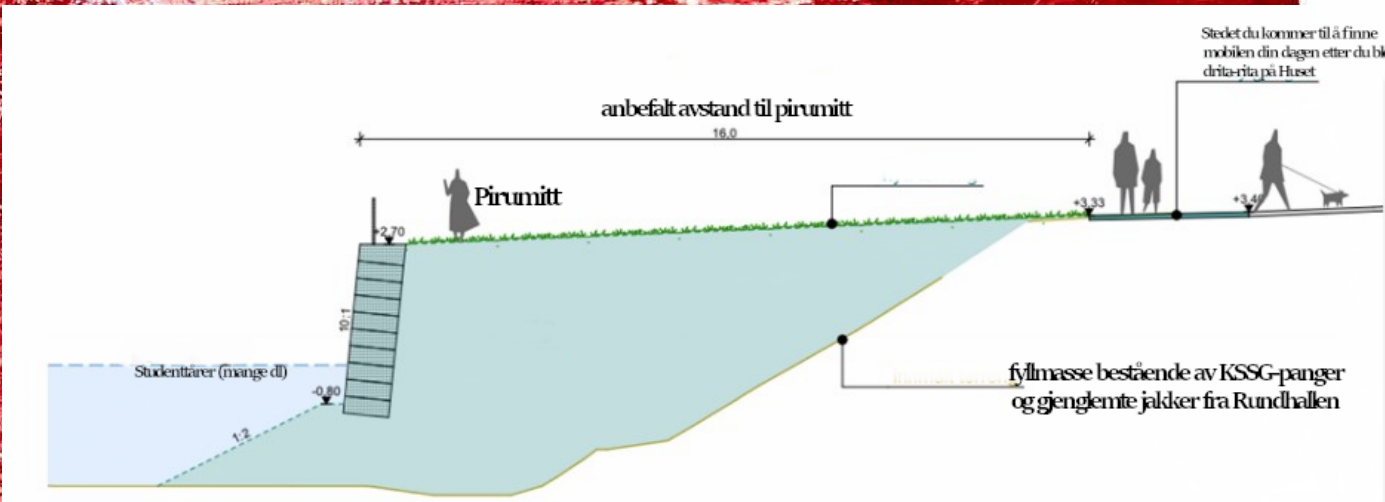
TRONDHEIMS MEST FYLLETE PRESSE

[spitt fra lågtysk; erting, krenking, spott]

Vi navngir Fyllinga

Tid for mer fyll. Samfundets navnekonkurranse er jo rigga i PK-mafiaens favor, så vi presenterer våre egne navneforslag til Norges farligste urinal. Stem på ditt alternativ ved å legge lapper med nummer på i postkassa utenfor Fitteblekka, vi spriter alle lappene:

1. Utfloden
2. Fyllus Nidelvus
3. Fylla McFyllface
4. Badebrygga
5. Stupetårnet
6. Trond Giskes minnefylling
7. Tyholtårnet
8. Kvinnefronten
9. Qvikkleirebaugen
10. Føkkholeveggen
11. Mannehorkanten
12. Bokmålsbredden
13. Mjørmuren (på nynorsk, muren hennar Mjør)
14. Herremhaugen
15. Dritabarrieren
16. Klammaparken
17. Sjøslagmarken
18. Dop-stredet
19. Gravstedet for kjærestegaranntien
20. Metrostoppet



Utgavens dyr: Grevlingen

Grevlingen er gærn og han bare bryr seg ikke. Han stjæler søpla di for å fylle hula si med det som for deg er trash, men for han en second hand-treasure. Ikke alle vet at grevlingen er særns renslig til tross for at han graver i søpla hele dagen, litt som de svette mannfolka i ARK. Bortsett fra at ingen kan bekrefte om en eneste ARK-er noensinne har tatt en dusj. Grevlingen derimot er til stadighet observert i diverse tjern og elvemunninger, flittig tilverks med å vaske pelsen sin. Sistnevnte kan også beskrives som meget høflig, til forskjell fra de pelskledde rakkerne i ARK.



VI HAR FÅTT NY NETTSIDE!
Sjekk den ut på underdusken.no

