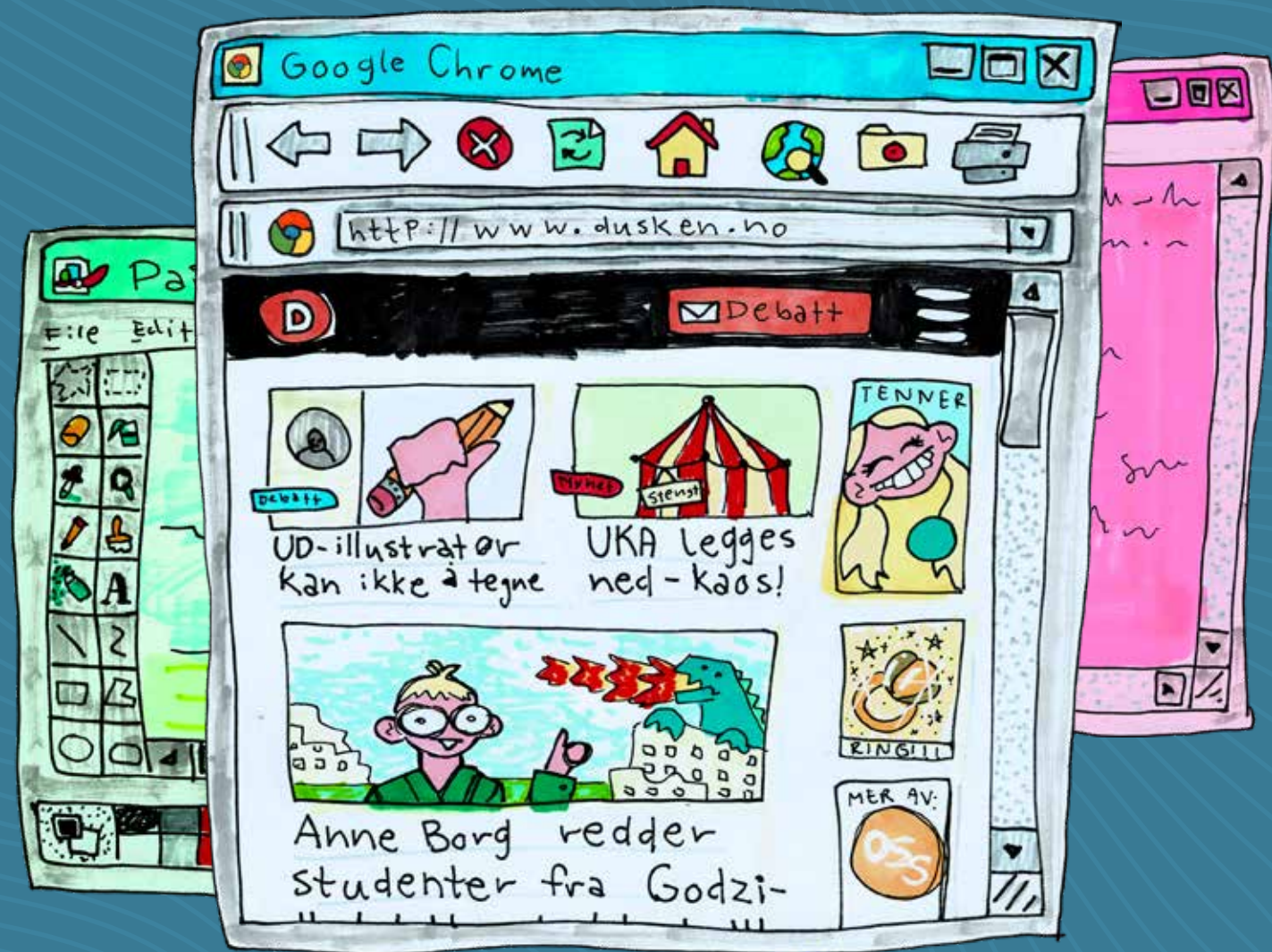


Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.06 106. ÅRGANG 28.04.20



**SKYGG UNNA
SJOKKSOLINGEN**



UNDERDUSKEN.NO



LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

12

FAR FROM HOME:
The outbreak of covid-19 and the subsequent closing of NTNU has affected international students in different ways. While some have adapted, others have found themselves stuck in a foreign country.

34

PRIMA BALLERINA-KROPPSPRESS:
I balletens verden opplever stadig profesjonelle dansere et krav om å være høye, tynne og vakre. Hva skjer så når det ekstreme kroppspresset overføres til amatørnivå?

24

SOLKREM MOT USUNN BRUNFARGE:
Nordmenn soler seg ofte uten solkrem, og er ekstra utsatt for føflekkreft. For dem som er plaget av tørr hud, er fuktighetskremer bedre enn kaffegrut og nøtter.

50

K-POP LEVERER HELE PAKKA:
K-pop har for fullt slått an på det vestlige markedet, men hva er det egentlig som gjør sjangeren så populær? Vi undersøker sjarmen med k-pop, og dens fargerike framtid.

28

Å LØPE SEG INN I HISTORIEN:
Hva skal til for å skape Norges største idrettsforening? Vi tar et dypdykk ned i studentbyens idrettshistorie.

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
Peter André Hegg – Tlf: 950 35 040
ansvarligredaktor@studentmediene.no

REDAKSJONSSJEF
Andreas Haugland
redaksjonssjef@studentmediene.no

DAGLIG LEDER
Hans Hytten – Tlf: 416 79 292
dagligleder@studentmediene.no

SALGSSJEF
Albert Skårnund
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Margret Meek
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Oda Eriksen Haugland
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREDAKTØR
Marthe Bjerva
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Tomine Barstad Solvang
kulturredaktor@studentmediene.no

FORSKNING- OG
FORBRUKERREDAKTØR
Vilde Aurora Halle Tvedten
foforedaktor@studentmediene.no

SPORTSREDAKTØR
Emil Sørheim
sportsredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Maren Høgevoild Busterud
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Torstein Olav Eriksen
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISK ANSVARLIG
Ingvald Lyngnes
grafisksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Astrid Böhler
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Erlend Gylver (sjef), Håkon Pedersen, Benedikt Erikstad Javorovic, Linn Danielsen Evjemo, Mathias Kristiansen, Anders Brun, Runar Johnsen, Jenny Westrum-Rein, Tomaris Semet, Sigrid Solheim

GRAFIKERE
Selja Sørland, Adrian Rangnes, Katriina Navickaitė, Tanja-Irén Harsvik Haugen

KORREKTUR
Anders Brun (sjef)

FORSIDE
Torstein Olav Eriksen

HALLØØØØ

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 Studentersamfundet i Trondheim, som står uten redaksjonell ansvar.

Miljøtrykksak fra
Trykkpartner AS.

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638



BRUKT OPP STORSTIPENDET?

SKAFF
PENSUM
BRUKT



iBok.no
Norges største markedsplass for brukt pensum

LEDER



IDUNN SØRENSEN

NESTLEDER I UNDER DUSKEN

Vaksiner er ikke en engangsgreie

Vårens siste utgave av Under Dusken leses vanligvis av leie studenter på lese-salen som gleder seg til eksamensfri. Årets utgave blir mest sannsynlig lest av studenter hjemme på hybelen. De ser nok fram til at eksamen er overstått, de også, men enda mer ønsker de seg kanskje en koronavaksine, slik at verden kan gå tilbake til normalen.

Disse studentene kan få en bedre forståelse av hvordan vaksinen kan oppnå dette ved å lese denne utgavens sak om misforståelser knyttet til koronaviruset. Der forklares det hvordan en smittsom sykdom som korona kan få for dårlig grunnlag til å spre seg dersom en tilstrekkelig andel av befolkningen har utviklet immunitet mot den, enten fordi de har blitt smittet eller vaksinert. På den måten kan man også beskytte de som ikke har muligheten til å vaksinere seg.

Ikke alle er klar over at vaksiner blir mer effektive jo flere som bruker dem, og at man må vaksinere flere enn kun dem i risikosonen. Vaksinens effekt i befolkningen kan forsvinne dersom ikke mange nok tar den. Folkehelseinstituttet oppmuntrer derfor

flere til å ta vaksinen som beskytter mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio omtrent hvert tiende år, selv om de aller fleste vil ha vært vaksinert i barndommen og siste gang i 15-årsalderen.

Dette er sykdommer som kan være livstruende eller føre til varige men. Kikhoste finnes det fortsatt en del av i befolkningen, muligens fordi mange ikke tar oppfriskningsvaksinen.

Sykdommer har hjemsøkt menneskeheten gjennom hele historien. Takket være blant annet vaksiner kan det kanskje oppleves som om legeviteneskapen stort sett har dem under kontroll. Kampen er imidlertid aldri vunnet for godt, og koronaviruset har vist oss en verden hvor sykdommen har overtaket.

Selv om vi kanskje er mest opptatt av koronavaksinen for øyeblikket, må vi ikke glemme bekjempelsen av andre sykdommer. Den kan blant annet oppnås ved å ta oppfriskningsvaksinen for difteri, stivkrampe, kikhoste og polio når tiden er inne for det. For en del studenter vil dette være nå.

Nei til kutt i undervisningstimar



CECILIE B. RAUSTEIN
NTNU-student

ILLUSTRASJON: Benedikte Ytterli

Om du må velje, vil du helst ha moglegheit til å gå i førelasing som varer til etter klokka 17, eller ha færre førelasingstimar totalt? Kva om du har valet mellom å ha eit par førelasingar på kveldstid per veke, eller å ha mesteparten av undervisinga di på nett?

No ligg referatet frå Studenttinget sitt førre møte på nett, og i den samanheng vil eg gjerne løfte eit par spørsmål kring éi av sakene, nemleg kveldsundervising Dei fleste punkta i vedtaket er relativt ukontroversielle, som mykje av Studenttinget sin politikk er, men det som får meg til å reagere er at NTNU-studentane sitt talerøyr no offisielt meiner «at NTNU bør se på alternative undervisnings-

metoder som reduserer mengden forelesningstimar som et middel for å unngå kveldsundervising». Kva slags arealeffektive undervisningsmetodar skal få ned talet på forelesningstimar utan at det går ut over undervisningskvalitet og læring?

Innovative læringsformer er interessant, men det ser ikkje ut til at desse alternative metodane treng vere av ein slik karakter. Personleg treng eg dei undervisningstimane eg får, og førelasingar er den mest arealeffektive undervisningsforma som krev fysisk oppmøte. Eg er difor òg redd dette kan tolkast som at vi ikkje treng like mykje undervising, og at NTNU ser på dette som eit godt høve til å effektivisere gjennom reine kutt i undervisningstimar.

Kutt i læringsaktivitet med fysisk oppmøte vil ikkje berre kunne ha konsekvensar for læringsutbyttet, men potensielt òg studentar si psykiske helse. Det kjem i fortsetjinga eit punkt

om at «NTNU bør legge til rette for at flere emner blir digitalisert og tilbyr nettbaserte kurs, der dette kan være hensiktsmessig, og slik kunne frigjøre undervisningsarealer», så å leggje om til aktivitet utan fysisk oppmøte er ein veg Studenttinget er villig til å gå. Har ein reflektert kring følgjene dette kan ha for det psykososiale læringsmiljøet, og for den psykiske helsa til dei studentane som allereie kjenner seg einsame?

Avslutningsvis må eg påpeike at eg er fullstendig einig i at kveldsundervising har mange uheldige konsekvensar, både for tilsette og studentar, men eg meiner at det er ein del problematiske og lite konstruktive sider ved vedtaket som Studenttinget her har landa på. Som den offisielle studentstemma ved NTNU meiner Studenttinget dette på vegne av meg og deg, og då er det òg på sin plass at vi seier frå om vi meiner at politikken deira ikkje er heilt dekkjande for våre meiningar.



En STOR seier



SARA ÅSATUN
Nestleder LO-studentene
Trondheim

ILLUSTRASJON: Trude Telle

I løpet av den siste måneden har regjeringen, med forsknings- og høyere utdanningsminister Henrik Asheim i spissen, lagt fram en krisepakke for studenter som ikke har holdt mål. Pakken som skulle redde studentene bestod av et lån på 26 000 kroner, hvorav 30% kunne omgjøres til stipend. En ordning som ikke bare satte studenter utenfor kategorien arbeidere, men en pakke som forskjellsbehandler oss sammenliknet med andre arbeidstakere. Andre arbeidstakere ville aldri akseptert et lån for å klare seg gjennom krisa, så hvorfor skal studenter det?

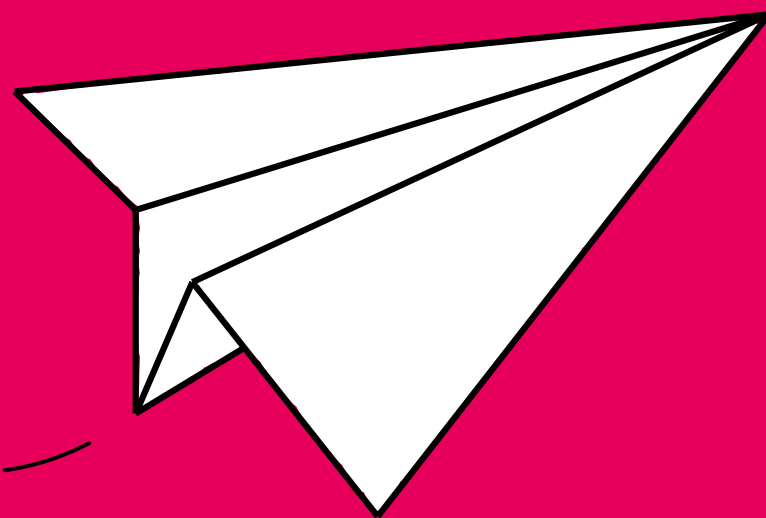
Denne pakken var en stor hån mot en av gruppene i samfunnet som allerede får for lite. For det er ingen hemmelighet at studiestøtten allerede er for lav, og at flere studenter bruker mesteparten av stipendet sitt på bolig. Mange studenter har de siste ukene stresset over situasjonen de er i, hvordan de skal klare å betale husleie, telefonregning, internett, og ikke minst mat. Krisepakken kan derfor bli sett på som et slag i ansiktet mer enn en hjelpende hånd fra Aasheim & Co.

Vi i LO-studentene Trondheim kjenner imidlertid i disse dager på en seiersfølelse etter at det ble vedtatt at permitterte studenter som tidligere bare fikk dekket lønn i to dager av arbeidsgiver, nå får dekket de neste 18 dagene av staten, slik at alle som oppfyller kravene har full lønn de

første 20 dagene. Et vedtak som dette likestiller studenter i arbeid med andre arbeidstakere i samfunnet. Et vedtak som gjør det lettere for studenter som har blitt permitterte å overleve de neste månedene. Vi kjenner på en seiersfølelse fordi vi som studenter blir tatt på alvor, og fordi vi som studenter også får kjenne på en følelse av å bli ivaretatt i en ellers vanskelig tid. I LO har det alltid vært viktig å se hvor gode man kan være alene, men hvor mye bedre det er når man står sammen som et lag. Et vedtak som dette viser nettopp det: at det å klare seg alene er mye enklere når man står sammen. At selv om man er et enkelt individ så hjelper det å si ifra. For som oftest står det flere tusen bak deg, som vil jobbe for deg som arbeidstaker uansett hvilken situasjon du er i. Slik som vi gjør i LO.



DEBATT: DINE MENINGER PÅ TRYKK



VIL DU SKRIVE TIL UNDER DUSKEN?

**SEND MAIL TIL
DEBATREDAKTOR@STUDENTMEDIENE.NO**

INNLEGGET MÅ IKKE OVERSTIGE 2500 TEGN, MELLOMROM INKLUDERT.



Universelle rettigheter – ikke politisk kamp



SIGNE DAHL
Vice President ISFiT 2021

ILLUSTRASJON: Silje Marie Savland Moksnes

Hva skjer når vi begynner å tenke på seksualitet og seksuelle rettigheter som noe som kan legges på forhandlingsbordet?

I Polen utarbeider nå det høyrepopulistiske regjeringspartiet PiS et lovforslag om å kriminalisere og forby seksualundervisning, og å stramme inn abortloven. Dette vil blant annet innebære at å snakke med barn og unge om seksualitet både i skolen og hjemme blir straffbart, og PiS har trukket sterke paralleller mellom seksualundervisning, pedofili og det de selv omtaler som promotering av umoral fra LHBTIQ-samfunnet.

Det har med rette skapt sterke reaksjoner, men er allikevel ikke en hendelse som bør sees på isolert. Dette lovforslaget er en del av en større utvikling i Polen, der seksualitet

og identitet er gjenstand for politisk kamp, og der særlig minoriteter blir fiendtliggjort. Det er ikke lenge siden Polens eget regjeringsparti lanserte strategiske kampanjer mot LHBTIQ-befolkningen som en sentral del av valgkampen, og der det ble erklært LHBTIQ-frie soner i flere deler av landet. Alle disse hendelsene bør sees i sammenheng, der noe som bør være universelle rettigheter blir gjort til gjenstand for politisk maktkamp som bevisst treffer en utsatt del av befolkningen.

Denne utviklingen er heller ikke kun noe man ser i Polen. I Ungarn har kjønnsstudier blitt lagt ned, med uttalelse fra president Orban om at man «enten er mann eller kvinne». Også i USA har spørsmål om kunnskap rundt seksualitet og transkjønnede vært oppe til debatt. Dette er slik jeg ser det en viktig tendens å slå ned på; en tendens der særlig verdikonservative partier regulerer kunnskap rundt seksualitet og kjønn, og der universelle rettigheter innskrenkes med begrunnelse i moral, og med et mål om å skape politisk

momentum ved å konstruere et «oss» mot «dem».

Også abortinnstrammingene i Norge vakte noen av de samme reaksjonene rundt hvordan kvinners kropp ble brukt som politisk middel for å få KrF i regjering. Nettopp fordi spørsmål om abort, seksualitet, kjønn og identitet vekker så sterkt engasjement på begge sider, er det lett å bruke som politisk middel. Jeg mener allikevel at vi må si at noe bør holdes utenfor den politiske kampen, og innenfor forståelsen av universelle rettigheter.

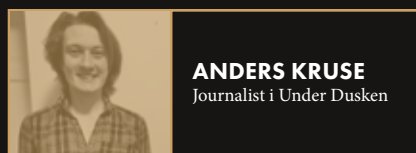
I et politisk landskap der identitetspolitikk preger debatten i større grad, vil det være viktig å være tydelig på at noen rettigheter ikke skal trækkes på. Polen er dessverre bare et av mange eksempler på steder der dette har skjedd, og nettopp derfor er det viktig at vi markerer når saker som denne dukker opp. For seksuelle rettigheter, og retten til å ikke bli diskriminert på bakgrunn av seksualitet og kjønn, er ikke normative spørsmål, det er universelle rettigheter og bør behandles som nettopp det.

Motivasjonssvikt midt i en global pandemi er lov

Vi våknet en dag i en helt annen verden enn vi la oss i. Da er det lov å ikke alltid henge med på øvingene.



Kommentar:



ANDERS KRUSE
Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Ólaf Eyjólfsson

Hei, du som sitter hjemme innhyllet i mørke slør av stress og angst. Du som sitter med tidsfrister hengende over hodet. Master, bachelor og øvinger, det er ikke mindre arbeid nå enn det var før. Det er samtidig lov å ikke henge helt med når det føles som verden går under.

Verden har gått fullstendig i lås. Vi lever i en tilstand flesteparten av oss aldri har vært i nærheten av før, hvor bevisstheten om covid-19 gjennomsyrrer hvert sekund vi er våkne. Hver gang du tenker på venner du savner, hver gang du ser en ny oppdatering om smittetilfeller i USA, Spania eller Italia, hver gang du

bruker hjernekapasitet på å tenke på hvordan hele verdenssamfunnet halter seg videre med gater tomte for folk. Alt dette tapper deg for energi og lar ikke hjernen få fred. Dette konstante bombardementet overlater ikke mye kapasitet til å formulere temasetninger eller kode intervjuer.

Jeg har vært hjemme hos foreldrene mine i hjemkommunen min i omtrent tre uker nå, og det har ikke gått én eneste dag uten at jeg har gått rundt og kjefta på meg selv fordi det ligger et dokument på pc-en min som heter «bachelor» med altfor få sider. Men, det går ikke alltid. Hele hverdagen min har gått i oppløsning, tid finnes ikke mer, og det å skulle sette opp tid viet til noe spesifikt formål virker som en umulig oppgave. Oppgaven henger over meg som et damoklessverd allerede, og denne underlige, innesluttende livssituasjonen har ikke akkurat forbedret situasjonen.

Det er i grunnen litt som å ha angst. Denne konstante mangelen på fred, det å alltid ha noe hengende over seg som man aldri kommer unna, som okkuperer hver eneste hjernecelle og ikke tillater det minste avvik, selv i drømme. I mange netter nå har drømmene mine handlet om redselen for å bli smittet. Selv når hjernen står fullstendig fritt til å lage sitt eget univers kommer jeg ikke unna vissheten om at dette viruset nå er samfunnets kollektive fokuspunkt.

Når dette er hverdagen din er det vanskelig å holde stressnivået nede og motivasjonen oppe. Men, jeg vil bare si at det er lov. Det er fullstendig innafor å ikke være på toppen av effektivitet midt i en global pandemi. Tidsfristene står fremdeles, og jeg sier ikke at du skal blåse i alt sammen, men ta deg en pustepause. Vi står han av sammen, hver for oss.

ET SEMESTER FOR HISTORIEBØKENE

Dette semesteret ble ikke sånn noen av oss så for oss. Nå må vi forberede oss på at høsten også kan bli annerledes.



FRIDA JERVE
Leder ved
Studentersamfundet i
Trondheim

ILLUSTRASJON: Siri Frøystein

Dette er den siste saken jeg skriver som leder av Samfundet, og jeg har lyst til å se litt på dette semesteret vi står i nå. Den 17. mars skrev jeg i Under Dusken at det var «tid for ro», men fy faen jeg er lei av ro! Jeg er lei av dette semesteret, og jeg er lei av å ikke vite hva som kommer til å skje i tida framover eller hvor lenge dette skal vare.

Det var en uke i mars som endret hele virkeligheten vår. Det gikk så utrolig fort. Fra at ekskursjoner til Asia ble avlyst, til at vi ikke kunne ha arrangementer med mer enn 500 mennesker, til pressekonferansen Erna Solberg holdt 12. mars. Da

ble Norge stengt, alt av kultur- og idrettsarrangementer avlyst, skoler og universiteter stengte, og vi ble bedt om å holde oss hjemme. Samfundet stengte selvfølgelig også dørene sine. Forrige gang Samfundet stengte midt i et semester, var under krigen.

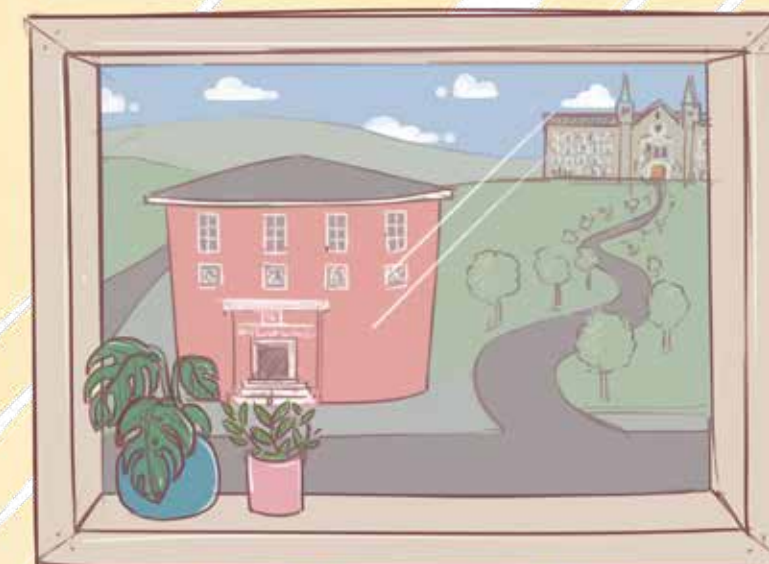
Så da sitter vi hjemme og prøver å gjøre det beste ut av det. Men det er ikke så lett. Samskipnaden gjorde nylig en undersøkelse som viste at nesten 8 av 10 studenter synes livet har blitt vanskeligere i denne perioden. Det er ikke så veldig rart. Skuffelse handler stort sett om differansen i hvordan man tenker seg at noe blir, og hvordan noe faktisk ender opp med å bli. Derfor er det ikke rart å oppleve at livet er vanskeligere nå enn før, når livet vi lever nå er så langt unna slik vi så det for oss.

For ting ble jo ikke slik som de skulle. Nå skulle vi gledet oss til den siste

åpningshelgen på Samfundet, og prøvd å nyte det til det fulle, for vi visste at snart skulle vi sette oss på lesesal for å lese til eksamen. Men denne våren er det altså ikke slik. Dører er stengt, scener er stille og campus er tom. Nå er det vanskelig å vite hva man skal glede seg til framover.

Kulturminister Abid Raja sa lørdag 25. april at festivaler og arrangementer med over 500 personer er forbudt fram til 1. september. Samfundet håper likevel på å kunne åpne til høsten. Vi vil jobbe for å finne alternative og kreative metoder for å skape et godt tilbud fra Samfundet også i året som kommer, men selvfølgelig tilpasset restriksjonene som er iverksatt.

Lykke til med eksamen. Få litt frisk luft, selv om det noen dager bare blir å åpne vinduet. Jeg gleder meg til å se dere igjen til høsten, for jeg savner dere noe skikkelig.



The experience of Norwegian exchange students differs wildly

One student wishes she stayed in Australia, one is happy she left the UK and one has decided to stay in Portugal during the pandemic.

TEKST: Michael Tarlton og Liv Breivik | FOTO: Privat

Maren Elise Sæther was studying on exchange in Australia at the University of Queensland when the pandemic happened.

– I followed the situation back home closely, and I stayed calm for quite a while. But then NTNU wanted students to come back. Leaving was devastating. I was having the perfect exchange experience before this situation, and then I had to leave. I really, really did not want to, but eventually I was so stressed out that I just had to order my ticket home.

Like many students, she has faced a turbulent situation with her studies. Her exchange university had left the responsibility of handling remote courses to the teachers of each course individually, creating a patchwork of varying quality.

– I was a bit disappointed about how my program was handling this. I am sure they have a lot to do, but I have friends from other universities, where things are handled differently. By helping the students coming home from interrupted exchange semesters,

so that they can at least finish their semesters. I have never even been even close to failing an exam, and now I am failing due to something I can not control.

Successful despite pandemic

Not all Norwegians abroad are dissatisfied with the experience, however. Marie Solgard, a 21 year old Language Studies student from Eidsøra in Møre og Romsdal, was studying in York, England this semester, but returned home early due the pandemic.



▲ POSITIVE: Marie Solgard had to leave York, but is positive to how her professors have handled the situation.

– The professors I had in York are doing an amazing job of ensuring that we get the same feedback on our work as we would if we had stayed. We have seminars over Skype and watch lectures on Youtube.

For her, the logistics and academic feedback has been a success story during the pandemic.

– I have received several emails from them asking about my situation. I have also been able to ask them for advice, and received satisfactory answers. Both my universities have been understanding and helpful.

Still thriving in Lisbon

Martin Halseide, a 24-year-old student in the course Ingeniørvitenskap & IKT, is currently doing his exchange year in Lisbon, Portugal. This is also where he is spending his time during the lockdown.

– I was in Ericeira with some friends when we got the guidelines from UD regarding exchange students. Naturally, everyone called their parents and many booked tickets back to Norway instantly. I wanted to keep some distance from the chaotic situation

and consider my options. I was quite uncertain, but eventually I decided to stay in Lisbon to complete my exchange year, Halseide tells us.

Although his last few months in Portugal have been quite different from how he initially expected them to be, Halseide finds it interesting to see how the covid-19 situation is handled in the country. Halseide received information regarding the shutdown of classes approximately a week before NTNU sent students home from campus, and believes that Portugal was quite quick to put measures into action. Their neighbouring country, Spain, has been heavily affected by the virus. However the same high death rate and chaos is not prevalent in Portugal.

Halseide believes the low death rates in Portugal are due to the government's quick response, as well as people generally listening to the government guidelines.

Receiving information

– The first day that classes were cancelled, a lot of students gathered at the beach and it was quite tightly packed. This was definitely not a

sensible thing to do, and resulted in a lot of negative media attention in various newspapers. This has luckily not happened since, and it seems most students take the covid-19 situation very seriously, Halseide says.

Financially, it seems Halseide will not be negatively affected by the covid-19 issue. He has been told that NTNU, Erasmus, and Lånekassen-scholarships will still be awarded regardless of whether or not the exchange year is completed. He still has not received much information from his Portuguese university about how his June exams will be held, however he has faith that NTNU will accept a different exam form.

Halseide is not particularly concerned about difficulties with returning to Norway. There are still commercial flights between Norway and Portugal, and as both countries are gradually opening up in the coming month he feels no need to be anxious. As his exchange year is coming to an end, he looks forward to returning home and reuniting with his friends, family, and most importantly his girlfriend. **UD**

▼ DIFFERENT: Martin Halseide got a different exchange trip than expected, but has elected to stay in Portugal for the time being.



Uncertainty plagues international students at NTNU

Going home is not a viable option for everyone. However, staying in Norway is not easy either.

TEKST: Michael Tarlton og Liv Breivik | FOTO: Privat

All of us have taken to the outbreak of covid-19 differently. While most of us have had the option to return home and continue our studies, foreign students at NTNU have found themselves in an unprecedented situation cast by the advent of a global pandemic.

For many foreign students at NTNU it is a tale of uncertainty and alienation, with the future of their semester and studies in question.

– I wish they had communicated with us more. I wish they had come up with some good solutions to the problem instead of just cancelling everything months in advance.

Laurita Patruelytė, a Global Health Master's student from Lithuania, was in Georgia where she planned to complete her thesis research before returning to

Trondheim to finish her last semester. Instead, she has returned home, taking up a full-time job. Traveling back to Norway was a near impossibility.

– Three weeks ago I learned they were canceling our thesis defense and postponing the submission deadline, so I just stayed in Lithuania. Our program did not communicate with us at all.

Fear of going home

However, home is not an option for others. The fear of contracting the virus on the journey home is legitimate for several exchange students, especially those traveling through big airports. Clara Panchaud, a 23-year-old from Switzerland, is in her first year of a Master's in mathematical sciences at NTNU. She considered returning

back home to Geneva at the start of the outbreak, but decided to stay in Trondheim.

– If I traveled home I would have had to stay at an airport – possibly a big one, and use public transport all the way home. This would have put me more at risk for contracting covid-19. Personally, I do not think I would have been badly affected by the virus, but my mother could be in danger if she is infected, Panchaud says.

Panchaud is happy staying in Norway, as she feels that the government has put good measures into action. In Switzerland, only grocery stores are open, her home country has taken the measures a 'step further'. However, she notes that Switzerland is between many countries who have been badly affected by covid-19, and she understands why it is stricter there.

Panchaud is also satisfied with the decision by NTNU to change the exam form in several of her subjects to pass or fail. The university where she took her bachelors, EPFL, has decided to move all exams to August and she feels lucky that this is not the case at NTNU.

Stuck in another country

– I ended up 'stuck' in another country.

Talal Mohammed, 26, a Global Health student from the United States, was already on his way to Nepal to



▲ STUCK: Talal Mohammed was on his way to Nepal for fieldwork when the country's borders closed.

conduct fieldwork related to his thesis. Instead, the country shut its borders.

– It was impossible to go to Nepal, and it was unclear if I could come back to Norway as their initial statements said that they advised Norwegian citizens to return, with no mention of temporary residents.

– I was able to make it back after several flight cancellations and had to deal with several border checks, questioning and being quarantined upon my return. It is unclear when, or if, my Master's project will be done.

Talal addresses an anxiety that many international students have had to face in the past few months. Most dealing with adapting to the change in studies, alongside pressing financial concerns that have gone unaddressed

– Many of them have lost their part-time income and won't be able to afford rent, visa renewal fees, and the required amount in their banks to prove they can afford to live in Norway.

Monitoring the situation

At NTNU, the Office of International Relations is establishing a group which will look closer into the challenges

► STAYING: Clara Panchaud opted to stay when the virus broke out, fearing contracting it on the journey home.



for this particular group of students. The group will consider relevant measures to be taken by NTNU, and communicate with UDI where relevant. Anja Linge Valberg, Head of the International Office, says covid-19 issues have been on their radar for several months. Initially concerned with the spread of the virus in China and the Norwegian students still on exchange there, their attention expanded in December when the Norwegian government issued orders to address the spread of the virus within Norway.

– The International Office contacted all international Master's and exchange students with relevant information regarding the situation. It

is in our interest to take good care of our students, and our staff has been attending to international student's inquiries since then.

While the Office does not have answers to questions about immediate financial hardships, they emphasize their role in supporting the international student community.

– International students have access to all NTNU and Sit services, and students who experience various kinds of difficulties are advised to stay in touch with NTNU and Sit about the situation. It is also our experience that the student organizations such as ISU and ESN play an important role for the students. **UD**



◀ IMPOSSIBLE: Laurita Patruelytė struggled getting back to Norway.

Du er aldri alene i ditt hus, med midd, rotter og mus

Mange studenter har ensomme hybler uten noen å dele seng med. Da er det godt å vite at man sjeldent sover alene.

TEKST: Henrik Hammarstrøm | ILLUSTRASJON: Ane Morkemo

U tendørs lever både mus og rotter. Mens disse dyrene kan virke uskyldige, kan en mus- eller rotteinfestasjon lede til ødeleggelse av eiendom eller verre. Rotter bidrar blant annet med skader i form av gnaging på treverk, vannledninger, avløpsrør og strømkabler, som igjen kan lede til husbrann.

I tillegg er rotter altetende og livnærer seg på avfall, ekskrementer og andre rotter, mens de er forurenset både

på beina og i munnen. Teknisk sjef ved Rentokil skadedyrkontroll, Arne Nese, forteller at rottene etterlater små tisseflekker der de ferdes, og dette gjør dem til en potensiell smittefare.

– Mus skiller seg fra rotter ved å være mer nysgjerrige skapninger, og ved å ha et noe mindre skadeomløp, siden musa etterlater færre tisseflekker. Mus vil likevel gnage på strømledninger og vil på kort tid formere seg. Dette er både rotter og mus veldig flinke til.

Tilstedeværelsen av katt og hund hjelper lite. Eier man en velføret huskatt, er sjansen god for at den ikke orker å jakte ned rotter. Hunder vil også være til lite hjelp fordi de ofte frykter gnagerne. Nese forteller at det derfor er tvilsomt at man kan forhindre rotte- eller museinfestasjon ved å eie katt eller hund.

Bekjempelsen av gnagerne kan gjøres med mekaniske midler fra skadedyrfirma, slik som feller eller tetting av rottens hull, for å kontrollere problemet. Selv kan man også forsøke å gjøre forebyggende tiltak.

– Det lureste er å ha søppelet i søppelspann eller containere, etter som ubeskyttede søppelsekker vil tiltrekke rotter, poengterer Nese.

Livet i huset

Et annet skadedyr vi kan møte i våre kjære hjem, er veggedyret. Veggedyret er et lite insekt som er avhengig av

menneskeblod for å formere seg. Insektene holder til i senger, og kryper fram om natten for å suge blod fra områder som ligger ned mot madrassen. Bittofte opplever ofte sterk kløe, og klør hull i huden slik at bakterier man har under neglene kan trenge ned i sårflaten. Dette vil lede til små verkende sår.

– Veggedyrene kan leve i flere måneder uten mat og blir ikke borte av seg selv. Det kreves dyptvirkende metoder for å bli kvitt problemet. Hos oss bruker vi varmebehandling av det infiserte området for skadedyrbekjempelse, forteller Nese.

Man kan også møte på kakerlakker i norske hjem. Kakerlakker kryper i sluk, avfall og ekskrementer, og når de får sjansen kryper de også opp på matfatet vårt. De er smittebærere og drar med seg mikroorganismer som vi etter hvert kan komme i kontakt med. Insektet formerer seg raskt, og hunnkakerlakkene bærer ofte en eggkapsel som inneholder 20 nymfer, som er ungdomsstadiet til insekter. Kakerlakker trives best i varmen, og fordi de er sosiale dyr er det mulig å finne tusenvis bak kjøleskapet eller varmtvannstanken når man først har en infestasjon.

Nese forteller at stadig flere skadedyr, slik som rotter eller kakerlakker, etter hvert har utviklet resistens mot rotte- og insektgift.



– Jeg har jobbet innenfor skadedyrbransjen i 30 år og har sett en voldsomt positiv utvikling der man har jobbet mer med evner og kunnskap for å nå mål om giftfri metodikk, sier Nese.

De bukter seg langs veggen

Skjeggkre trives også i Norge. Disse har den siste tiden hatt en enorm vekst, og per i dag har kjøpesentre, skoler, hus og leiligheter ofte en forekomst av skjeggkre. Skjeggkre har et lite skadebilde og livnærer seg på papir eller skinn. Dette har gjort skjeggkre særlig uønsket i museer og arkiver.

Mange forveksler skjeggkre med sølvkre, og hovedforskjellen er at sølvkre krever fuktige omgivelser for å overleve. Sølvkre livnærer seg på muggsopp og er derfor en indikator på mulige vannlekkasjer.

– Både sølvkre og skjeggkre er ufarlige, men vekker store reaksjoner

siden folk flest har en lav toleranse for alt som kryper, sier Nese.

Samtidig som våre hjem er flotte habitater for rotter og mus, er det mange insekter som trives i støvet vi etterlater oss. Brun pelsbille trives godt rundt mennesker, og livnærer seg på hår, hud og støv. Billen og dens larver oppholder seg under kanter, senger eller i sprekker, og bekjempelse av billen kan gjøres ved nøye støvsuging.

Likedan nyter også støvlus og støvmidd tilværelsen i støvet vårt. Støvlusen trives best i fuktig klima og livnærer seg på sopp, mens støvmidd trives best i sengen og ernærer seg på hudskjell.

– Dersom man ønsker å kvitte seg med støvlusen anbefales det å senke luftfuktigheten, og ved normal bytting av sengetøy vil ikke støvmidd bli et problem, forteller Nese.



FREDET: – Støvlusen lar vi være i fred. Den er ikke skadelig, og dør ut når huset varmes opp, forteller Nese.

FOTO: Rentokil Initial Norge AS.

Frukt, planter og tomflasker kan også bringe med seg ubudne gjester. Ved innkjøp av frukt er det mulig å få bananfluer i hus, siden de legger eggene sine på enden av frukten. Planter kan også ta med seg småfluer dersom rota skulle være råttent. Til slutt vil tomflasker nesten garantere besøk av dine lokale gjærfluer.

Livet i pelsen

Våre kjæledyr utgjør også flotte verter for et yrende dyreliv. Det vanligste dyret å finne på katt eller hund er flått. Flåtten tilbringer store deler av livet sitt ute i skogen og våtmark hvor den søker etter verter den kan livnære seg på. Seniorforsker ved norsk institutt for naturforskning Bjørnar Ytrehus forteller:

– Flåtten kan leve opp til seks år og behøver å livnære seg tre ganger i løpet av livet for å fullføre livssyklusen sin. Vi ser ofte fullvoksne flått på hund eller katt. Av og til kan man se en mindre flått på den store flåtten. Den lille flåtten er en hann, og da parer de seg. Det vi ofte får på oss er nymfer.

Samtidig forklarer Ytrehus at det eksisterer flere flåttbårne sykdommer. Lyme Borreliose er en bakteriesykdom som setter seg i ledd hos mennesker og dyr. Symptomer involverer slapphet, feber og hodepine, og fordi de er uspesifikke symptomer har de ledet til en overdiagnostisering av sykdommen. Skogflåttencefalitt er et virus som forårsaker smittsom hjernehinnebetennelse. Fra flåttbitt er det også mulig å få den bakterielle sykdommen Anaplasmose, som svekker immunforsvaret.

Skogens jeger

Andre insekter som kan kravle i pelsen på hunden er hjortelusfluer. Flua holder til på Østlandet og lever på elg, og kan finnes i store mengder etter sommeren og utover høsten.

– Det har blitt funnet 16 000 hjortelusindivider på én elg, forteller Ytrehus.

Hjortelusflua ligger i skjul og venter på en ny vert. Når en potensiell vert passerer, vil den fly mot den og miste vingene. Ofte kan man bli angrepet av 10 til 20 i løpet av en dag ute i skogen, og fluene vil da kravle ned i hår på leting etter ferskt blod. Når man går tur i skogen på Østlandet anbefales det derfor å bruke hette eller å ta med seg kam.

Hund og katt kan også rammes av skabbmidd. Skabbmidd er små midd som borer ganger i huden og livnærer seg på vevsvæske. Fordi midden kryper rundt i ganger under huden vil dette lede til intens kløe. Dersom det er rev i området kan skabbmidden som livnærer seg på reven overføres til kjæledyrene. Det er også mulig for revens skabbmidd å overleve på mennesker.

Livet i invollene

En annen viktig ting å merke seg er at småkryp ikke bare trives utenpå kjæledyrene, men også inni dem. Hos katt og hund er det vanlig med



FOTO: Anstein Slaverløkk.

SKABBMIDD: – Det finnes også skabbmidd spesialisert på mennesker. Da er det mer ønskbart å få revens skabbmidd, siden den er mindre tilpasset menneskekroppen, forteller Ytrehus.

spolorm eller andre innvollsormer som trives i mage og tarm.

Innvollsormen Toxocara canis er spesialisert på hunder. Når spolormeggene først svelges av en hund, vil eggene havne i tarmen. Her vil de klekkes, og de nyfødte spolormene vil så grave seg inn i tarmveggen. Da vil spolormene vandre og livnære seg i blodkar til de ender opp i lungene på hunden. I lungene vil spolormen etter hvert bli hostet opp og svelget av hunden, slik at den atter en gang

havner i tarmen. Spolormen vil da legge egg og fullføre sin livssyklus.

– Det vil oppstå et problem dersom et menneske blir infisert med hunden sin spolorm. Hos et menneske vil spolormen atter en gang grave seg inn i tarmen, men siden innvollsormen ikke er tilpasset menneskekroppen, kan den i sjeldne tilfeller vandre til livsviktige organer slik som lever, hjerte eller hjerne og forårsake skader der, forteller Ytrehus.

Endrer atferden

Ytrehus forteller videre om parasitten Toxoplasma, som er en encellet parasitt som er vanlig på katter. Denne parasitten lever i tarmene til katten, og skiller ut egg med kattens avføring. Når slike egg blir tatt opp av mus, vil de klekkes i verten og danne såkalte vevscyster. Det spesielle med parasitten er at den får mus til å endre atferd, slik at de blir mer tilbøyelige til risikoatferd, som å oppsøke katter. Dermed blir musa lettere spist, og parasitten får fortsette sin livssyklus.

Ytrehus påpeker at det finnes forskning hvor en infeksjon av Toxoplasma også korrelerer med økt risiko-

atferd hos mennesker. I likhet med hundens spolorm vil også Toxoplasma vandre i menneskekroppen, og forårsake skader.

– I Norge testes alle gravide for Toxoplasma, siden parasitten kan forårsake fosterskader. Dersom man har hatt en tidligere infeksjon vil man ha antistoffer for å bekjempe ormen, men som gravid eller som et individ med dårlig immunforsvar anbefales det å ligge unna sandkasser med katteavføring, sier Ytrehus.

Det finnes også en innvollsorm som er spesialisert på mennesker. Barnemark eller Enterobius vermicularis er en parasitt som kun kan overføres fra menneske til menneske, som spres ved inntak av menneskelig avføring, og kan blomstre opp der det er dårlig håndhygiene. Marken er relativt harmløs, men leder til at verten går med kløe i rumpa.

– Parasitter er fascinerende dyr med avanserte livssykluser, og selv om de er ekle, er parasitter også spennende, avslutter Ytrehus. **UD**



Behov for tannlege?

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

450,-

Du finner våre fire tannklinikker sentralt beliggende på Trondheim Torg, Leutenhaven, Munkegata og Sirkus Shopping.

*Kan ikke kombineres med andre tilbud og gjelder ikke tannteknikerarbeid.
*Studentbevis må medbringes.

 **ORIS DENTAL**

orisdental.no



Koronaknute på tråden

I det siste har det florert av informasjon om koronaviruset, og dermed har også misforståelser og usannheter fått fotfeste. Her kommer noen oppklaringer.

TEKST: Britta Benz | ILLUSTRASJON: Ólaf Eyjólfssdóttir



- Koronaviruset smitter hovedsakelig ved dråpe-smitte, via munn, nese og øyne, sier førsteamanuensis Svein Arne Nordbø ved Institutt for klinisk og molekylær medisin ved NTNU.
- Han påpeker at viruset også overføres ved indirekte kontakt, for eksempel dersom noen tar på et dørhåndtak med virus, og deretter tar seg til munn, nese, eller øyne. Det er også funnet virus i avføring, og det er meldt om mage- og tarmsymptomer.
- Man vet lite om denne smitteveien, men magesyre tar knekken på mye, og risikoen for å bli smittet via for eksempel mat er derfor liten, sier Nordbø.

Smittsomhet og testing

- Koronaviruset vil være mest smittsomt i starten, mens man har milde symptomer, gjerne i de øvre luftveiene, som spres via dråper når man hoster, nyser eller snakker, forklarer Nordbø.
- Han sier at dersom forløpet til sykdommen blir mer alvorlig, vil man bli mindre smittsom, da viruset gjerne setter seg dypere i lungene, og ikke i like stor grad i nese og hals. Dette kan også gi en falsk negativ test.
- Hos de alvorligste sykdomstilfellene som har vart en god stund, er det viktig med prøver tatt fra de nedre luftveiene. Da skylles lungene, og så tas en prøve av skyllevæsken, eventuelt kan en prøve tas ved å suge opp slim, utdyper Nordbø.

Han minner om at luftveistestene er pålitelige, men at de har noen begrensninger på grunn av metoden som ligger bak.

- Metodene som brukes i dag tester på tilstedeværelse av virusets arvestoff, som inkluderer døde virus. Testen vil derfor kunne gi et positivt resultat selv uten levende virus til stede, forklarer Nordbø.

Han understreker at testene kan gi et falskt negativt resultat dersom de tas for tidlig. Det må gjerne gå to til tre dager fra symptomer oppstår, til en test er positiv.

- Prøvene tas gjennom nese og munn, og det er viktig å ta dem langt nok bak for å få nok materiale fra slimhinnen, selv om det kan være ubehagelig, sier Nordbø.

Immunitet påvises ved å teste blod for antistoffer som utvikles etter å ha bekjempet et virus. Dette gir en bedre oversikt over virusets reelle utbredelse, fordi en slik test kan avdekke om noen som ikke har hatt symptomer, eller som ikke har fått tatt en luftveistest ved symptomer, har vært syk.

Statistikk og smitte går hånd i hånd

Statistiske modeller spiller en viktig rolle innen virusbekjempelse, blant annet for å lage prediksjoner, og vurdere utprøvingen av nye vaksiner og medisiner.

- Man kan for eksempel predikere forventet antall syke, innlagte og døde over tid basert på hva man vet om smitten og andre forhold, utdyper førstemanuensis Jon Michael Gran ved UiOs avdeling for biostatistikk.

Han forteller at slike prediksjoner er viktig for beredskap. Modellene kan blant annet brukes til å simulere hvordan ulike tiltak påvirker utviklingen av nye smittetilfeller. Prediksjonene er basert på antakelser.

- Det er viktig å vurdere usikkerheten i modellene, og oppdatere prediksjoner fortløpende, parallelt med at mer informasjon samles inn, påpeker Gran.

Han minner om at kunnskap om statistikk er viktig for å tolke de dataene for smittetilfeller og dødsfall

som offentliggjøres og oppdateres kontinuerlig.

- Det kan være en fallgrube å ukritisk sammenligne tall fra land som har ulike rutiner for å samle inn og rapportere data, sier Gran.

Han henviser til at testrutiner og hvordan man registrerer dødelighet kan variere ganske mye mellom land. For eksempel oppgir noen land kun dødsfall som har skjedd i sykehus, mens andre også oppgir dødsfall som har skjedd på sykehjem eller hjemme.

- Statistiske modeller kan brukes til å justere for forsinkelser og andre skjevheter i rapporteringen av smittetall og dødelighet, forteller han.

Statistikken påvirkes også av andre faktorer enn kun forskjeller i rapportering. Dersom man kan måle disse på en god måte kan man justere for dem.

- Man kan blant annet regne ut alders-standardisert dødelighet for å få en idé om hvordan dødeligheten mellom landene hadde skilt seg dersom





SIMULERING: Jon Michael Gran forteller at statistiske modeller kan simulere utvikling av smitte basert på ulike tiltak. FOTO: UiO



ÅPENHET: Øyvind Ihlen forklarer at myndighetene bygger tillit ved å være åpne om hva de vet og hva de ikke vet. FOTO: UiO



IMMUNITET: Svein Arne Nordbø forteller at immunitet påvises ved å teste blod for antistoffer. Kroppen utvikler nemlig antistoffer etter å ha bekjempet et virus. FOTO: Privat

man kunne antatt en lik aldersfordeling, forklarer Gran.

Statistikk benyttes også for å se på reproduksjonsrate og immunitet.

Flokkimmunitet, hva er det?

Nordbø påpeker at andelen av befolkningen som må være immunisert for at koronaviruset skal dø ut, såkalt flokkimmunitet, er usikker. Immunitet kan enten oppnås ved å ha gjennomgått infeksjon, og ha blitt frisk, eller ved hjelp av en vaksine.

– Sannsynligvis må andelen ligge over 60 prosent. Man vet at dette er mer smittsomt enn influensa, men mindre smittsomt enn meslinger, utdyper Nordbø.

Han forklarer at den nødvendige prosenten som behøves varierer med hvor smittsomt et virus er.

– De mest smittsomme virusene behøver minst 95 prosent immun-

isering for å oppnå flokkimmunitet, sier Nordbø.

Han påpeker at et virus generelt vil dø ut raskere dersom man får opp immuniteten raskere.

– Det er fornuftig med restriksjoner og tiltak for å opprettholde den nødvendige balansen som sørger for at helsevesenet ikke overbelastes, sier Nordbø.

Han minner om at dersom denne balansen ikke opprettholdes, kan det i verste fall føre til at pasienter ikke får den behandlingen de behøver.

– I tillegg hersker det usikkerhet om hvor lenge kroppen vil utvikle antistoffer mot koronaviruset, og dermed hvor lenge man vil være immun, selv om man sannsynligvis vil være immun i et par uker etter at man har blitt frisk, poengterer Nordbø.

Åpenhet og råd framfor forbud og tilbakeholdt informasjon

Professor Øyvind Ihlen ved Institutt for medier og kommunikasjon ved UiO er blant forskerne på prosjektet «Retorikk om pandemi», med varighet fra 2019 til 2023. Prosjektet ser blant annet på hvordan helsemyndigheter skaper tillit i det offentlige rom i den moderne mediehverdagen, retoriske strategier, og hvordan disse mottas.

– Risikokommunikasjon dreier seg om hvilke hendelser som kan skje, sannsynligheten for at de skjer og hvilken beredskap man har for å imøtekomme dem, sier Ihlen.

Ulike land har håndtert koronapandemien på vidt forskjellige måter, blant annet med hensyn til risikokommunikasjon.

– På instinkt kan det være fristende for myndigheter å holde tilbake

informasjon, men det er bedre å være åpen og informere befolkningen.

Han forklarer at behovet for åpenhet må balanseres med kvalitetssikring av informasjon. Det vakte stor oppstandelse da Folkehelseinstituttet offentliggjorde verst tenkelig-scenariet med 70 prosent smittede. Noen mente dette bidro til å skape unødvendig frykt.

– Å gå ut med dette skapte mye diskusjon, men det hadde nok kommet ut uansett, og da ville myndighetene fått mye større problemer dersom de hadde tilbakeholdt informasjonen, utdyper Ihlen.

Han forteller at for å få tillit er det viktig å skape et inntrykk av kompetanse på feltet, og at man vil folk vel.

– Norske myndigheter har valgt å være veldig åpne, både om det de vet, hva de ikke vet og hva de er usikre på, dette skaper tillit, påpeker Ihlen.

Han legger til at tilbakeholdt informasjon kan resultere i svekket tillit og økt skepsis til myndigheter.

Sosiale medier og pandemier

Forrige gang verden var i en sammenlignbar situasjon, var da svineinfluensaen herjet i 2009.

– Den nye faktoren i kommunikasjon, når man sammenligner dagens situasjon med svineinfluensapandemien, er sosiale medier, sier Ihlen.

I 2009 var sosiale medier en godt integrert del av vår hverdag, men bruken av dem har vokst mye siden

da. Dette har både positive og negative konsekvenser.

– Sosiale medier åpner for at rykter sprer seg raskt, og kan bli såkalte ekkokamre. Dette ser vi for eksempel i forbindelse med konspirasjonsteorier omkring koronaviruset, forklarer Ihlen.

Han runder av med at det også kan være et demokratiseringsverktøy, der myndigheter i større grad må gå en ekstra runde for å begrunne de valgene som blir tatt, og at det er et uovertruffent verktøy for rask dialog og kommunikasjon.

Merk at informasjon angående koronaviruset oppdateres fortløpende, derfor kan deler av artikkelen bli utdatert. UD



Fyll en potet

Fyll fire, fyll åtte, fyll alle. Stek den og bak den, og fyll den med skallet. Fyll en potet.

TEKST OG FOTO: Bendik Brodshaug

Bakte poteter med fyll er et godt tilbehør til grillmaten, eller så kan de serveres som middag i seg selv med noe ved siden av. Poter kan kokes, moses, eller godgjøre seg i en stuing, men bakte poteter er en av tilberedningsmetodene som virkelig får fram de gode smakene.

Dette er en forholdsvis enkel rett med en vri, der det vanskeligste er å ikke stikke store hull i skallet underveis. Finn ditt favorittfyll, og du er klar til å forstå hvorfor bakte, fylte poteter var klassisk nattmat etter en tur på byen, i den tida vi dreiv med sånt.

For to porsjoner trenger du:

- ♦ To bakepoteter, eller fire litt store, vanlige kokefaste poteter
- ♦ Nøytral olje
- ♦ Salt

Slik gjør du det:

1. Vask potetene og legg dem i en ildfast form. Gni dem inn med olje, og dryss over ei klype salt.
2. Bak potetene på 200 grader i 45-60 minutter.
3. Ta ut potetene og la dem avkjøle seg litt, før du deler dem på langs. Så skrapper du ut en del av potetene, og legger dette til sides. Her er det viktig at skallet holder seg helt. Eventuelt kan man bare snitte toppen av poteten, og vide ut åpningen litt.
4. Legg de halve potetene i en ildfast form. Bland fyllet med det du skrapet ut av poteten, og ha i skallet. Strø over ost hvis det er ønskelig å gratinere dem.
5. Stek potetene i ovnen igjen på 200 grader i 10-15 minutter til potetene er varme, eller osten har smeltet.
6. Spis de vellagde potetene med en frisk salat, eller som tilbehør til et annet måltid.

Fyll:

- ♦ Rømme
- ♦ Fire strå gressløk
- ♦ Ett fedd hvitløk
- ♦ Pepper
- ♦ Ost til gratinering (kan sløyfes)

Her fylles potetene med rømme, vårløk og diverse krydder. Fyllet kan likevel variere stort etter smak og behag.

Ozonhull, soling og hjemmepleie

Ozonhullet over Norge gjør det ekstra viktig å ta godt vare på huden denne våren.

TEKST: Oda Standal | ILLUSTRASJON: Trude Telle

Hytteforbud og reiserestriksjoner har ført til at færre nordmenn sitter igjen med et godt, brunrødt brilleskille etter påskeferien. Fordelene ved at vi ikke har fått dra på påskefjellet, i tillegg til de åpenbare, er at ører og nesetipper for en gangs skyld ikke har blitt brent. Den norske huden er i god behold, der den i sofakroken soler seg i blått lys og glansen fra Joe Exotics paljettjakke.

Norge topper hudkreftstatistikken

Nordmenn er generelt dårlige til å passe på huden sin sammenlignet med resten av verden. Ifølge kreftregisteret er Norge blant topp fem på verdensstatistikken

over føflekkreft. Tidlig diagnostisering skal være det viktigste tiltaket mot krefttypen, men forebygging og opplysning om konsekvensene av soling er også viktige tiltak.

En av verdens fremste forskere på hudkreft, professor Adele Green ved universitet i Brisbane, har sagt i et intervju med kreftregisteret at den avslappede innstillingen til sol i Norge ville vært uaktuell i Australia, der de lenge har jobbet med å forebygge føflekkreft. Blant eksemplene hun trekker fram er barn uten hatt ute i sola og bruk av solarium. Sistnevnte er forbudt i Australia.

Ozonhull over Norge

I slutten av mars kunne vi lese om hvordan et større ozonhull nå har beveget seg over Norge. Ikke bare kommer vi rett ut av mørketiden med vinterblek hud, men nå er huden ekstra utsatt som følge av mer skadelig stråling enn vanlig.

Ozonlaget beskytter jorda mot skadelig ultrafiolett stråling (UV-stråling) fra sola ved å absorbere sollys med en bølgelengde mellom 290 og 320 nanometer. UVB-stråler, som gjør av vi blir solbrente, har en bølgelengde mellom 280 og 315 nanometer.

Hudlege Anne Birgitte Nordal ved Hudklinikken Oslo sier det derfor er ekstra viktig å passe på huden sin nå.

– Nå er det ekstra viktig å beskytte seg mot solen med regelmessig smøring med bredspektret solkrem med solfaktor over 30, solbriller, beskyttende klær og hatt eller caps på hodet.

En bredspektret solkrem beskytter mot både UVA- og UVB-stråler. Solfaktor (SPF) fungerer som et filter som blokkerer strålene fra solen. Jo høyere solfaktor, desto mer beskyttet er man mot strålene. Solfaktor 30 skal gi en beskyttelse mot 97 prosent av strålene fra solen, men dette gjelder kun i to timer. Det er derfor viktigere å smøre seg jevnlig enn å bruke høy faktor én gang om dagen.

Sjokksoling om våren og sommeren

Nordal forklarer at den høye andelen med føflekkreft i Norge skyldes at nordmenn har en tendens til å sole seg for mye når solen først kommer fram.

– Det er holdepunkter for at den viktigste årsaken til føflekkreft er overdreven soling, særlig solforbrenning. Norge er preget av lyse hudtyper og korte sommerhalvår. Når sola kommer

– Det er holdepunkter for at den viktigste årsaken til føflekkreft er overdreven soling, særlig solforbrenning, sier Anne Birgitte Nordahl.



Foto: Trond Erik Brekke

er det mange som sjokksoler seg, eller reiser årlig til sydligere strøk, gjerne med vinterblek hud og blir solbrent. Bruk av solarium øker også faren for føflekkreft.

Samtidig er det også genetiske faktorer som gjør at alle i teorien kan utvikle krefttypen, også om man er påpasselig i solen.

– Alle vil kunne få føflekkreft, men noen vil ha større risiko enn andre. UV-stråling, arv eller hudtype øker risikoen for utvikling av føflekkreft, sier Nordal.

Solkrem også uten sol

Sarah Johanne Bjørnstad er utdannet hudpleier og sykepleier, og jobber som kosmetisk dermatologisk hudpleier på klinikken Best of you i Oslo. Hun vektlegger også viktigheten av solbeskyttelse hver dag.

– Det er viktig med en fuktighetskrem og solbeskyttelse hver eneste dag, uansett vær. UVA-stråler som forårsaker aldring av huden er til stede selv om det er overskyet.

Heller ikke bak skjermen er vi fullstendig beskyttet fra lyset. Bjørnstad forklarer nemlig at blått lys også vil kunne påvirke huden.

– I tillegg har vi blått HEV-lys fra mobiltelefon og pc som framskynder aldringsprosessen til huden.

Bjørnstad sier at man derfor bør se etter en solkrem med UVA-, UVB- og HEV-beskyttelse. Hun legger til at det er lurt å velge en som ikke tetter porene, og at du ikke får kviser av solkrem med mindre du har brukt en med feil ingredienser.

Kan man bli brun med solkrem?

Dersom man ønsker å få farge bør man ifølge Bjørnstad heller bygge opp fargen ved å sole seg i kortere intervaller, enn å være lenge ute i solen av gangen. Hun fraråder intensiv soling av ansiktet og sier man må huske at solkremer kun holder i to timer.

– Det er bedre å bruke en lavere faktor og smøre seg ofte, enn å bruke en høy faktor og tro du er beskyttet hele dagen. Det beste er selvfølgelig om du bruker høy faktor, smører deg hver andre time, unngår solen på sitt sterkeste og beskytter deg med caps eller briller.

Hun sier at all brunfarge i utgangspunktet er et resultat av at

huden forsøker å beskytte seg selv mot solen, og at man derfor alltid må være forsiktig med langvarig soling.

– Det finnes dessverre ingen sunn brunfarge, da fargen er et resultat av at hudcellene beskytter seg mot skade. Husk i alle fall å ikke bli brent.

Bjørnstad påpeker at man bør være særlig forsiktig med soling dersom man går på p-piller, da dette øker risikoen for pigmenteringer betraktelig.

Forebyggende hudpleie

Det er lurt å ta vare på huden med jevnlig hudpleie slik at den ikke blir ekstra tørr og utsatt. Dersom man er mye inne nå kan det være lurt med en ekstra fuktighetsgivende krem en til to ganger om dagen.

Når man er ekstra flink med håndvask for å hindre smittespredning, blir





Foto: Martinus Espeland



– Bruk av hudpleie i Korea kan spores flere hundre år tilbake i tid, da de brukte planter, urter og mat til å behandle og fukte huden, sier Sanja Myrås.

man også fort tørr og sår på hendene. Nordal sier derfor det er ekstra viktig med en god håndkrem.

Bjørnstad påpeker at noe av det viktigste man kan gjøre for å ta vare på egen hud er en rens hver morgen og kveld.

– Dette er like enkelt og like nødvendig som å pusse tennene dine. Det tar ett minutt av din morgen- og kveldsrutine og du vil merke forskjell både umiddelbart og langsiktig.

Koreansk snegleslim

De siste årene er koreansk hudpleie blitt populært også i Norge, blant annet

har videoer med «sheetmasker» vekket oppsikt på Instagram. I Sør-Korea er det vanligere å bruke alternative produkter fra naturen enn i Norge og Vesten, og de bejubledede ingrediensene i hudproduktene er blant annet snegleslim og geitemelk. Sanja Myrås er spesielt interessert i koreansk hudpleie, og åpnet i 2017 hudpleieforretningen Skin Secret hvor hun er daglig leder.

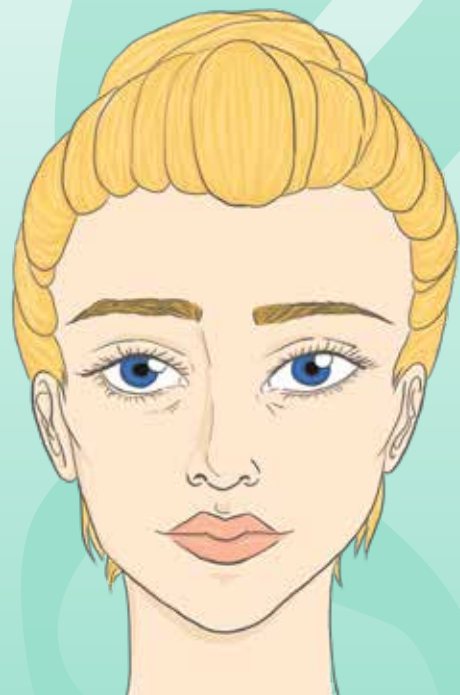
– Hudpleie er i dag et av Sør-Koreas viktigste eksportområder. Bruk av hudpleie i Korea kan spores flere hundre år tilbake i tid, da de brukte

planter, urter og mat til å behandle og fukte huden, sier Myrås.

Hovedstaden Seoul blir i dag betegnet som et skjønnhetsmekka, og årsaken til denne utviklingen skal ifølge Myrås være at de har de mest kritiske hudpleiekonsumentene i verden: sør-koreanske kvinner.

– For disse er det kulturelt betinget med ren, sunn og plettfri hud, og for å få til dette er det helt essensielt at huden får riktig behandling og næring.

Myrås sier at nordmenn, i motsetning til de koreanske kvinnene, ofte starter med hudpleie først når man kommer oppi årene og allerede har



– Jeg river meg i håret når folk bruker sukker, salt eller nøtter i hjemmelagde skrubber, sier hudpleier Sarah Johanne Bjørnstad.



FOTO: Privat

fått rynker. I Korea har de på den andre siden som filosofi å behandle og hydrere huden i dybden for å oppnå langvarige resultater.

Hjemmepleie i koronatider

En annen trend har vært at man kan lage egen hudpleie hjemme med produkter de fleste har i skapet, slik som kakao, honning eller kaffegrut. Dette skal være en bærekraftig og billig tilnærming til hudpleie, men det er lite forskning som tilsier at det er bra for huden. Bjørnstad mener man skal være veldig forsiktig med å selv lage hudpleie hjemme.

– Det gjøres ekstremt mye forskning på ingredienser og sammensetninger, med god grunn. Hva du enn gjør, må du for guds skyld ikke forsøke å lage din egen skrubb. Jeg river meg i håret når folk bruker sukker, salt eller nøtter i hjemmelagde skrubber, sier hun.

Bjørnstad forklarer at partiklene er grove og skarpe, og vil lage mikrorifter i huden, gjøre den mer sensitiv, og i verste fall føre til infeksjoner.

For mange kan det være vanskelig å vite hvor man skal begynne når man først setter igang med hudpleie hjemme. I tillegg til jevnlig rens og peeling sier Bjørnstad at ansiktsmasker

generelt er veldig effektive til å raskt korrigere huden.

– Det finnes mange forskjellige typer til forskjellige behov. Noen for å tilføre rikelig med fukt, andre for glød, fet hud, akne eller sensitiv hud. Kvaliteten på maskene kan imidlertid variere veldig fra merke til merke.

Det kan være lurt å ta kontakt med en hudpleier før du setter i gang med de mest avanserte rutinene. Uavhengig av om du har stor tro på snegleslim og geitemelk, eller om du holder deg til solkremen fra apoteket i gata, er tiden inne for å passe litt ekstra godt på kroppens største organ. **UD**



110 ÅR MED IDRETTSGLEDE

Helt siden Norges Tekniske Høyskole (NTH) ble etablert i 1910 har studentidretten vært en del av byens identitet. Underveis har det ikke skortet på utfordringer.

TEKST: Herman Amundsgård, Isak Brønseth og André Torvestad | ILLUSTRASJON: Astrid Bøhler



O-STAFESTEN: 1965 i Asker der NTHI vant for første gang. Fra venstre: Stig Berge (nettopp gått i mål som ankermann), Rolf Krogstad, Tore Langaard, Kjell Lunde, Peter Pay, Hans Rønne.

I år er det 110 år siden grunnlaget for NTNUI og studentidretten i Trondheim ble lagt, og det er igjen duket for et jubileum. Med dette som bakteppe passer det med et tilbakeblikk på organisasjonens historie. Boka *Ekte glede – ekte kameratskap*, skrevet av Gaute Heyerdahl, tidligere NTNU-student ble publisert i 2010 i sammenheng med hundreårsjubileet. Den tar for seg studentidrettens historie i Trondheim.

– Det var litt tilfeldig, egentlig. Jeg hadde ikke vært en stor del av studentidretten tidligere, men i anledning jubileet ville NTNUI lage ei bok som var skrevet av noen andre enn deres egne. Dette ble det første ordentlige prosjektet mitt, sier Heyerdahl.

Etter en NTNU-utdanning innen historie gikk han videre til å skrive en doktorgrad for Norges Idrettshøyskole (NIH) om OL i Norge. I dag jobber han som postdoktor på Institutt for idrett og samfunnsvitenskap ved NIH.

– Studentidretten er kanskje mer slik idrett skulle ha vært, med mer ydmykhet og større fokus på kameratskap. Den er basert på genuin kjærlighet til idrett.

Kameratskap for to kroner

Det hele startet med en samling av 20 studenter i auditorium fire i Hovedbygningen på Gløshaugen. Året var 1910, datoen var 25. oktober og foreningen ble døpt «Norges Tekniske Høgskoles Idrettsforening», eller NTHI. Formålet var å utøve idrett sommer og vinter, samt «fremme kameratslig samvær».

Kontingenten ble lagt til én krone og femti øre for høstsemesteret, og hele to kroner på vårsemesteret. NTH la opp sesongene slik at de på vinteren konkurrerte i hockey, turn, ski, skøyter og aking. På sommeren var det tennis, svømming, friidrett, fotball, skiveskyting og viktigst av alt, utflukter for å «styrke kameratskap».

– I de første årene var det viktigere med kameratskap, dette var også et typisk trekk for idrett på denne tiden. Idrett var noe menn holdt på med fra de ble konfirmert til de giftet seg, forteller Heyerdahl.

Selv med en god plan trengte klubben anlegg for å utøve sine idretter, og det var det minimalt av i 1910. Laget ønsket seg idrettsplass, innendørshall på campus Gløshaugen, samt ei hytte i trondheimsområdet. Denne hytta, som skulle brukes til vinteridrett og styrke det sosiale i foreningen, ble prioritert høyest av NTHI.

Studenterhytta: kontrovers og kameratskap

Det skulle ta to år før hytteplanen skjøt fart. Den hadde i utgangspunktet et kostnadsoverslag på 12 000 kroner, noe som ble for dyrt for den unge foreningen, så prisen ble nedjustert til 10 000 kroner. Det ble også besluttet at arkitektene som kom på første- og andreplass i tegnekonkurransen skulle samarbeide om utkastet til hytta, noe som førte til forvirring og misforståelser.

Hyttekomiteen bestod av tre personer, deriblant tegnekonkurransens første- og andreplass, henholdsvis Gudolf Blakstad og Lorentz Ree. Nå skulle Ree plutselig ha like mye rett til å styre over utkastet til den nye hytta som vinneren Blakstad, og det ble raskt klart at de to hadde store samarbeidsproblemer og forskjellige syn på hvordan hytta skulle bli. Styret ble beskyldt for å favorisere Ree, og ved neste generalforsamling i 1912 ble Blakstads tegning enstemmig vedtatt.

All uenigheten fikk økonomiske konsekvenser for NTHI. Foreningen slet med å betale leie av baner, og måtte øke kontingenten for medlemmene. Styret forsøkte å løse situasjonen ved å be om lån og veldedige bidrag til byggingen av hytta, og våren 1913 begynte byggingen til tross for manglende midler. Høsten samme år kom det nok en økonomisk sprekk, ettersom man hadde laget en for stor kjeller, noe som krevde en ny tiggerunde etter penger. Til tross for store vanskeligheter stod hytta klar til innvielsesfesten den høsten.

– Det er egentlig ganske imponerende at de i det hele tatt fikk bygget hytta. Det er viktig å tenke på at de som studerte i Trondheim på denne tiden var folk som kom fra ressurssterke familier, og at de



selv var ressurssterke og uavhengige, kommenterer Heyerdahl.

Hytta ble populær blant studentene i Trondheim, og det dannet seg raskt en krets med faste gjester. En av de mest originale gjengangerne var «Wiker», som han kalles i boka av Heyerdahl. Wiker gikk alltid med dynamitt og lunte i lomma, redskaper han brukte til å sanke ved til hytta.

Konfiskerte alt utstyr

Under andre verdenskrig ble det forbudt med organisert idrett. Haller, baner og hytter lå brakk, og tyskerne hadde konfiskert alt utstyret til foreningen. September 1945 ble det innkalt til første generalforsamling etter krigen. Et nytt styre ble valgt inn, og Sverre Stene ble formann. Det første Stene gjorde var å takke det gamle styret «for deres utmerkede holdning overfor nazistene». Den påfølgende gjenreisningen av NTHI var så



omfattende at styret trakk seg etter bare seks måneder for å ta igjen skolearbeid.

– Flere av banene var en potetåker, hyttene var ubrukte, og mye av utstyret som tilhørte klubben var rustent og måtte fikses, forteller Heyerdahl.

NTHI fikk en krigserstatning på 10 000 kroner som skulle brukes til å reparere studenterhytta, som var i elendig forfatning etter flere år uten vedlikehold.

Selv om klubben kom raskt i gang igjen etter krigen, tok det tid å få stablet opp den sportslige virksomheten igjen. Alle idrettsgruppene måtte bygges opp igjen, både som organisasjon og ikke minst i fysisk form. De fleste medlemmene lå etter med studiene etter fem års pause, noe som påvirket frivilligheten i klubben. Det ble opp

til de eldste studentene, som var mer eller mindre ferdige med studiene, å ta fatt i oppbyggingen. Til tross for utfordringene ble det allerede i 1947 erklært at foreningen var fullstendig gjenreist.

– Det var en slags våryrhet, folk gledet seg til å ta i bruk baner og drive med idrett. Folk møtte opp på arrangementer, og idrettsgleden var veldig synlig, sier Heyerdahl.

Løpeglade og øltørste studenter

Hvert år etter endt generalforsamling løper medlemmer av NTNUI opp til Skistua. Løpet kalles «Sigmonds staup», og er en gammel klubbtradisjon. Den raskeste løperen fikk inngravert navnet sitt på staupet, et form for beger eller

kar, samt gleden av å tømme det for øl. På 90-tallet kom det også et staup for kvinnene, kalt «Turids staup». I dag står begge staupene på Studenterhytta.

Utfordringen startet i 1958, da Reidar Svein Sigmond gikk til innkjøp av et beger for å hedre årets raskeste løper. På den tida var det ikke et arrangert løp, men alle som ville kunne ta løpeturen fra Lerkendal studentby til Skistua, hvor de noterte tida sin ned i ei bok. På den tida ble vinneren kåret på generalforsamlinga, og dersom mindre enn fem sekunder skilte første- og andreplassen ble det foretatt omløp etter endt forsamling. Etter opprettelsen av Fjellseterløpet i 1987 begynte man å konkurrere om Sigmonds staup etter endt generalforsamling.

I 1960 ble orienteringsløpet Hu og Hei arrangert for første gang, da orienteringsgruppa ville ha en utfordring å avslutte sesongen med. Løpet har siden vært et årlig arrangement for alle som vil prøve seg på orientering, og pleier å være rundt 30 kilometer langt. Selv om dette er tungt nok i seg selv, er det alltid noen som skal skryte på seg litt ekstra. En fuktig kveld i 1987 var det tre medlemmer av dykkergruppa som følte seg svært selvsikre på egne orienteringsferdigheter. De veddet ti kasser øl på at de kunne gjennomføre løpet med svømmeføtter på beina. De brukte totalt 17 timer og 18 minutter på å gjennomføre prestasjonen, og kunne med det unne seg noen velfortjente kasser bjørnunger.

Profesjonell amatøriddrett

Perioden fra 1965 til 1985 har blitt omtalt som idrettsrevolusjon i norsk idrett. Antallet utøvere økte, og på grasrotnivå ble antallet aktive større og større. Dette var også en spesiell periode for NTHI og studentidretten i Trondheim. Idrett ble generelt mer populært, og det kom mer penger inn i bildet. De største stjernene kunne til tider få godt betalt, og denne utviklingen ble møtt med stor skepsis i flere klubber. For NTHI sin del hadde det splitter nye idrettsbygget som ble tatt i bruk i 1966 bidratt til en enorm

sportslig framgang, og ikke minst gjort det mulig å drive med flere typer idretter innendørs.

Idrettslaget opplevde stor suksess, med flere kongepokaler og NM-gull i årene som fulgte. En av de viktigste grenene foregikk imidlertid fremdeles utendørs. Orienteringslegenden Stig Berge var et engasjert medlem av klubben på denne tiden.

– Da jeg var toppaktiv, som det het seg før, var det fremdeles ren amatøriddrett. Dette gjaldt alle idrettene vi drev med, kanskje med unntak av langrenn. Men også skiløpere som Harald Grønningen og Gjermund Eggen tok grunntreningen som skogsarbeidere, forteller 78-åringen.

Han studerte selv teknisk fysikk ved siden av å være orienteringsløper. Dette krevde en enorm mengde selvdisciplin, men det var absolutt mulig. Han er ikke i tvil om hva som står igjen som høydepunktet i idrettskarrieren.

– Orientering er jo ingen olympisk idrett, så det å vinne VM er det største man kan gjøre. VM-gullene individuelt og i stafett i 1970 var derfor toppen, sier Berge.

Å kombinere toppidrett med studentlivet

Debatten rundt topp- eller breddeidrett berørte på mange måter det som lenge har gjort studentfrivilligheten så spesiell i akkurat Trondheim, nemlig samholdet. Den tidligere toppidrettsutøveren Berge snakker også varmt om dette.

– For meg var dette mitt miljø i studietiden. Det er veldig viktig å ha et slikt fellesskap, siden folk kommer til Trondheim fra alle kanter og ikke har røtter i byen fra før. Uansett om det er idrett eller Studentersamfundet, er det viktig å ha noe slikt. Studentmiljøet i Trondheim er jo helt unikt, fastslår Berge.

Det å kombinere toppidrett og studentliv var da, som nå, ikke alltid like lett. I tillegg til en krevende studiehverdag måtte Berge ligge under et hardt treningsregime.

– Vi hadde undervisning på skolen seks dager i uka, så jeg måtte bestemme

Foto: Tonje Aasheim Nymark



STAUP: Raskeste mann og kvinne får æren av å drikke øl rett fra henholdsvis Sigmond og Turids staup

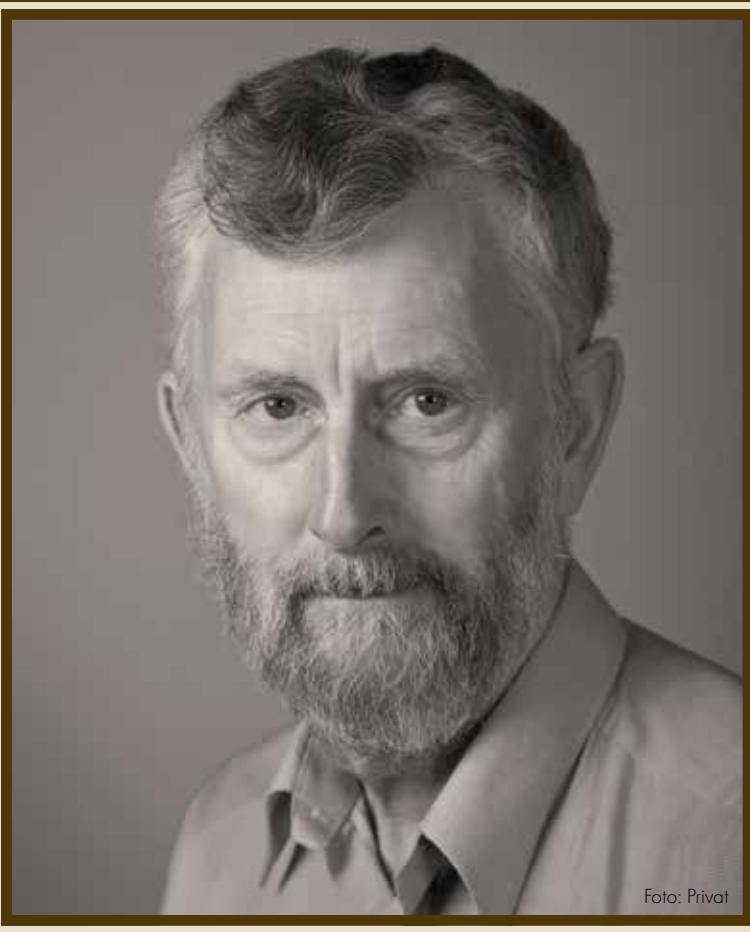


Foto: Privat

IDRETTSSTJERNE: Med to gullmedaljer i både NM og VM, en kongepokal og tittelen «Årets idrettsnavn» i 1970, er Stig Berge en av de store i byens idrettshistorie.



meg. Jeg skulle trene hver dag, og jeg skulle trene hardt. I pausene kunne jeg skifte fort for å få trent så mye som mulig, og helgene gikk med til mengdetrening. For meg er NTNUI likevel definitivt en breddeklubb. Det er breddearrangementene som på mange måter karakteriserer klubben, forteller han.

Noen ganger kunne likevel idretten ta litt over. Enkelte ganger kunne man rett og slett glemme at man hadde andre ting enn neste mesterskap på agendaen.

– En gang var vi i Oslo for å løpe NM-stafett. Da jeg kom opp til Trondheim igjen fant jeg ut at jeg skulle hatt eksamen dagen før. Heldigvis fikk jeg ta den til høsten i stedet, sier Berge og ler.

To blir én

Selv om mye i Trondheim handlet om NTH var det også en annen høyskole i byen. Lærerhøgskolen (NLHT) fikk sitt eget idrettslag i 1962, Lærerhøgskolens Idrettslag (LHI). Det vokste i tritt med utvidelsen av NLHT, og ett år etter at høyskolen skiftet navn til Den allmennvitenskapelige høgskolen (AVH) i 1984 gikk LHI over til

Den Allmennvitenskapelige Høgskolens Idrettslag (AVHI).

Da AVH og NTH slo seg sammen 1. januar 1996 og ble til NTNU, åpnet dette muligheter for sammenslåing av byens to studentidrettslag, og i 1998 var de gått sammen til å bli NTNUI. Før dette var NTHI allerede Norges største idrettsforening, og etter sammenslåingen hadde NTNUI godt over 5000 medlemmer. I presang fikk de Dragvoll idrettssenter, som ble ferdigstilt samme år.

Selv om flere var skeptiske til hvordan sammenslåingen ville påvirke tilbudet, viste derimot tiden at den var en suksess. I 1999 ble forholdet mellom Studentsamskipnaden i Trondheim (Sit), NTNU og NTNUI formalisert gjennom *Trondheimsmodellen*, som beskriver hvordan studentidretten i Trondheim drives.

Sit eier idrettsbyggene på Gløshaugen og Dragvoll, og leier de andre idrettsbyggene. De står også for drift av treningstilbudet på sentrene. NTNU leier idrettsbyggene fra Sit og står for teknisk drift på Dragvoll og Gløshaugen. Alt av organisert idrett er det NTNUI som tilbyr. De får bruke Sits fasiliteter

gratis, slik at klubben kan fokusere på å ivareta de forskjellige idrettslagene.

Denne modellen er helt unik for Trondheim, og har vært avgjørende for det gode tilbudet i byen, forteller idrettssjef Trine Rishovd i Sit.

– Selv om også Oslo har mange idrettslag, er det ingen som er på nivå med NTNUI. Dette er noe vi har klart på grunn av Trondheimsmodellen, sier hun.

Ren og skjær idrettsglede

I 110 år har byens studenter jobbet frivillig for at de alle skal få være med i fellesskapet. På tross av vanskelige kår i starten, tvil rundt satsingsområder og enorm vekst har klubben klart å ta vare på sin egen identitet, kanskje best symbolisert gjennom de tradisjonelle fargene. Gaute Heyerdahl er klar på hva som har imponert ham mest.

– Det er noe med den genuine idrettsgleden. Det er et større behov for idrett i en studieby. Den sosiale arenaen er helt annerledes enn i resten av landet. I stedet for å gå hjem og legge seg på sofaen etter en trening, så møtes medlemmene og gjør noe sosialt. Slik har det vært i over 100 år. **UD**

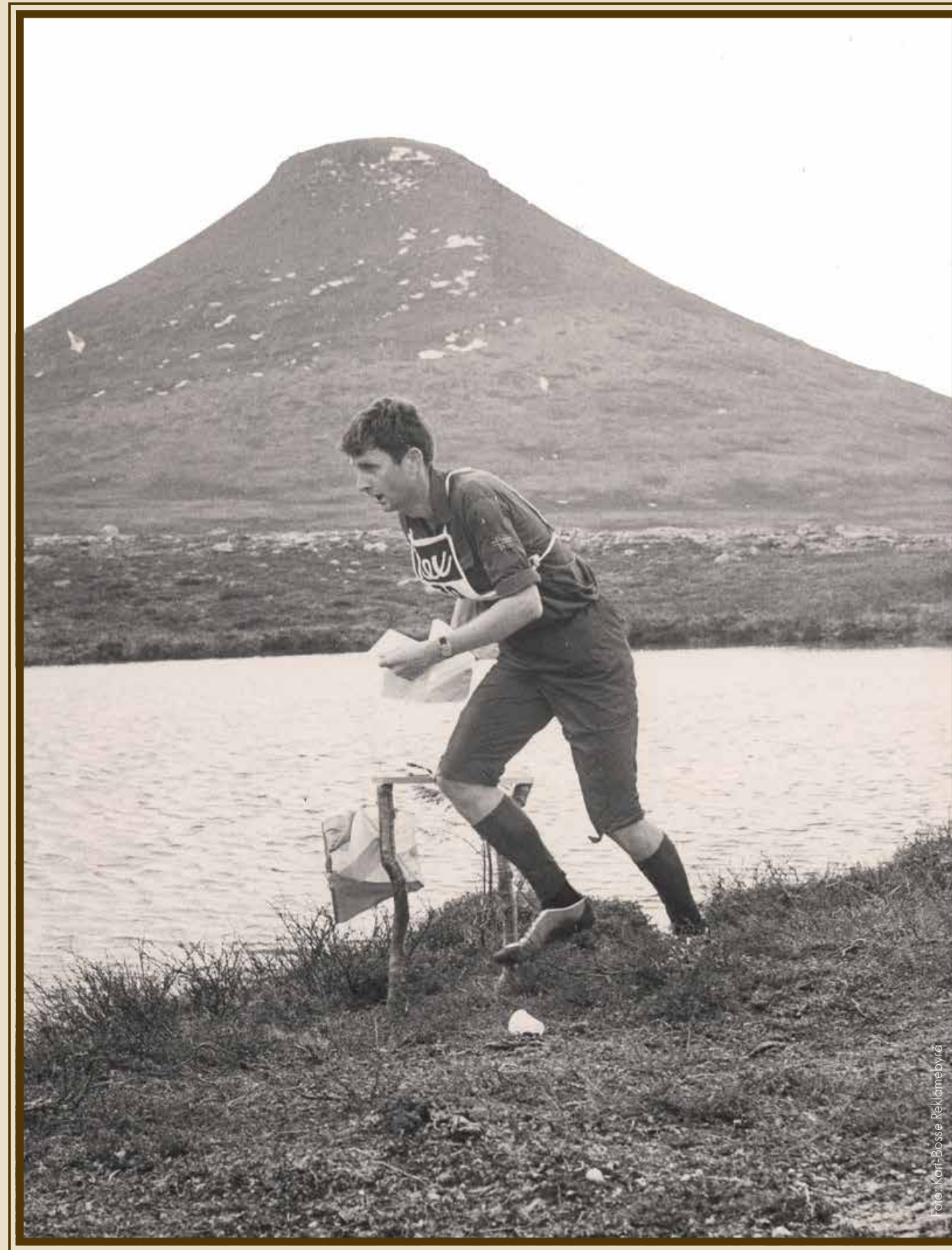


Foto: Karl-Bosse Reklamebyrå

PÅ MEDALJEJAKT: Stig Berge i sitt rette element. Ingen tid til posering, her skal neste post nås.

Trickle-down kroppspress

Kravene som stilles til danserne på toppnivået i ballett er noen av de strengeste i verden. Dette drypper også ned på amatørnivå.

TEKST: Åsmund Hunderi Stemland, Oda Sofie Mathisen Gallefoss | FOTO: Celine Bergundhaugen

Det er kanskje ikke mange studenter som bruker fredagskveldene sine på å se ballett, og særlig Trondheim har heller ikke mange arenaer hvor det er anledning for å gjøre dette. Likevel er det nok mange assosiasjoner som blusser opp så snart man hører ordet ballerina. Slink, hvit og vakker.

For dem som velger ut ballettdansere på de høyeste nivåene blir definisjonen snevrere. Man skal selvfølgelig ha talent, og riktige proporsjoner. Dersom man er jente kan man ikke være for høy, da man trenger en mannlig partner som er høyere. Enkelte får også høre at de har en kropp som bygger muskler på feil måte, og at de derfor ikke kan håpe på å en karriere blant de beste.

– Kroppspresset gjennomsyrr balletten

– Man føler alltid på en eller annen form for kroppspress, og man hører hele tiden at andre snakker om det, så det påvirker hele miljøet.

Sigrid Marie Nilssen har danset ballett siden hun var seks år gammel. Nå studerer hun fransk og danser fremdeles hver dag ved siden av studiene. Hun har aldri danset profesjonelt, men opplever at kroppspresset gjennomsyrr balletten helt ned på amatørnivå.

– Jeg er forholdsvis tynn og faller innenfor ballettens standarder, men det er likevel noe jeg føler på. Det handler heller ikke bare om hvordan man ser ut, men om at alt man gjør skal være perfekt.

Et av eksemplene hun trekker fram er hvor mye fokus det er på kroppen til danserne på grunn av draktene de bruker. Sigrid er 1,70 høy og rimelig tynn etter alle ordinære definisjoner, men likevel bruker hun størrelse XL i danseklær. Hadde hun vært høyere hadde det vært praktisk talt umulig for henne å finne store nok klær.

Hun forteller om flere venner som aldri engang startet på ballett fordi de ikke ønsket å kle seg i draktene.

– På en litt streng skole har man gjerne kun på seg drakt, tights, og sko. Man har altså på seg veldig lite, og det

er veldig tettsittende. Klærne er i tillegg hvite, så man skal kunne se hver eneste muskel, eller hvert gram med fett, alt ettersom hvor tynn du er.

Det ytre teller mest

Ballettøvinger foregår helst i et rom med et langt speil, slik at man skal kunne se på seg selv under øvelsene. Da Sigrid gikk på Trøndertun folkehøgskole danset hun seks timer om dagen, noe som ga henne godt med tid til å betrakte egen kropp.

– Det er ekstremt mange småting som bygger seg opp. Hele dagen ser du på deg selv gjøre øvelsene, og dersom det for eksempel valker seg litt under armene, så merker man veldig fort om det ikke gjør det hos de andre.

Sigrid har også hørt at flere har blitt fortalt at de bygger muskler på feil måte. Man bygger nemlig enten tynne, lange muskler, eller mer kompakte muskler. Dette har veldig mye å gjøre med arv, og er ikke noe man realistisk sett kan endre på. Likevel vil det kunne avgjøre ballettkarrieren.

– Da blir man jo fortalt at man bare må gi opp drømmen om å bli ballettdanser. Det er jo helt sykt å få den beskjeden.

De som velger ut danserne til de forskjellige skolene og scenene, dømmer ut fra veldig mange forskjellige krav, blant annet hvor pen en danser er.

– Når man sammenligner forskjellige dansere, kan den ene av dem gjerne være flinkere, men hvis den andre har et penere ansikt så kan det være enklere for henne å få seg jobb.

I tillegg er det et ekstremt press på å være klar til disse prøvene, da man aldri har en off-season som i andre idretter, men alltid må være klar for å vise seg fram.

– I andre dansestiler, som for eksempel jazz og moderne, er det oftere kultur for å danne sitt eget kompani. Dette gjør det lettere å lykkes fordi man får muligheten til å finne sitt eget særpreg. I ballett er det derimot de store skolene og scenene som regjerer, forklarer Sigrid.

Uoppnåelig ideal

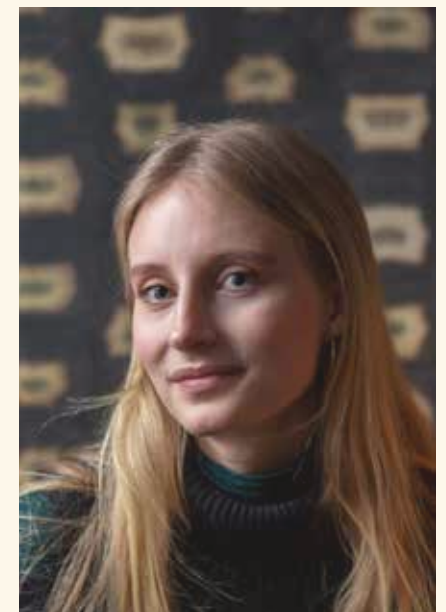
Til tross for presset hun føler på har ikke Sigrid sluttet å danse ballett. Hun satset ikke på det profesjonelt, men har opprettholdt dansingen på NTNUI, hvor hun underviser nybegynnerklassen. Hun har erfart at selv om kroppspresset utvilsomt er et problem i balletten, er nok mye av det en nødvendig konsekvens dersom man skal nå opp på det høyeste nivået.

– Det å danse ballett er noe man virkelig må satse på, og mange skoler krever å få deg på et høyere og høyere nivå hele tiden.

Hun mener at en stor del av årsaken til det ekstreme presset er at ballett en kunstform mer enn noe annet, og det fører til at de beste skolene har et ekstremt snevert ideal de bedømmer dansere ut fra.

– Da jeg danset i Frankrike opplevde jeg dette spesielt, der er alt langt strengere enn på skolene i Norge. Læreren min gikk og rettet på hvor hårdotten satt på hodene våre, den måtte være helt perfekt.

Hun forklarer at når de beste skolene setter helt ekstreme idealer blir konkurransenivået veldig høyt, og det



KLESKODE: Sigrid Marie Nilssen forteller at hun har venner som aldri engang startet på ballett fordi de ikke ønsket å kle seg i ballerina-draktene.



Hun ville klappe elevene på magen og si rett ut at de var for tjukke. Jeg angret etterpå på at jeg ikke kastet henne ut med en gang.



blir et problem når de samme idealene råder på amatørnivå.

– Hele ballettmiljøet legger opp til at man skal bli hun på scenen som veier 45 kg, er 1,70 høy, og tar 20 piruetter.

– Dansing er for alle

Ragnhild Johansen har også danset ballett siden hun var liten. Nå er hun instruktør på amatørnivå på NTNU i ved siden av lektorstudiene. Til tross for at hun har danset lenge, har hun ikke følt på det kroppspresset som mange andre har.

– Jeg tror grunnen er at pedagogene våre var veldig flinke til å ikke kommentere på noe annet enn dansingen, og at jeg uansett ikke hadde som ambisjon å satse fullt på balletten, men har holdt på med det fordi jeg synes det er gøy.

Hun kjenner seg likevel igjen i beskrivelsen til Sigrid om at klærne man bruker ofte kan bli litt vel tettstående.

– Man har jo gjerne så tettstående klær som mulig for å se om man har riktig holdning og teknikk, så det er jo naturlig at det kan bli litt ukomfortabelt for noen.

Ragnhild kommer flere ganger tilbake til det samme poenget: Dansing er for

alle. Hun kaller det sin grunnholdning i balletten. Dersom dette er idealet man hadde bygget balletten på, ville kanskje flere ha vært mer komfortable med å prøve.

Fokus på selvbilde

Birgitte Kaufmann Olsen er inspektør ved Trøndertun folkehøyskole og avdelingsleder på danseseksjonen, hvor hun blant annet underviser i klassisk ballett. Hun mener miljø og lærer har alt å si.

– Hvor mye man kjenner på kroppspress vil endre seg ut ifra hvor man er elev og hvilke lærere man har. For meg som dansepedagog er det viktig å bygge opp elevenes selvbilder. Spesielt i denne dansesjangeren blir det lett til at eleven føler den må passe inn i et ideal.

Hun mener at de på Trøndertun har et stort fokus på å bygge opp gode selvbilder hos elevene sine. Dette innebærer blant annet at de lar elevene være med på å nivådele seg selv, i samtale med lærerne sine.

– Hos oss har vi mange ulike elever med helt ulik bakgrunn i ballett. Noen har lang erfaring og noen har ingen. De blir altså delt inn i nivå, noe de får være med på å bestemme selv. Senere

kan de bytte gruppe, eller gruppene kan blandes sammen.

Finnes skrekkehistorier

På Trøndertun danser elevene flere typer dans, og får lov til å kle seg i behagelig treningstøy. Olsen forteller at skolen har en todelt rolle når det kommer til hva de vil lære elevene sine.

– De får vanligvis stille i de klærne de ønsker, men for dem som vil prøve seg på audition til andre danseskolen, blir det jo nødvendig å stille i drakt og tights. Dette bruker vi å øve på på forhånd, sånn at elevene er forberedt på det. Det er jo ikke alltid like enkelt å ta på drakt og tights når du er vant til å stå i joggedress.

Olsen har imidlertid noen skrekkehistorier der hun har vært bekymret for hvordan situasjonen ville påvirke elevene.

– Vi fikk besøk av en skole fra Singapore, hvor instruktøren kom med mange stygge kommentarer. Hun ville for eksempel klappe elevene på magen og si rett ut at de var for tjukke. Jeg angret etterpå på at jeg ikke kastet henne ut med en gang.

Olsen sier de tar sterk avstand fra denne typen oppførsel innen ballett, men at den dessverre er mer utbredt i

andre ballettmiljøer, og kanskje i større grad i utlandet.

– Det er viktig for oss at vi har et bevisst fokus på å styrke elevene som de menneskene de er. Vi fokuserer ikke bare på dansingen, selv om andre dansepedagoger kanskje vil gjøre det. Vi vil ikke at fokuset på dans skal gå på bekostning av noe annet.

Viktig med sunne vaner

Olsen har en bachelorgrad i dans og dansepedagogikk fra Statens Balletthøgskole/KHIO og en mastergrad i kunstfagdidaktikk fra NTNU. Hun forteller at hun har flere bekjente som jobber som profesjonelle ballettdansere og som likevel har en sunn og balansert livsstil.

– Mitt inntrykk er at det er veldig mulig å være profesjonell ballettdanser og ha sunne vaner samtidig.

Hun påpeker at det selvfølgelig er forskjeller fra miljø til miljø og person til person. Likevel er det alltid viktig for en ballettdanser å spise fornuftig og ha det godt med seg selv for å kunne gjøre jobben sin.

– En danser bruker kroppen hele tiden, og en sunn livsstil må til for at man skal ha den energien som trengs for å gjennomføre dansene. Likevel er det store forskjeller etter hvor man danser. Jeg håper vi vil se mindre av kroppspress og usunne vaner i ballettmiljøet framover.

Hvordan motvirke kroppspresset

Om ikke balletten endrer seg på toppnivå er det nok usannsynlig at man slipper helt unna kroppspresset i balletten. Sigrid mener imidlertid at det er mange ting som kan gjøres for å lette på presset på amatørnivå.

– Man burde åpne dørene mer for hva ballett er og kan være. Det de andre dansestilene gjør er å ha mindre strenge regler, spesielt på et tidlig stadium. Det ikke behov for å se seg selv i speilet hele tiden.

Hun nevner også tiltak som å åpne for å heller øve i klær danserne føler seg komfortable i, og forteller at dette allerede gjøres på mange danseskoler.

– Det viktigste med klærne på det tidlige stadiet er jo å se hvordan man arbeider, og det får man til uten trange, hvite tights.

Et punkt hvor både Sigrid og Ragnhild er enige handler om rollen til dem som underviser i ballett. Lærerne på ballettskolene kan ofte favorisere de danserne som tydelig faller mer innenfor de idealene som toppskolene er ute etter.

– Det er nok ubevisst, og det gir jo mening at de favoriserer dem de ser kan bli gode, men lærerne har et ekstra ansvar for å finne talentet som ligger bak. Med riktig oppfølging kan hvem som helst bli gode, avslutter Sigrid. **UD**



DANSEGLEDE: Ragnhild Johansen mener at man burde bygge balletten på et ideal om at dansing er for alle.



STORE FORSKJELLER: Birgitte Kaufmann Olsen tror at hvor mye man kjenner på kroppspress vil endre seg ut ifra hvor man er elev og hvilke lærere man har.



DAHLSVÆN
en del av mestergull

Den originale NTH-ringen for sivilingeniører og sivilarkitekter finner du hos oss. Rask levering!
Alle som forhåndsbestiller sin NTH-Ring innen 1. mai 2020 er automatisk med i trekningen av GRATIS ring!

Olav Tryggvasons gate 24, Trondheim
www.gullsmeddahlsveen.no
Tlf.: 73 52 58 06





Essay:

ENKEL OG GREI VIRKELIGHETSLYRIKK

«Man må aldri forelske seg i ordene. Da forfører de en straks til filologi», skrev Olaf Bull. Å lese norsk samtidslyrikk forfører straks til forelskelse i virkelighetsflukt.

TEKST: Vegard Holt Sannesmoen | ILLUSTRASJON: Benedikte Ytterli

Det er ikke ofte det kommer en virkelig betydningsfull diktsamling som endrer landskapet og formens grenser. Mye av samtidslyrikken lever et liv uavhengig av tradisjonelle forlag, på digitale plattformer som Instagram. Sosiale medier har som med det meste annet påvirket også diktene, og vi har fått en ny undersjanger kjent som instapoesi, popularisert av den amerikanske poeten Rupī Kaur, og best kjent her i Norge gjennom poesien til Trygve Skaug.

Nå skal diktene være korte, uten utstrakt bruk av tradisjonelle poetiske virkemidler. I stedet skal de være inspirerende, minimalistiske og virkelighetsnære.

Kaur og Skaug sine dikt er som skapt for det 21. århundret. De er lett tilgjengelige og kan konsumeres raskt, både i form og innhold. Det er mer man må applaudere Rupī Kaur og Trygve Skaug for: De har klart å gjøre økonomisk gevinst på den kanskje aller minst spekulative litteratursjangeren. Kaur samler store folkemengder som betaler mange dollar for å høre henne lese diktene de opplever som *empowering*. Skaug skriver dikt på bestilling og trekker, som Kaur, (betalende) folkemengder til konserter, som han også driver med. De skriver for det meste om følelser, innenfor et spekter som er mulig å markedsføre.

Preger også poetene utenfor Instagram-domenet

En av det Klassekampen har døpt, de «nyenkle dikterne», Martin Svedman, kom i fjor med den kritiker-rote diktsamlingen *Når jeg drikker*. Svedman bruker mange av de samme virkemidlene som instapoetene, men beveger seg tematisk i en annen retning. De 120 diktene er uten titler, fyller aldri mer enn én side – sjelden mer enn fire-fem verselinjer – og velger aktivt å unngå å bruke metaforer og andre troper. I et intervju med samme avis forklarer Svedman at han valgte å holde seg unna alt av

sammenligninger og metaforer for at boka ikke skulle være utilgjengelig for noen som ikke nødvendigvis kjente hele litteraturhistorien.

Mye lyrikk avhenger av tradisjonen den er skrevet i, og tar i bruk varierende grad av intertekstualitet. Men, er det dette Svedman unngår? Trenger man å kjenne hele litteraturhistorien for å få noe igjen for en metafor? For å kjenne igjen en rytme?

Diktsamlingen blir i beskrivelsen skrevet inn i tradisjonen til Frank O'Hara og Charles Baudelaire. Hva Svedman er inspirert av vet han bare selv, men i formen ligger han nærmere Rupī Kaur.

Til Svedmans forsvar bruker han stilen for det den er verdt. Diktene fungerer isolert sett ikke på noe annet plan enn en mild sjokkverdi: «jeg er 11 / drikker vodka / fra fryseren». Den ribba formen er rett fram nok til at den ikke krever noen særlig fortolkning. Svedman velger å bruke den minimalistiske stilen for å gjengi opplevelsen av alkoholisme, så den prosaiske stilen han tar i bruk har en spesifikk hensikt.

Muligens er det noen likheter med O'Hara og Baudelaire, men stilistisk står de langt fra hverandre. O'Haras narrative dikt var også selvbiografiske, og i høyeste grad prosaiske, men samtidig fulle av intertekstualitet og troper. For å få inn hele spekteret av et O'Hara-dikt må man ikke bare «ha kjennskap til hele litteraturhistorien», men også til det kunstneriske miljøet i New York på 50- og 60-tallet, så vel som en hel rekke obskure kulturpersonligheter, diktere, kunstnere og venner av O'Hara.

Virkelighetslyrikk

Særpreget til de nyenkle diktene består rent formmessig av at de opprettholder en syntaks som står nært normalspråk, men med aggressive linjebrudd. Den korte minimale stilen beskjeftiger seg med å opprettholde en struktur som gir

en illusjon av å være poetisk. I tidligere eksperimenter med prosadikt har det vært et poetisk innhold som prøver å framstå som om det ikke er det.

Adresseavisens anmelder skriver: «*Når jeg drikker* er i det hele tatt en uvanlig diktsamling. Ikke bare uvanlig godt diktet. Først og fremst er dette en sjeldenhet i kraft av at den vil noe mer enn å speile sin opphavsmann.» Jeg er uenig, diktene gjør lite annet enn å reflektere dikteren.

Svedman har skapt et lyrisk jeg – det er det samme jeget i hele samlingen – som ikke er ham selv. Likevel er det hans egne erfaringer som alkoholiker som står i sentrum, og når dikteren intervjues, er hans egen alkoholisme et like stort tema som diktene. Kanskje har vi blitt så eksponert for denne måten å skrive og lese litteratur på at vi ikke lenger reagerer på det.

Lyrikk er enn så lenge en nisjesjanger, på tross av kulten rundt Rupi Kaur. Den suverene seieren til romanen som dominerende litterær form har imidlertid gjort at vi har fått mange store prosaforfattere.

Det er ikke utelukkende uproblematisk å sammenligne romaner og lyrikk, men det er innholdsmessige likheter som det er vanskelig å ikke legge merke til. Den største trenden vi har sett de siste årene har vært skiftet mot det selvbiografiske, der skillet mellom romaner og memoarer blir mer og mer diffust. Her til lands har vi vært kjent med virkelighetslitteraturen i mange år, i hovedsak gjennom Karl Ove Knausgård og søstrene Vigdis og Helga Hjorth. Denne trenden



ser vi også utenfor landets grenser med forfattere som Rachel Cusk og Maggie Nelson. Virkelighetslitteraturen er innholdsorientert, og kan i praksis anvendes i en rekke sjangre.

Kan ikke bare snakke om prosaisering

Instapoetene har ofte selvbiografiske elementer, men få går så langt som det Svedman gjør. Her er nok noe av arven hentet fra O'Hara, som skrev narrative, selvbiografiske dikt om å spankulere gjennom Manhattan. Derimot tar Svedman en avgjørende vending fra sin amerikanske inspirator, når han formmessig tar i bruk stilen til instapoeten.

Det er ikke i så stor grad prosaisering – det har vi sett i over hundre år – som det er en minimalisering og virkelighetsnærgjøring av lyrikken. Det er flere som kan dras inn i denne konteksten, for eksempel Tine-Jarmila Sirs diktsamling *Om*. Sir følger samme formel, men her er erfaringer med overgrep i fokus istedet for alkoholisme.

Det Knausgård reagerte på var den overfloden av fiksjon som har blitt mer og mer tilgjengelig. Vi blir kontinuerlig eksponert for oppdiktete historier på TV, i litteraturen, og i dag på utallige strømmetjenester. Som kultur har vi blitt sultne på autentiske inntrykk, og dette speiles minst like mye i den mengden av reality-TV som har vokst fram siden starten av 2000-tallet, som det gjør i virkelighetslitteraturen. Likevel skapes det snarere en problematisering av subjektiv virkelighet enn en forsoning av en litteratur som på den ene siden

er for akademisk og på den andre siden for virkelighetsfjern.

Jeg ser ikke utelukkende negativt på de nyenkle diktene, og mest av alt er jeg nysgjerrig på hvor denne formen kommer fra. På én side har vi instapoesien, men når jeg leser Svedman forklare valgene sine, høres han ut som en litt mindre litterær Knausgård, som selv reagerte på det miljøet han var del av som litteraturstudent i Bergen på 90-tallet, hvor dekonstruksjon var det alle drev med.

Virkelighetslitteratur må være mer enn bare sann

Vi er omringet av oppdiktete historier, men også av falskt språk, anført av den tilsynelatende ende- og hemningsløse veksten av det senkapitalistiske renvaskingsmaskineriet som er kommunikasjonsbransjen. Politikere, selskaper og andre sier ikke det de mener, og står ikke ansvarlige for det de gjør. Lyrikken er for akademisk og vanskelig.

Samtidig er det en reaksjon mot postmodernismen. Mot ironi og en lek med språket som kan flyte fritt uavhengig av virkeligheten den refererer til. Ved å fjerne all form for tradisjonelle språklige virkemidler fra diktene sine (som selvsagt ikke er mulig, men det er vanskelig å komme nærmere) oppnår Svedman å komme så nær sine egne opplevelser som mulig. Fallgruven her er jo at diktene igjen bare kan leses på det ene, selvbiografiske planet.

En av styrkene lyrikk har, er muligheten til å oppdage nye ting ved



å lese den igjen. Dette er det lite av i de nyenkle diktene. Vi søker etter autentiske opplevelser, og, etter å ha holdt på med postmoderne litteratur en stund, ord som betyr noe forståelig. Det er lite å fortolke i Skaug eller Svedmans dikt, og det gjør dem tilgjengelige. Kanskje er *Når jeg drikker* da også det beste eksempelet på den uunngåelige syntesen av utviklingen vi har sett i instapoesien og virkelighetslitteraturen.

Jens Bjørneboe kritiserte i sin tid at barna levde under en trommeild av radio, kino og tegneserier, som førte til et liv hvor de aldri kom i kontakt med det verdifulle i kulturen. Dag Solstad mente at fotballen kom til å bli en død sport, fordi den yngre generasjonen manglet konsentrasjonsevne og tålmodighet til et spill med så få mål. Kanskje har de mest tradisjonsrike sjangrene fått endret status, men både fotballen og høykulturen fortsetter stadig å leve.

Det kan være en idé å være forsiktig med å se på all litterær utvikling som utelukkende en konsekvens av et massekonsumsammfunn. På samme måte – uansett hvor forenklet lyrikken blir – kommer det alltid til å være en lesende offentlighet som oppsøker det krevende og utilgjengelige. De nyenkle diktene er ikke svakere enn annen diktning, men de spiller på et relativt snevert spekter. Diktene er enkle og greie, og noen ganger holder det. Likevel er det lett å bli mett på, og forfører meg stadig til å oppsøke det vanskelige som fører lenger vekk fra virkeligheten. Svedman jobber visst med en ny bok. Jeg er spent på, og optimistisk til, videreutviklingen av formen.

GJENSYN MED DE GODE GAMLE

De aller beste stripene fra *Aftenpostens* debattsider settes sammen med helt nytt stoff i Tegnehannes nye bok.

TEKST: Emilie Portås Andersen

Slik blir du et bedre menneske, Hanne «Tegnehanne» Sigbjørnsen
Kagge Forlag, 209 sider

I *Slik blir du et bedre menneske* får vi et humoristisk gjensyn med flere av Tegnehannes gamle bidrag til *Aftenposten*. I klassisk Tegnehanne-stil får man lese om anekdoter fra hennes liv og tanker hun har rundt samfunnsproblemer, reality-tv og livet som kvinnelig kunstner. *Slik blir du et bedre menneske* er Tegnehannes femte bok, og fungerer som en samling av de beste stripene som er publisert i *Aftenposten* gjennom hennes seks år lange karriere som spaltist i avisa. Det er en god blanding av stoff i denne samlingen, hvor leseren både får helt nytt og upublisert stoff, blandet inn med striper som tar oss helt tilbake til 2016. Boka er delt opp i seks deler som gir en klar og ryddig struktur til alle bidragene. Et høydepunkt er den avsluttende delen, som handler om å bli et bedre menneske, og som har gitt

tittelen til hele samlingen. Her blander Sigbjørnsen morsomme anekdoter om vanskelige oppussingsprosjekter og det nye fokuset på skam med mer seriøse historier fra hennes liv. Også kapittelet «Etterlysning» skiller seg ut, hvor Tegnehanne bestemmer seg for å gjøre en ny vri på superhelter, barnebøker og forbilder for å hjelpe den nye generasjonen med å vokse opp. I tillegg er det spesielt gøy å se hvordan forfatteren har utviklet seg som kunstner og spaltist de siste fire årene. Ved å ha en samling som spenner over fire år med materiale får man virkelig et inntrykk av hvordan tegnestilen hennes har endret seg fram til i dag. Her er det interessant å følge Tegnehanne og se hvordan hun har kommet fram til et design som er mer moderne, men samtidig holder seg godt til den originale stilen vi forbinder med navnet Tegnehanne. Alt i alt er dette en sterk samling med striper, som både kan være et godt gjensyn med Tegnehannes eldre striper

og en god introduksjon for de som aldri har lest noe av spalten hennes før. Som tidligere klarer Sigbjørnsen og ha den perfekte blandingen mellom samfunnskritikk, hverdagsliv og humor, noe som gjør samlingen til en fornøyelse å lese.



Foto: Kagge Forlag

KAPITAL OG KJÆRLIGHET

Thomas Pikettys nye bok er et skalkeskjul for noe ganske annet.

TEKST: Syver Røinaas

Thomas Piketty, Capital and Ideology
Harvard University Press, 1150 sider

Av én spesiell grunn, som jeg snart skal avsløre, er *Capital and Ideology* unik. Den franske samfunnsøkonomen Thomas Piketty slo for seks år siden igjennom med *Kapitalen i det 21. århundre*, og har nå skrevet en ny murstein. Ved første blick er den 1100-sider lange *Capital and Ideology* enda en detaljert analyse av verdensøkonomiens historie, denne gangen med en mer omfattende politisk dimensjon. Men dette er bare halve verket. For under den tilsynelatende fattede overflaten gjemmer det seg noe ganske annet. Noe vakkert. For halvveis i *Capital and Ideology* følte jeg at noe skurret, en snikende følelse av noe mellom linjene. Metodisk nærleste jeg hvert enkelt ord på desperat jakt etter denne fornemmelsen. Og etter et par døgn oppdaget jeg nøkkelen til å forstå bokens virkelige innhold: forbokstavene, som danner et såkalt «akrostikon». Et akrostikon er en tekst der hvert ords første bokstav til sammen danner et nytt budskap. For å oppfatte dette skjulte budskapet må man altså bare kombinere forbokstavene! Ved hjelp av denne enkle metoden er det mulig å lokalisere minst ett dikt i hvert kapittel. Her skal jeg nøye meg med å nevne et lite eksempel. På

bunnen av side 891 i Pikettys sjette kapittel, fanget ett avsnitt umiddelbart oppmerksomheten. Her er det ugler i mosen: «All large associations still Yinpingised – or under regime liability – undertook strict trading fines upon labor grosses (arguably, Zhengzhou evaded its new state-toll agreement). The economic strain of ubiquitous recessions proved radical ideas viable, and, though every hesitant enterprise accepted VAT-expenses nullified, inequality motivated partisan, legally urgent market movements. Even this independent, neo-globalist ideology – now yielding on underlying rationales (even Maoist beliefs!) – ratifies a capitalist elite liable in KDO-eligible debt obligations which, just occasionally nowadays, even shrink interests near 0-7%.» Det viser seg at dette avsnittet også utgjør et poetisk akrostikon. Avsnittet blir dermed til: *Alas! Your lustful gaze Instates our private heaven I'm plummeting in your embrace Like Dow Jones in 07'* Akk, hvilken herlig politisk patos, hvilket utsøkt poetisk bilde! Alle diktene handler om denne kjærlighetens brutale og ubesudlede energi. Iblant er det likevel mulig å ane Pikettys sans for makroøkonomi, muligens som et slags kontrapunkt til sjelens

mikrokosmos. Snakker forfatteren av *Mot et nytt pensjonssystem* konkret om personlige drifter, eller bør vi tolke ham allegorisk? Røper det analytiske geniet bak *Kapitalen i det 21. århundre* her sin egen, bokstavelig talt iboende, underbevissthet? Er denne doble boken en slags synekdoke for Piketty selv? Som samfunnsøkonomisk analyse må dette verket sies å være heller middelmådig, og altfor abstrakt. Som dypdykk i kjærligheten er det derimot aldeles vidunderlig.

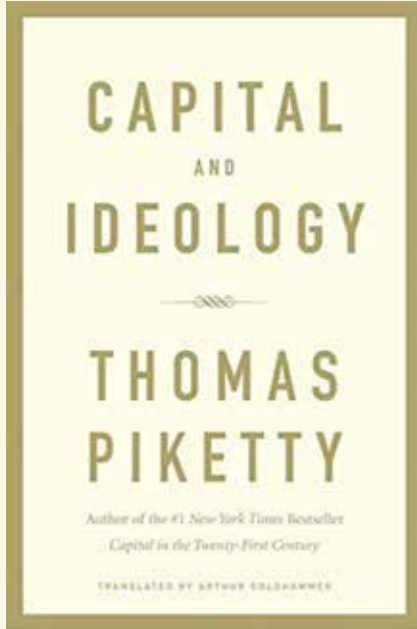


Foto: Harvard University Press



LYSGLIMT: Ola Kvernberg savner å spille konsert, men ser mange lysglimt i virusmørket.

Å FRI SEG FRA FORVENTNINGENE:

Ola Kvernberg lager musikken han selv vil

Denne våren skulle Ola Kvernberg i studio for å spille inn et nytt Steamdome-album. Sånn gikk det ikke.

TEKST: Geir Bergersen Huse | FOTO: Torgeir Rørvik

– Det gikk i dass. Nå forsøker vi å finne ut når det er mulig å gå i studio. Jeg håper vi får retningslinjer som er enkle å følge.

I likhet med mange andre kjenner Kvernberg at det er vanskelig å planlegge.

– Nå vet jeg ikke om jeg egentlig har lov til å dra i studio med Steamdome-gjengen. Vi er sju mann og en studiotekniker. Har vi lov hvis vi står langt fra hverandre? Da vi skulle i studio hadde Giske kommune innført karantene på alle utenfor Giske. Da måtte vi vært minimum to uker i studio, ler han.

Fiolinisten håper likevel det kommer noe positivt ut av situasjonen.

– Jeg er alltid optimist! Det er en forferdelig situasjon, men jeg håper vi kan lære av den.

Hva nå?

De siste tiårene har det nesten blitt umulig å tjene penger på platesalg, siden alle inntektene kommer fra å spille konserter. I vår mistet norske musikere inntektsgrunnlaget over natta, da mesteparten av årets konserter må avlyses.

– Før brukte en som er veldig musikkinteressert kanskje et par tusen på cd-er i måneden. Nå har vinylmarkedet tatt litt av det, men det er marginalt sammenlignet med streaming-markedet. Jeg digger tilgjengeligheten til streaming, men man må løse fordelingen bedre.

– Kristoffer Lo (tidl. Highasakite) sitter i naborommet og driver *Vi er live*. De forsøker med inngangspenger på nettkonserter. Musikere har vært dårlige til å finne på alternative inntektsmuligheter. Det er veldig tidlig ennå, men forhåpentligvis får folk øynene opp for at det er verdt å betale for musikk.

Hva med offentlig støtte, både kulturmidler og støtte for tapt inntekt?

– Det er nødvendig for å unngå å omskolere hele kulturfeltet, som ville vært alternativet.

Artistene har ingen tro på at støtte for tapt inntekt gjør musikerne late.

– De fleste næringsdrivende musikere slet allerede med å tjene noe særlig penger, og nå skal de leve på en

brøkdel av den slanten. Det vil alltid være et insentiv for å forsøke å tjene penger på musikken sin.

Han er mest bekymret for unge musikere, som ikke har bygget seg opp et stort nettverk av oppdragsgivere og samarbeidspartnere. Som en selverklært boomer i jazzmiljøet mener han at det er enklere, men fortsatt tøft for etablerte artister som han selv. Han flirer litt av sin egen beskrivelse, før han fortsetter.

– Hvis du kommer nyklekket ut av jazzlinja, hva skal du gjøre da? Heldigvis er det den aldersgruppa som pleier å finne på de ræste tingene.

Fyring i formative minutter

Et av lysglimtene denne krisevåren er at familiefaren har fått mer tid med ungene.

– Det er litt vrient å være småbarnsfar og musiker. Da jeg møtte kjæresten min for 13 år siden hadde jeg omtrent 300 reisedager i året. Nå er jeg vel nede i 100, men det er fortsatt ganske mye.

Arbeidsjernet Kvernberg pleide å sitte opptil tolv timer i studioet om dagen, nå har han kuttet det ned til knapt to. Han og kona bruker mer tid på familien nå som ungene er hjemme hele dagen. Fiolinisten fyrer bål med ungene hver dag, og får mye igjen for tiden med familien.

– For treåringen er det ikke bare formative år, det er formative minutter. Hun gjør oppdagelser hver time. Det er en nemesis for oss som reiser mye å se at ungene flyr til den av foreldrene som er mest hjemme. Nå er jeg også den personen.

Trønderske musikalske jordmødre

Kvernberg er født på Fræna utenfor Molde, men har holdt til i Trondheim siden han begynte på jazzlinja ved NTNU for 20 år siden. Som barn begynte han med klassisk fiolin og folkemusikk, før jazzen tok ham i tenårene. Kvernberg fikk bred oppmerksomhet med sine to siste album *Mechanical Fair* (2014) og *Steamdome* (2017). Det førstnevnte albumet fikk mainstream-oppmerksomhet da tittelsporet ble remikset av elektronikaartisten Todd Terje. På *Steamdome* brøt han for alvor

med det tradisjonelle jazzuttrykket, med et heftig, elektronikalignende rytmedriv og et lydbilde som låner fra rock og filmmusikk.

– Utrolig mye har kommet ut fra min tid ved jazzlinja. Jeg har blitt kjent med studiomiljøet og det klassiske miljøet. I tillegg har Dokkhuset vært veldig formativt for meg. Det har vært åsted for utallige store musikkopplevelser. Jazzfest og Kammermusikkfestivalen har vært jordmødre til flere av verkene mine, og har betydd veldig mye.

Han beskriver musikkmiljøet i Trondheim som en uredde miniatyr av musikk-Norge.

– Det er stor vilje til å finne på ting på tvers av miljøer. Vi spiller sammen selv om en har duffelcoat og en skinnjakke, sier Kvernberg og humrer.

Du er innom og spiller med folk fra forskjellige sjangre. Hva er forskjellene på miljøet og bransjen innen jazz, folkemusikk, rock og klassisk?

– Det er noen stereotypier, men øg stadig flere overløpere. Bransjen og miljøene blir kanskje mer uniforme.

– Rockemusikk er for eksempel mer pragmatisk og har mindre fokus på teknisk håndverk, samtidig som de har en enorm kompetanse på formidling. Folkemusikkmiljøet og jazzen deler de

samme dilemmaene, balansen mellom nyskapning og tradisjon.

Da 20-åringen Kvernberg begynte på jazzlinja i Trondheim var miljøet annerledes enn i dag. Da var han en tradisjonalist i jazzmiljøet, en skarp kontrast til den sjangeroverskridende musikken han har drevet med de siste årene.

– Da jeg startet på jazzlinja var det to tydelige leirer, tradisjonalister og frikere. Når man er 20-åring kan man bruke det man er opptatt av som et skjold mot verden, en identitet man kan tre inn i. Nå har jeg inntrykk av at det er annerledes. Unge musikere i dag er mye rausere enn folk var før. I den mannskulturen som dominerte før, hatet man alle som spilte noe annet og var bare opptatt av å bli best.

Store krav og sterke forventninger

– Jeg begynte å turnere som 17-åring, og brukte i hvert fall ti år på å bli kvitt myrulla, ler han.

Den unge Kvernberg ble en stjerne i miljøet rundt gruppa Hot Club de Norvège og Djangofestivalen. Miljøet spesialiserte seg på *string swing*, jazz i stilen etter Django Reinhardt.

– Jeg ville bryte ut. Det er som alle veldig selvbevisste sjangre, du skal ikke så langt utenfor stien før folk mister

interessen. Kanskje litt som metall, for eksempel. Begge tiltrekker seg teknisk flinke folk, også. Det er mye mestring.

Er du mindre redd for å gjøre feil enn før?

– Ja. I 20-årene var jeg ekstremt bevisst på hva som var forventet, det var vanskelig å bryte ut av. Herfra går det nedover, til jeg blir 80 og gir fullstendig faen i alt, fleiper han.

– Jeg har alltid elsket å spille piano, men gjorde det aldri live i 20-årene. Først på *Steamdome* og delvis *Mechanical Fair* begynte jeg å spille andre instrumenter på konsert og plate. Jeg tenkte at biinstrument var fy-fy.

– Senere oppdaget jeg at jeg kan bare lage den musikken jeg vil. Jeg trenger ikke svare for noen. Gjennom 20-årene lagde jeg nesten ikke musikk, fordi jeg kastet alt. Nå er jeg mer gira på å lage musikk som jeg synes er kul.

Hvilket forhold har du til øving?

– De siste årene har jeg gjort alt annet enn å øve på fele. Nå er jeg mer opptatt av å få et lydbilde, ei låt eller en konsert til å fungere.

Kvernberg er likevel fortsatt en varm tilhenger av å terpe og øve for å bli dyktig.

– Jeg har ingen tro på en romantisk forestilling om at kunnskap kan være ødeleggende. Jo mer man lærer, jo større spillerom har man. Man skal være glad i den man er fra før, men det er ikke noe galt i å ville bli bedre.

Arkeologisk inspirasjon og hardt arbeid

Etter tiår som aktiv musiker har han utviklet en rutine for arbeidsdagen. Han begynner med noe han kan øve på, som nå om dagen er trommer. Deretter setter han seg ned for å forsøke å lage noe helt nytt, for å videre bruke resten av dagen med å pusse på idéer, fikse på innspillinger eller andre småting.

– Andre del av dagen er den vanskeligste, når jeg skal lage noe helt nytt. Det er som arkeologi. Etter hvert begynner man å se konturene av en idé, et skelett. Så må man pusse forsiktig, det er nitidig arbeid.

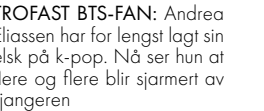
– Da har jeg flymodus på telefonen og låser døra. Jeg er hypersosial, jeg blir veldig lett distraheret hvis det dirrer i lomma, flirer han.

Kvernberg beskriver seg selv som erkeateist, men er likevel fascinert av det som skjer når man skaper noe nytt.

– Jeg er opptatt av at det ikke er noen guddommelig finger fra oven som gir deg idéene. Det er likevel noe spesielt som skjer. Trikset er bare å ikke gi opp.

Resten av dagene går til å jobbe videre med nye eller gamle idéer eller ordne opp i tekniske detaljer.

– Beklager at jeg snakker så lenge på hvert spørsmål, det er så lenge siden jeg har snakka med folk, sier den sosiale musikeren og bryter ut i latter. **UD**



Både innpakning og innhold appellerer på en helt annen måte.

TEKST: Maren Høgevold Busterud | FOTO: Privat

Anne Judith Wik, Nermin Harambasic og Ronny Svendsen er en del av låtskriver- og produksjonsselskapet Dsign Music, som holder til i Midtbyen i Trondheim. De forteller at de var heldige som startet med k-pop så tidlig

ANDREA SINE
TOPP 10 LÅTER:

1. «OUTRO: EGO»

- BTS

2. «HOW CAN I SAY»

- DAY6

3. «SHALL WE
DANCE?» - BLOCK B

4. «MOVE» - TAEMIN

5. «GOOD NIGHT» -
DREAMCATCHER

6. «OH MY GOD» -
(G)-IDLE

7. «FANCY» - TWICE

8. «NO ONE» - LEE HI
FT. B.I

9. «SPARK» - TAEYEON

10. «STAY HERE» -
GAHO

som i 2006, etter et tips om at kanskje de skulle prøve seg på sjangeren.

– Det var timingen som var viktig for at vi skulle bli store. Akkurat rundt der var det fysiske platesalget på vei ned i den vestlige verden, og det var før streaming-tjenestene begynte å bli store. Det var rundt da folk lastet ned gratis musikk, og hele bransjen var litt kaotisk. I Asia var det, og er det fremdeles, et stort marked for det fysiske platesalget, forteller Harambasic.

En av grunnene til dette kan være fordi det å eie et fysisk format er en del av fankulturen.

– Det handler ikke kun om musikken, det er en kultur – kanskje en livsstil. Man kjøper CD-er og merch i alle mulige farger for å vise at man er en ekte fan, legger Wik til.

Og kanskje det er dette som gjør k-pop så appellerende? Det fargerike uttrykket og det varierte lydbildet kan fange oppmerksomheten til hvem som helst, og sammenligningen med et Disney-univers blir nevnt.

– Der et vanlig norsk gutteband kanskje ville blitt oppfattet som litt traust, kan et gutteband som spiller k-pop bestå av 16 medlemmer. Det betyr mye mer variasjon, og det kan komme flere sjangerskifter innad i en låt, mener Wik.

De tre er enige om at det har skjedd et skifte fra at de asiatiske landene har latt seg inspirere av vestlig musikk, til det motsatte. Nå er det mer vanlig at en amerikansk produsent kan reise til Seoul for å la seg inspirere av k-pop. Dette kommer som et resultat av tiår med stor økonomisk støtte til kulturindustrien i Sør-Korea.

– Det betyr noe mer hvis du for eksempel sier at du er en svensk låtskriver, fordi landet har satset på musikkindustrien lenge. Dette har skjedd i Sør-Korea også. Kanskje man en dag også får n-music fra Norge, men om det skal kunne skje

– Det er vi som får disse folkene til å komme hit. Det er ingen grunn til at de ellers skulle ha kommet til Trondheim, sier Harambasic og ler forsiktig.

Song:Expo er verdens største låtskrivercamp med omtrent hundre deltakere hvert år, og formålet er å engasjere, inspirere og dele kunnskap. Initiativet er også til for å hjelpe musikerne med å bygge bærekraftige modeller for å sikre streamingtall og inntekt. Det er tydelig at gjengen i Dsign Music jobber for og tror på at k-popens framtid er sterk, både i Trondheim og resten av verden.

Harambasic forteller om nevøen sin som går på barneskolen for å illustrere

må myndighetene satse på industrien lenge, mener Harambasic

Bringer industrien til Trondheim

Selv om Andrea ikke opplever noe særlig fan-nettverk i Trondheim, til tross for fullsatte kinosaler når k-pop-dokumentarer vises, jobber Dsign Music med å frakte bransjen til byen. Selskapet jobber sammen med produsenten Jin Choi i Seoul, og reiser også selv ofte til den sørkoreanske hovedstaden for å oppdatere seg på hva som beveger seg av trender.

Gjennom initiativ som for eksempel låtskrivercampen Song:Expo gir Dsign Music musikere, produsenter og bransjefolk fra hele verden et påskudd til å komme til Trondheim.

– Det er vi som får disse folkene til å komme hit. Det er ingen grunn til at de ellers skulle ha kommet til Trondheim, sier Harambasic og ler forsiktig.

Song:Expo er verdens største låtskrivercamp med omtrent hundre deltakere hvert år, og formålet er å engasjere, inspirere og dele kunnskap. Initiativet er også til for å hjelpe musikerne med å bygge bærekraftige modeller for å sikre streamingtall og inntekt. Det er tydelig at gjengen i Dsign Music jobber for og tror på at k-popens framtid er sterk, både i Trondheim og resten av verden.

Harambasic forteller om nevøen sin som går på barneskolen for å illustrere

hvordan han tror k-popens framtid i Norge ser ut.

– Barna i klassen skulle fortelle om jobben til et familiemedlem. Nevøen min fortalte om meg som skriver k-pop, og hele klassen ble imponert fordi de kjente til låtene jeg hadde vært med på å lage. Jeg tror at om noen år så kommer det å være naturlig at barn lærer om k-pop på lik linje med all annen musikk i skolen. **UD**



I SEOUL: Her er hele gjengen på besøk i Seoul. (Fra venstre: Robin Jenssen, Nermin Harambasic, Anne Judith Wik, Ronny Svendsen, Jin Choi)



Når **kvalitet** og **synlighet** teller!



trykkpartner

Tungasletta 7 - 7047 Trondheim



Azusa - Loop of Yesterdays

Gjennom Loop of Yesterdays tar Azusa oss med på en musikalsk reise hvor tanker fra fortiden tar deg igjen og der mykt møter hardt

TEKST: Amund Fredrik Strømsnes | FOTO: Indie Recordings

Supergruppen Azusa fortsetter med denne plata å vise fram hvert medlem sine spesialområder med raske skift i lydbildet som gjør det vanskelig å gjette hva som skjer videre. Gjennom plata får vi høre deres moderne, intense thrashmetall bli brutt opp av drømmende, myke sekvenser, og selvfølgelig er det synteser hvor dette blir spilt sammen på nye oppfinnsomme måter.

Første låt på plata, «Memories of an Old Emotion», åpner alt med harde blast-beats og matchende gitar før den gjør sitt første brekk, og viser oss hva vi skal forberede oss på videre. Musikken sakker ned og blir drømmende mens vokalen som før var high-pitch skriking går over til å være myk og kjærlig sang. Uten at vi får lov til å være her lenge, blir vi dratt tilbake til nåtida hvor tempoet er høyt og intensiteten høyere. Azusa benytter seg av disse skiftene flere ganger på plata, og hadde det ikke vært for deres utrolige oppfinnsomhet hadde dette fort blitt repetitivt, men de holder seg oppe gjennom plata uten å miste sporet.

Idet «Monument» slår inn hører vi raskt et skifte, vi er nå på et seriøst vendepunkt og et stort høydepunkt. Som den mest seriøse låta tar denne inspirasjon fra deathcore med en klype pop-punk som slenges inn i det utrolig korte refrenget. Uten merkbar overgang går outroen til «Monument» over i tittellåta «Loops of Yesterdays». Dette er enda et høydepunkt på plata hvor de effektivt tar i bruk en repeterende, drømmende gitar, en ⅔ taktart og en mengde effekter for å gi oss en rolig regnværslåt med et stormfullt lydbilde hvor det aldri blir pustepauser.

Totalt er plata på 35 minutter, og selv om den gjerne kunne ha vært lenger så gir den en svært fullkommen lytteopplevelse, der, siste låt, «Ritual Aching», føles som en ordentlig konklusjon til det den første låta har satt opp. Det må dessverre sies at oppfinnsomheten og kompleksiteten ikke greier å oppfylle forventningene deres forrige plate skapte, men heldigvis lander den ikke langt unna.

Azusa lager ikke musikk for alle, men hvis du liker ekstrem progressiv metall så vil det være en synd å se bort fra denne. Loops of Yesterdays er full av oppfinnsomhet uten å stressteste ørene dine.



Oma Desala - Learn to Enjoy Losing

Er det avslappende musikk du er ute etter, fyller OMA DESALA dine behov med deres første felles album.

TEKST: Lisa Bye | FOTO: Stundom Records

Triphop-kollektivet Oma Desala, som er basert i Trondheim, har sluppet sitt første album sammen. Learn to Enjoy Losing virker nesten som en ironisk albumtittel i dager som dette, men albumet representerer også alt som kan assosieres med avslapning, noe vi definitivt trenger for tiden.

Allerede første minutt av første låt fanger deg med en usedvanlig chill og saktegående kombinasjon av instrumenter, som gjør at hele kroppen blir zen. Kollektivet beskriver egen musikk som inspirert av alt fra hiphop til psych-rock og jazz, som bidrar til å skape et avslappende lydbilde for lytteren.

Det er det trondheimsbaserte plateselskapet Stundom Records som har gitt ut Learn to Enjoy Losing sammen med Oma Desala. I et tidligere intervju med Radio Revolt kunne de fortelle at de satser på musikere innenfor sjangerne hiphop, indie og undergrunnssjangeren. Her faller Oma Desala perfekt inn i plateselskapets image, med sterk tilknytning til hiphopens skarpe rytmer og laid-back framtoning.

«Fluorescent Funeral», som var gruppas første singelslipp, kler bruken av vokal godt. For øvrig er det nok de instrumentelle låtene på albumet som gjør seg best i sin helhet. Vokalen havner raskt på et altfor svevende og uhåndgripelig sted. Låta «Precession of the Equinoxes», i samarbeid med nordnorske Dekstra Large, skiller seg fra samtlige låter på albumet. Her forsterker rappen hiphopens plass i Oma Desalas lydbilde på en annen måte enn i de øvrige låtene.

Siste låt ut, «Zen, Or The Skill To Catch A Killer» er ei låt som i stor grad bæres fram av slagverket. En vokal som framstår nærmest som en politisk tale, kan svakt høres i deler av låta, uten at den trekker spesielt mye oppmerksomhet fra meg som lytter. På en måte oppsummerer dette også hele Learn to Enjoy Losing. Den chille og psykedeliske kombinasjonen av instrumentene skaper en avslappende stemning som passer godt i en avslappet hverdag.



Ivan Ave - Double Goodbyes

En påminnelse om hvor heldige vi er som har Ivan Ave

TEKST: Simon Storvig Winther | FOTO: Mutual Intenions

Ivan Ave har i løpet av de siste årene utrettet noe som svært få andre nordmenn kan skryte av: Rapperen fra Telemark har produsert engelskspråklig hiphop som faktisk holder internasjonalt nivå. På Double Goodbyes er kvaliteten fremdeles imponerende høy, men mye annet har endret seg siden 32-åringens forrige utgivelse.

Over de elleve nye låtene er det tydelig at Ivan Ave har beveget seg vekk fra den elektroniske og samplebaserte stilen han har blitt kjent for. Den nye lydpaletten består heller av elementer fra funk, yacht-rock og neo-soul. Mndsgn er produsent på den silkemyke «Guest List Etiquette», mens Clever Austin fra Hiatus Kaiyote har produsert «Phone Won't Charge». Ellers kommer det tydelig fram at Ivan Ave selv har produsert store deler albumet. Her imponerer han, for Double Goodbyes er gjennomgående en svært behagelig lytteopplevelse. Tidvis kan det nesten bli litt vel behagelig, og den notorisk avslappede artisten tester grensen på hvor tilbaketent det er mulig å være før man faller bakover. Heldigvis er det nok spennende detaljer i produksjonen til at det likevel aldri blir kjedelig.

Tekstene er fylt med detaljer og referanser som gjør det verdt å følge godt med. I kjent stil benytter rapperen seg av dagligdagse gjenstander og situasjoner, som en runde basketball eller en telefon som ikke vil lade, til å dele tanker om alt fra kjærlighet og vennskap til høyreekstremisme og brennende regnskoger. Disse budskapene formidles samtidig mer følelsesladet enn noen gang før, og det virker som Ivan Ave har gått gjennom mer enn bare en stilistisk endring siden Every Eye i 2017.

Selv om mye er nytt, føles Double Goodbyes som en naturlig progresjon fra det vi har hørt på tidligere album fra Telemark-rapperen, samtidig som det lover svært godt for alt vi kommer til å høre videre. Mest av alt bekrefter det artistens helt unike posisjon i hiphop-Norge, og er en behagelig påminnelse om hvor heldige vi er som har Ivan Ave.



Gerald Ofori - Ultraviolet

Gerald Ofori hevder sitt eierskap til en ny bevegelse i en sjanger han selv er med på å forme.

TEKST: Are Kjeldsberg Skauby | FOTO: Attack Music

Gerald er en visjonær, og mener noe mer med dette prosjektet utover dets seks låter. Han viser til en enestående kontroll over eget uttrykk som setter eksempler for andre artister. EP-ens bakside er strødd med enten hans eget navn, eller hans alias Gideon White, på alt fra produksjon til art direction.

En viktig del av prosjektet er tilknytningen til hjembyen Trondheim, hvor EP-en er spilt inn. Herfra stammer blant annet det kreative kollektivet VNMS, som Gerald er en stor del av, sammen med Bulmboy\$, Andreas Malvik og Lasse Amundsen. Det lokale plateselskapet Attack Music huser både Gerald Ofori og broren King George VIII, som stadig utvider utsiktene til Gerald's internasjonale uttrykk. Samarbeidet mellom den visuelle kunstneren og fotografen Kristine Wathne, og hennes bidrag til det visuelle uttrykket til prosjektet er også nevneverdig. Sammen utgjør disse en mye større helhet enn hva en kan oppleve om en bare lytter på plata.

Inspirert av ny, alternativ R&B, trap og hiphop, viser Gerald kyndig fram essensen av sin stil på den første låta «Infrared». Her får lyddesignet virkelig skinne i fin harmoni med tekster om kjente temaer som tapt kjærlighet, rus og ensomhet. Låta viser vei inn i det unike universet du skal få gleden av å leve i gjennom de neste 18 minuttene.

Videre i EP-en hører vi Gerald's utvidede bredde. Han leker seg i et drømmende lydlandskap som egner seg best i mørke rom fylt med fremmede, som på låta «Equal» med R&B kollega Ousu Leigh. Gerald's hit-potensiale og feelgood-stemning kommer virkelig fram i de storslåtte produksjonene «Lover» og «Self Love» med rapperen 451 og sanger Kristin Husøy. Det absolutte høydepunktet på EP-en kommer fra den svevende og trollbindende vokalen på «Numb» som støttes kraftig opp av den dempede beaten dekket av melodisk flimmer og spennende perkusjon.

På Ultraviolet viser Gerald Ofori sin evne til å skape et helhetlig og storslagent verk som er ulikt mange andre. Å høre på dette albumet føles som å ta del i en større bevegelse som bare er i startfasen.

Kåseri:

Mord og klisjéer



Synes du krimromaner er for lange? Krimserier for langdryge? Her får du et sammendrag av alle sammen.

TEKST: Renate Leth-Olsen | ILLUSTRASJON: Serena Guler

Betjent Krim åpner døren til sitt forfalne kontor mens han tenner seg en røyk og tenker på den døde datteren sin. Hennes tidlige og unaturlige død innstilte i ham et brennende engasjement for rettferdighet, og ga ham en permanent alvorlig mine. Hans partner går inn døra rett bak ham, mens hun tenker på sin fars uoppklarte mord, det som inspirerte henne til å bli politi. Mordet har vært uoppklart i 20 år, men brått finner hun nok en ledetråd. Det ligger en åpenbar seksuell spenning mellom de to betjentene, men det er det eneste mysteriet de ikke klarer å løse. Sammen løser de mord i den lille landsbyen de bor i, hvor folk dør som fluer. Heldigvis flytter det tydeligvis stadig nye mennesker til dette mordbefengte lille stedet for å holde innbyggertallet ved like. Dermed er det umulig å holde styr på alle innbyggerne, selv om det er et tettsted med kun ett postkontor. Våre alvorstunge betjenter har verken sett eller hørt om offeret før, selv om hans slektninger påstår at han har bodd der hele livet. Dette uheldige offeret blir alltid drept av noen betjentene møter i løpet av sin første dag på saken, eventuelt av en gammel

nemesis av betjenten som har viet livet sitt til å lure ham opp i stry. Når det kommer til å intervju vitner og mistenkte er regler enten veldig viktige, eller noe betjentene kan ignorere fritt. Enten kan man ikke si hei til barn uten foresatte til stede, eller så kan man hente dem på skolen og avhøre dem i bilen på vei hjem. Om det er dags for å overholde disse reglene eller ei avhenger av om det blir rettssak eller ikke. Enten er det veldig viktig å gi aktoratet nok bevis til å dømme de mistenkte, eller så har ikke betjentene hørt om det juridiske systemet og kaster folk i fengsel i vilden sky. Dette avhenger av dagsformen. Heldigvis for aktoratet pleier morderen å tilstå i en lang, uprovosert tirade med unødvendig mye detaljer. Uansett om det var en desperat improvisert eller overlagt handling, så får den siktede enda en straff før hen blir sendt rett i fengsel: en nedlatende tale om rett og galt fra de moralsk overlegne politibetjentene. De forlater morderen mens de rister på hodet og reflekterer over menneskets onde natur. Om de er skikkelig i slaget kommer en av dem med en tørr kommentar som den andre nikker anerkjennende til. Så går de på puben.

KVISS

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

1.

Hva heter den (i skrivende stund) påtroppende sjefen for Statens Pensjonsfond Utland?
2.

Hvilket filmstudio står bak Prinsesse Mononoke, Min nabo Totoro og Porco Rosso?
3.

Hvilken sport assosieres med Arnold Palmer, Rory McIlroy og Gary Player?
4.

Hvem skulle egentlig representert Norge i årets Eurovision?
5.

Fordi noen sier at spørsmålene i Dusken er for vanskelige, hvilken farge får du om du blander gul og rød?
6.

Hvilken hinduistisk gud er som regel avbildet med elefanthode?
7.

Hva gjør elementet
 i kodespråket HTML?
8.

Hvilken notorisk antisemitt kan lese tanker i filmen What Women Want fra 2000?
9.

Hvilken kjent flyger blir valgt til president av USA i boka og tv-serien The Plot Against America?
10.

Hva er det mest folkerike landet uten kystlinje?
11.

Hvilken skikkelse fra den tidlige italienske teaterformen commedia dell'arte har gitt navn til en av Batmans fiender?
12.

Med hvilken kroppsdell beskjeftiger rhinologien seg?
13.

Hvilket element i det periodiske system har symbolet Li?
14.

Hvilken låt åpner med tekstlinjen «It's 9'o clock on a Saturday, the regular crowd shuffles in»?
15.

Hva er navnet på Sveriges statsepidemiolog?
16.

Hvem dukket opp på forsida og midtsidene til den første utgaven av bladet Playboy i 1953?
17.

Hva samler en filatelist på?
18.

Hva er navnet på Edward Ablees prisbelønte teaterstykke først satt opp i 1963 hvis tittel innbefatter navnet på en kjent kvinnelig forfatter?
19.

Hvilken amerikansk president tok landet ut av Vietnamkrigen?
20.

Hvilken fiksjonell familie eier hunden Santas Little Helper?

1) Nicolai Tengen 2) Studio Ghibli 3) Golf 4) Ulrikke Brandstorp 5) Oransje 6) Ganesha 7) Linjelett 8) Mel Gibson 9) Charles Lindbergh 10) Etiopia 11) Horlekin (Horley Quinn) 12) Nesen 13) Lithium 14) Piano Man av Billy Joel 15) Anders Tegnelt 16) Marilyn Monroe 17) Frimerker 18) Hvem er redd for Virginia Woolf? 19) Richard Nixon 20) The Simpsons

HVILKEN NORSK TURISTATTRAKSJON MÅ DU BESØKE I SOMMER?

0-7 poeng:



TROLLPIKKEN: Etter å ha først blitt kastret, har Trollpikken fått rekonstruktiv kirurgi. Besøk hele Norges John Wayne Bobbitt.

8-14 poeng:



SPIRALEN I DRAMMEN: Hvis du føler at livet bare går i sirkler for tiden, kan du oppleve dette som en levde virkelighet.

15-19 poeng:



MONOLITTEN: Det høykulturelle falliske alternativet til trollpikken.

20 poeng:



NIDAROSDOMEN: Norges eneste ekte severdighet, er du heldig og/eller uheldig, kan du besøke krypten.

ILLUSTRASJON: Ane Morkmo

Spit - frå lågtysk: *erting, krenkjing, spott*

SPITPOSTEN

Trondheims villeste presse

Hva skjedde under duken?

Himmelen har falt ned. Eller rette-re sagt, himlingen. Det kom som regn fra hullete sirkusduk og takpapp at Trondheims fremste prestasjon innen interiørarkitektur har kollapset. Jeg trodde det var umulig. Sant nok eroderte sannsynligvis festemekanis-mene allerede på 80-tallet, men en skulle tro at den rå mengden kjemisk potent damp og røyk hadde smeltet sammen lagene i hvelvingen på atom-nivå for lengst. Et par dager senere mottok jeg et tips fra en kjenning blant Samfundets teknikere om at det var en merkbar eim av aceton og ed-dik i salen. Uglene hadde nådd mosen og jeg, Fitteblekkas mest gravende journalist, hadde fått ferten av dem. Etter en kjapp korrespondanse med det lokale politikammerett om kjen-te vandaler og andre ugangsprofitorer konkluderte jeg med at denne listen ikke inneholdt våre forbrytere. Dette kunne ikke være noe annet enn inside job. Hvem hadde mobiliteten — mid-lene til å kunne vandre innenfor det runde rødes vegg selv i unntakstil-stand? Hvem tjener på at Storsalen, hvis atmosfære har vært uberørt i årevis, måtte rekonstrueres, om ikke rebrandes? Hvem kunne utføre en så avskyelig handling i jakten på Nir-vana av kreativ utfoldelse? Profil. Med løsemiddelcocktail og tapetkniv. I Storsalen. Meld dere, eller føl min vrede.

Her er de nye reglene for hvordan du skal besøke Samfundet

Etter hva de garvede borejourna-listene i Spitposten erfarer åpner Cassa Rossa sine dører til høsten slik at nye studenter kan fort-sette tradisjonen med sjøslag i både tide og utide. Men, det blir noen tiltak denne gangen også:

- Alle må holde 69 cen-timeters avstand, om du skal i Pulestua/Boddis an-befales det å rulle seg selv inn i plastfolie.
- Det er bare de 500 mest på-seila studentene som får kom-me inn til en hver tid. Dette for å sikre at ingen opphol-der seg mer enn 15 minutter på Huset før de blir kastet ut.
- Det blir ingen musikk, kun silent disco og inngangs-penger inn til hvert lokale. Når man ikke selger konsert-

Utgavens Dyr:

Tigren



Hva gjorde tigren som tissa på seg i den blå underbuksen sin? Den skiftet til den røde! Så dårlig humor har altså tigere vanligvis. Heldigvis har DE vært med å gjøre artige karakteristiske mennesker objekt for humor. Tiger Woods er en rin-grev (ring-tiger?) på dette området, men nylig fikk jo verden også endelig øynene opp for store katter og hentesveis! For en verden vi lever i, folkens. 2020 er tigerens år!

billetter, må utgiftene dekkes på annet vis.

- Taket i Storsalen er borte, så nå kan du røyke der inne.
- Toga blir forbudt, for mye hud rett og slett.
- Det står et badekar med anti-bac i Strossa, her kan du ta deg en dukkert om du føler deg skitten og besudlet.
- Selskapssiden og Klubben er forbeholdt SDKs runkering.
- Edgarkaken er borte, i et desperat forsøk på å berge økonomien kan du nå betale for å tygge på biter av takduken fra Storsalen istedenfor.
- Om Adressa spør, så skal man referere til aktiviteten på huset som “dugnad, ispedd litt festing av og til”.

Registrerer...

...at det skjer ingen ting
...at det ikke er noe nytt for **ARK** sin del
...at mange år med framtidig og mørk **student-alkoholisme** ble forhindret
...at Nu Klinger også ble avskaffet
...at **Pirum** likevel gjennomfører “møte-ne” sine med 1,99 meters avstand
...at **SDK** gjør ting de ikke kan
...at vi savner også **VK** etter dette
...at kvissen var rigga
...at korrupsjon og juks!
...at beklager, vi mente **KORRUPSJON OG JUKS!**
...at visste du at alt som rimer er sant?
...at det ikke bare er på Huset det må avholdes **valg** to ganger
...at om det ikke velges to ganger, kan man alltså trøste seg med en ekstra **no-minasjonsrunde**
...at holder ikke med hjemmesnekra kampanjer nå som **broilerkyllingene** i styrevalget har lært seg å sponse poster
...at NTNU-styret sliter med å få seg **da-mer**
...at selv med valgomater og **memes**
...at **Styret** streiker for klima
...at teller det egentlig som streik, når Huset er stengt uansett?
...at sånn sett har vi streika i **ukesvis**
...at tar på oss æren for alle klimeforde-lene fra hjemmesittinga
...at versegod.
...at om både vors og **muntligeeksamen** holdes på Zoom, telles det da som å **drikke** på campus?
...at vi anbefaler uansett å kombinere de to
...at årets fotokonkurranse: Minst pas-sende zoombakgrunn under eksamine-ring
...at vi får trøste oss med at vi nå slipper de vanlige ti timene med **gratulasjoner** fra talerstolen på **17.mai**
...at den eneste trøsten i april var håret til **Abid Raja**
...at med den sveisen er han på god vei til å bli **dekser** i Fitteblekka
...at søk den nye **gravegjengen** på Huset
...at det å stå å **spa gjørme** i Nidelva er helt klart verdt det for gratis konsertbil-letter
...at neste gang du kan dra på Kjartan Lauritzen blir i **2023**
...at så fremt hele Huset ikke har rast ut i **elva** innen den tid



— med hjerte for lærerstudenter

**Barnehagelærer • Faglærer • Grunnskolelærer • Lektor
Pedagogikk • PPU • Spesialpedagogikk • Yrkesfaglærer**

