



Midtbyen – hva er greia?

readme er utgitt med støtte fra Abakus linjeforening ved NTNU. Avisen er gratis og blir i hovedsak skrevet for studenter ved data og komtek.

15. årgang nr. 5, 2013

REDAKSJON

ANSVARLIG REDAKTØR
marit brendbekken rudlang

LAYOUT
christopher jeffrey tannum
tuva selstad dybedokken
jørgen kjeldstad grimnes
patrick skjennum
mats byrkjeland
siri holtnæs

ØKONOMI
mats byrkjeland

SKRIBENTER
christian neverdal jonassen
marit brendbekken rudlang
einar johan trøan sømåen
tuva selstad dybedokken
jørgen kjeldstad grimnes
hans henrik grønsleth
odd magnus trondrud
anders wold eldhuset
johanne birgitte linde
ragnhild cecilie neset
trond moen al-kasim
jean niklas l'orange
stein-otto svorstøl
patrick skjennum
mats byrkjeland
fredrik gram
mikal bjerga
gustav nore
siri holtnæs
eivind palm

KONTAKT

E-POST
readme@abakus.no

ADRESSE
readme, abakus
sem sælandsvei 7-9
7491 trondheim

NETTUTGAVE
<http://readme.abakus.no>



readme krasjer fester

side 10 & 11:
- Skål!



Pandaflørt

side 14 & 15:
- Sexytime



Mindfulness

side 20 & 21:
- Finn roen... eller noe...

I leder

marit brendbekken rudlang

Det er mange ting det hadde vært gøy å ha tid til. Jeg merker ofte at det er når man har dårligst tid at man blir mest kreativ. Tenk på alle de morsomme tingene man kunne gjort hvis man bare hadde hatt tid til dem! Jeg lurer på hvorfor det er sånn. Kanskje du mister alle sperrene i hodet ditt når du vet at du ikke får ting gjort uansett.

Det er noe med at man er nødt til å få ting gjort som vekker kreativiteten. Det er hvertfall tre øvinger du burde ha gjort, men det er jo ganske viktig å vaske på rommet. Kanskje det er på tide å undersøke hvor du kan utveksle om to år. Eller bare lese deg opp på gresk mytologi på Wikipedia.

Prokrastinering er sett på som noe negativt av de fleste. Liksom, få ting gjort i dag! Men tenk på alle de syke påfunnene folk har, bare fordi de absolutt ikke har lyst til å gjøre den andre tingen som de egentlig burde ha gjort. I går. Jeg tror at nettopp det at folk har så mye å gjøre er det som er opphavet til alle studietidsaktivitetene vi har her i byen. Nå kan jeg gjøre matteøving. Eller så kan jeg lære meg å fotografere. Kanskje jeg skal gå på fotokurs? Ellers er det på høy tid å lære seg å spille et instrument. Bli med på UKA eller Samfundet? Det er kanskje ikke så rart at kontinuasjonseksamen er så populært på NTNU.



Skjer med at USA er stengt 'a?

Stor krise, store oppslag. USA er stengt, alle statlig ansatte er midlertidig uten jobb og alle midler er låst – eller er de egentlig det? Kongressen og presidenten får fortsatt lønn, og en rekke statlige tjenester operer enda. Så hva innebærer egentlig en «government shutdown», og hva gjør at mediene har skrevet om det i fire uker nå? Frykt ei, for readme hjelper deg.

Stein-Otto Svorstøl
kritisk

Representantenes hus, det vil si underhuset i den amerikanske kongressen, må godkjenne budsjettet for den neste budsjettperioden. I dag har republikanerne flertall der, og de har stemt mot det. Dette fører til at det ikke foreligger noen finanseringsplan for staten, og alt blir dermed stengt. Krise!

Neida, bare kødda. Alt blir ikke stengt, men det høres bare bedre ut med «government shutdown» enn «enkelte tjenester er begrenset for å spare penger.» Hvilke tjenester er da helt stengt? Er du turist i USA nå er det omtrent ingen parker eller museer du har tilgang til. Det har faktisk blitt meldt om bøtelegging for å bevege seg i lukkede parker. Åpne minnesteder som driftes av staten har fått gjerder rundt seg, og enkelte statlige nettsider er tatt ned mens andre bare har fått færre oppdateringer.

Hva er problemet med det nye budsjettet?

Hvis noen stemmer mot noe er det gjerne fordi de er uenig i det, så hvorfor er republikanerne uenige med det nye budsjettet? Hvis du kikker innom Dagbladet eller VG en gang i blant har du kanskje sett noen oppslag om det som blir kalt for «Obamacare», men som egentlig heter «Affordable Care Act», en reform med formål om å sikre helsedekning for flere enn det er i dag. Den ble signert og

vedtatt av Obama, og republikanerne har vært mot den fra begynnelsen av fordi de mener den er for dyr, og at den tvinger folk til å få seg helsedekning. Nå forsøker de å benytte flertallet sitt til å få redusert omfanget av denne reformen ved å konsekvent stemme mot de planlagte bevilgningene til den. I Senatet, altså overhuset i Kongressen, har derimot Demokratene flertallet. Det som går gjennom Representantenes hus må nemlig videre til Senatet, men der blir republikanernes budsjettforslag med kutt i «Obamacare» nedstemt. Det blir dermed ikke godkjent noe nytt budsjett, og hele statsapparatet får kutt.

Kan noe lignende skje i Norge?

I Norge er det regjeringen som legger frem et budsjettforslag for Stortinget. Etersom regjeringen utgår av Stortinget og gjerne har flertall, går budsjettet stort sett gjennom. Dersom det er en mindretallsregjering må denne inngå et kompromiss med Stortinget. Hvis ikke regjeringen kan presentere et budsjettforslag som tilfredstiller Stortinget, vil regjeringen antagelig bli kastet gjennom et mistillitsforslag. Svaret er altså at det er svært lite trolig at noe slikt kan skje i Norge, så du kan bare lene deg tilbake, spise en sjokolade og le litt av USAs noe anstrengte forhold til maktfordelingsprinsippet.

Hvordan irritere

På en daglig basis er det ganske mye som irriterer meg. Ting som står høyt på listen akkurat nå: Mennesker som puster høyt og en flue som ikke skjønner at den ikke kan komme ut av vinduet. Det er sikkert flere som har det akkurat som meg. Derfor har jeg funnet flere metoder for å kvitte meg med denne irritasjonen. Kanskje ikke den mest sunne, men helt klart den mest underholdende metoden er å overføre irritasjonen din til andre. Her skal dere få mine beste tips i ulike situasjoner.

Tuva Dybedokken
irritert

I forelesning

Det gjelder å begynne enkelt. Pennen du har i hånden er et fint hjelpemiddel til å irritere. Ja det er enkelt, men herrejesus så irriterende. Vi har alle opplevd det: en idiot bak oss i forelesning sitter og trykker på pennen sin når du prøver å sove. Har du lyst å ta det enda et steg videre kan du også riste på foten. Det får hele benken din til å riste, så da når du ikke bare ditt utvalgte offer, men får overført din irritasjon til veldig mange flere.

På lesesalen

Favoritten min å gjøre på lesesalen er å kaste ting, gjerne små gjenstander som er vanskelig å oppdage. Det er også anbefalt å bruke sugerør, da kan du blåse ting langt. Krøll sammen små papirlapper og blås. Du kan også ta telefonen, og si at det ikke er problem å snakke. Gjerne lat som om du har dårlig dekning, og si «hæ?» flere ganger, høyløst. Er du syk, dra gjerne på lesesalen. Er du lite musikalsk og tonedøv, nynn. Nynn av hele ditt hjerte. Her kan det også gjøres enkelt. Hvorfor ikke puste høyt gjennom munnen i stedet for å puste lydløst gjennom nesen. Eller spille musikk uten headset, eller høyt med headset. Samtidig kan det glede dine medstudenter, for musikksmaken din er så bra.

På kino

Sitter du i en kinosal eller ser på film har du en gylden mulighet til å irritere. Du kan nemlig være kommentator, fortell gjerne hele kinosalen hvor utrolig teit du synes filmen er. Eller ta med deg en pose med erter på kinosalen, og midt under filmen slipp dem ut nedover midtgangen. Det er vel kanskje ikke så irriterende, men det kan jo være litt gøy å se hvordan folk reagerer. Disse kan strengt talt også kastes på folk, men hva skal du gjøre med popkornet da? Spise det?

Hverdag

En av de morsomste tingene jeg vet om er å spørre personer som er i godt humør om hvorfor de er så hissige. Det er ganske enkelt. Samtalen går slik: «Herregud hvorfor er du så hissig?» Da får man som ofte tilbake, «Jeg er ikke hissig!», i en ganske hissig tone. Veldig underholdende. Dette kan gjøres i flere versjoner. De kan da bli ganske lite hyggelige.

Befinner du deg tilfeldigvis i en folkerik gate eller gang, stopp plutselig opp. Gjerne flere ganger etter hverandre, sånn at du går i rykk. Dette er mer effektivt hvis du ikke slipper de bak deg forbi.

Å ikke fullføre setningene er irriterende. Begynn setningen, og fullføre nesten hele, unntatt det siste ordet. Gjerne hvis dette er det avgjørende ordet. Du kan også gå til anskaffelse av et slagord.

Herming

En klassiker er å herme. Dette er effektivt. Noe ikke så mange vet er at det går an å gjøre det enda mer effektivt. Dette skjer når man hermer etter dialekten deres, eller din tolkning av dialekten deres. Hos meg blir det vanligvis en utvannet nordlansk-dialekt, for dette er den eneste jeg klarer. Du kan også herme etter kroppsbevegelser og ansiktsuttrykk. Går de fra deg, følg etter dem. Men helst gi deg før de slår til deg, for da er det ikke morsomt lengre.

Heis

Her slipper ikke folk unna. Når du går inn i heisen, hold døren og lat som du venter på noen, selv om



du ikke gjør det. Dette er spesielt underholdende i P15, der hvor dørene allerede er ut-av-denne-verden-treige. Du kan også tilby deg å trykke på knappene for folk, for deretter trykke på feil knapp. Du kan også stå helt oppi de andre mennesker, selv om det er god plass i heisen.

Følger du disse rådene vil du helt sikkert få overført irritasjonen din over på andre. Populariteten din vil kanskje dale, men det vil den jo uansett gjøre når du går rundt og er konstant irritert. Selvfølgelig kan du gjøre det som er sunt, og nemlig lære deg å ikke bli irritert. Her vil jeg

anbefale artikkelen om mindfulness i denne utgaven av readme. Til slutt vil jeg bare legge til at disse tipsene fungerer dårlig som sjekketriks.



Studentttinget

Rett overfor S1 befinner det seg en dør som omtrent alle studenter med tilhørighet til Gløshaugen har gått forbi. Den skiller seg ut fra de andre dørene langs Stripa: Den leder ikke ut, fører deg ei inn i et auditorium eller en kiosk og de som holder til der kan ikke hjelpe deg om du har mistet adgangskortet. En gjennomsiktig glassplate på døren avslører om lyset på kontoret er tent. Det henger plakater av attraktive mennesker på døren. Ved siden av døren henger det et skilt: «Studentttinget». De har gratis kaffe. Men hva er egentlig Studentttinget?

Odd Magnus Trondrud
«politisk» korrespondant

Hva er Studentttinget?

Kort svar: Studentttinget er det øverste studentorganet ved NTNU og ivaretar studentenes interesser og fremmer deres synspunkter overfor NTNUs styre. Det sitter representanter fra hvert av NTNUs fakulteter i Studentttinget, og siden de er valgt inn av studentene anses Studentttinget som et representativt utvalg av studentene ved NTNU. Typisk valgoppslutning i Studentttingsvalget er mellom 10 og 20 prosent.

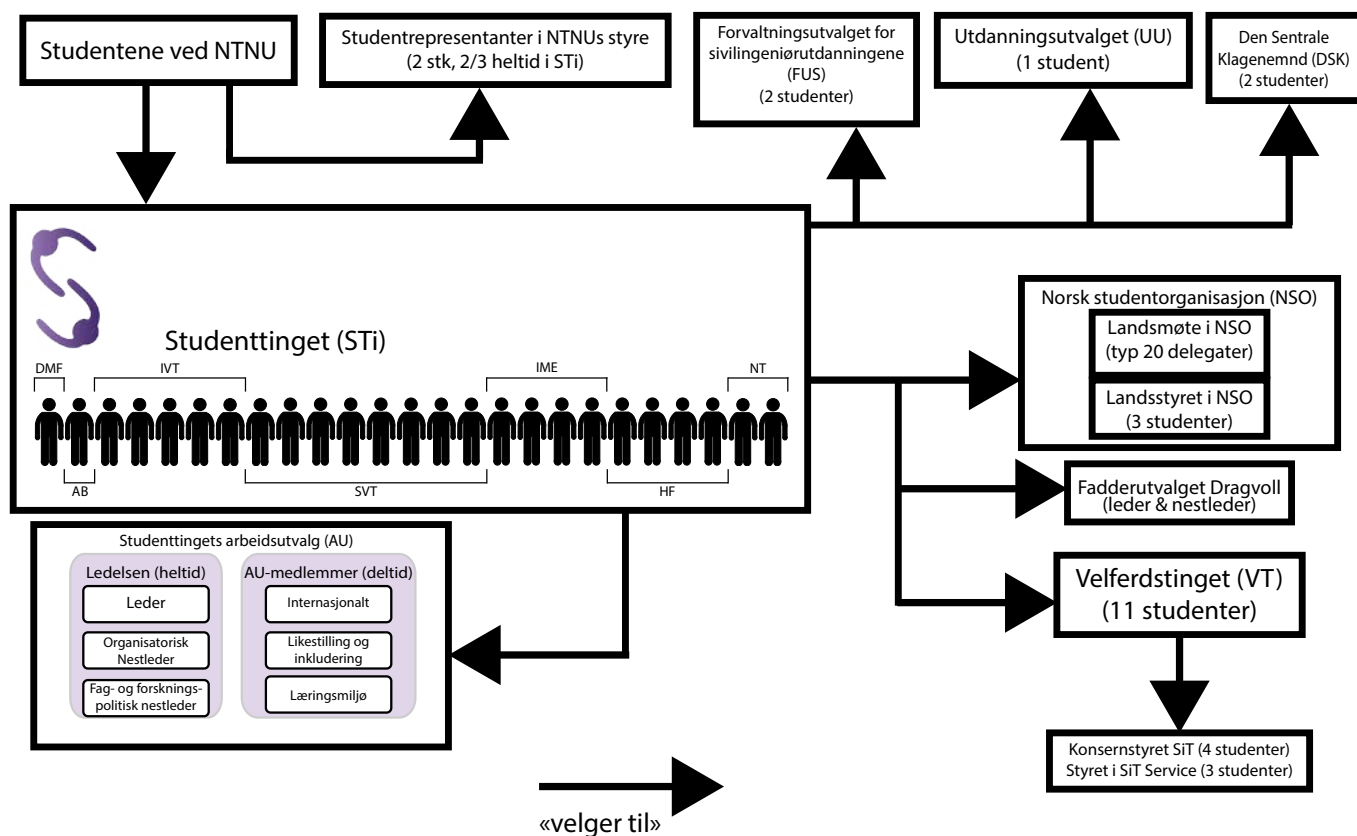
Lengre svar:

Studentttinget er et utvalg av studenter ved NTNU som regnes for å være representativt for alle studentene ved NTNU. Det består av 25 tillitsvalgte fra alle NTNUs fakulteter (fordelt etter antall studenter på hvert fakultet), én leder og to nestledere. Disse velges på høstsemesteret en gang og sitter i et kalenderår (fra 1. januar). De tillitsvalgte velger ut ledelsen – bestående av leder, fag- og forskningspolitisk ansvarlig, og organisatorisk nestleder, som sitter på heltid (faktisk heltid – folk tar permisjon

fra studiene for å gjøre dette her) – og tre av sine egne til å fylle tidsriktige ansvarsområder (for tiden er det områdene «likestilling og inkludering», «internasjonalt», og «læringsmiljø»). Disse seks utgjør arbeidsutvalget. Studentrepresentantene i NTNUs styre er med på arbeidsutvalgets møter med tale og forslagsrett, men er ikke en del av arbeidsutvalget.

Arbeidsutvalgets arbeidsoppgaver består blant annet av å forberede saker som skal tas opp på Studentttingets møter slik at Studentttinget kan gjøre seg opp en mening på vegne av studentene. Hvem som helst kan visstnok foreslå saker for Studentttinget, men arbeidsutvalget avgjør hvilke saker som skal bli behandlet. Saker som ikke blir tatt opp på et studentttingsmøte blir ikke nødvendigvis forkastet: Studentttinget har vedtatt et arbeidsprogram, der det står sånn cirka hva de har lyst at arbeidsutvalget bruker tiden sin på. Hvis en foreslått sak går under et punkt i arbeidsprogrammet kan arbeidsutvalget jobbe videre med saken uten å ta det opp i Studentttinget. Tror jeg.





Studenttingets møter er åpne. Informasjon om hvor og når møtene finner sted finnes på hjemmesiden til Studenttinget. Det er lov å delta, selv om stort sett ingen uten et eller annet verv i en eller flere studentdemokratiske organisasjoner gjør det.

Er det alt?

For det gemene medlem av Studenttinget er det ikke så mye annet å gjøre enn å delta på møter. Når stemmene er talt, vedtak er fattet og kaffen er drukket opp tusler de etter hvert hjem og sover kanskje litt før de på ny begynner sine liv som vanlige studenter. Noen blir med på møtepils i etterkant av møtet. Det er arbeidsutvalget som følger opp sakene og maser på NTNU og gjør alt det der faktiske arbeidet. Så vidt jeg vet er det ingenting som hindrer de andre medlemmene av Studenttinget å bidra med dette, men tross alt får de ikke betalt.

Verv og valg

Studenttinget, som det representative utvalget av studenter det er, tar på seg ansvaret for å velge studentrepresentanter fra NTNU til forskjellige verv og råd. Alle NTNUs representanter i Velferdstinget, for eksempel, velges av Studenttinget på et eller annet møte i vårsemesteret.

Ettersom det er veldig få studenter ved NTNU som vet hva Studenttinget holder på med, eller i det hele tatt vet at det eksisterer, er virkeligheten per dags dato at de som

først får foten gjennom den studentdemokratiske døren – ved å f.eks. ende opp i Studenttinget ved å stille til valg uten å vite hva det gikk ut på – ender opp i eller med disse vervene. Ikke nødvendigvis fordi de er maktsamlende frukter som tenner på tanken av at andre må høre på meningene deres som representant for alle studentene ved NTNU, men ofte fordi ingen andre studenter som ikke allerede har møteplikt er tilstede på Studenttingets møter.

Studenttingets ledelse blir ofte spurt av NTNU om de ikke vet om noen flinke studenter som kan bli med som studentrepresentanter i en prosjektgruppe eller lignende. Problemet er jo at folk ikke vet hva Studenttinget er, så ledelsen ender ofte opp med å sitte der selv, fordi de ikke har tid eller ressursene til å finne oppegående folk. Visstnok er det veldig mye å jobb å sitte heltid i ledelsen.

Og slik er den triste virkelighet. Det finnes et organ på plass for å ivareta våre interesser som studenter, men nesten ingen vet eller bryr seg om det. Og siden Studenttingets innflytelse (i form av verv og stillinger de utnevner til) strekker seg såpass langt er det egentlig ikke overraskende at hendelser som kjellersaken dukker opp i ny og ne.

Valget til Studenttinget 2014 skjer en gang i november. Sjekk ut Studenttingets hjemmeside for mer informasjon. Om du ikke selv stiller, kan du jo i det minste stemme.



Gløsløfen

Gløshaugens Sprøeste Nyhetsskilde

Drivhuset ikke egentlig et drivhus

Mats Byrkjeland

GLØSHAUGEN – Etter flere uker med drilling, boring og hamring er det nå klart at «Drivhuset» ikke egentlig er et drivhus. Det forvirrende navnet til tross, Drivhuset viser seg å være intet mer enn en studentsal av den bråkete sorten. Enda mer støy har det vært de siste ukene grunnet utredningsarbeidet. Studentene er likevel fornøyde med at det nå er slutt på den uutholdelige uvitenheten rundt Drivhusets egentlige formål.

Under utredningsarbeidet har det kommet frem at lesesalen ikke kunne blitt brukt som drivhus i det hele tatt. Det er verken mange eller store nok vinduer for å slippe inn lys og varme. Selv om luften der kan bli i overkant varm og tett til tider, vil det ikke være gode nok forhold til å gro en eneste petunia. Det skal påpekes at det finnes planter på Drivhuset, men disse er trolig av plastikk.

Skuffende få dødsfall under årets badekarpadling

Mats Byrkjeland

TRONDHEIM – Årets badekarpadling var en skuffende affære. Nye regler i år forhindret at søppel, fiskeslo og bæsje ble kastet på og av deltagerne. Redningspersonellet hadde lite å gjøre. Dykker Per sier skuffet: «Jeg valgte ikke dette yrket for å sitte i en båt og se på studenter i badekar. Jeg vil bade!»

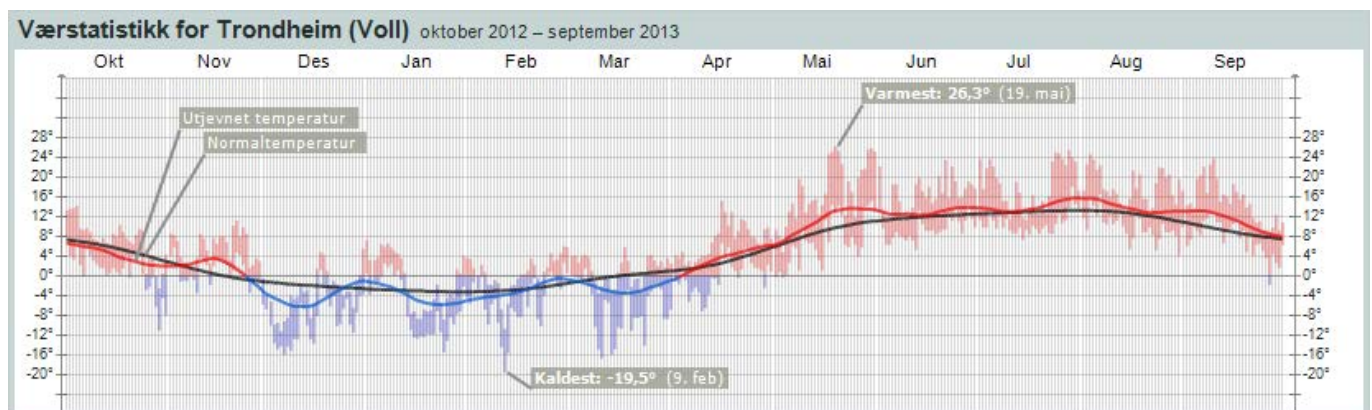
Det hjalp ikke at hverken Data eller Komtek klarte å få klar flåter til padlinga. Komteks badekaransvarlige sier til readme: «Årsakene til at vår flåte ikke ble godkjent skyldes kommunikasjonsproblemer under byggingen.» Datateknikk gruppeleder melder at de vektla feil arbeidsoppgaver. «Vi brukte kanskje litt for lang tid på appen som styrer spotlightene i badekaret.»

Usunt kopsfokus blant ungdom

Mats Byrkjeland

NORGE – Stadig større kopsfokus blant unge mennesker i dag er et økende problem. Aldri før har så mange jenter og gutter strebet mot den perfekte kopp. Ekspert på sosiale vaner, Karin Jakkesson, sier at jenter og gutter har forskjellige kopsideal: «For jenter er det om å gjøre å ha den smaleste koppen, gutter vil gjerne ha større, kraftigere kopper.» Jakkesson påpeker at det økende kopsfokus kan være usunt og stressfremkallende. «Alle kopper er ulike. Selv om det er gøy å kunne vise frem drømmekoppen på stranda, skolen, eller hvor enn det skulle være, så er det viktigste å ha en kopp man trives med.» Videre forteller Jakkesson at hun er komfortabel med sin egen kopp, men kunne godt tenkt seg en fargerik, hankløs marimekkokopp.

yr.no – Værstatistikken viser at det er kaldest om vinteren, varmest om sommeren.





*Og hodet hans er mye større enn resten av kroppen
– Preben (31)*

Nå blir det kaldere

Mats Byrkjeland

TRØNDELAG – Meteorologisk Institutt melder nå at vi har kaldere vær i vente. Meteorolog Solbjørg Skyggedal sier til Gløsløken at når det nærmer seg vinter vil det sannsynligvis bli kaldere. «Statistikken viser at det er varmest om sommeren og kaldest om vinteren,» sier Skyggedal. Det kan være lurt å skifte til vinterdekk snart, ettersom det snart er vinter.

«Det var sol i dag, men vi vil sannsynligvis i nær fremtid få oppleve delvis skyet, halvveis skyet og fullstendig skyet vær. Er vi uheldige vil vi også få sett yr, duskregn, småregn, pISSregn, vanlig regn, snø, brød, hagl, slaps, slips, skodde og tåke. Neste uke er det meldt både lavtrykk, høytrykk og avistrykk, som vil medføre forekomster av sursøt nedbør, nord-vestlig liten, stiv og slapp kuling, både syk og frisk bris, men til helga vil det være opphold,» forteller meteorologen.

Årstidsskiftet vil prege store deler av Trøndelag. I løpet av de neste ukene vil dagstemperaturen synke, det vil være sjanse for frost på bakken om morgenen, og nedbør vil forekomme som snø, gitt at temperaturen blir under 0 grader celsius.

Over gjennomsnittlig attraktivt par fikk uforventet stygg baby

Mats Byrkjeland

TRONDHEIM – Mandag forrige uke fikk Linda (29) og Preben (31) endelig sin lille sønn Knut (0). Gleden var derimot kortvarig. Linda og Preben, som begge er 7/10 på skalaen, hadde forventet at deres sønn ville være omtrent like fin å se på. Preben forteller: «Jeg hadde gledet meg til å vise frem min nyfødte til venner og familie, men nå prøver jeg å utsette det så lenge jeg kan». Linda er ikke mer fornøyd: «Når man har ruget på dette vesenet i ni måneder er det skikkelig surt at resultatet ble så forbanna dårlig».

Ellers forteller paret at babyen bare skriker og tisser og holder dem våkne om natta. «Når vi endelig har lagt Knut i senga si og har lagt oss, skriker han og skal ha pupp eller bleieskift. Da må vi se det stygge trynet hans enda en gang før vi prøver å legge oss igjen,» forteller en sliten og oppgitt Linda og rister på hodet. «Ikke bare ser han ut som en liten gammel mann, men han driter, raper og gulper hele tiden. Det er skikkelig ekkelt,» sier Preben. «Og hodet hans er mye større enn resten av kroppen», ler Preben før latteren går over i et trist sukk.

Ny regjering innfører kristendomsfag også på universitet

Mats Byrkjeland

OSLO – Vår nye regjering har skapt debatter da de bestemte seg for å endre RLE-faget på barne- og ungdomskolen til KRLE – et fag der kristendommen vil stå sterkest. Nå er det klart at K-fag også vil bli innført på universitets- og høyskolenivå. Sivilingeniørstudenter ved NTNU vil få merke endringene. Blant annet får ITGK ny betydning – Informasjonsteknologi og Grunnleggende Kristendom. Andre fag er «Fysikk og kreasjonisme», «Algoritmer, datastrukturer og salmevers», «Eksperter i teologi», «Teologiske Metoder og Andakt» og «Matematikk 1 og Mosebok 2». Visse deler av diverse pensum blir også endret. Blant annet vil *The Travelling Salesman Problem* bli kalt *Travelling Paul Problem* og vil handle om hvordan Paulus kunne nådd alle misjonsmålene sine på kortest mulig tid.

Knut Arild Hareide er svært godt fornøyd med fagendringene. Likevel tror han ikke studentene vil merke store forskjeller: «Kristendommen vil bare stå for 55 % av pensum».



Det er varmest om sommeren og kaldest om vinteren

– Meteorolog

readme krasjer fester



Skribent: Fredrik Gram

Smarttelefoner har en applikasjon. En såkalt app som gir deg muligheten til å komprimere hendelser i tilværelsen til et lite lydspor. Kjøkk mulighet å ha ettersom livet går veldig fort om dagen. I løpet av fraksjonen av et sekund har virrvarret av inntrykk som akkurat utspilte seg foran deg blitt redusert til elektriske impulser, dømt til å vandre hjernens informasjonskompleks inntil de en dag må gjøre plass for nye inntrykk. Deres eksistens vil da opphøre for alltid. En trist tanke i grunn. Opptakeren gir disse kontinuerlige strømmene av støy og lyd et hjem. Et hjem der de gang på gang kan minne deg på summen av øyeblikkene som har passert deg i voldsom hastighet.

I readme bruker vi taleopptakeren til å fange opp stunder vi helst vil glemme. Fyll og flauser preger opptaksappen min 28. september 2013. Gustav Nore og jeg har tatt for oss oppgaven om å teste tilfeldige fester i Trondheim. Fra Nedre Møllenberg gate 80A skal ruta gå, med Moholt Allé 4 som endestasjon. Utstyrt med øl og opptaksapper er ikke målet vårt å udødeliggjøre grunnløse diskusjoner og generell rølp, men derimot å skaffe grunnlag til neste dag å kunne vurdere festene vi nå skal gjennom. Det er mange inntrykk som kommer til å akkumuleres i løpet av kvelden, og med det vil mange også gå tapt. Vi ønsker oss selv lykke til.

Prefest (Utdrag fra Memoarer: Festkrasj 20:46)

Planen om å gå etter lyden må forkastes inntil videre. Det er ennå tidlig på kvelden. Folk jobber vel fremdeles med de første pilsene, og høyttalerne opererer under

stemmenivået. Vi observerer flere festkledde, ølbærende mennesker tilsynelatende på vei til deres respektive vors. For å krasjdebute er det kanskje disse sjelene som bør konfronteres. Etter et feilaktig tips om *shindig* hos Port Arthur, får Gustav kontakt med en person som heter Ingvild. Ti minutter senere står alle tre utenfor døra til Silje og gjengen. Ingvild oppsummerer øyeblikket ganske bra: «Jeg er spent».

Dragvollvors hos Silje, Gyldenløvens gate noe-og-tjue B

Gustav og jeg blir møtt av et vaskeekte studentvors oppe hos Silje og gjengen. Her er det både Dragvollstudenter, vregnte potetgullposer og øl av flere varianter. Etter å ha introdusert oss *Alcoholics Anonymous*-stil, plasseres vi tilfeldig rundt kveldens utvalgte partybord. Partybordet er overraskende lite tilgriset, noe som tyder på oppegående mennesker. Bra! Stolen min er av type standard kjøkkenstol. Ingen overraskelser der. Gustav sitter i en rød sofa.

Interessen for opplegget vårt er til å begynne med overveldende. En real icebreaker som jeg liker å kalle det. Men som alle jobbrelaterte samtaleemner har slik tomprat en utløpsdato. Reddet blir vi av Silje som visstnok spiller i et sjømannsband, kun bestående av kvinner. Øyboar kaller de seg visst og er å finne på Soundcloud. Hun forteller videre at sangene deres stort sett er «viser fra havet». Kult! Dette var vi alle ivrige etter å høre mer om, men jeg ser på klokka at tiden løper fra oss. Vi må forlate debutkrasjen vår.

Dragvollvors hos Silje

Beste sitat: Hva syns dere om, liksom, den posisjonen menn har fått i sjømannslivet, da? (...) når dere er et sjømannsband! Eh, jeg føler på en måte menn er.. på en måte det er sjømenn. Hva syns dere om ordet sjømenn?

- Gustav Nore

Beste øyeblikk: Silje tok oss gledelig imot da Gustav og jeg, to helt ukjente karer, dukket opp på døra hennes.

Kjipeste øyeblikk: Vi måtte dra.

Hva lærte vi: Burgunder er en optimal farge å kle seg i for å få oppmerksomhet.

Festpersonene: Silje og sjømannsbandet hennes.

Verste dritaguri: Gustav.

Karakter: 4



Hipstervors hos Kaia, ukjent adresse. Møllenberg.

Så står vi i trappeoppgangen opp mot leiligheten til Kaia. Det krevde litt prøv og feil for å ende opp her, men motgang er bare livet i bevegelse. Rommet der ting skjer består i grove trekk av et bord, en fullgod platesamling, og fire flotte jenter. Jentene shotter jäger og lurer på hvilke skikkelser Gustav og jeg er. Et legitimt spørsmål, situasjonen tatt i betraktning. Vår introduksjon blekner midlertidig opp mot deres, da de viser seg å være *entouragen* til Dråpe. Men hvor Dråpe er lurer nå jeg på.

Jentene, som forøvrig er ansatte på Weekday, er godt selskap, men Gustav tar til å lengte etter mer fart og spenning. Selv sier jeg meg enig. I grunn liker jeg lavmælte vors som dette, for det er jo litt lavmælt her, men vi har tross alt en kjøreplan å følge. Vi må komme oss i rute.

Hipstervors hos Kaia

Beste sitat: Neineinei, har du aldri sett Wrecking Ball av Miley Cyrus? Ikke sant, vi bare, boff! Du bare boffer inn et sted.

- Gustav Nore

Beste øyeblikk: Platesamlingen til Kaia var bra. Mye Joy Division, Radiohead og Beach House.

Kjipeste øyeblikk: Dråpe kom ikke hoppende ut av skapet.

Hva lærte vi: Vi ble introdusert til Blonde Redhead.

Festpersonene: Gustav og Fredrik.

Verste dritaguri: Gustav.

Karakter: 3

Hjemme alene fest hos Karin/Maiken, Møllenberg(?)

Her er det party! Jeg teller seksten jenter og én gutt, alle med dansefoten i hånden og hånden rundt drikken. Black Tower og Vodka & Coke. Attenåringer og Syttenåringer.

Karin/Maiken har satt mamma og pappa sitt hus disponibelt for fest, så her er det ingen tid å miste. Det er bare yolo som gjelder bak disse veggene. Gustav er i sitt ess, helt klart. Han eksponerer umiddelbart sin legning, og får dermed tilgang til kyssing, tafsing og i ett tilfelle twerking. Livet er fint som homofil.

Hjemme alene fest hos Karin/Maiken

Beste sitat: No har guttan fra Gløs kommi på vorskpiel for attenåringa. Ja det er bare attenåringer og syttenåringer her. De skal faen meg kræsje denne festen her som om det ikke var noe i morgen.

- Karin/Maiken

Beste øyeblikk: Gustav fikk ta på puppene til samtlige.

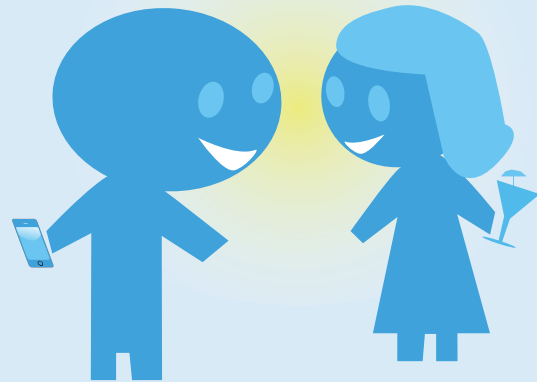
Kjipeste øyeblikk: Fredrik ville ha åpningssermoni. Det ble det ikke noe av.

Hva lærte vi: Vi kan bekrefte at attenåringer kan feste.

Festpersonene: Karin/ Maiken

Verste dritaguri: Gustav.

Karakter: 5



Bursdagsfest hos Kristoffer Gumpen, Moholt Allé 4

Akkurat da hukommelsen er på sitt mest defekte, svikter også batteriet på smarttelefonen. Kristoffer Gumpen stiller heldigvis opp med lader og helnøtt. Gustav og jeg kommer *fashionably* late rundt midnatt til en bursdagsfest som trolig har vært «off the hook». Nå har alle gjestene trukket inn på soverommet til jubilanten, og jeg merker et nachspiel lure i horisonten. Resten av natten tilbringes mer eller mindre i sengen til Gumpen sammen med andre kjentfolk før tiden omsider er inne for å kapitulere.

Bursdagsfest hos Kristoffer Gumpen

Beste sitat: Margaret var eeeeeh.. ikke seg selv. Margaret var bedugget.

- Ukjent

Beste øyeblikk: Da pizzaen kom.

Kjipeste øyeblikk: Vi var ikke der da pizzaen kom.

Hva lærte vi: Margaret var ikke seg selv.

Festpersonene: Mikal på spritfylla. Igjen.

Verste dritaguri: Gustav.

Karakter: 3



Midtbyen

– Hva er greia?

Som nyflyttet fra Voll studentby inn til sentrum av Trondheim har jeg registrert at en stor mengde mennesker beveger seg inn mot Midtbyen – på dagtid, tilsynelatende uten noe annet mål for øyet annet enn å bare være i Midtbyen. Hva er greia?

Stein-Otto Svorstøl
ikke-urban

En helgedag i oktober omkring klokken 14 spaserte jeg den korte turen inn til torget. Det er søndag, og jeg har uvanlig god tid. Rundt meg går mennesker som også har god tid, men det later til at det også er noen som har dårlig tid. Kanskje de skal treffe noen? Det skal ikke jeg. Det jeg skal er nemlig å nyte det urbane bylivet i Trondheim, hva nå enn det vil si.

I forkant av ekspedisjonen gjorde jeg meg opp noen tanker om hva en tur til den urbane byen muligens kunne innebære. Det har blitt meg fortalt at kafébesøk er en viktig bestandel, og noe sier meg at jeg må investere både i kake og kaffe for å virkelig oppnå den store byopplevelsen. Når jeg tidligere har lagt handleturen til Rema 1000 på Torget har jeg dessuten registrert at det finnes duer, og en mulig aktivitet



kan da være å mate disse. Hvor «hipt» det er å mate duer vil tiden vise, men i planleggingsfasen ante det meg at en bytur på en søndag formiddag kunne ende opp med å koste noen kroner, men at det antakeligvis er billigere enn en bytur på kvelden.

Stressende kafébesøk

Dromedar Kaffebar er ganske fremtredende i bybildet, og jeg valgte derfor det som kafé, den som ligger øverst i Nordre gate. Det var ganske fullt, og det var lang kø noe som er et enormt minus. Personlig foretrekker jeg god plass og kort kø, så det at de ikke har forutsett et stort antall kunder på en søndag fremstår ganske svakt dersom de ønsker å tjene mest mulig penger. Bedriftsøkonomien til side, de skal ha for at de fører kaffe av flere typer i tillegg til kaker, så jeg valgte meg en espresso og et stykke gulrotkake. Totalt kostet dette meg 90 kroner noe som er starten på hva som kan vise seg på bli et sterkt datagrunnlag for å underbygge hypotesen min om at bytur på søndag er dyrt.

Prisen skulle tilsa at kaken var god, og det var den, men om den var så god at den var verdt prisen er noe jeg vil trekke i tvil. Med utgangspunkt i mysteriet bytur på en søndag, så hadde kaken den enorme fordelen at jeg slapp å bake den selv, men en kan spørre seg om jeg ville spist kake dersom jeg tilbrakte søndagen hjemme. Espressoen var også god, men jeg kan også lage meg en espresso hjemme. Det er kanskje tydelig at jeg hadde vanskelig for å se den enorme hyggen i dette kafébesøket på en søndag, så jeg måtte spørre noen forbipasserende. Alle nevnte at det var hyggelig å være i byen med det de kalte for «godt selskap.» Saken var klar – jeg trengte en venn.

Trondheim – Norges kulturhovedstad?

Trondheim har mye morsomt man kan se, blant annet statuer og bygninger som er gamle. Jeg skaffet meg altså en venn, og vandret rundt i byen og så både det ene og det andre. For eksempel kan du på en litt grå søndag i Nordre gate få nyte fire rumeneres hete trekkspillsolo, eller statuen Studenten. En kan spørre seg om det er mannen, eller jenta i armene hans som er den som blir refert til som «student», men det er uansett et sterkt kulturuttrykk. På torget kan du se en enorm statue av Olav Trygvasson, og i Konges gate kan du se en statue av en fyr som går på skøyter. Fantastisk.

Et av de store landemerkene i Trondheim er Nidarosdomen, og den kan man se i helgen også – de holder åpent. Du må kjøpe billett for å se innsiden, men det er helt gratis å se den fra utsiden. Den er ganske flott, og forholdsvis gammel. Når du blir lei av selve bygget kan du dessuten gå videre til å le av de merkelige positurene til turistene som forsøker å ta et perfekt bilde av bygget. Her har du timevis med underholdning, og dersom du har med deg en venn kan dere vedde på hver deres turist om hvem av de som blir ferdig med å ta bilder først. Merk at denne aktiviteten også er gratis gitt at man ikke taper veddemålet.

Lørdagssopping

Jeg forsøkte også å dra til byen på en lørdag, med det mål for øyet å prøve ut fenomenet «lørdagssopping», ettersom jeg likevel trengte en ny skjorte og en pakke sokker. Jeg oppsøkte nærmeste klesforretning som fører herreklær, og fant det jeg lette etter lenge før en fra ekspedisjonen stilte det vante «Trenger du hjelp med noe?» Ettersom jeg allerede hadde funnet det jeg trengte, var det egentlig ikke noe jeg trengte hjelp med. Hun var likevel ivrig, og bar det jeg skulle ha frem til disken for meg. Her skal man merke seg at jeg har opplevd lignende service både på en mandag og en torsdag, så dette tipper ikke vekten til fordel for lørdagssopping. Den noe høyere responstiden fra ekspeditrisen vil faktisk være som et minus å regne for lørdag som handledag. Totalt sett enser jeg ikke noen nevneverdig forskjell på det å handle på en lørdag, i forhold til det å handle på en hvilken som helst annen dag. Lørdagssopping forblir et mysterium.

Benket på torget

En aktivitet jeg har hørt mye bra om er det å sitte på benk og nyte været. Dette innebærer altså å finne en benk og sitte på den, og kanskje kikke på forbipasserende. Været var dårlig, så det var ganske vanskelig å få meg til å nyte det, og det var få forbipasserende ettersom de fleste vandret i Nordre gate heller enn på torget, dessuten var benken hard. Det var dog en hel del duer der, så jeg forsøkte å mate dem. De var svært ivrige på bollen jeg gav dem, helt til det gikk opp for både meg og duene at vi ikke var alene på torget. Måker er utrolig glad i bolle, men glade i hverken duer eller mennesker. Jeg dro hjem.



readme-flørten





I perioden 2700 f.kr. til 1500 f.kr. var en av de tidlige og mest avanserte sivilisasjonene bosatt rundt Egeerhavet. Dette folket ble kalt for minoerne, og de er regnet som opphavet til dagens europeiske befolkning.

Minoerne ble først oppdaget i 1900 av engelskmannen Sir Arthur Evans. Under senere arkeologiske utgravninger har man funnet imponerende byggverk, steinlagte gater og dreneringssystemer for vann. Husene deres bestod ofte av 2 til 3 etasjer med flere rom, som ble opplyst av lysbrønner som ble ført ned fra taket. De rikeste familiene hadde også kloakksystemer som ble konstruert ut av keramikkør, bakgårder og store lagerrom for oppbevaring av blant annet mat. Det har også blitt utgravd store administrative bygninger og arkiver som var laget av minoerne.

Minoerne var gode handelsfolk. De var kjent for sine evner med keramikk, og solgte produktene sine til blant annet Egypt. Det er også funnet rester av malerier og motiver i steinheller, men keramikken er den best bevarte kunstarven deres.

Det har også blitt funnet beviser som tyder på at de importerte planter og avlinger slik at avlingen var sikrere dersom noen av artene skulle gi en dårlig høst. Dette ga et godt og variert kosthold, i tillegg til kjøttet fra jakt og fiske. Det gode kostholdet resulterte i en god allmenn helse, og dette var allerede 1000 år før Kristus. Den høye levestandarden var et tegn på at velferdsgodene ble spredt utover til alle, og selv i de fattigste strøkene i minoerbyene hadde husene flere rom.



Et minoisk hus, modelert etter arkeologiske funn



«The motiv» av en minoisk by på Santorini

Pax minoa

Det diskuteres om det eksisterte en tilnærmet total fred internt i det minoiske folk. Det er funnet svært få bygninger som kunne fungere som utkikksposter og forsvarsverk. Minoerne hadde heller ingen velutviklede våpen, og det har ikke blitt funnet noe tegn på en minoisk hær. Denne freden var mest sannsynlig med på å utvikle den høye velferden hos folket.

Utbruddet på Thera

Begynnelsen på slutten av minoerne ble markert med et gigantisk vulkanutbrudd, som man i ettertid finner nedskrevet i flere kulturhistorier. Vulkanutbruddet på Thera kunne bli hørt nesten 500 mil unna, og askenedfallet drev så langt som til Kina. De store askeskyene som oppstod etter utbruddet ødela mye av avlingene til byene rundt Egeerhavet, og førte til en stor hungersnød.

Platon beskrev i etterkant en by ved navnet Atlantis som ble slukt av havet. I dag antar man at Platos Atlantis var en minoisk by på Santorini som ble fullstendig ødelagt av en tsunami som oppstod som følge av vulkanutbruddet. Det har derimot aldri blitt funnet levninger av mennesker verken på Santorini eller Thera. Det antas at befolkningen forutså at vulkanen skulle få et stort utbrudd og forsøkte å flykte ut på havet i båtene sine, men at den massive tsunamien som ble skapt av vulkanen tok livet av dem. Det har blitt funnet historiske dokumenter som forteller at denne tsunamien også påførte kretiske bosetninger store skader.



Ting du ikke bør vite som siving

Frukt

skribent

Mikal Bjerga

Alt du vet er løgn. OK, kanskje ikke alt, men noe. Det viktige. Det kritiske. Selve essensen av livet. Greit, muligens ikke essensen, men det er der oppe med JFK-konspirasjonen. Du tror kanskje du vet hva frukt er, men du har faen ikke peiling.

BREAKING NEWS

Frukt er frukt, skulle man trodd, men nei, det er ikke så enkelt. Vel, frukt er jo frukt, men det DU tror er frukt er ikke frukt. Noe av det i alle fall. Mens jeg allerede er i gang med å ødelegge grunnmuren for all din kunnskap, så kan jeg også informere deg om at bær ikke er bær. For det meste. Du kan trøste deg med at grønnsaker fremdeles er grønnsaker, såfremt de ikke er frukt da, som tomater, som er en frukt, men egentlig også et bær, så grønnsaker er muligens ikke så trygt allikevel. Begynner du å forstå omfanget av dette eller?

Faktisk så har frukt en stabel med undergrupper. Vil du høre? Det er et ganske innviklet system, så du må nøye deg med et utvalg: hjelpefrukt, samfrukt, fruktstandfrukt, nøttefrukt, steinfrukt og spaltefrukt. Er du observant, så har du fått med deg undergruppen nøttefrukt. Jepp. Nøtter er frukt. Det står på Wikipedia og du koddet faen ikke med Wikipedia. Får du nervøse ryktninger nå?

Svindel og bedrageri

Jeg skulle gjerne kommet med noe betryggende her, men det blir bare verre. Det viser seg nemlig at noen bær er bær, mens andre bær ikke er bær og noe frukt som ikke er bær er bær. Visse krav må være oppfylt før man kan gå rundt og kalle ting for bær. Det er en beskyttet tittel, litt som sivilingeniør. Et skikkelig bær skal ha saftig fruktkjøtt og være produsert fra et enkelt fruktemne, hva nå enn det betyr. Til vanlig har et bær flere frø, men det finnes forekomster med bare ett frø også, bare fordi. Er du med meg så langt? Jeg kan godt ta noen eksempler, før du går helt fra forstanden.

Vi starter rolig, med det vi vet, eller tror vi vet, altså hvilke bær som faktisk er bær. Det er forhåpentligvis beroligende å få høre at stikkelsbær er bær og det samme gjelder for ripsbær og blåbær, men her er det et lite skår i gleden. Blåbær er bær, men er de egentlig blå? Ja, sier du, såklart er de blå, men har du noen gang most blåbær? Da blir de lilla. Enda verre, hvis du skreller dem er de grønne! GRØNNE! Så blåbær er egentlig syretrippbær.

På galskapens rand

Vi må nesten gå videre før det rabler helt for meg, selv om neste tema også er ganske ømfintlig. Det handler om bærene som ikke er bær – et minefelt av følelser. Her har vi mye å velge i, men de mest kjente Judas-ene er bringebær, som egentlig er en steinfrukt, og jordbær og bjørnebær, som begge er hjelpefrukt. De jævlene.

Den siste kategorien er den mest obskure. Dette er Alice In Wonderland-shit, noe heftig syke greier. Du vil kanskje ha vanskeligheter for å tro det, men nå har det seg slik at banan er et bær. Forøvrig er bananer også radioaktive, et altfor lite verdsatt faktum. Men det er ikke poenget. Vi snakker ikke om radioaktiv mat her, det får vi ta en annen gang. Nå snakker vi bær. Ekte motherfuckings bær. Avokado. Det er et bær, et jævla sært bær. Den går under spesialtilfellet «bær med ett frø». Appelsiner er bær. Druer også. Brokkoli er ikke bær. Melon er. Henger du med?

Nå som du har fått fundamentet i tilværelsen din revet under dine føtter, så lurar du muligens hvem som er ansvarlig for dette kaoset? Du tenker kanskje at det lukter Dragvoll lang vei? Vel, det er egentlig botanikerne som har skylda. Det kan godt være det er dragvollerne, ikke vet jeg hvor disse botanikerne kommer fra eller hvorfor de er dømt kompetente til å ta seg av slike spørsmål. Det skal tross alt visse kvalifikasjoner til å si at en grønnsak egentlig er en frukt som egentlig er et bær og det kan hende det faktisk til og med er litt nøtt. Men på en annen side, så fastslo verdens ledende forsker på marint liv en gang at det er ingenting i havet som er fisk. Fuck it.



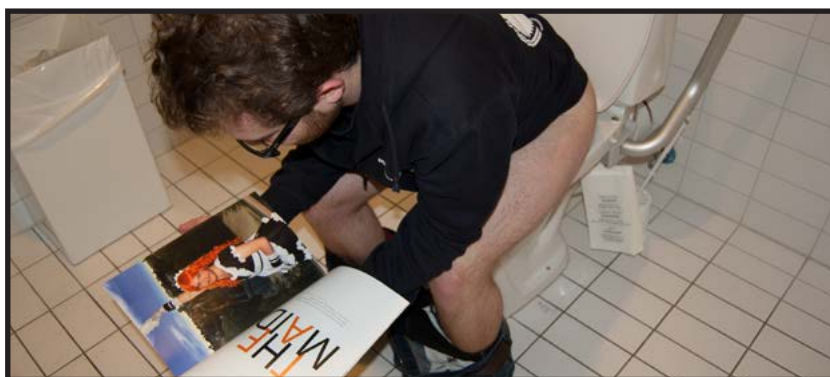
LESER

Har du lest en bok som har vært så spennende at du faktisk ikke klarer å legge den fra deg? Det har vi. Problemet med dette er at etterhvert som du leser begynner kroppslige behov å melde seg: Du må på do, du blir sulten, vondt i ryggen, sliten i armen, og så videre. Vi i redme ønsker å dele vår bunnløse kunnskap om hvordan man best mulig kan lese i timesvis uten å få varige mén. redme introduserer: guide til lesestillinger.

Marit Brendbekken Rudlang
redaktør

på do

Dette er en av stillingene du kommer innom nesten uansett. Dette er i hovedsak grunnet naturlige årsaker: alle må på do. Det kan virke fristende å bli sittende uforstyrret på do i flere timer når man først er der, men dette kan etter hvert bli frustrerende for andre som må på do, i tillegg til at du kan få hemoroider.



ligge på ryggen + spise

Dette er en generelt behagelig posisjon. Har du i tillegg noen puter eller en sofa har du ett veldig godt utgangspunkt for lesemaraton. Problemet med denne stillingen er armene. Man blir etterhvert veldig sliten i armene av å holde boken foran ansiktet. Hvis man blir sulten finner man også fort ut at all maten som ikke havner i magen blir spredt jevnt utover ansiktet og overkroppen.

ligge på magen + spise

Fordelen med denne stillingen er at du slipper å holde boken, altså blir du ikke sliten i armen. I tillegg havner smulene fra maten du spiser på boken i stedet for i ansiktet ditt. Så lenge smulene ikke blir så store at du ikke ser teksten pleier ikke dette å være et problem. Noe som blir litt slitsomt etter hvert er at litt ettersom hvor mange ganger boken har blitt lest allerede, vil boken bla om av seg selv og du må holde sidene på plass. Dette er selvfølgelig med mindre boken er så utlest at ryggen er helt ødelagt, da holder siden seg åpen. Denne stillingen fungerer veldig bra for folk med god bevegelighet i ryggen. Har du ikke det vil du etter hvert merke at ryggen stivner til og du blir nødt til å bytte stilling.





vertikal fosterstilling

Min personlige favoritt er den vertikale fosterstillingen. Her får du alle fordelene av å ligge på magen uten den påtrengende ryggsmerten, hodet er perfekt vinkel i forhold til boken. Eneste man kan klage på her er at hvis underlaget du sitter på er veldig hardt vil du etterhvert få litt vondt i knærne. Denne stillingen er også ett godt utgangspunkt for parstillinger, som er neste punkt i guiden.

parstillinger

Du har kanskje opplevd at det er lite plass til å lese. Et godt eksempel er i eksamensperioden, når lesesalene er fulle. Da kan det være lurt å lese i posisjoner som tar lite plass. Derfor bør man lese to og to, eller flere, sånn at alle får plass på salen. Når det kommer til parstillinger handler det om kreativitet, og å kombinere stillingene vi har nevnt allerede. Vi vil ikke anbefale parstillinger på do, da dette har en tendens til å bli litt grisete.



Mindfulness

I en hektisk studenthverdag er det en fordel å klare å koble av, og i den anledning har redaktøren testet mindfulness, eller «oppmerksomt nærvær» som det heter på godt norsk. Dette er en meditasjonsteknikk som stammer fra buddhismen som i det siste har slått seg opp og frem i den vestlige verden. Det hevdes at mindfulness kan kurere alt fra stress og depresjon til sjalusi, samt at det gjør deg til et bedre menneske på veien.

 Gustav Nore
avslappet

Koselig med naboer, men ikke gi dem te!

Undertegnede møtte opp første kursdag med en idé om at mindfulness var en litt sær hippiegreie, noe som skulle vise seg å stemme ganske bra. Slik jeg etterhvert har forstått det, kan essensen i mindfulness kokes ned til følgende asiatiske ordspråk: «Sett deg i sofaen med døra på framsiden og døra på baksiden åpen, la naboene komme inn og gå ut, men ikke server dem te.» Kurset ble startet med det som på fagspråket kalles «kroppsscanning», hvor poenget er å flytte oppmerksomheten til de forskjellige delene av kroppen. I løpet av denne øvelsen oppdaget jeg et par ting om min egen kropp: Jeg hadde en storetånegl, og det var

mulig å kjenne den. Dette er noe som alle anbefales å prøve, da storetåneglen er en kroppsdel som etter min mening får altfor lite oppmerksomhet. Dessuten skal det sies at det også er ganske behagelig å flytte fokus bort fra hodet hvor vi i den vestlige verden, kanskje, har tradisjon for å bruke litt for mye tid.

Det har også i løpet av kurset vært en del fokus på å møte alle tanker og følelser med nysgjerrighet og åpenhet. Helst også med en holdning at alt er greit. Sitter du for eksempel under en meditasjon og får lyst på kake (det har skjedd oftere enn man skulle tro), skal man tenke noe lignende: Åja. Kake ja. Det er helt greit, men nå skal jeg fortsette å meditere. Utover i kurset er riktig nok dette en tenkemåte som trappes ned på, da hele poenget med mindfulness egentlig er å la være å aktivt styre oppmerksomheten.

Tenk at du er fra mars, og spis en rosin

Den kanskje særeste øvelsen hittil var orientert rundt dette. Vi fikk beskjed om å se for oss at vi var fra Mars. Deretter fikk vi utdelt hver vår rosin. Denne skulle ikke bare spises. Først skulle den kjøles på, luktes på, sees på og lyttes til. Dette var en øvelse i å la være å kategorisere inntrykk, noe som er vanskeligere enn man skulle tro. Først må man glemme alt man vet om rosiner, og om ikke det er vanskelig nok, skal det forbli glemt til rosinen når sitt endelige mål.

Funker det?

I en verden hvor hvem som helst kan mene alt om hva som helst, er det ganske lett å gå seg vill i tilbudet av alternative behandlingsformer, og man kan jo spørre seg selv om det er hold i alle de påstandene som eksisterer rundt mindfulness. Svaret er at mye faktisk tyder på dette.

En ganske interessant studie utført ved universitetet i Winsconsin tok for seg mindfulness som forebygging mot influensa. 149 voksne mennesker ble delt inn i tre grupper. Den ene gruppen skulle gjøre mindfulness i 8 uker, den andre gruppen skulle være i fysisk aktivitet, mens kontrollgruppen kun ble observert. Mens gruppen som var fysisk aktive slapp unna med kun halvparten av sykedager i forhold til kontrollgruppen, hadde mindfulnessgruppen halvparten av det igjen. Det at det ikke (enda) finnes noen bevisst strategi for å forhindre både forkjølelse og influensa, gjør at dette er et ganske interessant resultat.

Det som kanskje er mest oppsiktsvekkende, er den fysiske effekten meditasjon har på hjernen. Når vi blir født, er hjernen full av nevroner. Dette er grunnen til at barn er så lett påvirkelige og tar ny lærdom ekstremt lett. Etterhvert som man blir eldre, settes nerve-banene i hjernen mer og mer ved at de nevronene som ikke blir brukt forsvinner. Det vil for eksempel være veldig vanskelig å få en 90-åring til å lære seg «backflip» på trampoline, mens dette ikke er noe problem når du er 12. Hvis du derimot mediterer regelmessig, viser forskning at denne utviklingen bremses.

Selv om deler av opplegget kan virke litt søkt, anbefales det å prøve. Spesielt om du er av

typen som liker ny input. Det skal sies at et kurs inneholder litt hjemmearbeid (rundt en halvtime om dagen), og den største utfordringen er å gi seg selv tid til å gjennomføre det. Selv har jeg kjent veldig på hvor langt inne det sitter å skru av tv'en i 30 minutter, for å gjøre noe jeg vet jeg har godt av. En ting er i hvertfall sikkert; jeg har fortsatt til gode å angre når jeg er ferdig.

Når du som student mer eller mindre konstant lever med dårlig samvittighet over uferdige øvinger og ulest pensum, er det utrolig godt å gi seg selv litt tid til å sette seg litt på sidelinjen og kun observere. Alt i alt er det jo det mindfulness handler om. Stille seg i en nøytral posisjon og være oppmerksom på ditt eget indre uten å ha noe formening om det som skjer. Kanskje lærer du noe nytt om deg selv. Kanskje du blir flinkere til å godta saker og ting, eller blir kvitt søvnproblemer. Mulighetene er mange.

Høstferien

av Trond Moen Al-Kasim

Jeg er sikkert ikke den eneste som har merket at vinteren er i anmarsj, og om det er en ting vi vet helt sikkert, er det at vinteren suger! Misforstå meg rett, vinteren har sine øyeblikk, ta snø for eksempel. Helt greit når du skal stå på ski, noen ville til og med kalle det en nødvendighet. I tillegg har du jul, som til tross for uendelig frustrasjon for noen, er et høydepunkt i en ellers mørk tid. Ok, så er kanskje ikke vinteren så ille, men perioden før vinteren, også kalt høsten, er en helt annen historie.

Slutt på godene

Høsten har, helt seriøst, bare ett høydepunkt: høstferien! Når det regner som mest, kulden setter inn og du sakte begynner å innse at sommeren er over, kan det hele virke svært deprimerende. Det verste er at denne åpenbaringen kommer like overraskende på, år etter år. Vi elsker å holde på sommeren så lenge som mulig, som om det har effekt på værgudene at du velger å ta på deg shorts, til tross for at værmeldingen viser 10 grader og regn. Når høstens fremvekst er en realitet, og alt håp er ute, har høstferien vært det eneste lyspunktet å se fram til. Den har gitt oss et avbrekk fra regntunge turer til og fra skolen i en årrekke, og reddet utallige mennesker på randen av depresjon. Fram til nå. Jeg er blitt så vant til høstferien, at det nesten kan kalles en nødvendighet. Så hvorfor, kjære Gud, har du valgt å ta fra oss dette ene gode når vi starter på universitet?

Tidsklemma

Ved unntak av eksamensperioden, er midtsemesteret kanskje den mest stressende perioden i en students liv. Vi må forberede oss på midtsemesterprøver og få oversikt over pensum, og dette mens foreleseren selvfølgelig tar for seg et av de vanskeligste kapitlene i boka. Om ikke dette var nok, har vi i tillegg en plikt, som studenter med respekt for oss selv, til å oppleve UKA. At disse to forekommer samtidig, er uheldig for å si det mildt. En liten ferie før eller etter midtsemesterprøvene ville løsnet på mye av tidsklemma, og gitt oss en sjanse til å få i både pose og sekk.

Administrative grunner

Det finnes sikkert mange grunner til hvorfor vi ikke har høstferie, men jeg vil helst ikke legge meg opp i dem. Det har seg slik at grunner som lager mening rent administrativt, sjeldent kommer oss studenter til gode. Vi har da mer å gjøre nå, enn for ti år siden? Ville det ikke gitt mer mening å gi oss et lite avbrekk, i stedet for 10-åringene, hvis foreldre sliter med å få fri fra jobb til å ta seg av ungene når de ikke er på skole? Om problemet ligger i hvordan skoleplanen og pensum er lagt opp, hvorfor ikke bare ta en uke fra sommerferien vår? Det er mulig jeg snubler meg fram i mørket her, og at det jeg sier er helt galt. Det er helt sikkert faktorer inni bildet som jeg ikke har tenkt på. Men jeg vet en ting sikkert, når lukten av råttent løv sprer seg i gatene er ikke jeg den eneste som savner høstferien.



Accedo 5 år

accedo

Utgaven^s Algoritme

Jean Niklas L'orange

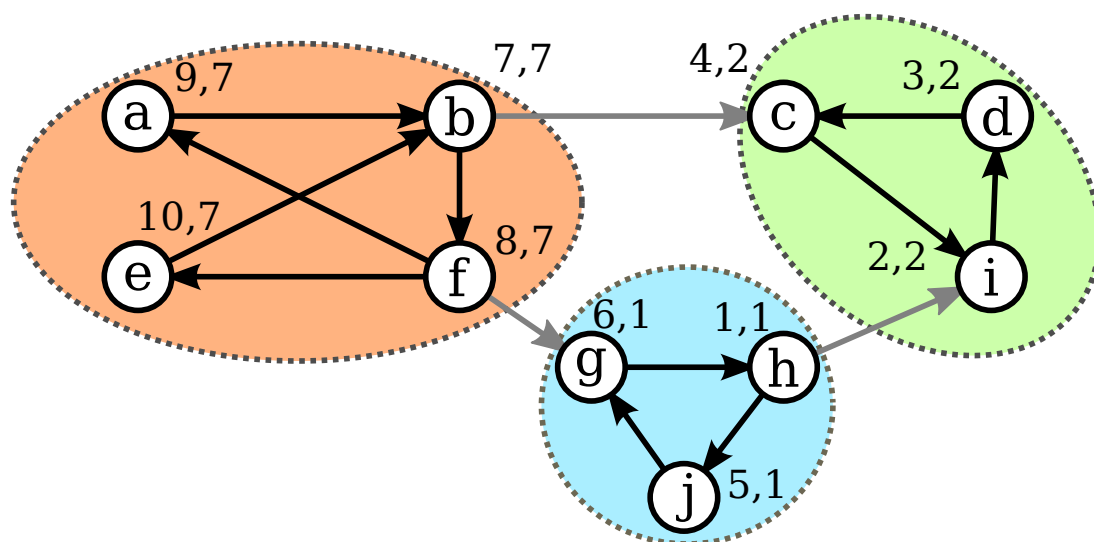
Sterkt Koblede Komponenter

Du har nettopp begynt å jobbe i en stor telebedrift, og sjefen din lurte på om du kan finne vennekretser og se hvor mye penger de bruker på å ringe og sende hverandre meldinger. Heldigvis husker du denne greia fra Algdatt som heter «sterkt koblede komponenter», og bruker dette som basis for å finne vennekretsene!

Hva er det egentlig?

Det å finne sterkt koblede komponenter (engelsk: Strongly Connected Components, forkortet SCC) er det vi skal lære i denne «Utgavens Algoritme», men hva er det egentlig? Navnet burde si oss noe: Det er komponenter som er sterkt koblet sammen. Men hva betyr det å være «sterkt koblet»?

En gruppe noder i en rettet graf er «sterkt koblet» hvis du kan komme fra hvilken som helst node i gruppen til hvilken som helst annen node i gruppen, ved å kun gå gjennom kanter mellom nodene. I figuren vår har vi tre grupper med SCC: Du kan gå fra hvilken som helst node i gruppa til hvilken som helst annen.



Og hvordan gjør man det?

Så, hvordan finner man disse grupperingene? Man benytter seg som regel av Tarjans SCC-algoritme: Man begynner et dybde-først-søk i en tilfeldig startnode, og gir noder et tall basert på tidspunktet man først besøker den. I figuren har vi begynt i **h**, og da det er den første noden vi besøker, merker vi den med **#1**. Vi fortsetter videre til **i**, som dermed blir **#2**. Node **j** er den femte besøkte noden, og blir dermed **#5**. Om vi ikke kan komme lengre i dybde-først-søket og fremdeles har noder vi ikke har besøkt, kjører vi et nytt dybde-først-søk: I figuren plukket vi tilfeldigvis **b**.

Men hva er tallet bak kommaet? Tallet, kalt minlink, er den laveste indeksen vi kan komme til fra denne noden, som vi har besøkt i dette dybde-først søket. Dette finner vi på følgende måte:

1. Vi genererer den neste indeks-verdien
2. Vi setter minlink til vår egen indeks.
3. Putt denne noden på toppen av en tom stakk
4. For alle noder n vi har en utkant til:
 - a. Hvis vi ikke har besøkt n , kjør DFS på n . Sett vår minlink til $\min(\text{vår minlink}, n \text{ sin minlink})$.
 - b. Ellers, hvis n er i stakken: Sett vår minlink til $\min(\text{vår minlink}, n \text{ sin indeks})$
5. Hvis minlink er vår egen indeks:
 - a. Lag en ny SCC
 - b. Popp noder fra stakken og putt dem inn i SCC-en inntil vi har lagt inn oss selv i SCC-en
 - c. returner den nye SCC-en

Say what?

Dette høres litt vel tungt ut, så la oss gå gjennom det for deler av grafen over. Øvelse gjør mester, og det gjelder også for å forstå algoritmer:

- Vi starter på **h** igjen, setter indeksen til denne lik 1, og setter minlink til 1. Vi putter den på toppen av stakken.
- Vi fortsetter med **i** siden den ikke er på stakken, og setter indeksen og minlink til 2. Vi putter den på toppen av stakken.
- **i** har kun en kant til **d**, som ikke er på stakken. Vi setter indeksen og minlink til 2, og putter den på toppen av stakken.
- **d** har en kant til **c**, og vi får samme oppførsel som i forrige steg.
- **c** har en kant til **i**, men **i** er på stakken! Derfor setter vi **c** sin minlink, til $\min(c.\text{minlink}, i.\text{index}) = \min(4, 2) = 2$ (steg 4a). Vi er ferdige med **c**, da det ikke er flere utkanter å traversere.
- Vi hopper tilbake til **d**, og setter minlink til $\min(d.\text{minlink}, c.\text{minlink}) = \min(3, 2) = 2$ (siste del av 4a). Vi er ferdige med **d**, da det ikke er flere utkanter å traversere.
- Vi hopper tilbake til **i**, og setter minlink til $\min(i.\text{minlink}, d.\text{minlink}) = \min(2, 2) = 2$ (4a). Vi er ferdige med **i**, da det ikke er flere utkanter å traversere.
- Vi hopper tilbake til **h**, og setter minlink til $\min(h.\text{minlink}, d.\text{minlink}) = \min(1, 2) = 1$ (4a). Neste utkant fra **h** er til **j**, så vi fortsetter på den.
- Og så videre.

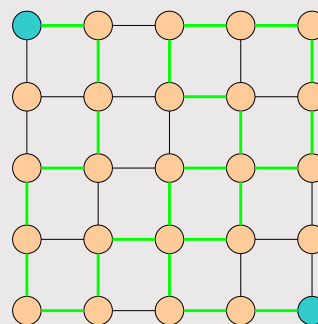
Om du leser algoritmen og eksempelet godt nok, vil et lys snart gå opp for deg. Det er ikke så vanskelig som en egentlig skulle tro, og resultatet er at du blir en EU-godkjent™ SCC-programmerer!

Kommersiell krampe

Bare sånn for å simulere låtutvalget på fester jeg tar del i om dagen, har jeg nå lagd 27 spillelister på Spotify. Alle listene består av 26 låter. For variasjonens skyld (not) er hver låt enten «The Fox» av Ylvis eller «Hey Brother» av Avicii. Ingen av listene inneholder samme antall av sangene. Om jeg nå velger tilfeldig én av spillelistene og setter på shuffle (uordnet utvalg uten tilbakelegging), hva er sannsynligheten for at én av de to landeplagene umiddelbart spilles 4 ganger på rad?

Om du har løsningen, send den inn til konkurranse@abakus.no med tittelen «KK» innen 16. november 2013! Utledninger av svaret vil foretrekkes over simuleringer, til tross for at begge løsninger tillates.

Løsningen på forrige utgaves konkurranse er -68 enheter, men det eksisterer faktisk flere forskjellige veier med denne lengden. Vist ved siden av ser du den med flest kanter i seg:



vinnere

1. Christer Bru
2. Marte Innset
3. Sondre Follesø

premier

Premiene blir sponset av Accedo

1. premie
Bollinger Special Cuvée



2. premie
1 kasse øl



3. premie
1 boks øl



"HVERDAG"

FAKTA

Noe av det første en lærer som student, er at hverdager er et tullete konsept, og det kan virke som om både UKA, bedriftene og Abakus går aktivt inn for å styrke dette.

I det siste har hverdagene mine sett omtrent slik ut



Til: Gruppe 4

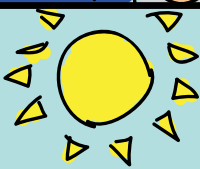
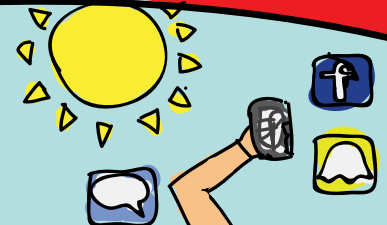
Fra: Studass

Hei! Jeg beklager at jeg ikke kan komme på studass-timene i dag men av personlige årsaker er det ikke mulig for meg. Dessverre er heller ingen av de andre studassene tilgjengelige i dag.

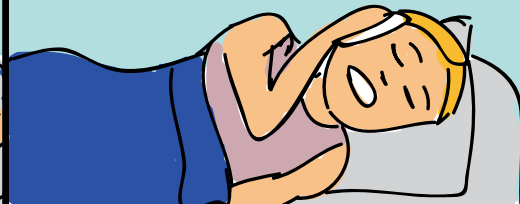
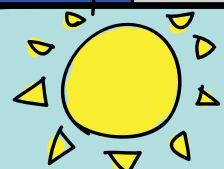
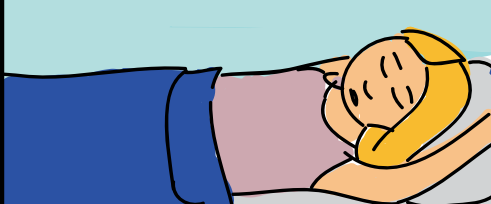
Alarm "første forelesning" slått av...



Alarm "andre forelesning" slått av...



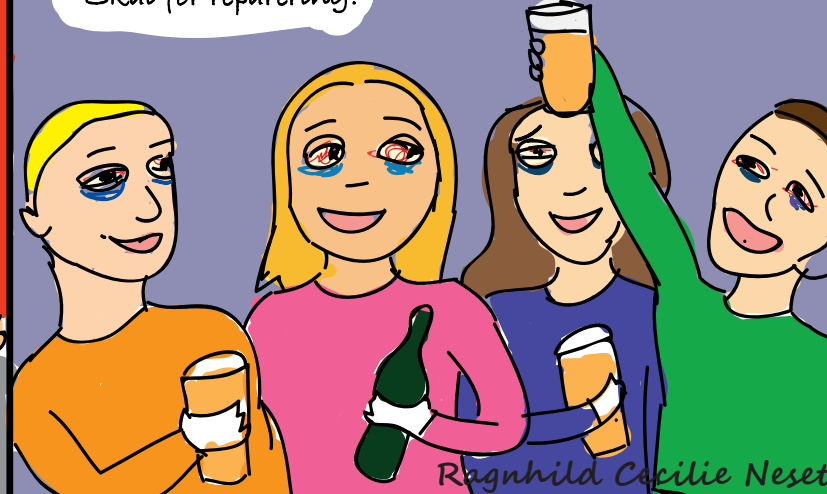
Ja, hei mamma, jeg kan ikke snakke nå, jeg er på skolen...



Alarm: en time til vors



Skål for reparering!





Hyggestund på Interkom-hyttetur

Fagkom-Håvard og Bedkom-Vilde styrker Interkom samarbeidet ytterligere. Det forsikres oss også at Fagkom IKKE har ødelagt noe på hytten. Vilde fikk kule.

Full-Moon-orgie

Broren til Morten og Ingvild klinte. Sindre og Oda Kaja klinte. Vegard og Ragnhild klinte. Inne på LaBamba, utenfor LaBamba, på baren og i dokøen på LaBamba. Det er alle. Tror vi.

Hvor er jeg?

Arrkom-Marie, som er en godt integrert trønder, var visstnok så bedrøkket før Macklemore-konserten at hun ikke klarte å finne Dødens Dal. Dette synes vi er ganske rart da Dødens Dal er et kjent landemerke i Trondheim by.

Tour de Asfalt

Fagkom utfordret PR i sykkelkonkurransen før I/O mellom vors og Gossip. Rittet endte i et dramatisk velt på Ila, der Interkoms nye økonomiansvarlig hadde et ufrivillig møte med trikkeskinnene.

Relasjonstrøbbel

Det ryktes at en av bedriftkontaktene i det nye itDAGENE-styret ikke har forstått hva det innebærer å bygge gode relasjoner, da vedkommende bestemte seg for å spy i sengen til lederens leieboer. Sånn kan det gå.

Kaffe

readme-Fredrik ble invitert hjem på kaffe av en jente kl 04.00 etter fest. Han fikk faktisk kaffe, og dro deretter hjem. Kaffen var visst god.

Gratulerer!

Shout-out til Jean Niklas, Vegard og Christer for første plassen i NM i programmering! Dere er flinke!

Bli hos meg

Arrkom-Simen var særdeles stolt på Full Moon Party fordi han hadde laget ny sang: Sindre Schei, du er alt for meg. Melodi: Dina – bli hos meg.

Uhygienisk

Arrkom-Morten tisset i kopp på Macklemore. Det var hull i koppen. Og neste kopp. Og neste kopp...

Hvorfor er de ikke venner på facebook?

Backup-Nils og PR-Ingvild slår til igjen, på I/O. De var sterkt motvillige til å bli fotografert når de ble observert i et mistenkelig mørkt hjørne på Gossip samme kveld.

RYKTE

readme har fått seg snapchat-konto: **RYKTE**. Er du på fest og ser en hookup eller noen andre syke greier: Send dem til oss! Eller hvis du vil gjøre det på gamlemåten kan du sende sladder til tips@abakus.no. Da blir vi kjempeglade!



foto.samfundet.no