





Offline er et tidsskrift for
Linjeforeningen Online

Redaktør:
Runar Johnsen
runar.johnsen@online.ntnu.no

Marked:
Aurora Kennedy
bedriftskontakt@online.ntnu.no

Økonomi:
Magne Slåtsveen

Grafisk profil:
Beate Hay Sandmo
Endre Ulberg
Håkon Halldal

Layoutansvarlig:
Henrik Gill Liisberg

Forside:
Christina Vibeke Oftedal

Medvirkende:
Anh Nguyen Pham
Are Saltnes Tømmerås
Christina Vibeke Oftedal
Edvard Hjertvik Aasen
Eskild Øveren
Henrik Gill Liisberg
Magne Slåtsveen
Maja Thoresen
Markus A. R. Johansen
Runar Johnsen
Steffen Hæren

Trykk:
CopyCat
Opplag: 280
Dato: 28.02.2022

Kontakt:
Redaksjonen, Prokom
redaksjonen@online.ntnu.no
Sem Sælands vei 9
7034 TRONDHEIM
<https://online.ntnu.no/offline>



Redaktørens

Kjære leser!

Semesteret er godt i gang, og det betyr én ting: ny utgave av Offline er endelig her! Som vanlig vil jeg takke alle som har bidratt til denne utgaven, både alle flinke folk i prokom, men også de som har sendt inn bilde til midtsiden. Det virker som at dere har syntes at midtside har vært et gøy tillegg til Offline, det er veldig gøy! Fortsett å sende inn bilder, både til Snapchatten vår og på mail. Snapchatten finner dere kode til på nettopp midtsiden.

Året så langt i Trondheim har vært preget av det fine været vi alltid har her, og når man tror at våren nærmer seg, blir det plutselig vinter igjen. For min del er våren og den lysere tiden noe av det beste som skjer i løpet av året. I tillegg står begivenhetene i kø utover. Så langt har det vært mange kule arrangementer i Online som TechTalks, Åre-tur og BedCrawl. Snart er det også endelig klart for ekskursjon igjen. Det personlige høydepunktet for meg om våren er selvfølgelig Eurovision Song Contest,

men det skal jeg heller plage dere litt mer med i neste utgave.

Det aller tristeste med våren er jo så klart at det betyr at for noen av oss har studietiden kommet til en ende. En del av dere skal ut i jobb, kanskje bytte studie eller verst av alt – forlate Trondheim og vennene deres her. Uansett, så vil jeg takke dere som har lest Offline gjennom studietidene deres, enten det har vært sporadisk eller fast hver utgave. Jeg håper at Offline har bidratt til en fin pause i studiehverdagen, og ikke minst at det kommer til å være det for de som kommer etter oss i Online. Takk for at nettopp du leser!

God fornøyelse med denne utgaven!

Runar Johnsen
Redaktør

Innhold

Styreord Anders skriver sine siste ord	4
Åre special Online drar til Åre!	6
Lytterkulturens død Hva skjedde egentlig med platen?	8
Midtside Deres beste (og verste) øyeblikk, i bilder	10
5(+) album til deg trenger å høre på noe nytt Utvid dine musikalske horisonter	12
Prokom tester: Smalahove Vi spiser en sau	14
MNDFCK101 Innføring i Lucid Dreams	18

STYREORD

Kjære Online!

Vi har allerede kommet et stykke ut i februar, og tiden min som leder begynner å nærme seg slutten. Jeg vil gi en enorm takk til min nestleder Robin som har vært en uvurderlig støttespiller det siste året. Robin har minnet meg på ting når jeg har glemt det, og fikset alt mulig som jeg har vært dårlig på å gjøre. Det hadde vært umulig å få Online til å gå rundt dette året uten han. Jeg er også utrolig takknemlig for alle de fantastiske styrerepresentantene som har vært med å jobbe for Online det siste året. Tusen takk for innsatsen alle sammen!

Jeg husker ikke alt for mye fra første gangen jeg stilte til verv i Hovedstyret for to år siden, men det er et av de beste valgene jeg har tatt! Gjennom de to siste årene i styret har jeg fått muligheten til å bli kjent med så utrolig mange engasjerte, imøtekommende og hyggelige onlinere. Dere er grunnen til at linjeforeningen vår er så bra som den er, og dere har inspirert meg hver eneste dag!

Dersom du satt litt på gjerdet ved generalforsamlingen i høst, så vil jeg på det sterkeste anbefale deg å stille til valg neste gang et verv frister. Jeg husker selv hvor nervøs jeg var første gangen jeg skulle stille,

men det viste seg fort å ikke være så skummelt som det kunne virke. Et verv i Hovedstyret åpner mange dører, og gir utrolig mye tilbake både sosialt og personlig.

Jeg er sjalu på dere som skal sitte i styret etter 1. mars, dere har mye gøy i vente! Jeg er helt sikker på at dere kommer til å gjøre en kjempejobb for Online!



Anders Robstad

Anders Robstad
Leder i Online

Hei, Online 🥰

Vi har jo kjent hverandre en stund nå, så kanskje det er på tide å ta forholdet til neste nivå? Ikke for å legge alle eggene våre i deres kurv, men vi liker dere ganske godt.

Derfor vil vi gjerne dele litt mer av oss selv, bli kjent sånn ordentlig, så kanskje dere får se noen nye sider dere også liker? 👍

Den 16. mars kommer vi for å holde en bedriftspresentasjon igjen, og denne gangen har vi med oss folk fra ledelsen og salgsavdelingen. Vi vil fortelle mer om hva som gjør Bekk til Bekk, hvordan vi styrer sjappa sånn *egentlig*, hvorfor vi har den posisjonen vi har i markedet i dag, og hva vi tenker om fremtiden. Kanskje du lærer noe nytt om Bekk, og om konsulentbransjen generelt?

Håper vi sees ❤️

BEKK

bekk.no



Åre special

Etter tre lange år kan vi endelig ha den tradisjonelle åreturen igjen! Med tre kull som aldri har opplevd Åre før var forventningene skyhøye. Det var snakk om billig alkohol, pudder-paradis og afterski, og med det var 151 onlinere klare for Åre.

Det var en kald og jævlig vintermorgen da onlinere samlet seg foran Hovedbygget for å legge ut på en etterlengtet Åretur. Med ski, staver, støvler og alt mulig av bagasje drasset med hjemmefra til skolen var spenningen til å ta og føle på da vi gikk om bord på bussen som skulle ta oss over grensen til söta bror. Turen var lang, og man hørte lyden av halvlitere som poppet, mens andre tok seg en blund. God stemning!

Onlinere take on Åre

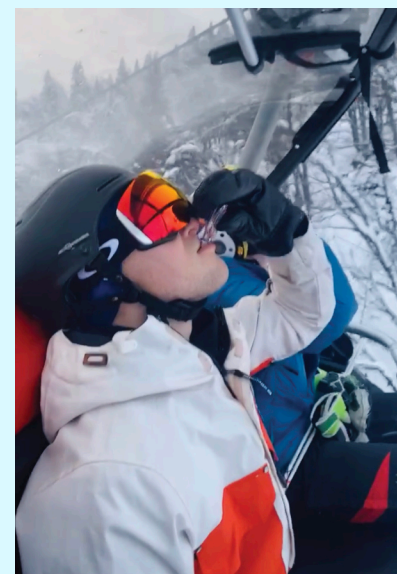
Da bussen kom inn i de svenske fjellene, ble vi møtt av et vinterlandskap. Ved ankomst i Åre kastet ikke onlinerne bort tid på å handle inn det som trengtes, nemlig alkohol! På Systembolaget var det bare å stille seg i kø, for der var det full pågang, av både tante Ruth som skulle ha seg en eller flere sherrier til kvelden, og oss da – 151 uskikkelige studenter klare for å bli dritings og ha vårt livs øyeblikk. Du kan tro folk gikk amok. Alkohol + billige priser resulterte i svenske tilstander, kanskje det er derfor det heter svenske tilstander? Ørten brett av øl og cider ble dratt ned fra hyllene, og billige flasker med sprit og vin

klinket i trallene. Ved kassa ventet en vond og feit sum som ingen ville ta, men da var takk og pris alkoholen i boks.

Etter hvert som solen snek seg bak horisonten, begynte flertallet av onlinerne med vorsene sine. Vorspielet var i gang, og det var allerede fullt liv i de mange hyttene. Utover kvelden var det god stemning på Åre Fjällby hvor Online holdt til. Mens noen foretrakk å bli i hytta og feste der, foretrakk andre å bevege seg rundt og utforske andre hytter. Stemningen var elektrisk, og alle storkoste seg. Etter hvert som kvelden gikk, bega noen seg til det nærliggende Bygget. Bygget var stappfullt, det var kø som vanlig og vekterne var ufordragelig strenge. Vi klarer likevel å komme oss inn gitt hvor utilregnelige vi var.

Dagen derpå

Vi hadde store ambisjoner for morgendagen. Vi skulle starte dagen grytidlig for å få så mye som mulig ut av tiden på ski, men det skjedde ikke. Hangover er



som en grusom spøk som kroppen spiller på oss for å ha det bra på kvelden. Drikk masse vann er et godt tips for denne turen. Etter hangover og etter å ha stått på ski for de av dere som gjorde det, så skriker kroppen etter væske. Det høres kanskje ikke ut som det sunneste alternativet, men det er noe med en stor, fet frokost som ser ut til å gjøre susen. Egg, bacon og toast har alle vært kjent for å bidra til å lindre symptomene etter gårsdagens festligheter. Omsider kriga vi oss ut i bakken og fikk shredda litt. Kan melde om flere kandidater til årets tryn, inkludert meg.

Klokken nærmet seg 15 og vi skyndet oss tilbake til hyttene for å gjøre oss klare til afterski. På Verandaen ble vi møtt av vekteren med tidenes beste hukommelse. Vekterne hadde husket oss fra gårsdagen, og ville ikke slippe oss inn! For en nedtur. Kvelden var heldigvis veldig ung, for straks var det

fram med kortstokken, på med vorsmusikken og jekke en øl. Det var klart for neste runde og på tide å komme seg opp og nikke.

Au revoir Åre

Etter et par timer med søvn, var det opp for å rydde og vaske seg ut av hytta. Skrubbe bort flekker, pakke ned utstyret, og skape en illusjon av at det var sånn passe rent. Så skyndte vi oss til bussen, hangover, klare for å dra hjem.

Og med det var Åre 2023 over, og det kan meldes om at det absolutt levde opp til forventningene.

TEKST: ANH NGUYEN PHAM

ILLUSTRASJON: MARKUS A. R. JOHANSEN

FOTO: DIVERSE ONLINERE



Lytterkulturens død

Har du noen gang blitt fortalt historier om hvordan foreldrene dine stod i kø utenfor platebutikken når et nytt album ble gitt ut? Har du tenkt over hvorfor det ligger så innarbeidet i oss at et musikkalbum kalles for en plate? Hva skjedde egentlig med platen?

Musikk er noe som spiller en stor rolle i våre liv, men den rollen er som regel i bakgrunnen. Hvis vi nå ser bort ifra det å utøve musikk, men derimot ser på det å lytte til musikk, er det noe som har fått en passiv rolle i de fleste av våre liv. Musikk har blitt så banalt som å slå på telefonen, åpne Spotify og så spille av en av alle verdens sanger, rett inn i et Bose-headset. Men hvor er sjarmen i det? Forsvant «musikklyttingskulturen» i streamingtjenestens sorte hull?

Musikk som passiv aktivitet

Før var musikklytting en aktiv aktivitet. Når favorittbandet ditt skulle slippe et album, så var det lange køer utenfor platebutikken, og det var ikke engang sikkert at du fikk hendene dine på et eksemplar. Vennegjengen samlet seg hjemme hos en av de som var så heldig å få fingrene i for eksempel Michael Jacksons *Thriller* på vinyl, for å høre på den platen sammen. Man samlet seg rundt musikklytting. Det å spille av musikk var et ritual: man måtte tørke støv av platen, legge den på filtmaten og sette på nålen. Man hørte gjennom hele albumet. Det var aktiv lytting på musikk.

Jeg misunnet min far da han fortalte om dette fellesskapet, denne kulturen og ritualene rundt musikklytting. Musikk har kanskje en rolle i livene

våre, men det er klassisk musikk når du jobber, techno på klubben eller rock når du trener. Med andre ord: musikk er bare noe som er der. Musikken blir kun et verktøy for å fylle et tomrom. (Det frister lite med Silent Disco uten disco).

Hva skjedde?

Jeg har undret meg en hel del over hvorfor det ble som det ble. Ja, jeg forstår jo hvordan studenter heller kjøper seg fire måneder med all verdens musikk på Spotify Premium for prisen av en plate, men det jeg undrer meg over er hvordan kulturen forsvant i dragsuget. Jeg resonnerte meg frem til at mye av kulturen må ha vært basert på tilgangen. Det at det ikke er en selvfølge at du har mulighet til å høre en gitt sang, gir en glede i å høre den; musikk blir ikke tatt for gitt.

Undertegnede tar grep

Under Black Week bestemte jeg meg for å ta grep. Jeg kjøpte meg et lite kakestykke med musikkultur, kalt platespilleren. Tidenes deal kom min vei, og jeg fikk en ganske så kurant platespiller til den nette sum av 1800 kroner. Naturligvis var det som fulgte en brann i lommeboka mi, som kan minne om den svenskene startet i Sarpsborg i 1567. Vinylplater er ikke gratis, men fader så gøy de er å samle på.



Heldigvis skulle det fort vise seg at foreldre, besteforeldre, tanter og onkler egentlig bare var keen på å bli kvitt en haug med plater, og dermed fløt det plater veggimellom. De 300 kronene jeg hadde satt av til plater, kunne derfor investeres i hvit Monster på kontoret i stedet. Fornuftig pengebruk!

Platesamlingen har raskt blitt større og det har blitt mange sene kvelder med et glass bourbon i lanken, og en god plate på nåla. For dere som selv er interesserte i plater, finnes det fire platebutikker i Trondheim: Crispin Glover Records, All Good Clean Records, Aftermath music, og Todal musikk og hermetikk. Dersom du skulle vært usikker på hvor du skal starte samlingen, så sjekk om et av dine favorittalbum finnes i vinylformat, eller gå til anskaffelse av en av de obligatoriske platene å ha i en samling: *Dark side of the Moon*, *Random Access Memory*, osv. Kronjuvelen i min egen samling, er platen *Norge på kryss og tvers*, signert av Bare Egil; et mesterverk med slagere som *333 grams burger* og *Om Henning Kranes understell*.

Comeback?

Oppi alt dette må man jo spørre seg selv, hvilken vei går det? Er vi på vei tilbake til musikklytting som en aktivitet, eller er det bare blitt meningsløst fyll i våre liv? Det er en tydelig trend at flere trekker tilbake til

analog lyd, enten dette er i form av rørforsterkere eller vinylplater. Årsaken er enkel; «Det sorte gullet» låter rett og slett bedre, og gjør musikk morsommere. Så dersom du skulle sitte med en brennende kjærlighet for musikk og Hifi, så er det bare å kaste seg rundt og kjøpe seg en platespiller! Du kommer ikke til å angre!

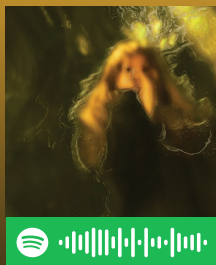
TEKST: MARKUS A. R. JOHANSEN

ILLUSTRASJON: MARKUS A. R. JOHANSEN OG MAJA THORESEN



5(+) nye album til deg som trenger noe nytt å høre på

Ny Offline, ny musikkartikkel! Da er jeg endelig tilbake med en (forhåpentligvis) utrolig etterlengtet artikkel med flere albumforslag til deg som trenger noe nytt å høre på! Vi kjører samme stil som sist gang; fem album, med flere album du kanskje også kommer til å like. Hvis du liker albumet over da selvfølgelig. Allikevel kan «du liker kanskje også»-albumene være mer din smak, så jeg anbefaler å sjekke de ut uansett, spesielt hvis du vil ha mye ny musikk.



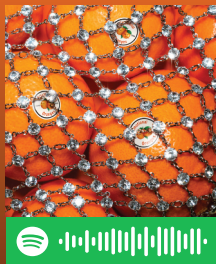
hypochondriac

brakence • glitch pop, hyper pop, midwest emo

fav. sang(er): venus fly trap, intellectual greed + 5g (hør dem rett etter hverandre)

«Glitch pop perfectionist» brakence er endelig tilbake med albumet som dro meg gjennom eksamenstiden, *hypochondriac*. Dette albumet er perfekt for deg som vil ha noe litt mer en vanlig pop. Glitchy produsering, harde og energiske beats (med innslag av litt roligere låter også – siste låta er nydelig) og math rocky gitar riffs gir dette albumet en unik stil som man skal lete lenge etter å finne en god match til.

Du liker sikkert også: COA– ericdoa, then I'll be happy – glaive, better luck next time. – midwxst



The Juice Vol. III

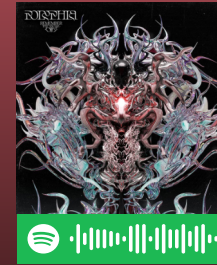
Emotional Oranges • r&b, hip hop, pop

fav. sang(er): Make Me Wanna, On My Way

Min favoritt R&B duo er også tilbake med ett nytt album i The Juice serien! Vol. III går like hard som Vol. I og II, så hvis du likte de er det ikke noe mer å vente med. Gå og hør på den beste R&B duoen i verden! Du kommer ikke til å angre.

Note: Hør på singelen *Cardigan* med Unusual Demont også, sexy ass sang, lowkey.

Du liker sikkert også: SUGA + SASSY (Deluxe) – Kyle Dion, SuperGood – Duckwrth, Swing – Højean



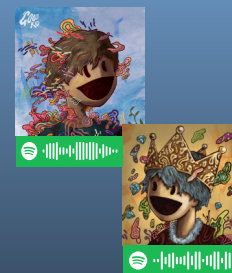
Remember That You Will Die

Polyphia • math rock, progressive metal, rap

fav. sang(er): Fuck Around And Find Out, Ego Death

RTYWD er det tredje veldig etterlengtede albumet på lista i dag (lol), men endelig, etter fire lange år, har det kommet et nytt Polyphia album. Polyphia utvider horisontene sine på Album 4 hvor de har features med rapper \$NOT, multiinstrumentalist Anomalie, og den legendariske gitaristen Steve Vai. Det er en ny stil fra deres forrige album, men det er ikke noe verre av den grunn.

Du liker sikkert også: *Circadian* – Intervals, *Button Season* – Origami Button, *To Speak, To listen* - Eidola



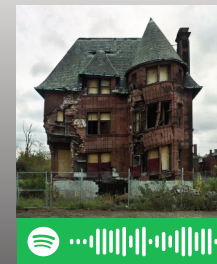
Good Kid 1 and 2

Good Kid • indie, indie rock, drake

fav. sang(er): Tell Me You Know, Atlas, Slingshot, Aloe Lite

Good Kid er en gruppe fra Toronto, Canada som har eksplodert i popularitet de siste to-tre årene (sånn de har gått fra 60k monthlies til 700k, hallo liksom). De leverer to syke EPer som er så energiske og catchy at du kommer til å ha minst en av sangene deres på hjernen. De har allerede etablert sin stil, noe jeg tror kommer til å bli ikonisk i indie rock sjangeren.

Du liker sikkert også: *Chumpfrey* – feed me jack, *Wellness* – Last Dinosaurs



Hiding Places

Billy Woods & Kenny Segal • experimental rap, hip hop, psychedelic

fav. sang(er): Checkpoints, Spider Hole, Bigfakelaugh

Hadde det vært en Offline Album Recommendations hvis det ikke var minst et underground/experimental rap album? Svaret er nei, og her får dere denne utgavens hard hiter. Med en god blanding av atmosfæriske beats av Kenny Segal og Billy Woods sine sosialkritiske tekster får du et utrolig bra og tankevekkende album. Anbefaler på det sterkeste å sjekke ut de andre albumene hans også.

Du liker sikkert også: *Haram* – Armand Hammer, *The Elephant Man's Bones* – Roc Marciano

TEKST: EDVARD HJERTVIK AASEN

Prokom tester: Smalahove

Ribbe, pinnekjøtt, lutefisk og Grandiosa. De mest vanlige julerettene i Norge, men det eksisterer faktisk en tradisjonsrett til i Norge som mange ikke noen gang har prøvd. I denne utgaven av «Prokom tester» vil vi se på hvordan smalahove faktisk er.

Ifølge smalahove.no var sauen det første dyret, i tillegg til dette har det også vært sau så lenge det har vært vossinger. Sauen knytter alt sammen. Voss er ikke det eneste stedet smalahove ble laget fra gammelt av, men er det stedet som roper høyest ut at det er de som startet først.

Símera

I dag blir smalahove spist som festmat rundt julen, men var fra gammelt av hverdagskost. Hodet på en sau har en del kjøtt og å spise dette var en god måte å få brukt opp hele dyret. Sett i den forstand kan det å spise smalahove også være noe man i dag kan gjøre for å forhindre matsvinn.

Pyr

Når smalahove produseres, blir hodet svidd over åpen flamme for å fjerne hår og ull, og så deles det i to for å fjerne hjernen. Fra her minner fremgangsmåten mye om annen norsk tradisjonsmat. Hodet vannes i et døgn og saltes i noen dager før det til slutt røykes. I gamle dager hadde man ikke kjøleskap, så dette var nødvendig for at maten ikke skulle forderves.

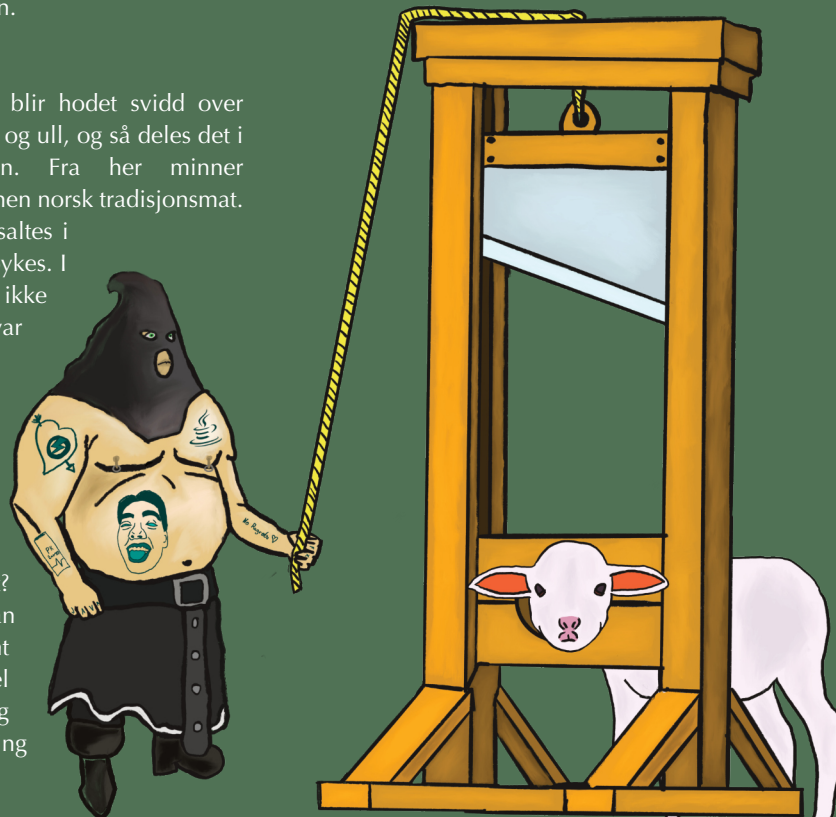
Epimētheús

At det er tradisjonsmat og produsert for å spise hele dyret er fint og godt, men hvordan får man tak i det? Hvis man er smart tenker man på dette før man har bestemt seg for at dette er en artikkel man vil skrive, men jeg begynner å innse at planlegging

og gjennomtenkthet ikke er mine sterkeste sider. Likevel så er det en del nettsider man kan gå på for å få tak i hoder. Disse har leveringstid på flere uker... Uker jeg egentlig ikke har, siden denne artikkelen har en frist 19. februar. Korona-fri hverdag gjør også at man drar ut og reiser, så gjengen som skulle spise hadde kun én helg som passet.

Soter

Meny Solsiden, de har ferskvaredisk – men har de smalahove? Jeg ringer og hører på en fredag ettermiddag: «Nei, vi har ikke smalahove nå, du må



ringe på mandag. Han som vet når vi får inn har tatt helg». Ikke helt heldig, det er bare ni dager til middagen skal spises. Jeg ringer på nytt på mandag: «Han som vet om vi får inn gikk for en time siden, du må ringe i morgen før klokken 14».

Amfivolía

Det er tirsdag formiddag, på søndag skal vi spise middag og jeg begynner å føle på tvil. Hva er egentlig sannsynligheten for at de får inn smalahove før lørdag? Julia er over for lengst og det er fortsatt en veldig god stund til påske, så hvem spiser smalahove i starten av februar? Mannen som tar telefonen på Meny småflirer litt når jeg spør om han vet om de får inn smalahove snart: «Det er ikke akkurat en sesongvare du spør om». Han tar telefonnummeret mitt og sier han skal ringe meg når han finner ut. Han mener det skal ta kun et par minutter.

Eiréñē

Resten av tirsdagen sitter jeg og venter på telefonen som aldri kommer, for han ringer først onsdag morgen: «Vet du hva, jeg får faktisk inn sju hoder på fredag». Jeg kan for første gang på fire dager senke skuldrene mine, jeg har faktisk en artikkel å gjennomføre nå!

Thési

Å gasse hele kollektivet mitt med sauelukt er ikke helt innafor, så jeg fikk lov av min kjære mor til å



låne kjøkken, men på torsdagen fikk jeg beskjeden om at hun hadde sklidd på isen. Da trengte hun akkurat ikke en gjeng med studenter som sto og bråket på kjøkkenet. Redningen kom fra min farmor, som tilbød å ta oss inn. Akevitt og øl ble en fin bonus.

Kefáli

Med to hoder klar til å spises, gjenstår egentlig kun et spørsmål: Hvordan tilbereder man dette? Her støter vi på nok et problem, ingen sider på internett er enige med hverandre. Matprat foreslår først 4–4,5 time med trekking, men senere i artikkelen er vist 2–3 timer nok. Meny mener selv at trekking er den beste måten å gjøre det på og ifølge smalahove.no sier eksperter: «Du skal koka smalahove... ikkje dampa».

Trógō

Til nå har du fått sett prosessen fra levende sau til hode som ligger på en tallerken, men er det faktisk noe godt? Til å finne ut av dette fikk jeg med meg et panel med kremen blant prokoms medlemmer: Erik, Eskild og Markus. På søndagen var det derimot enkelte blant de utvalgte som ikke dukket opp, om dette var «sykdom» eller om han var skrekkslagen av tanken kan man bare spekulere på. Du er kanskje nysgjerrig på hvem denne unnasluntreren er, men ifølge vær varsom-plakaten har jeg ikke lov til å opplyse om dette. Bla om for å lese panelets tanker.



Odigies

På grunn av at det er så få instruksjoner for å gjøre dette på internett, tenkte jeg at du kanskje ville være interessert i den fremgangsmåten jeg gikk for:

Ingredienser:

1 smalahove (gir 2 porsjoner)

Så mange poteter du føler du trenger.

1 kålrot

Assorterte rotgrønnsaker

Finn den største kjelen du eier, og legg en damprikt i bunnen. Plasser hodet i kjelen og fyll med vann til hodet dekkes. Dekk kjelen og varm opp til 85–95 grader, vær obs på at det ikke koker.

La så trekke i 2.5-3 timer

Kålrabistappe:

Når du har 30 minutter kutter du opp rotgrønnsakene og kålroten i like stor biter og koker dem til de blir møre.

Når de er møre slår du vekk vannet og finner frem en stavmikser. Kjør grønnsakene til en jevn masse og fyll på med litt trekkevann fra smalahovet og litt melk. Rør rundt.

Kokte poteter:

Når du har 20 minutter igjen kan du begynne å koke poteter.

Når de er ferdige tar du av vannet og heller olje eller smør i gryta. Salt litt.



Markus:

Huet smakte godt! Du kunne kjenne sauesmaken veldig godt og det smakte litt som pinnekjøtt. Det skal nevnes at det var en utfordring å distansere seg fra hva du faktisk spiser... Litt nasty med svarte og skarpe tenner, igjen med kjøttet du skrapet av kjeven.

Det faktumet at du sitter med et hue i fanget, gjør det overraskende utfordrende å ikke leke med maten. Gleden var kortvarig da jeg ikke klarte å trekke et «ørevoksløs» ut av de «Shrek-aktige» ørene: Dette trekker ett poeng fra terningen...

Jeg har hørt mange rykter om at sauehjernen ikke er fjernet fra smalahovet, men dette viser seg å bare være en myte. Glad jeg slapp det!

Kort oppsummert: Utsøkt mat, virkelig et herremåltid.

Terningkast: 4



Eskild:

God smak og opplevelse, men jævlig groteskt.

Vanskelig å spise ferdig, fordi jeg alltid fant små biter mer kjøtt overalt. Og så har man det eldgamle spørsmålet: Er det kjøtt, eller er det noe jeg ikke skal spise? Hva skjer om man spiser det? Vil jeg overleve?

Å få ut kjøttet var en egen opplevelse. Jeg mener at hvis vi skal konvertere menneskeheten fra altetere til vegetarianere burde smalahovespising bli en del av pensum i grunnskolen. I tillegg til å vise oss hva som faktisk går i maten vi spiser, er hele måltidet en opplevelse. «Vanlig» mat er ofte en opplevelse i



smak, men smalahove var mer enn det. Det var en teknikk.

Terningkast: 5

Are:

Lukter sau.

For å nå «det beste kjøttet» måtte jeg dissekere øyet, å kutte rundt for å få mer mulighet til å vippe det ut er kanskje den rareste spiseopplevelsen jeg har hatt. Kjøttet er jo så innmari godt, men er ikke så mye der.

Øyet som driver og stirrer er litt ekkelt.

Jeg tror retten hadde vært mer populær om det ble satt på tallerken inne på kjøkkenet og bært ut litt fint dandert, for det er veldig godt.

Terningkast: 5



TEKST: ARE SALTNES TØMMERÅS, ESKILD ØVEREN, MARKUS JOHANSEN

BILDE: MAGNE SLÅTSVEEN

ILLUSTRASJONER: MARKUS JOHANSEN

MNDFCK101: Innføring i Lucid Dreams

Kanskje du aldri har hatt en klar drøm, kanskje du har det hver dag. Over halvparten av mennesker opplever en klar drøm i løpet av livet. Personlig får jeg det i ny og ne, gjennomsnittlig rundt en gang per måned. Jeg er veldig fascinert av drømmer, så jeg tok et dypdykk i klardrømming (aka altfor mange YouTube-videoer) etter at jeg hørte om konseptet. Det finnes metoder og vaner man kan implementere for å øke sjansene for å få flere klare drømmer. Potensiale for klardrømming er stort, men kommer samtidig med en viss risiko.

Klardrømming er når man er bevisst over at man selv drømmer. Klardrømming kommer oftest under REM-søvn, altså rapideye movement-søvn. De beskrives ofte som veldig ekte, med klare farger, musikk, lyder, lukter og følelser. Når man har en klar drøm, kan man vanligvis kontrollere og styre drømmen, enten delvis eller fullstendig.

Skriv ned drømmene dine hver morgen

Man husker vanligvis drømmen sin best rett etter du har våknet. Skriv den ned på telefonen, PC-en, i en fysisk bok, ta lydopptak med telefonen. Finn et system som fungerer for deg. Det viktigste er at du gjør det så ofte du klarer, og dokumenterer drømmene dine så detaljert som overhodet mulig. Skriv ned alt du husker.

Reality checks

Gjør hyppige realitetssjekker i løpet av dagen. Tell fingrene dine, klyp deg selv i armen, se deg selv i speilet. Det kan være nesten hva som helst. Poenget her er at du virkelig skal overbevise deg selv om at

du ikke drømmer. Gjør du dette hver dag, for eksempel annenhver time, og over en lengre periode, vil du etterhvert begynne å utføre realitetssjekker i drømmene dine også. Dette fremkaller ofte en klar drøm øyeblikkelig.

WBTB - Wake back to bed

Legg deg for å sove rundt midnatt og ha en alarm klokka fem på morgenen. Legg deg som vanlig, og sov i fem timer. Etter alarm vekker deg, les en lettlest bok i rundt en halvtime. Legg deg til å sove igjen. Desto mer fokusert du holder deg mens du leser, desto høyere er sjansen for at en klar drøm er i vente når du legger deg igjen. Det finnes mange varianter av denne teknikken, dette var kun et eksempel. Du trenger ikke nødvendigvis lese en bok, men finn noe som krever fokus og hold deg så bevisst som mulig.

MILD - Mnemonic induction of lucid dreams

Denne teknikken baserer seg på prospektiv hukommelse, som vil si at du setter en intensjon om å huske noe i fremtiden. Med MILD setter du

intensjonen om å huske at du drømmer. Her er hvordan man utfører teknikken. Når du holder på å sovne, tenk på en drøm du nylig hadde. Identifiser et særpreg med drømmen, for eksempel at du møtte Obama, flydde gjennom A4 eller kom naken til forelesning. Forestill deg at du kommer tilbake til drømmen, og husk at disse sære tingene kun skjer mens du drømmer. Gjenta til deg selv: “Neste gang jeg drømmer, ønsker jeg å innse at jeg drømmer.” Hvis du utfører MILD sammen med WBTB øker du sjansene for en klar drøm betraktelig.

Fordeler

Sett bort fra at klare drømmer er fuckings awesome, finnes det også en del andre fordeler med dette trippy fenomenet.

Klare drømmer kan brukes som selvterapi. Hvis du setter en intensjon for dine bevisste drømmer, kan de brukes for å overkomme fobier, PTSD og motvirke hyppige mareritt ved å eksponere deg selv for fryktene dine. Når du selv styrer fortellingen kan du gjøre skumle situasjoner mer hyggelige, endre handlingsmønsteret og bestemme slutten.

Potensielt forbedrer motoriske ferdigheter. Noen studier har funnet at man kan øve på enkle bevegelser, for eksempel fingerbevegelser. De samme delene av hjernen skrus på, enten du forestiller deg aktiviteten mens du er våken, eller utfører den i drømmen. Klardrømming kan altså brukes for visualisering.

Økt kreativitet. Enkelte mennesker rapporterte at de fikk nye ideer og innsikter under klardrømming. I blant ved at en karakter i drømmen forklarte det til dem. Drømmer manifesteres i underbevisstheten, og bevisste drømmer kan brukes som et verktøy til å utforske den.

Dagene blir lengre. Eller natta. Eller ingenting blir lengre. Antall bevisste timer i døgnet øker! Der har

vi’n. Dette er tid du kan bruke på å for eksempel kontemplere, meditere, løse problemer, eller hva nå enn du ønsker å bruke hodet ditt på.

Potensielle farer

Dette må nevnes. Klare drømmer er jævlige kule, men kommer med en viss risiko, hvor enkelte er mer eksponerte enn andre.

Det kan fucke opp søvnrytmen din. Det er ofte en kort vei fra å være bevisst i en drøm til å våkne midt på natta. Også bruk av WBTB gir åpenbare søvnforstyrrelser. Å våkne midt på natta, og da også gjerne i REM-fasen er ikke sunt over en lengre periode.

Hyppige søvnforstyrrelser kan føre til derealisering. Altså følelsen av at mennesker og ting rundt deg ikke er ekte. I tillegg kan man få vansker med å skille realiteten fra drømmeverden. Depresjon, forvirring, hallusinasjoner og delirium kan forekomme. Gjelder spesielt mennesker med psykiske lidelser.

Det medfører økt sjanse for søvnparalyse. Personlig har jeg fått litt smaken på søvnparalyse etter å ha hatt det en god del, det er litt som en hyperrealistisk skrekkfilm. Men første gang var helt jævlige, og anbefaler å holde seg unna hvis man kan.

Konklusjon

Prøv det da vel! Det er jævlige kult når man får det til. Men vær forsiktig og ta vare på din egen mentale helse. Lykke til!

TEKST: STEFFEN HÆREN

LAYOUT: HENRIK GIIL LIISBERG

