



OFFLINE NR.3 • 2022

* Dragvol! *
* fadder *
* glos *
* 80 *
* 80 *
* 80 *

* nødvendig *

* viktig *

dyt
å være student *



SKAAAL!

BACK



SCHOOL

hei
hallo
heihei
hallis



* er det
mulig å leve
uten mobil? *

4hrs



* timer
Netflix *

30 min
10hrs sylt mange apps



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:

Runar Johnsen

Forside:

Christina Vibeke Oftedal

Medvirkende:

Agnes Aven Suhr
Are Saltnes Tømmerås
Christina Vibeke Oftedal
Edvard Hjertvik Aasen
Henrik Moe Wæhre
Isabelle Mac Quarrie Nordin
Magne Slåtsveen
Markus Råkil Johansen
Peter Vatnøy
Runar Johnsen
Steffen Hæren

Trykk:

CopyCat
Opplag: 280
Dato: 13.10.2022

Kontakt:

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



Redaktørens

Kjære leser!

Offline har nå gått inn i en ny epoke, den epoken med meg som redaktør. Beklager, det hørtes veldig pompøst ut. Uansett, jeg går inn i vervet med en enorm ærefrykt, mest fordi jeg vet hvor mye arbeid som legges ned av alle de frivillige i redaksjonen. Det er en helt fantastisk gjeng som skriver godt og som lager fine artikler. Jeg håper at du som leser denne utgaven får like mye glede av den som det jeg gjør.

Jeg tror ikke Offline kommer til å bli så veldig annerledes med meg som redaktør. Jeg har likevel ett ønske om at Offline i større grad skal bli et magasin for alle på informatikk. Vi i prokom har derfor begynt med å arrangere «Musikk og kronikk» igjen, et lavterskel arrangement på kontoret som hvem som helst kan komme på. Her får man servert både god musikk og snacks, og en sosial arena hvor man kan begynne på eller skrive ferdig en artikkel til nettsiden eller Offline. Det er absolutt ingen krav til at det du skriver skal publiseres, men hvis du sitter på en god idé, kom innom på neste arrangement. Jeg håper vi ses der!

Du må heller ikke være redd for å ta kontakt med meg eller huke tak i meg de gangene jeg er på A4. Jeg lover at jeg er en hyggelig fyr, så jeg setter pris alt av tilbakemelding. Si fra til meg hva som er bra, hva som er dårlig, hva som kunne vært gjort bedre. Redaksjonen til Offline er viktig for meg, men det er også hva dere som leser linjeforeningsavisa tenker om den. Vi lager ikke Offline bare for oss selv, vi lager den også for dere som studerer informatikk.

Jeg gleder meg masse til det kommende året, til å lage ei bra avis som vi kan være stolte av, og som dere på studiet liker. Jeg håper at dere som leser liker det vi lager. Ikke noe annet varmer et nytt redaktørhjerter mer enn det.

Godt semester og god lesning!

Runar Johnsen
Redaktør for Offline

Utgavens innhold

Fadderukene

Hva skjedde egentlig i fadderukene?

6

Immball

Hyggelig med immball igjen

8

Spice opp vorset ditt

Er du også lei av 100 spørsmål?

10

Hvordan huske navn egentlig?

Du sliter med å huske navn du også

12

Culture shocks

What is it like being foreign to Norway

14

Fylleangst og vitenskap

Hvordan og hvorfor er du så sliten dagen derpå

16

Tips til en ny student

En gammel student deler sine tips

18

Stressede laks

Hva kan vi mennesker lære av laksen?

20

AI-kunst

Vi rater digital kunst, vi òg

22

Digital minimalisme

Har du prøvd å leve minimalt digitalt?

24

Fag på Dragvoll for en gløsing

Vi prøver oss på et annet campus

28

S(h)it problemer

Alt er fryd og gammen hos Sit, eller?

30

STYREORD

Endelig har vi fått gjennomføre to hele fadderuker, helt uten å måtte tenke på antibac, 1-meteren, karantene og isolasjon. Det var utrolig gøy å gå tilbake til en hel-fysisk studiestart. Jeg var redd fadderukene ikke skulle komme tilbake til slik det var før korona. Men med Erlend, og Hilmir til å lede Velkom, ble det et opplegg som var over all forventning!

Til de nye av dere håper jeg at dere har funnet dere godt til rette på NTNU og i Online. Det skjer veldig mye i Online-kalenderen nå, og det er en ypperlig mulighet til å bli kjent med enda flere og stifte bekjentskap til næringslivet.

Takk til dere som i tillegg tok på dere verv. Vi har i år hatt rekordmange søkere, og det gjør at vi dessverre ikke har et verv til alle som ønsker det. Men frykt ikke dersom du ikke fikk tilbud om et verv i denne omgang. Det rekrutteres hele tiden i Online, og det finnes utrolig mange andre frivillige organisasjoner du kan engasjere deg i. Jeg håper også at du fremdeles ønsker å engasjere deg i Online, og ta del i alt vi har å tilby, selv om du kanskje fikk et nei på komitésøknaden din nå.

Selv om verv er gøy, følger det med en utdanning også. Husk at du har et par eksamener i slutten av semesteret. Finn dermed den balansen som fungerer for deg, og jobb jevnt. Når du skal ut i jobb er det ikke bare karakterene som bestemmer hvem du er. Du skal stille som et helhetlig menneske også!

Lykke til videre med semesteret!



Anders Robstad

Anders Robstad
Leder i Online

BEKK

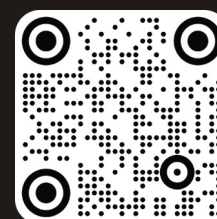
Hva skal vi finne på?

Som HSP for Online møter vi dere onlinere ganske ofte. Kjøreplanen for hvert treff lager vi som regel med enten bedkom eller fagkom.

Men denne gangen vil vi lage en plan sammen med dere. Hva ønsker du skal skje?

Er det noen temaer du ønsker vi skal snakke mer om? Fortell. Noe sosialt du vil finne på? Tips oss. Steder vi burde dra ut å spise/drikke? Kom med ønsker. Så bare skann QR-koden og send oss dine forslag.

Vi gleder oss til å se dere på vårt neste arrangement den 27. oktober.



Fadderukene 2022

*Fra temafester til Online-lekene –
Årets fadderuker levde opp til hypen rundt studiestart, og vel så det!*

15. august 2022. Mange anser dette som starten på et nytt kapittel i livet deres. Jeg tror det er det de fleste tenker, inkludert meg selv. En ny gigantisk skole man må finne fram på fører til en del stress, og mye spenning. Immatrikuleringen var derimot mindre spennende enn forventet.

I likhet med tidligere års koronapregede velkomsteremonier, ble den høytidelige immatrikuleringen holdt over skjermen og kringkastet til studentene, fordelt utover Gløshaugens mange saler.

Etter lange seremonier og utallige ganger nevnt at vi er fremtiden og jada jada, ble vi til slutt delt inn i de beryktede faddergruppene.

Det gikk overraskende raskt og lett for seg. Man kom ut fra salen, trakk en lapp med et gruppetall og fikk en hyggelig goodie-bag og t-skjorte. Så var det å finne ut hvem man nå skulle være stuck med de neste to ukene. Mange synes at å møte nye folk er kleint, men man fant fort ut at å møte nye folk er bare så kleint som man gjør det til.

Bandanajakten

Hver faddergruppe fikk utdelt egne bandanaer med unike farger som vi ble representert under. Kanskje var det bare tatt i bruk for at fadderne kunne orientere og finne frem til barna sine de første dagene. Bandanaen ble uansett del av gruppens identitet og båret som fane under alle prosesjoner.

Dette gav grobunn for noen interessante aktiviteter. Man ble raskt vant med å leve i konstant frykt for å bli offer for boltreleken som utspilte seg: før du fikk tid til å reagere, var det du som ble brukt som brytematte av en hel bøling på jakt etter bandanaen din. Selv om ingen vinner i denne bandana-jakten ble kåret, ble det tatt på største alvor av enkelte.

Online Univeristy

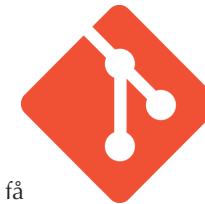
Temaet for fadderukene 2022 var «Online University». Altså, hvis en skal tro det som sto trykt på t-skjortene. «Hva er det for slags tema?», spør du kanskje. Det kan virke noe uinspirerende: universitets-tematikk for universitetsstudenter... Kanskje ikke den mest originale ideen noen gang, men en stilig logo ble det i hvert fall! Og innholdet var heller ikke noe å stusse over.

De kommende ukene var en tettepakket lysløype av begivenheter, alt fra mange bedriftspresentasjoner til flere våte fyllekuler. Så fylt til randen at man skulle være bra lett på foten for i det hele tatt ha tid til å slenge en pizza i ovnen og få noen timer på puta, før det føk av sted på nye festligheter.



Git good

Når jeg så planla for den kommende uken, ble jeg smålig forvirret... Hva f*** er Teknostart? Skal vi ha skole med en gang? I håp om at festen skulle ta fullstendig overhånd, tilbydde NTNU et rolig oppstartsprogram, for å forberede oss på den krevende studiehverdagen vi hadde i vente. For flittige studenter skulle vi bli, så det var bare å sette seg på skolebenken.



Heldigvis var det ikke så tørt som fryktet. Fortsatt litt drygt, mye ting man skulle få med seg i Git. Mange ting som skulle lastes ned og ordnes, men alt fungerte til slutt på et eller annet mystisk vis. Det gikk ikke nødvendigvis helt smertefritt, ettersom jeg var litt treg på å følge «Ny student»-greiene på NTNU sin nettside, men jeg overlevde. Gleder meg til å bruke Git ca. 10 ganger de neste 3 årene!

Den store lakendagen

Togafest var et nytt konsept for mange vil jeg tro, inkludert meg selv, så å lese «togafest» på programmet fikk meg til å sette en del spørsmålstegn...



Skal vi gå med en faktisk toga? Så teit! Hvorfor toga? Hvordan lager man en toga i det hele tatt?, osv. Dette var fadderne heldigvis rask på å si ifra om, og sett bort i fra timene kastet bort til frustrert lakensurring og «Toga tutorial»-videoer var det de sa om togakvelden sant.

Kvelden på Samfundet var noe helt spesielt. Som en tidsmaskin, i det øyeblikk man krysset dørstokken inn på Samfundet, ble man dratt rett inn Athens agora fra oldtidens Grekenland. Absolutt noe å få med seg!

Kompilert?

Faddernes vennlige smil falmet idet man nevnte ordet. Med et tomt blikk, lignende en kamptrett soldats posttraumatiske anfall, ble de stående og stirre ut i luften, mens bilder flimret for øynene deres. Det hele triggert frem et fårete glis og et nedtonet: «Det blir gøy, ikke tenke på det». Den sagnomsuste «kompileringen» var nå på alles lepper, og spekulasjonene myldret i drøset. For nå som fadderuken var på hell, var det riktignok én prøvelse som gjensto før vi kunne kalle oss uteksaminerte online...

TEKST: EDVARD HJERTVIK AASEN OG PETER VATNØY
FOTO: MAGNE SLÅTSVEEN OG FOTO.SAMFUNDET.NO



Stopp en hal – endelig immball!

Mange festkleddede onlinere møttes en vanlig torsdag kveld i begynnelsen av september for å ønske nye studenter velkommen og gamle studenter velkommen tilbake.

For første gang siden 2019 ble det arrangert immatrikuleringsball helt uten en viss pandemi. Dette skjedde torsdag den 8. september, noe som også var nytt for mange onlinere da det tidligere har vært på lørdager. Det var tydelig at mange hadde savnet et skikkelig immball, da klemmer og kyss ble delt ut broderlig mellom både nye og gamle kjente. Passende nok var Royal Garden tilbake som immballets arena, noe det sist var i nettopp 2019.

På menyen sto som vanlig en treretters meny, og tilhørende bonger som man kunne benytte seg av i baren. Her kunne man velge mellom øl, vin og mineralvann. Før maten ble det også servert brød med nydelig smør til, som samtlige rundt mitt bord i hvert fall gaflet i seg. Etter hvert kom også kveldens program igang etter litt summing rundt i lokalet.

Opp på scenen

Kveldens konferansier startet kvelden og den første retten ble servert. Innimellom rettene var det innslag

på scenen, blant annet en gjesteopptreden fra flere «Pitbuller», overrekkelse av redaktør-hatten til ny redaktør og tale fra lederen av linjeforeningen. Resten av rettene ble servert innimellom innslagene på scenen, og man kan vel trygt si at applausen og lydvolument i salen ble høyere jo senere på kvelden man kom. De klassiske «av med byxorna» og «visa pattorna» runget selvsagt også gjennom lokalet for hver gang et nytt fjes viste seg på scenen.

Forretten besto av noe fisk, hovedretten kom på bordet og var noe kjøtt. Maten smakte godt, og enda bedre for hver rett. Desserten gikk rett ned på høykant, og da tror jeg også de fleste hadde fått kvittet seg med bongene sine, som om de brant på innerlomma av dressen eller hvor enn man oppbevarer den i en kjole.

Litt halvveis sang

Som tidligere nevnt var det flere innslag på scenen underveis. Blant annet var de tilreisende styrene fra

andre linjeforeninger på scenen for å gi sin hyllest til Online. Det mest minneverdige var nok muligens forsøkene fra salen på å synge med på både «Theodor» og «Nu klinger». Jeg syntes litt synd på den stakkars forsangeren som sto på scenen og skulle geleide deltakerne gjennom sangene. Tempoet varierte veldig underveis, og begge sangene ble nok mest dominert av latteren som oppsto. Likevel, et immball verdig.

Kvelden ble avsluttet med både Onlines eget band, Output, og en dj som bare spilte såkalte «bangers». Dansegulvet var smekktfullt helt til dj-en hadde spilt siste låt, og lyset ble slått på. Så, til tross for noen glass for mye for enkelte, ble immballet som vanlig en suksess og et hyggelig minne for alle som var til stede.

TEKST: RUNAR JOHNSEN

FOTO: LUCA GRUJIC OG HENRIK GIIL LIISBERG



100 problemer og alle er spørsmål

Du kom på vorset for tre kvarter siden. Minglingen har begynt, rusen er stigende og stemningen ier god. Noen satte nettopp på «Sicko Mode», og du tar deg selv i å svaie litt til beaten. Snart skal du hitte Bodegaen. Livet smiler. To plasser ved siden av deg sitter en fyr du ikke hadde hilst på før, men han virker relativt hyggelig. Så åpner han munnen: «Vil noen spille 100 spørsmål?»

Faen. Spørsmålet sender frysninger nedover ryggen din. Det hadde nå gått mange uker siden sist du måtte gjennom en lang time med resirkulerte, overbrukte og delvis ukomfortable spørsmål. Men her sitter du, nok en gang fanget i denne situasjonen.

Som man kanskje forstår er jeg personlig ikke noen superfan av 100 spørsmål, eller snusboksleken som noen kaller det. Det tror jeg flere kan kjenne seg igjen i. Det kan riktignok være gøy, men de fleste spørsmålene er ganske oppbrukte og resirkulerte. Om man er flere enn fem-seks stk. er man for mange, og folk mister oppmerksomhet ganske fort. Etter hvert begynner de å snakke seg imellom, helt frem til noen ukomfortabelt må skrike et av spørsmålene for å fange oppmerksomheten til rommet igjen. Folk følger med helt til de begynner å prate seg litt imellom, og slik går denne onde sirkelen. Det må da finnes bedre måter å mingle eller bli litt bedre kjent på, og samtidig effektivisere stigning i promille? I denne artikkelen skal jeg forhåpentligvis komme opp med noen ideer til hvordan du kan spice opp vorset ditt (som du kanskje ikke har tenkt på før?).

Overlegen vinner

Jeg vil begynne med en lek som kom inn i livet mitt ganske nylig: Chandelier. Kanskje blir det oppbrukt etter hvert, men enn så lenge er det uten tvil den beste tilføyelsen til livet mitt de siste månedene, og det suverent beste forslaget jeg har å komme med. Denne leken har alt du trenger for en goooood time: intensitet, konkurranseinstinkt og fortgang på drikke. Uansett hvor edru jeg er når jeg begynner, ender jeg

alltid opp i en form jeg kan si meg meget fornøyd med. Dette er virkelig en life changer. Den tar det beste fra to verdener: beerpong og chugging. Om du vil lære deg reglene anbefaler jeg på det sterkeste å søke opp «chandelier drinking game rules».

Erlend spesial

Mens jeg satt uvitende og skrev denne artikkelen på A4 ble jeg overfalt av min venn Erlend, som var veldig gira på å bidra til mitt oppdrag om å redde hundrevis av vors Trondheim rundt. Disse bidragene var så spesielle at jeg bestemte meg for å dedisere min egen spalte til Erlend.



ERLEND'S SPALTE

Trekk kort: Trekk et kort og drikk like mange slurker som tall på kortet (lett å forstå).

Blackout or get out: Ta fem shots så snart du går inn døra på vorset eller dra hjem.

Hopp over bålet-leken: Hopp over et bål dere har fyrt opp til noen skader seg.

Kanskje ikke helt nybegynnernivå på alle disse lekene, men det kan være verdt å prøve ut om man føler seg ekstra dristig en kveld.

Men slapp helt av, det finnes alternativer for tilregnelige folk også.

Certified bangers

Vi har noen sikre vinnere som beerio-kart, Onlines eget drikkespill (finnes i Offline utgave #2 2021), 60 sekunder, kanskje lage egen drikkeleksang til og med?



EGEN SANG

Har du en aspirerende artistspire innerst inne? Prøv det ut! Dette var et av de mer spennende forslagene jeg samlet inn, men det må jo være verdt et forsøk?

Det er også ganske god flex-faktor i dette alternativet, og du er sikret en spennig fun fact til bli-kjent-leker i lang tid fremover. Antageligvis blir den jævlig dårlig, men det er vel egentlig bare gøy? Søk opp «sick party beat» på YouTube elns og ta det derfra.

Om du absolutt insisterer på 100 spørsmål (fuck deg) så er nok det beste alternativet å lage en personlig en. Skal du spille med en vennegjeng? Nå har du muligheten til å spice det opp litt med inside jokes og kreative spørsmål. Dette gir i det minste en sikker måte å unngå «Hvem her blir fullest i kveld?».

Jeg vil konkludere med gi kanskje det beste rådet jeg har: gjør research. Utfordre det du tror du vet om drikking og vorsing, og tør å være litt dristig. Forbered deg litt til neste vors. Med litt innsats er det ingen grenser for hva slags stemning du kan oppnå. Jeg heier på deg.

TEKST: HENRIK MOE WÆHRE



BEERIO KART

Her har vi en klassiker helt oppe på nivå med chandelier. Detaljene i reglene kan man endre litt på som man vil, men konseptet er alltid det samme: «Don't drink and drive». I hvert fall ikke samtidig. Du har en full enhet i starten av løpet, og innen det er ferdig skal du ha tømt enheten din. Du kan ikke kjøre mens du drikker, så her gjelder det å være strategisk. Går du for chug i starten, på slutten, eller drikker du gradvis under løpet?

Her ser man mange av trekkene som gjør chandelier så bra: konkurranseinstinkt og høy flaskeføring. Mario Kart er en klassiker man kan kose seg med edru, og når du blander alkohol inn i bildet kan det virkelig bli spennende.



60 SEKUNDER

60 sekunder går på rundgang. Én og én person skal sitte i et «hot seat», hvor alle på vorset kan stille personen spørsmål. Her kan man grave dypt, og det er viktig at personen er villig til å hvertfall prøve å svare på selv de tøffeste spørsmålene. Personen i hot seatet skal etterhvert rope ut når de tror det har gått 60 sekunder.

Her gjelder det altså å stille så dype/rare/ukomfortable/absurde spørsmål at personen glemmer tiden. Med mindre man treffer akkurat på tiden blir straffen å drikke likt antall slurker som sekunder man er unna 60 sekunder. Det kan bli stygt. Gøy!

Shit, hva sa de at de het?!

Du har sikkert møtt noen for første gang, introdusert deg selv og 10 sekunder senere tenkt dette. Det er noe av det pinligste jeg kan forestille meg: treffe en person for n-te gang og fortsatt være usikker på hva de faktisk heter. Derfor har jeg samlet noen tips og triks til hvordan huske folks navn.

For det første: slutt å si at du er dårlig på navn! Dette er en utrolig enkel unnskyldning, som jeg selv har brukt gjentatte ganger. Det er på tide at vi sammen skjerper oss, og begynner å legge inn litt innsats for å lære navn!

Hvorfor er det nyttig å lære folks navn? Å lære noens navn gjør at man fortere knytter relasjoner, og åpner for vennskap. I tillegg vil det gjøre at man unngår å måtte spørre gjentatte ganger, slipper å stalke folk på sosiale medier for å prøve å finne ut hvem de var, og slipper å ikke huske navnet på noen som kan ditt. Ja, her snakker jeg fra erfaring.

Om du skulle glemme alle mine fantastiske tips, og tar deg selv i å glemme navnet deres med en gang – spør igjen! Jo tidligere jo bedre! En huskeregel kan være å gjenta navnet deres når dere sier ha det. Spør før du går og pass på at du kan det til neste gang dere møtes. En challenge fra meg: Snakk med noen nye i dag og husk navnet deres i morgen!

1. FOKUSER PÅ PERSONEN DU MØTER

Dette er lett å si, men vanskeligere å huske i øyeblikket. Et vanlig problem er å tenke mer over hva man skal svare, enn å høre på hva personen du møter sier.

2. GJENTA NAVNET MED EN GANG

Hjernen din krever at du fokuserer på et nytt navn i 1-2 sekunder for å huske det. Gjenta derfor navnet høyt med en gang, og gjerne igjen senere i samtalen.

3. KNYTT NAVNET TIL NOE DU KAN/KJENNER TIL

Minner navnet deg om et annet ord? Kjenner du noen andre med samme navn? Bruk det som huskeregel for deg selv!

4. KNYTT NAVN OG ANSIKTSTREKK OPP MOT ET VISUELT BILDE

For noen hjelper det å tenke visuelt. Møter du Anna? Se for deg en and – kanskje du husker navnet igjen senere.

5. GÅ OVER NAVN (OG ANSIKT) PÅ SLUTTEN AV DAGEN

Har du møtt noen nye i dag? Plasser navn og ansikt sammen i hodet igjen på slutten av dagen.

6. FINN NOE LETT GJENKJENNELIG I PERSONENS ANSIKT

Fokuser på noe som er lett å kjenne igjen i personens ansikt, og knytt navnet til det.

7. MØTER DU EN STOR GRUPPE FOLK PÅ SAMME TID? BARE GLEM DET!

Nei da, følg med og prøv å repetere dem for deg selv. Spør også igjen på enmannshånd. Ingen forventer at du skal kunne alles navn etter en hurtig navnerunde.

TEKST OG ILLUSTRASJON: AGNES AVEN SUHR



Hei

Vil du være med å gjøre verden mer bærekraftig?

For eksempel ved å hjelpe Ruter gjøre det enklere for folk å reise kollektivt.

Da burde du jobbe hos oss!
knowit.no/karriere

knowit

Norwegian Culture Shocks

*A sh*tty guide for foreigners to survive Norwegian culture*

When I first came to Norway, I didn't think it would be that bad. I heard about the notorious nature, tasty tap water, and peaceful people. I was looking forward to the 24 hour sunny summer days, and the majestic polar bears prancing around. But wow, was I hit by a bullet of culture shock!

Sunday closed stores

Who would have thought that life would be so impacted by Sunday-closed stores? I mean, here I am on a Sunday evening, in the middle of mixing my cookie batter, when I realize I forgot the vanilla extract! I look around the apartment, no vanilla extract in sight. I drive down to the nearest store, and it's closed! I drive to the next store, closed. As a last resort, I open Google Maps and there is one, small Joker store open. Trying not to die from claustrophobia, I sneak my way through all the aisles. I find some flour, sugar, and cocoa powder, but no vanilla extract. Truly a disappointment, coming from an American used to Costco's the size of small shopping centers. My advice is to plan

ahead of time, and always have spares. There is nothing worse than panicking mid cookie making.



Janteloven

There's also this thing called "janteloven", which is a social code to not boast of one's accomplishments (which is a shame because I sure love bragging about myself). It truly is a wholesome law, I must say. It focuses on the accomplishments of a group, or a society, rather than the individual, which really is nice for floaters (like, you know, that one kid who

never participated in group projects). It was a challenge for me when I first came here. Trophies weren't awarded at every sports game. 7th place ribbons weren't a thing. Personal awards from the school principal never came. Honestly, what a relief to not compare yourself to others, or be jealous of others' accomplishments. I mean, what is the point of 7th place ribbons anyway? So, if you don't want to come off as bragging, smarter, better, or more important than others, follow this social code.



Dialects

Don't get me started on the whole dialect situation. When I first came to Norway, I thought I would learn one language. However, I was terribly mistaken. I had to learn bokmål to write and read, nynorsk to read, and a weird dialect (that isn't written) to speak. My classmates also did this strange thing where they would read a bokmål text in their weird dialect, and that just confused me even more. It's also trendy to mix some English words like, "chill", "oh my god", "nice!", and "keen" into Norwegian. I thought it would be my time to shine, but switching from Norwegian to English mid-sentence was way too confusing for my brain. Also, Norway has like over 100 dialects. I have perfected the dialect of the region I moved to, but there are dialects that are like different languages (I'm looking at you guys from Setesdal, Nordmøre, and Nord-Trøndelag). I

AxDTj EzlØÅ

honestly don't have any good advice for this. I am still learning new things in Norwegian everyday.



Small talk

Lastly, I was shocked by how quiet it is here. I'm not talking about the quietness on pretty hikes. I'm talking about public transportation. I almost never hear a peep. Norwegians never seem to sit next to each other on the bus. They would rather uncomfortably stand in a swaying bus, than sit next to a stranger. Most people look down and usually take their phones out to not look awkward, or to look busy. If someone starts talking, people seem to ignore them at first, or seem somewhat nervous about it. All of this might seem quite rude to foreigners, but Norwegians have this social norm to respect other people's privacy, and this is huge on public transportation. Drunk Norwegians on a weekend night, that's a whole other story. That's where all the fun starts.

Some last words

I want to end this on a positive note. Here is a word of wisdom from Norwegian culture: there is never such a thing as bad weather, only bad clothes. Take what you want from it.



TEXT AND ILLUSTRATIONS: CHRISTINA VIBEKE OFTEDAL

Vitenskapen bak fylleangst

Fylleangst er noe de fleste av oss har kjent på. Spesielt etter fadderperioden med to uker festing. Hva forårsaker dette? Kan det unngås? Dette svarer Anette Sivertstøl på, som er prosjektleder og nasjonal pådriver for Lykkepromille, en del av Sit.

Hva skjer og har skjedd i kroppen når vi får fylleangst?

«Det å være full er å være i kjemisk ubalanse». Gjennom drikking øker nivået av lykkestoffer i kroppen, noe som forårsaker at kroppen stanser sin egen produksjon. Dette fører til at når leveren starter nedbrytingen av etanol vil det oppstå et underskudd av lykestoffer. Det er nettopp dette underskuddet som fører til fylleangsten.

Overflødisk drikking vil gjøre at vi sitter igjen med en hjerne som rett og slett er overskjerpa og hypersensitiv. Dette kommer av at inntaket av etanol påvirker sentralnervesystemet vårt. Når dette skjer, prøver hjernen å overkompensere ved å øke aktiviteten i den delen av hjernen som er hemmet av etanol. Når alkoholen forsvinner fra kroppen, fortsetter hjernen å overkompensere.

Hvordan er alkohol og lykke koblet sammen?

Når vi drikker, skiller kroppen ut både dopamin og GABA.

Dopamin er lykehormonet som gjør at vi føler på glede, lykke og motivasjon, mens GABA fungerer som et beroligende stoff.

Utenom biologiske prosesser, kan også alkohol være koblet til sosial glede. Sosiologisk sett fungerer alkohol og rus som en positiv overskridelse av hverdagen. Det kan bryte opp dagene og føre til at hverdagens «monotoni erstattes med det ekstraordinære, som da er fest». Det er likevel viktig å påpeke at for at det skal kunne regnes som en

positiv overskridelse, så må det regnes som et unntak fra det vanlige. Det å drikke fire til fem ganger i uken vil hverken ha en positiv effekt eller være sunt.

Det finnes en rekke konsepter som har dratt inn en sjelden drikke tur som en måte på å styrke felleskapet. Men her påpekes det også at «lønningpils eller stipendpils skaper felleskap, men

skiller også noen ut. Altså de som ikke drikker». Ved dette i baktankene kan det blant annet arrangeres «stipendtreff» hvor andre kan drikke, men hvor det ikke blir hovedfokuset.

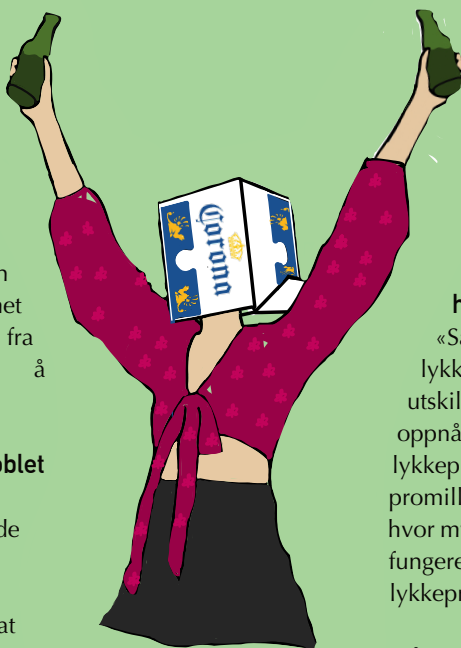
Hva er lykkepromillen og hvordan kan den oppnås

«Så lenge utskillelsen av lykkepromille er større enn utskillelsen av GABA, så har man oppnådd det vi kaller lykkepromille.» Dette skjer med en promille på 0,6. Selv om alkohol og hvor mye effekt det har er individuelt, fungerer 0,6 som det gylne tallet for lykkepromillen.

Når promillen passerer forbi 0,6, i hvert fall 1, forårsaker alkoholen sløvheter, kvalme og hodepine og angst dagen etter.

Om målet ditt er å aldri få fylleangst eller bli bakfull, så, ifølge Sandtorv som skrev «Fylla har skylda», er «den eneste garantien for at du ikke blir bakfull er enten at du ikke drikker i det hele tatt eller at du dør i fylla. Og det vil vi jo unngå» (Sandtorv, 2022).

Derimot er det likevel mulig å holde på godrusen uten at du ligger og kvier deg i senga dagen etter.



Først og fremst er det nødvendig å holde kontroll på antall enheter. Pass på at det er pauser mellom hver enhet med alkohol, som oftest en time mellom, og helst veksle mellom alkohol og ikke-alkohol drikking underveis.

Et annet tips er å drikke sakte. Med andre ord blir «Thunder» som startlek på vorset ikke det beste valget. Noe annet som er viktig å huske på er at «mesteparten av alkoholen blir brutt ned i leveren, men hvis du har mat i magen, så kan faktisk en del av alkoholen bli der lenger». Så det å spise og drikke vann underveis, kan hjelpe deg en stor del. Du kan da også med god samvittighet ta en liten tur innom Sesam på vei hjem for gjøre det lettere for deg selv i morgen.

Hvorfor er fylleangst individuelt? Noen føler verden går under etter å ha sagt noe dumt, mens andre tenker ikke over å ha blitt kasta ut av Samfundet 21:30?

Begrunnelsen til dette kan forklares gjennom en teknisk og psykisk del.

Psykisk er svaret enkelt: «Har du en dårlig dag, får du også en dårlig dag på fest.» Hvis du sliter med angst eller depresjon, vil alkohol i vanskelige perioder kun gjøre vondt verre.

(stand alone – setning) «Er du litt trist, så bør du kanskje ikke drikke alkohol»

Mer teknisk har vi to enzymer ADH og ALDH som spiller en sentral rolle i nedbrytningen av etanol. Effekten til disse to er individuelt og forårsaker forbrenningshastigheten. Altså om enzymene er lite effektivt, vil forbrenningen også ta lenger tid.

Angående forbrenning av alkohol, er det en kjønnsforskjell på hvordan dette skjer?

«Det er selvfølgelig forskjeller på kjønn, mer også der er det veldig individuelt». Kroppsvekt bestemmer i tillegg også dette. Menn bryter etanol ned raskere, mens kvinner får høyere promille over tid og krever

lenger tid på å bli edru. Med andre ord: «Vi tåler litt mindre, men blir billigere for oss».

Har du noen tips til de som sliter med fylleangst, men ikke har lyst til å stoppe å drikke?

I bunn og grunn er lykkepromille da det beste alternativet. Nøkkelen er en nedtrapping av alkoholinntak, men hvis du klarer å holde deg til lykkepromillen; unngår du de fleste kjipe konsekvensene «Men jeg skal være ærlig på at det er vanskelig å holde på lykkepromillen». Det hjelper da kanskje å tenke på det som en utfordring å holde seg til 0.6.

Det mest sentrale tipset er det å bli kjent med deg selv og hvor mye du tåler. Slik at når den tid kommer at det går litt fort på en fest, så kjenner du igjen når du trenger å stoppe. For som nevnt tidligere er påvirkningen av alkohol såpass individuelt at du må finne ut hva som passer best for akkurat deg.

Det er ingen grunn for å bli nervøs over det, så bare å senk skuldrene. For det «Tar vanligvis litt tid å lære seg å drikke»

Har du noen beroligende ord du har lyst til å gi til de som ligger i senga nå og kvier seg over gårsdagen?

Først og fremst spis og drikk mye vann. Gjør det som får deg til å føle deg komfortabel. Om det er å spise potetgull mens du holder bamsen fast og binge watcher «LOVE ISLAND», så gjør det. «Ta vare på deg selv, for du er i en ubalanse og kroppen holder på å stabilisere seg tilbake til normalen».

Forhåpentligvis sitter du nå igjen med kunnskapen om hvordan og hvorfor fylleangst oppstår og hvordan du kan unngå det. Drikk med omhu, ta en ekstra matbit og pass på deg selv. Husk at selv om det noen ganger kan gå litt fort og det blir litt mye drikke, så er den angsten du får dagen etterpå kanskje ikke helt fortjent. Så slapp av, pust og sett på litt shitty reality-TV.

Kilde: Sandtorv, A.H (2022) Fylla har skylda. Oslo: Humanist forlag.

TEKST OG ILLUSTRASJON: ISABELLE MAC QUARRIE NORDIN

5 tips til den nye studerende

Som ny student i en ny by kan mye være forvirrende og skummelt. Jeg har vært her i over seks år og tenkte jeg kunne gi fem gode tips eller råd til en som er helt ny og som kanskje ikke har lært seg så mye enda.

BUSS

Vel, om du må ta buss eller ikke er jo i hovedsak avhengig av hvor du bor. Det sier seg selv at dersom du bor på Byåsen eller Ranheim, er bussen uunnværlig. Men trenger du egentlig busskort dersom du bor i Midtbyen? Trondheim er en av landets dyreste byer når det kommer til kollektivtransport og mye penger kan forsvinne inn i bussen. Det finnes andre alternativer, blant annet elsparkesykler, men pass deg, for her kan det ble dyrt hvis du kjører ofte. Min beste anbefaling er Bysykkel, som vanligvis er åpen mellom mars og november. Det koster 399 for hele året, noe som ish er det samme som månedskort på bussen. Det eneste minuset er at det aldri er sykler i stativene på Gløs. Aldri.

VERV

Er det noe som har gitt meg masse tilbake i studietiden, så er det å ha et frivillig verv. Hva det er ligger i navnet. Du jobber uten å få betalt, med noe som forhåpentligvis interesserer deg. For meg har dette vært en fantastisk måte å bli kjent med folk utenfor de jeg henger med på studiet, og mange av mine beste venner har jeg møtt i frivillighetens ånd. Verv-mulighetene er mange. Online har komiteer innenfor ulike felt, Samfundet har drøssevis med gjenger og festivaler, Gløshaugen som campus har mange kule organisasjoner som jobber med enda flere forskjellige ting. Et frivillig verv kan også være en super måte å bli kjent med folk som har samme interesser som deg. Det kan være en ideell organisasjon, et politisk parti eller en interessegruppe. Verv er gøy og gir så mye tilbake. Pluss at det ser bra ut på CV-en da.

LOVE

Jeg har som du kanskje forstår vært lenge i byen. Naturligvis har dette medført en relasjon eller to av det romantiske slaget. Dessverre for min del har dette vært kortvarig. Trondheim som studentby har tidligere markedsført seg med kjærestegaranti, altså at du som student garantert får deg kjæreste her. Med sjanse for å virke som en bitter, gammel mann, så stemmer nok ikke denne garantien. Men hvem vet, det er sikkert lettere for folk som ikke er skeive? Eller folk som ikke er så bitre? Det er i hvert fall en ting jeg har lært, og det er å være lykkelig på andre sine vegner når de får seg kjæreste. Lat i hvert fall som. Prøv.

NTNU

Kom deg i forelesninger, heng på A4, jobb på A4, snakk med folk og ha det gøy. Jeg vet av erfaring at alt er skummelt når man ikke prøver. Førsteåret mitt i 2019, før koronaen kom, var jeg nesten ikke på skolen. Jeg gikk nok glipp av å møte masse bra folk og være med på mye gøy fordi jeg bare var hjemme. Det er nok lettere sagt enn gjort hvis den onde sirkelen først har begynt, men jeg tror på deg! En av mine gode kompiser sa til meg at jeg var en «second season»-karakter, noe jeg syns beskriver studietiden min på informatikk godt. Jeg har ikke sett meg tilbake siden, og nå inni fjerde sesong av denne serien ser det ut som at det blir en lykkelig slutt. Alt henger sammen på en måte, og det gleder meg å se at jeg har kommet meg hit. Så, dette får du til!

SAMF

Her er nok jeg litt partisk, da jeg har vært medlem av Samfundet siden 2016 og intern siden 2017, altså hatt verv på Samfundet. Men det å bli medlem av Samfundet koster veldig lite i det lange løp, og dersom dette er «go to»-stedet for din vennegjeng, har du fort tjent inn det det koster, da medlemskap gir gratis inngang og billigere drikke. I tillegg får du billigere billetter til konserter, og arrangementer under UKA og ISFiT. What's not to like? Men lær deg hvordan du kommer deg rundt der inne først som sist, ellers kan du ende opp alene i Bodegaen, og det tror jeg ingen unner sin verste fiende.

Så helt til slutt vil jeg bare si, nyt studietiden din mens du kan og mens den skjer. For meg er snart siste kapittelet i denne boka over, men for deg har boka kanskje nettopp begynt. Du skal jobbe resten av livet, om du tar et år ekstra nå har ingenting å si. Ta feil, gjør gode valg, stol på deg selv og så løser alt seg (i hvert fall nesten).

TEKST: RUNAR JOHNSEN

Hvordan ikke være en stressa liten laks

Til vanlig ville vi kanskje ikke sett til laksen for å lære noe om stressmestring, men denne lille fisken er ikke så ulik oss som vi tror.

Biologien til laksen er litt komplisert, men en ting har den til felles med oss. Den har en stressgrense, eller som det kalles på fagspråket, et toleranseområde. Fisken tåler en god del stressfaktor frem til dette området, men når den blir overskridet, kan verste utfall for fisken være døden. Dette er et større problem i oppdrett enn i det fri.

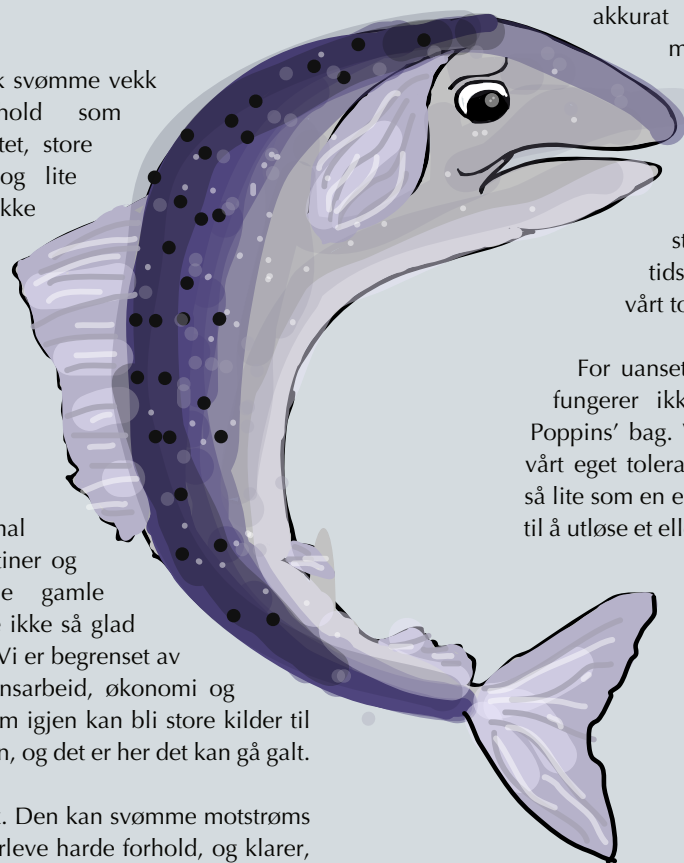
I naturen vil en fri fisk svømme vekk fra ugunstige forhold som suboptimal vannkvalitet, store temperaturendringer og lite mat. Den friheten har ikke vi. Vi kan ikke spontant forlate alt av prosjekter, hybel og arbeid for å dra på en jordomseiling. Derfor er vi mer lik oppdrettslaksen som er fanget i sine omgivelser med minimal sjanse for flukt fra rutiner og mål. Så den gode gamle gladlaksen, er kanskje ikke så glad som vi skal ha det til. Vi er begrenset av våre øvinger, eksamensarbeid, økonomi og sosiale behov. Alle som igjen kan bli store kilder til stress under studietiden, og det er her det kan gå galt.

Laks er ingen svak fisk. Den kan svømme motstrøms i kraftige elver og overleve harde forhold, og klarer, som nevnt tidligere, å tåle en god del dritt før vannråpen treffer glasset.

Vi takler stress til tider likt som den kaldblodige fisken, utenom den dramatiske finalen. Når matprisene øker og studielånet forblir det samme, når FOMO-en truer mens vi sitter på lesesal eller øvingsstresset hjemsøker oss på byen, klarer også vi å tilpasse oss slik fisken gjør. Vi svømmer ikke akkurat unna stressfaktorene, men dytter de ned så fort de popper opp. Problemet er at vi ikke har uendelig med lagringsplass til stressmomentene. På et tidspunkt overskrides også vårt toleranseområde.

For uansett hvor ønskelig det er, fungerer ikke hjernen som Mary Poppins' bag. Vi bygger stress opp til vårt eget toleranseområde helt til noe så lite som en error kl 2 på natta er nok til å utløse et eller annet sammenbrudd.

Alt håp er ikke ute. For å sikre at vi, som en laks, ikke bygger opp mot en skadelig smell, så er det en del ting vi kan gjøre.



Tidsmestring

En av de mest brukte, og mest snakket om metodene, er å sette av tid. Ja, vi har hørt det fra Sit, fra foreldrene våre, fra jentene på TikTok som står opp kl 5 hver dag for å gjøre yoga og drikke matcha-latte. Tro det eller ei, men det ligger en viss sannhet bak dette.

Gjennom å blant annet sette tidsramme til skole, f.eks ikke skolearbeid etter kl 22, kan vi få mer energi. Det er ikke en overraskelse at 2 timer effektivt arbeid vil alltid slå fire timer med ineffektivt arbeid langt ned i støvlene. Dette kan i gang sette en slags dominoeffekt. Mer effektive og kortere arbeidsøkter gir mer tid og energi til å være sosial og delta på arrangementer uten skyldfølelse.

Fem-minutters regelen

Dette er en atferdsterapi teknikk som går ut på å hindre prokrastinering ved å nettopp gjøre det du prøvde å unngå gjennom prokrastinering, men kun i fem minutt. Hvis det er helt jævlig, så er det bare å stoppe etter de fem minuttene.

Dette kan være å endelig vaske fjellet av skitne klær som flyter ut av skittentøyskurven, ta ut stabelen av skitne glass og tallerkener fra rommet eller svare på mailen du har unngått i fire dager. Ved å eliminere

små stressmomenter, har vi mer energi til å bruke på ting vi faktisk bør få gjort, som f.eks øvinger.

Fysisk aktivitet

Til slutt er kanskje det mest åpenbare tipset fysisk aktivitet. Ifølge Helse Norge kan kun 30 min med daglig fysisk aktivitet bidra til:

- Bedre søvn
- Mindre depresjon og angst
- Bedre selvtillit og selvbylde
- Mer energi
- Redusert stress



Det trenger ikke være 30 min med hard intensitets trening. Det kan deles opp i flere bolker og blir enklere om det er noe du liker. Det kan blant annet være noen videoer med Just Dance, Rumpeldunk eller en joggetur i solnedgangen på Ladestien. Et lett steg er å begynne å ta trappene til A4, og med kun en heis i bruk, klarer du nok å gå opp de fire etasjene før heisen kommer ned tilbake til U2.

Forhåpentligvis vil dette hjelpe deg i å ikke være en stressa liten laks. For, som flere av oss vet, er det å møte veggen ikke noe som vi ønsker å nå.

TEKST OG ILLUSTRASJON: ISABELLE MAC QUARRIE NORDIN

The good, the bad and the «lættis»



Kunst og IT hører like mye sammen som Dragvoll og Gløshaugen; Så hva kan vi egentlig forvente når vi kombinerer de?

Ai genererte bilder har i det siste vært i vinden. Om du tenker «Oi! Dette har jeg ikke fått med meg», frykt ikke jeg skal ta deg med på en reise gjennom hele spekteret av ai genererte bilder. Dette vil da si alt fra «HVA I F*** ER DET HER!», til «Mad lættis», til «få det vekk...nå.», til «Dette er fantastisk og jeg liker det». Etter å ha lest denne teksten kan jeg garantere for at ingen funn innenfor dette absurde kunnskapsfeltet vil overraske deg. Før vi tar et dypdykk inn i hva kunstneriske, visstnok intelligente algoritmer, klarer å prestere (resultatet vil sjokkere), så må vi se kort, virkelig kort, på virkemåte.

Helt maskin! Bokstavelig talt.

Noen av dere vil kanskje tenke: «AI-kunst... sikkert bare en haug med abstrakte streker», men tvert imot! Noen «kunstnere» har prestert å lage fotorealistiske menneskeansikt, forlengelser av Leonardo Da Vincis «Mona Lisa» og bilder av Jack Black som en muppet fra «The Muppet Show». Det er derimot en ting det er viktig å ha i bakhodet: AI-kunst engines har forskjellige styrker og svakheter da de opererer med forskjellige algoritmer. Et eksempel er hvordan Midijourney har blitt gode på generering av fjes, basert på et terningkast av produktene de har produsert. Samtidig så ville et fjes laget av Dall-E-2

se ut som en barnehage tegning av en gressklipper (om du er riktig uheldig).

Masseproduksjon av absurditet, eller viktige verktøy?

Før jeg begynte å legge ned flere dagsverk i journalistisk arbeid (skure Reddit for feit AI kunst), tenkte jeg at AI-kunst i praksis var et leketøy. Etter nok research skjønnte jeg fort at jeg har totalt underestimert konseptets potensiale. Blant de fineste funksjonene AI-kunst har blitt brukt til, er restaurering av gamle og ødelagte polaroid bilder. Det er også et godt verktøy for totalt kreativitetsløse mennesker, tvunget til å utføre kreative oppgaver. Selv om dette høres ut som fornuftig og hensiktsmessig bruk, står min mening fast som en saltstøtte på at den viktigste funksjonen til AI-kunstnere er å produsere totalt absurde, «mæd lættis», marerittskapende og feberdrøm-lignende bilder...

Fantastiske AI-bilder

For å bevise hvor fantastisk AI-kunst faktisk kan være, vil jeg trekke fram et bilde som står i særklasse. Vi snakker «creme de la creme» av AI-kunst. Bildet er produsert av Midijourney, en Discord drevet «AI-kunstner», fra ledeteksten: «photorealistic aquarium skyscraper». «Behold!» Altså detaljnivået her er skyhøyt (pun intended!). Himmelen er utsmykket med lette fjærskyer som reflekterer det gylne lyset fra solnedgangen. Det som potensielt vil være tidenes

dyreste akvarium, yrer av liv og vegetasjon. Dette er vakkert for å si det mildt. En kort oppsummering: Jeg liker det, det er kult, det er fett, terningkast 5.



Creepy AI-bilder

Nå tar vi ett steg vekk fra de som generer vakker AI-kunst. Etter dette tar vi ett steg til vekk fra mennesker som er livsnyttere med ambisjoner. Vi befinner oss nå hos de menneskene som slenger ut sitater som «Bro! Hadde det ikke vært fett om det fantes mennesker



som var halvt rotte?». Jepp, det var en tjommi som sa dette, ved ett eller annet punkt i tid og rom. Det er greit å slepe rundt på slike tanker, men la nå for guds skyld være å manifestere det! Etter oppdagelsen av dette «avskummet» ligger jeg og kaldsvetter om nettene. Trenger jeg å forklare hvorfor? Neppe. Terningkast 2.

Lættis AI-bilder

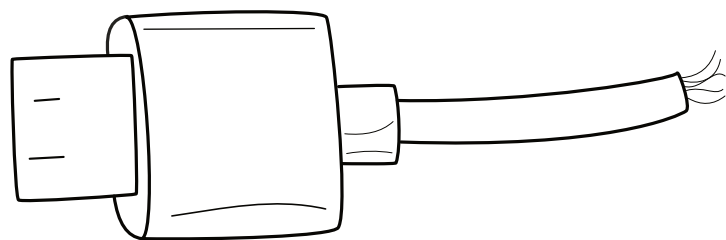
Med det samme vi er inne på rotter, la oss se tilbake på menneskerettighetenes «kullalder»: Middelalderen. For meg er denne tiden noe jeg forbinder med konger, riddere, jordbrukssamfunn og en mangel på oljefond i Norge. I mine øyne er disse problemene forårsaket av noen tullinger som lekte med fyrstikker utenfor biblioteket i Alexandria, men



hva vet vel jeg? Jeg er tross alt trangsynt. Vitenskapelige kilder tyder heller på at lite menneskerettigheter og heksebrenninger, skyldes en latterlig dårlig internettforbindelse. Men ikke stol blindt på mine ord! Det er bare å google, ryktet på stranda sier at de fleste ikke engang hadde hørt om konseptet «WiFi». Så dårlig var det. Middelaldermaleriet «Wifi not working», er derfor en dyp oppsummering av en hel tidsalder. Terningkast 6.

TEKST: MARKUS JOHANSEN

FOTO OG ILLUSTRASJONER: MARKUS JOHANSEN, MIDIJOURNEY, DALL-E-2



En realistisk guide til digital minimalisme

Sjekker du telefonen din før du går på do om morgenen, eller mens du er på do? Føler du at for mange timer går bort i en skjerm daglig? Frykt ikke for her kommer en guide slik at du kan få mer fritid i din hverdag!

Snapchat, Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, TikTok, Tinder, gode gamle 9GAG, Reddit, BeReal, WhatsApp, VSCO, for å nevne et par, er mest sannsynlig apper som tar opp en betraktelig mengde tid i løpet av uka. Hvor mye bruker du telefonen hver dag? Hvor ofte sjekker du den? Og hvor mye sitter du egentlig igjen med etter en time på TikTok?

Har du prøvd å gå på A4 uten telefonen din noen gang? Fyfaen, for en opplevelse. Du kommer til å kjenne abstinenser i hele kroppen og sjekke lomma mer enn du tør å innrømme. Hvis du vil sjekke hvor avhengige vi faktisk er, la telefonen ligge hjemme en dag.

Digital minimalisme høres jævlig kjedelig ut i 2022. Hva faen skal jeg gjøre i stedet for å se på TikTok, Reels og Shorts med Netflix, Viaplay, HBO, Disney+ og Amazon Prime i bakgrunnen mens jeg binger Ex on the Beach? Stirre rett inn i veggen? Kanskje du ikke er like ekstrem, men jeg kan uten tvil si at alle kan dra nytte av litt digital minimalisme i hverdagen. But HOW? La meg gi innblikk i noen grep jeg har tatt det siste året, som gjorde at jeg gikk fra 5-6 timer skjermtid, til mindre enn halvannen time hver dag.

Og slapp av, jeg forteller deg ikke at du skal kaste iPhonen din i Nidelva, kjøpe deg en Nokia, pælme Tven og søke overgang til filosofi. Dette er en realistisk guide for en gjennomsnittlig Onliner.

Nå er jeg dessverre ingen Apple-fanatiker, men jeg tviler ikke på at mange av disse hjelpemidlene også finnes på den andre siden.

1. Analyser skjermtiden din

Hvor mye tid bruker du faktisk på telefonen? Hvilke apper konsumerer mest tid? Reflekter over hvor mye av denne tiden som faktisk har en produktiv funksjon i hverdagen din, og tenk over hvor mye som bare er bortkastet på tull når du heller kunne trent, hengt med venner eller endelig begynt på innlevering som skal inn i morgen.

2. Skru på svart/hvitt modus

Selvom den «stygge» fargen på snusboksen ikke hjalp så veldig, så kan jeg love deg av Snapchat er jævlig mye mer kjedelig uten farger. Det er ikke litt gøy engang, og jeg vil helst bare komme meg ut så fort som mulig etter jeg sjekker om noen av snappene jeg har fått inneholdt noe viktig. Dette fungerer

selvfølgelig på alle appene som spiser bort fritiden din.

3. Søvn er viktig!

Ikke bruk telefonen den første og siste halvtimen av dagen din. Anbefalingen er vel heller 1-2 timer, men la oss være realistiske. Dette hjelper ikke bare på skjermtid, men forbedrer søvnen din, og gir en roligere start på dagen uten nyheter, påminnelser om alt som må gjøres og videoer av deg drita full på DT. #fylleangst

4. Slå på apptimer på de verste av de verste

Jeg har 30 minutter på Snapchat hver dag. Dette er appen jeg bruker mest. Nå bruker jeg den kun til essensiell kommunikasjon og selvfølgelig for å oppdatere blæbbern (add meg på snap: steffen_h #shamelessplug) Etter 30 minutter har gått, låses appen og den er ikke lenger tilgjengelig. Det er selvfølgelig mulig å utvide tiden, men det er uten tvil bedre enn ubegrenset tid hver dag. Og jeg får alltid litt vondt i hjertet hver gang jeg utvider grensa.

5. Slett Instagram

WOW! Jeg trodde dette skulle være en realistisk guide?! Hva faen jeg kan ikke slette IG! Hvordan skal jeg opprettholde fasaden om det perfekte plastikk livet mitt i sus og dus (Okei det var litt meget, beklager). Du trenger ikke slutte med Instagram. Slett appen fra telefonen. Da er den ikke like lett tilgjengelig, og du kan fortsatt legge ut bilder og videoer og tjo og hei. Andre apper dette også fungerer med; VSCO, Facebook, Reddit, YouTube, Twitter og sikkert en hel haug til.

6. Installer «minimalist phone»

Dette er nok kun for Android-peeps. Denne gjør telefonen din til den ultimate minimalistiske telefonen. Anbefaler å laste den ned og prøve den selv, men man kan blant annet blokke apper, sette på timer, få påminnelse om skjermtid, "gjemme" apper

osv. Den gir telefonen et veldig enkelt utseende og anbefales på det sterkeste. Koster 100 kroner i året.

7. Sju dagers detox

Her igjen er vel den typiske anbefalingen en tretti dagers SoMe detox, men hva faen hvem klarer det? Jeg brukte mest tid på YouTube, kunne sitte i flere timer å se på masse tull som jeg aldri fikk noe ut av annet enn lett underholdning. Som er fint i små mengder, men den grensa var for lengst passert. Jeg blokket appen i sju dager og siden har jeg nesten ikke åpna den. Mange av apper har jeg straight up sletta etter en sju dagers detox.

8. HJÆLP, jeg har fritid!

Hvis du ikke har en plan for hva du ønsker å gjøre med den ekstra tiden i hverdagen, er veien tilbake til gamle vaner ekstremt kort. Gjør noe! Nyttig, gøy, kjedelig, vanskelig, meningsløst, bare ikke sitt å stirre rett inni veggen. Tre timer ekstra tid hver dag! Hva med å trene, pugge, se en bra film, lese en bok, lære piano, ta et kurs, gå en tur, henge med venner, lage en digg middag, strikke votter? Jeg hakke peiling, bare gjør noe!

Lykke til!



TEKST: STEFFEN HÆREN

ILLUSTRASJONER: MAGNE SLÅTSVEEN

PROKOM@ONLINE.NTNU.NO

[illegible]

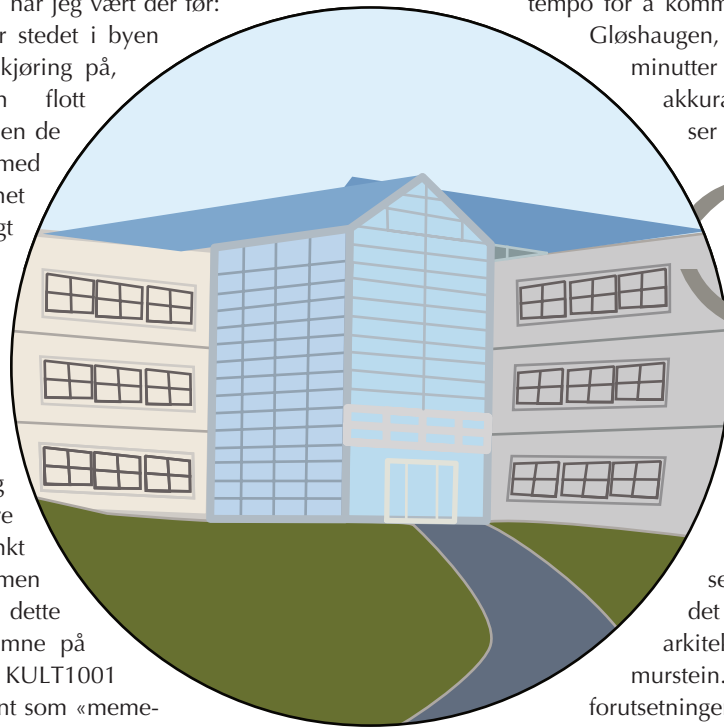
7,5 poeng på Dragvoll

Hver torsdag klokka kvart på to setter jeg meg på sykkelen min. Etter ca. 20 minutter stopper jeg og går til forelesningssalen. Jeg starter turen på Gløshaugen selv faktisk. «Hva?! Campus tar jo maks 10 minutter å gå på tvers» tenker du. Men som du sikkert skjønner handler ikke denne artikkelen om Gløshaugen.

37 mil øst, litt sør og oppover

Å gå på Gløs gir ofte et litt skjevt bilde av hva NTNU er. Visste du for eksempel at det er 8000 studenter som går på en campus som ligger langt ute på landet? Om man drar fra gode gamle Gløs og opp til Moholt og bare fortsetter bortover Jonsvannsveien treffer man dette stedet, Dragvoll som det kalles. Som innfødt i Trondheim har jeg vært der før: parkeringsplassen er stedet i byen man starter øvelseskjøring på, og det er en flott discgolfbane der, men de driver tydeligvis med universitetsvirksomhet der også. Rettere sagt et sjokk!

«Ok da» tenker du kanskje, «campus i gokk eksisterer, men hva er det du gjør der?» Hadde du spurt meg før jeg startet å studere hadde jeg nok tenkt det samme, men sannheten er at jeg dette semesteret tar et emne på Dragvoll (gisp). KULT1001 heter det: bedre kjent som «meme-faget». Her skulle jeg få et innblikk i hvordan kultur påvirkes av digitale hjelpemidler og i tillegg har jeg fått et inntrykk av hvordan det hadde



vært å studere på Dragvoll og et inntrykk av dragvollingene selv.

Og det er langt å gå

At noen i det hele tatt studerer på Dragvoll er jo også et mirakel. For det er langt å dra. Mil etter mil etter mil, kanskje til og med. Ti minutter gange i rolig tempo for å komme meg hjemmefra til Gløshaugen, målt opp mot 25 minutter på elsykkel er ikke akkurat et regnestykke som ser bra ut for Dragvoll.

Bygget, jeg tror i hvert fall det ikke eksisterer flere bygg der oppe, er heller ikke det mest innbydende jeg har sett. Dragvoll byr på det beste 70-tallet har av arkitektur: Plantasje og murstein. Med slike forutsetninger er det kanskje ikke så rart at dragvollingene er slik de er?

Dragvolling og gløsing

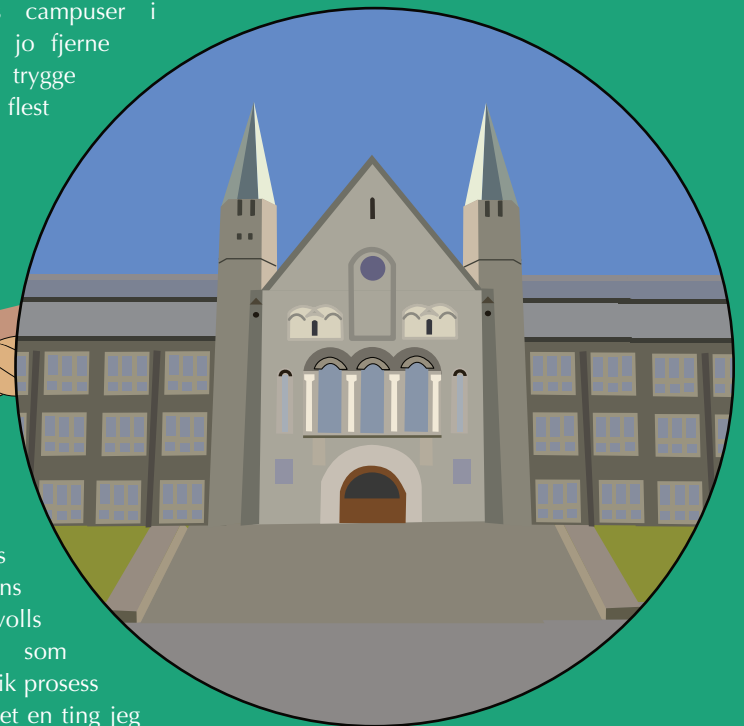
Alle vet jo at ALLE på som studerer på Dragvoll går i hjemmestrikka klær, tar en tulleggrad og har politiske meninger som hadde fått Karl Marx selv til å virke som en høyreekstremist. Min erfaring etter å ha vært der fire-fem ganger selv tilsier noe av det samme. Det

er vel kanskje derfor det første jeg hører når jeg sier at jeg skal til forelesning på Dragvoll er: «æsj, hva skal du der?» Det ligger noen fordommer inne i ryggmargen på oss alle: de går jo på Dragvoll, man ser jo litt ned på dem, man kan tulle med dem.

vet så er det at vi har en studentidentitets Steve Irwin i regjering. En som tør å ta kampen mot store slemme NTNU som vil tvinge dragvollingene ned til byen.

TEKST OG ILLUSTRASJON: ARE SALTNES TØMMERÅS

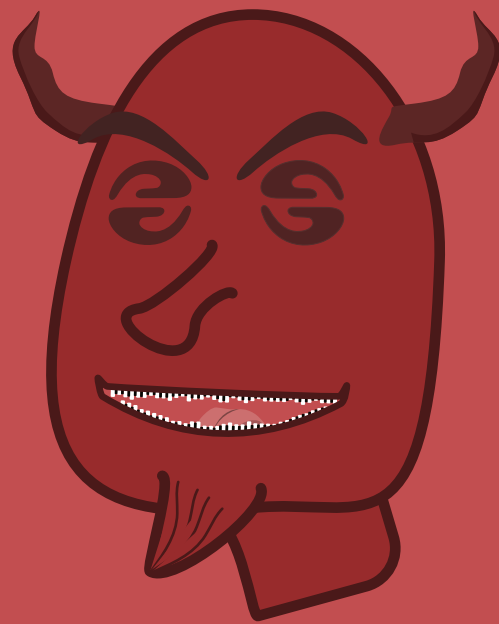
Selv om de kanskje er litt rare, litt annerledes og litt ukjente er det en ting jeg synes vi likevel burde fokusere på. Dragvollingene som art er jo utrydningstruet og de burde vernes om. Samlokaliseringen av NTNUs campuser i Trondheim på Gløshaugen vil jo fjerne disse studentene fra trygge omstendigheter litt borte fra folk flest og tvinge dem inn til byen.



En mørk beskytter?

Her lages det en slags felles amalgamering av Gløshaugens bedrevitertendenser med Dragvolls redde-verden-komplekser. Hva som kommer til å bli igjen etter en slik prosess er vanskelig å forutse, men er det en ting jeg





S(h)it problemer

Konsernet Sit, ja du leste riktig: konsernet, sier de «er for studenter av studenter». Etter fem år som beboer i studentbyer tilhørende Sit i to ulike byer (Ålesund og Trondheim) har jeg gjort meg opp noen meninger om konsernet, de er for det meste negative...

Vi kan starte med litt tall fra Sit sin årsmeldingen 2021. Konsernet hadde en inntekt på 694 487 kr og en egenkapital på 1 332 675 millioner medregnet gjeld og kostnader (eksempelvis lønnsutgifter). Det skal sies at omtrent 300 000 av egenkapitalen er statsstøtte til boligbygging (Borten Moe, jeg ser innsatsen din...). Det skal også nevnes at inntekter har gått ned de siste årene pga. årsaker som korona. Med dette i minnet la oss dra på en konsernreise i Sit.

Økte leier

Sit holder som oftest gunstige månedsleier i forhold til det private markedet. Så man skulle tro man var happy med leien og kunne forstå økte leiepriser når kostnader blir dyrere. Men mitt hat for Sit startet akkurat med økt leiepris en vårdag i 2017. Staten annonserte med bravur at stipendet økte med 200kr i måneden og politikere slo seg på brystet å se de jobbet for studentene. Lite visste de at Sit økte leien to uker senere med ikke overraskende 200 kr, noe

som selvfølgelig gjorde at et studentbudsjett hadde endret seg nada.

Dusjer til besvær

Strøm er dyrt for tiden og vannskader på tre er også dyrt med økte råvarepriser. Det er derfor ikke så vanskelig å se for seg at man vil kutte ut litt utgifter der man kan. Sit sin løsning på problemet? Sette inn dusjer på Moholt som man finner i garderobes på treningshaller. Her må man trykke inn knappen og få vann i 11 sekunder (dette er endret til 1,5 minutter nå). Er dette lov? Ikke vet jeg, men som leietaker vil jeg si det er rart av utleier å begrense leietakers mulighet til å dusje. Spesielt når det på Moholt er slik at man fører egen strømvatle med selskapet Teniso på de oppussete boligene.

Studentpriser i kantiner

Sammenligner man prisene til Sit sine kantiner med Sammen (Bergen) og SiO (Oslo) sine, vil man legge merke til at Sit ligger på et nivå et godt stykke over de

andre. Man sier at Sit skal tilby studentpriser, men med en students budsjett kan man ikke akkurat si kantine er så veldig studentvennlig priset. Velferdstinget jobber for tiden aktivt med å få Sit til å senke/subsidiere prisene, men man kan stille seg spørsmålet om monopolet Sit har på kantiner og kiosker på NTNU er et reelt problem for studentlommeboken?

Jallamekk-system

Våren 2022 lanserte Sit en ny nettside (og system) som skulle gjøre det enklere å bruke deres tjenester. Som en som må bruke Sit sine nettsider jevnlig kan jeg si: det har aldri vært vanskeligere å være en Sit-bruker. Vi kan liste litt opp: Man kan ikke se kontraktene sine lenger, man må gjennom boligvelgeren for å komme til egen side om man manuelt skal betale leie, innbetalingene er hult til bulter og man får ikke alltid registrert at man har betalt leie. Det har også vist seg i ettertid at Sit som eneste samskipnad ikke har data på hvor stort press det er på boligene deres pga. en fantastisk førstemann-til-mølla-booking.

Fungerer vaskemaskinen?

Når du er student og bor på 10 kvadrat er det ikke bare å henge opp klesvasken for tørk uten å sette hele rommet i lockdown. Da er det fantastisk at Sit tilbyr gratis tørketrommel i de 23 kr du betaler for vasken. Men fungerer tørketrommelen? I min erfaring er minst halvparten ute av drift mesteparten av tiden og resten har vansker med å faktisk tørke klær. Og ikke nok med det! Flere ganger har det nye app-systemet for vaskeriene gått ned og man kan ikke vaske klær. I tillegg er det tilfeller av dekningsmangel i vaskekjellere som forsurer app-opplevelsen. Det virker som alle Sit systemer har gått til det verre de siste årene...

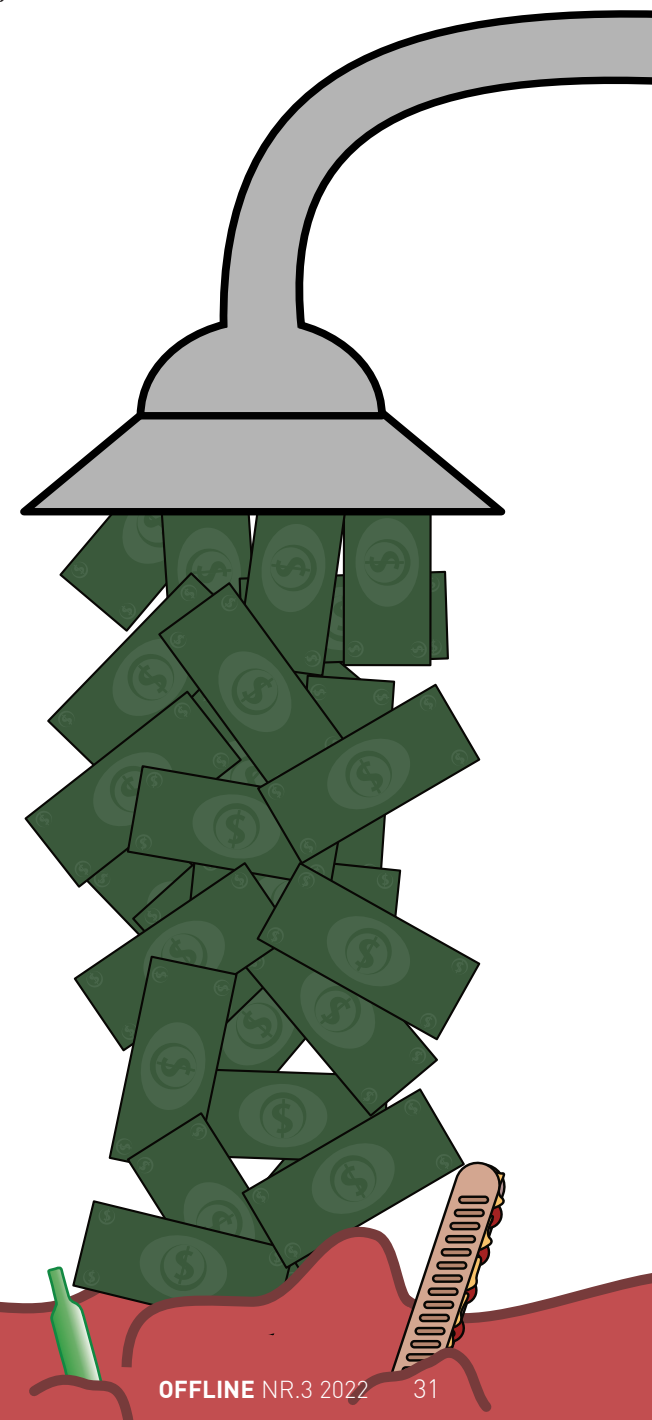
Dette er noe av småtingene som gnager på meg med Sit, men likevel med så stort hat bor jeg hos dem på femte året. Det sier nok noe om meg og min

dobbeltmoralskhet, men jeg håper i hvert fall dette hjelper med å skape litt hat for Sit hos dere også.

Kilder: Sit årsmelding 2021, NRK (09.08.2022), Studenter over hele landet venter på studentbolig – her står flere ledige.

TEKST: MAGNE SLÅTSVEEN

ILLUSTRASJONER: MAGNE SLÅTSVEEN OG FREEPIK



stress



angst



blah

blah
blah

blah

Tip #1

#2

#3 !!

abcdefgh

ÅÖÄ
!!!!!!



robotman

hva var navnet
ditt igjen?



100