Data- og cybdatstudentenes linjeforeningsmagasin • Utgave 4, 2026

readme

- Kompendium for ikke-medisinere
- Hvem er du på bedpres?
- Slik oppnår du nirvana



Semesterstart med sjelefred

readme er gratis og blir skrevet av og for studenter ved Datateknologi og Cybersikkerhet og datakommunikasjon ved NTNU.

28. årgang utgave 4, 2026

REDAKTØR
Mikkel Bentzrud Rasch

LAYOUTANSVARLIG
Mia Ngo Nguyen

MEDVIRKENDE
Elena Kristine Blakstvedt Willmann
Madelen Hellervik Lothe
Gerhard Adler Skartveit
Johanne Dahl Norland
Jorunn Elisabeth Tjore
Sunniva Robertsdatter
Sander Eidseter Olsen
Tharanya Paramsothy
Martine Meng Karlsen
May Phan Le Nguyen
Are Nikolai Pedersen
Sebastian Eikeland
Amanda Sivertsen
Tobias Amundsen
Oliver Bossum
Jasmin Golzari
Simon Hernes
August Tveide
Maja Vullum
Julie Wold
Erika Iden

FORSIDE
Tharanya Paramsothy
Sebastian Eikeland
Jasmin Golzari

KONTAKT
readme@abakus.no

readme, Abakus
Sem Sælands vei 7–9
7491 Trondheim

NETTUTGAVE
readme.abakus.no

Bekk

Leder

Hallo kjære abakuler. Velkommen til nok et fortryllende semester på Gløshaugen. Til alle som har vært her før: velkommen tilbake, og til alle som er nybakte: gratulerer. Dere er alle sammen så heldige at dere får være med i Abakus sitt enestående miljø, og jeg råder både nye og gamle til å ta nytte av denne sjansen i tiden fremover.

Dere er også så heldige at dere har fått klørne i en helt fersk utgave av **readme**, Abakus sitt helt eget linjeforeningsmagasin. I denne utgaven har vi skrapet sammen artikler som vi mener gagner det nye kullet mer enn noen annen info dere får. Studieveiledere, instituttansvarlige, forelesere, ja til og med Kristika får bare ta seg sine respektive boller. Det er *her* du får med deg hva som skjer.

Det viktigste man kan lære som ny student er hvordan man holder økonomien flytende. På side 22 og 23 så viser vi deg hvordan man får 11 616 kroner til å strekke til det viktigste: fôr og fyll. For de lærde er et lite knep å ta nytte av gratis mat og drikke på bedriftspresentasjonene som kommer utover høsten. Hva man har i vente der kan man lese mer om på side 10. Snakk om forventninger: Vi har også en rekke ting vi forventer at alle abakuler skal oppleve. Vi har listet dem på side 6 og 7.

Til slutt vil jeg gratulere alle komiteene med et vel gjennomført opptak, og alle nye komitemedlemmer med sjansen til å vedlikeholde Abakus sin status som Gløshaugens beste linjeforening. Kos dere masse, så sees vi på midtsiden <3

Redaktør



I denne **utgaven**

4 Opium som paracet?

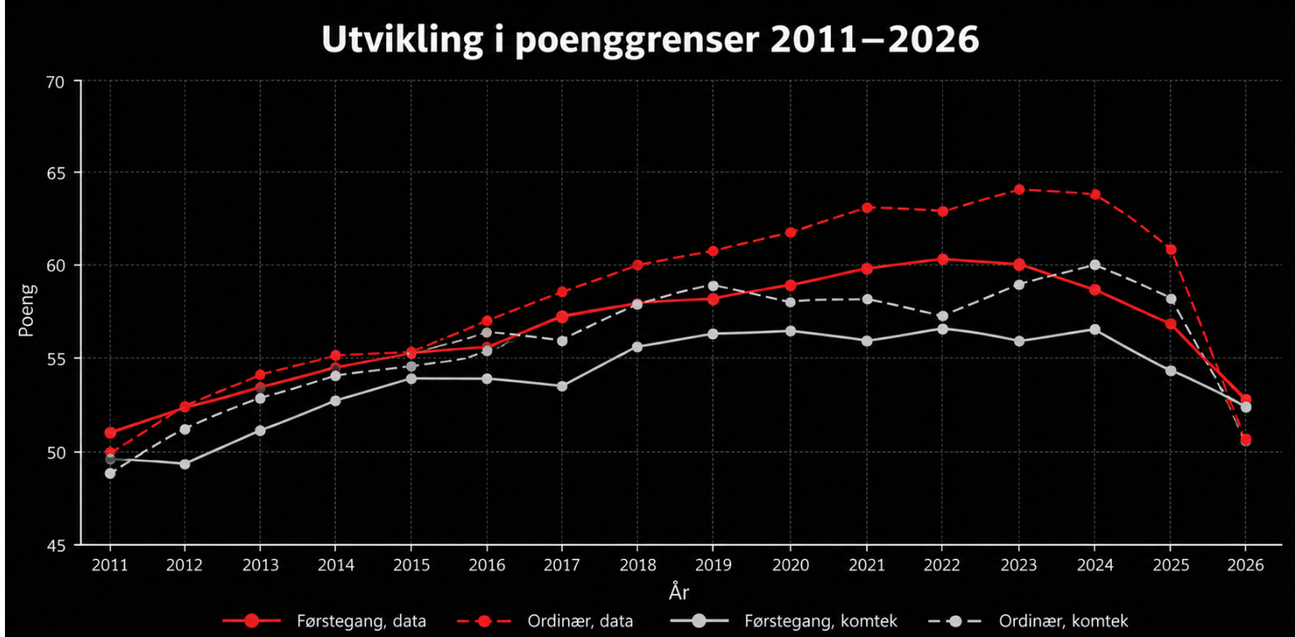


10 Bedpres personas



20 Indre ro(nk)





Er datatidens gullalder over?

Tekst og bilde: *Madelen Hellervik Lothe*

Denne teksten gir uttrykk for skribentens egne meninger

Både data og komtek (for yngre lesere, les: cybdat) har i mange år kunnet smykke seg med å være blant de vanskeligste studiene å komme inn på i Norge. Der mange har sett seg nødt til å høste både alderspoeng og ta opp fag som man ikke har hatt toppkarakter i enda. I sommer kunne man derimot høre at poenggrensen på data hadde sunket med hele 10 poeng fra 60,7 til 50,8 for ordinært opptak, likens for komtek med en nedgang fra 58,0 til 50,6. Hva skjer?!

GÅTT AV MOTEN?

Noe av fallet kan forklares med at karakterboosten fra pandemikullene omsider er på vei ut av poenggrensene til høyere utdanning. Inntoget av KI har nok mye mer av skylden for at det har blitt større usikkerhet i hva fremtidige studenter anser som nødvendig kompetanse for arbeidslivet. At medier videre har fyrt opp under dette etter beste evne, har ikke akkurat stabilisert noe av usikkerheten.

ENDRING I MARKEDET

Om man tar et tiårsperspektiv på studieinteressen, er kontrasten stor. Søkertallene for IT-studier har lenge kun pekt én vei, nemlig oppover. Et stort behov for teknologikompetanse har gitt gode arbeidsvilkår og attraktive jobbmuligheter. Hvordan man utvikler teknologi og bruker IT har til nå hatt et modus av arbeidsmetoder og framgangsmåte som KI nå utfordrer. Hvordan vi skal kunne få til en overgang ved å bruke KI som et verktøy har reist spørsmål om hvordan man organiserer seg og arbeider.

FOR ELLER AV KI?

Samtidig er det verdt å spørre om utviklingen hadde kommet uavhengig av KI. Etter mange år med kraftig vekst kan IT-bransjen være på vei mot et metningspunkt der veksten ikke lenger er like eksplosiv. Det betyr ikke nødvendigvis at fremtiden vil trenge færre teknologer, men kanskje at gullalderen er over.

De som nå kommer inn på studiene er kanskje ikke dem som har toppkarakterer og lurer på hvilket studium som vil gi mest prestisje. De er heller dem som ser at KI ikke kommer til å erstatte dem, men som ønsker å forstå teknologien godt nok til å være med på å forme den.

Spørsmålet er derfor om vi nå ser en nødvendig korreksjon etter ti år med IT-feber – eller om frykten for KI får unge til å velge bort nettopp den kompetansen samfunnet vil trenge mest av i møte med KI.

Medisin for ikke-medisinere

Menneskeheten har kjempet en bitter kamp mot sykdom i alle år. Noen ganger på feil side. Dette er historien til enkelte medisiner og behandlinger som bommet litt på målet, enkelte i den grad at kula snudde 90 grader og traff skytteren i fjeset.

Tekst: *Erika Iden*
Layout: *Johanne Dahl Norland*



Det er bare menneskelig natur

Vi begynner i de gode gamle dager. Det sies at mennesket, uansett hvor, uansett hvem, har et iboende innstinkt for hva som er rett og galt. Gi = rett. Stjele = galt. Borre hull i hodeskallen = rett. Både i det gamle Egypt, i antikkens Hellas, blant den amerikanske urbefolkningen, i Kina en eller annen gang og Europa i middelalderen, har trepanasjon vært utbredt. Trepanasjon er en svært gammel kirurgisk operasjonsmetode hvor man åpner kraniet med et bor eller annet redskap. Hva hensikten med dette var, er usikkert og har antagelig variert gjennom tidene. Teoriene består av alt fra «for å slippe ut onde ånder» til å bekjempe hodesmerter eller mentale lidelser.

Trepanasjon var overraskende lite dødelig. I det minste sammenlignet med hva man skulle forvente av at byens slakter kurerer migrenen din med å pirke på hjernen din med en spiss metallpinne. Spesielt på den tiden hvor hygiene var ekkelt. Det var riktignok risiko for både infeksjon og hjerneskader i etterkant, men overlevelsesraten på selve inngrepet var mellom 50 og 80 prosent.

Mors beste venn

Det sies at historien til medisin er historien til opium. Plantesaften ble først omtalt som et rusmiddel circa år 3400 før vår tidsregning i Mesopotamia. Og siden har det blitt brukt mot omtrent alt, men hovedsakelig smerte, søvnproblemer og sorg. Selv når menneskeheten var ung og dum, visste man at stoffet måtte behandles varsomt. Feil dosering kunne i verste fall ende i død, og effektene på sinnet var ikke alltid heldige. I tillegg til at man kunne bli forstoppet.

Om vi spoler fram til Storbritannia på 1800-tallet (forbi noen mindre viktige kriger i Kina), var opium innenfor medisin ansett som et vidundermiddel. Spesielt etter man begynte å fremstille morfin og heroin. Hverdagens utfordringer var forbi. Urolige barn? Gi dem en skje av Godfreys Cordial, «mors beste venn» – en blanding av opium, vann og sirup. Hysterisk kone? Ingenting sier sinnsro som en liten dæsj opium. Blitt offer for fadderpesten? Hva kan vel lindre halsen mer enn hostesaft med et lite hint av heroin?

Opium brukes fortsatt til å fremstille morfin og kodein i dag lovlig (som regel), og til å fremstille noen andre ulovlige ting. Men det moderne mennesket har utviklet seg nok til å vite at man heller kan bruke YouTube til å roe ned barn, og lindre smerten med terapi og paracet.



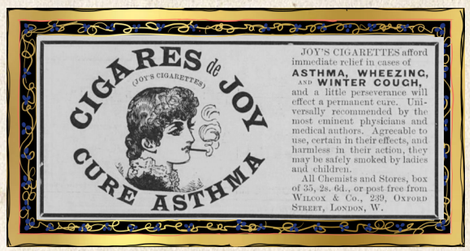
Skal det være så mye blod?

Ifølge godt modnet vitenskap bestod verden av de fire elementene ild, luft, jord og vann, likt kroppen ble bygget opp av de fire væsker blod, gul galle, slim og sort galle. Disse måtte selvsagt holdes i balanse. Derfor var årelating, avføringsmidler og brekkmidler vanlige strategier for å behandle sykdom i menneskehetens koseligste tider. Av disse teknikkene er årelatingen den store stjernen. Teknikken er blitt brukt mot nær sagt alle tilstander og sykdommer, og består av å åpne en blodåre for å tappe blod. Om pasienten ble dårligere av behandlingen, var dette et tegn på at her, her burde det tappes enda mer blod.

Flere viktige mennesker gjennom historien har antagelig dødd som konsekvens av overdreven årelating. For eksempel George Washington, som takket for seg etter at det ble tappet to og en halv liter blod fra ham for å behandle en halsinfeksjon.

Fun fact: Leger, munker og prester utførte vanligvis årelating, men i mange land begynte også barberere å ta opp virksomheten. Flere steder den dag i dag bruker barbereren fortsatt et banner i rødt, hvitt og blått, som skal representere årelating, tanntrekking og barbering.





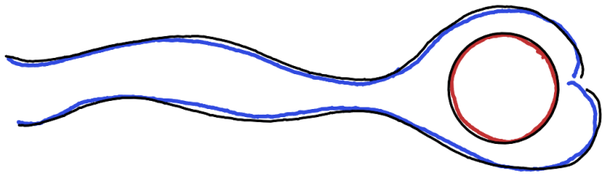
Lunger i flamme

I vår tid er det kjent at astma skyldes en kronisk betennelse i luftveiene. Men tidligere ble det antatt at det skyldtes en overflod av slim som samlet seg i- og blokkerte lungene. For å gjenopprette balansen blant kroppens fire væsker, måtte slimet fjernes. Og ettersom slim er et kaldt element (visstnok), var det best å gjøre dette med noe som var varmt. Så når røyking ble mer utbredt i Europa på 1700- og 1800-tallet, var dét noen som kom på tanken om at røyken kunne brenne bort slimet. Og det har jo en viss lindrende effekt i øyeblikket. Men langsiktig har det omtrent samme effekt som å tenne på huset sitt for å holde varmen.

Til refleksjon og ettertanke

Det er ikke alle ordtak eller motto man blir beroliget av å se hos legen, enten det er på venterommet eller inne på operasjonssalen. «Selv den beste kan gjøre feil»,«øye for øye, tann for tann» og «jo flere kokker, jo mere søl» er utvalgte eksempler. En av disse ordlydene, som likevel må ha resonnert i doktorens sinn gjennom den medisinske historien, er «aldri så galt at det ikke er godt for noe». I den forstand at ennå så mye skade «mirakelkuren» gjør hos den stakkars pasienten, så betviler vi ikke det faktum at dette er en kur. Nå lurer du kanskje på hvorfor vi kan stole mer på medisinske råd og behandlinger vi blir gitt i dag? Vel, i så fall bør du lese exphil boka, din dust.





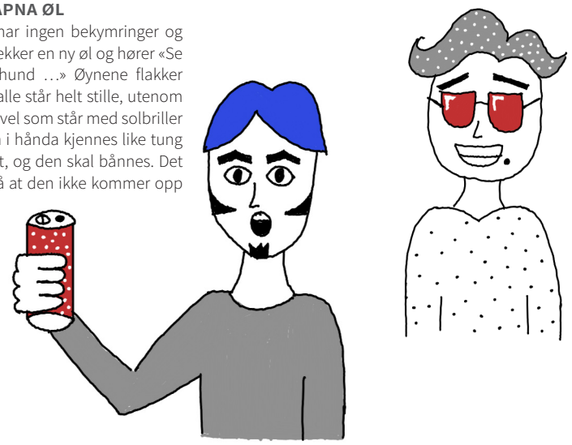
Kanoniske Øyeblikk

Tekst: *Sander Eidseter Olsen*
Layout: *Elena Willmann*

Kanoniske øyeblikk eller «canon events» er ikke bare øyeblikk i livet som man kjenner litt ekstra på. De setter livet i en helt ny retning. Abakus og studenttilværelsen byr på mange av disse, her er noen.



LAMBO PÅ NYÅPNA ØL
Livet smiler, du har ingen bekymringer og er på vors. Du knekker en ny øl og hører «Se der står en fyllehund …» Øynene flakker rundt i rommet, alle står helt stille, utenom en eller annen jævel som står med solbriller på og gliser. Ølen i hånda kjennes like tung ut som en elefant, og den skal båndes. Det er bare å håpe på at den ikke kommer opp igjen …



DU BLIR GAMMEL
Om du sitter bakerst i forelesning så ser du ikke hva som blir skrevet. Hængen hitter som aldri før. Knærne knirker. Plutselig har strikking og dreiing blitt interessant og det begynner nye folk i Abakus som var født i går. De skriker fraser du aldri har hørt, som «6-7», «How about eight inches and thick». De trakter, icer deg fra rumpa og gjør bare masse dumt. Bare dropp det unc. Du er blitt gammel. RATs, obliger og planke på LaBamba har aldret deg i 2x speed, dratt hårfestet ditt bakover og gitt deg rynker. Livet i Abakus har aldret deg, og det er ingen vei tilbake.



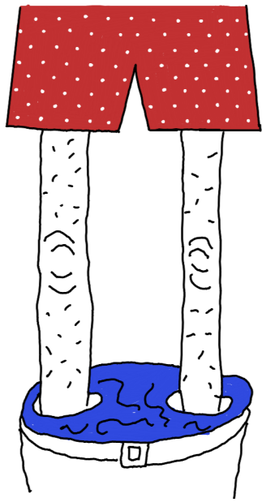
GENERASJONELL HÆNG MED SMAK AV RYKTE
Du våkner av at det banker i hodet, og det kjennes ut som at babben fra i går har lært seg å ta backflip inni magen. Telefonen er svart og du setter den i laderen før du velger å mate doskåla med gårsdagens ufyseligheter. Når du omsider sjekker telefonen har du fem meldinger der det står «ÅLØØØ sjekk ryktesnappen a, den videoen av deg var jo helt sinnsyk!» Fytti fylleangst.



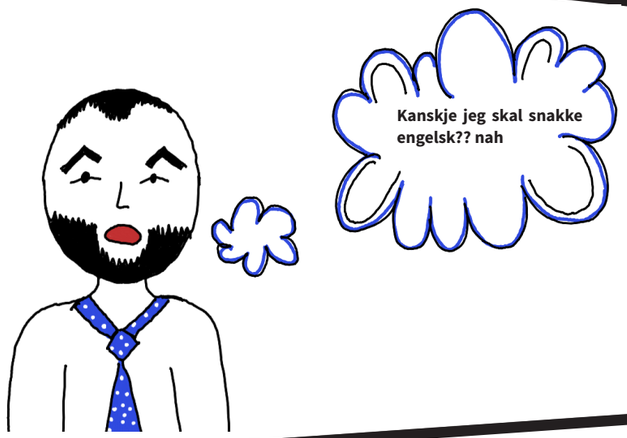


FADDERPERIODEPESTEN
Har du noen gang vært hæng en hel måned i strekk? Vanligvis blir man syk halvveis inn i fadderperioden, men drukner det i alkohol og flere dårlige valg. Trakten deles løst, å gå hjem i regnet i tynt togalaken går helt fint og dietten består utelukkende av Grandiosa, paracet og sliten Sesam-burger. Hostingen slutter aldri. I R1, A3, IT-bygget, det følger deg over alt, sammen med stemmene i hodet om at du allerede henger bak. Denne pesten er garantert så jævlig at livet ditt sendes i en ny retning. Kan jeg bomme en repsils?

BUKSELØS STAKKAR
Som dum og uvitende førsteklassing går du opp på scenen for å motta daljen din. Den altfor møkings kompisen din begynner å skrike: «Av med buksene, av med buksene!» Og vipps, så ser alle at den eneste rene bokseren du hadde igjen var en rosa en med bananer på. Livet ditt blir aldri det samme igjen.



UFORSTÅELIG FORELESER
Du møter opp på forelesning i et vanskelig emne og foreleseren sier på gebrokkent norsk: «Hallo alle sammen, dette er min første forelesning på norsk!» Resten er bare et virvar av konsonanter og vokaler i hytt og pine, og håndskriften på tavla er altfor liten og uforståelig. Toppen av kransekaka er når foreleseren drar en gammel slager: «Dette er jo enkelt, nesten banalt.»

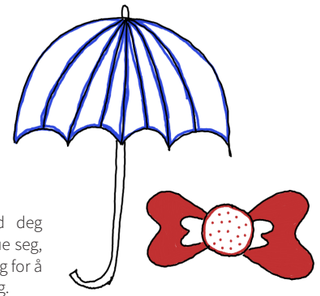


PRIKK
Bedpressen du meldte deg på som nummer 20 i køen har gått i glemmeboka. Du får ikke med deg at alle plutselig hadde noe bedre å gjøre, så du får plass. Fordi du selv sengeråter hjemme alene, tikker det inn en prikk. Ha det bra galla, Åre, bedpresser og alle dine muligheter i livet. I hvert fall for de neste to ukene.



LISTINGLØP
Trenger ikke si noe her.

Har alt dette skjedd med deg ennå? Nei? Det er bare å grue seg, for de kommer nok og tar deg for å sende livet ditt i en ny retning.



Gløsløken

Løken tåler ikke spøken

FATALE BALLONGFEIL UNDER ITDAGENE

Tekst: *Toballong I. Pæramundsen*

U1 – Som vanlig startet også i år itDAGENE med ballongslipp i Realfagbygget. Her blir man lovet muligheter for å vinne både gavekort, AirPods, airfryer og så videre. Historisk sett har ballongene inneholdt lapper som viser hva du har vunnet. Slik var det ikke denne gangen. Etter et internmøte i forbindelse med planleggingen av opplegget misforstod den ballongansvarlige ideen og trodde at de fysiske premiene skulle ligge i selve ballongene. **Gløsløken** erfarer at de første, letteste ballongene som ble hevet ut ikke skapte store problemer. Det var først når de større premiene skulle slippes at ting gikk riktig galt. **Gløsløken** har snakket med en deltager som for tiden ligger innlagt på St. Olavs hospital. Han skulle bare sjekke om han hadde vunnet noe i en ballong da han plutselig fikk en Ninja Dual Zone airfryer rett i pæra. Men det stoppet ikke der. Hovedpremien, en splitter ny el-sykkel, ble som et siste uforglemmelig avsluttende stunt hevet ned fra A3 i det alle var på vei ut av R5. Sykkelen landet dessverre rett på en ivrig bedrep. **Gløsløken** kondolerer.



MATTEFEIL RESULTERTE I DØD

Tekst: *Sander Fytti-Kutta Olsen*

SLUPPEN – NTNU har gjort en rekke endringer i mattefagene til studentene sine. I matte 3C skulle Runge-Kutta introduseres av professor Mario Lintrans. Det ble en særdeles våt affære da halvparten av studentene forvekslet det med Runke-Gutta i stedet. **Gløsløken** har funnet ut at dette kun rammet studenter som dro i forelesning og spekulerer i at uttaleevnen til professor M. Lintrans kan være grunnen til den uheldige forvekslingen på Sluppen. Kommunen har satt inn kriseteam for de traumatiserte eksamensvaktene. **Gløsløken** sender sine dypeste kondolanser til alle pårørte som ble rammet etter hendelsen.



ATB HEVER DEN ALTERNATIVE KOSTNADEN

Tekst: *Magda Bussende Bu*

ATBs HOVEDKONTOR – 1. september ble prisen for månedsbilletten hos AtB satt ned etter at deres nye økonomileder Dagmar Slurker tok i bruk en ny inntjeningsmodell. Nå vil kunder måtte krysse av for at de godtar å dele data ved kjøp av billett. **Gløsløken** sin reporter kan melde at dette inkluderer, men begrenser seg ikke til: lokasjonsdata, samtalelogger, søkelogg, vekkerklokke, målinger fra humørring og alt av interaksjoner på mobilapplikasjoner som Foodora, Wolt og Yr. Denne dataen blir den alternative kostnaden kunden går med på å betale og blir delt med SelgDeg AS. I tillegg blir det grunnlaget for en bacheloroppgave hos Entreprenørskolen omhandlende en mulighetsanalyse for matservering på AtB. «Vi gleder oss alle til å kunne kjøpe babben på veg hjem fra en kveld på byen», smiler Slurker avslutningsvis.



Utgavens master

Det gjenglemte leketøyet

An exploratory study on leveraging blockchain technology to enhance the survivability of 5G and beyond



Tekst: *Johannes Forsland (M.Sc. 2025), Sikkerhetskonsulent i Accenture*

Da KI-bølgen skylte over oss, ble blokkjeden liggende igjen som et gammelt leketøy den dagen den nye PlayStationen kom i hus. Men teknologien er like enkel og like genial som før, og mobilnettene våre kan komme til å slite med akkurat den typen problemer den ble laget for å løse: Hvordan får du parter som ikke stoler på hverandre til å samarbeide?

MOBILNETTET MÅ TÅLE EN SMELL

Mobilnett er ikke bare noe vi scroller på. Kritisk infrastruktur, industri og etter hvert milliarder av IoT-dingser lener seg på det, og trenden peker ikke nedover. 5G, og de kommende generasjonene av mobile nettverk, beveger seg mot en mer distribuert arkitektur der ingen node stoler blindt på noen andre. Det gir fleksibilitet, men også flere angrepsflater.

Nøkkelordet i oppgaven er *survivability*, altså overlevelsesevne på godt norsk: Hvor mye av tjenesten systemet klarer å levere når noe faktisk går galt. Ikke «Hvor ofte går det ned», men «Hvor mye fungerer fortsatt mens det er nede».

HVA BLOKKJEDEN FAKTISK ER GOD TIL

Fjern kryptoprisene og *NFT*-apene, så er blokkjeden en desentralisert, uforanderlig, sporbar og transparent datastruktur som baserer seg på kryptografiske prinsipper og enkle konsensusmekanismer (måter å bli enige på). Legg til smartkontrakter, altså kode som ligger på blokkjeden og automatisk utøver forhåndsdefinerte avtaler basert på metrikker i nåtid, og du har potensielt en nøytral dommer ingen enkeltpart kan tukle med.

EN TODELT OPPGAVE

Oppgaven besto av to faser: Først finne ut hvor i et moderne mobilnett blokkjeden faktisk har noe å bidra med, deretter måle effekten av det beste forslaget gjennom simuleringer.

Fase én endte med to kandidater: distribuert styring av IoT-enheter, og dynamisk deling av frekvensspektrum mellom operatører. Begge ble målt på fire ting: gjennomførbarhet, implementasjonskompleksitet, effekt og tilpasningsevne til fremtidige generasjoner av mobile nettverk (6G+).

Spektrumdeling vant. IoT-økosystemer er rett og slett for enorme og tidskritiske til at dagens konsensusmekanismer henger med, og det trakk ned gjennomførbarhet og økte kompleksitet.

GIKK DET BRA?

Forsøket ble gjort i et fiktivt miljø bestående av tre operatører som ble utsatt for fire forskjellige scenarioer: normal trafikk, høy trafikk, svingende trafikk og en operatør som tar kvelden i noen timer. Hvert scenario ble testet med statisk og dynamisk tildeling av frekvensbånd, og jeg sammenlignet kapasitetsutnyttelse og antall avviste tilkoblingsforespørsler.

Modellen uten ressursdeling oppførte seg som forventet: Én operatør var veldig opptatt mens en annen satt på massevis av ubrukt spektrum. Den dynamiske modellen jevnet ut forskjellen.

SÅ HVA LÆRTE VI?

Gevinsten av den dynamiske modellen kommer i hovedsak fra selve delingen av ressurser, ikke fra blokkjeden i seg selv. Man kunne nok fått til et lignende delingsregime med en sentral kontrollør, men problemet ligger nettopp der: det krever en sentral koordinator.

Det er der blokkjeden gjør jobben sin: Den bytter ut den sentrale megleren med distribuert, urokkelig kode alle parter kan lese, og kan i tillegg håndtere automatiske mikrobetalinger mellom operatørene gjennom *tokens*. Plutselig lønner det seg å dele.

Konklusjonen er at det på papiret synes å være gode bruksområder for blokkjedeteknologi utenfor ekkokammerene på X. Forbeholdet er at dette foreløpig lever i simuleringer, ikke i drift. Skal en blokkjede støtte kritisk infrastruktur, må konsensusmekanismene håndtere stor skala uten å koste for mye tid, men hvorfor ikke? To the moon!

Stereotyper på bedpres

Tekst: *Tobias Amundsen*
Foto & Layout: *Jorunn Elisabeth Tjore*

I forrige uke var jeg på bedpres. Der så jeg mye rart. Det fikk meg til å tenke på hvor mange ulike motiver folk faktisk har for å dra på glaseringsmiddager med desperate bedrifter. I den anledning tenker jeg det er på tide å bli litt bedre kjent med noen av de ulike typene du kan forvente deg å møte på bedpressene du drar på. Vel bekomme.

KRAGEN



«Kragen» tar seg selv særs høytidelig. Selvinnsikten har for lengst takket farvel, og menneskeverd måles nå etter antall krager en klarer å tre over hodet før det sier stopp. Under selve bedriftspresentasjonen går det meste av energi til hånende latter når bedriftsrepresentantene klumser med ordene, samt kjevepressing inspirert av internettfenomenet «kravebein». Møter du på Kragen gjelder det å komme seg unna før det er for sent. Det tar nemlig ikke lange tiden før du blir overbevist om å spekulere i ting som soyabønnemarkedet gjennom «BULL SOYA X10 VN1» eller investere i start-upen hans som selger golfkøller med varmekabler i grepet.



Ofte observert: I og rundt Kragerø

MISTER ØL



Noe godt i glasset. Drikkebonger. Vinpakke. Fri bar. Slike buzzwords kan få selv de mest edruelige av oss til å begynne å riste av helt sunn glede. Mens andre prøver å bli kloke på hvor de kunne tenke seg å jobbe, har denne typen kun en tanke i hodet: neste øl. Å dra på bedpres for alkoholen er som å besøke det lokale gamlehjemmet for å se på *guzz*. Det er nemlig helt umulig for andre å bevise din egentlige agenda.

«Nei mamma, jeg skal da vitterlig ikke på byen og drive gjøn nå igjen. Jeg skal bare mingle med likesinnede over noen få titalls glass jodlevann.»

Ofte observert: I nærheten av et tappetårn. Eventuelt svaiende over en kopimaskin i håp om å realisere drømmen om evig drikke gjennom beryktet bongduplisering.

LINKEDIN-KRIGEREN



Det er nesten helt utrolig hvor langt enkelte er villig til å gå for noen nye forbindelser på LinkedIn. Enten de er på familieferie, fotballkamp med gutta eller pisser i kryss med en fremmed på Barmuda (RIP in piece), klarer de på magisk vis å snike inn LinkedIn i ellers trivelige samtaler. Disse karene og karinnene gjør nemlig sport i å ha flest antall forbindelser. Ingen venner på studiet? Null stress, du har jo tross alt CEO-en i en konkurstruet start-up på LinkedIn! Det hele topper seg med de ultimate LinkedIn-krigerne som post-bedpres uironisk glaserer opplevelsen som noe virkelig livsendrende. Jeg har legit sett skildringer like inntrykksrike som Facebook-innlegga til 45 år gamle alenemor og yogainstruktør Lise etter to uker på *silent retreat* for å finne seg selv i India.

LinkedIn-forbindelser: 479 and counting

Ofte observert: Brun i kjeften i nærheten av en bedrep.

STREBEREN

En ting er å interessere seg for hva bedriften driver med, en annen ting er å være så «locked in» at du kan mer om bedriften og teknologien enn CEO-en, og samtidig har et behov for å vise det for bedreppen. Streberen kan minne noe om LinkedIn-krigeren gjennom oppsøkingen av bedrepper, men likevel ikke. Mens LinkedIn-krigeren er mest opptatt av forbindelser å skryte av og som alle andre kan se, er streberen ute etter et forhold på et dypere plan. Ingen andre får anledning til å snakke med bedreppen, som mislykkes i å ile seg unna klørna til streberen som sårt forsøker å lande en jobb hos en bedrep med null inflytelse på ansettelsene i bedriften.



Snitt fra videregående: 4.0 GeekedPA

Ofte observert: To timer før bedpresen starter i håp om å få tak i en bedrep tidlig.

HAN SULTNE

Har du noen gang gått en hel uke uten å måtte kjøpe middag selv? Da er du ikke i nærheten av denne karen. Denne sultne kisen har ikke kjøpt middag siden han med uhell meldte seg på en av de der jævlige løpe-bedpressene hvor han kun fikk en peanøttkubbe på slutten. Er det gratis mat, kan du være sikker på at han kommer. For å sikre seg middager hele uka hver uke får man simpelthen gutta som går andre studier til å melde seg opp til alle mulige bedpreser og drar på dem i deres navn. Er du riktig heldig kan du få den samme tre-retters middagen både onsdag, torsdag og fredag. Eneste ulempen er at de slaskete bedrepene mulig drar kjensel på deg etterhvert. Kjøp en løsbart så er problemet løst.

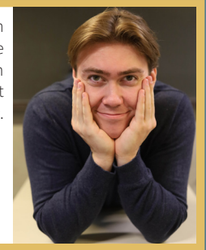


Antall gratis pizzabiter konsumert siste måneden: 176

Ofte observert: Skrapende på kjøkkendøra i håp om å få en runde to av kokken.

BEDREP-JEGEREN

Søt bedrep. Tente lys. Spent atmosfære. Pizza på Kjel. Søt bedrep. Kan det bli bedre? Jeg tviler. Det kan umulig skade å teste lykken med en bedrep dersom kjærestegarantien i byen ennå ikke har slått til. Med fast jobb, god lønn og en bulende lomme stappet med bonger vil noen kanskje påstå at bedreppen ikke har det store insentivet for å bli sammen med en fattig student. Dette stemmer nok dessverre ganske godt. Det betyr likevel ikke at man skal gi seg. Stevnemøting er som kjent et tallspill, så en eller annen gang må det gå. Lykke til, sjef!



Bedrep-hitrate: Ynkelige 0 av 17

Ofte observert: Sittende mystisk i et hjørne på et bord for seg selv etter råd fra datingcoach.

FRIKEN

Vi kjenner alle han ene litt snodige. Han som verken bryr seg om bedriften eller det påfølgende måltidet. Han kan gjerne sitte helt for seg selv hele kvelden uten å si et kvekk. Likevel, han har en agenda. Med kun ett mål for øyet passer han seg for ikke å sløse med sjansene. Det er nemlig ikke ofte småsnakkstemningen tillater slike dristige, frikete trekk. En på nabobordet mister gaffelen sin i bakken. Det er nå eller aldri. Han hugger til!

«Av med sokkene, herr bedrep værsåsnill!»



Antall vellykkede frikete utrop: Overraskende nok to.

Ofte observert: Happy Socks

LOOKSMAXXING

«Se, der kommer en Stacy! Nei, vent, bare glem det. Det er en low-tier Becky som sminke-frauder seg til en høyere PSL og forventer å dra en True Adam – herregud, hypergami har gått for langt. Er det på tide å ropemaxxe?»

– En typisk looksmaxxer

Jeg må innrømme at jeg har falt ned i et innoljet kaninhull den siste perioden, og jeg klarer ikke kave meg ut. På både Instagram Reels og TikTok (ja, noen av oss bruker dessverre begge) har jeg, mellom fargerike videoer av mennesker som dør, blitt bombardert med klipp som omhandler «mogging», «framemaxxing» og en mytisk figur kalt «Clavicular». Etter flere måneder med disse gullkornene på skjermen knakk dessverre viljen min, og jeg krøp til korset; jeg måtte finne ut hva alt dette var for noe. Ekstremt dårlig valg. Det som møtte meg var en voldelig flombølge av en kultur, en ideologi som er så forsurnet og giftig at den aktivt driver mennesker til selvmord. I bunnen av alt sammen? *Looksmaxxing.*

LOOKSMAXXING OG DEN SORTE PILLE

For å forstå looksmaxxing-fenomenet bør jeg først innføre en separat, men ekstremt relatert ideologi: «blackpill». Navnet er en referanse til Matrix-serien, hvor hovedkarakteren Neo blir tilbudt et sett med to piller – en av dem for å forbli i sin alminnelige virkelighet som en tankeløs drone, den andre for å løsrive seg fullstendig, og dermed virkelig forstå hva som foregår bak kulissene. Blackpill introduserer seg her som «den tredje pillen», som en separat, ekstremt kynisk forståelse av virkeligheten. Hovedideen går ut på at hver eneste faktor i livet ditt, hver eneste mulighet du blir tilbudt og absolutt alle sosiale relasjoner betinges direkte, og utelukkende av hvordan du ser ut. Vi snakker altså om en form for ekstrem genetisk determinisme. Fysiske trekk som ansiktsstruktur, høyde, og beinmasse bestemmer hvordan hele livet ditt utspiller seg fra start til slutt.





Ideologien er, som du sikkert forstår, preget av håpløshet og dyp nihilisme – dens følgere ser lite poeng i å streve seg gjennom et liv som uansett er bestemt på forhånd.

Hva, så, er looksmaxxing? Dette uttrykket, som på norsk ville blitt kalt noe i retning «utseende-maksimalisering» (jeg tviler på at denne tar av), kan anses som en løsning og et motsvar på blackpill-ideologiens tråkige verdenssyn. Uttrykket har, i likhet med blackpill, sin rot i det tidlige 2010-tallets digitale ville vesten; vi snakker om incel-forumer, baby. Det startet som en gruppe av (for det meste) menn som ønsket å øke sin sexual market value (SMV), ved å radikalt endre utseendet sitt. For om utseendet betinget livet slik som blackpill hevder, skulle disse karene gjøre alt for å jevne ut oddsene.

UTBRUDD I MAINSTREAM

«Men Oliver! Om dette bare er noe nisje incel-greier, hvorfor i alle dager får alle det opp på Reels og TikTok om dagen?» hører jeg deg si. Svaret er enkelt: tilfeldighet. Algoritmisk tilfeldighet, i alle fall. På et eller annet tidspunkt har noe innenfor looksmaxxing-sfæren gått viralt på sosiale medier, og dratt med seg en hel haug med grums som ellers ville forblitt på bortgjemte, mørke hjørner av internett. Resultatet er en eksplosjon av incel-uttrykk, holdninger og aktører over i mainstreamen – slik at vi nå kan nyte flomvis av bittert innhold og kroppsdysfori på feeden vår. Perfekt.

LOOKSMAXX.ORG OG GRUSOM TERMINOLOGI

Noen av dere tror kanskje, i lys av forrige avsnitt, at looksmaxxing-fellesskapet er et koselig, positivt motsvar til et ellers deprimerende verdenssyn. Nei. Nei og atter nei. Man må huske at både blackpill og looksmaxxing har vokst ut av nettsamfunn for incels, og er begge dypt preget av det. Det oser av ekstremisme, hat, og rasisme fra alle kanter – og alt kulminerer i looksmaxxingens hjemland: nettsiden *looksmaxx.org.*

Looksmaxxerne migrerte nemlig etter hvert bort fra standard incel-forumer til sin egen dedikerte nettside. Jeg anbefaler virkelig ikke å entre den. Her diskuteres det både milde og ekstreme måter å endre sitt eget utseende. Alt fra hvordan menn kan bruke sminke for å se bedre ut, til å injisere menneskelig veksthormon for å øke høyden sin. Alt sammen bader i unik terminologi, som jeg nå (dessverre) skal gi dere en intro i.

HER ER ET KNIPPE KLASSISKE LOOKSMAXXING-UTTTRYKK:

Stacy - en svært pen jente.

Becky - en gjennomsnittlig jente.

Chad - en svært kjekk kar.

PSL-rating - vurderingssystem for utseendet.
PSL-8 er gudeliknende vakker, PSL-1 er subhuman.

True Adam/Eve - en mann/kvinne med 8 i PSL-score.

Mogge - når du ser bedre ut enn personen ved siden av deg, og dermed får dem til å se enda verre ut.

Har etter utbrudd i mainstream blitt brukt om å generelt være bedre på noe enn andre.

Subhuman - når du er så stygg at det rett og slett ikke er greit å kalle deg et menneske.

Hypergami - hypotetisk fenomen hvor kvinner alltid forsøker å date i høyere sosial/økonomisk status enn seg selv.

-maxxe - et suffiks avledet fra det opprinnelige looksmaxxing-uttrykket. Betyr å gjøre noe til sitt ytterste.

Ropemaxxe - henge seg selv.

Tekst: Oliver Gulbrandsen Bossum
Layout: Are Nikolai Pedersen

CHAINED UP

Foto: Madelen Hellervik Lothe, Johanne Dahl Norland, Sebastian Eikeland, Simon Hernes , August Tveide, Gerhard Adler Skartveit, Julie Wold & Tharanya Paramsothy

#135
TING DU BØR VITE SOM SIVING

SILENT DATA CORRUPTION

Tekst: *Madelen Hellervik Lothe*

La oss si at du tett følger CPU-en i din nykjøpte laptop for årets studiestart. Plutselig en dag ser du at resultatet av kalkulasjonen blir helt galt, 1 + 3 gir ut av det blå resultatet 5! Ikke nok med det, men den gale verdien blir videre tatt med tilbake til minnet og feilaktig lagret. Her har det kanskje, om noget usannsynlig, skjedd en stille datakorrupsjon eller *Silent data corruption* (SDC) som det er litt bedre kjent som.

FUNKER IKKE ERROR DETECTION DA?

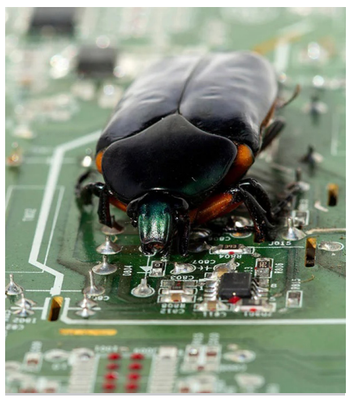
SDC er en maskinvarefeil som forekommer under programvareutførsel under helt spesifikke omstendigheter som ikke utløser noen merknad i systemets egne feil- eller hendelsesloggere, fordi feilen forekommer etter at programvarevalidering og korreksjonsmekanismer er utført. Grovt sett kan man se for seg en produksjonsfeil i en GPU eller CPU, bare at feilen kun kommer til syne under et sett veldig spesifikke innstillinger, som gjør det enda vanskeligere å feilsøke i etterkant.

HVORFOR BRY SEG NÅR SJANSEN ER STØRRE FOR Å VINNE I LOTTO SJU UKER PÅ RAD?

At det er en maskinvarefeil gjør at korrekthets-mekanismer man har for programvare ikke er i stand til å oppdage det og korrigere feil. Dette er svært sjeldne feil, som med tidligere maskinkraft omtrent ikke har vært mulig å observere, men med dagens fremtog av stadig større, kraftigere og heftigere regnekapasitet på datavarehus, blir det en mer fremtredende utfordring. Både belastningene serverene får på et datasenter i tillegg til antallet servere øker sannsynligheten for at man kan ende med komponenter som kan produsere slike feil. For selv om en SDC ikke forårsakes av slitasje, så kan slitasje få frem en latent SDC som ikke er blitt trigget enda. Att på til så skjer dette kun med enkelte og ikke alle brikker, som gjør det mildt sagt utfordrende å finne. Litt som å lete etter nåla i høystakken, men at nåla kun en sjelden gang befinner seg i høystakken.

ET EKSEMPEL

For å gjøre det litt mer håndfast så kan man dra frem et eksempel Facebook hadde i 2018.[1] Noe som er verdt å merke seg er at selskaper generelt er ganske tilbakeholdne med å dele info de har vedrørende denne type feil for å ikke risikere eget omdømme, finansiell stabilitet og avtaler med leverandører. Likevel valgte Facebook å publisere en forskningsartikkel vedrørende et arbeid de hadde gjort med å lokalisere en SDC i egen infrastruktur. De opplevde nemlig at når det ble gjort en spørring til en database for å dekomprimere en fil, hadde enkelte filer ved lagring ikke blitt bevart og kunne ikke gjenopprettes. Ved komprimering av filer hadde enkelte feilaktig blitt returnert med filstørrelse på null som gjorde at de ble hoppet videre, ikke ble komprimert, og derfor ikke tatt med inn i databasen som holdt oversikt over komprimerte filer. De manglende filene i databasen propagerte videre slik at det påvirket applikasjonen senere med at data lengre ute manglet uten at man hadde feilmeldinger som kunne peke til hvordan dataen hadde forsvunnet.



1 Silent Data Corruptions at Scale, 2021 (H. Dixit et. al)

123
TING DU IKKE TRENGER Å VITE SOM SIVING

TEQUILA

Tekst: *Johanne Dahl Norland*

Det er sent. Du er på Samf, DT, eller et helt annet utested her i verden. En av tullingene du er med spanderer shots på hele gjengen. Idet saltet er plassert på håndbaken begynner du å angre. Men hva er egentlig tequila? Og hvorfor smaker det så utrolig ekkelt?

GUDENES GAVE TIL FOLKET

Historien til tequila startet med de første sivilisasjonene som bosatte seg i Mexico. De fant ut at dersom man lot saften fra agaveplanten ligge i sola lenge nok, ville den begynne å fermentere og produsere alkohol. Agavedrikken blir kalt pulque, og var kun tiltenkt overklassen, da aztekerne mente drikken ga guddommelige krefter. Nå til dags er drikken tiltenkt de som er over snittet dumme og fulle, men de guddommelige kreftene har ikke endret seg noe.

I 1519 invaderte de spanske conquistadorene Mexico, og de syntes at pulque både smakte vondt og hadde for lav alkoholprosent. Dermed begynte de å destillere den fermenterte agavesaften for å få den sterkere, som ble begynnelsen på Vino de Mezcal.

Mezcal-drikken ble mer og mer populær i Mexico, men med ulik kvalitet på brennevinet. Det finnes 166 ulike agaveplanter, hvor 30 av dem kan brukes i mezcal. Den beste agavetypen er blå agave, som finnes i området rundt byen Tequila. Produsentene fra området begynte å betegne brennevinet som tequila i stedet for mezcal for å markere seg, og drikken som av mange blir forbundet med en sombrero fikk sin offisielle definisjon i 1902.

GRØNNSAKSJUICE FRA MEXICO

Tequila blir som nevnt produsert i Mexico ved å fermentere og destillere saften fra agave, som er en kaktuslignende plante i aspargesfamilien. Det er bare stammen som blir benyttet, og når planten er moden blir alle greinene kuttet vekk. Stammen blir kokt enten på kull eller i trykkoker, noe som omdanner stivelsen til sukker. Den kokte massen blir så presset for å få skvist ut alt av saft. Vann og gjær blir tilsatt i saften, og det er i denne fermenteringsprosessen at sukkeret blir omdannet til alkohol. Deretter blir den fermenterte saften destillert to ganger, for å fjerne vann og produsere et sterkere brennevin. Når alkoholinnholdet er på mellom 35 og 55 prosent blir tequilaen lagret på flaske.

IKKE ALL TEQUILA ER TEQUILA

Det er strenge regler for at sprit kan kalles tequila: agavetype, geografi, produksjonsmetode og aroma. Det viktigste kravet for å kunne kalles tequila er at det må brukes minimum 51 prosent blå agave, og de fineste tequilaene inneholder 100 prosent blå agave. I broren til tequila, brennevinet Mezcal, har det derimot ikke noe å si hva slags agave som brukes. I tillegg kan tequila kun produseres i seks spesifikke regioner i Mexico, så det er ikke mulig å lage tequila i andre land.

SALT FOR ALLE PENGA

Tequila er primært brukt i Norge som shots, med lime og salt til, men den er også en god base for ulike drinker. De mest kjente drinkene er Margarita og Paloma, som begge kan kjennes igjen med saltkant rundt glasset, samt Tequila Sunrise.

NB! Det er ikke primært tequilaen som gjør deg dårlig dagen derpå, men mengden salt du har tatt ved siden av spriten. Saltet trekker ut vann og gjør deg dehydrert, noe som utsetter bedringsprosessen.



Kvante-datamaskiner

Fremtidens teknologi, morgendagens trussel

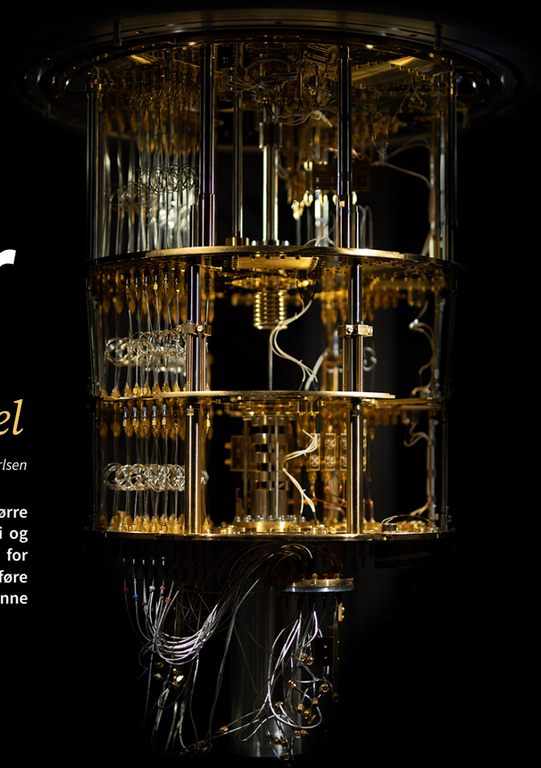
Tekst og layout: *Martine Meng Karlsen*

Kvantedatamaskiner har gått fra å være et teoretisk konsept til å bli et stadig større forskningsfelt. Det har blitt lovet nye muligheter innen blant annet medisin, kjemi og optimalisering, men disse maskinene introduserer samtidig en potensiell krise for moderne kryptografi. Det har enda ikke kommet kraftige nok maskiner for å kunne utføre angrepene vi frykter. Problemet er at når de først kommer, er det for sent å begynne forberedelsene.

EN NY TYPE DATAMASKIN

Enkelt forklart lagrer og behandler datamaskiner informasjon ved hjelp av bits, som kan ha verdien 0 eller 1. En kvantedatamaskin fungerer derimot etter et annet prinsipp. I stedet for vanlige bits bruker den *quantum bits* (qubits), som utnytter egenskaper fra kvantemekanikken. Den viktigste forskjellen er at en qubit kan befinne seg i en superposisjon av 0 og 1. Det vil si at før den måles, kan den beskrives som en kombinasjon av begge. Qubits kan også være sammenfiltret *(entangled)*, slik at tilstanden til én qubit henger sammen med tilstanden til en annen.

Det som gjør kvantedatamaskiner spesielle, er at de kan utnytte superposisjon, sammenfiltring og interferens til å påvirke sannsynligheten for ulike resultater, slik at de øker sjansen for nyttige svar og reduserer sjansen for feil svar.



HVORFOR ER DETTE EN TRUSSEL FOR KRYPTOGRAFI?

Kryptografi handler i korte trekk om å beskytte informasjon ved å gjøre den uleselig for uautoriserte parter. Kryptografiske algoritmer er konstruert rundt problemer som er enkle å løse den ene veien, som skal kryptere teksten, men ekstremt vanskelig å reversere uten den såkalte nøkkelen, dekryptering. Men man skiller ofte på symmetrisk og asymmetrisk kryptografi, og disse påvirkes i ulik grad av kvanteproblemet.

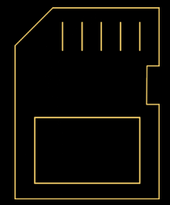
I symmetrisk kryptografi bruker avsender og mottaker den samme hemmelige nøkkelen. Kvantedatamaskiner kan gjøre *brute-force*-angrep mot slike nøkler raskere. Forenklet sagt kan et søk gjennom N muligheter reduseres fra omtrent N til √N forsøk. Å øke lengden på nøklene som blir brukt, vil være en av de enkleste løsningene på problemet. Symmetrisk kryptografi må altså ta høyde for kvantemaskiner, men trenger ikke nødvendigvis erstattes fullstendig.

Derimot står asymmetrisk kryptografi i større fare. Asymmetriske algoritmer bygger på matematiske problemer som anses som svært vanskelige å løse for klassiske datamaskiner. For eksempel er RSA basert på at det er vanskelig å faktorisere store tall, og elliptiske kurver bygger på varianter av det diskrete logaritmeproblemet. Det hjelper dermed ikke å gjøre nøklene lengre, når de matematiske fundamentene som sikkerheten er bygget på kan angripes. Asymmetrisk kryptografi må derfor i stor grad byttes ut.

POST-KVANTEKRYPTOGRAFI

I nyere tid har det blitt utviklet post-kvantekryptografi *(PQC)*, som vil si kryptografiske algoritmer som er ment å være sikre mot både klassiske og kvantebaserte datamaskiner. Disse kan kjøres på vanlig maskinvare og krever altså ikke at du kjøper en kvantedatamaskin for å bruke dem. *National Institute of Standards and Technology* (NIST) publiserte i 2024 de første PQC-standardene, blant annet *ML-KEM* for nøkkelinnkapsling, og *ML-DSA* og *SLH-DSA* for digitale signaturer.

Å bytte kryptografi på hele Internett skjer ikke over natten. Gamle systemer må identifiseres, programvare må oppdateres, protokoller må endres og maskinvare kan måtte byttes ut. Hybride løsninger benyttes dermed i stor grad i overgangsperioden. Dette innebærer at det kombineres en eksisterende kryptografisk algoritme med en kvanteresistent algoritme. På denne måten er ikke sikkerheten avhengig av at den nye algoritmen alene er trygg. Dersom den skulle vise seg å være sårbar, kan den tradisjonelle algoritmen fortsatt beskytte informasjonen, og motsatt.



HARVEST NOW, DECRYPT LATER

Til tross for at eksisterende kvantedatamaskiner enda ikke er kraftige nok, kan ikke forberedelsene utsettes. En av de største grunnene til å begynne allerede nå, er trusselen *Harvest now, decrypt later* (HNDL). Dette innebærer at en trusselaktør samler inn store mengder kryptert data, med formål om å dekryptere den når teknologien tillater det.

For informasjon som bare trenger å være konfidensiell i noen måneder, er dette kanskje ikke et stort problem. For informasjon som må forbli konfidensiell i lang tid, som militære dokumenter, personlige opplysninger og statshemmeligheter, kan det derimot være kritisk. En angriper trenger altså ikke vente på kvantedatamaskinen, de kan samle inn dataene nå og vente på teknologien senere.

EN KATASTROFE SOM IKKE HAR SKJEDD ENDA

Dagens kvantedatamaskiner har langt færre og mer ustabile qubits enn det som kreves for å kjøre algoritmene som kan true moderne kryptografi. Qubits er ekstremt følsomme for støy, noe som kan føre til at de mister kvantetilstanden sin og introduserer feil i beregningene.

Det interessante er at det teoretiske grunnlaget allerede er på plass. Det vi ikke vet, er når eller om vi klarer å bygge en kvantedatamaskin som er stor, stabil og feilfri nok til å gjøre dette i praksis. Denne usikkerheten gjør problemet enda mer interessant. Men vi trenger ikke vite nøyaktig når kvantedatamaskiner blir en trussel for å vite at det er hensiktsmessig å forberede seg allerede nå.

ANDRE BRUKSOMRÅDER

Poenget med å bygge kvantedatamaskiner er ikke å ødelegge moderne kryptografi. Teknologien har mange andre potensielle bruksområder. Innen kjemi og materialforskning kan kvantedatamaskiner brukes til å simulere molekyler og utvikle nye legemidler, katalysatorer og batterimaterialer. De kan også potensielt brukes til optimaliseringsproblemer, og det forskes dessuten på anvendelser innen maskinlæring, medisin, energi og klima.

Det er likevel viktig å skille mellom lovende forskning og faktisk kvantefordel. Kvantedatamaskiner vil neppe erstatte vanlige PC-er og servere, men kan heller bli spesialiserte verktøy for problemer hvor kvantemekanikk gir en fordel.

readme søker indre ro

Tekst: Mikkel Bentzrud Rasch *Layout:* Maja Vullum *Foto:* Jorunn Elisabeth Tjore

Jeg anser meg selv som en urokkelig sjel. Jeg skjønte nemlig for lenge siden at den beste måten å tåle regnet av sten og piler en bitter skjebne sender mot meg, er ved å tømme huet og gi blanke faen. Ting kan umulig være så vanskelig som det virker som.

Dette var det jeg trodde, frem til jeg hadde en skjebnesvanger ferd til A3.
Der møtte jeg først et backup-medlem.
Det slo meg da at jeg selv kommer til å bli gammel en dag.
Deretter møtte jeg en arrkommer, skrøpelig og uhelbredelig besudlet med fadderpesten.
Det slo meg da at jeg selv er sårbar for sykdom og smerte.
Til slutt vandret jeg inn på TIEHLDE-kontoret.
Det slo meg da hvor skjørt menneskelivet egentlig er, og hvor rikelig med elendighet det faktisk er her i verden.
Denne plutselige erkjennelsen av alderdom, sykdom og smerte sendte meg i en åndelig krise.
Jeg ble nødt til å gå den spirituelle gange for å gjenoppdage min indre balanse.
Dette er min reise til indre ro.

SITTE UNDER ET FIKENTRE

Jeg startet min åndelige reise ved å teste det som funket for den forrige karen som oppnådde Nirvana. Jeg forlot alle mine verdslige eiendeler, og satt meg til å meditere under et fikentre i 49 dager og 49 netter. Fikentreets hjerteformede blader skal nemlig symbolisere oppvåkning, medfølelse og klarhet i sinnet, noe som jeg mente var garantert til å lede meg videre på ferd til indre ro. Jeg ble motbevist da jeg begynte å bli øm i rassen etter bare 20 minutter. Mennesket er ikke bygd for å sitte på bakken i timesvis, og i hvert fall ikke i ukesvis. Dessuten var det gørrkjedelig, og jeg begynte å bli sulten ganske kjapt. Når Hageland stengte syv minutter senere, tok jeg det som et spirituelt tegn til å prøve noe annet.



TERAPI

Det er mange som mener at terapi er for stigmatisert, og burde normaliseres. Jeg tenker at første steg i prosessen er å tilgjengeliggjøre det. For om du ikke har millionlønn eller noen kontakter i bedriftshelsetjenesten er det klink føkkings umulig å i det hele tatt få sjansen til å slenge opp føttene på sjeselongen. Personlig ble jeg nødt til å skrøne på meg et par bokstaver hos fastlegen for å få henvisning, men til slutt fikk jeg vanket inn på Nidaros DPS, og brettet ut hele hjernen. Den snille damen der hadde mange gode poeng om oppveksten min, om selvbildet mitt, og om uoppklarte tragedier i fortiden min. Vi fikk fort kartlagt at det var en rekke problemer der å ta tak i. Men, da jeg spurte henne om en løsning på alle disse problemene, sa hun: «Det er det bare du som kan gjøre.» Møkkakjerring. Hvorfor faen tror du jeg kom hit? Ikke bare hadde hun ingen svar på sorgene mine, men hun fant bare på en haug med ny dritt å stresse over. Latterlig nok så foreslo hun at jeg skulle komme tilbake uken etter for å finne på flere ting som er galt med meg. Jeg forlot seansen, markant mer stresset enn før. Lærte fort at neste gang så holder jeg problemene mine for meg selv.

POWERNAP

Kroppen trenger hvile. Visste du det? Jeg leste det på baksiden av en YT-kartong, da må det stemme. Jeg tok fatt for å teste ut denne søvnen jeg har hørt så mye om. Jeg slenger huet litt på skakke, og setter på en 20-minutters timer. Søvnen kommer øyeblikkelig, og er fullstendig grusleggende.



Umiddelbart blir jeg oppringt av et utestående jobbtilbud, en døende besteforelder og en kåt ex-kjæreste. Jeg går glipp av alle tre. Fiskegratengen jeg forlot i ovnen ryker og svartner, før den til slutt blusser opp i et inferno som utløser alle røykvarslere i bygget.

Jeg sover videre.

Mobilen og nøklene mine sklir ut av bukselommen min, ned mellom sofaputene, og inn i lommedimensjonen. De vil ikke bli gjenoppdaget på tjue tusen år.

Søvnen er uforstyrret.

Barn som ikke var født før jeg sovnet begynner nå sine formative år, finner suksess og motgang i både karriere og kjærlighet, og blir etter hvert fullstendige mennesker som til slutt visner av alderdom og blåser vekk til støv før jeg endelig våkner.

Jeg åpner øynene. Alarmen ringer enda. Jeg fryser, men hele kroppen kjennes kokt ut. En elv av spytt har lekket ut av munnen min, og laget et basseng på sofaputen som nå har prydet ansiktet mitt med sitt mønster. Jeg sjekker klokka. Den er 23:17. Jeg føler meg mindre uthvilt enn før, men får allikevel ikke sove de neste tre dagene. De som foreslo søvn som en vei til oppvåkning, har forvekslet ro med stillhet. Det er som regel stille i huet mitt, men det er fremdeles ikke rolig.

EN RUNK

De hardeste krigerne på Sluppen pleier å benytte seg av et lite triks. En kjapp liten håndjeger på toalettet (eller under pulten om du kommer litt sent) gir deg den mentale resilliensen du trenger for å prestere på eksamen. *Post nut clarity,* kaller de det. Jeg viderefører poenget til at dersom man kan oppnå *post nut clarity*, impliserer det en konstant *pre nut delusion*. Man skulle dermed tro at mitt sinns løsning er utløsning. Allikevel, i etterkant av det pulsklokka mente var en 18 minutters sone fem sprint, følte jeg meg bare klissete, svett og skamfull.

13 ØL

ÅÅååhhhmmmmm. Endelig. Jeg visste at ting ikke trengte å være så vanskelig. Nummer 13 stirrer på meg med øyne som bare en frekk elsker kan etterlikne, og stønner stille når jeg tar henne i hanken. Skummet som bruser opp minner meg om himmelen, og etter første smak er jeg der selv. Roen vasker over meg. Mine sorger, stressmoment, og restene av nummer elleve og tolv rundt doskålen har ikke lenger noe å si. Alt man trenger er 13 øl. Indre ro er alltid bare 13 øl unna.

Du vil garantert ikke angre på å drikke 13 øl.



Claude, hva skal jeg spise til middag?



Tekst: *Jasmin Golzari*
Layout: *May Phan Le Nguyen*

Som student har jeg etter ett år innsett at det finnes to typer middager: de man planlegger å lage, og de man faktisk lager fordi man innser at noe må spises. Og da blir det som oftest ikke noe særlig middag. Heldigvis har jeg oppdaget en mellomting. Her er tre av mine go-to middager når jeg vil ha noe som er billig, raskt og megagodt, uten å måtte bruke tre timer på kjøkkenet.

Lasagne uten alt styret



Lasagne er digg. Men det er også litt styr. Du har kjøttdeig i en panne, sausen i en annen, ovnen er på og det blir bare stress! Og så kommer oppvasken. Mamma Mia. Denne lasagnegryta løser hele problemet! Noen dager har jeg lyst på en ordentlig middag. Andre dager har jeg lyst til å bruke minst mulig tid og oppvask på å få i meg mat. Da lager jeg denne himmelske gryta. Her bruker du kun en kjele, lar det koke sammen og ender opp med en varm, cheesy gryte som smaker fantastisk. Det er kanskje ikke den mest tradisjonelle måten, men når resultatet er så godt og du slipper å vaske tre kjeler og en stekepanne så er det vanskelig å si nei.

NB! Ikke prøv dette hjemme om du bor med en italiener.



Pizzasnurrer til under 4 kr

Jeg har faktisk regnet på dette hver gang jeg har laget pizzasnurrer, og hver eneste gang har konklusjonen vært den samme: det lønner seg ;) Trikset er å kjøpe ferdig fullkornspizzabunn fra Kiwi til 19 kroner. Med litt kjøttdeig, tomatsaus, grønnsaker og ost ender du opp med en haug av pizzasnurrer for ganske lite penger. Regnestykket varierer selvfølgelig etter hva du putter i dem, men med litt planlegging kan du få dem til under 4 (!!!) kroner stykket. Og det beste av alt er at du kan fryse dem ned og ha nødmat klar til senere.

Poenget mitt er at man ikke skal måtte velge mellom billig, raskt og digg. Med noen få ideer i baklomma kan man spise skikkelig godt uten å bruke masse penger, eller hele kvelden på kjøkkenet. Hvorfor gjøre det vanskeligere for seg selv da?

Kylling og ris – den ultimate go-to



Dette er middagen jeg lager når jeg egentlig ikke gidder å lage middag. Kylling, ris, grønnsaker og saus. På ekstra late dager går jeg for boil-in-bag-ris, fordi hvorfor gjøre ting vanskeligere enn nødvendig? Kyllingen stekes, grønnsaker kuttes og så heller man over litt saus. Vil man gjøre det ordentlig, kan man selvfølgelig lage marinade eller saus selv. Men er man lur og alltid har en pakke ferdig woksaus liggende i skapet er det enda bedre. Teriyaki er min personlige favoritt.

Tips! Grønnsakene trenger heller ikke være noe kompliserte greier. Ta det du har i kjøleskapet, eller hvis du er veldig glad i agurk (som visse andre), kan du bare kutte opp en halv agurk og si deg ferdig. Ferdig oppkutta fryste grønnsaker er også et alternativ!

Hvordan bli billig i drift?

Du har kanskje gått på en smell i fadderuka? Ikke en smell på fylla, men en økonomisk smell etter å ha subsidiert ditt eget drikkebehov de første ukene av semesteret. Festene er dessverre ikke over bare fordi lommeboka er tom, så nå kommer *oppskriften™* på hvordan DU kan bli billig i drift!*



Tekst: *Sunniva Robertsdotter*
Layout: *Amanda Sivertsen*

ALKOHOL

Først og fremst må vi tenke på det viktigste: alkohol. Nå er ikke tiden for å være prippen og kresen. Det er ikke snakk om smak, men heller å kalle frem din indre gjerrigknark. Smaker det jævlig? Ja. Er det effektivt? Også ja. Du vet det, jeg vet det.

Absolut vodka. Er du som meg, så brekker du deg av tanken, og av alle de gode minnene fra tidligere kvelder tilbrakt over vertens doskål som resultat av en rolig flaske Absolut. Men heldigvis skal vi ikke faktisk bruke Absolut. Finn frem plastflaska på polet. *Explorer vodka*, 37,5 prosent til 488,9 kroner. Ja, det er et par prosent mindre, men det er billigere i det lange løp, tro meg.

HVOR MYE?

Si at du sikter på å huske kvelden, men du skal være godfull. Da er én i promille et godt tall å sikte på. Alkoholopptaket til kroppen er best når alkoholkonsentrasjonen ligger på rundt 20 prosent. Ettersom vi jobber med 37,5 prosent vil forholdet alkohol til brus være 8:7. Om du allerede har noen enheter innabords kan du bruke øyemål på cirka halvparten brus, halvparten vodka, men gjerne ikke mye mer enn halvparten vodka. Om konsentrasjonen blir for høy bruker kroppen tid og vann på å vanne ut alkoholen til 20 prosent, og du blir brått mye fullere.

Si at du er på vors i tre timer, og tar én drink i halvtimen. For å nå den ønskede promillen må du drikke 7,5 cl per enhet. 4 cl vodka, 3,5 cl brus. Overkommelig? Meget. Lurt? Kanskje ikke. Dette vil da koste deg 119,67 kroner for å bli full per kveld! Vet du at det blir mye lambo kan det være lurt å halvere mengden alkohol, og fylle på med brus til en akseptabel mengde, og heller ta flere og hyppigere drinker. Og om du skal blacke, men fortsatt vil komme inn på baren er det bare å doble volumet i drinkene, men dropp den siste drinken. Den kan du ta når du har kommet deg inn på baren.

BLANDEVANN

Er du som meg (før jeg skrev denne artikkelen), tenker du kanskje: «Blandevann? Hva skal jeg med det? Bortkasta penger.» Det er i realiteten langt fra bortkasta. Når man drikker vodka treffer det deg som regel altfor sent. Da går man kjapt på en smell idet man chugger en halvliter rett før bussen, sånn at man blir passe brisen idet man skal inn på baren. Man blir som regel litt mer enn *passe* brisen.

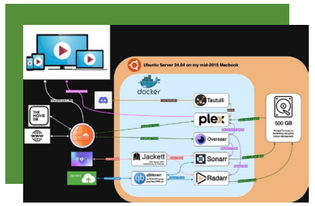
Taktikken er å bruke sukkerfri brus. Dette kan du finne for omtrent 13 kroner per liter på butikken. Utrolig nok er ikke kroppen best på å ta opp rene vodka shots. Med sukkerfri brus vil det sørge for at alkoholen går videre i kroppen din kjappere, altså vil du merke det kjappere. Ergo blir du – og vær klar over at du blir – full kjappere.



**Disse beregningene vil være mest nøyaktige for de som vanligvis tar med fire pils på vors og blir greit full, tilpass drinker etter behov.*

Redaksjonen anbefaler

Ting vi egentlig vil gatekeepe

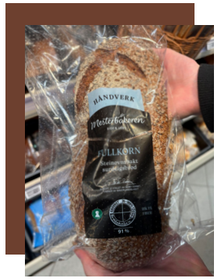


SELVHOSTET MEDIASERVER



ANBEFALING FRA MIKKEL

Om du betaler for Netflix, HBO eller Brazzers er du klink idiot. Det har alltid vært tankegodset til de som har røvet på internettets syv hav, og jeg som en LimeWire-unc går god for det. I dag, takket være tjenester som qBittorrent, Jellyfin/Jellyseerr, Prowlarr, Radarr, og så videre er det lettere enn noensinne å skaffe ting på nettet, helt automagisk. Det har blitt dummet såpass ned at en informatikkstudent kunne satt det opp, om de bare klarte å åpne terminalen først. Brukergrensesnittene er forenklet til å minne om ovennevnte allmennkjente strømmetjenester, så til og med familien kan bli med å nyte godene av gratis innhold fra nettet. Bare husk å minne bestefar på at brudd på åndsverkloven (§§ 3 og 79) kan medføre bøter eller fengsel inntil ett år, dersom man innhenter filer ulovlig. Det er ikke det jeg anbefaler her. Det hadde vært ulovlig. Så ikke sjekk ut artikkelen om selvhosting fra utgave 03 2026 for å komme i gang med sånt.

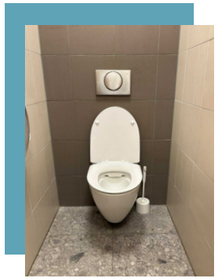


BILLIG BRØD



ANBEFALING FRA ERIKA

Ok. Dette er kanskje ingen kjempehemmelighet. Men det er likevel få som utnytter grunn nummer 50 for å handle på Rema 1000: 50 prosent på alle dagsferske varer etter klokken 22:00 (og etter klokken 20:00 på lørdager). Forskjellen på billig drittbrød til ti kroner fra Bunnpris, og de noe dyrere håndverksbrødene med spirer og solsikkefrø (til rundt 50 kroner) er ... Det er ikke samme vare. Den ene er papp i pose. Den andre kan jeg fint spise til alle dagens måltid, hver dag, hver uke, hele året. Utfordringen er jo å få seg opp av sofaen og bort til butikken i ti-tida. Og balansegangen er vanskelig. Kommer du for tidlig ender du opp med å måtte vente i butikken i ti minutter mens du står og ser dum ut. Kommer du etter 21:55 leker du med skjebnen. For når det kommer til å sikre seg det brune gull, er det enhver mann for seg selv. Profesjonelle er der 21:50, går rett til brøddisken, tar de fire siste brødene og bruker de neste ti minuttene ved brødskjæremaskinen. Gjerne mens du smiler hånlig til alle taperne som dukker opp etterpå. 21:59 står du foran selvbetjentskassen og 22:00 blank begynner du å scanne. Da kan du med god samvittighet bruke penger på energidrikke og kanelbolle dagen etter, du har jo spart 100 kroner på brød!



DOEN PÅ EL-BYGGET



ANBEFALING FRA MAY

Jeg var nylig i en heftig debatt med et annet `readme`-medlem om hvorvidt vi faktisk skulle fortsette å gatekeepe denne hygieniske gullgruven, eller om tiden var kommet for å dele den med de stakkarslige studentene på Realfagbygget som bare ønsket et humant sted å gjøre fra seg. Til slutt ble vi enige om at folkets beste måtte veie tyngre enn vårt eget behov for eksklusivitet. For i likhet med mange av mine medstudenter, anser jeg det som svært motbydelig og hygienekritisk når jeg, etter et nokså vanlig dobesøk, skal trekke ned og det ikke eksisterer noe lokk. Hvorfor gidder de å lage slike ufullstendige toaletter uansett? Og enda viktigere, hvorfor har vi kun sånne på Gløs?? Det er derfor jeg følte meg frelst da jeg endelig fant, ikke bare ett, men hele tre toaletter med lokk en tilfeldig tirsdag etter forelesning. Disse sjeldenhetene finner du på EL-bygget, rett ved auditoriet EL6. Dere jenter er spesielt heldige, for her tilbys også gratis bind og tamponger, i alle farger og fasonger! Dessverre har jeg enda ikke testet det tilsvarende herretoalettet vegg i vegg, så om doene der også er like tilfredsstillende er det opptil deg å finne ut av.

Litt meir poetiske hjørner

DET HØG-KULTURELLE HJØRNET

DET MEIR GATEKULTURELLE HJØRNET

«UTEN TITTEL»
life ignite in the belly of
the spring
in that unfurling of everything
uncoarsened by the shrill winter
by darkness
the world opens itself
as shards that spark
in our imaginations
that coruscate
across the body of our days
and become those memories that
decorate our lives
we exist inspired
in that energy of who we
can be in the company
of others
in the lushness of a world that
graces us, that awakens in us all that
we can be
all there is to adore in life
uncovered in spring ...
- Kit Kipling (gatepoet funnet på ekskursjon i London)

«ENGASJEMENT»
Hvis jeg hadde vært
litt kjappere i hodet
skulle jeg tatt doktorgraden på
verseføtter
i lyrikken om Vietnam 1966
- Kolbein Falkeide



Utgavens konkurranse

Samfundets Snåle System

Tekst: *Jorunn Elisabeth Tjore* *Sponset av Genus*

VINNERE

1. Theodor Håkstad
2. Oskar Alvær
3. Angelica Yen Skarsaune

PREMIER

1.



24 x øl/cider

2.



1 x vin

3.



50 kr i SnackOverflow

HOVEDPREMIE

Svarer du riktig er du i tillegg med i den årlige trekningen av en middag for to til en verdi av 2000 kr.

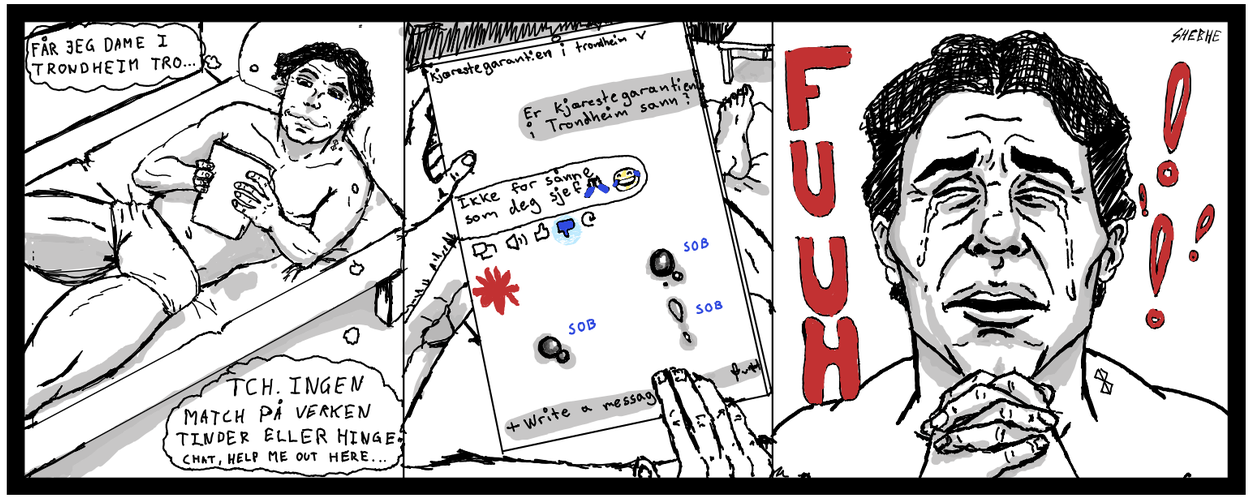
I lommeboken finner du medlemskortet til Samfundet, et kort du gladelig betalte 1500 kroner for på første dagen i fadderuken. Siden har du brukt det som unnskyldning til å ignorere de 20 øvingene som ligger og venter på å bli gjort. «Må vel bli en tur innom Samfundet i dag også da», tenker du …

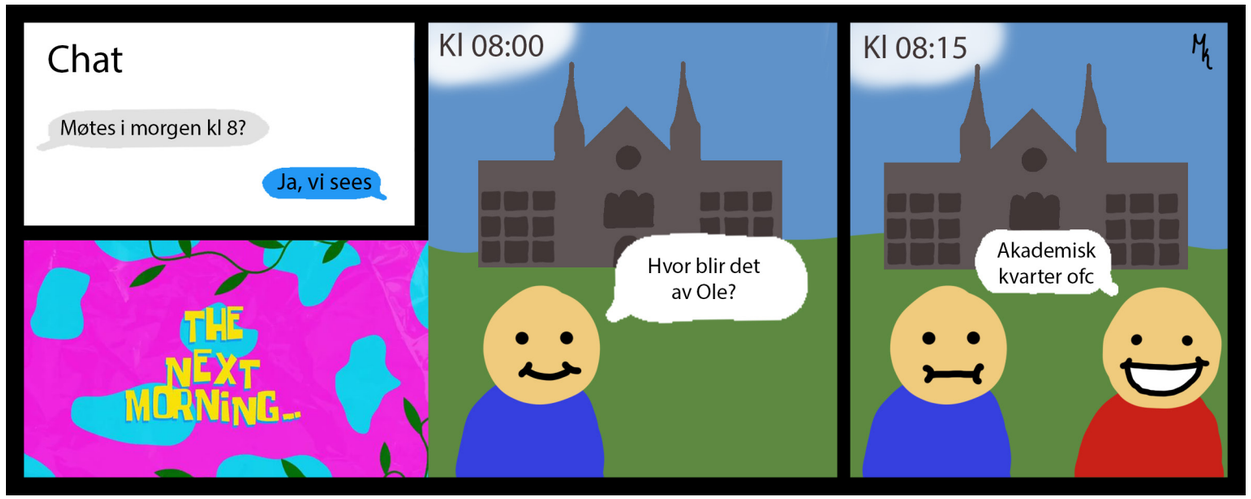
Neste morgen våkner du i et ukjent rom. Du har fortsatt på deg gårsdagens antrekk, telefonen er død og du innser at Samfundet plutselig har fått et par ekstra rom siden sist. Ingen av dørene ser ut til å føre ut. Heldigvis oppdager du en lapp på veggen. Kanskje noen har vært i samme situasjon før. På lappen står det følgende:

«For å nå utgangen må du dra innom hvert rom i tabellen nedenfor. I hvert rom står det angitt hvor mange rom du må bevege deg, og i hvilken retning. 1O betyr at neste rom er ett rom opp. 3V betyr at neste rom er tre rom mot venstre. Hvilket rom du må starte i, må du finne ut av selv.»

Finn ut av hvilket rom du skal starte i slik at du kommer deg til utgangen og send det til *konkurranse@abakus.no* med emnet «SSS» for å være med i trekningen av premie! Skriv svaret på formen «3C», altså rad først, så kolonne.

	A	B	C	D	E	F
1	UTGANG	4N	6N	2V	2N	5V
2	4N	2H	3N	2H	4V	4N
3	2N	3N	2O	3V	1H	3V
4	4H	1O	1H	3O	2N	3O
5	1O	1O	1H	2O	2N	1V
6	3H	1H	4O	1N	5O	1O
7	1H	5O	2V	2H	5O	3O







readme & hals

Vil du ha snap på baksiden?
Send snap til **RYKTE**!

FAXING I FREMMED FARVANN

To optimistiske abakuler bestemte seg for å hive seg med på en *international edition* av Online-tradisjonen *faxing* da de var på utveksling. Ølen var ikke å oppdrive lokalt og måtte dermed eksporteres for hånd ut av Europa med mindre lovlige metoder. Etter at ritualene var gjennomført og væsken inntatt dro de på nærmeste og beste utested. Her endte det med at abakule #1 spøy som en gud over en lengre tidsperiode på lokalets beste toalett. Abakulene bistod hverandre etter hvert med å komme seg trygt hjem, der abakule #1 omkranset doskålen og gikk inn i en lettere komatøs tilstand. Høneblunden var så dyp at den ikke engang ble forstyrret av abakule #2 som presterer å gå på trynet 20 centimeter fra hodet deres. Siden abakule #1 fortsatt hviler søtt, hjelper abakule #2 hen i seng og sørger for at både kveldsmat og drikke blir inntatt. Abakule #2 forsøker deretter å evaluere egen skade under haken ved å konsulterere bekjente hjemme som bestod medisin for ikke-medisinere. 7,5 studiepoeng er åpenbart ikke nok, for såret burde absolutt vært sydd, men endte som et arr abakulen tar med seg til neste bankett i stedet for faxepin.

SANSELØS SENGEVISITT

Mot tampen av en usedvanlig fuktig kveld med silent disco på Havet tenkte ei abakule at nok var nok, og satte snuta hjemover. Drita og jævlig tok vraket en taxi hjem. Da taxituren omsider var omme, snøvlet abakula seg målrettet mot loppekassa: gjennom hoveddøra, inn i heisen, opp i riktig etasje og inn i riktig enhet. Det var bare ett problem: Da abakulen hadde gjort seg klar til å hive seg i senga oppdaget hun en fremmed, mannlig student i det som tilsynelatende var hennes egen seng. Men neida. Den mura abakula hadde nemlig prestert å ikke bare gå inn i feil rom og etasje, men feil bygg. Stakkaren som lå i senga ble naturligvis vettskremt. Abakula kunne ikke gjøre annet enn å beklage seg og pile forsiktig ut av runkebula. Flaks for abakula at det nå kun var fem andre identiske bygg igjen å sjekke! `readme` håper at den fremmede herren ikke fikk varige mén av den ubehagelige opplevelsen, og ikke minst at abakula omsider kom seg trygt hjem til egen, ja egen, seng.

