

NÅR SUNN LIVSSTIL SPINNER UT AV KONTROLL :

Overdreven trening og
diett kan gi deg psykiske
lidelser (side 12-13)



DET ER FUSJONSKRISE IGEN: FINNMARKS-STUDENTENE BLE STÅENDE UTEN STEMMERETT. PARLAMENTENE RYDDER OPP.

SIDE 5



EKSPLOSIV TRENING: FINN UT OM EN 30 MINUTTERS TRENNINGSØKT KAN VÆRE NOK FOR DEG.

SIDE 18



VÅRSCENEFEST: SE HVA SOM SKJER PÅ TROMSØS EGEN SCENEKUNSTFESTIVALEN

SIDE 20

SCENE ØST

25. APRIL – 25. MAI

KRANES KONDITORI

STUDENTPRIS: 180,-
(ORDINÆR 280,-)

HÅLOG ALAND TEATER

halogalandteater.no



LEDER

BARBARA LESZ, ANSVARLIG REDAKTØR
BARBARA@UTROPIA.NO



Kunsten å engasjere seg!

Jeg hører ofte at kunst er fjernet fra realiteten. Det kan ikke være sant, siden det finnes flere og flere forestillinger og utstillinger med samfunnsengasjement. Selv i mai kan Tromsøpublikum ta del i teaterforestillinger som omhandler tukling med naturen, kildesortering samt utstillinger om miljø i Arktis og om kvinnes situasjon i Afghanistan.

Kunst har et stort potensiale til å påvirke oss og utvide våre horisonter. Den engasjerer ikke bare vår intellekt men også våre emosjoner. Gjennom perioder i historien trodde folk at kunstens rolle var å påvirke samfunnet og å gi innsats i samfunnets velferd. Det viser seg å stemme i Tromsø. Jeg husker fjorårets Vårscenefest forestilling – Petroholikere. Under forestillingen ble publikummet oppfordret til å tenke om sin egen avhengighet av petroleum-baserte produkter. Det viste seg at det ikke er bare vanskelig å unngå bruk av petroleum, men nesten umulig.

Artikkelen på side 5 viser engasjement av studentpolitikere fra Tromsø og Alta i fusjonsprosessen. Det er ikke bare administrasjoner og ledelsen som skal fusjoneres, men også studentparlamentene. Prosessen er kanskje ikke jevn og uavbrutt, men den skjer allikevel takket være de to parlamentene. At det finnes folk som har kommentarer og forslag til forbedring av fusjonsprosessen betyr at studentpolitikere legger stor vekt på demokratiske prosesser og erkjenner virkeligheten av studentdemokratien.

I artikkelen på side 10 kan man lese nyheter om studentboligsituasjonen i Tromsø. Den planlagte bygningen av studenthus på Gimle og øvre Dramsveien skal begynne nå til høsten og 200 studentboliger blir ferdig til 2014. Det finnes ingen endelig plan som skal takle en mulig boligkrise som kan skje nå til høsten, men Administrerende direktør for Studentsamskipnaden - Hans Petter Kvaal - forsikrer at Sitø i lag med Tromsø Kommune og studentutvalget jobber med saken. PhD-studentene har mistet retten til å benytte studentboliger, noe som fører til frigjøring av flere studentboliger. Med et stort antall studenter som ikke fikk studentbolig og et like stort antall studenter som flytter til Tromsø neste semester, kan vi stå foran en boligkrise atter en gang.

I kulturseksjonen finnes det blant annet en anmeldelse av det norske bandet Kvelertak med deres nye skive – Meir. Albumet nådde første plass på innflytelsesrike, internasjonale Any Decent Music nettside og fortjener oppmerksomhet av ikke bare metallhoder, men alle musikkentusiaster. Sportseksjonen inneholder artikler om isklattring, løping og kroppsfit – TSIs svar på crossfit.



Pressens Faglige Utvalg: (PFU) er et klageorgan oppnevnt av Norsk Presseforbund. Organet behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål. Adresse: Rådhusgt. 17, postboks 46 sentrum, 0101 Oslo. Telefon: 22405040. Utopia arbeider etter reglene i vær varsomplakaten for got presseskikk. Den som føler seg rammet av urettmessig avisomtale, oppfordres til å kontakte redaksjonen.

UTROPIA

ANSVARLIG REDAKTØR:
BARBARA LESZ
BARBARA@UTROPIA.NO

KULTURREDAKTØR:
KASIA MIKOLAJEWSKA
KASIA@UTROPIA.NO

NYHETSREDAKTØR:
MAGDALÉNA BUDÍNOVÁ
MAGDALENA@UTROPIA.NO

LAYOUTANSVARLIG:
KASIA MIKOLAJEWSKA
LAYOUT@UTROPIA.NO

FOTOREDAKTØR:
THOMAS BUIKEMA
FJERTOF
FOTO@UTROPIA.NO

SPORTSREDAKTØR:
SYLWIA SMIGIEL
SPORT@UTROPIA.NO

**ØKONOMI- OG
ANNONSEANSVARLIG:**
NATALIA MAZUR
ANNONSE@UTROPIA.NO

NETTREDAKTØR:
CAMERON THOMPSON
CAMERON@UTROPIA.NO

TRYKK:
NR1 TRYKK TROMSØ

BESØKSADRESSE:
UNIVERSITETET I TROMSØ
TEORIFAGBYGGET 2 - 2.138
TELEFON: 77 62 09 60
WEB: WWW.UTROPIA.NO
E-POST: REDAKTOR@
UTROPIA.NO

POSTADRESSE:
UTROPIA - STUDENTAVISA I
TROMSØ
UNIVERSITETET I TROMSØ/
HOVEDGÅRDEN
9037 TROMSØ

Nyheter

side 4

Nyhetsutdrag.....	side 4
Det er funksjonskrise igjen	side 5
UiT offers lecture that nobody else does	side 6
Neoliberater tar Island.....	side 8
Boligmangelen for studenter i Tromsø er prekær	side 10
Kan trening og diett være farlig?	side 13
Diskriminerende fokus.....	side 14

Meninger

side 15

April's Bloody Monday.....	side 15
----------------------------	---------

Sport

side 16

Løp student!	side 16
Eksplisiv trening.....	side 18
Ice climbing is a real challenge	side 19

Kultur

side 22

Vårscenefest	side 20
New Energy: Hans Christian van Nijkerk	side 21

MUSIKK

Hardcore and Melancholy	side 22
Magisk norsk-svensk folkemusikkraften	side 22
Den virvlende skyen	side 23
Grant Lee Phillips	side 23
The Hardcore Punk Page	side 24
CD anmeldelser	side 25
Ghost	
Atoms for Peace	
The Heat	
Kvelertak	
Bruce Springsteen	

FILM

FilmSpam: Filmmusikk	side 26
Anmeldelse	side 27
The Place Beyond The Pines	

BOK

Anmeldelse	side 28
På Bunnen	
Intervju med Eirik A. Skrede	side 28

SPILL

Anmeldelse	side 29
Don't Starve	
Trials Evolution Gold Edition	

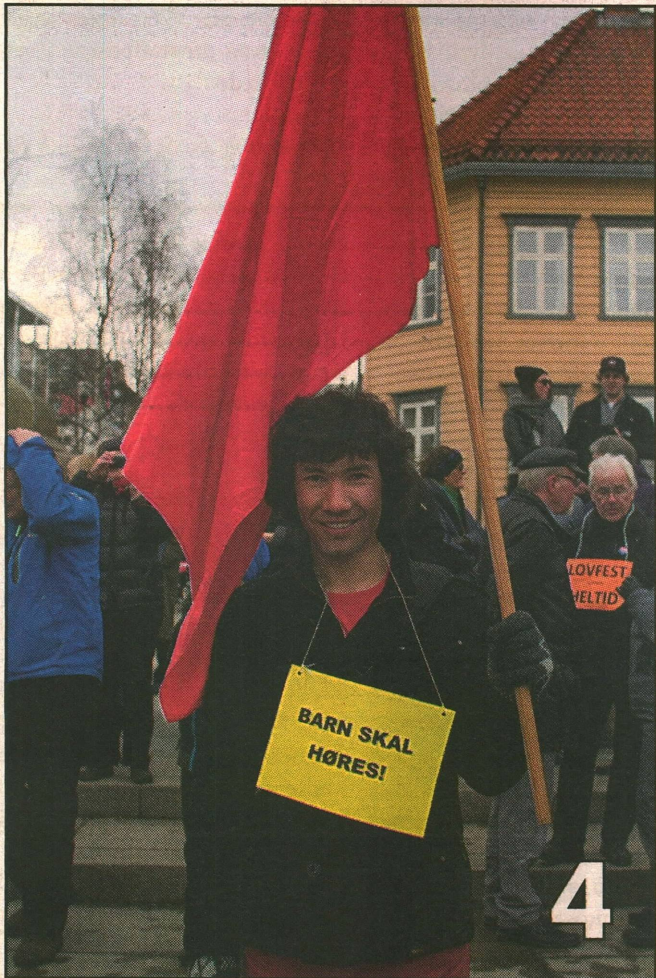
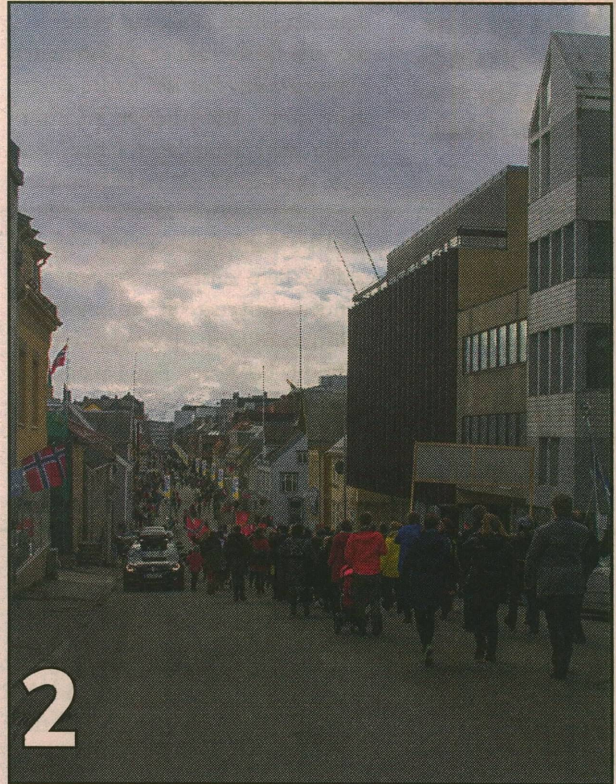
Underholdning

side 30

Kjemien	side 30
ISU recipe	side 30

Fra nå av flere artikler på nettet!
Les oss på utropia.no

Bildespesial: 1. Mai i Tromsø



1. 1. MAI TOGET I TROMSØ
2. TOGET MARSJERER NEDOVER GATENE
3. REYHANEH GOLIZADEH
4. AMIN SENATORZADE
5. MILJØORGANISASJONEN DÅLVIN

ALLE BILDER: THOMAS BUIKEMA FJERTOFT



Utropiafor

35 år siden

1978:

Utropia skriver om stagnasjon i studnetallet ved Universitetet i Tromsø. I høsten 1977 var svikten på 25 % prosent.

10 år siden

2003:

SSSR mener at UiT ikke tar sin rolle som samisk universitet alvorlig: UiTø kan ikke tilby «gamle» samisk mellomfag før om to år og Anna-Marja Gut-torm Graven fikk beskjed om å vente, eller flytte.

Mai er høy- sesong for personskader. Seks av ti er spesielt eng- stelig for tra- fikkulykker

Flere skader i mai

- For perioden 2010-2012 ser vi at det er markant flere som skader seg i trafikken i mai enn i april. Det kan være flere årsaker til dette. For det første våkner syklistene fra vinterdvalen. For det andre er det flere store utfartshelger i forbindelse med helligdager i mai, noe som resulterer i økt trafikk og kan-

skje mer stress knyttet til å komme raskt frem for å få mest mulig ut av fridagene, sier pressetalsmann i Tryg, Roald Stigum Olsen.

Skadene som meldes inn til Tryg dreier seg ofte om påkjørsler bakfra og en del er vikepliktsaker. Skru ned tempoet
— I tillegg brukes sykler på en annen måte enn tidligere. En syk-

keltur til jobb er nå en skikkelig treningsøkt i stor hastighet, mens det tidligere var ren transport som i form av en sykkel tur der man fikk frisk luft, tror Stigum Olsen.

Han oppfordrer derfor alle trafikanter til å skru ned tempoet og være mer oppmerksomme, spesielt i forhold til syklistene og tohjulinger.

- 19 mennesker mistet livet i trafikken i mai måned i fjor, det er 19 liv for mye, sier Roald Stigum Olsen.

En undersøkelse Norsk Respons tidligere har gjort for Tryg viser at seks av ti nordmenn engster seg for å omkomme eller bli lemlestet i en trafikkulykke.

Pressemelding fra Tryg

Fortsatt re- kordsøkning til høyere utdan- ning – utfor- dringen er å sikre høy kva- litet

Tall fra Samordna opptak viser at stadig flere ønsker å studere ved landets universiteter og høyskoler. Tilstømmingen til høyere utdanning vil holde seg høy i mange år fremover.

— Det er gledelig i seg selv at stadig flere vil ta høyere utdanning

og det er flott at søkningen til lærerutdanning og ingeniørfag øker, sier leder i Forskerforbundet Petter Aaslestad.

Den rekordhøye tilstrømmingen til universiteter og høyskoler medfører samtidig en positiv utfordring for sektoren som skal sikre høy kvalitet

på utdanningen studentene skal få. — For å ta imot flere motiverte og kvalifiserte studenter må institusjonene sikres fullfinansierte studie-plasser og oppgradering av bygg og infrastruktur, fortsetter Petter Aaslestad.

De siste fem årene har antall stu-

denter økt med 30 000 ved de statlige institusjonene. Bevilgningene til lærerkrefter, nødvendig utstyr og bygninger har ikke stått i stil. Dette går på bekostning av studiekvaliteten og de vitenskapelige ansattes arbeidsvilkår.

Pressemelding fra Forskerforbundet

64 prosent fra Troms mener drivstoff er dyrt

64 prosent fra Troms mener drivstoff er dyrt. Hedmarkinger er mest misfornøyd med prisnivået, mens befolkningen i Sør-Trøndelag er minst berørt av prisnivået på bensin og diesel. Et stort flertall tror drivstoffprisene vil øke de nærmeste årene.

Dataene fremkommer i en spørreundersøkelse Respons Analyse har

gjennomført for Statoil Fuel & Retail. 3000 respondenter har svart på undersøkelsen.

— Forskjellen mellom fylkene kan vanskelig forklares med reelle prisforskjeller, det er litt lavere priser i lokalmarkeder der mange kjeder ligger tett inntil hverandre og konkurrerer på pris, og litt høyere priser i regioner med lange kjørestander

fra tankanlegg og ut til stasjonene, forklarer Knut Hilmar Hansen, pressetalsmann i Statoil Fuel & Retail.

90 prosent av FrP-velgerne mener drivstoffet i Norge er dyrt, blant AP-velgere mener 56 prosent at drivstoffet er dyrt, i SV 34 prosent. 73 prosent tror drivstoffprisene vil stige de nærmeste årene, bare tre

prosent tror på billigere drivstoff.

91 prosent mener myndighetene har et stort ansvar for prisnivået på drivstoff, 78 prosent laster drivstoff-selskapene, mens 76 prosent legger stor vekt på drivstoffprisene i verdensmarkedet.

Pressemelding fra Statoil Fuel & Retail

Ingeborg Moræus Hans- sen: Eldre må på nett

Eldre bør delta på nett og i sosiale medier for sin egen del, men også for nettets del, mener Ingeborg Moræus Hanssen.

I en alder av 74 år har hun ikke mange jevnaldrende venner på Facebook. Selv er hun mer aktiv på nett enn mange yngre - blant annet som twitrer og blogger. Bloggen har hun drevet siden januar 2011. Hun er også styreleder av Seniornett. Det er generelt sett liten kunnskap om sosiale medier blant Norges eldre befolkning. I

en undersøkelse gjort for Telenor av Respons Analyse svarer nesten halvparten respondentene fra 65 til 85 år at de er usikre på, eller at de ikke har hørt om sosiale medier. Jo høyere alder, desto lavere er kjennskapet til sosiale medier. Hele én av tre over 75 år avslører at de ikke vet hva sosiale medier er. I Telenors undersøkelse svarer hele én av fire eldre fra 65 til 85 år at de ikke har internetttilgang.

Telenor vil nå bidra til å bevisstgjøre eldre om sosiale medier gjennom

lanseringen av «Seniorguide til sosiale medier». Guiden gir en lett-fattelig innføring i hvordan man bruker sosiale medier med vekt på det mest populære nettstedet: Facebook.

— Undersøkelsen viser at mange eldre føler seg ensomme etter hvert som de blir eldre. Sosiale medier kan være en fin måte å holde kontakt med familie og venner på. Det erstatter ikke et smil og en klem, men kan forhåpentligvis bidra til at generasjonskløften virker min-

dre og kanskje reduserer følelsen av ensomhet hos eldre, sier Berit Svendsen, administrerende direktør i Telenor Norge. Moræus Hanssen mener eldres tilstedeværelse på nett også er viktig for å få et bedre nett-samfunn for alle.

— Vi godt voksne har det med å reflektere. Vi har med oss erfaring og perspektiv. Klarer vi å fylle nettet med et slikt perspektiv overfor uforbeholdent ung energi, vil vi sammen kunne gjøre det mer verdtfullt, forklarer hun.

Arbeiderpartiet går inn for stu- dentboligløft!

På Arbeiderpartiets landsmøte i helgen vedtok man å heve ambisjonsnivået for hvor mange studentboliger vi skal bygge i Norge. Programkomiteen hadde foreslått å øke mot 2000 i året, men landsmøtet hørte på Norsk studentorganisasjon

(NSO), og økte til 3000 i året, 50 % statstilskudd og økt kostnadsramme. Dette er helt i tråd med NSO sin vedtatte politikk på området.

— Vi er veldig glad for at Arbeiderpartiet nå går i front på rødgrønn

side for en økning i studentboligutbyggingen. De har hørt på studentene, lyttet på AUF, og tatt signalene fra mange sterke stemmer for at dette måtte bli en prioritet, sier leder av Norsk studentorganisasjon Øyvind Berdal. I godt samarbeid med stu-

dentbevegelsen og forslagsstillere på landsmøtet ble det satt stort press i både sosiale medier og i gangene på folkets hus for å få dette til.

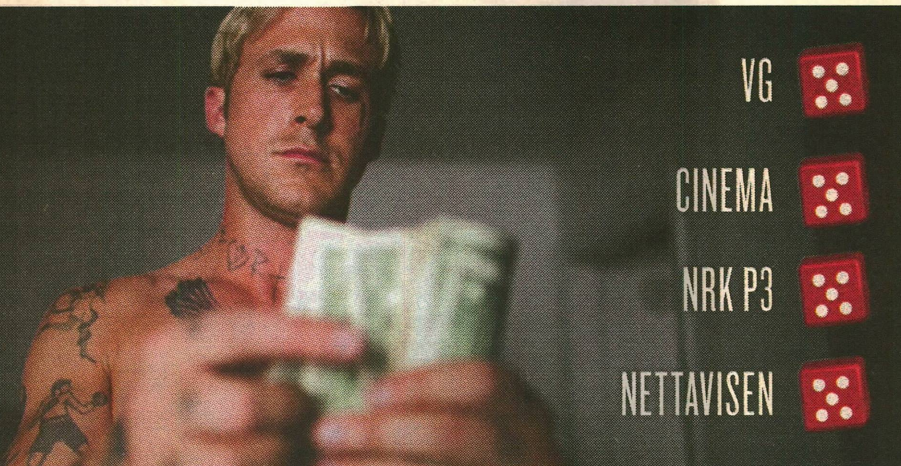
Pressemelding fra Norsk studentorganisasjon 21/04-13

VERDENSTEATRET

K I N O

THE PLACE BEYOND THE PINES

Ryan Gosling briljerer i et fantastisk
krimdrama fra regissøren av *Blue Valentine*



VG



CINEMA



NRK P3



NETTAVISEN



Se www.verdensteatret.no for hele månedens program

FACEBOOK: facebook.com/verdensteatret TWITTER: [@verdensteatret](https://twitter.com/verdensteatret) INSTAGRAM: [@verdensteatret](https://instagram.com/verdensteatret)

Det er fusjonskrise igjen



FOTO: ALEXANDRA TENEBROSO

Fusjonsprosessen har støtt på uventede hindringer. Finnmark og Tromsø drar lasset sammen gjennom minefeltet.

ALEXANDRA TENEBROSO
ALETEN-2@STUDENT.LTU.SE

Onsdag den 17. april satte Studentparlamentet i Finnmark (SpiF) en stopper for den planlagte fusjonen med Studentparlamentet i Tromsø (SiT). SpiF så seg nødt til et slikt akutt vedtak utfra kommunikasjonshull som ble avdekket. Fire representanter fra fusjonsgruppen stilte opp for å gi klarhet i hendelsen og videre forløp.

De forsvunne studentene

Arne Kolbjørn Norvang, leder for SpiF, forklarer noe av hendelsesforløpet:

— Det som skjedde er at vi skulle inkludere Finnmark i studentutvalgene og fakultetsutvalgene men vi oppdaget at representanter for sykepleierutdanningen ved Hammerfest manglet – etter at valget ved Helsefak allerede hadde blitt avholdt. Vi fikk litt sjokk, for å si det sånn.

I praksis betyr det at valget ble avholdt uten at representanter fra Finnmark fikk tatt del i det. Tromsø og Finnmark ville opprinnelig koordinere valgene slik at alle fikk

delta. SpiF fikk heller ikke kontakt med representanter for Handelshøgskolen, noe som amputerte en stor mengde studenter fra tenkt deltagelse.

— Vi begynte å lure på om det gikk litt for fort. Kanskje man skulle vente for å sette alt på plass, sier Norvang.

Lapper sammen hullene

Kine Johansen, leder for Studentparlamentet i Tromsø (SiT) forstår reaksjonen, og forklarer hvordan dette kunne skje:

— Det er forståelig at de (SpiF) reagerte. Hvis ikke alle er representert, er det udemokratisk.

Videre fortsetter Johansen:

— Mye av årsaken ligger i mangel på oversikt i studentutvalgene

og kommunikasjonsproblemer. Vi har veldig lyst å rette opp det som skjedde.

Terje Petter Leiros, et av medlemmene i fusjonsgruppa fra SiT, utdyper kort at det er snakk om feilkommunikasjon. Leiros understreker også viljen til å takle problemstillingen:

— Det vi kan si på vegne av Studentparlamentet i Tromsø er at vi kommer til å jobbe hardt med dette framover. Vi har allerede opprettet et samarbeid med de aktuelle

studentutvalgene, og sammen skal vi finne fram til løsninger som gjør at alle kan få delta i valgene på sine fakulteter.

Demokratisk kaos

I vedtaket til SpiF fremkommer utsettelse av fusjonen til mai 2014, et helt kalenderår. Steffen Eriksen Haneboe, Finnmarksrepresentant i fusjonsgruppen, reagerer på ventetiden:

— Jeg har kommet med en dissens på utsettelsesvedtaket. Ett år blir altfor lenge å utsette parlamentsfusjonen til.

Johansen gir gjenklang til argumentet:

”Det blir et demokratisk kaos hvis fusjonen ikke finner sted. Det kan bli mye motstand og mye rot, vi vil få det på plass så snart det lar seg gjøre.

— Det blir et demokratisk kaos hvis fusjonen ikke finner sted. Det kan bli mye motstand og mye rot,

vi vil få det på plass så snart det lar seg gjøre.

Av den grunn skal det avholdes to nye møter om fusjonsprosessen i mai, hvor vedtaket mulig skal revideres. Dette blir etterfulgt av et studentparlamentsmøte der Tromsø og Finnmark er samlet (før det hele avsluttes med en stor ”bryllupsfest”).

Samarbeid uansett avstand

Til syvende og sist er det en stor enighet blant begge parlamentene, og de involverte partene har kommentert på et godt samarbeid. Begge parlamenter vil håndtere krisen raskest mulig, slik at det ikke går utover studentdemokratiet.

Videre er det planlagt at alle parlamentsmøter som blir avholdt ved UiT kommer til å ha et par representanter fra Finnmark, med videokonferanser som et mulig alternativ til månedlige flyturer. Dokumenter med nye retningslinjer for et fusjonert studentparlament vil bli utarbeidet på høsten.

UiT offers courses that nobody else has

CAMERON THOMPSON
CAMERON@UTROPIA.NO

In Issue 06, Spring 2013, Utopia sat down with Audun Hetland to talk about- at that time- two little-known organizations operating amongst and alongside the University of Tromsø. They offer communication-based courses that UiT could not. This article concludes the interview in which Hetland also reveals two other related classes that he himself teaches alone. However, the leader of ReCO explains that these are a part of the university, rather than further making up the curriculum at the High North Academy:

"I've been able to start two courses: a BA and an MA course in communication within our department- Department of Psychology," clarifies Hetland. "I push it in my department. And others push it in their departments."

All the world's a stage

And all the men and women merely trying to present to a large audience. A communication skill that- Hetland insists- is forgotten and woefully under-estimated by all tertiary institutions the length and breadth of Norway. Until now.

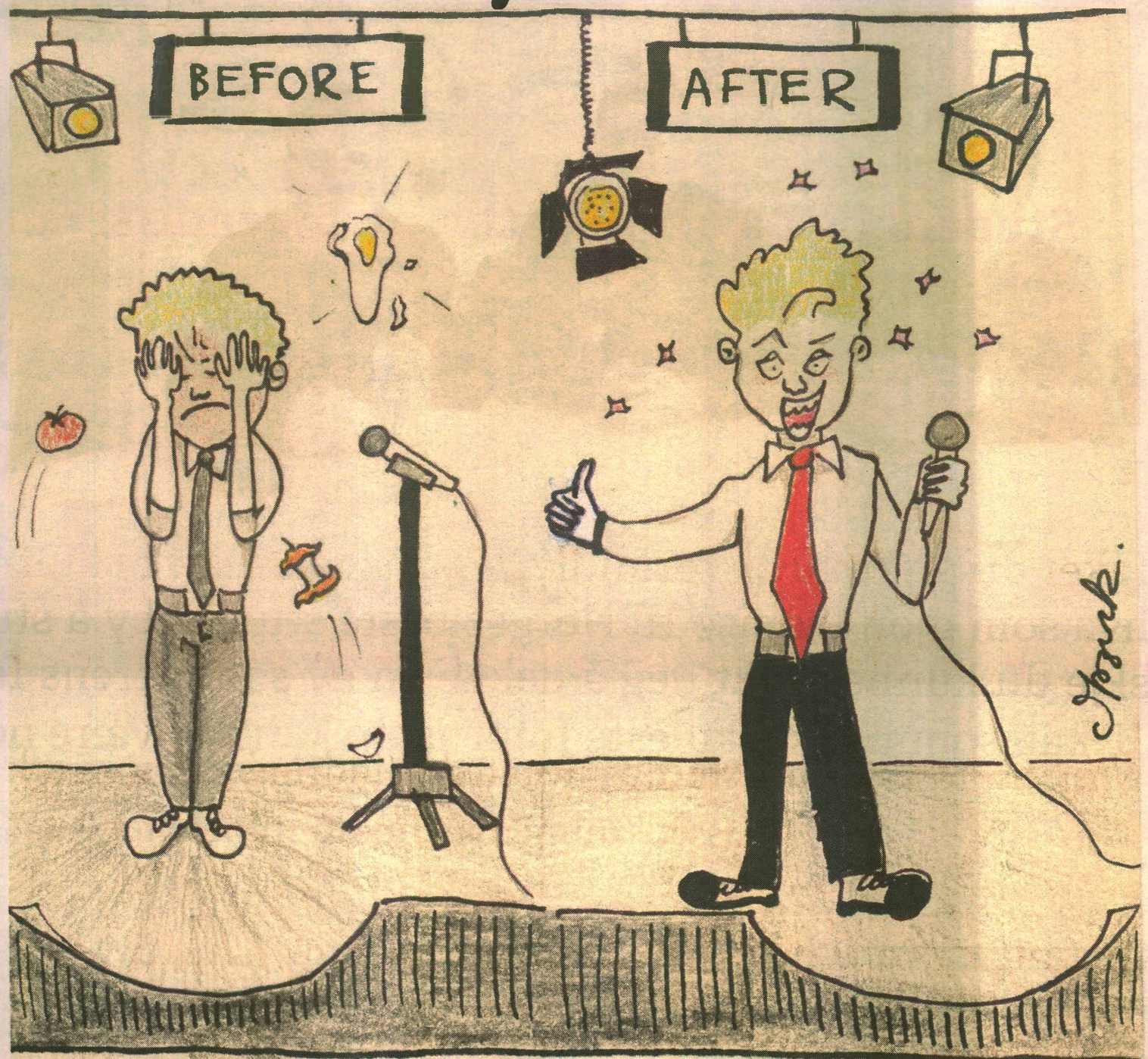
"I'm going to run the BA course twice every year and the MA course once every year. And they're open to everyone at the university- basically all 9,000 students can apply for my BA course in presentation techniques," explains Hetland.

And with both levels taught in English, they truly are open to all students.

What do you learn?

Both courses are a week long and deal with two different arenas of media.

In the BA, Hetland says that it is more general communication. The students focus on basic photographic and oral presentation skills. Then in the MA course, they learn how to use video to communicate information to an audience, with a final project involving them making their own



ILLUSTRASJON: NATALIA MAZUR

Do you have to give a presentation in front of a large audience, but get stage fright? UiT is the only university that has the cure for that.

professional-grade film with the help of a filmmaker and a journalist.

Truly sui generis in Norway

Hetland remarks how:

"No-body in Norway (has these types of courses)- I haven't found it anywhere. Now I've been teaching (these courses) at the University of Oslo, and I'm going to go teach at the University of Trondheim next. Because we can't find anything like it- and isn't that strange? "Other countries- like New Zea-

land- not only place an emphasis on such skill-sets, but also teach them from an early age, with internal, nationwide exams at high school in oral presentation.

Hetland further underlines how important having presentation techniques are for students:

"Many of the students who take the course will also go on and do a Master's (in their respective fields), where you will have to present something during your studies."

"(A few students will even then) carry onto a PhD like me and

then you start teaching your own classes. And what do you do then? Well, you do what you've seen before. You open PowerPoint and start regurgitating bullet points in a lecture hall." This is by far not an effective way to present and communicate material to students en masse, opines Hetland.

Final Remarks

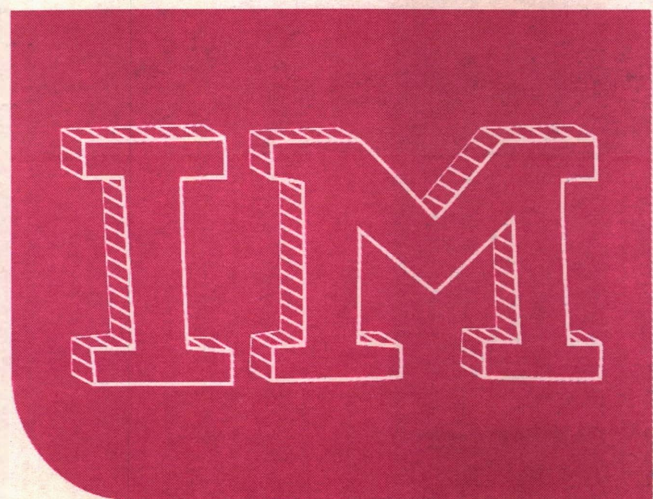
Hetland sums up the problem as follows:

"You need to be able to communicate. So how do communi-

cate something to an audience? It's a skill. You can learn it. But if you don't, then when you stand in front of an audience it will be a scary experience. And if you do a boring presentation, you won't get that good feedback and the next time you do it, it will be even worse," warns Hetland.

"But instead if you can give people those skills and then you get good feedback, standing in front of an audience will be something that you like. But we need those basic skills and nobody is teaching them."

Until now.



Student

Student og på utkikk etter en givende sommerjobb?

2 ledige internship stillinger i IM Student

Liker du å skrive og formidle? Er du interessert i kultur, musikk og hva som gjør Tromsø til Norges beste studentby å studere i? Kanskje du kunne tenkt deg å dekke en av sommerens festivaler? Da kan sommerens kuleste Internship kanskje være noe for deg!

Omfang og varighet

100 % stilling juni og juli. Oppstart 3. juni.

Arbeidsted

Universitetet i Tromsø, Teorifagsbygget hus 2 i Breivika.

Kontaktperson

Lene Oline Sedolfsen

938 14 558,

imstudent2013@gmail.com

Søknadsfrist 7. mai 2013

Søknad med CV merkes "Søknad Internship 07/2013"

wog sendes til: karriereservice@uit.no innen 7. mai.



THE ALTHING PARLIAMENT BUILDING IN REYKJAVÍK

FOTO: JØMA VIA WIKIMEDIA COMMONS

Neoliberaler tar Island - igjen

Valg på Island gir flertallet til høyrepartiene som styrte landet før krisen

FRANCESCO POGLIANO

Lørdag den 27. april var det valg på Island og folk måtte bestemme hvilket parti skulle ta over landet etter fire år med sosialdemokratisk regjering. Landet ble styrt for nesten hele sin moderne historie av høyre-orienterte regjeringer, der Uavhengighetsparti og Fremskrittparti er representanter.

Økonomiske bestemmelser i den neoliberale retningen, som blant annet privatiseringer og dereguleringer, har blitt sett som direkte årsak til den store bankkrasj i 2008. I oktober samme år, rett etter begynnelsen av krisen i USA, de tre største bankene på Island gikk konkurs. Dette førte at den islandske krona falt 35% i verdi mot euro og arbeidsløshet, boliglåns interesser og inflasjonen økte kraftig.

Fra økonomisk til politisk krise

Bankkrasjen førte til sterke demonstrasjoner mot regjeringen som måtte gi seg etter hvert. Seks måneder etter nye valget kom og sosialdemokratene fikk ansvaret for å lage en regjering. De begynte med en sterk politikk av austeritet, som betyr kutting i det offentlige for å dekke hullet penger gikk utfra. Dette var noe upopulært blant befolkningen som så sin rikdom og velstand gå bort, men som klarte å få arbeidsløshet opp igjen på et beroligende nivå. Til tross for dette, førte valget på lørdag til at Uavhengighetspartiet og Fremskrittspartiet ble de første to partiene og skal sannsynligvis regjere i koalisjon for de neste fire årene.

Valget

I anledning av valget intervjuet Utopia islandske Ella Thora, mastergradsstudent på urbefolkningsstudier ved UiT. Hun er sjokkert over valgresultatet og spør seg selv om islandske folk ikke har kort-tidsminne.

— Høyresiden har forårsaket krisen. Det var dem som privatiserte og deretter deregulerte bank-sektoren. De solgte en god del fra det offentlige til privat for å tjene penger, og da kunne de ikke holde kontroll lenger.

Hun er ikke den eneste som klager på dette. Gísli Pálsson, islandsk professor i antropologi ved Universitet på Island, nevnte privatisering av fiskeindustri som begynnelsen av enden i et intervju til Universitet i Oslo.

Hvordan kunne de vinne?

På dette spørsmålet svarer Ella Thora at islandske folk savner rikdom og lengter tilbake til de tidene hvor krisen kunne ikke engang anes.

— Høyresiden førte en valgkamp ved å love folk å slette all familiegjeld, skape jobber og så videre. Klassisk krise-retorikk i min mening. Men etter fire år med krise er det lett å få tak i folk som har tapt veldig mye i den perioden, og si at alt kommer til å bli som før. Dessverre er det ikke så lett.

Hun nevner også at, sammen med løftene, er det også en liten del av nasjonalisme:

— Retorikk om «gjenreising fra askene» er typisk nasjonalistisk, og det synes jeg er litt skummelt.

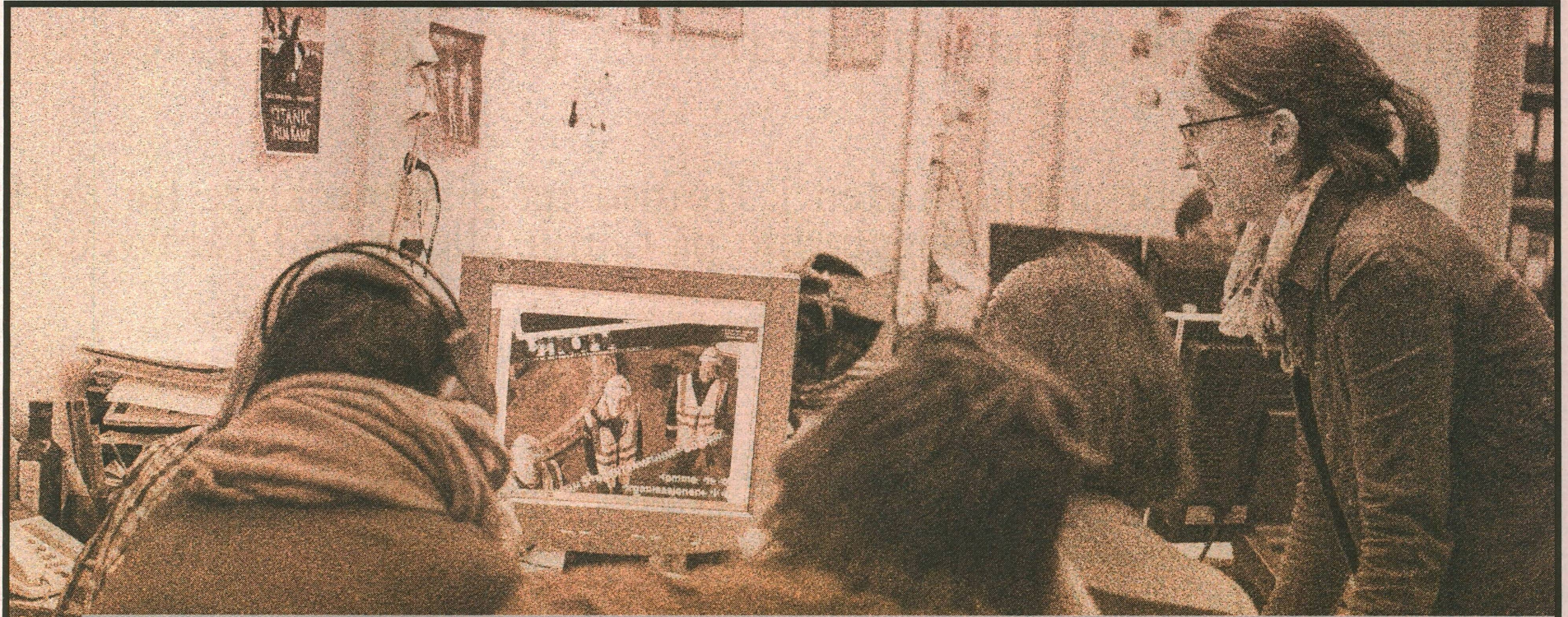
Små partier

Til valget stilte seg også to nye parti: Björt Framtíð (Bright Future) og Piratar (piratpartiet).

Den første er den nasjonale tilsvarende av Besti Flokkurinn (the best party), tulleparti som vant lokalvalget i Reykjavik i 2010. Målet til partiet var først å gjøre narr av alle de andre partier og partirepresentant var Jón Gnarr, tidligere komiker, nå ordfører. Det var mye forventning for dette partiet på grunn av seieren i hovedstaden, men det gikk ikke like bra som for fire år siden og de fikk rundt 8% og seks seter i Alþingi, det islandske parlamentet.

— Nedgangen forklares at de er ikke morsomme lenger, forklarer Ella Thora. Når de begynner å snakke som de andre politikere mister dem oppslutning og det viste seg i valgresultatet.

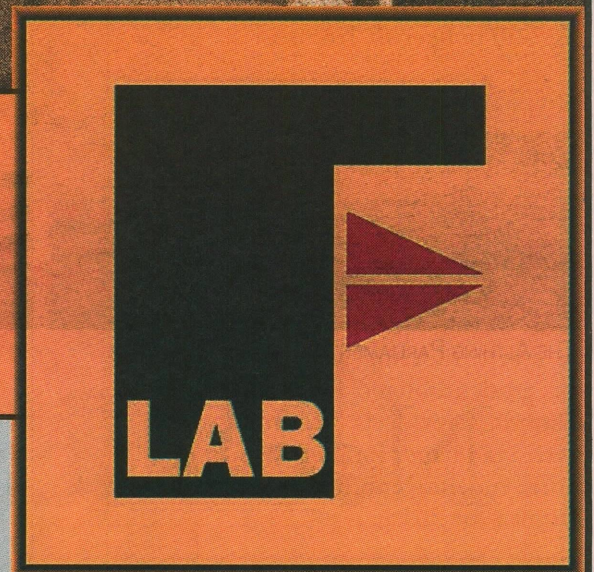
Pirater fikk i stedet litt over 5% og tre seter i Alþingi. Blant medlemmene, er det mange koblet til Wikileaks, organisasjonen som var nemlig stiftet på Island i 2006.



Lei av å sitte så mange rundt en liten dataskjerm?

Du finner FutureLab på Teorifagbygget 1.241
og på nett site.uit.no/futurelab
eller facebook.com/futurelabuit

*tilgang med
studentkort*



**Bruk de store skjermene i FutureLab
til kollokviegruppene dine!**

Boligmangelen for studenter i Tromsø er prekær

Derfor har Studentsamskipnaden i Tromsø nå planene klare for 200 nye studentboliger i første byggetrinn på Gimle eller øvre Dramsveien.

CHRISTIAN NILSEN
HR.NILSEN@GMAIL.COM

Studentsamskipnaden er klar til å begynne prosjekteringen og byggingen av de to tomtene på Gimle og øvre Dramsveien. Planene er å starte byggingen nå til høsten, slik at de står ferdig til neste høst 2014. Her er det snakk om 200 nye enheter, som skal bygges i første byggetrinn. Det er totalt søkt om tilsagn om 500 boliger til Tromsø.

For 2013 fikk Studentsamskipnaden midler til 96 enheter, hvor 40 av disse skal bygges på Svalbard.

Administrerende direktør for Studentsamskipnaden, Hans Petter Kvaal, håper på en større tildeling av midler for studentboliger for 2013 gjennom revidert statsbudsjett. Han håper imidlertid på større tildeling enn bare 56 til Tromsø for 2014.

— For Svalbard har vi fått nok penger til å sette i gang bygging og de nye studentboligene vil stå klar til høsten 2014, forklarer direktøren.

Selv om boligsituasjonen i Tromsø ikke har blitt bedre for studenter ved Universitetet i Tromsø, kan ikke Studentsamskipnaden love at situasjonen blir bedre til høsten.

Kvaal sier at Studentsamskipnaden ikke har en endelig plan på hvordan de skal løse boligsituasjonen til høsten for studentene ved UiT. Han legger til at SiTo jobber med kommunen, studentutvalget ved UiT og ledelsen ved universitetet for å finne en god løsning for studentene som starter til høsten.

På spørsmål om Studentsamskipnaden har planer om å bygge provisoriske studentboliger til høsten, som de gjorde forrige høst, svarer direktøren at de ikke har planer om dette på grunn av at det ikke er økonomisk lønnsomt i lengden.



FOTO: PRESSE

PROSJEKTERINGEN OG BYGGINGEN AV TOMTENE PÅ ØVRE DRAMSVEI OG GIMLE ER FULLENDT. STUDENTSAMSKIPNADEN I TROMSØ SIER AT DE NYE STUDENTBOLIGENE KOMMER TIL Å STÅ FERDIG TIL HØST 2014. PÅ BILDENE KAN MAN SE TOMTA I DRAMSVEIEN.

— Vil heller prioritere permanente studentboliger enn provisoriske boliger som bare utsetter problemet i lengden.

Han legger til at de vil nå fri til det private leiemarkedet i Tromsø og oppfordre folk til å leie mer ut til studenter. Videre understreker han at selv om man ikke kan løse boligsituasjonen med det første, er det viktig og tenke lengre fremover.

Studentsamskipnaden jobber hele tiden med å utbedre boligsituasjonen for studentene i Tromsø.



UTROPIA SØKER...

Ansvarlig Redaktør

Som ansvarlig redaktør har du ansvaret for avisas daglig drift og må evne å tenke strukturert og strategisk. Videre bør du være samfunnsorientert, ha nese for gode saker innen nyhet, kultur og akademia.

Vi letter etter entusiastiske, pålitelige folk med stor engasjement. Utdanning eller erfaring innen journalistikk, ledelse og økonomi er et pluss. Personlig egnethet vil bli vektlagt.

Gode ferdigheter i norsk og engelsk er en forutsetning. En del skrivearbeid må påregnes.

Stillingen er 100 % og lønnes med 110 000,- i året.

Søknad med CV og attester leveres til:

redaktor@utropia.no

eller

Utropia – Studentavisen i Tromsø

v/Barbara Lesz,

Universitetet i Tromsø / Hovedgården

9037 Tromsø.

Fristen er: 16.05.2013

For spørsmål om stillingen, ring 77 64 59 01 eller 94 10 12 83.

**Stilling ledig fra
1. august 2013**

Annonseansvarlig i Utropia

Stilling ledig fra 1. august 2013

Som annonseansvarlig i Utropia har du ansvar for annonseringen til avisa - både på nett og i papirformat. Dette innebærer blant annet å ta kontakt med nye annonsører og holde dialog med eksisterende annonsører, samt tilpasse og selge annonser.

Stillingen krever personlig engasjement og god stå-på-vilje. Erfaring fra en liknende stilling og/eller utdanning innen marked og økonomi er et pluss. Personlig egnethet vil bli vektlagt. Som annonseansvarlig har du en fleksibel arbeidstid, så jobben kan lett kombineres med studier.

Stillingen lønnes med 10 % av alle annonser som du skaffer for Utropia i lønn.

Søknad med CV leveres til:

redaktor@utropia.no

eller

Utropia – Studentavisen i Tromsø

v/Barbara Lesz,

Universitetet i Tromsø / Hovedgården

9037 Tromsø.

Fristen er: 16.05.2013

For spørsmål om stillingen, ring 77 64 59 01 eller 94 10 12 83.



Fotoansvarlig i Utropia

50 % stilling ledig fra 1. august 2013

Som fotoredaktør har du ansvar for alle bilder og illustrasjoner i Utropia, fra fordeling av saker til de frivillige fotografene og redigering av bildene til kreditering av fotografer. Stillingen krever personlig engasjement, du må være iderik, kreativ, og ha interesse for fotografi. En del av egen arbeid med fotooptak må påregnes.

Stillingen lønnes med 25.000,- i året.

Søknad med CV og attester leveres til

redaktor@utropia.no

eller

Utropia – Studentavisen i Tromsø

v/Barbara Lesz,

Universitetet i Tromsø / Hovedgården

9037 Tromsø.

Fristen er: 16. 05. 2013

For spørsmål om stillingen, ring 77 64 59 01 eller 94 10 12 83.



Kan diett og trening være farlig?

Utropia satte seg ned sammen med en anonym sykepleierstudent, for å gi dere en haug med info om psykiske lidelser tilknyttet trening og diett.

NATALIA MAZUR
HERMENEGILDA.SA@GMAIL.COM

N.M.: Det er godt å trene og spise sunn mat, ikke sant?

B.K.: Ja, det er absolutt godt å kjenne at man tar vare på kroppen sin. Gjennom å spise sunt og å være i fysisk aktivitet regelmessig, sørger man for at kroppen holder seg lengre frisk. Man får også mer overskudd og energi i hverdagen, noe som er veldig godt for en sliten student! Men fra tid til annen bemerker helse-tjenesten flere og flere tilfeller der mennesker begynner å overdrive.

N.M.: Er det mulig å overdrive diett og trening? Det er jo det som alltid anbefales når folk har helseproblemer, kjemper mot fedme eller føler seg sliten.

B.K.: Selvfølgelig, det er mulig å overdrive i forhold til diett og trening. Her er grensen hårfin mellom hva som er sunt og usunt. Det er sunt å være i fysisk aktivitet, noe som også anbefales ved en rekke sykdommer. Men her er det viktig å huske på at kroppen trenger å hvile også, man må ikke overdrive. Man må også huske at kroppen trenger næringsstoffer for å klare å prestere, derfor er det viktig å spise riktig mens man trener. Om man unngår å spise og presser kroppen for hardt,

kan man være i faresonen for å utvikle et usunt forhold til mat og kropp, som for eksempel spiseforstyrrelser.

N.M.: Så, hvordan skjer det? Hva kalles denne lidelsen, er det virkelig så farlig?

B.K.: Det er svært vanskelig å oppdage at man er på vei i feil retning i forhold til kosthold og trening. Dette er noe som ofte begynner i det små, med at man for eksempel eksperimenterer med diett. Om dette pågår over tid, kan man ubevisst utvikle et sykkelig forhold til mat, kropp og trening. Man skiller mellom ulike lidelser som kan relateres til dette, blant annet anorexia nervosa, bulimia nervosa og ortotexi.

N.M.: Anorexia og bulimia er lidelser som er kjent for de fleste, men jeg tror at det er godt å ta en oppfriskning på hva de går ut på.

B.K.: Typisk for anorexia nervosa er spisevegring og angst for å legge på seg. Den anorektiske kan bruke trening som en måte for å framprovosere ytterligere vekt-tap, til tross for at man spiser minimalt. Ved en slik sykdom, er fokuset på kosthold unormalt høyt. Bulimia nervosa er en sykdom

hvor man spiser for mye – man overspiser. Den som er syk kompenserer for det den spiser, med for eksempel oppkast, faste eller overdreven trening. Overspisingen faller som regel ut av kontroll, slik at den det gjelder ikke klarer å styre matinntaket lengre. Dette mønsteret blir til slutt en vane det er vanskelig å bryte ut av. Fokuset på kropp, kosthold og selvbilde er svært høyt hos den syke.

N.M.: Og hva med ortotexi? Det høres ikke kjent ut, og jeg tror at beskrivelsen til denne lidelsen kan overraske mange av oss.

B.K.: Ortotexi betegnes som en lidelse hvor man overfokuserer på å spise riktig og trene, og mange mener at målet til den som er syk, er å være

bryte ut av sine rutiner i forhold til kosthold og trening.

N.M.: Det høres litt utrolig ut, ikke sant? Har dette like alvorlige konsekvenser som bulimi eller anoreksi?

B.K.: Ved alle de overnevnte lidelsene, er det konsekvenser. Dette avhenger av hvor lenge det pågår og hvor hardt sykdommen rammer den syke. Ved å opprettholde dette over tid, skader man kroppen. Noen skader er varige og vanskelige å gjøre noe med. For å nevne noen eksempler, mangelsykdommer (som vitaminmangel), muskelsvinn og beinskjørhet. I sjeldne tilfeller kan man faktisk dø av en slik lidelse.

N.M.: Hvordan kan man

lig. Men, man kan se noen fellestrekk likevel. Raskt vekt-tap, overfokus på kosthold (for eksempel desperate telling av kalorier), dårlig selvbilde, overfokus på utseende, kompenserende atferd (for mye trening, oppkast, faste), med mer.

N.M.: Du hadde en mulighet til å ha praksis ved Åsgård, psykiatrisk sykehus. Har du hatt kontakt med pasienter som lider av slike sykdommer gjennom praksis?

B.K.: Nei, det hadde jeg ikke. Ved UNN Åsgård er det en egen enhet for spiseforstyrrelser, som er en spesialisert avdeling for å behandle mennesker med spiseforstyrrelser.

N.M.: Har du kanskje møtt slike personer? Vet du hva slags følelser er karakteristiske for disse?

B.K.: I og med at jeg ikke har vært i kontakt med pasienter som har spiseforstyrrelser, kan jeg ikke svare på dette. Men, jeg kan fortelle litt fra mitt eget ståsted som bulimiker. Den følelsen som følger meg oftest, er følelsen av dårlig samvittighet. Jeg for dårlig samvittighet om jeg spiser og ikke trener etterpå. Denne følelsen varierer i intensitet, alt etter om jeg spiser noe sunt eller usunt. Følelsen av å aldri

Jeg kan se meg i speilet om morgenen og føle meg helt OK, men utover dagen kommer de vonde tankene som forteller meg at jeg ikke er god nok og må jobbe hardere.

sunnest og i best mulig form. Dette er omdiskutert om man faktisk kan kalle det en sykdom eller ikke, men man ser at fokuset til den syke blir så stort at han/hun ikke klarer å

gjenkjenne grensen som overtrådt?

B.K.: Hvordan en slik sykdom kommer til uttrykk hos den enkelte, er svært forskjell-



Den Norske Kirke

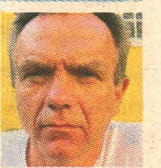
Studentprestene
University Chaplains

Tor Stranda
tor.stranda@uit.no
91342023



<http://uit.no/studentprest>

Leif Bremer
leif.bremer@uit.no
97007193



bli fornøyd, er også en følelse som kommer igjen. Jeg kan se meg i speilet om morgenen og føle meg helt OK, men utover dagen kommer de vonde tankene som forteller meg at jeg ikke er god nok og må jobbe hardere.

N.M: Jeg vet ikke om man kan dele mellom lettere og vanskeligere psykiske lidelser. Er man i disse tilfellene vanligvis villig til å gjennomgå behandling?

B.K.: Dette er et spørsmål som er vanskelig å svare på, da villigheten om å gjennomgå behandling er høyst individuelt. Noen vil, andre vil ikke. Noen gjør det frivillig, mens andre behandles under tvang. Det mange sier er at de synes det er svært tøft å gjennomgå behandling, fordi man utfordres til å tenke annerledes, både om seg selv, mat og trening.

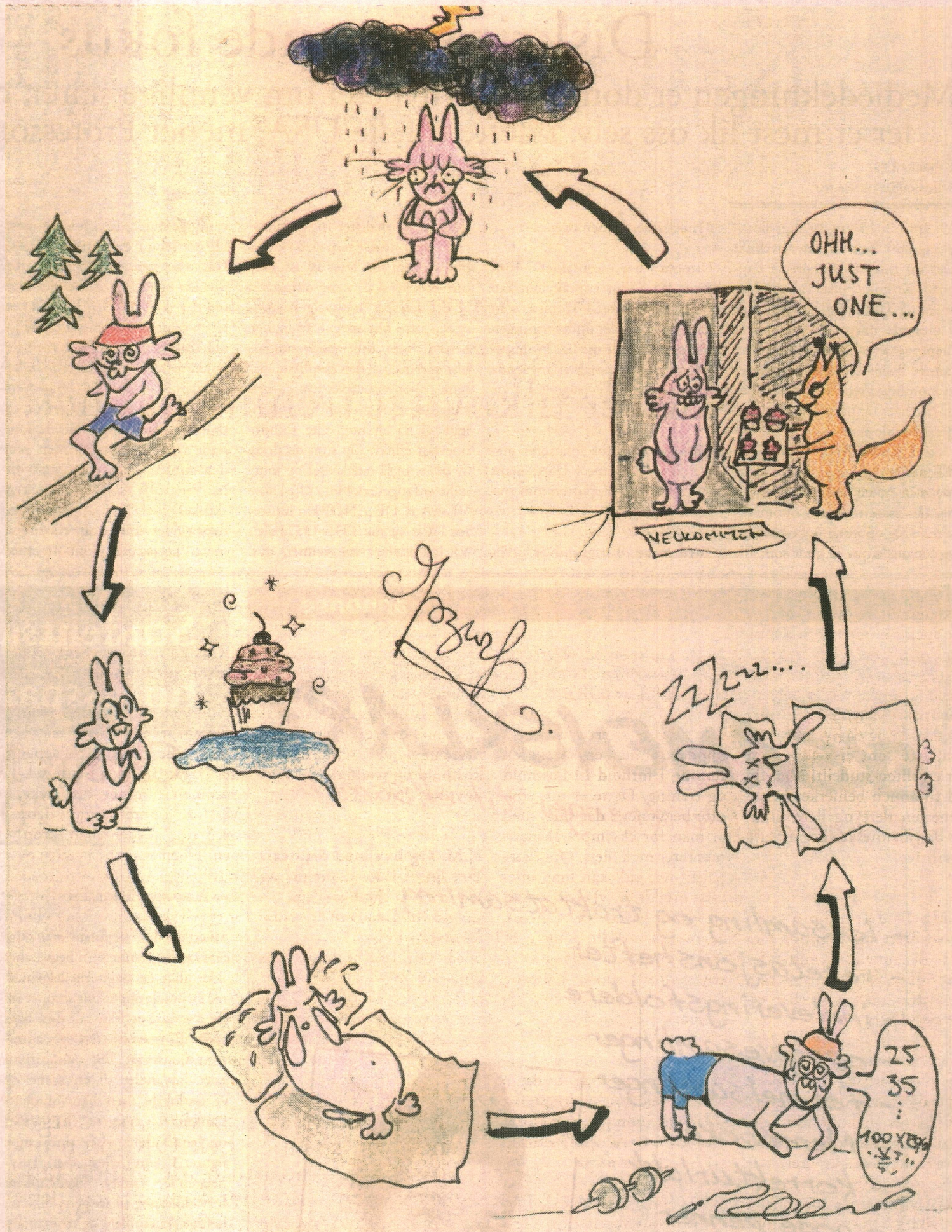
N.M: Hva står i statistikene til "Her på berget" (en undervisningsbok, - Korr. anm.)? Hvor mange tilfeller anmerker man i Norge? Det er jo masse folk som har en sunn livsstil. Det må være vanskelig å skille mellom det som er greit og det som er sykkelig atferd?

B.K.: I følge en undersøkelse gjort av Rosenvinge og Gøtestam (2002), vil 50 000 norske kvinner i aldersgruppen 15-44 år til en hver tid ha en spiseforstyrrelse. Hovedvekten av de som lider av spiseforstyrrelser, ligger hos de med bulimia nervosa. Selv om statistikken viser dette, vil det også være høye mørketall, siden det ikke er alle som oppsøker hjelp eller blir fanget opp av hjelpeapparatet.

N.M: Hvem er mest tilbøyelig for denne typen lidelse og hvorfor?

B.K.: Jeg vil si at unge jenter er mest utsatt for denne typen lidelse. Det går ikke en dag uten at vi hører om hva vi bør spise, hvor mye vi burde trene og ikke minst, hvordan vi bør se ut. Sosiale media legger et stort press på unge jenter i forhold til hva som er et ideelt utseende. Jenter i ung alder er også veldig sårbare i forhold til ytre påvirkning, noe som også gjør de mer utsatt.

N.M: Finnes det noe effektive måter å bekjempe dette på? Kan vi gjøre noe hjemme eller er det kun psykologen



ILLUSTRASJON: NATALIA MAZUR

som kan hjelpe?

B.K.: Jeg vet ikke om det finnes noen effektive måter å be-

folk blir mer oppmerksom. Jeg tror det kan være med på å gjøre folk bevisst, slik at det er lettere å oppdage om noen har

de blir frisk eller ikke. Noen trenger profesjonell hjelp for å bli frisk av sin sykdom, mens andre klarer det på egen hånd. Mange vil nok finne like god hjelp hos sine egne, som hos en profesjonell.

N.M: Har helsevesenet merket dette fenomenet? Har de noen planer om å kjempe mot disse lidelsene? Kanskje planlegger de spesielle sosiale kampanjer?

B.K.: Ja, helsevesenet er absolutt klar over hvilken utvikling samfunnet har hatt i for-

hold til kosthold og trening de siste årene. Det utvikles stadig nye strategier for å fange opp flest mulig av de som har det vanskelig, slik at de kan få den hjelpen de trenger. I forhold til sosiale kampanjer, har jeg tidligere nevnt at dette temaet har fått større dekning i media den siste tiden. Hjelpeapparatet prøver også å gjøre seg mer synlig gjennom kampanjer og undervisning i skolen, for eksempel av helsesøster. Ved å gjøre seg mer synlig, kan det bli lettere for den som er syk å oppsøke hjelp.

N.M.: Takk for intervjuet!

Den følelsen som følger meg oftest, er følelsen av dårlig samvittighet. Jeg for dårlig samvittighet om jeg spiser og ikke trener etterpå.

kjempe dette på. Det er blitt mer fokus på dette temaet i media, noe som også gjør at

det vanskelig. Støtte og hjelp fra familie og venner kan for mange være avgjørende for om

Diskriminerende fokus

Mediedekningen er dominert av nyheter om vennlige stater, de statene vi føler er mest lik oss selv, i dette tilfelle USA, mener Professor Toril Swan.

BARBARA LESZ
BARBARA@UTROPIA.NO

15. april 2013 var det flere bombeangrep i flere områder av Irak. Det var tjue enkeltangrep i Bagdad, Kirkuk, Hilla, Falluja, Nasiriya og Tikrit. Ifølge New York Times ble minst 37 mennesker drept og over 140 skadet. Den samme dagen ble Boston rammet av bombeangrep. Tre mennesker mistet livet og hundrevis ble skadet. Det ble skrevet en enkelt artikkel i New York Times, BBC og RT om bombeangrepene i Irak, mens en enkelt hendelse i Boston har fått store mengder oppmerksomhet og oppfølging i etterkant, og ble dekket av så godt som alle

nyhetskilder verden over.

Utopia har kontaktet Toril Swan, Professor i språkvitenskap ved Universitetet i Tromsø, som har i flere år ledet undervisningen om språkbruk i media. Professorens svarte på spørsmål angående dekning av slike tragedier i de vestlige media.

Utopia: Hvorfor fokuserer media på en tragedie i USA, mens de unnlater å rapportere om tragedien i Irak?

Toril Swan: En grunn er utvil-

somt at journalister (og redaktører) velger ut det som skal skrives om, og som skal leses av oss. Selv om media skal være objektive, er det selvsagt at utvelgelsesprosessen ofte blir preget av mange hensyn som ikke nødvendigvis blir spesifisert eller eksplisitt diskutert. For eksempel, hva en kan kalle den rådende samfunnsideologi vil ha en mer eller mindre ubevisst effekt. Og som de fleste av oss er også redaktører og journalister fanget i det som ofte kalles VI versus DE ANDRE mønsteret (WE versus THE OTHER). VI inkluderer våre venner, dvs.

vennlige stater, de vi føler er mest lik oss selv, i dette tilfelle USA. Når 'våre venner' blir utsatt for ulykker og katastrofer, er det som om det skjer med oss selv. Det er lett å se dette når en sammenligner reaksjonene på 9/11 med de senere ofrene i Irakkriegen - eller i Chiles 9/11 i 1973; i Pinochets kupp mot Allende ble det drept omtrent like mange som de som døde i tvillingtårnene, men verden samlet seg ikke i sorg såvidt jeg vet). DE ANDRE er enten skurker eller helt uinteressante, derfor lider vi med amerikanerne mens katastrofer som rammer

irakere (og mange andre, jf. Afrikas befolkning) knapt merkes.

Utopia: Hvordan påvirker det, etter din mening, leserne?

Toril Swan: Det er klart at disse underliggende og ofte ubevisste holdningene påvirker oss. Språket er et maktmiddel, og bruk av ordforråd, inkludert metaforer, retoriske midler (tenk på repetisjon - enhver diktator vet at repetisjon er en helt nødvendig bestanddel i propaganda) - alt dette bygger opp små tankeunivers i det som formidles - ja til og med

annonse

EKSAMENSKLAR?

Vi har alt du trenger til eksamen!

- lovsamling og traktatsamling
- repetasjonshefter
- innleveringsfoldere
- oppgavesamlinger
- formelsamlinger
- Memobøker
- korrekturlakk
- gode penner



Husk å kjøpe:

- penner
- repetasjonshefte
- formelsamling
- bananer
- sjokolade



AKADEMISK KVARTER

Studentsamfunnsspalten



Circus Maximus 2013!

AV ALEXANDRA TENEBROSO

Hvert år natt til første mai skjer en svær begivenhet. En begivenhet ikke ulikt en slags Allehelgensaften hvor alle ånder blir sluppet løs for å vandre og feste i de dødeliges sfære. På universitetets eget administrasjonsbygg blir auditorium max forvandlet til en scene og et festlokale uten like. Student-samfunnets borgere, lik ånder og hamskiftene, viser sine sanne figurer i dette fellesskapet. Tilsynelatende vanlige akademikere forvandler seg til sangere, diktere, heftige skuespillere og mye annet. Sammen ser de tilbake på året og lokker til seg nye sjeler.

Circus Maximus 2013 var intet unntak – campusområdet ble invadert av uniformerte samfunnsgrupper, armerte med musikk-instrumenter, spritholdig drikke og godt humør. De skarpkleddede herrene i Det Norske Mannskor av 95 markerte feståpningen med sterke røster, tross manglende brødre og ufulltallig forsamling. Dramaspirene fra TeaterAksen tok utfordringen på strak arm og på sparket ved å la tilskuere dirigere improvisasjonsskuespill. Den noe mystiske Diktgruppen har forhåpentligvis noen intense ordsalver på lur til år 2014.

Tro ikke at samfunnsborgere er

de eneste som hjemsøker aud. max på slik en natt! Fra studenthuset Driv dukker flere Drivere opp for å beskue og delta i festen, mer enn velkomne. Skimter man rundt i lokalet, hender at man får øyet på en studentpolitiker eller to. I år falt øyet på representanter fra blant annet selveste Arbeidsutvalget. Utenforstående inviteres til å trå inn i samfunnets magiske sirkel. Gamle og nye presidiemedlemmer kan kjennetegnes med innbydende vinking.

Vakre damer i hvite frakker med hjertets sang, nemlig kvinnekoret Cantus Cordis, var på plass med sine mannlige kollegaer i koret Ultralyd. De sistnevnte kom i boyband-format, som forsmak på et fullt kor. En veldig rød og synlig mengde Fullt på Høyde-korister lot ikke mangel på dirigent hindre sangopptreden. Skjønne kvinner i Tromsøs Akademiske Kvinnekor (TAKk) overrasket alle med et lite bakholdskor. Ompagnjørene fyrte den allerede høye stemningen gjennom taket, dynket i øl og klangen av kubjelle (som alle trenger mer av), og bandet Hjerterå hanket Circus Maximus i mål.

Det hederlige ritualet med bading i labyrinth-fontenen fullbyrdet selvsagt årets Circus Maximus.

grammatiske strukturer kan være med på influere oss (bruk av passive isteden for aktive setninger, for eksempel). Jeg iler med å legge til at jeg IKKE tror at våre lokale eller andre journalister sitter og pønsker ut ord og vendinger for å lure oss! Men, mye forskning,

spesielt i Critical discourse analysis, har påvist dette for mange journalister litt ubehagelige bilder: vi bruker språk som maktmiddel!

Utopia: Hva, etter din personlige mening (siden svaret er litt utover kompetansen til en ling-

vist), kan forbedre situasjonen med dekning av slike tragedier? Finnes det noe leserne eller media kan gjøre?

Toril Swan: Jeg tror løsningen er at vi som lesere leser med kritisk sans og melder fra der vi finner

mangler. I tillegg ville jeg anta at journalister og redaktører trenger å lære om disse mekanismene; forskere som Teun van Dijk (som blant annet har skrevet om Opinions and ideologies in the press) burde være pensum i utdannelsen hvis de ikke er det allerede! Jeg tror

ikke det skal så mye til, egentlig - jeg har flere ganger hatt et masteremne kalt Newspaper language hvor vi ser på disse problemstillingene og studentene mine rapporterer at de faktisk leser aviser helt annerledes og mer kritisk etter de har tatt dette emnet.

Kommentar

April's Bloody Monday

SARA LUPINI
STUDENT OF PEACE AND CONFLICT
TRANSFORMATION

The 15th of April has been a Bloody Monday. During the day, seven different cities in the Baghdad district have been shaken by a flurry of terrorist attacks: car bombs, suicide bombers, and rudimentary bombs that bloodied various parts of the country, including the capital itself. Although the number of victims is not clear, authorities speak of 75 dead and more than 350 injured.

At the same time in the US, two homemade bombs exploded a few seconds away from each other, near the finish line of the Marathon going on in the city of Boston, Massachusetts, killing 3 people and injuring 300 others. However, as soon as the crude images of the explosions in the heart of Boston, started to bounce on the web and on TVs, the echo of the Boston attacks rapidly and easily overwhelmed the reports coming from Iraq: all the lights were pointed on the northern American east-coast city while only few details emerged on the Iraq situation.

Unbalanced media coverage

Looking at the Mass Media approach toward the two events, it is possible to notice that the two cases have not received the same consideration. The entire amount of information reaching the public was deliberately giving greater prominence to the American scene. Just as what was happening in Iraq seemed to be silenced, raising criticism from many who stated that since both had been

unexpected massacres of civil population performed by terrorists, both deserve the same media coverage. In order to properly question the reasons why newspapers, television and websites focused more on the bombs in Boston instead of analyzing in detail the dynamics going on in Iraq, it is necessary to create a vision of the whole argument:

First of all, Iraq, in the collective imagination, is an unstable country, an unsafe environment marred by repeated violent events. The news of an attack in a country like Iraq is not new; it is non-representative: a blatant exception. It is superficially regarded by the public as part of the routine. On the other hand, a terrorist attack in Boston, on the sacred American soil, evokes different feelings. The U.S. is considered a safe country, protected from external threat. The attack is the exception to the rule and certainly not routine. Furthermore, every event even remotely linked to terrorism evokes the ghost of 9/11 and brings with it the attention of the whole public, both national and international.

Secondly, a terrorist attack during a sports event asks for a greater relevance because it is so uncommon, and it disrupts the consciences of more people since the sport. Particularly because these forms of free participation have always been considered an oasis of peace in the sea of violence. International sports events, such as marathons, should be a



ILLUSTRASJON: NATALIA MAZUR

kind of neutral space, immune to this kind of violent dynamic. Just think of the shock that the attacks on the Olympics in Munich in 1972 caused and the universal condemnation they received.

Therefore, a simple and instinctive comparison between the bombs in Boston and the Iraqi attacks, which took place in the tense political climate of the upcoming provincial elections in which the internal balance of the country are recalibrated, tends to emphasize the idea that the former is a case of "gratuitous and senseless violence" while the second has some underlying reasons that, although not justified by the facts, are more acceptable. Sport and violence are not linked as well as politics and violence, and media's search for definition is much more attracted by something unusual.

Also, the Iraqi attacks were immediately traced to well known or easily identifiable terrorist groups, extremism-related, the existence of which everyone knows about, and which have been branded as enemies for years, while continuing to proliferate. Dissimilarly, the responsibility for the Boston bombs, which lay with the two Chechen brothers, had a different appeal on the audience, who participated indirectly but with pas-

sion to the manhunt, arrest and interrogation of the offender. The media has depicted the Boston attacks as a kind of crime novel in which the perpetrators have been actually identified, killed or handed over to justice. It has a kind of happy ending that the press has packaged properly for big fans of sci-fiction who are less interested in the acts of anonymous terrorists in a far away country.

Finally, the Boston bombing is a good journalistic case since: it was unexpected; it violated the untouchability of sport; it reported fear among the streets; it showed the handcuffed wrists of the sole guilty survivor, and it will not expire soon. The story will continue in the coming days to provide us with details on how, when, and why the two Tsarnaev brothers planned and carried out the attacks. It is not enough to explain why very few sources reported the Iraqi events, while everyone was already aware of the complete biographies of the Boston offenders. Some questions arise spontaneously and it is impossible thus, not to mention the probability that the genuine media focus on Boston was not so genuine. The ability to divert attention from what is occurring in Iraq two years after American troops left the field is functional to the U.S. It knows that, after

spending so much money, time and energy in an attempt to pacify Iraq, violence is still there. And the fact that, while many people have lost their lives fighting against Iraqi terrorism, the plague is still present, active and ready to jeopardize the delicate political balance achieved...well, it is not a great compliment. Basically a series of simultaneous, coordinated explosions just days before the vote is the clear evidence of a political failure that would reach well under the eyes of all. It is reasonable, therefore, to think that among the Western media there is a latent resistance to in-depth analysis of the return of violence in Iraq, not because of lack of interest in the topic, but for lack of government incentives to consider old problems when new ones have just arrived, fresh and open to the most virtuous narrative conclusions.

Unfortunately, media are not innocent managers of information flows, while victims are victims everywhere. The victims deserve at least half a page of reasoning about what has led to such a violent unexpected death or permanent injuries, both in the Baghdad district, waiting to vote for one own province representatives, and in Boston, looking at people running across the Marathon finish line in a sunny spring day.



FOTO: WIKIMEDIA COMMONS

Løp Student! Løp!

Våren kommer! Og sammen med våren kommer nytt vær og nye utfordringer. Det blir det varmere og varmere ute og snøen forsvinner snart.

Nå byttes skiene med løpesko!

NATALIA MAZUR
HERMENEGILDA.SA@GMAIL.COM

Mange av oss sier at våren er en god tid til å begynne å trene. Etter vinteren er man vanligvis litt trøtt og trenger vårlufta for forfriskning, men spaserturen fra universitet til studentboligen eller leilighet er ikke nok. Man trenger noe mer for å fylle kroppen med nye vitale krefter. Man trenger faktisk å løpe. Det er bra for alle, og det finnes forskjellige grunner til å løpe.

Det er enkelt, effektivt og sunt å løpe!

Å løpe er en enkel og sunn sport. Til å begynne med trenger du bare gode sko og du kan løpe nesten overalt. Derfor er det en av de mest populære utholdenhetsøvelser man kan trene, enkelt justert til egen evne. Når man løper

kan man lett regulere graden av anstrengelse og det er ganske enkelt å holde et jevnt intensitetsnivå.

Når du løper bruker du de fleste muskelgrupper, hele kroppen får seg en treningsøkt. Du styrker bein, muskler, arm, rygg, mage, og forbedrer koordinasjon. Når du føler deg lei og tafatt kan en løpetur raskt få deg til å føle deg bedre!

Løping reduserer stress og løsner på stive muskler, og passer godt til de som har en stressende livsstil. De fleste har hverdagsproblemer hjemme eller på jobb, og vil kunne ha godt utbytte av de avslappende endorfinene kroppen naturlig utsondrer ved trening. Bekjemp stress med lø-

petrening!

Det koster nesten ingenting!

Hvem har hørt seg selv tenke "jeg har ikke nok penger til å kjøpe treningsutstyr"? Hvilket utstyr snakker du egentlig om? Du trenger faktisk bare et par gode løpesko, noe som er en langvarig investering. Luft, stier og veier er gratis! Ikke føle behov for å ha de mest trendy og moderne løpeklærne, super-elastiske løpebriller eller lignende som egentlig ikke er så nødvendig. Fokuser på å skaffe deg gode sko!

Et gammelt jødisk ordtak sier at "Fattige mennesker har ikke råd til de billige ting", noe som betyr at det er lurt å kjøpe dyrere sko, men av bedre kvalitet og som kan brukes

gjennom flere sesonger. Dårlige sko slites ikke bare raske, men kan også føre til små slitasjeskader som kan være vanskelig å behandle. Dyrt er heller ikke alltid synonymt med høy kvalitet. Hva skal du da se etter når du velger sko?

Tips

- Det er bra å kjøpe sko på ettermiddagen når føttene er slitne. Under løping og belastning vil de svulle noe opp og vurderingen av skostørrelsen vil da være mer korrekt
- Man bør ha på seg de sokkene som man normalt sett bruker når man løper
- Prøv alltid begge skoene da de føttene varierer noe i størrelse hos de fleste
- Størrelsen burde være akkurat passende, men stortåen burde også ha bevegelsesfri-

het. På den andre siden bør skoene holde godt på foten. Hælen bør ikke glippe når du fører foten helt frem i skoene

• Hælen skal ikke bevege seg i skoene når du løper. Friksjonen kan føre til ubehagelige sår, samt raskt ødelegge innleggssålen i skoene

• Skoene dine bør passe fra første øyeblikk. Ikke forvent at de skal forme seg. Joggesko er holder svært godt på formen og vil ikke strekkes noe særlig

Såle

Under løping er det denne del av skoene i kontakt med bakken. Den er laget av ett hardt, tynt og slitesterkt gummi-lag med spor for å sikre godt grep. Ta hensyn til den type overflate skoene skal brukes til

- det er store forskjeller mellom sko designet for å løpe på asfalt, tredemølle og andre underlag. Sko for ujevnt, mykt underlag har en dypere slitebane for et bedre grep.

Den rette såle

Dette er en svært viktig del av skoen og er laget mellom sålen og foten. Dette elementet er ansvarlig for å holde foten stabil mens du løper. For ekstra demping i hælen er det ofte innlagt ekstra funksjoner som gel pads, silikon eller luftdempning, men for forfoten vil man ofte kunne finne en anti-kollapsfunksjon som holder foten stabil sideveis.

Den øvre del av skoen

Den øvre del av den gjenværende del av skoen holder beinet. Den er vanligvis laget av lær eller syntetiske materialer - i dag ved hjelp av moderne teknikker og materialer som sikrer god ventilasjon og hindrer overdreven fotsvette. Den øvre delen bør være komfortabel og myk, hvis ikke kan det føre til liktorn eller sår på fotryggen. Men delen som holder hælen bør være stiv.

Hvordan skal man begynne?

Da har du skaffet deg sko! Hva blir det neste?

Enhver som har begynt å løpe vet at begynnelsen kan være vanskelig. Man får ikke puste de første minuttene, man får vondt i beina, og kan bli kvalm hvis man overdriver. Mange



FOTO: WIKIMEDIA COMMONS

gir opp før de får oppleve hvor mye glede løping kan gi, nettopp fordi de kan ikke komme seg gjennom de innledende og anstrengende fasene. Begynn sakte og forsiktig. Glem ikke at løping styrker sirkulasjonssystemet og immunforsvaret, reduserer spenninger forårsaket av stress og oksygenerer kroppen. Hvis du ønsker å gå ned i vekt, kan løping fremme en betydelig reduksjon av fettmasse!

Det lønner seg å kjempe mot seg selv. Begynn med å løpe korte distanser hvor du tar deg god tid, men tren regelmessig og konsekvent. Husk at du kan kombinere løping med gåing. På den måten kan du bevege deg over større avstander, bygge muskler, og gå ned i vekt hvis det er motiverende faktor. Løping er en kondisjonssak, en rask marsj bygger styrke. Det kan være lurt å blande dem i trening.

Det siste du trenger er en stoppeklokke, noe de fleste har dette på mobilen.

Da er du er klar. Velg ei rute og løp!

For entusiaster

Den 22. Juni, her i Tromsø, kan du sjekke hvor god progresjon du har hatt det siste året! Mine damer og herrer - Midnight Sun Marathon nærmer

seg med stormskritt! Konkurransen er åpen for alle og man kan velge blant fire ulike distanser (42km, 21km, 10km, og 4,2km)! Det er mye moro rundt dette løpet og barn kan også delta da det settes opp egne barneløp. I 2012 løp hele 4203 deltakere fra 56 forskjellige nasjoner og arrangørene anslår at det vil delta enda flere i 2013. Meld deg på du også! Mer informasjon finner du på www.msm.no



FOTO: PRESSE

Erika S. Mortensen mener at en kort trening kan være selv mer effektiv enn en lang en så lenge den er tøff.

BARBARA LESZ
BARBARA@UTROPIA.NO

Den nyeste trend i trening er å minske tiden fra 60 minutter til 30 minutter mens intensiviteten øker. Barbara Lesz har snakket med Erika S. Mortensen, et medlem av TSI Basketak, som kjører en kroppsfit-time.

Kort tid – like effektiv

— Jeg trives mye mer med kroppsfit enn aerobics fordi jeg føler at den gir bedre effekt, sier Mortensen.

Hun mener at en lengre trening, som for eksempel aerobictimene lar folk slippe litt unna.

— Du kan godt si at du har trent i en time mens du faktisk bare har stått, løfta på kassa og håpet at timen snart blir ferdig. Da får du ikke noe særlig ut av treningen og du trives heller ikke med det.

Mortensen påstår at under en aerobictime beveger man kroppen på en ensformig måte. Kroppsfit på den andre siden inneholder øvelser der mann bruker egen kroppsvekt og vekter og kettlebells som gir en mer allsidig effekt. En annen stor forskjell på kroppsfit og lettere trening er at den førstnevnte trener ikke bare utholdenhet men også styrke og eksplosivitet.

Nøkkelord: utfordring

Mortensen forteller at en typisk økt begynner med en kort oppvarming. Treningen består av åtte øvelser som varer ett minutt og de utføres to ganger under treningen. Imellom de to syklene er det en tominutters pause. Det finnes like mange poster som personer som trener og hver post er tilknyttet til en annen øvelse. Det

utgjør en tretti to-minutters tøff trening, som avsluttes med magøvelser.

I treningen brukes det mye forskjellig utstyr: kettlebells, stanger, boksesekk og så videre og det blir mye variasjon.

—Det blir også mye variasjon i sammensetning i hva vi har: vi trener bein, armer, rygg, så man ikke sliter seg ut, sier Mortensen.

— Vi utfordrer vår egen utholdenhet, vår egen styrke, sier Mortensen.

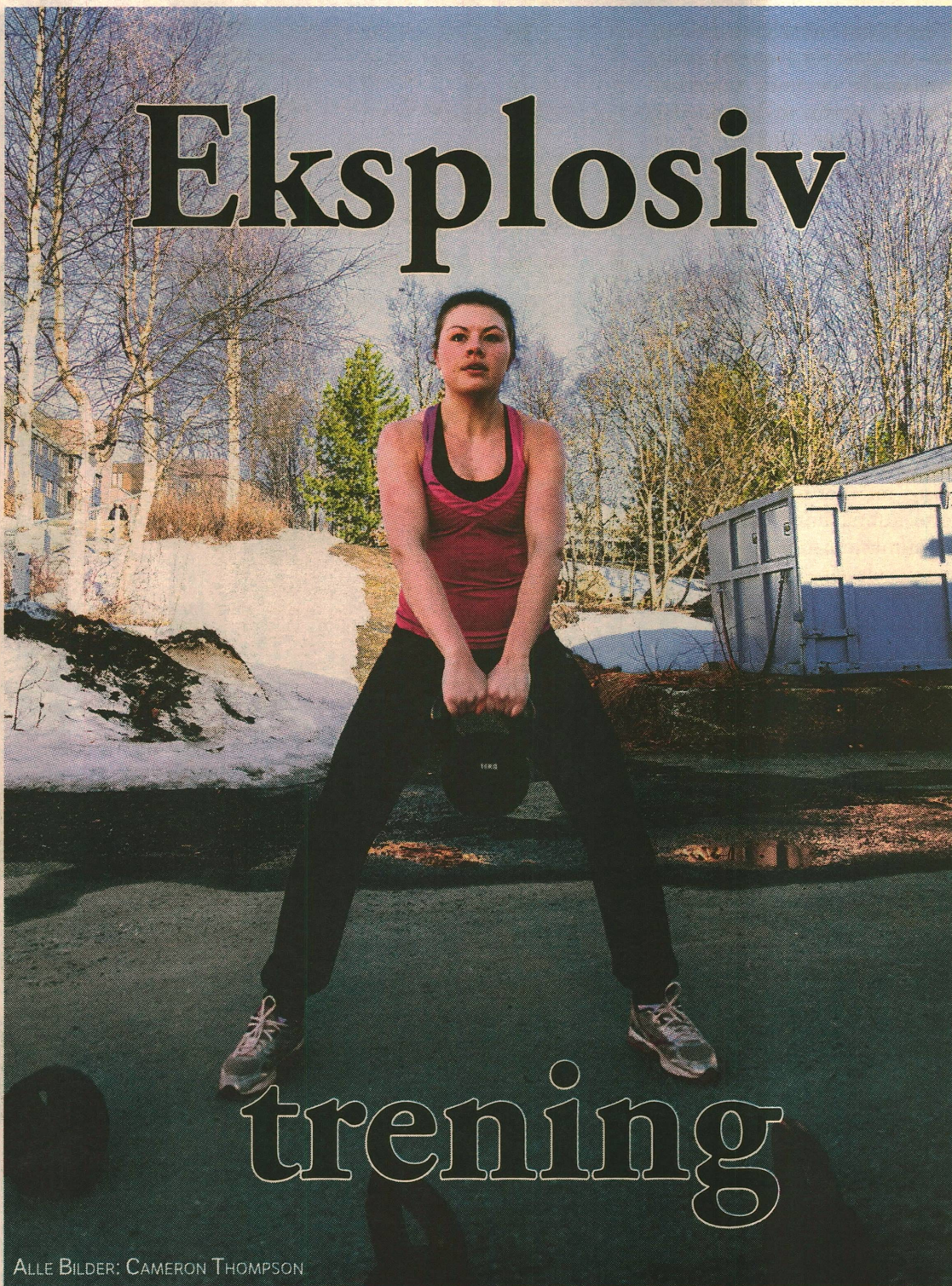
Hun forteller at da hun begynte med treningen hadde hun ingen armmuskler, men det forandret seg raskt takket være øvelser med kettlebells. Hun gikk fra å trene med åtte kilo til tjue. Det er viktig å utfordre deg selv både med å løfte tyngre vekt hver gang og med å prøve å holde lengre med tung vekter.

Stort potensial

En tøff og kort trening har blitt mer og mer populær i det siste. Mortensen sin trening har ennå ikke tiltrukket seg mange deltakere, men den har et stort potensial til å gjøre det.

— Hele treningen er variert. Treningen innebærer øvelser som varer ett minutt og vi skifter til den neste øvelsen raskt. Så rekker vi ikke å bli lei av den øvelsen vi holder på med før man begynner på den neste igjen.

I tillegg er økter på kroppsfit ikke langvarige, men intensive. Derfor mener Mortensen at de kan være mer effektive en aerobictime og man kan få raskere resultater. Da får man en større motivasjon til å



ALLE BILDER: CAMERON THOMPSON

fortsette med treningen.

— Jeg tror og at det har noe å gjøre med at kroppen har mer lyst til å utøve funksjonelle øvelser en å hoppe på en kasse, legger hun til.

Egner seg for alle.

Mortensen mener at kroppsfit egner seg for alle fordi man utfordrer seg selv på sine egne premisser. Alle har sine egne poster og gjør det beste de kan uten å kikke på de andre. Det finnes også litt lettere alternativøvelser hvis noen ikke klarer å gjøre noe vanskeligere. —Noen får til femti pushups på strakk arm, mens noen andre rekker å ta ti på knærne, eller fem. Du gjør det du klarer best og neste gang du utfordrer deg selv og kanskje neste gang får du seks, sju, åtte og til slutt blir du sterkere, sier Mortensen.

Hun mener at det er urettferdig å måle seg mot andre folk, fordi menn har ulike forutsetninger. Som en nybegynner er det umulig å trene på lik linje som noen som har trent hele livet.

—Det er en viktig forutsetning

at ingen dømmer andre som ikke kan så mye som dem. Vi fokuserer på god stemning og godt miljø for at alle skal gjøre så godt de kan på treningene, mener Mortensen og hun legger til:

—Folk er som regel så slitne at man ikke legger merke til hva de andre gjør.

Maraton og kampsport

Kroppsfit kan hjelpe selv hvis du vil delta i en maraton.

—Du forbedrer utholdenhet og oksygenopptak også man trener styrken i hele kroppen. Og det hjelper i å løpe i bakkeintervaller og sanne ting.

Treningen startet egentlig som et tillegg til TSI Basketak, en kampsport-gruppe som trener en blanding av flere typer kampsporter som judo, brasiliansk jiu-jitsu, gresk-romersk bryting, kick-boksing, karate osv. Øvelser som er inkluderte i kroppsfit vil hjelpe til å bli i bedre form til å utøve i kampsport. Nå blir det en gruppe åpen for alle, ikke bare de med interesse

i kampsport.

Kan hjelpe til å gå ned i vekt

Til slutt sier Mortensen at kroppsfit kan hjelpe med vektreduksjon. Hun understreker allikevel at hun ikke fokuserer på det i det hele tatt.

— Jeg fikk ikke et godt forhold til trening før jeg sluttet å fokusere på vekt, mener hun.

Hun har trent siden hun var femten og til hun ble tjue hadde hun et sterkt fokus på vekt. Hun mener at det fokuset er feil.

— Vektreduksjon er en bieffekt av trening, men det viktigste er at det er så mange helsefaktorer til det, påstår Mortensen.

Hun mener at det er vanskelig å opprette sunne vaner tilknyttet til sport hvis man bare fokuserer på vektreduksjon.

— Jeg tenker at det viktigste er å finne en treningsform som man trives med også gjøre treningen til hovedsaken.



Ice climbing is a real challenge



FOTO: PATHO PIX

Among various winter extreme sports ice climbing is one of the most challenging and spectacular ones. You may ask — “What’s the fun in ice climbing?” But without trying it or watching a competition it’s hard to explain.

OLGA KOULIKOVA
GAERLACH@GMAIL.COM

Basically ice climbing is a part of mountaineering, and is developed as a crucial part of any mountaineering activity or training. The International Mountaineering and Climbing Federation (UIAA) defines the sport this way: “Ice Climbing is an activity of climbing through ice structures or formations. These formations may be in the form of frozen waterfalls, icefalls, ice slabs or rocks covered with frozen water or ice, or artificial structures.”

As a competition sport, ice climbing is pretty new, but the history of related activities go back to 19th century, when British nobility went for a vacation in the Alps and with the help of local shepherds climbed up icy slopes and glaciers. In the beginning of the 20th century, an era of fascinating wall-climbing in the Alps began, and for sure it couldn't have been done without ice clim-

bing technique. In the first part of the century the famous Eiger, Grandes Jorasses and Matterhorn walls were defeated and again the statement “anything’s possible” was proved.

Since then lots of tremendous routes all over the world have been climbed, and, as in mountaineering the development of the sports has been strongly connected to the development of the equipment used for both climbing and belaying. First ice climbers used primitive ice axes and icebeils (hammers) and had to cut out the stairs in the ice that was long and tiresome. After the invention of 10-tooth crampons in 1908 the life on an ice wall became a bit easier, but the true revolution was the 12-teeth crampons from Lorent Grivel (that allowed a climber to walk up the wall), Chouinard shaped beak of an ice tool and ice screws from

Saleva brand, that made belaying on the ice easy and safe.

The first competitions were held in the Soviet Union in 1970 in Kirov – a town in the middle of the Ural Mountains. There were three disciplines: difficulty, speed and speed climbing of a longer route (100+m) by roped groups where the lead climber changed every 40m. Europe and North America followed the Soviet Union and organized some national events in the 80's and 90's. The first International World Cup took place in 2000, and was organized by a private German company. Since then International competitions take place every two years all around the globe, but Kirov is still known as the ice climbing capital of the world, and the current world champions coming to Kirov for a local competition say that they feel more challenge there rather than at the

World Cup.

But what is ice climbing like for ordinary people? Who can try it and what do you need for it?

I would first say that it is a physically and financially demanding sport. Lots of very good ice climbers grew up after being rock climbers, but it doesn't mean that if you are good at bouldering you'll immediately be able to start climbing really tough ice. Strong arms, a bit of technique and feeling of the rope will help you for sure; but there's much more about this sport.

As you can see from the history of this sport, its development is strongly connected to the equipment that is essential to do it. Modern ice climbers use different types of ice tools with sharp aggressively folded beaks, and are light and efficient. A climber's

legs become cat paws with special crampons built into special boots. And they belay themselves using easy going ice screws. All this equipment is pretty expensive in comparison, for example, with climbing, but if you compare it with buying a new pair of downhill skies it doesn't seem so bad.

Ice climbing is pretty popular in Norway (as popular as a sport not connected with skiing can actually be in this country) and in the Northern part of the country there are places to go and climb on natural ice. One of the famous waterfalls is situated on Senya Island not far from the DNT cabin and is very popular. But inquisitive minds can follow the map to find places where small rivers fall down from above and freeze forming fabulous ice waterfalls – a dream of every ice climber!

VÅRSCENEFEST 2013

Folkedansglede

BARBARA LESZ
BARBARA@UTROPIA.NO

Utropias journalist Barbara Lesz snakket med Sigurd Johan Heide, dansekunster og koreograf til Vårscenefest danseforestilling Kartellet.

Utropia: Hvordan ble prosjektet stiftet?

Sigurd Johan Heide: Både prosjektet og ensemblet ble stiftet med tanke på at folkedansen er en sosial dans. Det er ikke lett hvis den skal settes opp på en scene sytti meter unna folk. Da mister man hele poenget som er å delta. Også jeg har nettopp gjort et prosjekt med bare damer så tenkte jeg: vi må gjøre noe med menn.

Utropia: Hvordan ble ensemblet dannet?

Sigurd Johan Heide: Jeg plukket ut de fem danserne jeg ville ha, også har vi fått litt utskiftninger etterhvert.

Utropia: Dere alle har ulike dansestiller. Var det vanskelig å samarbeide?

Sigurd Johan Heide: Det er fem ulike kropper som skal samarbeide, så tilpasningen er veldig interessant. Vi har gjort det meste fysisk, uten å prate så mye.

Utropia: Hva slags publikum får dere?

Sigurd Johan Heide: Forhåpentligvis alle mulige slags folk. Alt fra små barn til åttiåring. Jeg tror at vi har klart å få til en crossover for folk som skjønner folkedans, til de som kjenner til kunstdans og de som ikke kjenner dansen, til å ha en sterk opplevelse.

Utropia: Hva slags tilbakemeldinger får dere?

Sigurd Johan Heide: Det har vært veldig mye positivt. Det sterkeste var at folk må ta seg en pause og gå ut og gå et par timer i byen, eller gå å sette seg ned og tenke på hva de har vært gjennom. Når vi danser og er i bevegelse med folk, er det en intens opplevelse for publikum. Vi prøver dessu-

ten å skape tillit til tilskuerne. Opplevelsen blir veldig sterkt visuelt og kinestetisk.

Noen publikummere ble også litt ubekvemme av settingen: du vet ikke hvor skal du stå, hvor skal du gå og hva skal du gjøre. Barrierene brytes ned. Vanligvis kommer man i en kinosal og setter deg ned, venter og føler seg trygg. Men her vet man ikke hva man bør gjøre. Dette gjelder både menn og kvinner, følelsen av å være ute av sitt element.

Utropia: Hvordan reagerer publikumet på deres forsøk på å engasjere dem?

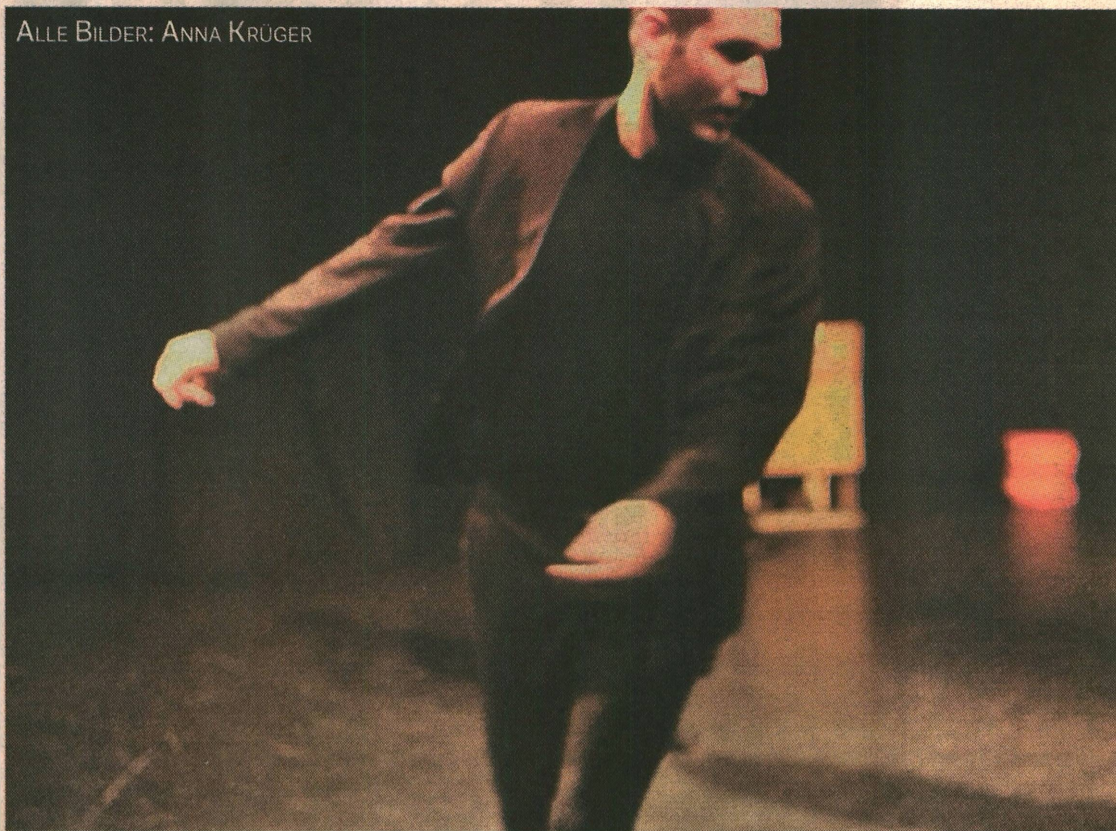
Sigurd Johan Heide: De fleste er klare over hva de skal oppleve når de kjøper billett. Det går som regel bra, men vi ser en del som er ansent i kroppen i begynnelsen.

Utropia: Hvorfor brukte du folkemusikk i forestillingen?

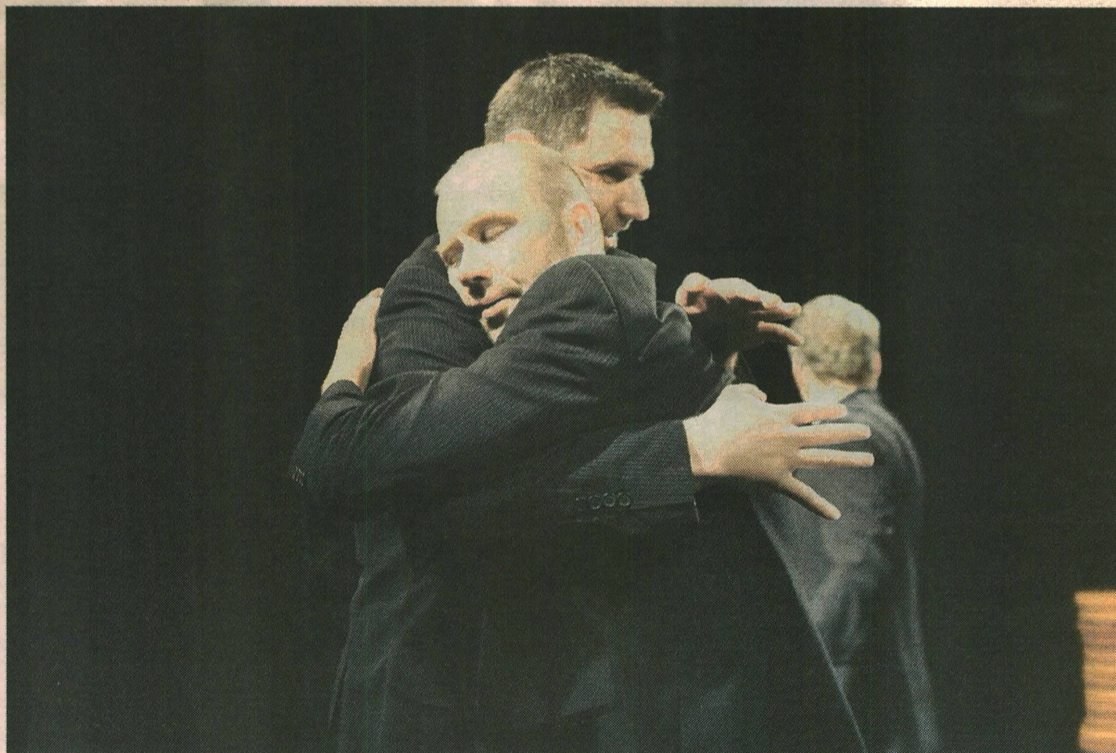
Sigurd Johan Heide: Jeg har ingen erfaring innenfor noe annet rett og slett. Jeg har jobbet veldig mye med folkemusikk og folkedans, så det var det naturlige valget. Så var jeg så heldig å komme inn på Kunsthøgskolen i Oslo. Jeg var den første som kom inn med en annen kunstform enn ballett, samtidsdans eller moderne dans. Premisset for at jeg kom inn på kunstsolen var at jeg kunne bruke de bevegelsene som jeg hadde koreografisk. Det var utrolig modig gjort av Kunsthøgskolen, siden de ikke hadde så mye kunnskap om dansen som jeg har, og hvordan den kan brukes på en scene.

Så Kartellet er kanskje en måte å vise hvordan denne danseformen kan brukes scenisk. Jeg vet vi har masse igjen, for vi er bare i starten. Det er bare godt å utfordre med at det finnes flere løsninger på ting, hva som er behagelig å se på, hva som er bra og hva som er hovedpremisset. Kartellet er en lek, noe som kanskje er dens kjerne, og i stor grad improvisasjon. Vi improviserer over et rammeverk.

ALLE BILDER: ANNA KRÜGER



SIGURD JOHAN HEIDE VALGTE FEM DANSERE MED ULIKE DANSESTILER.



KAMPEN I FORESTILLINGEN FORFULGTES AV FORFULGTES.



HELE ENSEMBLET BESTÅR AV FEM DANSERNE OG TO MUSIKERNE.

New Energy



HANS CHRISTIAN VAN NIJKERK UNDER KONSERT PÅ CAFE SÅNN

FOTO: MATTI AIKIO

KASIA MIKOLAJEWSKA
KASIA@UTROPIA.NO

“Lyd og performance” hvis man kunne beskrive Hans Christian van Nijkerks performance i ett uttrykk. Det er det han selv beskriver at han jobber med som performance-kunstner. Han studerte samtidskunst i Bergen og så flyttet han til Tromsø for å studere på Kunstakademiet i Tromsø. Du kan lese om hans kunst på kerkart.com.

Hans Christian jobber mye med improvisasjon og, kanskje det viktigste, med kroppen. Kroppen som han presser til sine grenser, og enda mer. Hva som inspirerer kunstneren? “Følelsesmessig ambivalens”, sier Hans Christian og forteller at han prøver å finne en vei i sin kunst der han på en måte kan performe og overstige sine egne svakheter. Come out of the comfort zone, det er

noe vi alle gjerne hadde likt å gjøre, hvis det bare hadde vært så lett.

Sport har alltid vært en viktig del av Hans Christians liv. Det har også formet hans personlighet og formet ham som utøver. Ikke bare ambivalens er viktig, men også den følelsen man får når man framfører noe på scenen. Min første egen erfaring med Kerk Art var på Small Projects da han viste To Perform Is To Achieve. Og det er sånn, han kombinerte veldig godt performance art med sport. Etter det fikk jeg sjansen til å se ham live på Cafe Sønn. Det var ikke første gang at Slim Kerk ble inviterte til Skittentind Rando Afterski Party. Hans Christian liker å jobbe med lyd og som musikk-performer behandlet han oss med Ekstremt Elektronika.

Hans Christian fortalte meg at å framføre en konsert er nesten som å løpe de siste hundre meter (av en 800 meter konkurranse). “Man må gi mest mulig av seg selv på scenen”, sier han og tillegger at man også trenger masse energi. Han begynte med en oppvarming og det smittet over på publikum på Cafe Sønn. Jeg må selv innrømme at alle låtene smeltet sammen til en låt etter en stund, men det som jeg aldri vil glemme er den energien han hadde på scenen og den energien vi fikk fra ham. Energien som strømmet gjennom publikum som elektrisitet. Konserten ble enda mer interessant etter at Hans

Christian brukte pausene til å involvere publikum enda mer, og fikk dem til å spise sjokolade-barer så fort som mulig.

Å ha en god dialog med publikum er noe Hans Christian setter stor pris på. Før konserten jobbet han mye med låtene og fikk veldig god tilbakemelding fra Tvibits FEEDBACK fagpanel (når han spilte der 18. april). Men som han sa, man er alltid litt nervøs før man viser sine ferdigheter. Tilbake til publikum, på den ene hånden kunne man tenke at det var godt fordi konserten og låtene var tilpasset til Skittentind Rando deltakere. De som ble fylt med god og positiv energi

fra hode til tå, måtte jo kunne like Hans Christians performance. Likevel, alle de andre som ble på Cafe Sønn likte det like godt. Den energien Hans Christian kastet ut fra seg selv som en smittsom sykdom smittet alle, og alle fikk New Energy.

Hvordan står framtiden? Hans Christian skal opptre i forestillingen HomeMade under Vårscenefest den 3., 4. og 5. mai, spille en mini-konsert på Insomnias HusFest på Rådstua under Vårscenefest den 4. mai, og - last but not least - gjøre performance på utstillingen Kurant 4 1/2 år (utstillingen står 7. - 16. juni).

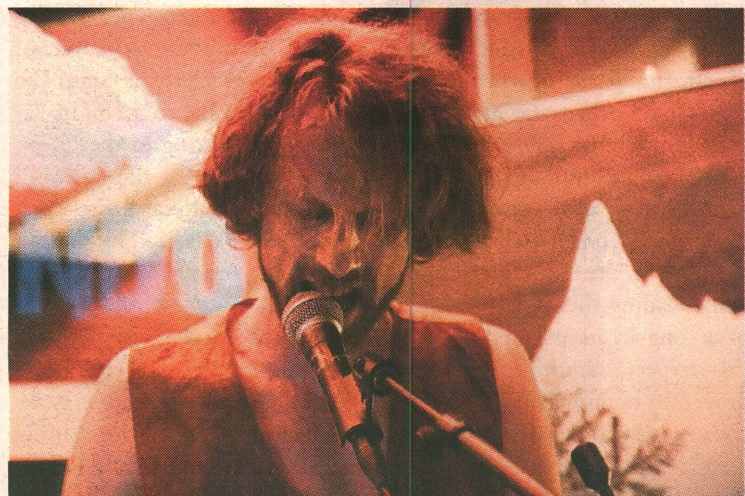


FOTO: TINA DERAKSHAN

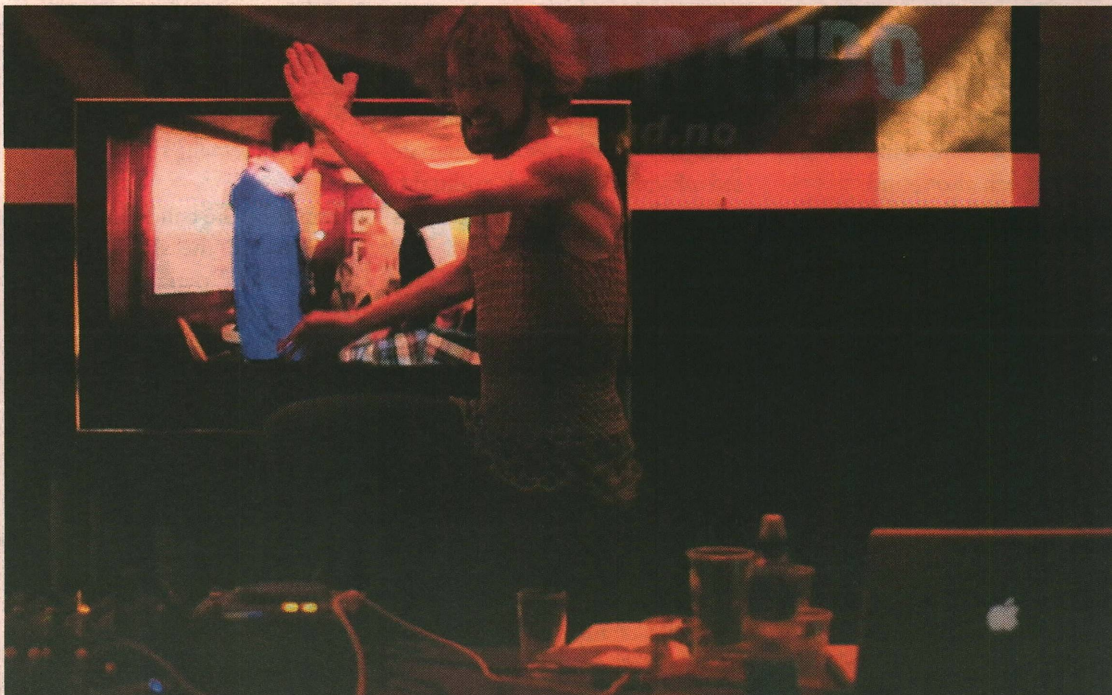


FOTO: MATTI AIKIO

Hardcore and Melancholy



FOTO: JUAN PABLO

LYONEL PERABO
LIONEL.D@HOTMAIL.FR

THOMAS SCHLEIDER
FEIREFIZ@YMAIL.COM

Thomas:

Jack Dalton was the first band that evening and they played hardcore in their own way. That means it was not hardcore in its pure form, it was slightly more rock than usual and definitely more melancholic than rebellious, which is how this genre can also sound.

The band from Trondheim has been touring quite heavily during the last years although they state on their FB page that they first «exploded into the Norwegian music scene in 2010». Well, it was clearly noticeable that they know what they are doing and the guitar lines stood out above all when they played at Bastard. They particularly created a dreamy atmosphere that was really enjoyable.

Lyonel:

Saying that I wanted to see Dominic live would be an under-

statement. Their second album, "Nord" was one of the first Norwegian hardcore albums I got to own and its melodic, yet edgy take on Screamo has haunted me ever since. I therefore looked forward to an evening of lyrical rawness where the band's beautiful music would rape the ears of all the attendees.

This was not quite what happened though. The quartet, which started playing at around midnight, gave a great show, but a much less violent one than I expected. This might partially have to do with the fact that the sound that night was crystal clear, to the point of absurd perfection, with all instruments, once again, perfectly audible and fittingly mixed.

With this great foundation stone, the band was ready for some even greater deeds. Focusing mostly on their newer album, "Persona", Dominic crafted elaborate waves of sound through bright atmospheric guitars and absolutely unsteady beats.

Most notable in Dominic's set was how tight the band was. Never skipping a beat and all in perfect union, the four guys of the Trondheim-based band exuded confidence and mastery. Still, the whole show was, once again, much less brutal than I had expected; a friend commented on that, saying that if the band dropped the screaming vocals, they could be a very good mainstream rock band; a statement I agree with.

Ultimately, the band had the wisdom to end the show with the huge "End of Man", the only song taken from their 2009 album. So, even if they could have played killers like "Incorporated Desert Fields" or "Railroad of Attractions", it was still a concert worth attending.

HVA: Dominic and Jack Dalton
HVOR: Bastard Bar
NÅR: 21.04.2013

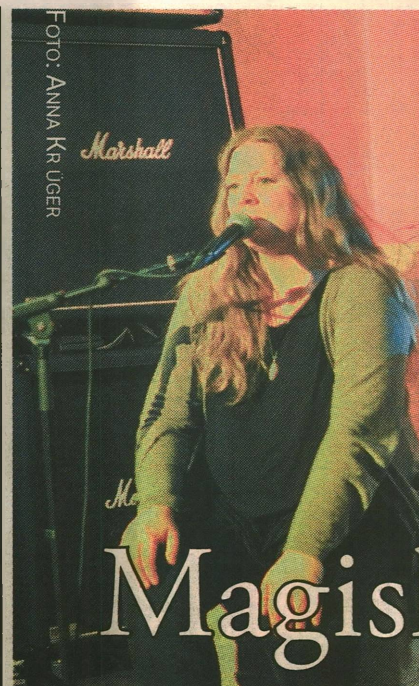


FOTO: ANNA KRUGER

Magis

SVE

folkemu

THOMAS SCHLEIDER
FEIREFIZ@YMAIL.COM

Folkemusikkpøbben på Café de Beaux-Arts! Det var fredag den 26. april i kjelleren til Tromsø kunstforening og dessverre den siste gang før høsten at man kunne oppleve denne slags tilstelning. Men klokka 21 begynte den norsk-svenske trioen Tritulen å spille. Gruppen består av folksangeren Ebba Jacobson, Anette Thorsheim som spiller torader og Jonas Åkerlund som spiller fele men også flere andre strengeinstrumenter som gitar og cister. Kunngjøringa for denne kvelden hørttes allerede interessant ut og

Grant Lee Phillips

VLADIMIR MIHAJLOVIC
VLADIMIR_GILMOUR@HOTMAIL.COM

When it comes to folk, rock and country music, the ultimate test for any decent singer-songwriting is performing a solo acoustic concert. That's when the artist can truly show what he's got, deprived of any complimentary embellishments and guises. What in particular poses a challenge is to maintain the crowd's attention while leading them on a journey of a song in its purest form. In this respect, Grant Lee Phillips proved to be more than a merely competent performer.

From the very first notes, he seemed in full control. Dressed like

a country singer, Grant exuded immense confidence performing a series of folk songs, some of them dating back to his Grant Lee Buffalo days. The songs off his latest effort, *Walking in the Green Horn*, worked great alongside old Grant Lee Buffalo favourites such as *Fuzzy* characterized by Grant's beautiful falsetto.

The crowd reacted very enthusiastically to all numbers despite most of them being rather slow-paced and at times resembling one another a tad too much. However, Grant's resounding guitar playing and a soulful vocal de-



norsk- folkemusikk kvelden

HVA: Tritulen
HVOR: Café de Beaux-Arts
NÅR: 26.04.2013

Jeg forventet ei spennende pakking av tradisjonell skandinavisk musikk uten krøll.

Jeg er ikke en ekspert på folkemusikk, men forventningene mine kunne Tritulen ikke bare innfri: Stemninga som de skapte var virkelig magisk selv om ikke bare salmer og kjærlighetsviser ble spilt men også danseslåtter. Og tempoet var også ikke alltid bare bedagelig, musikerne visste hva de gjorde. En gang imellom hadde jeg gjerne lukket øynene mine fordi jeg følte meg som bortført til en annen verden! Men det hadde kanskje sendt gale tegn til musikerne....

Når alt kommer til alt spiller Tritulen klar og solid musikk med flott sang, og jeg kan bare tilrå å høre på dem til alle som har i det minste en liten interesse for folkemusikk, eller spesielt til skandinavisk folkemusikk. Sommeren 2012 slapp gruppa den selvkalte debutplata «Tritulen».

Etter konserten var det fritt fram/jamsession for publikum som kunne spille instrument og dermed var det i tillegg mulig å danse. En hyggelig kveld var det, og jeg vil gjerne komme tilbake igjen til Café de Beaux-Arts!



Den virvulende skyen

NATALIA MAZUR
HERMENEGILDA.SA@GMAIL.COM

FOTO: NATALIA MAZUR

Letthet og glede – to følelser knyttet til himmelsobservering. Herregud, det kunne vært deilig hvis man bare hadde litt mer tid til å bruke på sånt. Men når du tenker på det, noen andre underverker i verden kan også føre deg inn i en tilsvarende tilstand av "rus" – god, klassisk musikk, for eksempel. Sist på Hovedscenen til Kulturhuset i "berusende delstaten" fikk vi introdusert Edward Elgar, Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart og Kammerorkester.

Denne gangen spilte Kammerorkester under taktstokken av en utenlandsk dirigent – Paul McCreech, en av Europas fremste dirigenter. De hadde øvelser hele

den siste uka, og de viste at det var lenge nok til å synkronisere med lederen.

Konserten begynte med Edward Elgars Serenade i e-mol, op. 20. Rett fra begynnelsen kunne man lett legge merke til dirigenten, som virkelig danset med sin taktstokk. Han virvlet som en sky i vinden av lyder, tok på en rekke usannsynlige positurer og førte så livlig at man hadde et inntrykk av at taktstokken skulle falle ut av hånden hans et øyeblikk.

Før pause spilte Orkester også Konsert for piano og orkester i D-dur av Joseph Haydn. Da kom en nøkkelperson på scenen, pianosolist. Ung, men en veldig

kjent og erfaren figur i verdenen av klassisk musikk, som har spilt på mange scener i Europa og utenfor kontinentet, "New Generation Artist" av BBC – Christian Ihle Hadland. Hans letthet for å spille, og ærefrykten til piano var som positive vibrasjoner.

Etter pause Elegi, op. 58 til Elgar og Symfoni nr 29 i A-dur til Mozart, og salvo med stående applaus, som uten tvil tilhørte artistene.

HVA: Kammerorkester
HVOR: Kulturhuset
NÅR: 25.04.2013

livery kept everyone craving for more.

Eventually, the show itself clocking at slightly over an hour, seemed way too short as the closing number, late Gram Parson's Hickory Wind hinted that Grant was only heating up. Bearing in mind the strength of his performance, one couldn't help thinking just how impressive this man would sound like accompanied with the full-fledged country band with the gentle sounds of the pedal steel guitar and the fiddle at its core.

Still, as sparse as his performance was, it was beautifully executed showcasing a singer-songwriter of a great ability to woo the audience with his vocal cords and storytelling.

HVA: Grant Lee Phillips
HVOR: Driv
NÅR: 27.04.2013



FOTO: KASIA MIKOLAJEWSKA

The Hardcore Punk Page

The Haraball Issue

LYONEL PERABO
LIONEL.D@HOTMAIL.FR

Who the heck are Haraball? How can such a band suddenly pop up from nowhere and start bludgeoning the hell out of peaceful Norway like that? Utroopia, armed with a killer promo Cd and painful memories from the band's last gig, leads the investigation.

So, the official story tells us that Haraball was formed in 2011, in Oslo, and that some members used to be in two earlier bands, Tiebreak and Fairfuck.

For those of you who don't know, Tiebreak was quite a big band back in the days. Playing Straight-Edge Hardcore, they released a demo tape and a 7" inch in the late nineties before leaving the Straight-Edge scene and then disbanding altogether.

Not long afterwards, Vegard and William, refugees from Tiebreak formed Fairfuck. William, who was the vocalist of Tiebreak switched to the guitar and Jon Eivind came to handle the vocals. The latter was far from being a stranger as he used to sing in the band Abandoned (early-Refused style Hardcore) which, around 1996 also included Vegard and William in the line-up. The three guys recorded 7" inch with drummer Daniel and dissolved into oblivion not long after.

We're now in the new millennium and Daniel has joined the



THE HARABALL LEGION: TROND, DANIEL, VEGARD, JON EIVIND AND WILLIAM

FOTO: LINNEA NORDSTRÖM

ranks of an obscure underground band called Slavia, a band that would later on become quite the talk of the Black Metal scene, which was back then, pretty much insignificant. As usual, he's the one handling the drums-ticks, but on the guitars is a guy named Trond. Together, they assist Jonas, the project's mastermind in the studio. It is unclear how many songs they recorded together or how long they lasted in the band but what's sure is that they recorded at least one demo, "Gloria In Excelsis Sathan", released on tape on the famous French label Drakkar

Productions.

At some point, Trond and William left the project and parted ways. Daniel ended up joining the ranks of a succession of rock bands among which the most notable were Wolverine, Crawling Duck Johansen and The Meantime. Trond, for his part, joined the famed Euroboys with Knut (aka Euroboy) from Turbonegro and recorded the "Soft Focus" album in 2004. The pair would later on collaborate in the psychedelic/shoegaze band, Mirror Lakes. Trond also did some session guitar work for

the mighty Ulver on their "The War of Roses" and "Childhood's End" album.

Meanwhile, Jon Eivind (the guy who sung in Abandoned and Fairfuck if you remember correctly) had created a new band under the improbable moniker of Bungalow Ranchstyle. The band, a weird mixture of new-wave, punk and noise released an album in 2009, on the appetizingly named Ragout records. Incidentally, this album was distributed (among others) by Tiger, which had just started its Label imprint, the now famous

Fysisk Format.

A couple of years later, Vegard, Trond, Jon Eivind, Daniel and William would, as the result of undisclosed (but most certainly sordid) circumstances, meet and form Haraball. The band soon signed on Fysisk Format and unleashed the "Frowns Vs Downs" and "The Rope" 7" inches before recording their first Full-length, "Sleep Tall" which will be released by the time this article goes to print. I hope that this short introduction to the band's background will motivate you to check them out.

Album: "The Rope"

Type: Seven Inch Ep



It's always kind of hard to write something about singles and Ep:s which doesn't end up looking like some lame track-by-track review. But hell, we'll do it anyways!

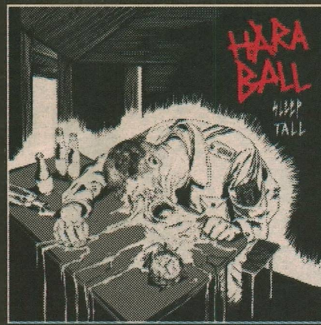
"The Badge and the Wig" is a fast, hard-rocking, short song that blasts your face like a free-styling jackhammer. "Best Band Ever" sounds a bit more like early nineties Scandinavian Hardcore with some more

breaks in the rhythm and a good bass line. "Raising the Dead" is quite simply, my favorite Haraball track: catchy power-chord riffs, and (once again) mighty bass lines which give way to a neck crushing break that will leave you bleeding.

"The Rope" has the heaviest guitars of the Ep, but morphs into a more sludgian mid tempo that just goes perfectly with its poetic title.

Album: "Frowns Vs Downs"

Type: Seven Inch Ep

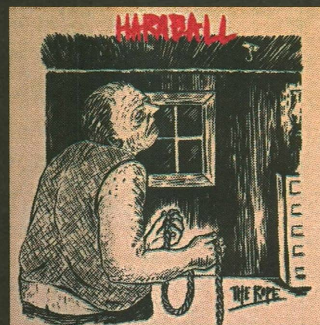


Let us lose no time! "I Want your Downs" starts the whole thing off, with a breath-taking thrasher: a super straightforward song that, after a well-deserved break, gets even catchier; a song perfectly representative of Haraball's sound indeed. "Terrible Two" comes in place number two and does some serious damage with its minute-and-a-half of incessant thrashing. "Random" is already one step further in the realm of musi-

cal violence with the band's noisiest guitar sound ever. Too bad it only lasts about fifty seconds. "Evil Twin" concludes the 7" inch with some almost melodic tremolo-picked riffs. But don't worry, it's still our good ol' Haraball and they fittingly paired the guitars with a turbonuclear beat. Okay, there's a solo at the end, but it's definitely closer to Slayer than Malmsteen so it's good. It's also more than a minute long, so, yeah!

Album: "Sleep Tall"

Type: Cd + 12 Inch LP



Three words to describe this LP: Hasty, Old-School and Straightforward. Haraball's style hasn't evolved much if you compare it to their 7" inches. It's still the same hum: hasty straightforward, old-school Hardcore. It's urban, cynical and bleak. The production is quite enveloping and warm, which goes surprisingly well with the rather noisy guitars. There aren't many melodic hooks in here (besides the nifty bass lines)

and the songs are virtually all played at a very appropriate high tempo. The vocals, raspy and mean, are seconded by occasional backings and act as a guide into all of this thundering mess. Besides the fact that the album is maybe a bit too heterogeneous overall, I would have no qualms recommending this album to just about everybody who likes good, old-school, guitar driven music. Thumbs up, and see you in the pit!

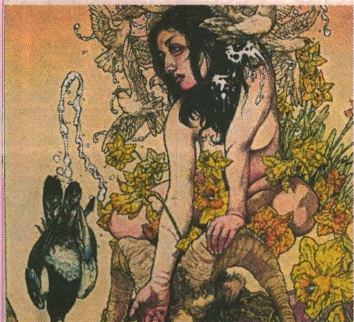
**Band:** The Heat**Album:** *Ruben's Lost Control***Plateselskap:** None**Karakter:** 4/6LYONEL PERABO
LIONEL.D@HOTMAIL.FR**Scandirock Extravaganza**

The Heat, a new band hailing from Oslo, just released their first self produced 7" inch and they sent us a copy for review. The single, with a cover depicting a naughty bunad-wearing chick starts with "Ruben's Lost Control". From the very first second you are taken aback by loads of heavy shrieking guitars sounding the charge for a bad-ass, good rocking fast tune. The vocals, which are clear and slightly nasal reminded me a bit of Hank from Helvete, but with a more working-class twist.

The production is a dusty, underground one, not the kind of stuff that gets you signed on Indie Recordings, but still decent enough to have all the instruments clearly audible at all times. Talking about instruments, I really liked the fat, fuzzy bass on the title track, as well as the rather archaic backing vocals. This first song is a good punky piece with balls.

The second song ("Outside of Society") is quite different; it mixes acoustic guitars reminiscent of 70's or 80's style Hard Fm with some very 77' riffs and really heavy lead guitar work. It is definitely not as blasting as the first track, but with its rocking mid-tempo and anthemic vocal lines, it is nevertheless a great moment of laid-back Rock'n'Roll. All in all, this single is great. The band rocks, the cover art rocks, even the lyrics (something that's too often overlooked nowadays) are great!

Les mer på utropia.no!

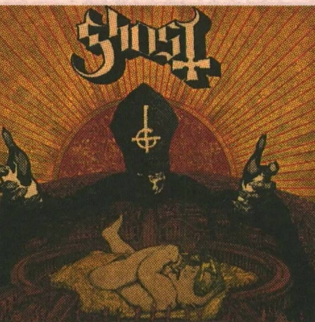
**Band:** Kvelertak**Album:** *Meir***Plateselskap:** Sony Music Norway**Karakter:** 3/6LYONEL PERABO
LIONEL.D@HOTMAIL.FR**Scandirock version 2.0**

Kvelertak just released their second album, *Meir*, on Sony Music Entertainment. Such a huge musical event could definitely not be missed.

The opening track, fittingly named "Åpenbaring" is exactly what I was expecting: lots of heavy guitars setting the stage for powerful melodies, harsh screaming and viciously enjoyable blasting. The same elements, wrapped in a larger-than life production are to be found on the two following tracks, the huge "Spring fra Livet" and "Trepan". Then comes "Bruane Brenn", tipping much more on the rock part of the force while still retaining a great vibe; past this point, the album became much more predictable and dropped most of the extreme metal elements.

Don't get me wrong, the next seven songs do kick ass, but in a much tamer way, a little bit like if the late Turbonegro had spiced their mix with lots of modern Hardcore. As a result, some songs can be dismissed as too orthodox while some ("Nekrokosmos", "Tordenbrak") still manage, thanks to the help of killer riffs, to score some points.

Even if "Meir" isn't nearly as ass-kicking as I've heard it to be, it still constitutes a great mainstream Metal release that will undoubtedly bring the band further in their sinister plans of world domination. I'd just rather enjoy that from the mosh-pit than from my computer.



ALLE FOTO: PRESSE

Band: Ghost**Album:** *Infestissumam***Plateselskap:** Rise Above Records**Karakter:** 5/6HENRIK VIKEBY
HENRIKVIKEBY@GMAIL.COM**Veldig sært, og veldig bra!**

Ghost kan beskrives som et feel-good doom-metal band fra Sverige med sterkt satanistiske og okkulte sanger. Jeg har vært stor fan av Ghost siden deres første album *Opus Eponymous*, og med deres nylupne *Infestissumam* skuffer de ikke. Jeg må presisere at dette albumet tok meg minst fem gjennomlytninger før jeg "forstod" det, men døven, da blir plata en gullgrube av musikalsk nytelse.

Åpnings/tittelsangen bygger seg opp fra munkekoring om Satan til velkjente Ghost-toner. Vi glir over i en fin overgang til *Per Aspera Ad Inferi*, som er som en marsjsang om djevelens forlokkelser til et lettere liv. De første to sangene gir en Ghost-fan akkurat det man forventer, men så begynner de en annen, mer eksperimenterende vei.

Secular Haze, som også var singelen til plata, begynner med et pumpeorgel som setter en i et horro-tivoli humør, og den første tanken som slår med om sangen er "welcome to the devils circus". Ghost har roet ned det gjennomgående tempoet i forhold til den forrige skiva, men det skaper en mer mørk og lokkende stemning. Noen sanger senere kommer vi til den vanskeligste sangen, nemlig *Ghuleh/Zombie Queen*. Den er lang, trekkende og med et minuts åpningspiano lurer man på hva det er som skjer. Derimot er det en stadig økning i adrenalinet, og jo mer man hører sangen, jo mer kommer man til å digge den!

Les mer på utropia.no!

**Band:** Bruce Springsteen**Album:** *Collection: 1973 - 2012***Plateselskap:** Sony Music Norway**Karakter:** 4/6A. R. TESCHNER
KULTUR@UTROPIA.NO**Can't start a fire without a spark**

Bruce Springsteen is still a household name in America, long after his career went through changes that would have erased less resilient performers from popular culture. "Collection 1973-2012" gathers 18 tracks spanning his entire career to date, providing a decent survey of the rock icon's major milestones, cracked or broken as some of them may be.

They begin with defiant, spirited anthems that were impossible for this reviewer not to love. Springsteen's youthful earnestness is out in the open in his vocals, energetic chords, and backup instruments. The lyrics tell stories of refusing to give up in the face of desperation, and a theme like love is grounded in uncertainty, not merely mimicking love's mindless highs.

Then you reach the peak of his popularity in *Born in the USA* and *Dancing in the Dark*; anybody who is dismissive of narratives where characters don't tear everything down despite unremitting suffering would do well to hear just how clearly it's presented.

But as unfair as it is to expect an artist to remain consistent over decades, it's difficult not to feel something was lost. After a few more strong tracks (*Streets of Philadelphia*, *The Ghost of Tom Joad*) the fire dims, disappearing into repetitive earworms that are heartbreaking to listen to after so much passion.

Les mer på utropia.no!

**Band:** Atoms for Peace**Album:** *AMOK***Plateselskap:** XL Recordings**Karakter:** 6/6SYLWIA REZULAK
SYLWIA.REZULAK@GMAIL.COM**The biggest record of the year!?**

By the end of February, the music scene experienced another hysteria, something that usually happens when the name Thom Yorke is mentioned. On the 25th, Atoms for Peace (a side project of Thom Yorke from Radiohead and Flea from Red Hot Chili Peppers) published their first album named *AMOK*. What started with many rumours and extraordinarily high expectations turns out to be not really surprising or what critics might call not innovative/new, etc. This is not surprising either considering the fact that *AMOK* was produced by Nigel Godrich who is the producer of Radiohead. Hence, *AMOK* sounds like a possible follower of Radiohead's *King of Limbs* or Yorke's solo *Eraser*.

It's everyone's own decision to decide whether it is a good or bad thing, but *AMOK* nevertheless is an interesting and really good album, that grows bigger after every listening. Each song is a complicated puzzle of sounds and beats. Flea's base work gives every song a touch of funk that makes them all sound quite groovy. The starter *Before your very eyes* sounds like a hypnotizing dark lullaby with a funk guitar riff, restless beat and Yorke's fragile voice. The following *Default* comes with a dry electronical sound that invites you for a dance and makes you feel extremely cool while doing it. So does *Dropped* with its energetic beat and fancy synthesizers sound. Unless is probably the most apocalyptic composition on the album that sounds like a futuristic funeral song.

Les mer på utropia.no!

FilmSpam: Filmmusikk



FOTO: PRESSE

Tenk deg en film uten filmmusikk. «Ikke vanskelig» sier du og nevner No Country for Old Men og 2/3 av I Am Legend. Selv om disse to filmene ble forsterket ved å velge bort musikken, så er det en sannhet at musikk i film er en vital faktor i de fleste filmer.

KJETIL ENGH AASEN
ENGHAASENDEUX@HOTMAIL.COM

Musikk gjør alt fra å skape en følelse, til å definere en karakter, man kan ramme inn en scene, bygge opp spenning, villedde, informere eller simpelthen skremme. Man kan bruke et piano, et orkester eller en maskin proppet av lyder klare til å settes sammen til en melodi. Hvilke instrument som brukes i hvilken anledning kan være definerende, som for eksempel «luren» som blir brukt i amerikanske krigsfilmer for å skape en patriotfølelse. Et annet instrument er piano som er populært når filmskaperne vil formidle en følelsesrik scene.

Kanskje den viktigste komponisten i filmens historie er John Williams som er kjent for å ha fulgt Steven Spielberg og George Lucas opp igjennom karrieren. Han har stått bak Star Wars, Superman, Jaws, Indiana Jones sine kjente melodier som

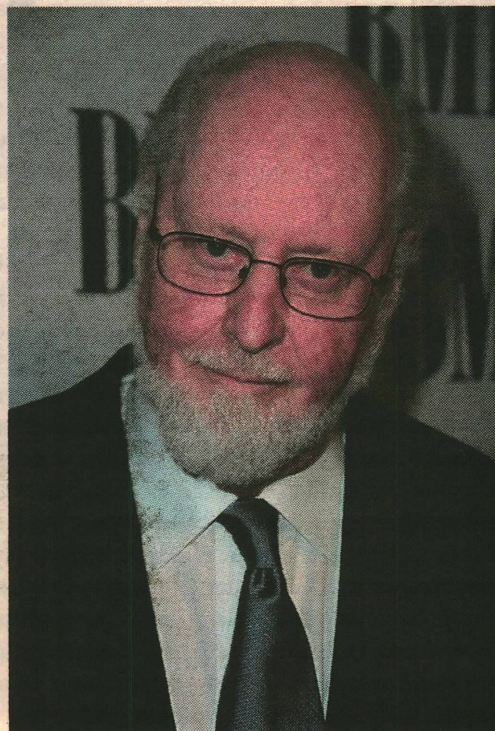
kan gjenkjennes av enhver person med bånd til popkulturen. I dag er Hans Zimmer (Pirates of the Caribbean, The Dark Knight, Gladiator) den ubestridte mester, sammen med James Newton Howard (The Hunger Games, King Kong), Howard Shore (Ringenes Herre) tar de for seg mange av de store filmene. Kanskje de mest spennende «nykommerne» er Michael Giacchino (Star Trek, Up) og Thomas Newman (Skyfall).

I begynnelsen var musikk den eneste lyden man fikk fra film, jeg snakker selvfølgelig om stumfilmer som ble visst på små kinoer der det satt en fyr ved et piano nedenfor scenekanten og spilte live. Når lydopptak til film ble mulig var ikke musikken like tilstede som tidligere, for da måtte selvfølgelig karakterene få lov til å snakke. Ser

man på de gamle filmene i dag, kan man høre at komponistene smører tykt på for å understreke en scenes natur. I dag er musikken fortsatt viktig, men mye av scenens betydning hviler på andre faktorer like så, som fargevalg, kameravinkling, kameraføring osv.

Det finnes også filmer som har blitt reddet av musikken, som for eksempel Jonathan Liebesman film fra 2008, The Killing Room. Filmen var en relativt lavt budsjettert film som kan kalles en så vidt over gjennomsnittet bra film. Filmens

musikk komponert av Brian Tyler (Iron Man 3) var en kraftig bidragsyter til å få filmen



JOHN WILLIAMS

FOTO: PRESSE

opp på et høyere nivå. Harry Gregson-Williams (Narnia-filmene) musikk til Prometheus var også med på å pumpe opp kvaliteten til et visst nivå. Så på samme måte som man ofte sier at redigereren kan redde filmer, kan også komponisten være avgjørende.

Til slutt: Visste du at Clint Eastwood har laget musikk til fleste av sine egne filmer. Nesten alle filmene han har registrert er det han selv som har skrevet ned notene, han har også laget musikken til filmer han selv ikke har laget, som for eksempel Grace is Gone. John Carpenter er også en ivrig komponist, og gjorde de fleste lydsporene selv, med unntak av The Thing som ble komponert av Ennio Morriconi (The Good, The Bad and The Ugly) som MÅ nevnes før denne artikkelen er slutt.

The Place Beyond the Pines



FOTO: PRESSE

Regissør: Derek Cianfrance
Norsk premiere: 05.04. 2013

ALEXEI SMIRNOV
 ARNOVOS1991@GMAIL.COM

Så langt øyet kan se spiller valg og konsekvenser en stor rolle i verden The Place Beyond the Pines presenterer. Farskap og generasjonsformidling fører til skapelsen av en rekke med melodramatiske hendelser, i et karakterdrama som gjør eksepsjonelle endringer i den tradisjonelle tre-akt strukturen.

En motorsykelstuntmann (Ryan Gosling) tar en av de viktigste beslutningene i sitt liv, til det han ser på som familiens fordel. En nybakt far med et minimalt sett ferdigheter under beltet, tar det ikke lang tid før han vender hodet i retning kriminalitet. Det er her to liv kolliderer, når Gosling og en

politimann (Bradley Cooper) som selv sliter med hjemmelivet og ikke passer helt inn på arbeidsplassen, ender opp på samme sted.

Gosling spiller her en modifisert versjon av seg selv, det håper man i hvert fall. Han er en overdrevent god motorsyklist, har sex med tilfeldige kvinnfolk og hører på Metallica. Alltid best når han får uttrykt seg uten ord men blir her tvunget av manuset til å åpne munnen mer en nødvendig. Hadde dialogen vært bedre skrevet kunne dette vært et betydelig mindre problem.

Coopers tidligere roller har ikke farget han som en god dramaskuespiller, men han gjør

virkelig sitt for å overbevise her. Karakteren er såpass godt realisert på skjermen at han klarer å gi filmen 70 % av dens menneskelighet helt alene. Dessverre hopper manuset inn nok en gang for å ødelegge dagen, ettersom denne mannen gjør så mange udugelige feiltrinn i løpet av filmen at det blir vanskelig å sympatisere. Det er verdt å nevne at Eva Mendes har sjeldent vært bedre, alltid på gråten og utstråler det lille ekstra som ikke en gang filmen krever av henne.

Kameraarbeidet til Derek Cianfrance er det som skiller denne filmen fra mange andre i sjangeren. Han vet at både skuespilleren og seeren setter pris på litt pusterom innen sceneoppbygningen og unngår overdramatisk klipping som et resultat. Følelsesvekkende nærbilder, brede naturbilder og en smule shaky cam i de få actionsekvensene filmen byr på, gir deg mye å gape over. Åpnings-scenen er et tre minutter langt sporingsklipp som ender med et fascinerende stunt som får en til å tro at Gosling selv utfører det. En ekstraordinær scene som setter atmosfæren og takten for resten av filmen, men blir dessverre aldri rivalisert.

Det er ikke slik at historien

oppfattes dårlig i seg selv, plotet er faktisk meget interessant og muligens det mest originale filmen har å by på. Lengden, takten og dialogen klarer derimot å peke ut alle de delene som burde blitt stusset ned. Etter andre akt ender, går filmen gjennom noe som virker som det femte vendepunktet. Etterhvert er sannelig ikke enda en tilvenningsprosess, og introduksjonen av flere karakterer lenger velkommen.

Om du velger å se den, se den på kino. Det er her regissørens stil og teknikk kommer best frem. Skuespillerprestasjonen er mer en god, men det kan være lurt å ta med seg vannflaska og campeutstyr, for The Place Beyond the Pines er full av tørre følelser og er muligens litt for mye for pengene.

FAKTA

SHAKY CAM — En håndholdt kamera teknikk, brukt som virkemiddel i filmer som vil fremstå «realistisk» eller hjemmelaget. Ofte brukt i dokumentarfilmer.

SPORINGSKLIPP — Et klipp eller en scene der kameraet er i konstant bevegelse. Ofte ligger fokuset på en eller flere skuespillere eller kjøretøy som flytter seg fra punkt A til punkt B.

TREKSTRUKTUREN — Mer eller mindre alle filmer er delt inn i tre akter, to vendepunkt fordelt på de to første aktene, samt et klimaks med resolusjon i tredje akt.

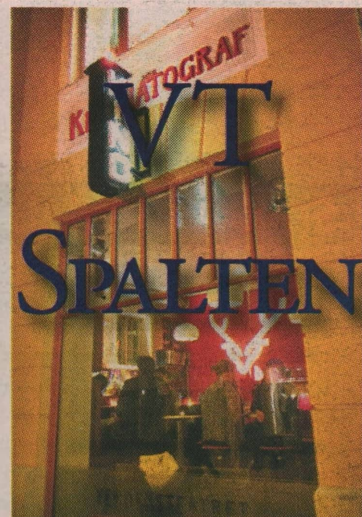


FOTO: INGUN A. MAEHLUM/ TIFF

VERDENSTEATRET I MAI!

Våren er endelig her og solen er ikke det eneste som skal varme Tromsøs filmelskere i mai. Programmet på Verdensteatret inneholder noe for enhver smak og bør spesielt gi vann i munnen for de med sansen for sterke historier, romantiske klassikere og filmatiske fyrverkeri!

Denne måneden viser vi et trekløver av Baz Luhrmann beste filmer. Strictly Ballroom (1992), Romeo & Julie (1996) og Moulin Rouge! (2001) er alle som klassikere å regne og slår fortsatt hardt fra seg den dag.

Første halvdel av mai har du også mulighet til å se storslått krimdrama og tankevekkende realisme når vi fortsetter med visninger av The Place Beyond The Pines og Rebell.

22. mai har vi også en gratis førpremiere på Terrence Malicks nye mesterverk, To The Wonder.

I tillegg til alt dette skal Universitetet vise eksamensfilmer fra Visuelle Kulturstudier, det blir arrangert Filmtalk, Sjakk-OL og New Skool danseskole besøker oss og mye mer.



FOTO: PRESSE

Double Edition

Spill anmeldelse: Don't Starve

JOE COLLINS
CHOCONUTJOE@YAHOO.CO.UK

I'm pretty sure this is a completely new genre: Burtonesque-survival-rogue-like-like with anthropomorphic pigs, or BSRLAP for short. It's only a matter of time before the name catches on. But whatever you want to call it, Don't Starve, is something new and horribly addictive to boot.

The player takes control of a scientist, stuck in a strange wilderness. The player has to scavenge food and resources to survive, while slowly building up their camp and exploring the wilderness. The game is a continuous feedback loop of gathering resources, building new things, and then using those things to find and collect more resources. Until you come to a sticky end at the hands of a giant tree or some particularly angry bees.

But that's fine. The game uses a rogue-like system of permadeath and randomly generated worlds. Sure, you'll die a lot (usually in an amusing fashion), but you can start up a new game in a completely new world, and try a different approach.

Don't Starve borrows ideas from the best: Minecraft, Diablo, Tim Burton, but it feels completely fresh and is in many ways a unique experience. The soundtrack and general aesthetics are totally fantastic. Plus, it has anthropomorphic pigs. This is definitely one to check out.

DEVELOPER:
KLEI ENTERTAINMENT



Spill anmeldelse: Trials Evolution Gold Edition



ALLE BILDER: PRESSE

JOE COLLINS
CHOCONUTJOE@YAHOO.CO.UK

Remember those side-scrolling flash games where you have to navigate a motorbike over a bunch of obstacles? Well, Trials Evolution is basically that turned up to 11. The game is still essentially in two dimensions.

You don't steer the bike left or right, instead you only have to control the accelerator/brake and the riders lean, but the courses twist and wind in all directions, sending the rider flying over and under all manner of jumps, ramps and downright bizarre obstructions.

The difficulty ramps up fairly suddenly once you get a few hours into the game. By the end, the game is all about the kind of masochistic trial-and-error prevalent in 2-D platformers (I'm looking at you Super Meat Boy).

Having said that, the game never

stops being thoroughly silly and laugh-out-loud hilarious. It's a fine cocktail of fun and frustration that quickly gets under your skin. The Trials series has come a long way since its humble roots as free flash game.

If you ever enjoyed any of those

old flash games, then Trials Evolution is almost certainly for you.

DEVELOPER:
RED LYNX

utropias frivilige

Journalister

Alexandra Tenebroso
Aaron Teschner
Bjarte Aalmo Lund
Christian Nilsen

Francesco Pogliano
Henrik Vikeby
Joe Collins
Kjetil Engh Aasen
Lyonel Perabo
Olga Koulikova
Sara Lupini

Sylwia Rezulak
Thomas Schleider
Vladimir Mihajlovic

Fotografer

Alexandra Tenebroso

Anna Krüger
Ewa Pytlarczyk
Linnea Nordstrom
Matti Aikio
Tina Derakhshan

Korrektur

Alexandra Tenebroso
Henrik Vikeby
Holly Abbandonato
Ida Bing
Joshua Hanger
Sussanne Roaldsen
Thea Vinge

Illustratører

Ha Anh Tran

Bok anmeldelse: På bunnen av Eirik A. Skrede

ALEXANDRA TENEBROSO
ALETEN-2@STUDENT.LTU.SE

Fra spekkhoggere til kristne jenter med hagler. Eirik André Skrede elsker å utsette hovedpersonen i boka for trauma.

I "På Bunnen" foregår handlingen i Nord-Norge, mer nøyaktig i den fiksjonelle småbygda Svartnesfjorden (og litt i Steinbotn). Historien fortelles gjennom øynene til Milli (Maximilliam) og innbefatter storebroren Victor, foreldrene, folk i lokalmiljøet og perifere slektninger. Det er på ingen måte en autobiografisk bok, noe Milli også poengterer i starten av boken.

Skrede lar Milli bruke det språket som flyter gjennom hodet hans i tankestrømmer. Det vil si folkelig, dynamisk, hysterisk morsomt og

med en del nordnorske gloser som ikke ville tålt dagslyset foran kristne og dannede. Milli har sin egen måte å betrakte verden rundt på, han gjør seg noen observasjoner og resonneringer slik en tiåring i hans ståsted jo ville gjort: "Åssen skal man lissom stjæle blikket til folk? Da må man jo røske øya ut på dem."

"Kan noen ringe den doktorhøra som styrer landet vårt?"

Det er ikke en kjernefamilie det er snakk om her. Dette er mer den autentiske familien fra fattigere kår med en far som kjefter og langer ut ørefikser for å disiplinere problemungene, mens den overbeskyttende mora anser dem som hennes små engler, puttelutter. De

får gjennomgå, hele gjengen. Det finnes knapt grenser på hvor mye jævelskap Skrede klarer å utsette denne familien for.

Her gjør Skrede en meget god jobb med å holde melodrama og sorgfulle hendelser adskilt. Han er rimelig dyktig på å skildre det vonde med oppriktig humor. Det er drøyt og samtidig absurdt morsomt. Skrede unnviker klisjéer med glans, og han gjennomsyrrer alt med spenstige formuleringer, sort humor og emosjonell motstandsdyktighet som er å finne i slike minisamfunn.

"Mødre er de fjerneste krypa på planeten vårs"

Skrede kommer seg unna med

mye drøyt. Hemmeligheten er hvor relaterbart det er å følge med på Milli sine skildringer og tanker. Alt fra refleksjoner på kronglete uttrykk til beskrivelser av lokalmiljøet. Til og med katastrofer. Det er lett å kjenne seg eller andre igjen, det er veldig ufiltrert og jordnært. Skrede kontrasterer absurde hendelser med alminnelige tanker og handlinger, og på den måten knytter han alt opp slik at leseren aldri faller av, selv på den surrealistiske fisketuren med spekkhogger på lina.

"På Bunnen" finnes ikke kjedelig, det er høyt og drøyt hele veien. Oppbygningen blir mer og mer intens, og hendelsesforløpet blir emosjonelt utslitende for leseren jamfør hovedpersonen. Begge blir



FOTO: PRESSE

drenerte for følelser, og når katastrofer inntreffer henger man seg opp i de særeste ting. Gullkorn tar ingen ende. Syk bok, men også sykt morsomt, sykt rå.

Intervju med Eirik André Skrede

ALEXANDRA TENEBROSO
ALETEN-2@STUDENT.LTU.SE

Eirik Skrede var behjelpelig med å gi oss et intervju (på kort varsel) i anledning utgivelsen av romanen "På Bunnen". Den nordnorske forfatteren har sin base i Lakselvbukt, og har gått forfatterstudiet ved Universitetet i Tromsø.

A.T: I "På Bunnen" er handlingen satt i en liten bygd i Nord-Norge, men er strengt tatt ikke selvbiografisk. Hvor mye av innholdet er inspirert av virkelige hendelser eller rykter? (Regelen er: jo mindre bygd, jo galere folk. Tenk Vega eller Hærøy.)

E.S: Alt i boka er ren fiksjon, inngenting av det som skjer i boka er gjengivelser av ting som har skjedd in real life. Det er jo en ganske vill fisketur i denne historia, hvor ting tar litt av. Kanskje kan man se på "På bunnen" som det; en god gammeldags fiskeskryne. Jeg har selvfølgelig henta inspirasjon fra mine erfaringer, én plass må man jo ta det fra, men så bruker jeg hovedpersonen som et slags prisme, kan man kanskje si. Mye skjer bare underveis i skriveprosessen, det er på en måte den som styrer historia, også henter jeg inn ting jeg kan bruke, og lar hovedpersonen bruke mine erfaringer til inspirasjon til hans egne erfaringer.

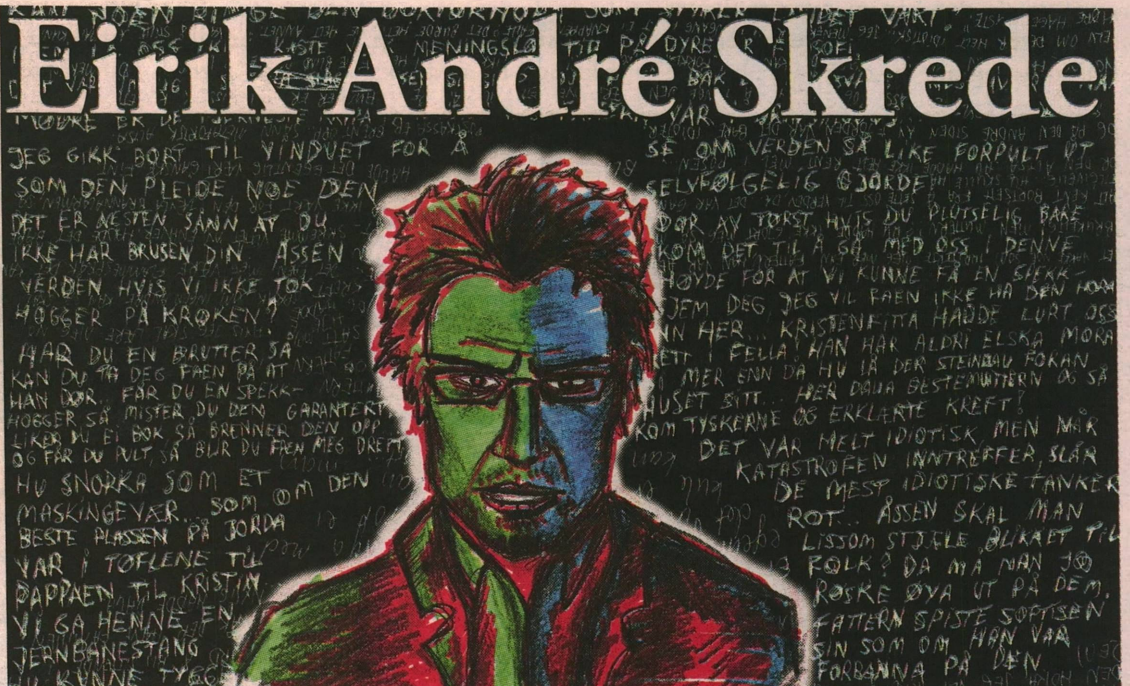
A.T: Du debuterte først som dikter, med samlingen "Dø-dendøden". Kan vi forvente å se mer dikt fra deg i fremtiden, eller har du gått over til romaner for godt?

E.S: Jeg skriver en del dikt nå og da, og jeg hadde blitt veldig glad om jeg hadde klart å skrive en diktsamling til.

A.T: Språket ditt, både i "Dø-dendøden" og "På Bunnen" er sykt dynamisk og skarpt. Det er rått, ufiltrert og vaskulært. Er dette en karakteristikk du har tenkt å holde deg til, eller er det en fase i livet til en forfatter?

E.S: Takk! Det er sikkert ikke så dumt å holde seg til en sånn karakteristikk! Jeg tror jeg alltid har hatt en slags personlig smak, hva språk angår, som jeg orienterer meg etter. Det litt røffe, uflidde og rett på sak-aktige. Øyvind Berg er helt klart en av mine favoritt-poeter. Da jeg leste han for første gang var det bare, wow! dæven! Ja-jaja! Fantastisk! Nå vil jeg ikke si at Øyvind Berg er rett på sak-aktig, men kanskje er det et av de spennene i hans måte og skrive på som er så utrolig bra, nemlig at hans språk er rett på sak-aktig, mens det han sier, ikke er det, nødvendigvis, men også kan være det. At det blir et spenn der. Dessuten er han kongen av det å blande det høye og lave. Det er en ting jeg liker veldig godt.

A.T: Mye rått og mye humor i dine verk. Du kan komme deg unna med mye drøyt innhold takket være humoristiske spissfindigheter. Er dette et strategisk grep for å runde av skarpe kanter? Eller er det deg som person, ser du mye ironi og mørk humor



ILLUSTRASJON: A. PERSON

i din verden?

E.S: Jeg har nok litt over gjennomsnittet mørk humor, vil jeg tro. Jeg leste forresten nylig at da Maxim Gorkij var 19 år, forsøkte han og ta selvmord ved å skyte seg i hjertet, men bomma, og traff seg selv i lungene isteden og overlevde. En stund etterpå ble han innkalt til et kloster, for å stå til rette for udåden sin. Gorkij sa at han var herre over eget liv, og hvis de ikke lot han være i fred, så truet han med å henge seg i klosterporten. Enden på visa ble at Gorkij ble utestengt fra kirka i 7 år, og fikk ikke lov til å gifte seg eller dø på 7 år. Sånne ting får meg til å le høyt. Det helt absurde. Jeg mener... her prøver en stakkar å avslutte livet sitt, men mislykkes, også får han i straff at han ikke får dø på 7 år! Men jeg kan jo le av hyggelige ting også, så klart. Det er ikke sånn at folk må dø, for at jeg skal dra på smilebåndet.

A.T: Hva er verst: å ha skrevet en kritikerrost bok som skaper

høye forventninger til neste verk, eller å bli slaktet?

E.S: Haha. Å bli slaktet selvfølgelig. Målet er jo å skrive så godt som man klarer.

A.T: Skriver du for deg selv? Er skriveprosessen din et utløp for kreativitet, eller vil du overgå forbilder, etablere et navn, bryte personlige grenser?

E.S: Noen ganger oppstår det bare dikt i hodet mitt. At linjene bare faller på plass, en etter en, og alt jeg behøver er å få det ned på papiret, så fort som mulig, og hvis det da sitter, på første forsøk (eller tredje, fjerde), da er jeg ganske lykkelig.

A.T: Hva er det jævligste for deg som forfatter: mangel på idéer, skrivesperre, idéer som du sliter med å formulere? Kanskje noe annet?

E.S: Den jævla forpulte selvangivelsen.

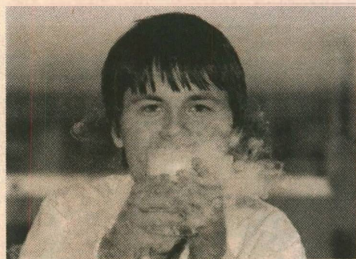
A.T: Er du allerede i gang med noe nytt nå som "På Bunnen" er sluppet løs? Er spindelsinn i gang igjen med drøye historier?

E.S: Hehe. Nei, jeg har ikke gått i gang med noe nytt prosjekt enda.

A.T: Sist men ikke minst, hva gjør du egentlig som forfatter sånn ellers? Hva bedriver du egentlig dager med om man subtraherer forfatterskap?

E.S: Akkurat nå søker jeg på jobb, og går meg noen turer. De to første bøkene skrev jeg "på heltid". Den første ble til mens jeg gikk på forfatterstudiet, og da jeg var ferdig der, tenkte jeg at jeg bare skulle peise på, og skrive den neste. Så gjorde jeg det. Det har latt seg gjøre, siden jeg har fått lov å bo hjemme, gratis. Men nå føler jeg at livet bør bestå av litt mer enn bare å skrive bøker og å bo hjemme, gratis, så forhåpentligvis finner jeg meg en jobb snart som lar seg kombinere med forfatteryrket.

kjemien rundt oss



BJARTE AARMO LUND
BJARTE.LUND@GMAIL.COM

Ca²⁰
Kalsium

40.078 u

Driker du opp melken din? Kalsium er grunnstoff nummer 20 og grunnstoffet er essensielt for å bygge opp bena våre. Men kalsium er også viktig av andre grunner.

Cellene våre pumper kalsium inn og ut igjennom cellemembranen for å formidle signaler for mange celleprosesser. Mangel på kalsium kan vi svakere ben (spesielt for kvinner etter overgangsalderen), blødningsproblemer og problemer med nervesystemet. Men å få i seg for mye kalsium er heller ikke gunstig, da det kan gi nyreproblemer og hindre opptaket av andre mineraler. Kalsium-opptak er også tett knyttet

til vitamin-D, som blir omdannet til et hormon i kroppen vår. Hormonets oppgave er blant annet å regulere kalsium-nivået. Mangel på vitamin D kan gi kalsium-mangel.

Kalsiumklorid selges som veisalt, da det binder støv sammen i større partikler og smelter is (oppløsning av kalsiumklorid er en eksoterm reaksjon, altså det frigjør varme). Ismelting foregår helt ned til -40 grader celsius med kalsiumklorid, mens natriumklorid bare kan brukes til rundt -30.

Grunnstoffet kalsium er et metall, mykt nok til at det kan skjæres i med

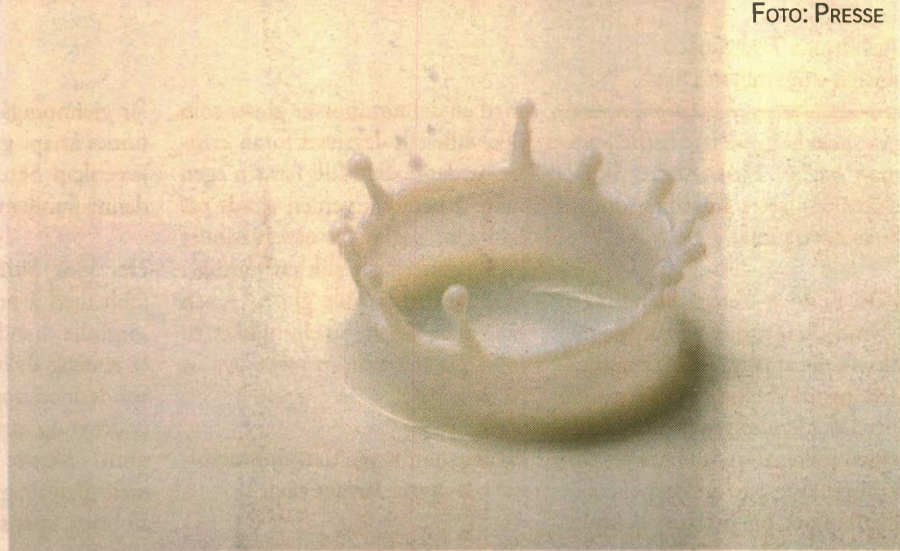


FOTO: PRESSE

DET ER MYE KALSIMUM I MELK, OG KALSIMUMET I MELKA TAS LETT OPP I TARMEN (MEN DET HJELPER LITE HVIS DU ER ALLERGISK ELLER LAKTOSE-INTOLERANT)

en kniv, men hardere enn bly. Hvis du får fyr på det, brenner det med en orange-rød farge, det går adskillig lettere hvis det er i støvform (da kan det selvantenne). Hvis det eksponeres for luft dannes det et lag med oksider og nitrogen-forbindelser, mens hvis kalsium får reagere med vann dannes det

brennbar hydrogengass.

Kalsiumkarbonat, som ofte brukes som kalsium-tilskudd, er et vanlig mineral i naturen, og kan danne stalagmitter og stalaktitter når det renner vann igjennom mineralet, da det delvis løses opp.

ISU recipe



Tortillia de Potata

Ingredients:

6-7 medium potatoes, peeled
1 whole yellow onion
5-6 large eggs
2-3 cups of olive oil for pan frying
Salt to taste

Cut the peeled potatoes in half lengthwise. Then, with the flat side on the cutting surface, slice the potato in pieces approximately 1/8" thick. If you slice them a bit thick, don't worry – it will simply take a bit longer for them to cook. Peel and chop the onion into 1/4" pieces. Put potatoes and onions into a bowl and mix them together. Salt the mixture.

In a large, heavy, non-stick frying pan, heat the olive oil on medium high heat. Carefully place the potato and onion mixture into the frying pan, spreading them evenly over the surface. The oil should almost cover the potatoes. You may need to turn down the heat slightly, so the potatoes do not burn.

Leave in pan until the potatoes are cooked. If you can poke a piece of potato

with a spatula and it easily breaks in two, your potatoes are done. Remove from the pan with a slotted spoon or spatula and allow oil to drain. Crack the eggs into a large mixing bowl and beat by hand with a whisk or fork. Pour in the potato onion mixture. Mix together with a large spoon.

Pour 1-2 Tbsp of olive oil into a small, non-stick frying pan (aprox. 9-10") and heat on medium heat. Be careful not to get the pan too hot because the oil will burn - or the tortilla will! When hot, stir the potato onion mixture once more and "pour" into the pan and spread out evenly. Allow the egg to cook around the edges. Then you can carefully lift up one side of the omelet to check if the egg has slightly "browned." The inside of the mixture should not be completely cooked and the egg will still be runny.

When the mixture has browned on the bottom, you are ready to turn it over to cook the other side. Take the frying pan to a sink. Place a large dinner plate (12") upside down over the frying pan. With one hand on the frying pan handle and



Våre blide og flinke Tannpleiere
Christina og Kristin ønsker deg velkommen

-Undersøkelse med to røntgen, tannsteinsrens og puss kr 870,-
-Tannbleiking kr 3000,-
-Tannsmykker, saltblåsing etc.

Studentrabatt 20% på disse prisene. Gjelder også på behandling utført av tannlege. Husk studentbevis.

Ring for time:



Tenner i sentrum

Tannlege Kjærstad AS

Storgata 39, Tromsø,
tlf 776 83 188

resepsjon@tannlegekjaerstad.nhn.no

Tannlege Jan Erik Kjærstad

Tannpleiere Kristin Solvang og Christina Fredheim

the other on top of the plate to hold it steady, quickly turn the frying pan over and the omelet will "fall" onto the plate. Place the frying pan back on the range and put just enough oil to cover the bottom and sides of the pan. Let

the pan warm for 30 seconds or so. Now slide the omelet into the frying pan. Use the spatula to shape the sides of the omelet. Let the omelet cook for 3-4 minutes. Turn the heat off and let the tortilla sit in the pan for 2 minutes.

the Utopia Calendar

Your source of information about
what happens in Tromsø.

for an updated calendar of all the cultural
events, go to our website

utopia.no

Musikk Teater Film
Driv Annet Vårsce-
nefest

torsdag 01. mai

Tromsø Fotoklubb pinhole-fore-
stillingen, Kulturhuset, 10:00
FilmQuiz, Driv, 19:00
Presentasjon av programmet til
HFT 2013 - Nasjonal kunstfesti-
val, Tromsø Kunstforening, 19:00
Jaag & Onklip + DJ Poppa Lars,
Bastard, 20:00
Rekviem for ein gris: Hørespillet,
Small Projects, 20:00
Rekviem for ein gris: Skuespillet,
Small Projects, 22:00
Rekviem for ein gris: Gravølet,
Small Projects, 23:00

fredag 03. mai

Homemade, Diverse hjem, 16:30
Morten 11 år, Small Projects,
16:30
Den politiske treenighet, Small
Projects, 17:30
ArtLab, Hålogaland Teater, 18:30
Vårens Vakreste 2013, Kulturhu-
set, 19:00
Seanse, Rådstua Teaterhus,
19:30
Fredagsvors, Driv, 20:00

tirsdag 07. mai

Visual Cultural Studies 2013:
Exam Films – Day 2, Verdenstea-
teatret, 18:00
TirsdagsLounge, Driv, 20:00

onsdag 08. mai

StudentQuiz in English, Driv,
19:00
Foo Fighters Tribute, Bastard,
21:00

torsdag 09. mai

Rebell, Verdensteatret,
19:00
The Place Beyond The
Pines, Verdensteatret,
21:00

lørdag 04. mai

Maskot - friluftsfestival, Driv,
17:00
Kven er finsk, Small Projects,
17:00
Lisa Lotta Larsen, Small
Projects, 18:30
Lindås, Rådstua Teaterhus,
20:00
StorFettLiksomMasseBryl-
lup, Rådstua, 21:30
HusFest! Insomnia m. fl.,
Rådstua, 22:00

søndag 05. mai

Ivar Thomassen, Skar-
ven, 20:00
Miniseminar: Freedom
Theatre, Rådstua, 17:00

fredag 10. mai

Emigrant Blues, Kulturhu-
set, 19:00
Fredagsvors, Driv, 19:00
Venners Venners fest med
party Bandet GCB, Neden-
til, 22:00

mandag 06. mai

Hva er din markedsverdi?, Driv,
17:30
Visual Cultural Studies 2013:
Exam Films – Day 1, Verdenstea-
tret, 18:00
Mandagsrock, Driv, 20:00

mandag 13. mai

Mandagsrock, Driv, 20:00

tirsdag 14. mai

Filmtalk: Nussit – Dørn-
men om Finnmark, Ver-
densteatret, 18:00
TirsdagsLounge, Driv,
20:00

onsdag, 15. mai

Strictly Ballroom, Verdenstea-
tret, 19:00

torsdag 16. mai

FilmQuiz, Driv, 19:00

2013

29.06 — 07.07

ROSKILDE

NORWEGIAN ACTS:

BENDIK/NO BINÄRPILOT/NO

DRÅPE/NO EIK/NO

HIGHASAKITE/NO

KARPE DIEM/NO

KVELERTAK/NO

LEMÅITRE/NO

TORKELSEN/NO

- AND SIX MORE TOMORROW...

ROSKILDE FESTIVAL IS ONE OF THE GREATEST PLATFORMS FOR CATCHING NORDIC BANDS ALONGSIDE HEADLINERS AND GROUNDBREAKING ACTS FROM ALL OVER THE WORLD. SEVERAL NORWEGIAN ACTS, RANGING FROM BLACKENED ROCK'N'ROLL TO NERDY ELECTRONICA, ARE ALREADY ANNOUNCED.

Roskilde-Festival.com