

Racerunning

Ung världsrekordhållare

Plugga bättre

Hitta rätt studieteknik

Och temat är ...

I rörelse

Reportage

Livet som utbytesstudent

Inget att göra?

Finn din förening

Musik

Double.U

Poddman

Alex Schulman

Melody Sheikh

Dansar med unga

Hur vill du sporta?
Pokémon!
Noras festivalskor
Hedersförtryck
Mat när du är på väg
Stil
Unga möter politiker

VILL DU SKRIVA OM
**MILJÖ
 MODE
 POLITIK
 MAT
 SPORT
 HÄLSA
 FILM
 UPPSALA
 SEX
 ELLER KANSKE
 FOTA?
 HÖR AV DIG
 VETJA!**
Av unga, för unga

 Word görs av gymnasie-
 elever i Uppsala.
 Vill du vara med?

Mejla
word@tidningenword.se
Smsa

070 645 31 41


[facebook.com/
gillatidningenword](https://www.facebook.com/gillatidningenword)

tidningenword.se
WORD #39

Tema: Rörelse

OMSLAGSFOTO

Cassandra Grönlund

PODDMAN – Alex Schulman är inte bara
 journalist, medieentreprenör och poddmakare,
 nu har han en show också.


30



523



18



2616



#39
INNEHÅLL

- 5 **Ungdom**
Pontus har världsrekord.
- 6 **Test**
Hur vill du sporta?
- 8 **Mode**
Ett par festivalskor.
- 9 **Mode**
Annelinns stil.
- 10 **Person**
Sevana jobbar mot hedersförtryck.
- 12 **Skola**
Studieteknik.
- 14 **Skola**
Utbytesstudenter, del 2.
- 16 **Hälsa**
Så hälsosamma är vi.
- 18 **Hälsa**
Mat när du är på språng.
- 20 **I stan**
Workshopalster.
- 22 **Samhälle**
Uppsalas inspiratörer!
- 24 **Samhälle**
Här kan du engagera dig.
- 26 **Kultur**
Melody Sheikh dansar.
- 27 **Kultur**
Recensioner.
- 29 **Kultur**
Bandet: Double.U.
- 30 **Utgång**
Alex Schulman.

Rörelsen förändrar

ÄVEN DET MINSTA lilla ting är rörelse. Som ett löv som faller mot marken, som en bil som susar förbi eller varför inte något så enkelt som när pennan nuddar papperet och formar ord.

En liten rörelse kan ge ett stort resultat – som mitt första minne av att skriva, när jag för allra första gången skrev något “på riktigt”. Det var när min mamma en sommardag började på en berättelse till mig. Den berättelsen fortsatte jag med hela sommaren och jag skrev på allt jag kom över.

Fast jag bara var en liten flicka hade jag gjort något som var stort för mig. Det är det som är det viktiga, själva saken vi gör behöver inte vara stor för att sätta igång något fantastiskt. Med hjälp av den lilla text min mamma skrev kom mitt skrivande igång.

OM DU VILL påverka något behöver du inte göra något stort. Det räcker till exempel med ett inlägg på Facebook eller varför inte något så enkelt som ett sms?

För en sak som är säkert är att det skrivna ordet har en speciell makt över oss människor. Som det som Jonas Hassen Khemiri skrev i sitt öppna brev till Beatrice Ask i Dagens Nyheter.

Han skrev om sina egna erfarenheter av rasismen. Brevet har fått otroligt mycket uppmärksamhet i media, DN skrev att brevet kan vara början på en nystart för antirasismen. Över en halv miljon har tagit del av hans text på internet.

DET SKRIVNA ORDET har varit med för att förändra eller starta något många gånger. Ett exempel är den svensk-eritreanske journalisten Dawit Isaak, som sitter fängslad i Eritrea sedan 2001. Det han gjorde vara att skriva en artikel om en grupp politiker i regeringen som krävde demokratiska reformer i landet. Och han fängslades.

Detta är ett exempel då det skriva ordet har blivit allt annat bläck på papperet. Det har blivit något farligt för dem som bestämmer, något hemskt för den som skrev och en mardröm för omvärlden. Fast det är 2013 så sitter det människor fängslade för att ha uttryckt sin åsikt.

SÅ KOM IHÅG även det minsta lilla ting är rörelse. Som ett löv som faller mot marken, som en bil som susar förbi eller varför inte så enkelt som när pennan nuddar papperet och formar ord.

3

Inte-missa-
händelser
i höst

Ordets makt

En utställning om hur ord kan förändra och påverka, om hatspråk, propaganda och fula ord. Pågår för fullt.

► Fredens hus, Slottet

Metalfest

Fyra hårda och/eller tunga band står på scen när Grand håller halloweenfest – två veckor för sent, visserligen. Thorax, Simple Illusion, Morbid Illusion och Twitch spelar.

► Grand, 16 november

Påverka!

Det finns inte många ställen där (bland andra) en politiker som bestämmer över 900 miljoner kronor tar sig tid att lyssna på vad ungdomar tycker och tänker. Mötesplatsen är ett sådant ställe. Missa inte nästa möte, och läs reportaget på sidan 22.

► Mötesplatsen,
Grand, 12 november



Linn Älvebratt
om en annan rörelse

Själva saken vi gör behöver inte vara stor för att kunna sätta igång något fantastiskt.

KONTAKT

word@tidningenword.se
Barnombudsmannen i Uppsala
Kungsgatan 47a, 753 21 Uppsala
018-69 44 99
sms: 070-645 31 41
www.tidningenword.se

ANSVARIG UTGIVARE

Lisa Skiöld
lisa.skiold@boiu.se

CHEFREDAKTÖR, LAYOUT, ANNONSER

Mårten Markne
marten@tidningenword.se

INFORMATION FÖR ANNONSÖRER

tidningenword.se/annons

TRYCK ISSN

Wikströms 1654-0808

WORD GÖRS AV unga för unga. Word är en kanal mellan ungdomar i Uppsala: ett brett medium som ger en känsla för sammanhang och sammanhållning. Word vill förstärka ungas känsla av och insikt i att vara medborgare i Uppsala, och stärka deras möjlighet till inflytande och delaktighet i samhällslivet. Word är också en kanal mellan unga och beslutsfattare i kommunen i och med att Word innehåller samhällsinformation på ungas egna villkor och bjuder in till dialog.

Word har funnits sedan 2006 och läses av hälften av gymnasieungdomarna i Uppsala (2013). Läsarna är både killar (40 %) och tjejer (60 %). Word finns på alla gymnasieskolor i Uppsala samt på bibliotek, fritidsgårdar m fl ställen. Word ges ut av Barnombudsmannen i Uppsala, en ideell förening. Vi får stöd från socialnämnden för barn och unga samt utbildnings- och arbetsmarknadsnämnden i Uppsala kommun.

MILJÖ: Word trycks av Wikströms som är Svanen-certifierat. Papperet heter Galerie art matt och uppfyller Svanens kriterier. Pappersproduktionen är klimatkompenserad.



Redaktion

Vart är du på väg?



SIRI GRENHOLM
REPORTAGEREDAKTÖR
siri@tidningenword.se
Det vet jag aldrig!



KARIN KARLSSON
BILD- OCH
MARKNADSFÖRINGSREDAKTÖR
karin@tidningenword.se
Mot bättre tider.



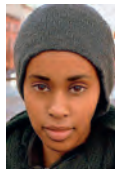
ANDREA BYDING
SAMHÄLLSREDAKTÖR
andrea@tidningenword.se
Mot en roll där jag kan
göra skillnad i männis-
kors liv.



MÅRTEN MARKNE
CHEFREDAKTÖR
marten@tidningenword.se
Out of the blue and into
the black.



AURIN RAHMAN
Skribent
Dit mitt hjärta
leder mig!



**ASMAÏT
GEBREYOHANNES**
Skribent
Dit benen leder
mig.



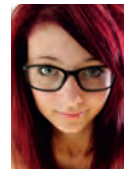
**CASSANDRA
GRÖNLUND**
Fotograf
In i vinter-
dvalan!



DANIEL ÅHLIN
Skribent
Bort härifrån!



DONIA SALEH
Skribent
In till värmen,
bort från höst-
kylan.



FRIDA ERIKSSON
Fotograf
Mot nya
äventyr.



HANNA MARKSTRÖM
Fotograf
Mot oändlig-
heten och vidare!



**JASMINE
SAMUELSSON**
Fotograf
Mot ett väl-
förtjänt jullo.



JOHAN JANSSON
Skribent
Dit vägen slutar.



KARL CARLSSON
Skribent
Jag vet inte.



LISA BROMS
Illustratör
In, mot värmen!



LISA LUNDSTRÖM
Skribent
Framåt, i sick-
sack.



LINN ÄLVEBRATT
Skribent
Mot mina
drömmar.



SARA DUTTA
Illustratör
Tillbaka till
framtiden.

DESSUTOM MEDVERKAR I DETTA NUMMER
Simona Pettersson

**Den här tidningen görs
av gymnasieungdomar
från Uppsala. Du kan
också vara med.**

Mejla word@tidningenword.se
Smsa 070 645 31 41
och tala om ifall du vill skriva, fota
eller göra något helt annat.



Världsmästare

PONTUS STÅLFORS:

Nu kan jag springa precis som alla andra. Jag känner mig fri.

På ett år har Pontus Stålfors gått från nybörjare till världsmästare i friidrottsgrenen racerunning. Drömmen är att tävla i Tokyo år 2020, när sporten för första gången är med i Paralympics.

Hur kändes det att slå världsrekord?

– Våldigt kul, det var ett bevis på att man kan springa fort oavsett om man har ett funktionshinder eller inte.

Vad är det bästa med racerunning?

– Känslan av att kunna springa. Nu kan jag springa precis som alla andra. Jag känner mig fri. Jag vill verkligen uppmana andra att börja, väldigt många säger att de inte kan på grund av sitt funktionshinder, men jo, man kan!

– Jag använder annars rullstol och rullator, men det är skillnad för med racerunnern behöver man inte tänka på balansen lika mycket. Och på racerunnern får jag upp åtminstone dubbla hastigheten jämfört med rullatorn.

Är tävlandet viktigt?

– Ja, alltså, jag tycker det är väldigt kul, eftersom man kan testa sig själv. Men racerunning är nog lika kul oavsett hur bra man är.

Hur stor är sporten?

– Det är jag och två till som håller på i Uppsala. Man vill ju att fler ska komma igång, så att man kan träna och tävla tillsammans utan att behöva resa så långt. Det är roligare att tävla med andra än att bara tävla med sig själv.

Text: Mårten Markne

Foto: Karin Karlsson

PONTUS STÅLFORS

Ålder: 16 år.

Gör: Är världsmästare i friidrottsgrenen racerunning.

Bor: Marsta utanför Uppsala.

Går: i ettan på Fyris.

RACERUNNING

Racerunning är en friidrottsgren där man använder en trehjulig cykel utan trampor för att snabbt ta sig framåt på en bana.

Sporten uppfanns i Danmark i slutet av 1980-talet.

Pontus Stålfors världsrekord ligger på 10 sekunder på en 40-metersbana.

▶ Läs mer på racerunning.se

GRAND UPPSALA KOMMUNS KULTURHUS FÖR UNGA

♥ IMPROVISATIONSTEATER MED MÅNADSTEATERN

4 NOVEMBER OCH 2 DECEMBER

♥ VÄFFELBUFFÉ

5 NOVEMBER OCH 3 DECEMBER

♥ TISDAGSFIKA

19 NOVEMBER OCH 17 DECEMBER

♥ MÖTESPLATSEN

12 NOVEMBER

♥ CRAZY MONDAYS

11 & 25 NOVEMBER OCH 9 DECEMBER

♥ ÖPPEN SCEN

18 NOVEMBER

♥ KONSERT MED NICOLE

20 NOVEMBER

♥ HALLOWEEN METALFEST

15 NOVEMBER

MER INFO:

WWW.GRAND.UPPSALA.SE

FACEBOOK.COM/GRAND.UPPSALA



Hur vill

Text Donia Saleh

Illustration Sara Dutta

Svårt att hitta rätt i träningsdjungeln? Vi hjälper dig finna sporten som passar din personlighet.

Din drömdejt har bjudit ut dig. Hur reagerar du?

- A** Funderar på om det inte går att fråga om mina andra vänner också kan hänga med, bakom ett hörn. Eller vid bordet bredvid.
- B** Är inte jätteintresserad av att binda mig... Men kör till, ingen big deal.
- C** Jag hoppas innerligt att min dejt gör något LOCA. Är inte ett fan av "fika-dejter". Ta mig med storm, por favor!!
- D** Jag föreslår en dagshajk, det skulle verkligen vara min dröm. Vi två och naturen, i ett.

Du får syn på en boll när idrottsläraren har genomgång. Vad gör du?

- A** Jag drar snabbt ihop två fotbollslag under genomgången och missar därför mitt namn under uppropet.
- B** Jag ställer mig i ett hörn och börjar jonglera.
- C** Tänker "Åh nej! Hoppas vi inte ska spela någon bollsport idag, IGEN."
- D** Jag tänker att min hund skulle älska att få leka med den bollen.

Det är fest i helgen. Hur tänker du göra?

- A** Jag klurar ut en massa lekar och tävlingar man kan köra mot varandra. Må bästa lag vinna!
- B** Drar till festen själv och står på dansgolvet medan jag relaterar till Keep dancing on my own.
- C** Jag anländer till festen utklädd. Orka vara mainstream, liksom.
- D** Drar på mig kläder efter väder och hoppas vi kan förflytta oss till skogen för ett skogsrave.

Du och din kompis hamnar i konflikt. Hur löser du det?

- A** Jag skapar en Whatsappgrupp med tio av mina andra vänner och frågar om tips och råd.
- B** I trettio, intensiva, minuter försöker jag själv komma på en lösning. Ensam är starkast.
- C** Jag tror hen bara är lite trångsynt... Så jag föreslår att vi ska gå på en danskurs. Det kanske löser problemet.
- D** En promenad i skogen löser allt. Då menar jag verkligen, allt.

Klädkris! Du bestämmer dig för en "stanrunda" för att fylla ut garderoben. Hur går du till väga?

- A** Mina vänner vill självklart hjälpa mig. Vi tar upp hela gågatan i jakt på kläder. Alla för en!
- B** Planerar vilka klädaffärer jag ska in på. Går in i dem. Köper det jag vill ha. Går hem.
- C** Undviker alla affärer på gågatan. Vill ju inte gå runt som alla andra gör. Det är secondhand som gäller!
- D** I princip allt jag går runt i kommer från Naturkompaniet, enda klädaffären som älskar naturen lika mycket som jag. Så med andra ord är det dit jag vänder mig.

du sporta?

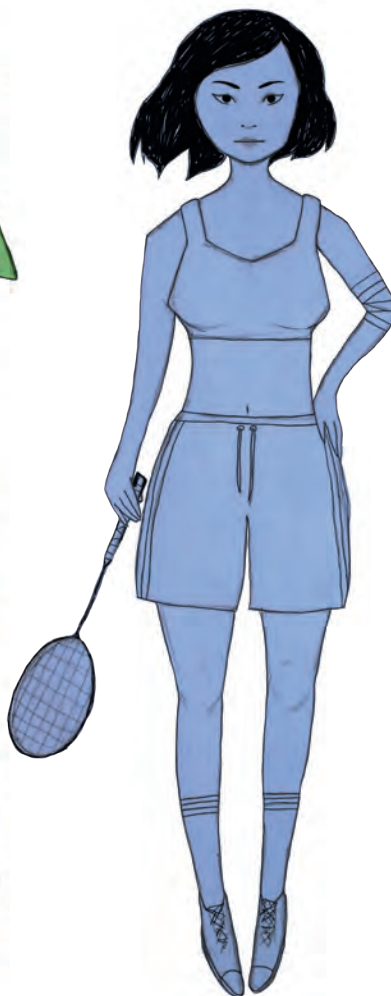


A Alla-för-en-andan

Att tillhöra en gemenskap är prio ett i ditt liv! Du är som född till att ingå i ett lag. Med dina lagmedlemmar upplever du allt, mot- som medgångar. Ni lämnar aldrig någon utanför, alla är ni för en, liksom.

Om ni inte är på cup tillsammans över helgen, ja då äter ni middagar tillsammans eller hittar på något annat kul. Är man tillsammans är ingenting omöjligt, ni skulle nog kunna rädda världen.

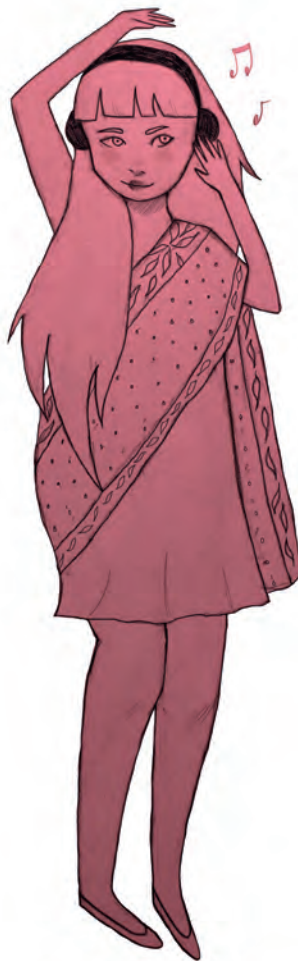
Glöm inte bort att du, som ensam och stark individ, också existerar. Ibland kan inte alltid lagkamraterna vara med, då måste du klara och tro på dig själv. Utan att få panikanfall.



B The self independent one

Här har vi definitionen av någon som är strong and independent! Det råder inga tvivel om att du självmant tar dig till och från träningen med egen viljekraft. Där ligger fokuset på dig, dig själv och du. Finns något annat, ens? Naej, skulle du nog ge som svar. Du är din egen lagmedlem, din egen coach och din egen motståndare.

Kanske kan det vara en gnuttu naivt att utesluta all gemenskap. Glöm inte att det faktiskt finns andra, som kan hjälpa till och som kan göra tillvaron kalaskul.



C Kulträningurell

Du, spirituella själ. Att hålla på med "mainstreamsporster" är ingenting för dig. Rörelse blandat med kultur är det som gäller. Att testa på nya danser och sporter från alla världens hörn är världens grej!

Du ifrågasätter jämt och ständigt varför sportvärlden domineras av fotboll, lite mer fotboll, lite friidrott och ännu mer fotboll. Kan det inte handla om discogolf, teakwando, vattenpolo eller något annat häftigt? tänker du.

Glöm inte att det faktiskt ligger mycket bortglömd kultur i de så kallade "mainstreamsporterna" du fruktar. Försök att skapa förståelse för varför fotboll faktiskt är så poppis, det kanske inte är på pjåkigt trots allt.



D Moder Jords BFF

Moder natur's allra bästa vän, typ. Ja, det är du det. Naturen har mycket att lära ut, på alla plan. Där utför du allra helst din träning. Att andas in den friska luften i skogen ... Det är magiskt och det rensar dessutom hjärnan. Du planerar redan sommarlovet's resa; fjällvandring i vackra Abisko.

En charterresa skulle liksom aldrig falla dig in. Äventyr i naturen är det som gäller.

Men även om naturen är din favoritplats så kan staden vara ett föredra ibland. Det är kanske mer praktiskt att hänga i staden, eller...? Och du vill väl inte sluta som huvudpersonen i filmen Into the wild?



Du vill väl inte vara ute?

MODE – EN konstant rörelse framåt, aldrig stilla, med tillbaka blickar då och då. Det förändras hela tiden, när nya trender ersätter de gamla. Och så finns det alltid reklam för att fresta dig att bli fattigare. Jo, fattigare, för två dagar senare kommer plagget som du har köpt att ha passerat sitt bäst-före-datum, det vill säga vara helt ute!

För några sedan skulle man tydligen ha ögonbryn som Pamela Anderson, ett streck. Man tittade snett på kvinnor med "oskördade" ögonbryn. Men nu är Albert Einsteins ögonbryn det som gäller.

Och quiltade jackor, de som spreds snabbare än vinterkräksjukan – brukade de inte kallas för tantjackor?

OM MAN INFÖRDE skoluniformer skulle de flesta göra uppror och orsaka att tredje världskriget bryter ut, eftersom de skulle anse att deras rätt att uttrycka sig tas ifrån dem. Ändå följer alla samma trender och ser i stort sett likadana ut.

Man glömmer att man är en egen invid med egna tankar, känslor och erfarenheter. Var och en av oss, vi är unika – men ändå strävar vi efter att vara som alla andra, bli en kopia och passa in.

Men ett trend som aldrig kommer att förändras, som alltid kommer att vara inne är att vara helt ute, att vara dig själv. Man behöver inte köpa det där plagget som alla andra bär för att se bra ut, eftersom: fashion fades, style is eternal.



Aurin Rahman

om en evig trend



Modepyren

Noras skor

NORA WURTZEL

Ålder: 16 år.

Går på: Rosendal.

FESTIVALS KOR

H&M.

Hur blev de här dina festivalskor?

– Jag skulle på konsert i våras och ville inte ha sönder mina vanliga skor, så jag panikköpte ett par billiga. Medan vi satt och väntade kom min kompis på att vi skulle skriva bandnamnet, Movits, på mina skor och så bestämde vi att det skulle bli en tradition. Skorna har gått igenom två festivaler och åtta konserter,

bland annat två dagars lerigt Hultsfred och fika med hela Looptroop Rockers. Bäst var nog på Oskar Linnros, då jag och en kompis var de enda som fått backstagepass.

Har du fått några oväntade reaktioner?

– En snubbe kom fram och sa att jag hade bra musiksmak, det var roligt. Några har undrat om jag har sett alla banden också – och det har jag ju.

Hur länge ska du fortsätta ha dem?

– De är ju inte av världens bästa kvalitet så jag får nog sluta använda dem till vintern. Det är lite synd för de är jättesköna, som ett par extra strumpor. Men jag ska spara dem och upprätthålla traditionen genom att köpa nya.

Text: Andrea Byding

Foto: Karin Karlsson

Modeprofilen: Björn Borg

ATT BJÖRN BORG blev en av de första idrottsutövarna att uppnå bred, internationell idolstatus hade så klart inte bara med hans dubbelfattade backhand och iskyla på tennisplanen att göra.

På samma sätt som Zlatans attityd eller Justin Biebers lugg är lika viktiga för den uppmärksamhet de får som de saker de gör i jobbet, så var det hela Björn Borg-paketet som tog världen med storm.

Med ett schysst svettband slog han världen med häpnad – lägg därtill stilren pikétröja och en lejonman som Jaime Lannister skulle döda för,

så har du en självklar modeikon. Försök bara inte att imitera, det slutar garantera med stilkastrof.

ATT BJÖRN BORG på äldre dagar skaffade sig ett eget klädmärke är bara logiskt, att han sålde det ser också helt rätt ut: stil är inget man skaffar – det är något man har.



Stil

Foto: Simona Pettersson



Annelinn Schläger

16 år

Går på: Lundellska.

Tröjan: H&M.

kofta: Monki.

Kjol: Gina Tricot.

Stumpbyxorna: Lindex.

Sjal: fynd i garderoben.

Kan du beskriva din stil med tre ord?

– Jordnära, svart och utstickande.

Varifrån får du din inspiration?

– Från klädaaffärer som Monki och Topshop, modetidningar som Vouge, och internet och tumblr.

Om du fick välja ett favoritplagg i höst från din garderob, vad skulle det vara?

– Min orangea cardigan som är köpt på Monki.



SIRI
GRENHOLM

Text

CASSANDRA
GRÖNLUND

Foto

Hedersförtryck kan drabba både killar och tjejer. Sevana Bergström och de andra på organisationen Tris arbetar för att stötta och motverka segregation. Idrott och läxhjälp är några av medlen för att nå målet.

För rätten till fritt val



FADIME SAHINDAL MÖRDADES här i Uppsala för elva år sedan, ett mord som grundades i hedersförtryck. Händelsen fick stor uppmärksamhet och gjorde att hedersförtryck och hedersvåld diskuterades i den offentliga debatten mycket mer än tidigare.

Men vad innebär hedersförtryck? Och vad görs i Uppsala för att förhindra det?

Organisationen Tris (Tjejeers Rätt i Samhället) startades i samband med att mordet på Fadime Sahindal uppmärksammades, då det kom fram att det var många tjejer som sökte akut hjälp för hedersvåld, men att det inte fanns någonstans dit de kunde ta vägen. Sedan dess har projekten varit många för att stötta tjejer att gå sina egna vägar, något de bland annat fick försäkringsbolaget Ifs eldsjälspris för nu i oktober.

– Vissa anklagar oss för att skapa segregation, men det vi gör är ju att se till så tjejer integreras i samhället, säger Sevana Bergström, en av projektledarna på Tris.

SEVANA BERGSTRÖM DEFINIERAR hedersförtryck som ”ett kollektivt sanktionerat och planerat brott som både män och kvinnor kan utöva och utsättas för”. Hon säger att det är ett utbrett problem, med ett stort mörkertal, som existerar i många länder och kulturer.

Vad ska man då göra om man själv eller ens kompis utsätts för detta? Det går att ringa Tris jourtelefon, som är gratis (se faktaruta) och även öppen för killar. Du kan också vända dig till Nexus, Uppsala kommuns stödverksamhet för människor

som är utsatta för hot eller våld i nära relationer.

– Det är viktigt att vara lyhörd, inte ifrågasättande, säger Sevana Bergström om hur man som kompis bör agera om man misstänker att någon man känner utsätts för hedersförtryck.

Genom att arbeta förebyggande och ha nolltolerans mot förtryck och våld kan förhoppningsvis Uppsala en dag vara fritt från hedersförtryck så att alla får rätt till ett självvalt liv.

DEN 25 SEPTEMBER i år sågs omkring 170 tjejer springa Ronjaloppet i centrala Uppsala, med syftet att uppmärksamma tjejeers rätt till fritt val av framtida partner. Detta var ett av de många projekt som startats och genomförts av Tris.

Loppet är en del av Ronjaprojektet, som är det projekt Sevana Bergström jobbar mest med. Det är ett idrotts- och hälsoprojekt som startades efter att man upptäckte att tjejer hindrades hemifrån att vara med på idrotten.

– Hur ska dessa tjejer få möjligheten att lära sig simma om inte vi ger dem möjligheten, tänkte vi, säger Sevana Bergström.

Ett annat projekt Tris driver är Lilla rummet, tjejgrupper främst för ungdomar som nyligen kommit till Sverige och inte kan svenska.

Tris erbjuder även läxhjälp så att tjejer kan få bättre skolresultat samt möjlighet att knyta ett socialt nätverk utanför hemmet.

– Vi tar upp frågor såsom mänskliga rättigheter och värdegrund, men även ämnen som kompisar och skitsnack. Det handlar om att bygga upp ett självförtroende hos tjejerna.

**TRIS**

Tris (Tjejjers Rätt i Samhället) är en organisation som jobbar mot hedersförtryck i Uppsala och Sverige.

Jourtelefon 0774-40 66 00 eller 0762-65 50 07, måndag-fredag, kl 8-16

Både killar och tjejer kan ringa. Du får vara anonym och det är gratis att ringa.

► www.tris.se

Det handlar om att bygga upp ett självförtroende hos tjejerna.

SEVANA BERGSTRÖM

Är: projektledare för idrotts- och hälsoprojektet Ronja på Tris.

Ålder: 27 år.

Bor: Kvarngärdet, Uppsala.

Trött på att kombinera koffein och tidsbrist? Vi har tippen som hjälper dig att plugga för bättre resultat, utan att det nödvändigtvis tar mer av din fritid. Och kom ihåg: plugga fritt är stort – plugga rätt är större.

Så pluggar du ef

Skriv onödigt många frågor

När det är många sidor text som ska pluggas in till ett prov är ett bra tips att skriva frågor till sig själv.

Skriv ett överflöd av frågor om fakta, teorier, begrepp och annat som står – frågor om allt. Detta är lätt att göra medan du läser. Så fort det kommer upp något, skriv ner det i frågeform.

Sedan är det bara att ställa sig alla frågor genom att be någon förhöra en eller svara på frågorna i huvudet. Man kan också skriva ner svaren, men det tar så klart längre tid. Efter tre fyra gånger brukar man komma ihåg det mesta.

Varför?

Att förbättra sin studieteknik innebär att man lär sig knep för att underlätta studierna. Poängerna är två:

- **Effektivt:** man är fokuserad och använder tiden på ett bra sätt.
- **Stressfritt:** genom att sprida ut uppgifterna och ha framförhållning slipper man plugga stenhårt (och ineffektivt) dagen före provet.
- **Målet** är att lära sig så mycket som möjligt på så kort tid som möjligt – och kanske därmed få mer fritid!

1 Var brukar du plugga? 2 På vilket sätt brukar du plugga?



Aimal Amiri
Celsius

- 1 Hemma. Jag måste sitta ensam. Inga ljud alls, så jag pluggar utan musik.
- 2 Om det är en text som jag måste lära mig läser jag den om och om igen, så jag kommer ihåg allt. Det gör jag på natten, på morgonen repeterar jag och antecknar. Det är lite av mitt hemliga knep.



Torun Moberg
Rosendal

- 1 Hemma, men jag pluggar nästan bättre i skolan. Hemma hittar man alltid andra saker att göra, som att läsa en bok eller kolla på tv.
- 2 Jag brukar skriva en sammanfattning om jag pluggar till exempel samhällskunskap.



Emilie Hedqvist
Celsius

- 1 Jag tränar rätt mycket, så jag brukar köra korta intensiva stunder, före och efter träningarna.
- 2 Jag pluggar hemma. Och i skolan, om jag är där före en träning.

Text: Lisa Lundström
Foto: Jasmine Samuelsson

Ta det i etapper

Engelsk- och spansklärare har gång på gång försökt övertyga elever om att börja plugga in glosorna i tid. Kanske är det dags att lyssna?

Om man delar upp glosorna så att man lär sig några per dag och dessutom har några dagar på sig att gå igenom alla igen så slipper man faktiskt inte bara stressplugga sista dagen – glosorna fastnar också lite bättre i huvudet.

Om man dessutom vill lära sig hur man ska använda orden kan man skriva en liten berättelse där man stoppar in orden. Skriv spännande, då kommer du också ihåg bättre.

Ät godis

När man läser inför ett prov är det inte bara hjärnan som tar in fakta utan även andra sinnen som jobbar.

Om du till exempel äter choklad medan man studerar kommer smaksinnet att associera smaken med det man lär sig. Om du då också äter choklad under själva provet kommer inte bara hjärnan att jobba utan också smaksinnet att hjälpa till. Dessutom får du något gott att knapra på!

Text: Lisa Lundström

BRA SIDOR MED BRA TIPS

Det finns en massa sidor om studieteknik.

Många sidor vänder sig till universitetsstudenter men kan också vara till glädje för gymnasister.

Till exempel:

- laxhjalp.nu/studieteknik
 - studieteknik.info
 - student.umu.se/under-studietiden/studieverkstad/effektivare-studievanor (lång adress, vi vet)
- Googla för att hitta fler sidor som passar dig.

effektivt

Finns sex fel

Finns det fel studietekniker? Svaret är nej – vi är alla olika och vi lär oss olika. Men det finns vissa kriterier för hur vi över huvudtaget ska kunna sätta oss ner och studera. Jag är en mästare på att slarva med mina studier och därför bör du inte ta några studietips från mig, men jag kan utifrån egna erfarenheter berätta vad du inte ska göra!

Tidsoptimism: När vi har mycket tid till att studera kan man känna att man kan lägga studierna på hyllan en stund och ta det lugnt, men det är lätt att utesluta studierna tills det knappt återstår någon tid. Ha flera delmål i stället för ett slutmål för att kränga tidsoptimismen.

Hemarbete: Vi har massor av fritid hemma, men hur mycket kommer vi att ägna till studierna? Det finns många distraherande faktorer hemma som Facebook, tv-spel och fritidsaktiviteter. Med dessa kommer det krävas en stor självdisciplin för att studera.

Överskattad minnesförmåga: När vi tar in mycket information blir det svårt att minnas det som egentligen är viktigt – endast tio procent av kommunikation är viktig och resten är bara utfyllnad. Analysera det du ska studera och bestäm

vad som är viktigt att minnas.

Musik: Vissa använder musik under studier och arbetar kanske bättre, men det är faktiskt en faktor som tar fokus från arbetet. Det kan variera från person till person och typ av musik. Se över hur musik påverkar dig under studierna och se om det är rätt för dig.

Onödig inläsning: Att läsa allt kan verka sunt, men hur mycket av det är relevant? Risken är stor att du kommer att slösa tid och energi på oviktig information. Plocka ut det som är relevant och fokusera på det.

Studier i sällskap: Det kan kännas angenämt att studera tillsammans med vänner, men om en i sällskapet är omotiverad kan resten tappa motivationen. Om du vill studera i sällskap, gör det med andra som studerar och försök vara så saklig som möjligt.

Text: Johan Jansson
Illustration: Lisa Broms

Jag kan utifrån egna erfarenheter berätta vad du inte ska göra!



ANNONS

**VI HAR HÖGA FÖRVÄNTNINGAR
PÅ UNDERVISNINGEN I DIN SKOLA**

moderaterna

UPPSALA
#39WORLD



Vi följer Alexandra, Sara och Klara när de är utbytesstudenter under ett år. Läs tidigare avsnitt på tidningenword.se/utbytes

I förra numret berättade Alexandra, Sara och Klara om förväntningarna på sitt år som utbytesstudenter. Nu har de bott i sina nya familjer några månader. Här är deras berättelser.

Livet som utl



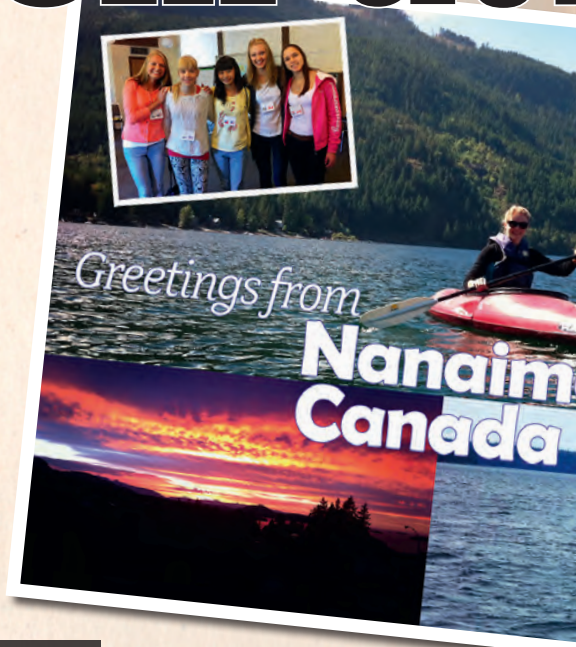
Coalville,
Utah,
USA

Sammanhållningen

mellan eleverna på skolan är otrolig.

Min vagn på paraden i Homecoming week hade 80-talstema.

Rodeo är en farlig sport, två blev sparkade i huvudet.



Greetings from
Nanaimo
Canada

Alexandra Lazzarini Är på utbyte i Coalville, Utah, USA.

Hur har den första tiden varit?

– Sjukt rolig, men det har varit väldigt mycket nytt. Till exempel har det varit väldigt svårt att vänja sig vid hur konservativt allt är, det är mycket strängare regler vad man inte får säga i skolan.

– Men jag har ändå känt mig väldigt välkommen. Staden jag bor i är ganska liten så alla visste redan vad jag hette när jag kom hit och värdfamiljen kändes som min egen efter bara några veckor.

– Jag har fått uppleva lite dramatik också: precis när jag kom hit bröt en skogsbrand ut och åtta hem brann ner. Jag har

aldrig varit med om någonting liknande och tyckte det var väldigt läskigt. Men de boende här är vana, det börjar brinna varje sommar, och alla hjälpte de evakuerade med kläder, mat och husrum. Så det hela slutade bra och alla gick vidare väldigt snabbt.

Har förväntningarna uppfyllts?

– Allt har överträffat mina förväntningar! Bland det roligaste jag har gjort var att gå på rodeo. De tävlande, som var high school-elever, red på tjurar och brottades med kalvar.

– Homecoming week var också riktigt kul. Det är en vecka då man firar skolan

med ett event varje dag. Hela veckan avslutades med en amerikansk fotbollsmatch och en parad.

Vad har varit jobbigt?

– Det jobbigaste var när jag pratade med min familj på Skype första gången. Då insåg jag hur långt borta de var och att jag inte skulle träffa dem på tio månader. Jag tror att det bästa sättet att hantera hemlängtan är att hitta på andra saker och inte ha för mycket kontakt med alla hemma i Sverige men att ändå hitta sätt för att känna sig nära dem. Det hjälpte att rita bilder på min familj under bildlektionerna.

Vad händer framöver?

– Jag går i skolan och är med kompisar. Det är en otrolig sammanhållning mellan eleverna. Att gå på fotbollsmatcher, skrika hejarsor och måla ansiktet i skolfärgerna är en del av vardagen här.

Sara Lindhagen

Är på utbyte i

Hur har den första tiden varit?

– Jag har haft att göra hela tiden och fått vara med om otroligt mycket! Värdfamiljen är helt underbar, jag känner mig verkligen som hemma och har en elvaårig värdsystem som har varit ett stort stöd under de första två veckorna. Naturen är oerhört vacker och det finns ett rikt djurliv. Jag har sett vilda björnar, kolibrier och örnar och överallt finns hjortar som man nästan kan klappa.

– Språket har fungerat bra, det går lättare för varje dag. Men det är ansträngande för hjärnan att höra engelska hela tiden.

Har förväntningarna uppfyllts?

– Med råge! Allting är bättre än jag kunnat föreställa mig. Alla är väldigt trevliga och jag har fått resa otroligt mycket i

Alla visste redan vad jag hette när jag kom hit.

bytestudent



Jag och några andra utbytesstudenter. Jag fick testa att paddla vid familjens stuga. Solnedgången är från familjens stuga. En dag åkte vi på valsafari!

Nanaimo på Vancouver Island i västra Kanada.

närområdet. Bland annat har jag surfat, seglat, besökt Vancouver, varit i familjens stuga och träffat deras vänner. Jag har inte ångrat mig en sekund att jag åkte!

Vad har varit jobbigt?

– Maten. Man äter bara ljust bröd och allting smakar sött. Jag hade svårt för det i början, det var helt enkelt för mycket. Men jag börjar vänja mig.

Vad händer framöver?

– Ett helt år med nya spännande saker! Bland annat kommer vi att fira thanksgiving, hallooween och 25-årig bröllopsdag för mina värdföräldrar. I november ska jag åka med de andra utbytesstudenterna till Los Angeles. Jag är fortfarande i stadiet då allt är nytt och spännande och försöker smälta allt så gått det går.

Klara Jonsson Är på utbyte på Tasmanien, en ö vid Australien.

Hur har den första tiden varit?

– Ena dagen är allt superbra och andra dagen kan jag undra varför jag åkte. Men jag vill verkligen inte åka hem!

– Jag hamnade en bit utanför en stad som heter Launceston. Familjen bor rätt isolerat, de närmaste husen ligger några kilometer bort och skolbussen är den enda bussen. Jag måste ha skjuts om jag ska ta mig någonstans och jag känner att jag inte har möjligheten att göra sådant som jag vill göra. Jag trivs inte heller riktigt med min familj så jag hoppas på att kunna byta.

Har förväntningarna uppfyllts?

– Jag märker verkligen att engelskan blir bättre, det känns nästan konstigare att prata svenska nu.

– Det absolut bästa som hänt var resan längs hela Australiens östkust som ordnades av STS. Då fick jag träffa alla andra utbytesstudenter, vi fick dyka och snorkla i Barriärrevet, surfa och besöka Sydney.

Vad har varit jobbigt?

– Eftersom årstiderna är omvända här kom jag rakt in i vintern. Det är bara någon minusgrad på natten och morgonen, men husen är inte isolerade så det blir jättekallt inomhus.

– Det är jobbigt att behöva ta med sig mat till skolan varje dag. Jag känner redan nu hur

mycket jag kommer att uppskatta den svenska skolmaten när jag kommer tillbaka!

Vad händer framöver?

– Snart är det sommarlov i tre månader. Jag hoppas att jag kan hitta någon sport jag kan börja på, att jag kan komma iväg till stränder och pröva att surfa igen, det var så roligt! Jag hoppas också att jag kan komma till en ny värdfamilj som vill visa Tasmanien och som bor så att jag kan spendera tid med kompisar. Jag ser även fram emot att få uppleva en australiensisk jul.



Jag ser vilda känguruer lite då och då, men när vi åkte till ett zoo kunde man mata och klappa dem vilket var extra roligt! Med en av mina klasser, Outdoor education, har jag fått se massor av olika platser på Tasmanien. På bilden kan man se Wineglass Bay. För att komma dit så vandrade vi genom bergen och tältade i skogen. I vanliga fall så är inte friluftsliv min grej, men det var en jätterolig upplevelse! Huset jag bor i. Min photography class! Vi tog bilden under en lektion.

Positiv energi

DU SER INSTAGRAMBILDER på poserande hurtbullar med färggranna träningskläder. Du ser hashtagarna #Aldrigvila, #Fitspo #Trainforlife (listan är lång). Du ser vänner som dricker proteinshakar som vatten. Och plötsligt är det grunden till varför du, utmattad och energilös, släpar träningspåsen på väg till gymmet.

DET KRÄVS INGEN 120 minuters lång naturkunskapslektion för att förstå sig på den positivt laddade undertonen i ordet rörelse. Det där ordet som är beroende av energi men som någonstans har fått en underskattad betydelse till vårt välmående.

För jag ser det positivt laddade ordet fallera ibland, då när energin är knapp eller icke-existerande och rörelsen påtvingas i all hets. För jag ser dem, som släpar sina orkeslösa ben till gymmet. Och på samma sätt släpar hem de ännu mer orkeslösa benen.

Jag ser dem, som sätter sina fötter på löpbandet med en tom blick. Och som kliver av i det tomma intet. För de underskattade energin på vägen, tappade bort välmåendets egentliga betydelse och glömde bort rörelsens positiva underton.

ATT SKIPPA GYM-
MET för att istället sjunka ner i soffan, med en Ben & Jerry's och sin favoritfilm i bakgrunden, hör visst lika mycket till ens välmående. Utan att hetsen tränger sig igenom varenda nervcell.

Donia Saleh
om rörelseenergi



Det sociala spelet är viktigt när vi avgör hur hälsosamma vi ska vara. Både träning och alkoholdrickande påverkas av hur vi umgås.

Text Daniel Åhlin

Foto Karin Karlsson

Den hälsosamma

KASTA ETT ÖGA på din Facebooksida. Eller din kvällstidning. Eller ja, i princip vad som helst runt dig. Om du inte ser åtminstone ett innovativt recept på proteindrinkar, minst två annonser om nya (och självklart kliniskt bevisade) dieter eller fyra fem bilder på valfria Facebookkompisar med svett i pannan och skivstång på ryggen – ja, då är det du eremit eller ett fall för närmaste optiker.

Men är samhället, och framför allt dagens ungdomar, verkligen så hälso-medvetna som vi själva vill hävda att vi är? Enligt statistiken har det skett något de senaste fem åren. Men den förändringen är långtifrån liktydig. Och frågan är varför den har inträffat.

UNDERSÖKNINGEN LIV OCH HÄLSA UNG, som görs bland alla gymnasietvåor, visar att dagens Uppsalagymnasister till viss del rör sig mer än de som gick på gymnasiet för bara fem år sedan.

Men det gäller bara när man tittar på dem som tränar aktivt i en halvtimme minst fyra gånger i veckan. När man granskar siffrorna för gymnasieelever i Uppsala som rör sig två tre gånger i veckan eller bara

en gång i veckan har motionerandet i stället sjunkit.

Sannolik anledning? Träningens inträde som social institution: vi umgås varje dag – och därför tränar vi nu också i ungefär samma utsträckning.

– För ungdomar är det mycket en kompisgrej att träna på gym, säger Ingrid Hovstadius, verksamhetschef på Friskis och Svettis i Uppsala:

– Tonåringar går sällan ensamma till gymmet, utan det brukar ofta vara grupper på två tre personer. Många spanar på varandra och många är sminkade. Jag har sett folk bli förkrossade över att en kompis köpt ett kort på ett annat gym.

DET ÄR INTE bara på träningsfronten som saker och ting förändrats. Både Magnus Jägerskog på alkoholinformationsbolaget IQ och Clara Henriksson på CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) vittnar om att ungdomar dricker mindre än tidigare.

Även här är det sociala spelet av största vikt. Både vad gäller varför man dricker alkohol och varför man inte gör det.



Bland dagens unga tränare de som tränar mycket ännu mer – och de som använder alkohol blir färre. Personerna på bilden tillhör en generation som lägger stor vikt vid sin hälsa. I övrigt är bilden arrangerad.

Så här hälsosamma är vi!

69 % tränar minst 30 minuter minst två gånger i veckan, lika stor andel av killarna som tjejerna. Det är en ökning jämfört med de senaste fem åren.

40 % (strax däröver) har aldrig rökt. Särskilt bland tjejerna är det en större andel som svarar detta än 2009 och 2011.

10 % av killarna och 11 % av tjejerna röker dagligen. Det är något färre än 2011.

13 % av killarna snusar dagligen, knappt 1 % av tjejerna.

20 % (ungefär) har aldrig druckit alkohol. Cirka en tredjedel dricker alkohol någon eller några gånger per halvår, nästan lika många dricker 1–3 gånger i månaden.

20 % äter frukost mindre än fyra dagar i veckan, vilket är en lite större andel än 2011.

Siffran anger andel av dem som går i tvåan på gymnasiet i Uppsala kommun. Jämförelserna är gjorda med dem som gick tvåan på gymnasiet i Uppsala år 2009 och 2011.

Källa: Liv och hälsa ung 2013.

► Läs mer på www.lul.se (sök på Liv och hälsa ung)

Därför tränar vi

Tre anledningar till att ungdomar tränar enligt Ingrid Hovstadius på Friskis & Svettis:

- Att passa in
- Utseendet
- Att må bra

Ensamma generationen?

– Det sociala spelar väldigt stor roll. Om man inte dricker blir man ofta tvungen att förklara sig. Många väljer att inte delta i fester eller liknande arrangemang eftersom de inte vill bli ifrågasatta, säger Magnus Jägerskog.

Clara Henriksson säger att alkoholdrickande är en symbolhandling, att man är på väg in i vuxenvärlden:

– Många tänker att vi förväntas dricka som vuxna. Samtidigt blir vi vuxna allt senare. Vi flyttar hemifrån och börjar jobba senare vilket kan ha betydelse för att många ungdomar inte dricker lika mycket lika tidigt som förut.

– En annan sak som kan ha haft betydelse är de subkulturer som har växt fram, som onlinespel och rollspel. Där är alkoholen inte en naturlig del, snarare tvärtom eftersom alkoholen gör dig ofokuserad och därmed inte särskilt attraktiv att umgås med.

MAT HAR I DAG en annan funktion än tidigare. Ingen kan förneka att vi fortfarande väljer efter smak och utifrån hur mätta vi blir. Men i takt med att vi bryr oss allt mer hur vi ser ut har också andra krav på vad vi stoppar i oss dykt upp.

Tonåringar går sällan ensamma till gymmet, utan det brukar ofta vara grupper på två tre personer.

Träning är en social aktivitet för dagens unga, säger Ingrid Hovstadius på Friskis & Svettis.

Vid vissa tillfällen väljer vi kanske att äta mindre än vi egentligen skulle vilja – och ibland kanske inte någonting överhuvudtaget.

Faktum är att Liv och hälsa ungdomsundersökningen från i våras visar att mer än tjugoprocent av gymnasietvåorna i Uppsala kommun äter frukost mindre än fyra gånger i veckan.

Christine Persson Osowski är dietist och doktorand vid Uppsala universitet och har bland annat forskat kring skolunchen. Hon menar att ätande på normala tider inte alls behöver strida mot utseendeideal. Tvärtom.

– Det största felet gymnasieelever gör i dag är att skippa måltider. Hoppas man över måltider blir man lätt sugen på sådant vi egentligen inte behöver. Som godis, chips och läsk, säger hon.

Att äta lite nu och lite då är med andra ord inte särskilt smart oavsett om man vill gå ner i vikt eller om man bara är allmänt anti allt vad rutiner heter. Speciellt inte om du inte vill ha sämre prestationsförmåga:

– Gymnasieungdomar behöver äta regelbundet för att klara av att prestera i skolan, säger Persson Osowski.

Träning, utflykt eller sent efter skolan? Här är mat som passar perfekt att ha med när man är på språng. Billigare, miljövänligare, nyttigare och roligare än att köpa färdigt

Text: Andrea Byding
Foto: Karin Karlsson (stora bilden),
Mårten Markne

Mat när du är på

Proteinbars

ca 8 st små (2×4 cm)
Tid: ca 20 min + tid i kylan
4 dl havregryn
1 dl proteinpulver
3 msk kakao
1–2 dl hackade nötter
1–2 dl hackad torkad frukt
1 dl mjölk

Blanda alla torra ingredienser.

Häll i mjölken och rör om till en fast, kladdig massa.

Bred ut i en form och ställ in i kylan för att det ska stelna.

Skär ut bars, slå in i plastfolie och frys in.

Havregrynen och proteinpulvret kan ersättas helt eller delvis med t ex müsli, linfrön, mer nötter, mandel- eller kokosmjöl. I stället för mjölk går det bra med ägg, baka då proteinbaren i ugn.

Tips!

Använd vattenflaskan som kylklamp. Fyll flaskan (fast inte helt) och frys in. Om du bara vill hålla själva vattnet kallt kan du fylla flaskan till en fjärdedel med vatten och låt den frysa liggande. Då bildas is längs ena sidan av flaskan så att du kan fylla på med vatten och dricka direkt.

Fryser du in hela matlådan så håller sig maten fräsch och du slipper kånka på kylklampar.

Matmuffins

ca 10 stora eller 20 små
Tid: ca 30 min
3 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl/rågmjöl
1,5 tsk salt
2 tsk bakpulver
2 st ägg
0,5 dl rapsolja
1,5 dl fil/yoghurt
1 riven morot
Valfri fyllning

Sätt på ugnen på 200 °C

Blanda alla torra ingredienser.

Tillsätt resten av ingredienserna och rör om till en jämn smet.

Klicka ner i muffinsformar.

Grädda i ugnen i ca 15 min.

Låt svalna och frys in.

Förslag på fyllningar

Skinka, riven ost, tärnad fetaost, bönor, kikärtor
Middagsrester: köttfärs, korv, grillad Kyckling, bacon ...

Kryddning: vitlök, buljong, mjukstekt lök, soltorkad tomat

Macka/Wrap

Smörgåsar är klassisk utflyktsmat. För dig som har tröttnat på den vanliga ostmackan kommer här några alternativ till pålägg. Bred ett tunt lager smör på brödet innan fyllningen läggs på, så förhindrar det att mackan blir mosig.

Tonfiskröra: Rör ihop 0,5 dl gräddfil/ crème fraiche/yoghurt, 1 tsk senap och 1-3 msk majonnäs. Rör ner 1 burk avrunnen tonfisk. Salta och peppra.

Hummus: Mixa 2 dl kikärtor, 1-2 hackade vitlöksklyftor, 2 msk olivolja, saften av en halv citron och 2 msk tahini. Salta och krydda med spiskummin efter smak.

Coleslaw: Blanda en näve strimlad vitkål, 1 liten riven morot, 1-2 msk majonnäs och crème fraiche. Smaka av med salt, peppar och lite senap.



Å språng



Pannkaka

Pannkaka är utmärkt utflyktsmat som är lätt att variera. Gör en stor sats på en gång, i stekpanna eller i ugn, och frys in.

Gör matigare genom att ha i (i smeten): fullkornsmjöl, riven morot, proteinpulver, keso, skinka, bacon, rivet äpple, mosad banan.

Servera med: keso, frysta bär (blåbär, hallon, lingon, jordgubbar), rivet äpple med lite citron (för att det inte ska bli brunt)

Risifrutti

Färdig Risifrutti: ca 55 kr/kg

Egengjord (inkl sylt): ca 20 kr/kg

En köpt Risifrutti innehåller 14 gram socker, vilket motsvarar ungefär 4 sockerbitar.

Livsmedelsverket rekommenderar att man äter max 50-75 gram socker per dag, ungefär 15-25 sockerbitar. En köpt risifrutti ger också ungefär dubbelt så mycket energi som en hemgjord.



6 matmyter: sant eller falskt?

Man blir orange av att äta mycket morötter

Jajamän. Huden och ögonvitorna kan ta färg av betakaroten, som finns i morötter. Betakaroten används till och med i brun-utan-sol-produkter!

Bananer är feta

Fel – nästan inte alls! Däremot är banan en av de mest energirika frukterna, som också innehåller vitaminer och mineraler.

Kaffe förstör C-vitamin

Näpp. Däremot hämmar kaffe kroppens upptag av järn, och därför är det särskilt viktigt för kvinnor att inte dricka kaffe efter maten. C-vitamin stimulerar å andra sidan upptaget av järn.

Ris är en klimatbom

Så sant, så. Vid odlingen bildas mängder av metan-gas, som är en mycket värre växthusgas än koldioxid. En portion ris motsvarar tre portioner potatis i klimatpåverkan, enbart från odlingen. Även transporterna ligger riset till last, om än inte så mycket.

Du blir tjock av att äta på kvällen

Nix. Ätminstone apor ökar inte i vikt av att äta hela 65 procent av maten på natten. Däremot så består kvällsätande ofta av sådant som innehåller många tomma kalorier, vilket ju inte är bra oavsett vad klockan är.

Vitt bröd är farligt

Nej. Däremot höjer vitt mjöl blodsockret snabbt och saknar mycket av den näring och de fibrer som finns i grövre mjöl.

Ät rester!

En mindre måltid fungerar också som mellis. Använd middagsrester och gör en sallad av t.ex. potatis, matvete eller pasta med stekt ägg, korv, köttbullar eller bönor och de grönsaker som finns hemma.

I oktober höll Word en workshop på Intressemässan. Här är några av de bidrag som landade på Words Facebook när elever från gymnasier och högstadier fick testa att vara ...

Journalist i 30 minuter

Samtliga bidrag från workshopen hittar du på www.facebook.com/gillatidningenword

Emma Larsson, 15 år.

Varför är du här?

Jag är här för att jag måste vara här.

Hur är maten på din skola?

Den är väl okej, för att den är god.

Hur skulle din vardag se ut utan Facebook?

Precis som vanligt, använder inte Facebook.

Vad saknas i Uppsala?

En Victoria's secret-affär.

Vilken är det allra finaste platsen i Uppsala?

Slottsbacken

sätter lärarna på din skola rättvisa betyg?

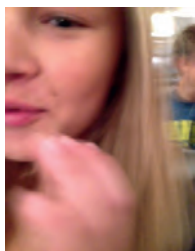
Nej, det gör de inte.

Vem påverkar din åsikter mest, varför?

Min storebror, för jag ser upp till honom.

Brukar vuxna lyssna på vad du tycker och vad du vill?

Ja, det gör de.



Vad saknas i Uppsala?

– En chokladfontän. Gott.

Hur ser en perfekt värld ut?

– Fyllt med choklad, för det är gott.

Hur är maten på din skola?

– Äcklig. Inte choklad.

Det är full fart här på Flustret med massa elever som är här för att lära sig om olika saker. Allt ifrån att lära sig om fighting i filmer till att få träffa hiphoppare.



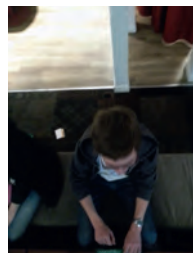
Godis i massor och broschyrer överallt – det är full fart på Intressemässan och representanter från de olika ungdomspartierna försöker övertyga elever från skolor i Uppsala att engagera sig i diverse ungdomsföreningar och partier, med hjälp av argument, tävlingar, godis och stora leenden.



Här på mässan är det många politiker som är ivriga att få berätta om sina partier och vad de tror på. Här kommer många intressanta frågor upp.



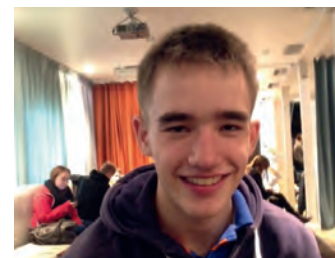
Anna tycker maten på skolan är konstig och smakar konstigt. Utan Facebook skulle Annas liv vara normalt.



Uppsala är perfekt som det är just nu, fast jag saknar Pizza Hut. Utan Facebook skulle min vardag fortfarande vara exakt likadan.

Uppdraget

Gå ut på mässan, gör en kort intervju med någon du inte känner och ta en bild av personen du intervjuar. Eller gå ut på mässan, ta en bild och beskriv hur det är här.



Varför är du här och vad ska du göra här?

– Diskutera olika livsfrågor och allmänt njuta av tiden.

Hur är maten på din skola och varför?

– Maten är god. Vi har en egen kock som gör bra mat.

Hur skulle din vardag se ut utan Facebook?

– Helt normalt, jag använder knappt Facebook.

Vad saknas i Uppsala?

– Större sportevenemang.

Vilken är den allra finaste platsen i Uppsala?

– Gunsta backar på våren, för att det är en bra lekplats för lillasyrororna, och det är skönt att ligga på gräset.

Sätter lärarna på din skola rättvisa betyg?

– I de flesta ämnen, men i vissa ämnen får man ingen motivering till varför man inte fick högre betyg.

Vem påverkar dina åsikter mest, varför?

– Jag. Jag bryr mig nästan inte om vad de andra tycker, jag kör mitt eget race ändå.



VAR ÄR HEMMA NÄR DU FLYTTAR HEMIFRÅN?

Visste du att du kan ställa dig i Uppsalahems bostadskö redan samma dag du fyller 16 år? Det kostar inget och det enda du behöver göra är att uppdatera din köplats en gång var tolfte månad, för att behålla den. Uppsalahem har nästan 12 000 olika bostäder och just nu bygger vi över 500 nya hem för unga och studenter – något kanske blir ditt? Välkommen till oss på www.upsalahem.se

Behöver du hjälp?



[boiu.se/
behavior-du-hjalp](http://boiu.se/behavior-du-hjalp)

Vi har samlat länkar till många ställen i Uppsala där du kan få hjälp

Mobbning och kränkningar
 Problem i familjen
 Sexuella övergrepp eller våld
 Missbruk
 Ätstörningar
 Nedstämdhet
 Ångest, depression, stress,
 självskadande beteende
 Sex och samliv
 Utsatt för brott

Om du tycker det är svårt att veta vem du ska vända dig till kan du alltid börja med att höra av dig till oss!



Unga möter

På Mötesplatsen träffas unga och politiker för att diskutera frågor som rör unga. Tanken är att ungdomar ska kunna påverka sådant som bestäms i kommunen.



På Mötesplatsen kan man diskutera tillsammans med politiker och andra som bestämmer i Uppsala.

IBLAND KAN DET kännas som att avståndet mellan den enskilde individen och politikerna aldrig slutar växa, och att de beslut som fattas tas utan oss ungdomar i åtanke.

Då är det viktigt att ställen som Mötesplatsen finns till vårt förfogande. Mötesplatsen är en arena där vi kan möta politikerna ansikte mot ansikte. Det kan handla om att man vill förändra något eller höra hur de som bestämmer resonerar kring en viss fråga.

Det är Barnombudsmannen i Uppsala (BOiU) som håller i Mötesplatsen. Handläggaren Anna Viklund säger så här:

– Vi tar först upp frågor tillsammans med funktionärer och besökare. Sedan diskuteras frågorna i grupper bestående av unga, politiker och tjänstemän. Den som är intresserad av att komma på en träff behöver inte anmäla det, utan det räcker med att bara dyka upp.

Om ett konkret förslag dyker upp på Mötesplatsen skickar BOiU den vidare till rätt person i kommunen.

EN PLATS DÄR unga kan göra sig hörda och få svar på sina frågor utan att bli bortschasade eller ignorerade är en plats att ta vara på. Och även om man kan tycka att vissa politiker inte gör annat än att bara sitta på sina höga hästar så finns det många som faktiskt lyssnar och försöker vara tillmötesgående.

Mohamad Hassan, en av Uppsalas mäktigaste politiker, deltar ofta på Mötesplatsen. Han är kommunalråd och dessutom ordförande för den nämnd som bestämmer över de 900 miljoner kronor som gymnasieskolan i Uppsala kostar varje år.

Så med vilka ögon ser du på Mötesplatsen?

– Jag har varit politiker i snart tretton år och jag tycker att

politiker

Text Asmait Gebreyohannes

Foto Frida Eriksson



MÖTESPLATSEN

Mötesplatsen är ett forum och en arena där unga får möjlighet att möta beslutsfattare i diskussioner. Här kan man yttra åsikter och få svar på frågor som inte alltid är så lätta att få i andra sammanhang.

Film eller musik med något lokalt band brukar erbjudas (på bilden spelar Above Supremacy).

Mötesplatsen hålls tre gånger per termin, ofta på Grand. I höst: 12 november (Tema: Uppsalas livescen) och 10 december.

► facebook.com/motesplatsen.upsala

► www.boiu.se/motesplatsen

Mötesplatsen är det perfekta stället att samtala med ungdomar på. Det känns bra att komma hit eftersom det är en fantastisk miljö där människor från olika bakgrunder kan träffas och diskutera viktiga frågor, säger Mohamad Hassan.

– Om man ska ta någonting konkret som blivit verkligt tack vare Mötesplatsen, så var det en ungdom för några år sedan som tyckte att vi skulle ordna gratis läxhjälp via internet.

– Kommunen realiserade förslaget tillsammans med Microsoft, men det tog ett par år innan projektet kunde sjösättas.

DET MÅSTE VARA en fantastisk känsla man får när någon äntligen lyssnar på ens åsikter och tycker att de är värda att arbeta vidare med. Men det kan ta allt ifrån några månader till några år innan ord sätts i handling.

Det är främst företrädare för kommunen som kommer på Mötesplatsens träffar. En övervägande del av de frågor som rör unga ligger på kommunen, till exempel skola, gator, Stadsteatern, UKK och föreningar. Exempelvis sjukvård, en hel del kultur och inte minst busstrafiken har däremot landstinget hand om.

STURE JONSSON, INFORMATIONSCHEF för UL, brukar komma på Mötesplatsens träffar eftersom att han tycker att de är väldigt givande.

På senare tid har UL inte varit närvarande lika ofta, så hur gör ni då för att ta in åsikter från unga?

– Alla synpunkter och förslag som kommer in till UL registreras och går sedan vidare till den som ansvarar för den aktuella frågan. Däremot vet vi inte om den som synpunkten kommer från är ung eller gammal.

Uppsalas inspiratörer 2013



Hassan Al-hakim

Årgång: 1997

Gör: Pluggar på Rosendal

Henrietta George

Årgång: 1996

Gör: Pluggar på Katedral

Sigrid Nordström

Årgång: 1993

Gör: Jobbar

I oktober utsågs Uppsalas inspiratörer, för andra året i rad. Första pris gick till Henrietta Gerge, Hassan Al-hakim och Sigrid Nordström.

Mötesplatsen och Barnombudsmanen i Uppsala står bakom tävlingen Uppsalas inspiratör. Priset delas ut till någon mellan 13 och 20 år som inspirerar och engagerar. Nomineringarna till priset har bland annat samlats in på gymnasieskolorna i Uppsala.

Hur gör du för att inspirera din omgivning och vad hoppas du kunna uppnå med det?

Henrietta Gerge: Jag försöker vara glad och ställa upp för andra genom att se till att alla runtomkring mig mår bra. Jag gick emellan när några killar försökte utnyttja en ensam berusad tjej, jag hoppas att andra hör talas om det och sprider det vidare, så att någon ställer upp för den som hamnar i den situationen.

Hassan Al-hakim: Jag försöker bara vara mig själv och finnas där för de som behöver mig. Just nu har jag ingen speciell hjärtefråga, men när jag väl hittar en så finner jag säkert ett sätt att engagera mig i den. Målet kommer då vara att komma så långt som möjligt med frågan.

Sigrid Nordström: Jag är inte rädd för att säga min åsikt och är inte rädd för att hamna i diskussioner och argumentationer. Något jag har svårt att förstå är folk som väljer pengar framför sina medmänniskor, som enligt mig prioriterar helkonstigt, egoistiskt och värderar fel. För att vara så klyschig som möjligt skulle jag svara att jag vill göra världen lite bättre och människorna lite lyckligare.

Andra plats: Ylva Henriksson, Linda Yamba Yamba samt Yael Seligsohn och Vox Publicums personal. Tredje plats: Axel Hemmingsson, Emma Grzechnik Mörk, Kaberi Mitra, Kristoffer Smedlund.

Text: Asmait Gebreyohannes • Foto: Frida Eriksson

Något jag har svårt att förstå är folk som väljer pengar framför sina medmänniskor.



Finns det inget att göra? Nej, nu har du missförstått något. Det finns massor att göra, och du kan göra det tillsammans med andra. Välj bara vad du är intresserad av och gå med i en förening!

Text och urval: Andrea Byding
och Mårten Markne

Finns din förening

SOCIALT ARBETE

Röda Korset Ungdom

Hjälp nyanlända flyktingar med läxor eller med att bryta deras utanförskap, jobba som jourhavande kompiss eller påverka politiker.

► rkuf.se/grupper/upsala

Rädda Barnen

Se intervju till höger.

► rbuf.se/upsala

Uppsala tjejjour

Volontärerna i Tjejjouren får vara stöd för personer som ringer, mejlar och chattar, och kan också hålla i filmkvällar mm. För den som är över 18 år och definierar sig som tjej.

► upsala.tjejjouren.se

MILJÖ

Fältbiologerna

Fågelskådning, demonstrationer och utflykter bjuds det här. Finns i hela landet och drivs överallt helt av ungdomar!

► faltbiologerna.se/upsala

DJUR OCH NATUR

4H

För dig som gillar bondgårdsdjur, att umgås med likasinnade och kanske vara ledare för en barngrupp.

► upsala4h.se

Uppsala Katthem

För dig som gillar katter! Du kan arbeta på katthemmet, låta en övergiven katt bo hemma hos dig, ta katter till veterinär med mera.

► upsalakatthem.com

Scouter

Den som sysslar med scouting är ute i naturen och har möjlighet att utveckla både ledarskap och lagkänsla. I Uppsala finns kårer som tillhör Scouterna, Frälsningsarmén, Equmenia (kristen) och Nykterhetsrörelsen. Välj den som passar dig!

► scouterna.se

Rädda Barnen



Ylva Henriksson

Vad får man göra hos er?

– Många saker: demonstrera, genomföra politiska aktioner, skriva insändare, hålla i föreläsningar, vara läxhjälpare eller ordna aktiviteter för ensamkommande flyktingbarn.

Och vad får man ut av det?

– Du gör konkret skillnad på lokal nivå, sprider kunskap och påverkar samhället, får lära dig om barnrätt, demokrati och hur en organisation fungerar, ha väldigt roligt, fika och lära känna andra engagerade unga.

Vem är er vanligaste medlem?

– De flesta är tjejer som pluggar på universitetet. Vi vill gärna få in yngre och killar.

Kan man göra verklig skillnad?

– Som volontär i t ex läxhjälp eller aktiviteter för ensamkommande flyktingbarn gör man skillnad här och nu. Genom andra saker kan man göra skillnad långsiktigt.

Foto: Nathalie Lind

NYKTERHET

UNF

Här kan du arbeta för ett drogfrött samhälle genom att delta i till exempel ölköpskontroller, bilda opinion och arbeta för nyktra aktiviteter. Du kan gå kurser i ledarskap, hur man påverkar politiker eller kamratstödsarbete.

► unf.se/distrikt/Uppsala

POLITIK

Politiska partier

Vill du påverka eller göra karriär som politiker? Det finns politiska organisationer för unga för andra än riksdagspartierna, som Ung pirat och Unga feminister. Googla!

Mötesplatsen

För dig som vill bidra till att politikerna lyssnar på ungdomars åsikter är Mötesplatsen rätta stället. Läs mer på sidan 22.

► boiu.se/motesplatsen

IDROTT

I en idrottsförening idrottar man. Ju. Så vilken förening du söker dig till beror på vilken sport du vill hålla på med. Googla!

RELIGIÖST

Kristen

För den som vill träffa andra kristna eller funderande unga finns det många verksamheter att välja på. Till exempel:

► svenskakyrkansunga.se

► upsalamissionskyrka.se

► livetsord.se

Muslim

Sveriges unga muslimer jobbar för att muslimska ungdomar ska lära känna islam och bli trygga i sin svenska muslimska identitet. Kurser, läger med mera.

► ungamuslimer.se

JOURNALISTIK

Word

Javisst – Word är möjligheten för dig som vill testa att jobba med exempelvis skrivande eller foto.

► tidningenword.se

Amnesty



Ida Hedquist

Vad får man göra hos er?

– Vanligast är att jobba med t ex namninsamlingar på stan, Twitteraktioner, föreläsningar eller informationsträffar på gymnasieskolor. Det bästa är att starta en grupp på sin skola, och själv designa hur gruppen ska arbeta!

Och vad får man ut av det?

– Glädje, samhörighet och en chans att påverka den värld vi lever i, och stora chanser att utvecklas inom organisationen.

Vem är er vanligaste medlem?

– Amnesty samlar väldigt olika typer av människor.

Kan man göra verklig skillnad?

– Alla våra medlemmar bidrar till att öka medvetenheten om mänskliga rättigheter, dödsstraff och tortyr. Amnesty ger människor bättre skydd för de mänskliga rättigheterna genom sitt arbete i FN.

Foto: Privat

INTERNATIONELLT

Amnesty

Se intervju ovan.

► amnesty.se/upsala

SKOLFÖRENINGAR

På din skola finns säkert föreningar för allt möjligt. Hittar du ändå ingen som passar?



Starta eget!

Vill du starta en förening – samla ihop minst fem likasinnade, gå till elevkåren och få pengar för att göra det. Rektor och annan personal har ingen rätt att lägga sig i något som har med din förening att göra!

Uppsala har ett ännu större utbud för dig som vill vara med i en förening. Det som står på den här sidan är bara ett urval.

Kulturnämnden utlyser
stipendier för Unga skrivare!

SKRIV!

Skriver du **NOVELLER**, romaner, **POESI**,
radiopjäser, **TEATER**manus,
Sök stipendium!

SÖK!

STIPENDIET UNGA SKRIVARE
ska stödja och uppmuntra eget skrivande.

*Du som fyller 13-19 år 2014 kan söka.
Du ska vara bosatt i Uppsala kommun.*

*Stipendiet är totalt på 20 000 kronor
och det brukar vara 4-5 personer som
delar på summan.*

**ANSÖKNINGS-
BLANKETT**

www.uppsala.se/kulturbidrag

Ansökningsblankett och texter
skickas senast 8 januari 2014 till:

Kulturkontoret
Uppsala kommun
753 75 Uppsala

 **Uppsala**
KOMMUN
KULTURNÄMNDEN

På scen:
Nichole
och Sofia

UPPSALAS LIVESCEN

Var finns engagemanget?

Mötesplatsen tillsammans med Grand
och andra musikälskare.

Kom och diskutera
På Grand
12 november
Klockan 17.30–19

Mötesplatsen

En arena för unga och beslutsfattare.
De lyssnar på varandra för att
beslut som rör unga ska bli bättre.

12 november
Grand
Klockan 17.30–19



[facebook.com/
motesplatsen.uppsala](https://facebook.com/motesplatsen.uppsala)

BARNOMBUDSMANNEN I UPPSALA

BOiU

E-sport är sport!

FÖR ETT PAR veckor sedan hände två saker. 1: Med blod, svett och tårar så kämpade sig fem sydkoreaner till platsen som det bästa League of Legends-laget på jorden, framför en publik av flera miljoner spelfantaster. 2: I höstkylan så spelade två allsvenskalag mot varandra på en halvtom arena. Så klart så fick fotbollen störst publicitet, av sydkoreanernas imponerande prestation finns inte ett spår.

E-sport är sport! Åsikterna om det uttalandet är lika spridda som ogrundade. Men när världens bästa League of Legends lag korades var evenemanget så proffsigt att det hade gjort många hardcore fotbollsfans upprörda – om de hade brytt sig tillräckligt för att kolla.

Spelarna själva sitter på sträng diet för att prestera optimalt, de bor tillsammans i "gaminghus" och deras huvudinkomst kommer från spelandet. Bara att USA:s regering ger dessa spelare samma typ av visum som hockeyspelare får visar att spel inte längre kan ses som något meningslöst tidsfördriv för tonårspojkar.

VI LEVER BARA i början av e-sportens storhetstid. Människor börjar inse att detta är något de kan kolla på, bli underhållna av, göra. Allt du behöver är en hyfsad uppkoppling, fritid och ett ordförråd som omfattar de mest grundläggande svordomarna. Sedan är du redo för en resa in i ett mildt spelberoende.

Just nu är majoriteten av spelfantasterna väldigt unga, men vi kommer inte att vara det för evigt. Vi kan mycket väl vara den första generationen som ser spel som något socialt accepterat. Kanske för vi över de åsikterna till nästa generation, så att jag som 50-åring kan dra ihop kompisgänget för att se Dota 8-finalen på SVT en söndagskväll. Man kan väl drömma.



Karl Carlsson
om början på e-sportens era

MELODY SHEIKH:

Man jobbar med olika föreställningar hela tiden, så det är svårt att tröttna.



Kulturprofilen

Dansare

Melody Sheikh är en dansare som har gjort mycket för dansvärlden här i Uppsala, genom sitt arbete med unga. På vilket sätt arbetar du med unga dansare?

– Jag har undervisat och haft ungdomsgrupper på Gottsunda Dans & Teater och andra dansskolor här i Uppsala, sedan har jag gjort en del ungdomsprojekt.

Berätta mer!

– Jag har gjort en ungdomsenssemble på Uppsala dansakademi, då gör man ett specialprojekt med en föreställning som ungdomarna får jobba med. Och nu gör jag ett ungdoms-/barnprojekt till skolan, så jag jobbar ute i skolor ibland och gör föreställningar med dem.

Vad är det bästa med ditt jobb?

– Att det är så varierande, man jobbar med olika föreställningar

MELODY SHEIKH

Ålder: 26 år.

Är: Dansare, pedagog och koreograf. Har fått landstingets kulturstipendium bland annat för sitt arbete med ungdomar.

och olika människor hela tiden, så det är svårt att tröttna. Man fastnar inte i samma gamla.

Hur går man till väga om man vill börja med dans?

– Man ska först leta sig till en dansskola och prova på olika stilar så att man kan se vad man tycker om. Man kan anmäla sig till en kurs och det kostar, men skolorna brukar ha prova-på-tillfällen som är gratis för nybörjare.

Text: Linn Älvebratt
Foto: Cassandra Grönlund

3 kulturella tips

POJKARNA

En teaterföreställning om tre flickor som förvandlas till pojkar.

► Uppsala stadsteater

ELDBLÅSNING

Lär dig eldblåsningens konst! Aktiv ungdom arrangerar.

► 6 november,
St. Olofsgatan 14

SKRIV LÅTAR

Lär dig olika sätt att skriva låtar. 5 november, Musikfabriken.

► www.kugghjulet.wordpress.com

Spel

POKÉMON X/Y

8/10

NOSTALGIKÄNSLORNA FLÖDAR NÄR

man åter befinner sig på ett äventyr fullt av glädje, utmaningar och såklart, Pokémon. Grafiken är perfekt för spelet och miljön är lika hemtrevlig som söndagslunch hos mormor. Banden som man binder till sina fantastiska varelser är lika verkliga som musiken till spelet är överdrivet energisk.

Som alltid är själva mekaniken och balansen i hur de olika Pokémontyperna interagerar med varandra i strider lika underbar och komplex som den verkar simpel och slumpmässig. Alla saker man älskar med Pokémonspelet finns med, och utöver det saker man inte visste att man saknade.

Allt som allt så är Pokémon X/Y ett bra och välgjort spel som faktiskt snuddar på gränsen till att vara alltför identisk sin föregångare – men det är man egentligen ganska nöjd med.

Karl Carlsson



Film



4/10

VI ÄR BÄST!

DE ÄR TONÅRINGAR, året är 1982 och enligt alla andra är punken död. Bandet Snyggaste tjejerna i stan skapas och vi följer dem genom problem med killar och jobbiga föräldrar. Filmen hade mycket potential, men faller ganska platt. Den är annorlunda och realistisk, vilket den får ett plus för.

Victoria Jansson



8/10

IRL

IRL ÄR EN välgjord film med trovärdiga karaktärer, spelade av bra skådespelare. Handlingen om mobbade Elias som slår tillbaka är välgjord med twister, men filmen har mindre bra sidor som sambandet mellan spelvärlden "The secret world" och Elias liv. Men i helhet skildrar filmen sitt tema väl.

Johan Jansson

Spel



8/10

BEYOND: TWO SOULS

ATT GE DETTA spel ett rättvist betyg är svårt då det har bristande, men även fantastiska sidor. Spelaren handleds alltför ofta utan större valfrihet och spelmekaniken är ofta begränsad och tråkig. Dock är spelet vackert med en djup och välskriven handling med levande karaktärer och fina grafiker.

Johan Jansson

Händer nu



Sugen på att spela proffsig teater? Anmäl dig till ungdomsensemblen på stadsteatern! Ingen erfarenhet krävs.



Ungdomsserier, konserter och sport – snart ska 10 000 timmar SVT-program finnas här.

▶ oppetarkiv.se

Vi väntar på ...



LUCIAKONSERT

Sedvanlig julkonsert med Domkyrkans gosskör.

▶ UKK, 13 december

DRACULA

Ända till februari får vi vänta på att Johan Johansson kommer tillbaka till Uppsala med Dracula. Den här gången bara med musiken. "Vi är så nära nu, det är så långt kvar."

▶ 9 februari, Stadsteatern

Foto: Nintendo, Memphis Film/PAJörgensen, Sara Kckey, Sony Playstation, Markus Gärder

FRIDAS RESOR

Frida Ulvegren

7/10

I FRIDA ULVEGRENS självbiografiska seriealbumdebut får vi följa tonåringen Frida som påbörjar en modellkarriär. Men den varar inte länge – hon möter hårda kroppsideal, förnedringar och närmanden från äldre män. Ulvegren väver lättsam humor och den tunga verkligheten samman genom att fånga ungdomliga visioner. Tecknarstilen är simpel och samtidigt ser vi detaljerade landskap; det är konstnärligt och skapar en fin balans.

Sara Dutta

Teater

MIN VÄN FASCISTEN

Uppsala Stadsteater

8/10

MIN VÄN FASCISTEN är ett fenomenalt och färgsprakande sångdrama som kombinerar politik, humor och rå ärlighet. Den skildrar sex medelålders karaktärer som huvudsakligen försöker njuta av sin efterlängta sommaresemester. Deras politiska åsikter skiljer dem åt, vilket skapar hetluft i sommaridyllen. Ett oväntat besök av en främling i naziuniform dyker plötsligt upp, ska sällskapet agera eller ska de stå passiva?

Donia Saleh



Ronja är ett idrotts- och hälsoprojekt där du får testa på idrotter och träna tillsammans i grupp med bara tjejer.

Är du tjej mellan 13-21år?

Bor du i Uppsala kommun?

Vill du få mer kunskap om kost och hälsa?

Vill du lära dig simma, cykla, thaiboxa eller dansa?

Vill du träna i grupp tillsammans med andra tjejer?

Ronjaprojektet är GRATIS!

Kontakta oss så berättar vi mer!



Kontaktinformation

info@tris.se

0774- 440 66 00 (ring)

0762- 65 50 07 (sms:a)

Om du vill så kommer vi till din skola och berättar mer om Ronjaprojektet.

Följ TRIS på Facebook så får du veta mer om verksamheten.



UPPSALA!
TJEJJOUR!
TJEJER SOM STÖTTAR TJEJER

www.uppsalatjejjour.se



Text: Karl Carlsson • Foto: Karin Carlsson

Double.U

Double.U är en alternativ houseduo med inspiration och influenser från världens alla hörn. Ett helt gäng låtar har de på lager och snart så väntar studion och de stora scenerna.

Vad och vilka är ni?

– Haha, ja vi är en house-duo som försöker spela och göra lite mer spännande och utmärkande housemusik, säger Magdalena Westerberg.

– Speciellt försöker vi blanda house med andra genrer för att få till ett unikt sound, säger Samuel Wünsche.

Varför började just ni med just housemusik?

– Vi gick i samma klass och var båda intresserade av house sedan tidigare. Jag har en musikalisk bakgrund med låtskrivande och sådant, så det flöt väl samman, säger Magdalena.

Vad har ni för inspirationskällor?

– Just nu känns det som att vi tar inspiration från nästan vad som helst. Vi försöker också visa att vi har en egen stil i låtarna, även om vi ännu kanske inte är säkra på vad den stilen är. Vad vi dock är säkra på är att vi inte

vill vara precis som alla andra housegrupper som poppar upp nu, säger Magdalena.

Hur ser låtskrivandet ut?

– Låtarna skriver vi tillsammans i Magdas källare. Magdalena är nog den av oss som är mest van vid att spela och uppträda medan jag är mer åt det tekniska hållet. Jag tror att vi kompletterar varandra vid låtskrivningen ganska bra, säger Samuel.

Hur ser framtiden ut?

– Ja, drömmen är ju självklart att någon dag kunna leva på att göra musik, men om vi tänker lite närmare så ska vi nog in i en studio och spela in lite låtar snart, säger Samuel.

– Vi är ju dock väldigt självkritiska så när vi väl släpper något vill vi att det ska vara perfekt.

Utöver det så kan det nog bli ett par spelningar inom en kort framtid, säger Magdalena.

DOUBLE.U
Består av: Samuel Wünsche och Magdalena Westerberg, båda 18 år, från Uppsala.
www.soundcloud.com/dble-u



Lyssna på Double.U:s favoritlåtar på open.spotify.com/user/tidningenword

Vem tycker du att vi ska skriva om på den här sidan nästa gång?
Sms 070-645 31 41

Öppen scen

På Grand 11 november, fritt inträde. Du som vill uppträda anmäler dig i förväg, du som vill titta går bara dit.

► vb.uppsala.se/sv/webb/Grand

3

andra bra Uppsalaband



TILLSAMMANS
ÄR VI ALLT
Linn Persson och Sophia Boyden gör sitt projektarbete i samarbete med Världens barn.
► Skiva kommer i december



MORBID ILLUSION
Grymt kompetent döds – spelar med tre andra metalband på Grand 15 november.
► facebook.com/morbidillusionband



THE TAMS BLUESBAND
Något så ovanligt som en bluestrio. Delvis Knivstabaserade, spelar ibland i Uppsala.
► facebook.com/thethamsbluesband

Foto (fr v): Jenny Tunevi, Ewe Daun, Tomas Ek

Kasta bort timmarna

HÖSTEN, FÖR MIG, är när vardagsrutinerna börjar ruta upp ens liv efter en lång sommar och man måste börja planera saker i förväg i stället för att låta humöret och vädret välja hur dagen ska se ut.

Men min hjärna är inte lika snabb att ställa om sig till den inrutade vardagen som jag skulle vilja. *Summer mode* är på, till i alla fall slutet av september. Jag skjuter upp tidskrävande, men viktiga, saker vilket gör att hösten alltid känns mer stressig än någon annan årstid.

SÅ TROTS ATT det är mycket liv och rörelse (och inte minst läxor) nu på hösten brukar jag kollapsa på soffan och kolla i kapp på tv-serier som jag egentligen inte tycker om – medan jag trycker undan samvetets enträgna lilla röst som påminner om att jag borde göra något vettigare.

Men kanske är det okej att kasta bort någon timme på att titta på en värdelös serie. Att bara ta det lugnt och inte tänka på något annat.

Jag menar inte att man ska skjuta upp allt som är viktigt, men kanske acceptera att man inte orkar vara på språng hela tiden. Att man behöver tid för vila.

JAG TROR I alla fall att jag ska försöka planera in en ruta i mitt höst-schema där jag får göra precis vad som helst, eller ingenting. Allt från att jogga till att sitta och dega. Så att sommarfriheten ändå finns kvar, om än bara en gnutta.



Lisa Lundström

om att ta sig tid för vila

ALEX SCHULMAN:

Först och främst så älskar jag poddfenomenet, det var nog grunden till idén.



Kändisen

Mångsidig

Författare, journalist, medie-entreprenör, programledare, poddcastare. Ja, listan på vad Alex Schulman är kan göras lång. I höst är han aktuell med föreställningen Älska mig, där han skildrar det som han kallar för vår tids folkhälsosjukdom: bekräftelsebehovet.

Vad är det bästa med dina yrken?

– Att man kan vara så kreativ! Det är kanske inte så kreativt att stå och framföra en föreställning, men att skapa den och skriva manus ... Ja, sådant tycker jag nog bäst om. Just nu jobbar jag som mest med föreställningen Älska mig och med podcasten, tillsammans med Sigge.

Vad har du fått för reaktioner på föreställningen?

– Med tanke på att biljetterna är utsålda hela varen, så tolkar jag det som bra reaktioner. Jag tror folk lätt kan relatera till det jag framför, därav all positiv respons. Föreställningen är självfallet både älskad och hatad, som det mesta man gör.

Älska mig handlar främst om hur vi människor söker bekräftelse från varje given minut i livet.

Hur kom iden om Alex & Sigge-podden?

– Först och främst så älskar jag poddfenomenet, det var nog grunden till idén om att skapa en tillsammans med Sigge Eklund. Dessutom lyssnade jag en hel del på Filips och Fredriks podcast, vilket gjorde mig än mer inspirerad. Jag

trodde det var näst intill omöjligt att få en podcast lika stor som Filips & Fredriks, men ... Ja, det visade sig inte vara omöjligt trots allt.

Vad kommer närmast?

– Jag är aktuell med föreställningen året ut, därefter ska jag och Sigge börja skriva på en ny föreställning, då vi kan stå på scen tillsammans. Än är det inte bestämt vad föreställningen ska handla om. Det blir nog jättespännande!

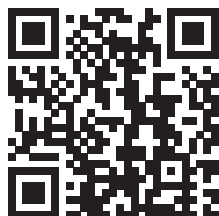
Text: Donia Saleh
Foto: Sanna Dahlén

Vad tyckte du om den här tidningen? Vi vill veta.

Gå till någon av de här sidorna.
Det är (på riktigt) allt du behöver göra
för att vi ska få veta vad du tyckte.



tidningenword.se/gillade



tidningenword.se/gillade-inte

WORD

[facebook.com/
gillatidningenword](https://facebook.com/gillatidningenword)



Skriv mitt namn i
tidningen: Erika

Innehållet i Word bestäms
av gymnasieelever i Uppsala.

Vad vill du se i tidningen?

Sms: 070 645 31 41

Mejl: word@tidningenword.se

WORD

facebook.com/gillatidningenword

