

Testpatrullen

Vegosnabbmat

Unga har mest

Klimatångest

Tema

Klimat

Quiz

Vad kan du om din miljöpåverkan?

Var miljövänlig

6 enkla tips

Så funkar

Växthus-effekten

Dessutom

Stil
Recensioner
Kattemusikalen
Krönikor
Serie

VILL DU SKRIVA OM

MILJÖ
 MODE
 POLITIK
 MAT
 SPORT
 HALSA
 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

072 563 08 60

WORD

tidningenword.se

WORD #63

Tema: Klimat

OMSLAGSFOTO

Mårten Markne

VEGAN – sedan Nova Miller blev vegan har hon mer energi, bättre hy, hår och naglar.



12



14



15



9



21 10



INNEHÅLL
#63

- 6 **Quiz**
Hur mycket vet du om miljön?
- 9 **Mode**
Stil.
- 10 **Vegosnabbmat**
Testpatrullen rycker ut.
- 12 **Vegan**
Nora äter inget animaliskt.
- 13 **Vegan**
Dietisten förklarar vegankost.
- 14 **Så funkar det**
Västhuseffekten.
- 14 **Klimat**
6 enkla tips.
- 15 **Serie**
Miljö.
- 20 **Kulturkrönika**
Vem syns i kultur och media?
- 20 **Kattemusikalen**
Intervju.
- 21 **Recensioner**
Rosling och Grindelwald.
- 22 **Utgång**
Normalt med kroppsfoäakt.

Skit i havet

VISSTE DU ATT cirka 70% av allt skräp som släpps ut i våra hav, är plastmaterial? Plastmaterial som engångsartiklar, plastpåsar och plastband.

Haven är nödvändiga för människornas överlevnad, men det finns inte tillräckligt många som bryr sig om dess överlevnad. Det är dags att börja ta hand om de problem vi skapat.

ALLA MÄNNISKOR HAR ett ansvar för miljön och framtidens samhälle. Vi ungdomar är med och bygger framtiden, varför ska vi förstöra den för de kommande generationerna?

Det kan vara svårt att relatera till de kommande generationerna, men skulle ni vilja leva i det dystopiska samhället vi är på väg mot? Självklart är det mindre ansträngande att lämna skräpet där du är, men börja tänk på konsekvenserna. Det finns konsekvenser till allt du gör.

OM HAVEN FORTSÄTTER förstöras kommer det enligt världsnaturfonden finnas mer skräp än fisk i våra hav år 2050. Börja slänga dina sopor i sopsorteringen, för att rädda haven och dess levande organismer.

Havssköldpaddor, fiskmåsar och sälar är bara några av de djur som drabbas av människornas beteende.

Varje år hamnar mellan 5 till 13 miljoner ton plastavfall i haven. Naturens resurser tas och görs om till plast och andra produkter som förstör haven. Samhället måste börja fokusera på att rädda haven.

Vi kan inte vänta längre. Det fungerar inte att bara tänka på sig själv, det samhälle som vi lever i nu är inte hållbart.

ALLA KAN GÖRA något för att rädda haven oavsett situation. Det fungerar inte att blunda längre.

”Alltför många går från förnekelse till förtvivlan utan att stanna på vägen där emellan. Utan att inse att det faktiskt går att göra något” – citat av Al Gore.

Plocka upp skräp efter dig, plocka upp det som andra glömmet, vi måste hjälpas åt. Det är dags att börja ta hand om de problem vi skapat.



**Miriam
Westerberg**

om att städa efter sig

Det är dags att börja ta hand om de problem vi skapat.

KONTAKT

word@tidningenword.se
 Barnombudet i Uppsala län
 Drottninggatan 8, 753 10 Uppsala
 018-69 44 99, sms: 072 563 08 60
 www.tidningenword.se

ANSVARIG UTGIVARE

Lisa Skiöld
 lisa.skiold@boiu.se

CHEFREDAKTÖRER

Fredrik Norén
 word@tidningenword.se

LAYOUT, ANNONSER

Mårten Markne
 marten@tidningenword.se

INFORMATION FÖR ANNONSÖRER

tidningenword.se/annons

TRYCK

Wikströms

ISSN

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. Word finns på alla gymnasieskolor i Uppsala samt på bibliotek, fritidsgårdar m fl ställen. Word ges ut av föreningen Barnombudet i Uppsala. Word finansieras genom ett grundbidrag från socialnämnden i Uppsala kommun och till viss del genom annonser från icke-kommersiella verksamheter.

MILJÖ: Word trycks av Wikströms som är Svanen-certifierat. Papperet uppfyller Svanens kriterier. Pappersproduktionen är klimatkompenserad.


Redaktion


FREDRIK NORÉN
 Chefedaktör



AMANDA TÅNGRING
 Skribent



DANIELLE DAVIDOVICH
 Skribent



EDVIN LENNMYR
 Skribent



ELIN VILÉN
 Skribent, illustratör och fotograf



EVELINA HAMMARIN
 Skribent och fotograf



NADINE REINHOLDSSON
 Skribent



HADJA MEHANNA
 Skribent



MIRIAM WESTERBERG
 Skribent



SAMANTHA T LUNDGREN
 Fotograf, skribent

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

Mejla word@tidningenword.se
 Smsa 072 563 08 60
 och tala om ifall du vill skriva, fota eller göra något helt annat.

Cirkus

Dans

Gym

Kampsport

Klättring

Parkour

Skate

allis.uppsala.se

Allis

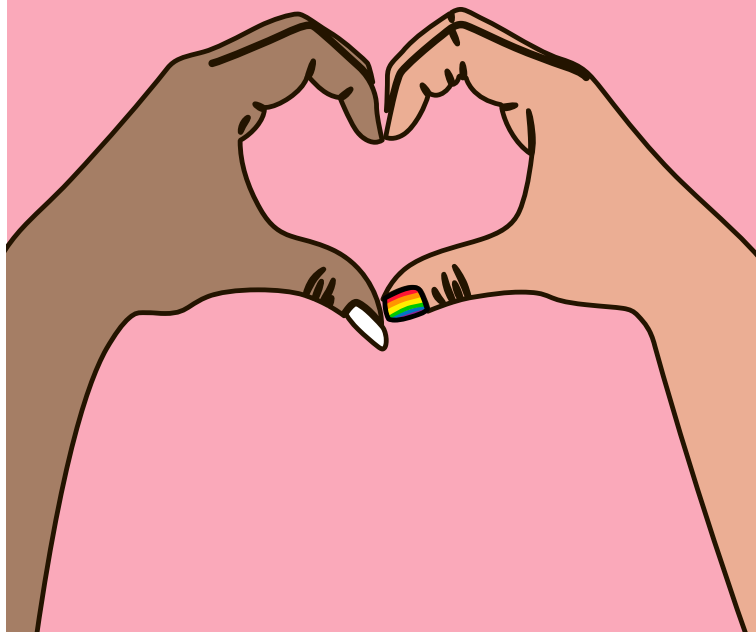
UPPSALA TJEJ- OCH TRANSJOUR

Backar alltid, backar aldrig.

Vi lyssnar, peppar och stöttar!

Med oss kan du prata om
vad som helst - du behöver
inte berätta vem du är.

Chatt och frågelåda på
uppsalattj.se



Vad vill du ändra på, berätta eller få hjälp med?



Barnombudet i Uppsala län
För barn och unga i Uppsala
sedan 1988



018 69 44 99



boiu@boiu.se



[gillaboiu](https://www.gillaboiu.se)



boiu.se

Hur mycket vet du om hur du påverkar miljön?



1
Ungefär hur mycket drickbart vatten förbrukar en svensk under ett dygn?

- A ca. 50 liter
- B ca. 120 liter
- C ca. 200 liter
- D ca. 240 liter

2
Hur många gånger i veckan bör man äta vegetariskt?

- A 1
- B 2
- C 3
- D 5

3
Vilken av följande är en metod för att åtgärda försurade sjöar?

- A Besprutning
- B Kalkning
- C Inplantering av fisk
- D Det går inte att åtgärda



4
Vad pruttar kor ut som inte bara är dåligt för din näsa men också för miljön?

- A Koldioxid
- B Butan
- C Kolmonoxid
- D Metan

5
Vilket fordon är bäst för miljön?

- A Flyg
- B Bil
- C Kryssingsfartyg
- D Tåg

6
Hur mycket mat slängs per år och person i Sverige?

- A ca. 62 kg
- B ca. 134 kg
- C ca. 189 kg
- D ca. 215 kg



7
Hur lång tid tar det för ett tuggummi att brytas ner?

- A 5-10 år
- B 10-15 år
- C 15-20 år
- D 20-25 år



8
Hur många kg kött äter en svensk ungefär på ett år?

- A a. ca. 20 kg
- B ca. 40 kg
- C ca. 60 kg
- D ca. 70 kg

Text: Amanda Tångring
Foto: Tjalve77/CC BY-SA 4.0 (ko), Matthew Bowden/digitallyrefreshing.com (kran), Jace Hentges/CC BY-SA 3.0 (kött), Prosthetic Head/CC BY-SA 4.0 (tuggummi)

6-8 rätt

Wow! Du har verkligen koll på miljöfrågor! Du vet vad som måste ändras för att rädda miljön! Det behövs fler som dig i samhället. Keep up the good work!

3-5 rätt

Du kan en hel del! Antingen har du hyfsat bra koll, eller så är du duktig på att gissa. Du kan det här men är inte helt fullärd än! Bra jobbat!

0-2 rätt

En bit kvar till perfektion! Här finns det stor utvecklingspotential! Se det positivt, du har massor att lära dig! Tänk på att det är vår gemensamma framtid!

Facit: 1c, 2b, 3b, 4d, 5d, 6b, 7d, 8c

ANNONS

BARNOMBUDET I UPPSALA LÄN

BOiU

Du kan få hjälp

På vår hemsida finns länkar till ställen där unga kan få hjälp med ångest, kränkningar, övergrepp, sex, stress med mera: **boiu.se**



#63WORD



Ung författarscen på biblioteket.

Hos oss kan du möta aktuella ungdomsförfattare och höra om deras skrivande.

Möt **Effie Karabuda** 21 februari, **Moa Brännström Ott** 27 februari, **Clara Henry** 13 mars och **Fatemeh Khavari** 18 februari och 20 mars.

Allt är som vanligt gratis. Läs mer på bibliotekuppsala.se. Välkommen!

Stil

Av: Evelina Hammarin
Modell: Alina Gyllner

Kjol: H&M
Tröja: Cubus
Jacka: Zara
Örhänge: H&M



Testpatrullen



Samantha T
Lundgren



Amanda
Tångring

Alla köttätare behöver stoppa i sig mer vegetariskt för att den globala uppvärmingen ska kunna bromsas. Men hur håller vegosnabbmaten måttet? Vi testar.

Vegosnabbmat

Popcorn milkshake **1/10**

Dylan's grill

Vi är osäkra på om vi faktiskt fick rätt milkshake, först fick vi någon som smakade vanilj och när vi sa till fick vi en mer vattning som smakade som krämen i Oreos. Inget fel på smaken men smakade inte popcorn alls.

Crispy nuggets **10!**

Max

Supergoda, godare än vanliga Max nuggets, blev ännu godare med bearnaise-dipp. Tyvärr väldigt dyra.

Chili cheese **4/10**

Burger King

Rätt okej, inget vi skulle beställa igen men skulle man få in dom så skulle vi äta upp dom.

Halloumi king jr

7/10

Burger King

Ganska god, men Max var bättre, smakar lite syrligt och är mycket billigare än Max. Skulle definitivt beställa igen.

Halloumiburgare

9/10

Max

Väldigt god, annorlunda smak men på ett väldigt bra sätt. Ett minus var att det var för mycket majonnäs vilket gjorde att det droppade när man tog en tugga, den var också ganska dyr.

Cowboy halloumiburgare

6/10

Dylan's grill

Ett stort plus var att det går att få alla burgare på menyn som halloumiburgare. Dressingen var lite för söt och brödet konstig färg, men det var mycket halloumi på burgaren – bra.

Kommentar

Vi testade ett urval av vegomaten på tre av stans snabbmatsställen. Med vego menar vi vegetariskt, alltså inte veganskt. **Burger King** har väldigt få vegetariska alternativ och ganska omysig lokal (den i city). **Max** hela meny är klimatsmart, men ganska dyr. Det finns många vegetariska alternativ. **Dylans's grill:** personalen var smått otrevlig. Det var mycket mindre folk än på de andra ställena men det tog en evighet att få maten.

Foto: Mårten Markne

”Jag blir inte mätt om jag inte äter kött, dessutom är det stor risk att jag får proteinbrist och då går det inte att bygga muskler” är vanliga argument mot veganism. Hur är det egentligen? Vi frågar dietisten Helena Vilén och veganen Nova Miller.

Text och foto: Elin Vilén

”Ibland blir jag trött på l...

Nova har varit vegan i snart tre år och delar med sig av sina upplevelser som vegan.

Varför valde du att bli vegan?
– Jag förstod att det skulle påverka hälsan, djuren och miljön positivt och då blev det ett självklart val.

Nova tycker att alla bär ett eget ansvar för att göra det de kan för miljön. Hon understryker vikten av att utbilda sig själv och att lära känna sin egen kropp och vad som funkar

bäst för en själv.

– Jag utbildade mig genom att titta på olika dokumentärer och gick till en dietist för att lära mig hur jag skulle få i mig allt nödvändigt på rätt sätt.

Har du märkt någon skillnad på din kropp och ditt mående sedan du blev det?

– Mina matsmältningsproblem

som jag tidigare haft blev genast bättre. Jag upplevde att jag fick mer energi och dessutom kände jag att jag gjorde någonting bra för miljön. Min hy är

sååå mycket bättre och kvalitén på både hår och naglar är bättre än tidigare. Jag upplever att min kropp känns fräschare och lättare sen jag blev vegan.

I stort sett varje dag får jag höra saker som att jag bara äter gräs.

Vad är bäst med att vara vegan?

– Det bästa är helt klart känslan av att göra något positivt för djurindustrin och miljön varje dag.

Och sämst?

– Det sämsta är att ibland när

ANNONS



Är din pizzeria schysst?

Håll koll på
 [uppsala.se/livsmedelskollen](https://www.uppsala.se/livsmedelskollen)



Frågor och fakta om ve...



Helena Vilén
Dietist

Fördomarna och funderingarna är många om veganmat. Vi tar hjälp av Helena Vilén, dietist på Akademiska barnsjukhuset, för att få fram fakta.

Vegansk mat innehåller många fiberrika livsmedel som bidrar till en mättnadskänsla.

Varför säger vissa att de inte blir mätta utan kött?

– Jag tror att de flesta som upplever att de inte blir mätta av vegansk mat inte är veganer och att det handlar mer om en preferens, att de inte känner sig nöjda utan animaliska livsmedel snarare än att de inte är mätta.

– Det skulle kunna liknas med om du har som vana att dricka kaffe efter maten och hoppar över kaffet. Då känner

du dig kanske inte nöjd trots att du egentligen är mätt. Det är sällan veganer själva som påstår att de inte blir mätta utan kött.

– Vegansk mat innehåller många fiberrika livsmedel som bidrar till en mättnadskänsla. Det är viktigt att veganmaten inte är för mager för då är det svårt att få i sig tillräckligt med energi och då blir man hungrig, lösningen kan vara nötter, fröer och oljor.

hur naiva folk kan vara”



Nova Miller

Ålder: 17

Favoritfärg: Gul

Intresse: Musik i alla dess former

man reser kan det vara svårt att få i sig tillräckligt mycket energi eftersom den veganska maten ofta har lägre ett kaloriinnehåll. Då är det lätt att bli hungrig och hängig.

Behöver du ständigt försvara dig mot ”köttnormen”?

– Ja definitivt. Det skiftar beroende på vilka jag umgås med men i stort sett varje dag får jag höra saker som att jag bara äter gräs. ”Oh my god, jag skulle aldrig kunna vara

vegan för jag älskar kött sååå mycket” är också en vanlig kommentar.

– Det är egentligen rätt absurt att man kan säga det med tanke på allt vi vet om sjukdomar som kommer med kött och hur negativ påverkan det har på miljön. Ibland blir jag trött på hur naiva folk kan vara.

NOVA REFERERAR TILL cowspiracy där de berättar att 10 cheeseburgare från McDonalds motsvarar samma mängd vat-

ten som en 30-dagarsdusch.

Hon berättar att personer som väljer bort kött löper 60% lägre risk att drabbas av cancer, blodpropp och benskörhet.

Vilken är din favoritrestaurang?

– Vietnamesiskt, indiskt och asiatiskt! Dumplings och ramen tycker jag är jättegott! I Stockholm finns det veganska restauranger överallt. Min favoritrestaurang heter Farang och ligger på Rådmanngatan.

vegankost

Det enda som är riktigt svårt att få i sig som vegan är vitamin B12.

Vad är bra att tänka på vid en vegansk kosthållning?

– Som barn och växande ungdom är det viktigt att få i sig tillräckligt med energi, alltså kalorier. Ät energirika livsmedel som nötter, oljor, fröer och torkad frukt. Baljväxter, bladgrönsaker, fullkornsprodukter, nötter och torkad frukt är bra vegetabiliska järnkällor. Välj kalcium- och vitamin D-berikade alternativ av exempelvis havre- och

sojadryck. Vegankost innehåller ofta en låg halt av jod så använd salt med tillsatt jod vid matlagning.

– Unga människor som precis börjat äta vegetariskt eller veganskt, speciellt de som menstruerar, tycker jag ska kolla sina järnvärden åtminstone en gång per år. Det enda som är riktigt svårt att få i sig som vegan är vitamin B12. Veganer rekommenderas att ta tillskott av B12.

Att äta en välplanerad vegansk kost är hälsosamt på många sätt.

Är det nyttigt att hålla sig till en vegansk kost?

– Att äta en välplanerad vegansk kost är hälsosamt på många sätt. Den innehåller

mycket fibrer och vitaminer från grönsaker, baljväxter och rotfrukter och utesluter livsmedel som vi inte ska äta för mycket av såsom charkproduk-

Proteinbrist är mycket ovanligt bland vegetarianer och veganer i Sverige.

Är det vanligt med proteinbrist bland veganer?

– I en typisk svensk blandkost kommer det mesta av proteinet från kött, fisk, kyckling, ägg och mejeriprodukter. På grund av det tror många att det är svårt att få i sig tillräckligt med protein utan dessa livsmedel, men egentligen handlar det bara om att byta ut de animaliska proteinerna mot vegetabiliska.

– Proteiner byggs upp av aminosyror. Animaliska proteiner innehåller fullvärdigt

protein vilket betyder att de innehåller alla nödvändiga aminosyror som kroppen behöver. Vegetabiliska livsmedel innehåller inte alla aminosyror i tillräcklig mängd för att kallas fullvärdigt, men så länge man kombinerar olika vegetabilier under en och samma dag får man i sig alla aminosyror. Exempel på det är hummus med bröd, falafel med pitabröd, ärtsoppa med pannkakor och ris med tofu. Proteinbrist är mycket ovanligt bland vegetarianer och veganer i Sverige.

ter och rött kött. Men om den veganska kosten enbart består av makaroner och ketchup eller mackor är det näringsmässigt inte ett bra alternativ. Jag

tycker att de ungdomar som jag träffar som har valt att äta vegansk kost har ett intresse för att kosten ska vara bra och har skaffat sig kunskap.

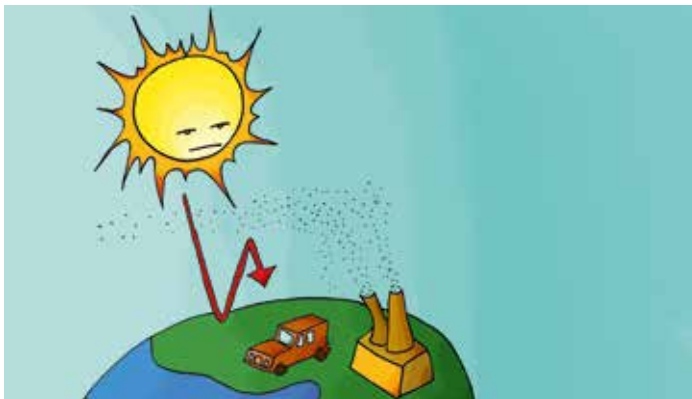
Så funkar det



Edvin Lennmyr

Den globala uppvärmningen innebär att jorden successivt värms upp på grund av att människan släpper ut växthusgaser i atmosfären. Men hur funkar det egentligen? Vi reder ut allting.

Växthuseffekten



FÖLJER MAN NÅGON typ av svenska medier är man med största sannolikhet medveten om den globala uppvärmningen. Hur jorden successivt kommer att värmas upp på grund av att människan släpper ut så kallade växthusgaser i atmosfären.

Växthusgaserna finns i både naturliga och konstgjorda former. De är några stycken till antalet men det finns en av dem som får avsevärt mycket mer uppmärksamhet än de andra och som brukar mätas ut som den allra främsta miljöboven, nämligen koldioxid. Emellertid presenteras inte lika mycket information om hur koldioxiden påverkar vårt klimat samt var den egentligen kommer ifrån.

DEN STÖRSTA TILLFÖRSELN av koldioxid orsakas i första hand av förbränning av fossila bränslen såsom kol, naturgas eller olja. Fossila bränslen är en efterlämning av djur och växter som dött långt tillbaka i tiden och sedan packats mycket tätt långt under jorden. Fossila bränslen är väldigt rika på energi. För att utvinna själva

energin förbränns de fossila bränslena och det är i den processen koldioxid bildas och släpps ut i naturen.

RUNT JORDEN FINNS som bekant en atmosfär bestående av flera olika gaser. En del av dessa gaser är växthusgaser. Dessa har egenskapen att de kan absorbera värmestrålning i vissa våglängder för att sedan återstråla den i en längre våglängd.

Den värmestrålning som kommer från solen träffar först jorden och "studsar" sedan tillbaka upp emot atmosfären. Atmosfären absorberar och återstrålar mot jorden och därefter upprepas processen. Det är det som kallas växthuseffekten.

Växthuseffekten är nödvändig för att vi ska kunna få ett beboeligt klimat på jorden då den förser oss med mycket värme. Dock har utsläppen av koldioxid ökat markant de senaste åren vilket har lett till mer av ämnet i atmosfären.

Detta innebär mer värme som återstrålas mot jorden vilket i sin tur leder till ett varmare klimat.

Ill.: Fredrik Noren

Du kan göra skillnad!

Vi får varje dag höra hur miljökatastrofer blir värre och värre, men nästan aldrig får man reda på hur man som individ kan göra skillnad. Därför, har vi tagit fram 6 tips för att just du ska kunna bli en miljöhjälte.

**1: Åk kollektivt**

Genom att välja att åka bussar, tåg eller till och med cykla gör du en enorm påverkan på miljön då bilen släpper ut mängder av avgaser. Uppsala är redan en cykelstad, så varför inte ta cykeln till skolan? Då minskar avgaserna och du kommer må bättre då dina muskler får arbeta.

**2: Handla klimatsmart**

Att handla är något vi gör nästan varje dag, men visste du att man kan hjälpa miljön genom att köpa miljömärkta produkter, närodlade varor och giftfria livsmedel? Det kanske kostar en krona extra men det kommer göra en stor skillnad för vår planets framtid.

**3: Släck lampan!**

Lampor är något som vi använder dagligen och särskilt nu när vintermörkret är över oss. Men, tänk på att släcka lampan varje gång du går ut ur ett rum. Det kommer spara mängder av energi, energi som inte behöver produceras och på så sätt leder till att man slipper slita onödigt mycket på miljön.

**4: Dra ut laddaren!**

Att hålla kvar laddaren utan att ladda är något många gör, men visste du att det drar energi fast man egentligen inte använder den? Dra ut laddaren och andra elektroniska produkter när du inte använder dem. Det tjänar både på miljön och din plånbok på!

**5: Ät mer vegetariskt!**

Kött kan vara bland det godaste som finns när man tänker på hamburgare, tacos, kycklingspett osv. Men sliter väldigt mycket på miljön och är inte så hälsosamt som man kan tro. Gör det till en vana med minst en helt vegetarisk dag varje vecka. Du får i dig hälsosammare mat, din kropp mår bättre, plus att du hjälper även djuren och miljön, du slår alltså 3 flugor i en smäll!

**6: Sortera ditt avfall**

Genom att sortera ditt avfall kan man återanvända produkterna och slippa bränna dem. Tänk vad smart! Du kanske får en flaska som självaste kungen har druckit ur!

Text: Danielle Davidovich



Av Elin Vilén

Värmerekord, extremväder och utsläppsökningar – det är inte konstigt att många får klimatångest. Klimatet är vår tids ödesfråga och klimatförändringarna en av de saker som oroar svenskarna mest. De som drabbas hårdast av klimatångest är unga människor

Klimatångest sta hos unga

HAR DU KLIMATÅNGEST?

Text och foto: Miriam Westerberg



Alexandra Barkfeldt

16 år

– Ja, lite lagom. För att det går utför. Det konsumeras för mycket, det produceras för mycket saker. Fossila bränslen används i en alldeles för stor mängd.



Mimmi Swärdh

15 år

– Ja, absolut. Hur vi tar hand om vår värld inte är okej. Vi har förstört den under bara några generationer. Att hälften av våra korallrev redan är borta och om 30 år är allting borta. Dessutom är det småsaker som kan förändra mycket, som exempelvis att åka kollektivtrafik eller cykla istället för att åka bil.

JAG HAR INTERVJUAT Francis Skrtic, en av tusentals ungdomar som lider av just klimatångest. Han tror att unga är de som drabbas mest eftersom att det är vi som kommer att behöva ta konsekvenserna. Äldre människor behöver egentligen inte bry sig då de inte kommer att leva när det blir t.ex. klimatflyktingkris.

HAN BERÄTTAR SEDAN att det är otroligt frustrerande när man själv gör allt man kan för att minska miljöpåverkan medan äldre bara struntar i det, det skapar en slags känsla av hopplöshet.

Francis kom med väldigt många bra råd hur man kan hantera sin klimatångest samt hur man ska agera för att leva så miljömedvetet som möjligt.

Som individ kan man cykla, gå eller åka mer kollektivt istället för bil. Man kan källsortera, panta och ta hand om sina avfall på ett miljövänligt sätt.

Francis som själv är vegetarian rekommenderar att övergå till en vegetarisk/vegansk kost vilket otroligt bra för miljön, alternativt äta mindre kött.

Att börja handla och äta mera lokalt är även ett bra alternativ. Det allra bästa vore att ekologiska produkter skulle bli billigare och att ekologiska skulle sluta att säljas eller bli dyrare.

FRANCIS TYCKER ATT man ska klimatkompensera sina utlandsresor och istället donera pengar till organisationer som jobbar med att minska negativ klimatpåverkan.



Francis Skrtic, 18 år

KLIMATÅNGEST

Varannan svensk drabbas av klimatångest visar en ny opinionsundersökning. De som drabbas mest är unga tjejer, de som drabbas minst är äldre män.

Oron för klimatet är starkare ju yngre man är. Sju av tio (68 %) mellan 18-29 uppger att de har klimatångest, jämfört med endast var tredje (31 %) svensk mellan 65-79.

Källa: SOM-institutet

Han tycker att det bör föras in en flygskatt så att allt färre har råd med att flyga då flygtrafiken är extremt dåligt för miljön.

Samhället har precis som oss individer ett ansvar, om inte det största, att vara miljömedvetna. Francis berättar att det vore bra om samhället börjar se till att företag tar ansvar för sina utsläpp och inte bara skickar skräp till andra länder.

Att inte veta vad man ska göra eller ta vägen när man får klimatångest är väldigt vanligt. Francis bästa tips är att försöka tänka på något annat och därmed distrahera tankarna.

Alternativt att försöka tänka att man gör "sin del" och att man gör det man kan för att

Arkast

påverka miljön positivt. Han avslutar med att berätta att han tror att anledningen till att så många blundar för problemet är för att man inte vill att de ska kännas verkliga.

HAN DRAR SEDAN parallellen till en skräckfilm, om någonting är läskigt så är ens första impuls att blunda så att man inte ser vad som händer, det är precis så det har blivit med klimatkrisen.

Det är viktigt att inte ha tankesättet att ”Det spelar ingen roll om jag är miljömedveten eller inte” för det är precis vad det gör. Om alla skulle tänka så, så kommer aldrig klimatet att räddas.

Det är viktigt att göra det man kan för vi alla har ett ansvar eftersom att vi alla är

boende på denna planet. Varje individ kan göra skillnad, vare sig om det är en liten eller stor.

VI MÅSTE BÖRJA handla innan det är för sent, för det finns fortfarande hopp. Jorden är på väg mot ett klimat som tillslut inte kommer gå att rädda, men än så länge så går det att vända.

Därför är det så viktigt att vi alla börjar leva miljömedvetet och ta klimatångesten på allvar, för precis som Francis säger så kan vi inte blunda för problemet längre.

TILL SKILLNAD FRÅN en skräckfilm så är detta verkligheten och att blunda för den kan få förödande konsekvenser för oss alla inklusive en själv.

Text och foto: Nadine Reinholdsson

#63WORD

Du är viktig!

Det är viktigt att du mår bra när du är i skolan. Sådant som dålig luft och höga ljud kan ge huvudvärk och göra det svårt att koncentrera sig på skolan. Här hittar du några exempel på vad du bör säga till om.



Ventilation & luft

Luften i klassrummet måste vara bra för att du ska må bra och orka lära dig nya saker i skolan.

Säg till om luften inte känns bra, om du blir trött, får svårt att koncentrera dig eller på andra sätt mår dåligt av luften.



Tobaksrök

Hela skolan ska vara rökfri. Det betyder att man inte får röka inomhus eller på skolgården.

Säg till om någon röker inomhus på skolan eller på skolgården.

Säg till!

Prata med din lärare eller rektor. Du kan också prata med dina föräldrar. Om du inte får hjälp kan du kontakta miljöförvaltningen.

[uppsala.se/inomhusmiljo-i-skolan](https://www.uppsala.se/inomhusmiljo-i-skolan)

Slicka tallriken rädda planeten

**Det serveras dagligen cirka 30 000 skolluncher i Uppsala.
Av dessa slängs 750 kg i soporna. Galet. Genom att inte ta mer
mat på tallriken än vad du orkar äta upp kan vi spara på jordens
resurser och använda pengarna betydligt smartare.**

**Att bidra till ett hållbart samhälle står högt på Uppsala
kommuns agenda. Åtta etappmål visar vägen. Ett av dem
är att servera 100 procent ekologiska livsmedel 2023
och vi är på god väg. Smaklig måltid!**

UMC

UPPSALA MUSIC CAMP

2019

Har du alltid drömt om att skriva nästa hit?

Har du alltid drömt om att få uppträda med din egen låt?

Audition på GRAND lördag 9 mars 10.00!



Anordnas i samarbete med
Studiefremjandet och Sensus.

För ungdomar 13–18 år.



Instagram: umc_2019

Någon måste likna dig

JAG KOMMER IHÅG hur jag kände under den tidiga delen av min uppväxt här i Sverige. Att desperat leta runt i tidningsshyllorna efter någon på omslaget som liknar en själv. Bara för att gång på gång lämna tomhänt och besviken.

Jag kommer ihåg hur det var att slå på teven och inte se någon som liknade mig. Jag kan med säkerhet säga att jag aldrig såg en hbtq+ karaktär spelas av en arab. Jag skulle även gå så långt till att säga att jag aldrig stötte på en hbtq+ karaktär på tv tills jag upptäckte tonårsdramaserien *Pretty little liars* i 13 års åldern.

MINORITETER HAR I många decennier varit dåligt representerade i populärkultur. Kraften i att kolla på en karaktär i en film och tänka ”Jag kan relatera till det här, jag är inte osynlig” är omöjlig att överdriva.

När heterosexuella personer gång på gång blivit valda för att spela hbtq+-roller och när personer får spela etniciteter som inte är deras egna sviker media minoriteter. När man inte ser andra människor som sig själv i media kan man lätt börja tänka att man är osynlig, otillräcklig och att det är något fel på en själv.

NATURLIGTVIS ÄR MEDIA inte helt tom på bra representation. Tack vare internet och olika former av sociala medier finns det fler möjligheter för minoriteter att få synlighet. Queerartister har äntligen funnit en plats för att uttrycka sina perspektiv på plattformar som Youtube och Instagram. Chella Man, en döv transsexuell man, har med hjälp av Twitter och Facebook inspirerat och hjälpt flera tusen kämpande döva och transpersoner.

Svenska Filminstitutets senaste siffror om representation i svensk nyhetsmedia visar att 13,3 procent av medverkande var personer med utomnordisk bakgrund. GLAAD kom senare ut med siffrorna för hbtq+ representation i primetime – 6,4 procent.

DESSA SIFFROR ÄR stora förbättringar från åren innan men de är absolut inte siffror vi borde nöja oss med.

Det är viktigt att visa alla att man inte behöver se ut eller känna på ett visst sätt för att uppnå något stort, bli superhjälte eller få ett ”lyckliga i alla sina dagar” slut.

Vi behöver fler filmer där den hjältestämplade huvudkaraktären är utomnordisk och trans, där den asiatiska prinsen faller för en mörkhyad lantkille. Om vi vill att alla våra framtida barn ska lämna biografen med ett leende på läpparna och en känsla av ostopparhet så är tiden för förändring nu.

Hadja Mehanna

om vikten av att kunna relatera



Katte

Musikaliskt

Little shop of horrors, Annie get your gun och Tolvskillingsoperan är några av de musikaler som Katedralskolan har satt upp sedan **Kattemusikalen** startade på 80-talet. Vi har träffat **Anton Larsson** och **Anna Lovén** som båda arbetar för fullt med årets musikal.

Berätta om årets musikal!

– Årets musikal är *Side show* som skrevs av Bill Russel i slutet av 90-talet, berättar Anton som är en del av PR-gruppen.

Anna tillhör scengruppen och berättar att musikalen utspelar sig under 30-talet och handlar om de siamesiska tvillingarna Violet och Daisy Hilton. Under sin tid ansågs de som ”freaks” på grund av deras sammanfogade höfter. De låter inte detta stoppa deras resa mot att bli kända och kanske till och med hitta kärleken.

Vilka arbetsuppgifter behövs för att skapa en musikal?

– Varje år anmäler sig ett antal av Kattes elever för att jobba med musikalen. Alla som vill är välkomna att medverka, säger Anton.

Han berättar att det är ett krävande arbete för att en musikal ska bli till. De som jobbar med musikalen har stort intresse för musik, teater, kostym, rekvisita och marknadsföring.

– Vi som arbetar med musikalen är uppdelade i två grupper: ensemble och produktion. Ensemblen sjunger och framför musikalen. Produktionsgruppen skapar allt runt omkring och är uppdelad i tre grupper: PR, Kostym & mask och Scen & rekvisita.

Varför valde ni att vara med i musikalen?

– De administrativa arbetsuppgifterna var det som främst lockade mig, säger Anton.

– Jag såg även fram emot att arbeta med teambuilding och utveckla en ledarroll. Det finns flera utmaningar att hantera bland annat tidspressen i kombination med viljan att det ska vara perfekt.

Anton och Anna är överens om att det bästa med musikalen är den unika gemenskap som skapas och alla roliga upplevelser.

Text: Elin Vilén

Foto: Anton Larsson

Film



FANTASTISKA
VIDUNDER: GRINDEL-
WALDS BROTT

8/10

Ännu ett magiskt äventyr

EFTER TVÅ ÅRS väntan har nästa Fantastiska Vidunder-film släppts. Som namnet antyder har filmen ett stort fokus på trollkarlen Grindelwald. En man som har en egen syn på trollkarlssamhället.

Han tycker inte att trollkarlar och häxor ska behöva leva undagömda från de vanliga människorna, mugglarna, utan ska kunna använda magi öppet. Förutom Grindelwald återkommer flera karaktärer från den första filmen med

Newt Scamander och hans vidunder i spetsen. Den som sett Harry Potter-filmerna kommer att känna igen sig en del. Både bekanta karaktärer och platser dyker upp under filmens gång.

SJÄLVA HANDLINGEN ÄR det dock en del blandade åsikter kring. Själv tyckte jag att det var en bra försättning efter första filmen och älskade att vi fick se mer av yngre versioner av karaktärer från Harry Potter-filmerna.



Den som sett Harry Potter-filmerna kommer att känna igen sig en del.

Dock så märks det att filmen är gjord för att vara en bra film och skiljer sig ibland från det vi tidigare fått veta om karaktärer. Som det att Dumbledore varit kär i Grindelwald i sin ungdom. Något som knappt nämns i filmen. Men vi har

ytterligare tre filmer att se fram emot så mycket kan fortfarande hända. Filmerna är otroligt välgjorda och visuellt vackra så var beredd på ett två och en halv timme långt magiskt äventyr.

Sofie Ohlsson

Bok: Roslings ger hopp om världen



FACTFULNESS
Hans Rosling, Ola Rosling, Anna Rosling Rönnlund

8/10

FACTFULNESS ÄR EN bok av Hans Rosling, Ola Rosling och Anna Rosling Rönnlund. Boken handlar om hur medierna påverkar oss och

vårt katastroftänkande, dom pratar om hur vi har olika instinkter som utvecklades för att hjälpa oss men nu gör det att vi missuppfattar världen

som mycket värre än den faktiskt är.

BOKEN FOKUSERAR PÅ att bryta myter om hur världen ser ut och att ge lite hopp om att världen faktiskt blir bättre.

Rosling slänger in undersökningar på ett roligt sätt vilket gör att det blir lite roligare att läsa, även fast det är en bok som till största del består av ren statistik, han delar även egna historier som gör det lättare att förstå och mycket mer konkret än om man bara skulle se en massa siffror.

DEN HÄR BOKEN är kanske inte den roligaste bok jag har läst och det går ganska trögt medan man läser, men jag lärde mig väldigt mycket och den är helt klart perfekt för alla som har klimatångest och bara behöver få lite hopp om världen eller om man är rädd för överbefolkning på jorden eller vad som helst annat.

Men det bästa är att du kanske inte ens behöver köpa eller låna den, alla treor får den av skolan!

Samantha T Lundgren

Foto: Fox movies, Jann Lipka

Omvända gyllene regeln

VINTERTID, TÅGFÖRSENINGAR OCH rea. I veckan gick jag in i en underklädesbutik varpå det kommer in en kvinna i 30-årsåldern. Hon berättar suckandes för butiksbiträdet att ”den blekfeta vintern är här och jag behöver bikini för att jag ska åka till Thailand”.

Jag känner inte kvinnan. Kanske hatar hon att sola, bada och äta god mat. Kanske har hon klimatångest och är därför otaggad på sin utlandsresa. Kvar finns fortfarande frågan varför hon tvunget skulle sucka och säga något nedvärderande när hon pratade om sin kropp.

Vi vänder på scenariot: En kvinna kommer in i en affär och berättar för butiksbiträdet att hon är stressad inför semestern eftersom hon skäms över sin partners fula kropp. Detta låter både ytligt och elakt.

Så varför är det normalt att hon säger så om sig själv och sin egen kropp?

VI HAR TIDIGT lärt oss vikten av att absolut inte säga taskiga saker om någon annans utseende. Vi verkar dock ha glömt bort oss själva.

Det är inte alls ovanligt att någon slänger ur sig en spontan kommentar om hur ful hen är utan att någon reagerar på det. Jag kan själv känna igen mig och den ursäkt jag gett till mig själv de gånger jag förolämpat mig är att ”jag förstår ju min egen sarkasm.”

Det kan såklart stämma till viss del men våra vardagliga kommentarer om oss själva borde påverka oss på samma sätt som reklam. Tanken är inte att vi ska bli övertygade av säljarens produkt direkt utan att vårt undermedvetna ska påverkas till att köpa produkten i framtiden.

DET FARLIGA MED att trycka ner sig själv är inte att en börjar tro på det direkt utan att ens undermedvetna påverkas och till slut har en kanske övertalat sig själv att en faktiskt inte duger.

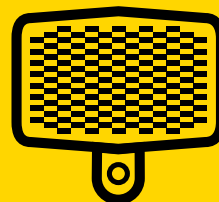
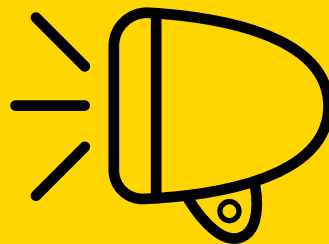
Vad spelar det för roll att alla i vår omgivning behandlar oss väl när personen vi kommer tillbringa resten av livet med ger oss en taskig kommentar om dagen?

Behandla dig själv som du vill att andra ska bli behandlade.



Elin Vilén

om förolämpningar



TrafiQ

Hur högt TrafiQ har du?

Testa om du är en smart trafikant på
[upsala.se/trafiq](https://www.uppsala.se/trafiq)



Starka och smarta ihop

Bli brandman eller brandinspektör som Emma och Johanna! Då får du använda både hjärnan och musklerna på jobbet. Och du får göra skillnad för personer som du möter.

Emma Forsman, 30 år.

Varför blev du brandman?

– Jag ville arbeta fysiskt och hjälpa andra.

Vad gör du på jobbet?

– Vi övar inför olika larm, kör brandbil, orienterar oss i nya områden och åker ut vid larm. Vi gör mycket annat också – ingen dag är den andra lik.

Är du stark?

– Ja, det krävs att vi är starka fysiskt och mentalt. Vi tränar på gymmet varje arbetsdag. Det är tungt att klippa upp en bil, rökdyka och släpa på slangen och annan utrustning och det kan vara jobbigt att se skadade personer och lugna anhöriga som är oroliga.

Hur är gemenskapen?

– Jättebra! Vi är tajta och litar på varandra. Det är en bra känsla att längta till jobbet varje dag.

Är ni superhjältar?

– Vi är vardagshjältar dagligen och superhjältar ibland. Vi är ju först på plats vid en olycka och vi kan rädda människor ur brinnande lägenheter.

Krävs superkrafter?

– I en grupp behöver inte alla vara bäst på allt. Vi löser allt tillsammans.

Varför ska unga välja att arbeta som brandman?

– Det är ett otroligt roligt yrke och de får träffa och hjälpa många människor.

Johanna Tahvanainen, 30 år.

Varför blev du brandinspektör?

– Jag har velat arbeta inom räddningstjänsten sedan jag var barn. Jag brinner för att hjälpa andra. Och jag älskar brandbilar!

Vad gör du på jobbet?

– Jag arbetar förebyggande, innan något händer. För att det inte ska börja brinna kollar jag att allt som byggs är brandsäkert. Jag kollar till exempel att det finns larm och godkända utrymningsvägar i stora lokaler, som skolor och diskon.

Måste du vara smart?

– Ja, jag och mina kollegor slår våra kloka huvuden ihop.

Är du stark?

– Ja, jag tränar också. Emma och jag har gått samma utbildning, så jag kan söka jobb som brandman och hon som brandinspektör. Jag gör inga fystester regelbundet, men jag kan göra det om jag söker jobb internt för att bli brandman.

Varför vill du ha unga, nya kollegor?

– Det ger energi att det kommer nya som är nyfikna på arbetslivet. Alla är välkomna!

Varför ska unga välja att arbeta som brandinspektör?

– Det är en väldigt härlig stämning och de får göra skillnad. De får vara förebyggande vardagshjältar.



Utbildning

Vill du arbeta med räddning och säkerhet? Den tvååriga eftergymnasiala utbildningen Skydd mot olyckor (SMO) ger dig en examen i säkerhets- och räddningsarbete. Du får kompetens att arbeta inom den kommunala räddningstjänsten, till exempel som brandman eller brandinspektör.

Utbildningen finns på Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps (MSB:s) skolor i Revinge utanför Lund och Sandö utanför Kramfors. Du kan även läsa på distans.

Du kan också studera till brandingenjör på högskolan i Lund eller universitetet i Luleå.



Är du intresserad?

Vill du veta mer om hur det är att arbeta på en brandstation? Kontakta Ann-Ida Malm som är chef för brandingenjörerna och brandinspektörerna.

E-post: ann-ida.malm@ uppsala.se

Du är inte med i Word- redaktionen. Det borde du vara.

Word görs av gymnasieelever
i Uppsala.
Du kan också vara med.
Hör av dig, bara.

Fotografera, skriva, illustrera –
vad du än vill göra är du välkommen!

Skicka ett sms till **072 563 08 60**
eller mejla word@tidningenword.se



tidningenword.se