



Quiz

Hur mycket grinch är du?

Testpatrullen

Syns i mörkret

Ingen fantasi?

Julklappstips

Resor

- **Berlin**
- **Tågluff**

Innebandy

3 Hagunda-spelare

E-sport
Krönikor
Spel
Film
Recept

VILL DU SKRIVA OM

MILJÖ
MODE
POLITIK
MAT
SR.ORT
HALSA
FILM
UPPSALA
SEX
ELLER KANSKE
FOTA?
HÖR AV DIG
VE TJA!

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

OMSLAGSFOTO
Jeremy Haglund

REFLEXTTEST – midvinternattens mörker är mörkt (ehrm), reflexerna gnistra och glimma.

WORD #67



12



6



10



14



20



17

Korallerna behöver dig

INNEHÅLL #67

- 5 Paus
Recept.
- 6 Quiz
Hur mycket grinch är du?
- 10 Jul!
Julemusik och juleklapp.
- 12 Testpatrullen
Reflexer.
- 14 Sport
Innebandy i Hagunda.
- 16 Sport
E-sporten växer och växer.
- 16 Resor
Tågluffa ...
- 17 Resor
... kanske till Berlin?
- 18 Kultur
Recensioner.
- 19 Kultur: musik
Att gå på konsert.

DU HAR SÄKERT hört en massa olika berättelser om att våra utsläpp förstör planeten. Kanske är du trött på detta tjat, men jag tror inte det kan bli för mycket "tjat" om ett problem som rör allt levande på denna planet. Därför vill jag att du läser denna text innan du avvisar den som tjatig.

Korallreven är extremt viktiga för havets och människans överlevnad, detta trots att de endast tar upp mindre än en procent av havets yta. Korallerna ger hem och skydd till en fjärdedel av allt marint liv.

DET GÖR MIG ledsen och arg att se hur våra utsläpp har gått så långt att världens korallrev riskerar att förgöras. Hur kan vi låta det gå så långt? Hur kan det fortfarande finnas människor, till och med världsledare, som förnekar att vi förstör vår planet med dessa föroreningar?

Jag finner inga ord för hur besviken jag känner mig när jag ser ignoransen. Jag vet att det finns en del människor som försöker tänka på sina utsläpp, men uppenbarligen är det inte tillräckligt många som är villiga att skippa utlandsresan eller shoppingen för att rädda vår enda planet.

Om medeltemperaturen i haven ökar med två grader riskerar i princip alla korallrev att dö och med nuvarande prognos ser detta ut att hända runt år 2050. Det betyder att vi redan är sent ute och har ingen tid att förlora. Förändringen måste ske nu!

KORALLER ÄR KÄNSLIGA nässeldjur som endast klarar av att leva i en speciell temperatur. De lever i symbios med alger som ger dem den näring de behöver för att överleva. Om temperaturen överstiger det korallerna klarar av drabbas de av korallblekning och algerna lämnar dem. Om inte detta får dig att tänka över dina utsläpp finns det fler konsekvenser du kan tänka på.

Vi har inget annat val än att ta tag i detta problem och göra någonting åt det. För att korallreven hotas är inte bara ett hot mot havets liv, det är även ett hot mot många människors existens. De djur som lever i korallreven ger föda åt de större havsdjuren som är nödvändiga för många människors överlevnad.

Min slutgiltiga uppmaning till dig som läser detta är att det inte är för sent att förändra din livsstil och dåliga vanor. Det mesta i naturen kan återhämta sig och överleva, men för det behövs en uppräckning.

SLUTA IGNORERA MILJÖPROBLEMEN. Sluta tänk att det inte spelar någon roll vad lilla du gör, när stormakterna ändå släpper ut extrema mängder föroreningar, för om alla bidrar med sina gärningar kommer det gå. Det är vi människor som är skyldiga till denna kris och det är också vi som ansvarar för att göra någonting åt det. Nu får det vara slut på slappandet. Haven och korallreven behöver oss!

**Matilda
Granberg**

om ett förbisett miljöhot

Uppenbarligen är det inte tillräckligt många som är villiga att skippa utlandsresan eller shoppingen för att rädda vår enda planet.

KONTAKT

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

ANSVARIG UTGIVARE

Lisa Skiöld
lisa.skiold@boiu.se

CHEFREDAKTÖRER, ANNONSER

Fredrik Norén
word@tidningenword.se

LAYOUT

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. 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
Chefredaktör



AMANDA TÅNGRING
Skrivent



ELIN VILÉN
Skrivent, illustratör och fotograf



MIRIAM WESTERBERG
Skrivent



NADINE REINHOLDSSON
Skrivent



MATILDA GRANBERG
Skrivent



SARA ABDULRAHIM
Skrivent



JEREMY HAGLUND
Fotograf



ERIK NYLANDER
Skrivent



BILAL DARBAS
Skrivent



RUT PLOGEN
Skrivent

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.

Soyagryta med grönsaker

Ca 40 min, 2–3 personer
Vegansk. Fri från nötter. Innehåller spår av gluten.

Redskap

Skärbräda, kökskniv, vitlökspress, stor stekpanna, slev, kastrull, decilitermått

Ingredienser

- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 burk skivade champinjoner
- Rapsolja
- 1 paket med filébitar ifrån Hälsans kök
- 2 dl av "Risformad pasta av röda linser, kikärter och gröna ärtor" (Zeta)
- 1 dl frysta ärtor
- 1 knippe broccoli
- 1 morot
- 100g strimlade, saltorkade tomater
- 4 dl Oatlys iMat som matlagingsgrädde
- Salt, peppar, citronpeppar

Gör så här

1. Hacka löken och pressa vitlösklyftan.
2. Häll all lök och champinjoner i en stekpanna tillsammans med rapsolja, och låt fräsa en stund.
3. Häll ner filébitarna så de tinar. Låt allt fräsa tills det får färg.
4. Medan det i stekpannan får färg kan du koka upp vatten i en kastrull.
5. När vattnet kokar häller du i Zetas "ris" och kokar det enligt anvisningarna på paketet.
6. Medan "riset" kokar kan du återgå till stekpannan. Häll i de frysta ärtorna och låt dem tina.
7. Skiva moroten och dela broccolin till mindre bitar medan ärtorna tinar.
8. Häll morötterna, broccolin och de saltorkade tomaterna ner i stekpannan.
9. Häll i matlagingsgrädde och låt allt stå och gosa ihop sig på svag värme.
10. Till sist blandar du ner "riset" i grytan och smakar av med salt, peppar och citronpeppar.

Text och foto: Evelina Hammarin

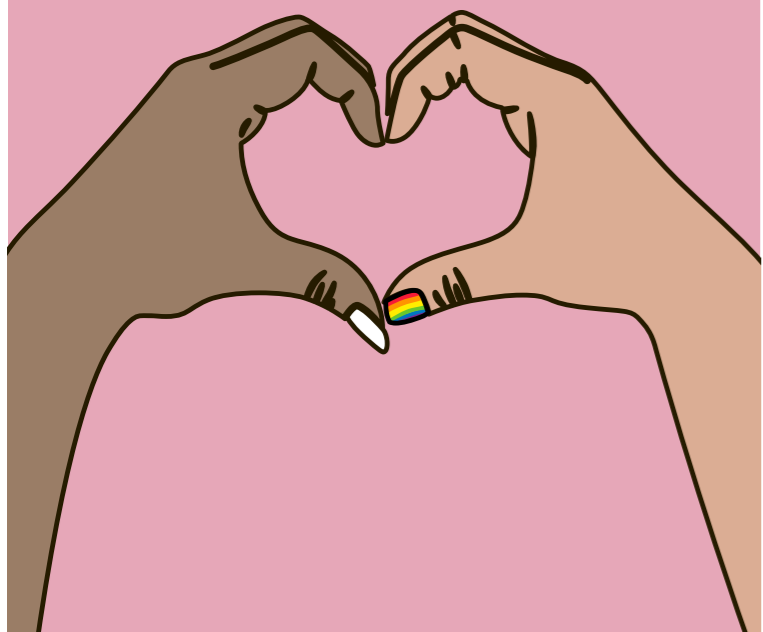
UPPSALA TJEJ- OCH TRANSJOUR

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



QUIZ WORDQUIZ #67

Hur mycket grinch är du?

Text Sara Abdulrahim

Illustration Sally Luo

Tycker du att allt med julen är alldeles, alldeles underbart? Eller är du innerst inne elak, hårig, illaluktande och grön? Testa dig själv!

Vad ser du mest fram emot på julafton?

- A. Att få umgås med familjen
- B. Presenter!
- C. Jag firar inte jul
- D. Att förstöra den

Gillar du julmusik?

- A. JA!
- B. Kan lyssna på det då och då
- C. Endast på julafton
- D. Nej, usch

Gillar du julmat?

- A. Japp
- B. Det är helt okej
- C. Nja, inte riktigt
- D. Jag föredrar att äta rå lök istället

Kan du tänka dig att vara sur på julafton?

- A. Är det ens möjligt?
- B. Jag tror inte det
- C. Om jag är på dåligt humör, så ja
- D. Ja.

Gillar du jultomten?

- A. Självklart
- B. Han är lite creepy, men jag får presenter så det är lugnt
- C. Han bör överväga att gå ner i vikt.. hur får han ens plats i skorstenen?
- D. Jag är osäker på om han endast är generös eller dum i huvudet. Vem delar frivilligt ut presenter helt gratis? Och hur många pengalån har han tagit?

Skulle du anse jultomten vara din förebild?

- A. Mitt anförande på svenskan handlade om honom
- B. Han är cool, men jag skulle nog inte säga att han är min förebild
- C. Det här är det dummaste jag någonsin läst
- D. Han kommer tyvärr inte vara vid liv när jag är klar med honom, så svaret blir dessvärre nej.)



A

Det är lite oklart varför du ens tar det här testet då du uppenbarligen är en julfanat. Du av alla dessa personer vet vad julen egentligen handlar om. Du älskar allt med julen och anser att ett av dess viktigaste budskap är att vara snäll. Fast du bör ändå tagga ner lite med julpyntet.. och julmaten, och julmusikken, och juldräkterna.. ja, praktiskt taget allt.

B

Du gillar julen, men till en viss gräns. Det verkar som att du låtit din girighet för presenter ha tagit över och glömt bort det viktigaste med julen - att umgås med vänner och familj. Detta gör dig delvis självvis, men även mänsklig och ändå RÄTT SÅ SNÄLL jämfört med C & D.

D

Du är så grinch man kan bli! Inte bara hatar du julen, utan hoppas även på att förstöra den för alla i din omgivning. Du hatar allt och alla runt omkring dig, fast det gör inget, då de hatar dig tillbaka. Det mest intressanta med just dig är troligen dina så kallade "åsikter" om jultomten, som är lite för olämpliga för att nämnas i en offentlig tidning.. du bör nog överväga att söka hjälp. Tro mig, du lär behöva det.

C

Om du ska vara helt uppriktig så är julen bara något som existerar i dina ögon och inget som bör tas seriöst. Du hatar alla ord som kan förknippas med "jul" och anser att sådant endast bör tas upp när det väl är julafton. Du är lite sur av dig vid vissa tillfällen och det faktum att du förväntas vara glad när det väl är jul förvärrar bara ditt tjuriga humör



Visste du att...
 ...var nionde kopp kaffe,
 var sjätte banan och mer
 än varannan ros som
 säljs i Sverige idag är
 Fairtrade-märkt?

En godare jul

Du bor i en Fairtrade City. Det innebär att kommunen och lokala aktörer jobbar tillsammans för rättvis handel, etisk konsumtion och en mer hållbar värld. Varje gång du väljer Fairtrade-märkt hjälper du till. Certifieringen garanterar att den som odlat eller tillverkat det du

köpt haft schyssta livs- och arbetsvillkor i länder med utbredd fattigdom. Här har vi samlat juliga recept som gör gott över hela världen.

Läs mer om Uppsalas roll som Fairtrade City på [uppsala.se/fairtradecity](http:// uppsala.se/fairtradecity)

Uppsala har sällskap av runt 2 000 Fairtrade City-diplomerade städer i världen. Bland annat London, Seoul, Rio de Janeiro, Chicago, Wellington och New Koforidua.



Foto: Fairtrade Sverige

Guldmjolk

(2 glas)

Guldmjolk, även kallad golden milk, är en kryddigt varm dryck som sägs innehålla en hel armé antioxidanter och boostar hälsan.

Ingredienser

1 msk malen gurkmeja (Fairtrade)
 1 tsk malen ingefära (Fairtrade)
 1 tsk malen kardemumma
 1 tsk malen kanel (Fairtrade)
 1 krm vaniljpulver (Fairtrade)
 1 msk kokosolja (Fairtrade)
 5 dl osötad havredryck
 Lite honung (Fairtrade)



Gör så här

Värm havremjölken. Vispa ned övriga ingredienser och drick medan drycken fortfarande är ljummen.

Tips!

Se fler goda recept på [uppsala.se/fairtradecity](http:// uppsala.se/fairtradecity) eller fairtradese på Instagram.

Visste du att ...

1,8

miljarder kronor i Fairtrade-premie betalades ut under 2018?

Fairtrade-premien är ett extra prispåslag som de Fairtrade-certifierade odlarna får utöver betalningen för råvaran. Premien kan användas till investeringar i lokalsamhälle och verksamhet, till exempel i hälsovård, utbildning, infrastruktur och förbättringar inom produktionen.



Foto: Fairtrade Sverige

Ris á la Malta

Dags för en klassiker på Fairtrade-vis. Börja med att koka 2 deciliter ris och glöm inte att vattnet salta, idag lagar vi ris à la Malta.

Tillsätt 1 liter valfri mjölk och låt svälla sedan dags att 2 deciliter vispgrädd i hälla. Smaka av med Fairtrademärkt florsocker och vanilj och överraska sedan din familj genom att toppa med Fairtrade-märkt konserverad ananas och låta alla äta i stora lass.

Äntligen julmusik

VI ÄR NU mitt i december och det hörs julmusik vart man än går. I butiker, på caféer och på radion. Några började redan efter Halloween, medan andra väntade tålmodigt till december innan de lät jultonerna ljuda. Sedan finns det konstigt nog folk som inte gillar julmusik överhuvud taget.

Så när är det egentligen socialt acceptabelt att börja spela julmusik?

TRADITIONER BRYTS OCH nya skapas. Trots detta så verkar traditionen kring julmusik oacceptabelt att bryta. För vissa är det ett allvarligt brott att spela julmusik innan december och det kan bli heta diskussioner.

Jag anser att julmusik kan börja spelas direkt efter Halloween.

Det finns väldigt många jullåtar att lyssna på, gamla som nya och det släpps nya varje år, så det finns alltid något nytt att lyssna på om man är trött på samma gamla julmusik som spelas varje år.

NOVEMBER ÄR JU i princip december fast bara lite gråare, regnigare och oftast utan snö.

Varför inte liva upp den trista höststämningen med lite trevlig julmusik? Det är trots allt bevisat att julpynt och saker som hör till julen gör oss lyckligare så varför inte bli lyckliga tidigare?

Julmusik borde vara socialt acceptabelt att spelas från Halloween för att lyfta vårt novemberhumör och för att hjälpa oss igenom alla prov och annat som äger rum under hösten.



Amanda Tångring
om julmusik

Julklappstips

Snart är det julafton och du kommer på att du glömt köpa julklappar. Det är dags att få panik, men frukta ej. Gymnasietidningen är här för att ge dig perfekta sistaminutenidéer.

Parfym kan betyda att någon stinker, men det kan även visa att du vet vilka dofter personen gillar.

Känner du någon som arbetat väldigt hårt på sista tiden och behöver koppla och be ett presentkort på en helkroppsbehandling.

En bok har alltid ett stödjande argument om hur bra det är att läsa, trots att boken kanske inte faller personen i smaken.

Om du har helt slut på idéer kan du alltid vara tråkig och ge någon ett presentkort.

Ingen bussresa är densamma utan musik som förgyller din resa. Köp ett par hörlurar till din kompis så kommer de vara evigt tacksamma.

Flugmarkonamer älskar ett lytt block till skolan, men de kan även vara väldigt kräsna. Om du har ett syskon kan personen vilja ha vad personen flek av eran mormor förra året.

Måste du köpa en julklapp till din fiende? Vad säger "Du är trash" mer än en sopkorg.

Pasta är en av de bästa presenterna du kan köpa till en nyflyttad student. De vill bara slippa nudlar.

Oavsett tjej eller kille så finns det alltid en inre diva som behöver nya sminkborstar.

Ge bort en dejt genom att köpa en biobiljett. Van vet, du kanske blir medbiljett.

Text: Miriam Westerberg
Ill: Yuliia Pushkar, Jana Guothova



Du kan få hjälp

boiu.se

Här finns länkar till ställen i Uppsala där barn och unga kan få hjälp med t ex:

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

Du kan också höra av dig till oss. Vi vet vem som kan hjälpa dig.

Barnombudet i Uppsala län

Mejla: boiu@boiu.se

Ring: 018 69 44 99

Hemsida: boiu.se

Sociala medier: [gillaboiu](https://www.facebook.com/gillaboiu)

I STAN
TESTPATRULLEN

Lys upp vardagen med favoritreflexen

Testpatrullen



Miriam
Westerberg

Jeremy
Haglund

Mörkret tar över och försvårar förarens vy. Därför ska vi upplysa er om vilka reflexer som är bäst. Sen kan ni reflektera över era favoriter och vad ni vill använda för att lysa upp vardagen.

Trots att det inte är i modet, kommer alla uppskatta ditt dåliga stilval på vägarna.

Reflexväst – inte fin, men praktisk!

Paraply

Paraplyet är stort, reflekterande och snyggt. Det är med andra ord en lysande idé att ha. Dock kommer det inte skydda mot

snö, men vad är Sverige utan regn? Du kan dessutom använda det under hösten eller våren då det också är hyfsat mörkt.

5/5



Snöflinga

Söt, gullig, har en lampa i reflexen, visst är det coolt? Inte direkt, lampan slutade fungera efter ungefär en timme vilket gjorde mig väldigt deppig. Utan lampan är den fortfarande funktionell och får därför två av fem poäng, men är besviken på snöflingan som svek det svenska folket.

2/5

3/5



Armband

Alla har väl ett gammalt reflexarmband hemma med reklam på? Inte? Det finns billigt att köpa och kan användas både runt ben och armar. Armbanden fungerar bra om du sätter dem synligt, men är ändå väldigt små jämfört med exempelvis en reflexväst.

5/5



Pannband

Pannbandet är stickat av garn med reflexer. Om du gillar att sticka rekommenderar jag starkt att du köper garnet och gör en mössa eller ett pannband av det. Det är bra sätt att inkludera reflexerna i din vardag utan att du tänker på det.

5/5



Reflexväst

Inte det snyggaste men är väldigt praktiskt att ha i mörkret. Trots att det inte är i modet, kommer alla uppskatta ditt dåliga stilval på vägarna. Den är billig och finns att köpa i princip överallt.

Tre röster om innebandy

Hagunda IF:s A lag herrar har som mål att spela ”snabb och fartfylld innebandy som är både attraktiv och framgångsrik.” Vi pratade med tre spelare om hur det är att vara innebandyspelare.

Text: Bilal Darbas • Foto: Jeremy Haglund

Om man försöker och vill så är det inga problem att balansera mellan skola och sport.

Isak Bengtsson, innebandyspelare



Isak Bengtsson

Ålder: 19 år

Varför vill du ha en karriär inom innebandy?

– Innebandy är något jag alltid har brunnit för. Jag har spelat sedan jag lärde mig gå i princip. Jag ha bröder som spelar, en pappa som är väldigt intresserad. Det har varit innebandy hela livet och jag har alltid varit duktig och känt att

jag kan komma långt. Det är något jag alltid har slitit för. Hur kan man balansera mellan sport och skola? Vad ska komma först?

– Jag är nog inte rätt person att fråga eftersom jag låtit innebandy alltid gå före skolan. Det är olika från person till person, det kan vara smartare att sätta skolan framför i vissa lägen, jag var inte så smart. Skolan var inte tillräckligt kul. Jag tyckte innebandyn var roligare. Om man försöker och vill så är det inga problem att balansera mellan skola och sport. Vad är det bästa med att vara innebandyspelare?

– Det finns mycket, dels

sporten i sig, att det är otroligt roligt att spela innebandy men det är även mycket runt omkring. Som exempelvis gemenskap och vänskap. Man mår bra av att vara med människor i klubben och spela. Vad är det värsta med att vara innebandyspelare?

– Det är att det går åt mycket tid, vilket i sig kan vara kul, men det innebär även att man ibland måste ta tid från annat som att vara med vänner, flickvän, pojkvän eller familj. Man kan missa väldigt mycket av det som händer runt omkring.

Har du något tips för de ungdomar som vill ha en karriär

inom sport?

– Om du brinner för det ska du satsa hela vägen. Även om du har en tung period eller inte trivs där du spelar, testa något nytt, byt lag eller vad som helst, men sluta inte för att det är svårt just nu.

Skulle du säga att du är en förebild, varför eller varför inte?

– Ja, det skulle jag säga. Jag ger alltid 100% när jag spelar och har jobbat hårt hela min karriär. På så sätt skulle jag se mig själv som en förebild. Jag tycker det är jättekul att träffa de yngre spelarna i klubben och ta mig tid att snacka.

lare vad skulle du vara då?

– Jag jobbar som skribent och journalist och skriver om sport bland annat, men om jag inte spelade innebandy skulle jag mest troligt spela fotboll eller någon annan lagsport. Annars hade jag kanske lagt mer tid på tv-spel eller spelat musik.

Hur mycket tid lägger du på innebandy i veckan?

– Vi tränar tre gånger cirka en och en halv timme i veckan med laget plus en match som tar två till tre timmar. Sen skulle jag säga att man kör ett eget pass i veckan också, så det blir ungefär sju till åtta timmar i veckan.

Vad är det bästa med att vara innebandyspelare?

– Det är bästa är att det är en rolig sport, det går fort, man måste fatta snabba beslut, det

är en teknisk sport, mycket lirare som spelar vilket jag tycker är kul. Sporten är inte så destruktiv, den är mer konstruktiv.

Vad har varit svårast i din tid som innebandyspelare?

– Det svåraste har varit när det går tungt för laget och många tenderar att döma sig själva då. Vi förlorar som ett lag och vinner som ett lag brukar man säga, men när man förlorar är man ofta hård mot sig själv. Det kan vända väldigt fort men det svåraste är när det sker en svacka, antingen personlig eller för laget, men oftast lossnar det till slut.

Har du något tips för de ungdomar som vill ha en karriär inom sport?

– Att bita ihop. Många tänker att det ska gå väldigt fort att komma upp till hög nivå, för egen del debuterade jag i den högsta serien som 28-åring.

Jag kanske är en av de äldsta debutanterna i den högsta serien. Bit ihop och träna på.

När man börjar sent kan det vara svårare att snabbt nå upp till en hög nivå, vad gjorde du för att nå så högt?

– Jag har alltid haft en passion för sporten och lagt många timmar här men även tänk mycket själv hur jag ska fokusera på det jag är bra på och göra det så bra som möjligt. Man ska inte tänka på att man inte kan, hitta din roll och fokusera på det.



Jakob Arvidsson

Ålder: 31

Spelar du innebandy som karriär eller på fritiden?

– Vi får inga pengar så det blir som ett fritidsintresse samtidigt som man lägger ner så mycket tid så att vi på sätt och vis är professionella. Vi är väldigt seriösa när vi är här, jag skulle säga att det är lite både och.

Om du inte vore innebandyspe-



Felix "Bullen" Abrahamsson

Ålder: 21 år

Vad är det bästa med att vara innebandyspelare?

– Det är en stor gemenskap. Om man bortser från själva sportandet i sig så finns det åtminstone 20 personer som delar intressen och är ett glatt gäng. Väldigt mycket runt omkring är tilltalande. Idrotten i

sig är kul, samt att vinna är något alla strävar efter.

Om du inte vore innebandyspelare vad skulle du vara då?

– Det lätta svaret är att spela fotboll, det gör jag delvis ändå men någon slags idrott iallafall. Vad är det värsta med att vara innebandyspelare?

– Förlora är aldrig kul, så man får försöka undvika förlust så gott det går. Personligen har jag inte haft några skador men skador är väldigt jobbigt. Är du en dålig förlorare?

– Sådär, jag har blivit lite

bättre men när jag var liten var jag sämre. Man kan komma ganska långt på självinsikt och oftast är det något själv som man kan ha gjort annorlunda.

Varifrån kommer "Bullen"?

– När jag gick i fyran var jag ganska smal och hade en stor jacka så det blev Bullen. Mina föräldrar döpte mig till Felix för att jag inte skulle ha något konstigt smeknamn, så det blev Bullen.

Vad har varit svårast i din tid som innebandyspelare?

– Det svårast tycker jag är

när man går från junior- till seniornivå. Det är väl ganska klassiskt egentligen. Man brukar vara duktig och har inte så många motgångar. Sen möter man spelare som väger dubbelt så mycket och är bättre än en själv på allting.

Skulle du säga att du är en förebild, varför eller varför inte?

– Egentligen inte, jag kommer hit och gör mitt jobb, försöker ha så kul som möjligt. Sen finns det vissa som ser upp till det och andra gör inte det. Men jag skulle aldrig se upp till mig själv.



E-sport växer på alla sätt

Oavsett hur du tittar på saken så växer e-sporten pengamässigt, tittarmässigt och spelarmässigt. Spelare och organisationer tjänar massor av pengar, med löner upp mot en miljon dollar om året.

FÖR NÅGRA VECKOR sedan möttes det europeiska laget G2 och det kinesiska laget FPX i en fullsatt arena i Paris, något som var otänkbart 2011 då världsmästerskapen spelades i Jönköping under Dreamhack. Nu har *League of Legends* växt så pass mycket att finalerna 2018 nästan slog Super Bowl i tittarsiffror.

Ja, e-sporten har till och med växt till den grad att du har specialinriktningar i skolor och på college. Spelare och organisationer tjänar massor av pengar, med löner för stjärnspelare upp mot en miljon dollar om året.

Till exempel *League of Legends* stjärnan Lee "Faker" Sang-hyeok som spekuleras tjäna kring 1.2 miljoner dollar om året och Dota 2s största turnering "The International" som har en pott på 25 miljoner dollar, och det är ingenting jämfört med vad skaparna av spelen tjänar.

E-sport är inte okontroversiellt då många är skeptiska att det ska klassas som sport eller överhuvudtaget tas seriöst.

Flera debatter har förts i media och åsikterna är blandade. Men motargumentet som e-sports fansen har mot dem som ej tror på e-sportens framtid har alltid varit detsamma, oavsett hur du tittar på saken så växer det pengamässigt, tittarmässigt och spelarmässigt. E-sportens nuvarande totala värde kanske bleknar jämfört med summorna inom fotbollen och basketen, men ingen av dessa sporter har dubblat sin omsättning mellan 2017 och 2019.

Det finns trots denna trend en faktor som alltid kommer skilja e-sporten från annan sport. Spelen ägs och administreras via företaget som äger det, spelet uppdateras, ändras och nya spel släpps hela tiden. *League of Legends* 2011 såg helt annorlunda ut från det som spelades i Paris för några veckor sedan. Fotboll har inga "patches" eller "hot-fixes" för att fixa glitcher och buggar. Fotbollen ändras inte i vikt och storlek var tredje månad, det gör spelen.

Text: Erik Nylander
Foto: Roman Kosolapov

Turista med tåget i Europa

Det är 2019. Greta turnerar och miljöaktivismen sprudlar. Att åka utomlands för att ladda upp med lite extra D-vitamin är härligt, men att ta flyget känns kanske inte aktuellt i en tid som denna. Som tur är finns det andra alternativ.

Text: Rut Plogén

FÖR ETT PAR år sedan var jag och min familj på semester i södra Europa. Vi hade egentligen en helt vanlig utomlandsresa med värme, bad och god mat. Det enda som skilde den från din standard-solsemester var att vi tog oss dit med tåg!

Vi visste att vi ville göra en längre resa den sommaren, men vi var också eniga om att vi inte ville flyga. Vår lösning blev att göra resan till målet.

Istället för att besöka ett land fick jag besöka sex och att åka rakt söderut i nivå med marken gav en fin överblick på hur landskapet skiftade ju längre ner i Europa vi kom. Hade jag fått chansen att göra det igen hade jag tackat ja utan att blinka.

Förutom fördelen i miljöfrågan är det prisvärt. Det finns tjänster där man kan köpa tågbiljetter på tid istället för sträcka, som räcker i t.ex. 14 dagar på alla sträckor i alla länder i EU. Om man packar matsäck och bokar boenden på vandrarhem eller via Airbnb kan man komma undan även med en begränsad budget.

Nästa gång du känner för en utlandsresa: se åt andra håll än Arlanda! Våga prova något nytt. En gnutta naivitet och lite äventyrlust kan räcka långt.

Packa smart!

- Ta en ryggsäck med bra avlastningsband, och försök att packa i bara den. Att ha en massa småväskor är opraktiskt, och ingen vill få ryggsäcken andra dagen av resan.
- Packa för alla väder! Även om det är Italien eller Frankrike som är målet vet man inte när man fastnar i ett regnoväder i Österrike. Been there, done that.
- Glöm inte underhållningen. En del dagar kan bestå av transportsträcka från morgon till kväll och då gäller det att hålla sig stimulerad. Personligen rekommenderar jag böcker, kortspel och någonting att tugga på!

Tjänster som underlättar

- Airbnb.com: En plattform där privatpersoner kan lägga ut rum och lägenheter för andra att hyra. Billigt och bra om man kan stå ut med att det inte är 5-stjärnigt!
- Interrail.eu: Det var här vi köpte våra biljetter! De har många olika alternativ för inom vilka länder och vilken tidsperiod du vill att den ska gälla.
- Tripadvisor.se: Varje gång vi bestämde oss för att äta ute var det den här hemsidan vi besökte först. Du skriver smidigt in staden eller adressen där du befinner dig och får upp restauranter i närheten.

Berlin är en känd stad av många anledningar. Det är Tysklands huvudstad, men det finns andra saker som gör att folk känner till den. Några exempel är Berlinmuren och Förintelsemonumentet.

I BERLIN FINNS mycket god mat, allt från tysk schnitzel till typisk storstadsmat. Det finns något även för den kräsnaste. Man kan ta sig till Berlin på många olika sätt; flyga, ta bilen eller tåget. Transport inom staden kan ske till fots, med båt, kollektivtrafik eller på elektriska sparkcyklar. Elsparkcyklar hittar du vart

du än går och i Berlin finns många olika märken att välja mellan. Kollektivtrafiken är väldigt enkel att färdas med och är relativt billig.

När man besöker Berlin finns det några platser man nästan måste besöka, och här är några exempel du inte får missa.

Text och foto: Amanda Tängring



Brandenburger Tor

Detta torg är definitivt värt ett besök. Statyn som står på toppen av porten togs som krigsbyte av Napoleon för många år sedan, men lämnades sedan tillbaka efter att Napoleon besegrades.

Förintelsemonumentet

Detta monument är ett måste att besöka när du besöker Berlin. Monumentet är byggt till minne av alla judar som mördades under andra världskriget. Under monumentet finns ett museum för den som vill lära sig mer.



Tv-tornet

På Alexanderplatz står tv-tornet. Det är ett högt torn med en restaurang högst upp. Man kan åka upp för utsiktens skull men också för att äta gott. Det är dock en väldigt populär turistattraktion så om man har planer att åka upp i tornet bör man boka biljetter i förväg för att undvika långa köer.

Checkpoint Charlie

När Berlinmuren fortfarande stod uppe var Checkpoint Charlie den mest kända gränsövergången mellan Öst- och Västtyskland. Det är idag ett museum och har många giftshops för den som letar efter en souvenir.



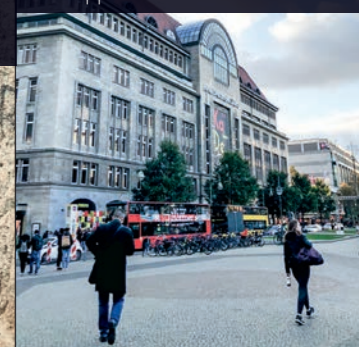
Berlinmuren

När muren revs år 1991 så behöll man en del som minne. Den delen kan man besöka i centrala Berlin. Bredvid muren finns ett museum som heter Topographie des Terrors vilket är även det värt ett besök om man vill veta mer om Tysklands historia.



Kaufhaus de Westens

Strax utanför Berlin finns det stora varuhuset Kaufhaus de Westens, också känt som KaDeWe, för den modeintresserade. Det är ett väldigt exklusivt varuhus och kanske inget du shoppar loss i.



FOOTBALL MANAGER
2020

5/10

Samma spel – med en del nytt

LÅT MIG INLEDA med denna fråga: hade du accepterat om jag bara kopierat recensionen från förra året och använt den igen? Då vet du hur det känns att spela Football Manager 2020. Det är precis samma spel som förra året.

Inte ens utseendet har ändrats och om det inte stått 2020 när spelet startas hade jag trott att jag spelade förra årets version. Football Manager har tyvärr nått samma nivå som de flesta andra sportspel, nämligen att det inte behövs en ny version varje år. Detta hade lika gärna kunnat släppas som en (väldigt liten) patch.

Vi kan väl gå igenom de få nyheter som faktiskt finns. Det allra bäst är nog den nya utvecklingscentralen. Detta finns nu direkt i snabbmenyn och att utveckla ungdomar är en stor del i årets spel.

Här får du direkt en överblick av vilka av dina ynglingar som redan är tillräckligt bra för att spela i a-laget, med utvecklingsråd, men också vilka spelare du bör hålla ögonen på, hur dina utlånade spelare presterar, en lista på dina ungdomskandidater med mera.

Det gäller att tänka långsiktigt. Vilket också är tanken med de nya spelarrollerna.

Istället för att som i tidigare kontraktförhandlingar välja om din spelare ska vara en startspelare eller ett löfte kan du nu planera under en lång tid. Du kanske förhandlar med någon som du ser som en superstjärna inom tre år, men som just nu inte ens kommer få starta. Därför har det lagts till något väldigt smidigt, nämligen att du kan ge spelaren vilken roll han kommer ha de kommande fem säsongerna. Reservmålavakt detta år, cupmålavakt de nästkommande två åren och förstämålavakt året efter till exempel. Utöver det går det att lägga till löften som att förbättra tränarstaben eller värva en av spelarens vänner.

Spelarna accepterar att få böter, då de redan vet vad som gäller, jämfört med tidigare då de blev förbannade nästan varenda gång.

Något liknande finns också för dig som manager, då du

kommer få en femårsplan när du anställs av en klubb. Det kan vara att bli uppflyttad denna säsong, undvika nedflyttning nästa och etablera sig i den nya divisionen därefter.

Därtill finns också klubbens kultur, som att värva unga, inhemska spelare eller superstjärnor. Allt detta gör att det finns något att jobba för. En tillnyhet som kan bakas in i detta är att det nu går att välja hur spelare blir bestraffade, ett så kallat uppförandekodex.

Detta ger då automatiskt spelare straff efter till exempel ett rött kort eller missad träning i fyra kategorier (första, andra, tredje och allt över tredje gången). Det vill säga, ge spelaren en varning första gången det händer, en veckas böter den andra och två veckors böter därefter. Spelarna accepterar att få böter, då de redan vet vad som gäller, jämfört med tidigare då de blev förbannade nästan varenda gång.

Nyhet nummer tre är att ditt team av tränare och ledare är viktigare än någonsin. Detta tack vare att de ger mer och bättre feedback än tidigare år.

Till exempel kan du få lagutagningsråd inför matchen där din assisterande manager anser att en spelare bör spela istället

för en annan tack vare att han är bättre i luften, vilket passar motståndet, eller att en spelare visat stora framsteg på träningarna den senaste tiden.

Till slut har vi en förbättring av grafiken. Detta är så klart ett område som kanske inte spelar någon större roll för de allra flesta, vi spelar ju inte Football Manager för att bli förälskade i utseendet.

Spelarmodellerna ser bättre ut, vilket också gäller din skapade manager och publiken. Vädereffekterna har blivit vassare så om du spelar i regn kan du se hur allt blir tyngre och blötare. Det är dock inte utan småfel, som att målvakten springer igenom målburen för att hämta bollen.

Men som sagt, ingen spelar detta spel för hur vackert det är. Det spelas för att få den där känslan av kontroll, glädjen när du lyckas och ilskan när du av någon anledning förlorar trots att du dominerat matchen. Var beredd på att få dina timmar fullkomligt uppätta när du försöker hitta den bästa taktiken eller värva nästa superstjärna.

Att leda en fotbollsklubb till framgång, eller rädda från kris, känns lika bra som vanligt.

Bilal Darbas

Film

LET IT SNOW
Netflix

2/10

Osammanhängande julfilm

DET NÄRMAR SIG jul, och Netflix årliga julfilmer släpps. Årets stora julfilm heter *Let it snow*.

Filmen har tre olika storylines; Dorrie som är lesbisk och jobbar på Waffle Town är bästa vän med Addie som i sin tur har problem med sin pojkvän som hon tror är otrogen mot henne.

UNDER EN SNÖSTORM blir Addie erbjuden skjuts av "foliekvinnan" som i sin tur är ett mysterium genom hela filmen. Karaktärerna Tobin och Angie är också bästa vänner, men To-

bin är kär i Angie utan att våga berätta det för henne. Vi möter också Stuart och Julie i filmen där Stuart är en känd popstjärna och Julie en vanlig tjej.

De träffas på ett tåg och lämnar sedan tåget när det stannar på grund av en snöstorm. Till sist har vi Keon som bara vill ordna en julfest.

FILMEN FÖLJER DESSA människor separat från varandra i tre olika berättelser. De har inget med varandra att göra och träffas inte förrän i den sista scenen i filmen då de alla är på



I min mening fanns det ingenting som stack ut eller fångade tittarens intresse

Keons julfest men inte ens på julfesten har de någon konversation med varandra.

Deras olika berättelser hör inte ihop alls vilket får filmen att verka otroligt osammanhängande. I min mening fanns det ingenting som stack ut eller fångade tittarens intresse och det fanns mycket i filmen som

aldrig förklarades, exempelvis "varför bär hon folie?" Av någon anledning är hon dessutom berättarrösten.

Lägg tiden på något annat än den här filmen eftersom den var ganska tråkig och osammanhängande och inte fångade över huvud taget.

Amanda Tångring

Konserter är något alldeles speciellt

ATT GÅ PÅ konsert är någonting alldeles speciellt. Det går helt enkelt inte att jämföra med att lyssna på musik på dator eller mobil och jag tror nog att de allra flesta kan hålla med mig om det. Känslan innan en konsert drar igång, spänningen att inte veta när artisterna kliver upp på scenen och när de väl gör det, då är det den bästa känslan i hela världen.

Ja, jag älskar att gå på konserter och gör det väldigt ofta, men torsdagen den 5 december var jag på en mycket speciell konsert som jag aldrig kommer att glömma. Den slog alla konserter jag varit på.

Jag var nämligen på Avicii Tribute

konserterna i Friends arena som gästades av stora namn som bland annat David Guetta, Kygo, Dimitri Vegas, Nicky Romero och Rita Ora. Konserten hölls till minne av Tim Berling och hans självmord som chockerade alla i april år 2018.

Konserten gick under namnet *For mental health awareness* för att uppmärksamma den psykiska ohälsan som tyvärr är en betydligt större del i vårt samhälle än vad många inser. Det hela började med en slutsäld och proppfull Friends arena fylld med ca 60 000 människor och ett väldigt emotionellt tal ifrån ingen mindre än Tim Berlings egen pappa. Alla som uppträdde

under konserten höll ett tal i hans ära och det lämnade nog ingens öga torrt, inte minst sagt för min egen del. Det var en otrolig sammanhållning och stämning, alla var där för en och samma anledning: att hedra Tims minne och hans fantastiska musik. Så, för att sammanfatta konserten med två ord så var den både väldigt vacker och sorglig. Jag och min vän kände inte att vi behövde köpa någon merch på vägen ut, för bara själva konserten i sig är något och gemenskapen den förmedlade är något vi kommer att minnas och ta med oss för livet.

Nadine Reinholdsson

Foto: Sports Interactive, Netflix



Illustration: A M Fransis

Hej illustratör! Vill du också få dina bilder publicerade i Word? Hör av dig!

► 072 563 08 60 eller fredrik@tidningenword.se