

världen & vi

EN TIDNING AV OCH FÖR ELEVER MED SVENSKA SOM ANDRASPRÅK, NR 1, 2024

FRITID I FOKUS

SPORT OCH ÄVENTYR
ELLER LUGN OCH RO



Tiden som vi kan bestämma över själva



Fritid. Fri tid. I denna utgåva av Världen&vi vill vi utforska vad människor tänker om tiden som de kan bestämma över själva. Den tid som inte ägnas åt jobb, studier eller sysslor som måste göras för att hemmet ska fungera.

I tidningen kan du ta del av många olika berättelser och tankar om fritid. Av Derin som tycker om att lära sig något nytt, Yaya som ger sig ut på cykeln, Robert som tränar barn i fotboll, Kinga som gör utflykter i naturen. Och många fler.

Världen&vi finns numera på sociala medier. Följ oss gärna! Då får du inblick i hur vi arbetar med tidningen och kan vara med och tycka till och bidra.

FATIMA GRÖNBLAD, CHEFREDAKTÖR

FÖLJ VÄRLDEN&VI!

Se hur redaktionen arbetar och delta i diskussioner genom att följa oss på Instagram och Facebook.



REDAKTIONEN Världen&vi



FATIMA GRÖNBLAD
- CHEFREDAKTÖR, LAYOUT
fatima.gronblad@abfvux.se
FREDRIK HARSTAD - REDAKTÖR
fredrik.harstad@abfvux.se

Foto sidan 2, 14: Kinga Piekarczyk
Övriga foton av textförfattaren, om inget anges

REDAKTION
ANITHA PATRICIA D'SILVA
RAZIA
SAMSON PAUL
KINGA PIEKARCZYK
SUNMI KIM
ILCA BATISTA
CASSIANA GABRIELLI
NELA MAKSIC
SAWSAN ELABED
NASRULLAH MOHSINI
PEEYUSH LAMOTIA
MAHSA MOSAPOUR
SEYDI KANDEMIR

Världen&vi görs av elever som studerar sfi eller svenska som andraspråk inom ABF Vux.

Läs mer och beställ tidningen:
varldenochvi.se

Vill du skriva eller fotografera för tidningen? Kontakta chefredaktör
fatima.gronblad@abfvux.se



Min fritid

Skogspromenader med fikapaus

På fritiden brukar jag och min familj promenera i skogen. Där pratar vi om roliga ögonblick i livet. Vi gillar att lyssna på fåglarnas sång och vi tar alltid fikapaus.

Vi åker också ofta till stan och besöker olika platser, till exempel stadsbiblioteket, djurparker och en botanisk trädgård.

ARTEM LIAKH



Vi går till lekland för att träffa andra barn

Jag och min man brukar gå till ett lekland med min dotter på helgerna.

Min dotter är ett och halvt år och tycker om leklandet. Hon tycker mycket om att leka med andra barn eftersom hon är ensam. Hon har inga syskon och vi känner inte någon i Sverige att umgås med. Mina släktingar bor alla i olika länder och min mans släktingar bor också i mitt hemland.

Att umgås med andra stärker enligt min mening barns mentala och sociala utveckling. Därför går vi med henne till leklandet och vi försöker verkligen att umgås med vår dotter på helgerna.

WAJIHA KARIMI

Min fritid

Vill lära mig nya saker

Jag gillar att fylla min fritid med att lära mig nya saker, till exempel håller jag på att lära mig köra bil med min man.

Jag tror att lära sig nya saker och fortsätta utvecklas är nycklarna till framgång i livet. I framtiden vill jag ha körkort i Sverige.

DERIN HUSSEIN



Fångar ögonblick med kameran

På fritiden brukar jag kombinera mina två hobbies, resor och fotografering. Att gå in i min värld och fånga ögonblicket med ett foto gör att jag slappnar av i min kropp och matar min själ. Det behöver inte bara vara en helg, det kan vara en vardagseftermiddag efter jobbet då jag möter den vackra svenska solen, eller den magiska skandinaviska vintern.

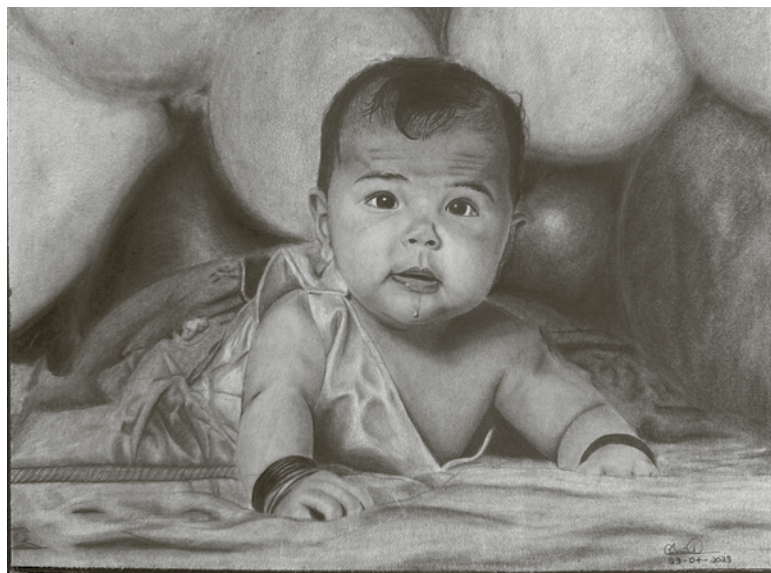
Under de tre år som jag bott i Sverige har jag besökt och dokumenterat skönheten i över 50 städer, nationalparker och byar. Och jag har faktiskt kommit att älska både regnet och vintern här i Sverige. För glädje behöver stjälas varje dag.

NELA MAKSIC

Tecknar porträtt

Min hobby är att måla och teckna. Jag tycker speciellt om att teckna porträtt. Jag känner mig väldigt glad över att göra det. Även om det tar mycket tid blir jag nöjd av att se det slutliga resultatet av varje teckning. Så jag gillar att hitta ledig tid för det. Fritiden gör mig till en konstnär.

AKHIL RAJAN



Akhil Rajans teckning. Han har gjort ett porträtt av en väns barn.



Jag fixar och syr om kläder

Jag tycker om att sy kläder på fritiden. Jag kanske köper en klänning som är för stor. Då klipper jag i klänningen och gör om den så att den passar mig. Nu vill jag köpa två kjolar och sy till en klänning.

KHADIJA SHARIFI



LYSSNA!



Fritid i Sverige och andra länder

Tråkigt när det är kallt

I Europa är det kallt väder under mycket lång tid och jag tänker att människor inte har många aktiviteter att göra. Jag tycker att det är tråkigt att man stannar hemma mycket. I mitt hemland har vi bättre väder och vi kan göra mer olika aktiviteter än här.

PATTARAWADEE KHEMPANYA

Svenskar planerar mycket

Fritid är en stor prioritet för svenskarna och människor planerar ofta sin ledighet. Jag tycker att det är coolt hur man vill njuta av fritiden så mycket man kan. Tidigare hade jag inte tänkt på att planera min fritid. Kanske är det för att jag bodde i Brasilien som är ett tropiskt land. Där är det bra väder nästan året runt och lätt att göra saker ute, som till exempel att gå till stranden, cykla eller promenera. Nu har jag sett hur olika typer av klimat kan påverka vår fritid.

Trots att människor i Sverige väntar på sommaren försöker de hitta på saker hela året, som till exempel skidåkning och promenader. Svenskarna letar ofta efter när det kommer att bli bra väder. Även om det är vinter och snö går många människor ut och njuter när det blir sol.

ILCA RINGEL

Kvinnor jobbar, män är på café

I mitt land Irak finns det ingen fritid för kvinnor. De är hemma och gör allt hushållsarbete, som att laga mat, städa och uppfostra barnen. I mitt hemland har männen fritid varje dag efter jobbet. De träffar vänner och sitter på caféer och pratar i flera timmar.

Det är inte bra att det är olika för kvinnor och män. Det är inte rättvist.

TAGHREED ALDULAIMI

Mer socialt i mitt land

Här i Sverige finns det inte mycket fritid eftersom de flesta är upptagna med arbete och det finns inte sociala relationer på samma sätt som i mitt land.

I Syrien var vi alltid tillsammans med familj och vänner och vi besökte varandra. Här har vi inte så många vänner och släktingar, så vi känner oss lite ensamma och uttråkade.

Här blir folk uttråkade eftersom de flesta butiker stänger tidigt. Det är skillnad från arabländerna där butikerna och gallerierna håller öppet länge, ibland stänger de först vid midnatt och det är liv på gatorna.

AILIAN ABO ZEN ALDIN



LYSSNA!





Jag njuter av naturens skiftningar

Blå himmel. Gröna träd. Solen skiner. Sedan jag kom till Sverige är jag mer intresserad av och uppmärksam på naturen. Jag gillar mycket att observera naturen och olika landskap. Det är vackert för mig när jag tittar på landskapet och märker skiftningar som händer under året. Det är underbart att se omvandlingar mellan olika årstider. När jag flyttade till Sverige, ägnade jag mycket tid att fotografera staden med sin natur och sina landskap.

För mig finns det en stor skillnad mellan Göteborg och São Paulo, staden där jag bodde i Brasilien. Eftersom det är en storstad, finns det inte så mycket natur nära befolkningen. Javisst, det finns parker i staden, men man kan inte kän-

na natur nära sig. Det finns massor av stora byggnader, trafikerade gator, personer skyndar till jobbet och det finns inte möjlighet att njuta av landskapet. Eftersom det inte finns så många sköna landskap och det finns inte heller tid.

Jag känner mig bättre i Sverige än Brasilien, eftersom jag har naturen närmare mig och jag kan känna den. Konsekvensen är att jag blir lugnare här, när jag promenerar och tittar på naturen med fåglar, harar och rådjur, som finns i området som jag bor. Så jag har alltid en stor känsla av tacksamhet.

CASSIANA GABRIELLI



NYA ORD

UPPMÄRKSAM

Som ser och lyssnar noga.

SKIFTNING

En ganska liten förändring.

OMVANDLING

När något blir något annat.

En sport jag tycker om

Volleyboll med vännerna

Jag tycker att volleyboll är speciellt. Jag brukade ofta spela i skolan. Nu spelar jag volleyboll med mina vänner. Jag tycker om att spela volleyboll därför att det är en rolig sport och man behöver inte ha mycket närkontakt, som till exempel i fotboll.

Jag tittar ofta på matcher med brasilianska volleyboll-lag på tv. Brasilien kommer att gå till nästa olympiska spel.

SANDRA BERTON



Intensiv stämning i ishockey

Ishockey är en rolig sport som många gillar att spela och titta på runt om i världen. Jag började spela det själv för 12 år sedan. Spelet involverar två lag som försöker skjuta pucken in i det andra lagets mål. En match kräver minst fem utespelare och en målvakt per lag.

Ishockey kan spelas på olika platser, från professionella arenor till lokala isrinkar eller utomhusrinkar på sjöar. För att delta behöver spelarna skyddande kläder, hjälm och skridskor.

Målet är enkelt – att göra fler mål än motståndarna. Ishockey kombinerar snabbhet, skicklighet och lagarbete för att uppnå framgång. Oavsett om du är ute på isen eller hejar fram ditt favoritlag, skapar ishockey en unik och intensiv atmosfär.

MATEUSZ SZWACHTA

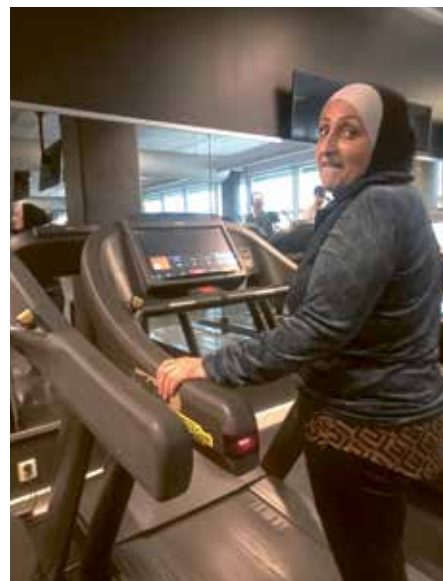


Cyklar en mil på lördagar

Jag tycker om att cykla på fritiden. Jag cyklar på lördagar och jag cyklar 10 km.

Jag mår bra av att cykla. Jag känner mig gladare och piggare.

YAYA MAHAMAT ISSAKH



Går till gym på helgen

På fritiden tränar jag. Jag går till ett gym i centrum. Jag älskar fitness.

SHIRINE ALKHATIBALJASHI



Jag vill göra en Iron Man

Triathlon är min favoritsport. Det är en sport där en person gör tre sporter i samma tävling. De tre sporterna är: simma, cykla och springa. Jag tränade triathlon i två år men jag gör det inte just nu.

Jag tycker inte om att titta på sport på tv. Jag tittar aldrig på professionell sport. Den största tävlingen i triathlon heter Iron Man. En Iron Man är 4 km simning, 180 km cykling och 42 km löpning. Världsrekordet för Iron Man är 7 timmar och 40 minuter. Jag vill göra en Iron Man en dag!

För två år sedan gjorde en dansk en Iron Man på Antarktis. Det var väldigt kallt! Det finns en film om den mannen på YouTube. Människor söker utmaningar!

IGOR PERTOSO



LYSSNA!





För Robert handlar idrottsföreningen om mer än sport

Robert Andersson är av tusentals personer i Sverige som är tränare i en idrottsförening på fritiden, utan någon betalning. Ibland tycker han att det är jobbigt, men det ger också mycket tillbaka.

– För det mesta går jag från träningen med mer energi och glädje än innan.

Robert är fotbollstränare i föreningen Götaholms bollklubb i Göteborg. Barnen i laget är tolv år gamla. Robert planerar och håller i träningar tillsammans med andra tränare.

Andra personer i Roberts familj har också varit med i föreningen – både hans farfar, pappa och bror. Men Robert blev tränare på grund av sin son.

– Han var intresserad och några kompisar var intresserade, och så var vi några pappor som blev tränare samtidigt när de var små.

Götaholms bollklubb är en ideell förening. Det innebär att alla är välkomna. Det viktigaste är att barn kan få spela fotboll, utan bedömningar av hur duktiga de är.

– Det finns en rekommendation om att man inte ska lägga så mycket betoning på resultat för de små. Så vi har inga serier där man kommer först eller sist. Utan vi spelar bara matcher.

Eftersom samarbete är väldigt viktigt i lagsporter som fotboll, kan barnen utveckla det under träningarna.

– De blir verkligen bättre på det vi tränar på, de blir bättre på att spela i lag. Tillsammans blir vi bra. Det är

fint att se när det fungerar. Barnen känner också det.

Alla tränare i klubben jobbar ideellt på sin fritid, de får ingen lön för tiden de lägger ner. Robert berättar att det ibland känns tungt att vara tränare.

– Ibland är barnen jobbiga och lyssnar inte. Men man får också mycket tillbaka. De vill så mycket och de är glada att få träning.

Robert tror att idrottsföreningar har en stor betydelse i samhället.

– Inte minst för att man klarar av att ordna så mycket aktiviteter, för så många barn. Det är också en väg in i samhället, att engagera sig mer i en förening och ha olika uppgifter. Det är inte bara att man betalar och så får man något, utan det är att man är med i något och hjälper till. Det är en viktig del i Sveriges demokratiska utveckling.

Robert tror också att idrottsföreningar har betydelse för ungdomars trygghet, att det bygger skyddsfaktorer.

– Det gör att unga kan ha något friskt och positivt att ägna sig åt. I dagens läge finns det faror i ungdomars liv, kanske speciellt för dem som har det tufft hemma. Då kan idrotten vara en trygghet.

Så idrottsföreningarna främjar olika sporter, men de har också ett annat uppdrag, som har en stor betydelse i samhället.

INTERVJU OCH TEXT: CASSIANA GABRIELLI

FOTO: FATIMA GRÖNBLAD

SÅ FUNGERAR IDROTTSFÖRENINGAR

Alla som vill kan bli medlem i en idrottsförening. Man kan tävla i en idrott eller bara träna utan att tävla.

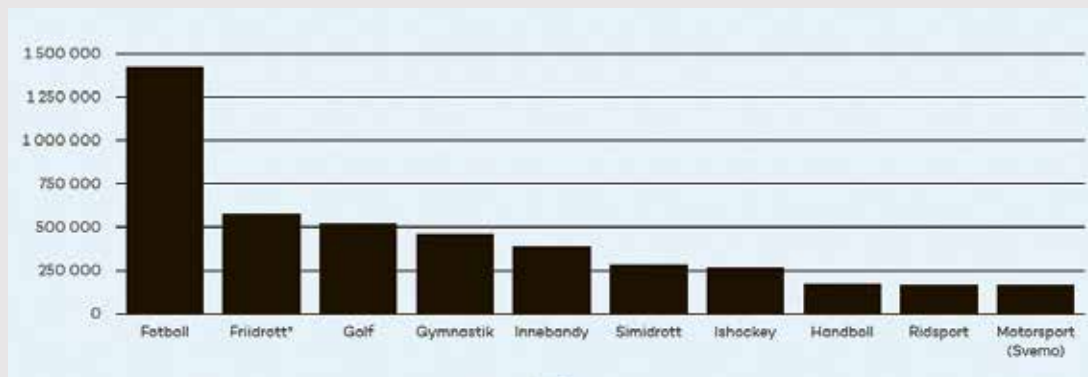


Alla idrottsföreningar är ideella. Det betyder att ingen får pengar för att vara tränare eller göra andra uppgifter i föreningen. Idrottsföreningarnas pengar kommer från avgiften som medlemmar betalar och bidrag från kommunen och staten. Medlemmarna bestämmer vad föreningen ska göra. Det är också medlemmarna som tillsammans hjälper till, till exempel vid träningar eller i kaféet vid en tävling.

Det finns ungefär 19 000 föreningar för idrott i Sverige. Fler än tre miljoner människor är medlemmar.

KÄLLA: RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

FLEST MEDLEMMAR I FOTBOLLSFÖRENINGAR



De tio specialidrottsförbund med flest antal medlemmar (aktiv i idrott). År 2022.

*En stor andel av Friluftsförbundets medlemmar är anslutna via Friskis & Svettis.

KÄLLA: RIKSIDROTTSFÖRBUNDET



Fritidsbanken lånar ut utrustning gratis

Fritidsbanken är som ett bibliotek, fast med sport- och friluftsprylar. Här kan man låna till exempel skidor, skridskor, inlines, flytvästar, tält, fotbollsskor och mycket mer. Lånetiden är 14 dagar. Alla får låna och allt är gratis. Utrustningen är begagnad, men oftast i väldigt fint skick.

Vad som finns att låna beror på vad varje fritidsbank har fått in. Vem som helst är välkommen att skänka fritidsutrustning till Fritidsbanken.

Den första fritidsbanken öppnade 2013. Idag finns fritidsbanker på över 100 orter i landet.

Hitta en fritidsbank nära dig:
fritidsbanken.se



En speciell sport

Fotboll, tennis, cricket och basket är vanligt i många länder. Runt om i världen finns många andra sporter som är mindre kända. Här kan du läsa om några. Scanna qr-koderna för att se videoklipp.



Cykelracing på träcyklar

Tchukudu racing är en sport som utövas i DR. Congo, mestadels i staden Goma i östra delen av Kongo. Sporten liknar cykelracing, men cyklarna är gjorda av trä. Deltagarna behöver vara på en plats där det lutar, till exempel på en lutande väg eller en liten kulle, detta eftersom träcyklar inte kan köra uppför. Det gäller att komma fram först för att vinna. För att cykla trycker man på med händerna och ger fart genom att sparka med fötterna.

Sporten är välkänd och uppskattad av många barn och ungdomar i Kongo. Träcyklarna som används är också ett transportsätt som folk använder för bagage och varor.



WIBABARA CLAUDE RUSIZANA

Kho kho - indisk sport där man jagar varandra

Kho kho är en sport som jag tror bara utövas i Indien. Det är en traditionell indisk sport från antiken. Banan har två stolpar och en mittlinje där spelarna sitter på huk. Det spelas med två lag med nio spelare vardera. Det jagande laget har åtta spelare som hukar på planen i en linje och en jagare. Det försvarande laget har tre spelare som springer fritt på planen.

Målet för det jagande laget är att fånga de försvarande lagspelarna. Bara en spelare i taget från det jagande laget kan vara aktiv för att fånga det andra lagets spelare. Det jagande laget måste strategiskt aktivera en lagmedlem som sitter för att kunna fånga motståndarspelarna. De försvarande spelarna går in på planen i set om tre. Om alla nio spelarna fångas slutar spelet och tiden det tar för det jagande laget att fånga alla spelarna registreras. Sedan ändras rollerna och det andra laget försöker fånga alla spelare med lägre tid än motståndarlaget.

Det är en väldigt rolig sport. Du behöver uthållighet, snabbhet och smidighet.



GOWTHAM PRASATH RADHAKRISHNAN GANESAN



FOTO: ARTI SANDHU



FOTO: SEAN INRYAN

Hurling - snabb irländsk sport

Hurling är en nationell sport i Irland. Man spelar med en speciell klubba och en tung och hård boll av läder. Det är världens snabbaste spel som spelas på gräs.

Det är 15 personer i varje lag. Man spelar på en gräsplan med två stora H-formade mål. Matchen spelas i två halvlek på 35 minuter. Laget som gör flest mål vinner.

Hurling spelas i Europa och Nordamerika. Det finns några hurlinglag även i Sverige. Det finns ett lag på Hisingen i Göteborg. De heter Hisingen Irish.

GERALDINE FAHEY



Zorbring - rulla runt i en plastboll

Zorbing är en av de konstigaste sporterna i världen tycker jag. Den startade 1994 i Nya Zeeland. Man rullar i genomskinliga plastbollar nerför en backe. Sporten kan utövas i vatten eller på släta ytor.

Jag tycker att det verkar vara en rolig sport och är intresserad av att prova någon gång.

TAHEREH REZAEI



FOTO: EINALEM



FOTO: JEON HAN

Som volleyboll men utan händer

Sepak takraw är en populär sport i Sydöstra Asien, Thailand, Kambodja, Malaysia, Laos, Filippinerna och Indonesien. Det är en lagsport som liknar volleyboll. Vi spelar med en boll gjord av rotting eller syntetisk plast. Det är två lag om två till fyra spelare. Man använder fötterna, knäna, bröstet eller huvudet för att ta bollen, men inte armar och händer. Poängsystemet är att det lag som får bäst av tre set vinner. Varje set spelas upp till 21 poäng.

När jag var ung, spelade jag sepak takraw med mina vänner. Det var svårt att ta en boll utan att tappa den och det gjorde ont när man tog emot en boll med bröstet. Nu gillar jag att se matcher men inte att spela själv.

PHORNCHANOK PHOJAN





Naturens magi öppnade sig tack vare Allemansrätten

Tidigare var det stadslivet som lockade. Sedan de flyttade till Sverige har Kinga Piekarczyk och hennes familj upptäckt naturens njutningar. Det tackar hon allemansrätten för.

När jag flyttade till Sverige förändrades min syn på fritiden totalt. Tidigare i livet, i stora städer som Prag eller Warszawa, var naturen mestadels en bakgrund för konserter, museibesök och sociala sammanhang. Jag var helt uppslukad av stadslivet. Men sedan dagen då Allemansrätten, rätten att fritt använda naturen, blev en del av min vardag, fick fritiden en helt ny innebörd.

Allemansrätten är inte bara en torr juridisk paragraf. Det är en livsfilosofi som nu möjliggör för mig att uppleva naturen på ett sätt som tidigare var otillgängligt. Denna lag, nedtecknad i den svenska konstitutionen från 1994, erbjuder total frihet att utforska naturen. Mitt nya svenska dagliga liv förvandlades till en expedition av utforskade stigar, att plocka bär eller svamp i skogen, vandra genom klippiga skärgårdar eller spontant tillbringa natten under stjärnklar himmel.

Allemansrätten möjliggör för varje person att förverkliga sina drömmar. När jag vandrar längs skilda vägar, känner jag en känsla av öppenhet och samhörighet med naturen. Att tända en eld djupt inne i skogen, fånga krabbor vid viken nära mitt hem, njuta av en picknick på klipporna eller ta ett

dopp i det iskalla havet har blivit mer än tidsfördriv; det är ritualer för avkoppling. Jag är tacksam över att både jag och mina barn finner glädje i vårt utomhusliv. Vår passion för en aktiv fritid har lett till positiva förändringar i familjelivet.

Under våra familjeutflykter har vi stött på många förtrollande platser, men en flerdagars vandring runt Vänern har särskilt etsat sig fast i mitt minne. Det var en spontan utflykt under vår senaste semester, där vi vandrade i timmar med tunga rygg-säckar, ibland i solsken, ibland i regn, tills vi slutligen nådde en vacker sandstrand omgiven av höga tallar och ett azurblått vatten. Där slog vi läger och lät oss uppslukas av den omgivande skönheten. Vi har många magiska platser och ögonblick, och vi ser fram emot fler oförglömliga äventyr.

KINGA PIEKARCZYK

NATURMAGI I BILDER

Se en film med glimtar av naturmagin som Kingas familj upplevt.



ALLEMANSRÄTTEN - FRIHET, MEN OCKSÅ ANSVAR



Tack vare Allemansrätten kan alla i Sverige röra sig fritt i naturen. Du får vandra, cykla, paddla kanot, plocka bär och tälta nästan var du vill. Du kan vistas i de flesta naturområden, även i skog och mark som är privatägd. Allemansrätten innebär alltså stora friheter, men också ansvar. Alla som vistas i naturen måste visa hänsyn, för att inte skada omgivningen eller störa vare sig djur- och växtliv eller andra personer som bor eller vistas där.



Jag håller mig tillräckligt långt bort från någons hem.



Jag tältar bara så länge jag får och där jag får.



Jag eldar inte på klippor eller om det finns en brandrisk.



Jag tar med mig mitt skräp.



Jag vet hur jag gör mina behov i skogen.



Jag skadar inte skog och mark.



Jag stänger alltid grinden.



Jag plockar bara de blommor, svampar och bär som jag får plocka.



Jag håller koll på vad som gäller när jag är i ett skyddat område.



Jag har koll på min hund.



Jag visar alltid hänsyn mot djur och människor i naturen.



Jag badar där jag får och jag lägger min båt där det är okej.



Jag kör bara motorfordon där jag får.

TESTA DINA KUNSKAPER

Har du koll på Allemansrätten?
Testa dig själv i ett quiz från Håll Sverige rent!



Fritiden i min barndom



NYA ORD

AVSLAPPNAD

Lugn och inte spänd eller orolig.

KLÄTTRA

Flytta sig uppåt eller nedåt med händerna och fötterna.

STRÄNGARE

Som kräver att man lyder och uppför sig på ett bra sätt.

ANSVARSFULL

Som gör det hen har fått som ansvar.

Vi gjorde girlander och spelade carrom

Jag minns ibland mina barndomsdagar i byn där jag växte upp i Indien. Det känns trevligt att tänka på.

Mina föräldrar var bönder så jag ägnade mig mycket åt naturliga aktiviteter, till exempel att plantera och ta hand om blommor, frukt och växter.

När jag var barn brukade jag plocka blommor och göra girlander. Vi spelade ludo, chess, carrom och löste sukdoku. Det hjälpte oss att bli bättre på att tänka strategiskt.

Jag brukade höra kvinnor sjunga folkvisor när de gjorde hushållsarbete. Det var trevligt att lyssna på dem. De gjorde också vackra tatueringar med henna på händerna, och mönster med färgpulver framför sina hus. Människor spelade

ibland instrument som flöjt, tabla, harmonium, fiol med mera.

Mina fritidsaktiviteter som barn hjälpte mig att vara avslappnad i stressiga situationer. Det har också påverkat vem jag har blivit som vuxen. Jag är glad att jag fick prova och uppleva många olika saker.

ANITHA PATRICIA D'SILVA



FOTO: AUSTIN PHILIP D'SILVA

Jag var busig och älskade att klättra i träd

När jag var liten var jag busig och olydig. Jag var yngst i min familj och därför ville de inte säga något till mig.

Jag gillade att klättra i träd och var väldigt duktig på det. Jag tyckte om att hoppa och hoppa och jag hade en egen gunga i vår trädgård som jag älskade att gunga i.

När jag blev 10 år blev det lite strängare med att till exempel klättra i träd. Men när jag var ungefär 17 år förändrades jag och var inte busig och olydig längre. Jag blev ansvarsfull. Ibland sa mina släktingar att de inte kände igen mig, att jag hade blivit annorlunda.

Under min fritid då sydde jag kläder till mig och mina barn. Jag brukade virka, brodera, titta på tv, lyssna på musik och träffa släkt.

Nu i Sverige har jag ett schema över min fritid. Jag handlar på torsdagar och tvättar kläder på fredagar för att inte förstöra min helg. Jag brukar promenera, träna, lyssna på musik, träffa mina vänner och prata med min familj. Jag tycker om att sitta på stränderna och lyssna vågor. När jag lyssnar på vågorna känner jag mig lugn.

RAZIA



LYSSNA!

PATRICIAS TEXT



Vad gör oss lyckliga?

Sport gör dig lyckligare än pengar

Sverige är ett av de lyckligaste länderna i världen enligt den internationella World Happiness Report. Jag tror att sport spelar en viktig roll i denna lycka eftersom de flesta svenskar, ungefär sjuttio procent, tränar eller motionerar varje vecka. Dessutom har några forskare från Yale och Oxford Universitet upptäckt att sport gör människor lyckligare än pengar.

Så har det varit också för mig genom mitt liv. Perioderna i livet när jag har mått som bäst och känt mig mest motiverad har varit de när jag idrottat eller tränat ofta. Jag tränade kickboxning när jag gick i gymnasiet och under de

senaste åren har jag tränat på gymmet eller utövat sporter som volleyboll, fotboll och badminton. När jag idrottar, känner jag mig fri och tänker inte på andra saker som är stressande eller gör mig ledsen. I vintras började jag åka skridskor, det är jätteroligt!

Det är viktigt att träna eller utöva något sport, både för att bli glad och ha en bra hälsa. Det gäller både vuxna och barn. Tänk inte bara på att tjäna pengar utan ta bättre hand om er hälsa med fysiska aktiviteter och träning!

PEEYUSH LAMOTIA

Släpp telefonen - träffa andra på riktigt

I dagens digitala tidsålder har sociala medier blivit en vanlig fritidsaktivitet. År 2023 nådde det globala dagliga användandet av sociala medier i genomsnitt 151 minuter, en ökning från 147 minuter föregående år. Även om det är viktigt att använda sociala medier när det behövs är det att prioritera personliga möten och regelbundna samtal som främjar starkare relationer och harmoni.

Att bygga kontakter bortom den digitala världen främjar äkta samförstånd och förbättrar övergripande välbefinnande. Att balansera användningen av sociala medier med meningsfulla personliga kontakter är nyckeln till att upprätthålla hälsosamma relationer och en givande livsstil.

SAMSON PAUL

Pengar räcker inte för att ge lycka

Många i rika länder är deprimerade. Varför är det så?

Jag tror att pengar inte kan få en person att känna sig lycklig. För att bli riktigt lyckliga behöver vi många saker. Vi behöver umgås med vänner och

familj, ta hand om vår hälsa, ha ett jobb, hjälpa andra, ha en givande fritid och tillräckligt med pengar för att leva bekvämt utan att bli stressade. Sammantaget kan en enda faktor inte få oss att känna oss lyckliga.

MAHSA MOSAPOUR



NYA ORD

UTÖVA

Hålla på med något ganska ofta.

FÖREGÅENDE

Som kommer närmast före.

FRÄMJJA

Vara bra för något.

SAMFÖRSTÅND

När man kommer överens.



LYSSNA!

PEEYUSH TEXT





Ordet är fritt - berätta din åsikt!



NYA ORD

KLIMATFÖRÄNDRING
när vädret ändras
våldigt mycket, ibland
på grund av människans
miljöpåverkan.

HUSMANSKOST
Enkel vardagsmat.

OVANNÄMND
Som står tidigare i
texten.

Alla måste ta ansvar för klimatet

Klimatet är en viktig fråga och alla måste känna till det här ämnet. Klimatet har stor påverkan på vår miljö. Nu ser vi alla hur klimatförändringar kan ändra allt.

Det är viktigt att alla tar ansvar för att minska klimatförändringar, till exempel att använda kollektivtrafik för att minska koldioxidutsläpp. Människor kan cykla istället för att köra bil och det är bra om man tar buss eller tåg istället för att flyga.

Klimatförändringar orsakas av att människor gör misstag för miljön, så vi måste hjälpa varandra att ändra det. Man kan odla grönsaker i stället för att köpa från affären. Man kan också köpa kläder eller möbler från second hand.

Sist vill jag säga att om människor åker buss och tåg istället för att flyga är det bra, men politikerna måste också hjälpa till så att det blir billigare för människor att ta bussen eller tåget.

HERMELA ADELA

Mer svensk husmanskost

Jag tycker att det borde finnas fler restauranger som serverar svensk husmanskost.

Matkulturen har förändrats under de senaste 50-60 åren. Då fanns många restauranger med husmanskost.

Först kom pizzan till Sverige på 1960-talet, sen kom hamburger-ställen och fast food och därefter kebab-ställen, asiatisk mat och mycket annat.

Det är trevliga inslag i matkulturen

men jag tycker inte man ska glömma bort svensk matkultur.

Jag tycker om ovannämnda maträtter men äter gärna pytt i panna, biff a la Lindström och kåldolmar. Många av dessa rätter har för övrigt ursprung i andra kulturer.

Flera restauranger som serverar svensk husmanskost vore därför bra. Svenska råvaror har dessutom mycket hög kvalitet.

SEYDI KANDEMIR

Vad tänker du? Dela med dig av dina tankar och åsikter genom en insändare!

Skicka din text till:
fatima.gronblad@
abfvux.se



KÅLDOLMAR



Stoppa folkmord i Gaza, Palestina

Det palestinska folket utsätts för en avskyvärd massaker och etnisk rensning, och världen ser på. Skäms på er!

Denna värld som gör anspråk på demokrati och frihet, som USA, Kanada, EU, Australien och andra, är lögnaktig. Man pratar om frihet och demokrati men det finns en stor dubbelmoral. Samma regeringar som avvisar kriget i Ukraina är de som stödjer Israel med dess brutala krig mot Gaza. De tillverkar vapen och skickar dem till Israel för att använda dem för att döda oskyldiga, försvarslösa civila. Era händer är fläckade av oskyldiga människors blod!

Vad Gazaremsan går igenom är utan motstycke i modern historia: Dödan- det, svälten och fördrivningen av medborgare och barn, rivningen av hem. Israel, med stöd av USA och EU, bombade Gaza utan hänsyn till internationella lagar och normer som ska skydda civila. Israel använder internationellt förbjudna vapen som vit fosfor och andra vapen för att utrota det palestinska folket. Men vi kommer att finnas kvar så länge livet finns kvar på jorden!

Hittills har Israel sprängt tusentals ton sprängämnen i Gazaremsan. Detta är en styrka som ungefär motsvarar kraf- ten från de tre kärnvapenbomber som

USA släppte på den japanska staden Hiroshima under andra världskriget. Detta i ett område som är ungefär en tredjedel så stort som Hiroshima.

Som människa först, och som en palestinsk kvinna berövad sitt hemland, känner jag en djup ilska och sorg. Varje död, varje förstört hem, är en påmin- nelse om det grymma lidande som mitt folk utsätts för varje dag. Det är en börda som jag bär med mig varje dag, och jag kan inte tyst acceptera det som händer.

Med min sorg och ilska kämpar jag tillsammans med tusentals andra för rättvisa och frihet för Palestina. Vi protesterar, vi kämpar, och vi vägrar att ge upp. Genom våra demonstrationer runt om i världen hoppas vi kunna sätta press på världens ledare att agera och stå upp för det palestinska folket.

Jag väddar till alla fria människor att gå med oss i kampen för Palestina. Tillsammans kan vi göra skillnad! Leve Palestina, länge leve friheten!

SAWSAN ELABED



NYA ORD

AVSKYVÄRD
Som man tycker
mycket illa om.

**VARA UTAN
MOTSTYCKE**
Som är mycket
bättre eller sämre
än allt annat.

HÄNSYN
Bry sig om något
och tycka att det är
viktigt.

BERÖVAD
Vara fräntagen
något viktigt.



LYSSNA OCH LÄS MER!

Lyssna på Sawsans
text och läs
artiklarna hon
använt som källor.



VILL DU
PRENUMERERA?
LÄS MER PÅ
VARLDENOCHVI.SE

Vi träffas en internationell grupp människor som bor i Göteborg nästan varje vecka för att gå på vandring i olika naturområden. En kvinna vid namn Bahare kom till Sverige för att studera vid universitetet och stannade kvar efter att ha fått jobb på Volvo. Hon skapade en Facebook-sida specifikt för vandringar runt Göteborg, Gothenburg Hiking Group. Hon älskar att vara ute i naturen eftersom det ger henne glädje. Idag har gruppen ungefär 800 medlemmar och varje vecka går minst 15 personer ut tillsammans.

SAMSON PAUL

