

# SNILLEBLIXTEN



Karis-Billnäs gymnasium

Nr. 11 Våren 2010



## Talangkvällen i Karis

Läs om talangkvällen som ordnades av Karis svenska högstadium och Karis-Billnäs gymnasium den 23 april. Elever och studerande från respektive skolor stod för underhållningen tack vare musikläraren Susann Sonntag och en passion för bland annat sång, musik och trollkonster.

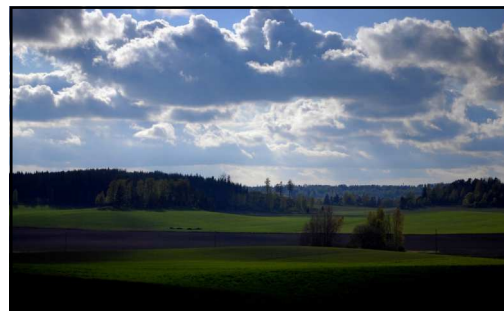
s.13



## Bekanta ansikten - men vem är de?

I Raseborg finns många människor och ni har säkert märkt att man får syn på vissa ansikten oftare än många andra. Då man ser dessa personer är ut och är in blir de nästan som gamla bekanta. Men vem är egentligen människorna bakom de välkända ansiktena? Har du någonsin funderat på vad de gör när de inte är i sin arbetsmiljö?

s.4



## Vägen till lyckade bilder

Ljuset, motivet, proportioner... Låter jobbigt, men nu kan du lära dej tricken om fotografering som försköner dina bilder till tusen!

s.16



## Bloggfenomenet - här för att stanna?

Vad är egentligen en blogg? Läs om hur bloggandet blivit allt vanligare, vad det är och varför allt från tonåringar till föräldrar och politiker sysslar med detta moderna fenomen.

s.6



## Små guldkorn i staden

Ta reda på var du kan fynda snygga, moderna kläder för en billig peng!

s.9





En del av redaktionen våren 2010



**Än en gång har ett nummer av snilleblixten givits ut. Innehållet i vårens nummer är mångsidigt, och vi hoppas att också just du hittar något som intresserar dig. Vi på redaktionen önskar dig en rolig och lärorik läsestund.**

Staffan Bruun.....	s.3
Kändisar.....	s.4
Recension: Sherlock Holmes.....	s.5
Facebook is the new black.....	s.6
Bloggfenomenet - här för att stanna?.....	s.7
Lopptorg - Små guldkorn i staden.....	s.9
Marimekko - Finlands Edelweiss.....	s.11
Talangkväll 2010.....	s.13
Hiphop.....	s.14
Vägen till lyckade bilder.....	s.16
Bli en vinnare med mentalträning!.....	s.18
Hundagility.....	s.20
TBB.....	s.22

**Layout: Kalle Määttä  
Sanna Grönholm**

# Staffan Bruun besökte Karis-Billnäs gymnasium

Författaren och journalisten Staffan Bruun besökte på onsdagen 21.4 Karis-Billnäs gymnasium. På ett livfullt sätt berättade han om den krokiga vägen fram till det liv han lever idag. Precis som de flesta journalister hamnade han till en början på Social- och kommunalhögskolan, Soc&kom, mest av en slump, men efter bara några månader insåg han att han faktiskt blivit intresserad av ämnet och karriären tog vid. Idag har han arbetat på Hbl under mer än 30 år och under den tiden har han bland annat hunnit bevaka fyra amerikanska presidentval.

Efter att ha sett tillräckligt många av sina artiklar gå upp i rök i bastun under varma sommarkvällar bestämde Bruun sig för att skapa något lite mer bestående. Någon bok utkom det dock inte innan han fick en ordentlig "deadline", dödslinjen, alla journalisters fasa och samtidigt bästa vän.

Eftersom hans första bok inte var särskilt lång och någon dessutom hade den dåliga smaken att kalla hans mästerverk ett "häfte", bestämde han sig för att skapa något eget. Efter att ingående ha studerat sin bokhylla kom författaren fram till att en lämplig längd på en bok är cirka 250 sidor, ett mått som han uppfyllt i nästan alla sina senare verk. Det att han skulle skriva deckare var en självklarhet, som Bruun själv uttryckte det, "det måste ju finnas ett mord så att man har något att skriva för, man vill ju själv få veta hur allt slutar..."

Bruuns deckare, som i viss



Staffan Bruun intresserade sig för Snilleblixten.

**"det måste ju finnas ett mord så att man har något att skriva för, man vill ju själv få veta hur allt slutar..."**

mån kan beskrivas som samhällssatirer, behandlar alltid aktuella ämnen, men är förlagda till framtiden för att komma undan den eviga faktakontrollen. Under årens lopp har två vitt skilda hjältar vuxit fram. Den första är Burt Kobbatt, vars namn egentligen bara var en arbetstitel som fastnade. Den andra hjälten, Antonio Sallinen, Kobbatts raka motsats, växte fram som svar på den kritik Kobbatts tämligen frisinnade karaktär genererade.

Bruuns böcker kännetecknas av en avsaknad av våld och sex, vilket främst beror på att det är så svårt att skriva om detta, om man får tro författaren själv. Bruun har även blivit känd för att skrämmande ofta träffa mitt i prick med sina framtidsvisioner. Även detta påstår Bruun att varit en slump, eftersom han inte bara en utan två gånger tvingats byta namn på framstående politiker han placerat på huvudposter i sina böcker på grund av den politiska situationen. För Bruun är det viktigt att få med både brott och humor; eftersom dessa är svåra att kombinera på ett vettigt sätt har han valt att låta vissa delar vara bara komiska medan andra delar är allvarigare.

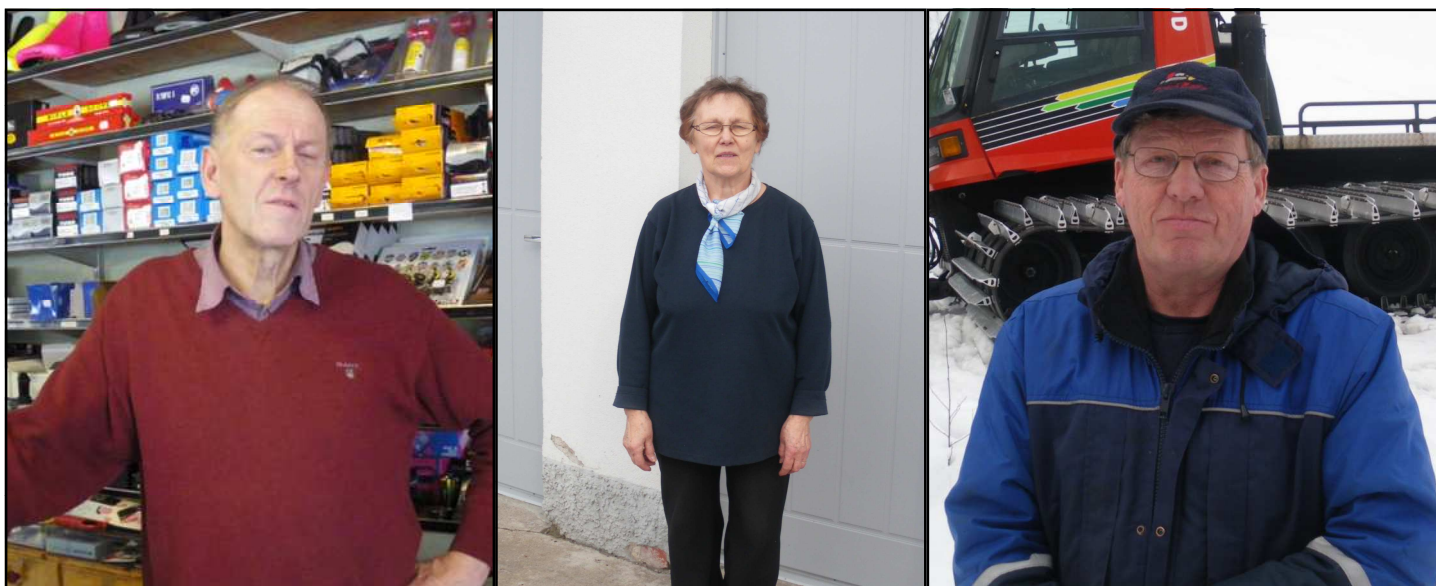
Idag har Staffan Bruun även gett ut flera böcker tillsammans med Stefan Lundberg bestående av manuskriptet från deras humoristiska radioprogram Fritt fram med Stefan och Staffan. Programmet är så omtyckt att det har fler lyssnare än de nyheter som kommer genast efter. Detta kan man faktisk förstå efter att ha hört hans fartfyllda presentation. Han lyckades verkligen få sin vårtrötta publik att lämna salen med ett leende på läpparna.

**Text: Andrea Wickström**

**Bild: Jan-Erik Till**



# Kändisar



Välkända ansikten; Sture Walls , Ulla Wikström och Matti Peltonen.

I Raseborg finns många människor och ni har säkert märkt att man får syn på vissa ansikten oftare än många andra. Då man ser dessa personer år ut och år in blir de nästan som gamla bekanta. Men vem är egentligen människorna bakom de välkända ansiktena? Har du någonsin funderat på vad de gör när de inte är i sin arbetsmiljö?

För att få svar på den här frågan gav jag mig ut på kändisjakt. Resultatet blev några personporträtt av människor som de flesta i vårt gymnasium säkerligen har stött på.

## Sture Walls

Sture kan ofta hittas bakom disken i Cykelcentralen, den lilla sportbutiken nära skolan. Om han inte står att finna där, kan det lika gärna hända att han befinner sig på sportplanen. Sture är nämligen också sprintertränare på deltid. Han föddes år 1943 och har bott hela sitt liv i Karis. Han har många intressen, men bland de främsta kan nämnas sport och stugliv. Sture är även mycket intresserad av allt som har med naturen att göra.

Han lever efter mottot ”behandla andra som du vill bli behandlad själv” och beskriver sig själv som lugn, livsglad och utåtriktad. Sture avslöjar även att han har en hemlig talang då det gäller att meka med gamla mopeder.

## Damen i Karis bok och papper

Alla gymnasieelever har köpt böcker och annat skolmaterial i ”Karis bok och papper”. För det mesta möts man vid kassan av en glad liten dam, som alltid betjänar en lika vänligt. Damens namn är Ulla Wikström. Då Ulla lämnar bokhandeln för dagen gillar hon att koppla av genom att läsa en bok, något som fallit sig naturligt i och med hennes jobb. Om hon inte känner för att läsa, kan det hända att man finner henne i trädgården, där hon också gillar att jobba. Ulla, som ursprungligen kommer från Snappertuna, anser att man ska försöka leva ett sunt liv. Själv tycker hon om att hålla sig fräsch och i form genom att gå på promenader. Ulla beskriver sig själv som positiv, gladlynt, och lugn.

## ”Matti från Påminne”

Alla som varit i Påminne har sett Matti Peltonen. Matti är nämligen verksamhetsledare och talkoarbetare i Påminne. Han är nu 65 år gammal och har slitit i Påminne under tjugo års tid. Matti är hemma i Pojo och är mycket intresserad av skidsport, vilket förstås inte är så svårt att förstå. Han beskriver sig själv som en snäll, men även lite tokig människa. Då Matti inte är upptagen med att se till att allt flyter på som det ska i slalombacken, kan det mycket väl hända att han är i färd med att grilla. Han är nämligen också en mycket skicklig kock. Då jag frågar honom huruvida det finns någon speciell idrottsman som han beundrar får Matti fundera en lång stund. Slutligen bestämmer han sig för att Markus Grönholm nog är ett bra svar på frågan.

## Damen i Bio Pallas

Bakom disken i Karis enda biograf sitter Pirkko Sipiläinen. Pirkko är en lugn och blyg 55-årig Lojobo som på sin fritid ofta sysslar med handarbete eller bakning. Pirkkos livsregel är att

alltid ta hänsyn till andra i sin omgivning. Då hon verkligen vill slappna av beger hon sig ut för att paddla. Tystnaden och närheten till naturen tilltalar henne. Om vädret inte tillåter en färd på Svartån får hon nöja sig med ett besök i Bäljars gym.

Pirkkos favoritskådespelare är bland andra Susan Sarandon och Meryl Streep. Genom sitt yrke har Pirkko fått en hel del erfarenhet och hon tycker att "Gran Torino" och "Havukka-ahon ajatteliija" är filmer som alla borde se.

**Text & bild: Freddy Wickström**



**Pirkko Sipiläinen jobbar på Karis enda biograf.**

## Recension - Sherlock Holmes

I december 2009 kom filmen "Sherlock Holmes" till världens biografier. Filmen är regisserad av Guy Ritchie och i rollen som Holmes ser man Robert Downey Jr, medan Watson spelas av Jude Law. Filmen utspelar sig i 1800-talets England. Skurken i filmen är Lord Blackwood, en man som påstår sig kunna utöva svart magi. Då Lord Blackwood hängs och sedan återuppstår grips hela landet av panik. Lord Blackwood börjar sakta men säkert få anhängare. Holmes tror naturligtvis inte på att någonting övernaturligt försiggår, utan börjar omedelbart samla ledtrådar.

Så småningom listar Holmes ut att Lord Blackwood tänker förgifta hela det brittiska parlamentet med hjälp av en maskin i kloaksystemet. Holmes och Watson tar sig förbi Blackwoods vakter och lyckas sabotera apparaten.

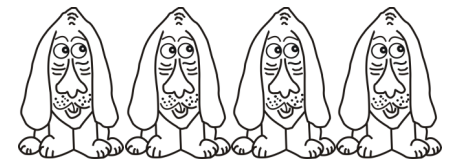
Den 128 minuter långa filmen var inte alls som jag hade väntat mig. Då jag köpte min biljett och satte mig i biosalongen hyste jag starka tvivel om huruvida filmen skulle vara värd

pengarna. Jag var fullkomligt inställd på att filmen skulle vara riktigt tråkig. Jag fick snart medge att så inte var fallet. Holmes och Watson var inga drönande gubbar med snobbiga manér. Tvärtom. Filmen bjuder på flera saftiga slagsmålsscener och våldsamma explosioner och kan definitivt klassas som en actionfilm. Dessutom får man en smak av romantik då Holmes träffar Irene Adler, en gammal bekant... "Sherlock Holmes" blev

mycket populär och det är redan klart att det ska komma en uppföljare.

**Text: Freddy Wickström**

**Bild:** <http://blog.newsok.com/ner->



[dage/2009/12/25/movie-review-sherlock-holmes/](http://blog.newsok.com/ner-dage/2009/12/25/movie-review-sherlock-holmes/)



**Guy Ritchies version av Sherlock Holmes är actionfylld.**



# facebook®

# is the new black”

Sociala medier är den nya modetermen. Ständigt läser vi i tidningarnas rubriker om dessa nya “digitala mötesplatser” och hur deras betydelse växer i dagens samhälle. Blogg, webbcommunity och chattforum är termer som finns i varje ungdoms ordförråd och att uppdatera sin Facebookstatus har blivit lika självklart som att gå till skolan eller jobbet. Vad är då dessa sociala nätverk? Vilket är deras syfte och vad tjänar företagen på att vara aktiva på Internet? Och hur säkra är dessa platser egentligen? Snilleblixten utförde dessutom en liten undersökning över i vilken utsträckning eleverna i KBG använder facebook.

Sociala medier är ett begrepp som täcker ett mycket stort område. Det betecknar de olika teknologiska verktygen som möjliggör att människor kan kommunicera över Internet och byta information. Sociala medier kan förekomma i bl.a. text, bilder, ljud eller videor. Ett socialt nätverk är sedan de digitala platser där människor har möjlighet att över Internet kommunicera med varandra bl.a. i chattforum. Man måste vara medlem i communityn och skapa en egen profil för att kunna ta del av dess innehåll, vilket skiljer dem åt från vanliga webbplatser. Syftet med dessa “online communities” är att hitta andra personer med samma intresse och knyta nya kontakter. Den överlägset största communityn är idag Facebook med över 200 miljoner användare runt om i världen, och räknas vara t.o.m. större än Google.

Förutom bland privatpersoner har det även blivit mycket populärt

för företag och andra organisationer att bli medlemmar i dessa communityn. De sociala medierna fungerar inte enbart i syftet som “reklamkanaler” utan även för att skapa en relation mellan konsument och producent, dvs. individ och företag. De sociala medierna innehåller olika verktyg för att uppnå detta, t.ex. live chatt eller olika grupper. En lång-

## **”Facebook med över 200 miljoner användare runt om i världen räknas vara t.o.m. större än Google.”**

siktig kontakt med kunderna, ger möjligheter och idéer att förbättra sig och även lojala kunder. Beroende på var man har sin verksamhet når man även lätt den målgrupp man önskar sig. En vanlig metod hos företag som vill marknadsföra sig på detta sätt är att personer med rätt image använder sig av företagets tjänster/varor och sedan håller sig aktiv i dessa sociala medier och påverkar sin omgivning. Fenomenet smittar lätt av sig, och på så sätt når företaget den målgrupp det vill ha mycket lättare. Det är också lättare att följa med utveckling, konkurrens och önskemål via nätet. Stora statliga bolag som t.ex. YLE uppmanar sina arbetstagare att vara aktiva på sociala nätverk, för att finnas där människorna finns, väcka intresse och på så sätt få mera tittare. Även politiker utnyttjar de sociala medierna mycket effektivt i sina politiska kam-

panjer. Genom olika chattar och grupper, går det lätt att diskutera och uttrycka sina åsikter och hitta likasinnade personer.

För privatpersoner skapar de sociala medierna också en ny möjlighet att marknadsföra sig själva. Kända personer skriver ofta bloggar, för att hålla kontakt med sina fans och kan på så sätt även reklamföra sina egna intressen. På de mycket populära “dating” webbplatserna marknadsför privatpersoner ju också sig själva, i hopp om att hitta en partner.

Tyvärr finns det dåliga sidor med allting här i världen. På de sociala nätverken kan man lätt hållas anonym under falska namn, och på så vis är det mycket svårt att kontrollera det som skrivs på sidorna. En harmlös kommentar kan snabbt utvecklas till häftiga diskussioner och utlösa stora stridigheter mellan parterna. Det är svårt att urskilja var gränsen för yttrandefrihet och kränkning går, och både mobbning och rasism över nätet har ökat betydligt. Ett fall som fick stor publicitet i detta ärende var då migrationsministern Astrid Thors i mars 2010 blev mordhotad på Facebook på grund av sina åsikter om invandrapolitiken. Hoten var så allvarliga att polisen var tvungen att ta ansvar för fallet. Eftersom sociala medier är ett så nytt fenomen, har lagstiftningen inte hunnit med i utvecklingen, och det finns fortfarande stora kryphål i den. P.g.a. detta är det svårt att bestraffa personer som utnyttjat sina rättigheter felaktigt.

I undersökningen som Snilleblixten gjorde om användningen av Facebook hos KBG:arna, var resulta-

tet ganska väntat. 40 studerande deltog i undersökningen och 77 % av dem som svarade var medlemmar i Facebook och majoriteten av dem loggar in ca 1-2 gånger om dagen. Facebook är en mycket mångsidig community, men 60 % svarade att de använder nätverket för att chatta och hålla kontakt med vänner. Endast få är medlemmar för att kunna ladda upp bilder på sin sida eller för att kunna uttrycka sina åsikter i olika forum och grupper. De flesta spenderar över 4 h på

Facebook per vecka. Trots att ungdomarna i KBG tycks vara flitiga användare av det sociala nätverket, tycker de inte att det skulle påverka dem i någon särskild riktning, förutom att det äter upp en massa dyrbar tid som istället kunde användas till läsläsning.

Som slutsats kan det väl ändå erkännas, att Facebook är ingen ovanlig syn i vårt hus och att vi KBG:are är en bunt med Facebooknördar. Den verbala kontakten har nästan helt

upphört i A7 och den enda kontakten som fås är om du kommenterar din kompis status. Trots att vi på redaktionen inte har något emot Facebook, (tvärtom, vi är värst av alla), hoppas vi på en utveckling åt andra hållet. Hur skulle våra betyg se ut nästa period, om vi under nästa håltimme skulle öppna samhällslära boken istället för webbläsaren?

**Text: Sanni Kunnas**

**Bildkälla:** [www.montana.edu/freshmen/](http://www.montana.edu/freshmen/)

# Bloggfenomenet - här för att stanna?

Vi får höra om bloggbråk, blogglöner och fjortisbloggar. Det som var helt obekant förut har växt och blivit något på allas läppar. Men vad är egentligen en blogg?

För några år sedan skulle många människor ha höjt på ögonbrynen ifall någon tog upp ämnet *bloggar*. Idag är det annorlunda. Att uppdatera sin blogg och skriva om vad som händer i ens eget liv har ökat explosionsartat. Mest är det tonåriga flickor som skriver om sin vardag, men det finns också politiker som bloggar, mammor och pappor som beskriver sitt familjeliv och kändisar som vill visa sin "mänskliga" sida via bloggen. Begreppet blogg har gått från något ovanligt till ett riktigt fenomen, men är det här för att stanna?

-Det är absolut här för att stanna, vissa har jämfört bloggandet med mobiltelefonen, alla har en. Och vi är så otroligt långt efter i bloggutvecklingen jämfört med situationen i Sverige där bloggare blir kändisar, säljer dyra annonser på sina bloggar och traditionella medier tar in etablerade bloggar på sina webbsidor. Bloggningen kommer under de närmaste åren att bara bli större och större, och jag tror att det kommer att ske mycket



**Största delen av bloggarna är tonåriga flickor som skriver om sin vardag.**

utveckling på bloggfronten i Finland under 2010. Så säger **Karin Lindroos**, ägaren till Karkkibloggen, om bloggfenomenet.

Karkkibloggen hör till en av Finlands mest besökta och Karin själv är en gammal Karisbo. I dagens läge bor hon dock i Helsingfors och är en kreativ, frilansande mångsysslare. Men hur kom det sig att Karin ens började blogga? Var det en slump eller något som hon hade planerat länge?

-Jag har tidigare jobbat som redaktionssekreterare på tidningen Papper, och när vi startade upp en blogg-

jänst på Papper.fi var det naturligt att jag skulle börja blogga, som en del av jobbet.

## Svenskt försprång

Att Sverige ligger ljust före oss inom bloggandet är inget nytt. I vårt grannland kan man bli riktigt stor genom att provocera och öppna sitt liv för tusentals besökare per dag. Att starta bloggbråk med en konkurrent, skryta om sitt glamourösa liv och tala vitt och brett om sina åsikter lockar nya människor till bloggen.<sup>7</sup> Och med tillräckligt många besökare får blog-

garen mera reklam upp på sin blogg, vilket resulterar i mera pengar, eller bloggglön som det kallas. Men är det verkligen värt pengarna att dagen igenom sitta och uppdatera varje stund av sitt liv, och ha ingen aning om vem som läser? Att det är chefen som sitter och scrollar igenom bloggen när du just skrivit om hur hemsk din arbetsplats är, kan ha ödesdigra konsekvenser. Det finns faktiskt de som har fått sparken p.g.a sina åsikter som skrivits på bloggen.

Unga flickor som skriver om hur de festar och lever livet, klär sig utmanande och leker allmänt äldre än vad de är, får ofta stämpeln "fjortisbloggare". Den inte så smickrande statusen är inte heller lätt att bli av med och förföljer personen en bit i livet. Allt för att bli känd.

I Finland är det nästan omöjligt att bli kändis genom att blogga. Vi har inte än någon som endast är känd för sina provoceranden och sina starka åsikter. Men det kommer väl så småningom.

## Hitta sin egen nisch

Karin Lindroos hör till de som inte skrutit sig till toppen utan bloggar om mode, inredning och loppisfynd. Hon har hittat sitt område att blogga om, men ångrar hon att hon började blogga från första början?

-Nej aldrig. Jag får så mycket ut av det, när man hela tiden har ett behov av att leverera något till läsarna hålls man själv kreativ, bloggen har varit bra för att marknadsföra mig själv och mina tjänster och också för produkter som jag gör (exempelvis en kokbok, gratistidningen Gorilla). Jag har också lärt känna massor av nya människor via bloggen.

Karin har också lite teorier om varför hon har lyckats så bra. Att hon varken har provocerat eller skrutit sig till toppen tyder bara på att man kan bli



Karin Lindroos

**”Att inte heller avslöja för mycket om sitt liv och var man bor är också att föredra, som sagt, man vet aldrig vem som läser!”**

populär utan att bli hatad för sina åsikter. Något att apa efter kanske?

-Jag har bloggat i tre år och det tar en tid att för det första hitta sin blogg-nisch och sin målgrupp, och överlag tar det länge för att folk skall hitta till en blogg. Några tips om man vill locka läsare är att hålla sig till ett visst ämne som man tror att det finns efterfrågan på, uppdatera ofta, göra bloggen lättläst med korta inlägg och

formgivning och bilder som underlättar och gör läsandet roligare och lättare. Viktigt är också att själv vara aktiv i bloggösfären genom att kommentera på andra bloggar och aktivt länka till andra i sin blogg. Att vara registrerad på en bloggtjänst som Ratata.fi som lyfter fram sina bloggar på huvudsidan ger även naturligt flera läsare.

Det kan alltså konstateras att det finns både bättre och sämre sidor med en blogg. Att vara försiktig med det man skriver och med vilka bilder man lägger ut är ett bra råd att följa. Att inte heller avslöja för mycket om sitt liv och var man bor är också att föredra, som sagt, man vet aldrig vem som läser! I gengäld får man upplopp för sin kreativitet och man kan sprida mycket glädje via sina inlägg och texter.

Några tips har också Karin för den som funderar på att starta sin egen blogg:

-Börja på en bloggtjänst (så som Ratata.fi), man får både läsare omedelbart och lär känna massor av nya människor. Fundera också över vilka ämnen du skall hålla dig till. Skriv kort!

Om du nu känner dig sugen på att starta en blogg är det bara fritt fram. Karin har gett en massa bra tips så det är bara att skriva och skapa mästerverk. Låt fantasin flöda och kanske är det du som i framtiden har en av Finlands största bloggar?

**Text & bild: Sofia Fagerström**



# Lopptorg – Små guldkorn i staden

Loppisar är bara för gamla tanter, fattiga och hippier. Så kan det låta när man frågar någon om vad de tycker om lopptorg. Men faktum är att det har blivit mer vanligt än man tror, rent av en trend att köpa saker på loppisar. Det är ungdomarna och de unga vuxna som har börjat utforska den tidigare okända miljön för dem. Men vad är det som lockar dem till lopptorg?

Jag har pratat med Karin Lindroos, känd bloggare på ratata.fi (karin.ratata.fi) och dessutom stolt loppisfyndare. Hon köper det mesta på lopptorg eftersom det är billigt och det är ett sätt för henne att umgås med sin familj och vänner, men inte minst så är det en skattjakt för henne. Hon tycker det är spännande eftersom

hon ibland hittar något oväntat som hon inte egentligen sökte efter, och som blir en trevlig överraskning som förgyller vardagen.

-Det är alltid spännande och bara man gräver ordentligt så hittar man nog något som passar till en. När jag frågade vad det finns för negativt med loppisar så svarade Karin att det nog är öppettiderna, eftersom de oftast är öppna bara två dagar i veckan och den ena dagen är på lördag. Det brukar då vara svårt att hinna besöka de loppisar man vill och göra andra ärenden på lördagar.

## Men vad kan man riktigt köpa på loppisar?

Karin anser att man nog kan köpa det

mesta på loppisar. Själv köper hon bland annat kläder, möbler och kärll eftersom hon fotograferar mycket mat som ingår i hennes jobb. En sak som hon inte köper på lopptorg är smink, helt enkelt för att hon anser att det inte är så hygieniskt att köpa använt smink. Dessutom föreslår Karin att man ska söka sig till de lokala loppisarna och inte till dem inne i de stora städerna. Hon reser gärna till Raseborgs loppisar för att fynda.

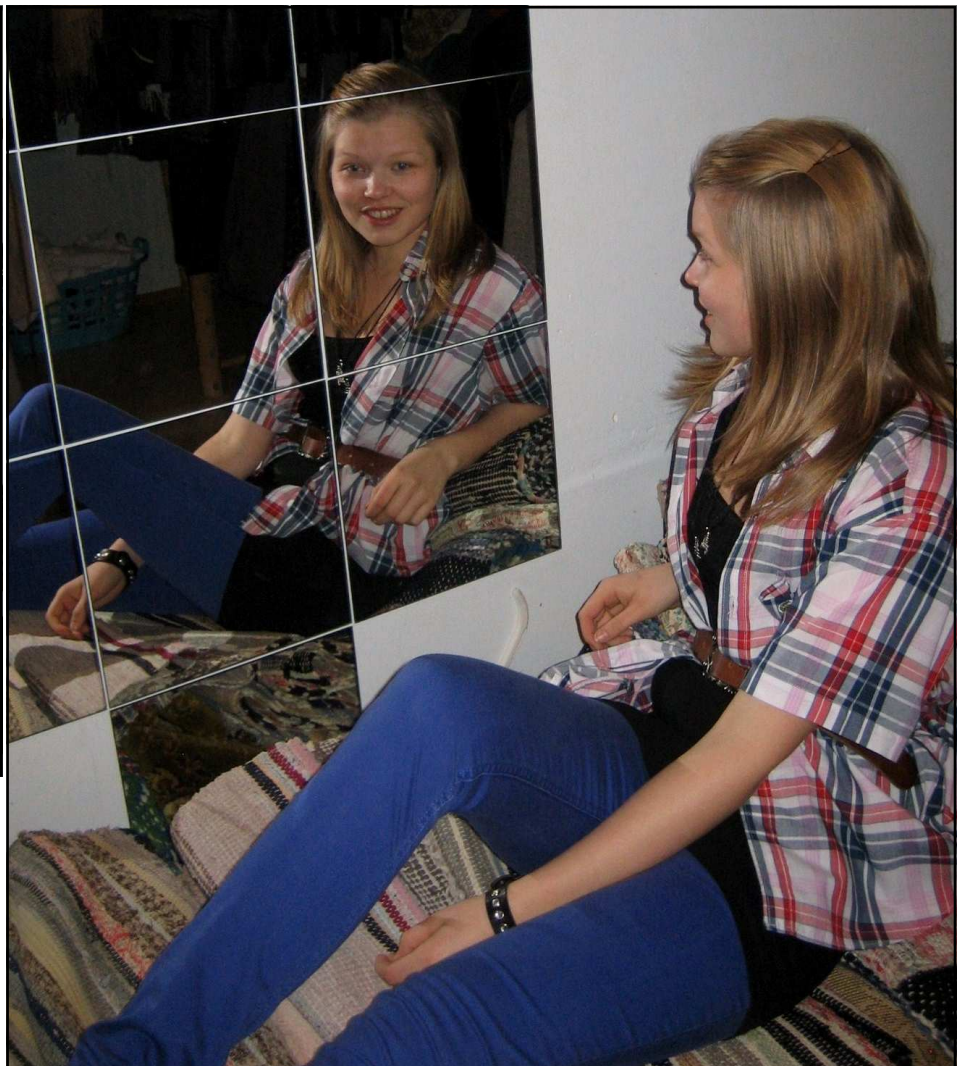
## Upp till bevis

Anna Kullberg och jag besökte några av de lokala loppisarna i Raseborg och dessutom en klädbutik för att plocka ihop olika sommaroutfiter och kunna jämföra priserna. När vi utforskade den nya butiken Manne Quin



**M.Q. Sari-Ann:**  
Topp 9.95€, Bälte 14.90€, Byxor 19.50 €

Rutig Lacoste skjorta 2€, jeans 4€, bälte 1€, (skor 1,50)





Sari-Ann fick vi ihop en outfit för 44,25 €. Då vi var till lopptorget Tena-va-Tupa blev vi upplysta om att de ofta har rea, och då är priset hälften av det som det står på prisappen. Där inne blev det en mer pojkaktig outfit för 7 €. Missionstorget hade mycket att bjuda på, men det blev en outfit för 10€ för sena sommarkvällar. Vindstorget har en loppis men säljer även ekologiska produkter och UNICEF-produkter. Där fann vi tre varor som blev en fräsch sommarlook för 2,50 €. Till sist besökte vi Emmaus i Ekenäs där man också säljer ekoprodukter på sin loppis. Där hittade vi en outfit som bra skulle passa till ett sommarkalas eller till en konfirmation.

## Slutsats

Beroende på vad du söker kan du antagligen hitta det både i en vanlig affär och på ett lopptorg, det är helt upp till dig vad du är villig att betala för det. Men visst förgyller det dagen när du hittar just det paret gröna hängselbyxor som du behöver till din maskeradkostym eller när du hittat dina kläder som du behöver till Gulnäbben. Dessutom kan man ofta hitta märkesplagg på lopptorg, om det är det man är ute efter. Man behöver absolut inte köpa en hel outfit på loppisar, det blir väldigt snyggt ifall man mixar ”butikskläder” med skor eller en häftig väska från loppis.

PS Såklart finns det kläder för pojkar, män, herrar (kalla er vad ni vill) på lopptorgen, men tyvärr fick jag inte en manlig modell med mig. Men jag såg faktiskt en ung man som köpte tuffa herrkläder på Missionstorget.



**Uppe till vänster:**  
Skjorta 1€, byxor 1€,  
bälte 0,50€

**Uppe till höger:**  
Hatt 1€, skor med guld-  
kedja vid klacken 3€,  
tröja 2€

**Till höger:**  
Klarblå kavaj 5€, spets-  
skjorta 3€, halsband +  
armband 2€, kopp 3€





# Marimekko – Finlands edelweiss

Har du vetat att John F. Kennedys fru Jacqueline Kennedy använde Marimekko klänningar under presidentvals-kampanjen år 1960 eller att Marimekko har hela 20 butiker i Japan? Marimekko är ett känt finländskt varumärke som spritts över världen sedan 1950-talet. Idag har bolaget butiker i alla världsdelar.

## Marimekko grundas

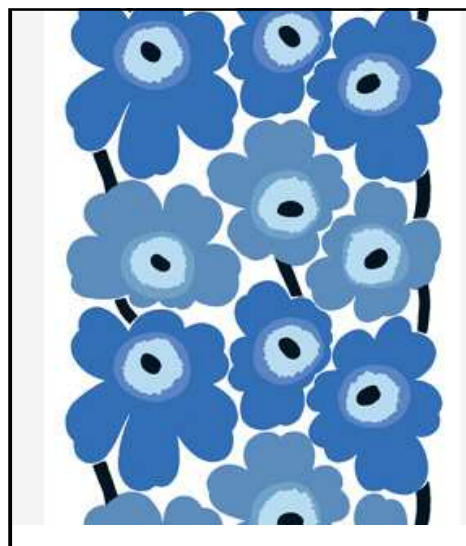
Marimekko OYJ grundades 1951 av Armi och Viljo Ratia. Innan paret Ratia grundade Marimekko ägde Viljo Ratia ett företag vid namn Printex OY. I maj 1951 hölls en modevisning i restaurang *Fiskartorpet* i Helsingfors. Målet var att göra Printex textilkonstnär Maija Isolas unika tyger kända för allmänheten samt att visa hurdana kläder tygerna kunde användas till. För att öka försäljningen skapades utöver modevisningen ett nytt varumärke - Marimekko. Riitta Immonen skapade Marimekko's första kollektion. Efter upp- och nedgångar i företaget på 50-, 60-, 70- och 80-talen köpte Kirsti Paakkanens företag Workidea OY Marimekko år 1991. Kirsti Paakkanen ledde Marimekko mellan åren 1991 och 2007. Under hennes tid fick Marimekko en starkare ekonomisk roll än bolaget någonsin tidigare haft. Idag leds Marimekko av Mika Ihamuotila och koncernen har tre egna fabriker i Finland. Dessa finns i Helsingfors, Kides och Sulka-va.

Armi Ratia var med i företagsledningen i 28 år, ända till sin död 1979. Världsutställningen i Bryssel 1958 ökade företagets synlighet. Där fick Marimekko visa sina produkter på Finlands avdelning. Tack vare det intresse som uppstod steg Marimek-



## Marimekko's "Tasaraita"- mönster

kos omsättning till över 100 miljoner mark. I slutet av 60-talet gick dock ekonomin inte längre ihop. Företaget levde över sina tillgångar och det utopiska projektet Marikylä blev alldeles för dyrt. Projektets tanke var att koncentrera all Marimekko's produktion till Borgå och samtidigt bygga upp en "by" där alla arbetstagare kunde bo. Detta utopiska projekt föll dock på allt för höga kostnader och sämre tider. Därefter följde uppsägningar och bättre tider. Efter Armi Ratias död ärvde hennes barn majoriteten. Barnen kom dock inte överens och sålde sin majoritet till Amer-koncernen, av vilken Kirsti Paakkanen senare köpte andelen.



## Unikko – print

### Design

Textilkonstnären Maija Isolas kanske mest kända verk *Unikko* förknippas idag starkt med koncernen Marimekko. Mönstret kom till 1964 och kan idag återfinnas på penaler, väskor, borddukar m.m. Maija Isola fungerade som designer på Marimekko ända

fram till 1987. Idag säljer Marimekko produkter av många olika textilkonstnärer. De flesta av designerna är finska men bland dem finns också japanska och svenska konstnärer. Produkterna består idag av såväl kläder, väskor, tyger som inredningsföremål. Klassiker som *Jokapoika* och *Tasaraita* produceras än idag vid sidan av de nyare textilkonstnärernas verk.

## Egna lösningar

Ända sedan Marimekko startade har företaget satsat på egna lösningar. Detta betyder att man genast övergav Paris som förebild för sitt mode. Man undvek att använda ordet *mode* och talade istället om att *göra användarvänliga kläder* eller *klä den finländska kvinnan*. I planeringsskedet lade man speciellt vikt vid att kläderna är bekväma att använda. Vuokko Nurmesniemi som fungerade som huvuddesigner i början hade som huvudprincip att kläderna inte får vara för spända.

Planeringen utgick från 1950-talets tidlösa och enkla kläddesign. Ute i världen blev Marimekkos linje känd som begreppet *Finnish design*, som även representerades av Artek och Arabia. Nyckelorden för designen var estetik och funktionalism. I Marimekkos kläder betydde det här att man inte kategoriserade kläderna i vardags-, besöks- eller festkläder. Dessutom ville man att alla skulle ha tillgång till kläderna. De var inte tänkta endast som salongkläder utan planerades för industriell serieproduktion.

Även om Marimekko representerade 1950-talets design- och beklädnadsideologi var produkterna mycket annorlunda. I t.ex. Christian Diors New York-design framhävde man de kvinnliga formerna genom den smala midjan, åtsittande överdelar och vida, långa kjolar. Detta förutsatte att man använde korsett. Marimekko hade i



**Mika Ihamuotila**

sin tur enkla och vida klänningar i sprakande färger. De kritiserades för att vara för vardagliga, för färggranna och icke-feminina. Dessutom uppfylldes inte målet att hela befolkningen skulle ha tillgång till dem. Kunderna bestod främst av utbildade och välbärgade stadsbor.

På 1960-talet blev Marimekko populärare i de större kretsarna. Marimekko blev ett märke som användes av dem som följer med sin tid. Marimekko utvidgade så att utbudet inte gällde bara kläder längre. I begreppet ingick inredningsprodukter, glasföremål, keramik, konst osv. I textildesignen föddes ett ideologiskt koncept, ”heitettiin hyvästi niin ahtaille vaatteille kuin ahtaille aatteille”, d.v.s. man gav avkall på både åtsittande kläder och snäva uppfattningar. Målgruppen för kläderna var den akademiska och kreativa unga generationen. Speciellt riktade man in sig på något man kallade ”marinaiset” – dvs. självständiga, självmedvetna och moderna kvinnor. I USA kallade man Marimekkos kläder för ”intelligentsians kläder”, i Finland klädde sig bl.a. de kända och unga vänsterpolitikerna i Marimekko. På 1960-talet började man tala om det så kallade Marimekko-fenomenet, speciellt i och med planerna på Mari-

kylä.

År 1968 skapade designern Annika Rimala serien *Tasaraita*. De var de första trikåkläderna i Marimekkos kollektion. Rimala ville skapa ett mångsidigt plagg som kan användas av alla åldersgrupper, likaså av både män och kvinnor. I designen ingick en klar jämställdhetstanke. Kunderna tog inte emot produkterna som väntat och försäljningen blev liten. Följande år lanserade man produkterna på nytt, denna gång utan politiska betoningar. Denna gång gick försäljningen mycket bättre. I och med *Tasaraita*-konceptet gick Armi Ratias grundtanke om att Marimekkos kläder ska vara till för alla i uppfyllelse. *Tasaraita* gjorde att Marimekkos kundkrets blev större. Nu var Marimekko hela Finlands folks Marimekko!

Idag funderar man främst på hur ägaren Mika Ihamuotila ska kunna utveckla koncernen och behålla den position som Kirsti Paakkanen succéfullt byggt upp. Marimekko har bl.a. möjlighet att öka sin kundkrets tack vare att Helsingfors i år, 2010, är årets designhuvudstad. Kanske färggranna vallmor lyser upp tillvaron och skymmer en och annan obestämd betongskapelse i sommar.

**Text: Sofia Sjöblom**

**Bildkällor:**

<http://www.marimekko.fi/FI/sisustus/kankaat/maijajakristiiniaisola/unikko/frontpage.htm>

<http://suomenkuvalehti.fi/jutut/kulttuuri/mika-ihamuotila-vaatii-suomalaiselle-designille-omaa-keskusta>

<http://www.marimekko.fi/FI/Vaatteet/klassikot/tasaraita/frontpage.htm>





# Talangkväll 2010

Den 23.4.2010 bjöd KBG:s och KSH:s elever på en färgsprakande kväll som sent ska glömmas. Showen, som ledades av Charlotta Wirén och Tobias Sjöman, lockade omkring 500 åskådare och var ämnad att samla in pengar till ett nytt ljudsystem till skolan. Sammanlagt deltog cirka 100 elever från de två skolorna.

Kvällen bjöd på sång som framfördes mer eller mindre rent, men alltid med glädje. Filip Björklöf, medlem i Elvisgruppen "Children of the King" där han spelade dragspel och sjöng succélåten "Burning Love", konstaterade innan showen:

-Det vi saknar i talang tar vi igen med hjärta. Det handlar om ren glädje, att ha det så roligt som möjligt. Efter en stunds eftertanke tillade han:

-Detta hade verkligen inte varit möjligt utan Susanns hjälp. Alla de tillfrågade elverna var helt inne på samma linje, de kunde alla intyga att de inte hade haft så här roligt på länge och alla ville framföra sina varmaste tack till musikläraren Susanne.

I bandet "Children of the King" spelar även Arttur Hautaviita, Teemu

Willamo, Sebastian Adolfsson och Frank Björklöf medan Sofia Fagerström, Zara Wessberg, Maria Laxell, Henrietta Lindholm, Elin Tallkvist och Johanna Östling sjunger. Bandet framförde förutom Burning Love även In the Ghetto, Jailhouse Rock, Love Me Tender och Hounddog. Bandet fick publiken att gunga i takt och då bandet bjöd upp till dans var det en och annan som rockade loss på dansgolvet framför scenen. Flickorna i bandet visade att de inte bara kan sjunga, utan även dansa, då de inledde kvällen med Michael Jacksons "Thriller". I dansen medverkade även Hanna Fagerström och Katarina Kivimäki.

Det andra stora bandet från gymnasiet går under namnet "Torsdagsbandet" och hade valt att framföra rocklåtar. På repertoaren fanns de gamla godingarna Get On och Black Velvet. Gruppen består av Jenny Bergholm, Sofia Österlund, Pernilla Grönholm, Carolina Wendelin, Heidi Sundholm, Ludvig Hahnsson, Frank Björklöf, John Lönnfeldt och Sebastian Adolfsson. John och Carolina framförde även countryballaden "Whiskey

Lullaby", som de övat på i cirka en månad. Annars har bandet övat ungefär en gång i veckan under läsåret. Carolina tycker att det är bra med tillställningar som talangkvällar, eftersom man då får testa hur det känns att stå på scen. I framtiden kan hon bra tänka sig att fortsätta i musikens tecken. Även Filip håller med:

-Det är bra att delta eftersom man alltid har nytta av scenvana. Alla som har ens lite intresse borde delta, även om det förstås inte är möjligt att ordna så stora evenemang som detta alla år.

Den lyckade kvällen avslutades med sången "We are the World" framförd av alla de medverkande. En riktigt lyckad avslutning på en fantastisk kväll!

**Text: Andrea Wickström**

**Bild: Hanna Fagerström**

# Hiphop

Idag då man i allmänhet pratar om hiphop, menar man oftast musikstilen. Äldre människor kanske förknippar hiphop med byxorna som hänger, eller de allt för stora kläderna.

Hiphop förmedlar budskap som ofta är aktuella bland unga, t.ex. irritation mot auktoriteter. Detta kan vara en orsak till hiphopens popularitet bland ungdomen.

Hiphop är en urban subkultur som föddes i Bronx (New York) på 1970- talet. Hiphop föddes från första början när afroafrikaner och jamaikanska afrikaner ville göra egen musik, och få sina röster hörda i ghetton. Hiphop har fått starkt inflytande från Jamaika. Pionjärerna Kool Herc, Grand Master Flash och Afrika Bambaata var DJ:s, som ofta ordnade egna fester på gator, korgbollsplaner och i festsalar. Rapper's Delight av The Sugarhill Gang, var den första låten som blev känd utanför ghettona år 1979. Skivan The Message, som kom ut 1982, handlade om sociala problem

och var inte bara festmusik som hiphop brukade. Hiphop indelas vanligen i fyra delområden (hiphopens fyra element): MC-konst, DJ-konst, graffiti och breakdance. Beatbox kan även räknas som ett femte element.

MC:n (Master of Ceremonies) producerar rappen (pratsången) på musiken. Han/hon strävar efter bra texter och bra "flow", dvs. att rappen låter bra till musiken. Tupac Amaru Shakur (vanligen endast 2Pac) är enligt Guinness World Records den mest sålda rapparen i världen; över 50 milj. skivor sålda i USA och i hela världen över 75 miljoner. I verkligheten är siffrorna

större eftersom Shakurs skivor inte har bokförts noggrant på flera år. Traditionell amerikansk rapp handlar ofta om USA:s ghetton där det finns mycket våld, fattigdom och rasism. När rapparna blev förmögnare började musiken handla mera om pengar. 2Pac's låtar handlar mycket om polisbrutalitet, rasism och sociala problem.

DJ:n (Disk Jockey) sköter om musiken som MC:n rappar på. Han producerar "beats" åt rapparen antingen genom sampling, eller genom att bygga upp låtar med individuella sampel. När man samplar tar man stycken från andra låtar och bildar med hjälp

av dem en ny låt. Samplen väljs ofta så att man kan bilda återkommande loops. Kända DJ:s är t.ex. Kool Herc, Jam Master Jay och J Dilla.

Att skriva graffiti betyder att man spraymålar på väggar, byggnader, tåg, metron mm. Graffiti härstammar från storstäderna i USA på 1960-talet. Speciellt i New York började man uppmärksamma graffitimålningarna på 1970- och 1980-talen då de blev större och mångsidigare. Att måla graffiti utan lov är olagligt i de flesta länder, också i Finland.

Breakdance, b-boying eller breaking är en fartfylld och tilltalande



[http://fc06.deviantart.net/fs46/f/2009/180/5/8/Breakdance\\_Render\\_by\\_LoraWow.png](http://fc06.deviantart.net/fs46/f/2009/180/5/8/Breakdance_Render_by_LoraWow.png)





<http://nativenotes.net/wp-content/uploads/2009/04/14-2pac-140807.jpg>

## Tupac Amaru Shakur

dansgren som föddes i Bronx (USA) i början av 1970- talet, då DJ Kool Herc började spela trumkomp på kvartersfester, vilket fick människorna att dansa. Kool Herc kallade dansarna för B-boys eller B-girls. Från detta uppkom namnet B-boying. Medierna kom på namnet breakdance då dansen bröt igenom på 1980- talet.

När man beatboxar imiterar man ljud (t.ex. trumljud) endast med munnen. För att bli en bra beatboxare krävs det mycket träning. En av världens kändaste beatboxare heter Rahzel.

Hiphop blev populärare på 1980- talet. Run DMC tog hiphopen till nya nivåer med albumet King Of Rock. Run DMC gav hiphopen ett hårdare sound eftersom de samplade rock. Det här inverkade på genren fram till 1990- talet. Låten Walk This Way var deras största hit, en duett med rockbandet Aerosmith. Den spelades på radiokanaler som annars endast spelade musik gjord av vita. Run DMC var den enda hiphopgruppen som var med i Live Aid-galan år 1980.

Hiphop delas ofta in i två kate-

gorier: mainstream och underground hiphop. Mainstream är det som folkmassorna lyssnar på, medan de flesta inte känner till undergroundartister. Eftersom mainstream är menat för att behaga en större publik handlar låtarna ofta om bilar, kvinnor och pengar. Undergroundartister kan göra vad de vill utan att behöva bry sig om vad andra tycker medan mainstreamartister kanske måste göra kompromisser i sin musik. Men det är inte så svartvitt. T.ex. Outkast, en av tidernas mest framgångsrika hiphopduo tar upp sociala problem i sin musik.

Hiphopens gyllene era (the golden age of rap) brukar sägas omfatta perioden mellan 1986 när Erik B and Rakim Da Man släppte albumet Paid In Full och 1992 när Dr.Dre släppte albumet The Chronic. Flera album släpptes ut som idag anses lika klassiska som Beatles album inom rocken. T.ex. Brand Nubian – All For One, NWA – Straight Out Of Compton, De La Soul – 3 Feet High And Rising, Public Enemy – It Takes A Nation Of Millions To Hold Us Back och Ultramagnetic MC – Critical Beatdown. Dessa album inverkade mycket på hiphopens utveckling. Hiphop började innehålla subgenrer istället för att vara en samlad genre.

Hiphop har utvecklats under årtiondena från att ha varit radikal musik gjord av minoriteter, till massornas musik, speciellt populär bland ungdomen.

**Text: Arttur Hautaviita**

# Vägen till lyckade bilder

Det sägs att en bild säger mer än tusen ord och visst är det sant. En vacker bild fångar blicken och drar till sig, samtidigt som den sätter fantasin i rörelse. Men hur fångar man en sådan bild? Behöver man inte en massa dyr utrustning? Absolut inte. Faktum är att man med den enklaste digitalkamera kan åstadkomma de mest fantastiska foton. Allt man behöver är lite kunskap och, framför allt, fantasi och kreativitet!

## Den tekniska biten

Vad är en tekniskt bra bild? Definitionen varierar från person till person, men det finns några saker som de flesta skulle klassa som viktigt.

Ljuset spelar en stor roll i en bild. En bild blir sällan bra om ljuset inte räcker eller om ljuset ligger fel. Om ljuset ligger fel kan viktiga delar av objektet falla i skugga. Den allra bästa ljuskällan fås om ljuskällan ligger bakom fotografens rygg. Följande frågor är också bra att ställa sig själv när man fotar: Är ljuset för skarpt eller för platt? Syns alla viktiga delar av objektet bra, eller kan ljussättningen göras bättre med hjälp av en blyxt? Blyxt fungerar bäst om objektet befinner sig i mörker eller motljus. Tänk dock på att en blyxt inte når mer än 4-5 meter. Det allra bästa ljuset får man på morgonen och kvällen då ljuset är varmt och skapar spännande skuggor.

Kompositionen d.v.s. hur man bygger upp bilden, har också stor betydelse i en välbalanserad bild. Vid komposition kan man t.ex. arbeta med det s.k. "gyllene snittet". Den här regeln bygger på det gyllene snittet som delar upp ett område i lika stora områden. Därefter gäller det att placera objektet i områdenas skärningspunkt. Detta ska-



Nästan vad som helst duger som motiv, var kreativ!





### Emilia Nyberg

par tilltalande proportioner.

När man fotograferar är det också bra att se till att omgivningen och bakgrunden inte drar uppmärksamheten från själva objektet. För att undvika att onödiga ting i bakgrunden förstör en bild kan man byta position eller flytta objektet så att bakgrunden inte fångar alltför mycket uppmärksamhet. I en bra bild är det också lätt att identifiera huvudobjektet. Det skall inte finnas en invecklad uppsättning objekt som konkurrerar med varandra. En enkel och ren bild är oftast bättre än en bild full med detaljer och objekt.

Bortsett från bilder som skall visa rörelse eller bilder med mjukt fokus, är en skarp skärpa något av det första man lägger märke till i en bild. Det sägs även att fokuset helst skall ligga på objektets mitt. På en mänskliga eller på ett djur bör fokuset alltså ligga på ögonen. Den skarpaste punkten i en bild skall visa betraktaren vad fotografen anser vara det viktigaste på bilden.

### Låt fantasin flöda

Ofta ser man bilder som har beaktat alla tekniska detaljer men som förövertigt är ganska tråkiga. Bilden saknar spännig och bilden glöms lätt bort. Ett gott exempel är solnedgången, ett motiv som är och förblir tidlöst. Visst

kan de vackra färgerna få betraktaren att dra efter andan men bilden glöms snart bort. Om man istället lägger in ett element och sätter solnedgången i ett sammanhang skapar man en bild som med stor sannolikhet drar till sig betraktarens blick och fångar dennes intresse. Bra är det också om bilden berättar en historia. En bild som har en berättelse bakom säger så mycket mer än en bild man tagit på måfå för att man tyckte det skulle se fint ut.

I en stark bild uppfattar man historien nästan direkt och de allra starkaste bilder kan väcka känslor hos betraktaren. Det sägs att det är denna reaktion som får människor att komma ihåg bilder de sett.

Det är dock inte lätt att berätta en historia med bara en endaste bild. Att få bilden att tekniskt se bra ut är hur enkelt som helst i jämförelse. För att få till stånd en berättande bild krävs träning, träning och mera träning, men resultatet kan ge mångfaldigt tillbaka. Starkt berättande bilder kan anses fantastiska även om de inte är tekniskt lyckade. Så det gör ingenting om ljuset blev lite för skarpt, bilden är uttrycksfull för det. Betraktaren kanske blir så fascinerad av din bild att den bortser felen.

Glöm inte att sätta din egen personliga stil på dina bilder. Var kreativ och var inte rädd att slopa de uppenbara motiven och prova på nya perspektiv och motiv. Pröva dig fram och testa, så skall du se att du blir en riktigt duktig fotograf!

Om man vill verkligen vill fördjupa sig i ämnet fotografi finns det olika skolor som erbjuder mycket goda kurser inom fotografering.

Jag har diskuterat med Emilia Nyberg som är 19 år och studerar fotografi vid Västra Nylands Folkhögskola.

"Att studera fotografi är roligt och givande eftersom man får syssla

med det som intresserar mest. Dessutom är det kreativt och man får alltid pröva på nya saker - ingen dag är den andra lik!" menar Emilia.

Exakt när Emilia blev intresserad av fotografering minns hon inte, men efter att hon skaffade sig sin första kompakta digitalkamera klickade det igång under högstadietiden. Dessutom har hon alltid varit intresserad av konst och fotografering har således på ett naturligt sätt tangerat hennes intresse. Liksom för många andra, var motiv som vattendroppar och blommor det som Emilia fotograferade mest till en början. Hon ägnade inte heller mycket tankar åt inställningar utan klickade mest omkring. Nuförtiden är hennes bilder lite mera genomtänkta när det kommer till allt från komposition till ljussättning och vinklar. Också de klassiska vattendropparna är utbytta. Numera är det framför allt människor som är ett favoritmotiv för henne, främst för att hon tycker om att se andra fotografers personporträtt och för att hon själv anser det vara naturligt att fotografera porträtt.

Så om man vill bli duktig fotograf, hur skall man gå till väga? Emilia tycker att det klassiska tipset fortsättningsvis är allra bäst: Öva, öva och öva. Fastän man inte har en dyr systemkamera behöver det inte betyda att man inte kan ta bra bilder. Det är du som tar fotona, inte kameran. Det är ingen mening med att skaffa en dyr kamera och fin utrustning och sedan tro att alla bilder blir suveräna på ett klick. Pröva dig fram med de manuella inställningarna och sedan är det bara att träna och öva, hur klichéartat det än må låta!

**Länkar:** <http://fototips.se/fototips.asp>

**Text:** Hanna Fagerström  
**Bild:** Emilia Nyberg & Hanna Fagerström

# Bli en vinnare med mentalträning!

Går du som många andra omkring och tänker att du vill förändra något i ditt liv? Går inget som du tänkt? När du aldrig dina mål? Känns det som om du sitter fast i ett gummiband som rycker dig tillbaka precis när du nästan nått ditt mål? Du är långt ifrån den enda, men du kan ändra på det!

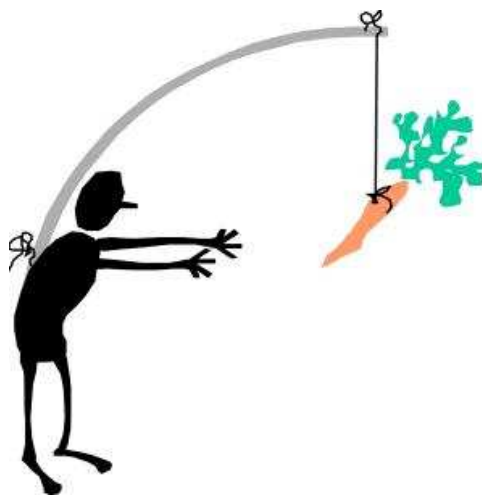
Jag har länge funderat på varför vissa lyckas och varför vissa konstant faller ner i varje grop som finns på livets väg. Handlar det om ren tur? Är våra liv förutbestämda? För inte allt för länge sedan skrev jag en uppsats om slumpen och tur i största allmänhet och kom fram till att jag inte är beredd att nöja mig med den förklaringen, inte en chans. Mitt liv är inte förutbestämt!

Fortsättningsvis förundrad över detta läste jag vidare och kom in på psykologins territorium. Jag tror nämligen att mycket, inte allt men mycket sitter mellan öronen. Sedan vi var små har vi ju hört talas om att någon har en vinnarskalle, men vad betyder det att man har en vinnarskalle och ännu viktigare: Hur får man en?

Efter att ha läst många "hobbyböcker" i psykologi har jag nu kommit fram till att för mig ligger sanningen i kognitiv coachning. Det handlar om aktiv mental träning. Med hjälp av kognitivt coachning går det att lära sig sätta stopp för gamla, negativa tankar, känslor och beteendemönster, för en del är det här lättare än för andra, men det är inte omöjligt för någon!

Det finns några viktiga principer och verktyg som hjälper dig att bli en vinnare i vardagen. Inom den kognitiva beteendeterapin kallar man dem verktyg, jag tycker det är en mycket träffande benämning. De är

knepp för dig som inte riktigt förstår vad mental träning egentligen är, för att inte tala om hur man skall bära sig åt för att idka sådan träning. För att göra det riktigt enkelt kan man jämföra mentalträningar med magmuskelövningar, det finns olika sorter men alla har samma mål. En form av mental träning är t.ex. meditation, en annan fokusering. Verktøygen är ett stöd för dig att nå dina mål och behålla motivationen också då det känns jobbigt. Så, sluta tro på den där klichén att vissa föds med guldsked i mun.



De mest lysande stjärnorna har tvärtom visat att de kommit långt genom hårt slit, och genom att coacha sig själv mycket medvetet hela vägen.

Det är den mentala drivkraften som leder till att du vinner, vinner både över andra och dig själv. Det är din, just din, egen inställning som avgör om du vinner eller försvinner. Vinnarskallar ser möjligheter i motstånd, de ger inte upp utan blir motiverade. Ett viktigt steg på vägen till att nå dina mål är att inte låta andra sätta punkt för det du håller på med. Det är du själv som bestämmer VAR och NÄR punkten sätts för dina projekt och livsstilsförändringar och när du är nöjd! Minst lika viktigt är att initiativen och viljan till dessa för-

ändringar kommer från dig själv och inte är påtvingade utifrån, bara då om viljan kommer från dig själv kan du nå det bästa resultatet. Dalai Lama är en över hela världen högt älskad och respekterad företrädare för buddhismen. Dalai Lama tror, liksom Aristoteles på sin tid, att själva meningen med livet är sökandet efter lycka. Så här gripande skriver Dalai Lama i sin bok "Ett öppet hjärta": "Jag tror att var och en av oss har samma förutsättningar att utveckla inre frid och därigenom uppnå lycka och glädje. Vare sig vi är rika eller fattiga, bildade eller obildade, svarta eller vita, från öst eller väst är våra förutsättningar desamma. Vi är alla lika, mentalt och emotionellt. Somliga har större näsa än andra eller annan hudfärg men i grund och botten är vi lika. Skillnaderna är obetydliga, vår mentala och emotionella likhet är det som betyder nåt."

Ser du parallellen jag försöker dra till kognitiv coachning? Om man vill lära sig att bättre hantera verkligheten behöver man granska vilka orsaksförhållanden som ger upphov till oönskade händelser. Vi skall alltså på svenska söka i vårt sätt att tänka och resonera och ta reda på vilka känslor som spelar med i olika situationer och om de är nödvändiga.

Inom den kognitiva psykologin talar man om scheman, scheman är de bilder man skapat om olika saker och människor och de är därmed centrala i alla människors livsuppfattning. De har utvecklats sedan vi var små och är både positiva och negativa. Positiva scheman stöttar och hjälper oss till ett gott självförtroende, våra spontana tankar blir då "jag är bra, jag klarar det här!" Negativa scheman å andra sidan är ofta övergeneraliserande och



absoluta.

Tankarna rör sig då i banor som "Så klart jag inte klarade det, jag klarar ju ingenting!"

Ett schema är inte verkligheten, men det får oss att tro att den är det! Man kan kanske jämföra scheman med fördomar; utifrån vad vi tror, skapar vi oss ofta omedvetet olika tankemässiga strategier och förhållningssätt för hur vi skall reagera på och förhålla oss till oss själva och den verklighet vi lever i. Målet med den kognitiva coachningen är att vi skall inspireras att hitta alternativa sätt att se på saker och ting. Genom att lära känna oss själva lär vi oss hur vi brukar reagera och kan till och med öva in att känna och tänka på ett helt nytt, kanske ett mera konstruktivt sätt. När vi lärt känna våra känslor kan vi kontrollera dem bättre och använda de energier de sätter i rörelse till mycket nyttigare ändamål.

## **Du är vad du äter och blir vad du tänker.**

En sak är jag helt övertygad om: att kämpa är verkligen det mest vinnande förhållningssättet till livet. Vår inställning och förväntan borde alltid vara att vi kommer att göra vårt bästa, tro det bästa och på det sättet lyckas. Men sanningen är ju att alla misslyckas, i skolan, på jobbet, för att inte tala om i våra förhållanden. Ibland kan det kännas som om man har grävt ner sig så djupt att man varken har kraft eller makt att ta sig upp igen.

När sådant händer mig har jag ett eget "verktyg" att ta till. Jag föreställer mig att jag har glasögon som jag ser på livet igenom (det här synsättet hade bl.a. Immanuel Kant redan på sin tid). När jag sedan stöter på ett problem som verkar omöjligt att ta sig förbi intalar jag mig själv att jag ser på det med fel glasögon och så

byter jag dem mentalt. Nu ser jag på problemet från andra synvinklar. Glasögonen verkar också som ett skydd. Om något känns obehagligt och jag blir rädd eller nervös inför kanske en presentation så sätter jag på mina solglasögon och ingen vet att jag är nervös och jag kan se på det som händer mindre känslomässigt. Det här sättet hjälper mig, försök hitta ditt!

Ett annat tips jag har att komma med är att det lönar sig att försöka visualisera sina mål. Blunda och se målet framför dig! Känn efter hur det kommer att kännas när du nått målet och fundera ut en detaljerad plan för att nå ditt mål. Se t.ex. hur du kommer se ut när du tappat de där förargliga extrakilona och ställ upp tydliga mål för hur du kommer bära dig åt för att få dem att falla av dig. Det här knepet använder jag ganska mycket, senast när jag skulle läsa till vårens studentskrivningar. Jag såg mitt betyg framför mig och jag nästan kände mössan på mitt huvud. Jag visste vilket resultat jag ville ha och hur mycket rått arbete det skulle krävas för att nå det, och det ser ut som jag nått det! Det har forskats mycket i den här strategin och man har kommit fram till att vårt psyke fungerar så att om vi har ett mål som vi känner verkligen starkt för och vet hur vi skall nå (alltså är det realistiskt och inom räckhåll) dras vi mot det, även omedvetet, praktiskt va?

Mental träning är verkligen inte svårare än exemplen ovan. En annan favoritmetod lärde jag mig när jag läste en bok av psykologen Eva Rusz, där hon behandlar begreppet mindfulness, som är ett så trendigt begrepp just nu. Det hela handlar om att sluta försöka göra allt och vara överallt på en gång utan vara just där du är fullt ut. Är du det, får du till stånd ett märkbart bättre resultat och

minskar stressen betydligt eftersom du tillåter dig själv att koncentrera dig på en sak åt gången. Nu skall jag presentera en väldigt enkel andningsövning som får dig att slappna av och koncentrera dig på ett helt nytt sätt. Ge den en ärlig chans! Andas långa djupa andetag. Töm ditt huvud på tankar och fokusera på hur det är att sitta där du sitter just nu. Hur känns stolen? Känn också dina tår och hur foten känns i dina skor. Bli medveten om din kropp. När du känner att du har flyttat fokus från yttre input till dig själv skall du föreställa dig en rektangel. Följ rektangelns sidor med blicken, dra ett djupt andetag för varje sida. Övergå sedan till att andas ut på kortsidorna och in på långsidorna. Du kan göra övningen flera varv runt den här fantasirektangeln och snart kommer du märka att du slappnat av och är redo att ta tag i din uppgift. Det verkligt smidiga med mental träning är att du kan göra det precis var som helst, och du känner dig garanterat fräschare efteråt!

Jag hoppas att jag vid det här laget fått dig att inse dina tankars och din inställnings betydelse. Att träna dig att tänka rätt är minst lika naturligt som att träna din kropp, och minst lika viktigt, så: Ta tag i dina tankar och ditt liv och bli en vinnare!

**Text: Charlotta Björk**

**Bild:** <http://www.annahallen.se/wp-content/uploads/2009/11/motivation.gif>



# Hundagility

Agility hör till de populäraste hundsporterna i Finland. Agility går ut på att lära hunden att klara av olika hinder, så småningom kombinera dem till banor och sedan med tiden lära den att utföra dem i en allt snabbare takt. Och för er som tror att det är synd om hunden; vid agilitybanans kanter står hundarna och skäller, ylar, skriker och hoppar för de vill inget annat hellre än att springa ut med matte på banan!

De flesta hundar kan hålla på med agility. Men om din hund har t.ex. allvarligare ryggont, höftont eller överhuvudtaget ont någonstans skall du tänka två gånger. I någon mån kan man förstås anpassa banan t.ex. genom att sänka hinder och avstå från de värsta hindren. För agility är inte bara psykisk aktivitet för hunden, utan också fysisk. Det kan även vara bra för en agilityhund att gå till massören ibland. Det är nämligen viktigt att ha hand om hundens fysiska hälsa och kolla upp att hunden inte

t.ex. sträckt någon muskel i farten.

Det sägs att snabba hundar är bra. Detta kan man ifrågasätta. Jo, visst är en duktig förare med en supersnabb hund ett oslagbart par, men om föraren är oerfaren kan en litet långsammare hund vara lättare att börja med. Man hinner bättre med och man hinner fundera lite på vägen. Med en snabb hund räcker det att man är en halv sekund försenad så har hunden redan dragit fem fel hinder på egen hand.

De flesta raser kan hålla på med agility, bara de är friska. Men speciellt populära är t.ex. Shetland sheepdog och bordercollie. Shetland sheepdoggen är lätt byggd, lyhörd till lynnet, och kvick i rörelserna vilket är till fördel i agilityn. Bordercollies är snabba som bara vad, lätt byggda, vigulanta och väldigt lyhörda vilket gör dem till en krävande hund för föraren, men bara föraren är duktig och hinner styra utgör de tillsammans ett otroligt ekipage. Andra relativt

populära raser är t.ex. jackrussel terrier och australiensisk shepherd.

Denna hundsport passar både de flesta människor och hundar, det är både roligt och bra motion för båda parterna. Så bara du själv och din hund är friska nog för att springa och hunden är färdigt utvecklad, kan ni börja med agility. Och det är så roligt att när man börjar vill man inte sluta!

## Hindren

Det finns många olika hinder: bommen (ett slags svagt stigande och slutande klätterhinder), gungan (liknar en gungbräda för barn där hunden springer upp på brädan, väntar att brädan faller för att sedan springa vidare), A (ett A-format brant stigande och sluttande klätterhinder), bordet (ett bord som hunden skall hoppa upp på och vänta stilla på), käpparna (käppar som hunden skall springa sicksack mellan), påsen (en kort rörstump med ett tyg efter som hunden skall springa igenom), tunneln (en tunnel som hunden skall springa igenom), ringen (en ring som påminner om en hängande bilring varigenom hunden skall hoppa), vanligt hopp, längdhopp (ett antal plankor som är en aning höjda från marken vilka hunden skall hoppa över) och muren (ett hopphinder som ser ut som en mur). Ibland kan även två vanliga hinder sättas tätt intill varandra så att hunden hoppar över dem med ett enda stort hopp. Detta kallas oxer.

Men om man vill öva t.ex. hemma på egen gård, kan man bra bygga hopp av t.ex. två ämbar och en käpp. Det enda som begränsar fantasin i valet av hindermaterial är säkerheten. Hindren får inte vara för höga och de måste gå att riva. En bra höjd på hindren är till hundens mankhöjd. Det gör ingenting om de är lägre. Om hunden är under 15 månader gammal bör man ha mycket låga hinder, för



då är hundens benstomme inte färdigt utvecklad ännu och den kan ta skada av för höga hopp.

Bommen, A:et och gungan har s.k. kontaktfält. Kontaktfälten finns i början och slutet av hindren och hunden bör röra dem när den springer över. Därför brukar man lägga ner mycket tid på att lära hunden att röra dessa fält.

Det låter kanske svårt att lära hunden allt detta, men nej, det går fort. Det brukar inte räcka länge innan man kan börja utföra hela banor.

## Tävlingar

När man tränat nog och tycker det går bra, kan man börja tävla om man vill. På tävlingar springer man en bana en gång och den hund som sprungit den snabbast med minst felpoäng vinner. Innan man börjar delta i officiella tävlingar kan man öva på inofficiella tävlingar. Där är banorna lättare och saknar de svåraste hindren så som påsen,

käpparna, gungan och ringen.

Felpoäng får man t.ex. om man rör hunden/hunden rör en, missar kontaktfält, river hinder eller vägrar. Dessutom kan man få tidsfel. Varje bana har nämligen en referenstid, vilken man borde underskrida. Om tiden går över, får man tidsfel. Diskad blir man t.ex. om hunden tar fel hinder eller om föraren glömt halsbandet på hunden. Dessutom finns det stränga dopingregler som bör hållas. En löpskitik får heller inte delta.

På officiella tävlingar delas hundarna in i klasser enligt storlek och framgång. Storlekklasserna är mini, medi och maxi. Mini är för hundar under 35 cm, medi för hundar mellan 35 och 42,9 cm och maxi är för hundar som är 43 cm och uppåt. Varje enskild storlekklass delas ytterligare in i tre klasser. Klass 1 kan alla delta i. När man fått tre felfria banor från den klassen flyttas man till klass 2 och tre felfria banor senare till klass 3. När man

placerat sig tre gånger i klass 3 har hunden blivit agility champion förutsatt att hunden även har minst ett s.k. första pris från hundutställning.

Att uppnå ett agility championat med sin hund fordrar alltså åratals träning, mycket tålamod och litet tur. Massor med hundar tävlar i agility, men bara ytterst få blir champions. För att en hund skall bli champion krävs att rätt hund möter rätt människa. Men ingen är född till agilityförare, det är bara att öva! Och vi finner kan vara stolta; vi hör absolut till de ledande nationerna i världen!

**Text & bild: Jessica Palander**

### Källor:

<http://www.agilitysportsbulletin.com/suomi/agilitysuomessa.html>

<http://www.zoonen.com/artikel.asp?oid=119>

---

## Anna Gavalda – Jag älskade honom

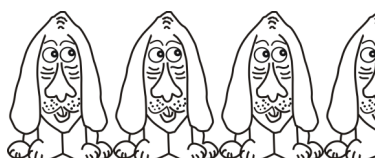
Fransyskan Anna Gavalda (f. 1970) bok *Jag älskade honom* (*Je l'aimais*) handlar om en kvinna vid namn Chloé. Hon blir lämnad av sin man och flyttar efter det till sin svärfar, Pierre. Chloé gillar inte sin svärfar och anser att han är en kall person. Trots det spenderar hon tid med honom. Pierre börjar berätta om sitt liv, hur han har älskat och svikit. Småningom växer en sorts vänskap fram. Chloé märker att hon gillar Pierre samt att hon har en hel del fördomar gentemot honom.

Berättartekniken i boken är mycket avskalad. Handlingen baserar sig till stor del på dialoger som är relativt fåordiga. Man kan vara av

olika åsikt om boken. Antingen förstår man och gillar den eller så ger den inte särskilt mycket. Själv gillar jag den avskalade berättartekniken och den relativt enkla handlingen.

Anna Gavalda har skrivit tre böcker utöver denna; *Jag skulle vilja att någon väntade på mig någonsans*, *Tillsammans är man mindre ensam* samt *Lyckan är en sällsam fågel*. Alla dessa har tagits mycket bra emot av både kritiker och läsare.

**Text: Sofia Sjöblom**





## Fyra håriga, brunstiga män med en twisted garagerock.

Vad gör fyra stycken unga män i Kronomagasinet i Ekenäs en lördag eftermiddag? De unga männen jag pratar om är Niklas Evers, Lucas Dahlström, Edward Pihlström (Edde) och Simon Karlsson som tillsammans bildar bandet **The Backyard Boogie** och när en dröm om att spela utomlands.

Just den här regniga lördagen har de en spelning i väntan på våren då de alla ska få sin studentmössa i Ekenäs gymnasium.

Jag känner Lucas från tidigare och har träffat de andra någon gång förut. Förutom att de är smarta människor som tävlar om sina laudaturer och berättar och vänder orden på ett kreativt sätt, är de fruktansvärt roliga och har en skön humor! Jag träffar dem dagen före spelningen i allas vårt Serendipity för att komma underfund med vad det jag hört på Myspace och alltid tyckt om egentligen handlar om. Att skriva om dem är inte det lättaste. Det är som att försöka bilda en jämn

yta på något som är allt för bubbligt och livsbejakande för att jag ens ska vilja släta ut och skapa en tydlig bild av.

De berättar att de i början endast bandade in låtar men då Niklas inspelningsmaskin fick problem började de översätta några av låtarna till livevänliga versioner. I början handlade det om Lucas, Simon och Niklas och i december kom Edde med på basen. Simon Karlsson står för trummandet, ibland klagandet och sjunger då och då. Niklas spelar gitarr medan Lucas står för största delen av sången. Hittills har de haft en spelning på Santa Fé och två stycken i Kronomagasinet eller Krono, som det också kallas. Efter speningen får Lucas ett löfte om att de absolut får spela på Ramsholmen i sommar. De spelar även på Karisdagen vid Pumpviksra-cet. Ta er dit om ni vill se något äkta.

Hur har då musiken kommit till? Vin och vattenpipa är Lucas självklara svar. Mera seriöst får jag veta att en del av låtarna är sådana som har uppkommit genom ren och skär vilja och nästan blivit framtvingade för att den fanbas som redan finns ska få något nytt att tugga på, för att citera Simon.

De första låtarna var också mera genomtänkta precis som de som de har gjort i samarbete med **Amanda** (Lindholm) som också är lugnare än de övriga. Niklas är själva kärnan och också stjärnan i bandet som dessutom står för "skitlåtarna" som brukar bli till mellan de riktigt bra låtarna. De säger att Lucas är den man ska ta kontakt med, MC-Lucas. Förkortningen utvecklas till Master of Ceremony, man from Congo, mycket constig och jag får nästan huvudvärk av allt skratt.

Jag frågar om de är bohemer och svaret kommer direkt. Ja! De har en tendens att utveckla varje svar, här



tillägger de att de kan vara allt. Simon förklarar att vill de vara bättre så är de bättre och att de egentligen inte bryr sig så mycket om resten.

-Vi är **"here for the violence"**, skriv så!!

Lucas beskriver bandet som "the ultimate festband" och tillägger att för att vara ett nystartat band är största delen av låtarna självproducerade på alla vis och inga covers, vilket är riktigt ovanligt, då de flesta börjar med att apa efter någon och gå vidare därifrån. Jag får känslan av att de inte riktigt vet vad de ska svara då de får frågan vad de själva anser att de gör för sorts musik. Edde säger att den kunde kallas reggae-pop och de andra tillägger att den är väldigt genreöverskridande med en strävan till musikinriktningen ska och ett bra humör. Att musiken är omöjlig att placera i en genre framkommer ännu tydligare när jag hör dem spela, jag har aldrig hört något liknande.

-Skulle nästan kalla det någon form av twisted garagerock, säger Edde. Vi är nog inte symmetriska.

Eftersom de alla har mycket olika inspirationskällor blir låtarna mycket olika med inslag av olika musikinriktningar och de senaste låtarna har fått en hel del influenser från hiphop. Efter många låtar börjar det så småningom växa fram en enhetlig linje. De har tagit sina musikaliska influenser från olika håll, Niklas pappa inspirerar honom medan Simon Andersson eller **Cstar** inspirerade Lucas då han var yngre. Karlsson hämtar sin inspiration från bl.a Lily Allen och Edde från melodisk punk och Metallica. Då vi kommer till frågan om vad de själva lyssnar på har Edde redan åkt och de andra säger att han lyssnar på allt som spelas på radion X3M och Red hot chilipeppers medan Lucas lyssnar på allt annat än det som spelas på X3M. Lucas har

även kommenterat min smöriga musiks smak många, många gånger. Niklas säger att han lyssnar på sig själv medan Simon föredrar Lisa Ekdahl. Under hela intervjun skrattar de mer eller mindre hela tiden och påstår med ironi i rösten att de får sin inspiration från Gud och att de är fromma och djupreligiösa. Ändå är de inte ytliga. Den minst sagt varierande musiks maken bidrar till att den egna musiken blir så twisted. Drömmen är i första hand att få spela utomlands och spela in en egen skiva, helst något som tål att tryckas på vinylskiva med ett funkigt omslag.

Jag tycker att deras musik låter proffsigt med en äkta, skön rytm. Då de spelar låten "Things" måste jag titta bort för att inte bli tokig av hur bra det låter. Instrumenten smälter ihop till en helhet samtidigt som varje instrument spelas, anpassas till resten av kompositionen och fyller sin plats perfekt. Lucas som sjunger ger orden, som han själv har skrivit, en mening. Jag kan inte urskilja orden varje gång, men det irriterar inte heller. Då känns det bara skönt att låta tankarna flyga iväg med rytmen och återvända då de briljanta orden igen lägger sig som ett pärlhalsband genom melodin. Det här handlar inte om någon irriterande pop utan mening. The Backyard Boogie har åsikter. Massor med åsikter. Samtidigt säger de att de inte har någon tung politisk åsikt eller policy. Som sagt, de är here for the violence.

-Det finns så många punkband med allvarliga policyn, säger Lucas som skriver texterna helt själv. Pojkarna säger att han kanske har en mening inblandad i dem, som de andra bara uppfattar ibland. Jag lägger märke till ett eget problem under intervjun. Vad ska jag kalla dem? De är absolut inga pojkar, men inte heller allvarliga, hårda vuxna. De vill att jag ska kalla dem håriga, brunstiga män. Jag tycker

att de är mera mogna, unga vuxna med en nästan pojkaktig, ren glädje att bara spela. Simon säger också vid ett tillfälle att de ju inte direkt spelar för pengarna eftersom de skulle vara lite på minus om de började räkna, "it's still about the music". De spelar för att de tycker att det är roligt.

På bandets myspacesida finns för tillfälle nio olika låtar, däribland tidigare nämnda "Things". De är inte bandets enda låtar utan endast ett utplock av dem. "Lucass Confession" låter som ett filmsoundtrack från en gangstafilm, vilket den definitivt borde vara.

Låten "Citylights" är ett samarbete med Amanda där texten är helt underbar. Den har storstadens rytm där ljusen bestämmer hur vi ska leva samtidigt som den ger en känsla av frihet och ren lycka efter att man har hört den många gånger. Låtarna är mjuka att lyssna på både då man är överlycklig och allt för ledsen, texterna är både underhållande och tänkbara, jag tror mig förstå åtminstone en del av Lucas texter. The Backyard Boogie leker med musiken, är inte för allvarliga och helt orädda också då de står på scenen. Samtidigt får jag intrycket av ett seriöst gäng "håriga, brunstiga män", även om de leker så gör de det med känsla och låtarna har kreativa inslag som vattenpipa och skratt. De strävar som sagt efter ett gott humör. **Everything is fine in Lucas' kind of town!**

The Backyard Boogie spelar på Karisdagen den 29.5 kl. 14 vid Pumpviksrallyt, ta er dit eller besök:

**www.myspace.com/  
thebackyardboogie !**

(Lucas Dahlström 045 6325529)

**Text & bild: Jenny Bergström**



