

■ E-post dusch@sydostran.se, SMS 724 56 dusch + ditt meddelande

DUSCH

DUSCHREDAKTIONEN: Besa Sheqiri, Karlskrona, Carl-Markus Wickström, Karlshamn, Aida Nezirevic, Karlskrona, Erica Eckefeldt, Sölvesborg, Emma Talvilahti, Karlskrona, Anela Resic, Karlskrona, Emilia Persson, Ronneby, Jesper Jansson, Karlskrona, Nickie Gatzouras, Karlskrona, Sandra Olsson, Olofström.

I DUSCHEN HÖR INGEN DIG SKRIKA!

VI HÖR DIG! Vad vill du att vi ska skriva om, tipsa oss, tyck till om det vi redan skrivit eller skicka in en SMS-insändare till DUSCH. Så här gör du: Skriv **DUSCH** + ditt meddelande och skicka det till **724 56**. Kostar som ett vanligt sms.

Vi publicerar era kommentarer, hälsningar, gratulationer, och tips varje torsdag här på DUSCH. På www.sydostran.se hittar du även ett arkiv med samtliga DUSCH vi ger ut.



■ INNE&UTE



På veckans inne&ute tipsar Anela om vad som gäller - enligt henne

INNE

Brokeback Mountain. En helt underbar film som handlar om kärlek mellan två män, den är kontroversiell just för att den handlar om homosexuell kärlek. Filmen är gjord av Ang Lee och bland rollerna ser vi Jake Gyllenhaal och Heath Ledger.

HCZ. Förra året samlades ett gäng nördar för att lära sig spela fotboll, nu samlas det en ny skara osportsliga killar för att lära sig spela hockey. Detta är en helt underbar serie som handlar om gemenskap, laganda och en massa "Kick ass"! Serien visas på ZTV.

Värmen. Nu är det inte långt kvar till påsken och ledigheten, och det märks på vädret. Gräderna skjuter i sky och på en del ställen kanske man kan skymta en eller annan blomma. Ja nu är det nästan som om våren är kommen.

UTE



Carola. Visst önskar vi dig lycka till nere i Athen, men jag tror inte att jag är den enda som är lagom trött på headlines som "Carola antastad på gym" eller "Carola olyckligt förälskad". Vad det har med Eurovisionsfestivalen att göra förstär jag mig inte på.

Stora vinterjackor. Av med dem! Nu när värmen kommer ska vi inte behöva gå omkring och svettas i stora tjocka vinterjackor. Varför inte förnya din garderob med en ny värjacka?

Långa veckor. Visst är vi väl alla sugna på att springa ut och vara lediga, kanske sommarjobb eller gå på någons student. Nu vill vi väl alla ha lite ledighet.

DYRT MEN KUL PÅ GYM

SKA DU BÖRJA TRÄNA?// Dusch har spanat in flera ställen i Blekinge

BLEKINGE

Runt om i Sverige och Blekinge har trenden att träna och gå på gym bara växt och växt. Vi har blivit mera hälsoinriktade.

Ungdomar runt om i Blekinge blir bara mer och mer träningsintresserade. Kanske börjar det spritta lite i kroppen nu när våren är nära, eller är man helt enkelt trött på att vara inomhus.

De fyra olika gymmen vi på duschredaktionen tittat närmare på är Motiva Sportsclub i Karlshamn, Lok&Motion och S.A.T.S i Karlskrona och Ron Sportsclub i Ronneby.

Öppet länge

Gymmen är alla öppna länge och har många olika pass i veckan

att välja mellan. Man kan testa på allt ifrån att lyfta vikter i de stora salarna till att gå på funkdancepass och box.

En del gym har också solarier så att man kan sola efter träningen. Men den kostnaden ingår inte i gymkortet utan är några tiotior extra.

Mycket plats och många aktiviteter

Det vi gillade med gymmen var att det fanns mycket plats och många olika aktiviteter att gå på. Servicen var bra och man kunde lätt förstå hur man skulle gå tillväga.

Det är möjligt att gå på olika pass under veckan och få den träning man själv gillar. Du kan även prata med personalen på gymmet

för att få den bästa träning som man själv vill ha.

Många unga tycker att det är roligt att träna men kan känna att priset är för dyrt om man är studerande, trots att det finns en ungdomsrabatt.

Då kan man testa på att träna bara en gång och betala ett visst pris för att få träna en dag eller gå på ett pass.

Johanna Winroth är 16 år och



JOHANNA WINROTH är 16 år från Ronneby och är en av de många unga som tränar på Ron Sportsclub.

FOTO ANELA RESIC

har tränat på Ron Sportsclub i några veckor. Vi har pratat med henne för att se vad hon tycker om priset och vad man kan göra på gymmet.

– Det är ju tråkigt att det är så dyrt, man hade ju gärna haft lite mera pengar att röra sig med, men samtidigt känns det ju som att man gör en investering i sig själv istället för att göra något annat för pengarna.

– Jag brukar själv inte träna så mycket ute i stora salen med maskinerna, jag tycker att det är mycket roligare med gruppteknikerna” säger Johanna.

ANELA RESIC
CARL WICKSTRÖM
OGH JESPER JANSSON

4 gym i Blekinge – den snabba jämförelsen

	■ MOTIVA SPORTSCLUB	■ LOK&MOTION	■ S.A.T.S	■ RON SPORTSCLUB
Kontakt	Maskinistgatan 2 Karlshamn 0454 - 158 10 www.motivasportsclub.se	Blekingegatan 11 Karlshamn 0455 - 230 70 www.lokomotion.se	Landbrog 9 Karlskrona 0455 - 225 00 www.sats.se	Metallgatan 1 Ronneby 0457 - 161 00 www.ronsportsclub.se
Aktiviteter som ingår i månadskortet	Styrketräning, gruppass som spinning, Box, Body Jam, Body Balance, Body Pump, m.fl.	Styrketräning, Powergymna, Box, Step, Power Pump, Power Yoga, spinningpass m.fl.	Styrketräning, Pilates, Body Balance, Body Jam, Body Pump, Body Comp, cykelsal och konditionsträning m.fl.	Styrketräning, spinning, yoga, Powerburn, Bodypump, Bodybalance, Bodystep m.fl.
Erbjuder även	Massage, sjukgymnast, rabatter mm.	Solarium mm	Solarie, barnpassning mm	Massage, solarie, kostrådgivare, Squash mm
Månadskort 12 månader ord. pris Student/ungdom	395:- /månad 15% rabatt	330:- /månad 295:- /månad Terminkort 10-14 år: 600:- Man kan även köpa enstaka pass till lägre pris.	389:- /månad 299:- /månad Träna på S.A.T.S samtliga 40 anläggningar i Sverige som ungdom/student: 375:-	359:-/månad 299:-/månad Träna med förälder det är du fyller 15, 149:- / mån
Öppettider	Månd, tisd, tors: 7 - 21 Onsdag: 9 - 21 Fredag: 9 - 19.30 Lördag: 9 - 15 Söndag: 13 - 19	Månd-tors: 6.30 - 21.30 Fredag: 8 - 19 Lördag: 9 - 17 Söndag: 12 - 20	Månd-tors: 6.30 - 22.00 Fredag: 6.30 - 20.00 Lördag: 9.30 - 17.00 Söndag: 12.00 - 20.00	Alla dagar: 7 - 21
Deras egna ord!	Störst variation i Karlshamn!	Vi har delat upp prislistan, så man slipper betala för det man inte vill göra!	Erbjuder helheten för den enskilda medlemmen, bra och duktiga instruktörer.	En av Södra Sveriges största anläggningar, 2000 m2 Alltid bemannat.

■ MITT RUM | JONNA OLSSON OCH TONE GRANQUIST DELAR EN 2:A I KARLSKRONA. ÅLDER: 17 RESPEKTIVE 18 ÅR



BOKHYLLAN DELAR AV deras gemensamma sovrum i två mysiga krypin för Jonna och Tone. FOTO JESPER JANSSON

KARLSKRONA

Tone och Jonna är 17 respektive 18 år och bor tillsammans i en liten två-rumslägenhet i centrala Karlskrona. Jonna kommer från Hässleholm och Tone från Sölvesborg, de flyttade hit för träningens skull.

– Här i Karlskrona finns några av de bästa fridrottstränarna man kan hitta och det var för oss en självklarhet att flytta hit, berättar de.

3

■ FRÅGOR TILL ...

... Alli Ramic, en grabb på 15 år. Han kommer ursprungligen från Bosnien, men har varit bosatt i Sverige i 13 år.

Idag går han i nian på Sunnadalskolan i Karlskrona och planerar att välja det



estetiska programmet på gymnasiet.

Hur kommer det sig?
Jo, sedan han var 3 år gammal har han ägnat sig åt dans, musik och teater. Han har deltagit i många tävlingar och har alltid kommit

antingen etta eller tvåa. Dessutom har han precis fått sitt första modelljobb ...

Du är 15 år, men är ändå så målmedveten. Vilken är din högsta dröm?

– Min största önskan är att bli sångare eller dansare. Det har jag drömt om sedan jag var liten och det strävar jag efter. Musiken är

mitt liv.
Vad fick dig att börja med musik?
– Känslan när man står på scen är underbar. Det pirrar i magen och man vill ge allt vad man kan för att göra det bra. Känslan att synas och göra det man älskar har fått mig upp på scen.

aida nezirevic



HANTLAR I LÅNGA RADER på SATS i Karlskrona. FOTO ANDERS LARSSON

En del äter ihjäl sig, andra dör av hunger

Jag tittade för någon kväll sedan på ett bantningsprogram om hur man lättast ska kunna gå ner i vikt, helt vanliga program nu för tiden. Programmet handlar om överviktiga personer som ska få hjälp att gå ner i vikt.

Och jag undrade vad hungriga barn i Afrika skulle tycka om program som handlar om att gå ner i vikt? Varför är det så att vi i den rika delen av världen har en så ohälsosam syn på mat? Varför är det så att vi inte kan dela med oss istället för att bara bli större och större?

Runt om oss, överallt svälter människor i mindre utvecklade länder, främst av fattigdom, men även på grund av att vi i den rika världen sitter på en stor del av världens matresurser och vägrar att dela med oss. Varför är det så att en del av världen äter ihjäl sig, medan den andra halvan dör av hunger?

Kanske kan man tro att det handlar om att vi själva har för lite mat, men så är det inte, bara i USA lider 30 procent av den vuxna befolkningen av ett för högt BMI-värde och en för hög vikt. Nej orsakerna till detta handlar om något helt annat. Det handlar främst om egoism.

Vi i den rika världen, inte bara Sverige utan resten av världen också, hade kunnat få ett slut på världshungern om vi hade velat. Om vi bara hade gjort något storslaget, skänkt pengar eller mat till den fattiga världen, kanske hjälpt U-länderna till komma igång med sin ekonomi, så hade vi kunnat stoppa världshungern på en månad, kanske en vecka. Om vi bara hade velat. Men det är så mycket byråkrati idag som låter miljontals barn runt om i världen somna med en tom mage, och bara låter hälften av dem vakna igen. Det är så mycket som gör att vi helt enkelt tycker att det är enklare att blunda och tänka "det löser sig säkert".

Att blunda för problemen är ingen lösning, nej mina vänner, vi måste öppna ögonen och inse att vi har lösningen i våra händer, det som saknas är bara viljan. Det hänger inte alls på att våra toppolitiker ska lösa alla problem, ingen kommer att göra något om inte vi själva bryr oss. Vi måste förstå att en och annan faddergala på tv4 inte kommer att rädda de tusentals vuxna och barn som lider, nej det är bara en liten del i vad som måste göras. Först och främst måste vi börja tänka.



ANELA RESIC

■ TYCK TILL OM KRÖNIKAN – SMS:A!

Skriv DUSCH + ditt meddelande och skicka till 724 56



KÖKET ÄR GRÖNT och skönt. FOTO JESPER JANSSON

den saken men de jobbar på att bättra sig. Idag är båda tjejerna singlar, men hur går det

MP3-spelare räddningen

Deras snälla hyresvärd har just ordnat med nya tapeter som de fått välja alldeles själva.

Trots det lilla rummet

Dammsugaren var framme

Till en början var det aldrig problem med städningen och dammsugaren var framme minst en gång i veckan. På senare tid har det blivit lite si och så med

den då dagen någon skaffar pojkvän?

– Vi är helt övertygade om att vi hittar ett bra knep när den dagen kommer, skrattar Tone och Jonna. Vem vet, MP3-spelaren kommer kanske till användning åter igen.

När man skall flytta hemifrån är det smart att först bo ihop med en kompis. Man sparar mycket pengar och det är sällan någon behöver känna sig ensam.

JESPER JANSSON