

Saplingbladet

DECEMBER 2023

EXKLUSIV INTERVJU
MED STJÄRNDUON

MEDINA



FOTBOLL
ROLIGA FAKTA OM
DINA FAVORITER

DANSA I OS
ÄR DU NÄSTA STJÄRNA?

SMARRIGA RECEPT
PERFEKT TILL VINTERN!

Saplingbladet

Där barnens röster blir tidningens innehåll. För barn, av barn - en plats där du styr och väljer, och aldrig är ensam.

Hej kära läsare av Saplingbladet!
Vi känner oss stolta att kunna presentera den allra första utgåvan av vår serietidning, skapad av barn på Saplings skyddade boenden. Tidningen är en inbjudan till alla modiga och nyfikna barn, oavsett bakgrund, att utforska och dela glädje och kreativitet.

Ett hjärtligt TACK till er, kära barn, för era fantastiska tankar och idéer. Genom att svara på frågeformulären tidigare i år har ni gjort det möjligt för oss att nu dela er tidning med

er. Ni är stjärnorna i denna tidning, och era idéer är som magiska frön som skapar något helt unikt. Jag uppmanar er att skicka era tankar och idéer till oss! Saplingbladet ska vara en plats fylld av era röster, drömmar och idéer. Vi kanske inte kan förverkliga allt, men alla tips och förslag kommer att läsas av vår redaktion. Ni har kraften att forma innehållet och göra tidningen till er alldeles egna kreativa plats.

Jag vill även rikta ett särskilt STORT TACK till Vanja Charamal på Sapling för det fantastiska arbete hon har gjort. Utan dig hade det inte varit möjligt.

Med varma hälsningar,

Ali Janani

Ansvarig utgivare för Saplingbladet



Mirna Afram Janani
Barnansvarig
mirna@sapling.se



Vanja Charamal
Grafisk formgivare
vanja@sapling.se



Ali Janani
Ansvarig utgivare
ali@sapling.se

INNEHÅLL

- 4 **NYHETER**
Filmpremiärer på bio-
duken du inte vill missa!
- 5 **DANS BLIR SPORT**
Är du nästa OS-stjärna?
- 6 **MÄNNISKANS BÄSTA VÄN**
Upptäck hundrasernas
charmiga personligheter.
- 9 **ROLIGA FAKTA**
- 10 **GÅTORNAS GÅTOR**
- 11 **JULPYSSEL**
- 12 **STJÄRNORNA I
FOTBOLLSVÄRLDEN**
Lär känna dina favorit-
spelare med dessa
intressanta fakta.
- 13 **MÖT IDROTTSVÄRLDENS
MÄSTARE**
Vi avslöjar roliga fakta om
idrottsvärdens mästare.
- 14 **MÖT MEDINA**
Stjärnduon öppnar upp
om sin resa och delar med
sig av inspirerande råd.
- 18 **UTFORSKA RYMDEN**
- 20 **FRÅGA EXPERTPANELEN**
Vi pratar med poliser och
brandmän - spännande!
- 22 **MÖT DJUNGELNS
INVÅNARE**
- 24 **TIPS PÅ JULBAK**



HÖJDPUNKT

MÖT MEDINA: SVERIGES STJÄRNOR

Saplings barn möter Medina för en exklusiv intervju s. 14.



SPORT

LÄR KÄNNA DINA FAVORITER

Vi har samlat roliga fakta om mästarna inom fotboll, tennis, basket och padel på s. 12.



YRKEN

EXPERTPANELEN

Olika yrkesmän svarar på just din fråga! Se vad de har att säga på s. 20.



RECEPT

MAGISKA JULBAK

Det doftar juletider! Testa att baka dessa enkla och goda recept på s. 24.

Bioäventyr

★ FILMPREMIÄRER I DECEMBER ★

December är inte bara julklapparnas och snöns månad, det är även biografernas tid för magiska äventyr som väntar på unga filmälskare.

Här är några av de mest spännande filmerna att se fram emot!

KNYCKERTZ & SNUTJAKTEN PREMIÄR 1 DECEMBER

Ture står inför ett stort dilemma när han inser att hans bästa vän, hunden Snuten, verkar vara snodd av familjen Knyckertz. Ska han vara ärlig och lämna tillbaka hunden, eller ska han behålla Snuten och hjälpa familjen att genomföra en livsfarlig kupp? Se vilken katastrof som utspelar sig när Ture tar sitt beslut i detta familjeäventyr.

SAGAN OM KARL-BERTIL JONSSONS JULAFTON NYPREMIÄR 12 DECEMBER

Denna familjeklassiker handlar om Karl-Bertil som är varuhusdirektör Tyko Jonssons son. Han förväntas gå i sin fars fotspår men Karl-Bertil inspireras av sin hjälte Robin Hood - att ta från de rika och ge till de fattiga. På ett uppdrag att se till att alla får julklappar, träffar han Vera och hennes lillasyster som bor på ett barnhem.

ÖNSKAN PREMIÄR 8 DECEMBER

Önskan tar oss till det magiska kungariket Rosas där Asha gör en önskan så stor att den besvaras av en komisk kraft - en liten boll av gränslös energi som heter Star. Tillsammans konfronterar de kung Magnifico - härskaren över Rosas - för att rädda hennes folk. Se vilka underbara saker som kan hända när en modig människas vilja slås ihop med stjärnornas magi i detta animerade komediäventyr.

ÄNDER! PREMIÄR 22 DECEMBER

Följ med på en familjeresor via New York till tropiska Jamaica med ankfamiljen Mallard. Medan pappa Mack är nöjd med ett lugnt liv för att hålla sin familj trygg så längtar mamma Pam efter att skaka om saker och ting och få visa barnen, Dax och Gwen, hela vida världen. Denna animerade familjefilm är fylld av spännande berättelser om avlägsna platser - ett äventyr du inte vill missa!

Text: Personuppgift skyddad, 9 år Foto: Canva

DANS BLIR SPORT!

Dansar ditt hjärta till breakdancing? Nu kan du göra det på olympisk nivå!

Text: Personuppgift skyddad, 11 år Foto: Pexels

Om du är en dansfantast och älskar att svänga höfterna till musik, har vi fantastiska nyheter för dig!

Personuppgift skyddad, 11 år, berättar att något riktigt spännande kommer att hända nästa sommar i Paris, Frankrike. Du kanske har hört talas om de olympiska spelen där de bästa idrottarna från hela världen tävlar i olika sporter. Vad som gör detta extra spännande är att det nästa sommar kommer att finnas en helt ny sport på schemat - dans.

Så vad handlar denna nya sport om? Den här formen av dans kallas "breaking" och är en unik blandning av breakdance och hiphop. Det är som att kombinera musikalitet med akrobatik och skapa något helt fantastiskt!



Så om du är intresserad av dans har du nu chansen att följa häftiga dansare från hela världen när de tävlar på den olympiska scenen. Kanske är det du som är nästa dansstjärna som tar världen med storm i framtiden?



Källa: Sveriges olympiska kommitté.

UPPTÄCK DANSSTILAR



MAGISK DANS

Balett är en av världens äldsta och mest kända dansstilar. Dess graciösa rörelser och eleganta klädsel skapar en känsla av att dansa genom en saga.



LIVLIG DANS

Salsa är en het och passionerad dansstil med rötter i Latinamerika. Den innehåller snabbt fotarbete, svängiga höftvickningar och en livlig atmosfär.



ENERGIFYLLD DANS

Hiphop är en spännande och modern dansstil som betonar rytmen och uttrycket. Med coola och kreativa rörelser kan dansare uttrycka sin personliga stil.

MÄNNISKANS BÄSTA VÄN

UPPTÄCK HUNDRASERNAS CHARM!

Undrar du varför vissa hundar är lekfulla medan andra är mer försiktiga? Eller varför vissa älskar att springa snabbt medan andra bara vill vara nära dig? Utforska hundarnas fantastiska värld och deras unika personligheter med oss.

Text: Personuppgift skyddad, 8 år Foto: Pexels



CHIHUAHUA

DEN LILLA CHARMÖREN

Chihuahuan är den minsta hundrasen och väger vanligtvis mindre än 2 kilo. De är kända för att vara hängivna och lojala mot sina ägare och är ofta kända som "liten hund med stor personlighet." Chihuahuan är också lätta att ha med sig och trivs bra i stadsmiljöer.

ROLIG FAKTA

Trots att Chihuahuan är den minsta hundrasen så har de en stor personlighet och en otrolig mängd självförtroende, vilket kan leda till många roliga situationer.



GOLDEN RETRIEVER

GLADA GULDENS

Golden Retrievers, med gyllene färg och vänlig natur, är medelstora till stora hundar med vattenavvisande och tät päls. Fantastiska som familjehundar, är de kända för sitt tålmod med barn. Deras höga intelligens och lätttränade natur gör dem även populära som leddhundar och i hundsporter som agility.

ROLIG FAKTA

Golden retrievers är kända för sina "smilande" leende. När de är glada visar de sina tänder på ett sätt som liknar ett leende.





SIBERIAN HUSKY

ISKALLA ÄVENTYRARE

Siberian Huskies, med ursprung från Sibirien, är medelstora hundar med tjock päls som skyddar dem mot kyla. Dessa äventyrliga hundar älskar slädåkning, är sociala och vänliga följeslagare.

ROLIG FAKTA

Siberian Huskies är kända för sitt tysta sätt att kommunicera – istället för att skälla, tenderar de att yla. Deras ylande är melodiskt och vackert, vilket ger dem en unik och charmig röst.

BORDER COLLIE

HJÄRNORNAS HUND

Border Collies, med imponerande intelligens, är medelstora hundar med svart och vit dubbelpäls. Dessa energiska hundar kräver både mental och fysisk stimulans och är vanliga som vallhundar. De briljerar också i hundsporter som agility och frisbees.

ROLIG FAKTA

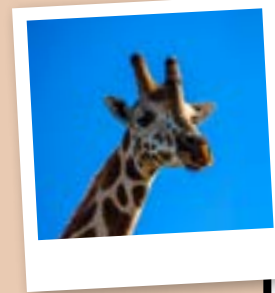
Border Collies är så intelligenta att de kan förstå hundkommandon på flera olika språk. Deras lyhördhet och snabbhet gör dem till enastående lärjungar när det kommer till nya uppgifter.



ROLIGA FAKTA

GIRAFFENS UNIKA HALS

Giraffen har längst hals av alla djur men ändå har den bara 7 halskotor - precis som människan!



P.S. Visste du att svanen har flest halskotor, hela 25 stycken?

BLÄCKFISKENS SUPERARMAR

Bläckfiskar har åtta armar, men varje arm har sin egen lilla hjärna. De kan lösa problem, öppna burkar och till och med bygga små "hus".



PLANETER & STJÄRNOR

Det finns över 200 miljarder stjärnor i vår galax, Vintergatan, och ännu fler planeter i universum.

ÄLDSTA BYGGNADEN

De äldsta kända byggnaderna är pyramiderna i Egypten och de är över 4 500 år gamla.



LJUSETS HASTIGHET

Ljuset är otroligt snabbt och kan resa runt jorden omkring sju gånger på en sekund. Det är som en blix!



KAMELEONTENS KNEP

Kameleonters ögon är oberoende av varandra och kan röra sig i olika riktningar, samtidigt. Detta hjälper dem att spana efter byten och faror samtidigt.



DE UNDERBARA NORDLJUSEN

Nordljuset, eller Aurora Borealis, även kallat Norrsken, är som naturens egna fyrverkerier. De uppstår när solvindar träffar jordens atmosfär.



MUSKLERNA I KROPPEN

Visste du att du har fler än 600 muskler i kroppen? Om du sträcker ut och drar i alla muskler skulle du vara ungefär lika stark som en häst!

GÅTORNAS GÅTOR

Knäck ditt huvud och försök att lösa gåtornas gåtor.
Kan du lista ut dem alla?

Vad är det som är smittsamt men som ingen är rädd för?

Vad är alltid framför dig men lämnar alltid ett spår bakom sig?

Vad kan flyga utan vingar?

Vad går upp och ner utan att röra sig?

Vad är alltid i början, i mitten och i slutet av tid?

Vad har fyra ben på dagen men sex ben på natten?

Vad går upp när regnet kommer ner?

Hur många gåtor kunde du lista ut? Du hittar de rätta svaren på sida 28.

JULPYSSEL

SKAPA MAGI MED DINA HÄNDER!

Text: Personuppgift skyddad, 7 år Foto: Canva

JULGRAN

Material

Toapappersrullar, vitt papper, sax, grön målarfärg, lim, stjärna, glitter (valfritt)

Instruktioner

Måla toapappersrullarna gröna och låt dem torka helt. Efter att färgen har torkat, klipp rullarna i olika längder. Stapla de färgade rullarna på varandra för att bilda en pyramidform och limma varje lager ordentligt på det vita pappret. Fäst stjärnan eller annan julgranspyrning högst upp på granen och strö lite glitter över den medan limmet fortfarande är fuktigt.



PAPPERSKRANS

Material

Färgat papper, sax, lim, snöre eller garn

Instruktioner

Rita och klipp ut flera händer ur färgat papper. Limma händerna längst kanterna av varje handflata, överlappa dem för att skapa en cirkelform. När limmet har torkat, fäst en bit snöre eller garn för att kunna hänga upp kranen. Dekorera med glitter eller klistermärken om du vill.

SMÄLLKARAMELLER

Material

Silkespapper, snöre eller band, godis eller en toapappersrulle, tejp.

Instruktioner

Lägg några lager silkespapper på varandra. Vik dragspel i båda ändarna och spara en platt bit i mitten. Klipp remsor i dragspelsvikningen och rulla ihop med godis eller toapappersrulle i mitten - klart!





STJÄRNORNA I FOTBOLLSVÄRLDEN

LÄR KÄNNA DINA FAVORITSPELARE!

Text: Personuppgift skyddad, 9 år Foto: Canva



**KYLIAN
MBAPPÉ**

Land: Frankrike
Ålder: 24 år
Position: Anfallare
Rolig fakta: Tro det eller ej, men Kylian älskar tecknade serier och samlar på serietidningar. Han har en stor samling hemma!



**AMANDA
ILESTEDT**

Land: Sverige
Ålder: 30 år
Position: Försvare
Rolig fakta: Amanda är känd för sitt tuffa försvarsspel, men hon har en mjuk sida också. Hon älskar att måla och skapa konst när hon är ledig.



**LIONEL
MESSI**

Land: Argentina
Ålder: 36 år
Position: Anfallare
Rolig fakta: Messi älskar att skämta med sina lagkamrater. Han är känd för att dra skämt och busa med sina vänner både på och utanför plan.



**AITANA
BONMATI**

Land: Spanien
Ålder: 25 år
Position: Mittfältare
Rolig fakta: Aitana älskar att spela fotboll, men hon har en annan passion också - hon älskar att sjunga i duschen! Men vem gör inte det?



**MARTA
VIEIRA DA SILVA**

Land: Brasilien
Ålder: 37 år
Position: Anfallare
Rolig fakta: Marta är inte bara en målspruta på planen, hon är också en riktig bokmal. Hon älskar att läsa böcker om äventyr och allra helst fantasy.



**ERLING
HAALAND**

Land: Norge
Ålder: 23 år
Position: Anfallare
Rolig fakta: När Haaland inte är upptagen med att göra mål på planen, gillar han att spela gitarr och skapa sin egen musik.



**KOSOVARE
ASLLANI**

Land: Sverige
Ålder: 34 år
Position: Mittfältare
Rolig fakta: Kosovare är en av de bästa fotbollspelarna i världen och har en speciell relation med sin fotbollsko - hon skriver alltid namnet på sin mamma där!



**SAM
KERR**

Land: Australien
Ålder: 30 år
Position: Anfallare
Rolig fakta: Sam är en riktig hundälskare. Hon har en lurvig fyrbent vän som hon älskar att leka med och ta långa promenader med när hon inte spelar fotboll.



**NEYMAR
JÚNIOR**

Land: Brasilien
Ålder: 31 år
Position: Anfallare
Rolig fakta: Neymar är känd för sina fantastiska dribblingar och konster på planen. Han älskar att ha kul och har spelat med sitt eget leende målat på sina skor!

MÖT IDROTTSVÄRLDENS

MÄSTARE

Vi har samlat några av de mest kända idrottsmännen och idrottskvinnorna inom tennis, basket och padel och avslöjat några roliga fakta som du kanske inte visste om dem. Låt oss ta en närmare titt!

Text: Personuppgift skyddad, 12 år Foto: Canva

TENNIS

ROGER FEDERER

Land: Schweiz **Ålder:** 40 år
Rolig fakta: Roger älskar att spela bordtennis när han har tid över. Han är en höjdare på det också!

SERENA WILLIAMS

Land: USA **Ålder:** 40 år
Rolig fakta: Serena är en riktig superstjärna men hon är också en höjdare på att spela poker och gillar att ha pokerkvällar.

BASKET

LEBRON JAMES

Land: USA **Ålder:** 37 år
Rolig fakta: LeBron älskar tacos och har till och med öppnat sin egen taco-restaurang!

DIANA TAURASI

Land: USA **Ålder:** 39 år
Rolig fakta: Diana är en passionerad musikaliskare och älskar att spela gitarr på sin fritid.

PADEL

JUAN MARTÍN DÍAZ

Land: Spanien **Ålder:** 41 år
Rolig fakta: Juan Martín är känd för sin passion för matlagning och älskar att experimentera i köket med nya recept.

ALEJANDRA SALAZAR

Land: Spanien **Ålder:** 32 år
Rolig fakta: Alejandra är en riktig djurvän och har flera husdjur, bland annat hundar och katter, som hon älskar att umgås med.

MÖT MEDINA

SVERIGES STJÄRNOR

Text: Personuppgifter skyddade, 5, 6, 8, 9, 11 och 13 år Foto: Privat

Välkomna till en musikalisk resa med inga mindre än den svenska musikduon Medina! Sapling hade äran att sitta ner med Sami och Ali över ett digitalt möte för att ta del av deras musikaliska berättelse och besvara frågor direkt

från er, våra unga läsare. Gruppen öppnade upp om sin resa, den kreativa processen och delade med sig av inspirerande råd. Låt oss dyka in i detta unika möte med två strålande stjärnor som förgyller musikscenen i Sverige.

”Vill man nå sina drömmar måste man ge hundra procent. Det är att bära eller brista.”

Hur träffades ni?

Vi träffades faktiskt i en skog i Knivsta utanför Uppsala. Vi båda höll på med musik på varsitt håll och var bokade på en festival som soloartister. Vi träffades i logen och började snacka och insåg att vi båda är från Tunisien och fastnade för varandra. Just då fanns det inte många från Tunisien som gjorde det vi gjorde.

Hur började ni med musik?

Sami: Jag började med musik med en annan grupp som hette Fjärde världen när jag var runt 18-19 år gammal. Jag började med det som en hobby då jag gillade hiphop och ville skriva egna texter och spela in. Jag spelade in låtarna hemma i mitt kök med trasiga hörlurar och kassettband. Jag hade ett väldigt stort intresse av att skriva mina egna texter, så det började som en hobby.

Ali: Jag började tidigt, men inte med rapp. Min pappa var en DJ i Tunisien och spelade mycket musik hemma som jag tyckte var bra, en del av det var hiphop. Sedan träffade jag en vän som visade mig vad hiphop var och jag tänkte “WOW, vad bra!” och började sedan själv skriva texter runt 14 års ålder - det

fortsatte därifrån.

Var det lätt att bestämma namnet “Medina”?

Det var hyfsat lätt faktiskt. Vi satt och spånade på lite olika idéer men vi kom på att vi bara ville ha ett ord och provade oss fram. Vi har båda rötter i Tunisien och där finns det som små borgar i varje stad som kallas Medina. Eftersom ordet Medina även representerar Tunisien och vart vi kommer ifrån, så valde vi namnet ganska snabbt.

Kan ni beskriva hur er musikprocess ser ut?

Sami: Det har sett lite olika ut genom åren. I början satt vi tillsammans och producerade musik. Processen har utvecklats med tiden då vi båda har barn nu och bor i olika städer. Ibland kan det vara så att Ali skriver text hemma, skickar den till mig och jag gör refrängen. Inför Melodifestivalen var vi på ett music camp med andra låtskrivare och producenter och skrev tillsammans. Men vi trivs som bäst när vi sitter i samma rum och skapar musik från grunden.

Ali: Det är det bästa jag vet, när vi sitter tillsammans och börjar på noll. Men vi är som sagt äldre nu och har mindre tid, så det kan ske från varsitt

håll.

Vad är det bästa med att vara artist?

Det finns tre saker. För det första får man göra det man älskar. Jag behöver inte jobba med något jag vantrivs med. För det andra så får jag se hela Sverige, ställen jag aldrig annars skulle åka till. Vi har varit i de minsta till de största städerna. Man vet aldrig vad man kan förvänta sig, vad det är för folk eller ställen. Det finns alltid spänning i det. För det tredje så får vi se glada människor sjunga med till våra låtar. Det är något av det bästa med att vara artist.

Vilken av era egna låtar gillar ni mest?

Det varierar mycket. Oftast är det den senaste låten man gjort eftersom den är så färsk. *Där palmerna bor* betyder mycket för oss. Vi tänkte lägga ner gruppen för att vi inte orkade kämpa emot det mainstreama, vi stod på samma plats. Men en sommar släppte vi vårt album *Hayat med Där palmerna bor* och därför finns Medina kvar idag och slutade inte 2012. Det är vår viktigaste låt. En till ros är en annan favorit. Den är gripande och förklarar samhället just nu.

Har ni några tips till de som vill bli artister?

Sami: Jag hade en dröm och älskade musik även om jag kanske inte hade talang för det i början. Men älskar man något så ska man absolut jobba på det. Går det inte bra så går man tillbaka till ritbordet. Det beror på hur mycket du vill ha det här. Det kan ta 10 till 20 år innan du ser framgång. Först och främst ska man älska det innan man ger sig in i det.

Ali: Man måste ge sitt allt men så är det nog inom alla genrer och branscher. Artist, fotbollsproffs eller balett-dansös - du måste ge det tid och inom musik märker man snabbt om man har talang eller inte. Det kan även vara svårt att se om man själv är tillräckligt bra och det är viktigt att de runtomkring dig är ärliga men även att du själv känner att du är duktig på det och tror på dig själv. Då ska du definitivt få det stöd och den hjälp du behöver, som sånglektioner. Du kommer att känna det inombords när det är det du verkligen vill göra - så följ ditt hjärta så långt det går. Till exempel, när vi tog en paus så slutade ingen av oss göra musik just för att vi älskade det och ville fortsätta med det på egen hand. Om man inte älskar det fullt ut så tror jag att man måste göra något annat. Det är en hård bransch.

"Följ ditt hjärta så långt det går."



Vad har ni för råd och tips till unga som möter motgångar?

Sami: Motgångar är viktigt och man kommer att möta dem i livet. Det handlar om hur man hanterar motgångarna som gör att man blir starkare.

Ali: Om du har en motgång framför dig så ligger det i hur du bemöter den motgången - att tänka att man inte ska stressa upp sig alldeles för mycket, att man försöker hitta ett lugn så att man kan ta sig igenom det. Det är viktigt att tänka efter några gånger extra innan man gör något som kanske förvärrar situationen, att försöka tänka att "jag kommer att lösa det här på något sätt." Men allt går inte att lösa - då får man försöka leva med det och göra det bästa av det.

Vad skulle ni säga till er själva som barn nu när ni är vuxna?

Ali: Det jag skulle sagt till mig

själv är att gå klart skolan. Det hände några saker i mitt liv som gjorde att jag hoppade av gymnasiet, så jag skulle ha sagt till mig själv att kämpa lite mer och göra klart skolan. Det tycker jag är viktigt idag - även om man söker sin passion (någon annanstans) så är det bra att ha en utbildning i grunden som man kan luta sig tillbaka på.

Sami: Jag vet inte om jag ångrar något, för jag har lärt mig något från alla mina misstag och de har format mig till den jag är idag.

Vad får er att må bra när saker går dåligt?

Sami: Mina barn. Jag finner alltid trygghet och kärlek och fokuserar på det som är viktigt. De får mig att glömma det runt omkring mig.

Ali: Samma här, mina söner får mig att må bra. Jag kan också prata med Gud när jag mår dåligt.

Vad är ert bästa råd för att hålla balans mellan fritid och att vara artister?

Sami: Musik gör att man verkligen sugns in i en värld som kräver väldigt mycket av dig. Även om det är kul att göra musik så är det en bra balans att ha bra vänner som vill vara vän med dig för den du är, inte det du gör. Familj är också en viktig faktor. Inom artistlivet finns det många dåliga saker och sidor, så det är viktigt att omge sig av familj och vänner som vill ditt bästa och att våga vara öppen och prata.

Vilka olika yrken övervägde ni innan ni bestämde er för att satsa på musiken?

Sami: Jag spelade fotboll när jag var yngre och spelade i division 1 i Sverige. Jag testade även att spela professionellt i Tunisien i sex månader innan jag skadade mig. Jag jobbade även inom restaurangbranschen och testade

på många sidjobb innan brytpunkten kom när jag började tjäna lite pengar på musiken och insåg att jag kanske ville leva på det och inte göra något annat. Det tog lång tid innan jag kunde göra det (och jag hade det mest som en hobby). Vill man nå sina drömmar måste man ge hundra procent. Det är att bära eller brista.

Vem var er favorit artist när ni var små?

Sami: Jag lyssnade mest på hiphop när jag var liten, allt från Michael Jackson till Tupac till Biggie Smalls. Om jag måste välja en favorit var det nog Tupac, han hade ett stort inflytande på unga Sami och Ali.

Vilken typ av musik gillar ni mest?

Ali: Fransk och nordafrikansk musik, musik från Marocko och Tunisien blandat med franska. Det är populärt nere i Europa.

Sami: Jag gillar också fransk musik men det varierar mycket. Jag lyssnar på allt från hiphop till reggae till afro men jag har ingen favoritgenre just nu.

Tror ni att ni är lika bra på att dansa som att sjunga?

Sami: Det vet vi absolut att vi inte är. Vi bara flaxar! Vi har rytm i blodet men vi har svårt att minnas koreografi.

Ali: Fridans är vi bra på, vi har schyssta moves.

Sami: Det kallas okontrollerade rörelser.

Kommer ni att vara med i Melodifestivalen igen?

Sami: Det är inte officiellt förrän den första december. Just nu spekuleras det bara om att vi ska vara med men vi hoppas på det och vi vill vara med.

RES GENOM RYMDEN



Utforska det oändliga universum!



STJÄRNOR - DE SKIMRANDE JUVELERNA I RYMDEN

Stjärnor är som miljarder lysande juveler i rymden - som vår sol. Närmaste stjärnan, Proxima Centauri, är 4,2 ljusår bort - det skulle ta dig 4,2 år att resa dit med ljusets hastighet!



RYMDVARELSER - FIKTION ELLER FAKTUM?

Rymdvarelser har länge varit en fantasi, men än så länge har vi inga bevis för deras existens. Men rymden är så stor att vi fortfarande utforskar den, och en dag kanske vi hittar spår av liv någon annanstans i universum!



RYMDFÄRDER - FRÅN JORDEN TILL MÅNEN OCH BORTOM

Mänskligheten har utforskat rymden sedan Apollo 11-landningen på månen år 1969. Idag planerar vi att skicka människor till Mars och bortom. Det finns inget slut på äventyren som väntar i rymden!



Rymden är full av överraskningar och mysterier som väntar på att bli upptäckta. Och det bästa är att det alltid finns mer att lära och utforska. Så, om du någonsin tittar upp på stjärnhimlen eller drömmer om rymden, kom ihåg att universum är fyllt med spännande fakta och äventyr som väntar på dig!

SOLEN

Solen, en brinnande stjärna i över 4,6 miljarder år, är en enorm kula av het gas som ger oss ljus och värme. Den är så stor att över en miljon jordklot skulle rymmas inuti den!

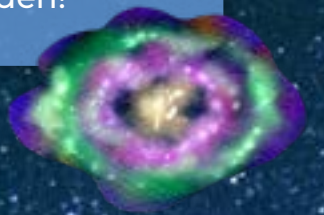


SVARTA HÅL - UNIVERSUMS MYSTISKA VARELSER

Svarta hål är rymdens mystiska dammsugare - där gravitationen är så stark att inget, inte ens ljus, kan undkomma. De böjer också tiden nära sig, vilket betyder att om du är nära ett svart hål, skulle tiden gå långsammare jämfört med andra som är längre bort.

GALAXERNAS GLITTER

Vår galax, Vintergatan, har över 100 miljarder stjärnor, som gnistrar som diamanter på natthimlen. Och det finns mer än 100 miljarder galaxer i universum - var och en som en egen stad i rymden!



ASTEROIDER OCH METEORITER

Asteroider är små klippor som svävar i solsystemet. Vissa asteroider är så små att de skulle passa i din hand, medan andra är stora som berg!

Meteoriter är asteroider eller rymdfragment som faller på jorden, och de kan vara gamla tidkapslar med universums historia.



Så där har du det, en snabb titt på rymdens häpnadsväckande värld - full av mysterier och äventyr som väntar på att utforskas. Och vem vet, kanske är du den som en dag kommer att bli en rymdforskare och hjälpa oss att lösa några av universums största gåtor. Så, fortsatt drömma stort och låt ditt intresse för rymden ta dig till nya höjder!



EXPERTPANELEN

Vi har utforskat spännande yrken genom ögonen på våra egna kloka läsare och vi har fått svar direkt från experterna själva. Häng med!

Text: Personuppgifter skyddade, 8 och 12 år **Foto:** Privat



REINE BERGLUND
POLIS

Vad är det bästa med att vara polis?

Att det är väldigt varierande och utvecklande, man får hjälpa människor på olika sätt och man får låsa in människor som gör dumma saker. Det är också spännande, man får ge sig in i situationer som andra flyr från, och man får uppleva saker på en vecka som en del inte är med om under ett helt liv. Som grädden på moset så är det en fantastisk kamratskap, det är vänner för livet som jag jobbar med.

Om du kunde byta jobb med en annan yrkesgrupp för en dag, vilket jobb skulle du välja och varför?

Grävande journalist. Det var mitt alternativ till polisen. Jag gillar att skriva och uttrycka mig. Jag skulle vilja jobba för att avslöja korruption och annat som är viktigt att lyfta för andra människor.

Hur kan barn hjälpa polisen och göra sitt samhälle tryggare?

Att man gör sitt bästa för att själv vara en god kamrat exempelvis i skolan, att alla blir inkluderade, får ett hej och blir hörda, sedda

och bekräftade. Man vet aldrig vad någon annan går igenom och hur andras liv ser ut. En del dåliga beteenden kan vara rop på hjälp, och får man inte den hjälpen av en god kamrat så kanske den som känner sig ensam hittar på dumheter istället, och i ett senare skede hamnar i kriminalitet. Säg till någon vuxen du litar på, förälder, lärare, tränare etc, om du eller någon annan behöver hjälp. Vi behöver alla hjälpas åt för ett mänskligare samhälle, och stå upp för de som behöver hjälp innan det är försent.



PATRIC LUNDELL
BRANDMAN

Hur tränar ni för att vara redo att bekämpa bränder?

Vi har mycket övningar, men för att vara fysiskt redo så tränar vi även mycket på arbetstid, allt från innebandy till crossfit. Många brandstationer har även bastu där vi sitter för att akklimatisera kroppen för värme.

Vad är det roligaste med att vara en brandman?

Det roligaste är kamratskapen och att kunna hjälpa till när det behövs. Det är också roligt att få åka på varierande larm, vi

åker på bränder men också för att hjälpa till vid trafikolyckor, sjukvårdslarm, drunkningsolyckor, kemolyckor mm. Så vi övar på mycket olika scenarion vilket är kul.

Hur kan vi göra våra hem säkrare från bränder?

Det absolut viktigaste är att ha minst en brandvarnare hemma (helst i varje rum, speciellt i de rum med elektronik) och att vara redo med en brandfilt och en brandsläckare om det skulle börja brinna. De flesta bränder börjar i kök, så att vara extra noggranna med köksplattor och ugnar är viktigt.

Vilken är den mest minnesvärda eller utmanande räddningsinsatsen du har varit med om?

Mest utmanande larm jag varit på, var en villabrand mitt i natten som var svårsläckt och varade många timmar. Den största glädjen hittills var en lyckad livräddning av en person som hade fått hjärtstopp som vi, tillsammans med ambulansen lyckades att återuppliva.



REBECCA LAGH
ADVOKAT

Varför behöver människor advokater?

Människor behöver advokater för att få hjälp att veta vad som är rätt och fel i situationer eller när de behöver hjälp med problem de inte själva kan lösa.

Om advokater var ett djur, vilket djur tror du att de skulle

vara och varför?

Katt eller lejon. Lugn och trygg men som kan ryta ifrån när det behövs.

Varför blev du advokat?

Jag blev advokat för att jag såg alla orättvisor och ville hjälpa utsatta människor att få rättvisa och upprättelse.

Vad är det roligaste och tråkigaste med att vara advokat?

Det absolut roligaste med att vara advokat är klientkontakten. Att kunna hjälpa någon som har det svårt till ett bättre liv. Det tråkigaste är allt pappersarbete som jag också måste göra.



ZAKLINA MILENKOVSKI
LÄKARE

Varför blir man sjuk och hur kan man undvika att bli sjuk?

Barn blir oftast sjuka av virus eller bakterier. Det smittar till exempel när vi nyser, hostar och tar på varandra med otvättade händer. Jag tycker en bra regel är att nysa och hosta i armvecket, att tvätta händerna noggrant innan man äter och efter toalettbesök, då klarar man sig bra. Men det är faktiskt så att man behöver vara lite sjuk ibland för att bygga upp ett starkt immunförsvar även om det kan verka lite konstigt. Det är ju aldrig kul att vara sjuk, men pannkakor och glass brukar göra att det går lite lättare har jag hört...

Hur fungerar vacciner och varför är de viktiga?

Vaccin är bland det smartaste vi människor uppfunnit. Det har råd-

dat livet på miljontals människor och skyddar oss från farliga sjukdomar som jättemånga människor dog av tidigare. Det finns till och med vaccin mot cancer idag. Vissa sjukdomars vaccin kan man bli lite sjuk av några dagar efter sprutan, men det är inte farligt, utan faktiskt ett sätt för kroppen att peppa igång immunförsvaret.

Vad gör du som läkare för att hjälpa barn som är rädda för att gå till doktorn?

Jag försöker prata mer med barnet och mindre med föräldrarna och behandla barn som en egen person. Det är ju DU som är min patient och huvudperson i rummet. Jag ljuger aldrig för mina barn-patienter, till exempel om att en undersökning inte kommer kännas. Då är det bättre att säga som det är, "Det här kommer att kännas lite, men sedan går det snabbt över." Men det är väldigt sällan det gör ont hos doktorn. Alla doktorer vill hjälpa sina patienter! Sen har jag alltid en liten present till både små och stora barn, så det känns lite bättre när de är klara.

VISSTE DU...

...att schimpanser och människor, till och med bananer, har ungefär 95% exakt samma DNA!

...att du har 1-2 kg bakterier i kroppen, mest i tarmarna, som hjälper dig att hålla dig frisk.

...att alla människor med blåa ögon har samma "urfader", man kan alltså säga att de är släkt på något sätt.

/Läkaren Zaklina

VAD GÖR EXPERTERNA?

POLIS

En polis upprätthåller lag och ordning och skyddar medborgare genom att utreda brott, genomföra patrullering och agera vid nödsituationer.

BRANDMAN

En brandman bekämpar och förebygger bränder. De räddar liv och egendom och ger första hjälpen vid olyckor.

ADVOKAT

En advokat representerar klienter i rättsliga frågor, ger juridisk rådgivning och hjälper till med rättsliga dokument.

LÄKARE

En läkare diagnostiserar och behandlar sjukdomar och skador inom olika medicinska specialiteter och ger vård till patienter.

UTFORSKA DJUNGELNS UNDERBARA INVÅNARE!

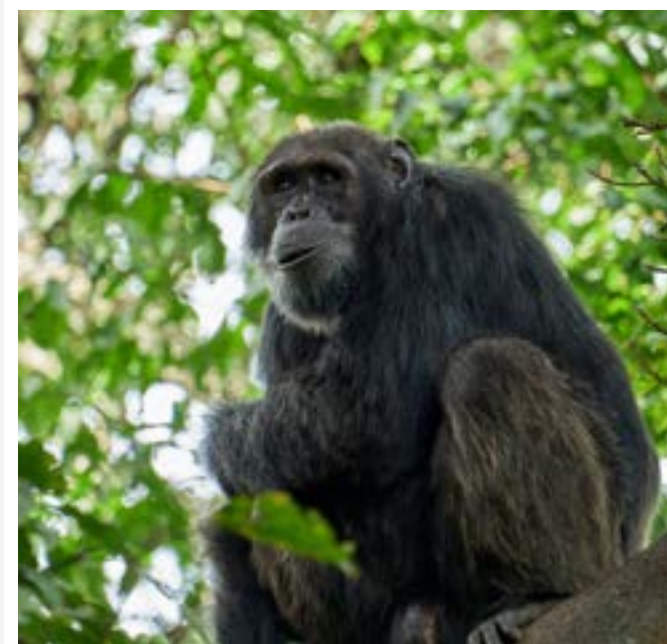
Häng med oss på en resa in i djungeln!

Text: Personuppgifter skyddade, 10 och 11 år Foto: Pexels



TIGRAR

Tigrar är de största katterna på jorden och en vuxen tiger kan väga upp till 300 kilo! Deras päls pryds av unika mönster och strimmor, likt människors fingeravtryck. Tigrar älskar vatten och är skickliga simmare, ibland till och med jagandes byten i vattnet. En rolig fakta är att varje tiger har sin egen individuella pälsdesign!



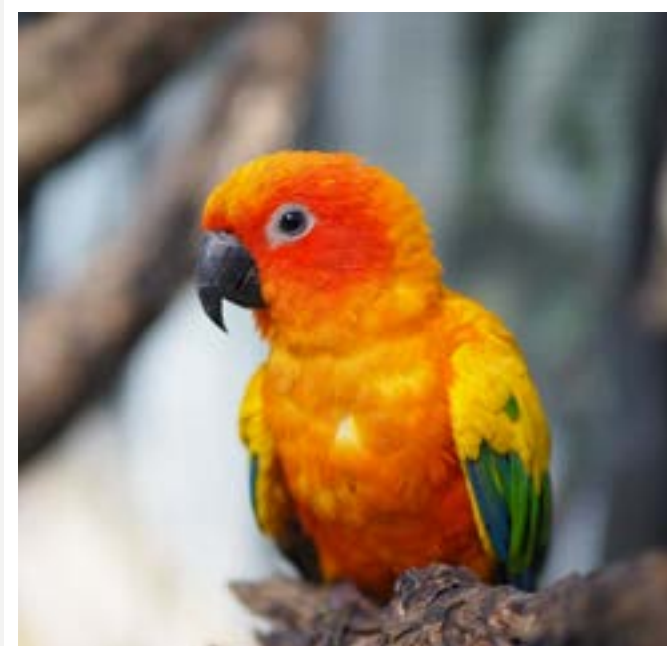
SCHIMPANSER

Schimpanser, våra närmaste släktingar bland primaterna, fascinerar med sin intelligens och sociala interaktion. Visste du att schimpanser har en egen form av "skratt"? Deras skrattliknande ljud används ofta som en positiv social signal.



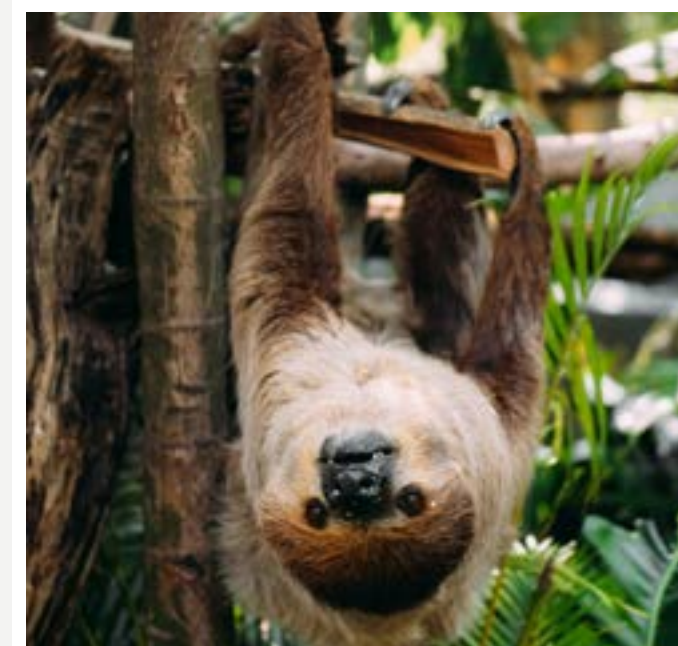
DELFINER

Dessa lekfulla havsdjur är riktiga akroba-ter i vattnet. De har otrolig social natur och intelligens. En rolig fakta är att delfiner kommunicerar med varandra genom olika visslingar och klickande ljud - det är som om de har sitt eget havsspråk!



PAPEGOJOR

Papegojor, de färgglada fåglarna med sina pratsamma personligheter, är som små fjäderbeklädda komiker. En rolig fakta är att vissa papegojor har bättre minne än människor och kan lära sig en imponerande mängd ord och fraser!



SENGÅNGARE

Sengångare, de långsamma lathundarna i träden, har en speciell charm med sina lugna rörelser och sömniga utseenden. En rolig fakta är att en sengångare kan vända sitt huvud hela 270 grader, nästan ett helt varv!

MAGISKA JULBAK

ENKLA RECEPT, STORA SMAKER

Julen är här och vad vore julen utan de fantastiska dofterna och smakerna av julbak? Så sätt på ditt förkläde, hämta ditt bästa bakverktyg och låt oss börja baka fantastiska juliga godsaker tillsammans!

Text: Personuppgift skyddad, 9 år Foto: Pexels



SAFFRANS- VÅFFLOR



Ingredienser

2 dl vetemjöl
1 dl socker
1 tsk bakpulver
1/2 tsk saffranstrådar (mald)
en nypa salt
2 dl mjölk
75 g smält smör
1 tsk vaniljsocker

Instruktioner

Blanda vetemjöl, socker, bakpulver, saffran och salt i en skål. Tillsätt mjölk, smält smör och vaniljsocker. Rör om till en jämn smet. Grädda våfflorna enligt din våffeljärns instruktioner. Servera med grädde, bär eller sirap och njut av de saffransdoftande våfflorna!

Ingredienser

225 g smör (rumstemperatur)
225 g socker
1 ägg
2 tsk pepparkakskryddor
450 g vetemjöl
1 tsk bakpulver
En nypa salt

Instruktioner

Blanda smör och socker tills krämigt. Tillsätt ägget och blanda väl. I en annan skål, blanda vetemjöl, pepparkakskryddor, bakpulver och salt. Gradvis tillsätt de torra ingredienserna till smörblandningen och rör ihop till deg. Kyl degen i minst 30 minuter. Värm ugnen till 175°C. Kavla ut degen, använd pepparkaksformar för figurer. Placera på bakplåtspapper och grädda i ugnen i 8-10 minuter tills gyllenbruna. Svalna innan dekorerings med glasyr eller strössel.

PEPPARKAKOR



KLADDKAKA



Ingredienser

150 g smör
2 dl socker
2 ägg
1 1/2 dl vetemjöl
4 msk kakao
1 tsk vaniljsocker
En nypa salt
100 g mörk choklad (hackad)

Instruktioner

Sätt ugnen på 175°C, smörj och mjöla en rund form eller använd bakplåtspapper. Smält smöret på låg värme och låt det svalna. Vispa ägg och socker tills det blir ljust och fluffigt. Tillsätt smält smör, blanda väl. Sikta i vetemjöl, kakao, vaniljsocker och en nypa salt. Blanda försiktigt. Rör ner den hackade mörka chokladen. Häll smeten i formen och jämna till ytan. Grädda i förvärmad ugnen i 15-20 minuter. Kakan ska vara kladdig i mitten när klar. Låt kakan svalna innan du skär den i bitar.

KONTAKTA OSS!

Besök vår hemsida
www.sapling.se

Följ oss på Instagram
[@saplingbladet](https://www.instagram.com/saplingbladet)

Mejla oss på
saplingbladet@sapling.se



Ali Janani
Ansvarig utgivare
ali@sapling.se

RÄTTA SVAR

Gåtor s. 10

Gåta: Vad är det som är smittsamt men som ingen är rädd för?

Svar: Skrattet.

Gåta: Vad är alltid framför dig men lämnar alltid ett spår bakom sig?

Svar: Din framtid.

Gåta: Vad kan flyga utan vingar?

Svar: Tiden.

Gåta: Vad går upp och ner utan att röra sig?

Svar: Trappan.

Gåta: Vad är alltid i början, i mitten och i slutet av tid?

Svar: Bokstaven "i".

Gåta: Vad har fyra ben på dagen men sex ben på natten?

Svar: Sängen.

Gåta: Vad går upp när regnet kommer ner?

Svar: Ett paraply.

I NÄSTA NUMMER...

EN MASSA TIPS OCH TRIX!

VI LÄR OSS MER OM SPELVÄRLDEN

SÄSONGENS RECEPT

DEN SOM SPAR DEN HAR - EKONOMI

VI DYKER IN I OLIKA HÖGTIDER - FOKUS NOURUZ

FLER INTERVJUER

MER ROLIGA FAKTA

NYFIKEN?

Vad vill du se i nästa nummer av Saplingbladet? Är det specifika ämnen, artiklar eller teman som du finner intressanta? Har du några önskemål om aktiviteter, pyssel, eller kanske till och med tävlingar?

Mejla dina idéer och önskemål till saplingbladet@sapling.se. Vi ser fram emot att höra från dig och skapa innehåll som passar dina intressen!

VILKA YRKEN VILL DU VETA MER OM?

Har du något särskilt yrke som du är nyfiken på eller vill veta mer om? Kanske undrar du över hur det är att arbeta som astronaut, biolog, eller kock? Nu har du chansen att få dina frågor besvarade av vår expertpanel! Skicka in dina frågor till oss på

saplingbladet@sapling.se. Vi ser fram emot att ta del av dina frågor och våra experter kommer att ge svar och insikter i nästa utgåva av Saplingbladet.

Ju mer du undrar, desto mer lär vi oss tillsammans!



En serietidning av barnen, för barnen.



Sapling är ett framstående vård- och omsorgsbolag med starka kärnvärden och en passion för att skapa bättre förutsättningar, särskilt för barn i utsatthet och de som bor i skyddade boenden. Vår kompetenta och engagerade personal arbetar med omsorg, kreativitet och mod för att ge stöd och trygghet till barn och ungdomar.

Saplingbladet är en manifestation av vår övertygelse om att varje röst är viktig. Det är en plattform som ger er, våra barn och ungdomar, möjligheten att uttrycka era känslor, erfarenheter och drömmar. Genom spännande berättelser, intressanta karaktärer och visuell stimulans strävar vi efter att skapa en engagerande och underhållande plattform.

Vi på Sapling tror på livslångt lärande och använder vår kompetens för att ständigt förbättra vårt stöd och vår service. Med kreativitet och mod tar vi oss an utmaningarna för att skapa en positiv inverkan på barnens liv. Vi är dedikerade till att skapa en ny värld där barns och ungdomars röster, historier och fantasier kan blomstra.

Tack för att ni är en del av Sapling, där vi tillsammans bygger en bättre framtid.