

2/2025

SQC
KOME
OSTEN



Innehåll

2/2025

Chefreds & redseks hälsningar.....	3
Vem får vara journalist?.....	4
Kopplingar.....	5
Vappen survival guide.....	6
Vi kom & vi gick - 42 kilometer.....	8
Mayhem recension.....	12
Att sadla om i sina late twenties.....	14
Kopplingar - facit.....	15
Så får du en lyckad sommar 2025.....	16
Sommar bucket list.....	17
Recept: Shanghai tacos.....	20
Sommarens horoskop.....	22

Vad är Soc&komposten?

Komposten är Studorgs medieprodukt som är producerad av studenter vid Soc&kom.



@Studorg
@Soc&komposten



Studorg vid Soc&kom
Soc&komposten

Chefredaktör
Alexandra Heerman

Redaktionssekreterare
Saga Kari

Ansvariga utgivare
Edvin Ekman & Sofia Nordman

Layout
Alexandra Heerman, Saga Kari & Maria Rökman

Logo
Sigrid Hult

Redaktionen
Alexandra Heerman
Enya Hjulfors
Michelle Lindell Ojala
Isac Norrgård
Maria Rökman
Annika Vesterinen
Einar Zilliacus
Corinne Åsbacka

Utgivare

Studentorganisationen vid Svenska social- och kommunalhögskolan, Helsingfors universitet.

Chefreds & redseks hälsningar

Hej bästa!

Det andra numret av Komposten är här, likaså våren - på riktigt den här gången! Den tjocka vinterkappan har lagts på hyllan, i kalendern har mars blivit april, uteserveringssäsongen är invigd och solglasögonen finns alltid med i väskan. Det betyder bara en sak: Sommaren nalkas.

I detta nummer hittar du bl.a. en bucket list som garanterar en lyckad sommar, tips på musik att blasta i sommarvärmen med nedvevade bilfönster, recept på god sommarmat och mycket mycket mera. Och om du känner att du behöver en nystart på hösten, ska du läsa Corinnes text på sida 14.

Själv är jag både taggad och nervös över vad sommaren 2025 kommer medföra. Men före vi kan andas ut ska de sista kursuppgifterna lämnas in, ansökan om utexaminering ska skickas och det allra viktigaste: Vappen ska firas! (läs hur på sida 6)

Jag vill tacka alla skribenter som bidragit till detta otroliga nummer och även credda Annika som tagit bilden på tulpanerna som ni ser på pärmen.

Ta vara på våren nu när den är som bäst och så vill jag önska er en superfin sommar (den är närmare än ni tror)!

**Alexandra
& Saga**



Hej kära läsare <3

Äntligen är våren här och med den kommer även andra upplagan av Komposten! I det här numret blickar vi framåt mot sommarledigheten, och herregud vad jag längtar efter. Våren har varit allt annat än lugn, men på något magiskt sätt lyckas jag få ut pappren för pol.kand. i tid - jippiiii!

I sommar hittar du mig på Eira strand: jag ska äntligen läsa något annat än vetenskapliga artiklar, sola, och bara NJUTA av livet.

I detta nummer får du bland annat läsa sommarens horoskop; kanske det ger dig en inblick om vad just din sommar har att erbjuda. Men innan vi går in i semestermode ska vi självklart fira Valborg och första maj tillsammans - det allra finaste vårsäsongen har att bjuda på <3

Trevlig läsning, och hoppas vi skålar tillsammans på Vappen!
xoxo

Michelle Lindell Ojala

Vem får vara journalist?



Att vara journalist är mer än att kunna skriva eller ha en nyhetsnäsa. Det handlar om att granska, rapportera och informera sakligt, med integritet och hänsyn. När någon kallar sig journalist följer ett visst ansvar: att vara korrekt, objektiv och respektfull. Därför skaver det när personer använder titeln utan att fullt ut leva upp till de journalistiska principerna.

Ett exempel på detta är bloggen Bloggbevakning, som drivs av Camilla Gervide. Tillsammans med journalisterna Quetzala Mikko Blanco och Gabriella Bark driver hon även podden Sanning & Konsekvens, där de diskuterar och kommenterar vad som sker i influencervärlden. En podd jag älskar att hata. Återkommande teman är exempelvis "ribcage bragging", alltså att influerare skulle posera för att visa synliga revben, och att tillskriva influerare titeln ätstörd. Allt i syfte, säger de, att belysa ett samhällsproblem. Det är däremot skillnad på att lyfta problematiken kring ätstörningar och att tillskriva individer en diagnos.

Min främsta invändning ligger i att Gervide, som i podden ibland refererar till sig själv som journalist, inte alltid agerar som en. På LinkedIn beskriver hon sig som författare, skribent och sociala medieexpert, vilket stämmer bättre. Mikko Blanco och Bark arbetar däremot som journalister på svenska webbtidningen Nyheter24 och uppfyller därmed Svenska ordbokens definition av journalist: person som (yrkesmässigt) skriver tidningsartiklar. Sedan årsskiftet är Gervide även krönikör på Expressen och i det sammanhanget kan hon mycket väl betraktas som journalist.

Åsikter är inte journalistik

De finska journalistreglerna säger bland annat att fakta ska kunna skiljas från åsikt, att människovärdet ska respekteras och att ingen ska stigmatiseras utifrån kön, läggning eller etnicitet. De svenska reglerna uttrycker i stort sett samma sak. Med journalistikreglerna som bakgrund tycker jag inte att "tyckande" hör hemma i journalistiken. Det har däremot en plats inom opinionsjournalistik, där åsikter får förekomma, men alltid grundade i fakta.

Så vem får egentligen kalla sig journalist? Titeln är inte skyddad, och det bör den kanske inte heller vara. Det finns utmärkta journalister med eller utan journalistutbildning. Jag skulle säga att det som avgör är hur väl en följer de grundläggande journalistiska principerna. Oavsett om du arbetar på en redaktion, är frilansare eller driver en blogg, måste en journalist förstå vad det innebär att arbeta ansvarsfullt och etiskt. I ett yrke som bygger på att granska andra, borde det vara en självklarhet att även granska sig själv – för att se om en följer de fundamentala journalistreglerna.

KOPPLINGAR

Gruppera orden i fyra kategorier

Te

Mary

Moj

Oscar

Jack

Kaffe

Hugo

Baklänges

Venla

Horror

Skåttis

Tom

Emma

Studio

Julgran

Tony

Facit hittar du på sidan 15

Maria Rökman

Så överlever du wappen

Våren är här och wappen nalkas. Ett veckoslut av idel fest döljer både faror och möjligheter. Eftersom jag uppenbarligen har överlevt wappen några gånger ska jag ge några tips på hur du också kan göra det.

Det är ett maraton - inte en sprint

Många har varit där, eller åtminstone jag. Det är tidig förmiddag på wappen, solen skiner, livet känns alldeles oslagbart och det enda du vill är att hålla så mycket skumppa ner i ditt svalg som fysiskt möjligt. Det må vara en rolig idé i några timmar, men risken finns att man däckar och dippar snabbt. Efter det är det väldigt svårt att orka resten av kvällen. För att inte tala om första maj nästa dag. Försök istället att progressivt bygga upp det maximala glädjeruset under kvällen. Med alkohol eller utan. Det är ju aldrig bra när något når sin kulmen för tidigt.

Glöm ej skumpan!

Ett kort råd bara, men ett ack så viktigt ett. Alko stänger kl. 18 på valborgsmässoafton och öppnar aldrig den 1 maj. För att undvika stress, ångest och att tårarna rinner då du inte har bubbel rekommenderar jag att du redan innan wappen införskaffar det du behöver. Kom också ihåg att tänka långsiktigt. Det känns jåkligt snopet i parken den 1 maj om du drack upp din skumppa dagen innan.

Ps. Kyl ditt bubbel i god tid!

Närings- och vätskebalans

Vi återknyter till att detta är en uthållighetsgren. Det betyder att du, precis som en elitidrottare, måste se till att du får i dig vätska och näring på rätt sätt. Jag lovar, du kommer inte att förlora din fylla för att du också dricker vatten. Du kommer däremot att må betydligt bättre nästa dag.

Samma gäller mat. Få in en ordentlig måltid, så hinner din kropp återhämta sig till den andra tävlingsdagen. Det är inte pinsamt alls att ta pauser för att förtära vatten och mat under kvällen. Att vara så svag den 1 maj att man inte längre orkar ha roligt tycker jag däremot är lite genant.

Mycket avgörs mellan öronen

Precis som i vilken uthållighetsgren som helst är det din mentalitet som väldigt långt avgör hur bra du kommer att klara dig, speciellt mot slutet då den fysiska belastningen börjar kännas. Om du vaknar den 1 maj och ger upp för att det känns lite segt efter igår, är det svårt att hitta filisen för en till festdag. Om du bestämmer att du inte kommer orka ha roligt i parken kommer du knappast att ha det.

Alla får göra som de vill, men mitt råd är att du ska njuta till fullo (och till fylla om du vill) av att så gott som hela den finlandssvenska ungdomen tillsammans får fira två dagar i rad (eller mer för vissa som sysslar med extremsport). Njut av solen, njut av våren. Och kom ihåg: Det är wappen bara en gång om året. Ta hand om dig själv och dina medmänniskor, men glöm ta mig fan inte att fira. En riktigt bra fest förlänger livet (jag har inget vetenskapligt belägg för det där, men vill tro på det)

Om du gör Mayday race

Tja, lycka till. Jag tycker det var väldigt roligt, men det här är extremsport på riktigt. Hoppas du är i ditt livs form fysiskt och mentalt. Är du för bakfull är du körd. Ät något smått på morgonen, men skulle inte rekommendera att du trycker i dig sju korvar och en burk sill på sillisen. Det finns en överhängande risk att saker kommer upp igen. Men ruset när den sista skumpan dricks upp, av glädje och annat, är svårslaget.

Glada Wappen och festa tryggt <3

- Einar Zilliacus



M Vi kom & vi gick – 42 kilometer

Hur får man studerande att frivilligt gå lika långt som ett maraton? Enkelt: man kombinerar tävlingsanda, gemenskap och en utmaning som heter duga.

Nylands nations stegmätartävling pågick där föreningar tävlar om vem som kan samla ihop flest steg under mars. Vi ville bidra med något extra och resultatet blev Kom&gå – en 42 kilometers promenad utefter hela M1-linjen, från Nordsjö till Stensvik.

Förberedelserna bestod till stor del av att peppa varandra, men också av mer praktiska saker som att planera ett tidsschema, bestämma matpauser och – kanske viktigast av allt – att införskaffa snacks och skavsårsplåster.

Starten från Nordsjö

Startskottet gick onsdagen den 19 mars klockan 08.00 från Nordsjö, där 13 glada vandrare samlades i morgonsolen. Det var en vacker dag med fågelkvitter i luften, och stämningen var på topp. De första stationerna kändes nästan som en dans på rosor.

Vid varje station stannade vi för att ta en gruppbild, vilket var små, men viktiga delmål som hjälpte oss att hålla motivationen uppe. Vi skrattade, vloggade och pratade om allt mellan himmel och jord. Flera konstaterade att det här faktiskt var mycket roligare än de hade trott.

Men allt eftersom vi närmade oss Helsingfors centrum och den efterlängtrade matpausen vid Kaivopiha började benen kännas tunga. Själv höll

jag på att tappa modet helt, men ett stort tack till mina vandrarkompisar som lyfte humöret och hjälpte mig att kämpa vidare.

Efter en 45 minuters matpaus med ny energi och nyplåstrade fötter fortsatte vi västerut. Några nya ansikten hängde på efter pausen, och humöret var fortfarande gott, trots att vi hade över hälften kvar.

Mot mållinjen...

Men så kom Kägeludden...den sträckan var tuff för många av oss. Någon började jogga för att få det överstökat snabbare, andra gick baklänges, och några satte i hörlurarna och gick för sig själva. Allt för att hitta sitt sätt att hantera den fysiska och mentala tröttheten. Själv testade jag baklängesgång och det lindrade faktiskt smärtan i benen.

När vi väl nådde Kägeludden kändes Hagalund farligt nära, men nej – vi kunde ju inte hoppa över Aalto-universitets metrostation. Den sträckan kändes lite som en käftsmäll och flera grävde djupt i sina snacksförråd för att hålla energinivån och humöret uppe.



När vi plöjde igenom stationerna i Esbo blev det lättare – inte fysiskt, men mentalt. Benen värkte och fötterna var rätt slut, men känslan av att vi alla var i samma sits gjorde det lättare att fortsätta.

De sista stationerna gick förvånansvärt snabbt, och plötsligt stod vi där vid Stensvik metrostation – klockan 18.15, trötta men glada. Totalt deltog 23 personer i Kom&gå, och hela 12 av oss gick hela vägen från Nordsjö till Stensvik.

Utmaning avklarad!

Hemresan med metron? Den kan bäst beskrivas som en existentiell prövning. Att sitta still med ömma ben och höra namnen på de stationer man precis promenerat igenom – det var lite komiskt. Och sträckan från metrostationen hem? Det kändes som ett eget litet maraton.

De som gick hela vägen skrapade ihop mellan 50 000 och 60 000 steg. Men det som gjorde mest intryck var inte siffrorna, utan känslan av att ha gjort det tillsammans. När någon gav upp hoppet fanns det alltid någon annan som bjöd på peppande ord, ett dåligt skämt eller bara ett leende.

En fysisk utmaning som jag aldrig hade klarat om jag hade genomfört den ensam. Som KAJ så klokt sjunger:

”Men man var ju starkan om man arbetar ilag.”



Se fler bilder från promenaden på nästa sida



MAYHEM

LADY GAGA

Det efterlängtrade Lady Gaga albumet Mayhem landade äntligen hos oss i mars. Det möttes snabbt av blandade åsikter från både fans och kritiker. Många hade förväntat sig en fortsättning på eller en nostalgisk återkoppling till hennes ikoniska debutalbum The Fame från 2008 – ett återvändande till den tidiga Gaga-eran. Men det blev snabbt tydligt att Mayhem är något helt annat. Det är, precis som namnet antyder, en kaotisk blandning av genrer, teman och känslor på det allra bästa sättet.

Då jag själv lyssnade igenom albumet för första gången blev det klart för mig att jag hade delat samma förväntningar som många andra och blev en gnutta besviken. Baserat på två av de låtarna som först släpptes som singlar Disease och Abracadabra blev det lätt att föreställa sig att resten av albumet skulle vara lika fartfyllt och likt "gamla Gaga". Men Mayhem visade sig ha mer att bjuda på än så. Vid en andra genomlyssning, utan de förutfattade förväntningarna, framträdde ett betydligt mer intressant verk och en större uppskattning.

Lady Gaga levererar som vanligt ett välproducerat album med starka sångprestationer, dramatiska arrangemang och märkbara samarbeten med både Bruno Mars och Gesaffelstein. Majoriteten av albumet rör sig inom genrer som synth-pop, dance-pop och disco. Låtar som Die with a Smile och Blade of grass bjuder på överraskande variation, med inslag av country och kraftfulla sångprestationer.

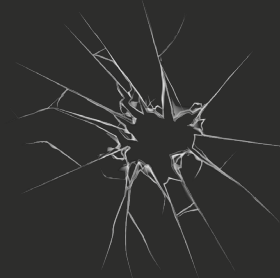
Tematiskt kretsar albumet kring dualitet – mellan begär och självförakt, berömmelse och anonymitet, kontroll och kaos. Gaga själv säger att hon drar inspiration från sitt eget liv och sin egen upplevelse av samhället och gör det på ett artistiskt sätt.

When I look back on my life, it's not that I don't want to see things exactly as they happened, it's just that I prefer to remember them in an artistic way. And truthfully, the lie of it all is much more honest because I invented it...

- Lady Gaga



Så nej, Mayhem, är kanske inte en rak nostalgitripp utan mer av en påminnelse om hur Gaga fortsätter att utmana sig själv och även sina lyssnare och gör det med stil. Albumet belönar dem som lyckas öppna på det med öppet sinne.

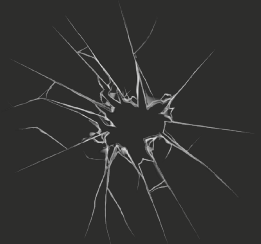


Topp tre

Vanish into you

Abracadabra

Blade of grass



Det var otroligt svårt att välja ut låtar att märka ut som favoriter då albumet bjuder på en otrolig variation då man gillar de olika låtarna på olika sätt. Dessa låtar skiljer sig från varandra men har alla landat på min topp tre lista eftersom de gång på gång bjuder på en utmärkt lyssningsupplevelse. Abracadabra misslyckas aldrig att höja humöret och dra upp tempot. Vanish into you lämnar klubben och ger känslan av att köra mot stugan en solig sommardag med fönstren nere skriksjungande. Blade of grass är mer stillsam och vacker på gränsen till rörande då man verkligen lever sig in i den. Det är svårt att beskriva varför låtarna är så fångande som de är utan jag råder er själva att lyssna på dem och även hela albumet.

Betyg: 8/10

Isac Norrgård



Att sadla om i sina late twenties

Efter att jag tog studenten 2014 tog jag ett mellanår för att jobba och fundera på vad jag ville studera och arbeta med i framtiden. Som liten drömde jag om att bli veterinär eller sångerska, men ju äldre jag blev insåg jag att jag ville ha ett yrke som tillåter mig att använda min kreativitet och nyfikenhet. Redan då övervägde jag att studera journalistik, men efter rekommendation från både min studiehandledare och bästa vän valde jag att söka till Arcada för att studera online media – och blev antagen. Studierna löpte på och studielivet överträffade mina förväntningar. Jag ser tillbaka på den tiden med värme, och flera av mina gamla studiekompisar är fortfarande mina nära vänner.

Efter att ha tagit examen jobbade jag i ett år som projektkoordinator för Queen Silvia Nursing Award – ett otroligt givande och roligt jobb, men tyvärr svepte covid-19 med sig projektet och det blev svårt att hitta annan fast anställning inom branschen. Jag återvände därför till mitt tidigare jobb på Folkhälsans lunchrestaurang, som erbjöd trygghet i osäkra tider. Jag stannade där några år tills jag bestämde mig för att följa min långvariga dröm och börja studera journalistik. Och här är jag nu!

Att återvända till skolorn har krävt både omställning i rutiner och tankesätt. Det jag var mest nervös över var hur jag skulle anpassa mig och ifall min ålder skulle kännas som ett hinder. Men snabbt insåg jag att ålder verkligen bara är en siffra och att det är ens attityd som spelar den största rollen. Även om jag inte deltagit i några studiefester eller evenemang, (bara tanken gör mig bakis), så känner jag att jag har funnit min plats och landat bra i min nya vardag.

Trots stora förändringar i vardagen ångrar jag inte mitt val. Jag har alltid tyckt om att studera och denna gång är fokus faktiskt på studierna och inte studielivet. Det första läsåret har varit lärorikt och har bara stärkt min känsla av att jag har gjort rätt val. Mina tidigare studier anser jag vara en bra grund som blivande journalist. Jag uppmanar alla att följa sin magkänsla, då brukar bitarna falla på sin plats.

Corinne Åsbacka



KOPPLINGAR facit

StudOrgs evenemang

**(Gulis-)
Moj**

**Baklänges
(-sits)**

**Horror
(-jakten)**

**Skåttis
(-sits)**

Hittas i redaktionen

Te

Studio

Kaffe

Julgran

Prisgator

Oscar

Emma

Venla

Tony

Drinkar med förnamn

**(Bloody)
Mary**

**Jack
(& coke)**

**Hugo
(spritz)**

**Tom
(Collins)**

SÅ FÅR DU EN LYCKAD SOMMAR 2025

Det bästa med sommaren? Att vi äntligen får andas ut lite och ta en paus från studierna. Även om många av oss jobbar eller har annat på gång, kommer sommaren ändå med en annan energi – dagarna är längre och livet lite friare.

Inför den här sommaren vill jag slå ett slag för något enkelt men viktigt: att skapa små stunder för att bara vara. Det behöver inte vara en hel vecka utan måsten (även om det låter härligt), utan bara små pauser där man släpper allt annat.

Ge dig själv tillstånd att ta det lugnt. Det är okej att inte vara produktiv hela tiden. Sommaren är till för att fylla på energi, inte bara beta av ännu fler måsten. Så sänk axlarna, ta en paus och njut – det har du förtjänat.

För att kicka igång sommaren på bästa sätt tänkte jag att det skulle vara kul med en "summer bucket list" – en lista på saker att göra innan hösten drar igång igen.



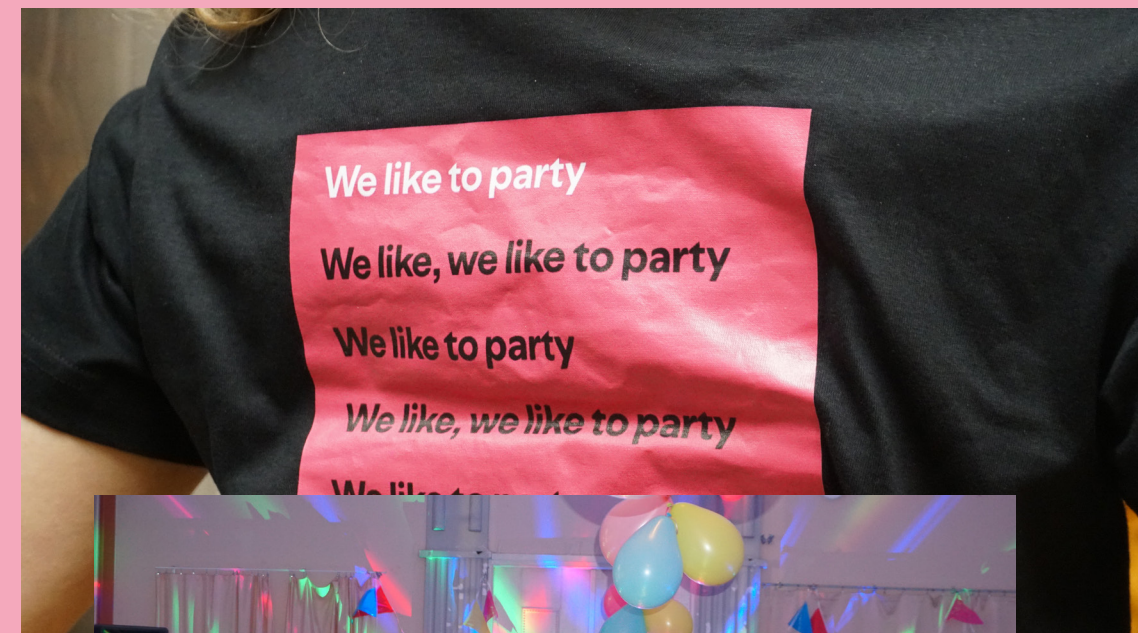
Annika Vesterinen



BUCKET LIST FÖR SOMMAREN

- ☐ Ha en picknick i en park eller vid vattnet
- ☐ Hitta en ny favoritstrand eller badvik - Sola, bada och njut
- ☐ Grilla ute med vänner eller familj
- ☐ Gå på en utomhuskonsert eller festival
- ☐ Besök en sommarmarknad eller loppis
- ☐ Testa någon ny sport, t.ex. tennis, minigolf eller fotboll
- ☐ Njut av en solnedgång
- ☐ Testa ett nytt somrigt recept på maträtt eller drink
- ☐ Avnjut en kall dryck på en uteservering
- ☐ Prova en ny glass
- ☐ Ta en dagsutflykt till en ny stad eller plats
- ☐ Ta en massa bilder för att dokumentera dina sommarminnen
- ☐ Gör en sommarplaylist med alla dina favoritlåtar från sommaren





Recept: Shanghai tacos

Blev du som jag inspirerad av Sagas dinner-club-guide i förra numret av komposten? Eller tycker du som jag att Lie Mi:s Shanghai tacos var bättre förr? Då är det här receptet för dig.

För någon vecka sen ställde jag nämligen i ordning en egen liten dinner club för mig och mina föräldrar för att fira att jag lämnat in min kandi! Menyn bestod av en blandning mexikanska och asiatiska smaker med en klassisk nordisk avslutning (läs: glass och jordgubbar). Stjärnan av middagen var huvudrätten: Shanghai tacos. Supergoda och lätta att göra själv!

Du behöver:

- parathabröd (går att hitta i de flesta asiatiska matbutiker och i en del K-butiker)
- hoisinsås
- räkor (alternativt tofu, kyckling eller fisk)
- panko
- olja för fritering
- böngroddar
- sallad
- chili
- lime
- koriander
- rostad lök
- srirachamajonnäs



Tips: Om du friterar i förväg kan du lägga räkorna i ugnen på låg värme för att hålla dem varma.

Gör så här:

1. Börja med att tina räkorna. Vänd sedan runt dem i majsstärkelse, ägg och till sist panko. Friterar i olja eller airfryer tills räkorna är krispiga och gyllenbruna. Tänk på brandsäkerheten om du använder olja.
2. Lägg fram resten av ingredienserna på bordet - gärna i små söta skålar
3. Stek parathabröden i en torr stekpanna (tina dem INTE) tills de är varma och brunfläckiga - sedan är det dags att fylla tacosen!
4. Förslag på ordning: börja med hoisinsås, sedan sallad, räkor och böngroddar. Toppa med chili, koriander och rostad lök. Ringla sedan över srirachamajonnäs och kläm på lite limesaft.
5. Njut!



Alexandra Heerman

Sommarens horoskop

*Varken skribenten eller Studorg tar ansvar över förutsägelsernas korrekthet.



TAURUS

Oxen 20.4 - 20.5

Sommar och slöseri

– en farhåga för oxen. Unna dig... men kanske inte allt för ofta. Om du lyckas hålla ekonomin i skick kommer sommaren bli en tid av lättnad och stabilitet. Så gå på konsert men kanske inte varenda en. På kärleksfronten är det de små detaljerna du ska hålla utkik efter. Det kommer vara de som får dig att stanna eller fly med benen på ryggen

Lyckodatum: 30 juni & 5 augusti



GEMINI

Tvillingarna 21.5-20.6

Sommar och själssökande

– i solens varma strålar är en suverän plats att fokusera på dig själv och personlig utveckling. Sommaren är en förnyande period för dig som du kan använda till din fördel. Skaka av dig saker som håller dig tillbaka, fast det kan göra ont ibland. På kärleksfronten kan det vara bra att ta ett steg tillbaka och sätta dig själv först och verkligen tänka efter vad du själv vill. Du måste ändå spendera hela resten av ditt liv med dig själv.

Lyckodatum: 8 juni & 21 juli



CANCER

Kräftan 21.6-22.7

Sommar och sentimentalitet

– sommaren bringar en tid av emotionell tillväxt. Din familj och dina nära relationer kommer att vara extra viktiga för dig och det är värt att investera tid i dem. På kärleksfronten finns det chans att någon från ditt förflutna dyker upp, men är "reduce, reuse, recycle" rätt princip även här?

Lyckodatum: 2 juli & 10 augusti



LEO

Lejonet 23.7-22.8

Sommar och se på mig

– sommaren blir en tid för dig av självreflekterande och kanske en liten personlig rebrand. Låt dig själv vara kreativ och satsa på det du själv vill. Ta stunden i akt, kanske det är dags att skaffa den där nya garderoben, hårfärgen eller tatueringen du funderat på. Skribenterna tar inget ansvar för eventuellt uppmanande till fula tatueringar, hemska pannluggar eller fashion faux pas. På kärleksfronten bör du minnas att du ensam inte skapar något förhållande utan kom ihåg att värdera de som värderar dig, om inte annat ser du ut som en ännu bättre person.

Lyckodatum: 26 juli & 14 augusti



VIRGO

Jungfrun 23.8-22.9

Sommar och sansad

– sommaren är här och kommer hjälpa dig hitta inre balans och hälsosamma rutiner. Ta vara på dessa under sommaren eftersom de kan hjälpa dig i det långa loppet. Det som kan hjälpa dig med din inre balans är ett kreativt och betydelsefullt utlopp i vardagen, låter tontigt men stjärnorna ljuger inte. På kärleksfronten väntar en överraskning, det är upp till dig att ta vara på den eller inte.

Lyckodatum: 12 juni & 3 augusti



LIBRA

Vågen 23.9-22.10

Sommar och socialstjärna

– sommaren är tiden för dig att skina på den sociala spelplanen. Dina sociala nätverk kan förändras både på vänskaps- och kärleksfronten, men var inte rädd för dessa förändringar utan var öppen för nya upplevelser. Men det vet du redan så kan ju istället tipsa dig om att komma ihåg att använda solkräm så din skönhet varar ännu längre. På kärleksfronten är det dags för dig att sluta överväga och grubbla utan låta dig själv bli vald istället.

Lyckodatum: 7 juli & 25 augusti

Skorpionen 23.10 - 21.11

Sommar och sakkunnig

– sommaren är för dig och ditt tecken en perfekt period för professionell utveckling vare sig det är inom studier eller karriär. Ansvar och hållbara framsteg och mål kommer att ta dig långt under denna period. Ifall du har praktik inplanerad eller ett sommarjobb inom ditt fält, ta vara på det... fast det suger att inte kunna hänga med på spontana strandhäng. På kärleksfronten hettar det upp och passionen flödar. Detta kan handla om en ny relation eller framsteg i ett pågående förhållande.

Lyckodatum: 9 juni & 18 juli



SCORPIO

Skytten 22.11-21.12

Sommar och skolad

– studierna är antligen över för året men livet har mer att lära dig. Livets skola låter dig utvecklas som person och kanske öppna upp dig för nya filosofier och tankesätt. Har du haft det tungt under våren kan det hjälpa att fokusera på de små positiva detaljerna. Som de säger efter jobb kommer AW. På kärleksfronten är det international love som gäller, våga ta chansen med din semestercrush.

Lyckodatum: 1 juli & 9 augusti



SAGITTARIUS

Stenbocken 22.12-19.1

Sommar och stålar

– sommaren skapar många möjligheter för ett extra klirr i kassan. Kanske handlar det om ett lönsamt sommarjobb, extra sparsamhet eller kanske du vinner på Eurojackpot. Vem vet? Fråga stjärnorna. Hur som helst blir kvisten extra grön i sommar och det är något att fira. På kärleksfronten ser det ut som en arbetsromans håller på att uppstå, akta dig eller ta tillfället i akt.

Lyckodatum: 19 juni & 28 juli



CAPRICORN

Vattumannen 20.1-18.2

Sommar och självidentitet

Sommar och självidentitet – sommaren är din tid att fokusera på dina egna ideal och värderingar. Har du varit en push-over tidigare är det dags att sätta stopp för det, låt inte någon köra över dig. Du får ha egna åsikter, fast det bara handlar om vilka strandsnacks du och dina vänner ska köpa. På kärleksfronten fångar något ovanligt din uppmärksamhet, fundera på vad detta betyder det kan föra med sig förändring. Eller så är det dags att gå till Specsavers, vem vet.

Lyckodatum: 15 juni & 4 augusti



AQUARIUS

Fiskarna 19.2-20.3

Sommar och skapande

– sommaren blir en tid av kreativitet för dig, kanske det handlar om en ny hobby eller kanske bara en nyfunnen passion i att skapa egna drinkar. Hur som helst kan denna kreativitet ge dig extra glädje. Skulle det inte vara mysigt att bygga sandslott på stranden, det är ju kreativt? På kärleksfronten verkar det som det börjar bli dags för något mer seriöst, och vem vet, kanske den rätta sitter framför dig på nästa uteserveringar och sippar en aperol.

Lyckodatum: 11 juli & 17 augusti



PISCES

Väduren 21.3-19.4

Sommar och självdisciplinen

– skönt med sommar men glöm inte bort självdisciplinen. Det du bör komma ihåg är att även soliga dagar behöver ibland struktur och ansvar för att du ska uppnå dina personliga mål. Denna fokus kan leda dig till nya upplevelser som tar dig på nya vägar i livet. På kärleksfronten finns det chans att det blir en sommarflirtar, det kan vara både på gott och ont. Men kom ihåg att ibland är en sangria mera lockande än en situationship.

Lyckodatum: 24 juni & 13 juli



ARIES

Isac Norrgård

Salsa,
tequila.