

Snabel- Posten



Nummer 5 2007

Extra stort nummer 20 sidor Pris 10 kr



**Musikens hus;
min vegetariska historia;
Resa till Estland; vatten;
Om hösten: nytt från Kent;
korsord; historier**

Innehåll

- **Musikens hus 3**
- **Intervju med Veronica 4**
- **Meningen med mitt skrivande... 6**
- **Min vegetariska historia..... 8**
- **Min kryssning till Estland 10**
- **Rockbandet Kent 12**
- **Viktiga händelser 15**
- **Nu har hösten kommit 16**
- **Vatten..... 18**
- **Korsord ... 19**
- **Historier .. 20**

Besök gärna Snabel-postens egen hemsida:
<http://medlem.spray.se/snabelauppsala>.
Där finns mycket information att läsa.

**Alla som arbetar inom Daglig Verksamhet är
välkomna att lämna bidrag till tidningen.**

Redaktion:	Snabel-a Knivstagatan 6 753 23 Uppsala 727 40 03 snabel-a@uppsala.se
Ansvarig utgivare:	Mari Hålen Åmynningens DV



Musikens hus invigdes i Uppsala

Av Christopher Lundgren

Historia

Så långt tillbaka som år 1912 fanns diskussionerna om ett musikens hus i Uppsala. Sedan dess fram till början av 2000-talet var det många debatter om hur och var man skulle placera byggnaden.

Så sent som 2002 anordnades en arkitekttävling som vanns av den danske arkitekten Henning Larsens. Det var då det också bestämdes att huset skulle byggas vid Vaksala torg.

Öppnandet av musikens hus

Uppsala konsert och kongress, även känt som Musikens hus, är ett av Uppsala kommuns mest bekostade projekt någonsin. Mellan 2005 och 2007 höll man på med bygget av Musikens hus som stod färdigt i mitten av augusti i år. Den 1 september var det invigning men redan den 30 augusti var det öppet hus för allmänheten.



*Bilden är hämtat från
www.uppsala.se den 26 okt 2007*

Egna åsikter

Från början var jag emot att Uppsala kommun skulle lägga ner så mycket pengar för ett Musikens hus när sjukvården och skolan behövde prioriteras högre. Dessutom var jag inte så förtjust i byggnaden, och ännu mindre passade det ihop med de gamla fina byggnaderna som är där omkring.

Inne var det dock lite finare, tyckte jag, även fast det hade kunnat sett ännu bättre ut. När jag och familjen fikade där var det i alla fall bra personal och gott fika. Det enda jag hade svårt för var de få platser som fanns för fikagästerna.

Intervju med Veronica

Av Tati Palestro

Veronica är 25 år och har en njursjukdom.

Hon jobbar inom Åmynningen på Ordbild.

På fritiden är hon med sin pojkvän och lyssnar på musik och är med kompisar.

Hur gammal va du när du fick sjukdomen?

Svar: jag hade den sen födseln, men dom kom inte på det föränn ett år senare. Sen har jag fått medicinen hela livet då, sen fick jag en ny njure när jag var tolv år. Och det är den som har lagt av nu

Vad gjorde läkarna då ?

Svar: Tog massa prover, gav mej medicin och så fick jag ännu mer medicin, sen fick jag en ny njure av min far

Varför går du på dialys ?

Svar: För att rena blodet

Hur går dialys till ?

Svar: Man blir kopplad till en maskin med två slangar. En som pumpar ut blodet och en som skickar tillbaka blodet till kroppen efter att det renats i maskinen. Man får också medicin genom maskinen.

Vad händer sen hur lång tid kommer du att få behandlingen ?

Svar: Det beror på om man får en ny njure eller inte

Varför är det viktigt att njurarna fungerar?

Svar: Dom renar kroppen från slaggprodukter allmänt så man kissar ut det

Hur va det att vara med på TV?

Svar: jätligt roligt faktiskt, fast lite spännande också

Hur gick inspelningen till?

Svar: Läkaren kom in och frågade om jag vill va med på tv sen kom tv-tidningen och sen fick jag skriva på ett papper sen pratade jag med läkaren sen så filma dom

Var jobbar du?

Svar: Ordbild

Vad gör du på jobbet ?

Svar: Håller på med pictogrambilder, beställningar till kunder



Meningen med mitt skrivande

Av Magnus Hedman

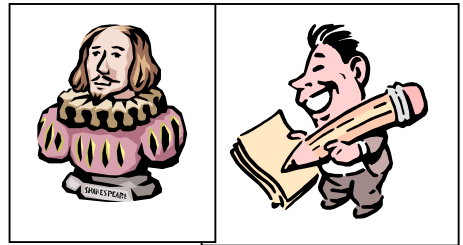
Där skall jag vara alldeles uppriktig. Jag skriver inte för att någon har sagt jahapp det här skall du skriva på en halvtimme tillexempel, eller du är skyldig mig att skriva den där artikeln annars kan du dra åt pepparn. Och under sådana arbetsförhållanden och under sådana arbetsvillkor vägrar jag samarbeta helt enkelt.

Jag skriver mina artiklar för att jag tycker att det är roligt att framföra ett budskap vare sig det sätts in i en tidning eller i en bok. Jag är min egen herre och jag skriver efter eget huvud. Förstår inte dom jag arbetar med säger jag direkt hitta en annan medarbetare. Jajamensan.

Rent personligt anser jag att författaryrket har en bred guldkant. Med andra ord jag tycker det är ett yrkesval med stake i. Jag anser att det är ett bra arbete som lönar sig. När man märker att man gjort en

bra artikel och märker utgivarens missnöje, när han eller hon tycker den är mindre lyckad "inget drag" eller helt enkelt värdelös, är det inget vidare. Man vill ju hellre ha beröm.

Att vara en skribent eller författare då om man vill, det är ett tärningsspel mellan slickepinne och



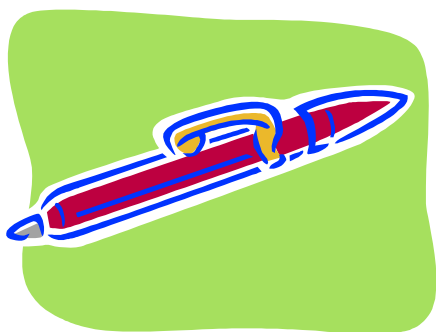
piska om man gjort något bra. I det här fallet en bra artikel, får man slickepinnen att slicka på och om man gjort en mindre bra artikel får man smaka piskan eller riset.

Det är roligt ibland och mindre roligt ibland.



Mindre roligt för en själv är det när man själv är missnöjd med artikeln eller notisen eller vad det kan vara. Det är så olika man kanske tycker: ja den blev si så där eller den blev inget vidare alls den andra jag skrev blev mycket bättre än denna. Och sen går man liksom och grämer sig över sitt misslyckande, men man kanske "förstorar upp det hela". Den kanske inte blev så tokig ändå det beror på vad utgivaren tycker, ger han "tummen upp" är det "grön lampa" va och ger han "tummen ner" är det "röd lampa" va.

Det här var så att säga en artikel med stake i kan man säga. Jag tycker den blev alla tiders och jag hoppas att de som läser den, blir nöjda med mitt arbete. För är ni nöjda är jag nöjd, är ni missnöjda med artikeln är jag också missnöjd med artikeln.



Min vegetariska historia av Magnus Sjöquist

Mat är viktigt, vi måste alla ha olika näringsämnen. Runt mat finns det många åsikter och vanor som antagligen har ärvts. Jag har alltid varit en djurvän, det är jag nu också.

När jag var barn åt jag mycket köttprodukter. I skolan blev jag glad om det serverades köttbullar, med mera. Då det serverades pannbiffar hämtade jag mat flera gånger.

Vi skaffade kaniner 1995, det var en hane och en hona (det var vad veterinärerna som de som vi köpte kaninerna av hade sagt och de hade tagits till veterinären två gånger), trodde vi. Efter ett tag började den ena honan agera väldigt mycket som en hane och vi skiljde dem åt, de var syskon. Jag tänkte att de var levande varelser, steget till att bli vegetarian var inte långt.

Jag blev vegetarian 1996, i början av gymnasiet. De hade goda vegetariska alternativ men man var tvungen att gå till en speciell vagn och fylla i en lapp, det orkade jag inte alltid varpå jag mest åt grönsaker, kanske gjorde det att jag blev sjuk den hösten. Jag fortsatte att äta fisk fram till kanske ett år

sedan, nu äter jag inte fisk. Först uteslöt jag det, sedan var steget till veganism inte stort.

Eftersom jag känner en person som är vegan diskuterade jag mat med honom, varpå han svarade att det inte var svårt, bara man åt allsidigt. Nu försöker jag få i mig näringsämnen genom att äta lite från det som ger proteiner (framför allt majs och ärtor), kolhydrater (spaghetti, bröd, och annat), vitaminer (exempelvis apelsin för c-vitaminer), m.m.

Då man ser utbudet i affärerna inser man snabbt att det finns många maträtter som man kan tillaga. Utbudet av grönsaker, pasta, och annat är enormt och man kan köpa vad man känner för att äta för tillfället. Hittills har jag inte varit alltför bra på att tillaga några rätter men jag ska försöka bli bättre.



För att laga mat krävs det framförallt fantasi så man kan komponera ihop olika rätter. Ibland tänker jag på att det skulle vara roligt att kunna laga flera rätter men det finns tid till det också, jag kan tillaga några.

I stort tycker jag att jag klarar min mathushållning bra och jag känner mig vid hälsa. Att det finns mycket god vegetarisk mat gör inte saken sämre, det finns mycket gott i affärerna. Quorn är en svamp som man kan köpa i påse och steka med vegetariskt margarin. Om man vill kan man ha i kryddor och ha spaghetti och en sallad till, det blir mycket gott. Böngrytor kan man göra, man kan ha i bönor, passerade tomater, och kryddor för att bra resultat.

Det finns olika anledningar till att vara vegan eller vegetarian. Man kan tänka sig att man tycker att det är fel att djuren ska vara underlydande till människor, man kan tänka sig ekologiska anledningar, man kan tänka sig att det handlar om att också djur har känslor och att det kan vara lika illa att döda ett djur som en människa. Kanske kan man tänka sig att det också handlar om hur djuren har det i köttindustrin och under vilka villkor de lever. Hälsa är ett annat

tänkbart argument, då andelen gifter ökar ju högra upp i näringskedjan man kommer och ett djur har högre andel gifter än grönsaker. För mig handlar det framför allt att det är nästan lika illa att äta djur som att äta människor, om man kan klara sig utan att äta mat som kommer från djur så varför inte göra det?

Missförstå mig inte, jag tror inte att alla som läser denna artikel, håller med mig men förhoppningsvis tänker den som läser detta vad som står eller kanske inte. Denna artikel uttrycker mina åsikter kring detta ämne, men om du håller med eller inte är upp till dig.

— . . — . . — . . — . . —

Rätt svar på korsordet i förra numret

	M	E	T	A	
	B	I	L		
		V	I	S	P
	S	I	T	T	A
	Å	S	K	A	

Min kryssning till Estland

Av Erica Westerlund

I våras var jag till Estland på en kryssning med Viking Line. Båten gick från Stockholm. När jag kom på båten så gick jag till hytten & lämnade min packning. Sen så gick jag runt på båten.

När båten började gå så öppnade tax-free då gick jag in där. Jag kollade en liten stund i tax-freen. För sedan var det middag jag tyckte det var en god mat. Sen efter var det underhållning med bra musik senare tog jag det lugnt på kvällen. På morgonen var jag framme i Estland, innan jag gick av båten åt jag en god frukost buffé.

När jag gick av båten då fick jag gå en liten bit innan jag kom fram till stan. Där fanns det olika affärer som liknar Gamla Stan i Stockholm, där sålde trä saker, porslin, kläder och så sålde saker med som dom hade gjort själva t ex kläder, trä mycket mer.

Sen gick jag till ett jättestort köpcentrum som heter Viru Keskus, där fanns det många olika affärer. Viru Keskus är ett av de populäraste köpcentrumen i Tallinn.

När jag var inne på köpcentrumet så gick jag in på ett Café och åt mat. Senare så gick jag runt i alla affärerna tittade och handlade en del också.

Sen gick jag tillbaka till Gamla Stan och tittade omkring där igen. Då kom det fram några tiggare som ville sälja saker och fråga om jag vill köpa något. Men jag sa nej tack och gick i väg.



Sen mot kvällen gick jag till ett Café och fikade innan jag skulle gå till båten.



När jag kom fram då hade jag tid över att gå titta på ett affärsbyggnad med olika småaffärer i korridorer.

Där sålde de allt möjligt bl.a djursaker, kläder, leksaker, smycken, souvenirer och mycket mer.

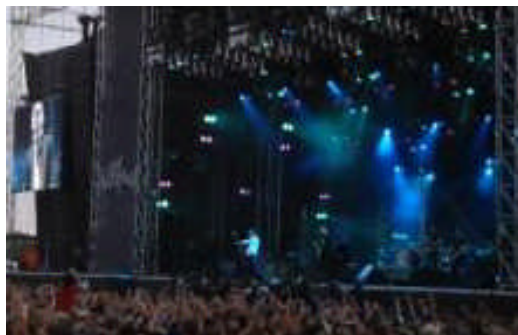
Sen var det dags att gå till båten, där jag åt middagsbuffé det var jätte gott. På kvällen var det underhållning som jag tittade på sen gick jag till hytten och spelade kort.

Nästa morgon fick jag frukostbuffé, senare så var det dags att gå till hytten för att packa sina saker. För jag var nästan framme i Stockholm. När jag gick av så stod bussen där och väntade för att åka till Uppsala.

Så var min resa till Estland!!!



Kent



är Sveriges största rockband. De kommer från Eskilstuna. Nu kommer de med en ny skiva som har fått titeln "Tillbaka till samtiden".

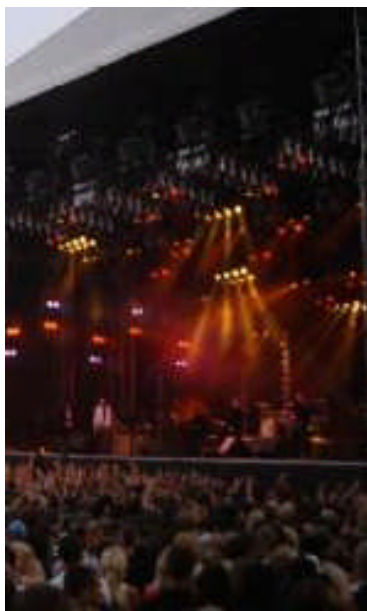
Från början år 1990 kallades de Jones & Giftet och sedan Havsänglar.

De är inte bara Kent, Havsänglar och Jones & Giftet som Jocke Berg har spelat i. Han har även skrivit låtar åt Lisa Miskovsky, Titiyo och Fredde Wadling och sen har han även haft ett projekt med The Cardigans Peter Svensson och då kallades det för Paus. Då gav dem ut en skiva med samma namn och singlarna Chock och Leia.

Från början när dom hette Havsänglar så var det 5 medlemmar i bandet och uppsättningen var då Jocke Berg, Markus Mustonen, Sami Sirviö, Martin Sköld och Thomas

Bergqvist (synth). Det var inte förrän 1992 som Martin Roos kom med i bandet och då var dom till slut 6 medlemmar i bandet. Sen när dom hette Jones & Giftet spelade dom även in en 10 spårs demo. Samma år därpå så bytte dom även namnet Jones & Giftet till Havsänglar.

Det var Jocke Bergs bror Adam Berg som kom på bandnamnet Kent.



Kent har hunnit släppt hela 10 skivor och 23 Singlar. Det har även blivit en dokumentärfilm som spelades in om bandet 2000. Filmen fick namnet "Så nära får

ingen gå” - ett år med Kent som producerades av Per Sinding-Larsen och Mathias Engstrand och som sändes i SVT. Sen så har dem gjort en skiva för Amnesty projektet med skivnamnet Amnesty Längtan skala 3:1 och en CD singel som dem spelade in för förmån till kampanjen Rädda barnen som hette ”Nålens öga” och är special skriven för Rädda Barnens dokumentär-serie ”Det handlar om ett barn” som visades i TV4 förra året.



Kent har vunnit 15 Grammisar och 8 Rockbjörnar

Tidigare medlemmar som har spelat i bandet är Thomas Bergqvist, Martin Roos och Harri Mänty

Kent har spelat 50 utsålda spelningar i Sverige, Norge & Danmark

Kent har även varit ute i Europa och spelat i Belgien, England, Holland, Tyskland och Danmark. Bandet har även spelat i New York och haft en radio show i West Virginia, Charleston och ett showcase på Virgin Megastore vid Union Square i New York med The Cardigans som förband. Det tog 5 minuter för Kents konsertbiljetter att sälja slut i år 2007

När Kent spelar Live så är Andreas Bovin den som spelar keyboard och akustisk gitarr han är en vän till bandet men inte en ordinarie medlem.

Kent har även släppt en mobil med sin egen Kent version av deras nya Walkman modell W910 där mobilen kommer vara fullproppad med Kentgoodsaker: Bilder, Låtar, Livematerial m.m.

Förutom det har det även släppts en bok som heter Kent ”Texter om Sveriges största rockband” och boken innehåller bland annat artiklar och intervjuer som har publicerats under bandets karriär.

Jonas Bennemark



Kent ”Tillbaka till Samtiden”



En Platta som värmer

Första långa låten som avslutade deras konsert var 747 sen kom Mannen i vita hatten (16 år senare) och nu är det en ny fullängdare, Ensammast i Sverige och som kanske kommer avsluta deras konserter i höst .

Förra gången på deras EP-skiva The hjärta och smärta EP så var det texter som ”man blir trött på ditt jävla gnäll” och svordomarna fortsätter även i deras nya skiva ”Tillbaka till samtiden”. I slutet av låten ”Ingenting” så sjunger dom ut orden ”De jävlarna tog oss en efter en” ”och de jävlarna tog min älskling där”. Sen den underbara balladen Columbus

som är så underbar bra där låten handlar om droger. ”Att Stockholm vaknar långsamt på droger och på sorg”, ja den här låten blir man tillslut tårögd av och sorlig blir den efter några lyssningar.

Sen på låtarna Vy från ett luftslopp och Generation EX medverkar gästartisten Camela Leiherth och även dem låtarna är grymma. Det finns ett till grymt spår på skivan som heter Berlin där den sjunger ”Visst är natten svart, visst är marken kall men vi fryser tillsammans”. Vad ska man säga, den är bara fantastisk bra och det finns faktiskt andra bra spår också som man fastnar i. Jag har lyssnat på skivan snart så mycket att jag inte kan sluta lyssna på den och det är mer framtid än samtid på deras nya skiva. Att den började med synth gjorde den rätt i, för när ett rockband som Kent finns så kan dom aldrig misslyckas. Det blir helt enkelt en grym platta även den här gången.

Skrivet av **Jonas Bennemark**

Viktiga händelser

Celine Dion biljetter 2020:- =Sant

Ja du läser inte fel, biljetterna till Celine Dions spelning i Globen nästa år ligger nämligen dom dyraste biljetterna på 1995 + Serviceavgift 20:- .

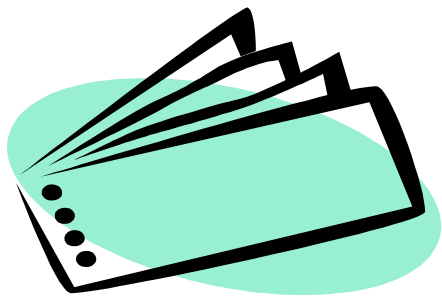
Har du gott om pengar och vill se henne så får du nämligen lägga ut en stor summa,. billigaste ligger på 695 + Serviceavgift. Biljettsläppet sker Måndag 5 November



Biljettsläpp 2: Iron Maiden =Sant

Ja du läser rätt.

I november gäller det att börja köa och inte ha något uppbokat i Almanackan mellan juli-augusti, för i Halloween kommer det att släppas flera konsert datum och då kanske Sverige är med i listan och i november släpper Iron Maiden biljetterna till Ullevi ev. Stadion 2008 enligt Iron Maidens hemsida. Den som väntar på något gott väntar inte för länge.



NU HAR HÖSTEN KOMMIT av Johan Olsson Jonsson



Nu är det höst och löven på träden är gula. Det blir mörkt efter 18:00. Det är grått och regnigt och lite soligt. Det blir kallare ute så man får ta på sig mycket kläder. När det blir kväll så får man tända ljus. Man brukar elda i öppna spisen för att få värme inne i huset. Om man har element så får man sätta på det.



Höstdagjämningen inföll söndagen vecka 38. Då börjar det höstmörkna. Det började redan höstmörkna i augusti. Men i slutet av oktober söndagen vecka 43 så blir det vintertid, då mörknar det på eftermiddagen. Då blir det mörkt vid 15:30 tiden. I slutet av december så är det vintersolståndet. Det är årets mörkaste dag.

Lite fakta om hösten

Hösten är inom tempererat klimat en av de fyra årstiderna, på norra halvklotet ungefär omfattande månaderna september, oktober och en bit in i november. På södra halvklotet omfattas hösten ungefär av mars, april och maj. Ordet "höst" betyder "skörd" och är besläktat med "hösta" och "inhösta", det vill säga samla eller hämta in.

Hösten är alltså ursprungligen skördetiden. Förr i poesi beskrevs hösten ofta som "trist". Sommaren var slut och det skulle snart bli vinter. Många poeter jämförde hösten med när folk blev gamla. I de moderna industriländerna ser man dock saken mer meteorologiskt och brukar anse att det är höst när dygnsmedeltemperaturen är fallande och ligger mellan 0 och 10 grader. Andra ser hösten symboliskt som en pånyttfödelse, särskilt om sommaren varit alltför varm.

På båda halvkloten förknippas hösten starkt med skolstart i många länder, samt ny start för TV-serier och diverse aktiviteter som förknippas med årets mörkare perioder och haft sommaruppehåll, till exempel första innebandyträningen inför den nya säsongen. På hösten sjunker temperaturen, och lövfällande trädets löv blir gula och faller av. Dagarna blir kortare, vilket i trafiken kan orsaka mer olyckor. Reflexer blir då alltmer viktiga.



Vatten av Mattias Persson



Vatten kan verka all-dagligt och normalt.

Men vatten är egentligen ett mycket märkligt ämne, och utan dessa egenskaper hos vatten skulle vi människor, alla djur och växter inte finnas!

Vatten består av syre och väte. Syre finns i luften och behövs för vår andning. Väte är en mycket lätt gas, som ibland används till att fylla ballonger, men sådana ballonger är mycket farliga, eftersom de kan explodera om det finns eld i närheten.

Vid en sådan explosion bildas det vatten av väte-gasen. En orsak till att blandningar av syre (eller luft) och väte är så farliga, är att vatten är så stabilt.

En annan egenskap hos vatten är att stelnat vatten, det vill säga is, är lättare än det flytande vattnet. Detta är av stor betydelse för livet i sjöar och hav, eftersom om isen sjönk, så skulle ju till slut hela vattenmassan bli frusen. Det vatten som ersätter nyss bildad is skulle ju också frysa och sedan sjunka, om is vore tyngre än flytande vatten.

Fiskar och andra djur skulle till slut inte få plats för all is. Som tur är,

så flyter ju is, och vi slipper detta problem.

Isen skyddar också det vatten som finns under den. På botten av en sjö som inte är alltför grund, är temperaturen alltid plus fyra grader, hur kallt det än blir ovanför ytan.

Snö är också fruset vatten, men den innehåller mycket luft, eftersom snökristaller inte passar ihop.

Man kan jämföra snö med glasfiberull, som används som isolering i hus, och jämföra is med fönsterglas. Både snö och is består av fruset vatten, medan glasfiberull och fönsterglas består av just glas.

Snö och is är utmärkta isoleringsmaterial, vilket inuiterna, eskimåerna på Grönland upptäckte. De byggde sina hus av is och snö. Sådana snöhus kallas för igloo.

Ytterligare en välkänd egenskap hos vatten är hinnan på ytan.

Den kallas ytspänning. När man badar kan man lätt känna hinnan. Det är den som gör att vattnet känns hårt, om man till exempel slår med handen mot ytan, eller när man landar efter ett hopp.

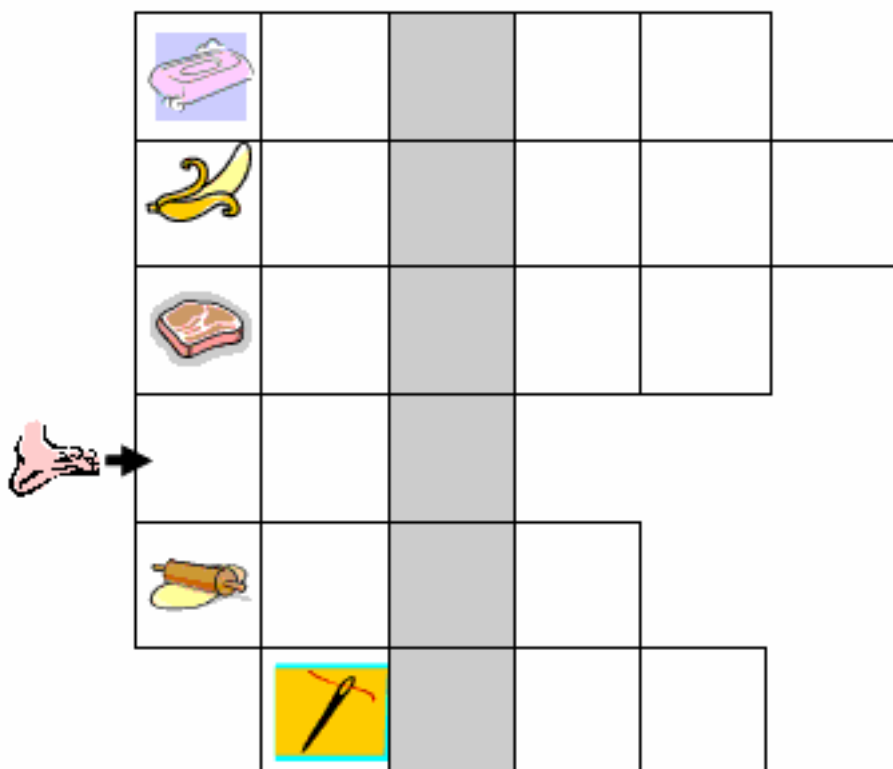


Korsord

Av Tati Palestro

Nu är det åter dags för ett korsord, det andra i ordningen. Precis som det förra korsordet är detta ganska enkelt att lösa. Man ska skriva orden vägrätt och om man har skrivit rätt ska det bildas ett ord i lodrätt riktning, i det grå fältet.

Som hjälp för att lösa korsordet finns bilderna till vänster, i början av varje rad.



Vid frågor angående korsord hänvisar vi dig som läsare till kontaktinformation på sida 2.

Svaret på förra korsordet se sidan 9.

Historier av Christopher Lundgren

Utgivning av historier

I samband med nya numret av Snabelposten kommer också en separat bok som innehåller några av mina egna historier. Samtliga historier har temat vänskap och kärlek och handlar om olika vänner och kärleksförhållanden. Den fullständiga samlingen blev färdig i november år 2004. Med tanke på att det är några år sedan historierna skrevs så är också textmaterialet inte det bästa. Om man jämför hur jag skrev 2004 med hur jag skriver nu har jag med andra ord utvecklats.

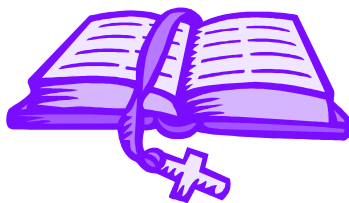


Boken ska kosta 10 kronor, precis som Snabelposten. Den kommer dessutom att ha samma format som tidningen. Boken ges dock inte ut till alla grupper inom Daglig verksamhet utan finns enbart till försäljning.

För att göra er läsare nyfikna så ger jag härmed information om historierna.

Mer om Vänskap och kärlek

Samlingen innehåller fyra lättlästa berättelser och är till för alla som vill läsa dem. Historierna är påhittade och personerna som är med finns inte på riktigt. Samlingen blev färdig i november 2004 men har varit undanlagd fram tills hösten 2007.



Historiernas namn:

- Peters kärlek till skolpersonalen efter misshandeln
- En ny vän på ungdomsgården
- Åldern spelar ingen roll
- Olycka blev till lycka

Historierna går dessutom att läsa på min hemsida som finns på Snabelpostens hemsida

<http://medlem.spray.se/snabelauppsala>

På hemsidan finns också andra historier att läsa.