

Snabel- Posten

Nummer 3 2008

Pris 25 kronor

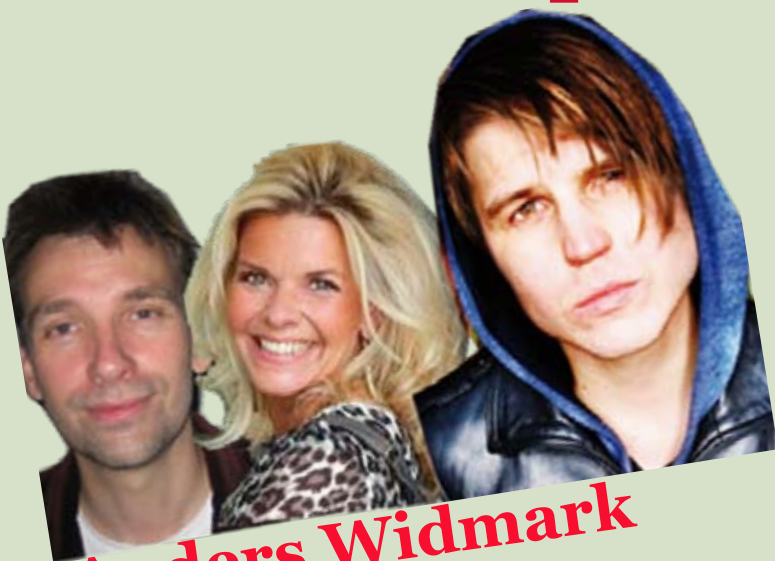
**STORT
GLASSTEST**



Nina Kinert på Katalin



**Linus Tunström
och
Tjuven**



**Anders Widmark
Anna Skipper
Markus Krunegård**

Nu är det sommar!

Ett stort tack för allt stöd och uppskattning!

Vi är nu inne på tredje numret i det nya formatet. Och tidningen börjar leva sitt eget liv.

Idéer till nya artiklar råder det ingen brist på.

Vi bjuder på ett fullspäckat nummer med läsning under sommaren.

Förutom musik har vi även denna gång teater, Linus Tunström, chef på Uppsala Stadsteater, intervjuas.

Vi har dessutom provsmakat årets glassnyheter, vi har artiklar om hundar, drakar och om att ta studenten, samt en rad intervjuer.

Fokus nu måste ligga på marknadsföring.

Hur blir vi mer kända?

Hur når vi fler läsare?

Nu tar vi i alla fall snart en välförtjänt semester och återkommer i början av september med nästa nummer.

Trevlig sommar!

Christer Arvidsson

Innehåll

Senaste Nytt.....	3
Glasstest.....	4
Nina Kinert.....	5
Att ta studenten.....	7
Linus Tunström.....	8
Drakar.....	10
Reggae den rytmiska musiken.....	11
Anna Skipper.....	12
Max.....	13
Anders Widmark.....	14
Markus Krunegård.....	15
London och Love Party.....	16

Redaktion

Jonas Bennemark; Magnus Hedman; Johan Olsson Jonsson; Tati Palestro; Christopher Lundgren; Erica Westerlund; Magnus Sjöqvist; Mattias Persson; Sebastian Eneman; Josefin Tenefors; Natalia Georges; Christer Arvidsson.
Layout & redigering: Christer Arvidsson



Snabel-@

Knivstagatan 6
753 23 Uppsala
018-727 40 03

snabel-a@uppsala.se

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

Ansvarig utgivare: Mari Hålen

Åmynningens DV 018-727 71 57

Tryck:

Fenomentryck · X-O Graf Tryckeri AB

*Snabel-posten ute på
säljuppsdrag på Gränby
Centrum och Svava.*



Du vill väl läsa fler nummer av

Snabel- Posten

Kontakta Snabel-@!

Se redaktionsrutan nedan

Helårsprenumeration kostar 150:-
inklusive moms

Lösnummer till försäljning kommer att finnas på
Snabel-@

Knivstagatan 6

Samt hos våra grupper

WePower; Nymans; Idun; Johannes; Lyktan;
Tallriket; Bäckar Små; Graniten



DAGLIG VERKSAMHET
Kvalitetscertifierad enligt



INVESTOR IN PEOPLE

Öppet hus på Daglig verksamhet

Text: Christopher Lundgren
Foto: Tati Palestro

Inför eget val i Daglig verksamhet som börjar gälla från och med november i år hade vi öppet hus.

Syftet var att visa hur bra vi i Uppsala kommuns Dagliga verksamhet är, så nya deltagare ska välja oss istället för privata företags Dagliga verksamhet. Dessutom kunde vi visa vår stämpel som vi fick då vi blev IIP-certifierade för en tid sedan.

Ett gäng från Snabel-@ och OrdBild hjälptes åt att ta emot sammanlagt 115 nyfikna besökare, men om man räknar till dem som besökte övervåningen blev den sammanlagda siffran cirka 200. De som kom var arbetstagarnas vänner och släktingar, föräldrar som ska sätta sina barn i Daglig verksamhet till hösten, representanter från Arbetsförmedlingen, företrädare och anhöriga samt elever från olika vårdutbildningar.

Med tanke på det stora intresset blev det en hektisk dag.

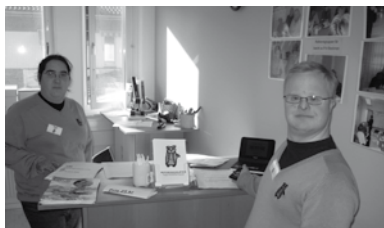
En trappa upp, där enhetscheferna sitter, var det också öppet hus vilket var den huvudsakliga avdelningen för besökarna. Dock trodde en majoritet av dem att vi på Snabel-@ och OrdBild var den huvudsakliga platsen. Fler av oss gick också upp till övervåningen för att se vad som pågick där. Bland annat så hade Referensgruppen och varje enhet inom verksamheten en egen presentation. Dessutom fanns det under hela dagen personal från varje enhet som kunde berätta om enheten och svara på frågor.

Det bjöds också på kaffe och bullar vilket gruppen Wepower stod för. Som bonus visades informationsfilmen "Jobbet" om Daglig verksamhet som presenterades av Daglig verksamhets ambassadörer. Det var många som såg på filmen och den gick även att köpa för en symbolisk summa.

Det var inte enbart vi på Knivstagatan fick ta emot besökare, även några andra grupper i Åmynningens Dagliga verksamhet tog emot ett gäng besökare som transporterades med bussar. Det var grupperna Wepower som sysslar med caféverksamhet, Orstenen/Glimmern som tar hand om äldre människor samt hundedagiset Skallet.



*Två värdar
Veronica och Christopher*



*Referensgruppen var representerad
av bl a Tati och Henke*

Sammanfattning

Sammanfattningsvis var det en fullspäckad, men väldigt rolig dag med många besökare. Delar av dagen kunde man inte vila en sekund medan det på eftermiddagen fanns tid för vila. Dagen blev också lång, tio timmars arbete istället för sex timmar. Det var dock värd denna övertid med tanke på hur roligt vi hade det.

Man kan säga att denna dag har varit en av de roligaste för oss på Snabel-@ och OrdBild. Även om vi blir konkurrensutsatta till hösten vet nu fler människor om vår uppgift.

Väldigt håll – i – gång på Tant Gröns Skafferis kultur-oas!

Text: Magnus Hedman

Jag och Christopher fick åka med pappa i hans blå Volvo! Det brukar vanligen vara Parksnäcken som man skall gå till om man vill se en Elvis konsert med Kent Wennman, men så var det inte den här gången. Utan vi styrde kosan till Tant Gröns Skafferi i Hågaby.

Den platsen och den trakten var helt ny för oss. Emellertid var det inte helt obekant för mig på grund av att jag var i de trakterna när jag var liten!

Det började med att vi gick in, vi hade betalt våra biljetter via internet i förväg, gick på muggen innan vi gick till matsalen!

Där det bjöds på vegetarisk buffé "tur det eftersom varken jag eller Kent Wennman äter kött".

Efter att vi "smörjt kråset" fick vi vackert vänta två och en halv timma till konserten skulle börja.

Men det säger jag det var värt att vänta på konserten, för när Kent Wennman och gänget började kunde en inte vara stilla.

Det går inte att stå, sitta eller vara still till genuin rock'n roll!

Det var rockmusik från tre olika årtionden, från den tiden när rock'n roll lät som bäst och var som bäst 1950 & -60 & 70 – talet. Jag diggade självklart 50 – tals låtarna mest, eftersom jag tycker de har ett skönare gung. Låtar från kvällen var One night och All shook up. Det bjöds även på vals i form av Are you lonesome tonight och kärleksballad i form av Loving you, en ruggigt bra låt.

En lyckad kväll!!!

GLASSTEST

Vi testar årets glassnyheter från GB-Glace



Dom sex GB Glassarna som är bäst i sommar enligt glasspanelen

Snabel-Postens redaktion har testat årets glassnyheter.
Vi har satt poäng för smak, utseende med mera.
Poängen är den sammanlagda och betyget är ett snitt.

1. Cornetto Citron

Poäng 31

Betyg @@@@

Kommentar: Ser ut som ett rått ägg,
härlig blandning med strut, choklad,
glass och sylt, svalkande syrlighet



2. Ananas Splitt

Poäng 29

Betyg @@@@

Kommentar: En bra glass som jag
tycker om
Godare än väntat



3. Cornetto Frutti Disc

Poäng 29

Betyg @@@

Kommentar: Gott med nåt krispigt
till. Lite tuggmotstånd. Sylten var
inte god. För mycket sylt och för söt.
Sylten var inte god och den ser för
kladdig ut



4. Magnum Java

Poäng 24

Betyg @@@

Kommentar: Trodde den skulle
smaka mer av kaffe, med tanke på
namnet. Inget god, mättande, för söt.



5. Magnum Mayan Mystica

Poäng 24

Betyg @@@

Kommentar: För söt, Ser ut som vil-
ken Magnum som helst. Förmodligen
ganska mättande



6. Lakrits Puck

Poäng 23

Betyg @@@

Kommentar: Snygg med pipa.
För söt lakrits smak.
Usch! Den var god



Dom tre sämsta GB Glassarna i sommar enligt glasspanelen

1. Footballissimo

Poäng 18

Betyg @@

Kommentar: Tråkiga färger.
Svåröppnad. Ingen smak av vanilj



2. Calippo Refresh

Poäng 13

Betyg @@

Kommentar: Släcker törsten, men
ingen höjdare.
Den var god.



3. Solero Strawberry Banana Smoothie

Poäng 13

Betyg @

Kommentar: Fy Farao!
Konstig blandning banan jordgubb.
Usch!
Konstig kombination. Den smakade
Festis hallon och blåbär på burk.
Den var god.



Glasspanelen bestod av:

Jonas, Tati, Josefin, Magnus,
Christer, Natalia, Johan, Christopher
och Erica

KULTUR & NÖJE

Nina Kinert på Katalin

Text: Jonas Bennemark
Foto: Christer Arvidsson
Jonas Bennemark

Namn: Nina Kinert
Född: 1983
Hon debuterade som musik artist 2004
Hennes första skiva "Heartbreaktown" kom 2004.
Hennes musik är en blandning av country, blues, folkmusik och pop.
Blev känd 2007 med låten "Through Your Eyes" då den spelades in för en reklamfilm för SAAB 9-3.
Hennes senaste skiva Pets & Friends kom 2008 .



En lugn torsdagskväll med Nina Kinert



Torsdagskvällens konsert på Katalin var det sittplats som gällde. Konserten bjöd på gitarr- och pianospelande Nina Kinert. Hon spelade låtar från både den gamla och den nya skivan. Hon sjöng också covers, bland annat Eurythmics Sweet Dreams.

Jag tyckte att det var en bra konsert på torsdagskvällen när det var som lugnast.

Innan konserten träffade jag Nina på Katalin för en intervju.

När debuterade du som artist?

Vi spelade in min första skiva 2003.
Den kom ut våren/sommaren 2004



Varför startade du ett eget skivbolag?

För att få egen makt över vad man gör, så att man kan göra vad man vill och inte forma sig efter någon annan

Hur många album har du släppt?

3 stycken

Hur är det att turnera med Ane Brun?

Det är väldigt roligt. Jag får mycket gratispublik av Ane. Hon är en väldigt stor artist framför allt i Norge, men även runt om i Europa. För mig är det väldigt bra att vi har en publik som kan intressera sig både för hennes och min musik. Det är väldigt bra att vi känner varandra. Vi arbetar tillsammans och så är vi väldigt bra kompisar, så det blir en bonus

Vilka skivor har du medverkat med Ane Brun?

2 stycken, senaste skivan är jag med på och körar. Innan dess så var det en live skiva och då var jag med under turnén



Vilken är din favoritfärg?

Lila

Tycker du om Star Wars?

Ja det gör jag, när jag var tolv år så opererade jag min rygg för skolios. Så jag var väldigt mycket hemma från skolan, jag var hemma i en månads tid, nästan två, och hade



ingenting att göra. När vi var riktigt små så lekte jag och min bror mycket med Stars wars gubbar. När jag var tolv år ungefär så blev jag besatt. Jag och min mamma gick upp tidigt på morgonen för att göra Prinsessan Leias frisyrer på mig, som jag kunde ha i skolan.

Men jag tycker om dom tre första filmerna som gjordes, inte de senare.

Vilken radiokanal lyssnar du på?
P3

Vilka skolor har du gått i?

I gymnasiet gick jag på ett rock artist gymnasium i Nacka i Stockholm. Jag gick helt vanlig kommunal skola innan det.

Varför tog du paus efter musikgymnasiet?

Jag tog paus från musik, för när man gått tre år blir det väldigt mycket musik att hålla på med varje dag. Jag började jobba på dagis, och då fick jag leka av mig. Det var nödvändigt. Efter det tyckte jag det var kul med musik igen. Det kanske jag inte hade tyckt om jag inte tagit en paus och rensat huvudet, efter allt de som man hade lärt sig på gymnasiet

Vad gör du mer än att sjunga?

Jag jobbar inte med någonting annat just för tillfället, men jag gör väl det som de flesta brukar göra. Träffa mina kompisar, min familj och tittar på film och bio. Inget annorlunda.

Vad lyssnar du på för musik själv?

Eftersom jag känner många i musikbranschen så lyssnar jag på mina kompisars musik väldigt mycket. Don't Be A Stranger, Britta Persson, Montys Loco, Torpedo, väldigt mycket svensk musik.



Varför var det just *Through Your Eyes* som blev tillfrågad till reklammen?

Just den låten har jag inte skrivit, det var några som ringde mig och frågade ifall jag ville prova och sjunga in den låten. De lånar min röst till den reklamlåten. Men jag tyckte att den var fin och passande bra text.

Var det reklamfilmen som gjorde dig mera känd?

Det var fler människor som fick upp ögonen för mig, eftersom den visades på TV. Och väldigt mycket människor tittar ju på tv och det finns ju inte så mycket musikkanaler längre. Dom musikkanalerna som finns nu visar mycket komedier istället för musikvideor och sådär.

Hur är det att spela in en musikvideo?

Det kan vara väldigt nervöst innan. Senaste videon jag gjorde så jobbade jag med ett riktigt proffs, Magnus Renfors, som får mig att känna mig lugn och avslappnad. Det är väldigt hårt jobb kan man säga och det är många timmar som man måste vara fokuserad på det man måste göra. Det är svårt, men det är väldigt roligt.

Hur lång tid tar det att spela in en musikvideo?

De gångerna jag har spelat in en video har det tagit nästan ett dygn, så man har börjat väldigt tidigt och slutat sent på natten.

Hur beskriver du den nya skivan?

Det är Disco dans, tryckare och blandat. För mig är den också som en tillbakablick på vänner som man haft. Den handlar mycket om vänner och relationer.

Spelar du något annat instrument än gitarr?

Ja jag är inte så bra på gitarr så jag spelar mycket hellre piano än gitarr. Piano har jag tagit lektion från att jag var nio. Med gitarr fuskar jag mig fram och vet inte var det är för ackord jag spelar och sånna saker. Jag spelar det som låter bra. Nyss har jag köpt en calimba som är ett trum-piano. Det tycker jag också om, men piano spelar jag helst.

På gång:



Foto: Sven-Olof Ahlgren/
Uppsala Tourism

Linnéfestival och andra aktiviteter omkring Carl von Linné

Text: Christopher Lundgren

Mellan 26 juli och 10 augusti är det Linnéfestival. Ett exempel på aktiviteter är en 1700-talsfest som ska äga rum vid S:t Erikstorg 2 till 3 augusti. Dahliafestival ska det också vara vid S:t Erikstorg och Rosénparken 2 till 10 augusti.

Mellan 6 och 13 september ska det också hållas en ekologisk matmarknad vid Gränby Linnéminne i samarbete med 4 H-gården.

Precis som förra året kan man även i år åka till de olika Linnéminnena i Uppsala med Linnébussen mellan 23 maj till 14 september förutom på måndagar.

Under den här rubriken ska det finnas tips på evenemang som kan vara intressanta för våra läsare.

Lämna gärna information till redaktionen.

Att ta studenten

Text: Magnus Sjöquist

Juni innebär att det är många som tar studenten, kanske märks det ännu mer då Uppsala är en universitetsstad?

Oavsett kan man konstatera att det finns många som studerar i Uppsala – jag menar studerar i den vidare bemärkelsen från grundskola till universitet eller högskola. Läger man ihop dessa får man en stor andel invånare i staden som studerar, jag undrar hur stor andel det rör sig om?

Då jag skriver detta kommer jag ihåg då jag själv tog studenten, det var i juni 1999. När jag tänker på det känns det som ett bra tag sedan. Man känner sig nästan lite gammal. Var tog alla år vägen? Studentdagen var fin och det kom en del för att fira en, mest släktingar – det var trevligt. För egen del ordnade en av mina lärare med en Thunderbird, som jag skjutsades hem i. Bilen var mintgrön, den var intressant. Jag har aldrig varit mycket intresserad av bilar men den var fin. Den där junidagen för snart tio år sedan då jag tog studenten var fin. Jag hoppas att de som tar studenten nu får en fin dag.

När jag kom hem var det en del där, det sjöngs och vi åt tårta med mera. Min farfar höll ett tal som jag tyckte var bra, men det kändes lite jobbigt att vara i centrum och bli talad om. I efterhand tyckte jag att det var ett bra tal men att vara i centrum kanske inte är min sak. För egen del kanske jag inte är den som står och håller tal, det får andra göra, men jag tycker att det är modigt med dem som vågar.

”Sjung om studentens lyckliga dagar” finns det en sång som heter som man ofta brukar sjunga. Man kan undra hur länge den har funnits och vad meningen med att den hittades på var. ”Den ljusnande framtid är vår” är en del av tex-



ten, men jag undrar hur många av dem som egentligen får en bra framtid.

För egen del har jag inte haft ett riktigt jobb fastän det var åtta år sedan jag gick ut ur gymnasiet. Då man slutar hamnar man i arbetslöshetskategorin, är det så bra? Förhoppningsvis blir det bättre efter ett tag men jag undrar. Nu kanske jag låter pessimistisk men jag försöker att vara realist. Det finns bra saker i världen och dåliga – det är inte alltid som det är bra.

När man tar studenten är det stort personligt fokus på dagen men det kan vara bra att veta vad man ska göra sedan. För egen del visste jag inte vad det var som jag ville – jag var bara skoltrött (tänk på att man först går nio år i grundskola och sedan tre år i gymnasiet $6 + 3 + 3 = 12$). Efter tolv års skola var jag skoltrött och tog en välförtjänt rast. Det kanske kan vara bra att göra något annat efter man har tagit studenten? En av mina kompisar jobbade som väktare på ett varuhus innan han fortsatte läsa, idag jobbar han som fastighetsmäklare. Honom har jag känt sedan jag var fem år, vi träffas inte så ofta nu men jag hoppas att han har det bra.

Dagen efter man har tagit studenten ska man skicka tackkort till dem som kom. För egen del tog det ett tag men det gick till slut. Visst kan det vara mycket att göra då man ska tänka ut sin framtid men för egen del kändes det som ett stort: ”Jaha? Vad ska jag göra nu?”. Det var en speciell känsla.

Huvudsaken är att man inte stressar för då kan det gå fel. För egen del var jag med i en del arbetsmarknadsprojekt, bland annat gick jag en datakurs. Inte förrän våren 2004 började jag läsa idéhistoria A på universitetet, fyra och ett halvt år efter studenten. Det finns stunder då man måste ta en paus och det var vad jag gjorde, till sist kände jag mig redo för att läsa igen och det var roligt. Nu har jag sextio universitetspoäng, det är jag nöjd med, men det krävdes en del för att jag skulle få tillbaka min studiemotivation.

Det kan vara bra att ta en paus från studierna efter studenten och ha kul först och sedan fundera på nästa steg. Om ni väljer att jobba några år kan ni göra det och om ni vill studera vidare kan ni göra det. Ta en paus och fundera, stressa inte.

Hur som helst, se till att njuta av er studentdag, den är bara en gång i livet.



KULTUR & NÖJE

Linus Tunström och Tjuven

Text: Johan Olsson Jonsson

Foto: Christer Arvidsson

Den 30 mars hade Tjuven premiär på Uppsala Stadsteater. Andra helgen i april såg jag föreställningen. Linus Tunström har gjort teater av romanen Tjuven som hans pappa Göran Tunström skrev 1986.

Första akten utspelar sig i trakterna kring Sunne i Värmland där familjen Jonson Lök bor. De har många barn och är fattiga. Pappan Fredrik super och slår sina barn. Johan som är huvudperson växer upp i den familjen hos sina kusiner. En av dom heter Hedvig. Jag tycker att första akten var ganska rörig med möbler som rullades fram och tillbaka på scenen. Det var också lite otäckt ibland.

I andra akten har Johan åkt till Uppsala för att stjäla silverbibeln för att hjälpa Hedvig och familjen. Han började också studera, men man fick aldrig reda på om han stal Silverbibeln. Sen kommer Hedvig till Uppsala. Hon är olik sig och är sjuk. De får i alla fall barn tillsammans och föreställningen slutade med att Johan höll sitt nyfödda barn i famnen. Det var en son. Andra akten var spännande men också sorglig, innan barnet föddes alldeles i slutet.

När jag såg föreställningen var det fullsatt i teatern och skådespelarna fick stora applåder.

I slutet av maj träffade jag Linus på stadsteatern för en intervju.

Hur är det att jobba som teaterchef?

Det är väldigt roligt, det är väldigt omväxlande och det är väldigt mycket arbete. Man har ansvar över budget och ekonomi, men också otroligt mycket möten med olika män-



niskor som är kreativa på olika sätt och får massor med viljor att gå ihop och göra saker. Så det är ett väldigt spännande arbete.

Hur trivs du att bo i Uppsala?

Jag bor ju inte riktigt här i Uppsala, jag har köpt en lägenhet här som jag övernattar i ibland. Men jag är ju i Uppsala största delen av dygnet, eftersom jag jobbar ganska långa dagar. Jag trivs bra med att vara i Uppsala. Jag hinner ju inte gå så mycket på stan, men ibland gör jag det. Och det är väldigt trevligt.

Hur har det varit att göra en pjäs av din pappa Göran Tunström?

När man väl arbetar med ett material för att sätta upp det på scen, så tänker jag inte så mycket på om det är Tjechov eller Shakespeare eller min pappa som har skrivit det. Det är samma sorts problem ändå. Men sen är det ju så klart en historia som jag har levt med för att jag kommer ihåg när han skrev den när jag var liten. Så det är klart att det finns en personlig koppling på det sättet.



Hur kom det sig att du blev intresserad av teater?

Det började med när jag var 14 år och jag gick i en teaterklass för att jag var blyg och tänkte att det var ett bra sätt att träffa tjejer på. Att man skulle få göra trygghetsövningar och sådär så att tjejerna skulle trilla i ens armar och så. Men sen efter ett tag när jag gick där så började jag faktiskt tycka att det var spännande med själva arbetet också.

Vilka planer har du för framtiden med Uppsala Stadsteater?

Man ska tänka att här i Uppsala har vi den mest spännande teatern i Sverige. Dels för att vi gör intressanta produktioner och vågar ta ut svängarna mer än andra teatrar. Och dels att vi ska kunna bjuda in intressanta samarbetspartners. Kanske från utlandet, spännande teatergrupper som jobbar på sätt som vi inte ens kan föreställa oss, som vi kan bli inspirerade av.

Vad har du jobbat med innan du blev teaterchef i Uppsala?

Jag har jobbat i stort sett i hela mitt liv som regissör, jag har regisserat teater, jag har regisserat lite dans, Kullbergbaletten, och jag har regisserat tv-serier och även kortfilm.



Namn: Linus Tunström
Född: 1969
Yrke: Regissör och chef för
Uppsala Stadsteater

Tjuven

Av: Göran Tunström

Dramatisering: Armin Kerber

Regi: Linus Tunström

Senografi och kostym: Ulla Kassius

Medverkande: Bengt Nilsson (Johan),

Shima Niavareni (Hedvig), m.fl.

Vad tycker du är roligast med ditt arbete?

Det roligaste är ju när det är som det var förra lördagen när vi hade fyra, fem föreställningar samma dag på olika scener. Jag gick från olika föreställningar och till exempel på stora scenen var det stående ovationer till Tjuven och sen så gick jag på en annan föreställning och så kom vi tillbaks till stora scenen och så hade dom byggt om så att Filippa Bark och döden gick och så var det lika mycket ovationer där och då blir man jätteglad för att det verkligen känns som att en massa folk kommer hit och är med om något.

Om du själv går på teater, vad ser du då helst?

Det är ju en del av jobbet så att jag försöker ju se allt. Jag tycker det mesta är intressant. Det är ju ett slags yrkeskunskap sådär att se vad ens kollegor gör. Men jag tycker det är roligt att se när det kommer nya saker, internationella gästspel där man ser att folk tar ut svängarna lite längre och tänker något nytt så där och det blir jag ju inspirerad av.

Vilka är dina fritidsintressen?

Ja, jag har så lite fritid just nu så jag vet inte det om jag har några riktiga fritidsintressen. Jag tycker om att dyka när jag kan det, med sån där dykardräkt, men det är inte så ofta jag hinner göra det. Men när jag gör det så tycker jag det är väldigt roligt.

Vad gör du om tio år?

Bra fråga, vad gör jag, det undrar jag också. Jag kanske regisserar film eller

så kanske jag är chef på en annan teater eller så regisserar jag teater.

Har du någon favoritpjäs?

Nej, det har jag faktiskt inte för en text är ändå inte teater. Teater är när man får det att bli liv. Texter är bara en slags utgångspunkt. Det är mer vad som händer på scenen som jag bryr mig om.

Har du någon favoritmaträtt som du brukar laga?

Ja du, jag brukar väl laga lite olika sådana grytor, kanske någon kycklinggryta med mycket grönsaker och ris och kryddor och sådär.

Har du någon favoritmusik som du lyssnar på?

Jag lyssnar på det mesta av musik så det kan spänna över allt från klassisk stråkmusik till thrash metal.

Har du någon favoritsport om du tittar på tv eller spelar du själv någon?

Nej, jag är inte sådär jättesportintresserad om jag skall vara ärlig. Jag kan tycka det är kul att se stora finaler sådär om det är fotbollsfinal, det brukar jag titta på.

Spelar du själv någon musik eller något musikinstrument?

Ja, jag fuskar lite grann på gitarr. När jag var yngre så spelade jag lite gitarr i tunnelbanan och sjöng och sådär. Men jag har inte riktigt hållt det vid liv. Jag kan ta några ackord och sjunga någon Leonard Cohen eller David Bowie-låt sådär.



Drakar

Text: Mattias Persson



I folksagor, myter och liknande historier berättas det ofta om drakar, stora reptiler som liknar ödlor eller ormar. De har ofta vingar, och de sägs vara bra på att flyga. I många fall kan de spruta eld.

Mycket ofta sägs det att de vaktar eller samlar på skatter, ofta guld, silver eller ädelstenar. Det berättas också ofta att drakarnas favoritmat är människor, speciellt jungfrur (flickor som ännu inte fått barn).

Det märkliga med drakarna är att de oftast ser likadana ut, oberoende av varifrån berättelsen kommer. Också när två olika folk inte har haft någon kontakt med varandra på grund av att det tog för lång tid att resa mellan de olika länderna, så ser drakarna i deras sagor för det mesta likadana ut.

Detta är lite märkligt, eftersom drakar inte finns på riktigt.

I stort sett kan man säga att finns två sorters drakar i sagorna. De kan kallas västliga och östliga drakar, men de två sorterna är ganska lika varandra. Västliga drakar har oftast fyra ben, som de kan gå med, och oftast två stora vingar, medan de östliga drakarna oftast bara har två armar och inga ben, de saknar också oftast vingar, men det brukar sägas att de kan flyga ändå. I Kina anses de flesta drakar vara goda och snälla, till skillnad mot vad vi i västerlandet, här i Europa, anser om våra drakar som nästan alltid betraktas som onda odjur.

De drakar som finns i våra svenska sagor är oftast av den västliga typen, som är de vanligaste drakarna i europeiska sagor, men här i Norden har vi också berättelser om lindormen, som är en drake av den östliga sorten. De östliga drakarna finns framför allt i Kina, men några finns också i amerikanska indianers sagor.



Det är ingen som vet varifrån idén om drakarna kommer, men man kan tycka att det borde finnas någon sorts gemensam bakgrund eftersom drakarna är så lika över hela världen. En möjlig orsak kan vara att man har hittat ben av dinosaurier, och sedan fantiserat om vad det kan ha varit för varelser som hade sådana stora ben. Många dinosaurier liknar drakar, så den möjligheten verkar rimlig.

Vingarna kan lätt förklaras på det här viset också, eftersom man har hittat ben från flygödlor tillsammans med dinosaurie-benen.

De flesta flygödlorna var visserligen små, men det är lätt att tänka sig hur de kunnat se ut om de hade varit större. Dessutom liknar de fladdermöss som finns lite varstans på jorden.

En annan möjlighet är att människorna mindes de stora ödlor, som kallas för varaner, när de spred sig ut över världen från Afrika. Det finns flera olika sorters varaner både i Afrika och i Indonesien i sydöstra delen av Asien. Varanerna är stora och glupska, och påminner mycket om drakar, och i Indonesien kallas de faktiskt också för drakar (ora på indonesiska).

Drakarna har alltid sett likadana ut. Det finns fem tusen år gamla bilder med tydliga drakar från det gamla Babyloniska riket, som låg i det område vi numera kallar Irak. De babyloniska drakarna är av den östliga, ormliknande, sorten, men de har fyra ben.

Men varifrån kommer eldsprutandet?

Det finns inga riktiga djur som kan spruta eld, det närmaste man kan komma är en liten skalbagge, bombardierbaggen, som kan spruta ut en vätska som bränns om den blir skrämmd, men det är ju inte riktig eld, och skalbaggen finns inte överallt på jorden.

Drakarna är naturligtvis mycket bra att ha som monster i olika spel, och i de flesta rollspel finns det ofta flera olika sorters drakar, som ibland skiljer sig från de mytologiska drakarna i sagorna. De kan till exempel spruta is, vatten eller syra i stället för eld. De drakar som finns i dator-rollspel är oftast av den västliga sorten (med vingar).

KULTUR & NÖJE

Reggae

Den rytmiska musikstilen

Text: Magnus Hedman
Foto: Jonathan Stephens

Det är verkligen en musikstil som jag tycker är otroligt skön och medryckande. Den är lugn, avslappnad och harmonisk. Rytmerna har en gungande svagt vaggande ton.

Det är en musik som jag tycker hemskt mycket om. Jag lyssnade mera på den när jag var 15 – 16 år, men jag har åter börjat lyssna på den och intresserat mig för den.

Främst är det då Bob Marley and the Wailers som kallas ”reggaens förste man” och ”king of reggae music”, men det är också reggae-grupper som Kalle Baah, Inner Circle och UB 40 som jag tycker hemskt mycket om som låter bra.

Musikstilen kommer från Jamaica med Bob Marley som sin främsta förespråkare.

Min personliga åsikt är att Bob Marleys texter handlar om att han hoppas att människan kan bättra sig. Men för det krävs det att vi hjälps åt. Som i hans sånger ”So much trouble in the world” – (det finns många problem i världen, men ingen tar sig tid att lösa dem) eller ”Don’t worry be happy” – (oroa dig inte det löser sig). Jag vill också tro att om vi alla hjälps åt och stöttar varann kan jorden bli en grönskande och bra plats att vistas på, som den kanske var en gång.

Jag skulle vilja påstå att alla musikstilar vare sig de kommer långt ifrån eller nära är beroende av rytmen, för den är grundläggande för all musik. Har man inte en bra ton eller en fung-

erande rytmik och ingen sångare som kan musiken blir det ingen musik heller. Det grundläggande för musiken är just att musikerna kan musiken de spelar från grunden och har ett schysst samspel. Om inte sångaren, gitarristen, bassisten och trummisen förstår varandra kan de lika gärna göra något annat, därför att då är det ingen idé att fortsätta.

Man kan ha olika tro

Väldigt många rastas tror inte på en gud i himlen de tror istället att gud finns inom oss själva, det säjs att om man är anhängare till rastafaritron har man gud inom sig. En intressant tanke. Andra kristna tror att gud bor i himlen, jag är av den uppfattningen framförallt. Man det är klart, alla människor har olika tro och olika religion. Det har att göra med vilken kultur man tillhör och vilka seder man har.

Det finns väldigt många saker med rastafarikulturen jag tycker är intressant, som att de inte äter kött ”det gör inte jag heller”. Citat: varför göra såväl ens kropp som djuret skada genom att äta kött när Jah har givit människan förmågan att odla, frukt och grönsaker slut citat.

Ganja

Ganja är en växt eller planta som man torkar och sedan rullar till långa cigaretter eller cigarrer. Den används också vid mediteringsövningar. Det är lättare att koncentrera sig om

man är hög menar de. Marley rökte Ganja för sin tro. Det gör nästan alla rastafaris.

Ganja det är en slags jamaicansk drog som dom röker för att komma närmare gud - Jah.

Dreads

Dreads kallas rastafarinns hår, vilket kommer sig av man inte kammar det.

”Du skola icke kamma edert huvudhår ej heller rundklippa edert skägg”. Andra Mosebok andra kapitlet.

Bob Marley har blivit en symbol för reggae och för den musikstil han representerar. Han fick en tumör i hjärnan som spred sig till en cancer i högra stortån. Jag har länge lyssnat på Boban Marley och gillat vad ja läste om han att han var viktig för reggae.

Slutgiltigt då

Jag hyser de varmaste känslor för denna ”svallande” läckra samt fantastiska musikstil. Den har koppling till rocken rytmiskt sett, men är både anorlunda vad gäller takt och ton och rytm, men ändå är de så lika.



INTERVJU

Frågor till Anna Skipper

Text: Tati Palestro

Vi är några på Snabel-@ som tittar på "Du är vad du äter" med Anna Skipper. Då vi tycker om programmet tyckte vi att det skulle vara kul att göra en mail-intervju med henne.



Namn: Anna Skipper

Född: 1968

Yrke: Kost/näringsexpert och TV-programledare i DU ÄR VAD DU ÄTER

- När du är hos folk under inspelningen vad gör du med maten som du rensar?

Mycket kan vi återanvända, då vi spelar in flera program i en följd, (ex. läsk till borden o.s.v.)

- Hur går det till från början till slut som inte visas i programmet?

Oj , en stor och lång fråga. Det mesta som filmas visas i rutan i "bantad" version.

- Äter du alltid nyttig och sund mat eller händer det någon gång att du äter något som är onyttigt i så fall vad?

Ja – jag älskar sund gourmetnytta! Kan ta ett glas vin och lite goda ostar någon gång ibland.

- Tränar du varje dag? I så fall vad?

Just nu kör jag med power-walks med stavar. Tränar även magdans! Utmanade och svårt men kul!

- Dricker du de där nyttiga drinkarna varje dag? I så fall vilka är dina favoriter?

Ja det gör jag – kör med proteinpulver och Might Greens varje morgon.

- Äter din man också nyttig och motionerar regelbundet?

Ja – som tur är älskar han samma sorts mat som mig!

- Slarvar han ibland? Vad gör du då?

Han är egentligen ännu mera noggrann än vad jag är!

- Har du tips på några goda maträtter? Vilka är dina favoriter?

Just nu arbetar jag i Turkiet så turkisk meze med så goda röror, grillade kycklingspett och chili räkor ligger bra till.

- Varför bestämde du dig för att göra detta program?

Jag älskar att arbeta med människor och få dem att må bättre. Att kunna kombinera det med mitt största intresse som är matlagning är ju givetvis en hit.

- Brukar du åka på semester? Har du några favoritställen?

Ja – älskar att resa!! Franska rivieran, ljuvlig mat. Indien – spännande land - och även härliga rätter.

- Vad gillar du att göra på fritiden?

Har faktiskt inte så mycket fritid. Just nu skriver jag på en kokbok de stunder jag inte arbetar. Kul och inspirerande!!!

- Har du någon favorit artist?

Svenskt – Carola – fantastisk röst.
Utländsk – George Benson

REPORTAGE



Max på hundkurs

Text: Sebastian Eneman & Erica Westerlund

Foto: Privat

Namn: Max

Född: 2005 i Göteborg

Ras: Bichon Havanais

Tycker om: Hoppa hinder, springa genom rör och mellan koner

Vi har varit på hundkurs med Max.

Innan vi började på kursen så skällde han väldigt mycket på andra hundar. När det kom nya människor så hoppade han, för han blev ju så glad. När vi är ute och promenerar med Max så drar han så mycket.

När kursen började, så fick vi lära oss att han inte skulle dra. Att vi inte ska bli irriterad när han drar.

Istället skulle vi prata mycket med Max så han skulle tänka på annat.

Det gör vi med Max när vi möter andra hundar.

Varje gång vi kom på kursen hade vi en ring som vi stod i med våra hundar. Denna ring skulle bli mindre och mindre så vi nästan står på varandra.



Vi fick lära Max att hoppa över hinder, gå balansgång, söka efter godis och gå förbi andra hundar. Ju längre kursen var, så blev Max duktigare och anpassar sig bättre.

Max fick sitta kvar när vi går med kopplet som vi lägger ner på gräset fritt. Sen lockade vi med korv då skulle han komma.

Handledaren har en viktig punkt i denna kurs att allt vi lär hundar ska gå genom hjärnan. Med det menas att vi ska ha närkontakt. Hunden ska lyssna och titta på oss när vi gör olika uppgifter.

Max har blivit mycket lugnare och bättre att lyssna på oss efter kursen som har varit. Max drar inte längre och han skäller inte lika mycket. Och så har Max börjat strunta i andra hundar och hundar som skäller.

Kursen var mycket bra och lärorik för oss och MAX.

KULTUR & NÖJE

Intervju med Anders Widmark

Text och foto: Jonas Bennemark

När började du spela musik?

Jag började spela musik när jag var 6 år, då lekte jag att jag spelade trummor. Jag spelade på möblerna hemma till barnradion. Ibland låtsades jag att jag spelade piano redan innan jag hade ett piano. När jag var nio år gammal fick jag ett piano och då var jag tänd. Jag började spela piano på riktigt och började på kommunala musikskolan. Så jag var intresserad av musik väldigt tidigt i mitt liv. Min pappa var amatörmusiker, han spelade kontrabas så vi brukade spela blues tillsammans när jag var liten. Kontrabas är en akustisk bas.

Spelar du bara eller sjunger du också?

Jag har gett ut tolv skivor och på två av dem sjunger jag själv, på de andra är det andra artister som sjunger t.ex. Sara Isaksson eller Helen Sjöholm. Det är också sångerskor som jag har samarbetat med. Jag tycker själv att jag inte är någon bra sångare. Nu för tiden skriver jag musiken och ibland texten. Sen spelar jag in det på piano men jag sjunger inte själv.

Skulle du vilja göra en skiva med Sofia Karlsson?

Jag tycker Sofia är en bra artist, men jag tror inte att vi kommer att göra en skiva tillsammans. Däremot samarbetade vi en gång i TV-programmet Album, där jag var programledare. Då bjöd jag och mitt band in olika gäster och Sofia var en av dem. Vi spelade dels musik från hennes skiva och dels musik som hon har stark relation till själv.

Vilken är din bästa skiva som du har gjort?

Det är svårt att mäta musik så. Självklart är jag mer nöjd med vissa skivor än andra, skulle jag tvingas välja någon så kanske det skulle bli Psalmer.

Namn: Anders Widmark

Född: 1963

Jazzmusiker, kompositör och pianist, född i Uppsala. Hans senaste platta heter Pool Of Happiness och kom ut i januari i år.



Vad gör du om 10 år?

Jag tror att jag kommer fortsätta hålla på med musik om tio år. Det är roligt att spela piano och att skriva låtar och jag har aldrig hittills känt att jag har tappat lusten till musik.

Vad tycker du om musikens hus?

Det är bra att Uppsala fått en professionell stor konsertlokal eftersom det inte har funnits någon riktig konsertlokal i Uppsala tidigare. Jag tycker det är bra.

Vilka artister har du spelat med?

Förutom sångerskorna jag har nämnt så har jag spelat med Mikael Rickfors, Claes Janson, jag har spelat med en del amerikanska musiker den sista tiden. Jag har samarbetat en del med sångkören Allmänna sången. Sen så har jag samarbetat med flera artister från det där TV programmet bland annat Laleh, Moneybrother och en mängd andra artister.

Hur många album till skall du släppa?

Det vet jag inte, det är inte heller säkert att man kommer släppa album i framtiden utan man kanske gör musik som man lägger ut på nätet.

Vad tycker du om att spela på Stockholm Jazz festival?

Jag har spelat där några gånger, det brukar vara roligt att spela utomhus i Stockholm på sommaren.

Vad tyckte du om att spela på Katalin?

Det är ett fint musikställe och där hade jag mina första spelningar när jag var yngre. Jag har alltid haft ett stort hjärta för just Katalin.

Vilken musik lyssnar du på själv?

Jag lyssnar på allt möjligt men tillfälligt mest på musik som går på MTV, populärmusik. Jag växte ju upp med att lyssna på mycket jazz, därför tycker jag det är roligt att höra den senaste musiken.

Vilken är din favoritlåt på din nya skiva Pool Of Happiness?

Jag tycker att den första låten Laughter Comes After Rain är den bästa.

När du inte spelar, vad gör du helst då?

Tar hand om mina barn, jag har två barn, Ludvig två och ett halvt år och Emma som är fyra månader.

Vart skulle du helst vilja åka om du kunde?

För tillfället skulle jag vilja åka till Paris och äta en god middag på en restaurang.

Musikvideon Gläns över sjö och strand kommer det bli en tradition som Kalle Anka på Julafton?

Det vore roligt om de visade den varje jul, men det får Sveriges Television avgöra om de kommer att göra det. Det skulle vara tänkbart att det skulle bli så.

KULTUR & NÖJE

Markus Krunegård Jag är en vampyr

Text: Jonas Bennemark



Foto: Johan Bergmark

Namn: Markus Krunegård

Född: 1979

Känd bland annat från bandet Laakso och Hets
Släppte i år soloalbumet Markusevangaliet som kom ut i mars i år.

Ligger tvåa på P3 Tracks med låten Jag är en vampyr. I år blir han historisk som den enda artist som har spelat på Hultsfredsfestivalen tre år i rad i tre olika band Hets (2006), Laakso (2007) och i år solo (2008).

Hur är det att vara programledare för P3 Sessions?

Det är annorlunda, det är roligt, det är småblandat. Det krockar lite med att vara någon slags rockstjärna kan ju tyckas, men det är två olika saker. Men det är det som är spännande också. Det är väldigt utmanande att göra, det är skitsvårt att vara trevlig liksom.

Vilken lagsport började du på med när det inte blev pingis, ridning eller boxning?

Jag var med i Norrköpings Gosskör, det var väl den första lagsporten. När vi skulle sova på ett läger då hoppade jag av. Det vågade jag inte göra.

Kommer du släppa fler soloalbum?

Vet inte, det får vi se.

Vad handlar låten Jag är en vampyr om?

Det är lite om vampyrer. De är så fina små djur som måste göra folk illa för att själv överleva. Så jag tycker det ligger nåt ganska romantiskt i det på något sätt.

Det handlar mer om känsla på något sätt.

Hur var det att sjunga med Annika Norlin?

Det var som att va och fika typ. Det var inga konstigheter. Det var roligt.

Vilka fler artister har du spelat in med?

Körat på massor av skivor. Shout Out Louds, Johnossi, det är typ 20 skivor resten av piano och sånt, men mest så har jag samarbetat med Jari Hapilainen.

Vad är roligast att sjunga i bandet Laakso eller att sjunga solo?

Jag vet inte, för jag har inte börjat spela solo än, men båda har ju sina sidor. Laakso är ju mycket viktigare liksom, för det är mina tre bästa kompisar, men den här solo grejen är inte samma sak. Det viktiga med det här är att våga göra låtarna och skriva texterna och släppa det. Men det som händer efteråt känns inte lika viktigt. Men det ska bli roligt att spela i sommar.

Har du bott i Uppsala förut?

Ja det har jag. Jag bodde utanför Uppsala. Gick på en folkhögskola som hette Wiks folkhögskola 1 år. Se'n bodde jag precis innan Gottsunda. Där bodde jag och David i Laakso. Vi bildade bandet på något sätt. Sedan repade vi i Uppsala också borta vid Moskén

Vad tycker du om staden Uppsala?

Jag tycker jättemycket om Uppsala nu när jag inte bor där. Det är kul att komma att hälsa på där jag bodde. När man ska plugga kan det vara ganska svårt att hitta sin plats i det där. Man har inget riktigt naturligt umgänge, liksom man pluggar de där kurserna, man känner sig nästan

tvungen att gå igenom något spex eller någon kör för att träffa folk. Att gå med i spex ska man akta sig för.

Vad handlar låten Maria och Jag om?

Den handlar om två personer som är tillsammans och gör slut.

Vad är Allmoge Goth för genre?

Det är första skivan i den genren. Allmoge Goth låter som min skiva låter. Allmoge blandad med en dyster storstad.

Vad tycker du är bäst på Hultsfredsfestivalen?

Ja jag vet inte, det är ganska roligt. När man åker runt och spelar så är det som att tappa kontakten med andra verkligheter, då blir det liksom ens jobb. Det är kul att träffa kollegor backstage.

Har du campat på någon festival?

Ja när jag var 16 år var jag på Hultsfred första gången. Ja det var ganska härligt.

Vilket språk tycker du bäst om att sjunga?

Dem har ju sina sidor liksom. Just nu tycker jag det beror på var det är för låt och vilket sammanhang. Nu är det väldigt roligt att sjunga på svenska men det går lite i perioder.

Vilken dag spelar du på Hultsfred 14 juni.

RESOR

Min Englandsresa

Text: Jonas Bennemark

Foto: Kjell Bennemark

Vi började första veckan med att åka hyrbilen ut till landet i Dorchester där bodde vi på ett hotell som hette Hotell Fleur De Lys.

Sedan har vi varit i Cheltenham, och Reading.

På fredagen åkte vi hyrbilen tillbaka till flygplatsen, där vi lämnade den och tog tunnelbanan till London.

Vi checkade in på ett hotell som hette Royal Norfolk.

I London åkte vi båt förbi bland annat ett krigsfartyg från andra världskriget. Vi åkte också de röda bussarna, The Big Bus hette dom. På bussarna är det inget tak.

Vi har även gått i Hyde Park.

Sedan har vi varit på en apsafari som hette The Monkey World. Där var det var fullt med apor. Roligast var schimpanserna och orangutangerna.

Vi åkte till Stonehenge. Där tittade vi på en samling stenblock som står i flera cirklar och som är 5000 år gamla.

På lördagen åkte vi tunnelbanan ut till Arsenal, där vi såg en konsert med Bruce

Springsteen & E-Street Band på Emirates Stadium.

Det var en arena med enbart sittplatser under tak.

Bruce bjöd på en låt från sin andra skiva från 1975 som hette "Sandy",

men den låt man aldrig fick höra där på konserten var "The River".

Det var roligt och underbart och en magisk spelning.



KULTUR & NÖJE

Love party tisdagen den 20 maj



Text: Christopher Lundgren

Foto: Tati Palestro

Årligen anordnar fritidsverksamheten Fyrisgården Love party, där personer med olika slags funktionshinder får sjunga till sina favoritartister. Tisdagen den 20 maj 2008 ägde årets Love party rum på Fyrishov där det var fullspäckat med människor.

Innan konsertens början intervjuade jag en ur publiken, Anders Ljungman. Då jag frågade om han hade några förväntningar inför konserten svarade han "Jag hoppas att det blir jätteroligt, som det var förra året och året innan". Anders som har gått på Love party flera år i rad tycker att det hela är bra. "De är jättebra, de är jätteduktiga".

Sedan startades konserten som pågick i drygt en timme med både kända och mindre kända låtar. Bland de mer kända låtarna kan nämnas "Cara Mia" med Måns Zelmerlöw och "För att du finns" med Sonja Aldén. Runt mig fanns massor av glada människor, både anhängare till de som uppträder och andra musikintresserade.

Efteråt pratade jag med Michael Dahl, en av deltagarna som medverkade under Love party. Han var nöjd med konserten och var dessutom laddad inför ytterligare en konsert som skulle äga rum på kvällen klockan 19.00, samma dag.

Stort tack till våra sponsorer



www.fbrevision.com



Revisor Y Kanebäck AB

018-10 00 40 yvonne@kaneback.se



Vill du vara med och sponsra oss?
Kontakta Snabel-@!