

KUPÉ

Sommarspecial!

JUNI • 2010

Special:

Fred & Kärlek!

*Besök en av Sveriges
populäraste festivaler i sommar!*

Fotbolls-VM!

Inget regn i sommar!

Mat från östern

-vad väljer du?

**VAD SKA
DU GÖRA
I SOMMAR?**

Läs om just våra tips för en perfekt sommar!

LEDARE

Sommaren nalkas och människor börjar planera sin semester hellre än morgondagens arbete. Man börjar slappna av även om det också är mycket kvar att göra på respektive sida av jobb och hem. Vi är många som känner av den här sista spurten av våren, inte minst redaktionen på Kupé. Men det är inte någon negativ stress vi känner av, snarare tvärtom! Det är nu det händer saker både hemma och långväga!

I juni månads nummer av Kupé kan du bland annat läsa om kommande event i sommar - event för alla smaker! Vi har förstås heller inte glömt bort det kommande fotbolls-VM som jag vet att många längtar gyrint mycket efter och gärna tar ut extra ledigt för att inte missa favoritlagets vitkiga matcher. Kanske är du en äventyrslysten person som gärna tar ut svängarna lite extra på din semester och väljer att lämna Sverige för mer exotiska breddgrader. Årets sommarspecial av din favorittidning på väg - Kupé, gör det igen! Låt det bli en trevlig läsning från oss alla till just dig! Glad sommar!

Joanna
chefredaktör

CHEFREDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE

Joanna M
j.m@kupe.se

LAYOUT

Elisabeth S
e.s@kupe.se

ART DIRECTOR

Irène M
i.m@kupe.se

KUPÉ

Är ett magasin som går att finna vid SJ's stationer runt omkring i Sverige

Kupé utkommer 12 gånger om året med två specialnummer varje år. Vi jobbar mot en bred publik och väljer också våra artiklar med omsorg och tanke, så att var och en ska kunna finna något just de gillar att läsa om. Därför är vi också positiva till tips från läsare om intressanta ämnen som kan göra Kupé bättre än någonsin!



06.2010.INNEHÅLL

AKTUELLA ANGELÄGENHETER

- 6. Sommarkatter - ett växande problem
- 15. 3D-upplevelsen i ditt eget vardagsrum

ARTIST I FOKUS

- 8. Elektronisk data i 180km/h
- IDROTTSEVENEMANG

- 14. Fotbollsfest i sommar!

KULTURELLT

- 4. Ska du på Peace & Love i sommar?
- MAT

- 10. Bento - de japanska skolbarnens fredagsmys!

- 11. Vad sägs om indiskt till middag?

REKLAM

- 5. Cyklar från Biltema

- 12. Håkan firar 10 år

RESMÅL

- 13. London i sommar?

- 16. Frankrikes pärla Aix-en-Provence



SKA DU PÅ

PEACE & LOVE I SOMMAR?

Peace & Love är en årlig återkommande kulturfestival som arrangeras i Borlänge i slutet av juni/början av juli. Förra årets upplaga av Peace & Love pågick mellan 22-27 juni och hade hela 41 685 sålda biljetter och blev därmed Sveriges största rockfestival. I år så kommer Peace & Love att hållas mellan den 28:e juni till den 3:e juli.

Varför bildades Peace & Love?

● Peace & Love bildades som en förening 1999 i samband med den första Peace & Love – festivalen. De första åren arbetade man för att motverka våld, rasism och främlingsfientlighet i Borlänge och Dalarna. Men efter en tid övergick arbetet till att skapa arrangemang för positiva världen och det ständiga budskapet om Mångfald, Gemenskap och Förståelse etablerade sig. Peace & Love ska vara till för alla som tillsammans vill arbeta för att skapa en fredligare och mer kärleksfull värld. Budskapet lyfts fram genom ett nytt tema varje år. Sedan 2006 arrangeras ett antal temadagar före själva festivalen. Föreningen Peace & Love är även religiöst och politiskt obunden.

Mer än en vanlig festival

● Peace & Loves vision är att åstadkomma något mer än att arrangera en vanlig festival. Festivalen ses som något betydligt större och viktigare än så. Faktum är att Peace & Love aldrig hade funnits om vi bara hade varit intresserade av att göra ännu en rockfestival. Peace & Love – veckan, med forum och festival ska finnas till som en årligen återkommande mötesplats för människor i alla åldrar och av olika kulturer och nationaliteter. Med ständigt budskap så arbetar Peace & Love för att skapa förutsättningar för förändring och utveckling för festivalen.

Festivalens tillväxt

● När Peace & Love genomfördes för första gången 1999, hölls den inne på krogen Bolanche i Borlänge centrum. Året efter flyttades festivalen till Cozmoz, ett lokalt ungdomsdiskotek och även delvis på Folkets Park. År 2001 fick Peace & Love ny

form, den flyttades till Borlänge centrum och fick detta år ungefär 3 000 besökare. 3 500 besökare året därpå och ett rejält uppsving till 8 000 året efter det. Åren 2004-2005 fick festivalen en ökning till 10 000 besökare per dag. Festivalen fortsätter att växa, under 2006 släpptes cirka 15 000 biljetter per dag och arrangemanget tillhör nu till en av de största festivalerna i Sverige. Antalet biljetter som såldes 2007 uppgick till cirka 20 000 och den 23:e maj 2008 så sålde Peace & Love rekordtidigt slut på sina 22 000 festivalpass och man upplevde ett tryck som man aldrig tidigare har sett ifrån besökarna. Förra året så fick festivalen flyttas ut återigen från centrum för att ha scener där campingen tidigare har hållit till och i Folkets Park.

Välgörande ändamål

● Under forum och festivalen samarbetar man med olika organisationer vars arbete Peace & Love vill stödja även ekonomiskt och försöker ge eventuella överskott till välgörande ändamål. I januari 2005 så hölls en välgörenhetsgala och cirka 60 000 kr skänktes till Läkare Utan Gränser för arbetet med Tsunamikatastrofen. Förra året så skänkte Peace & Love 10 000 kr till UNICEF under humorgalan den 1 maj. 12 000 kr gick till Barncancerfonden från Peace & Love och Guldsmedjan i Borlänge för försäljning av Peace & Love-smycken. 27 780 kr skänktes till Amnesty International i samarbete med Red Bull. Majblomman fick 28 000 kr av Peace & Love i samarbete med Ben & Jerrys. Ja, listan är lång och mer lär det bli 2010.

Årets upplaga av festivalen

● Ett av de stora namnen som alla pratar om, årets dragplåster kommer att vara Jay-Z. En av världens största och mest inflytelserika hip-hopartister kommer till Borlänge i sommar. Jay-Z eller Shawn Corey Carter som han egentligen heter kommer som förväntat att framföra låtar som "In my life-time" och "Empire state of mind" och det är bara på Peace & Love du kan se honom i sommar. Peace & Love får även besök av Storbritanniens stjärna Lily Allen och den här gången av en riktigt stor kaliber. Med två album i

bagaget kan denna 24-åriga popdrottning räknas som en av Englands största artister just nu och ingen har nog missat superhiten "Not Fair" och i sommar kan du se henne på scen på Peace & Love. Sveriges experimentella popdrottning Robyn besöker Peace & Love i år eller ska man kalla henne för sveriges musikkdrottning. Under året släpps Robyns femte album, ett efterlängtat sådant och Peace & Love är en några festivaler som får ta emot denna tjej med en sprakande show, grymma poplåtar och en stämma som är svår att överträffa.



CYKLAR FRÅN BILTEMA!



Just nu har vi fått in massor av nya cyklar till biltema. Det finns cyklar för alla åldrar och människor. Såväl motionscyklisten som vardagscyklisten kan hitta något i vårt enorma cykelutbud.

Alla våra cyklar håller ett mycket hög kvalitet och priserna ligger långt under liknande cyklar på marknaden. Vi kan hålla dessa låga priserna, utan att tumma på kvalitén, genom att låta dig som kund montera ihop cykeln själv. När du köper din cykel hos oss får du den med dig på en gång i en kartong. Bara att ta med den hem och skruva ihop den. Alltså inga leveranstider. Självklart finns det färdigmonterade cyklar inne hos oss i butiken som du kan provcykla innan du bestämmer dig.

Vi har även alla nödvändiga tillbehör som du kan tänkas behöva. Även de till förmånliga priser. Vi har allt från hjälmar och lås till lysen och reflexer. Allt som du behöver främst för din egen säkerhet men också för att det kan vara väldigt dyrt om polisen ser dig cykla utan lysen eller reflex.

VÄR!

Vår och sommar betyder i de flesta fall fint väder. Välj cykeln istället för bilen när solen lyser. Ta cykeln istället för bilen till jobbet och slipp leta parkeringsplats samtidigt som du får frisk luft och motion. Våren och sommaren erbjuder också massor av härliga grillkvällar och fester. Väljer du cykeln behöver du inte oroa dig för vem som ska avstå en öl till maten för att ni ska kunna ta er hem.

MILJÖ!

Samtidigt som du slipper leta parkeringsplats, oroa dig för vem som ska köra och att du får motion, så är cykla det överlägset mest miljövänliga sättet att ta sig fram på. Om man bortser från att promenera som är lika bra. Föreställ dig att alla i hela stan skulle ta cykeln till jobbet istället för bilen. Vilken mycket mysigare miljö vi skulle få.

KOM IN!

Låt din gamla skraltiga cykel få gå vidare i vår och kom in till oss och provcykla en ny cykel istället. Är du inte nöjd så har du alltid öppet köp och kan lämna tillbaka cykeln inom en vecka.

BILTEMA

SOMMARKATTER

– ETT VÄXANDE PROBLEM

Sommaren närmar sig med stormsteg och svenskarna börjar planera för semestern i sommarstugorna. Vore det inte mysigt att ha en liten kattunge som sällskap?

Tyvärr förekommer fortfarande sommarkatter i Sverige alla uppmaningar till trots. Man kanske skaffar en oemotståndligt liten söt kattunge till sommarhuset och när hösten kommer har den lilla kattungen blivit halv vuxen. När semestern är slut lämnar man helt sonika katten åt sitt öde.

Många ursäktar detta beteende med att det skulle vara synd om katten att bli en inne katt i staden, men att en katt skulle klara sig själv ute i naturen är inget annat än en myt. I den svenska faunan finns inga vildkatter och den kommer med all säkerhet att svälta ihjäl om ingen tar hand om den.



MÖSS GER INTE TILLRÄCKLIG NÄRING



Varje år lämnas tusentals katter att på detta sätt frysa eller svälta ihjäl. En diet bestående av enbart möss är inte tillräcklig för en katt. Proteinrik föda är ett måste för att katten inte ska få fel på sin lever. Att maten innehåller mycket fett är också viktigt. Även friskt dricksvatten är livsnödvändigt. Katten behöver dricka mellan tio och femton gånger per dag för att inte drabbas av urinsten.

VAD GÖR MAN OM MAN HITTAR EN HEMLÖS KATT?

Om man finner en omkringströvande katt ska man för det första ta reda på vissa saker:

● Har katten halsband?

En del katter har en liten metalltub fäst i halsbandet där kontaktuppgifter bör finnas. I annat fall kan uppgifter stå på insidan av halsbandet. Märkligt nog förekommer det katter med halsband utan några som helst kontaktuppgifter på.

● Är katten öronmärkt?

En öronmärkning är en tatuering som består av siffror och bokstäver. Har katten en sådan märkning så kontakta Kennelklubbens Kattregister som har ägaruppgifter. Tel.nr. 08-795 30 50.

● Är katten chipmärkt?

Detta kan man tyvärr ej se med blotta ögat. För att kontrollera det måste man använda en så kallad scanner. Kontakta därför närmaste polisstation/veterinär/djurhem som kan hjälpa till att "scanna" katten. Är katten chipmärkt så visar scannern ett kontrollnummer. Kontakta Kennelklubbens Kattregister, tel.nr. 08-795 30 50, som kan spåra ägarna via detta kontrollnummer.

Om inget av ovanstående går att finna måste man själv ta ställning till huruvida man ska mata katten eller inte. Matar man regelbundet en hemlös katt anses man nämligen vara en "djurhållare". Man har därmed påtagit sig ett ansvar och bör därför fortsätta ge den mat tills den blir omhändertagen. Det bästa du kan göra med en katt som kommer till dig är att ta dig an den eller se till att den får ett hem. Givetvis kan du även kontakta närmaste djurorganisation.



HINDRA ÖKNING AV SOMMARKATTER

För att förhindra att fenomenet sommarkatt växer och sprider sig är det viktigt att komma ihåg att katter aldrig bör säljas billigt, vare sig det handlar om vanliga bondkatter eller raskatter. Om man som människa inte är särskilt ansvarstagande gällande sina husdjur kommer man med all säkerhet heller inte vilja att betala ett högt pris för dem. Såvida inte en katt ska gå i avel är det också viktigt att kastrera dem, vare sig det är en hane eller hona. Viktigast av allt är dock att aldrig skaffa en katt, eller ett husdjur över huvud taget, om du inte är beredd att ta hand om det i många år framåt.



ELEKTRONISK DATA I 180KMH

Vissa kan bara skapa i total isolering. För andra är ensamhet en blockering för kreativiteten. Även om Ellen Allien kanske inte tillhör någon av dessa kategorier är hon antagligen närmare den senare. Ständigt i rörelse och med mer eller mindre hela världen som bollplank är det nästan underligt att hon inte släppt mer musik än vad hon faktiskt gjort.



UTBYTET MELLAN STOCKHOLM och Berlin har på senare år präglat vår stads konst, mode, design och musik. Tydligast blir det inom den moderna dansmusikscenen. Intresset för technomusik har ökat kraftigt, en följd av blixtnabbt bredband och billigt flyg till kontinenten. När Stockholms klubbkids drömmer om Europa är det ofta Ellen Alliens liv de fantiserar om – i dag har hon en självklar position som dansmusikmagnat, feministisk ikon och som symbolen för ett modernt Berlin dopat med positivism och framtidstro.

ELLEN ALLIEN VÄXTE upp på den ö som kallades för Västberlin och hon fick sin väska genomsökt minst en gång i veckan. En vän till familjen installerade jukeboxar på öns re-stauranger och alla singlar som blev över gick till Ellen. Hennes mamma köpte en skiva med Nina Hagen och med hjälp av skolans flöjtbok lärde sig Ellen att spela orgel.

När muren föll var Berlin fullt av technoproducenter men tomt på kapital, industrilokaler övergavs och ockuperades av konstnärer. Bakom kulhålspeprade väggar fick den elektroniska musiken fritt spelrum, klubbscenen exploderade och Ellen blandade drinkar på Dimitri Hegemanns bar, Fischlabor. Han var och är en av de viktigaste personerna i Berlins musikliv och han ville att Ellen skulle börja spela skivor. Hennes svar: Nej, nej.

HON AVSKYDDE DJ: S eftersom alla hennes tjejkompisar var kära i dem. Men efter ett tag plockade hon i alla fall med sig sina skivor till Fischlabor och

snart hade hon även en egen radioshow, hon blev hus-dj på legendariska E-Werk och började också själv producera de låtar hon själv saknade. Musiken tog mer och mer av hennes tid. 1997 kom Ellen till en punkt där hon var tvungen att välja, antingen börja plugga eller satsa fullt ut. Musiken blev hennes slutgiltiga val.

TROTS ATT HON hade över tio år som dj bakom sig framställdes tyska Ellen som ett stjärnskott när hon släppte andra soloalbumet "Berlinette" 2003. Det var då bubblan exploderade på allvar, även om debuten "Stadtkind" som släppts två år tidigare också den gått bra. Dj, skivbolagschef, artist, designer. hennes CV är diger läsning.

FÖRRA ÅRET KOM tredjeplattan "Thrills" och för ett par månader sedan släpptes "Orchestra of Bubbles", ett samarbetsprojekt med vännen Sascha Ring, alias Apparat, som även han har en stadig solokarriär och

ett eget skivbolag (Shitkatapult) bakom sig. En naturlig sammansmältning av de två, men om man ser på Ellens produktion i övrigt, så är "Bubbles" ett logiskt steg framåt, men samtidigt lite på snedden i jämförelse med den relativt "rena", avskalade techno hon presenterade på "Thrills". I sina produktioner använder Ellen rösten både som sångbärare och som instrument och ljudbilderna är lekfulla och ofta experimentella, samtidigt som det finns ett tydligt beat.

OBS!

Fredagen den 23 maj spelar denna tyska technodrottning i Stockholm. För de många stockholmare som regelbundet valfärdar till -hennes fester i Berlin är det en riktig högtidsdag. En oktoberfest i Maj.



BENTO

DE JAPANSKA SKOLBARNENS FREDAGSMYS



Klockan ringer åtta på morgonen och skolbarnen i Japan är på plats i klassrummet. Dagen ska precis börja och eleverna har tagit plats vid skolbänken. Läraren kommer in iklädd mörkblå kavaj, vit skjorta och matchande byxor med pressveck. Han hälsar på klassen och eleverna svarar artigt "Ohayo, Sensei Kawasaki!" ("God morgon, lärare Kawasaki!"). Dagens lektion börjar prick kvart över åtta, det är prov i skolan och elevernas pennor rispar mot pappret i takt med att frågorna besvaras. Klockan halv tio lämnas provet in och eleverna springer ut för att inta en välförtjänt lunch. Bento är japanska och betyder "lunchlåda", och är ett mycket vanligt fenomen i Japan bland skolelever. En så kallad bento kan förekomma i många olika varianter – en del är mer personliga och en del går efter det traditionella "receptet".

Bland friterade bläckfiskar och bambublåd

Benton härstammar ifrån 1100-talets slut, då kokt och torkat ris utvecklades. Detta kallades då Hoshi-ii. Hoshi-ii kunde ätas antingen som detvad, eller kokas med vatten för att lagras i en liten påse. På 1600-talet började lackerade trälador att produceras och benton skulle då intas under hanami, som är en gammal japansk sed som innebär att man går ut och njuter av växternas och blommornas skönhet när de precis har slagit ut. Benton kunde också intas under en teceremoni. Under 1600-talet och ända till slutet av 1800-talet spred bentokulturen sig

och började bli mer raffinerad. Turister lärde sig att tillverka en enkel bento genom att använda sig av risbollar (onigiri) och bambublåd som de kunde stoppa ner i en vävd bambulåda. Den första benton såldes 16 juli 1885 vid järnvägsstationen i Utsunomiya i Japan och innehöll två onigiri, och en portion takuan (rädisa) insvept i bambublåd. Skolor och universitet förr i tiden erbjöd inte lunch, och elever och lärare började därför ta med sig egna bento. En Europeisk inspirerad bento, innehållande en smörgås, började säljas under denna period. I och med mikrovågsugnen och spridningen av servicebutiker, blev bento mer och mer populärt i Japan. Dyra trälador ersattes med billiga plastlador. Handgjorda bentolådor blev mer och mer moderna och i Japan kan man se lunchlåder på picknickar, bland skolelever, vid sportevenemang och som take-away-mat.

Den traditionella bento består av ris och något slags kött eller fisk för till en person. Till detta brukar man använda några sorts grönsaker, och antingen göra flera små grönsaksrätter (som till exempel sallad, eller bönor och groddar) eller en lite större grönsaksrätt som tilltugg. Tempura är också en vanlig smårätt som brukar ingå i bento. Tempura är i det japanska köket innebär friterad mat som serveras med en speciell dipsås vid namn tentsuyu. Dipsåsen består av tångbuljong (dashi), sött risvin (mirin) och japansk soja som blandas med riven asiatisk rättika och ingefära. Tempuran brukar bestå av olika bitar av svamp, fisk, räkor, bläckfisk, sötpotatis eller lotusrot. Dessa bitar doppas i en frityrsmet som består av vatten, mjöl och äggula och friteras sedan i 2-3 minuter.

Lunchen förvaras oftast i olika förpackningar, alltifrån engångsförpackningar till handtillverkade trälador. Lådan är insvept i en duk som fungerar både som servett och som bordstablett. Principen med bento är att det ska vara som snabbmat, fast bestå av nyttigheter. Fastän bento finns tillgängligt som "färdigmat" i de flesta närbutiker över hela Japan, anses det fortfarande vara en viktig kunskap för en hemmafru att kunna tillreda en apptretande och välsmakande bento.

Ett lunchfenomen i världsklass

Kyaraben är en typ av Bento, där man konstnärligt arrangerar lunchlåder med livsmedel för att se ut som människor, karaktärer populära från median, djur och växter. Detta uppfanns för att intressera barn för mat och uppmuntra dem till ett mer hälsosamt intag av mat och för att förändra ohälsosamma matvanor. Bentofenomenet har blivit så stort i dagens Japan att det till och mer anordnas tävlingar, där den mest apptretande benton vinner. Förutom i Japan, är bento även stort i Taiwan, Indien, Korea, Filipinerna och Kina, där den smidiga lunchlådan hittat hem. Kanske är bento någonting som även skulle gå hem i Sverige?

VAD SÄGS OM INDISKT TILL MIDDAG?

Att laga indisk mat kanske kan upplevas som avancerat och inget man orkar med en vardagskväll. Men det behöver inte vara ett dugg mer avancerat att laga mat med indiska influenser och smaker än att rulla några köttbullar och äta med brunsås. Förhöj vardagen med riktigt färgstark mat som smakar underbart gott och ger dig en känsla av lyx. Denna mat är snabb att laga och du behöver inte köpa en massa konstiga ingredienser i någon specialbutik, allt finns i en vanlig mataffär.



Stekt kycklingfilé med smaksatt ris och varm yoghurtsås (2 portioner)

Detta recept tar 30-45 minuter att laga

Du behöver

- 2 kycklingfiléer
- 2 msk soja
- 4 msk citronsaft
- Salt och peppar
- Curry

Smaksatt ris

- Ris
- 1 tsk gurkmeja
- 2-4 lagerblad
- 5 torkade kryddnejlikor
- 1/3 kanelstång
- 6 hela svartpepparkorn

Yoghurtsås

- 3 dl matlagingsyoghurt (eller crème fraîche)
- 2-3 tsk chilisås

Gör så här

Gör en snabb marinad av sojan, hälften av citronsaften, salt peppar och lita curry och pensla över kycklingen. Låt den vila i 15 till 20 minuter.

Koka upp ris enligt anvisningarna på förpackningen. När riset börjar koka tillsätter du gurkmeja, lagerblad, kryddnejlikor, kanelstången och pepparkornen och låter dem koka med. De kommer ge riset en härlig färg, doft och framförallt smak. De stora kryddorna kan plockas bort innan riset serveras, de är inte så goda att tugga på.

Häll yoghurten i en kastrull. Tillsätt resten av citronsaften, krydda med salt och peppar. Tag sedan i chilisås och rör om. Låt såsen koka upp och sen sjuda några minuter på medelvärme. Om det inte smakar tillräckligt mycket är det bara att krydda mer. Ifall såsen känns för lös kan man tillsätta en matsked idealmjöl.

Stek kycklingen på medelvärme. Se till att den är helt vit i mitten. Kycklingen är färdig när dess vätska är genomskinlig och inte rosa.

Maten serveras med fördel tillsammans med en fräsch sallad.

Smaklig måltid!



HÅKAN FIRAR 10 ÅR

Den vilda göteborgaren släppte för tio år sedan, den 13 oktober, sin debutplatta "Känn ingen sorg för mig Göteborg" som blev en dundersuccé och han har hittills släppt sammanlagt 5 studioalbum. Den 13 oktober i år, på självaste tioårsdagen, släpps den sjätte skivan som ännu inte har en titel.

Hellström trodde aldrig år 2000 att hans låt "Känn ingen sorg för mig Göteborg" skulle kunna ge mer än två, tre spelningar. Han såg det mer "som en utflykt från Broder Daniel". När hans singel sedan släpptes var det rena himmelriket säger han.

BEHOV AV EN PAUS
Turnétiden för förra albumet "Försent för Edelweiss" blev hela 1,5 år. Till Aftonbladet säger Håkan att han lätt hade kunna fortsatt men att

nya melodier ville fram och att han behövde "läsa in sig" ett tag. Håkan Hellström, 36, har i samband med sin "pappaledighet" åt sina söner Sigge och Julius börjat arbeta på nya texter till en ny skiva. Nu har vi väntat i två år sedan det senaste skivsläppet från Hellström och så äntligen är det dags! Men för den som inte kan vänta ända fram till hösten kan skatta sig lycklig ändå, då ett album med singlar 2000-2010, åren till ära, släpps den 23 juni som fyller ut "Håkansamlingen". Dessutom så ska en 7-tums vinyl med "Känn ingen sorg för mig Göteborg" att släppas i limiterad utgåva.

SPELNINGAR TILL HÖSTEN

Popkungen säger till aftonbladet att han "skulle kunna gå in i studion nu, men jag kommer nog inte göra det förrän till sommaren." Alltså är det inga spelningar inbokade i som-

mar än så länge men från och med november kommer vi få se honom på scenen igen. Den 6/11 spelar han i Scandinavium i Göteborg, 12/11 i Oslo, 13/11 på Hovet i Stockholm, 19/11 i Köpenhamn samt 20/11 i Färs & Frosta Arena i Lund. Biljetterna släpptes den 17 maj. För den som inte orkar vänta på att se Hellström dansa och sjunga på scen får förlita sig på att den två timmar långa live-dvd:n, från sommarens Peace & Love festival i Borlänge, som släpptes i december kan behaga "Håkan-begäret" ett tag till.

6 nov - GÖTEBORG
12 nov - OSLO
13 nov - STOCKHOLM
19 nov - KÖPENHAMN
20 nov - LUND

LONDON I SOMMAR?

London är en av världens mest besökta storstäder och har hur mycket som helst att erbjuda. På dagen kan du utforska stadens enorma shoppingutbud eller fascinerande arkitektur och på kvällen finns det pubar, musikalerna och shower i alla dess slag för dig som turist att besöka.

Shopping

Oxford street är Londons mest berömda shoppinggata och sträcker sig från Marble Arch till Tottenham Court Road. Hit kommer flera miljoner turister årligen som stötar omkring och shoppar i varuhus som Selfridges, Marks & Spencer eller Debenhams. Du hittar även butiker som Nike Town, Zara, Hennes & Mauriz och French Connection. Oxford street är lite utav himmelriket där du kan handla utan att lägga ut alltför mycket pengar. Under REA perioderna kan du hitta fantastiska fynd till låga priser och även om du inte är ute efter att shoppa är det en upplevelse i sig att gå längs den livliga gatan. Hit tar du dig bäst med tunnelbana till stationen Oxford Cirkus.

Notting Hill

Notting Hill, som bland annat blivit känt från filmen med samma namn, är något av det charmigaste London har att erbjuda. Längs Portobello Road sträcker sig den klassiska marknaden där du bland annat kan göra massor med second hand fynd. Det finns även ett stort utbud av mysiga pubar och fik. Bland annat hittar du puben Churchill Arms på Kensington Church street som fått flera utmärkelser och kallas "blomsterpuben". Innanför fasaden som är täckt av slingrande blommor trängs enu fler blommor samt lyktor, tavlor, ölkranar, thaimat och massor med folk i en trevlig atmosfär.

Musikaler

London är även mycket populärt och välkänt för sina uppsättningar av musikalerna och shower, det är nästan att måste att gå på någon av dessa kända musikalerna när du besöker London! På topplistan just nu hittar du bland annat We Will Rock You som innehåller 31 av Queens största låtar, den utimata hyllningsshowen till The King of Pop- Thriller och Disneys populära musikal The Lion King.

Piccadilly Circus

Piccadilly Circus sägs vara motsvarigheten till Times Square i New York och ligger i korsningen mellan Regent Street, Piccadilly, Shaftesbury Avenue och Coventry Street. Det är Londons främsta mötesplats och dragningen till denna plats gör att många stora företag tävlar om att få göra reklam på de jättelika reklamkyltarna. Besök gärna Piccadilly Circus vid kvällstid då gatorna är fulla med tursiter från olika kulturer och neonskyltarna blinkar.

Restauranger

I London kan du hitta all världens mat och du har tusentals pubar att välja och vraka mellan. Det indiska köket är att rekommendera och kedjan Masala World har fler restauranger utspidda i staden. Bland annat hittar du en nära Piccadilly Circus vid Great Cumerland Place och här kan du beställa utsökt indisk mat. Annars är även de lokala engelska pubarna att rekommendera. På Wardour Street, även den nära Piccadilly Circus, hittar du den irländska puben O'neills där du kan beställa allt från fisch and ships till en Steak & Guinness Pie, vilket är en slags paj med köttfyllning från menyen.

Hyde Park

Till våren och sommaren flyttar dock nöjeslivet i London ut i parkerna då engelsmännen vill ta vara på solen så mycket som möjligt. Hyde Park, som ligger vid Marble Arch, fylls med människor som samlats för en picknick eller bara söker sig till ro med en bra bok. Det är också i parkerna där sommarens nöjen som festivaler, konserter och events håller till. Kort sagt är det parkerna som är Londons smultronställen när vår och sommarsolen gassar.



FOTBOLLSFEST I SOMMAR!



Det är fyra år sedan Italien tog hem bucklan efter en riktigt spännande och händelserik final där Zidane inte pallade psykkriget mot Materazzi och drog därmed på sig rött kort i förlängningen. Frankrike förlorade finalen mot Italien efter straffar. Fyra år senare är det dags igen!

För alla fotbollstokiga svenskar blir det en tom turnering. Sverige klarade inte av att ta sig vidare ifrån sin VM-kvalgrupp. Istället blev det Danmark och Portugal som efter Play-off spel kom vidare till VM. Lars Lagerbäck fick avgå som förbundskapten efter att ha tagit Sverige till fem raka mästerskap. Erik Hamrén har tagit över det svenska landslaget och har den svåra uppgiften att ta Sverige till EM 2012. Men innan EM-kvalet börjar ska ett land bli världsmästare i fotboll. England är ett av de lagen som övertygade i kvalet och är säkert ruskigt sugna på att ta hem bucklan till England, men om de klarar pressen är långt ifrån säkert. Det krävs mycket mer än ett bra lag för att segra i Sydafrika..

EN MÅNADS NATIONELL FOTBOLL!

Den 11 juni spelas första matchen i Sydafrika som är den första VM-matchen som spelas i Afrika någonsin. I första matchen möter världslaget Sydafrika Mexico. En månad senare, den 11 juli spelas finalen och ett land blir världsmästare i fotboll. För att gå till final måste man först ta sig förbi gruppspelet. Det är åtta grupper med fyra lag i varje grupp. Alla lagen

möter varandra en gång. De två första lagen i varje grupp går vidare till slutspel. Det återstår då 16 lag och då är det först åttondelsfinal. Ettan i grupp A möter tvåan i grupp B och så vidare.

LÄNDER UNDER PRESS

Många länder har stor press på sig och det krävs mycket mer än ett bra lag för att segra i Sydafrika. Att gå ut som favoriter i ett mästerskap som VM sätter en enorm press, men även om t.ex England inte är storfavoriter till segern finns det ändå en enorm press på tränaren Capello att leda laget. England som missade förra EM och blev utslaget tidigt i förra VM. England har ett oerhört tungt lag på papperet och de imponerade verkligen i kvalet. Spelare som Rooney, Ferdinand och Gerrard kan ta England väldigt långt, men frågan är hur de klarar pressen. Tränaren Capello har visat att England är något att räkna med i VM och nu måste han också hålla hårt i tyglarna, det är en lång bit att gå. Men det är inte bara England som har press. Italien, Spanien, Brasilien och Maradonas Argentina har säkerligen också hög press på sig.



ITALIEN REGERANDE MÄSTARE

Italien är regerande mästare efter att ha spelat 1-1 mot Frankrike i en spännande final som var minst sagt händelserik. Zidane spelade sin sista landskamp för Frankrike och fick se rött efter att ha skallat Italiens mittback Materazzi. Matchen gick till straffar och Grosso blev hjälte för Italien efter att ha gjort ett grymt mästerskap. I sommar är det dags igen för fotbollsfesten och det är inte omöjligt att Italien får lyfta bucklan och försvara titeln som världsmästare.

3D-UPPLEVELSEN I DITT EGET VARDAGSRUM

SNART KAN DU SE PÅ 3D-FILM HEMMA I SOFFAN

Det är bara början med de kommande tredimensionella tv-apparaterna för hemmabruk. Ännu längre fram väntar tapeter som kan visa konstgjorda världar i vardagsrummet. "Help me, Obi-Wan Kenobi, you're my only hope." Den flimrande bilden av prinsessan Leia dyker upp framför Luke Skywalker och Obi-Wan Kenobi i den första "Star Wars"-filmen från 1978. Filmen av prinsessan Leia var ett hologram där man kunde se henne från alla sidor. Det var science fiction då. Men tanken att kunna visa tv-bilder även med hjälp av tapeterna i rummet kan bli verklighet redan inom 15-20 år. Då är det inte längre hd-tv eller full-hd som gäller. Inte ens tredimensionell tv på en bildskärm. I stället visas bilden som ett hologram som man kan betrakta från olika håll och gå runt och se bakifrån om man så vill.

DE PLATT-TV VAR BARA FÖRSTA STEGET.

Platta tv-apparaterna har sköljt över oss sedan början av 2000-talet. Bara här i Sverige räknar man med att det i dag finns fler än 2,8 miljoner platt-tv. Det innebär att drygt 60 procent av landets hushåll har en platt-tv hemma. Nästan alla de apparaterna klarar högupplöst hd-tv. Men trots det är det bara cirka 220 000 hushåll som valt att betala extra för att kunna se hd-tv än så länge. Det hindrar dock inte tv-branschen att redan kasta i nästa växel: 3d-tv. Efter biosuccén med storfilmen "Avatar" i 3d kommer alla tv-tillverkare med 3d-apparater under våren och försommaren.

3D TOG FART PÅ 90-TALET

3d dök upp på biograferna första gången på 50-talet med skräckfilmen "House of Wax". Men någon riktig framgång blev det aldrig. Man försökte på nytt både på 60- och 70-talet, men -publiken var inte så imponerad. Pappersglasögon med röda och gröna glas som skavde på näsan lockade inte heller.

På allvar var det först i slutet på 90-talet som tecknade filmer som "Toy Story" med hjälp av modern dator teknik kunde skapa 3d-effekter som föll publiken i smaken.

När så James Camerons storfilm "Avatar" kom i fjol hamnade 3d-tekniken i strålkastarljus igen. Med nya smarta glasögon och bättre teknik som kan skapa hisnande effekter. De stora filmbolagen med Disney i spetsen har hakat på och nu kommer 3d-filmer på löpande band: "Alice i Underlandet", skräckfilmerna "My bloody valentine" och "Piraja" samt "Shrek 4" och andra tecknade 3d-filmer.

FOTBOLLS-VM I 3D

Sport gör sig bra i 3d. Fotbolls-VM i Sydafrika kommer delvis att spelas in med 3d-teknik. Men resultatet kommer inte att sändas direkt utan i stället visas som film efteråt. För att se 3d-tv krävs speciella glasögon som hjälper ögat att sortera vad man ser och skapa en 3d-bild. Men om några år kommer nästa steg: autostereoskopi. Då ska det gå att se 3d direkt på skärmen.

FJÄRRKONTROLLEN FÅR NY INNEBÖRD

– Men det återstår flera tekniska problem som måste lösas och det kan ta längre tid innan tekniken är framme, säger Markus Wagenseil, teknisk chef på Panasonic i Europa. Ännu längre fram hägrar hologrammen. De lär komma först i bildskärmar. Men efter det väntar augmented reality (på svenska förstärkt verklighet) där bilden kan visas i tomma luften med hjälp av till exempel tapeter med projicerande funktioner. Då kan science-fictionserien "Star Treks" konstlade rekreativrum Holodeck finnas i varje hem. Välj själv, Söderhavso, fotbolls-arena, bergstopp. Det kommer att ge fjärrkontroll en helt ny innebörd.



FRANKRIKES PÄRLA AIX-EN-PROVENCE

Vårt resmål är siktat mot soliga Provence i södra Frankrike och den blomstrande staden Aix-en-Provence, eller ofta kallat mer kort och gott; Aix (uttalas "Äx"). Aix tillhör de större städerna i Provence och ligger ca 30 kilometer norr om Marseille. Hit åker många långväga ifrån, inte enbart för att få uppleva stadens turism utan också för utbildning och många av de kulturella evenemang som arrangeras där. Staden har förutom en kulturell status också ett kryllande uteliv med många uteserveringar och små butiker, speciellt runt huvudgatan Cours Mirabeu som går tvärs genom centrum. Här kan du förutom shoppa loss sitta och äta en bit mat eller fika samtidigt som du betraktar den franska kulturen och folkmyllret. Och är du just shoppingsugen finns det massvis med butiker i alla de slag, allt från det bekanta svenska H&M till det lite mer franska modet i form av småbutiker. Vill du hellre uppleva en typisk fransk marknad så ordnas det en sådan i centrala Aix varje lördag, där du kan hitta bland annat handgjord glaskonst och andra intressanta inredningsdetaljer.

VATTENKONST

Att uppleva själva staden genom att virra bort sig i den labyrint av smågator är nästan ett måste när man besöker Aix. Man vet aldrig vart man kan tänkas hamna, och byggnadskonsten är något varje person bör ta in. Vid varje litet torg bland stadens gator kan du räkna med att springa på fontäner av alla de slag. Den största och mest centrala är "Place de la Rotonde" som står i centrum av en stor rondell och fungerar lite som en avdelare från det lite äldre centrumet och det nya. Behöver du svalka av dig finns det svalkande ångduschar vid den mer nybyggda delen av staden där du också kan hitta de mer moderna affärskedjorna.



KULTURKÄNSLA

Känner du att du är mer åt det kulturella hållet så bjuder Aix på en hel del museer som du bara måste besöka. Bland annat Musée Granet där du kan finna verk av bland andra Paul Cézanne och Pablo Picasso, eller Naturhistoriska museet som bjuder på en rik samling av förhistoriska benrester från bland annat dinosaurierna. Medelhavsskogens ekomuseum är mer för den naturlystne och består av ett 13 hektar stort skogsområde i Medelhavsmiljö. Något för den som tröttnat på de svenska skogarna kanske?

EN STARK KNUTPUNKT

Aix-en-Provence har egentligen allt att erbjuda för alla smaker, stora som små och närheten till bland annat höghastighetståget TGV Méditerranée gör staden mer lättåtkomlig och kan fungera som en knutpunkt på en klassisk genomresa genom Frankrike. Närheten till storstäder som Marseille finns på tavlan för dags-turer, samt turer till havet i form av städer som Cassis där man kan gå längs gatorna och drömma om filmstjärnestatus. Lättast tar du dig till Aix-en-Provence genom att flyga med Ryanair till Marseille. Därifrån kan du ta turistbussarna till staden för enkelhetens skull, för att sedan landa i ett av de bekväma hotell som staden har att erbjuda.



0 3 2 5 5 2 4 5 2 8 8 2