

S O L S I D A N



Dagligverksamhet i Tranås

Förord

Det här är vår julklapp till dig!

Det närmar sig julhelg och vi kämpar på med våra olika artiklar. Det är inte tufft på något vis. Jag utgår inte enbart från mig själv då jag påstår att vi har riktigt trevligt när vi skapar våra texter. I denna klappen finner du allt från intervjuer till smak av curry och lite självförsvar, såsom karate i dess olika stilar. Vi hoppas du får en fröjdefull läsupplevelse som berikar stort i dessa tider.

Joakim Becker & redaktionen



INNEHÅLLS FÖRTECKNING

02	Häst och lastbilsbruden Lena Schön	15	Warren Zevon
03	Hur är det att vara vegan?	18	Karate
05	Curry	19	Debatt: Stoppa djurförsök!
07	Miles Dewey Davis III	21	Endzone: A World Apart
13	Johanna Rostedt	23	Beckers Diktsida
14	Hur man bakar vaniljhjärtan		

Häst och lastbilsbruden Lena Schön

Lena föddes 1960 i Farsta, men flyttade till Tranås 1977. Hon tog lastbilskörkort 1989 och körde en Scania med manuell växellåda i fem år. Hon har i dagsläget även testat en splitter ny Volvo, en helautomat. "Det var fantastiskt att köra den."

För att vakna till liv stiger hon upp tjugo minuter över fem måndag till fredag.

På jobbet ska Schön vara trevlig och köra deltagarna till de olika verksamheterna, samt köra post och även hämta legomaterial från olika fabriker i stan. Hon jobbar även som en skojfrisk handledare på Wigénshuset.

Hon gillar både vegetariskt och det sedvanliga köttet. Lena blir nästintill aldrig stresskänslig, men vid symtom andas hon lite grann samtidigt som hon varvar ner lite smått. Tilläggas kan att

Schön mår bra av att ha en del att göra, hon har svårt för att sitta still. Ibland unnar hon sig ett glas vin, men det är ytterst sällan. I TV fåtöljen väljer hon att se en bra kriminalare och olika underhållsprogram. Då hon läser självbiografier och verklighetsskildringar släpper hon allt bra att göra under flera timmar. Sport är för henne inte något förlegat, hon menar att ridsport ligger henne närmast om hjärtat och tillägger att hon lirade lite fotboll som ung. Lena lever ihop med drömmannen sedan femtonårsåldern. Då båda är självgående delar dom alla livets njutningar. Att semestra med husbilen på Gotland och på andra trevliga destinationer berikar oerhört. Som första året i skolan i Årjäng var hon absolut ingen mönsterelev utan gillade att busa snällt. I bokhyllan har hon en av Joakim Beckers alster och en massa andra.



Lumpen hade inte varit främmande om hon hade varit en smula yngre. Bikini är något hon föredrar framför baddräkten. Kronblom är inget alternativ utan hon håller sig till Åsa - Nisse. Svamp gillar hon, men närmar sig skogen lite försiktigt då hon har en återkommande tendens att gå vilse. Hon var gärna hos mormor i Bengtsfors och de plockade tillsammans skogens goda bär. Att tälta och laga mat över öppen eld är inget hon bangar för, det är rent av spännande.

Lena kan unna sig både en kopp kaffe och te. Kroppslarbete är något hon inte flyr ifrån. Hon reser gärna till Gotska sandön, Barcelona, Budapest och Island. Hon har faktiskt ridit på Islandshästar just där. Schön gillar att resa i hela Sverige. Som ett alternativt intresse gillar hon hantverk som att skapa i näver och granris. Hon gillar kreativt skapande i stort. Egentid är viktigt och Schön har massor. Mottot att vara glad och säga ifrån när orättvisor uppdragas är något hon anammar. Depp är inte vanligt förekommande så hon ler. Lena gillar både fotboll och hockey. Med en god lärare så kom hon att gilla historia och lyssnar gärna på samhällsfrågor på radion. Politik ser hon som bullshit. Hon tycker att alla ska hjälpa varandra vid kris. Smultronstället har hon på trappen med en kopp kaffe vid sitt hus. Hon är aningen svag för grillad korv och hon uppskattar fiske. Genom att sitta och glo ut i trädgården och röra vid tystnaden är rikligt avkopplande. Barnbarnen gillar att köra motocross och vem vet kanske önskar Lena att hon är den som vinner ett heat.

Hur är det att vara vegan?

Jag åt kött tills jag var 16 år. Då slutade jag med kyckling först och sen nötkött och gris. Jag åt fisk till 2021 då slutade jag med det också. Det som fick mig och sluta äta kött var att jag såg på Face Book hur djuren behandlades då bestämde jag mig för att sluta. Jag har alltid varit en djurvän så det var lite väntat att jag skulle sluta äta kött. Jag tror att folk i min omgivning var förberedda på att jag skulle sluta äta kött eftersom att jag alltid har varit på djurens sida. Nu är jag vegan det innebär att man inte äter något som kommer ifrån djuren t.ex. mjölkprodukter eller kött. Man äter mat som är växtbaserad.

Oftast när man är vegan så hoppar man över att gå på cirkus, djurparker och annat som djur utnyttjas för. Jag har inte gått på cirkus sen jag var liten, jag är emot sånt. Man kan även kolla att de produkterna man köper tex smink, hårprodukter m.m. inte kommer ifrån djur eller är djurtestade. Jag kollar alltid vad jag än köper att det inte är testat på djur eller är äkta skinn eller päls. Jag frågar alltid i affären om jag inte vet om det är testat på djur eller är äkta skinn eller päls så säger de det eller söker upp så vet jag om jag ska köpa det eller inte.

Ordet vegan föddes i November 1944 då sex likasinnade vegetarianer träffades som avstod från alla produkter som kom från djur, d.v.s. kött, mejeriprodukter ägg skinn päls, ull etc.

Kroppen behöver fett men rätt sorts fett!

Oljor och andra Nyckelhålmärkta matfetter innehåller omättade fetter som det är bra att äta mer av. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega-3-fettet som kroppen inte kan bilda själv.

När jag lagar mat så använder jag olja att steka i istället för smör. Det använde jag innan jag blev vegan för att det är både nyttigare och godare. Det är bra fetter i olja.

Det jag använder när jag lagar mat t.ex. vegofärs då tar jag växtbaserad grädde den är jättegod och mindre fetter i så det är med bra.

När jag ska äta frukost så äter jag växtbaserad yoghurt, jag lägger i cashewnötter och dricker mandeldryck eller vatten till det. Mandeldryck är alternativ till istället för mjölk. Mandeldryck innehåller kalcium och Vitamin D som man får av vanlig mjölk så det går alldeles utmärkt att dricka mandeldryck, Den innehåller inget socker så den är väldigt nyttig. Den är rik på vitamin d, riboflavin, vitamin b12 och kalcium.

Som vegan kan det vara lätt att få näringsbrist om man inte har koll på vad man behöver få i sig.

Grönsaker, frukt, baljväxter och annan mat från växtriket är hälsosamt och kan minska risken för vissa sjukdomar.

För att få i sig protein som vegan kan man äta fullkornsprodukter, nötter, frön, baljväxter



som bönor, ärtor, linser, tofu eller andra sojaprodukter. Om man inte får i sig tillräckligt med näring eller inte gillar allt så kan man behöva kosttillskott. Bär är också väldigt bra, jordgubbar innehåller järn. Jag äter grönsaker, bär och frukt varje dag.

Det finns flera hälsofördelar med att äta vegetariskt

En vegetarisk kost är bland annat rik på fibrer och antioxidanter samt minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer. Veganer har en mycket lägre risk att drabbas av typ 2-diabetes de är i själva verket inte ens i närheten av all ätare.

En metaanalys som publicerades förra året visar på en stark koppling mellan en vegetarisk kost och lägre blodtryck. Forskarna noterade att faktorer

som lägre BMI att vegetarisk kost generellt kan innehålla mindre natrium och mer kalium (som har visat sig ha positiv effekt att minska blodtrycket) kan spela roll i resultatet.

Enligt Clinical Nutrition har de som följer en vegetarisk kost bättre kolesterolnivåer än de som äter kött, fisk, mejeriprodukter och ägg.

I en studie visar det att veganer i genomsnitt har mindre kroppsfett. Bland annat visade samma undersökning som jag nämnde ovan att veganer konsumerar mindre fett och mättat fett och hade den mest hälsosamma vikten av grupperna.

Det är även snällt mot djuren att man inte vill bidra till djuruppfödningens industri eller jaktindustrin. En bra anledning att bli vegan är att vegetarisk mat kan vara mycket billig. En stor del av den veganska kosten består av grönsaker, baljväxter och linser – något som är väldigt prisvärt. Genom att övergå till vegetarisk kost kan du spara mycket pengar, bara du har rätt kunskap.

Det finns även nackdelar med att äta vegetariskt

Som vegan kan det vara svårare att få i sig alla viktiga näringsämnen. Exempelvis innehåller inte alla vegetabiliska källor till protein tillräcklig mängd av alla essentiella aminosyror utan du kan komma att behöva kombinera olika proteinkällor för att få ett fullvärdigt protein.

Vitamin B₁₂ är svårare få i sig de som vegan. Vitamin B₁₂ finns i kött, ägg, mjölk och fisk. Det finns även inaktivt i vegetabilier men det kan inte människor tillgodo göra sig. Alla veganer och vegetarianer bör ta detta vitamin. Bristen på detta mycket viktiga vitamin orsakar anemi, minnesförlust, kardiovaskulär risk, demens, ögonproblem och beteendeförändringar.

Elin J.

Källor:

Bli vegan? Fördelar och nackdelar med veganism 2021. (seitanfoods.se)

https://www.natmat.se/produkt/mandeldryck-natur-id_p_7318690131977

Källa: www.vegan.nu

<https://www.svenskprovtagning.se/radgivning/veg>

<https://mittkok.expressen.se/halsofordelar-med-att-vara-vegan/>



Curry

Många tror att curry är en krydda som bara kommer i glasburkar men ack så fel man kan ha. Curry är egentligen en blandning baserad på indiska maträtter kryddade med garam masala, en annan kryddblandning som egentligen bara betyder "het kryddblandning". Skillnaden mellan de två är att den curry vi är vana vid innehåller mindre kardemumma, koriander och svartpeppar men istället mer gurkmeja vilket ger den sin karaktäristiska gula färg. Ursprunget sägs vara britter inom Östindiska Kompaniet



som gillade smaken av garam masala och bestämde sig för att försöka göra en liknande, men som mycket är detta omstritt och många indier anser att det finns olika varianter av indisk curry. Namnet curry kommer från det tamilska ordet *khari* vilket betyder "kryddad sås". Arkeologer har hittat mortlar från bronsåldern som innehållit spår av ingefära, vitlök och tamarind vilket stämmer överens med prover från tänder som visat spår av dessa kryddor.

Senare så utvecklades curryn med nya kryddor som spreds via sidenvägen som sträckte sig från mellanöstern ända till Japans kust. Kryddor som såldes den vägen var högt värderade då de inte endast användes i matlagning utan även av religiösa och medicinska skäl. Efter att buddhismen bildades spreds kryddor av munkar som använde det i rökelse som renade själ och luft.

Eftersom den curry vi har i Europa spridits via Storbritannien så är den mer anpassad efter västerländska smaker och skiljer sig från inhemsk curry. De flesta länder har en egen variant, t.ex. thailändsk curry som oftast blandas till en pasta innehållandes utöver kryddor bland annat chili, räkpasta och kaffirlimeblad. Denna slags currypasta massproduceras och säljs i de flesta butiker. Det vanligaste här i Sverige är röd och grön curry, den största skillnaden mellan de två är vilka chili som används. På senare år har den gröna curryn fått en starkare färg på grund av att man tillsatt thaibasilika, limeblad och koriander medan den röda förblivit till stor del oförändrad. Grön chili är även sötad av kokossocker istället för vitt.

Massaman är en curry som ses som en slags fusionrätt med inslag från arabiska halvön t.ex. kardemumma, kanel och kryddnejlika. Med sin lite skarpare, speciella smak fungerar den även bra med lamm, vilket andra currysorser sällan gör. Den är lite sötare än andra sorter men vissa sorter innehåller juice av pomerans vilket ger en besk smak.

Panang kommer från Thailands centrala region och är en söt, salt och har en tydlig smak av kaffirlime. Ordet betyder ungefär "att sitta skraddare" och ska ha kommit från det sätt kockarna grillade kyckling.

Under Edo-perioden i Japan mellan 1604 och 1868 förbjöds kontakt med katolska missionärer vilka ansågs vara förtrupper till en spansk eller portugisisk erövringskampanj och efter ett

uppror förbjöds kontakt med européer med undantag av holländska och engelska handelsflottan, som var protestanter. Efter boshinkriget 1869 förlorade den dåvarande shogunen sin makt som överlämnades till kejsaren vilket inledde nästa period i japansk historia – Meijiperioden. Under denna period försvann gradvis isolationismen och Japan skrev på handelskontrakt med flera olika länder, bland annat Storbritannien och dess koloni Indien. Japan baserade sin flotta på Storbritanniens och kopierade även deras curry för att undvika tiaminbrist. Den skiljer sig dock markant mot den traditionella genom att mer likna en redning som får sjudna tills den tjocknar.

Källor:

<https://foodscene.deliveroo.com.au/cuisine-inspiration/story-behind-the-dish-panang-curry.html>



Emelie

Miles Dewey Davis III

”Får man bara dom rätta snubbarna att lira dom rätta grejerna vid rätt tillfälle, då har man nåt överjävligt; man har allt man behöver.”

Gillar du jazz? Det gör jag och jag läser för tillfället Miles Davis självbiografi. Hur var han som trumpetare? Vad levde han för liv som svart i staterna? Och hur kommer det sig att han började med heroin? Och hur lyckades han med bedriften att lägga av med skiten? Jag har själv sysslat med heroin så jag vet vilket helvete det är att tända av.

Miles hade ett gott förhållande till sin far som var tandläkare, men modern kom han aldrig överens med. Hon, Cleota Henry Davis var en bra bluespianist.

När något påtagligt hyss framkommit bad modern att fadern skulle ge honom en omgång. Men han ville inte lägga sin hand på sonen, men tog ändå med honom i avskildhet och bad Miles skrika som om han får stryk medan modern hör på. Miles gillade verkligen inte vad som försiggick, men fann sig ändå i den sedvanliga akten. Miles föddes 26 maj 1926 i Alton, Illinois fyra mil norr om East St. Louis. Han var nio tio år när han fick sin första trumpet av farbror Jonny. När Miles var tolv tog han trumpetlektioner och började komma loss som trumpetare och musiken hade blivit det viktigaste i livet. Det började med att han på ett scoutläger nära Waterloo, Illinois fick jobbet att spela tapto och revelj. Hans bror behandlades som en flicka och blev homosexuell. Miles brukade spela på mängder av små hak för att tjäna lite fickpengar på lördagarna. När han var sexton började han göra en del turnégig – Bellewi, Illinois, den sortens ställen. När han var sjutton ringde han upp Mr Randle och sa att han hört att han behövde en trumpetare. Mr Randle svarade att han behövde en och sa att han skulle komma över så han fick höra honom. Han provspelade, men nån annan fick jobbet. På något vis lyckades han ändå komma med i Eddie Randles band och lärde sig massor och dessutom tjänade han nu mellan 75 och 80 dollar i veckan. Han stannade i bandet ungefär ett år, från 1943 till 1944. Vid det här laget fick han mängder av erbjudande som han var tvungen att tacka nej till tills han tagit examen från high school. Och han hade riktigt bråttom att ta examen som han gjorde i januari 1944. I juni 1944 beslöt han att lämna Eddie Randels band för att spela med en grupp från New Orleans som hette Adam Lammert's Six Brown Cats. Efter några veckors turnerande med bandet for han hem igen, för han gillade inte vad dom spelade. Det var då Billy Ecksteins band kom till St. Louis och han fick chansen att spela med dom i två veckor. Det gjorde att han slutgiltigt bestämde sig för att fara till New York och gå på Juilliard. Vid detta laget ansåg han sig kunna lira trumpet med vem som helst. Han gillade inte skolan. Han tänkte att det var för vitt. Och den egentliga anledningen att fara till New York var att suga upp allt han kunde från Jazzscenerna. Juilliard var bara en rökridå.

Bird- Charlie Parker

Han träffade Bird som influerade honom och de blev polare. Bird flyttade in hos Miles. Men Miles klarade inte hans livsföring just då- allt supande och frossandet och knarkande. Han måste gå i skolan på dagarna medan Bird låg kvar helt utbombad. Men han lärde Miles massor om musikharmonier och sånt. Bird presenterade honom för Thelonious Monk.

Monks användande av pauser fick stort inflytande över Miles sätt att spela solon.

Juilliard tillförde ingenting. Han lärde sig mer av att hänga ute. Han kunde lära sig mer av en enda session på Mintons än han hann med på två år vid Juilliard. Eftersom han inte lärde sig något på Juilliard och dom hade fördomar mot all svart musik som han ville lära sig, valde han att avsluta studierna.

1945 var vändpunkten i hans liv. Han umgicks med så mycket musiker, han började dricka och röka. Och spela på klubbar till fyra på morgonen. Klubbarna blev verkligt populära på 40-talet när de små banden tog över efter storbanden. Bird och Miles gick in i studion och spelade in en skiva ihop och recensenterna spolade verket totalt.

1949

Det fanns gott om droger i musikkretsar och många musiker var torsk på droger, speciellt heroin. Folk – musikanter – ansågs vara balla i vissa kretsar om dom sköt i sig smack.

Och det var under den eran han började snorta varorna och han drog till Frankrike och spelade. Där mötte han Juliette. Hon brukade komma in och lyssna på repetitionerna och Miles hade ingen aning om att hon var en berömd sångerska eller så. Hon var bara så fin där hon satt. Juliette var förmodligen den första kvinna han nånsin älskat. De kunde inte varandras språk men kommunicerade med gester och ansiktsuttryck. Någon vecka senare for Miles tillbaka till staterna och lämnade en förälskad

kvinnan bakom sig. Det var i Paris han kom underfund med att alla vita inte är likadana, att somliga är fördomsfria och andra inte. Vad Miles än lirade där, rätt eller fel, så hurrade folk, det accepterades. Han var tjugotre år 1949 och han var deprimerad sen han kom tillbaka från Paris och han saknade Juliette oerhört. Han var så sjuk av sitt heroinberoende och av drömmarna av den kvinna han ville ha, och det var det enda han kunde tänka på. Vid denna tidpunkt hade han ingen vidare god relation till sin fru Irene och deras två barn. När man hela tiden tar varor tappar man faktiskt lusten att ligga med en kvinna, åtminstone gjorde Miles det. Det enda han kunde tänka på var hur han skulle kunna krana till sig lite mer heroin. Matinee var en polare till Miles och han sa till Miles att han slösade bort sina ynka stolar på att snorta sätt igång och sila det då mår du mycket bättre.

Så när han väl började injicera heroin sköt han i sig ensam.

Vid den här tiden började han bli riktigt berömd och en hel massa musiker började slicka honom i röven som om han var en magisk person. Miles var inne på om han skulle stå si eller så, skulle han hålla trumpeterna så här eller så där när han lirade. Skulle han göra det ena eller det andra, prata med publiken, stampa med högerfoten eller med vänsterfoten. Skulle han stampa med foten inne i skon så att ingen kunde se att han gjorde det. Så skit var han upptagen med när han blev tjugofyra.

1950 började han närma sig sex år som New York bo. Vid denna tiden ville han sluta skjuta i sig knark, men tycktes inte kunna sluta. Han hade förvandlats från att vara en trevlig, tystlåten, ärlig och omtänksam till raka motsatsen. Han började fixa pengar från horor för att kunna hålla sig med varor. Han blev deras hallick. Han var vad han brukar kalla en "Professionell junkie". I samma veva körde Irene och Miles och ungarna hem till East St. Louis. De intalade sig att det skulle bli ett avbrott från New York. De kanske skulle få det att funka igen. Innerst inne visste Miles att förhållandet var över. En av hans vänner hade berättat för honom att Irene var med barn med en annan snubbe. Den här gången visste han att det stämde för han hade inte legat med henne.

När Miles var tillbaka i New York skulle han med sina polare fixa mer heroin av en snubbe dom kände men åkte fast av vita snutar som körde helt enligt reglementet och sydde in dom. Det var första gången Miles satt inne. Hans tid i fängelse öppnade verkligen hans ögon, men han började slå i sig igen. Mot slutet av året hade *Down Beat* en artikel om hur heroinet och drogerna fördärvade musiklivet och dom nämnde att Miles och hans polare hade åkt fast i Los Angeles och det blev allmänt känt och han kunde knappt ha köpt sig ett jobb som musiker. Klubbägarna frös ut honom direkt.

En vit kille som hette Bob Weinstock hade startat ett nytt jazzskivmärke som hette Prestige och han letade efter Miles för att han ville spela in en skiva med honom. Han fann honom och de undertecknade ett ettårskontrakt som började gälla i januari 1951. Det gav honom chansen att välja ut och leda en grupp och skriva ner lite musik. Han såg fram emot det nya året, mot att gå vidare med sitt liv och sin musik och kontraktet med Prestige hjälpte honom att repa mod.

Miles ringer upp sin far och ber honom skicka pengar till en bussbiljett hem. Den här gången var han bergfast besluten att lägga av. Då han kom tillbaka till East St. Louis, for han direkt ut till sin fars bondgård i Millstadt. Hans far tog med honom på en promenad runt ägorna och sade: "Miles om det vore en kvinna som plågade dig, då kunde jag säga åt dig att skaffa någon annan eller låt den där vara ifred. Men med den här knark grejen kan jag inte göra nånting för dig, pojke, utom att ge dig min kärlek och mitt stöd. Resten måste du klara själv." Han hade en gäststuga. Dit gick Miles. Han låste dörren och stannade därinne tills han lagt av, utan mediciner.

Så snart han hade lagt av for han till Detroit och började spela på några lokala klubbar med Elvin Jones på trummor och Tommy Flanagan på piano. Fastän han hade slutat ta heroin tog han ändå lite kokain eftersom han inte tyckte det var vanebildande. Han kunde ta det eller låta bli för han blev inte sjuk när han inte hade det. För att försörja sig åkte han och några killar från stad till stad och spelade med lokala musikanter.

När han var narkoman hade klubbägarna behandlat honom som skit och det hade kritikerna också. Han ansåg att han inte behövde tåla sån skit längre. Det var många som tyckte han var reserverad, och det var han. Han tänkte inte kyssa nån i röven eller flina upp sig för nån jävel.

Han slutade även att annonsera låtarna vid den här tiden för han ansåg att det inte var namnet på en låt som var det viktiga utan musiken dom spelade. Han slutade tala med publiken eftersom dom inte kom för att höra honom tala utan för att höra musiken han spelade. Och på grund av det tidigare missbruket försökte han även skydda sig från att komma i kontakt med en massa människor.

Miles gillade även boxning och gick till gymmet så ofta han kunde som en ivrig boxningselev. Miles tyckte att man behöver ha stil i det man gör – författarskap, musik, måleri, mode, boxning, i allt.

På julafton 1954 gick han in i studion med Milt Jackson, The Lonious Monk, Percy Heath och

Kenny Clarke och gjorde en platta för Prestige som hette Miles Davis and the Modern Jazz Giants. Dom for ut till Rudy Van Gelders studio i Hackensack för att spela in. Den skivan kom att bli en klassiker och det var genom det albumet som han började fatta hur man skapar rymd genom att utelämna piano och bara låta var och en strolcha. Han skulle utvidga och använda det konceptet mer senare i början av 1955. Ett av de album som släpptes det året, som Birth of the Cool och Walking, fick alla - musikanterna - att lägga märke till honom igen mer än nånsin tidigare. Kritikerna var kvar ute och cyklade från annanstans, men en del människor började köpa hans album. Det kunde han avgöra eftersom Bob Weinstock från gång vid den här tiden gav honom 3 000 dollar för att göra några skivor till och det var mer än han nånsin gett Miles förut.

1955 dog Bird och det knäckte varenda en och Miles satt på kåken för uteblivet underhåll. Irene hade satt honom på Riker's Island när han fick höra om Birds död. Han begravdes i Kansas City, ett ställe som Bird hatade.

Den grupp han hade med John Coltrane gjorde de båda musikerna till legender. De gjorde fantastiska album för Prestige och, senare, för Columbia Records. Det gjorde honom inte bara berömd, det blev också inledningen till att han kom att tjäna en massa pengar – mer pengar, har det sagts, än någon annan jazzmusiker tjänat. Han fick även stort bifall från kritikerna, för dom flesta älskade verkligen det bandet.

Många svarta tyckte att eftersom Miles hade den ledande gruppen inom jazzen och betalade bäst, borde han ha en svart pianist. Nu skiter ju han i sånt där; han har alltid velat ha dom bästa musikanterna i sin grupp och ger blanka fan i om dom är svarta, vita, blå, röda eller gula. Så länge dom kan lira vad Miles vill ha så räcker det. Han hade den bästa gruppen i branschen och det var hans band och alltså ville han hålla ihop det så länge han kunde.

Men bandet skulle splittras. Och Miles skulle sätta ihop ett nytt band.

1960 blev Miles far påkörd av tåget i sin bil när han korsade en sån där obehövad järnvägsövergång på landet. Det knäckte honom eftersom dom vita ambulanserna vägrade plocka upp en svart person där han hade blivit påkörd, alltså måste han vänta på en svart ambulans som kunde ta honom till sjukhus.

1962 kunde hans far inte gå rakt längre. Han kunde inte arbeta. Han var skakis och dan tills han dog och det tog Miles väldigt hårt.

Efter begravningen kom Miles hem till New York och försökte jobba för att han inte skulle få tid att tänka på sin far. Han spelade på olika klubbar och gick ofta på gymmet och spelade in Quiet Nights med Gil Evans i juli det året.

1963 gjorde han teatermusik till en pjäs som hette Time of the Barracuda. När dom avslutat partituret lades pjäsen ner på grund av motsättningar mellan Laurence och inblandade människor. Miles fick aldrig reda på den egentliga orsaken, men fick ändå betalt.

Sen hände en massa skit som bara knäckte varenda jävel. Miles vann en Down Beat-omröstning på trumpet och hans nya band slutade tvåa efter Monks i gruppavdelningen.

Vid denna tid hade Miles tröttnat på att spela in i studio och ville bara göra mer levande musik. Han har alltid ansett att musiker spelar bättre inför publik. Så den där studioskiten hade börjat tråka ut honom. I stället hade han bokat in en välgörenhetskonsert.

Det här var kulmen av medborgarrättseran, då den svarta medvetenheten var på uppgång.

Konserten skulle hållas i Philharmonic Hall i februari 1964 och Columbia skulle banta in föreställningen. De fick helt enkelt taet att lyfta sig där den kvällen, det var nåt överjävligt vad bra alla lirade. Det var en massa kreativ spänning i luften den kvällen som folk på parkett inte kände till. Ungefär två veckor efter konserten, den sista februari fick han veta att hans mor hade avlidit. Begravningen skulle äga rum om några dagar och Miles skulle flyga till East St. Louis för att närvara. Planet rullade ut för att lyfta, men så vände det igen eftersom piloten måste kolla nånting. När de fått tillbaka planet till gaten klev Miles av och åkte hem. Att planet vände tillbaka med motorproblem sa honom att det inte var meningen att skulle åka.

1964 började en massa folk snacka om att jazzen var död och skyllde det på den utfreakade "fria grej" som folk som Archie Shepp, och andra mindre bra musiker spelade och på det faktum att den saknade melodiskt linje, inte var lyrisk och inte kunde nynnas. Men de där långsökta fria grejerna var inte direkt vad en massa människor ville höra. De vita kritikerna började stödja den fria grejen. Puffa för den och utesluta vad nästan alla andra höll på med.

Jazzen började förlora sin dragningskraft kring den här tiden. Istället för jazz var det många som lyssnade på rockmusik – Beatles, Elvis Presley, Little Richard, Chuck Berry, Jerry Lee Lewis, Bob

Dylan; och Motown- soundet var sista skriket- Stevie Wonder, Smokey Robinson, the Supremes. James Brown började också bli ett hett namn. En massa jazzklubbar stängde. Många jazzmusiker lämnade landet och for till Europa. Red Garland for hem till Dallas, Texas och klagade över att det inte fanns någonstans att spela. Wynton Kelly hade plötsligt dött, och Paul Chambers var väl snudd på död också. Trots allt detta var det fullsatt på Miles konserter och skivorna sålde bra. Han tror det kom sig av att han var en celebritet, så folk kom för att se denne berömde svarte rebell som skulle kunna ta sig för vad som helst. Man måste komma ihåg att människorna i ett band, kvaliteten på musikanterna, är det som gör ett band till något stort.

Miles visste att Wayne Shorter, Herbie Hancock, Ron Carter och Tony Williams var fantastiska musikanter och att dom skulle fungera som en musikalisk enhet. Får man bara dom rätta snubbarna att lira dom rätta grejerna vid rätt tillfälle, då har man nåt överjävligt; man har allt man behöver. Miles lärde sig nåt nytt varenda kväll med den här gruppen. En orsak var att Tony Williams var en sån progressiv trummis. Han kunde lyssna på en platta, alla solon, rubbet. Miles menar att det finns bara en Tony Williams när det gäller att spela trummor. Det har aldrig funnits nån som han, varken förr eller senare. Han är helt enkelt för överjävlig.

I oktober 1969 hade Miles just spelat färdigt på Blue Coronet Club i Brooklyn. Han satt i sin bil och snackade och kysstes med en kvinna när en bil med tre svarta snubbar i stannar bredvid hans. Miles trodde de just sett showen och ville säga hej. Men innan han visste ordet av hörde han ljudet av skott och känner hur det sticker till i vänstra sidan. Hade det inte varit det faktum att dom sköt genom dörren på en välbyggd Ferrari hade han varit död. Ingen av kulorna träffade kvinnan vid hans sida, men det skrämde skiten ur henne. Miles ringde polisen och dom kom – två vita snutar- och sökte igenom hans bil, trots att det var han som hade blivit skjuten. Sen sa dom att dom hittat lite marijuana i bilen och arresterade båda och tog dom med till stationen. Men dom lät de gå utan att åtala dem för nåt, för dom hade inga bevis. Miles har aldrig gillat marijuana, aldrig tyckt om att röka det.

Han utfäste en belöning på 5 000 dollar för information om vem det var som sköt på honom. Några veckor senare satt Miles i en bar i Harlem när det kom fram en snubbe och berättade att killen som skjutit mot honom hade blivit skjuten. Senare fick han veta att anledningen till att han blivit skjuten var att några svarta bokningsagenter i Brooklyn var förbannade över att vita bokare fick alla bokningar. När han lirade på Blue Coronet den kvällen tyckte dom att han var ett jävla rövhål som inte lät svarta agenter sköta bokningen.

In a silent Way inledde en fantastisk kreativ period för Miles från och med 1969. Den plattan öppnade för en massa musik som han hade i huvudet och som bara fortsatte komma fram under dom närmaste fyra åren. Under den tiden tror han att han måste gått in i studion nästan femton gånger och avslutat cirka tio album. Wayne Shorter lämnade bandet på senhösten 1969 och Miles upplöste gruppen ett tag tills han kunde hitta ersättare. Under den här tiden och dom följande fem åren använde han en massa olika musikanter på sina plattor.

Soundet i hans musik förändrades lika snabbt som han bytte musikanter, men han letade fortfarande efter den kombination som skulle ge honom det sound han ville ha.

1970 kom hans son Gregory hem efter ett par år i Vietnam. Han kom tillbaka helt förändrad. Han kostade Miles både pengar och huvudvärk. Och hans son Miles IV orsakade honom mycket problem och sorger. Han älskar dem båda två, men han är oerhört besviken på dom. Deras syster Cheryl, utexaminerades från Columbia och for hem till St. Louis, gjorde honom till morfar och lärare i skolan där. Henne är Miles riktigt stolt över.

Kring 1970 tjänade han mellan 350 000 och 400 000 dollar om året på allt – aktier, album, royalties och gigs. I augusti 1970 gjorde han en konsert på Isle of Wight i England. Dom försökte göra nåt liknande Woodstock där borta och dessutom hade dom bjudit in en massa rock- och funkgrupper som Jimi Hendrix, Sly and the Family Stone och ett helt gäng vita rockband för att lira på en stor bondgård utanför Englands sydkust.

Miles hade tänkt träffa Jimi Hendrix i London efter konserten och snacka om ett album som de äntligen bestämt att göra. Miles satt på ett hak och väntade på Jimi då han fick reda på att Jimi hade dött, kvävts av sina egna spyor. Miles fattade inte att ingen sagt åt honom att inte blanda sprit och sömn-tabletter. Jimis död tog Miles väldigt hårt därför att han var så ung och hade så mycket framför sig. I oktober 1972 kvaddade han sin bil på West Side Highway. Han somnade vid ratten och körde sin Lamborghini rakt in i ett mitträcke och bröt bägge fotlederna. Medan han hämtade sig från sin bilolycka studerade han mycket mer om Stockhausens musikaliska teorier. Han gick djupare och djupare in i idén om uppträdandet som en process.

Han började allvarligt fundera på att dra sig tillbaka från musiken 1974. Han var i Sao Paulo, Brasilien, och hade druckit en massa vodka och rökte lite marijuana- vilket han aldrig gjorde annars, men

han hade så kul och dom sa att det var så bra. Plus att han tog lite Percodan och drog i sig en massa koks. När han kom tillbaka till hotellrummet trodde han att han fått en hjärtattack. Han hamnade på sjukhus med rör upp i näsan och droppslangar fasttejpade på sig. Killarna i bandet var rädda, trodde han skulle dö och det trodde Miles själv också. Men den här gången klarade han det. Dom fick lov att ställa in showen den kvällen och boka om den till kvällen efter. Miles spelade och slog alla med häpnad för att han lirade så bra. Dom kunde knappt tro det var sant. Ena dan såg han ut som han skulle smälla av och dan därpå lirade han häcken av sig. Han antog att dom såg på honom som han brukade se på Bird, lamslagna av häpnad. Det är sånt som det blir legender av. När han avslutat alla gigen och kom hem till New York sommaren 1975 funderade han allvarligt på att sluta. Miles spelade på Newport och sen på Schaefer Music Festival i Central park. Sen kände han sig så dålig att han ställde in en konsert det var meningen att han skulle göra i Miami. Han slutade i första hand av hälsoskäl, men också för att han var andligen trött på all den skit han gått igenom under alla dessa långa år. Han kände sig konstnärligt uttömd, trött. Han hade inget mer att säga musikaliskt. Miles trodde han skulle bli borta ett halvår, men ju längre han höll sig borta, desto mer osäker blev han på om han nånsin skulle komma tillbaka.

Tillslut kom det att ta nästan sex år och till och med då tvivlade han på att han nånsin skulle komma hela vägen tillbaka.

Från 1975 till början av 1980 tog han aldrig upp luren. Han kunde gå förbi och titta på den och sen tänka på att försöka spela. Men efter ett tag gjorde han inte ens det. Dom fyra eller fem år han var borta från musiken tog han en massa kokain. Dessutom var han beroende av piller. Ibland brukade han injicera koks och heroin i benet. Det kallas en Speedball och det var det som John Belushi dog av.

1978 åkte han in på kåken för att han inte betalat underhållsbidrag. Den här gången var det Marguerite som lät bura in honom för att han inte gav henne några pengar för Erin. Det kostade honom 10 000 dollar att ta sig ut och han har försökt att inte strunta i den förpliktelsen sen dess. Dom senaste åren har Erin bott hos Miles och rest med honom. Vid denna tid tog han mängder av koks och började hallucinera och han gjorde en massa underliga prylar på den här tiden. Han stod med en kvinna i hissen, Miles trodde han var kvar i sin Ferrari, så han sa till henne, ”Subba, Vafan har du i min jävla bil att göra?” och sen slog han till henne och sprang ut ur byggnaden. Hon ringde polisen och dom arresterade honom och satte in honom på Psyket på Roosevelt Hospital på några dar innan dom släppte ut honom.

Miles hade fått nog. Han längtade tillbaka till musiken och en kvinna i hans närhet, Cicely hjälpte honom att sluta med knarket, ciggen och spriten. Så Miles trodde verkligen på sig själv när han ringde till George Butler i början av 1980. Han satte ihop ett band och gick in i studion. Han hade inte helt slutat med droger, men hade skurit ner rejält på dom. I september 1981 for han till Japan och dom betalade honom 700 000 dollar för åtta föreställningar plus transporter, mat och hotell. Det var en fantastisk resa de gjorde där. Alla lirade bra och Japanerna älskade det dom gjorde.

På tacksägelsedagen 1981 vigdes Cicely och Miles hemma hos Bill Cosby i Massachusetts av Andrew Young.

Miles gjorde sina sedvanliga turnéer över hela världen mellan 1984 och 1986 och spelade in Tutu. Miles har även börjat teckna. Det sysselsatte han sig med flera timmar om dan när han var hemma och när han turnerade också. Det kändes lugnande och han älskade helt enkelt att se vad som kommer fram ur fantasin. Han gillade även poesi särskilt dom svarta poeterna – The Last Poets, LeRoi Jones, Amiri Baraka – på sextioalet för det som poeterna sa och skrev om var sant.

Miles hade inte mycket gott att säga om de vita kritikerna. Bara ett fåtal vita kritiker som Barry Ulanov och Leonard Feather kändes vid Bird och bebopen, men för dom flesta vita kritiker var det Jimmy Dorsey som gällde precis som det är Bruce Springsteen eller George Michel som gäller idag. Utom på några få ställen var det knappt nån som hade hört talas om Charlie Parker. Men massor av svarta människor – dom hippa – visste. Sen, när dom vita äntligen kom på det här med Bird och Diz, var det för sent. Duke Ellington och Count Basie och Fletcher Henderson fick aldrig nåt erkännande. Louis Armstrong blev tvungen att flina som fan för att till slut få sitt.

Dom vita brukade snacka om hur John Hammond upptäckte Bessie Smith. Vafan, hur kunde han upptäcka henne när hon redan fanns där? Och om han verkligen upptäckt henne och gjorde vad han borde gjort vad han gjorde för andra vita sångerskor, då skulle hon inte dött som hon gjorde på den där landsvägen i Mississippi. Hon råkade ut för en bilolycka och förblödde därför att inget vitt sjukhus ville ta in henne. Det är samma som; hur kunde Columbus upptäcka Amerika när indianerna redan var där? Vad är detta för jävla skit om inte vita människors skit.

1987 gjorde han sina sedvanliga gig på festivaler och konserter över hela USA, Europa, Sydamerika

och Fjärran Östern – Japan och nu även Kina. Samtidigt vann Tutu en Grammy. 1988 den 13 november på slottet Alhambra i Granada, Spanien blev han dubbad till riddare och intagen bland malteserriddarna – eller för att användas deras formella namn, Riddarna av det stora korset i och för den Suveräna Militära Hospitalerorden av St. Johannes av Jerusalem av Rhodos och Malta.

Han skilde sig från Cicely 1989.

Miles menar att musiken idag är inte som den en gång var, nya instrument som syntar och alla andra grejer som folk spelar på gör allt annorlunda. Miles vet inte hur det kommer att bli i framtiden men han vet att det kommer bli nåt annat. En musiker och konstnär som Marcus Miller är den typ som representerar hur det är idag. Han kan spela allting och är öppen för allt musikaliskt. Vid denna tid kände Miles sig riktigt kreativ. Han känner att han har det bästa kvar. Som Prince säger när han talar om att träffa beatet och komma fram till musiken och rytmen, jag ska fortsätta ”Komma upp på ettan”, brorsan, jag försöker bara fortsätta att få min musik att komma upp på ettan, komma upp på ettan varenda dag jag spelar.

Komma upp på ettan.



Dr. Jean Fortunet, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons

Joakim Becker

Miles Dewey Davis III blev 65 år.

Miles

Självbiografin

Miles Davis och Quincy Troupe

1989, 1990

Nordstedts Förlag AB Stockholm

Johanna Rostedt

Johanna bor i en villa i ett mindre samhälle utanför Tranås. Hon stiger upp klockan 05,50 varje vardag. Hon älskar både sitt jobb och vegetarisk kost. Om hon skulle känna av plötslig stress skulle hon fundera ut vad som förtillfället är den viktigaste komponenten att tillhandha och handla utifrån det. Alkohol i alla dess former är inget Rostedt anammar Hon förhåller sig hellre till en kopp kaffe då och då. Johanna har barn, men hinner ändå med lite egen tid. Som den sporttjej hon är tränar hon en del och springer mycket som väl fungerande avkoppling. Det fysiska momentet i militärtjänstgöringen är något Rostedt skulle vilja testa, men hon skulle aldrig befatta sig med vapen. Som arbetsterapeut ser hon till att alla har en meningsfull sysselsättning. Johanna läser helst självbiografier och mer lättsamma historier. Skräck och kriminalare undviker hon helst. I bokhyllan har hon många olika titlar att välja emellan. På tv ser hon helst något lättsamt som "Så mycket bättre".

Rostedt är inte gift men hoppas att sambon är drömmannen. I köket hjälps dom åt och i trädgården har Johanna sitt smultronställe. Varken

91 Karlsson, Kronblom, Åsa Nisse eller Lilla Fridolf berör henne, de är inga seriefigurer som figurerar aktivt i hennes liv. Svampen kokt i alla dess säkra former är något hon gillar. Historia och samhällsfrågor i allmänhet är något hon bejakar. Hon får dagligen nya perspektiv vid möte av andra människor. Rostedt är inte sen att prova alternativa sporter. Under semestern umgås hon helst med familjen. Och Rostedt väljer hårt kroppsarbete. Att slöa är inget för henne. Hon har syskon. Och hon gillar att baka bullar. Jakt och fiske är ingen syssla Johanna håller på med men hon äter helst djur som haft det bra i skogen. Friluftslivet är inget hon bangar för. Då hon föredrar att le är hänga läpp inget alternativ. Mottot är att allt möjligt. Om hon reser blir det till något naturreservat i närområdet. Hockey är inget för Rostedt. Hellre fotboll. Och hon sätter hellre på sig kepsen än att lyfta på hatten.



Joakim Becker

Hur man bakar vaniljhjärtan

Vaniljhjärtan är en uppskattad bakelse som många frågar mig om hur man gör. Det är inte särskilt svårt, bara tidskrävande, precis som detta recept kommer bli. Visst, jag skulle kunna skriva receptet i en tydlig, lättläst artikel men jag tycker det är roligare när ni tvingas läsa igenom allt mitt dravel. Så till en början behöver man tillverka en vanlig mördeg som även kallas 1-2-3-deg. Den kallas så eftersom den bara består av tre ingredienser som mäts upp i relation till varandra. Man behöver en del socker, två delar smör och tre delar vetemjöl. Jag brukar köra på 200 gram smör och ett ägg för elasticitet. Receptet blir då:

Mördeg

100 g socker
200 g smör
300 g vetemjöl
50 g ägg (ca 1 st)

Se till att väga upp allting när du bakar så att det blir korrekt. I matlagning är det inte så petnoga men när man bakar kan vad som helst gå åt skogen när som helst så korrekta mått är alltid en bra början. Däremot brukar jag inte hålla i allt mjöl på en gång utan spara lite till ut baket, då det oftast är enklare att hålla i lite mer av en ingrediens än det är att ta bort... Här är en hederlig gammal matberedare bra om du inte vill knåda ihop allt med dina små händer som någon slags grottmänniska. Degen ska gärna vara fast, formbar och kännas lite glatt men mindre skönhetsfel brukar lösa sig när den vilar i kylan.

Vaniljkräm

4 dl standardmjölk
120 g äggulor
En fjärdedels vaniljstång eller motsvarande vaniljpulver (inte vaniljsocker eller vanillinsocker)
60 g strösocker
90 g Maizena

Veva in degen i lite plastfolie så är det dags för vaniljkrämen. Vill man så kan man använda färdig marsankräm men ska man gå igenom allt arbete kan man lika gärna göra även vaniljkrämen från grunden. Börja med att koka upp mjölk med vanilj i en kastrull. Jag är av naturen lat så jag använder vaniljpulver på burk istället för vaniljstång. Under tiden det kokar upp rör du ihop maizena, äggulor och socker i en separat bunke.

Enligt receptet ska du när mjölkblandningen kokat upp egentligen hålla den i äggblandningsbunken, röra om och sedan hålla tillbaka det i kastrullen. Varför? Jag vet inte, men jag brukar hoppa det steget och hålla äggblandningen direkt i kastrullen. Skriver bara detta så att ni inte blir sura och skyller på mig ifall allt sprängs eller nåt. Hur du än väljer att göra så ska du låta detta koka upp under vispning tills den tjocknar.

OBS! Stå vid spisen och vispa HELA tiden. Gå inte och kolla på tv mellan. Låt mobilen vara. Om äggen värms till runt 65 grader celsius koagulerar de. Då kommer hela vaniljkrämen skära sig och bli förstörd. Är Fortuna på din sida kanske du kan panikvispa ihop det med elvisp men förvänta dig ingen förbarmelse från högre makter.

Efter att vaniljkrämen tjocknat håller du ner det i en bred form för att den ska kunna svalna så jämnt som möjligt. Lägg plastfolie så att den täcker ytan på krämen så slipper du den där äckliga hinnan. Är denna bravad avklarad kan du ställa in krämen i kylan tills nästa dag och gå och lägga dig. När du dagen efter tar fram degen ur kylan finns det en överhängande risk att den är kall och stel. Jag brukar dela upp den för att arbeta med mindre bit deg åt gången. Se även till att du har deg över till locket för att undvika lite dålig stämning senare.

Mjöla arbetsytan lite lätt, jag brukar ha precis så mycket mjöl över och under degen så att den går att röra över bordet utan att fastna. Lägg ut formar på bordet och beväpna dig med en kavel. Degen ska kavlas till ungefär tre millimeter tjocklek, blir den för tunn så spricker den. Jag brukar fodra formarna för sig genom att skära upp dem i mindre rutor och klämma av det som sticker ut. För att spara tid kan man rulla upp all deg på kaveln för att sedan lägga den över alla på en gång, men när jag provat denna högst avancerade teknik har degen spruckit och jag får fodra formarna var för sig ändå. Nu kan du ta fram din vaniljkräm och antingen använda tyll eller matsked för att fylla formarna. Frestas inte att ta för mycket kräm, då kommer formarna bara läcka eller spricka i ugnen. Lägg sedan ett lika tjockt lock på formarna och kläm fast i kanterna. Någon gång under tidigare spektakel kan du sätta igång ugnen på ca 180 grader. Kakorna ska vara där inne i ca 10 minuter, de ska få lite färg men inte bli för mörka. När de är ute ur ugnen kan de svalna någon minut innan vi går in i sista delen av baket, nämligen där vi FÖRSIKTIGT vänder formarna upp och ned. Val av redskap är fritt men jag rekommenderar att ta en form åt gången med hjälp av något skedliknande och en kökshandduk.

Ta sedan av formarna så de får svalna. Ska kakorna serveras direkt kan du pudra lite florsocker på, annars kan de frysas ner utan florsocker för att underlätta fryslogistik.

Warren Zevon

Carmelita, Werewolves of London, Lawyers, Guns and Money. Många har nog hört någon låt av Zevon utan att veta om det. Bilden av honom som en hårt drickande satiriker sitter kvar än idag.

När fadern William var två år gammal invandrade familjen Zivotovsky från Kiev till Brooklyn, där de bytte namn till Zevon. Men den amerikanska drömmen såg de inte susen av – faderns bästa barndomsminne var när familjen delade på en gurka till hans födelsedagskalas. Senare i livet blev han känd som "Stumpy" för sin roll inom Chicagomaffians olagliga vadslagning och det var även där sonen Warren föddes 1947. Modern Beverly var arton år yngre och kom från en mormonsk familj i Fresno, Kalifornien. Hon hade ett medfött hjärtfel men trotsade ändå sin överbeskyddande mor för att satsa på William, som hon trodde vara en oslipad diamant. Men det liv hon sökte var inget han kunde erbjuda. Under Warrens uppväxt flyttade han som en jojo mellan de två när de skildes, blev ihop eller bara bittert bråkade. Vid nio års ålder bevitnade han något som skulle brännas fast i hans minne för alltid.

Julen då han var nio år bodde han med sin mor i Fresno. För ovanlighetens skull kom fadern på besök men försvann snabbt för att spela över natten. När fadern återvände på juldagen hade han med sig en present till honom, ett gammalt Chickeringpiano han vunnit i poker. Warren blev överlycklig och började direkt spela men Beverly blev rasande över oljudet. Hon krävde att "huvudvärksmaskinen" skulle avlägsnas från deras hem. Warren ville verkligen ha det där pianot. När bråket bröt ut hejade han tyst på sin far, som greppade efter kökskniven menad för kalkonen för att sedan kasta den mot Beverly. Kniven missade huvudet med några centimeter. Utan att säga ett ord gick hon ut genom dörren och till sina föräldrar som bodde på samma gata. Efteråt pratade William med Warren. Han förklarade att han var tvungen att sticka och påminde Warren om att det spelar ingen roll vad Beverly och hennes föräldrar sagt om deras religion för han var ändå jude, och han skulle alltid vara det.

När han började högstadiet flyttade hans föräldrar åter ihop och han började studera musik. Under denna tid träffade han Igor Stavinsky, en rysk kompositör som anses vara en av 1900-talets största. Efter högstadiet skildes föräldrarna igen men tonåringen vantrivdes hemma hos sin mor och styvfader, som kallade honom för pianospelande fjolla med glasögon. Ilsken över att hans mor, som skulle skydda honom, inte tog hans parti flydde han till sin far som trots sina skrupler åtminstone stod upp för sin son.

Warren flyttade till New York där han tillsammans med en vän från skolan startade duon lyme & cymbelle. De fick en mindre hit med *Follow me*. Efter en flopp fortsatte han som kompositör, bland annat skrev han *Carmelita* åt kanadensiske musikern Murray McLauchlan och *She Quit Me* som användes i *Midnight Cowboy*. Under tidigt sjuttital träffade han även sin dåvarande flickvän Marilyn som han fick sonen Jordan med men förhållandet fick ett abrupt slut när han träffade Crystal, som senare blev hans fru 1974. Trots de små framgångarna var det svårt att få ekonomin att gå runt och missnöjd med karriären flyttade han till Spanien under sommaren 1975.

I september samma år återvände han till Los Angeles där han mötte Jackson Browne som im-

ponerades av hur unik Zevon var. Skivbolagets chef David Geffen visste från början att hans musik inte skulle tjäna storkovan men Browne ansåg att folk skulle älska musiken och lade själv pengar på att få Zevon signerad. Båda hade rätt. Skivorna sålde illa men kritikerna älskade musiken. Tillsammans med Browne började han arbeta tillsammans med Stevie Nicks och Lindsay Buckingham från Fleetwood Mac. De och många andra, bland annat medlemmar från Eagles, bidrog till det självbetitlade albumet 1976. Det blev en blygsam hit jämfört med hans nästa album, *Excitable Boy* som kom två år senare. Mick Fleetwood och John McVie medverkade på singeln *Werewolves of London* som nådde upp på topplistanas tjugoförsta plats. Under denna tid hade han ett hektiskt förhållande med sin fru Crystal samtidigt som alkoholismen även orsakade affärsmässiga problem. Browne minns hur han brukade komma full till studiosessioner vilket orsakade påfrestningar samt den gången han kräktes från en inomhusbalkong under en fest skivbolaget ordnat åt dem. När dottern Ariel föddes 1976 lovade Zevon att sluta dricka, men tvärtom blev det värre och när han ibland blev våldsam med barnet bestämde sig Crystal motvilligt att lämna honom. Hon älskade honom fortfarande och de fortsatte vara vänner efteråt, men för barnets skull kunde de inte vara tillsammans längre. 1980 släppte han *Bad Luck in Dancing School* tillägnat sin favoritförfattare Ken Millar som med andra försökt stoppa Zevons växande missbruk. Trots en kollaboration med Bruce Springsteen samt en ballad där Buckingham sjöng blev det ingen jättehitt och kritiker ansåg att det visade på en nedåtgång inom hans musik.



Klaus Hiltcher, CC BY-SA 2.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>>, via Wikimedia Commons

Nedåtgång blev det i alla fall. Trots att släppet av *Envoy* i 1982 ansågs vara en uppåtgång beslöt sig bolaget Asylum Records att avbryta sitt samarbete med honom, vilket han fick reda på genom att läsa "övriga notiser" i Rolling Stone. Motgångarna gjorde att han sjönk djupare ned i spiralen av drogmissbruk och alkoholism. 1984 skrev han in sig själv på en beroendemottagning i Minnesota samtidigt som karriären lades på hyllan. Fram tills 1987 höll han sig mest till soloframträdanden med undantaget för Hindu Love Gods, ett samarbete med medlemmar ur R.E.M. men just detta år återvände han med *Sentimental Hygiene*. Albumet släpptes via hans nya skivbolag Virgin Records och innefattade många kända gäster bland andra Neil Young och Bob Dylan. Det blev en succé och följdes upp med ett konceptalbum med futuristiskt tema, *Transverse City*, vilket floppade så hårt att skivbolaget sparkade honom. 1991 släppte Zevon en soloplatå, *Mr. Bad Example* och fortsatte turnera runt om i världen, framför allt i Colorado för att kunna hälsa på sin vän Hunter S. Thompson. Zevon var ett stort fan av deckare och samarbetade gärna med författare inom sin musik. Tillsammans med flera populära författare, bland annat Stephen King, Dave Berry, Matt Groening och Amy Tan drev han gruppen Rock Bottom Remainers som spelade på bokmässor. Hans musik förekom även i många filmer och tv-serier baserade på böcker, Stephen King berättade

senare att han kände stor ånger över att inte ha samarbetat med Zevon men tillägnade sin bok *Dr. Sleep* åt sin vän.

Efter några års paus släppte Zevon det självproducerade albumet *Mutineer* som floppade till stor del på grund av att skivbolaget Giant var nära att gå i konkurs. Året efter släppte Rhino Records samlingsalbumet *I'll Sleep When I'm Dead* som sålde bra men hans andra comeback kom vid millennieskiftet med *Life Will Kill Ya*. Flertalet låtar på skivan kretsade kring döden, bland annat *My Shit's Fucked Up* med sin text om att åldras. 2002 följdes den upp med *My Ride's Here* som även den utforskade temat dödlighet - ett oroande tecken på vad som skulle komma. Zevon hade i flera år lidit av tvångstankar och tvångsmässigt samlande av t-shirtar designade av Calvin Klein, men en av de mest oroande var hans rädsla för sjukvård. Efter att ha lidit av kronisk hosta följde av yrsel lyckades vänner till slut övertala honom att söka läkarvård där hans värsta fruktan skulle bli sann. Under hela sitt liv var Zevon så rädd för cancer att han inte ens vågade yttra ordet. Två månader efter släppet av *My Ride's Here* diagnostiserades han med mesoteliom, en ovanlig och aggressiv cancer som attackerar en slags vävnad i kroppen. Beskedet gjorde honom panikslagen och trots sjutton års nykterhet återgick han till att dricka kraftigt.

På grund av rädslan för läkare vägrade han några ingrepp. Istället började han producera sitt sista album, *The Wind*. Efter nyheten blev han kontaktad av olika medier som ville tala med honom, bland annat VH1 och David Letterman i vars program Zevon ofta medverkat i sen start. Den trettionde oktober 2002 var han kvällens ende gäst i *Late Show with David Letterman* där han uppträdde med flera sånger och pratade om sitt liv. Han erkände bland annat att han möjligtvis begått ett misstag genom att inte träffat en läkare på tjugo år och uppmuntrade tittarna att "njuta av varje smörgås". Efter programmet tackade han Letterman för allt stöd och gav honom den gitarr han alltid använt på programmet med önskan att programledaren skulle ta god hand om den.

Vid cancerbeskedet förväntades han inte leva längre än till årsslutet. För media berättade han om sin önskan att se den nya bondfilmen *Die Another Day* innan bortgången, vilket han även fick. In i 2003 fortsatte turen och i juni föddes hans barnbarn, två tvillingpojkar och senare i augusti släppte han *The Wind* - en hit tack vare dokumentären av VH1. Den sjunde september somnade Zevon, då 56 år gammal, in hemma i Los Angeles och askorna spreds över stilla havet.

The Wind nominerades för fem Grammys och vann två efter bortgången vilka blev hans första två under den drygt trettio år långa karriären. 2004 släppte sonen Jordan ett samlingsalbum kallat *Enjoy Every Sandwich: The Songs of Warren Zevon* på vilken han även framförde låten *Studebaker* för första gången. Hans före detta fru Crystal släppte en biografi i 2007 som blev känd för sin osminkade skildring av musikerns liv kallad *I'll Sleep When I'm Dead: The Dirty Life and Times of Warren Zevon* där människorna runt honom berättar om hans liv.

Emelie

<https://www.theguardian.com/music/2013/aug/01/warren-zevon-werewolves-of-london-demons>

<https://www.nytimes.com/2007/05/06/books/chapters/0506-1st-zevo.html>

https://en.wikipedia.org/wiki/Warren_Zevon



Karate (空手)



Karate betyder tomhänt och kommer ursprungligen från den japanska ön Okinawa på 1600-talet. Karate uppstod efter att lagen om att bära vapen förbjöds. Alla karate-stilar härstammar från 4 olika grundstilar men det finns bara 3 kvar de heter Naha-te, Suri-te och Tomari-te. Det finns många olika stilar inom karate, de största heter:

Shotokan: Grundades 1938 i Tokyo av Gichin Funakoshi. Stilen fokuserar mycket på attack som försvar med mycket raka och kraftiga slag.

Goju-ryu: Är mest känt för sin stil från filmen Karate kid. Stilen använder sig av cirkulära rörelser, snabba attacker, lås och kasttekniker.

Uechi-ryu: Grundades tidigt 1900-tal i Okinawa av Kanbun Uechi. Stilen är känd för att vara mycket influerad av gamla kinesiska kampstilar.

Wado-ryu: Wado betyder "harmoni". Stilen kommer från Okinawa och skapades år 1934 av Hiro-nori Otsuka. Stilen har också lite av jiu-jitsu i sig. Wado-ryu är en defensiv stil som fokuserar mest på att undvika och kontra slag.

Shorin-ryu: Fokusera väldigt mycket på de mentala och fysiska styrkan. Eleverna lär sig att undvika slag genom olika kroppsövelser men samtidigt stå upp stadigt.

Kata (カタ)

Kata är en obligatorisk del av träningen som utgår på att göra olika rörelser i ett visst mönster och visa vad man har lärt sig. Samt när man ska gradera till ett högre bälte måste man göra de olika kator för att visa att man har lärt sig kunskapen.

Min träning

Den stilen som jag håller på med heter Wado-ryu. Det är en stil som mest fokuserar på att försvara sig än att gå till attack. Det första vi gör när vi går in i dojon är att buga sen städar vi upp allt damm i dojon så det inte blir halt och smutsigt. Efter städningen är det uppställning framför tränarna, då sitter alla i ordning efter rank. Man ser vilken rank man är genom att titta på bältena, vita bälten sitter längst till vänster sen vitt rank 1 och 2 sen gult osv. Uppvärmningen börjar med att man springer och efter ett tag gör man lite stretchingar, grupperna brukar delas in i två för att underlätta för ledarna. Efter det är gjort så tränar man på grundslag och sparkar och blockeringar. Ledaren säger till när vi ska öva på en specifik Kata. Kata är olika bestämda rörelser som man ska göra både snabbt eller långsamt det gäller också att ha rätt andningsteknik när man gör dem. Den katan som jag gör för att få gult bälte heter Pina Nidan (ピナニダン) i den katan ingår det bara slag och inga sparkar. På termin avslutningen så brukar vi göra så många armhävningar som man kan och det antal som görs omvandlas till pengar och de i sin tur går till musikhjälpen. Det brukas avslutas med lite fika och om man vill så följer man med till restaurangen Ban Thai.

Debatt: Stoppa djurförsök!

När man testar produkter på djuren så lider dom väldigt mycket. Jag har alltid varit emot djurförsök för att det är så fel att testa på djuren. Jag tycker man kan testa produkter på annat sätt om man nu måste det men inte på djuren. De kan inte försvara sig själva. En del produkter testas på människor och då har de valt det själva men det har absolut inte djuren. Man kan googla på vilka produkter som är testade på djur och inte så man vet vad man ska köpa och inte köpa. Man kan fråga dom som jobbar i sminkaffären om produkten är testad på djur så kan de kolla upp det. Det finns särskilda märken på att det inte är testat på djur då står det vegan eller not tested on animals eller cruelty free. I Sverige och många andra länder var djuranvändningen troligen störst på 1970-talet. Någon statistik över djuranvändningen fördes dock inte på den tiden, men antalet djur som användes i laboratorier varje år i Sverige beräknas ha uppgått till över en miljon. Många blir förvånade över att höra hur många djur som används i djurförsök. I Sverige påbörjades försök på i genomsnitt 1 600 nya djur varje dag – nästan 576 000 djur per år – under 2011-2015. Det är en minskning jämfört med åren 2004-2012, då genomsnittet låg på över 990 000 djur per år. Antalet djur kan variera kraftigt mellan olika år, så det behövs statistik för flera år innan det går att dra några slutsatser om trenden pekar mot en varaktig minskning.

I hela världen används troligen över 100 miljoner djur i försök varje år. Det handlar alltså om riktigt många djur som används i djurförsök. Varje dag, varje vecka, året runt. Plågsamma djurförsök är tillåtet i Sverige och det finns få begränsningar av hur mycket lidande djur får utsättas för. Statistiken för 2014 var den första där lidandegraden angivits. Rapporten visar att 7 % av försöksdjuren har utsatts för "avsevärd" svårhetsgrad både under 2014 och 2015, medan svårhetsgraden klassades som "måttlig" för 56 % under 2014 och 51 % för 2015.

"Svårhetsgraden" avser det lidande djuren utsatts för under försök och avsevärd är den högsta svårhetsgraden. Alla djurförsök är inte plågsamma, men det är inte alls ovanligt att försöksdjur är genmodifierade eller inavlade för att få olika sjukdomar som ska studeras. Andra förgiftas i tester av kemikalier och olika produkter. De kan också opereras för att få skador, utsättas för stress, upprepade injektioner och blodprovstagning, tvångsmatning och andra ingrepp. Att djur inte får mat och vatten innan ingrepp är vanligt. Livet som försöksdjur, i små burar, lådor, akvarier eller bås, är ofta torftigt och med otillräcklig stimulans. De vanligaste försöksdjuren är råttor, möss och fiskar. Utöver dem används även apor, hundar, hamstrar, katter, illrar, kaniner, marsvin, grisar, får, fåglar, gerbiler och många andra djurarter. De djur som används i djurförsök ska enligt lag vara uppfödda för ändamålet och komma från en destinationsuppfödning, som föder upp och säljer försöksdjur. Vissa djurarter är dock undantagna från det kravet. Många djur som föds upp till djurförsök är genmodifierade och bygger på en teknik där man antingen slår ut eller sätter in olika gener hos djuren. I dagsläget finns det så kallade djurmodeller för väldigt många sjukdomar. Användningen av genmodifierade djur ökar konstant. I Sverige finns det ett stort antal djurförsökslaboratorier och under de senaste åren har de gått från mindre djuravdelningar till stora, centrala anläggningar där djuren lever på en väldigt begränsad yta. De flesta försöksdjur sitter i små burar hela sina liv och det mesta kontrolleras, till exempel temperatur, föda, lufttillförsel, ljus med mer. Förutom försöken de ingår i så hålls de

alltså på liten yta, många gånger utan stimulans och möjlighet att utföra sina naturliga beteenden. Råttor och möss hålls i små plastburkar med väldigt lite stimulans och de saknar ofta bon att söka skydd i och är ständigt exponerade i de genomskinliga burarna vilket är oerhört stressande för dem. Hundar hålls i burar eller kennlar inomhus på laboratorierna och katter många gånger i grupper i små, fönsterlösa rum. Många kaniner hålls fortfarande ensamma och i burar så små att de inte ens kan ligga utsträckta. Möss blir så stressade och understimulerade att de biter av varandra morrhåren bara för att ha något att göra. Så ser försöksdjurens verklighet ut och försöken kan pågå allt från dagar till månader eller till och med år. De flesta djur dödas vid slutet av försöken, men vissa djur som apa eller hund kan återanvändas i flera försök. Detta eftersom de dels är dyra att köpa in och många gånger har de vant sig vid hantering av människor. Kosmetikatester på djur är förbudet inom EU och den 11 mars 2013 infördes ett förbud mot försäljning av produkter med ingredienser som djurtestats efter detta datum. Allt fler länder utanför EU har även de förbjudit kosmetikatester på djur. Bland annat så har Norge infört samma förbud som EU och länder som Nya Zeeland, Israel, Indien, Turkiet och Sao Paulo har infört ett förbud och även många andra länder överväger ett förbud. Länder som överväger förbud inkluderar Argentina, Australien, Brasilien, Kanada, Sydkorea, Ryssland och USA. I Sverige är det sedan 2003 förbjudet att göra djurförsök på människoapor (schimpanser, dvärgschimpanser, gorillor, orangutanger) och nio arter av gibbonapor. Dessvärre är det fortfarande tillåtet att utföra experiment på andra apor och i Sverige finns det enda laboratoriet i Skandinavien som fortfarande använder apor i djurförsök vid Karolinska Institutet. Jag tycker inte att det finns inga fördelar med att testa produkter på djur. De lider av det, det måste bli ett stopp på detta djurplågeri. De får sitta i små burar och är stressade hela livet. Djur ska kunna bete sig naturligt. De ska inte vara i små burar det är inget naturligt det är bara elakt. Jag skriver detta för att uppmärksamma folk hur det faktiskt funkar att många produkter testas på djur. Therese Lindgren som är en känd influenser propagerar för djurens rätt hon har även skapat ett eget skönhetsmärke som inte testas på djur det heter Indy Beauty. Ju mer man uppmärksammar folk att produkter testas på djur desto mer insikt får de att de går till på det här sättet. Ett franskt smink och hår märke som heter Yves Rocher uppfanns 1959 av en man som hette Yves Rocher som bodde i Frankrike. Dom älskar djur så därför har de beslutat sig för att ta fram produkter som är baserade på växter även på deras smink.

Även ett annat väldigt känt märke som heter The Body Shop är också emot djurförsök. Det företaget grundades av brittiskan Anita Roddick och hennes make, den första butiken öppnade 27 Mars 1976 i Brighton, Storbritannien.

Elin J.

Källor:

forskautandjurforsok.se

djurrightsalliansen.se



ENDZONE: A World Apart

Ulrik Hallefjord

Vi som folk skojar alltid runt om konceptet på världens undergång. Från zombier till en massiv sjukdom som utplånar civilisationen vi känner. Men det vanligaste området vi använder är det tredje världskriget, där världens alla hörn bombar varandra till utplåningens brant.

ENDZONE: A World Apart, utspelas ett hundra år efter detta kärnvapenskrig. Du agerar som ledare för en skara överlevande som kommit undan förödelsen genom ett nätverk av underjordiska bunkrar. Nu faller det till dig som ledare, att bygga en ny civilisation i en extremt farlig värld.

I början så har du bara en liten skara med folk som kan sätta igång. Men det första som behövs för att uppehålla liv är VATTEN.

Tyvärr är rent vatten lite av en bristvara så du får dra nytta av det du kan få tag på. En enkel cistern

(Som effektivt är en konverterad swimming pool) och en brygga för insamling av vatten från en sjö är en bra start. Tyvärr så är cisterner oskyddade så om radioaktivt regn börjar falla så kan det förorena dricksvattnet. Eventuellt så får man hitta sätt att motverka detta. Mat är också en livsviktig resurs så klart. Allt från enkla bondgårdar till fiske utgör en bra start. Men rätt mycket av ens mat och vattenproduktion hänger på vädret. Bondgårdar växer inte lika bra om det inte regnar tillräckligt, och det växer inte alls om en torkperiod anländer. Man kan också förlita på konstbevattning men det kan bli dyrt i det långa loppet.



Mat och vatten är så klart prioritet nummer ett. Men man måste också tänka på lång sikt. Saker som husrum, industri och forskning blir en viktig aspekt. Och omgivningen kommer inte att samarbeta. Förorenat regn kan sabotera miljön och din produktion, och sandstormar kan mörbulta din stad på nolltid. Din logistik kommer också bestämma hur snabbt

ditt arbete kan fortgå. Om folk måste ta långa resor mellan deras arbetsplats och lagerrum så kommer det att sakta ner saker. Och om det inte finns acceptabla vägar på vägen så kommer

det att göra saker mer invecklat. Man kan också ordna elektricitet genom sol och vind. Detta kan förbättra folkets levnadsvillkor och förstärka effekten av flesta byggnader. Närvaron av



elektriskt ljus och elektriska verktyg underlättar allas arbeten, även på natten.

Ditt folk kan också ha sina egna idéer ibland. Då och då så kan folket komma fram med nya planer eller krav. Det är upp till din diskretion att acceptera eller vägra dessa, men konsekvenserna kan finnas där. Samtidigt så kan du också skicka ut några av

dina invånare på expeditioner på längre (Och farligare) expeditioner till några av ruinerna från den gamla världen. Allt ifrån ruinerade växthus och butiker till bunkrar och kraftverk. Man kan bara skrota dessa med, men då kan man gå miste av mer ömtåliga och sällsynta resurser inuti. Man måste också skicka folk med rätt kunskap, träning och utrustning. Annars kan saker gå snett.

Att bygga upp en ny civilisation där den redan har gått under är aldrig någon lätt match. Men eftersom radioaktiviteten är och förblir ett konstant hot så måste man ta alla säkerhetsregler man kan. Folk kommer att stryka med i bygget av denna nya värld. Frågan är hur du och din stad klarar av utmaningarna framöver.



Dessutom så måste du komma ihåg att du inte är ensam. Handel kan driva din koloni vidare, men tjuvar och rånare finns också. Lycka till i en uppdelad värld.

Beckers Diktsida

Under isen

Jag kommer aldrig upp.
Jag för en intensiv kamp
mot paniken.
En kallsup och lungorna fylls
med litervis
insjövatten.
Jag kan ha fel, men
jag tror faktiskt att
jag är ute till havs.

Längre bort glider en
isbrytare fram.
Jag kan höra dieselmotorns
kolvar slå ända hit.
Jag vänder mig till en högre makt,
ber om syndernas förlåtelse och allt det där.

Jag kan höra dieselmotorns
kolvar slå ända hit.

Jag trodde att
jag kunde ljuga
mig fri.
Men
det gick inte,
samvetet satte
dit mig

Kom!

Att gå över ån
efter vatten
är inte min
grej.

Jag går hellre
ut i köket och
hämtar kranvatten
när jag är
törstig.

Stress

Pressa mig inte.
Jag säger till när
jag har tid,
om jag nånsin
har tid.

Regnbågsveckan

Vad har jag gett
mig in på?

Nu vet jag inte
hur jag ska
komma ut!

