

EPOCH TIMES

KULTUR

NR 14 VECKA 14 2024 LITTERATUR | KONST | MUSIK | SCENKONST | HÄLSA & LIVSSTIL



FOTO: KRISTINA KLEINERT

Lukas Marot
Mårtensson
studerar
realism.

Konstskola utan normkritik

Litteratur: 100-årsjubileum för Boyes Gömda land | **Konst:** Wennerberg i Gustavsberg

LEDARE

KULTURARV

Hantverkets kultur arv kräver tillgång till bra material

I förra numret skrev jag om projektet Näverskogen som handlar om att återetablera tillgången på svenskt näver. Att vi i Sverige inte har tillgång till ett traditionellt slöjdmaterial kan låta trivialt, det är trots allt bara en liten grupp slöjdare som är intresserade av ämnet.

I grunden handlar det dock om ett kultur arv som riskerar att försvinna. Om vi inte har tillgång till materialet har vi inte tillgång till att utveckla hantverket och då har vi heller inte möjlighet att bevara kultur arvet. Men det handlar inte bara om att bevara utan även om att vidareutveckla hantverket och ta med det in i en ny tid.

För ett par veckor sedan skrev jag om den finska kulturdagen, eller Kalevaladagen som den också kallas. Det finska eposet Kalevala är känt över hela världen och har blivit en del av den finska identiteten. Men de dikter den bygger på, de äldre runsångerna, höll faktiskt på att dö ut innan Elias Lönnrot på 1800-talet vandrade landet runt för att samla in och skriva ner dem. Vi i Sverige genomgick en liknande process när vi i industrialismens tidevarv förstod att den äldre svenska folktron höll på att försvinna, och att om vi inte samlade in berättelserna så skulle de vara borta för alltid.

Insamlandet av berättelser, kunskap och föremål från äldre

tider sker ofta just i perioder när den breda allmänheten förstår att kultur arvet är hotat. När det håller på att dö ut. Och projekten drivs ofta av privatpersoner som har ett starkt intresse i frågan.

Ibland funderar jag på vad det är som bygger den svenska folksjälens. Här har hemslöjden och hemslöjdsrörelsen en roll att spela. Sverige har varit ett föregångsland i att upprätthålla och sprida slöjden världen över. De svenska verktygen är väl kända i USA och flera av våra kända slöjdare, som Bror Forslund och Jögge Sundqvist, säljer mycket av sin slöjd i Japan.

Med detta i bakhuvudet skär det lite extra i mitt hjärta när jag får veta att många som går kurser i näverslöjd slutar av den enkla anledningen att det inte finns material att jobba med. Sverige har helt förlitat sig på rysk import och denna källa är nu borta.

De äldre berättelser som samlades in var delar av ett nästin-till förlorat arv. Den genuina tron på folktrons väsen var nästan försvunnen och många av de insamlade berättelserna handlade om vad de intervjuades far- eller morföräldrar hade trott på. I dag är de riktigt skickliga svenska näverslöjdarna få. Men vi har fortfarande ett livs levande kultur arv att arbeta med. Vi behöver inte leta i gamla



Projektet Näverskogen handlar om att åter-skapa den svenska näverproduktionen.

FOTO: SARA DANIELSSON

Ibland funderar jag på vad det är som bygger den svenska folksjälens.

arkiv för att förstå hur den svenska näverslöjden skiljer sig från exempelvis den ryska.

Det här är inte det enda exemplet på återetablering av produktion av svenska material. En gång i tiden var ull och lin två av våra viktigaste textila material, och producerandet av dem skedde då givetvis i Sverige. Det som utmärker nävern, och som gör detta exempel så tydligt, är den globala bristen på materialet. Under min diskussion med Kerstin Sylwan, som driver projektet Näverskogen, framkom det att slöjdare i Korea försökt köpa större mängder näver från Sverige. Trots att vi inte har haft någon egen produktion på många, många år.

Inom flera delar av slöjdvärlden saknas ekonomiska incitament för ökad aktivitet. Att många slöjdare är pensionärer beror till stor del på att det är svårt att få lönsamhet i

sitt slöjdande och att man därmed väntar med att slöjda i stor skala tills man har säkrat sin försörjning på annat sätt. Men när det gäller näver verkar det finnas en stor efterfrågan världen över och priserna borde kunna sättas därefter.

Det stora problemet är att det tar lång tid att få fram materialet. Björkarna måste bli 15–20 centimeter tjocka för att det ska finnas ekonomisk lönsamhet, och högkvalitativt näver går bara att ta en gång under björkens livslängd. Men om man plockar näver innan skogen gallras kan man faktiskt få ekonomisk vinst av träden två gånger. Samtidigt gör man en viktig insats för det svenska kultur arvet. Nu återstår bara att se hur många skogsägare som är villiga att ta chansen.

Anton Nilsson

anton.nilsson@epochtimes.se

Tradition är vägen hem.

EPOCH
TIMES

Rena Nyheter.

LEV SKÖNARE MED JOHAN HOLMSÄTER

Inget är viktigare än ditt eget välbefinnande

Folk mår inte bra. Sjukskrivningarna för psykisk ohälsa har aldrig varit fler än i dag. Inte så konstigt, kanske. När man varken räcker till på jobbet eller för familjen, hur ska man då hinna räkna till för sig själv, och hinna motionera? Helt klart måste vi tänka om. Helt klart måste vi tänka mer på oss själva.

Motion är lika bra mot nedstämdhet, depression och annan psykisk ohälsa som piller. Om detta har ett antal vetenskapliga artiklar skrivits. Längre har jag dessutom sagt att inget säger så mycket om din hälsa som din kondition, det vill säga din uthållighet, eller mer fysiologiskt uttryckt: ditt blods förmåga att ta upp syre från din andning och leverera vidare till cellerna.

Hälsa handlar om cirkulation, om att hålla igång systemet och dina cellers förmåga att skapa energi. När du använder din kropp håller du igång det kraftverk som är du och som gör att du har kraft över för att ta itu med livets utmaningar.

Det effektivaste sättet att skaffa sig den där livsnödvändiga konditionen är att hålla igång några enkla vardagsvanor. Det brukar vara lättare om man knyter dem till jobb- eller hemmarutiner, som att gå eller cykla till jobbet, gå en promenad på lunchen eller att alltid gå en runda innan man lägger sig på kvällen. Åker du bil från dörr till dörr kan du gå några kvarter innan du sätter dig i bilen på morgonen.

Sådana små enkla vardagsvanor kan verka oviktiga just i stunden. Att säga till sina kollegor att man ska ta en halvtimmes promenad efter lunchen, när man borde gå tillbaka och jobba med ett viktigt avtal värt hundratusentals kronor, kan tyckas konstigt. Kanske känns det osjyst mot familjen att ge sig iväg och motionera på kvällen, när man varit borta hela dagen. Ändå är det just alla de där små dagliga valen, som har stor betydelse för din hälsa.

Det är när du alltför många gånger har struntat i att lyssna på din kropp, hoppat över lunchen för att jobba, hoppat över kvällspromenaden för att diska, skippat löprundan på helgen för att det känns dumt mot gäster eller familj – det är då kroppen till slut säger stopp. Och huvudet också. Det är då du förhoppningsvis inser att du väljer fel.

Vägen mot ett hälsosammare liv handlar om självrespekt och att sluta bete sig som om kroppen inte finns. Därför ska du prioritera den



Om du mår bra, mår människor omkring dig bra. Helt klart måste vi tänka mer på oss själva.

FOTO: KHOSRO/SHUTTERSTOCK

dagliga promenaden, cykel- eller löpturerna och ge dig själv en nyttig lunch varje dag. Det är att bejaka livet och såväl det fysiska välmåendet som det psykiska.

Här är ett idealiskt motionsrecept för dig som vill må maximalt bra utan prestationskrav:

- Varje dag: Gå eller cykla sammanlagt en timme i dina vanliga kläder.
- Varannan dag: Komplettera din dagliga basmotion med 2-3 lite svettigare halvtimmar med jogging, jympa, tennis, styrketräning, simning etcetera.

Både punkt ett och två verkar enkla, men även enkla rutiner kräver planering. Varje gång som planerna inte blir som du tänkt, måste du intala dig att det inte var ett misslyckande, bara ett tillfälligt avsteg. Nästa vecka fortsätter du bara som du har bestämt.

Kom också ihåg att kondition är något du skaffar dig. Du föds inte med god kondition. Det är en färskvara som kräver ständig tillsyn och underhåll. Idén om god grundkondition för att du spelade fotboll som ung stämmer tyvärr inte. En för-

”**Hälsa handlar om cirkulation, om att hålla igång systemet och dina cellers förmåga att skapa energi.**”

söksgrupp som fick stanna i sängen i tre veckor förlorade i genomsnitt 30 procent av sin kondition. De i gruppen som hade dålig kondition före nedbäddningen fick tillbaka sin ursprungliga dåliga kondition efter en dryg vecka. De som hade höga konditionsvärden behövde 30-40 dagar för att komma upp i sina tidigare höga värden igen.

Det låter kanske dystert, men man kan också vända på det. Du behöver bara träna cirka var femte dag, 45 minuter i lätt ansträngande tempo för att bibehålla den kondition du har i dag. Om du tillhör den majoritet som inte har elitidrottsambitioner behövs bara 2-3 träningstillfällen i veckan för att bättra på kondisen. Vissa studier har dessutom visat att 6 minuters träning varje dag ger minst samma effekt som 45 minuter en gång i veckan.

Hjärtat är den faktor som betyder mest för din kondition. Hjärtat är en muskel, så konditionsträning är med andra ord styrketräning för hjärtat. Att träna hjärtat innebär att lära hjärtat pumpa effektivare i varje slag, något som kan medföra att det totala antalet pulsslag per dygn minskar med 10 000-30 000 slag. Hjärtmuskeln får i så fall längre tid på sig att vila mellan

varje slag. Den vilan sparar på hjärtat.

Så fort musklerna börjar arbeta ropar de efter mera syre. Hjärtat börjar då pumpa ut mer blod per slag. Nästa steg är att slå snabbare. Men det kan inte slå hur snabbt som helst. Alla har en viss maxpuls. Den varierar från individ till individ och sjunker med åldern utan att du kan påverka den nämnvärt med träning. Vi föds med en maxpuls på 220-240 slag och den sjunker sedan med cirka ett slag per år. 25-åringen har alltså runt 195 slag per minut som maxpuls. En 42-åring 220 minus 42, det vill säga cirka 178 slag. Oftast kan man bara arbeta helt kort med maxpuls. Och det känns allt annat än behagligt.

Men för att återvända till den här krönikans början och budskapet att ingenting är viktigare än att satsa på ditt eget välmående och ge dig tid att motionera: Du behöver inte anstränga dig hårt. Vardagsmotion är grunden. Några svettiga tillägg ovanpå den och du kommer att må jättebra. Redan vid en puls på 90-120 slag (för en 25-åring) arbetar hjärtat med full slagvolym. Det sker redan vid en rask promenad. Lägger du på ett kol förbättrar du även den perifera cirkulationen, muskelstyrkan, energiomsättningen, uthålligheten och får fler blodkärl. En lagom och hyfsat behaglig träningsnivå för vanliga motionärer är 100-140 slag per minut. Har du välbefinnande som mål är den nivån tillräcklig. Bry dig om dig själv och njut mer!

Johan Holmsäter
Grundare av
Friskis & Svettis

johan.holmsater@epochtimes.se



KONST

MÖTET Lukas Marot Mårtensson

Konst och kultur som livsväg

Gravören Lukas Marot Mårtensson längtade efter att fortsätta att utveckla sitt konstnärliga skapande och sökte till The Swedish Academy of Realist Art. Här berättar han om en livsresa kantad av skapande, funderingar och utmaningar.

Simrishamnären charmig småstad vid Östersjö-kusten på Österlen. Regionen är känd för sin naturskönhet och konstnärliga tradition, med det största antalet arbetande konstnärer i norra Europa.

I centrala delen av staden ligger The Swedish Academy of Realist Art (SARA), som är en konstskola som ägnar sig åt traditionell och realistisk konst. Akademien erbjuder den högsta nivån av utbildning i realistisk teckning och målning med traditionella tekniker och metoder från renässansen, 1700- och 1800-talets europeiska och ryska akademier, samt utvalda samtida metoder.

Eleverna förvärvar färdigheter som gör att de kan skapa personliga och samtida konstverk, som uppfyller de standarder för excellens och professionellt hantverk som sattes av mästare för århundraden sedan.

Jag möter Lukas Marot Mårtensson, som sedan tidigare är gravör och som går sista året på den treåriga utbildningen. Han tar emot i akademiens foajé och visar runt i 1800-talsbyggnaden. Visar oss i skolans bibliotek bland böcker om levande och döda konstnärer och mästare.

– Tre år är kort tid för att hinna utveckla nödvändiga tekniker och konstnärliga färdigheter, utbild-

ningen är komprimerad. Förr i tiden var man lärling hos en mästare i många år och fick möjlighet att utveckla sitt konstnärskap. Lärlingskap finns tyvärr inte längre på samma sätt, därför är utbildningsinstitutionerna en viktig länk i fostlandet av samtidens och framtidens konstnärer, säger Lukas Marot Mårtensson.

I dag finns inga svenska statliga konsthögskolor som erbjuder utbildning i realistisk och figurativ konst. De statliga utbildningarna är inriktade på samtidskonst, experimentellt utforskande och normkritik. Därför har The Swedish Academy of Realist Art en viktig roll i utvecklandet av blivande konstnärer och bibehållandet av inhemska kompetens. Den privata akademiens utbildningar bekostas av studenterna själva. Skolan är känd utomlands och attraherar årligen internationella studenter.

– Vi blir ibland inbjudna av lokala gymnasieskolor att komma och berätta om realistiskt måleri och akademiens olika utbildningar. Men det finns också skolor med estetiska program på gymnasienivå som inte är intresserade av att bjuda in oss. Det verkar finnas en attityd att det är bakåtsträvande att lära sig en viss arbetsmetod och att det begränsar kreativiteten.



I The Swedish Academy of Realist Art erbjuder detaljerade studier av den mänskliga figuren, där modellerna intar samma pose under en längre tidsperiod. FOTO: KRISTINA I. KLEINERT

LUKAS MAROT MÅRTENSSON

Bor: Lägenhet i Simrishamn.

Familj: Sambon Kajsa Nielsen, som också studerar vid The Swedish Academy of Realist Art.

Senaste projekt: Stilleben med träfigurin från Ungern.

Fritid: Spela gitarr, vandring.

Boktips: The Art of Still Life av Todd M. Casey.

Lukas Marot Mårtensson är född i Malmö. Han bär med sig en dramatisk släkthistoria som påverkade honom under uppväxten och som influerar honom än i dag.

– Min farfar flydde till Sverige under 1950-talet i samband med den ungerska revolutionen. Han kom från en adelsfamilj med ett stort kulturarv, men nästan inget av det kunde han ta med sig. Han återvände till hemlandet först på 80-talet och fann hemmet söndersprängt. I ruinerna upptäckte han en byst av Homeros, som blev en symbol för vägen framåt. Den skulpturen har jag i mitt hem i dag.

Lukas Marot Mårtensson har sedan han var barn fått höra berättelser om flykt och umbäranden. Hans gammelmormors familj, som var romer, flydde till Sverige under andra världskriget. Flykten gick genom Ryssland och Finland, många försvann på vägen. De som överlevde kom till Sverige.

– Jag växte upp med de här paradoxerna: det fattiga arbetarklasshemmet och dygden av överklassen, som egentligen inte betyder någonting när det tas ur sitt sammanhang. Det gav perspektiv på livet, och var ödmjukande.

Ständiga flyttar och en rotlös uppväxt präglade synsätt och fritidssystem. Behovet av att undersöka tillvaron och förstå livet ledde till konstnärligt skapande och experimenterande.

– Jag lyssnade på musik och upplevde visuellt ett inre abstrakt formspråk, ett bildspråk som kunde förmedla känslor. Jag tecknade vad jag upplevde. Ibland spelade jag själv gitarr och det kunde inspirera mig till att teckna, vilket i sin tur motiverade mig att musicera. Det kunde gå som i en cirkel.

Efter studier på musikgymnasium fortsatte Lukas Marot Mårtensson på Österlensskolan för konst och design.



Lukas Marot Mårtensson ägnar många timmar i ateljén åt att utveckla nödvändiga tekniker och konstnärliga färdigheter i traditionell och realistisk konst.

FOTO: KRISTINA I. KLEINERT

KONST

”Genom utbildningen lär vi oss att observera, vilket för mig är den ultimata träningen i att vara närvarande i tillvaron.”



Eleven uppmuntras till att utveckla sin kreativitet och fantasi, eftersom det är kvaliteter som kan lyfta en målning bortom enbart teknisk excellens. FOTO: KRISTINA I. KLEINERT

– Jag hade en vision inom mig som jag ville arbeta med i lugn och ro för att kunna återge på ett verkligt sätt. Det fanns lärare som ifrågasatte varför jag ägnade så mycket tid åt mitt arbete. Men jag kände att jag var på rätt väg och jag började hitta en kärna i det jag ville göra. Jag kom till insikt om att jag ville lära mig någon form av teknik för att kunna återge saker på ett tredimensionellt sätt, få kunskap om hur ljus samspelar med form och utveckla förmågan att betrakta världen omkring mig.

En vändpunkt var när han träffade gravören José Luis Guzmán i hans butik i Malmö.

– Jag besökte honom för att få hjälp med en gravering. Vi började prata, och när han fick reda på att Gustave Doré var en av mina stora inspira-

tionskällor frågade han på stående fot om jag ville bli hans lärling. Jag fick senare veta att han var den ende handgravören i Sverige som arbetade utan luftdrivna verktyg. Han var en stark personlighet med stor kompetens. Han lärde mig mycket genom hantverket, vilket innefattade en form av attityd till livet. Att gravera på ädelmetall är en svår konstform som kräver precision och tålmod. Man måste vara närvarande i varje moment, minsta lilla ouppmärksamhet kan leda till misstag och skador.

Efter några lärlingsår fick Lukas Marot Mårtensson gesällbrev i blanksticksgravyr, och blev den yngste gravören i Sverige.

– Det var under den här tiden som jag började utveckla kärlek till arbetsprocessen. Nyckeln till att kunna

THE SWEDISH ACADEMY OF REALIST ART

Grundades: 2006 i Stockholm och hette då **Atelier Stockholm**.

Grundare: är Sanna Tomac och Hans-Peter Szameit, båda utbildade vid Florence Academy i Italien.

Flyttade: 2015 från Stockholm till **Simrishamn**.

arbeta med hantverk är att man lägger något av sig själv i det man gör. Det blir autentiskt när man kan hitta element från sitt eget liv som man mediterar på genom skapandet.

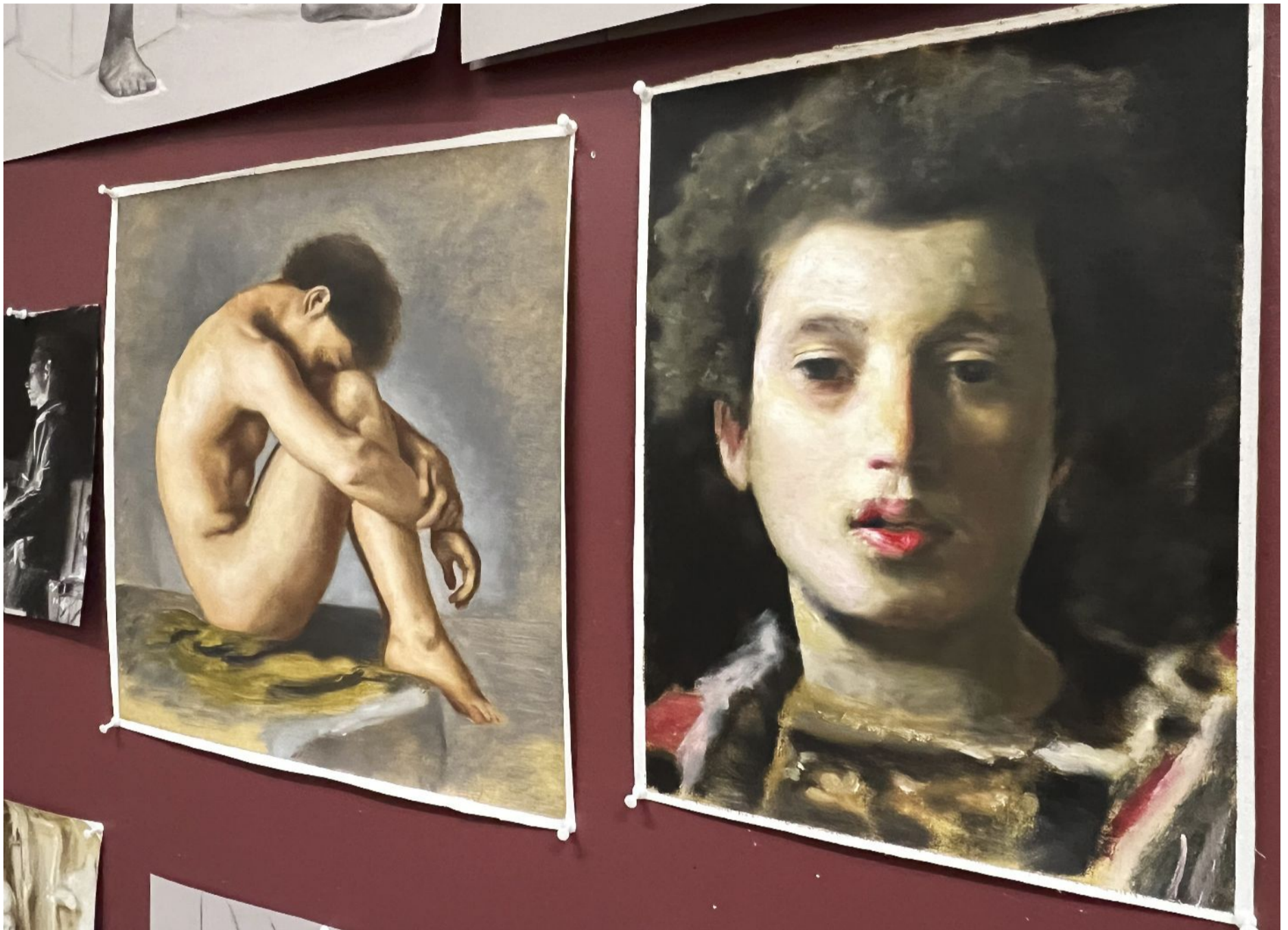
Längtan efter att fortsätta att utveckla sitt konstnärliga skapande ledde till att han sökte till The Swedish Academy of Realist Art.

– Genom utbildningen lär vi oss att observera, vilket för mig är den ultimata träningen i att vara närvarande i tillvaron. Mina musikkunskaper kommer till användning genom att undervisandet i hur man uppnår visuell harmoni när man tecknar av någonting, påminner om hur man intonerar en melodi. I musik har man en skala och en tonart som man utgår ifrån, på liknande sätt etablerar man den tongivande färgskalan när man tecknar.

Det treåriga studieprogrammet är systematiskt uppbyggt. Det börjar med tecknande, eftersom teckning är grunden på vilken all stor föreställande konst byggs. Under hela utbildningen läggs tonvikt på noggrannhet: att se och återge linjekvalitet, hårda och mjuka kanter, gester, proportioner, positivt och negativt utrymme och abstrakt form.

Man börjar med att kopiera teckningar med blyerts och kol för att lära sig att rita föremål och figurer realistiskt och exakt. Därefter avbildas gipsavgjutningar med hjälp av olika material, och man övergår från att kopiera tvådimensionella ritningar till att avbilda tredimensionella former.

Nästa steg är att måla avgjutningar i en monokromatisk teknik



Under utbildningen utvecklas smaken efter hand i takt med att man uppnår högre nivåer och får nya insikter. Målningar av Lukas Marot Mårtensson.

FOTO: KRISTINA I. KLEINERT

som kallas grisaille (svartvitt). Där efter inleds studier i olja även i de okomplicerade stilleben. Paletten är begränsad till fyra grundfärger: svart, vit, röd och gul. I det sista steget i läroplanen introduceras en fullständig färgpalett. Dagligen ges möjlighet att utföra noggranna och detaljerade studier av den mänskliga figuren, där modellerna intar samma pose under en period av några veckor.

Akademien uppmuntrar den blivande konstnären att utveckla och utöva sin kreativitet och fantasi, eftersom det är dessa kvaliteter som kan lyfta en målning bortom enbart teknisk excellens, till nivån av originalitet, personlighet och meningsfullhet.

– Jag minns en studiekamrat på min tidigare musikutbildning som till en början var nyfiken på musik-

teori, men som kände sig hämmad ju mer han lärde sig. Han frågade läraren om det var något som han skulle vara försiktig med att lära sig för mycket av för att inte bli hämmad i sin kreativitet. Läraren skrattade och menade att han inte hade lärt sig tillräckligt mycket ännu i och med att han tänkte så.

Lukas Marot Mårtensson menar att det finns en tröskel man måste komma över innan perspektivet vidgas och en ny värld öppnar sig. Det är lätt att till en början studera det man redan känner igen, vilket kan leda till en viss form av trångsynthet. Smaken utvecklas efter hand i takt med att man uppnår högre nivåer och får nya insikter.

– Det arv som vi i väst utgår ifrån i dag har format oss att värdera saker

utifrån resultatet, vi är inte lika nyfikna på processen. Intresset för processen för en närmare andra människor och sig själv. Jag tänker att det är nyckeln till lycka och att finna en roll i världen.

I läroprocessen finns det ofta blockeringar på ett personligt plan som hämmar utveckling och kunskapsinläring. Man stöter på olika begränsningar inom en själv, hinder som man har. Om man är osäker när man utför något så blir resultatet halvdant, vilket reflekterar den inre dynamiken och det personliga tillståndet. Därför är närvaron i nuet så viktig, anser Lukas Marot Mårtensson.

– Mycket av dagens kunskap är digitaliserad, man kan inte se och ta på den, därför är det svårt att bygga en personlig relation till den. Den är inte lika närvarobaserad som de äldre

hantverken. Varje gång du lär dig någonting kultiverar du en relation till det du gör, som förhoppningsvis utvecklar intuitionen och det inre.

– Jag känner stor tacksamhet över det som lärs ut på skolan, och att jag i mitt liv får fortsätta utveckla mig både i konst och musik. Det ger mig mycket på olika plan, och har lett till att jag känner ett starkt driv att föra kunskaper och erfarenheter vidare till andra, kanske som lärare och genom att föreläsa i olika sammanhang. ■

Kristina I. Kleinert

kristina.kleinert@epochtimes.se

FILM

KLASSIKER Cykeltjuven



”
Den kan även ses i ett mer övergripande ljus, som en skildring av existenskampen över huvud taget.

Far och son är stolta över det nya arbetet. Dessvärre verkar ingen annan värdera deras insatser.

FOTO: VITTORIO DE SICA OCH CARLO MONTUORI

Livlinan som spänner mot hjärtat

Vittorio De Sicas Cykeltjuven är en mänsklig film om Antonio som försöker finna sin stulna cykel, som han behöver för att kunna försörja sin familj. På sin jakt möter han en storstad där vänligheten tycks vara utrotningshotad.

Antonio är en arbetslös man i efterkrigstidens Rom som har en familj att försörja. En dag lyckas han få arbete som reklamaffischerare på villkor att han har en cykel. Hustrun pantsätter deras lakan så att de ska kunna lösa ut cykeln från pantbanken. Nästa morgon beger sig Antonio, glad och stolt, i väg till sitt nya arbete. Det dröjer inte länge förrän cykeln blir stulen. Tillsammans med sin son Bruno ger sig Antonio ut på jakt efter cykeln. Att finna den i Rom är dock svårare än att hitta en nål i en höstack.

Cykeltjuven är den mest berömda filmen inom den strömning som brukar benämnas neorealism; en italiensk genre som genom platser och skådespelare från det vardagliga livet vill ge en röst till de utsatta. I huvudrollen ser vi Lamberto Maggiorani, som till vardags var fabriksarbetare. För Cykeltjuven fick han en blygsam lön, som räckte till några möbler och en resa med familjen. När människor från hans fabrik sparkades fick han gå först, då det ansågs mest rättvist eftersom han

antogs vara miljonär i och med Cykeltjuvens framgångar. Efter detta fick han hanka sig fram som skådespelare och murare.

Filmen inleds med att vi ser en folkhop som söker arbete, och snart får vi syn på vår huvudperson. I filmens sista scen går han och sonen i väg från kameran och upplöses i en folksamling. Detta signalerar att Antonio bara är en av tusentals människor med liknande öden. En översättning som hade legat närmare originaltiteln hade varit Cykeltjuvarna. Vi får nämligen följa de steg Antonio tar innan även han till slut stjälar en cykel. Filmen går mot ett slags limbo där protagonist och antagonist sammanstrålar och brottets fulla destruktivitet visas när offret blir till förbrytare.

När Cykeltjuven kom fick den kritik då den ansågs skildra italienare negativt. Men den ger snarare ett negativt porträtt av storstaden som sådan än av något specifikt folkslag. Rom står som symbol för varje tänkbar storstad och passande nog även för varje civilisation som har överlistat sig själv. Människorna som Antonio och Bruno möter är på

något sätt ansiktslösa och likgiltiga inför den andres öde. Storstaden fråntar den andre sin särprägel; denne blir bara en i mängden.

Detta gäller även för Antonio och Bruno. I en scen tror Antonio att hans son har trillat ner i floden. Förskräckt springer han dit, och när han inser att det är en annan pojke drar han givetvis en lättnadens suck. Det leder till att han för en stund blir vänligare mot sonen; han inser att han måste vara rädd om det han har. Inga tankar verkar dock finnas på pojken som faktiskt föll i floden.

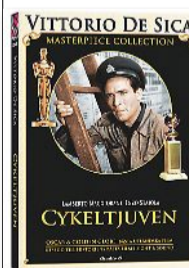
Vi ser framför allt kritik mot ett omänskligt samhälle. Att Antonios arbetsuppgift är att klistra upp affischer är talande. Arbetet behöver inte honom, men han behöver arbetet. Att genom en cykel manifesteras den sköra tråd som Antonio och hans familj balanserar på är ett briljant grepp. Då film behandlar det synliga gäller det att hitta det ting som i störst omfattning kan visa vad som skildras. Det blir till en högst aktuell symbol: att arbetaren själv måste äga sin utrustning och är totalt utbyttbar påminner om alla de matbud som numera cyklar runt på storstadens gator.

För filmens musik står Alessandro Cicognini. Musiken är förvisso Cykeltjuvens själ. Den består av finstämd stråkmusik som tycks säga oss att människohjärtat är fyllt av förväntan men att en speciell sorg infinner sig när det efterlängtrade uteblir. Annars är filmens tilltal sekulärt. I början hånar Antonio sin hustru för att hon går till en spågumma. När desperationen



Lamberto Maggiorani föddes 1909 och dog 1983. Cykeltjuven var hans första roll, ursprungligen var han fabriksarbetare.

FOTO: VITTORIO DE SICA OCH CARLO MONTUORI



FILM

Originaltitel: Ladiri di biciclette

Premiärår: 1948

Regissör: Vittorio De Sica

Speltid: 89 minuter

inom honom stegras besöker även han spågumman och får i likgiltig ton svaret att han antingen hittar cykeln direkt eller aldrig. Detta vaga svar säger inte vår huvudperson särskilt mycket, men till oss åskådare tycks det säga att vårt öde är detsamma som vår livssituation. Antingen har man sin cykel direkt – det vill säga sin trygghet – eller så har man den inte. Den kapitalistiska visionen om att alla som sliter och är rättfärdiga kommer få lön för mödan tycks blott vara en dröm.

Cykeltjuven kan ses som en i huvudsak samhällskritisk film om hur den arbetande människan blir behandlad i ett urbant samhälle, men den kan även ses i ett mer övergripande ljus, som en skildring av existenskampen över huvud taget. Tragedin ligger inte i att offret för stölden blir till tjuv utan i att detta är hela existenskampens grundläggande villkor. När Antonio får sitt arbete är det en stor samling andra män som också vill ha det. Detta är ett signum för de personer som Antonio och Bruno träffar under sin vandring, att de har samma behov men att det skapar fientlighet i stället för vänlighet. Som åskådare lämnas man med känslan av att den förenande existensen ändå borde kunna övervinna den splittrande kraften i vår existenskamp.

Anton Carlson

anton.carlson@epochtimes.se

RECENSION Konsert

Skicklig Beatleshyllning inför nostalgisk publik

Rutinerade The Cavern Beatles från Liverpool bjöd publiken på en nostalgisk musikshow i Vara konserthus den 29 februari. Med ett trovärdigt koncept leverades ett 30-tal både kända och mindre kända Beatleslåtar.

Hela Vara konserthus var inför nostalgikonserten fyllt av en förväntansfull publik som mestadels bestod av medelålders och äldre lyssnare med inslag av några yngre Beatlesfantaster. Innan bandet intog scenen spelades 60-talsmusik från ljudanläggningen. Men vem var vem av de fyra kostymklädda gestalterna på scenen med de karakteristiska svarta myggjagarna?

Så föll min blick på det upphöjda podiet där trummisen som gestaltade Ringo Starr satt. Sedan kände jag snabbt igen de övriga medlemmarna. Där fanns den energifyllde och spontane John Lennon och den skönsjungande Paul McCartney, som till och med, likt den riktige Paul, spelade bas vänsterhänt. Även karaktären George Harrison var trovärdig med sitt lite mer tillbakadragna sätt.

The Cavern Beatles firade med sin Sverigeturné att det är 60 år sedan Beatles genomförde sina tidiga turnéer. Den 29 februari besökte coverbandet stora salen i Vara konserthus och bjöd på en musikshow med fokus på åren 1963–1966. 1963 var för övrigt året när The Beatles kom till Sverige och spelade i bland annat Karlstad, Borås och Stockholm.

The Cavern Beatles består av fyra rutinerade musiker och sångare som är skickliga på att imitera The Beatles. De kommer till och med från Beatlarnas hemstad Liverpool och verkar ha ett genuint intresse för deras musik.

Ner på detaljnivå, vad gäller kläder, instrument och scenspråk, har de filat fram ett trovärdigt koncept som bjuder oss på en nostalgisk återblick. Bandet är godkänt

och licensierat av den legendariska musikklubben The Cavern i Liverpool, där The Beatles gjorde hundratals framträdanden och där de först slog igenom i Storbritannien.

Under konserten i Vara fokuserade The Cavern Beatles som tidigare nämnts på låtarna som The Beatles framförde under sin turné 1963–1966. Showen innehöll såväl kända som mindre kända låtar. Med högt driv framfördes olika Beatleslåtar som I feel fine, She Loves You, Yellow Submarine, All My Loving och Ticket To Ride för att bara nämna ett fåtal. "John Lennon" skämtade mellan låtarna och fick med sig publiken med handklappningar och sång. Snabba låtar varvades med lugna, såsom Norwegian Wood och den mindre kända låten This Boy.

Alla medlemmarna var skickliga på både lead- och stämsång och sångaren som gestaltade Paul McCartney hade ett djup och en värme i rösten som var speciell och skön att lyssna på. Hans framförande av Yesterday var en höjdpunkt och det blev nostalgisk allsång i salen i slutet av låten. John Lennon hade en mer distad och lite nasal röst, likt originalet. Han visade sig vara en multiinstrumentalist som på Love Me Do spelade munspel och i andra låtar piano.

I I Wanna Be Your Man sjöng sångaren som skulle föreställa Ringo Starr leadsång samtidigt som han komrade på trummor. Vid ett annat tillfälle sjöng bandet All You Need Is Love tillsammans med publiken, vilket skapade en fin stämning. Under kvällen levererade The Cavern Beatles proffsigt sammanlagt över 30 olika låtar, med extralåtar inräknat. I slutet av framträdandet skämtade bandet om att det var dags att avsluta det hela eftersom helikoptern nu hade kommit för att hämta dem.

Jenny Ljungkvist

jenny.ljungkvist@epochtimes.se



The Cavern Beatles minns med sin nuvarande turné The Beatles turnéer 1963–1966. I showen framförs både välkända och mindre kända Beatleslåtar. FOTO: THE CAVERN BEATLES



Med högt driv framförde The Cavern Beatles olika Beatleslåtar.

MUSIKSPALTEN av Magnus Löwendahl



Bachs balans mellan musikalisk subjektivitet och objektivitet sammanhänger med hans behandling av konsonans och dissonans. Målning av Elias Gottlob Haussmann (1695–1774). FOTO: PUBLIC DOMAIN

Musikens inre liv – del 3

Vi har i de tidigare delarna av "Musikens inre liv" fått klart för oss att det finns en slags osynlig kraftkälla bakom de toner och rytmer som bildar det vi i dagligt tal kallar musik. En kraftkälla som tydligen aktiveras så fort vi börjar sjunga eller spela utifrån vissa särskilda skalor (tonförråd). Kraftkällan skapar poler mellan spänning och avspänning som musiken vill röra sig mellan, och vi människor använder oss av detta fenomen för att skapa musik som kommunicerar och berör oss.

Det som beskrivs ovan gäller i princip all musik innan modernismens intåg, och förra gången hade vi renässansmästaren Thomas Tallis fyrstämmiga motett "If ye love me" som exempel på detta spel mellan avspänning (konsonans) och spänning (dissonans). Det var ingen slump att vi valde just denna sång, det beror på att den börjar och slutar på något så trevligt och bra som ett ackord i konsonans.

Vad menar vi då med ackord? I Jubilemus exultemus, som vi lärde känna innan Tallis motett, hade vi bara två stämmor. De bildade sinsemellan det vi kallar intervall av olika spänningsgrad.

Men ökar vi antalet stämmor så kan ackord uppstå. Vi kallar nämligen samklanger med tre eller flera toner för ackord, och använder vi oss av ackord ökar musikens förmåga till spänning, men motsatsen gäller också. Skillnaderna mellan konsonans och dissonans blir tydligare i Tallis fyrstämmiga motett än i Jubilemus exultemus, och mycket av den överväldigande skönheten hos Tallis ligger i hans försiktiga användande av verkets fåtaliga dissonanser.

Vi skulle i dag anse att Tallis sång går i "dur", då vi kategoriserar musik i "dur" eller "moll". Den äldre Jubilemus undandrar sig en sådan kategorisering. Det beror på att den varken går i dur eller moll utan i mixolydisk tonart, en av de många kyrkotonarter som användes under medeltiden.

Tonsättarna märkte så småningom att de två kyrkotonarter vi i dag kallar dur och moll hade de bästa förutsättningarna för utveckling av konsonans och dissonans inom ramen för flerstämighet. Framme vid högbarocken dominerar dur och moll fullständigt och i Bachs berömda klaversamling Das wohltemperierte Klavier (DWK) är dessa de enda förekommande.

Bachs preludium i C-dur ur första bandet av DWK består av ackord uppbrutna i slingor om åtta toner som upprepas en gång innan nästa ackord kommer. Liksom Tallis börjar och slutar Bach i konsonans, men trots det yttre lugnet i preludiets musikaliska resa medger den djärva dissonansbehandlingen ett vida mer personligt tilltal än hos Tallis. Det subjektiva och det objektiva har i Bachs musik blivit jämbördiga parter.



FOTO: THE CAVERN BEATLES

THE CAVERN BEATLES

De fyra medlemmarna i The Cavern Beatles kommer från Liverpool och är licensierade och godkända av musikklubben The Cavern. Nu har de varit på turné i Sverige.

Magnus Löwendahl

magnus.lowendahl@epochtimes.se



DANS

RECENSION Balett



Tillsammans med Kungliga Baletten bjuder musikerna på en förtrollande och minnesvärd upplevelse.

Svansjön på Kungliga Operan bjuder på praktfulla dansscener och njutningsfull musik.

FOTO: KUNGLIGA OPERAN/HÅKAN LARSSON

Svansjön speglar kärleksdrömmar

Kungliga Operans ny premiär av Svansjön bjuder på flera nyheter i rollistan och en genomarbetad uppsättning. Den gåtfulla historien om prinsen som förälskar sig i den förtrollade svanprinsessan slutar aldrig att fascinera.

Svansjön kallas inte för intet för baletternas balett. Den har allt man kan önska av en dansföreställning: fängslande libretto, makalös musik och sagolik koreografi. Scenografi, ljussättning och kostymer skapar ett scenrum som tar med publiken till en annan tid och värld.

Svansjön är en balett i fyra akter med musik av Pjotr Tjajkovskij. Föreställningen hade urpremiär på Bolsjojteatern i Moskva 1877, men fick sitt genombrott 1895 genom en omarbetad version av Marius Petipa och Lev Ivanov. Den svenska premiären ägde rum på Kungliga Operan 1953 och är en av de produktioner som stannat längst på repertoaren.

Kvällens föreställning är signerad Rudolf Nurejev. Efter koreografens två tidigare versioner av Svansjön räknas hans uppsättning på L'Opéra de Paris 1984 som den slutgiltiga, med svensk urpremiär på Kungliga Operan 2021.

Existentiella frågor om godhet och ondska, som är centrala i tidigare versioner, överskuggas här av

prinsens tankevärld och drömmar. Vad han innerst inne längtar efter framgår inte tydligt, men tar sig uttryck i förälskelsen i svanprinsessan. Det är en skildring med psykologiska ansatser som kan tolkas på flera sätt. Även om uppsättningen innehåller alla faktorer för en lyckad version, så saknas det överjordiska perspektivet som bärande element.

Det som gör baletten Svansjön odödlig är inte bara den scenkonstnärliga och musikaliska skönheten, utan att den berör stora och djupa frågor. Det finns något bortom den fysiska tillvaron och de mänskliga känslorna, det finns en metafysisk verklighet bunden till moralitet. Det tar sig uttryck i kampen mellan ljus och mörker, vilket gestaltas genom att prinsens kärlek bryter trollkarlen Rothbarts förtrollning, och svanprinsessan återfår sin mänskliga gestalt. Det förlösande slutet infinner sig aldrig i Rudolf Nurejevs version, prinsen är ensam kvar i en krackelerad drömvärld.

I Kungliga Operans uppsättning alternerar fyra lag i huvudrollerna. Torsdagen den 28 mars

dansar andra laget. I prologen är prinsessan Odette (Madeline Woo) i skogen och plockar blommor. Hon överraskas av Rothbart (Daniel Norgren-Jensen), som förvandlar henne till en vit svan. I nästa scen är prins Siegfried (Gabriel Sinclair Jahnke) försjunken i dagdrömmar i en stor slottssal. Världsfrånvärd och innesluten i sig själv söker han något han inte kan finna i hovlivets etikett och flärdfulla liv. Det är ett sökande som går som en röd tråd genom föreställningen. Vid sin sida har prinsen den dominerande informatorn (Daniel Norgren-Jensen), som dikterar hans känslor och tankar.

Gabriel Sinclair Jahnke gör en lovande debut som Siegfried, och är trovärdig som den drömmande och sökande prinsen. Med ren dans teknik, vackra linjer och konstnärlig uttrycksfullhet ger han liv åt rollkaraktären. Han möter Odette och Odile med närvaro och stark pas de deux-teknik. Genom underbara lyft låter han svanprinsessan sväva högt upp i luften.

Som Odette/Odile har premiärdansaren Madeline Woo förmågan att få de svåraste steg att se enkla ut. Hon glider igenom de utmanade passagera och briljerar med förstklassig dansteknik. Hennes Odette är uttrycksfull, och den svarta svanen Odile utmanar på ett lekfullt sätt. Hon gör allt rätt, ändå saknas själens innerlighet. De nakna känslornas uttryck finns inte riktigt där, vilket gör att hennes gestaltning inte griper tag.

Premiärdansaren Daniel Norgren-Jensen imponerar i dubbel-



Svansjön framförs på Kungliga Operan från den 27 mars till den 20 april, samt under gästspel på Göteborgsoperan från den 21 till den 23 maj.

FOTO: KUNGLIGA OPERAN

rollen som prinsens informator och trollkarlen Rothbart. Med små medel formar han intressanta personporträtt, där ondskan snarare ligger under ytan än framhävs med stor gestik. För tre år sedan dansade han prinsrollen, i kvällens dubbelroll är han i sitt esse och bjuder på säker dansteknik och fint artisteri.

Pas de trois dansas glädjefyllt och med espri av Frei Ruhl, Clara Boselli och Celine Urquhart. De unga dansarna visar på teknisk skicklighet och expressivitet. Celine Urquhart har en tilltalande förmåga att stråla på scenen och nå ut till salongen.

Den samstämmiga ensemblen består av unga dansare som bjuder på fängslande och vacker svandans. Solisterna alternerar medan övriga dansare medverkar i varje föreställning. En eloge till alla vita svanar som utgör en betydande del av scenbilden och föreställningen.

En av kvällens höjdpunkter är Pjotr Tjajkovskijs storslagna musik. Den är en av musikhistoriens vackraste och mest uttrycksfulla musik, och skildrar berättelsen på ett extraordinärt sätt. Dirigenten Philippe Béran har förmågan att lyfta fram skiftningarna i den dynamiska tonsättningen och skapar tillsammans med Kungliga Hovkapellet ett njutningsfullt framförande. Tillsammans med Kungliga Baletten bjuder musikerna på en förtrollande och minnesvärd upplevelse.

Kristina I. Kleinert

kristina.kleinert@epochtimes.se

RECENSION Gästspel



New York-baserade Shen Yun öppnar dörren till en scenvärld fylld av magi, gudar och himmelska världar. FOTO: THE EPOCH TIMES

Spektakulära Shen Yun skapar scenmagi

Onsdagen den 27 mars var det Sverige-premiär för Shen Yuns nya uppsättning på Cirkus i Stockholm. Kompaniet från New York hyllades med stående ovationer. Musik och dans hänförde i den två timmar långa föreställningen.

Premiären i Sverige är laddad med en rad spektakulära nummer som visar dansarnas skicklighet och konstnärliga uttrycksfullhet. Storslagna dansberättelser öppnar dörren till en värld full av magi, gudar och himmelska världar. Som kontrast framförs gripande koreografier som berör dagens Kina. Det är en resa i tid och rum, och ett möte med Kinas traditionella kultur.

Med sina 800 dansare och musiker i åtta kompanier har Shen Yun gjort ett kraftfullt avtryck i samtida scenkonst. Just nu turnerar de världen över och uppträder inför fullsatta hus. De lovordas för sina unika föreställningar som trollbinder och fascinerar. Många åskådare återkommer år efter år för att få uppleva scenkonsten, som berör på ett alldeles speciellt sätt.

Med säte i New York har Shen Yun friheten att ge liv åt traditionell kinesisk kultur genom scenkonstens uttryck och former. Genom efterforskningar och rekonstruktioner återskapar de essensen i den klassiska kinesiska dansen och kulturen.

Klassisk kinesisk dans är en konstform som kan förstås av människor över hela världen. Dan-

sens språk överskrider alla språkbarriärer och förmedlar en tidlös estetik. Det är en sofistikerad och uttrycksfull dansform, som har förts vidare i generationer. Under tusentals år har stilen kontinuerligt förfinats, och har sitt ursprung i danser vid forntida kejsarliga palats, i folkliga traditioner och i kampkonsten.

När ridån går upp presenteras en strålande och färgstark scen. Uppe bland molnen dansar himmelska varelser. De makalösa kostymerna tillsammans med den animerade fondprojektioner skapar en scenbild som tar andan ur en.

Dansarna fyller scenen med flödande rörelser och uttrycksfull gestik. De är sammansvetsade och har en ovanligt stor förmåga att synkronisera rörelserna, vilket förstärker helhetsupplevelsen. Varje dansare har ett eget personligt konstnärligt uttryck, vilket gör framförandet levande och autentiskt.

Olika nummer avlöser varandra likt ett pärlband med klassisk kinesisk dans, dansberättelser, folkdans och etnisk dans. I några scener framträder enbart de manliga dansarna. I Männens klassiska kinesiska dans visar artisterna prov på styrka och smidighet. Med hjälp av stora hopp och hissande akroba-



Shen Yun lyser upp scenkonsten. För att förstå deras storhet måste man uppleva dem.

tiska volter flyger de över scenen. I ett annat nummer möter publiken mongoliska ryttare, som utstrålar vitalitet och glädje, på vidsträckta gräsmarker.

De kvinnliga dansarna glänser i flera nummer. Långa armar böljar över scenen, stora blomsterliknande solfjädrar roterar och formationer bildas och upplöses. Dansarna rör sig uttrycksfullt och med precision, och förkroppsligar feminin grace.

Samtliga dansare är skickliga och har en stark närvaro. Ansatserna och landningarna är exceptionellt ljudlösa, och hoppen är höga och fina. Armrörelser är påfallande uttrycksfulla och förmedlar olika sinnesstämningar. Mellan numren berättar de två konferenciererna Lily Wu och Nicolas Strömbäck om bakgrunden till kommande scen. Det ger en nödvändig introduktion till framför allt dansberättelserna som förmedlar en historia.

Musiken är en upplevelse i sig och sveper in salongen i en vibrerande klangvärld. Shen Yun Orchestra ackompanjerar samtliga dansnummer och kombinerar klassiska västerländska och österländska instrument. Gamla kinesiska instrument som erhu och pipa anför melodin över en stor orkester med



Shen Yun bjuder på färgstark och högklassig scenkonst, och fånglar med forntida och nutida berättelser.

FOTO: © SHEN YUN PERFORMING ARTS

västerländska stråkinstrument, slagverk, träblås och bleckblås. Orkestreringen är banbrytande, och de nyskapande kompositionerna fångslande. Dirigenten Chia-Chi Lin skapar tillsammans med musiker en sublim ljudbild.

Erhu-solisten Andrea Li imponerar med ett inlevelsefullt framförande, och får en av kvällens längsta applåder. Det tvåsträngade stråkinstrumentet fångslande med spröd och känslöfyllt ton, och förmedlar sinnesstämningar från den kinesiska folksjälen.

Den genomarbetade helheten gör föreställningen till en storlagen upplevelse. Den digitala projektionen skapar hänförande scenbilder över grönskande landskap, guldkimrande palats och forntida byar. Tillsammans med ljussättning och ljud bildas en synkroniserad enhet. De färgstarka scenkostymerna visar upp stilar från Kinas olika dynastier, regioner och etniska grupper.

Det som gör Shen Yun till en extraordinär upplevelse är berättelserna om himmelska världar och mytologiska varelser. De baserar sitt skapande och sina föreställningar på forna Kinas synsätt, att konst är ämnad att hylla det gudomliga och gynna det goda. Artisterna kultiverar dygd och ägnar sig åt meditation och självförbättring. De önskar skapa konst utifrån ett rent och ödmjukt sinnesstillstånd, vilket genomsyrar föreställningen.

Shen Yun lyser upp scenkonsten. För att förstå deras storhet måste man uppleva dem.

Kristina I. Kleinert

kristina.kleinert@epochtimes.se

NYHETER

FRILUFTSLIV



Svenskt Friluftsliv anordnar en friluftsdag under Almedalsveckan i syfte att upplysa politiker och allmänhet om hälsofördelarna med ett rikt friluftsliv. FOTO: ZAKIROV ALEKSEY/SHUTTERSTOCK

Svenskt Friluftsliv intar Almedalen – anordnar friluftsdag

För andra året i rad intar Svenskt Friluftsliv Almedalen, denna gång med en egen friluftsdag. Torsdagen den 27 juni genomförs Friluftsdagen i Almedalen med seminarier, paneldiskussioner och ett avslutande mingel.

Ida Fältander

ida.faltander@epochtimes.se

Svenskt Friluftsliv företräder de ideella friluftslivsorganisationerna i Sverige och fungerar som talesperson gentemot regering, riksdag och myndigheter i frågor kring friluftsliv.

Med sin närvaro under Almedalsveckan vill organisationen öka medvetenheten hos beslutsfattare och politiker om de många samhällsvinster inom folkhälsa, ekonomi och miljö som friluftslivet kan medföra.

Genom att föra dialoger med politiker och andra beslutsfattare hoppas Svenskt Friluftsliv kunna öka synligheten för friluftslivets frågor samt skapa nya relationer med viktiga aktörer för det organiserade friluftslivet i Sverige.

Sammantaget hoppas organisationen kunna skapa bättre förutsättningar för att utöva ett organiserat friluftsliv.

– Almedalsveckan är en viktig plats för det organiserade friluftslivet, en plats där vi kan belysa friluftslivets samhällsnytta och vinster. Friluftslivet besitter många värden i olika områden och därför är det viktigt att öka förutsättningarna för det organiserade friluftslivet i Sverige, berättar Josefin Åhrman, generalsekreterare för Svenskt Friluftsliv, i ett pressmeddelande.

– Därför arrangerar vi i år Friluftsdagen. Vi kommer att diskutera frågor som tillgängligheten till våra fjällmiljöer, skogens värden för folkhälsan och mycket mer, fortsätter Åhrman.

KONSTHANTVERK

Röhsska museet visar på bredden inom svenskt konsthantverk

Röhsska museets konsthantverksdagar är fyra dagar av inspiration, skapande och lärande, som ska visa på bredden i samtida svenskt konsthantverk. Besökarna har själva möjlighet att skapa i museets öppna studio.

Ida Fältander

ida.faltander@epochtimes.se

Konsthantverksdagarna äger rum mellan den 2 och den 5 maj och bjuder på tre tillfälliga utställningar med över fyrtio utställare, samt en rad aktiviteter, inklusive workshops, seminarier och bokpresentationer.



Röhsska museet, Göteborg.

FOTO: STETIUKHA KRISTINA/SHUTTERSTOCK

unik inblick i samtida konsthantverk. Men de öppnar även upp för samtal kring aktuella frågor inom svenskt konsthantverk.

– Konsthantverksdagarna är en viktig del av vår strävan att engagera och inspirera allmänheten inom design och konsthantverk, berättar Nina Due, chef för Röhsska museet.

Aktiviteterna ska ge en

Evenemanget pågår parallellt med Konsthantverkscentrums Craft Days, en biennial som lyfter fram samtida konsthantverkare i Västra Götalandsregionen. Craft Days representeras på Röhsska museet genom en utställning där medlemmar i Konsthantverkscentrum ställer ut.

– Årets program speglar verkligen den stora kreativiteten inom svenskt konsthantverk. Flera samarbeten gör också programmet extra matigt och intressant och vi är glada för den gemensamma invigningen av konsthantverksdagarna och Konsthantverkscentrums Craft Days, säger projektledare Anna Hydén, i en kommentar.

LITTERATUR

Tvättstugebibliotek ska väcka barnens läslust i vardagen

Under påsklovet öppnar tre tvättstugebibliotek i Poseidons fastigheter i stadsdelen Frölunda i Göteborg. Biblioteken ska inspirera till mer läsning, men också informera om läsningens positiva effekter på barnens utveckling.

Ida Fältander

ida.faltander@epochtimes.se

Biblioteken är ett samarbete mellan kulturförvaltningen och bostadsbolaget Poseidon, som öppnar upp sina tvättstugor och bistår med både bokhyllor och information i fastigheterna. Frölunda kulturhus och bibliotek är för närvarande stängda för renovering och det är i detta sammanhang som idén till tvättstugebiblioteken har uppkommit. Tanken är att presentera litteratur på oväntade platser, i områden som normalt inte associeras med böcker och läsning.

– Tillsammans med Poseidon ger vi boende tillgång till härlig och ny litteratur för barn

och unga. Vi vet att läsning bland annat lägger grunden till ett stort ordförråd. Vi vet också att barn som blir lästa för och tillsammans med får bättre förutsättningar i skolan, säger Anna Carin Svedstam, bibliotekarie på Frölunda bibliotek.

Tvättstugebiblioteken i Frölunda fokuserar på litteratur för barn och unga i åldrarna noll till tolv år. Ett bibliotek består av en hylla med ett urval av böcker som har gjorts av bibliotekarier.

Lånen görs utan registrering och det krävs inget bibliotekskort. När de boende har läst färdigt sätts böckerna tillbaka på hyllan. Litteraturen kommer att bytas ut löpande, för att ge barnen möjlighet att ta del av många olika typer av böcker.

De första tre tvättstugebiblioteken öppnar på tre adresser under påsklovet, på Marconigatan, på Gånglåten och på Näverlursgatan. Tanken är att de ska vara öppna under resten av år 2024. Det planeras också för olika aktiviteter för barn i anslutning till dem.



Tvättstugebiblioteken är ett initiativ från kulturförvaltningen och bostadsbolaget Poseidon. De ska locka barn upp till tolv år att upptäcka böckernas värld. FOTO: LO BIRGERSSON

MUSIK

Den svenska musikskatten hyllas på konsertturné

Turnén "Den svenska sångboken" har väckt stort publikintresse runt om i landet under våren. Därför är det nu bestämt att turnén kommer att fortsätta även under hösten 2024.

"Den svenska sångboken" hyllas landets musikskatt av Kalle Moraeus, Gunilla Backman, Johan Boding och Mikael "Nord" Andersson. Med sig har de några av landets främsta musiker under ledning av kapellmästare Johan Granström.

Under konserterna tolkas bland annat Bellman, Evert Taube och Cornelis Vreeswijk, men också artister med en mer

modern stil, såsom Mando Diao och Laleh.

I samband med turnépremiären i våras, spelade Moraeus, Backman, Boding och Micke Nord in singeln "De som var före oss", som specialskevades av Johan Boding och Marica Lindé. Den är en hyllning till alla de musiker som har kommit och gått men som lever vidare i generation efter generation genom sin musik.

Under höstens turné väntas besök på fjorton av landets större konserthus, med början i Västerås den 31 oktober. Därefter går resan vidare till bland annat Norrköping, Växjö och Varberg, innan den avslutas den 17 november i Halmstad.

KONST



Till sommaren öppnar utställningen "Wennerberg – naturen flyttar in" på Gustavsbergs porslinsmuseum. Utställningen innehåller ett brett urval av Wennerbergs alster och visas fram till våren 2025. FOTO: PRESSBILD

Wennerbergs blomstrande alster visas i Gustavsberg

Gunnar G:son Wennerbergs alster visas på Gustavsbergs Porslinsmuseum. Utställningen Wennerberg – naturen flyttar in, innehåller bland annat serviser och konstglas med blom- och växtmotiv och öppnar den 1 juni.

Jenny Ljungkvist

jenny.ljungkvist@epochtimes.se

Efter att ha utbildat sig till konstnär och blomstermålare i Paris anställdes Gunnar G:son Wennerberg 1895 som mönstertecknare och konstnärlig ledare på Gustavsbergs porslinsfabrik. Redan som barn var Wennerberg in-

tresserad av naturen och dess inneboende skönhet. Intresset fortsatte sedan att präglade hela hans konstnärskap och inspirerade honom att flytta in naturen i hemmet.

Wennerbergs blom- och växtdekorationer, med inspiration från den svenska naturen, blev vid förra sekelskiftet mycket omtyckta. Med kreativa tekniker och dekorer av hög kvalitet lyfte Wennerberg hela Gustavsbergs porslinsindustri. I sin dekor använde Wennerberg bland annat svenska blommor och blad.

– Med Wennerberg flyttade naturen in i hemmet. Hans omsorgsfullt tecknade studier

och akvareller av blommor och blad blev till prunkande mönster på serviser och konstgods. Särskilt populära var hans mönster med enkla, svenska vårblommor såsom snödroppar, blåsippar, gullvivor och liljekonvaljer, berättar Helena Käberg som är intendent vid Nationalmuseum.

Under sin tid på Gustavsbergs porslinsfabrik designade Gunnar G:son Wennerberg också till exempel dekorerade krukor för krukväxter inomhus och den så kallade fönsterträdgården. På 1800-talet fanns det nämligen ett växande intresse att införliva växtlighet i hemmet.

Tack vare botaniker och växtletare som reste till jordens kon-

tinenter var det nu möjligt att få tag på fröer och plantor. Det var också mer gynnsamt för odling inomhus. Växtintresset skapade en efterfrågan på designade krukor och piedestaler.

Utställningen Wennerberg – naturen flyttar in, består mestadels av alster från Nationalmuseums så kallade Gustavsbergssamling.

– Det finns en enorm bredd i Gustavsbergssamlingen att utgå från när vi väljer tema för våra utställningar ... Allt har tillkommit lokalt på platsen, i en av Nordens främsta porslinsfabriker, säger Ulrika Schæder, verksamhetsansvarig för museet.

MUSIK



Musikbojen visade nyligen upp musikterapi för kulturminister Parisa Liljestrand. FOTO: PRESSBILD

Mottog manifest för musikterapi

Kulturministern Parisa Liljestrand tog emot ett manifest för musikterapi vid ett besök på ett sjukhus den 27 mars. Stiftelsen Musikbojen, som stod bakom manifestet, introducerade även musikterapi.

Musikterapi är en växande verksamhet och stiftelsen Musikbojen jobbar för att musikterapi ska bli en naturlig del av vården. Förra veckan besökte kulturminister Parisa Liljestrand Center för sinnesstimulering, Habilitering och Hälsa, vid Sabbatsbergs sjukhus där Musikbojen introducerade verksamhetens musikterapi. Musikbojen lämnade också över ett manifest för musikterapi i Sverige till Liljestrand.

För ett par år sedan lärde Musikbojen ut musikterapi till Sabbatsbergs sjukhus som nu själva står för en musikterapi-verksamhet. Enligt Musikbojen sprider sig andra projekt med musikterapi på liknande sätt i landet. I dag är den en etablerad del av vården på barnsjukhus såsom bland annat Astrid Lindgrens barnsjukhus och Sachsska barn- och ungdomssjukhus.

Musikbojen bidrar ekonomiskt till en musikterapeut på halvtid under två års tid. I flera projekt har de berörda verksamheterna sedan själva tagit över finansieringen för musikterapi. Den används också inom BUP och i samarbete med Röda korset för att hjälpa flyktingar från till exempel Ukraina.

Målet för Musikbojen är att ge barn och ungdomar i Sverige möjlighet att få större tillgång till musikterapi. Forskning visar att musikterapi ger positiva effekter såsom att den minskar isolering och stärker gemenskap samt individens potential. Internationellt är det en etablerad vårdform som i många länder är legitimeringsgrundande.

Musikbojens projekt med musikterapi har bland annat hjälpt svårt sjuka barn att klara av smärtsamma behandlingar och hemmasittande barn att gå tillbaka till skolan.

HISTORIA

Historisk kulturpolitik blir tillgänglig för alla

Nu blir Sveriges första kulturpolitik öppen för alla. 14 hyllmeter av protokoll från Kungliga Musikaliska Akademiens möten från 1700-talet fram till idag har digitaliserats och ger en historisk inblick.

Sedan hösten 2022 har Musik- och teaterbiblioteket arbetat med att digitalisera 30 000 sidor av Kungliga Musikaliska Akademiens mötesprotokoll från 1771 fram till idag. Protokoll från

5 000 möten har digitaliserats och kan ge fördjupad information om kulturens betydelse och roll i samhället från 1700-talet fram till idag.

I de många mötesprotokollen går det att ta del av vilka frågor som togs upp och vad som beslutades. Det går också att se vilka de medverkande ledamöterna var samt hur resonemangen gick. Protokoll äldre än 100 år finns utlagt på kulturarvsportalen Alvin, som är en nordisk plattform för långsiktigt bevarande och tillgäng-

liggörande av digitaliserade samlingar och digitalt kulturarvsmaterial.

Genom protokollen får man en inblick i den högre musikaliska utbildningens historia i Sverige. Vilka frågor man var ense och oense om, estetiska värderingar och hur Kungliga Musikaliska Akademiens nätverk såg ut. De ger också en fördjupad inblick i Sveriges musikhistoria, hur arbetet kring den musikaliska utbildningen såg ut och hur den förändrades genom seklen.

OM

Kungliga Musikaliska Akademien

Instiftades av Gustav III år 1771 och är den äldsta ännu existerande musikaliska akademien norr om Alperna. Det sammanlagda antalet ledamöter i Musikaliska Akademien från 1771 till idag närmar sig 1 500. (Knappt 1 000 svenska och 450 utländska).

LITTERATUR

100-ÅRSJUBILEUM Gömda land



Att vandra på jungfrulig mark och att vara sin innersta kärna är det enda sättet att leva ett egentligt liv.

Stenen som Karin Boye dog vid är nu ett minnesmärke. Det är lätt att se varför hon valde denna plats.

FOTO: PRIVAT

När poesin ger oss lösenord

Det är hundra år sedan Karin Boyes andra diktsamling, *Gömda land*, publicerades. Ett allvarsamt verk om att värda livet och om att möta verkligheten som den är. En uppgift som är lika svår som given.

Var finns början i en diktsamling där varje dikt är sann? Kanske ger det oss friheten att titta på vilken dikt som helst och där finna ett allmänt drag hos poeten. I Den stora skaran skriver Karin Boye: "Må vi hårda ut. Se, livet är icke långt. / Må vi minnas vilan. Må vi minnas kronan. / Må vi minnas lösenordet." Kanske är lösenord just det som poeten ägnar sig åt, att finna de ord som öppnar upp tillvaron. Genom att skriva om vikten av att ta fasta på det värdefulla i en karg värld berättar hon också om dikts fundament.

Ett liknande tema återfinns i *Vägen hem*. Hon beskriver här att hon vet vilken väg som leder hem, men att den är tung att gå. Den liknas vid att "luta sin varma kind / mot obarmhärtig sten". Vidare menar hon att den som vågar känna stenen mot sin kind kommer att märka hårdhetens mildhet. Att våga gå den hårda vägen hem har likheter med att minnas lösenordet. Vi måste sälla i tillvaron för att minnas de sanna orden och hitta hem.

När Boye dog våren 1941 – ihjälfrusen till följd av en överdos av tabletter vid en sten i Alingsås – var hennes livs kärlek döende i cancer och omvärlden liknade alltmer en totalitär mardröm. När *Gömda land* författas har hon många och innehållsrika år framför sig, likväl finns en föränning om det öde som stundar. I dikten *Du ska tacka* finns dessa strofer: "Du ska tacka dina gudar, / om de tvingar dig att gå / där du inga fotspår / har att lita på." I diktens sista vers skriver hon: "Du ska tacka dina gudar, / när de bryter bort ditt skal. / Verklighet och kärna / blir ditt enda val." Att vandra på jungfrulig mark och att vara sin innersta kärna är det enda sättet att leva ett egentligt liv, men det är aldrig gratis att leva ett liv bortom det som distraherar oss från det som är verkligt.

Även om Boyes ord är universella är det svårt att inte läsa dem biografiskt; att så att säga blicka ner över hennes språk från den kulle där hon dog. En annan biografisk plats dit hennes dikter för oss är till hennes barnögon. Det finns ett fotografi av Boye som flicka, det

är ett helt öppet ansikte som möter oss på bilden. I hennes dikter är det som om denna blick aldrig grumlades. I exempelvis *Kvällstilla* skriver hon om att Verkligheten (med stor bokstav) bor nära och att den kan visas i "i kvällar utan vind. / Hon kanske visar sig när ingen tror."

Tillvaron är ständigt ny i Boyes poesi, det finns inget vanetänkande som skymmer undret det innebär att finnas till. Med denna bevarade blick blir det vi tar för givet en ständig nyhet. I I kväll har himlen ingen skrud skriver hon: "Så skall du leva dag för dag / och ständigt mista, / och ändå vilja vara kvar / in i det sista." Att vi lever inom en begränsad tid är kanske det mest grundläggande villkoret för tillvaron, Boye visar det som är så givet att det har blivit bortglömt.

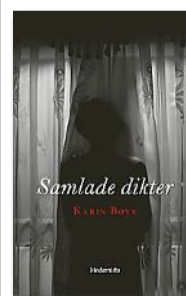
Ett annat exempel på denna rena blick finner vi i dikten *Trädet*. Här beskriver hon hur ett träd utanför sitt rum håller henne sällskap. Trots att hon inte vet "vart det strävar och vart det vill" finner hon andemakt i det och beskriver det som ljuvt och trolskt att bo granne med det okända. Ett träd har sin egen tillvaro, präglad av en jordad stillhet. Detta gör många gånger människan oförstående inför träd och mycket annat som är olikt oss och vi benämner dem därför svepande "natur". Men den rena blicken kan omfamna det som övergår vår horisont och utifrån detta främlingskap odla förundran i stället för fientlighet.

Denna blick ger oss följande maximartade rader, ur *Sånger*



Karin Boye (1900–1941) bevarade sina barnögon hela livet. Kanske är det förutsättningen för den goda poesin.

FOTO: KUNGLIGA BIBLIOTEKET



BOOK

Titel: *Gömda land*. (Ingår i *Samlade dikter*.)

Författare: Karin Boye

Förlag: Modernista

Sidantal: 274

om ödet: "Önska dig inget, som andra har fått: / allt händer en enda gång." Tiden omöjliggör upprepande, vilket kan göra oss ensamma, men i det finns också något gott då det gör att vi inte kan vänja oss. Hon avslutar dikten med raderna: "Till dig är hon kommen ur Intets land, / för dig är hon skapad nu, / och ingen, ingen i tidens tid / har kysst hennes läppar mer än du."

Läsandet av Boyes diktsamlingar gör det möjligt att kliva in i hennes livsvärld. Som varje god diktsamling är *Gömda land* en väg in i poesin som sådan. Dikten har möjlighet att skala av tillvaron till dess nödvändiga beståndsdelar, där överflödigt prat får stå tillbaka. Här finns en given filosofisk ådra i poesin: när skönlitteraturen begagnar sig av målande detaljbeskrivningar vill filosofin och poesin i stället möta de gemensamma nämnarna för varat som sådant. I *De osynliga tingen* skriver Boye: "Ni trogna ting, / som vill min tro begära." Hon fortsätter längre fram i dikten med raderna: "Och ändå – du, min vän, / du gav mig tingen. / Din skönhet är i dem. / Annars fanns där ingen." Det öppna barnansiktet finns onekligen i dessa ord, där det självständiga varat blir till öppenheten för alltets ömsesidiga beroende.

Anton Carlson

anton.carlson@epochtimes.se

RECENSION Njals saga



Njals saga är den längsta av alla islänningasagor och är indelad i delar med olika huvudpersoner.

August Malmströms
illustration till Njals saga.

FOTO: PUBLIC DOMAIN

Den evigt läsvärda islänningasagan

Njals saga är ett snart tusenårigt actiondrama som inte ger läsaren en tråkig stund. Ständigt finner den sin väg fram till nya generationer av läshungriga. Nu finns Lars Lönnroths lysande översättning av sagan i nyutgåva.

Den nordiska sagalitteraturen skrevs ner mellan 1100- och 1400-talet och har flera underavdelningar. En av dem är islänningasagor, i vilka handlingen utspelar sig under tiden för Islands kolonisation på 800-talet och framåt. Sagorna bygger inte bara på dåtidens mytiska föreställningar och överdrifter utan också på historiska fakta.

Bland islänningasagorna är Njals saga en av de mest läsvärda. Den är islänningasagan framför andra. Här finns alla sagors innehåll samlat och presenterat på ett sätt som är evigt läsvärt.

I den nyutgåvan av sagan som nu finns att tillgå står den eminente Lars Lönnroth för översättningen. Lönnroths fenomenala översättning är hans egen nytolkning av sagan som ursprungligen presenterades i hans bok Njals saga. A Critical Introduction (1976).

Njals saga skrevs under 1200-talets sista decennier och bygger precis som de flesta andra islänningasagor på muntligt återberättande.

Den finns bevarad i ett flertal pergamenthandskrifter, varav den äldsta är Reykjabók från tidigt 1300-tal. Handlingen utspelar sig mellan åren 950 och 1015. Miljön är mestadels Ragnárvellir på södra Island men vi får också följa med på vikingafärder till andra länder.

Njals saga är den längsta av alla islänningasagor och är indelad i delar med olika huvudpersoner. De tre första delarna är korta och beskriver tre äktenskap som slutar olyckligt. Det är först i den fjärde och längsta delen, vilken handlar om Gunnar på Lidarende, som sagan verkligen får liv.

Gunnar uppfyller allt det som hör en arketypisk hjälte till. Han är stark, modig och rättrådig. Hans bästa vän Njal har andra egenskaper. Njals duglighet sitter inte i svärdet. Han är framsynt och lagklok och har egenskaper som kommer väl till pass i tinget. Både Gunnar och Njal vill ha fred men runt dem lurar ständigt de som är hämndlystna, skurkaktiga eller bara rent ondsinta.

Gunnar ger sig ut på vikingafärd, bland annat till Sverige. Efter

hemkomsten gifter han sig med Hallgerd Hoskuldsdotter, något som blir ödesdigert eftersom hon visar sig vara allt annat än ett gott parti. Hallgerds eviga intrigerande leder till ständiga fejder mellan Gunnar och Njals släkter. De båda vännerna Gunnar och Njal ser dock hela tiden till att förlikas på fredligt sätt.

Som i många andra islänningasagor avlöser fejderna varandra. Och för Gunnar går det till slut rejält illa när han i tinget, genom Hallgerds och intrigmakaren och våldsmannen Mård Valgardssons försorg, trots sin oskuld, blir dömd till tre års landsförvisning. Om han inte lämnar Island blir han fredlös.

Gunnar beslutar sig för att lämna Island men när han sitter på hästryggen färdig att ge sig i väg tittar han ut över gården och nejden och säger: "Fager är liden, aldrig har den synt mig så fager som nu." Efter att han yttrat dessa ord bestämmer han sig för att stanna och en gång för alla ta upp kampen mot sina fiender.

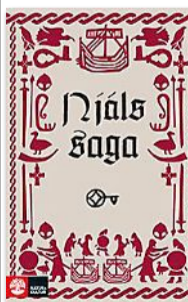
Nu följer ett av sagans mest berömda avsnitt. Ensam dödar Gunnar två av sina angripare och sårar flera av dem. När hans bågsträng går av ber han Hallgerd att ta två av sina lockar för att tillsammans med hans mor sno honom en ny bågsträng. Men den långsinta Hallgerd minns en örfil Gunnar gett henne en gång för länge sedan och svarar honom likgiltigt: "Inte rör det mig, om du värjer dig kortare eller längre." Den klassiska världslitteraturen är full av toxiska kvinnor men Hallgerd tar



Professor Lars Lönnroth

är född 1935 i Göteborg. Hans forskning har i stor utsträckning varit inriktad på den isländska sagalitteraturen. Förutom Njals saga har han bland annat översatt Den poetiska Eddan (2016).

FOTO: PUBLIC DOMAIN



BOK

Översättning:
Lars Lönnroth

Bokförlag:
Natur & Kultur

Antal sidor:
340

nog priset.

Utan sin båge dukar Gunnar till slut under i striden. Efter sin död blir han en gengångare, eller draug som det kallas inom den nordiska mytologin. Som draug fortsätter han att påverka sin omgivning. Hans son Sogne och Njals son Skarphedin hör honom sjunga en sång från sin gravhög om att de ska hämnas hans död, vilket de också gör.

Njals saga utspelar sig när vikingatiden befann sig i en övergång mellan hedendom och kristendom. Författaren, som skrev sagan efter att Island blivit kristnat, använder denna övergång som ett centralt tema. Efter delen om Gunnar fortsätter de våldsamma fejderna, men oväntade vänskapsband knyts, släkter som tidigare stridit mot varandra försonas och vikingafärder byts ut mot pilgrimsfärder.

I slutet av sagan ser man början på ett nytt och mer rättssäkert och demokratiskt samhälle ta form. Som läsare vet man någonstans att detta ska komma men hålls hela tiden i ovisshet. De många turerna i detta nästan tusenåriga actiondrama är både spännande och oförutsägbara. Spänning kan inte bli mer olidlig än så här.

Tommy Gunnarsson
tommy.gunnarsson@epochtimes.se

LITTERATUR

RECENSION Inanna – skymningens drottning

Världens äldsta bevarade kärlekshistoria

Inanna är en av de mäktigaste gudomarna i den sumeriska mytologin. Berättelsen om hennes nedstigande i underjorden är inte bara ett av de äldsta bevarade litterära verken, den besitter även en lyrisk och universell kraft som är evig.

Mesopotamien (nuvarande Irak) dominerades från omkring år 3200 f.Kr. av den sumeriska kulturen, vilken man brukar räkna som den första högkulturen. Sumererna skapade flera för mänskligheten avgörande uppfinningar: bland annat hjulet, hammaren, spiken, vattenkanaler, vattenreservoarer, tidsindelningen och skriftspråket. Inom vetenskapen utvecklade sumererna astronomin, matematiken, jordbruket, konstbevattningen och byggnadskonsten, och de byggde också de första städerna: Lagash, Ur, Nippur och Uruk. Sumererna skapade även de första bevarade litterära verken.

Den sumeriska litteraturen bygger på myter. Inom den sumeriska mytologin finns mängder av gudar, demoner och andra väsen. Mäktigast bland gudarna i den sumeriska mytologin är Inanna. Som härskarinna över himmel och jord var hon omåttligt populär i det sumeriska samhället och dyrkades i staden Uruk, den största bland de sumeriska städerna.

En anledning till Inannas stora popularitet var hennes mångsidiga personlighet. Som gudom ansågs hon härskare över kärlek, krig och fruktbarhet. I den sumeriska litteraturen stöter man därför på henne i många, vitt skilda skepnader. Hon dyker upp som alltifrån ung, förförisk kvinna, kylig krigsgudinna, hetlevrad hämnare, till varm moder. Oavsett vilken skepnad Inanna har så vet hon vad hon vill ha och ser alltid till att få det.



Sumeriskan var ett av de första språken för vilket ett skriftspråk utvecklades. Den imponerande perioden av skriftlig tradition på sumeriska omfattar omkring 3 000 år. Sumeriska är inte släkt med något annat språk.

FOTO: PUBLIC DOMAIN



Som gudom ansågs hon härskare över kärlek, krig och fruktbarhet.

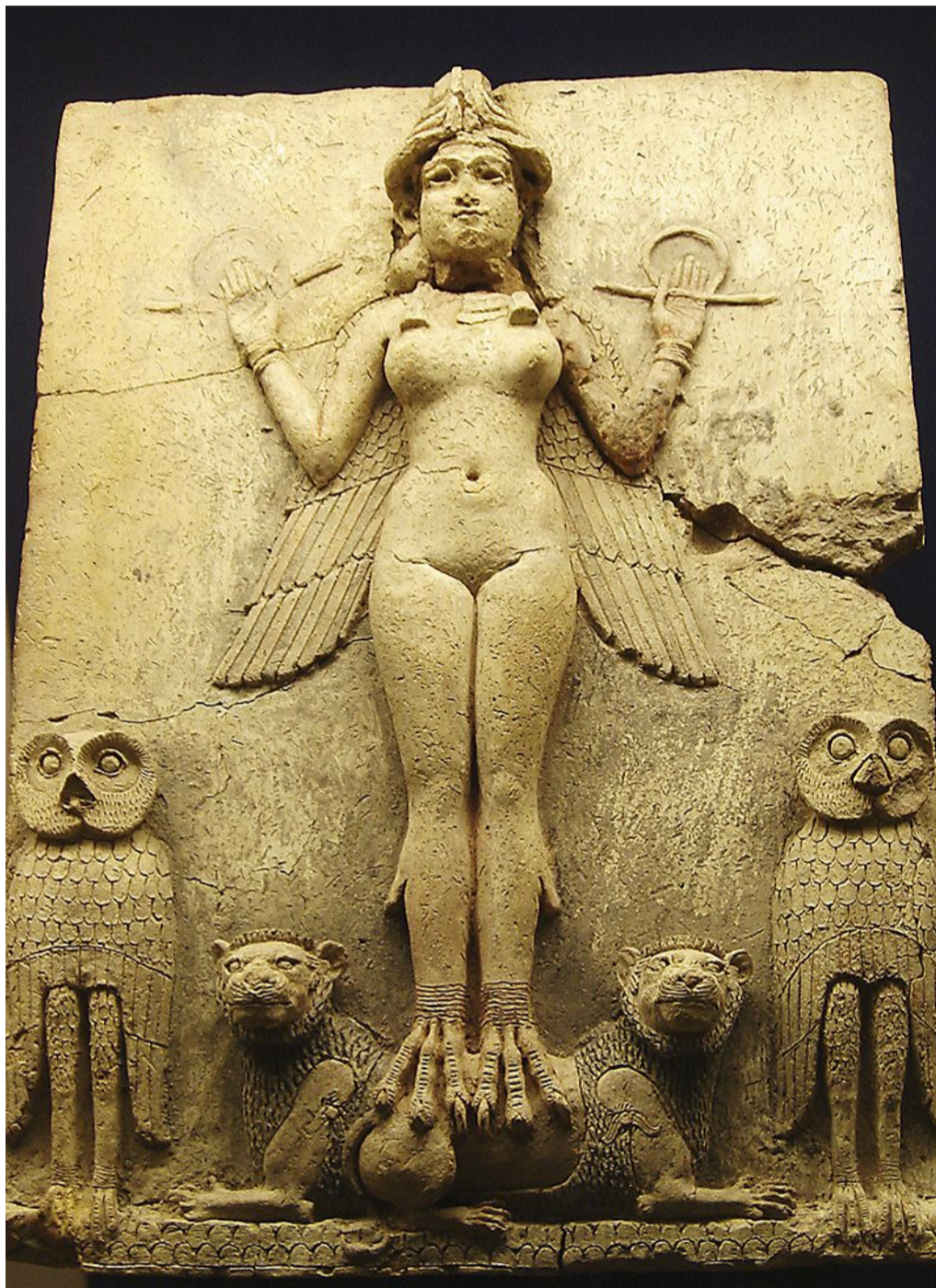
Den mest berömda bland berättelserna om Inanna är den om hennes nedstigande till dödsriket i underjorden. I berättelsens centrum står kärleken mellan Inanna och herdekungen och växtlighetens gud, Dumuzi. I staden Uruk spelades denna berättelse upp som ett rituellt drama varje nyår. Dramat avslutades med ett heligt bröllop mellan Inanna och den härskande sumeriska kungen som personifierade guden Dumuzi.

2011 kom Lennart Warrings och Taina Kantolas svenska tolkning av Inannas nedstigande i underjorden, vilken ingår i en diktcykel. Bokens titel är *Inanna – skymningens drottning*, vilket är en vanlig benämning på Inanna. Natens drottning är en annan. Nu finns Warrings och Kantolas eminenta översättning med tillhörande introduktion och kommentar återutgiven.

Den som kan sin grekiska mytologi kommer att finna många slående likheter mellan berättelsen om Inannas och den om den grekiska gudinnan Persefones nedstigande i underjorden.

En dag beslutar sig Inanna för att besöka sin syster Ereshkigal, som härskar över underjorden och dödsriket. Innan Inanna beger sig ned i underjorden för att ta sig in i dödsriket ber hon gudarna Enlil, Nanna och Enki att komma henne till undsättning om något skulle gå fel i mötet med Ereshkigal, som inte hyser varma känslor för sin syster.

När Inanna kommer fram till underjordens port frågar portvakten varför hon vill komma in. Inanna svarar att hon missade

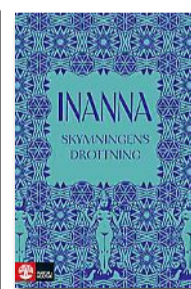


Nattens drottning, Inanna, cirka 1792–1750 f.Kr. (British Museum). FOTO: PUBLIC DOMAIN

Gugalannas begravning och att hon vill in i underjorden för att visa honom respekt. Gugalanna, som döddats av hjälten Gilgamesh, var Ereshkigals förste make. Ereshkigal, som sett Inanna komma till porten, låter sig inte luras av Inannas lögn. Ereshkigal beordrar vaktens att släppa in Inanna, men för att komma ända in i dödsriket måste hon passera sju portar. För varje port som Inanna sedan passerar tvingas hon lämna ifrån sig smycken och kläder.

När Inanna slutligen står öga mot öga med sin syster Ereshkigal är hon helt naken. Men trots sin nakenhet och maktlöshet tar hon genom list ändå makten över underjorden. Hennes tid på tronen blir dock inte lång. De sju domarna, de väsen som beslutar om de döda själarnas liv i underjorden, bekämpar Inanna.

Efter att Inanna avsatts från tronen i dödsriket eskorteras hon upp ur underjorden av demoner. Ereshkigal har beslutat att Inanna nu måste finna någon att ersätta



BOK

Titel: Inanna – skymningens drottning

Översättning: Lennart Warring och Taina Kantola

Bokförlag: Natur & Kultur

Antal sidor: 138

honne som härskare över dödsriket. Till slut beslutar Inanna att hennes älskade make Dumuzi och hans syster Gesthinanna ska dela på tronen i dödsriket ett halvår åt gången. Eftersom Dumuzi är växtlighetens gud dör alla växter under tiden han regerar i dödsriket. När han kommer tillbaka från dödsriket blir det sommar och allt börjar växa igen.

Detta är världens äldsta bevarade kärlekshistoria. Och det är inte bara åldern – 2 000 år äldre än Bibeln – som imponerar. Diktcykeln som samlar berättelserna om Inannas nedstigning i underjorden har en lyrisk och universell kraft som är evig. Som läsare kastas man i detta kärlekens kosmos mellan ömhet, eldig passion, skräck, ångande erotik och medkänsla.

Tommy Gunnarsson

tommy.gunnarsson@epochtimes.se

RECENSION Ugglsans dag



I hemlandet Italien kom han att räknas som en av landets främsta och även modigaste författare som slog igenom i mitten på 1900-talet.

Racalmuto på Sicilien, Leonardo Sciascias födelsestad.

FOTO: PUBLIC DOMAIN

En av de främsta romanerna om maffian

Leonardo Sciascia är främst känd utanför Italien för Ugglsans dag. Nu finns den på nytt översatt till svenska. Denna förtätade maffiaroman är inte bara spännande. Den ger också en viktig inblick i dåtiden sicilianska samhälle.

Trots att många av hans romaner har blivit översatta till svenska är sicilianaren Leonardo Sciascia en författare som är okänd för de flesta svenskar. I hemlandet Italien kom han att räknas till en av landets inte bara främsta utan också modigaste författare som slog igenom i mitten på 1900-talet.

Han debuterade 1950 med Favole della dittatura. Boken innehåller 27 poetiska fabler och är en vass satirisk skildring av fascismen. Sciascia kom att fortsätta skriva flera böcker där han uttryckte sitt motstånd mot politiskt våld. Alla blev de uppmärksammade i hemlandet. Det verkligt stora genombrottet fick han dock 1961 med kriminalromanen Il giorno della civetta. Il giorno della civetta blev också något av ett internationellt genombrott för Sciascia och är den av hans böcker som är mest känd utanför Italien.

Il giorno della civetta kom ut i svensk översättning 1965 och fick då den slagkraftiga titeln Ugglor i solskens: en roman om maffian. Nu har denna roman om den sicilianska maffian kommit ut i nyöversättning av Johanna Hedberg. Den här

gången fick titeln bli Ugglsans dag. Med den nya översättningen medföljer ett generöst, bildat, engagerat och mycket läsvärt förord av Tomas Lappalainen, som själv skrivit om italiensk maffia i ett flertal böcker.

Efter Ugglsans dag kom Sciascias att skriva flera kriminalromaner. Gemensamt för alla hans kriminalromaner är att de inte så mycket är detektivberättelser med enbart fokus på att få fast enskilda kriminella. Sciascias kriminalromaner siktar också in sig på att blottlägga ett samhälle genomsyrat av organiserad brottslighet och vilka det är som tjänar på den, vilket i det här fallet inte bara är yrkeskriminella utan också politiskt styrande.

När Ugglsans dag kom ut första gången i Italien var den inte helt okontroversiell. Italien hade redan på 60-talet en lång tradition av författare som skrev kriminalromaner. Få av dem hade dock skrivit om maffian. Fullt förståeligt då det är ett ämne som inte är helt utan risker att skriva om.

Ugglsans dag inleds med att en man blir skjuten till döds på ett torg i en mindre siciliansk stad. Dådet

sker helt öppet. När polisen börjar sin utredning har ingen vare sig sett eller hört något. Vi möter ett samhälle där maffian finns överallt, där allt fungerar så att sanningen om maffians verksamhet och illdåd inte ska komma fram.

Den som får hand om fallet är den unge poliskaptenen Bellodi. Bellodi, som har kommit till Sicilien från norra Italien, är van vid standardiserade och regelmässiga utredningar. Mötet med den sicilianska polisiära och politiska ordningen blir en smärre chock för honom. Korruptionen i det sicilianska samhället känner han till men den visar sig vara djupare än vad han hade kunnat ana.

Ugglsans dag handlar inte bara om en mordutredning. Vad Sciascia ville med romanen var att lära ut något om den rådande samhällsstruktur som rådde på Sicilien vid den tiden. Vi får möta ett samhälle där det inte finns ett fungerande banksystem. Räntan på lån är 100 procent och det finns ingen nåd till den som inte betalar tillbaka i tid. Vi får också möta de många fattiga som tvingas att kämpa ihop till nödtorften genom att smugla åt maffian. Och den som är vän med en icke korrumpierad polis blir utstött ur gemenskapen.

Ugglsans dag är ingen lång roman – lite mer än 100 sidor – men den får trots detta med många intressanta och bildade infallsvinklar, inte minst för den som vill läsa den ur en historisk kontext. Boken gör bland annat upp med föreställningen om att det var den sicilianska maffian som lärde ut till den amerikanska maffian hur man bedriver välorga-



Leonardo Sciascia

föddes 1921 i den sicilianska småstaden Racalmuto och dog 1989 i Palermo, Siciliens huvudstad. Han var verksam som prosaförfattare, essäist, poet och dramatiker.

FOTO: PUBLIC DOMAIN



BOK

Författare:
Leonardo Sciascia

Översättning:
Johanna Hedberg

Bokförlag:
Bokförlaget Palaver Press

Antal sidor: 131

niserad ljusskygg verksamhet. På många sätt var det precis tvärtom. Sicilien vid tiden var mycket fattigt och oorganiserat. Den amerikanska maffian, som hade större möjligheter att dra nytta av ett mer välorganiserat samhälle för att själva organisera sig, lärde ut mer till den sicilianska maffian än tvärtom.

Poliskaptenen Bellodi, som inte visar sig blåögd trots att han kommer från helt andra förhållanden än den sicilianska, lyckas till slut lösa brottet. Här följer dock sedan en annan kamp. Rättsröta, vittnenas rädsla och en alltid närvarande korruption fortsätter försöka stå i vägen för att verklig rättvisa ska kunna skipas.

Ugglsans dag är en av de viktigaste romanerna om maffian. Många anser till och med att den är den främsta. Oavsett vad man tycker så är Ugglsans dag omistlig läsning för den som är intresserad av den italienska maffian. Och vad som särskilt gör den till en så enastående roman är att den skrevs för sex decennier sedan samtidigt som den ännu gör sig aktuell på många sätt.

Det sicilianska samhället och andra delar av Italien är också i dag hårt drabbat av den organiserade brottslighet som maffian bedriver. Sciascia gjorde det nästan ingen annan gjorde på den tiden. Han initierade därmed andra till att våga ta upp ett ämne som i hemlandet var och ännu är mycket känsligt.

Tommy Gunnarsson

tommy.gunnarsson@epochtimes.se

FÖRÄLDRASKAP

COACHING Bok

Att växa med sitt barn – stöd i föräldraskapet

Vad innebär det att vara förälder och vilka värderingar vill du ta med dig in i ditt föräldraskap? I sin bok *Förklok förälder: Din guide till ett medvetet föräldraskap* uppmuntrar Alexandra Nord oss till eftertanke för att vi bättre ska förstå vår föräldraroll.

Aven om ens barn vuxit upp, blivit vuxna och fått egna barn slutar man aldrig att vara förälder. Rollerna förändras och under resans gång utvecklas man som människa. Alexandra Nord är i grunden systemvetare men bytte bana till HR för att sedan utbilda sig till certifierad coach och inrikta sig mot föräldrar. Drivkraften i hennes utveckling har varit att möta och förstå människor samt att vara involverad i djupa och äkta samtal.

I sin roll som föräldracoach ingår Alexandra Nord ett partnerskap med sin klient. Hennes mål är att de tillsammans ska fördjupa förståelsen för klientens liv och att, i stället för att hon berättar vad klienten ska göra eller hur denna ska lösa sina problem, de tillsammans ska utmana koncept och negativa beteendemönster. När hon noggrant lyssnar på sin klient kan hon ställa följdfrågor som fördjupar viktiga ämnen och som hjälper klienten att själv finna svaret på sina frågor.

I samma anda är boken *Förklok förälder* en övningsbok där läsaren får börja med att undersöka sin egen barndom. Titta på vad ens egna föräldrar gjort och hur man upplevde detta. Hon är noga med att påpeka att det inte handlar om terapi utan snarare om ett nyfiket undersökande för att man bättre ska förstå vilka tankar och värderingar som man

själv vill ta med sig in i sin roll som förälder.

– Vad är viktigt för dig att ta med dig in i ditt föräldraskap? Vad vill du förmedla? Om du frågar mig så har det mycket att göra med en självinsikt och en öppenhet för att det inte bara är så att jag ska lära mitt barn saker. Om jag är öppen för det så kommer det här att vara en tvåvägsresa där jag växer minst lika mycket som mina barn. Jag har lärt mig otroligt mycket av mina barn utan att de ens försökt lära mig någonting, säger Alexandra Nord.

Bokens andra hälft handlar om att sätta upp mål för sig själv och tydliggöra vad man vill. Tanken med boken är inte att den ska läsas från pärm till pärm utan att den ska fungera som en uppslagsbok där man väljer de övningar man själv attraheras av och finner meningsfulla. En del är inte intresserade av att blicka tillbaka på sin egen barndom och en del vill inte arbeta mot mål men alla kan ha nytta av att arbeta sig igenom delar av boken.

Då det handlar om att med bokens hjälp skapa en process där man lär sig saker om sig själv spelar det ingen roll hur gamla ens barn är. Alexandra Nord berättar att man aldrig slutar vara förälder och förklarar att boken är skriven för att kunna användas flera gånger under lång tid.

– Föräldraskapet är en livslång relation och jag som förälder kan alltid välja att investera, förändra eller fördjupa relationen till mina



Föräldraskapet är en tvåvägsresa där föräldern utvecklas lika mycket som sina barn. Målning: Namnsdag på

Föräldraskap är aldrig felfritt.

barn. Den här boken är skriven på ett sätt så att den kan guida läsaren genom hela resan, vare sig man är förälder, morförälder eller farförälder, säger Alexandra Nord.

När Alexandra Nord fick sina barn kände hon ett starkt prestations-

krav. Hon läste alla böcker som fanns om barn och barnuppfostran och ville bli den perfekta föräldern. I vår diskussion berättar hon om hur sökandet efter det perfekta och att lyssna för mycket på andra kan göra att man går fel i sitt föräldraskap. Böckerna gav henne kunskaper men de

Att leva i nuet och vara en närvarande förälder

Utöver sitt arbete som föräldracoach är Alexandra Nord också instruktör i mindfulness. Hon lyfter fram närvaro som en viktig del i föräldraskapet. Både fysisk och mental närvaro är viktig.

Alexandra Nord berättar att hon i sitt arbete med mindfulness förstod att hon levde väldigt mycket i tankarnas värld i stället för att vara närvarande i stunden, och att hon då förlorade någonting i livet.

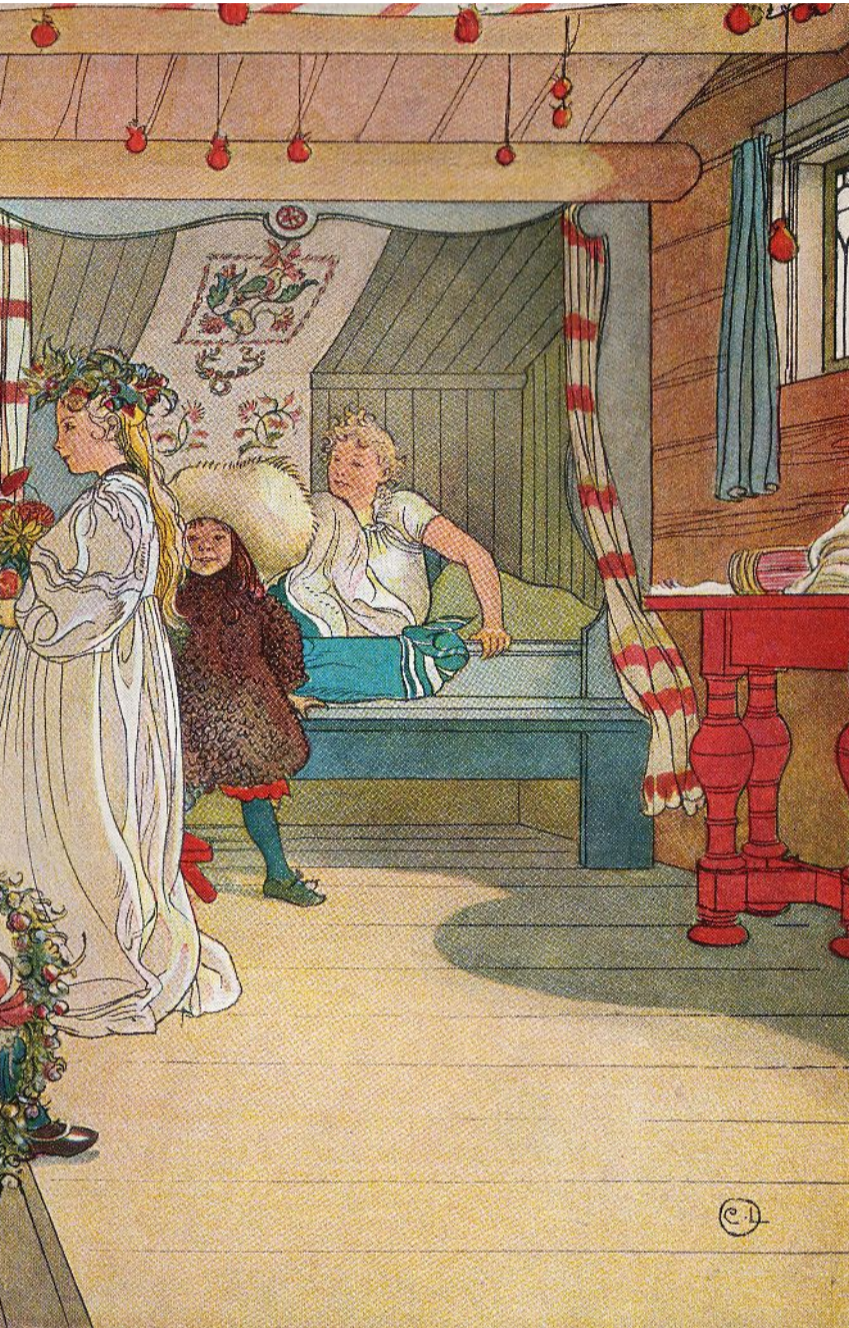
– Att vara närvarande kan handla om att sitta och verk-

ligen känna smaken och konsistensen av maten man äter. Att titta på barnen och verkligen lyssna på vad de säger. Att inte ständigt kolla mejlen eller i tanken planera nästa semester. Livet är enbart här och nu; om man inte är närvarande så missar man det. Livet är att laga mat hundra gånger om dagen och diska hundra gånger om dagen. Detta helt ordinarie liv är vad det innebär att ha barn och det vill jag vara med om, säger Alexandra Nord.

Hon berättar också att den fysiska närvaron är viktig. I tonåren minskar ofta barnets intresse för att umgås med sina föräldrar men det är fortfarande viktigt att vara tillgänglig och visa att man är där för dem. Hon tar ett exempel där barnen valt att låsa in sig på rummet i stället för att umgås med henne.

– Jag väljer ändå oftast att sitta i vardagsrummet. Jag är här, närvarande, för den minuten de får för sig att de vill prata med mig. Då är jag här och tar vara på det.

FÖRÄLDRASKAP



härbret av Carl Larsson (1853–1919). FOTO: PUBLIC DOMAIN



Alexandra Nord är föräldracoach och aktuell med boken Förklok förälder, som handlar om att förstå vad man själv vill med sitt föräldraskap. FOTO: TIA HELLEN



Barn gör en fantastisk resa. Det gäller att vara närvarande både ute på äventyr och i vardagen.

kunde inte lära ut vilka hennes inre tankar om föräldraskap var.

Föräldraskap är aldrig felfritt och känslan av att vilja prestera kan leda till att man mer tänker på vad andra ska tycka om en som förälder än vad ens barn faktiskt behöver. Hon beskriver en situation där barnet får ett utbrott i en mataffär. Här är man som förälder i en utsatt situation och man känner kanske ett tvång att visa sig effektiv och handlingskraftig. Men i sig själv vet man kanske att det finns bättre sätt att hantera situationen.

– En anledning till att jag skrev boken var att jag hade många förutfattade meningar om vad mitt barns beteende sade om mig som förälder. När mitt barn gjorde något fel så kände jag mig som en dålig förälder. Detta ledde mig till att hantera situationer för att rädda mitt eget anseende i stället för att se vad mitt barn behövde.

Ett av kapitlen handlar om att finna sina egna värderingar. Men också om att utmana värderingar man har fått med sig från barndomen som egentligen inte representerar den man vill vara. Alexandra Nord beskriver hur hon tidigt intalade sig själv att hon måste vara duktig och omtäckt.



Föräldraskapet är en livslång relation.

ALEXANDRA NORD
Föräldracoach

Dessa värderingar kändes som en kärna i hennes personlighet men de gjorde också att hon fick svårt att uttrycka egna åsikter och finna vem hon verkligen var. – Om människan ska må bra ska hon försöka leva i enlighet med sina inre önskemål och drömmar. Det är den resan man vill åt. Värderingarna är en central del i vem man är.

Alexandra Nord har en vision om att stärka föräldrar inifrån. Att man ska läsa boken, göra övningarna och efter det känna att man själv är kapabel att finna svar på alla de frågor som uppstår under resans gång.

Boken börjar med en klassisk dikt från boken Profeten av Khalil Gibran. Alexandra Nord förklarar att det är hennes favoriddikt när det gäller föräldraskap och att den handlar om att barn kommer till världen genom oss men inte är våra ägodelar. Föräldern kommer att forma barnet men vilken personlighet det får och vilka val det gör i livet är utom föräldrarnas kontroll, även om man naturligtvis ska finnas där för att vägleda.

Här lyfter hon fram nyfikenhet och närvaro som två viktiga delar. Att föräldraskap handlar om att vara nyfiken på och lära känna sitt barn där det är, snarare än att arbeta med att forma barnet till den man vill att det ska vara.

– Föräldraskapet är oerhört viktigt; föräldrarna tar ju hand om nästa generation. Jag har utvecklats enormt tack vare mina barn och jag vill hjälpa andra på den personliga utvecklingsresa som föräldraskap är. ■

Anton Nilsson
anton.nilsson@epochtimes.se

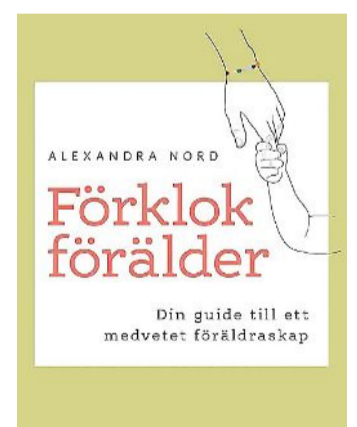
OM

Förklok förälder

Skreven av Alexandra Nord som en övningsbok för att man bättre ska förstå sig själv och sin roll som förälder. Bokens första halva innehåller övningar som syftar till bättre förståelse av den egna barndomen, av de val ens föräldrar gjorde samt av sig själv. Den andra halvan handlar om att sätta upp mål i sitt föräldraskap. Det kan handla om allt från att få bättre rutiner vid läggning till att förändra det egna måendet i föräldrarollen.

Bokens övningar är skrivna på ett sätt så att de ska kunna användas under många år. De fungerar lika bra om man är småbarnsförälder som om man är farförälder eller morförälder.

Syftet med boken är inte att ge svar på hur man ska vara som förälder utan att vägleda läsaren till att reflektera över vilka värderingar man anser



En bok om att lära känna sin föräldraroll.

viktiga, samt att ge verktyg för att lösa konkreta problem i vardagen.

Alexandra Nord har en bakgrund inom systemvetenskap men arbetar numera inom Human Resources samt som coach med inriktning mot föräldraskap. Hon har certifiering från International Coaching Federation, är instruktör i mindfulness och mamma till två tonåringar.

HUS & HEM

KRUKVÄXTER Årets Pelargon

Valet föll på lavendelrosa

Dagens utbud av pelargonier är betydligt färggladare än de pelargonier som först odlades i 1600-talets Europa. Mångfalden speglas i utmärkelsen Årets Pelargon, som i år går i lilarosa.

Årets Pelargon 2024 är zonalpelargonien 'Lavina', med lavendelrosa blommor och lindblomsgrönt bladverk. Blomsterfrämjandets hedersbetygelse kungjordes på trädgårdsmässan Nordiska trädgårdar den 21 mars.

Sedan 2007 väljer en jury varje år en pelargon eller en sortgrupp som får hedersbetygelsen Årets Pelargon. Juryn består av representanter för trädgårdsmästare, förädlarledet och mode- och inredningsbranschen.

– 'Lavina' har ett vackert färgspektrum som kan kombineras med många andra av sommarens populära toner. Från blålila och rosa till lavendel och vitt, säger en röst ur juryn i ett uttalande.

Ett syfte med utmärkelsen är att synliggöra mångfalden hos pelargonsläktet. Juryn gör sitt urval utifrån premisserna att pelargonien ska vara frisk och livskraftig och ha ett stort skönhetsvärde. Den ska också visa på ett annorlunda uttryck än det man vanligen ser bland pelargonier.

Redan tre till fyra år innan Årets Pelargon lanseras börjar man söka efter kandidater. Sedan sätter man igång produktionen av moderplantor, 2,5 år innan. Man tar sticklingar av dessa och när de har fått rötter planteras de ut i utvalda trädgårdar för att drivas upp.

Lotta Ahlvar, trendanalytiker och jurymedlem, kommenterar färgen på Årets Pelargon 2024.

– Modebilden 2024 bjuder på ovanligt mycket färg och det är starka färger som gäller. Färgen rosa smög sig in i designvärlden runt millennieskiftet som en ljust pudrig version för att successivt bli än mer färgintensiv. Säsongens trendiga variant drar åt det kallare lila-rosa hållet och den modiga fashionistan matchar den med andra starka färger som klarrött, jadegrönt, gult eller orange, säger hon.

Årets Pelargon 'Lavina' ingår i Sunriseriet, där alla har karaktäristiskt ljusgröna blad. Blomsterfrämjandet lyfter sär-



Årets Pelargon 2024, 'Lavina', breder gärna ut sig och passar bra ensam eller med andra plantor, och lika gärna på fönsterbrädan som på uteplatsen i sommar.

FOTO: ANNA CLARÉN/BLOMSTERFRÄMJANDET

Pelargos är grekiska för stork.

skilt fram att den fullt utvecklade blomman får betydligt ljusare baksidor på de yttersta kronbladen, vilket ger en fin visuell effekt.



Under de utslagna blommorna syns en "underkjöl" av knoppar.

FOTO: ANNIKA CHRISTENSEN/BLOMSTERFRÄMJANDET

Enligt botanisten Karin Martinssons bok Pelargonier: Kulturav i kruka, finns det tiotusentals sorter av pelargonier. De pelargonier som odlas som prydnadsväxter i Sverige härstammar från Sydafrika. Tre fjärdedelar av alla arter finns uteslutande där. Andra arter växer i södra och östra Afrika, Australien, Nya Zeeland, Mellanöstern och på öarna Madagaskar, Tristan da Cunha och Sankta Helena.

Man brukar dela upp pelargonerna i olika sortgrupper, där

huvudgrupperna är zonalpelargonier, engelska pelargonier, hängpelargonier, hybridhängpelargonier, doftpelargonier, uniquepelargonier, änglapelargonier, vildarter och primära hybrider. Med tiden har också nya grupper tillkommit.

Det var på 1600-talet som europeiska vetenskapsmän fick kännedom om pelargonerna. Innan dess hade de folkliga namn och användes till exempel inom traditionell medicin.

Den första pelargonien som man vet odlades i Europa var den ganska oansenliga *Pelargonium triste*, med blad som morotsblast och gulbruna, små blommor. Den ansågs på den tiden som något märkvärdigt och värdefullt. Man vet att en fransk trädgårdsmästare skickade sådana pelargonfrön till en engelsk trädgårdsmästare 1631.

Namnet pelargon kommer av att fröställningen efter blomningen påminner om en storknäbb. *Pelargos* är grekiska för stork.

Eva Sagerfors

eva.sagerfors@epochtimes.se



OM

Skötselråd

Nyinköpta pelargonier kan behöva planteras om. Välj ett kärl med rejäl volym och jord av bra kvalitet.

Näring är viktigt. Vattna med en svag näringslösning vid varje vattningstillfälle.

Vattna regelbundet, men låt jorden torka upp något mellan tillfällena.

Pelargonier tycker om ljus och vill stå ljust och luftigt. Vid samplantering med flera plantor, se till att inte plantera för tätt. De växer ihop med tiden och behöver stå lite luftigt i början.

Nyp bort vissna blommor.

KÄLLA: BLOMSTERFRÄMJANDET

MOTIVATION Nya vanor

Nyckeln till bättre hälsa

Vivet att nya vanor kan förbättra hälsan, men att komma igång kan vara svårt. Steven Nordin, professor i psykologi, berättar vad som är viktigast när man ska göra en förändring.

Hur kan vi underlätta för oss att göra en förändring mot en hälsosammare livsstil? Den frågan besvarade professor Steven Nordin under en föreläsning vid Umeå universitet nyligen.

Det kan finnas flera orsaker till att man har svårt att göra förändringar för att leva mer hälsosamt. Nordin förklarar att till exempel socker och nikotin triggat reaktioner i kroppen som ger snabba belönings signaler.

– Vi har en medfödd preferens för socker. Socker är en viktig energikälla, men vi behöver inte socker i överflöd, vilket vi ofta får.

Sockret frisätter serotonin som ger en känsla av välmående. Rökning frisätter dopamin som ger en belöningskänsla och gör att man känner sig avslappnad.

Steven Nordin berättar att många inte anser sig ha tid att motionera eller laga mer hälsosam mat. Man kan också sakna motivation.

– Man tänker att det inte kommer att göra någon skillnad om man förändrar sin livsstil.

Det är också vanligt att man tror att man inte kan förändra sin livsstil.

Motivation är en viktig faktor när man vill göra det lättare att införa bättre hälsovanor, menar Steven Nordin. Där spelar belönings systemet en viktig roll.

– När vi förväntar oss en belöning, som ett positivt resultat av ett hälsosamt beteende, aktiveras hjärnans belönings system.

Dopamin frisätts och man får en känsla av belöning, glädje och avslappning – man blir motiverad.

Motivation kan komma från både yttre och inre faktorer, berättar Steven Nordin.

Yttre motivation: Vi gör saker för att få betalt eller för att få uppskattning.

Inre motivation: Kan handla om att man tycker att det är roligt, lär sig nya saker eller känner sig gladare.

– Inre motivation är en viktig drivkraft när man vill förändra sin livsstil. För att öka vår moti-



Det kan vara till hjälp att be familj eller vänner att äta samma mat eller att göra aktiviteter tillsammans, menar professor Steven Nordin.

FOTO: JACEK CHABRASZEWSKI

Dopamin frigörs när man slutför en uppgift, gör någonting för att ta hand om sig själv, eller känner smak och doft av mat man tycker om.



vation kan vi fråga oss inte bara vad vi borde förändra när det gäller hälsovanor utan även varför.

Kanske gör man det för att förhindra allvarlig sjukdom, för att få mer energi, starkare muskler, bättre immunförsvar eller för att umgås med andra. Det här behöver man fundera över, menar han.

Belöning under eller efteråt ökar motivationen. Man kan till exempel välja en sport som är rolig eller äta hälsosam mat som man tycker om.

För att stärka sin tro på sin förmåga att göra en förändring säger Steven Nordin att man behöver försöka ignorera negativa tankar om sig själv.

Steven Nordin, professor i psykologi vid Umeå universitet.

FOTO: UMEÅ UNIVERSITET

– Gör i stället som framgångsrika idrottare: visualisera framgång. Visualisera att du kan förändra din livsstil.

Han påminner om att flera vägar i belönings systemet ger snabb belöning vid en hälsosam livsstil. Dopamin frigörs när man slutför en uppgift, gör någonting för att ta hand om sig själv, eller känner smak och doft av mat man tycker om. Serotonin frisätts genom meditation, löpning, att vara i solen, vandring i naturen eller simning. Oxytocin frigörs när man leker med hundar och små barn, håller handen, kramas eller ger komplimanger. Endorfiner fungerar som smärtlindrare och frigörs vid fysisk aktivitet och när man skrattar.

När man har hittat motivationen gäller det att skapa en vana, vilket kan ta ett par månader. Steven Nordin trycker på att ta små steg framåt, antingen det gäller att få bort en dålig vana eller att börja med en fysisk aktivitet.

– Ge det tid, ha tålamod.

Eva Sagerfors

eva.sagerfors@epochtimes.se



OM

Hälsofaktorer

Sömn: Dålig sömn under lång tid kan öka risken för allvarliga sjukdomar. God sömn förhindrar långvarig stress och förbättrar hjärnans minnesförmåga.

Kost: Forskning har visat att det är bra för hälsan att sluta äta när man inte längre känner sig hungrig, att undvika att äta under tolv timmar under natten, och även att begränsa alkoholintaget.

Stress kan minskas genom att man tar en tupplur ibland, mediterar och undviker att oroa sig för saker man inte kan påverka.

Mening i livet och en social tillhörighet har också betydelse.

HÄLSA

STADSPLANTERING Träd

Almsjukan ledde till strategisk träd-satsning

Träd påverkar människors hälsa och välmående positivt på flera sätt. Här berättar trädspécialisten Patrick Bellan om varför träden längs gatorna är utländska sorter och om väckarklockan som fick Malmö att börja planera trädväxtligheten mer medvetet.

Malmö är en av fem svenska städer som finns på 2023 års lista över Tree Cities of the World, världens trädstäder, ett initiativ av FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation och Arbor Day Foundation. Det är fjärde året som Malmö finns med, men dess historia av att verka för att få fler träd i staden sträcker sig betydligt längre tillbaka.

Patrick Bellan, trädspécialist i Malmö stad, berättar att man har haft någon form av trädspécialisttjänst i omkring 40 år. Fördelarna med att ha fler träd i staden är många.

– Främst handlar det om att skapa en stad som är beboelig även i framtiden, med förutsättningar för dem som bor i staden att må bra.

Han beskriver ett omfattande arbete som inte bara handlar om att planera nya träd. Bland annat tar man fram verktyg för att mäta hur många träd som finns och var. Med det som underlag vill man ta fram prioriteringsområden för att bättre kunna planera sina insatser. Verktygen ska också hjälpa till med att ge en uppfattning om hur det kan komma att se ut när man planerar framåt.

– Hur kommer det att se ut om 40 år på den här platsen om man gör si i stället för så?

Det mer medvetna och strategiska arbete man utför i dag påbörjades i spåren av almsjukan som drabbade Malmö med omnejd med början 1984.

– Då blev Malmö varse att trädpopulationen var någonting som man behövde arbeta aktivt med.

Det blev en väckarklocka och fick staden att börja arbeta mer proaktivt med träd, att sprida risker och hela tiden vara i framkant med hur man kan arbeta.

Almarna utgjorde länge en betydande del av träden i Malmö men över 30 000 träd dog i växtsjukdomen.

Patrick Bellans arbete med plantering och planering av träd för kommunen rör hela den allmänna marken, både i parker och gaturum. Hans fokus ligger dock på det senare.

– Det är där det är som svårast för träd att leva och det är där det är som mest infrastruktur.

Träden behövs där för att sänka temperaturen som höjs i utrymmet mellan gatans asfalt och huskroppar i betong.

– Där har vi de högsta temperaturerna och de största utmaningarna.

En fördel för de boende är att en lägre temperatur kommer att minska mängden värmereleaterade dödsfall.

Hur träd påverkar hälsa och välmående är ett välstuderat område inom forskningen.

– Det sänker stress och vi mår bra av att ha grönt omkring oss.

Olika typer av planteringar kan ha olika påverkan.

– Att se ett träd gör att stressnivån kan sänkas, men ska man få återhämtning så behöver man gå ut och bli omgiven av grönska. Det har olika funktioner och man behöver båda.

Sedan almsjukan drabbade staden har man tagit fasta på att välja många olika sorters träd. Där behöver man tänka till en del, förklarar Patrick Bellan.



Att skapa gröna stråk i staden gör stor skillnad, menar Patrick Bellan. Här i stadsdelen Kirseberg i Malmö.

Malmöborna är engagerade i sina träd.

– Sett till den hårdgjorda gatumiljön så är det få inhemska trädarter, sådana som finns naturligt i Sverige, som trivs där.

Den svenska naturen är sval, frisk och frodig, vilket de inhemska växterna har anpassat sig till.

– När vi ska planera i förhål-

landen som inte är skandinaviska – inne i en stad – så behöver vi se utanför landets gränser. Där finns det många olika trädslag som vi kan använda oss av.

När det gäller parker får man tänka på ett annat sätt.

– Där behöver vi bli duktigare på att använda vårt svenska

Möllan blev grönare – men bättre kan det bli

Enligt Malmö stads handlingsplan ska trädbeståndet öka betydligt i staden. Med det målet gjorde man en fokuserad insats i ett av de områden i Malmö som har minst antal träd.

Naturvårdsverkets mål för svenska städer är att de ska ha minst 25 procents träd-kronstäckning – hur mycket träd-kronorna breder ut sig över ett område – till 2030.

Patrick Bellan berättar att Malmö arbetar med mål-

sättningen 3-30-300, som innebär att alla boende ska kunna se tre träd, att man har 30 procent träd-kronstäckning i varje bostadsområde och att alla har högst 300 meter till närmaste grönområde. I dag har Malmö 13 procents träd-kronstäckning.

2020 gjorde man en insats för att få en betydande ökning i stadsdelen Möllenvången.

– Man planterade 150 nya

träd och det har gett mycket mervärde, dels för staden och invånarna, och dels för Malmö som besöksmål. Det är många som åker dit, och många branschkollegor vill komma och se och lära sig.

Samtidigt som 150 träd är ganska många i en och samma stadsdel är han inte nöjd.

– Det skulle behövas fler.

Han menar att om man bara löste problemet med ledningarna så skulle ytterligare 150 träd lätt få plats.

FOTO: APELÖGA



Trubbhagtorn, med sina vita blommor, är ett inhemskt trädslag som faktiskt klarar sig bra i den hårdgjorda staden. Den gynnar fåglar, insekter och människor. FOTO: H. ZELL/CC BY-SA 3.0



Trädspécialisten Patrick Bellan har ett stort intresse för träd både i yrket och privat.

material. Där vet vi att de klarar sig bättre.

I den hårdgjorda miljön vet man däremot att det inte fungerar.

– Det finns ingen anledning att ens försöka.

Personligen tycker Patrick Bellan mest om tallen.

– Jag har alltid haft en fäbless för tall. Det finns över hundra olika tallarter i världen. Många av dem är väl värda att odla även i Sverige som har en art av tall.

Han konstaterar att man i olika städer har olika förutsättningar för att få en ökad trädväxtlighet. I skånska städer finns det generellt sett färre träd. I övriga landet är städerna ofta omgivna av skog och där brukar det naturligt finnas fler träd i städerna.

– På platser i städerna där det har varit för svårt att bygga finns träden spontant kvar. Då får man gratis grönare städer, till exempel i Stockholm och Göteborg där det kan vara svårt att exploatera bergiga områden. I Skåne och Malmö är alla träd som står i städerna planterade.

I och med att svenskarna är ett solälskande folk menar han också att människor ofta är benägna att ta ner träd för att släppa fram solen.



Det sänker stress och vi mår bra av att ha grönt omkring oss.

PATRICK BELLAN
Trädspécialist
Malmö stad

Något som han tycker behöver förändras är i vilket skede man tar in grönskan i stadsplaneringen. Fortfarande kommer den ofta i andra eller tredje hand.

– Den har vanligtvis fått komma till på restytor i staden, snarare än att den har varit det första man planerar in. Där finns en kultur som vi behöver förändra.

Han menar att man i stället borde planera in grönskan samtidigt som man planerar för till exempel dragning av ledningar och parkeringsytor.

Att planera träd i befintlig stadsmiljö är en utmaning.

– De nedgrävda ledningarna är det största bekymret. De är ju lagda där det är lättast att gräva – under trottoarerna, där vi också kan planera träd. Ledningarna skulle kunna ligga var som helst under vägbanan. De behöver inte ligga precis där träden kan planteras.

Patrick Bellan har varit yrkesverksam inom träd och trädgård sedan 2009 och har sett flera lyckade satsningar och ambitioner i staden. Han trivs mycket bra med sitt arbete, även om det strategiska arbetet, som också är viktigt, har tagit en allt större del i anspråk.

– Det har blivit mindre av specialarbetet på senare tid. Nu är det mer att få till strategiska beslut och verktyg för hur man ska räkna för att få dit fler träd i stället för att prata om olika trädsorter, som jag tycker är roligast.

Han berättar att Malmöborna är engagerade i sina träd. De har åsikter och bryr sig om träden.

– Oftast får vi glada tillrop när vi gör nya trädplaneringar. Man kan också ha åsikter och frågor om vilka träd vi planerar. ■

Eva Sagerfors

eva.sagerfors@epochtimes.se

OM

Tree Cities of the World

Tree Cities of the World är ett initiativ inom FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation, och Arbor Day Foundation.

Sverige har för 2023 fem städer på listan: Eskilstuna, Jönköping och Örebro finns med för andra året. Stockholm har varit med på listan i tre år och Malmö är med för fjärde året.

Listan omfattar 200 städer i 22 länder. Sammanlagt har dessa städer planterat över 3,3 miljoner träd. Andra länder i Europa som finns på listan är Frankrike, Italien, Spanien och Storbritannien.

Trädstäderna ska uppfylla flera krav: Man ska arbeta aktivt för att utveckla sitt trädbestånd och synliggöra trädets betydelse ur bland annat hälso-, välmående- och klimatperspektiv. Det ska



Almens blad, fruktanlag och blomma.

MÅLNING AV CARL LINDMAN (1856–1928)

finnas en öronmärkt budget för plantering och förvaltning, och ambitioner för ytterligare utveckling.

Fördelar med fler träd i städerna: Förutom en god påverkan på hälsa och välmående kan staden minska kostnader för energi och för att hantera översvämningar. Träd på rätt ställen kan också göra bostäder mer attraktiva och höja deras värde.

KÄLLA: TREE CITIES OF THE WORLD, MALMÖ STAD

INSÄNDARE



Kära nästa generation

Läsarnas råd till våra unga

Syftet med "Kära nästa generation" är att bevara och föra vidare tidlösa värderingar till de yngre generationerna. Välkommen med ditt bidrag.

FOTO: SHUTTERSTOCK

De gamla klassikerna till nytta för ungdomen

"Kära nästa generation" är en återkommande sida där våra läsare delar med sig av sina livserfarenheter och insikter till yngre generationer.

Vilket tyder på att han liksom Odysseus har lärt sig att alltid ha ett bra svar i trängda situationer.

I höstas höll jag tillsammans med en 16-årig kille (jag kallar honom Kompis i fortsättningen) ett föredrag om grekisk mytologi på Skaftö Folkets Hus i Grundsund i Bohuslän. Jo tack, det gick väldigt bra trots att vi båda är självlärda och trots att det inte finns så mycket folk i Grundsund på hösten när alla sommargäster har rest hem. Men cirka 70 besökare lyckades vi i alla fall lura dit, och de enda som var missnöjda var de som på grund av sjukdom eller utlandsresa inte kunde komma.

Kompis har fått sin kunskap om grekisk mytologi genom romanerna om Percy Jackson, en New York-kille som får reda på att hans egentliga pappa är havsguden Poseidon. Därefter har Kompis själv funnit mer information om gudar och hjältar på poddar och Youtube. Självt har jag läst svenska och engelska tolkningar av Homeros, Hesiodos och andra grekiska poeter och dramatiker, samt tagit del av professor Donald Kagans (1921-2022) fantastiska online-föreläsningar. Innan ni klickar på Open Yale Courses, betänk att det kostar över en miljon kronor att gå på Yale University i ett år och att ni kan få ta del av Kagans 24 föreläsningar om antiken helt gratis. Internet är precis som Tokyo, helt underbart bara man vet vart man ska vägen någonstans.

Förra våren bad jag Kompis läsa Iliaden i Ingvar Björkesons tolkning. Varje gång jag frågade om han läst något, svarade han att han hade så mycket att göra i skolan, vilket tyder på att han liksom Odysseus har lärt sig att alltid ha ett bra svar i trängda situationer. Även tidigare när hans morfar gav honom Erland Lagerlöfs tolkning av Odysseen kom samma svar:

- Skolarbetet, morfar, skolarbetet tar ju all min tid! Det får nog bli i sommar i så fall!

I januari i år lånade jag Emily Wilsons nya översättning av Iliaden - *The Iliad* - som recenserats i stort sett av alla välkända tidningar i västvärlden. Så jag tänkte, jag testar den på Kompis; ungar kan ju engelska bättre än oss gamlingar nu för tiden. Och vips, redan första dagen slukade han de första tre sångerna. Två dagar senare hade han med stor förtjusning och entusiasm läst de första åtta sångerna och då var jag tvungen att ingripa (eftersom det var en lånebok ville jag ju hinna läsa boken själv) så jag ryckte boken ifrån honom och sade:

- Skolarbetet, Kompis, tänk på skolarbetet!

Klassicisten Emily Wilsons nyöversättning har gjort stor succé. Och med all rätt.

Det moderna språket, den luftiga dispositionen, ja rubbet är lättläst, lättillgängligt, kort sagt, en ren njutning att ta del av. Naturligtvis ska vissa akademiker ha åsikter om den eller den tolkningen av ett grekiskt ord, men denna typ av invändningar har ju gjorts i flera hundra år, så det är inget nytt under Helios.

The Iliad av Wilson har dessutom ett välskrivet och informativt förord, träffsäkra noter. Och så alla dessa fina kartor som ger oss läsare en känsla av att vara i händelsernas centrum. Den tänkta kartan över Troja och stranden där de angripande grekiska skeppen låg, och där Akilles satt och surade för att Agamemnon lagt beslag på Briseis, hans vackra slavinna, är hur ju bra som helst! Och ni som inte orkar läsa Iliaden, men ändå är småsugna på grekiska gudar och hjältar och samtidigt fixar engelskan, testa Stephen Frys kunskapsrika och underhållande trilogi *Troy*, *Heroes* eller *Mythos*.

Ni kommer inte att ångra er.

Eller hur, Kompis?!

- Nej, du har faktiskt helt rätt för en gångs skull, Troy var jättekul!

Carl-Robert Boström,
Grundsund



VILL DU OCKSÅ FÅ EPOCH TIMES I DIN BREVLÅDA?
Ett bredare perspektiv, varje vecka, levererat direkt hem till dig.

Beställ i dag!

epochtimes.se/prenumerera