

Sedan 2005
Nr. 3-2022
September-November

UMLN

uml.n.se
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT

40 år med musikklasser

KAFÉBESÖK X 2

OM RÄDSLÅ

STRANDHS KRÖNIKÅSERI

OKSLÄPP: DANIEL ANDERSSON

Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE ER!

Hur kan Uppsala-
magasinet Luthag-
snytt vara ett
gratismagasin? Bland
annat tack vare våra
annonsörer, tack till
er!

Men det är ett
välkänt faktum att
alla tryckta medier
lever i en ekonomiskt
ansträngd tid. Luthag-
snytt kommer ut
sedan 2005 och vi ser
mest fördelar med
att vara just gratis.
Ett pappersmagasin
som du kan bläddra
i många gånger om.
Därför vill vi särskilt
uttrycka vår tacksam-
het till dig som vill
vara med och stödja
UMLN Luthagsnytt
med bidrag!

Stöd oss gärna



Stöd UMLN genom
att bidra till Swish:
1235680160
eller Plusgironummer
409696-2. Tack för
ditt bidrag!



Foto: Pixabay

Uppsalas **bästa** **blaska** är här igen!

Så sitter du äntligen med trösten till hösten i din hand. Tja, kanske låter
det en smula uppkäftigt att formulera UMLN:s ankomst på detta vis?
Men nog rimmar det skönt!

TEXT: PEDER STRANDH, REDAKTÖR

I DETTA NUMMER av Uppsalamagasinet
Luthagsnytt tar några av våra politiska partier
tillfället i akt att adressera dig som läsare inför
valet den 11 september. De partier som inte figu-
rerar har själva medvetet valt att avstå. UMLN
är ett partipolitiskt obundet magasin och har du
synpunkter på att något parti "saknas", vänd dig
direkt till dem.

Lyckligtvis finns det också gott om annat som
vi hoppas ska locka till läsning. Vad sägs till
exempel om ett besök hos paret Barsoum i deras
kafé vid Mimmi Ekholms plats (s 5)!!?

På nästa sida träffar vi sedan den debuterande
novellförfattaren Daniel Anderson som å det
starkaste avråder från att resa längre norrut.

Läsåret 2022/23 har precis inletts och under
hela den tiden kommer Uppsala Musikklasser att
uppmärksamma att det är fyrtio år sedan skolan
grundades. Vi var med när höstterminen klickade
igång. Girlander, skönsång och taktfasta skratt

utlovas på sidan 8.

UMLN:s Maria Klefbeck som i sommarnumret
var ute och traskade på Uppsala slotts tak följer
i detta nummer upp äventyret med att titta lite
närmare på vad rädsla faktiskt är (s 13).

Dessutom följer vi med Familjeläkarna i Lutha-
gen på en diabetespromenad (s. 18). På sidan 19
trotsar vi författaren Daniel Andersson (se ovan)
och åker norrut till Linnés kammare utanför
Jumkil.

Detta och mycket mer därtill – exempelvis en
fika på det nya kaféet Bröbon (s. 23) – hinns ock-
så med innan det är dags att lyfta korppluggarna
och ta sikte på svampplockning, Halloween och
Gustav Adolfsdagen. Och kom ihåg att träna lite
extra på ichigyo-zammai light innan du lämnar
din läshörna! (s. 27).

Ha det nu riktigt fint tills vi ses och nickar
vänligt mot varandra – ute i det verkliga livet!



BILDREPORTAGE - UPPSALA MUSIKKLASSER 40 ÅR
Häng med på invigningskalaset

HÄR HITTAR DU MAGASINET

Livsmedelsbutiker

Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga

Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Galleri Zeitgeist/Saluhallen
Himla Concept Store
Leffes Cykel
Retrolyckan
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
Öster Om Ån



MÖT FÖRFATTAREN
Daniel Andersson
om sin debutbok.



DIABETESPROMENAD
De frågar doktorn och
promenerar samtidigt.



**ENTREPENÖREN SOM
BLEV LOKALPOLITIKER**



VÅRA RÄDSLOR
Lär dig mer om våra
psykologiska processer.



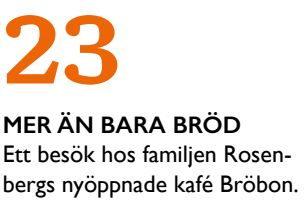
MER ÄN BARA BRÖD
Ett besök hos familjen Rosen-
bergs nyöppnade kafé Bröbon.



**KRÖNIKÅSERI OM
ICHIGYO-ZAMMAI**



DINA LOKALA FÖRETAG
Upptäck företagen i ditt
närområde på Branschtorget.



**STABBYDAGEN DEN
4 SEPTEMBER**
Hela programmet.

FÖLJ OSS PÅ NÄTET



umln.se



Instagram



NÄR POLITIKEN LUTAR ÅT VÄNSTER:



MER PERSONAL I SKOLAN.

Skolan blir bättre med mer personal och färre aktieägare.



SIMUNDERVISNING FÖR ALLA BARN.

Avgiftsfritt och på undervisningstid.



MER PERSONAL I ÄLDREOMSORGEN.

Personalen ska alltid ha tid för de äldre.



FLER BILLIGA BOSTÄDER.

En hyresrätt för varje bostadsrätt som byggs.



SOMMARLOVSKORT FÖR SKOLUNGDOMAR.

Alla unga förtjänar en bra sommar.

DIN TRYGGHET ÄR POLITIKENS ANSVAR

Rösta på Vänsterpartiet!



En följetong med *framtiden* för sig

Mimmi Ekholms plats (MEP), torget i Uppsalas nordvästra del Stabby stod färdigt för drygt tio år sedan och erbjuder såväl folk som näringsliv. UMLN har vid ett flertal tillfällen skrivit om det som sker på och runt den öppna platsen. Ofta har det handlat om torgets kaffeas Mimmis Café och Bar. Så även denna gång.

HAN MÖTER MIG med ett stort och oförställt leende, ägaren George Barsoum.

– Jag är syrian från Syrien, presenterar han sig. Men senast kommer jag via Sollefteå från Lycksele. En annan sak är att jag tycker om en rak kommunikation, fortsätter han. Så säger jag något så står jag för det.

George visar direkt prov på sin, enligt hans egna formulering, raka personlighet när han ifrågasätter varför jag (läs UMLN) inte har kontaktat honom tidigare.

– Du kom in oanmäld en gång. Och då hade jag redan ett inbokat möte och tänkte att ”han kommer säkert att höra av sig snart igen”. Men det gjorde du inte ... Förrän nu!

Okej, kära läsare. Nu kanske det verkar som att George Barsoum skulle vara sur på mig. Tja, lite stämmer det säkert. Men om så var fallet så gick surheten lika snabbt över som den presenterades. Efter det att jag hade fått lägga fram mina argument samt förklara sakernas tillstånd för UMLN så sken han genast upp.

Knappa minuten senare sitter vi bekvämt i varsin fåtölj, sippar på kaffe och samtalar om hans och hustrun Badiaas kafé. Mimmis Café och Bar är mycket möjligt det etablissemang som innehar det föga smickrande Uppsalarekordet: Flest bortskrämda ägare på kortast möjliga tid.

Enligt vad UMLN erfar beror det på ett flertal anledningar där en dyr lokalkostnad torde väga tyngst. Men det



George Barsoum har redan vunnit stamgästernas uppskattning.

är inget George vill tala om nu. Inte när han och hustrun just har fått snurr på sin verksamhet här, i Mimmi Ekholms plats nordvästra hörn.

Valet föll på Stabby

I Lycksele och Sollefteå hade paret Barsoum drivit restauranger när de valde att flytta till Enköping där de hade släkt.

– Där startade jag tillsammans med min sväger ett kafé likt det här, berättar George. Men efter ett tag insåg min vi att det inte gick att försörja våra båda familjer på detta enda kafé. Det var då jag började snegla mot grannstaden Uppsala.

Tillsammans med hustrun åkte han runt i staden och tittade på olika lokaler innan valet föll på kaféet vi sitter i nu.

– Vi tyckte båda mycket om det och

beslöt oss tämligen omgående för att det var här vi ville satsa, säger han och fyrar av ännu ett leende. Det första vi fick göra när vi hade tagit över lokalen var att snygga till den ordentligt.

Optimist med planer för framtiden

Även om George kategoriskt inte vill tala om villkoren som hyresvärden Uppsalahem ställer på lokalens hyresgäst så konstaterar vi från UMLN att; det måste väl vara en riktig utmaning.

– Jag har en bra dialog med hyresvärden, låt mig stanna där, säger han innan han byter ämne och kommer in på sina framtidsplaner:

– Vi vill utöver dagens utbud även servera shish kebab med ris, kebab med bröd och mexikanskt. Jag hoppas på att få klartecken för det från hyresvärden i början på september, säger han samtidigt som mungiporna åter drar sig norrut. ■

Vi möts intill klockstapeln vid Stabby prästgård en sensommardag i slutet av augusti. Daniel Andersson har, bara några dagar innan vårt möte, släppt sin debutbok – en novellsamling med titeln: **Åk för fan int längre norrut!**

”Genom en bok kan man lära känna och förstå människor och karaktärer på ett helt annat sätt än vad man gör i det verkliga livet”

DANIEL ANDERSSON

49 år, född och uppvuxen i Luleå. Han bor i Luthagen tillsammans med fru och två söner. På fritiden gillar Daniel att jogga, umgås med vänner samt äta god mat.

VI SLÅR OSS NER med varsin kopp kaffe under trädgårdens frodigt gröna lindar. Sorlet från ett dussintal andra kafégäster blandas med fågelsång och fyller luften runt omkring oss. Daniel Andersson som nu bott i Luthagen i tre år kände inte till att Bondkyrko hembygdsförening (som driver prästgården) ordnar sönd

– Jag brukar ju jogga här i skogen och runt fälten. Men jag hade ingen aning om att man kan fika här, utbrister han med en stillsam förtjusning.

Till vardags jobbar Daniel som lärare på Katedralskolan i ämnena svenska som andra språk och filosofi. Idag har UMLN bestämt träff med honom för att prata om hans författarskap.

Bytte arbetarmiljön i Norrland mot ett akademiskt Uppsala

Daniel berättar att han växte upp i Luleå och flyttade till Uppsala för tjugioåttio år sedan. Anledningen var att han skulle studera vid Uppsala universitet. Om man, som Daniel uttrycker det, växer upp i en arbetarfamilj där den norrländska mentaliteten "att man inte ska förhäva sig" är förhärskande ... Ja då är det kanske inte givet att man gör de livsval som han gjorde.

– Men min pappa har alltid uppmuntrat mig och min bror att vi ska studera och att vi kan bli det vi vill. Så det stödet har jag fått hemifrån.

Intresset för litteratur har alltid funnits. När Daniel läste Fjodor Dostojevskijs bok "Brott och straff" som 16-åring gjorde det ett starkt intryck på honom.

– Genom en bok kan man lära känna och förstå människor och karaktärer på ett helt annat sätt än vad man gör i det verkliga livet, säger han.

Som 18-åring började han att skriva dikter, något som därefter har utvecklats till novellförfattande. Under flera års tid har han skrivit på de noveller som nu finns med i den nya novellsamlingen.

Den som väntar på något gott ...

Men hur såg processen egentligen ut från tanken att vilja ge ut en bok till färdig produkt, undrar jag?

– Det tog faktiskt längre tid än jag hade förväntat mig. Efter att jag hade fått ett ja från förlaget Ekström & Garay så tog det två år innan boken var klar, trots att alla noveller redan var färdigskrivna, berättar Daniel och fortsätter:

– Min redaktör tyckte bland annat att jag inte kunde skriva med norrländsk



Läraren Daniel Andersson med sin debutsamling.

"Min redaktör tyckte att jag inte kunde skriva med norrländsk dialekt i löpande text."

dialekt i löpande text, utan bara i replikerna. Så stora delar av texten var jag tvungen att omarbota.

Vårt samtal stannar av när en man börjar att spela en välkänd gånglåt på sin fiol strax intill oss. Något som händer titt som tätt vid kafésöndagarna vid Stabby prästgård. När sista tonen klingat ut och mannen har lagt ner sin stråke berättar Daniel vidare om sina tankar kring författarskapet:

– Jag läste nyligen en artikel som gjorde gällande att hela 75 procent av alla författare behöver ha ett kompletteran-

de lönearbete för att kunna försörja sig.

Daniel, som idag arbetar heltid som lärare, drömmer om att kunna arbeta deltid som författare. Han konstaterar att det är en tuff bransch. Men det är inget som stoppar denna norrlänning! Han har redan färdiga manus för barnböcker och hans pågående projekt är en pjäs - ett relationsdrama. Just relationer verkar vara något som Daniel gärna skriver om. I hans novellsamling "Åk för fan int längre norrut" är hans personliga favorit den novell som handlar om ett alkoholiserat par som bråkar och blir sams för att sedan ha glömt vad de ens bråkade om.

Vill man läsa mer om människorna i den fiktiva byn långt upp i norr så finns det i novellsamlingen en rad olika karaktärer och berättelser att ta del av. Boken finns att köpa hos de sedvanliga bokaffärerna. ■



Tonerna steg och regnet föll

För min och UMLN:s del började det hela med ett telefonsamtal när jag semestrade nere på Södertörn. Det var Katarina Cars, Uppsala Musikklassers första elev, tillika dotter till grundaren Karin Cars, som tog till orda:

”Skolan kommer att fira sina fyrtio år under hela läsåret och därför också ha en extra festlig skolstart den 16 augusti. Det vore väldigt roligt om ni ville skriva om det!” Så klart att vi ska skriva om det, försäkrade jag henne innan vi lade på.

Tisdagen den 16 augusti kom och i Uppsala bjöd dagen på generös sensommarvärme där solen sken från en disig himmel. Dock anades tidigt hotfullt mörkgråa moln som drog in allt närmare i från väst. På gräsplanen norr om det gamla lärarseminariet rådde det en febril aktivitet när tim- och minutvisarna närmade sig klockslaget för starten: Kvart över tolv.

Uppsala Musikklassers rektor Anders Ericson, iklädd klarblå kortbyxor och vit skjorta, såg förvånansvärt lugn ut trots det frenetiska arbete som pågick

runt honom. Det skulle kopplas in diverse instrument och mikrofoner, testas ljud i högtalare och så vidare. Allt var till synes under kontroll. Den här dagen hade han och hela kollegiet laddat för och planerat sedan länge. Nu skulle det stora fyrtioårsfirandet inledas!

När middagssolen stod som högst bakom sina slöjmoln hade flertalet elever intagit gräsplanen i en prydlig halvcirkel runt en orkester bestående av elever i klasserna 8C och 9C. Även mediehus hade i god tid funnit sig tillrätta invid gräsplanen. För Sveriges Ra-



”Elever med tromboner, fioler, notblad och ryggsäckar trängde sig fram mellan lärare, journalister, girlanger och ballonger för att söka skydd i första bästa trapphus.”



Femhundra elever bildar
gemensamt ordet UMK 40 ÅR!

dio P4 Uppland sände Thomas Artäng och UNT:s reporter Emma Ronneklew gjorde sitt bästa för att, tillsammans med fotografen Axel Hilleskog, fånga UMK:s feststämning till morgondagens tidning. I ett fönster högst uppe i huset hängde ordtrollaren Jacke Sjödin tillsammans med två kameror.

Han skulle så småningom fotografera eleverna då dessa skulle ställa sig på, på gräset, utmärkta linjer för att fotograferas föreställande orden UMK 40 år! Allt var i princip klappat och klart.

Murphys lag eller svensk sommar

När klockan visade på 12:12 hände så det som inte skulle få hända: De grå molnen bjöd på regn. En ny sorts febrig aktivitet inleddes då känsliga instrument skulle antingen täckas över eller bäras in i skydd för vätan. Elever med tromboner, fioler, notblad och rygg-säckar trängde sig fram mellan lärare, journalister, girlanger och ballonger för att söka skydd i första bästa trapphus ... Då slutade det att regna. Kanske var det den berömde Murphys lag som hade slagit till. Eller var det helt enkelt den

vanliga svenska sommaren som hade gjort sig påmind en sista gång innan det var dags att officiellt inviga höstterminen på UMK?

Sommarpsalm, orkestermusik och 40 tårtor

Det kunde vem som helst konstatera som såg det; Uppsala Musikklassers elever och personal är en rutinerad skara som snabbt finner sig i rådande omständigheter. Ett litet regn förmådde på intet vis att störa den undersköna musik som skulle komma att framföras på ▶



Glatt förväntansfulla elever samlades för att fira skolans 40 år.



Regnet förmådde inte att dämpa ungdomarnas ystra sinnesstämning.

”Efter en sådan bedrift i tålmod och precision kan vi lova att fyrtio specialbeställda tårtor smakade extra bra.”

den nyvattnade gräsmattan.

Orkesterelever framförde stämningsfullt filmisk musik och sedan fick samtliga närvarande gemensamt stämma in i Carl David af Wirséns träffsäkra ord om den svenska sommaren ledd av den undersköna melodien som Waldemar Åhlén gav den 1933. Numera har Sommarpsalm nummer 201 i den svenska psalmboken.

Om man någonsin hade tvivlat på att det var musikklassernas elever som stod framför en, ja då dog det tvivlet ut på nolltid när ”en vänlig grönskas rika



Det gäller att vara med på noterna.



Jacke Sjödin föredrog denna dag fågelperspektivet.



Musikansvarige Anders Göransson hälsade eleverna välkomna.



Stämning av harpan borgade för att stämningen skulle förbli god.

dräkt ..." klingade i den skönaste av stämsång. Murphy tycktes ha packat ned sin lag i ryggsäcken och lämnat platsen, för nu sken och värmden solen. Eller så var det den helt vanliga svenska sommaren som åter gjorde sig påmind.

Dårars envishet

Högt upp under takåsen i den gamla seminariebyggnaden, barfota på ett fönsterbord och halvt hängande utanför ett fönster fann UMLN revymanen och ordtrollkarlen Jacke Sjödin. Tillsammans med en kollega hade han tillfrågats om han kunde föreviga denna

jubileumsdag, lite sådär från ovan. Och uppenbarligen tackat ja. Rummet som till vardags är en lektionssal för piano-elever badade denna dag i Jacke Sjödens Sollefteåmål. Detta då han, med en dåres envishet via mobiltelefon, försökte dirigera en skolpersonal nere på gräsmattan att i sin tur dirigera femhundra elever till att stå på uppmärksamma linjer.

"Nej nej nej, det här går int" hördes han knorra. "Just nu stå då UNIK40ÅR! och int' UMK 40 ÅR!! ... "Det är för tätt mellan M och K, så då bli' IK istället för MK" (...)

Det var det där med "dårars envishet".

Till sist kunde bilderna och filmsekvenserna tas, bildrutor som visar femhundra lyckliga elever från Uppsala Musikklasser, ivrigt viftandes med blå och vita ballonger samtidigt som de gemensamt formar orden UMK 40 ÅR!

Snyggt jobbat, Jacke och ni andra!

Efter en sådan bedrift i tålmod och precision kan vi lova att fyrtio specialbeställda tårtor smakade extra bra, där nere på gräsplanen.

Vi på UMLN kommer att återkomma till UMK:s firande, ett jubileum som varar läsåret ut. Men nu önskar vi den unika jubilarerna grattis till de 40 åren! ■

Framtidstro, medmännisklighet och demokrati



Malin Sjöberg Högrell
Regionråd

Lina Nordquist
Riksdagsledamot

Jennie Claesson
Kommunalråd

REGION

ATTRAKTIV ARBETSGIVARE

Satsa på löneutveckling, fortbildning och hälsosam schemaläggning.

RÄTT VÅRD FÖR ÅRSRIKA

Äldrevårdcentraler som samlar kompetens och ser individen ska införas vid varje vårdcentral.

FAST HUSLÄKARE FÖR VARJE INVÅNARE

Att få träffa en och samma läkare som känner dig ger tryggare och mer personanpassad vård.

RIKSDAG

KUNSKAP OCH JÄMLIKA LIVSCHANSER VAR DU ÄN FÖDS

Förstatliga skolans styrning. Styr med fakta och omtanke.

MINSKA KRINGARBETET I HELA DEN OFFENTLIGA SEKTORN

Låt läkare vara läkare. Patienter ska gå före papper.

FORMA SKYDDSNÄTET EFTER INDIVIDEN

Ett samhälle är inte bättre än hur det behandlar sina utsatta.

KOMMUN

VARJE ELEV SKA UTVECKLAS TILL SITT BÄSTA JAG

Inget barn ska lämnas efter eller hållas tillbaka. Skolan ska ge alla en bra start i livet.

EN MENINGSFULL FRITID FÖR TRYGGHET OCH INTEGRATION

Tidiga insatser har störst effekt. Skolungdomar ska kunna delta i idrotts- och kulturaktiviteter direkt efter skoldagens slut.

FÖRETAGEN ÄR A OCH O

En samlad nämnd för bättre service, kompetensförsörjning och styrning.



I förra numret av UMLN skrev vi om att vandra på Uppsala slotts tak. I samband med det väcktes vår nyfikenhet kring rädslor. Vi tog kontakt med biträdande universitetslektor vid Institutionen för medicinska vetenskaper, Psykiatri, Andreas Frick som berättar mer om rädslor och om forskningsprojektet ROOF där man vill undersöka psykologiska processer kring rädslor.

TEXT: MARIA KLEFBECK

”Den moderna nutidsmänniskan bär på rädslor som ibland inte fyller någon reell funktion utan mer blir till hinder från att leva sitt liv fullt ut.”

JAG MÖTER ANDREAS på hans arbetsplats i Psykiatrins hus som ligger vid akademiska sjukhuset, ingång 10 i den byggnad som är omtalad för sin speciella arkitektur och läge. Jag tar rulltrappan upp till den öppna ytan vid receptionen där jag har bestämt träff med Andreas.

Vi slår oss ner i ett konferensrum på nedre botten och samtalet börjar med ett utbyte av våra upplevelser kring takvandringen uppe på slottet. Undertecknad har gjort en vandring på slottets tak medan Andreas har hunnit med tre.

Han har därmed tre unika upplevelser av dessa, då han upplevde dem olika beroende på om de gjordes dag- eller kvällstid samt beroende av vad syftet var med varje takpromenad. Han blev till exempel överraskad av den svindel och yrsel han upplevde när det var mörkt ute. Den kände han inte lika starkt när han gick på dagtid och kunde använda sina synintryck som hjälp.

Forskning och takvandringar

I projektet ROOF vill man undersöka psykologiska processer som bidrar till närmande och undvikande av situationer som kan vara både belönande och skrämmande. För att undersöka detta har man i forskningsstudien ROOF ett samarbete med äventyrsföretaget Go Adventure som bland annat anordnar takvandringarna. För de som deltar i studien innebär det att man, både inför och efter takvandringen, får besvara ett antal frågor. Uppgifterna mäter psykologiska funktioner som har med beslutsfattande och känslor att göra. Enkäten före takvandringen tar ungefär 30 minuter, och frågorna efteråt cirka fem minuter, att besvara.

I studien är man bland annat intresserad av att undersöka varför människor gör de val de gör. Varför utsätter man sig till exempel för skrämmande upplevelser? Vad är det som motiverar och avskräcker? Vad använder olika personer för strategier för att hantera sin rädsla och så vidare. Man hoppas att studien ska leda till nya insikter om ångest och psykologiska processer som är inblandade och på så sätt öka förståelsen för vad det är som utvecklar och vidmakthåller handikappande ångest. ▶

Om du missat sommarnumret där vi skrev om takvandringen på slottet kan du läsa det digitalt på uml.n.se

VÅRA RÄDSLOR

Foto: Leio McLaren, Unsplash

Men vad är egentligen rädsla?

Andreas Frick berättar att forskare inte är överens om hur de ska använda ordet rädsla. Det man är överens om är att rädsla är en subjektiv upplevelse av något som uppfattas som hot. Medan vissa stannar där menar andra att rädsla även kan beskriva det tillstånd som hjärnan och kroppen är i vid ett upplevt hot. Skillnaden mellan ångest och rädsla kan, något förenklat, förklaras som att ångest är oro inför något och rädsla uppstår när man är mitt i det som upplevs som ett hot eller fara.

”Det är viktigt att fråga sig om rädslorna hindrar en från att leva det liv man vill. Om de gör det kan man börja med att utsätta sig för dem.”

Vad händer i kroppen?

Ångest och rädsla är en naturlig reaktion vid hotande fara och har liksom smärta en viktig funktion för vår överlevnad. Försvarsreaktioner och beredskapen i kroppen höjs. Alarmreaktionen styrs av det autonoma nervsystemet som normalt inte går att kontrollera med viljan. En viktig del i rädsloreaktionen är amygdala, en struktur i hjärnan som tolkar förändringar i omgivningen. Även om den är mest känd för sin roll i rädslor så är den också inblandad i många andra funktioner som aggressivitet och tolkning av ansiktsuttryck.

Ett sätt att förklara amygdala är att det är hjärnans vakthund som till exempel aktiveras vid hot och rädsla. Från amygdala skickas information vidare till hypotalamus som sköter en rad fysiologiska kontrollmekanismer och som även kopplar hjärnan till det endokrina systemet. Vid en stressreaktion ser hypotalamus till att körtlar i hypofysen och binjurar utsöndrar signalsubstanter och stresshormoner, som adrenalin och kortisol, vilket ger förhöjt blodtryck, höjt blodsocker och ökad hjärtfrekvens.

Att hantera rädsla

Ett sätt att hantera rädsla kan vara att man undviker det man är rädd för, vilket resulterar i att man vidmakthåller sina rädslor. Vill man överkomma en rädsla kan ett sätt vara att bli exponerad för den och göra en ny, positiv inlärning. Det är en av komponenterna i kognitiv



Andreas Frick i Psykiatrins hus.
Foto: Maria Klefbeck.

beteendeterapi, KBT, som har visat sig vara effektiv vid många olika ångesttillstånd. Ett klassiskt exempel på KBT är behandling av fobier. Till exempel ormfobi, där man närmar sig en orm i små steg som kan inledas med att man tittar på en bild av en orm och sedan fortsätta med en riktig orm på andra sidan rummet. Till slut håller man själv i ormen. En viktig faktor för upplevelse av rädsla är hur man själv tolkar situationen.

Andreas Frick berättar att man kan tala om tre olika faser när man utsätter sig för en rädsla: Den första fasen är att man känner ångest inför det som skrämmer. Den andra fasen är rädsla i nuet, när man väl utsätter sig för rädslan. Den tredje utgör processande av upplevelsen.

Man brukar också tala om fyra olika sätt som man reagerar och agerar på vid en hotfull situation. Dessa är **FIGHT** (kamp), **FLIGHT** (flykt), **FREEZE** (frys) or **FAWN RESPONSE** (inställsamhetsrespons). Vilken respons man använder kan både vara personbundet liksom situationsbundet. Ofta tenderar det att vara anpassat utifrån situation, berättar

Andreas.

Alla bär vi på rädslor. Det är en mänsklig instinkt som är tänkt att skydda vår överlevnad. Men den moderna nutidsmänniskan bär också på rädslor som ibland inte fyller någon reell funktion utan mer blir till hinder från att leva sitt liv fullt ut. Så min sista fråga till Andreas blir vad han egentligen har för tips för att man ska leva så fri som möjligt från ångest och rädsla?

– Det är viktigt att fråga sig om rädslorna hindrar en från att leva det liv man vill. Om de gör det kan man börja med att utsätta sig för dem. På så sätt kan man lära sig hantera det man upplever som hotfullt. Man kan också nyfiket titta på sina egna reaktioner. Ibland är rädslan för rädslan det som hindrar en, säger Andreas och fortsätter:

– Att lära sig hantera rädsloreaktionen kan då hjälpa. Om rädslorna är handikappande i vardagen och svåra att hantera själv kan man behöva hjälp av en psykolog. Det finns bra behandling i form av KBT som hjälper många som lider av stark ångest. ■



REDO

FÖR MAKTSKIFTE

JONAS SEGERSAM & EBBA BUSCH



Klimatet förändras. Det kan vi också.

Allt som vi gör har en klimatpåverkan. Nu erbjuder vi er att på ett enkelt sätt **klimatkompenserade era trycksaker.**

Om vi alla hjälps åt så kan vi vända utvecklingen. Gör som oss och **märk klimatkompenserat!**



08-553 348 00 | atta45.se



Här hittar du dina lokala företag i Uppsala och Luthagen. Vill ditt företag synas här på branschtorget? Kontakta redaktionen på: redaktion@luthagsnytt.se eller 0704-79 59 13

LIVSMEDEL



NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 10 i Librobäck
Tel. 018-533 444
Öppet vard. 8-21, lö. 9-19, sö. 10-19

Luthagens



Ringgatan 31
Öppet alla dagar 7-23
Tel. 010- 7412590



Lokala bröd och konditorivaror
Svampstorget 5 | 018-30 19 17
www.svampstorget.se

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENSTANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70

KROPP & HÄLSA (forts)



i Uppland AB

Sjukgymnastledd gruppträning
Träning för dig med rygg, höft eller knäproblem. Balans- och styrketränningsgrupp 60+, medicinsk yoga för alla åldrar.
St Olofsgatan 6, 072- 701 16 33,
www.rehabresurs.se



Medicinsk fotvård

Geijersgatan 15B
tel: 018-551414
Välkommen!
Hälsningar Eva Hübbinette



Massage • Yoga • Träning • Kurser

Götgatan 6 • 0704-823183

LUTHAGENSMassage.SE

Boka tid för RT-PCR inom 8h eller Antigen test inom 1h oavsett veckodag på vår testmottagning på Ringgatan 35, Luthagen, Uppsala.
Tel: 018-252523. www.resedoktorn@gmail.com

WALLINGATAN 1
TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se

Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

FACKHANDEL



BUTIK FÖR HUND OCH KATT TRIM OCH HUNDDAGIS

Fyrisvallsg. 22 (granne med Nelins)
petstoresweden.com
Tel. 076-616 53 16



Hildur Ottelinsgatan 9
Öppet tisdagar 15-20
Tel. 0709- 74 36 47



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

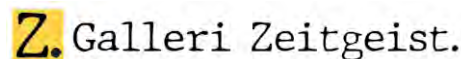


Måndag - fredag: 10-18
Lördag: 10 -16 Söndag: 12-16
Svartbäcksgatan 16A
Tel. 018-10 80 25 | www.teshop.se



Torsdag-fredag 11-18
Lördag 11-16
Geijersgatan 15
Tel. 070-698 93 28

KONST



Konstgalleri i Uppsala där människor möts för att sälja, köpa och samla på konstverk.
Saluhallen, St Eriks torg 8
"www.galleriz.se"

BYGG



Specialiserad på köks- och badrumsrenoveringar
0708-48 9230 | luthagensbygg.se

CAFÉ, RESTAURANG OCH HANTVERK



Konsthantverk, inredning, kafé,
delikatesser och galleri
Vallhova Säteri 6, Jumbil
073-774 51 78 linneskammare.se



Nybakat från eget bageri,
varm mat och fullständiga rättigheter.
Skolgatan 8 | 018-14 70 70
wilmas.uppsala@gmail.com



Allt från högrevsburgare och fish 'n' chips
till pizza och vegokebab.
Alltid generösa öppettider!
St Johannesgatan 29
018-53 88 41



ÖVRIGT



Bergagatan 2
(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50

www.uppsalabegravning.se



STABBY PRÄSTGÅRD

Tre välutrustade lokaler
för fest, konferens m.m.
Stabby backe 1
Tel: 0708- 54 06 41
www.stabbygarden.se



Västra Ågatan 16
(Bredvid Filmstaden)
Tel. 018-122311
www.nybronstrafikskola.se



SIRIUS LOPPMARKNAD

Sturegatan 5
Tel. 018-51 11 70
E-post: loppis@siriusuppsala.se
Öppet: Mån-Tor 10-18
Fre 10-17, Lör 11-15



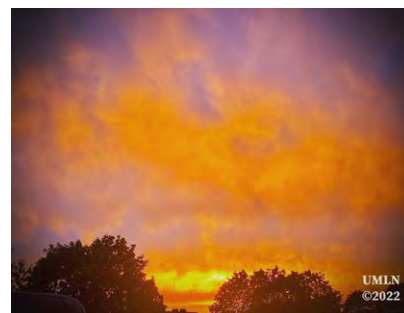
RIKSMÄKLAREN I UPPSALA
Mäklaren genom livet

Skolgatan 33 B
Öppet: Mån-fre kl. 09-17
018-13 98 50
www.riksmaklaren.se/uppsala

ÖSTER OM ÅN
Konsthantverk & Formgivning
Svartbäcksgatan 18
018-71 15 45 osteroman.com



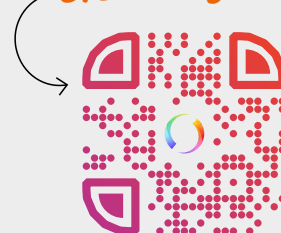
@luthagsnytt



Hur kan Uppsalamagasinet
Luthagsnytt vara ett gratismaga-
sin? Bland annat tack vare våra
annonsörer, tack till er läsare!

Stöd UMLN genom att bidra till
Swish: 1235680160 eller Plusgi-
ronummer 409696-2.
Tack för ditt bidrag!

Stöd oss gärna





Christer testar utegymmet på det sedvanliga stoppet bredvid Eriksskolan. Flankerad av Marianne och sköterskan Ingrid.

Mumma mot sötsuget

En tanke om att promenera, och samtidigt kunna fråga doktorn, dök upp hos en av läkarna hos Familjeläkarna i Luthagen. Och så utvecklades idén om att samla personer med prediabetes och diabetes för att arbeta vidare kring förebyggande insatser.

DIABETESSJUKSKÖTERSKAN Ingrid samlar ihop dagens promenadgrupp bestående av Christer, Gunlög och Marianne. Det brukar vara cirka fem stycken deltagare åt gången. Gruppen promenerar sammanlagt tre kilometer och då man går runt Stabby prästgård och Rickombergas fårhagar. När UMLN ansluter är det tema tipspromenad som står på schemat.

På tipsrundan får man sig mycket till

”Det är roligare att gå när man samtidigt kan samtala med någon.”

livs om hälsa i stort. Till exempel; vilken olja är bäst att använda när man lagar mat? Är det bra att vinterbada, svettas man mer om man är vältränad och hur mycket störs sömnen av uppvaknande

DIABETESPROMENADER I HÖST

Varje onsdag i september är nya och gamla medlemmar välkomna på diabetespromenad. Start kl 11.00 utanför entrén till Familjeläkarna Hällbygatan 31B. Promenaden tar ca en timme och man behöver inte anmäla sig i förväg utan det är bara att dyka upp. Det kostar 90 kronor per gång och frikort gäller.

på natten? Många frågor som här får sitt svar.

Det glada gänget resonerar sig snabbt fram till ett gemensamt svar. Ingrid som sitter inne med facit berättar sedan för gruppen vilket som är det rätta svaret och på vilket sätt det påverkar kroppen och hälsan.

Medan vi promenerar får jag möjlighet att prata mer med Ingrid om hennes arbete som diabetessjuksköterska.

Hon berättar att man hos Familjeläkarna lägger stor vikt att tidigt fånga upp personer med så kallad prediabetes. Prediabetes är ett förstadium till typ 2-diabetes. Tidig upptäckt av detta förstadie minskar risken för att senare utveckla typ 2-diabetes. Vi får också lära oss att prediabetes kommer smygande och inte ger några märkbara symtom och därför lätt kan gå obemärkt förbi.

Hos Familjeläkarna vill man arbeta förebyggande och eftersträvar även en bättre helhetssyn när det kommer till att leva med diabetes.

Ett sedvanligt stopp görs vid utegymmet, utmed ängen mitt emot Eriksskolan, innan det är dags att vända åter till vårdcentralen. När promenaden är avslutad och det är dags att avsluta dagens träff är jag nyfiken på vad det är som lockar med den här typen av promenadgrupp.

– Man får en spark i rumpan! säger Gunlög.

Christer nickar instämmande samtidigt som Marianne fyller på:

– Det är roligare att gå när man samtidigt kan samtala med någon.

Utifrån gruppens glada tillrop förstår jag att den sociala samvaron här fyller en viktig funktion. Genom dessa promenader har man verkligen lyckats att förena nöje med nytta. ■





Hallå där Linnés Kammare

UMLN har träffat Vasilis och Sigrid som driver Linnés Kammare som erbjuder hantverk, kafé, deli och galleri vid Vallhavs säteri i Jumkil (utmed Gysingevägen).



Hur har sommaren varit?

– Vi har haft många besökare i sommar och souvlaki-dagarna har varit mycket populära. Nu fortsätter vi att utveckla verksamheten, berättar Sigrid och fortsätter:

– Snart väntar fler nyheter. Bland annat keramik från västkusten, nya delikatesser i vår deli och förhoppningsvis även endagskurser.

Vad händer i höst?

– I galleriet är det nya utställningar i stort sett varje vecka hela oktober ut. Tanken är att snart börja baka pizza på utvalda fredagskvällar. Det senaste hos oss är stickkafé med lunch i samarbete med Uppsalaabutiken YlloTyll.

Håll lite extra koll på utbudet hos Linnés Kammare genom att besöka deras webbsida på linneskammare.se.

FAKTA OM LINNÉS KAMMARE

Adress: Vallhavs säteri 6, Jumkil

Gratis P-platser.

Hitta hit med kollektivtrafiken: Buss 844, hållplats Vallhov.

Telefon: 073-774 51 78.

FÖR UPPSALAS BÄSTA

Vår vision för Uppsala är en ekologiskt, socialt och ekonomiskt hållbar kommun där medborgare får stora möjligheter att påverka sina egna liv. Våra prioriterade områden efter valet är följande:

FOKUS PÅ KÄRNVERKSAMHETEN

Kommunen måste prioritera sin kärnverksamhet: skola, vård, äldreomsorg, socialtjänst och basinfrastruktur. Det är oacceptabelt att vi som kommun satsar minst pengar på vår äldreomsorg i Sverige och ligger på plats 261 av 290 i Lärarförbundets ranking av de bästa skolkommunerna. Vi måste säkerställa att kommunens aktörer har tillräckligt med resurser för att leverera god välfärd.

SATSA PÅ KLIMATET OCH STÄRK JÄMSTÄLLDHETEN

Vi måste genomföra våra miljö- och klimatplaner och öka självförsörjningen av energi genom att underlätta för utbyggnad av sol- och vindenergi. Vi behöver en grönare stad med bilfria zoner och stärkt laddinfrastruktur. Därtill vill vi ha ett jämställdhetsperspektiv i alla politiska frågor. Mäns våld mot kvinnor är ett stort samhällsproblem. Därför måste kommunen arbeta närmare civilsamhället för att komma till bukt med våld i nära relationer samt det hedersrelaterade våldet och förtrycket.

BRYT UTANFÖRSKAPET OCH SEGREGATIONEN

Vi behöver ha ett samhälle som håller ihop. Vi måste höja kvaliteten på SFI och därtill se till att alla har ett arbete att gå till. Då 4 av 5 jobb skapas i små och medelstora företag måste det vara lätt att starta och driva företag i Uppsala. Vi behöver också intensifiera samarbetet mellan polis, skola och socialtjänst samt satsa på föreningslivet så att barn och ungdomar får en meningsfull fritid.

EN HÅLLBAR STADSBYGGNADSPOLITIK

Uppsala ska växa på ett hållbart sätt. Vi vill halvera den kraftiga expansionen med bostäder i de sydöstra stadsdelarna och investera mer på våra kransorter och landsbygd. Vi förespråkar också en kollektivtrafiklösning som flexibelt tjänar hela Uppsala, därför föreslår vi eldrivna snabbussar med egna körfält som ett alternativ till oflexibla spårvagnsspår. Vår stadsbyggnadspolitik värnar om våra jordbruksmarker, bevarar den biologiska mångfalden och respekterar invånarnas vilja vid utbyggnad.

DET HÄR VILL VI DRIVA FÖR LUTHAGEN:

- Bevara Stabbyskogen och skydda Stabbyfälten mot exploatering
- Inför kommunala ordningsvakter kring Tiundaskolan och Mimmi Ekholms plats
- Bygg Norra station så att man kan pendla till Stockholm från Luthagen
- Installera fler elladdstolpar i Luthagen
- Bevara seminarieparken som en grön oas

**HÅLLER DU MED OSS? RÖSTA PÅ CENTERPARTIET
I VALET DEN 11 SEPTEMBER!**

Ehsan Nasari

Toppkandidat

#1 till kommunfullmäktige

Nora Karlsson

Toppkandidat

#2 till kommunfullmäktige

Victor Zhao-Jansson

Kretsordförande

#10 till kommunfullmäktige





Tjuogoettans bild

Rektorsgården uppfördes samtidigt med Katedralskolan i slutet av 1860-talet. Arkitekt var Adrian Crispin Peterson, som var extra ordinarie arkitekt på Kungliga Överintendentsämbetet. Foto: Peder Strandh.

Josefssons Lanthandel

Geijersgatan 15

Hos oss hittar du spännande livsmedelsprodukter från främst småskaliga och gärna lokala producenter. Men även produkter från norr till söder finns representerade. Mycket i sortimentet är vi ensamma om i Uppsala.

Öppettiderna är torsdag-fredag 11-18 Lördag 11-16
(viss öppettid måndag-onsdag)

 Följ oss på Instagram: Josefssons Café eller på
 Facebook: Josefssons Lanthandel & Café för uppdatering
av produkter och öppettider.



Veronica, Per och Anton heter vi i familjen som startat och driver butiken.

Välkommen in till oss!

ZOON

INREDNINGAR

Tyger, tyger, tyger.
och en hel del annat!

Öppet tisdagar 15-20 | Övr. tider enligt överenskommelse

 zooninredningar

Hildur Ottelinsgatan 9 | Telefon: 0709-743647



Famijeläkarna
LUTHAGEN

Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



Träffa oss i din mobil på appen:
Famijeläkarna Online
Du loggar smidigt in med
Mobilt BankID

 Famijeläkarna
Online



Hällbygatan 31 B
752 21 Uppsala
Tel. 018-511 511
famlak.se/luthagen

 Famijeläkarna Luthagen



Jenni Rosenberg, en riktig "degmamma".

Mer än bara bröd i *Bröbon*



Sankt Johannesgatan formligen kokar under den för dagen obarmhjärtiga augustisolen när vi närmar oss det nyöppnade kaféet Bröbon.

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

SAMTLIGA FÖNSTER i den sandfärgat putsade fastigheten som skyltar med nummer 23M står på vid gavel för att, åtminstone försöka, betvinga värmen. I övrigt är gatan helt tom. Annat blir det när temperaturen går ner under dagens 30 grader och studenterna – inom någon vecka – åter intar Uppsala.

Det var under pandemins första

tid, 2020, som familjen Rosenberg från Vattholma först fick syn på den lediga lokalen med den något ovanliga gatuadressen Sankt Johannesgatan 23M. Drömmen om att driva ett eget kafé närde de sedan tidigare och när de såg lokalen föll mor, son och dotter Rosenberg pladask: Här skulle drömmen iscensättas! ▶

Max Rosenberg
bemästrar kaffe-
maskinen med
excellens.



Att fastighetsägaren dessutom uttryckligen ville ha kaféverksamhet i lokalen gjorde att de på hösten 2021 kunde skriva kontrakt och börja förbereda lokalen för Bröbons ändamål.

– Vi blev tvungna att bryta upp golvet på vissa ställen, berättar "degmaman" Jenni Rosenberg (så presenterar hon sig själv). På andra ställen räckte det med att slipa och behandla ekparketten.

Vintage

I lokalen kontrasterar nu klinkers i schackrutig vit och djupröd färg behagligt mot den varma ekparketten. Väggarna lät dottern Fanny, som har inredningserfarenhet sedan tidigare, färgsätta med en mild olivgrön ton. Ekparketten kommunicerar också fint med den träinredning familjen har valt till sin Bröbon.

– Vi visste att vi ville satsa på vintage, alltså begagnade möbler, och återvinning, berättar Jenni och sveper visande med händerna runt lokalerna.

Bland annat står det nu tre bord från butiken Jordnära inredning i Skölsta i Bröbon. Utmed fönsterraden i det största rummet löper träbänkar som utstrålar patina så det heter duga. Gamla brädor som är ordentligt slitna utgör sittplatser.



Godsaker över disk.



Fanny Rosenberg i bakartagen.

”Vi visste att vi ville satsa på vintage, alltså begagnade möbler, och återvinning.”

UMLN gjorde ett enkelt sticktest, bokstavligen, genom att dra med handen över ”frasiga” träkanterna ... Utan att drabbas av ens den minsta sticka! Med beröm godkänt.

Familjeangelägenhet

Ansvarsbiten i Bröbon har familjen gjort upp på följande vis: Mamma Jenni har det mer övergripande ansvaret medan sonen Max är den som främst ser till att koffeinutskänkningen rullar på som bäst. Hans syster Fanny ser till att det hela tiden ska finnas nybakat bröd att servera i kaféet och tillsammans hoppas familjen Rosenberg att många, inte minst UMLN-läsare, ska vilja ge dem chansen att få bjuda in till en alldeles särskild upplevelse i deras Bröbon. ■

När Ehsan Nasari gick på tandläkarutbildningen föddes intresset för entreprenörskap och han startade sitt första bolag. De senaste åren har han tillsammans med vänner drivit den i Stockholm och Uppsalabaserade content-byrån Populate. Men nu tycker han att tiden är mogen för att skifta fokus och sikta mot kommunpolitiken.

TEXT & FOTO: PEDER STRANDH

Entreprenör med samhällsnyttan för ögonen

Inför valet 2022 är Ehsan Nasari en av Centerpartiets toppkandidater på kommunlistan.

HAN KOM MED SIN FAMILJ från Iran ungefär samtidigt som Berlinmuren föll, och destinationen var Flogsta i västra Uppsala. Då var han inte ens tio år fyllda men med sig från den tiden bär han, än idag, de ångestframkallande ljuden av flyglarm och människornas skräckslagna blickar.

– Jag tror att dessa erfarenheter framkallade en form av PTSD (post-traumatiskt stressyndrom, red) inom mig och gjorde att jag var lite stökig de första åren i Uppsala, säger han över sin kopp te.

Han är klädd i en vit T-tröja och ljusst färgade byxor när han berättar om familjens flytt från Flogsta via Djäknegatan, om skolåren på Kvarngårdesskolan innan det kom att stå "Familjen Nasari" på en postlåda på Herrhagsvägen i Stenhagen.

– Min pappa fick under mina unga skolår upp ögonen för Fyrisfjädersn BMK, berättar Ehsan. Han fick mig och min bror att gå med i klubben och där föddes min kärlek till badminton.

Ehsan tillhörde under en tid den svenska ungdomseliten i racketsporten och han anser att det var mycket tack vare klubben som han lärde sig de svenska "koderna". Det var också där han fann en entreprenörskapets inspiration i en av ungdomstränarna, Stefan Sjö, som då var elitspelare i badminton. Numera

är Ehsans "gamle" tränare mer känd som grundare av bland annat företagen Svefik och Idrottsbudet.

Entreprenör i kommunpolitiken

Efter naturvetenskapliga studier på Fyrissskolan sökte han småningom in på tandläkarutbildningen i Umeå och kom in. Här tog som tidigare nämnts även entreprenörskapet sin början då han startade sitt första egna företag. Efter avslutad utbildning kom han sedan till Folk tandvårdens klinik på Wallingatan 1 (den har sedan dess flyttat till lärarseminariets fastighet, red) och blev kollega med sin barndoms tandläkare Torbjörn.

– Jag minns att han visade mig mina gamla tandvårdsjournaler från när jag var i sjuårsåldern, det kändes häftigt att ha gjort den resan och att vi nu vara kollegor, minns Ehsan.

Ett par kamrater till honom skulle starta ett företag inom media och behövde någon som var entreprenör

i själ och hjärta och dessutom duktig på att sälja in produkten. Valet föll på Ehsan och han blev delägare i Populate som presenterar sig som "ett företag som producerar film med starka berättelser, en filmbyrå med ansvar för storytelling och spridning". Till företagets styrelse lyckades Ehsan även värva sin tidigare badmintontränare, Stefan Sjö.

– På Populate har jag varit de senaste åren. Men så kände jag att det var dags att ta ett nytt steg i min yrkesmässiga utveckling, berättar Ehsan.

Det var dags att göra entré på den kommunpolitiska arenan.

– Jag ville vara med och påverka samhället och fann att Centerpartiet var det parti som mest delade min syn på samhället och vad som behöver förbättras i det.

För ökad trygghet, sänkt skatt och fler i jobb - Rösta på Moderaterna!



Foto: Angelica Klang



Uppsala kommun

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre	7 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰
Lördag	9 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰
Söndag	10 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰

Delidisen: mån-fre 8-19
lör 9-17, sön stängt.

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



Växthuset har personal på plats för betjäning: Mån -fre 9-18, lör-sön, helgdag 10-17

Upptäck vårt

VÄXTHUS

Vi erbjuder utöver krukväxter även snittblommor, buketter, krukor, presentartiklar och produkter för trädgård och balkong.

Vill du ha design för balkong, trädgård kan vi hjälpa till med bl.a. abonnemang för en härlig utemiljö - Året om!

Facebook: Nelins Växthus
Instagram: nelins.vaxthuset



Det var av en ren tillfällighet som jag,
i början av sommaren, snubblade över
den japanska termen ichigyo-zammai.

Nu och här är allt annat överflödigt

Signerat: Peder Strandh

JAG MINNS FAKTISKT INTE EXAKT när det hände, än mindre var jag var, då det fångade mitt intresse. Men så mycket vet jag; ordet Ichigyo-zammai och dess innebörd tog jag gladeligen till mig och delar nu gärna med mig av det. Därför ämnar jag skriva om just här och nu – allt ur ett zenbuddhistiskt perspektiv.

Nuförtiden känner jag allt som oftast: LUGNA NER ALLT! Vår tillvaro går så förbaskat snabbt att nuet förvandlas till ett då innan det ens har hunnit infinna sig. Vi har skapat en värld där i princip allting spinner så fort att vi själva inte hinner med. Nu är inte min avsikt att skuldbelägga enskilda, snarare att peka på något som var sund hjärna borde ha noterat sedan länge. I skogen sjunger nuförtiden ofta fåglarna för döva människoöron då de sistnämnda har fullt upp med att vara "närvarande" i någon annans fjärran verklighet – alternativt fantasi. Föräldrar som skjuter sina små toddlers i barnvagn utan att ha ögonkontakt med den lilla då något konstant pockar och lockar i mobiltelefoner.

På kollektivtrafiken är folk, generellt sätt, inte alls ett kollektiv då de allra flesta har sina (oftast är det andras) tankar på annat håll. Inte sällan är dessa "iklädda" de vita små hörsnäckor som, om ett par decennier, kommer att ha samma lätt löjeväckande skimmer över sig som 80-talets walkman-hörlurar har idag.

Jo, det är precis som du anar. Jag är minst sagt trött på alla kommersiella förväntningar på mig och dig. I synnerhet är jag

**"Det handlar
egentligen
om det mest
grundläggande
enkla, om något
som världens
alla djurarter
(människan
undantagen)
ägnar sig mest
åt hela tiden."**

oroad över den verklighetsuppfattning våra barn och unga riskerar att få: När man går i skogen letar man inte efter ekorrar eller lyssnar efter någon särskild fågel ... Nej, man letar efter en japansk hittepå-figur – i sin smartphone!!!

Tack och lov för "ichigyo-zammai light"

Man behöver inte konvertera till – eller ens tro det minsta på – zenbuddhism, från vilken uttrycket kommer. Det handlar egentligen om det mest grundläggande enkla, om något som världens alla djurarter (människan undantagen) ägnar sig mest åt hela tiden. Nämligen att koncentrera sig på en sak/aktivitet åt gången.

Med tanke på våra pigga och välutvecklade hjärnor utgör det däremot en betydligt större utmaning än man först kan ana.

Sōtō Zen-munken Sunryu Suzuki menade i sin bok *Zen Mind, Beginner's Mind* att man i stället för att fixera på, och suka efter, ovidkommande saker (sådant vår tillvaro formligen kryllar av idag) så bör vi – fullt ut – koncentrera oss på den aktivitet vi håller på med för stunden.

Hur svårt kan det vara, tänker jag? Man kan väl åtminstone ge sig på en liten lightversion av ichigyo-zammai!?

När den absolut inte behövs, lägg undan mobilen. Lämna datorn i fred och skipa örönpluggar som hindrar dig från att uppleva det riktiga nuet. Möt främlingens blick, gärna med en vänlig nick och ... Kort sagt, var aktiv och levande i din direkta omgivning, då kommer det mesta att snurra med en mer mänsklig fart. ■

Välkommen till **Stabbydagen** Natur & Kultur

Söndag 4 september kl. 12-16 i och utanför Stabby prästgård samt vid grillplatsen intill Eriksskolan kl. 11 -15.

Uppsalatåget 12-16. Gratis

Upplev Stabby från tåget!
Går nonstop från bland annat Mimmi Ekholms plats, Stabby prästgård, Eriksskolan och Hällby nedanför Observatoriet.
Sponsor: HZ Bygg

12-16 Bondkyrko hembygdsförening arrangerar

loppis utanför ladan. Kafé i Söderblomska huset och trädgården. Vid pianot Bengt Jansson. Creativist Peder Strandhs sommarateljé och loppis i det gamla sädesmagasinet.

12.15 Fågelholkar i prästgårdsträdgården. Lasse Fröjdlund. Vandring och visning av olika typer och holkar. Samling vid klockstapeln.

13.30 Friluftsgudstjänst i trädgården med Lars Olof Fahlén, församlingssherde och Jens P Henriksson musiker.

15 Förslag till naturskyddsområde i Stabbyskogen/Stabby backe. Mohamad Hassan, kommunalråd. Lokal: Stabbygården.

Eriksskolan 11-15

Grillplatsen bakom Eriksskolan är igång! Rickomberga egna hemsförening erbjuder frukt, enkel fika och korv till försäljning samt en tänd grill där man kan grilla.

12-14 Stora skolan är öppen. Rektor Camilla Larsson är på plats. Alla är välkomna inte minst "riktigt gamla" elever. Tipspromenad av elever i åk 3.

12 -15 Stora hundhagen.

Prova på Agility. Arrangör Hundträning i Stabby. Amatöرنivå. Titta på eller träna med egen hund!

Stabbydagen är ett samarrangemang mellan föreningen Gröna Sköna Stabby, Bondkyrko hembygdsförening, Rickomberga egna hemsförening, Helga Trefaldighets församling, Uppsala kommun (Eriksskolan), Uppsalamagasinet Luthagsnytt (UMLN), HZ Bygg med flera.

VÄGEN TILL FRIHET

NYBRONS
TRAFIKSKOLA AB



nybrons.se — 018-12 23 11

ÖPPETTIDER 8.00 – 19.00
LUNCH FRÅN 11.00

ALLT NYBAKAT FRÅN EGET BAGERI.
VARM MAT, FULLSTÄNDIGA RÄTTIGHETER.

Skolgatan 8, 018-147070, wilmas.upsala@gmail.com

Wilmas

BRÖD
från eget bageri

LUNCH

BAKVERK
från eget bageri

BOWLS

PAJER OCH SALLADER

SMÖRGÅSTARTOR

FRUKOSTPAKET

EGEN KAFFEBLANDNING

TÅRTOR



SÄTRABAGARN
SEDAN 1945

UPPSALAS LOKALA BAGERI

Bröd och konditorivaror

LEVERERAR TILL FÖRETAG 6 DAGAR I VECKAN. MORGONMÖTE, KONFERENS, LUNCH.
SMÅRGÅSTÅRTOR, SALLADER, FÄRDIGA SMÖRGÅSAR.

SVAMPTORGET 5, 756 45 UPPSALA, TEL 018-309017, WWW.SATRABAGARN.SE



GRINDSTOLPEN

Alla har rätt till ett kärleksfullt avsked

Har du frågor
kring begravning
eller avsked?
Välkommen till oss.

Telefon 018-130326
www.grindstolpen.se
S:t Olofsgatan 46
753 31 Uppsala

Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

**Vi är specialiserade
på köks- och badrums-
renoveringar!**



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se

WALLINGATAN 1

Vill du ha en riktigt snäll
tandläkare?
Kom då till oss!



018-444 33 55
www.wallingatan1.se



RESEDOKTORN

Behöver du ett reseintyg som påvisar att du ej har Covid-19? Gör som tusentals andra, boka tid för RT-PCR eller Antigentest på vår testmottagning i Luthagen, Uppsala. Vi är anslutna till E-hälsomyndighetens Covidbevis.

- ☐ Godkänt RT-PCR test samt Antigen test med reseintyg.
- ☐ Utfärdat av legitimerad läkare.
- ☐ Digitalt intyg RT-PCR inom 8h och Antigen inom 1h - oavsett veckodag.

Besök oss på resedoktorn.se eller skanna QR-koden för tidsbokning.



 Covidbevis
eHälsomyndigheten

Besöksadress: Ringgatan 35. Tel:018-252523. Mejl: resedoktorn@gmail.com

Ditt parti i Uppsala



Vi säger JA till ett Uppsala där:

Det byggs så att HELA Uppsala kommun stärks på ett klokt sätt. Arbetsmiljön för våra lärare, vård-, omsorg- och sjukvårdspersonal kraftigt förbättras.

Vi säger NEJ till ett Uppsala där:

Kraftig, tät och snabb bebyggelse förstör Uppsalas boendekvaliteter. En på kort tid kraftig befolkningstillväxt leder till att skolan, sjukvården och omsorgen inte har förmåga att ge oss invånare kvalitet för våra skattepengar.



Lars Björndahl, Carina Kumlin, Stefan Hanna och Lina Hamberg.



”

Låt valet 2022 bli en folkomröstning om vilket Uppsala vi vill bygga och leva i. Vi vill få stopp på det omfattande slöseriet.

– **Stefan Hanna,**
Partiledare

100% Uppsala!
Vi är ditt lokala parti oberoende av nationell styrning

Tehörnan

Välkomna in i vår oas, hos oss hittar du det lilla extra som förgyller din vardag!



Tehörnan

Svarthäcksgatan 16A www.teshop.se

Måndag - fredag: 10 - 18 Lördag: 10 - 16 Söndag: 12 - 16

Konst och loppis vid Stabby Prästgård

INVID STABBY

PRÄSTGÅRD ligger det gamla sädesmagasinet.

Här inne ryms både en sommarateljé och en loppis. Här säljer vi originalmålningar och reproduktioner av konstnären Peder Strandh. I vår loppis hittar du allt från barnkläder till husgeråd. Öppettiderna är oregelbundna. Följ oss gärna på Instagram för att ta del av innehåll och öppettider!

Pederstrandh_art

Loppis_i_stabby

Vi nås även på telefonnummer 073-04 581 04

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se

www.luthagsnytt.se

Postadress

Uppsalamagasinet

Luthagsnytt (UMLN)

c/o Strandh-Klefbeck

Media KB, Skolgatan 7

SE-753 12 Uppsala

Kontaktinfo

Redaktion och annons:

0704-79 59 13

redaktion@luthagsnytt.se

Ansvarig utgivare

och redakör:

Peder Strandh

Framsidan

Uppsala Musikklassers

rektor Anders Ericson

gläds åt 40-årsfirandet.

Foto: Peder Strandh

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material

Skickas till:

redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

Maria Klefbeck

Tel. 073-04 581 04

annons@luthagsnytt.se

Utgivningsdagar 2022

8 april, 17 juni,

2 september, 25 november

Materialgranskning

UMLN förbehåller

sig rätten att avböja

olämpliga annonser liksom

att avböja eller redigera

insända redaktionella

bidrag.

Produktion/tryck

Strandh-Klefbeck Media KB

ÅTTA.45 TRYCKERI, Järfälla

www.uml.se

Tipsa UMLN

redaktion@luthagsnytt.se

eller på sms/mms till:

0704-79 59 13

Rehab Resurs

i Uppland AB

SENIORTRÄNING FÖR 60+

GRATIS PROVA PÅ

Styrketräning i små grupper inomhus och utomhus. Olika intensitet och fokus:

- Allmän styrka för hela kroppen
- Höft och knä
- Rygg
- Balans
- Stavgång med styrkeövningar
- Sittgympa
- Medicinsk yoga i lokal och via Zoom



Kontakta oss: 072-701 16 33
eller info@rehabresurs.se
för frågor och bokning av
ett gratis prova på-tillfälle

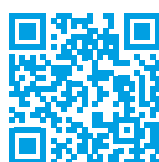


www.rehabresurs.se

Följ UMLN på nätet



uml.se



Instagram



En bostadsaffär är en av de viktigaste affärerna man gör i sitt liv.

Det gör valet av mäklare och teamet bakom viktigt. Kom förbi på en kaffe så berättar vi, hur vi tillsammans, tar hand om Din bostadsaffär!

Riksmäklaren

MÄKLAREN GENOM LIVET

Tfn 018-13 98 50 info@riksmaklaren.se

www.riksmaklaren.se