

Tidningen för oss på och kring Luthagen

Luthagsnytt

Nr 1 Feb-Mars
www.luthagsnytt.se

2013 ÅRG. 8

Skadad
bilruta?
RYDS
BILGLAS



**På besök hos:
Per Jansson
Lottas Fotvård**

Handelsbanken

Kom in och prata ekonomi med oss
på din lokala bank i Luthagen.

Handelsbanken Luthagen
Ringgatan 35
018 572230
www.handelsbanken.se/luthagen



INNEHÅLL

Kalendarium.....	4
Polisrapporten.....	5
På besök: Tant Fot	6
Afternoon Art & Tea	8
På besök: Velocipedåkaren.....	10
Uppslaget.....	12
Jag och min hund.....	14
Mattssons Mat	16
Fågelrapporten.....	18
Peders Krönikåseri.....	20
Tengborns På banvallen	21
Läsarsidan	23



Ettan

Per Janssons visar mjukisrätten i farstun. Den är en hommage till frun Margareta som tog kål på en hel råttkoloni som härjade i huset.



Här finns tidningen:

LIVSMEDELSBUTIKER

- ICA Luthagens Livs
- Konsum Ringgatan
- ICA Folkets Livs
- Nelins (Börjetull)

ÖVRIGA

- Handelsbanken Ringg
- Swedbank Geijersg.
- Stabby Spel & Tobak
- Rogers mack Klangs gränd
- Stabby Prästgård

- Karins Skafferi
- Ekeby Hälsocenter
- Runneviks Cykel
- Leffes Cykel
- Brostugan
- Rest Arom



På luthagsnytt.se:

TIDIGARE NUMMER

Senaste och tidigare nummer av Luthagsnytt finns på www.luthagsnytt.se. Läs online eller ladda ner PDF!

PRENUMERERA

För dem som önskar få sin tidning i brevlådan går det bra att teckna en prenumeration (**119 kr helår/6 nr**) direkt på luthagsnytt.se.

TIPSA OSS

Stort som smått. Artikelupp-
slag, insändare, skvaller..

ANNONSERA

Kontaktinfo finns på sid 23.
Annonsmått och priser hittar
du på luthagsnytt.se under
annonsera.

Vasagatan 1 c
018-507770

PRIVAT
TANDLÄKARNA

Luthagens Tandvård

i Vasahuset



Tandvård i lugn miljö
Allmän, akut och estetisk tandvård
Implantat



Taxa enligt försäkringskassans referenspriser.

Tvåhjulsmästarna

Långfärds- skridskor



Nu börjar isarna
lägga sig och vi har
ett stort sortiment
av långfärdsskridskor
i lager.

Prova att åka med
lös häl - en fantas-
tisk upplevelse!

Vi slipar alla typer av skridskor!

Leffes Cykel

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45
www.tvahjulsmastarna.se



Förlovnings- och vigselringar är vi riktigt bra på. Kanske för att det är så himla roligt, vi får ju vara med och hjälpa våra par att hitta ringar som ska bäras resten av livet! Och många ringar finns det att välja mellan; från enklaste till gnistrande överdåd! Ringarna tillverkas i silver, 18 K rött, vitt, gult, grått, rosé, platina, palladium, stål och titan. Skulle det ändå inte finnas det ni söker så är det inga problem att designa en egen ring. Kom in och slå er ner i baren, njut av en kopp kaffe eller ett glas vin och lycka till!



***Största sortimentet av förlovnings- & vigselringar
- alltid 20% lägre pris!***

MATTSSONS GULD

Kungsängsgatan 21 • 018-13 05 54 – Svartbäcksgatan 23 • 018-12 05 54

www.mattssonsguld.se

Vasa Konst

9 – 23 februari
Lambert Werner
En liten exklusiv utställning med den internationellt framgångsrika svenske modernisten.

Biotopia

Tis 26 feb
Årsmöte + Lindinsekter i Mälardalen
Vi börjar kvällen med årsmötesförhandlingar, sen kommer Mats Jonsell att berätta om insekter knutna till lind i Mälardalen
Arrangör: Entomologiska föreningen

Ons 27 feb
Tillståndet i den svenska skogen
Tillståndet för arterna i skogen och sambandet med skogsbrukets utveckling redovisas.

Lör-Sön 2-3 mars
Vattenexperiment
Kom och se Uppsala Lahems utställning om hur vi kan spara vatten. I Biolabbet kan du göra vattenexperiment.

Lör-Sön 9-10 mars
Trädgårdens mångfald
Gör din trädgård full av liv! Vi ger dig tips för hur du kan skapa en oas för växter och djur som har svårt att hitta en livsmiljö på annat håll. Under temat kan du bygga en biholk eller fjärlshäv av bambu i biolabbet.

Tis 12 mars
Sikta mot stjärnorna
Kom med på en resa ut i universum. Uppsala Amatörastronomer visar stjärnhimlen i Gamla observatoriet, men bara om det är stjärnklart. Se UAA:s hemsida www.uaa.saaf.se.

Lör 16 mars
Ugglor
Följ med och lyssna efter skogens doldisar. Om vädret är med oss har vi chans att höra bl a slaguggla. En av föreningens mest populära excursioner.

Lör 23 mars
SciFest - En vetenskapsfestival
SciFest är en vetenskapsfestival av unga för unga. Årets tema är vatten. SciFest bjuder på workshops, vetenskapsshower, underhållning, föreläsningar och tävlingar mm. Läs mer: www.scifest.se

Fyrisbiografen

Aktuell program: fyrisbiografen.com

Stabby Prästgård

Söndagar
Prästgårdskaféet

Sön 17 Mars
Bakdag med musikunderhållning
Hårt bröd efter gammalt recept från Hållnäs bakas i Stabbygårdens äkta stenugn och serveras till kaffet. Om du vill får du vara med och

pröva detta matnyttiga hantverk. Under tiden spelar Crescent Cuty Jazz i bästa New Orleansstil.

Ons 20 Mars PIEMONTE – ITALIENS MAT- OCH VIN-MECKA

Vi provar oss igenom de uppskattade vinerna från Italiens nordvästra hörn. Vi fortsätter kvällen med en Antipasto-tallrik med utvalda delikatesser. Vad sägs om paté med äkta tryffel, Vitello tonnato, vakterlägg med tryffelaioli? Avslutningsvis lite sött som bubblar av Asti Spumante.

Ons 3 April
Alexandra Kollontaj – Stalins diplomat och feminist med nio liv
Alexandra Kollontaj (1872-1952) var en legendarisk agitator och fick smeknamnet "Revolutionens valkyria". och 1945 var hon Sovjetunionens sändebud i Sverige, och världens första kvinnliga diplomat. Ulrika Knutson föreläser om en omstridd pionjär.

Vindhemskyrkan

2:a i fastan
Söndag 24 februari
11:00 Högmässa
Thore Rosenberg
Kyrkkaffe

3:a i fastan
Söndag 3 mars
11:00 Högmässa
Kerstin Dillmar
Kyrkkaffe

Onsdag 6 mars
10:00 Vardagsgudstjänst med Öppna förskolan Spiran, Ingrid Skäremo, Kyrkkaffe

Midfastosöndag
Söndag 10 mars
11.00 Högmässa
Thore Rosenberg
Kyrkkaffe

14.00 Laestadiansk gudstjänst , kyrkkaffe

Jungfru Marie Bebdelsedagen
Söndag 17 mars
11.00 Gudstjänst med små och stora
Thore Rosenberg
Friska vindar Kyrkkorvo saft

Palmsöndag
Söndag 24 mars
11.00 Högmässa
Thore Rosenberg
Kyrkkaffe

Träffpunkt Ramund

Ons 27 feb
Kulturlunch
12.00-13.30 Fyrisgården

Fyrisshov

Tis 12 mars
Läromediämässan
En eftermiddag för grundskolelärare att få full koll på läromedelsutbudet, lyssna på tankeväckande föreläsning och inspireras till ett bättre jobb.

Lör 16 mars
Schackfyran
En populär lagtävling för fjärdeklassare.

Hela klassen deltar samtidigt i laget och chansen att vinna är större ju fler som ställer upp, eftersom även förlorade partier ger poäng. Allt enligt Schack 4:ans motto: ALLA KAN

Tors 21 Mars
Våga vara egen 2013
Regional mässa i ungt företagande (UF). UF-företag från Uppsala län ställer ut i egna montrar där de presenterar sina företag och säljer sina produkter. Under dagen avgörs en mängd tävlingar för företagen, där vissa av vinnarna går vidare till SM i UF-företagande. Den regionala mässan är en energifylld och inspirerande upplevelse för både besökare och utställare.

PRO Kultur

Tis 19 mars.
Trädgården
Mats Törngren, trädgårdskrönikör i UNT, om sitt trädgårdsintresse, om hur man lyckas och hur man misslyckas i sina trädgårdssträvanden. Anmäl till

Tis 23 april
Energi, miljö och pengars dolda samband!
Hur optimeras systemen? Vattenfalls energianläggning i Uppsala har internationell spetsteknik. Jan Lemming, kommunens tidigare energirådgivare, berättar och visar.

SPF Luthagen

Mån 11 mars
Att Vårda Uppsala - med visst fokus på Luthagen
PO Sporrang, arkitekt, debattör, vice ordförande i Föreningen Vårda Uppsala och Luthagenbo, berättar.

Mån 25 mars
"Från Dragarbrunn till Uppsala slott"
Förre landshövdingen Hans Alsén berättar.

Tis-Ons 23-24 mars
Hur sorterar Posten våra brev?
Vi besöker åter Postterminalen på Rapsq. 8. Nu är det sista chansen få göra detta eftersom terminalen snart flyttas från Uppsala. Efter historik i samlingssalen gör vi en rundvandring genom lokalerna.

Upplandsmuseet

Sön 3 mars
Nyckelharpsverkstad med musik
Riksspelmannen och nyckelharpsbyggaren Esbjörn Hogmark berättar om nyckelharpan. Se hur de tillverkas och prova att spela.

Övrigt

3 & 7 april
Afternoon Art & tea
Endast föranmälan
018-432 01 94 (till galleriet) eller 018-55 56 37 (till Karins Skafferi). Vi har numer två sittningar, kl 14 och 16.

Lars Karlsson Bilverkstad AB

Här Finns vi!



Den kompletta allbilverkstaden med kompetens och kunnande

Hildur Ottelinsgatan 21 B
(Nedanför Eriksskolan)

018-54 35 60

Best Of Spain

-Delikatesser från Spanien



Geijersgatan 14B Tel 44 47 157 info@bestofspain.se

Prisbelönta delikatesser

Direkt från Spanien!

Olivolja, Pata Negra, Chorizo, Manchego, Turrón och mycket mer!

Allt för paellan (ris, kryddor, paellapannor med mera)

Världens främsta olivolja 2012!

Från 115 kr



ÖPPET: Tis-Tors 14-18 Fre 14-19 Lör 11-15 www.bestofspain.se



Föreningen Samvetets kattkalender

Köp årets kattkalender

Gör en god gärning och stöd föreningen Samvetet i år. Den fina kattkalender här intill finns att beställa på samvetet.com.

Varje månad illustreras med bild och text om ett kattöde som fått en lycklig vändning.

Vill du hjälpa till? Adoptera en katt, hjälpa till på katthem, bli jourhem eller fadder. Läs mer på samvetetets hemsida vad du kan göra.



POLISNYTT



Här sammanfattar vi de polisärenden som inträffat i våra stadsdelar sedan Luthagsnytt's förra utgivning.

2013-02-14

Rattfylleri, Berthåga

En man i 70-årsåldern ertappades med att köra sitt fordon i alkoholpåverkat tillstånd intill Berthåga kyrkogård. Mannen intagen för provtagning.

2013-02-16

Inbrott Berthåga

Ett företag i Berthåga har haft påhälsning av inbrottsstjuvar under eftermiddagen. Polisen har i nuläget inga misstänkta.

Källa: Polisen

2013-02-16

Stöld/inbrott, Berthåga

En villaägare kommer hem och upptäcker att han har haft inbrott i sin villa någon gång under eftermiddagen. Polis på plats och utför en teknisk undersökning.

Här var det lugnt!



9 FILMSTJÄRNOR AV 10 LÄSER LUTHAGSNYTT

Ateljé & Galleri

PEDER STRAND H



Söndagarna 3/3, 7/4 och 5/5 bjuder vi in till Afternoon Art & tea i galleriet. 2 sittningar; kl 14 och 16.

Endast förbokning! Ett samarbete med Ring: 073-04 581 04



KARINS SKAFFERI

SKOLGATAN 7
018 - 432 01 94



SERIE DEL 2: SMÅFÖRETAGARE PÅ LUTHAGEN

Fyra modiga mindre företagare livar upp i Luthagens sten-djungel! Möt dem i kommande nummer av Luthagsnytt. I detta nummer besöker vi Lottas fotvård.



Ta av dig skorna - oh, oh, oh... men gör det hos Tant Fot!

Varje gång du tar av dig skorna, medge att det känns skönt! Ni behöver inte tralla mer på Povel Ramels karamellodi. Dyk hellre in på Lottas Fotvård på Geijersgatan och låt dina fötter rundsmörjas, så förstår du refrängens fulla innebörd. Våra ben och fötter är grundpelarna i livet, sägs det, och värda att vårdas ömt – men här ska det garanterat vara utan skor!

*Text: Cecilia Zaluba
Foto: Kajsa Tauvon*

Stort behov hos alla åldrar

Vad händer under åldersrensans gång? Vad händer med träningsivriga ungdomars fötter? Gravida vars fötter svullnar? Slitage och besvär i denna nedre del av kroppen, i allt yngre åldrar, är inte helt ovanligt. Det här och annat fick Lotta att intressera sig för fotvård.

"Friställd" gav idéer

Vid 48 års ålder befann sig Lotta friställd från Ultuna och Statens Maskinprovningar där hon arbetat större delen av sitt vuxna liv. Vad gör en

begåvad kvinna utan en konkret yrkesutbildning som närmar sig 50-årsåldern? Packar ihop och stämplar A-kassa? Nix, man inventerar idéer. Det gjorde Lotta och såg behovet av kvalificerad, medicinsk fotvård hos gamla och unga omkring sig. Efter en fotvårdskurs hos Axelssons kunde hon överta utrustningen från en fotvårdsklinik i Norrtälje. Sen blev det Uppsala.

Lokalen är A och O

1996 började Lotta i en källarlokal med trappsteg på

I kommande nummer:



Fru Skaffereri: Karin på Karins Skaffereri.



Fru Håkan på Salong la Jolie.

Börjegatan. Det var inget vidare för äldre med trötta, värkande ben och knän. Efter några år blev en mer handikappvänlig lokal på Geijersgatan ledig. En verksamhet med meningsfullt innehåll och respektabel inkomst kunde ta sin början.

Gillar människor

I det här jobbet måste man gilla människor, säger Lotta. Många äldre kunder sitter mycket hemma själva och behöver prata av sig. Det är en klar fördel att vara intresserad också av sådant som pågår i samhället runt omkring. Det är jag. Människor har många funderingar kring politik och världshändelser. Ett bra samtal är en del av vården!

Vårdfrysning och fotinlägg

Vad kan man hitta på hos Tant Fot då? Man kan frysa sina vårtor och se dem försvinna. Man kan få sina liktorn och förhårdnader behandlade. Nageltrång kan man också få hjälp med, likaså uppmjukande massage. Här kan man också

inhandla fotcrème, stödstrumpor och värtmedel, avlastningskuddar för hälsporre och fotbad. Fotanalysen är en hit, berättar Lotta. Det ger ett alldeles eget individuellt inlägg som ger foten både avlastning och en säkrare gång.

Pensionärsjobb?

– Jajamensann, säger Lotta glatt. Jag kommer fortsätta arbeta här även som pensionär. Inte hur länge som helst, kanske, men en bra bit upp i åldern om hälsan står bi. Det glädjer jag mig åt, för det här med fotvård och människor, det är det roligaste som finns. Och mina kunder är de bästa kunder man kan önska sig!

Det känns så, ända in i innersta fotknölnarna, kan undertecknad intyga under en avkopplande behandling! ❄️



Prästgårdscaféet

STABBY PRÄSTGÅRD

Fika på Prästgårdscaféet!

Varje söndag hela vintern kl 12-16

Bondkyrko hembygdsförening
www.stabbygarden.se



Stabby backe 1
Buss nr 9, avtagsväg
mellan Tiundagatan 49 / 51

Upptäck **Nelins** 

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Sticklingar
Pelargon & Fuchsia
13 kr/st

**Allt för vår-
planteringen**

- Vårblommor (olika sorter)
- Fröer, Såjord & Småkrukor
- Ytterkrukor i värfärger

Mån-Fre 9⁰⁰ - 20⁰⁰
Lördag 9⁰⁰ - 18⁰⁰
Söndag 10⁰⁰ - 18⁰⁰

Delidiskan: mån-ons 9-18, tor-fre 9-19
lör 9-16, sön stängt.

Börjegatan 70 Tel. 53 34 44 www.nelins.se

Rapport från Afternoon Art & tea

Den 3 februari hölls omgång 3 av Afternoon Art & tea i Peder Strandhs ateljé, Skolgatan 7. För det musikaliska och konstnärliga – den andliga spisen – stod Peder och för Afternoon tea – den lekamliga spisen – stod Karin från Karins Skafferi.”

Det blev återigen en trevlig stund på söndagseftermiddagen, med te och tilltugg i engelsk anda vilket uppskattades av gästerna. Snittar med lax och gurka, hembakta scones med tillbehör, engelsk fruktkaka och dagen till ära shortbread, direkt-importerade från England.

Afternoon Art & tea har nu blivit så efterfrågat att nästa gång, den 3 mars, kommer två sittningar att erbjudas.

Klockan 14.00 och 16.00. Om vi ser att det inte blir så många anmälda på en sittning kommer vi eventuellt att slå ihop till en sittning. För mer information kontakta Karins Skafferi eller Peder Strandhs ateljé.

Dröj inte för länge med att boka plats – max 16 personer per tillfälle.

Välkomna önska Peder, Maria och Karin. ☺



Afternoon Art & tea

3 mars och 7 april
Två sittningar: Kl 14 & 16

018-432 01 94 (Galleriet)
018-55 56 37 (Karins Skafferi)

Afternoon Art & tea har en egen Facebooksida proppad med uppdaterad information.



LUTHAGENVÅNINGAR MED DET LILLA EXTRA.

I vårt projekt *Nattviolen* flirtar vi med det äldre lägenhetsbeståndet i Luthagen. Här får du ett arkitektritad boende med modern finess och samtidigt hög mysfaktor. Luthagenvåningar har ofta kakelugn eller öppen spis. Därför finns en tänkt plats för en modern eldstad i alla våra lägenheter. Välkommen till vår visningslägenhet och välkommen hem!

Mer information på jm.se eller mobil.jm.se



Hus att trivas i

Luthagen Spel & Tobak



AV VINNARE FÖR VINNARE

SPEL

Vi kör andelsspel på **V64** och **V75**.
Välj 50 / 150 / 250 eller 500 :-
Systemen körs på 20 st andelar.

Vi har även andelsspel på
Stryktipset och **Europatipset**
som är på 100 Kr på 13 st andelar (1296 rader).

Dessutom andelsspel på **V64**, **V4** och **Bomben**.

BUTIKEN

Kaffe & Gobit 15 kr
Kaffe & Fralla 20 kr

Korv med bröd 15 Kr
Korv med mos 35 Kr
Sallad Kyckling/Räk/Ost & Skink 45 Kr

Vi har även ett brett sortiment av handrullade
kubanska cigarrer, tex Cohiba Behike.

DVD kostar 10 Kr (www.filmtoppen.se)

Vi är Schenker och Ticknet ombud.

Välkomna!



Börjegatan 38
Telefon: 018-54 71 66
www.luthagenspel.se

Mån-Fre: 09.00-20.00
Lördagar: 09.00-18.00
Söndagar: 11.00-16.00

VÄLJ TRE BETALA FÖR EN



Bara på Direkt Optik kan du välja 3 par valfria glasögon och betala för 1. Självklart gäller det även märkesglas från bl.a HOYA och ESSILOR, samt märkesbågar från t.ex. RAY BAN och POLICE. Vill du inte ha alla 3 paren själv? Då kan du dela erbjudandet med en vän eller släkting. Ring eller kom in för bokning av synundersökning!

Svartbäcksgatan 12. Tel: 018-12 78 20
(Gågatan mitt emot Stadsbiblioteket)
Öppet: Måndag-fredag, 10-18,
Lördag 10-16, Söndag STÄNGT.



Annonsera i en välkommen tidning!

Vi är stolta och glada över att nå så gott som alla hushåll i Luthagen, särskilt som våra läsare själva valt att hämta och läsa tidningen.

Sex gånger per år töms tidningsställen runt om i Luthagen snabbt.

Som annonsör kan du alltså lita på att din annons syns i en tidning som är populär och välkommen.

Kontakta oss för annonsering!

annons@luthagsnytt.se
0733-788 758



Velociped-åkaren

Per var precis klar med militärtjänstgöringen och hade beslutat sig för att välja Uppsala Universitet framför Kungliga Tekniska högskolan. Främst för att slippa den värsta korvstopningen och kunna disponera studietiden mer fritt. Med sig hade han sin cykel som använts flitigt allt sedan han en gång fick den tio år gammal.

Som nyanländ student med cykel var Per Jansson tvungen att infinna sig på polisstation för att få cykeln godkänd och erhålla en registreringsskylt.

Intyget (se bild!) skrev Per under på polisstationen. Med sig hem fick han också ett papper med "bestämmelser angående åkning med velociped". Det var på hösten 1947:

– Då började jag mina akademiska studier med att spela schack på V-Dala Nation, säger Per med glimten i ögat.

Kommer du ihåg besöket på polisstation?

– Nej, jag kommer bara ihåg att poliskommisarien hette Price, P-R-I-C-E. Han hade för övrigt ett visst överseende med det studentikosa livet, valborgsmässoafton och annat.

Cykeln, ett märkeslöst hopplock, byggdes av Valder Andersson, maskinist på Kraftstationen i Lernbo, mellan Ludvika och Smedjebacken.

– Jag var bundis med hans son. Cykeln plockade han ihop på skoj, av smådelar han hittat på annat håll. Skrot helt enkelt. Den kostade mig ingenting.

Per, som ju var blott 10 år, fick böja sig runt ramen för att nå styret ovanför.

I just Lernbo skolhus blev Per framdragen i dagens ljus av den ambulerande barnmorskan Fröken Fågel som ägde en av socknens två fordar.

– Jag är så kallad rumpmas. De som bor söder om Borlänge.

Nu 50 år senare, på relativt tryggt avstånd från lagens långa

OBSERVERA

nedanstående bestämmelser angående åkning med velociped.

Utdrag ur särskilda ordningsstadgan för Upsala stad.

§ 4. Beträffande velocipedåkning skall, utöver vad om fordon i allmänhet är stadgat, följande föreskrifter lända till efterrättelse:

1) Utan särskilt tillstånd av Magistraten får velocipedåkning ej äga rum å annan allmän plats inom staden eller dess område än sådan, som är upplåten för körtrafik eller enligt uppsatt anslag är för velocipedåkning anvisad.

2) Att färdas å velociped över gångbana från gård till gata eller tvärtom är förbjudet.

3) Det är förbjudet att utan polismyndighetens för särskilt fall meddelade tillstånd framföra velociped med större hastighet än 20 kilometer i timmen.

4) Det är velocipedåkning förbjudet:
att onödigtvis eller för övning åka annat än rakt framåt;
att å velociped medföra börda av större omfång än 1 meter tvärs över velocipeden eller 2 meter i velocipedens längd. Åkning;
att färdas flera än två i bredd eller att låta sig dragas av annat fordon.

5) Velociped må icke å gångbana ställas utmed husvägg, därest sådant av husvärd genom anslag förbjudits.

6) Vid färd med velociped inom staden skall velocipeden bakom sadeln vara försedd med tydligt och fullt synligt nummer, anbragt bakåt på stadigt fästad plåt, som efter av magistraten fastställt modell och märkt med dess kontrollstämpel mot stadgad avgift tillhandahålls av poliskommissarien.

Fyrisdals gångbroar. All annan trafik än gångtrafik är förbjuden. Vid eldsvåda eller övning må dock brandautomobil med lägsta hastighet framföras över gångbron i Odensgatans förlängning.

S:t Eriksgränd. All annan trafik än gångtrafik är förbjuden. *Stora Torget.* Mellan refugerna mitt på Stora Torget är all annan trafik än spårvägs- och gångtrafik förbjuden.

Vidare är förbjudet att å Stora Torgets körbanor framföra fordon eller rida annat än till vänster om de mitt på torget befintliga refugerna.

Strandbodkilen. Det är förbjudet att framföra fordon eller rida annat än till vänster om den västra av de i planens mitt belägna planteringarna.

§ 3. Såsom huvudleder skola anses Stockholmsvägen och Gävlevägen.

§ 4. Järnvägsövergång får icke passeras under tiden från det avspärrningsanordningarna för gatutrafiken börja stängas och intill dess de åter öppnats.

Särskilda föreskrifter om cyklar.

§ 9. Cykelåkning må enligt uppsatta anslag äga rum å Slottstigen, å den breda gång, som mitt för vägen till Blekebacke förbinder Kung Jans väg med Stockholmsvägen samt i Carolinaparken i följande utsträckning: i stora promenadgången väster om Carolinabyggnaden mellan Thunbersvägen och Kyrkogårdsstråtan söder ända till...

arm, kan vi väl passa på att ta reda på om Per verkligen följde alla bestämmelser ålagda en velocipedåkare i Uppsala 1947:

"3) Det är förbjudet att utan polismyndighetens för särskilt fall meddelade tillstånd framföra velociped med större hastighet än 20 kilometer i timmen"

– Så vitt jag vet var det ingen koll på det. Men det kunde det behöva vara nu, för studenterna får ju fram som projektiler. På trottoarer och överallt.

"4) Det är velocipedåkning förbjudet att onödigtvis eller för övning åka annat än rakt framåt."

– Ja.. (skratt) det har jag heller aldrig blivit åtalad för. Jag är faktiskt okänd av polis. Även Åklagare, konkursförvaltare och fängelsepersonal, tillägger Per.

"Det åligger cyklande att hålla båda fötterna på pedalerna samt åtminstone ena handen på styret."

– Ja.. det har jag följt. Det där med handen på styret kan jag möjligen ha brutit mot, men inte pedalbestämmelserna. Det kan jag gå ed på.

POLISKOMMISSARIEN
I UPSALA

Johannes Per Jansson
adress *Bredmorgatan 9a*

har denna dag anmält sig ämna åka velociped här i staden

och på grund härav tilldelats nummer 98413

Uppsala den 7/9 1947

Poliskommissarie

I bestämmelserna listas också dussintalet gator där endast färdriktning åt ett håll är tillåten. Godkänd riktning förklaras i vädersträck, tex Bredgränd-Västerut, S:t Larsgatan-Norrut osv. Följde Per det?

– Nja, vi höll inte direkt reda på det. Man måste ju ha kompass med sig i så fall!

Telefonen ringar:

"– Jansson, Uppsala."

Det är Carl Wachtmeister på träden, ni vet han med cykel-taxin. Han kommer strax över på fika. Per och Carl kom att bli vänner sedan Per hjälpt till att finansiera ett av Carls projekt.

Per har i yrkeslivet jobbat som kemi- och mattelärare på högstadie och gymnasium, bland annat i Saltsjöbaden. I många år tog han 5.05-pendeln till Stockholm.

En, enligt egen utsago, lite entonig och malande röst kunde ibland förorsaka sovkaos:

– Efter ett tag kunde man se något drömmande i blicken hos eleverna. Ett visst navelskådande i bänkraderna... När lektionen var slut var det en del som sov. De fick hjälpas ut av kamrater!

Men Per, som hade en lekfull och prestigelös inställning till lärarrollen, var också bra på "kortslutningar", det vill säga att väcka elever som blivit dröm-

mande. Allra helst med något spännande experiment, som att på fysiklektionen i elektronrör visa att protoner har en massa.

Dörren öppnas.

– Nu kommer min fru.

Rättfångaren!

Per såg sin fru Margareta första gången 1958 i entréhallen på Carolina Rediviva.

– Jag mötte henne där och blixten slog ner. Men hon såg inte mig. Jag var på väg ut och hon var på väg in. Jag gjorde helt om mars, i enlighet med vad jag lärt mig i det militära. Jag följde efter henne och såg vilket namn hon skrev in i besöksboken.

Efter en oroväckande avbrott på tre år träffades de igen och blev ett par.

Epitetet rättfångaren kommer sig av att Margareta tog käl på en hel rättkoloni (21st) som härjade i huset på Geijersgatan. Sen dess har de inte synts till.

Och cykeln då? Denna kära ägodel som bland annat tog Per från Malmberget till Göteborg på grusvägar i inlandet. Ja, den blev stulen i Engelska Parken någon gång efter 1975. Kanske cyklas den på än? Det var i varje fall ingen dålig kvalitet på Valder Anderssons hopplöck. ✽

Per Jansson

Antikt & Begagnat



CAPELLA SECOND HAND
Rackarbergsg. 10. Tel: 50 45 40
Öppet: Må-To: 11-18; Fr: 11-16;
Sista Lör/mån 11-15.

SIRIUS LOPPMARKNAD

Sturegatan 5
Tel. 018 - 51 11 70
ÖPPET: Mån-Tor 10-18,
Fre 10-17, Lör 11-15



Bostadsförmedlare

SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDLING
SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDLING
www.uppsala.svenskfast.se
Tel. 018-17 25 80

Husdjur

HUNDSALONG EUROPA
ALLA RASER VÄLKOMNA
Geijersgatan 43
Bokning: 018-500 999
www.hundsalongeuropa.se



Juridik, Arv & Begravning

GRINDSTOLPEN AB

FULLSERVICEBYRÅ
St Olofsgatan 46
018-13 03 26 SMS: 0708- 60 03 26
www.grindstolpen.se



UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ
LEVINS & SERENANDER
Bergagatan 2 (hörnet kyrkogården)
Telefon: 018-501150
www.levins-serenander.se

ADAGIO BEGRAVNINGSBYRÅ

Stina Wahlund
0700-923 550
stina@adagiobegravning.se



S:T OLOF FAMILJEJURIDIK
St Olofsgatan 12
Tel: 018 53 33 00
www.uppsalajuridik.se

Kapital & Finans

HANDELSBANKEN LUTHAGEN
Ringgatan 35
Tel. 018 - 57 22 30
www.handelsbanken.se/luthagen

SWEDBANK

Geijersgatan 14
Ring oss och boka tid:
Tel. 018-17 36 36
www.swedbank.se

Kropp, Hälsa & Skönhet



Friskvård, Massage och Träning
Sturegatan 1, Telefon: 018-504240
www.mcwgruppen.se



Den lilla Vårdcentralen utan väntetider. Öppet året runt. Barnspecialist.

FAMILJEDOKTORN

Telefon vard: 018 - 55 16 66 Sysslomansg. 15 B
www.familjedoktorn.se



FOTVÅRDSBEHANDLING
Geijersgatan 15 B
Tel: 018 - 55 14 14

SALONG LUTHAGEN

FRISÖR - NAGEL & MAKE UP STUDIO
Online bokning:
www.salongluthagen.se
Börjegatan 52 • 018 - 55 00 20

SINNLIGT BARNMORSKEMOTTAGNING

Rundelsgränd 3C
Tel:018-60 01 86, www.sinnligt.com

MAJA GRÄDDNOS BARNVÅRDSCENTRAL

Rundelsgränd 3C
Tel: 018-12 35 04, www.majabvc.se

LUTHAGENS TANDVÅRD

Vasagatan 1 C
Tel. 018-50 77 70

Mat, Livs & Catering



BEST OF SPAIN
Spanska delikatesser
Geijersgatan 14B / 018-4447157
www.bestofspain.se



KARINS SKAFFERI
Delikatesser, sallader & smörgåsar
Färskt bröd och kaffe
Geijersgatan 15. Tel: 55 56 37
www.karinskafferi.se



COOP KONSUM RINGGATAN
ÖPPET mån-lör 8-23, sön 9-23



LUTHAGENS LIVS
www.ica.se/luthagens_livs
Tel: 56 56 56



WWW.MARIASMIDDAG.SE
Vi hjälper dig med middagen till vardags eller fest.
Tel. 0704 44 80 38



NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 70
752 29 Uppsala
Tel: 018-533444

Restaurang & Café

CAFÉ BROSTUGAN

Börjegatan 51
Tel. 54 24 38

Tjänster



JMAB
Elinstallationer
Tel: 018-56 70 40

HandtagHemma

HEMMATJÄNSTER
Som omfattas av RUT och ROT
Tel. 018-39 21 55 el. 0703-256266
barbara@handtaghemma.se

Hemstäd Flytt & Byggstäd
TRÄDGÅRDSTJÄNSTER
Q Team 018 - 10 28 22
Pernilla & Lena

RITSCHER'S SKOMAKERI
Prästgårdsg. 1
Tel. 55 80 32

UPPSALA HEMSERVICE
Hjälp med allt i hemmet
Tel 070 662 1494
yngve@uppsalahemservice.se



RYDS BILGLAS
Svartbäcksg. 75
Tel. 018-600 840

Sport & Fritid



LEFFES CYKEL
Sibyllleg. 9
Tel: 53 60 45

RUNNEVIKS CYKEL

Sysslomansgatan 30
Tel: 018-52 60 00

Kultur

MODERN KONST, MUSIK

Skolgatan 7
Tel 018-432 01 94
www.pederstrandh.se



PELLE SVANSLÖS HUS
Sagomuseum och café på promenadavstånd.
ÖPPET: Tis-Fre 12-16.
Lör-Sön 11-16.
Tel: 018-60 26 00.



TORNET PRODUCTIONS
Uppsalas nya Upplivseteater för hela familjen! 073-2075924
se www.tornetproductions.se

Övrigt



STABBYGÅRD FEST & KONFERENS
Bokning 0708 54 06 41
fest@stabbygarden.se
www.stabbygarden.se



LENA AHLSTRÖM
www.stadsvandringaruppsala.se
Ring 070-8784569!



UPPSALA HANDKRAFT
Hemslöjd och konstantverk
Sysslomansg 6!
Mån-fre 10-18 Lördag 11-16
Tel 018-12 86 17



ZOON INREDNINGAR
Öppet torsdag 17-20
Hildur Ottelinsg. 9
tel: 018-24 04 73



Vecka 8

Fredag 22 feb

Meny 1: Köttfärslimpa med brunsås, lingonsylt och kokt potatis
Vegetarisk Quornfärsgratäng

Vecka 9

Måndag 25 feb

Meny 1: Köttbullar, makaroner och ketchup
Meny 2: Pasta med ost- och skinksås
Veg: Pastagrätäng med ost- och broccoli samt bönsallad

Tisdag 26 feb

Meny 1: Klassisk Korvstroganoff med ris
Meny 2: Lammfärsbiff med raita och matvete
Vegetarisk Morot Stroganoff och ris

Onsdag 27 feb

Meny 1: Pytt i panna med rödbetor
Meny 2: Lasagne
Vegetarisk Vegetarisk pytt i panna med linser och rödbetor

Torsdag 28 feb

Meny 1: Kycklinggryta med curry och bulgur
Meny 2: Färgglad fiskgryta med dill och rotfrukter
Vegetarisk Quorngryta med mango och ris

Fredag 1 mars

Meny 1: Fiskgratäng thai och kokt potatis
Meny 2: Paella med kyckling och vitlöksås
Vegetarisk Kikärtspaella med vitlöksås

Vecka 10

Måndag 4 mars

Meny 1: Korvgryta med rotfrukter och ris
Meny 2: Kycklinggratäng med ananas och ris
Vegetarisk Sojakorvgryta med rotfrukter och ris

Tisdag 5 mars

Meny 1: Rysk fiskgratäng med kokt potatis
Meny 2: Ugnspannkaka och äppelmos
Vegetarisk Linsgryta och grönsaksbulgur

Onsdag 6 mars

Meny 1: Pasta med röd spenat- och ostsås
Meny 2: Pasta med broccolisås
Vegetarisk Pastagrätäng med grönsaker

Torsdag 7 mars

Meny 1: Gulaschsoppa med hembakat bröd

och hummus

Meny 2: Blodpudding och lingonsylt
Vegetarisk Potatis- och purjolöksoppa med hembakat bröd och hummus

Fredag 8 mars

Meny 1: Tacogrätäng
Meny 2: Dillkött på kyckling och kokt potatis
Vegetarisk Auberginegratäng och ris

Vecka 11

Måndag 11 mars

Meny 1: Chilifalu och kokt potatis
Meny 2: Fiskfilé med frasigt täcke, kall örtsås och kokt potatis
Vegetarisk Rotfrukter under potatismostäcke

Tisdag 12 mars

Meny 1: Broccoligratinerad fiskfilé med kokt potatis
Meny 2: Cevapcici av kyckling och matvetesallad
Vegetarisk Chili sin carne och matvete

Onsdag 13 mars

Meny 1: Pasta med ost- och kalkonsås
Meny 2: Grillkorv och makaroner, ketchup
Vegetarisk Makaronipudding med röda bönor och ketchup

Torsdag 14 mars

Meny 1: Tacosoppa med vitlökscreme och tunnbrödschips
Meny 2: Vegetarisk ärtsoppa med senap och tunnbrödschips
Vegetarisk Mannagrynskaka och hemkokt sylt

Fredag 15 mars

Meny 1: Hamburgare med bröd, hemlagat potatismos och dressing
Meny 2: Fiskburgare med bröd, hemlagat potatismos och dressing
Vegetarisk Grönsaksburgare med bröd, hemlagat potatismos och dressing

Vecka 12

Måndag 18 mars

Meny 1: Kycklinggryta med curry och grönsaksbulgur
Meny 2: Pasta med tomat- och tonfisksås
Vegetarisk Linsbiffar med tomatsås och couscous

Tisdag 19 mars

Meny 1: Pannkaka och hemkokt sylt

Meny 2: Minestrone-soppa, vegetarisk, med örkrutonger
Vegetarisk Spenatsoppa med ägghalva och örkrutonger

Onsdag 20 mars

Meny 1: Vårfrisk sej med citron och kokt potatis
Meny 2: Lappskojs (kalvsylta) och rödbetor
Vegetarisk Morotsratatouille och tabouleh

Torsdag 21 mars

Meny 1: Blodpudding och lingonsylt
Meny 2: Potatisbullar med lingonsylt
Vegetarisk Vegetarisk vårrulle med hemlagad sötsur sås och ris

Fredag 15 mars

Meny 1: Kökets val

Vecka 13

Måndag 25 mars

Meny 1: Klassisk Korvstroganoff med ris
Meny 2: Fiskgratäng med dragonsås och kokt potatis
Vegetarisk Sojakorvgryta med majs och ris

Tisdag 26 mars

Meny 1: Köttfärspanna med kebabsås och klyftpotatis
Meny 2: Kycklingsoppa med rotfrukter
Vegetarisk Kikärtsbiffar med kebabsås och klyftpotatis

Onsdag 27 mars

Meny 1: Fiskgratäng med pizzatopping och kokt potatis
Meny 2: Pastagrätäng med rökt skinka
Vegetarisk Kidneybönbiffar med tomatkokt matkorn

Torsdag 28 mars

Meny 1: Prinskorv med stuvad spenat och kokt potatis
Meny 2: Silltallrik med ägghalva och kokt potatis
Vegetarisk Omelett med grönsaksstuvning och kokt potatis

Fredag 29 mars

Långfredag!!

Salladsbord efter säsong, ekologiskt hårt bröd med bordsmargarin, ekologisk mjölk och vatten ingår i alla måltider.

Just Nu 0:-

Tillsammans med Trygg-Hansa, så erbjuder vi nu alla försäkringstagare att reparera sina stenskott för 0 kr.

RYDS
BILGLAS

Svartbäcken
Svartbäcksgatan 75
018-600 840

Vi finns även på:
Boländerna 018-600 800
Fyrislund 018-101 540

020-355 355
www.rydsbilglas.se



Gäller bilar som har minst halvförsäkring i Trygg-Hansa





Jag och min hund



Yorkshireterriern Parvulus och blandraspudeln Raskal på Geijersgatan, är bästisar och håller ihop i vått och torrt.



Hundar ihop eller isär?

Stabbyskogen en lördag

eftermiddag är ett eldorado för hundar av alla dess slag. Men vilka går ihop? Och vilka bör hållas isär? Och hur efterföljs regeln om att hålla hundar kopplade utanför fårhagen? Luthagsnyttis reportrar Karin och Kajsa gick runt och hörde sig för med några hundägare vad de tycker om olika hundar. Vilka raser kan till exempel leka bra ihop och har storleken någon betydelse?

Eva går ofta i Stabby med sin golden retriever Nalle. Det är ett populärt rastningsställe vilket resulterar i att man träffar många andra hundar. Eva tycker inte storleken är något hinder för att umgås om båda hundarna kommer överens. Dock får Nalle aldrig leka med okända hundar innan Eva frågat ägaren.

Innan Eva fick Nalle läste hon flera hundböcker, gick kurser och fick genom det tips om hur det var att vara hundägare. Sådana böcker och kurser kan rekommenderas för alla er som funderar på att skaffa hund.

I Stabby träffade vi även hundarna Herman och Sigge, som båda är relativt små hundar. Deras ägare var överens om att storleken inte spelar någon roll om hundarna kan umgås och leka, bara de är bra uppföstrade. Men de påpekade att en stor hund oavsiktligt kan skada en mindre, trots att det bara är en lek. Till exempel om den större hunden råkar trampa på den mindre hunden.

Rasen påverkar inte heller särskilt mycket hur hundar leker tillsammans, det som är viktigt är hundens personlighet och

uppföstran. I stort leker de flesta hundar glatt med varandra. Men det finns såklart undantag, en del hundraser är ju av naturen ganska aggressiva av sig. Annat som man kan tänka på är att alltid hålla tikar som löper i koppel och sjuka hundar ska man undvika.

Birgitta, matte till hunden Parvulus håller med om att små hundar kan bli oavsiktligt skadade av större hundar men vanligtvis går det bra.

Man ska se upp med smittsamma sjukdomar som till exempel noskvalster, tillägger hon. Naturligtvis finns det andra sjukdomar hos hundar som man ska se upp med. Förkylningar till exempel.

När Birgitta köpte sin första hund fanns det inte överdrivet mycket böcker eller kurser om

hunduppföstran, men nu i efterhand har hon både läst böcker och gått valpkurs som har hjälpt henne och hennes hund. Det rekommenderar hon alla som skaffar hund eller vill veta mer om sin hund om hur den kan eller bör uppföra sig.

Hundar i koppel, vad är det egentligen som gäller?

Som hundägare ska man självklart ha kontroll på din hund i offentlig miljö. I praktiken får hunden vara lös om den är inom en meters avstånd till ägaren men då ska ägaren ha sådan pass kontroll så det motsvarar ett osynligt koppel. Så möter du en lös hund var inte orolig, majoriteten av alla hundägare har full kontroll över sina älsklingar! ✨

*Karin Zaluba &
Kajsa Tawvon*

Sweax AB - företaget som verkar för en god livsmiljö!

Företaget med ett modernt tankesätt och erfarna medarbetare med spetskompetens inom fyra huvudområden. Så kan man sammanfatta beskrivningen av Sweax AB, företaget som verkar för att göra livet enklare för bostadsrättsföreningar, affärscentrum och privata fastighetsägare.

Robin Nordström VD:n bakom det unga och framgångsrika företaget som anlitas av både privata och kommersiella fastighetsägare, bostadsrättsföreningar och villaägare. Företaget har funnits sedan 1989, men förvärvades av Robin för snart tre år sedan och är nu i ett utvecklingsstadium, där framgången känns som ett faktum.

– Vi har ett brett tjänsteutbud och jobbar på ett modernt och effektivt sätt. Här sätter vi kunden i fokus för att tillhandahålla de mest prisvärda tjänsterna genom att leverera kundspecifika lösningar för skötsel och underhåll av fastigheter. Det kan vara allt från helhetskoncept till enstaka punktsatser, berättar Robin.



Sweax arbetar aktivt med utveckling och förbättring och har gjort en stor satsning genom att ISO certifiera sitt arbetssätt,

processer och sitt sätt att värna om miljön. Allt för att leverera en hög kvalitet på sitt utbud av tjänster.

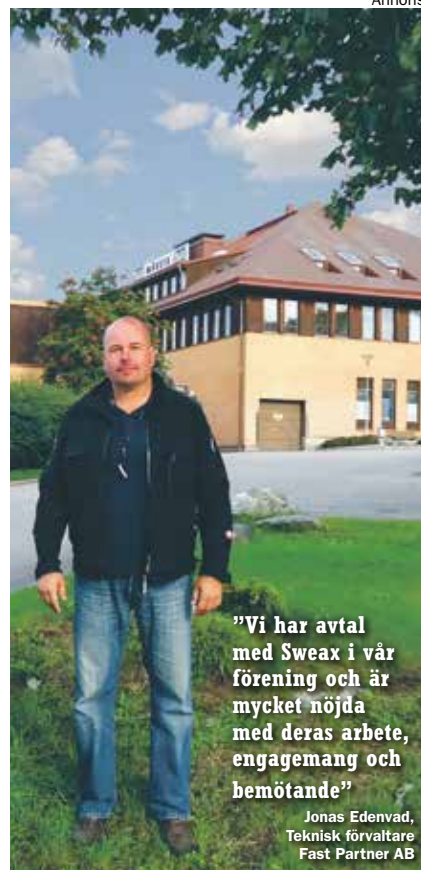
– Våra uppdragsgivare ser oss mer som en samarbetspartner, som hjälper till att lösa ett behov, säger Robin.

I företaget arbetar just nu cirka 28 medarbetare, varav en övergripande ansvarig för varje huvudområde. Här finns en trädgårdsmästare som styr och ledsagar arbetet inom mark- och trädgårdsskötsel. Bygglédaren driver de olika byggprojekten, som kan handla om både ny-, om- och tillbyggnationer. En drifttekniker ansvarar för att hjälpa till med att kostnadseffektivisera energianvändningen och en övergripande kvalitetsansvarig ser till att allt arbete löper på som det ska.

– Vår vision är inte att vara störst, vår ambition är att vara bäst på det vi gör, avslutar Robin.

Text och foto: Marika Nikula/Mia Balk, Foto: Sweax

Sweax AB | Fyrisvallsg. 13, 752 28 Uppsala | Vxl: 018-651280 | info@sweax.se | www.sweax.se



”Vi har avtal med Sweax i vår förening och är mycket nöjda med deras arbete, engagemang och bemötande”

Jonas Edenvad,
Teknisk förvaltare
Fast Partner AB



” Tyvärr föll äggbranschen till föga, så nu får eder matkrönikör börja varje dag med att bli irriterad...”

Färskhetens förbannelse

För ett tag sedan hälsade jag på hos min gode vän ICA-handlaren. Jag kunde inte låta bli att visa honom en klyfta brieost som lagts i korgen för ”kort datum-halva priset”. En brieost ska ha en mjuk, nästan rinnande kärna när den är ätklar. Den här var stenhård. Antagligen skulle den behövt mogna ett par veckor till för att utveckla full arom. Tillverkarens datummärkning angav dock att det bara var ett par dagar kvar på hållbarheten så personalen hade fullt korrekt lagt osten i rea-korgen.

Det här är ett exempel på den färskhetsmani som gripit svenska folket. Naturligtvis finns det livsmedel som smakar bäst färska, men det gäller långt ifrån alla. Ett annat, ännu mer irriterande, exempel är när en liten grupp konsumenter för några år sedan kom på att äggrossisterna lagrar ägg ett par veckor innan de levereras till butik. Det ansågs stötande, man ville minsann ha färska ägg. Det är bara det att kokta färska ägg är – förutom oerhört hållbara – i stort sett omöjliga att skala utan att halva äggvitan fastnar i skalet. Detta var också anledningen till lagringen. För smaken är det oväsentligt; man kan känna färskheten hos ett ägg inom ett dygn eller kanske två från värpningen, men jag betvivlar högeligen att normalkonsumenten kan känna skillnad på ett ägg som lagrats i två eller i tre veckor. Tyvärr föll äggbranschen till föga, så nu får eder matkrönikör börja varje dag med att bli irriterad när han ska skala sitt frukostägg.

En möjligen allvarligare sak än min personliga sinnesro är att människor verkar ha slutat lita på sina sinnen. Många tittar på datumet på förpackningen och har det passerats så kastas maten. Oavsett lukt och smak. Trots att naturen försett oss med ett så utmärkt sensor-system – luktar det bra och smakar det bra så är det med all sannolikhet fullt ätbart.

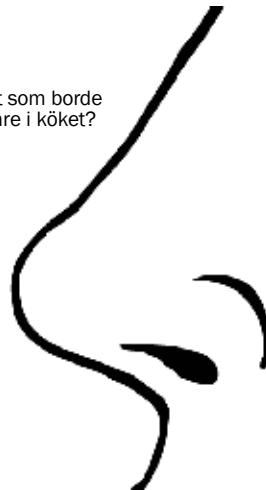
Rent etiskt är detta förstas djupt förkastligt. Det finns fortfarande svält i världen och här står vi och kastar fullt användbar mat. För att inte tala om vad det kostar den enskilde konsumenten.

Jag vet inte var denna färskhetshysteri kommer ifrån. Kanske överkompenserar vi för mathållningen under det gamla bondesamhället då svensken levde på nersaltat kött och surfisk. Nu tror vi att färskt alltid är bättre.

Kanske har det att göra med det matfusk som avslöjas med jämna mellanrum. Men det är s a s en annan fråga. Hästkött är hästkött oavsett hur färskt det är...

Nå, över till något roligare. För att verkligen driva hem min poäng så tänkte jag dra ett recept som innehåller marinering. Marinering gör man för att möra och ge smak. Det som åstadkommer mörandet kan vara alkoholen i vin eller öl, eller ämnen i exempelvis gul lök. Marinering över natten är tämligen meningslöst, en marinad ska stå minst två dygn i kylskåp för att ha effekt (eller ett dygn i rumstemperatur). Här kommer nu ett recept på

Ett instrument som borde användas oftare i köket?



en i dubbel bemärkelse riktigt långkörare.

Surstek

1–1,5 kg nötkött (eller klövvilt)
Marinad:
1 liter porter
3 msk strösocker
1 stor skivad gul lök
3 msk ättiksprit 12%
7-8 kryddpepparkorn
7-8 vitpepparkorn
5 torkade enbär
2 lagerblad
Sås:
5 dl silad sky från grytan
3 msk vetemjöl
1,5 dl grädd
1-2 msk svartvinbärgel

Grovkrossa peppar och enbär, blanda marinaden. Enklast marineras steken i påse. Låt den ligga i kylskåp 3-6 dygn (jajamensan, det står tre till sex dygn), vänd påsen någon gång/dygn.

Ta sedan upp köttet, torka av det och bryn det i stekpanna runt om. Lägg över steken i en gryta, slå på ca 4 dl marinad (silad) och ca 2 dl vatten och salta.

Nu ska köttet sjuda (inte koka) sakta under lock i mellan 1,5 och drygt 2 timmar. Ös köttet då och då och vänd det någon gång dessutom.

Ta sedan upp köttet och sila skyn. Koka upp skyn och kontrollera att den har tillräcklig smak, om du vill ha kraftigare smak så reducera den lite (dvs koka ihop). Tillsätt grädden i den sjudande skyn, spara lite grädd för att röra ut i mjölet och red såsen. Smaka av med salt och peppar samt lite svartvinbärgel.

Personligen skulle jag presentera denna surstek tillsammans med pressad potatis och kokta gröna ärtor.

Smaklig måltid!
Lars-Olof Mattsson



Annonsera i en välkommen tidning!

Vi är stolta och glada över att nå så gott som alla hushåll i Luthagen, särskilt som våra läsare själva valt att hämta och läsa tidningen.

Sex gånger per år töms tidningsställen runt om i Luthagen snabbt.

Som annonsör kan du alltså lita på att din annons syns i en tidning som är populär och välkommen.

Kontakta oss för annonsering!

annons@luthagsnytt.se
0733-788 758

KARINS SKAFFERI

Delikatesser och goda presenter



VILL DU OCKÅ HA EN BISKVIE??

Utöver bröd från **Fabian Flink** finns lokalt mathantverk, delikatesser och goda presenter.

Lakrits och många nyheter!

Tel: 018-55 56 37 Geijersgatan 15 www.karinskafferi.se

Café & Second hand

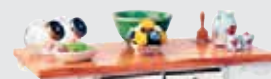
Kooperativet
Capella
Rackarbergsg. 10 (intill Folkes Livs)

Vi har både
hämtservice
och utkörning



**Caféerbjudande:
Semla + valfritt kaffe**

35:-



Låga priser!

Öppettider:

Mån-tor 11-18

fre 11-16

lör 11-15 (jäмна veckor)

Tel 018-50 45 40

Besök vår hemsida:
www.coopcapella.se

Vi tar emot möbler och husgeråd vid flytt, förrådsrensning eller från dödsbon.



...istället för en tofsförsedd och gulstjärtad sidensvans fick jag syn på en mörk, mäktig fågel, som med stadiga vingslag närmade sig österifrån.”



Havsörn över Stabby

Havsörn över Tegnérparken. Foto Fredrik Bondestam.

Nej, det blev inte någon riktig *sidensvans*vinter i år. Visst har det synts en del småflockar i Luthagen men inte dessa fantastiska böljande täta flockar om tusen fåglar eller flera som kan uppträda vissa höstar och vintrar.

Det är lite tråkigt. För när dessa rönnbärsspecialister från norr uppträder i mängd, livar de upp stadsbilden på ett mycket påtagligt sätt.

Förresten kan *sidensvans*arna själva bli lite för livade. Detta händer när de sätter i sig jästa bär eller jäst frukt. *Sidensvans*arna är riktiga frossare och det tar då inte lång stund förrän flykten blir vinglig och omdömet nedsatt. Det händer då att de flyger in i fönster och blir slagna knockout.

Och *sparvhöken* kan då

också bli en fara. En fråga jag aldrig sett behandlad är om *sparvhökar* som äter berusade *sidensvans*ar själva kan bli berusade.

Sidensvansen har ett mycket karakteristiskt läte, ett ringande sirr, som knappast kan förväxlas med någon annan fågels.

Dagen före Luciadagen gick jag passagen mellan Stabby allé och Norrlandsgatan, när *sidensvans*ringningar hördes någonstans ifrån. Eftersom det gått två veckor sedan jag senast såg någon *sidensvans* tittade jag förstås upp.

Men i stället för en tofsförsedd och gulstjärtad *sidensvans* fick jag syn på en mörk, mäktig fågel, som med stadiga vingslag närmade sig österifrån. Det krävdes inte många sekunder för

att se att det var en *havsörn*.

När örnen kom närmare avslöjade den mörka stjärten att det rörde sig om en yngre fågel. Han drog bort mot Stabby backe i fortsatt aktiv flykt men långt där borta började han på *havsörn*ars vis skifta mellan serier av tunga vingslag och glidflykt.

För inte så länge sedan var *havsörn*en en utrotningshotad fågel i Sverige. Lyckligtvis är det inte så längre. Utfodring vid speciella örnätlar med garanterat giftfritt kött har räddat många *havsörn*ar över den kritiska vintern. Särskilt gäller detta ungfågeln, som ännu inte har förvärvat tillräcklig erfarenhet för att vara goda jägare.

Vid upplandskusten är därför *havsörn*en inte längre någon direkt sällsynthet.

Också vid Hjälstaviken ses den regelbundet.

Men över stadens hank och stör ska det till en viss både tur och uppmärksamhet för att få syn på en *havsörn*. Jag har bott i Stabby i mer än 30 år och detta var endast tredje gången jag såg en *havsörn*. Bortemot 2023 borde det alltså vara dags igen!

Alla de som regelbundet promenerar i Stabby backe har från slutet av januari och fram till mitten av februari kunnat skåda något milt sagt ovanligt. Ute på de snötäckta fälten har det lite överallt stått fågelskadare med tubkikare.

Bakgrunden är att Stabbyfälten låg för fåfot förra året. Örter och gräs fick växa fritt. När landskapet på andra håll blev helt



Som ett plingande av silverklockor: Sidensvansen har ett säregt läte.
Foto Fredrik Bondestam.

snötäckt, stack mängder med vinterståndare upp över snön just här. Fröätande fåglar lät då inte vänta länge på sig.

Främst var det *gulspårvar* som lät sig väl smaka. Vissa dagar kunde flera hundra ses över fälten eller sittande i träden vid Stabby prästgård.

Bofinkar uppträdde i aldrig tidigare skådad mängd vid denna årstid. Själv såg jag en dag en flock om trettio.

Hämplingar och en stor flock gulnäbbade *vinterhämplingar* var andra attraktioner.

Men det som framför allt drog fågelskådare från när och fjärran var två *lappspårvar*. Ibland var de svårsedda, andra dagar var de mera välvilligt inställda till fågelskådarna och satte sig öppet på ladtaket vid prästgår-

den.

Att det rörde sig om något mycket ovanligt, kanske man bäst kan utläsa av att rätt många fågelskådare sökte sig till Stabby ända från Stockholm. Tubkikare blev helt plötsligt ingen ovanlig söndagssyn i prästgårdscaféet, när de långväga skådarna behövde en värmande paus från kylan och snålblästen på fälten.

Varför inte göra som alla dessa fågelskådare? Först ta en promenad och beskåda fågellivet i Stabby och sedan ta en kopp uppfriskande kaffe med en räkmacka eller en bit äppelpaj i det trivsamma prästgårdscaféet (öppet alla söndagar mellan kl 12 och 16).

Ett trevligare sätt att tillbringa några timmar en söndag får man leta efter! ☼



En exotisk oas mitt i Uppsala.

Samla dina vänner och njut av palmer, fiskar, massage och havsbrus.

- Fisk SPA
- Ekologisk ansiktsbehandling
- Hårbottenmassage
- Klassisk massage
- Taktillmassage
- Chokladmassage mm



Tips!
Ge bort ett
presentkort till
Fisk SPA eller
massage.

Erbjudande!

Fisk SPA 450:- (ord 480:-)
**Inklusive en ekologisk
liten olja värde 50:-**

Obs! Gäller månd-tisd, torsd
kl 11-15 tom sista maj 2013.
Uppge "Luthagsnytt"



ZoUL
FISH SPA UPPSALA

First Hotel Linné
018-10 21 00
www.zoulfishspa.se



Kungsgårdets vårdcentral

Välkommen till vår drop-in-mottagning för akuta infektioner.

Drop-in måndag-fredag 08.15 - 10.00.
Våra sjuksköterskor hjälper dig med bedömning av akuta infektioner.
Läkare finns tillgänglig.

Vår besöksadress är S:t Johannesgatan 28 A.

Du kan nå oss på 018-611 78 55
eller via www.minavardkontakter.se.

Mer information hittar du även på vår hemsida www.lul.se/kungsgardet

Välkommen!





Peter Strandh



KRÖNIKÅSERI

Och i denna disciplin av självnedvärdering trängs i princip jordens alla människor på prispallens översta plats – och naturligtvis efter att noggrant ha granskat målfotot!

Jag tror på mig!

Det är min fulla övertygelse att det är en allmänmännisklig ovana att tro för litet på sig själv och sin egen kapacitet. Och i denna disciplin av självnedvärdering trängs i princip jordens alla människor på prispallens översta plats – och naturligtvis efter att noggrant ha granskat målfotot! Övermodet ligger rimligtvis i den motsatta vågskålen och är betydligt mer sällsynt, och tur är nog det. Vårt att notera är att virtuoser i denna disciplin med lätthet kan urskönjas med samma synskärpa som Stevie Wonders och Ray Charles (underbara musiker som dessutom var *blinda*, förf. anm.).

Men, finns det då inget läge däremellan? Klart att det gör – så vad händer egentligen med mänskligheten när det kommer till (*åtminstone min egen favorit*); det fantastiska **lagom**?

Vi föds alla som vita blad:
Vi träder in i jordelivet varandes precis lika stora, vägande exakt lika mycket och med identiska värden på våra ark. Visst, vi är papper som pressats samman av varierande och skiftande typer av fibrer vilket ger vid hand att vi kommer med skiftande grovlekar på gränt et cetera. Vi är sannerligen unika ark att nedteckna en levnadsbana på när vi kommer till livet. Men *minst*



lika viktigt som våra individuella sammanblandningar är det ofrånkomliga faktum att vi alla kommer till livet laddade med **exakt lika värde**.

Att mäta sig själv efter någon annans måttstock är lika ologiskt, och säger lika litet om vår person och dess prestationer som det gör när man försöker jämföra äpplen med päron.

Vi har alla unika kvaliteter med oss i den gräng och fiberstruktur våra förfäder har fört över till oss, till vårt pappersark.

Jag var en helt klart **sämre** medelmätta i *matematik* på högstadiet (efter skolverkets måttstock, vill säga). Idag klarar jag – trots min lärares alla varningar och förmaningar – all

den matematik min vardag fordrar av mig. När jag stöter på problem ber jag om hjälp. Ämnet *kemi* var för mig lika lätt att relatera till, och därmed svårt att engagera sig i, som nyttan av vatten på en himlakropp miljarder ljusår bort kan vara för en törstande i Saharas öken. Den törstande behöver sitt vatten NU och ser sig troligtvis knappast vara betjänt av att påtala sitt behov för NASA?! Här står sig den amerikanska rymdstyrelsen slätt i jämförelse med t.ex. en tuareg (detta trots att den kamelridande nomaden skulle kunna vara – säg – aldrig så olärd, analfabet, av annan religion och hudfärg, blind, döv, med taskig andedräkt... rubbet av olyckligheter, if you

like). En tuareg har alltid med sig sitt vatten och vet att hjälpa en törstande (vare sig denne törstande är lika lärd och fräsch som du och jag eller inte). Att släcka törst finns kanske på NASA:s "to do-lista" också. Men om jag törstade i öknen och fick välja mellan vatten nu eller vatten om miljarder ljusår...

Bild- och musiklektionerna däremot kittlade min själ så till den grad att det spillde över på mina klasskamrater. Genom min barn- och ungdomstids teckningar och pianoklinkande "blev" jag någon att räkna med och uppskattades av alla på skolan. Jag tog kanske aldrig den där akademiska examen med bokstavskombinationer som för- eller efterled till min professionsbeskrivning, men jag har tålmodigt och tacksamt arbetat på med mitt konstnärliga värv. Min tro på den inre styrkan i var och en av oss, har aldrig svikit. Jag tror på dig, på de dina och mina. Jag tror på mig!

I nästa nummer av Luthagsnytt fortsätter jag mitt resonemang runt den kreativitet och inspiration som garanterat bor i var och en av oss. En resa som bland annat tar oss till den amerikanska mellanvästern. So long, cowboy!

/Peter "pP" Strandh

SENIORGÅRDEN, Brf Kaprifolen

Bostäder för dig över 55 år.

Kom och upptäck en ny del av populära Luthagen och känslan av nybyggt. Just nu bygger Seniorgården Brf Kaprifolen, granne med nya Gjuteriparken, 34 lägenheter om 2-4 rum och kök. Välj en marklägenhet med privat uteplats mot den mysiga innergården eller en lägenhet med en generös balkong ut mot den nya parken. Vi erbjuder även Boförmåner för en enklare vardag. Flytta in från april 2013.

Välkommen på visning! Besök www.seniorgarden.se för aktuella visningstider. Eller kontakta vår mäklare för att boka en personlig visning.

Kontakt: Sara Ekeljung, 0762-00 96 55, sara.ekeljung@widerlov.se



PRISEXEMPEL:
3 ROK, 85 KVM
1 990 000 KR

SENIORGÅRDEN
en del av JM-koncernen

Fråga experten!

Luthagsnytt "Fråga experten!"
Tiundagatan 47 bv
752 30 Uppsala.

Epost:
redaktion@luthagsnytt.se

Skicka in dina frågor till Luthagsnytt! Fråga om vad som helst. Vi ser till att leta reda på en expert som kan ge svar!

Fråga: Hej Göran!

Varför heter det ibland att en bostadsrättsförening är "oäkta"? Jag har hört att man förmånsbeskattas i en sådan bostadsrättsförening. Hur räknar man ut det? Vill hålla koll på den totala månadshyran (hyra + beskattning) nämligen.

Hälsn Margareth

Svar: Hej Margareth!

En bostadsrättsförening räknas som äkta om den till minst 60 procent bedriver upplåtelse av bostadslägenheter till de egna medlemmarna. Föreningen är oäkta om den andelen är mindre än 60 procent. En oäkta förening åtnjuter inte samma skatteregler som en äkta förening.



• Vid en försäljning beskattas

hela den eventuella vinsten. Vinsten kan inte heller skjutas upp.

• Vid försäljning av en bostadsrätt i en äkta brf och köp av en bostadsrätt i en oäkta brf kan eventuell vinst inte skjutas upp.

• Om månadsavgiften för en bostadsrätt i en oäkta brf anses understiga lägenhetens bruksvärde kan mellanskillnaden

betraktas som en beskattningsbar bostadsförmån.

• Vid uträkningen av bostadsförmånen utgår man från hyran på en likvärdig hyresrätt i allmännyttan och gör sedan ett underhållsavgdrag på 10% samt ett avgdrag för avgiften till föreningen.

Kolla ditt förmånsvärde med din förening. De brukar ha koll på det för varje lgh. eftersom föreningen ska lämna in en kontrolluppgift till skatteverket varje år. Glöm inte att använda dig av låtnadsreglerna. Det begränsar den skatt som tas ut. Belopp som överstiger låtnadsbeloppet beskattas som utdelning från föreningen. Under inkomst av kapital.

Göran Eriksson,
Reg. Fastighetsmäklare
HusmanHagberg



En igel kan suga i sig några kubikcentimeter blod och efter det fastar den i ungefär ett år.



PÅ BANVALLEN:

Luthagsnytt's variant av På Spåret med Jonas Tengborn

Resa 1 (Vart är vi på väg?)

- 10 p: Vi lämnar plats med berömd gubbe för resa norrut mot stad där befolkningen, av namnet att döma har huvudet på skaft.
- 8 p: Väster om vår resrutt ligger ett naturreservat vars namn i stort och smått har både marin och kunglig anknytning.
- 6 p: Vår resa är inte lång och företas inom ett väl avgränsat geografiskt område. Den stockholmska folkhumorn kallade på 50-60 talet området för "Kalkstens-Hawaii".
- 4 p: Resmålet har tidigare haft stor handelsbetydelse. Tänk på halverat försäkringsbolag.
- 2 p: Även om resmålet till stor del är inmurat hittar, speciellt sommartid, många turister vägen hit.
- 1 p: Vi tar oss genom muren och anländer till rosornas och ruinernas förlovade stad.

Resa 2 (Vart är vi på väg?)

- 10 p: Vi lämnar stad vars namn med lite fantasi kan associera till "höjdarfilm" för resa nordost mot stad som för tankarna till vintrigt vattendrag.
- 8 p: Om resa 1 var kort så är denna betydligt längre. Vi reser från ett av kontinentens minsta länder till det största.
- 6 p: På vårt resmål kommer det inom de närmaste åren att både sparkas vilt och osa hett.
- 4 p: Vill vi ha en kaffepaus på resan så har vi definitivt hamnat i rätt land. Önskar man socker i så kan vi bildligt ta det från ett av resmålens landmärken.
- 2 p: Även om man förleds att tro det är inte vår stad huvudstad. Den ligger en bit in i landet och har namnet nästan synonymt med landet.
- 1 p: Välkomna till fotbollens, sambans och karnevalernas Mecca.

Svar på sid 23!

Ritscher's Skomakeri
Prästgårdsg. 1, tfn. 55 80 32

- Alla slags skoreparationer
- Ortopediska arbeten
- Väskor, skinnjackor mm.

Jag rättar till dina snedsteg!

ÖPPETIDER:
Mån-tors 10-17³⁰
Fre 10-14

Lokal uthyres centralt i Främre Luthagen

Ca 72 kvm inkl köksdel.
1/2 trappa ned.

Inflyttning nu eller senare.

Ring 0705 182508

Adagio begravningstjänst

"Begravning på dina villkor"

Jag gör även hembesök

Stina Wahlund
Salabacksg. 17
0700-923 550

stina@adagiobegravning.se
www.adagiobegravning.se

BORGERSKAPET I UPPSALA

Källarlokal med egen ingång på Sturegatan 24

Ledig för uthyrning omgående.
Storlek: 88 kvm
Kontakta Borgerskapet i Uppsala, Barbro Lundegård, 018-52 35 46 för ytterligare information.

Visning sker efter överenskommelse.



naturgarn.se
08-653 28 20

INDIECITA ALPACA

Tre gånger starkare än fårull Mjuk som cashmere
Varmare än gåsdun Lenare än silke

ekeby
hälsocenter
Uppsalas NYA
vårdcentral

TA HAND OM DIN HÄLSA!

Vi hjälper dig gärna. Vårt Hälsoteam består av allmänläkare, distriktsköterskor, diabetes- och astmakOL-sköterskor, sjukgymnaster, dietist, kuratorer, psykolog

och psykoterapeut. Vi har också eget lab och eget gym.

Lounge med WiFi

I vår lounge bjuder vi på kaffe/te och frukt. Där finns gott om tidningar, tv och WiFi. Vill du så lånar du en iPad. Och kanske det bästa:

Vi har alltid DROP IN. Alla vardagar 8-17. Året runt. Det är bara att komma förbi. Du får snabb hjälp av en sköterska och vid behov tid hos till exempel läkare eller sjukgymnast.

Vill du veta mer?

Ring oss på 018 611 08 00, kolla in www.ekebyhalsocenter.se eller besök oss på Ekeby bruk A33.

Lista dig hos oss!

- SMS 71700: "Lista (mellanslag) meddelande"
- 018 611 08 00
- www.ekebyhalsocenter.se

Välkommen till oss!



VACCINERA DIG MOT INFLUENSAN!

HOS OSS KOSTAR DET 95 KR. DROP IN.

Om du är över 65 år eller om du tillhör riskgrupp är det gratis.





Läsarbilder och tips:

e-post: redaktion@luthagsnytt.se

Adress: Tiundag. 47 bv, 752 30 Uppsala



KONSUM RINGGATAN 11.45

Roger Dahlberg, Butikschef på Konsum Ringgatan tipsar om Ejmunds nötkött från Gotland: Det är ett riktigt fint kött som kanske inte alla inser hur bra det faktiskt är.

Jag fortsätter på mitt tema om Luthagsföretag:

Tengborns limerick!

En klassiker på Luthagen är Restaurang Brostugan där frukost/luncher sedan länge varit den stora flugan nu har det sig "tajmat" på helger finns Thai mat det är nog dags att avlägga ett besök för mig och "frugan"

Jonas Tengborn

PÅ BANVALLEN Resa 1

Vi åker från Hoburgen (Gotlands södra udde) till Visby

10 p: Gubbe: Hoburgsgubben, rauk på Gotlands sydspets. "Huvudet på skaft": Visby

8 p: Stora och lilla Karlsö

6p: Avgränsat område: Gotland Stocholmare som gjorde lumpen på Gotland kallade ön för "Kalkstens-Hawaii"

4 p: Visby var på 13-1400-talet en av Hansastäderna. (Trygg-Hansa)

2 p: Ringmuren. 1 p: Smeknamn på Visby.

RÄTTA SVAR



PÅ BANVALLEN Resa 2

Vi åker från Montevideo till Rio de Janeiro

10 p: Höjdarfilm: Monte (berg) Video (film)

Vintrigt vattendrag: Rio de Janeiro betyder Januarifloden

8 p: Uruguay: Ett av Sydamerikas minsta länder. Brasilien det största

6 p: Brasilien arrangerar fotbolls-VM 2014 och Rio OS 2016

4 p: Brasilien stor kaffeproducent. Socker: Berget "Sockertoppen" i Rio. 2 p: Huvudstad: Brasilia. 1p: Alla tre kännetecknar Rio.



Annonsera i en välkommen tidning!

Som annonsör kan du lita på att din annons syns i en tidning som är populär och välkommen. Kontakta oss för annonsering! Kontaktinfo härintill!

Luthagsnytt

www.luthagsnytt.se

BESÖKS & POSTADRESS

Tiundagatan 47 bv
752 30 Uppsala

KONTAKTINFO

Redaktion: 018-47 41 036

Mobil: 0707-31 89 10

E-post: redaktion@luthagsnytt.se

ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR

Per Jonson

MEDVERKANDE

Dennis Hendersson, Peder Strandh.

Jonas Tengborn, Lars-Olof Mattsson,

Cecilia Wernhoff, Karin Wernhoff-Zaluha

och Kajsa Tavon.

INSKICK REDAKTIONELLT MATERIAL

E-post: luthagsnytt@gmail.com

ANNONSERA

Kontakta Mats Hallor:

Tel. 0733-788 758

E-post: annons@luthagsnytt.se

UPPLAGA

5.800 ex (inkl. de flesta företag i Luthagen)

UTGIVNINGSDAGAR

6 nummer per år.

Februari (Sportlov)

April (Vår)

Juni (Skolavslutning)

September (Skolstart)

Oktober (Höst)

December (Jul)

MANUSSTOPP

10 dagar innan utgivning

MATERIALGRANSKNING

Luthagsnytt förbehåller sig rätten att avböja olämpliga annonser liksom att avböja eller redigera insända redaktionella bidrag.

PRODUKTION

Trycksaksnisse



TRYCK

Eklundshofs Grafiska

Tipsa Luthagsnytt!

Stort som smått. Artikeluppslag, insändare, skvallor.

Ditt namn (valfritt)

Din e-post (valfritt)

Rubrik (valfritt)

Tipsa Luthagsnytt direkt på luthagsnytt.se

DEADLINE MATERIAL NÄSTA NR



2 april
(ute i butik 12 april)



SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDLING

Från ett läge till ett annat



Dags att flytta ut? Vi har många som vill flytta in.

Funderar du på att sälja? Vi har byggt upp branschens största kundregister där vi har koll på alla potentiella köpare, över hela landet. Köpare som anmält intresse för ett visst område. Som gillar en viss typ av bostad. Eller som varit på visningar i närheten av dig.

Dessutom har vi en webbplats med över en halv miljon unika besökare i veckan. Och så

förstås; den dagliga kontakten med de som vill byta bostad.

Det här och mycket mer leder till att vi vet var dina köpare finns. Det här leder också till en bättre affär för dig. Och det är ju det som är det viktigaste i slutändan. Kontakta oss så ska vi berätta hur. Eller läs mer på svenskfast.se
Välkommen.

VI HAR KÖPARNA

UPPSALA KUNGSÄNGSGATAN 14. TEL 018-17 25 80 WWW.SVENSKFAST.SE/UPPSALA

 Följ oss på facebook.com/svenskfastuppsala