

LUTHAGSINYTT



På husesyn hos Odd Fellow

Äventyraren Magnus Flock i intervju
Fågelrapporten med Roger Gyllin
Tårtdekoratören Charlotta Hägglund i intervju
Krönika om chic-lit från Rebecka Ell

www.husmanhagberg.se

 HusmanHagberg®



Marknadens bästa
försäkring mot dubbla
boendekostnader

www.husmanhagberg.se



Här finns Luthagsnytt:

- ICA Luthagens Livs
- Konsum Ringgatan
- ICA Folkes Livs
- Nelins (Börjetull)
- Konditori Savoy
- Luthagens Vårdcentral
- HusmanHagberg Svartbäcksg.
- Stabby Prästgård
- Handelsbanken Ringgatan
- Swedbank Geijersgatan
- TIF's kansli



Gamla nummer

Alla nummer av Luthagsnytt finns på www.luthagsnytt.se. Läs online eller ladda ner som PDF!

Prenumerera

För dem som önskar få sin tidning i brevlådan erbjuder vi en prenumeration till priset för portot (95kr för 6 nummer). Anmäl din prenumeration på www.luthagsnytt.se så kommer tidningen i lådan under ett år!

Tipsa oss!

Stort som smått. Artikeluppslag, insändare, skvaller..

Hej Luthagen!

Odd Fellow är inte så hemliga som man kan tro.

Luthagsnytt går på husesyn. (sid 14)

Magnus Flock, äventyraren, tillika luthagsbon, besteg som förste svensk Mount Everest från den svårare nordsidan. Över en fika på Savoy berättar han om hur det var och vad han gör idag. (sid 8)

Socketpasta är ett outhärligt verktyg, berättar tårtdekoratören Charlotta Hägglund, i intervju. (sid 10)

"Talgoxen ikläder sig, passande nog, den gula ledartröjan", skriver Roger Gyllin, i detta nummers fågelrapport, apropå dess rikliga förekomst vid våra svenska fågelbord. (sid 21)

Och sist men inte minst: Rebecka Ell bekänner sin kärlek till chic-lit och tipsar om böcker i genren.

*Trevlig läsning önskar
Redaktionen på Luthagsnytt*

P.S. Artikelserien "Jag och min hund" återkommer i nästa nummer med hunden Sture, en bichon havanais.



Framsidan

Från vänster: Undermästare Bjarne Sandgren, Övermästare Per Hallgren samt Tjänstgörande Ex Övermästare Bertil Franzén. Övermästaren efterträds av Undermästaren efter två år och pensioneras som Ex Övermästare.

Annonsblock

Annonsalternativ på tidningssida (A4)

| | | | |
|----------------------------|--|-------------------------|-------------------------|
| 1/16 stående 47 x 68 mm | | 1/4 stående 98 x 140 | 1/2 stående 98 x 284 |
| 1/8 liggande 98 x 68 | | | |
| 1/2 liggande 200 x 140 | | 1/8 stående 47 x 140 | |
| 1/4 liggande 200 x 68 | | | |
| 1/8 liggande 200 x 32 | | | |



LUTHAGSNYTT

www.luthagsnytt.se

BESÖKS & POSTADRESS

Prästgårdsgatan 8c
752 30 Uppsala

KONTAKTINFO

Tel: 018-410 64 94 el. 0707-31 89 10
E-post: redaktion@luthagsnytt.se

ANSVARIG UTGIVARE

Per Jonson

MEDVERKANDE

Rebecka Ell, Roger Gyllin, Magnus Hultin,
Linnéredaktionen.

INSKICK REDAKTIONELLT MATERIAL

Tel. 0707-31 89 10
E-post: redaktion@luthagsnytt.se

ANNONSERA

Kontakta Mats Hallor:
Tel. 0733-788 758
E-post: annons@luthagsnytt.se

UPPLAGA

5.000 ex (inkl. de flesta företag i luthagen)

UTGIVNINGSDAGAR

6 nummer per år. Datum 2009:

13 feb (Sportlov)
24 april (Vår)
5 Juni (Skolavslutning)
18 sep (Skolstart)
30 okt (Höst)
11 dec (Jul)

MANUSSTOPP

10 dagar innan utgivning

ANNONSGRANSKNING

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

PRODUKTION

Trycksaksnisse



TRYCK

Eklundshofs Grafiska



Catering & lunchservering

GODA SAMVETET

Det fettsnåla alternativet

Dagens rätt 75 kr vard. 07⁰⁰ - 13³⁰

ERBJUDANDE
Frysta lunchlådor 10st endast 200:-
Klipp ur och ta med annons. Gäller ett köptillfälle tom 30/3 -09

GAMLA BÖRJEVÄGEN 6 Tel. 502230 www.godasamvetet.se

Välkommen till Fyrishov!



Vilda äventyr i badet!

I en härligt varm tropisk miljö står vattenrutschbanor med tidtagning, jetströmmen, varma bubbelpoolerna och mycket mer och väntar. Vågar du dig upp i simhallens hopptorn som är 10 meter högt? Servering med varm mat och fika vid poolkanten.

Vi ordnar roliga aktiviteter och tävlingar under sportlovet; hinderbana, kajakrace och tipsrunda. Prisutdelning med fina priser varje dag.

**Öppet alla dagar
året runt!**

Minigrupp
250:-

4 pers. max
2 vuxna



God mat i restaurangen!

Vi hälsar gamla och nya gäster välkomna till vår restaurang. Vi serverar frukost, dagens lunch, a la carte och en enklare barmeny. Fullständiga rättigheter.

Boka gärna bord på 727 49 63.

Dagens lunch vardagar **65:-**

Helgmeny lördag, söndag, helgdag **89:-**

Öppet till 21 alla dagar.



Kom och besök nya:
**Domarringens
klädmarknad**

Barnkläder och barnrelaterade artiklar säljs i matsalen vid Domarringens skola, Swedenborgsg 74.



Söndagen 22 mars
Kl. 10:00-13:00

Säljare anmäler sig på e-post domarringenskladmarknad@live.se

för att få säljkod för märkning av sina kläder, samt information om när inlämning sker.

Varmt välkomna!

önskar arbetsgruppen för Domarringens klädmarknad



Stabby Prästgård

Sön 1 mars kl. 13-16

Bakdag

Hårt bröd efter gammalt uppländskt recept bakas och serveras till kaffet. Musikcafé med Crescent City Jazz.

Onsdag 4 mars
kl.19.00 **Årsmöte**
kl.19.30 **Visprogram**
med Maj Ringström

Onsdag 1 april
Släktforskning
Arkivarien vid Krigsarkivet Anders Thornström håller föredrag och visar hur man använder Internet vid släktforskning. Samarrangemang med Öfre Slottsgatans byalag.

Mer info samt hela vårens program:
www.stabbygarden.se

nejersport evenemang

FEB- APRIL 09

Lör-Sön hela våren
Visning av Museum Gustavianum

Den anatomiska teatern och det Augsburgska konstskåpet ingår i visningarna. Svenska kl. 15, engelska kl. 13.

Lördag 14 feb
Filmvisning med föreningen EasternXPress

Visning av en rumänsk spelfilm "The way I spent the end of the world" (C. Mitulescu, 2007). Rumänskt tal, engelsk text. Fika serveras!
Plats: Cafe Mumrik, Drabanten, Bangårdsgatan 13, Kl 19:00

Agaton Special - Trummor & Orgel

Uppsaladuon Trummor & Orgel som släpper sin EP "Thunderball Sessions" samma vecka!
Kl 21:30, BISTRO HIJAZZ

Söndag 15 feb
Möte på Motståndskaféet

Möte om striden mot Heimstaden och studenters levnadsvillkor. Studenter från Flogsta högskola berättar om deras strid med hyresvärderna och hur man kan spinna vidare på studentupproret. Ungdomens Hus, Svartbäcksgatan 32 Kl 15.00.

Tors 19 feb
Fjällnora Kvällsättning
Till skenet från facklor och månen. kl 19.00-21.00. Fjällnora är beläget vid sjöarna Trehörningen-Ramsen, väg 282, 15 km öster om Uppsala.

Håkan Hellström
kl 19.00, Stora salen
UPPSALA KONSERT & KONGRESS

Mån-fre 16-20 feb
Digga Darwin Botaniska trädgården
(Tropiska växthuset), Evolutionsmuseet (Paleontologi)

Hjälp Darwin att spåra utvecklingen. Pris om du lyckas! Kl 13.30-15.00 kollar vi på vad fossilen berättar och petar på köttätande växter, om du törs!
Ålder: 6-10 år. kl 10.00-16.00.

Mån-Fre 16-22 feb
Badminton öppet hus

Plats: Fyrisfjädersn Kl 10.00-15.00.
Ålder: 7-12 år. Ingen kostnad!

Mån-Tis 17-18 feb
För barn - Bror Hjorths Hus

Vi tittar på bilder av Torsten Billman och provar på olika slags tryck. Vi gör bland annat ett eget textiltryck på ett örn-gott att ta med hem. Verkstaden är en endagsaktivitet
Ålder: 8-15 år. 150 kr/dag. Sista anmälan 12/2. Måndag-tisdag kl 9-13. Bror Hjorths hus, Norrby 26.

Onsdag 18 mars
Jag vill inte tjäna

Författaren Ola Larsmo berättar om sin nya roman, som handlar om förhållandena i Uppsala på 1880-talet.
kl 19.00. Brantingsbiblioteket Brantingsstorg 5.

Lördag 21 mars
DM i Cheerleading

Välkomna till 2009 års Distriktmästerskap i Cheerleading Fyrishov Hall A och B.

Måndag 20 april
Chopin, hans musik och hans sjukdom

Birgitta Strandvik, professor emeritus och Jan Ling, docent i musikvetenskap och f.d. rektor vid Göteborgs universitet talar och musicerar över ämnet "Chopin, hans musik och hans sjukdom" Plats: Rudbecksalen, Rudbecklaboratoriet.



SPF-LUTHAGEN
<http://web157.kontrollpanelen.se/>

Lör 7 mars
Bussresa till Metropolitan i New York!

Musikresa till Folkets Hus i Heby där vi följer en digital direktsändning från Metropolitan. Läs mer om föreställningen på www.hebyfh.se.

Mån 16 mars
Bakom kulisserna på Uppsala Stadsteater

Vi besöker kostym- och perukateljéerna mm. Guidad tur ca 1 tim. Max 40 pers. Ingen kostnad. Samling i nedre foajén kl. 13.15. Anmälan till Erik T Karlson 23-26 feb. tel. 50 49 70.



UPPSALA MISSIONSKYRKA

www.upsalamissionskyrka.se/

Pengar Må 23 feb 19.00
Victoria Benedictssons tragiska levnadsöde har inspirerat många forskare och författare. Vi samtalar om hennes debutbok, en äktenskapsroman, ett inlägg i den kvinnosaksdebatt som bröt fram på 1870-80-talet. Inledare: Kerstin Cullhed, Ingrid Kallin

Min skugga Må 9 mars 19.00
Christine Falkenlands genombrottsroman är en berättelse från sekelskiftets Bohuslän om Raket, som tänker tillbaka på sitt liv. Hon sitter ensam, handikappad, fånge i sitt hus och i sitt äktenskap med en äldre man. Inledare: Lars Lindberg, Birgitta Wennäs.



Bakdag

på Stabby prästgård

Sön 1 mars kl. 13-16

Hårt bröd efter gammalt uppländskt recept bakas hela eftermiddagen. Kaffe och levande musik med Crescent City Jazz och ytterliggare ett hemligt uppträdande.



Välkommen till MöbelAccent

*inredningstyger
möbeltapetsering
och reovering*

Brita Jansson
Sibyllegatan 18 A
Tel 12 19 30

Öppettider:
Mån-tors: 10 - 17
eller enligt överenskommelse



Jourtider varje vardag
Telefon 551666
Sysslomansgatan 15B
(mitt emot Finn Malmgrens plan)

www.familjedoktorn.se

FAMILJEDOKTORN

Husläkarmottagning
Etablerad 1964

- Specialist i Barn och Ungdomsmedicin
- Allergitredningar barn och vuxna
- Idrottsskademottagning
- 24hBT mottagning
- Diabetessköterskemottagning
- Hembesök i Luthagen
- Hälsokontroller

**För våra listade patienter:
Inga väntetider!**

Om du vill lista dig: Ring husläkarkansliet 6116300. Husläknr 5942

Slottsbackens

FASTIGHETSMÄKLARE

Välkommen till oss!

Christer Nilsson Kjell Samuelsson Lars Göran Johansson
018-60 00 92 018-60 00 93 018-60 00 94

Nedre Slottsgatan 6 (Hörnet Drottninggatan/N. Slottsgatan)
018-60 00 99 info@slottsbacken.se www.slottsbacken.se



PROHELP
BEMANNING



Hemtjänster Du väljer, vi utför

Vi skräddarsyr de tjänster som du vill ha hjälp med i ditt hem. Det kan vara städning, tvätt, strykning, inköp, matlagning, promenader, ledsagning, avlastning, telefonkontakter, barnpassning, läxläsning.

Äldre med få hemtjänsttimmar kan tjäna på att anlita ett privat tjänsteföretag – Det är värt att undersöka saken om du har kommunens hemtjänst mindre än tio timmar per månad.

Pris: 320 kr /tim (efter skatteavdrag: 160 kr/tim)



Välkommen att kontakta mig!

Ring Magnus på
telefon 018 – 71 10 50
hemtjanster@prohelpbemanning.se

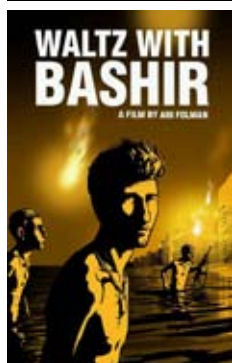
Vi har:
Ansvarsförsäkring
Inga underleverantörer
Miljömärkta artiklar
F-skattesedel

Vi är:
Momsregistrerade
Medlemmar i Svenskt
Näringsliv, Almega

**Skatteavdrag
för hemtjänster**
• Arbetet ska vara utfört i,
eller i anslutning till bostaden
• Leverantören ska ha
F-skattesedel.
• Skattereduktionen är 50 %
av arbetskostnaden.
• Materialkostnader är
ej avdragsgilla.

www.prohelpbemanning.se

Fyris - 1 & 2 -



Knattebio Lör sön 14.00

14-15 feb
Kavata tjejer

21-22 feb
28 feb-1 mars
Grodan Boll

7-8 & 14-15 mars
**Linnea i målarens
trädgård**

21-22 & 28-29 mars
Små farbröder

4-5 & 12-13 april
Trio på Bio

U2-konsert i 3D

visas 6-22 mars
**VÄRLDENS FÖRSTA LIVE-
KONSERT I DIGITAL 3D**
U23D är en unik bioupplevelse där du blir nersläppt i det pulserande publikhavet i Buenos Aires. Detta är garanterat något du aldrig tidigare upplevt i biosalongen...

**Studentrabatt
mån-tors 60:-
Boka biljett på
15 03 46**

Aktuellt program: www.fyrisbiografen.com



Vill du också annonsera
i Luthagsnytt?
Kontakta Mats Hallor på
tel. 0733 788 758.



Loge 154 Östra Aros förbereder sig för möte i ordernssalen på övervåningen till den ombyggda transformatorstationen på Börjegatan.

På husesyn hos Odd Fellow

Den gamla K-märkta transformatorstationen längs Börjegatan har tack vare Odd Fellows försorg rustats upp och fått nya rum och funktion. Luthagsnytt går på husesyn och passar även på att få en replik på det omdiskuterade staketet som väckt en del läsareaktioner.

ODD FELLOW ÄR en orden. I jämförelse med en förening är den stora skillnaden, förutom det ritualbundna arbetet, en viss slutenhet. För att bli medlem måste man nämligen bli rekommenderad av någon som redan är det.

Lokalföreningarna kallas för loger. I Uppsala finns tre: nr 154 Östra Aros, nr 14 Svea samt damlogen nr 52 Gunilla Bielke. Bertil Franzén har varit med i Östra Aros sedan 1995. Han har genom åren hunnit med att inneha posten som Övermästare, vilket är den högsta mötesgraden man kan tilldelas i en loge. Eftersom Övermästaren sitter i längst två år är Bertil nu tjänstgörande Ex Övermästare.

Trots det engagemang titlarna vittnar om satt det långt inne att gå med:

– En massa gubbstruttar som träffas några gånger om året. Nej, ska det vara något ska det åtminstone vara damer med, det tycker jag

är trevligare. Nät i den stilen resonerade jag första gången jag hörde talas om Odd Fellow, säger Bertil och fortsätter:

– Det var faktiskt min fru som övertalade mig att gå med. Vi hade en ansökningslapp liggandes två veckor på arbetsbänken i köket, när min fru slutligen sa: ska du inte gå med ändå?

– Ok, jag ska ge det ett år, tänkte jag.

Då höll Odd Fellow till i industrihuset i korsningen Salagatan/S:t Olofsgatan.

– Jag kände inte en kotte när jag gick med men upplevde ganska snabbt att det var riktigt trevligt.



Bertil Franzén, tjänstgörande Ex Övermästare i Odd Fellow.

ODD FELLOW HAR möten ett par kvällar i månaden. De kan bäst beskrivas som rituella styrelsemöten. Vad vore julen utan tomten och dans kring granen? Lite så är det även

med Odd Fellow. Traditionerna och ceremonierna hör till.

– Det är en härligt högtidlig känsla att sitta som övermästare i en full ordernsal med 90 bröder i uniform klädsel och leda mötet.

Dresscode är svart kostym/frack, vit skjorta



och grå slips.

Odd Fellow bedriver en stor humanitär verksamhet. De tre uppsalalogerna anordnade till exempel en golftävling (Riksgolfen) förra



Det visste du inte om Odd

Religiöst och politiskt obunden.

Odd Fellow Ordens budord:

- * Att besöka de sjuka
- * Att hjälpa de nödställda
- * Att begrava de döda
- * Att uppfostra de föräldralösa.

Syfte: fördjupa medlemmarnas mänskliga egenskaper och utveckla den mänskliga karaktären.

Ursprung i 1700-talets England. Strävar att uppnå målen människokärlek,

barmhärtighet och vänskap.

För att bli medlem krävs att man rekommenderas av någon som själv är medlem.

Åldersgräns: 18 år.

Det finns även kvinnliga damloger. Uppsala har en, nr 52 Gunilla Bielke, med ca 140 medlemmar. En kvinnlig medlem kallas Rebecka-syster.



Dags för möte Ordensmedlemmarna tar den svängda trappan upp till ordenssalen på andra våningen.



Ordenssalen där logernas möten sker. Medlemmar med titlar sitter på bestämda platser. Övriga ordensmedlemmar sitter på blå stolar till vänster och höger. Vy sedd från Övermästarens stol.



Transformatorstationen efter renoveringen där före detta luftintag glasats upp. Gunnar Leche ritade det K-märkta huset som uppfördes 1948. Arkitekten bakom ombyggnationen, Bo Nilsson, hoppas att de nya lokalerna kommer att glädja luthagsborna många år framöver.

Arkitekt Bo Nilsson:

ODD-huset, ett kulturhus i Luthagen

För den som har förmågan att lyfta blicken från scillan, under vårliga promenader i Luthagen, kan kanske upptäcka ett hus med stora arkitektoniska kvalitéer vid Börjegatans krökning i anslutning till Norrlandsgatan.

BYGGNADEN ÄR DEN av f.d. stadsarkitekten Gunnar Leche utformade transformatorstationen i Stabbylund, och var en av tre s.k. fördelningsstationer i elnätets utbyggnad, som stod färdig 1950.

Den är ett viktigt minnesmärke i utvecklingen av stadens elnät, efter beslutet att övergå från likström till växelström 1928. Transformatorstationer tillkom nu för en anpassning av vattenkraften från Älvkarleby till stadens distributionsnät.

Gunnar Leche var stadsarkitekt under
forts. nästa sida

året där överskottet, ca 60.000 kronor, gick till välgörande ändamål i Uppsala.

ATT DEN GAMLA K-märkta transformatorstationen, som till stora delar stått tom och outnyttjad de sista 20 åren, fått ny funktion, är till stor del arkitekt Bo Nilssons förtjänst. Han intierade, ritade och ledde ombyggnaden av huset.

Idag är det nog svårt att föreställa sig hur det såg ut innan ombyggnationen:

– Hur i herrans namn ska det kunna bli ett logehus av det här, ett betongskal i två plan, minns Bertil att han tänkte.

Ombyggnationen av transformatorhuset kom att bli det sista projekt Bo utförde som yrkersverksam arkitekt. Han hyser stor respekt för hur Gunnar Leche, som ritade huset på 40-talet, trots den golvyta (750 kvm) och utrymme transformatorerna krävde, lyckats få till en så smacker och vacker byggnad. (Läs

mer om byggnaden i Bos text här intill!)

Det nya huset kunde invigas i november

2005. Byggnaden ägs idag av Fastighets AB ODD och drivs på affärsmässig basis precis som vilket fastighetsbolag som helst men krav på sig att få ekonomin att gå ihop. Bo vill gärna framhålla

att grundidén till hela projektet var och är att skapa en ny mötes-/festlokal för luthagsborna. Även om huset mycket kommit att förknippas med Odd Fellow-ordern är det ett hus öppet för alla och Bo hoppas att huset kommer att vara en tillgång för luthagsborna i många årtionden framöver.

☞ TEXT&FOTO PER JONSON

FOTNOT För att hyra huset, all info hittar du på www.oddhuset.se

” – Hur i herrans namn ska det kunna bli ett något av det här: ett betongskal i två plan. ”



”
ODD-husets fasader utformades slutna, p.g.a. transformatorernas ljudalstring, och har en tjocklek på 40 cm. Den i princip fönsterlösa fasaden mot Börjegatan har givits en dekorativ utformning efter tidens ideal.

åren 1920-1954 och har satt sin prägel på stora delar av staden under sin ämbetsmannaperiod. Han var inte en renlärig modernist utan behöll gärna dekorativa och nyklassicistiska inslag i byggnadernas fasader.

ODD-husets fasader utformades slutna, p.g.a. transformatorernas ljudalstring, och har en tjocklek på 40 cm. Den i princip fönsterlösa fasaden mot Börjegatan har givits en dekorativ utformning efter tidens ideal.

Byggnaden är skickligt uppdelad i två volymer, med en högrest ”spänstig” huskropp mot Börjegatan, vilket döljer husets hela volym och annars hade uppfattats som klumpig.

Huset är efter ombyggnad till loge- och föreningshus på hela 750 kvm fördelat på två plan med varierande takhöjd, vilket ger spännande interiörer.

Mönstret i fasaden är typiskt 1950-tal i diagonalt rutnätsmönster, som även finns på en sammanbyggd husdel vid Torbjörnstorg i Tunabackar.

Huset är vad man i folkmun brukar kalla K-märkt och uppfört i gult vajerräfflat fasadtegel som ej längre finns på marknaden.

Byggnadens fasader är q-märkta vilket innebär att de ej får förändras och Odd-Fellow har efter förvärvandet följt detta och endast ”glasat upp” de stora portar som tidigare varit transportöppningar för de stora

transformatorerna.

Genom transformatorer strömmar väldiga energimängder och trots en verkningsgrad på ca 99% så avger de mängder av värme. Byggnaden utformades därför med två varmluftsutsläpp på taket, som nu ombyggt till ljuslaterniner.

Bakom de stora glaspartierna och ljuslaterninerna har lokalerna goda ljusförhållanden trots byggnadens ”slutenhet” och fungerar därför utmärkt till sammanträdes- och föreningslokaler samt till större fester.

Här har bl.a. Odd-Fellows pensionärsförening sammankomster, på torsdagar, varje vecka med föredrag om olika samhällsfrågor. Medlemskap är öppet för alla pensionärer d.v.s. även de som inte är Odd-Fellows.

Byggnaden ägs idag av Fasighets AB ODD, som hyr ut lokalerna till rabatterad hyra.

Här huserar idag loger, föreningar och enskilda jubilarer som haft sina större födelsedags-fester i huset.

Många, som växt upp i Luthagen, minns huset som mystiskt bakom de vildvinsbeklädda fasaderna. Idag har alla Luthagsbor möjligheten att besöka huset och använda det i föreningsliv och samkväm och det borde därför ses som en stor tillgång i det offentliga rummet i vår stadsdel.

Bo Nilsson, arkitekt



Staketet: Odd Fellow svarar!

Staketet som omgärdar transformatorhuset har varit ett hett debattämne i Luthagsnytt. Odd Fellow replikerar:

Staketet är till största delen skänkt av en mångårig medlem i en av logerna som tyvärr inte fick se staketet uppsatt innan han avled.

Staketet har satts upp eftersom det nu är en privat fastighet som vi själva måste sköta om.

Vad beträffar färgen så fanns det inte tid att måla detta före vintern, men det kommer att bli svart eller grått när vådret tillåter 2009! Nuvarande färg är enbart en rostskyddsfärg!

Bästa hälsningar

Bertil Franzén, Odd Fellow medlem och själv boende i Luthagen

Arkitekt Bo Nilsson:

Staketet är av en enkel typ som finns på ett flertal ställen i staden bl.a. vid Akademiska sjukhuset och vid Botaniska trädgården. Avsikten med dess ”enkelhet” är att inte störa intrycket av byggnaden men ändå klart avgränsa gatumarken vid parkeringar för fastighetens hyresgäster.

Ayakos Sushi

亜矢子寿司
 UPPSALA

RESTAURANG & TAKE AWAY
 Geijersgatan 14

Mån-tor: 15.00-21.00
 Fredag: 15.00-22.00
 Lördag: 12.00-22.00
 Söndag: 12.00-21.00

Tel: 018-50 80 81
 www.ayakossushi.se



AYAKOS TEPPANYAKI

Se maten tillagas på bordet framför dig!
 En unik kulinarisk restaurangupplevelse för vänner & familj, affärsmöten, kickoff, möhippa/svensesexa mm.

FÖRGYLL VARDAGEN

med ett besök i äkta japansk anda på Ayakos Sushi i Luthagen!

Ayakos Sushi Luthagen har upp till 65 sittplatser, varav 15 till Teppanyaki!

teppanyaki



Tack för förtroendet

Vår andel av svenska hushållens inlåning ökar stadigt. Att fler och fler vänder sig till oss tar vi som ett bevis på att våra kunder gillar oss. Och att de väljer en bank med stark ställning, där närmaste kontor aldrig är långt borta. Vi ska fortsätta ta väl hand om både dina sparpengar och ditt förtroende. **Har du dina sparpengar på rätt ställe?** Välkommen in till oss på Ringgatan.

Charlotta visar upp en rosa bröllopsårta där två söta nallebjörnar representerar brudparet.



Kanske något för jägaren?

Sockerpastan kan formas på alla tänkbara sätt; här till den sprödaste ros.



Proffs på tårter

Charlotta Hägglund har ända sedan barnsben haft ett intresse i att baka. Men det var först under en resa som au-pair till USA 1993, som hon på allvar fick upp ögonen för tårter. Idag driver hon sedan 2007 företaget Design a cake och konceptet är enkelt: Du designar och Charlotta skapar.

Varför denna fascination för tårter?

– När jag bodde i USA upptäckte jag att amerikanerna mycket tid åt att dekorera sina bakverk. De satsar faktiskt mer på designen än på smaken och anordnar till och med kurser i tårtdekoration. Jag passade på att anmäla mig till en sådan. Dessvärre blev den inställd. Men jag kunde liksom inte bara släppa tanken på detta och när jag väl kom hem till Sverige anmälde jag mig till en 4-dagarskurs i Göteborg och allt sedan dess har jag varit fast! Det är fantastiskt roligt!

Och nu har du ditt eget företag?

– Ja, via Internet kunde jag se att det fanns enstaka företag både i USA och England som sysslar med det här så jag bestämde mig för att starta eget. Jag ville kunna ägna mig åt det jag verkligen själv vill göra.

Så du är titulerad tårtdekoratör?



Charlottas diplom från The Wilton School of Cake Decorating i Woodridge, Illinois.

– Ja, det kan man säga! Jag har deltagit i flera kurser än den ovan nämnda, bland annat en i Woodridge, Illinois. The Wilton School of Cake Decorating som håller i kursen är välkända och duktiga så det ger en viss tyngd att ha deltagit där.

Var tillverkar du dina tårter?

– Jag håller till i ABG Perssons lunchrestaurang på Kungsgatan 103 och det är också där man hämtar upp tårtorna vid en beställning.

Till vilka sammanhang bakar du?

– Jag har valt att fokusera på barnkalas och bröllop, men bakar också till födelsedagar, disputationer, ja egentligen till vad som helst.

CHARLOTTA BERÄTTAR ATT själva tårten i sig kan vara en fin födelsedagspresent till någon som fyller år. “När någon säger att de tar med sig en tårta till festen tror de flesta att det rör sig

om en vanlig prinsesstårta, men istället kan man beställa en som associerar till någons intresse och då blir det genast mer personligt.

Så det blir inga prinsesstårter för dig längre?

– Haha, den känns så uttjatad. Jag menar, man lär sig bearbeta marsipanen och sätter slutligen dit en ros. Sedan är det färdigt. Det kan liksom inte utvecklas mer, men jag vill göra nytt hela tiden. Fast snart fyller min bror år och då är jag i alla fall tvungen att göra en prinsesstårta för han vill inte ha något annat, haha!

Kan vem som helst beställa en tårta av dig?

– Absolut! Såväl privatpersoner som företag. Det är bara att maila mig eller ringa.

Om man är allergisk då?

– Jag erbjuder både nöt-, gluten- och laktosfria tårter. Dessutom använder jag sockerpasta som är nöt- och mandelfri till skillnad från marsipan.

Varför sockerpasta?

– Det är så otroligt lättarbetat. Det fungerar ungefär som modellera, man kan forma det som man vill och få det hur tunt



Musse Pigg och hans Mimmi Mus tronar på toppen.

tor



Denna läckra groda gjorde succé på barnkalaset

som helst.

Var köper du den?

– Den finns inte i vanliga matbutiker så jag inhandlar den från en bagerigrossist. Jag köper alltid bara vit sockerpasta och färgar den själv med speciella "pastafärgar". Det ger så klara och fina färger!

Berätta hur det går till när du konstruerar en tårta från grunden.

– Tårtan består av tre lager. Grunden är sockerkaka varvat med två lager mousse. Smaken på moussen får kunden välja själv (hallon, jordgubb, blåbär, citron, karamellkrokant eller choklad). Därefter täcker jag den med sockerpasta och dekorerar efter kundens önskemål. Man kan säga att köparen designar och jag skapar. Jag spritsar även bärder, blommor och mönster i kristyr.

Varifrån hämtar du inspiration?

– Jag söker ofta efter bilder på Internet. Det är faktiskt viktigt att detaljerna blir rätt. Om jag ska göra en blomma måste till exempel antalet ståndare och kronblad bli rätt.

Du nämnde ovan att man i USA lägger ner mer tid på tårtans dekoration än på smaken.

Hur smakar en amerikansk tårta?

– Den är väldigt söt. De har inte samma smaker som vi. Hallon smakar exempelvis inte hallon, utan bara sött.

EN STOR DEL med tjusningen i att baka tycker Luthagsnyttis reporter är att provsmaka smeten. Som liten tänker man ju faktiskt ofta att det borde vara rena himmelriket att arbeta som exempelvis konditor eftersom man borde få fri tillgång till goda smeter dagarna i ända.

Så hur ligger det till? Är man alltid sugen att smaka?

– Det kan jag inte påstå. Jag provsmakar ju alltid mousserna för att kontrollera att de är okej, men jag smakar faktiskt väldigt sällan en tårta i sin helhet.

FAKTUM ÄR ATT det händer så sällan att Charlotta när hon på en fest väl fick chansen utbrast "Herregud, jag har ätit min egen tårta!" till sin smått förvånade kompis.



En tårta i form av ett badkar till ett par som ville fira tvåårsdagen då de träffades.

Har du någon speciell tårta som du är extra nöjd över att ha gjort?

– Ja, jag gjorde ett badkar en gång!

Ett badkar?

– Haha, ja det var till ett par som firade dagen då de först träffades.

Hur ser drömtårtan ut?

– Åh, jag vill gärna göra en svartvit bröllopstårta i flera våningar, men det är ännu ingen som velat ha en sådan! Jag skulle också vilja göra ett riktigt mästerverk, en stor och maffig bröllopstårta med stora, vackra buketter i sockerpasta bundna på tråd."

Wow, det låter avancerat! Om man som amatör skulle vilja göra en tårta hemma då. Vilka redskap är oundgängliga?

– Jag skulle inte klara mig utan min lilleman (ser ut som en smörkniv) och skalkniven! Vill man piffa till sin tårta rekommenderar jag att man spritsar grädden i stället för att bara klicka ut den. Då behöver man en ordenlig spritspåse och en tyll.

☞ TEXT&FOTO REBECCA ELL

Kooperativet Capella

Vi har både hämtservice och utkörning



Café & Second Hand

Plånboksvänliga priser!



Kaffe och Semla

25:-

Om ni lämnar era saker själva bjuder vi på Kaffe och kaka!

Vi säljer och tar emot möbler, husgeråd, prylar & leksaker, skivor & böcker.

Nya öppettider!

| | |
|----------|-------|
| Mån | 12-16 |
| tis-tors | 12-18 |
| Fre | 12-16 |

Välkommen att fynda!

Rackarbergsg. 10
bredvid Folkes Livs

Tel: 50 45 40



Mat, Livs & Catering

- GODA MACKAN**
Tegnerg. 8
Tel: 51 26 50
- 52:AN'S SMÖRGÅSAR**
Fyrisvallsg. 23
Tel: 52 52 52



- KONSUM RINGGATAN**
ÖPPET mån-sön 9-22



- NELINS FRUKT & GRÖNT**
Vallongatan 4
Tel: 53 34 44, 53 34 38



- LINDVALLS KAFFE**
Kungsgatan 60
Tel: 480 20 00

Sport & Fritid



- LEFFES CYKEL**
Sibylleg. 9
Tel: 53 60 45



- FYRISHOV**
Idrottsg. 2
Tel: 727 49 50 (Reception)



- GOLFHUSET**
Hållnäsgratan 13
Tel: 018-50 95 20

- RUNNEVIKS CYKEL**
Sysslomansgatan 30
Tel: 018-52 60 00

Restaurang & Café

- CAFÉ BROSTUGAN**
Börjegatan 51
Tel: 54 24 38



- SAVOY**
Ringgatan 35
Tel: 54 09 00

- KONDITORI TRIANON**
Svartbäcksg. 83
Tel: 26 04 50

- JAVA**
Asiatisk restaurang
Svartbäcksg. 68
Tel: 23 85 76

Städ & Hantverk

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

- MÖBELACCENT**
Sibyllegatan 18 A
Tel: 12 19 30



- RITSCHER'S SKOMAKERI**
Prästgårdsgr. 1
Tel: 55 80 32



- JMAB**
Elinstallationer
Tel: 018-56 70 40

- LUTHAGENS STÄD & FÖNSTERPUTS**
018-36 49 51 & 070-3705797
luthagensstad@hotmail.com



- RAMIRENT**
Söderforsgatan 1
Tel: 018-18 43 00
www.ramirent.se

Bostadsförmedlare



- RIKSMÄKLAREN**
Vaksalag. 5
Tel: 13 98 50



- SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDLING**
www.upsala.svenskfast.se
Tel: 018-17 25 80

- ALMTUNA FASTIGHETSBYRÅ**
018-14 55 48 & 0703-14 55 48
www.almtunafastighetsbyra.se



- ÅKERBLOMS FASTIGHETSBYRÅ**
018-10 57 00
www.akerblomsfast.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



- FRISÖR PIA FRIBERG**
Börjegatan 52
Tel: 54 48 50 el. 51 38 20

- SWECKO GLOBAL MILJÖ & HÄLSA**
Skapa Ditt eget Hälsohem
Vi har produkterna
0708-32 36 21 www.swecko.se

- QI-NIKEN HÄLSOCENTER**
Svartbäcksgatan 50 H
Tel: 073-687 21 50
www.qi-niken.se



- LUTHAGENS VÅRD CENTRAL**
Geijersgatan 8
Måndag - Fredag 8 - 17
Tidsbeställning och rådgivning
Tel: 018 - 611 78 60



- FAMILJEDOKTORN**
Husläkarmottagning utan väntetider
Barnspecialist, hembesök
Telefon vardagar: 018 - 55 16 66
Sysslomansg. 15 B

Bil & Däck

- HYDRO**
Klangsg. 2
Tel: 54 80 50



- EL & FRAMVAGNSSERVICE**
Fyrisvallsgatan 26
018-51 16 00
elofram@gmail.com

- BÖRJETULLS DÄCKVERKSTAD**
Seminariegr. 30
Tel: 018-51 01 70



- MK'S BIL & MOTOR AB**
Börjeg. 79
Tel: 018-59 00 31



- RYDS BILGLAS**
Svartbäcksg. 75
Tel: 018-600 840

Husdjur



- leg. vet. Ann Hammarberg
- EKEBY'S DJURPRAKTIK**
Ekeby bruk, ingång A34
Tel: 55 77 33

Detaljhandel



- SANDAHLS**
Skolgatan 33 B
Tel: 018-14 15 50, 14 15 55



Lunch-basmatse del för kommu-
nens äldreomsorg.

Vecka 7

- Fredag 13 februari**
Lu: Makaronipudding, grönsaker
Dess: Mousse. Mi: Vårulle m sötsur
sås o ris, grönsaker

- Lördag 14 februari Alla hjärtans dag**
Lu: Fiskgratäng, potatis, grönsaker
Dess: Vaniljhjärtan. Mi: Risotto m kyck-
ling, currysås, grönsaker

- Söndag 15 februari**
Lu: Hackad fläskkotlett, gräddsås, po-
tatis, grönsaker. Dess: Chokladpudding
m grädde. Mi: Kalvsylta m rödbetssal-
lad, potatis, grönsaker

Vecka 8

Måndag 16 februari

Lu: Stekt falukorv m stuvad blomkål,
potatis, grönsaker. Dess: Kräm m mjölk
Mi: Fläskpannkaka m sylt/mos, grönsaker

Tisdag 17 februari

Lu: Bruna bönor m fläsk, grönsaker
Dess: Fruktsoppa m kesellagradde
Mi: Sillgratäng, grönsaker

Onsdag 18 februari

Lu: Lammfärsbiff, säs, potatis, grönsaker.
Dess: Yoghurt m honung. Mi: Spenat
o skinkcrepés, säs, grönsaker

Torsdag 19 februari

Lu: Köttsoffa, mjukt bröd m ost
Dess: Mannagrönsaka m saftsås
Mi: Pölsa m rödbetor, potatis, grönsaker

Freitag 20 februari

Lu: Biff Stroganoff, potatis, inlagd gurka,
grönsaker. Dess: Frukt m grädde
Mi: Kycklinggratäng, grönsaker

Lördag 21 februari

Lu: Lax m dillsås, potatis, grönsaker
Dess: Bärpaj m vaniljsås. Mi: Grön-
saks pytt, rödbetor

Söndag 22 februari

Lu: Örtagårdsstek, säs, potatis, grönsaker.
Dess: Chokladmousse
Mi: Mi:spaj, säs, grönsaker

SKOLMATSSEDELN

För Luthagens skolor

Vecka 8 - Sportlov

Vecka 9

Måndag 23 februari

Alt 1: Potatisbullar m lingonsylt o ingefärscoleslaw. 2: Fiskbullar m currysås o ris. Veg: Morotsratatouille o ris

Tisdag 24 februari

Alt 1: Korvgryta o kokt potatis
2: Makaronipudding
Veg: Pasta m champignonsås

Onsdag 25 februari

Alt 1: Laxburgare m rotsaker o gräddfillsås. 2: Älgskavsgryta o ris
Veg: Vegetarisk wok

Torsdag 26 februari

Alt 1: Oxjärpar m tomatås o pasta
2: Grillkorv o pasta, senap o ketchup
Veg: Rösti m lingonsylt el äppelm

Fredag 27 februari

Alt 1: Kalops o kokt potatis, rödbetor
2: Kycklingköttbullar m säs o kokt potatis. Veg: Potatisgratäng m tacokryddad quorn

Vecka 10

Måndag 2 mars

Alt 1: Varmkorv o makaroner, senap o ketchup. 2: Nötfärsbiff m örtcrème o potatismos. Veg: Sojarkorv m potatismos, senap o ketchup

Tisdag 3 mars

Alt 1: Chicken à la King o ris
2: Färsbiff m tomatås o ris
Veg: Broccolibiff m ostsås o ris

Onsdag 4 mars

Alt 1: Fiskpudding m ris o skirat smör
2: Frukostkorv m pepparrotssås o kokt potatis. Veg: Rödbetsgryta m gräddfil o kokt potatis

Torsdag 5 mars

Alt 1: Spagetti o köttfärsås
2: Pasta m ost- o skinksås
Veg: Spagetti o vegetarisk färsås

Fredag 6 mars

Alt 1: Helstekt kotletrad m äppelsås o kokt potatis
2: Fiskgratäng m curry o kokt potatis
Veg: Vegetarisk moussaka m fetast

Vecka 11

Måndag 9 mars

Alt 1: Fiskgratäng m citron o sweet chili, potatismos. 2: Köttfärspanna m tomatäcke o potatismos. Veg: Rotfrukter m potatismostäcke

Tisdag 10 mars

Alt 1: Lammfärsbiff m couscous o grönsaker. 2: Kebabpanna m vitlöksås. Veg: Kikärtsbiff m couscous o grönsaker

Onsdag 11 mars

Alt 1: Köttkorv m rotmos o senap
2: Färsbiff m gräddsås o kokt potatis
Veg: Vegetarisk lasagne

Torsdag 12 mars

Alt 1: Pannkaka o sylt el äppelm, frukt
2: Milanasesoppa m mjukt bröd o ost, frukt. Veg: Tomatsoppa m mjukt bröd o ost, frukt

Fredag 13 mars

Alt 1: Chili con carne o ris
2: Fisk m kaviar o kokt potatis
Veg: Chili sin carne o ris

Vecka 12

Måndag 16 mars

Alt 1: Pasta m ost- o skinksås
2: Pasta m krabbsås
Veg: Pasta m ost- o paprikasås

Tisdag 17 mars

Alt 1: Korv Stroganoff o ris
2: Hackad fläskkotlett, säs o ris
Veg: Vegetarisk Stroganoff o ris

Onsdag 18 mars

Alt 1: Blodpudding m lingonsylt el äppelm
2: Potatisbullar m lingonsylt el äppelm
Veg: Broccoligratäng m råris

Torsdag 19 mars

Alt 1: Nötfärsbiff m gräddsås o kokt potatis
2: Skinkfrestelse
Veg: Rotfruktsfrestelse

Fredag 20 mars

- Lov!!

Med reservation för ändringar

Vecka 9

Måndag 23 februari

Lu: Rösti m fläsk o ingefärscoleslaw
Dess: Kräm m mjölk. Mi: Fiskbullar m currysås o ris, grönsaker

Tisdag 24 februari

Lu: Korvgryta o potatis, grönsaker
Dess: Yoghurtbågar
Mi: Omelett m svampsås, kallskuret, grönsaker

Onsdag 25 februari

Lu: Laxburgare m rotsaker o gräddfillsås. Dess: Bårsoppa m grädde
Mi: Älgskavsgryta o ris, grönsaker

Torsdag 26 februari

Lu: Ärtsoppa, mjukt bröd m pålägg
Dess: Pannkaka m sylt o grädde
Mi: Oxjärpar m pepparrotssås o potatis, grönsaker

Fredag 27 februari

Lu: Potatisgratäng m kassler, grönsaker.
Dess: Frukt m grädde
Mi: Makaronipudding, grönsaker

Lördag 28 februari

Lu: Kalops o potatis, rödbetor, grönsaker. Dess: Mousse. Mi: Crépés m säs, grönsaker

Söndag 29 februari

Lu: Fiskfilé m varm säs, potatis, grönsaker. Dess: Äppelpaj m vaniljsås
Mi: Bondomelett, grönsaker

Vecka 10

Måndag 2 mars

Lu: Biff m örtcrème o potatismos, grönsaker. Dess: Kräm m mjölk
Mi: Levergryta, ris, gelé, grönsaker

Tisdag 3 mars

Lu: Chicken à la King o ris, grönsaker
Dess: Bårsoppa m kesellagrädde
Mi: Grönsaksbiff m ostsås, kalkon, potatis, grönsaker

Onsdag 4 mars

Lu: Fiskpudding o skirat smör, grönsaker. Dess: Yoghurt m honung
Mi: Frukostkorv m pepparrotssås, potatis, grönsaker

Torsdag 5 mars

Lu: Rotfruktsoppa, mjukt bröd m pålägg. Dess: Pannkaka m sylt o grädde.
Mi: Blomkål m ost- o skinksås, potatis

Fredag 6 mars

Lu: Stekt salt sill, potatis, grönsaker
Dess: Mjuk kaka m grädde
Mi: Raggmunk m skinkfräs, grönsaker

Lördag 7 mars

Lu: Helstekt kotletrad m äppelsås, potatis, grönsaker. Dess: Fromage m grädde. Mi: Fiskgratäng m curry.

Söndag 8 mars

Lu: Dillkött på kyckling, potatis, grönsaker. Dessert Creme caramel
Mi: dag Pastagrätäng/alt Lasagne.

VAROR & TJÄNSTER I LUTHAGEN



VålaMagasinet
interiör & sängbutiken

- VÅLAMAGASINET
Tel: 018-65 03 70

Antikt & Begagnat



- CAPELLA SECOND HAND
Rackarbergsg. 10
Tel: 018-50 45 40
ÖPPET Tis-fre 12-18

- STORT & smått SECOND HAND
Svartbäcksg. 62 C
070 54 14 794
Tis 10-12 o 13-15. Ons 14-17
Tors 14-17 och 18-20

Blommor



- FYRA ÅRSTIDER
Börjegatan 56A
Tel. 018-555 223

Nöje & Nyttä



- UPPSALA SKIVBÖRS
Svartbäcksg. 39
Köper CD & LP odyll.
Tel. 131344
E-post: skivbors@telia.com

- MYSTORY FÖRLAG
ger skrivhjälp, gör presentbok
"Ge bort historien om ditt liv!"
Tel 258365
www.mystoryforlag.com



- STABBY PRÄSTGÅRD FEST
Bokning 0736-91 51 23 &
018-54 06 41
fest@stabbygarden.se
www.stabbygarden.se



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

Övrigt



QUINTILES

- QUINTILES
Försökspersoner sökes till
läkemedelsutveckling.
Läs mer på: www.forsoksperson.nu



- HEMGLASS
Körschema på www.hemglass.se
Tel. 50 55 50. Vi besöker
Luthagen fredagar udda vecka!

- STÖDUNDERVISNING
DYSLEXITRÄNING
erbjudes av erf. lärare
tel: 39 83 28

Vill du också vara med
på Uppslaget?

Kontakta Mats Hallor på
tel. 0733-788 758

RENT A WRECK®

HYR BIL BILLIGT

från 99kr/dygn



Från små bilar
till skåpbilar



Fyrsvallsgatan 26
Hyr online: rent-a-wreck.se

Hyr Tel: 018-50 40 20



Magnus Flock

Ålder: 32

Uppväxt: Luthagen

Bor: Sunnersta

Familj: Fru och tvåårig dotter

Besök: www.dontmind.se

Luthagssonen och äventyraren Magnus Flock i intervju: *Från Mount Everest till Savoy*

Luthagsnytt har träffat Magnus Flock som 2005 var förste svensk att bestiga Mount Everest från nordsidan. Idag har han god nytta av sina samlade erfarenheter från äventyren i arbetet som föreläsare och safety supervisor på Norges oljeplattformar. Vad driver en man till att bestiga världens högsta berg, hur det ser ut allra högst uppe på toppen och ger verkligen filmen Cliffhanger en rättvis bild av hur bergsklättring går till? Vår reporter Rebecka Ell har ställt alla frågorna!



Eftersom Magnus är född och uppvuxen i Luthagen träffas vi på café Savoy. Något försenad hastar han in på caféet och utbrister "Ursäkta så hemskt mycket att jag är sen" och fortsätter "Oj det var verkligen längesen jag var här!" Vi beställer kaffe och slår oss ned vid ett av borden.

Så hur var det att växa upp i Luthagen?

– Det var lugnt och tryggt. Det mesta är sig likt idag faktiskt.

När började ditt intresse för äventyr?

– Redan som ung började jag träna och utmana mig själv genom olika sporter. Jag har alltid haft viljan att tävla mot mig själv. Som tonåring gjorde jag några små fjällturer och paddlingsexkursioner och när jag var 14 besteg jag Kebnekaise tillsammans med min då 15-åriga bror. Det gick bra och drömmen

föddes att ge sig ut på ännu större äventyr.

Vilka andra äventyr har du gjort?

– Jag har bland annat bestigit Mont Blanc (Frankrike), Mount Elbrus (Ryssland), Mount Denali (Alaska), Aconcagua (Argentina) och Kilimanjaro samt korsat Grönland på skidor. Det var efter att ha klarat allt detta som tanken att också ta sig upp på världens högsta berg började växa fram.

Varför valde du nordsidan?

– För att den är svårare och just för att ingen svensk tidigare hade gjort det.

Gjorde du resan ensam?

– Vi var två svenskar från början men min vän var tvungen att vända nära toppen, så jag fortsatte ensam, men jag hade ett helt supporterteam som backade upp mig, både i Sverige och på basecamp. Dessutom hade jag ju hjälp av lokalbefolkningen som såg stolthet

i att hjälpa till liksom en kock som lagade god mat och kinesiska tolkar eftersom nordsidan ligger i Kina.

Det låter helt fantastiskt, men var du aldrig rädd under klättringen?

– Nej, rädsla är en negativ och farlig känsla som blockerar ditt sunda förnuft. Rädsla är synonymt med fara. Med rätt kunskap kan man förhindra rädsla även om man naturligtvis ska ha respekt för det man gör.

Tror du att man måste vara på ett speciellt sätt som person för att klara av en sånt här äventyr?

– Jag tror att det viktigaste är att vara ödmjuk både mot sig själv och mot dem man träffar på plats samt också mot naturen. Man måste inte heller vara en stark och vältränad man. Man kan nämligen kompensera kroppslig styrka med ett klokt huvud. Jag skulle tro

att 70 till 80 % är mentalt.”

Hur kändes det när du väl nått toppen?

“Det kändes enormt stort. Det är ett fantastiskt och respektingivande berg och man känner hur liten man faktiskt är och då ville jag egentligen bara ner!”

Hur stor är toppen? Är det verkligen som en spetsig topp eller mer som en utbredd yta?

“Det är olika beroende på vilket berg det är, men beträffande Mount Everest är toppen ungefär så här stor” säger Magnus och pekar på bordstabletten, vars radie kanske uppgår till 25 cm. “Men toppen på Kilimanjaro däremot är istället som en stor krater.”



Magnus utanför tältet på Dhaulagiri camp 2 på 6700 möh. FOTO: Fredrik Jönsson.

Men hur fungerar det här med bergsklättring egentligen? Är det som filmens Cliffhanger där man bokstavligen hänger från klipporna med sina bara händer eller är det mer som att promenera uppför en brant väg?

Magnus spricker upp i ett leende och säger:

– Det är definitivt inte som i Cliffhanger. Det är mer som en brant vandring. Klättringen är sällan helt vertikal. Men man behöver ändå rep, isyxor och stegjärn för att kunna klättra.

Är det svårare att klättra upp för berget eller ned?

– Det är svårare att klättra ned eftersom många brukar ha bränt ut resurserna på vägen upp och är därför helt slut. Man måste ha lika mycket energi kvar för att kunna klättra ned.

Känns det inte lite panikartat när syrebristen börjar bli påtaglig?

– Nej, man vänjer ju kroppen under lång tid.

Använde du syrgas uppe på toppen?

– Ja, jag vill ha en säkerhetsmarginal om något skulle gå fel. När man är ensam blir både risktagandet och påfrestningen på en själv mycket större och då är det farligt att tumma på säkerheten.

Hur vältränad behöver man vara då?

– Det finns ett citat som lyder “Det spelar ingen roll hur mycket du har tränat de sista sex månaderna utan hur mycket du tränat de senaste 15 åren.

Oj! Men det här var ju 2005, tränar du mycket idag också?

“Inte lika ofta som förut, men varje dag i alla fall.”

Jösses! Vad är det som driver dig?

– Det är upptäckarglädjen och att jag som individ klarar av att själv göra något som ingen annan har gjort, att våga vara den första personen på obanad mark. Endast min kunskap är det som gör att jag kan fortsätta, vilket gör att jag upplever det som säkert. Det som också driver mig är att det ger mig ökade referensramar. Vi är vana vid värme och att exempelvis kunna koka pasta när som helst och om det inte fungerar blir vi förbannade. Att bo med tibetaner i Tibet och sitta runt en eldstad är en helt annan sak. Där är det inte självklart att kunna hämta mat när som helst. Allt detta ökar mina referensramar och gör att jag verkligen kan njuta av det jag har hemma, vardagslyxen.

Kallar du dig för äventyrare?

– Det är ett lite märkligt begrepp. Jag skulle hellre kalla mig för upptäcktsresande.

Har det hänt något otäckt under någon av dina resor?

– Vad menar du med otäckt?

Jamen du måste ju ha varit nära att trilla, blivit biten av någon läskig insekt eller varit magsjuk?

– Är det otäckt alltså?

Haha ja...

– Jo men det är klart att det har hänt saker. Jag blir magsjuk varje gång jag ger mig ut på ett sådant här äventyr, men det är ju inte otäckt. Däremot råkade jag stöta på en grizzlybjörnsunge och dess mamma i Alaska. Då blev det lite svettigt haha!

Har du någon favorit bland alla dina resor?

– Som äventyr beträffat skulle jag nog säga Grönland. Det var mäktigt att vara utlämnad åt sig själv i tre veckor. Samtidigt var det enkelt att leva, man hade sin dagliga rutin liksom.

Vad arbetar du med idag?

– Jag arbetar som rope access safety supervisor på olje- och gasplattformar i Norge. Jag övervakar säkerheten för några specialistteam som jobbar ombord. Dessutom reser jag runt och ger föreläsningar till företag och skolor, inom ämnena tillväxt och gruppcaching. All den kunskap jag fått genom mina resor; att kunna planera och engagera människor i min omgivning, vill jag nu använda för att motivera och hjälpa nystartade företag att våga ta steget framåt.

Är du ledig någon gång?

– Haha, de senaste tio åren har jag faktiskt bara varit hemma två julaftnar. Det här är ju en stor del av mitt liv, men jag försöker ha min familj med när jag är på resande fot så det fungerar ändå bra.

Hur ser framtiden ut?

– Glädjen att utmana mig själv finns ju alltid där, även om jag inte har några inbokade resor just nu. Den livsstil jag har nu där jag arbetar för att motivera människor passar mig. Men jag skulle gärna göra något på sommaren, hittills har jag utfört alla äventyr vintertid. Jag skulle vilja paddla runt Svalbard. Fast ja haha, det är ju inte direkt sommar det heller!

TEXT&FOTO REBECCA ELL



Nr. 16 **Fågelrapporten**

av Roger Gyllin

Vinterfåglar inpå knuten

Vintermatning av fåglar är en gammal nordisk tradition. Men i gångna tider var matningen mest symbolisk, man satte upp några havrenekar till julen och därmed fick det räcka. Så någon betydelse för fåglarnas överlevnad hade knappast detta bruk.

Men redan för ett halvsekel sedan hade detta ändrats. Från min egen barndom minns jag hur vi utanför fönstret hade ett fågelbord med hampfrön som fylldes på så länge vintern varade. Och det var vi inte ensamma om.

NUMERA ÄR VINTERMATNING av fåglar en riktig folkrörelse. Detta har Sveriges Ornitologiska Förening tagit fasta på. För tre år sedan inledde man operation "Vinterfåglar inpå knuten". Den sista helgen i januari räknas alla fåglarna vid fågelborden runt om i landet och iakttagelserna skickas sedan in för central sammanställning.

"Vinterfåglar inpå knuten" blev redan första året, 2006, en succé. Antalet rapportörer, och därmed deltagande fågelbord, har sedan ökat varje år. I år hoppas man på närmare 12.000.

VILKEN FÅGEL ÄR då den vanligaste vid de svenska fågelborden? Många skulle nog gissa på talgoxen och då gissar de alldeles rätt. Så var det de första tre åren och allt tyder på att så blir det i år också när alla rapporter väl har summerats.

Talgoxen iklädde sig alltså, passande nog, redan från början den gula ledartröjan och hittills har det varit omöjligt för någon annan fågel att på allvar konkurrera om ledarplatsen.

” Talgoxen iklädde sig alltså, passande nog, redan från början den gula ledartröjan och hittills har det varit omöjligt för någon annan fågel att på allvar konkurrera om ledarplatsen.

Över 100.000 talgoxar rapporterades 2008. På andra plats men ett gott stycke efter, med 66.000 individer, kom grönfinken.

REGIONALT OCH LOKALT kan det i vårt avlånga land förstås se annorlunda ut. I Uppland var exempelvis grönfinken 2008 en talrikare besökare på fågelborden än talgoxen. Men på platserna 3–5 var överensstämmelsen total: blåmes, pilfink och gulsparr.

I ÅR LIKSOM förra året följde jag fåglarna på en rikligt försedd matplats i Stabby backe.

Vädret var disigt med någon minusgrad och det låg ett tunt snötäcke över alla marker. Snön gör det förstås svårare för fåglarna att hitta föda på andra håll och de koncentreras då därför gärna till stäl- len där man lägger ut mat åt dem.

Det var också ett rikligt fågelliv att beskåda. Här, liksom på en del andra håll i Uppland, var grönfinken talrikast med ett 60-tal indivi- der. På andra plats kom gulsparrven och sedan



Foto: Lars Carlsson

trängde sig faktiskt koltrasten med tolv sam- tidigt sedda fåglar in före talgoxen.

Det var egentligen inte förvånande att gulsparrarna och koltrastarna var så många. Båda söker så gott som all sin föda på marken och de samlas därför extra koncentrerat just på snöfria matplatser.

Övriga sedda fågelarter på matplatsen i Stabby backe var denna "Vinterfåglar inpå knuten"-dag björktrast, blåmes, bofink, grå- siska, nötväcka, pilfink samt "den flygande nötknäpparen", dvs stenknäck.

VINTERMATNING AV FÅGLAR är både nöjsamt och nyttigt. Man har roligt själv medan man tittar på fågellivet, man hjälper fåglarna över en svår period och genom att rapportera till "Vinterfåglar inpå knuten" bidrar man dess- utom till kännedomen om den svenska vinter- fågelfaunans både numerär och utbredning.

Ett roligare - och enklare - sätt att fågel- forska på finns inte!

Nytt skrädderi på Geijersgatan

Asfar Shadanfar har ett gediget yrkeskunnande inom skrädderi. I den nya ateljén på Geijersgatan tar hon emot de flesta typer av sömnadsjobb. Och kunderna har börjat hitta dit!

ASFAR HANTERAR DE flesta önskemål. Hittills har hon bland annat hunnit med att sy armbågslappar åt en äldre herre, klätt nytt innerfoder till en dams favoritkappa samt bytt dragkedja på en täckjacka.

– Åt min första kund tänkte jag att jag skulle göra jobbet gratis. Det blev att reparera en jeansbyxa som fastnat i ett cykelhjul.

I HEMLANDET IRAN drev hon, vid sidan av sitt lärarjobb, syateljén "Kimono" med tio anställda. På grund av politiska skäl ställdes hon inför ett ultimatum: förlora sin son eller fly landet. Efter en strapatsrik resa kunde familjen söka asyl i Sverige. Men utan positivt besked från migrationsverket tvingades

Asfar tar i tu med ett sömnadsjobb. Kunderna har på kort tid efter starten börjat strömma till.



de leva under jorden hos olika bekanta med ett ständigt utvisningshot över sig. Tack vare en tillfällig asyltag fick familjen efter två år beskedet att de skulle få stanna. Fallet har bland annat rönt stor uppmärksamhet i UNT.

Ben Halima på Multikulti, en organisation som bland annat hjälper invandrare att starta eget, och som hjälpt Asfar, liknar invandringspolitiken vid ketchup-effekten:

– Det går verkligen upp och ner.

Antingen är det totalt stopp eller så finns plötsligt möjligheterna där.

För Asfars del kom den tillfälliga asyl-lagen som en skänk från ovan och Luthagens skrädderi kunde så småningom bli verklighet.

TEXT&FOTO PER JONSON



Nyöppnat gym i Uppsala:

KOM OCH
PROVTRÄNA
GRATIS!

Antonis Gym

Våra maskiner är noggrant utvalda för att passa alla; motionärer, elitidrottare, dig som har funktionshinder eller som går på rehabilitering, nybörjare eller dig som vill träna hårt och tungt! Välkommen!

ÅRSKORT 3200:- (studentpris 2850:-)
HALVÅRSKORT 1800:- (1600:-)
MÅNADSKORT 450:-

Öppet 06.00-23.00
alla dagar, med passerkort.

Vi finns på Börjegatan 66
(samma ingång som Rajt Prajs)
Tel: 0701 19 36 78
018-51 28 00

Övrig information finns på
www.antonisgym.se

KONDITORI

Familjeföretag sedan 1959

Savoy



Vi har laddat med semlor!

Vintertid:
Alltid Dagens soppa



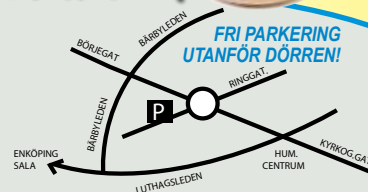
Välkommen

ÖPPET:

Vard 8-18, lörd 9-15

Tel 54 09 00

Ringgatan 35
www.konditorisavoy.se



Fast i chic-lit-träsket!

Rebecka Ell om chic-lit.



”Alla chic-lit-böcker är på ett eller annat sätt stöpta i samma något överkliga form, vilket är både härligt men stundtals också lätt irriterande. Låt mig förklara.”



AG HAR FASTNAT i chic-lit-träsket. Tro nu inte att jag aldrig läser annan så kallad ”bättre” litteratur emellanåt. Såväl en fet bok om spanska inbördeskriget, Strindbergs Röda rummet som Doce cuentos peregrinos av Gabriel García Márquez står minsann och väntar i bokhyllan. Så, nu kan ni inte kalla mig ytlig!

Alla chic-lit-böcker är på ett eller annat sätt stöpta i samma något överkliga form, vilket är både härligt men stundtals också lätt irriterande. Låt mig förklara.

EN CHIC-LIT-BOK handlar i huvudsak om en kvinna i trettioårsåldern. Hon har hy med fantastisk lyster och hon får ett piggt och fräscht utseende bara genom att dutta på lite läppglans och sätta upp det rågblonda håret i en slarvig hästsvans. Hon har gott om pengar eftersom hon med största sannolikhet jobbar inom media, på en pr-byrå eller kanske som TV-producent. Hon älskar att shoppa och har en fablesse för skor eller väskor. Det lustiga är att i hennes basgarderob ingår alltid elfenbensvita eller gräddvita toppar tillsammans med ett

par sidenbyxor och en puderrosa kashmirtröja. Alltid en kashmirtröja.

HON HAR FÖRSTÅS ett rikt socialt liv med massor av vänner, av båda könen, och de umgås ofta. Hon lagar aldrig mat utan beställer hem Tika Masala och lördagsbrunchar varje

vecka på stamstället. Hennes föräldrar är lite småtokiga och bor i någon förort strax utanför London, Dublin eller New York. Handlingen utspelar sig nämligen alltid i någon av dessa tre städer. Själv bor huvudpersonen utan undantag i en alldeles fantastisk och mysig lägenhet i något fashionabelt område i stan. Det behöver inte nödvändigtvis ligga mitt i centrum, men bostadsområdet är pittoreskt, gulligt, trendigt, på väg att bli trendigt, suterrängaktigt, bohemiskt, ja, helt enkelt underbart!



Chic-lit-drama i Luthagen

Luthagsnyttts utsände fotograf fångade på bild en högklackad sko placerad på ett biltak utanför Tiundaskolan på Sibyllegatan. Kort därefter en limo i korsningen Sibylleg/Geijersg. När Ells text dämpar på redaktionen förstod vi att det måste ha varit ett chic-lit-drama som utspelat sig mitt i hjärtat av Luthagen. Vet någon mer om detta, hör av er till redaktionen!

personen varit till-och-från-singel i så där fem år och letar desperat efter den rätte. I mitten av boken är allt som mörkast och hon kämpar för att komma över att hon är så ensam. För en kort sekund är hon rödmosig i ansiktet av all gråt och har ersatt den fräscha kashmirlooken med en alldeles för stor och randig flanelldress. Med andra ord en gnutta realism för oss vanliga dödliga.

MEN NÄR HON så äntligen träffar en ny man flyger verkligheten snabbt som attan sin kos. Då



är ingenting som på riktigt. Den första kärleksakten är uttalad perfektion och

som pricken över i:et brukar den romantiske mannen bära henne uppför den romantiskt böjda trappan in till det romantiska sovrummet som badar i det romantiska ljusskenet från de romantiska doftljusen. Bah!

UNDRAR JUST VARFÖR kan skriva en bok om hur livet faktiskt är? Fast vem skulle vilja det vid närmare eftertanke? Då skulle man ju skriva att den puderrosa tröjan man köpte för 179,50 på H&M blev noppig redan efter fjärde tvätten. Att man på sitt senaste jobb oglamoröst nog försökte få mp3-lyssnande pratkvavar till ungar att förstå vad en preposition var. Att man inte alls beställer hem Tika Masala utan står vid spisen och tillagar fet falukorv med redig potatismos. Och att inga karls sovrum badar i ett romantiskt sken av doftljus, vilka ändå bara orsakar yrsel och kväljningar...ljusen alltså...

En vacker dag ska jag nog frågå min rosa chic-lit-värld och skriva om hur livet egentligen är. Eller så ska jag flytta till Dublin...



Nybyggnader Ombyggnader Reparationer

TEL: 018-53 83 46

E-post: hakan@hzbygg.se

Besöksadress: Seminarieg. 29 B

LN LN LN



Stjärna för en natt - Lisa Jewell

DEN FORNA popstjärnan Bee Bearhorn hittas mystiskt död i sin lägenhet i London, blott 36 år gammal. Hennes lillasyster Ana blir den som får lämna sömniga

Exeter för att åka till livliga London och hämta hem Bees tillhörigheter. Föga anar hon att detta kommer att bli hennes livs resa. En resa där hon möter både nya vänner, kärlek och frihet men också det som leder till den fasansfulla hemlighet hennes syster i årtal har burit på. Lisa Jewell väver alltid på ett förträffligt sätt in både vänskap, kärlek, relationer, tragedier och spänning i sina böcker. Denna bok är inget undantag och bjuder på en spännande mix av två olika världar och ett annorlunda persongalleri. Stjärna för en natt lyckas vara lika delar glädje och lika delar sorg även om jag personligen tycker Lisa har skrivit andra bättre böcker.

Läs också: Ralph's party, Typ trettio, Vince & Joy, Våga flyga.

LN LN



En shopaholics bekännelser - Sophie Kinsella

REBECCA Bloomwood är 25 år och jobbar som journalist på finansstidningen Successful Saving. Hon är en shopaholic. Med andra

ord, hon shoppar som en galning. Kontokorten går varma och högen med påminnelser om de övertrasserade kontona växer sig allt högre. Men det bekymrar inte Rebecca som sorglöst fortsätter i samma ytliga hjulspår. Faktum är att jag som läsare blir mer irriterad än road av att läsa om hennes eskapader. Men tack vare andra halvan växer boken sig något starkare, även om slutet är lika överkligt och romantiskt ceriserosa som bokens omslag. Sophie Kinsella skriver med ett lite väl enkelt språk vilket ger ett litet minus i kanten.

Läs också fortsättningen: En shopaholic i New York, En shopaholic säger ja.

LN LN LN LN



Lipstick Jungle - Candace Bushnell

LIPSTICK Djungle är chiclit när den är som mest glamourös. Vänninorna Victory Ford (modedesigner), Wendy Healy

(filmproducent) och Nico O'Neilly (chefredaktör för ett modemagasin) bor i New York och arbetar hårt för att nå största möjliga framgång karriärmässigt. De lever i en tillvaro där den egna privatchauffören väntar utanför dörren, där det flygs helikopter till de allra viktigaste mötena och där männen krossas likt flugor i jakten på framgång. Kort sagt; kvinnor med makt iklädda lyxiga plagg och stilettklackar. Men kärleksproblem är dock något som alla tre dras med och intrigerna byggs på allt eftersom. Värt att veta är att Candace Bushnell också är kvinnan bakom succéserien Sex and The City.

Se också: TV-serien Lipstick Jungle, baserad på boken, på kanal 3, måndagar kl 21.00.

Swedbank



Ge trekvart åt en tredjedel av livet.

Låt oss göra Pensionskollen. På mindre än en timme kan du få full koll på din pension; premiepensionen, avtals- eller tjänstepensionen och ditt privata pensionssparande. Efter Pensionskollen kan du som pensionskund hos oss delta i tävlingen Månadens pensionär och få chans att vinna en månadslön!

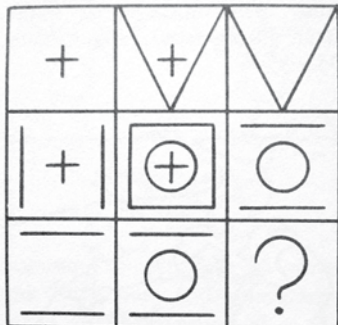
Besök swedbank.se/pensionskollen, våra kontor eller ring telefonbanken på 0771-22 11 22.

Tävlingen pågår till 31 mars 2009. Vinnaren får 25 800 kr, en svensk genomsnittslön före skatt. Ledighet garanteras inte av oss. Tävlingsvillkor finns på swedbank.se/pensionskollen.



Finn figuren

Vilken av figurerna A, B, C, D, E och F skall placeras i rutan med frågetecknet så att den passar in i det redan befintliga systemet?



SUDOKU

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-----|
| | | 4 | | 8 | 5 |
| | 7 | | | | 1 4 |
| 5 | | 2 | | | 6 |
| 6 1 | | 6 | | 2 | |
| 7 | | 3 | | | 8 7 |
| 4 | | | 5 | | 8 |
| 1 8 | | | | 5 | |
| 7 | 6 | | 1 | | |

SVÅR

Lösning på sid 23.

Frågesport

Rätta svar på sid 23.



Ordnar och hemliga sällskap

1. Sveriges äldsta orden. De har en passare och en vinkelhake som symbol.
2. Ett studentikost Uppsalasällskap som nyss firade 100 år.
3. Ett sällskap med tre länkar som symbol där Rebecka-logerna tar emot kvinnor.
4. En manlig kristen helnykter orden med medeltida namn.
5. Orden som vurmar för Sveriges historia och delar namn med ett litterärt sällskap.
6. Ett ordenssällskap med rötterna i intresset för keltarnas höga ideal.
7. En gammal mystisk orden som förkortas A.M.O.R.C.



Sveriges städer

1. Värmlands största stad där solen alltid skiner.
2. Här vid Vätterns södra ända föddes Abba-Agnetha.
3. Stad vid Bråviken med känd djurpark.
4. I denna västgötska stad hejar man på Elfsborg.
5. Stad i Halland med badstranden Tylösand.
6. Här låg regementet I5, nästan mitt i Sverige.
7. Alltid något sågs det om Dalslands enda stad.

Knep på lager?

Skicka gärna in det till oss så kanske det publiceras i tidningen!

Ord på B!

1. Bomb som inte har exploderat.
2. Slipa genom att spruta sand m h a tryckluft.
3. Sår eller skada
4. Typiskt vegetariskt utseende hos boxares yttre hörselorgan.
5. Fornnordisk fest där offer kunde förekomma.
6. Förvälla eller hastigt koka upp.
7. Beskrivning av heraldiskt vapen.

Ett bra svar

En rövarhövding hade tagit en fånge. Fången fick veta att han skulle dö och att det bara fanns två alternativa möjligheter för hans hädanfärd. Han skulle antingen hängas eller kokas.



Rövarhövdingen var dock generös. Han gav fången tillstånd att göra ett uttalande. Om detta var sant skulle fången hängas och om det var osant skulle han kokas. Man kan ju tänka sig att det i denna situation inte var lätt att ägna sig åt problemlösning men den stackars fången tänkte länge och plötsligt sa han de ord som räddade hans liv.

Vad sade fången?



9 FILMSTJÄRNOR AV 10 LÄSER LUTHAGSNYTT

LOKALDELEN
LOKALDELEN 55

Läs hela meny i lokaldelen!

(telefonkatalogen s. 60)

Mongolian BBQ 129:-

Välj de råvaror just du vill ha:

- 5 olika skaldjur
- 10 olika kött
- 8 olika såser
- 15 olika grönsaker
- (tex älg, hjort, lamm entrecôte, räkor och lax)

Välj och vi tillagar!

MONGOLIAN BBQ 129:- SUSHIBUFFÉ 119:- WOKBUFFÉ 119:- LUNCHBUFFÉ 70:- LUNCH+SUSHIBUFFÉ 79:-

Öppet: Mån-tor 10.30-14.30, 16.30-22.00.
Fre 10.30-23.00. Lör 12.00-23.00. Sön 12.00-22.00.

Välkomna!

Svartbäcksgatan 68
018-23 85 76

RESTAURANG JAVA 華
Mongolisk, kinesisk, japansk, indonesisk och thailändsk restaurang 華



20% rabatt på à la carte vid avhämtning

Mongolian BBQ + sushibuffé + wokbuffé + friterad banan med glass 139:-
Barn under 12 år 75:-
Vi erbjuder en färsk och mycket prisvärd buffé.

Fyra elever från Linnéskolan svarade på frågan vad de tycker om Alla hjärtans dag.



Tjej 18 år: "Överskattat, det är en bra idé men det är synd att det är så kommersiellt. Om man tycker om någon borde man visa det varje dag."



Kille 17 år: "Det är en kärleksfull dag med skön stämning eftersom att alla är glada."



Tjej 19 år: "Onödigt. Mysigt om man har någon men om inte så är det inte så kul."



Kille 18 år: "Det är bara skit, man borde visa uppskattning varje dag."

Text och foto: Sally Haroun och Linnea Svensson



Vad tycker du om Alla hjärtans dag?

Lördagen den 14 februari är det Alla hjärtans dag, den mest romantiska dagen på hela året. Många har blandade känslor angående denna dagen.

VISSA TYCKER ATT det är den mest underbara dagen, andra tycker att den är helt onödig och tänker att det hela handlar om att man bara ska visa sin kärlek på den dagen. Jag hade samma uppfattning som de sistnämnda, men efter att jag ägnat mer tanke åt Alla hjärtans dag, skulle jag vilja se det mer som en dag där man visar det lilla extra. Att göra helt enkelt mer än vanligt och få någon att känna sig extra uppskattad och älskad.

Den kan även ge möjligheter för de som har en hemlig förälskelse, genom att de får en kick och vågar avslöja det de känner för någon.

INFÖR ALLA HJÄRTANS DAG går nästan alla runt och försöker klura ut något romantiskt eller spännande för sin partner eller någon de tycker om. Visst kan man då känna en viss press att hitta den finaste och bästa presenten, vilket kan kännas lite småjobbigt. Men det viktigaste är inte vad man ger, utan det är tanken som räknas. Att visa att du älskar och bryr dig om personen och anstränger dig för att försöka göra det lilla extra.

NÅGOT SOM MAN inte får glömma bort är att man inte alltid behöver köpa presenter, utan man kan helt enkelt ta fram sin kreativa sida. Men eftersom det inte alltid är så lätt att komma på något att köpa eller göra, har jag här till höger lite olika tips.

Sally Haroun



Nelins

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

STORT FRUKTSORTIMENT!



VÄLKOMMEN TILL NELINS!

ÖPPET:

Mån-Fre 9⁰⁰ - 18⁰⁰
Lördag 9⁰⁰ - 15⁰⁰

Vallongatan 4 (Buss 14, Börjetull)

Tel. 53 34 44 eller 53 34 38 www.nelins.se



Sally ger tips inför alla hjärtans dag

- 🌀 Blommor och choklad uppskattas alltid!
- 🌀 Gravera in ett datum eller ord som är speciellt för er båda på en skylt.
- 🌀 Bjud på en middag/fika.
- 🌀 Klipp ut röda pappershjärtan och skriv betydelsefulla ord och tejpna upp eller göm dem på olika ställen.
- 🌀 Den som aldrig lagar mat, kan överraska med en mysig middag och ljus.
- 🌀 Skriv en personlig dikt om dina känslor för någon, t ex om dagen ni träffades, hur det känns att vara runtom den personen osv.

Fakta

Alla hjärtans dag, eller Sankt Valentins dag firas varje år den 14:e februari. Dagen har sitt ursprung från Frankrike och England under medeltiden då man firade helgonet Sankt Valentin.

Det sägs att han levde på 200-talet och fick lida martyrdöden eftersom att han gick emot/satte sig upp mot kejsar Claudius när han vigde unga par. Innan Valentin blev dödad smugglade han ut ett kort till fångvaktarens dotter, alltså det första



valentinkortet. Valentin ska också ha plockat blommor i trädgården för att ge dem till älskande par.

Under medeltiden uppkom en föreställning om att fåglar i mitten på februari sökte efter och fann sin partner. Det gjorde att man kopplade ihop dagen med kärlek och romantik.

Firandet av Alla hjärtans dag har funnits i Sverige sedan 1960-talet då influenser från USA kom.



Secondhandbutik

DÄR ALLA KAN FYNDA!



**Vi hämtar
och kör ut!**

**Möbler, Husgeråd,
Glas & Porslin,
Böcker,
Kläder & Prylar**

Öppet:

Vardagar 8-17

Portalgatan 2A Tel: 018-727 03 28
(bakom Mcdonalds Vattholmavägen)

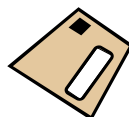
STEFAN ANDERSSON BYGG

Renovera köket eller badrummet?

**Vi utför de flesta arbeten
i lägenhet och villa**

**Ring för översyn och
kostnadsförslag!**

Tel: 0735-26 20 05



Läsarbrev

Prästgårdsg. 8c, 752 30 Uppsala
E-post: redaktion@luthagsnytt.se

Halkigt värre!

Jag kom nyss in från en promenad med vår hund och vill uppmärksamma Luthagsnytt om de isiga gångstigarna.

Mellan Stabby Prästgård och pulkabacken och framförallt nedanför grillplatsen (som fanns tidigare) är det riktigt farligt. Flera äldre människor vände om när de fick se isgatan och de som kom förbi gjorde så genom att gå ner i diket och upp igen på fältet och förbi isen.

Det är isigt på flera ställen i Stabbyskogen, inte bara vid nedersta stigen, delar av den övre stigen är också drabbade. Se bifogade bilder.

Vet ni vart man ska vända sig för att få bättre dränering av stigarna i Stabbyskogen?

Med vänliga hälsningar
Carolyn Glynn

Svar: Agneta Säfsten, strateg för friluftsområden på Fritids- och naturkontoret på Uppsala kommun, förklarar att det är Gatukontoret som är ansvarig för skötseln av området, vilket inbegriper tex sandning av halkiga stigar:

- Ett tips är att ringa kommunens nummer för felanmälan 7274045 om man har klagomål som rör gatu- eller parkmiljö. Då diareförs ditt ärende och distribueras vidare till rätt instans.

För att få bukt med problemen på längre sikt, skulle det, som insändaren är inne på, krävas att man dikar ur även på motsatt sida stigen.

Ett sådant ingrepp erfordrar tillstånd från markägaren som i det här fallet är antingen Landstinget eller Kyrkan (beroende på var i Stabbyskogen), förklarar Agneta.

Staketet vid Odd-Fellow

Det fula staketet runt delar av gla kraftstationen, numera Odd Fellowhuset gör att det ser ut som ett fort. Kanske inbjuder det nu till än mera klotter? Vad kostade det nya staketet runt parkeringen jämfört med tidigare klotteranering? Lediga P-platser finns nog i närheten de gånger Odd Fellows medlemmar besöker sitt hus. Buss 9 stannar dessutom "ett stenkast bort".

Tag bort det fula staketet tills det ev. blir nödvändigt!

M Geijer

Reds anm. Läs Odd Fellows inläga i debatten om staketet på sid 16.



ISGATA Det kan vara bäst att ta det vackert om du planerar att gå stigen runt Stabbyskogen. Carolyn Glynn (nedre till vänster) uppmärksammar Luthagsnytt på den veritabla isgata som täckte stora partier av stigen i början på februari. Dristiga fianörer ger sig på att forcera stigen men den gör nog klokast som går bredvid.

Skriv en insändare!

Snabbt och enkelt på
www.luthagsnytt.se



När kvällen kommer
får lathund bråttom.



Tryck saks nisse

Produktion av
trycksaker och web

www.trycksaksnisse.se



RÄTTA
SVAR
LÖSNINGAR

FINN FIGUREN Svaret är figur C och förklaringen den stt om man i var och en v de tre vågrätta raderna med figurer subtraherar figur 1 från figur 2, så får man figur 3.

FRÅGESPORT

Ordnar och hemliga sällskap: Svenska Frimurare Orden, JuvenalOrden, Odd Fellows, Tempel Riddare Orden, Götiska Förbundet, Svenska Druid-Orden, Rosencreutzarna.

Ord på B! Blindgångare, blåstra, blesstyr, blomkålsöra, blot, blanchera, blasonering.

Sveriges städer: Karlstad, Jönköping, Norrköping, Borås, Halmstad, Östersund, Åmål.

ETT BRA SVAR Här är vi plötsligt inne på ett område, vi kan kalla "motsägelser och paradoxer". Stor förvirring uppstår nämligen när fången säger: "Jag skall kokas!". Om man nu kokar honom, är påståendet sant och han skall därför hängas istället. Om man å andra sidan hänger honom, är utsagan osann, varför han skulle kokas. Inte ens den mest förhärdade rövarhövding kan göra annat än benåda fången.

SODUKO SVÅR

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 2 | 1 | 4 | 7 | 6 | 8 | 9 | 5 |
| 8 | 6 | 7 | 9 | 5 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 5 | 9 | 4 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| 9 | 3 | 5 | 8 | 6 | 7 | 4 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 5 | 4 | 9 | 3 | 8 | 7 |
| 4 | 7 | 8 | 1 | 3 | 2 | 6 | 5 | 9 |
| 2 | 4 | 3 | 6 | 9 | 5 | 1 | 7 | 8 |
| 1 | 8 | 9 | 7 | 2 | 4 | 5 | 3 | 6 |
| 7 | 5 | 6 | 3 | 8 | 1 | 9 | 4 | 2 |

LUTHAGSNYTT



NÄSTA NUMMER UTE

24 april

Luthagens Skrädderi & Kemtvätt

Skrädderi och kemtvätt
i hjärtat av Luthagen

20% för studenter och pensionärer.

ÖPPET:

Mån-Fre 10-18

Lör 10-14

Tel: 018-52 51 09

Geijersgatan 15A

KVALITETSKLÄDER

Till enorma lågpriser

Öppet:
Tis-Fre
12-18



Märkeskostymer 995,-



Hällbygatan 32 Tel: 53 35 00

Klippia

Börjögatan 52

FRISERSALONG
Dam Herr Barn

Videofilm
för barn!

TELEFON

54 48 50 eller 51 38 20

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

UR EN
MOROTS
DAGBOK:
En dag fick jag
besök av en kanin.
Sen var den dagen
förstörd.



SERIE DEL 6

Jag och min hund

Del 6 av artikelserien "Jag och min hund" publiceras i nästa nummer av Luthagsnytt. Då får vi möta Sture, en bichon havanais.

Säljskola: 1. Förberedelse



FEM STEG SOM REDER UT BEGREPPEN

1. FÖRBEREDELSE

2. VISNING
3. VARUDEKLARERAT
4. KONTRAKT
5. DAGS ATT FLYTTA

Är det rätt tidpunkt? Hur mycket är bostaden värd?
Ska jag sälja först och köpa sen eller tvärtom? Det är
många aspekter att ta hänsyn till när man bestämt sig
för att sälja sin bostad.



FOTO: MALIN HOELSTAD



Att sälja sin bostad är ett stort beslut, en lång process och en viktig affär. En del väljer att sälja på egen hand, men allt fler föredrar att anlita en mäklare.

Genom att använda sig av mäklare får den som säljer hjälp med allt från värdering, marknadsföring och visningen till kontraktskrivningen.

– Med en mäklare vid din sida får du också råd i juridiska och praktiska frågor som kan dyka upp under processens gång, säger Gustaf Mattsson på Svensk Fastighetsförmedling i Uppsala.

VÄLJA MÄKLARE

En säljprocess börjar med att välja vilken mäklare man vill anlita. Här handlar det mycket om personkemi eller kanske har man fått någon rekommenderad. God lokalkännedom, någon som håller förväntningarna nere på slutpriset och en person som har god kunskap om just den typen av bostad som du har är kriterier som många går efter. Andra väljer mäklare helt efter priset eller kanske efter hur man marknadsför bostaden.

– Det viktiga är att man känner sig trygg och väljer en mäklare man känner förtroende för, säger Gustaf.

När du valt mäklare är det första steget i processen att bostaden ska värderas. Men vad är det då som styr priset?

– Först och främst handlar det ju om

utbud och efterfrågan. Men också sådant som aktuella räntor, arbetsmarknad, charm och inte minst läget. Du kan också påverka priset själv till viss del genom att fixa till delar i bostaden som kanske ser risigt ut och laga, eller byt ut, saker som är träsiga.

FÖRBERED HELA FÖRSÄLJNINGEN

En fråga många klurar på när de bestämt sig för att sälja är om man ska köpa först och sälja sen, eller tvärtom.

Många som har bestämt sig för att sälja vill först köpa sin nya bostad. Men det finns inget som hindrar att mäklaren hjälper dig att förbereda hela försäljningen.

– Väljer du en mäklare inom Svensk Fastighetsförmedling kan du använda vår tjänst Läge+ som innebär att hela säljprocessen, såsom fotografering, objektbeskrivning, marknadsföring och så vidare, förbereds och den dagen du hittat en ny bostad att köpa står vi startklara och kan få ut din befintliga bostad till försäljning omgående.

Men tänk om bostaden inte blir såld



Genom att använda sig av mäklare får den som säljer hjälp med allt från värdering, marknadsföring och visningen till kontraktskrivningen. – Med en mäklare vid din sida får du också råd i juridiska och praktiska frågor som kan dyka upp under processens gång, säger Gustaf Mattsson på Svensk Fastighetsförmedling i Uppsala, Svsslomansgatan 14 i V-dala huset.

och jag står där med dubbla boendekostnader tänker säkert många.

– Hos oss kan du få en försäkring just mot dubbla boendekostnader. Det gör att du till exempel slipper känna oro över att din befintliga bostad inte blir såld direkt, avslutar Gustaf.

När säljprocessen väl är igång är nästa steg att förbereda visningen. Det skriver vi om i nästa del av vår "Säljskola".

CARINA WEDIN

GLÖM INTE!

Du som säljare har upplysningsplikt och ska berätta allt som har betydelse för köparen och för att mäklaren ska kunna ge en så fullständig bild av boendet som möjligt både i marknadsföringen och under visningen.

LÄGE+ Med tjänsten Läge+ är du förberedd för försäljning och kan slå till direkt när du hittar ditt nya drömboende.

DUBBEL BOENDEKOSTNADSFÖRSÄKRING skyddar dig mot dubbla boendekostnader när du behöver flytta. Med Dubbel Boendekostnadsförsäkring kan du köpa först och sälja sen.

KOSTNADSFRI BORÅDNING & VÄRDERING

Jag funderar på att sälja min bostad och vill att Svensk Fastighetsförmedling kontaktar mig för en kostnadsfri borådning och värdering.

Skicka denna talong via post eller faxa till 018-17 25 81.
Du kan också nå oss på telefon 018-17 25 80
för mer information.

UPPSALA KUNGSÄNGSGATAN 14 & SVSSLOMANSGATAN 14 TEL 018 17 25 80 WWW.SVENSKFAST.SE

Namn:
Adress:
Postnr/ort:
Tel dagtid:
Tel kvällstid:

SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDLING

SWARSPOST 750 385 200
758 01 UPPSALA

Framrensas ej.
Vi stöder
på postort.