

Sedan 2005
Nr. 1-2021
Mars-Maj

UMLN

luthagsnytt.se
Facebook: @luthagsnytt
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT

Ebba "Lebba" Lundells konst

TEMA: BLI DU MED CELIAKI

Z! UPPSALAS TRENDIGASTE GALLERI

MUSIK – BIIM ÄR NYFIKEN GUL

VÅTA DRÖMMAR MED LUTHAGENS BYGG

GRÖNT ÄR SKÖNT – OCH HÄLSOBRINGANDE!

...och mycket mer

Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE ER!

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

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

Stöd oss gärna:

Plusgiro 409696-2
Swish 123-5680160



Foto: Mostphotos

VÅR det ljus, och ljusare blev det

Nog blir tiderna ljusare men knappast någon tycks veta när corona-vaccinationerna kommer i gång ordentligt. Är det inte trasslande handelsavtal så är det något annat som sätter käppar i hjulen. Men vad spelar det för roll i stunder som denna, när man äntligen kan slå sig ner med det senaste numret av UMLN i ett fast grepp.

SIGNERAT PEDER STRANDH, REDAKTÖR

Ebba "Lebba" Lundell är Uppsalakonstnären som pryder vår framsida denna gång. Hon har sitt alldeles egna sätt att färgsätta vår hemstad och berättar generöst om detta på s. 23-25. Bland annat kan man se hennes alster på ett av Uppsalas senaste och definitivt skönaste kulturhak; Galleri Zeitgeist i Saluhallen (s. 9-11).

För den som hetsar upp sig, här råder valfri tolkning, över begreppet "våta drömmar" uppmuntrar vi till vidare läsning på s. 12-13. Där berättar **Kaj Kumpula** från Luthagens Bygg bl.a. om det senaste inom våtrum (se där, så farligt var det väl ändå inte?).

Allas vår neuropsykolog **Åke Pålshammar** berör i detta nummer en ny studie från Danmark som bekräftar det de flesta av oss redan har haft på känn: Att grönt, i form av grönska, är skönt och att det dessutom har många positiva effekter, inte minst i förhållande till diagnosen adhd.

Celiaki, eller glutenintolerans som det också

brukar kallas, är en allt vanligare förekommande sjukdom. Den går i dag inte att bota, men rätt hanterad kan man leva med den på ett alldeles utomordentligt vis. På sidorna 6-7, samt 18, kan du läsa mer om diagnosen som idag är satt på två procent av Sveriges befolkning. Antagligen är mörkertalet ännu större.

Och hur ser framtiden ut för vårt slott och stadens konstmuseum? Ska det bli en hiss eller katapult från Svandammen upp, är det tänkt att placeras en eller ett flertal vita klossar på och invid den gamla Vasaborgen? Frågorna hopar sig och Liberalernas starke man **Mohamad Hassan** har begärt ordet i frågan (s. 29).

Detta och mängder av annat smått och gott väntar dig bara några bläddringar bort. Så, luta dig tillbaka, greppa kaffe- eller tekoppen (asch, drick vad helst du själv mår bra av) så ger vi oss iväg på en garanterat coronasäkrad gemensam läsning! ■





9

GALLERI ZEITGEIST

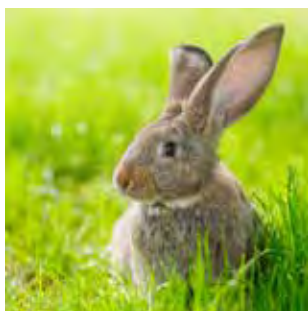
Följ med på ett besök till
Uppsalas kaxigaste konstthak.

**HÄR HITTAR
DU MAGASINET****Livsmedelsbutiker**

Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga

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



4

**TÄVLING
- LETA KANINSPÅR**

Vinn kaninböcker av författaren
Christina Johansson.



12

LUTHAGENS BYGG 25 ÅR

Vi besöker Kaj Kumpula på en
av hans arbetsplatser.



23

LEBBA FÄRGAR UPPSALA

Vi tittar närmare på konstnären
Ebba Lundells färgstarka
Uppsalaskildringar.

FÖLJ OSS PÅ NÄTET

umln.se



Instagram



6

BLI DU MED CELIAKI

Allt fler svenskar diagnostiseras
med sjukdomen celiaki..



15

UNGDOMSSIDORNA

Rapporter från vardagen i
coronarestriktionernas Bryssel
från våra ungdomsreportrar.



28

**KONSTMUSEUM 2.0
- ENLIGT HASSAN**

Tävling

Leta tassavtryck - Vinn kaninböcker

Så ser tassavtrycken ut



I detta magasin har kaninerna Nisse och Nelly sprungit runt och lämnat spår efter sig. Tävlingen går ut på att hitta alla sidor där de små gynnarna har gjort avtryck. Tänk på att kaniner är oerhört duktiga hoppare varför de lätt kan ha lämnat vissa sidor orörda genom att ta ett skutt över dessa. En person vinner tre kaninböcker skrivna av Christina Johansson.

Vet du vad kaniner äter?

DET ÄR VIKTIGT MED BRA MAT till kaninerna. I böckerna om dvärgkaninerna Nisse och Nelly får vi bland annat följa med Gustav och morfar när de besöker bonden för att hämta hö. Är kaninen mätt då är den en bra gödselspridare och är den hungrig är den även en duktig gräsklippare. Detta och mycket mer kan du läsa om i Christina Johanssons böcker. Hennes författarambition med dessa böcker är att ge barn, vuxna och kaniner stimulans, tips och idéer.

– Mitt syfte är att beskriva olika kaniner och möjligheterna att kunna få en kanin som en trevlig familjemedlem.

Andra frågor som böckerna om Nisse och Nelly tar upp är: Hur ska buren se ut, brukar kaniner ha en trasmatta på golvet och ska kaninen vara inne eller ute? Dessutom finns avsnittet "Veterinären tipsar" samt "Om kaninhinder" (för rolig stimulans för såväl kanin som ägare). Och missa inte när det "Lyxiga kaninpensionatet" avhandlas. 🐰

Vill du läsa mer om vad böckerna handlar om, besök www.chajn.com.

SÅ TÄVLAR DU

1. Bläddra igenom tidningen och notera alla sidor som tassavtrycken finns. Avtrycken på denna sida räknas inte.
2. Skicka in ditt svar senast 29 mars till chaj@telia.com eller till Chajn Events Märkduksvägen 13, SE-757 57 UPPSALA.

Dragning av vinnare sker den 31 mars 2021 kl. 12.00. Vinnarna meddelas per e-post och mobil/telefon (avgörande att dessa uppgifter meddelas tillsammans med svaren). Böckerna hämtas i Uppsala. Utdelning och fotografering av vinnaren sker den 1 april 2021.





**SÄLJSTART
2021
– ANMÄL INTRESSE
PÅ HSB.SE**

HSB BRF NORMANN NORRA LUTHAGEN, UPPSALA

ANTAL LÄGENHETER 50 st
ANTAL RUM 1 - 5 rum och kök
STORLEKAR 32 - 122 kvm
SÄLJSTART Prel. våren 2021
INFLYTTNING Prel. 2023

KONTAKTPERSON

Jennie Eliases, försäljningsansvarig
jennie.elias@hsb.se
076-134 39 40



HSB BRF NORMANN MED DUBBLA BALKONGER I NORRA LUTHAGEN!

Vill du bo bekvämt och nybyggt i en modern och välplanerad bostadsrätt? Som ligger centralt i Norra Luthagen, nära både service, kommunikationer och härliga promenader längs Fyrisån? Då vill vi tipsa dig om brf Normann! Lägenheterna har öppna planlösningar, noga utvald inredning, generösa balkonger (vissa lägenheter har till och med två balkonger), en skyddad grön innergård, tillgång till gemensamt övernattningsrum samt till parkering i garage.

Gör din intresseanmälan redan idag, så bjuder vi lite längre fram in dig till den kommande säljstarten (prel. beräknad till våren 2021).

Ett tips, som bosparare hos HSB har du möjlighet till förtur till våra nybyggda lägenheter och till att välja lägenhet före alla andra*. På [hsb.se](https://www.hsb.se) kan du läsa om hur det går till att börja bospara.

* HSBs bosparande erbjuds i samarbete med Danske Bank. Dina pengar på HSB Bosparkonto och HSB Fasträntekonto skyddas enligt den danska insättningsgarantin som kallas Garantifonden. Den ger skydd för ett belopp motsvarande högst 100 000 euro per insättare. Du har äganderätt till fondandelar i HSB Depå. Fondandelarna hålls därför åtskilda från bankens egna värdepapper och därmed har du rätt att få ut dem vid bankens eventuella konkurs. Skulle det mot förmodan vara så att en kunds värdepapper har blandats med bankens egna, träder det danska investerarskyddet in, där kunden kan få ersättning med upp till 20 000 euro. Utbetalning av ersättning görs av Riksgäldskontoret.



HSB – där möjligheterna bor

Allt fler svenskar diagnostiseras med celiaki. Därför tycker vi att kunskap om sjukdomen bör spridas aktivt i de breda folklagen. Vad innebär det egentligen att ha celiaki? Det ska vi försöka att svara på nedan.

SIGNERAT PEDERSTRANDH

Att bli *du* med celiaki

PÅ VISSA STÄLLEN STÅR DET att läsa "man kan 'få' celiaki" både som barn och vuxen. Men den som "får" sjukdomen – som i vardagstal fortfarande kallas för glutenintolerans – ser det snarare som att den "drabbar".

Det stämmer att celiaki kan utvecklas hos såväl barn som hos vuxna. Diagnosen innebär att man inte tål det glutenprotein som finns i vete, råg och korn. När en person med celiaki får i sig gluten uppstår en inflammation där det fina tarmslimhinnan skadas. Det gör att förmågan att ta upp vitaminer, mineraler och andra näringsämnen förstörs vilket i sin tur kan leda till näringsbrist och ohälsa.

I Sverige beräknas cirka två procent (2%) av befolkningen ha celiaki, uppger Svenska Celiakiförbundet. Ännu fler befaras lida av sjukdomen utan att ha fått en diagnos. Under de senaste årtiondena har det skett en ökning av celiaki i Sverige och i flera andra västländer.

Bland de vanligaste symtomen märks diarré, gaser/ uppblåsthet i magen, trötthet och ofrivillig vikttnedgång. Men symtomen kan variera mycket och t.ex. en förstoppad mage kan vara ett tecken på celiaki*. Andra kan gå i årtal utan att knapast märka av sin glutenintolerans alls. Vägen fram till att man får sin celiakidiagnos brukar som regel inledas med vanliga blodprover.

Sjukdomen går i dagsläget inte att bota utan här gäller det att den drabbade helt utesluter gluten från sin kost i resten av sitt liv. Man brukar uppskatta att det, efter att man inleder sitt glutenfria leverne, tar tarmslimhinnan mellan sex månader och ett år att återhämta sig. Ja, du läste rätt! Vår kropp är ett stycke sagolikt ihopsatt



magi som ofta har förmågan att läka sig själv: I och med att glutenintaget upphör brukar de flesta symtom/ besvär gå över. Men återigen, det innebär inte att du någonsin ska fundera på att börja äta gluten igen ... Den lilla fibern är fr.o.m. fastställd diagnos ett enda stort "NO NO"!

Ett laktosfritt år

Viktigt att känna till för den som har diagnostiserats med celiaki är att du under det första året även bör utesluta laktos (mjölksocker) helt! Detta då det laktasenzym som normalt bryter ner laktosen tillverkas i våra tarmar.

När tarmslimhinnan är svårt skadad kan (i princip) inget sådant enzym tillverkas. Men efter 6–12 månaders gluten- och laktosfri kost brukar det som regel fungera att fasa in de laktosinnehållande produkterna igen.

Allvarigare än de flesta tycker inse

"Det är väl 'bara' att byta ut vetemjöllet så är man i mål", är den vanligaste missuppfattningen hos människor. Celiaki innebär att den ytterst lilla glutenfibern, i liten mängd, kan göra stor åverkan på den diagnostiserades tarmslimhinnor. Därför är



I Sverige beräknas cirka två procent av befolkningen ha celiaki.

* Sök alltid professionell rådgivning om du känner dig orolig, har frågor och funderingar. Såväl Celiakiförbundet (www.celiaki.se) som www.l177.se finns där för din skull.





det viktigt att aldrig använda samma skärbrädor (i trä och plast), smörknivar etc. som används/har använts till gluteninnehållande produkter.

En restaurang som – till exempel – hävdar att de serverar glutenfri pizza är sanningsenlig först när det visar sig att den glutenfria pizzadegen inte blandas eller kan smittas med gluten vilket sker om den bearbetas på samma bord som gluteninnehållande pizza-, hamburger- och kebabdeg. Detsamma gäller för pommes frites. Om man friterar all sorts pommes, chicken bits, mozzarella sticks, chili cheese (o.s.v.) i samma fritös blir det ofrånkomligen glutenrester kvar i oljan. Den i sin tur smittar/kontaminerar sedan de ursprungligen glutenfria produkterna om de friteras där.

Kunskapsmässig korvstopning utan gluten

Mycket information som du inte hade en aning om? Vi vet, vi upplevde samma sak när vi fick den här informationen. Det är lika bra att börja processa den nya datan och utmana det interna RAM-minnet ännu en gång. Soya och en del drickor är exempel på andra luringar som är väl värda att ge akt på om man ska handla hem



Enormt mycket har skett i mathyllorna de senaste åren då företag ideligen tar fram nya mjöler; bröd etcetera för att möta ett växande behov.



För att en restaurang ska få servera en glutenfri pizza får den inte bearbetas på samma bord som gluteninnehållande pizza-, hamburger- och kebabdeg.

förtäring till sig själv eller någon annan som är diagnostiserad med celiaki. På färdiglagad mat får man helt sonika ställa sig och läsa innehållsförteckningen i jakt på ord som vete, malt (m.m.). Enormt mycket har emellertid skett i mathyllorna de senaste åren då företag som Dr Schär, Finax, Lailas, Oldana, Semper (m.fl.) ideligen tar fram nya mjöler, bröd etcetera för att möta ett växande behov.

Lär känna dina grynnor och skär

Min egen, än så länge tämligen begränsade, erfarenhet av att laga glutenfritt är att det går nästan lika lätt som med vanliga gluteninnehållande produkter. Min upplevelse är möjligen att allt som har glutenfritt mjöl i sig oftast behöver extra lång tid på sig för att "gifta sig" innan man börjar bryna pannkakorna, baka ut buldengen o.s.v. Ett tips är också att söka svar hos vänner och bekanta som sedan tidigare har mer erfarenhet av detta. Internet erbjuder naturligtvis en uppsjö med stöd och sist men kanske viktigast av allt; Svenska Celiakiförbundets webbsida. Hos de sistnämnda finns en stor och under lång tid samlad kunskap som bara väntar på att utnyttjas av alla som vill lära sig mer i ämnet.

Jo men visst, det blir mycket att ta in i början. Men snart sitter även denna kunskap i ryggmärken hos dig och därmed blir magkänslan så mycket bättre. ■



Ett tips är också att söka svar hos vänner och bekanta som sedan tidigare har mer erfarenhet av att laga glutenfritt.

LÄS VIDARE

...om hur en lokal krögare har anpassat sig till glutenfritt på sidan 18.

Rehab Resurs

i Uppland AB

Träna balans och styrka i liten grupp

Vi erbjuder dig som är 60+ :

- Balans och styrketräning i Engelska parken med enklare redskap.
Ledd av fysioterapeut/rehabassistent
- Gruppträning ledd av sjukgymnast/fysioterapeut
- Promenadgrupper
- Medicinsk yoga via Zoom

Alltid med coronasäkert avstånd!



Vi hälsar nya som gamla deltagare varmt välkomna!

S:t Olofsgatan 6 • 072-701 16 33
www.rehabresurs.se

VASILIS
OCH
SIGRID
MATHANTVERK



Välkommen till Linnés Kammare och Vasilis och Sigrid Mathantverk, på landet 10min från Uppsala. Keramik, inredning, hembakat fika, vår egen kallpressade olivolja, surdegsbröd från byn, äkta fetaost och mycket mer!



Fri hemleverans inom Uppsala vid beställning över 250kr, maila info@vasilisochsigrid.se eller ring 073 774 51 78 för info och beställning

ÖPPET **mars** lörd - sönd 11-15
april fred 12-16, lörd - sönd 11-15
maj torsd-fred 12-16, lörd-sönd 11-15
Vallhofs Säteri i Jumkil, väg 272,
buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov
www.linneskammare.se

LINNÉS
KAMMARE
KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ



15%

på alla Luxaflex®
solskyddsprodukter, rullgardiner,
plisségardiner m.m.

Erbjudandet gäller veckorna 14-15.

Gör dina fönster redo
för en härlig vår.
Varmt välkommen in i
butik!



ZOON

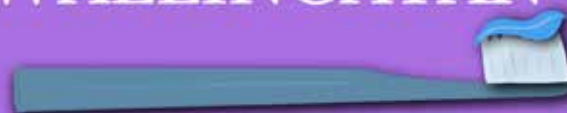
INREDNINGAR

Öppet tisdagar 15-20 (stängt under skollov).
Övriga tider gäller tidsbokning: 0709-74 36 47

zooninredningar.se

[zooninredningar](https://www.instagram.com/zooninredningar)

WALLINGATAN 1



Den trevliga tandläkarkliniken
i Luthagen

Välkommen till oss!

018-444 33 55.
www.wallingatan1.se

Möt våren med ett leende!
Kram!



Galleriet som ligger i tiden

Följ med på ett besök
till Uppsalas kaxigaste
konsthak, Galleri Zeitgeist.
Omslutet av Saluhallens
varma tegelväggar. ►



Konstnären Dominiqs steam punk-influerade konstverk kan väcka en upprymd nyfikenhet i de mest trögflytande själar.

KÖERNA AV FALAFELSUGNA UPPSALABOR

ringlar fram till de tre mattruckar som står uppställda nedanför domkyrkan på S:t Eriks torg. På andra sidan Sysslomansgatan tar Saluhallen också emot hungriga besökare, men här lockar mer än "bara" gastronomisk förtäring. Den som till exempel är på jakt efter kultur gör rätt i att besöka saluhallens trendiga Galleri Zeitgeist som ligger strax bortanför Fiskarns saltstänkta läckerheter.

När du nått fram till Saluhallens "baksida" finner du entrén till Uppsalas kaxigaste galleri. Ta bara några trappsteg ner och du hamnar inför Galleri Zeitgeists koloristiska och formrika överflöd. Inne i den spaciösa lokalen – som för övrigt vetter mot Fyrisån – samsas ett dussintal konstnärers olika uttryck. Målade och formgivna alster visas här omsluta av saluhallens varma tegelväggar. Bland konstnärerna märks bland annat Ebba Lundell som vi skriver om på sidan 23-24.

Idéen till Galleri Zeitgeist växte successivt fram hos delägaren Sofia Bo under 2014. Men det var först när hon gjorde gemensam sak med Uppsalaentreprenören Ivan Lovric som formen för Zeitgeist konkretiserades. Idag äger och driver de

galleriverksamheten tillsammans.

– Jag inledde som konstnär, berättar Sofia när hon och Ivan har satt sig ned mitt emot mig i galleriets sköna lädermöblemang. Ganska snart insåg jag emellertid att det är arrangerandet av utställningar som intresserar mig mest, så då valde jag att satsa på det istället.

– För ett par år sedan, 2019, blev vi kontaktade av Saluhallen som undrade om vi var intresserade av att finnas i deras lokaler, berättar Sofia. Vi var inte svårövertalade då vi insåg platsens potential.

Sedan dess har mängder av vatten flutit förbi utanför galleriets fönster; olika utställningar har presenterats för att ersättas av nya i en aldrig sinande ström, utställningsytorna har mångdubblats då man dessutom förser hela saluhallen med konst. Innan coronapandemin hann man också med att arrangera ett antal stora Art Shows där

Zeitgeist

ett tyskt uttryck och syftar till tidsålderns och det dåvarande samhällets anda.

(Källa: Wikipedia)





Del av Mihai Nilas konstverk "Fallen angels".



Ivan Lovric och Sofia Bo driver Galleri Z.



Galleri Zeitgeist utställning syns överallt inne i Saluhallen.



tusentals konstverk av hundraåriga konstnärer visades upp. Därtill tillhandahåller Galleri Zeitgeist Clarion Hotel Gillet, restaurang Magnussons och kontorshotellet United Spaces (i rådhuset) m.m. med konstverk.

Varje fredag arrangerar man in och utlämning av konst. Mellan klockan 16 och 19 brukar då konstnärer och andra kulturellt intresserade träffas i galleriet och mingla (naturligtvis på ett coronasäkert vis när tiderna är som de är). Och Saluhallens många mat- och dryckesställen serverar gärna den som är sugen på förtäring "to go with the art".

Här snackar vi fredagsmys i kubik.

Samarbete före konkurrens

I dagarna lanserar Galleri Zeitgeist nu sin egen konstnärers-community på webben. Det blir en kombinerad webbsida och -shop där ett flertal konstnärer presenterar sina alster, bloggar o.s.v. Är du som läser en konstutövare eller "bara" konstintresserad så är det ett tips att hålla utkik på deras webbsajt, galleriz.se, från och med nu!

Uppsala har sedan tidigare ett flertal konstgallerier. Finns det inte en risk för att konkurrensen blir för stor, undrar vi?

Både Sofia och Ivan skakar på huvudet och säger att de främst vill skapa en community där det sociala nätverkandet ska kunna stärka och gynna alla parter.

– Det sista vi vill är att stå i vägen för andra gallerister, så samarbeten är vi alltid intresserade av. Vi tror på att samarbete alltid gynnar samtliga parter mer än att hålla på och exkludera och konkurrera, säger Ivan innan Sofia tar över ordet:

– Samma sak gäller när det kommer till konstnärerna och deras kunder. Vi försöker alltid att möjliggöra en kontaktyta mellan dessa. Det händer att vi tipsar konstnärer och andra gallerister om varandra. Det tycker vi är väldigt värdefullt och viktigt, säger hon.

Ivan Lovric och Sofias Bos filosofi, där man är transparent och agerar generöst mot sina kollegor (eller som många andra branscher skulle kalla det; konkurrenter) lär högst troligt gynna deras galleri – många gånger om – i framtiden. ■



Vi tror på att samarbete alltid gynnar samtliga parter mer än att hålla på och exkludera och konkurrera.

De uppfästa plastskynkena släpper visserligen igenom lite av dagsljuset från lägenhetens angränsande rum. Men hade det inte varit för den armatur som byggaren Kaj Kumpula har tagit med sig skulle hallen på Torkelsgatan ha varit rejält mörk att stiga in i. Nu badar den tvärtom i ljus och lite längre bort, i det "urblåsta" badrummet, skymtar en svartgul bilningshammare i byggdammet.



Badrumstrender och våta drömmar

KAJ KUMPULA ÄR LÅNG och klädd i blå hantverkarbyxor, en svart T-shirt med företagsnamnet Luthagens Bygg tryckt på bröstet samt ett par rejäla skodon när han välkomnar mig in i lägenheten som ligger precis där Fålhagen övergår i Almtuna. Lägenhetsinnehavaren, tillika kunden, har flyttat ut under tiden som badrumsrenoveringen pågår vilket gör att Kaj och de kollegor hans företag Luthagens Bygg samarbetar med kan arbeta ostört – utan att störa!

Nästa år firar firman 25 år i branschen. Med sin särskilda kompetens inom våtrumrensning har det senaste "coronaåret", efter en svajig inledning, inneburit en alltmer ökad efterfrågan.

– Innan coronapandemin kom hade jag tack-samt nog tillräckligt med jobb, konstaterar Kaj. I början av förra sommaren blev det däremot en del avbokningar, just med anledning av osäkerheten kring pandemin, men sedan rullade uppdragen in som aldrig tidigare.

Han går före mig in i det avskalade badrummet och sveper runt med blicken. På de cementgrå väggarna syns kvadratiska konturer efter de kakelplattor som tidigare klädde dem. Golvet är uppborrat och de gamla klinkerplattorna redan bortforslade varför bilningshammaren, tack och lov, nu tigger tyst i sitt hörn.

Den enes bröd ...

– Nog har det varit – och är – en märklig tid, konstaterar Kaj Kumpula retoriskt. Men pandemin har ju faktiskt gynnat vissa branscher. För ett tag sedan renoverade jag till exempel ett badrum åt ett nygift par som på grund av pandemin blivit tvungna att ställa in sin bröllopsresa. Där hade researrangören gått miste om en inkomst då

de nygifta istället valde att lägga reskassan på att totalrenovera sitt badrum ... Vilket då gynnade mitt företag.

Han säger det inte rent ut, men det uppenbart att han känner medlidande med de branscher som drabbas negativt av pandemin. Sällan har väl ordspråket "den enes bröd den andres död" varit mer passande.

Våta drömmar

När jag väljer att styra in samtalet på något mer muntert, eller åtminstone neutralt, faller mitt val på trender inom våtrum. Vad vill folk ha i badrummet nuförtiden? Vart tog de förr så populära våtrumsmattorna i syntet vägen, och händer det någonsin att en kund uttrycker en önskan om en toalettapet med tryckt stänkmålning på?

– Nja, de mattor och tapeter du nämner är alltså rätt ovanliga att vi får beställningar på. Kakel och klinker är fortfarande det som är mest i ropet. Den tydligaste förändringen på senare år är att kvadratiska kakel- och klinkerplattor nu allt oftare får stå tillbaka för de mer rektangulär formade, säger Kaj.

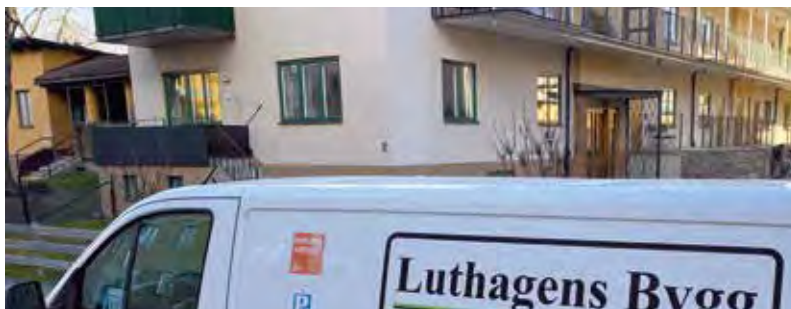
Men kan man inte använda andra material än kakel, klinker och syntetmattor och -tapeter i våtrum, undrar frågvis?

– Visst går det. Så länge du har gjort ett fullgott grundarbete. Så länge allt följer Boverkets byggregler, och i mitt fall Byggherarkommitténs branschregler för arbete i våtrum, så är det bara att köra på.

Kaj Kumpula och hans Luthagens Bygg bygger vidare för framtiden i Fålhagen, Luthagen och övriga Uppsala och tar nu sikte på nästa trekvarts-jubileum, femtio år, 2046. ■



Kvadratiska kakel- och klinkerplattor får allt oftare stå tillbaka för de mer rektangulära.



Cykel *winther*

Navgenerator med ledlampa

3-växlad 5 495 kr

7-växlad 5 995 kr



Finns i färgerna svart och röd

LEFFES CYKEL

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

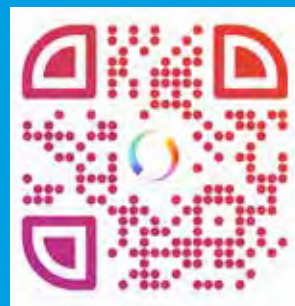
Tvåhjulsmästarna



GRATIS TACK VARE ER!

*Swisha och stöd
detta magasin*

Bidrag till: 123-5680160



nybrons.se

- Körlektioner Bil
- Handledarutbildning
- Intensivutbildning
- Riskutbildning

NYBRONS

TRAFIKSKOLA AB

Västra Ågatan 16, Uppsala (intill Filmstaden) - 018 - 12 23 11

ÖPPETTIDER 8.00 – 19.00

LUNCH FRÅN 11.00

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

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

Wilmas

BRÖD
från eget bageri

LUNCH

BAKVERK
från eget bageri

BOWLS

PAJER OCH SALLADER

SMÖRGÅSTÄRTOR

FRUKOSTPAKET

EGEN KAFFEBLÄNDNING

TÅRTOR

Ungdomsredaktionen är en plats där skrivglada ungdomar kan dela med sig av sina texter och åsikter; här kan vi uttrycka oss och göra skillnad. Du som är under 18 år kan skicka in din text eller idé till redaktion@luthagsnytt.se, skriv "UNG" i rubriken.



Äntligen lite idrottande!

UMLN:s unga reporter i Bryssel, Elsa Pålshammar, berättar nedan om vikten av att hållas sig i rörelse samt konsten att simma lugnt i EU:s huvudstad.

UNDER PANDEMIN I HÖSTAS var samtliga sportaktiviteter stängda för Brysselborna, så även för oss barn. Det var så i hela fyra månader! För många som gillar att sporta var det OTROLIGT jobbigt, vilket de påminde alla oss andra om. Det enda man kunde göra då var att idrotta ute. Personligen har jag gått på utomhus-aerobics med min mamma några gånger under vintern (två ord: Iskallt och 50-åriga mammor).

Men sedan början av februari i år är inomhusaktiviteter för barn tillåtna och jag har kunnat återgå till att simma, åtminstone varannan vecka. Det knuffade igång mig och lyckades få mig att vakna upp ur den karantän-seghet som jag haft av och till sedan i april förra året. Många nya säkerhetsåtgärder är införda som t.ex. när jag simmar: Grupperna är mycket mindre och ingen får duscha (efter avslutad träning, red) utan man måste klä på sig och gå. Andra aktiviteter är också tillåtna nu, som tennis och dans. Man måste komma ihåg att det är jätteviktigt att sporta och få i gång kroppen, och det hjälper för kreativiteten och att minska på den inre stressen. Vissa sporter får man fortfarande inte göra om man är över tretton år, så vissa som verkligen skulle behöva röra på sig och hålla i gång måste fortsätta att vänta. ■

TEXT: ELSA PÅLSHAMMAR

Ungdomsreporter för UMLN och bosatt i Bryssel

Lägg på ett ^(bryssel-)kål när du handlar!

Den andre unga reportern och systemen Greta Pålshammar berättar om svårigheterna när man ska gå och handla i pandemiestriktionernas Bryssel.

IBLAND GÅR JAG OCH HANDLAR mat och annat som jag behöver i en affär som heter Delhaize här i Bryssel. Det är ungefär som Belgiens svar på Ica i Uppsala. Där är det obligatoriskt att ha munskydd på sig, på grund av pandemin. Om man skulle ha missat det så påminns man igen och igen om vad som faktiskt gäller i dessa tider.

Det finns en skylt utanför entrén som visar hur man ska ha sitt munskydd på sig och det brukar stå på Belgiens vanligaste språk; franska och nederländska. Dessutom brukar det finnas en vakt utanför affären som ser till att det inte blir för många människor inne i butiken samtidigt. Man får bara vara där i max 30 minuter och får bara gå och handla själv, alltså inte med familj eller med en vän.

Innan man går in så vill de att man ska desinfektera händerna. När jag går och handlar så tycker jag att det är väldigt stressigt att gå in bland en massa människor. Man koncentrerar sig så mycket på sitt munskydd och att hålla avstånd att man sedan nästan glömmer bort vad man skulle köpa. Jag har kommit fram till att det är viktigt att koncentrera sig och att ha en liten inköpslapp med sig.

Annars brukar jag inte gå och handla särskilt ofta, just för att jag vill undvika människor så mycket som möjligt. Förut var det nästan jämt kö utanför affärer och butiker här i Bryssel. Men nu är det tack och lov färre människor ute i shoppingärenden. Slut från Bryssel för denna gång! ■

TEXT & FOTO: GRETA PÅLSHAMMAR

Ungdomsreporter för UMLN och bosatt i Bryssel





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

LIVSMEDEL



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



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



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

KROPP & HÄLSA

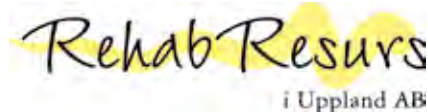


LUTHAGEN TANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

KROPP & HÄLSA (forts)



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



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



Massage • Yoga • Träning • Kurser
Götgatan 6 • 0704-823183
LUTHAGENSMASSE.SE



Klassisk Massage/Massagebehandlingar
Peter Björk
Diplomerad Massageterapeut.
Certifierad av Branschrådet Svensk Massage.
Götgatan 6 | 072-323 04 74
www.bjorksfriskvard.se



FACKHANDEL



BUTIK FÖR HUND OCH KATT
TRIM OCH HUNDDAGIS

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



Hildur Ottelinsgatan 9
Öppet tisdagar 15-20
Tel. 018-24 04 73



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

BYGG



Erbjuder tjänster inom måleri t.ex. inomhusmålning, tapetsering och utomhusmålning.
Mobil: 018-55 08 16 | www.husbyborgmaleri.se



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

SKÖNHET



Börjegatan 52
018-55 00 20
www.salongluthagen.se



Vi finns på Gimogatan 2A (nära Nelins Livs)
Tel: 073-590 34 50 eller förboka via bokadirekt.se
Pensionärer herr 270 kr/ dam 290 kr



DIN SKÖNHETSSALONG I UPPSALA
Sysslomansgatan 26 | 018-51 00 33

CAFÉ, RESTAURANG OCH HANTVERK



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



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



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

ÖVRIGT



Bergagatan 2
(Hörnet kyrkogården)
Tel: 018-50 11 50
www.upsalabegravning.se



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



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



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



RIKSMÄKLAREN I UPPSALA
Mäklaren genom livet

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

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



Häng med
oss på
Instagram
i vår!

@luthagsnytt





Krögaren Zeydan Erdogan (mitten) flankeras av muntra kollegorna Selim och Özcan.

Glutenfritt på Johannesgrillen

Det doftar härligt av pizza, fish and chips, grillat kött och färska grönsaker när vi närmar oss den lilla gula byggnad där Sankt Johannes Grill (Johannesgrillen i folkmun) huserar. När krögaren Zeydan Erdogan och hans medarbetare i restaurangen fick många förfrågningar om glutenfri kebab valde man att satsa "fullt ut".

– Sedan tidigare hade vi bland annat glutenfri pizza, berättar Zeydan. Men vi hade märkt av att fler och fler efterfrågade glutenfria alternativ till våra andra rätter också ... Så det var bara för mig att sätta mig och "läsa på".

Han medger att det är en del att hålla koll på (läs även s. 6–7), men tycker att det är viktigt att möta upp där behov och efterfrågan finns. Därför ökar antalet vegetariska och veganrätter kon-

tinuerligt på menyn. Nu utökas möjligheterna ytterligare, till förmån för glutenintoleranta.

I restaurangen på Sankt Johannesgatan bakas det sedan tidigare glutenfria pizzor på särskilda silikonunderlägg. Dessa underlägg används enbart vid tillagning av glutenfri mat och hålls därför alltid åtskilda från glutenhärddar som till exempel vetemjöl.

– Vi kom fram till att det var lika bra att köra fullt ut på glutenfri kebab, konstaterar Zeydan när vi frågar om skillnaden på kebab med alternativt utan gluten. Det fanns ingen anledning att fortsätta erbjuda kebab med gluten då smaken inte påverkas det minsta av glutenets frånvaro. Däremot har vi naturligtvis kvar den veganska kebaben för de som inte vill äta kött alls.

Vi inser förstås att fler restauranger, kaféer o.s.v. än Sankt Johannes Grill gör satsningar på glutenfria alternativ och här hoppas vi nu på din hjälp. Läs mer i rutan här bredvid. ■

UMLN REDAKTIONEN

TIPSA OSS

...på matställen, konditorier o.s.v. som du tycker serverar bra glutenfria alternativ till glädje för en allt större grupp svenskar med celiaki. Skicka dina tips eller synpunkter till oss på e-post: redaktion@luthagsnytt.se eller via sms på: 0704-79 59 13. Du kan också skriva till UMLN på Instagram [@luthagsnytt](https://www.instagram.com/luthagsnytt).

Alltid pensionärsrabatt!

Hair City
DIN SKÖNHETSSALONG I UPPSALA
Sysslomansgatan 26 | 018-51 00 33

NYHET!

Klassisk massage utförd av utbildad personal

Erbjudanden fram till 1 juli 2021:
30 min. massage för 250 kr
Färg och slingor 20% rabatt

Öppettider: Må-fre 9-18 Lördagar: 10-15
Ring och boka eller gå in på bokadirekt.se

20-årsjubileum på paus

Psssst, den 1 april fyller Zoon Inredningar 20 år (inget aprilskämt - vi lovar ;-). På grund av Coronasituationen kommer vi att jublera mot höstkanten och ber att få återkomma när det närmar sig. // Åsa



Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre	8 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰
Lördag	9 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰
Söndag	10 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



LOTTO
med Joker

Pricka in en vinnare,
ta en kaffe och en
varm korv i Nelins
spelhörna!



Keno



Om vårens bakslag och *njutningar*

Tänk, varje år är det likadant! Det kommer en sådan där tidig första vårdag då man riktigt känner hur solen värmer och genast så tror jag att det betyder att vintern är över! Dagen efter vräker snön åter ner, och jag blir lika besviken varje gång som vintern beslutar sig för att ta sig ett återfall.

Signerat: Emeli Åkerman

SNÖ ELLER INTE SÅ ÄR VALBORGSFIRANDET en trevlig tradition, tycker jag. Valborgstraditionen må vara en rätt knasig grej egentligen. För det vi firar är minnet av när benresterna av den tyska prinsessan Valborg (eg. Walpurgis) flyttades till en klippskreva år 870. Enligt sägnen så ska en magiskt botande olja därefter ha börjat rinna ut från den där klippskrevan. Hur det nu var med det vet vi egentligen inte.

Men det jag vet är att sista april i Uppsala normalt är en mycket trevlig tilldragelse för allmänheten. I år blir det dock ingen försränning på Fyrisån, ingen mösspåtagning vid Carolina Rediviva eller flammande vårdkasor som lyser upp vårens ankomst. Men våren, den kommer ändå, tack och lov.

”Hemligt går träden i blom”, som Monica Zetterlund sjöng. För ingen pandemi i världen kan ställa in våren! Vi människor tenderar annars att ofta utgå ifrån att världen kretsar kring oss, en s.k. antropocentrisk syn på livet. Men när något plötsligt dyker upp, som t.ex. den pågående pandemin, så visar det hur skört allting i själva verket är – även sådant som vi tidigare har tagit för givet; som att gå på teater eller ta en fika med nära och kära till exempel. Nej, det gäller att njuta av det man kan när det går!

En lustans lakejs tips

Apropå njutningar så har jag på senare tid blivit barnsligt förtjust i en viss sorts kolor och praliner som de säljer i en blomsterbutik i Luthagen. Tillverkaren Pärlands konfektyr håller till i Stockholm och i deras utbud finns alla möjliga spännande smakkombinationer. Dessutom är de så utsökt förpackade att man önskar att det gick att äta med ögonen också! Perfekta att ge bort som present (även bara till sig själv). Sedan kan man smaska i sig dessa delikatesser med vetskapen om att man stöttat både den lokala blomsterhandeln såväl som det lilla konfektyrbageriet Pärland.

Ingen kan göra allt – men alla kan göra något!



Ingen pandemi i
världen kan ställa
in våren!

I det lilla bor det stora

Jag drar mig till minnes en historia som berättar om en turist som på sin resa ser en gammal kvinna gå på stranden och kasta tillbaka sjöstjärnor i havet som spolats upp av tidvattnet. Turisten frågar henne varför hon ägnar sig åt något så meningslöst; bara på den här stranden ligger det ju tusentals, för att inte tala om alla andra stränder i närheten! Den gamle damen ler då och plockar upp ytterligare en sjöstjärna och svarar:

– Det har betydelse för den här. ■





FOTO: ÅKE PÅLSHAMMAR.

Tjugoettans bild

En grön vägg i Segerstedtska huset. Vetenskapliga studier visar att gröna omgivningar i stadsmiljön (såväl inom- som utomhus) bidrar till bättre hantering av stress, lägre blodtryck, bättre sömn och ökad fysisk aktivitet. Till och med ökad livslängd hos befolkningen! Läs mer på s.27.



DIN BAKGRUND SKA INTE AVGÖRA DIN FRAMTID

| Lina Nordquist
Riksdagsledamot

| Helena Hedman Skoglund
Kommunalråd

| Malin Sjöberg Högrell
Regionråd



uppsala.liberalerna.se



[lib_uppsala](#)



[liberalernauppsalakommun](#)



[liberalernauppsala](#)



Klimatet förändras, det kan vi också.

Allt som vi gör har en klimatpåverkan.
Om alla hjälps åt så kan vi vända
utvecklingen.

Nu erbjuder vi **klimatneutrala trycksaker**
– för en hållbar framtid.

Gör som oss och **märk klimatneutralt!**

ÅTTA.45 TRYCKERI®

VI GER TRYCKEKONOMI

08-553 348 00 | www.atta45.se



Lebba sätter **färg** på tillvaron

Med välbekanta Uppsalaadresser som löper över målardukar och väggar fångar Ebba Lundell Uppsala med naivismens träffsäkra penseldrag. Hennes konstnärliga uttryck är mycket färgstarkt och sättet hon väljer att komponera sina motiv kittlar betraktarens fantasi. ►



TEXT: PEDER STRANDH
FOTO: PEDER STRANDH OCH
EBBA LUNDELLS TAVLOR





INNE PÅ KONTORSHOTELLET Fastoffice på Sankt Olofsgatan 11 pryds väggarna av konst med idel Uppsalamotiv. Det är alltifrån stadens slott till Linnéanum och gatumiljöer som möter betraktaren i korridorer och lunchrum.

– Här hade jag min ateljé under en period, säger Ebba samtidigt som systemen Elissas chihuahua Frasse hemtamt traskar runt i lokaliteterna.

I det generöst tilltagna lunchrummet utgör en av väggarna en enda stor Uppsalamålning och det är här vi slår oss ned. Ebba är klädd i en färgstark lila kappa, jeans och vita stövlar med höga skaft. Hela hon utstrålar orädd livshunger, något hon delvis tror har att göra med uppväxten på familjens hästgård i Nilsbo utanför Vittinge.

– Som barn var jag tyst och lugn, berättar hon. När man bor så isolerat som vi gjorde var man tvungen att att lära sig att vara ensam, att umgås med sig själv. Det tror jag var väldigt nyttigt och det har definitivt underlättat för mig när corona tvingar oss till att hålla distans.

Närheten till pappans galopphästar gjorde att hon inte blev en hästtjej, tror hon. Att hennes

mamma alltid såg till att det fanns målargrejer att tillgå för henne och hennes syster är sannolikt en av anledningarna till att hon tidigt fastnade för lusten med det kreativa och glädjen med att måla.

Via Vittinge ut i världen

Som brukligt för barn i Ebbas barndomstrakt blev det till att gå grundskolan i satt ordning; lågstadiet i Vittinge, mellanstadiet i Morgongåva och högstadiet i Heby. Därefter väntade gymnasiearbetet vid Katedralskolan i Uppsala där gymnasiearbetet kröntes av en konstutställning på Ungdomens hus. Denna (hennes första) konstutställning hade hon tillsammans med en studiekamrat och temat för utställningen var grekiska gudar. Efter studenten 2013 spenderade hon en termin i Montpellier i södra Frankrike för språkstudier i franska. Därpå följde franskastudier vid Uppsala universitet innan resväskan åter packades för en halvårsvistelse i Dominikanska republiken. Och hela tiden reste Ebba Lundell ensam.



FÖLJ EBBA

På Ebba Lundells Instagramkonto [@lebba](https://www.instagram.com/lebba) kan man följa det mesta som rör hennes konstnärskap, se nya verk och skulpturer samt få uppdateras om kommande utställningar.



– Jag tycker att det är jätteskönt att få rå sig själv, ta beslut enbart efter mitt eget huvud och magkänsla, säger Ebba innan hon tillägger: Men jag har också gjort en roadtrip i USA tillsammans med en kompis, och det var också väldigt roligt!

Kandidatexamen i samhällsgeografi

Att vara verksam i Uppsala tycks nästan förutsätta att man har åtminstone några akademiska poäng i rockärmen och det har Ebba Lundell också hunnit skaffa sig. Hennes Kandidatuppsats tog upp ämnet om Offentlig konst, och det är därifrån intresset för att i framtiden själv få skapa offentlig konst startade. Sedan 2019 ställer Galleri Zeitgeist (läs mer på sidan X En kandidatexamen i samhällsgeografi vid Uppsala universitet tycker hon har gett henne ett mycket bredare och ett mer nyanserat sätt att se på sin tillvaro.

Sedan 2019 ställer Galleri Zeitgeist (läs mer på sidan 9-10) ut hennes konst och i höstas började hon en årslång kurs på den konstinriktade Nyckelviksskolan på Lidingö.



– Det är en himla bra utbildning, utbrister Ebba! Jag är så glad att jag hamnade där och därmed kan utöka bredden i mitt skapande till mer tredimensionella objekt och andra medium än bara måleriet.

Coronapandemin har, av uppenbara skäl, satt "käppar i paletten". Men trots det tycker hon att hon har hittat den för sig helt rätta utbildningen:

– Där har jag träffat likasinnade och får prova på olika konstnärliga uttryck, ibland sådant jag aldrig trott jag skulle gilla, än mindre älska ... Till exempel trä, metall och vävning. Jag känner att jag utvecklas väldigt mycket!

Nu börjar Frasse tröttna på att sitta still och lyssna till vårt samtal. Han tycker nog att det är dags att "häva taffeln". Men lille Frasse får ge sig till tåls en liten stund till. För vi måste få svar på vad det är som upptar Ebba Lundells inre klangbotten och kräver att få manifesteras på duk, i lera etcetera i skrivande stund?

– Jag är väldigt inne på att måla tanter, säger hon. Helst ska det vara i ett strandsammanhang.

Ebba förklarar, med emfas, att hon är "trött på att måla normsnygga motiv!". Att hon nu vill lyfta fram det mer vardagliga, det icke-perfekta. I höstas gick hon också alltmer från att använda akrylfärgernas "lätta kulörer" till oljefärgernas lite djupare nyanser.

I framtiden drömmer Ebba om att någon gång få utsmycka en offentlig plats med en stor skulptur ... Kort sagt att göra stora och färgglada tredimensionella objekt i keramik – samt att lära sig glasblåsning. Så, huka sig i glasrike, för nu laddar Ebba om! ■

”

Jag är väldigt inne på att måla tanter.

System Elissas chihuahua Frasse.



Josefssons Lanthandel

Geijersgatan 15

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

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

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



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

Välkommen in till oss!

Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

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



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se



Familjeläkarna
LUTHAGEN

Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



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



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

Familjeläkarna Luthagen



Grönt är skönt

- en mycket stark berättelse

Det är nog ingen slump att många dikter och sånger lovsjunger just naturen och den positiva inverkan den har på oss människor.

Signerat: Åke Pålshammar

PÅ SENARE ÅR HAR även forskningen allt mer börjat undersöka naturens roll för vårt välbefinnande. En färsk studie från Århus universitet, där över 800.000 barn undersöktes, visar att färre barn som växt upp i eller nära grönområden hade diagnosticerad ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Detta i jämförelse med barn som vuxit upp i områden med mindre grönska. Även forskare som studerat aktiva försök med att anlägga fler nya grönområden, t.ex. parker, har funnit en minskning av antalet barn med koncentrationsproblematik.

Och kanske är det inte så märkligt. För naturen tycks verkligen ha en läkande kraft, vilket nog är en erfarenhet många av oss gjort.

Vid Uppsala universitet, liksom på många andra ställen i världen, pågår också forskning om samspelet mellan människa och natur. Den bekräftar bilden av positiva effekter av naturens förunderliga roll för såväl fysisk som mental hälsa. Likaså stärks tankemässiga funktioner om man har återkommande naturkontakt.

Och upplevelsen av att maten och fikat verkar smaka godare när det avnjuts i naturen kan nog många bekräfta. Inte minst alla de som i dessa pandemitider sökt sig till Uppsalas många grillplatser, årummet utmed Fyrisån och andra naturområden för att kunna umgås med sina nära och kära.

Naturen blir såklart en viktig motvikt till den stress och press livet i dessa tider utsätter oss för. Noteras kan till exempel att den som stressar kraftigt och länge riskerar att områ-

den av hjärnan får sig "en kyss" så att de fungerar allt sämre. I vissa fall kan till och med områden i hjärnan skadas (i t.ex. hippocampus) av stresshormonet kortisol – något som minskar förutsättningarna att lära nytt, minnas och att orka med och klara av arbete, skola eller andra åtaganden.

”

Det fiffiga är ju att i naturen finns en naturlig kravlöshet som minskar stressen i hjärnan.



Det fiffiga är ju att i naturen finns en naturlig kravlöshet som minskar stressen i hjärnan. Det gäller även till exempel depressiva tankar som "lättar" av naturkontakt.

Och dessutom tränas kropp och knopp av den motion och kreativitet (tänk bygga koja!) barn och vuxna där lätt kan ägna sig åt.

Allt detta kan vara extra befriande för till exempel barn med ADHD. Att grönområden därtill oftast innehåller mindre mängder föroreningar är även det ett plus i kanten, såklart.

När nu dagsmeja alltmer kommer att råda kan vi omfamnas av mer ljus och värme, som öppnar våra sinnen och hjärta. Och förhoppningsvis blir den positiva vaccinlindrande framtiden vår!

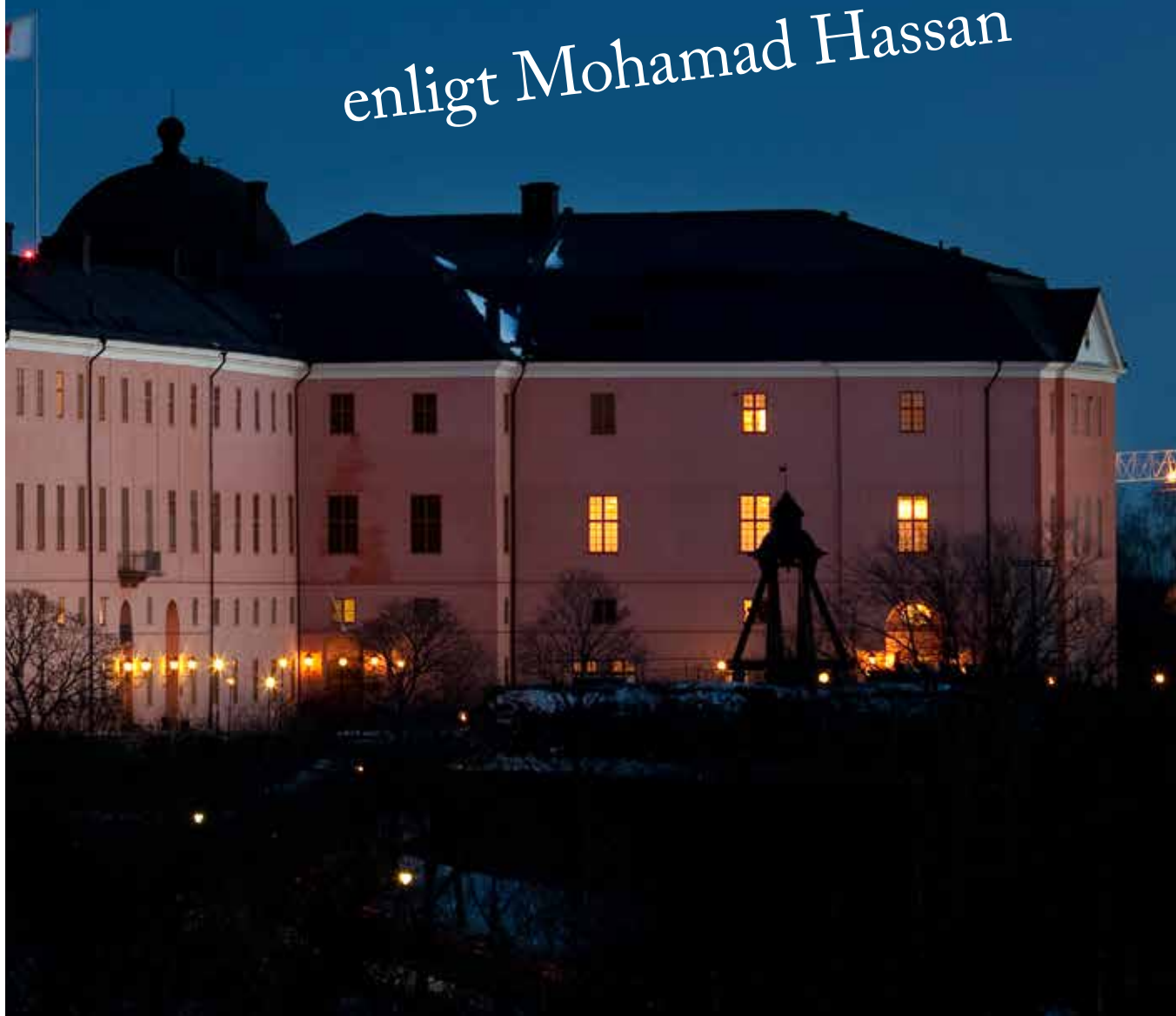
Eller med Tranströmers ord: "Och solskenet fastnade på namnet VINTER och satt kvar där tills vintern var över. Vi befann oss i första kapitlet av en mycket stark berättelse." ■

Referens till den danska studien: "The Association between Residential Green Space in Childhood and Development of Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Population-Based Cohort Study" av Malene Thygesen et al. Environmental Health Perspectives.

En lätt bris är det ända som håller kommunalrådet Mohamad Hassan (L) och ett dussintal (mestadels) turister sällskap på Uppsala slotts högt belägna borggård. Mohamad står och byter några ord med ett par utanför konstmuseets entré och förklarar att "här ska inte förstöras någon historisk miljö".

Uppsala Konstmuseum 2.0

enligt Mohamad Hassan





SE VANDRINGEN

...runt slottet med
Mohamad Hassan i
filmen på vår webbsida
www.umln.se

– **TVÄRTOM, UTBRISTER HAN!** Uppsalas anrika och fina slott med sitt konstmuseum ska bli än mer lättillgängligt, och därmed också mer konkurrenskraftigt med internationella mått mätt.

Det enda som egentligen är aktuellt för åtgärder är den södra bastionen som i dag också kallas för Vasaborgen. Fram till 1940-talet var den en grön kulle när det försågs med sitt (som det var tänkt) tillfälliga koppartak och det är här konstmuseets tänkta "huvudhall" ska finnas efter den planerade ombyggnationen.

– Det är ingen som vill, eller för den delen får, röra själva slottsbyggnaden, försäkras Mohamad Hassan. Jag har förstått att det finns en del missuppfattningar som florerar och leder till ryktes-spridning om rena icke-frågor. Därför vill jag här och nu ta tillfället i akt att återge de fakta vi vet i dag (läs 13 mars, red):

En av icke-frågorna: Vita klossar

Han tar idén om att vita klossar skulle byggas, på eller intill slottet, som exempel. Sannolikt grundar sig dessa föreställningar, att man skulle låta bygga vita klossar, på missuppfattningar efter att ha sett arkitektskisser utan att kunna tolka dem, tror han. På sådana illustrationsritningar brukar ofta föreslagna förändringar kunna lämnas vita, mest för att det ska vara lätt att se var på bilden som det aktuella området/områdena finns.

– Vi som politiker får och vill inte gå in och "trixa" med historiskt värdefulla platser som slottet och dess närmiljö, säger Mohamad Hassan

med eftertryck. Dessutom är det ju faktiskt Statens Fastighetsverk som äger och förvaltar slottet och det är de som kommer att jobba med det här uppdraget. Är det några som kan, och bör, hantera sådana här delikata saker så är det just Statens Fastighetsverk, anser han.

"Sten Sture-hissen" – Uppsalas svar på Stockholms Katarinahissen?

Uppsala slott tronar som bekant högt ovanför staden på Kasåsen. Det kräver en mindre styrkeinsats för att komma dit om man inte åker t.ex. bil. För att ytterligare öka tillgängligheten, inte minst för människor med funktionshinder, vill man satsa på ännu en entré. Men den här gången i form av en spång, hiss eller möjligen bergbana. Tanken är att denna entrélink ska utgå från parkområdet där idag bl.a. restaurang Bangla och BJs ligger och angöra slottsnivån vid det södra slottstornet.

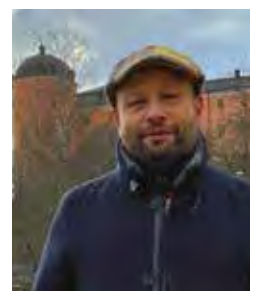
– En sådan länk kommer att göra hela området mer levande och därmed också öka tillströmningen av såväl lokala som hitresta turister och konstintrasserade. Det i sin tur ökar den upplevda tryggheten i området och inte minst öppna upp den södra slottsmiljön väsentligt för människor med exempelvis rörelsehinder.

Alla dessa argument (fler finns naturligtvis) anser Mohamad Hassan talar sitt tydliga språk för att det som nu är på gång att ske uppe vid slottet är steg i helt rätt riktning. ■

TEXT: PEDER STRANDH



Vi som politiker får och vill inte gå in och "trixa" med historiskt värdefulla platser.



UPPSALAS LOKALA BAGERI

Bröd och konditorivaror

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

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

Just nu är det bråda dagar för Biim Frischenfeldt och hennes nystartade musikbolag Yellow Music United (YMU).

Sing sang "la Biim" och vips blev allt gult!

NÄR VI TRÄFFAR HENNE i hennes och pojkvännen Filips lägenhet i Gränby har andra medier ännu inte lyckats ta sig dit. Men det ska komma att ändras. YMU "is the shit" just nu, skulle man kunna säga. Och det gläder oss!

Med sitt smittande leende och skratt serverar Biim kaffe vid köksbordet som står precis bredvid en klaviatur, gitarr och annan musikutrustning. Med pappans devis "håll takten och var ödmjuk" djupt inpräntad trollar hon fram kaffe på bordet samtidigt som hon tar mig med på en resa som tar sin början 1997 i Bälinge.

– Jag visste tidigt att det var "sjungerska" jag ville bli, berättar hon. Mina föräldrar stöttade mig helhjärtat i mina musikdrömmar från första stund.

I samband med Sam-studierna på Fyrisskolan fick hon sedan möjlighet att göra praktik vid ett skivbolag. Där lärde hon sig en hel del om alla de färdigheter som krävs i skräet.

– Det var jätteroligt och lärorikt. Men efter några år kände jag inte riktigt igen mig i mig själv längre. Jag hade svepts med i den oftast väldigt ytliga virveln av releasepartyn, konserter, pressträffar med artister jag beundrade o.s.v. Det var som om jag hade gått vilse i mig själv.

Biim nämner mammans uppmaning, "tänk på din magkänsla", som kom som en räddning i den tuffa stunden.

– Jag bromsade och tog tillbaka kontrollen över mitt eget liv, så skönt!

Musikbolag – inte skivbolag

Till skillnad från pojkvännen Filip Killander, som är skivbolagsägare och musikproducent vid Killander Music Records, så driver Biim Frischenfeldt ett musikbolag. Det är hon noga med att betona. I YMU vill hon hjälpa andra, inte minst tjejer, att själva kunna ta kommandot över sitt musicerande och sin karriär i branschen. Hon om någon känner till alla fallgropar och hägringar som lätt kan få den mest klarsynta att irra bort sig.

– Jag hjälper till med alltifrån sång- och scen-coachning till hur man lägger upp och genomför releaser, marknadsföring etc. Lite "från ax till limpa"-tänk, förklarar hon.

På sin webbsida, www.yellowmusicunited.se, skriver hon att hennes företag "ska kunna



fungera som navigator för både oerfarna och erfarna artister genom musikbranschen" och att "målet är att skapa en community med syftet att förena musik med människor [...] oavsett tidigare erfarenheter".

Inom ramen för YMU hjälper Biim Frischenfeldts, med sin varma personlighet i kombination med hennes musikkunskaper, dessutom många att våga. Våga ta ton, att lita till, och tro på, sig själva.

– Jag har ett underbart jobb i en spännande bransch och jag är min egen, konstaterar Biim nöjt.

Och därtill, konstaterar hon, under den härligaste färgen av dem av alla: gul som favoritblomman solrosen. Vi önskar Biim Frischenfeldt all lycka med det som strax, när UMLN var hos henne på Solskengsgatan, kommer att vara aktiebolaget Yellow Music United! ■

SE OCH LYSSNA

...när Biim Frischenfeldt framför "Tequilalåten" på uml.n.se!

Språnget

Då och då ger sig UMLN ut på gatorna och tar pulsen på våra läsare. Denna gång undrar vi vad man längtar mest efter med våren?



TILLSAMMANS MED SÖNERNA Alfred, Henry och Valter har mamma Evelina hittat till lekparken Tegen i Luthagen denna eftermiddag. Den tidiga vårsolen gör sitt bästa för att värma, men lyckas föga. Tur är det väl då att man kan hålla värmen genom att vara fysiskt aktiv och klädd efter väder.

– Jag längtar efter att kunna gå och plocka en blombukett med vit- och blåsippor i Stabbyskogen, säger Alfred samtidigt som han – helt korrekt – pekar i västlig riktning mot Stabby.

Mamma Evelina förklarar ursäktande att det där med förbud mot att plocka de blå sipporna inte är något som har hunnit fastna hos äldste sonen ännu. När hon påminner honom nickar han instämmande med ett "visst ja, det hade jag glömt bort".

– Jag längtar efter en storm, utbrister sedan mellansonen Henry!

Men ska vi inte först se fram emot en vår och sommar innan vi börjar önska hit de för hösten så typiska stormarna, föreslår vi?

– Nej, jag vill ha en storm, vidhåller Henry bestämt.

Okej då, önskan är ju trots allt fri. Så hoppas på storm kan du alltid göra, unge man.

Lillebror Valter nöjer sig med att agera åhörare under vårt samtal. Kanske önskar han sig både en blombukett från Stabby, utan blåsippor, och en storm? Blott Valter vet svaret på den frågan. ■

ANAÏS ÄR FYRA MÅNADER "gammal" och älskar ALLA de nya intryck som livet än så länge radar upp framför henne. Därmed är ett fotografi med tillfredsställande skärpa nästintill omöjligt att få till. Hon är en så kallad Shih Poo – en blandras mellan Shih Tzu och Toypudel – och är så söt att det nästan gör ont bara att titta på henne.

Matte Maria Ottander längtar efter att kunna ta med Anaïs in i hundrasthagarna och efter längre promenader i skogen.

– Ja, hon behöver växa till sig lite till. Men framåt våren ska vi nog vara där, säger hon. Annars är det framförallt en längtan efter normalläget, där man utan coronarädsla kan träffa släkt och vänner igen, som står högst på min önskelista inför våren 2021.

Den önskan delar förmodligen Maria med det stora flertalet av världens övriga befolkning. För valpen Anaïs är däremot coronapandemins påtvingade tillvaro den enda verklighet hon känner till. Därför nöjer vi oss denna gång med mattes önskevision för våren. ■

FÖLJ UMLN PÅ NÄTET



umln.se



Instagram

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se

www.luthagsnytt.se

Besöks- och postadress

UMLN - Uppsalamagasinet

Luthagsnytt

c/o Strandh-Klefbeck

Media KB

Skolgatan 7

SE-753 12 Uppsala

Kontaktinfo

Redaktion och annons:

0704-79 59 13

redaktion@luthagsnytt.se

Ansvarig utgivare

och redakör:

Peder Strandh

Framsida

Konstnären Ebba Lundell

framför en av sina

Uppsalamålningar:

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Ungdomsredaktör

Nohmi Reimegård

Redaktionellt material till:

redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

Maria Klefbeck

Tel. 073-04 581 04

annons@luthagsnytt.se

Utgivningsdagar 2021

11 juni, 10 september och 26 november

Materialgranskning

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

Produktion/tryck

Strandh-Klefbeck Media KB

ÅTTA.45 TRYCKERI, Järfälla

Ehof Grafiska AB, Uppsala

www.umln.se

Tipsa UMLN

redaktion@luthagsnytt.se

eller på sms/mms till:

0704-79 59 13



Staffan Dufbäck är ny mäklare på Riksmäklaren

Staffan Dufbäck är nog den mäklare i Uppsala som kan Luthagen bäst. Efter att ha drivit mäklarföretaget Dufbäck & Co i drygt 20 år valde Staffan att 2018 sälja lokalerna på Börjegatan och flytta till Spanien. Nu är han tillbaka som mäklare på Riksmäklaren.

- Det ska bli jättekul att jobba igen och lägga all fokus på kunderna, säger Staffan.

Uppsalamäklaren Staffan Dufbäck är en välbekant person och mäklare i Uppsala och Luthagen. Förutom en kort avstickare till Malmö i början av 90-talet har han varit Luthagen trogen hela sitt liv.

- Jag älskar Luthagen, här finns precis allt, utom ett systembolag. Luthagen är som en stad i staden, säger Staffan som egentligen hade tänkt att gå i pension för tre år sedan.

Då stängde han nämligen kontoret på Börjegatan och flyttade till Fuengirola i Spanien. Tanken var att mer eller mindre gå i pension men även jobba lite med ett investmentbolag som förädlar lyxlägenheter i Madrid.

- Jag är 55 år och hade jobbat hårt i många

år så jag kände att det var dags att trappas ner, säger han.

Men det rådande världsläget med pandemin och längtan efter Luthagen gjorde att Staffan valde att flytta hem igen. Och istället för att starta upp de egna företaget igen föll valet på Riksmäklaren.

- Jag känner att jag har mer att ge och Dufbäck & Co och Riksmäklaren har haft ett gott samarbete genom åren så det var naturligt för mig att börja på Riksmäklaren. Sedan känns det också väldigt kul att kunna fokusera fullt ut på mäklariet och kunder och inte behöva driva företag, säger Staffan och tillägger:
- Jag hoppas också att jag kan tillföra mycket kunskap till mina nya kolleger här på kontoret.

Staffan Dufbäck är redan på plats och i full gång. Kontakta honom så hjälper han dig gärna!

Tel. 070-509 49 00

Mejl: staffan.dufback@riksmaklaren.se

Riksmäklaren 
MÄKLAREN GENOM LIVET