

Sedan 2005
Nr. 2-2021
Juni-Augusti

UMILN

luthagsnytt.se
Facebook: @luthagsnytt
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT

Uppsalasommar!

HÄLSA: TORRBADA I SKOGEN

BOTANIKA – MYCKET MER ÄN ETT HOTELL

UTFLYKT: NORRA ROSLAGSKUSTEN

SÅ FÅR DU EN SNYGG BALKONGLÅDA

UNGRED: SENASTE FRÅN BRYSSEL

MED REBECCA ELL I KAMERASÖKAREN

Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE ER!

Hur kan Uppsalamagasinet 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 ekonomiskt 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 tacksamhet till dig som vill vara med och stödja UMLN Luthagsnytt med bidrag!

Stöd oss gärna

Plusgiro 409696-2



Segling på Ekoln. Foto: Peder Strandh.

Gott och blandat i klassisk förpackning

Ett skratt lär förlänga livet, sägs det. Ny forskning visar dessutom att regelbundet sjungande av gamla bekanta sånger kan bromsa in hjärnans åldrande, och därmed också vara gynnsamt i den annars så ojämna dragkampen mot Alzheimers sjukdom. Det senare enligt hjärnforskaren Stefan Koelsch vid University of Bergen.

SÅ INFÖR DENNA SOMMAR, och egentligen under årets samtliga årstider, vill jag uppmana till ett nynnande och trallande som aldrig förr! Kläm i med Tomas Ledins sköna låt Sommaren är kort, en av våra riktiga sommarklassiker. Eller kanske Mats Paulsons Visa vid vindens ängar ... Tja, vad du än sjunger så lär det gynna dig.

När så stämbanden (eller omgivningen) säger ifrån är det hög tid att ta sig en titt i detta sommarnummer av UMLN. Fyllt till bredden av godsaker för såväl smilband som hjärnceller. **Elsa Pålshammar** uppdaterar oss om läget i EU:s huvudstad, där välkomna lättnader i pandemi-restriktioner märks av (s. 6). Vi besöker också Botanika Hotell på Skolgatan. Bakom dess namn ryms mycket mer än "bara" ett hotell (s. 8).

Under våren har Tiundaskolans mellan- och högstadieelever fått vara med i en novelltävling på temat framtid. Två vinnare delar med sig av sina noveller på sidorna 12 till 14.

Åke Pålshammar delar med sig av fördelarna med torrbad i skogen (s. 18). Dessutom kan du läsa "Åkes blandade" på sidan 31, där han delar med sig av de senaste rönen inom hjärnforskningen. Spän-

nande och hoppingivande läsning, vill jag lova.

Vår medarbetare **Emeli Åkerman** tipsar om utflyktsmål i norra Roslagen på sidan 22 och ger balkongtips (s. 25). Därefter återser vi en gammal bekant i UMLN:s tidigare medarbetare, **Rebecka Ell**. Sedan pandemins utbrott har hon startat en verksamhet som fotograf – och i linsen syns främst barn och hundar.

Till sist måste det bara nämnas att Stabby prästgård kommer att arrangera kafésöndagar under sommaren. Och i prästgårdens gamla sädesmagasin kommer undertecknad, som traditionen bjuder, att visa målade alster. Dessutom bjuds det där på loppis. För öppettider, kolla/följ Uppsalamagasinet Luthagsnytt (UMLN) på Instagram! Där annonseras öppettider från gång till gång, inte sällan med kort varsel.

Nej, nu ska jag inte hindra dig längre; släng dig våghalsigt ut i detta magasins mångfaldiga innehåll! Om inte förr så ses vi i nästa nummer av UMLN, ute den 17 september och då med den svalkande hösten framför oss. Men först, nu njuter vi av sommar, av sol och fyrbladad klöver.

Trallala haha! 🎵





8

HOTELL BOTANIKA UPPSALA

Följ med på ett besök till det "unga" hotellet vid Linnéträdgården

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 Än



6

UNGDOMSSIDORNA

Rapport från vardagen i coronarestriktionernas Bryssel från vår ungdomsreporter.



12

DE BÄSTA NOVELLERNA

Sabinas och Klaras noveller vann Tiundaskolans tävling.



15

SKOGSBAD

Magi eller strunt? - Neuropsykolog Åke Pålshammar resonerar.



22

FORSMARKS BRUK

Utflyktstips i Norduppland

16

DINA LOKALA FÖRETAG

Upptäck företagen i ditt närområde på Branschorget.



23

BLOMMOR PÅ BALKONG

9 tumregler när du ska komponera balkongväxter



28

MED PASSION FÖR FOTO

Minns du Rebecka Ell?

FÖLJ OSS PÅ NÄTET



umln.se



Instagram





Agnes Sundby, Saku Sainio, Sara Heslyk, Mattias Rosén och Amanda Fredriksson.

UTANFÖR ICA PÅ SYSSLOMANSGATAN står ett sällskap universitetsstudenter och språkar. Bakom dem pågår förmiddagens kommers där jordgubbar och hallon säljs i Bärkungens salustånd.

På frågan om favoritställe i Uppsala om sommaren är det fem olika svar som presenteras.

Agnes Sundby har inte bott i Uppsala så länge men är rätt säker på sitt svar ändå:

– Utmed Fyrisån upp mot militärområdet (Ärna, red) tycker jag att det är jättefint!

Hennes kamrat Saku Sainio går gärna till Stabbyskogen och Sara Heslyk styr helst stegen mot Norby.

– Kan man svara Ekoparken, undrar Mattias Rosén?

Du får självklart tycka precis vad du vill, förklarar UMLN:s reporter. Men vad är det för park du syftar på? Ah, Ekonomikumparken, står det strax klart.

Amanda Fredriksson uppskattar Uppsalas sydliga områden:

– Jag tycker mycket om Sunnersta och dess strandkant mot Ekoln och Mälaren.

Fem studenter och smultronställen som spänner från Ärna till Sunnersta. ■

Välkomna till Lennakatten och museijärnvägen Uppsala-Lenna Jernväg



Vi kör våra veteranståg från Uppsala Resecentrum spår 9 & 10

Lördagar till 4 september (ej midsommardagen 25 juni)

Söndagar från 27 juni till 5 september

Onsdagar och torsdagar 30 juni till 12 augusti

För detaljerad information: besök www.lennakatten.se eller ring 018-13 05 00

ZOON

INREDNINGAR

20 år

Det firar vi i höst, när pandemin förhoppningsvis är över

Vi önskar alla våra kunder en riktigt skön sommar!

Under sommarveckorna är butiken stängd. Besök kan då endast ske efter överenskommelse.

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

Tel. 0709-743647

E-post: info@zooninredningar.se

BRF NORMANN,
NORRA LUTHAGEN

PRELIMINÄR
INFLYTTNING
2023

FINA 4:OR MED PLATS FÖR FAMILJEN!

Funderar du på att skaffa lite mer plats för familjen? Då är det värt att kolla in brf Normann, där vi bygger rymliga och välplanerade fyror. I vissa av dem finns möjlighet att skapa fler rum med hjälp av tillvalsväggar. En mycket bra lösning om familjen skulle få fler medlemmar eller när du behöver ett extra arbetsrum.

För att underlätta vardagen har bostäderna utrustats med extra bra förvaringslösningar som skjutdörrsgarderob, klädkammare och källarförråd. Läs gärna mer och anmäl ditt intresse på [hsb.se](https://www.hsb.se)!

Preliminär inflyttning 2023.



HSB – där möjligheterna bor

Terrasser öppnar upp och butikerna blir fulla

Elsa Pålshammar är medlem i UMLN:s ungdomsredaktion. Hon bor tillsammans med sina föräldrar och systemen Greta i Bryssel.

I år har det skett många saker. Tack vare vaccindelningen har pandemin lugnat ner sig på bara några månader i de flesta länder. Ett av dessa är Belgien, där jag bor. Det har varit SÅ konstiga månader på sistone ... Så när de belgiska myndigheterna annonserade att de skulle öppna upp restaurangernas uteserveringar kändes det galet och slarvigt. Detta speciellt eftersom de redan hade provat det en gång vilket då i stället bara skapade en till våg av smittspridning. Däremot finns det nu en viktig sak att komma ihåg; fler och fler blir vaccinerade.

Det betyder att vi är säkrare, även utan munskydd ute på stan. Och "på stan" i Bryssel KRYLLAR det av folk!

Allt fler av alla dessa människor blir vaccinerade. I min skola har nästan alla lärare fått minst en vaccindos och alla mina vänners föräldrar har till och med fått den andra dosen – mina föräldrar också. Jag tror verkligen att ingen var förberedd på att det skulle gå så snabbt med vaccineringarna med tanke på att när vi först hade skaffat doser så hände ingenting alls.

Att vaccinationstakten går fort är toppennyheter för oss i Belgien, men också för alla i hela världen när vi äntligen börjar se ett slut på pandemin. Terrasser öppnar upp och butikerna blir fulla med människor – Livet verkar gå tillbaka till hur det var innan. Vi måste däremot fortfarande ha på oss munskydd, ofta flera timmar i sträck, till exempel i skolan. Men det är det värt!!

TEXT: ELSA PÅLSHAMMAR, BRYSSEL



Det här är jag!
Elsa



En vacker kanal i belgiska Brygge.



SÄTRABAGARN
SEDAN 1945

UPPSALAS LOKALA BAGERI
Bröd och konditorivaror

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

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

Jag vet inte hur det är för dig, men själv tycker jag att det såhär i sommartid är lite lättare att ”bara vara”, att liksom kunna stanna upp i stunden och njuta. Att inte mindfulness och meditation som företeelser uppfanns på Antarktis, är nog knappast en slump.

Om sommar och sol

Signerat: Emeli Åkerman

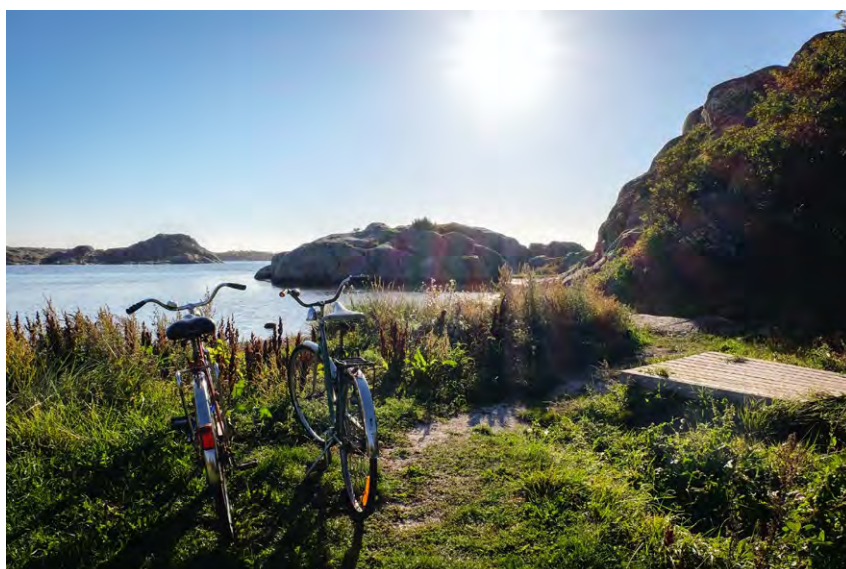


Foto: Jessica Pamp, Unsplash

FÖR DET KRÄVS NOG EN NÅGORLUNDA behaglig temperatur och kanske även en gnutta ljus för att vi människor ska kunna känna förnöjsamhet i tillvaron. Ändå är vädret, och kanske främst bristen på sol och värme, något vi svenskar ständigt klagat över när det gäller vår korta sommartid.

Ett klassiskt skämt som illustrerar detta lyder: Åh vad jag längtar efter sommaren! Det är den bästa dagen på hela året...

Att solen är viktig förstod redan de gamla grekerna, och många innan dem. Faktum är att många av de historiska civilisationerna hade en solgud de dyrkade eftersom de förstod att utan sol, inget liv.

För er som är bevandrade i korsordens värld är det bekant att egyptiernas solgud hette Ra. Aztekernas solgud hette Huitzilopochtli (förekommer förklarligt nog ej i korsord) och denne krävde människooffer dagligen för att få kraften att kunna

besegra nattens mörker och få solen att orka gå upp igen. Spontant kan jag känna att trots att solen inte skiner varje dag får vi vara tacksamma att vi lever i en betydligt mer ”upplyst” tid.

En mindre blodtörstig solgud höll sig vikingarna med här uppe i Norden. Hon hette passande nog Sol, och till skillnad från sin sydligare kollega så verkade hon föredra att jobba ideellt. Hon krävde nämligen inte några människooffer för att villigt dra sin vagn över himlen och på så sätt lysa upp världen. Kul kuriosum är för övrigt att Sol ibland också benämndes Sunne eller Sunna, vilket sen fick ge namn åt söndag.

Hörde avslutningsvis om en man i Australien som vunnit på lotto 2 gånger samma vecka. Först 6,5 miljoner, därefter 10 miljoner! Det finns som jag ser det två sätt att tolka detta: Ett: Det finns ingen rättvisa i världen. Eller två: Allting är möjligt!

Ja, jag vet i alla fall hur jag tolkar det en vacker sommardag som denna! ■



Att solen är viktig förstod redan de gamla grekerna.



Biofiliskt mångsidiga *Botanika*

Med Linnéträdgården som bakgård ligger Botanika Rooms, Beds and Bars blomsterkungligt till. Och det tåls att ha i minne när man närmar sig dess rätt karga entré som vetter mot den tämligen tungt trafikerade Skolgatan och nära korsningen med en av stadens mest trafikerade leder; Kungsgatan. Några trappsteg och in genom en luftsluss så hamnar du helt plötsligt i en betydligt lugnare värld.





Den stora sportbaren har (i pandemifria tider) plats för många idrottsälskare.

HÄR PRUNKAR OLIKA TROPISKA

och subtropiska växter – allt enligt ett medvetet biofiliskt* koncept. Direkt till höger återfinns en sportbar som visar det mesta som stavas idrott på stora plattskärmar. Där välkomnar klassiska loungesoffor och en lång bardisk besökarna, liksom ett (likaså) klassiskt fotbollsspel samt ett flertal posters på väggen som visar några av historiens främsta idrottare. Jag kommer på mig själv med att snudd på tvångsmässigt försöka namnge så många som möjligt av dessa när jag hör röster borta vid restaurangen.

Ett ungt par – troligen backpackers, gissar jag – har precis checkat ut och tackar hjärtligt på bruten engelska innan de går mot luftslussen och Skolgatans brus. Men mitt besök har bara börjat och nu kommer hotellchefen Erika Söderberg emot mig med ett välkomnande leende.

– Det var en crazy tid när vi öppnade förra året, berättar hon medans vi går mot restaurangens bord. Corona satte krokben för det mesta här i livet men

” Hos oss ska man kunna trivas om man känner sig det allra minsta ung till sinnet.

ägarna till hotellet tvekade inte att dra igång ändå, minns Erika.

Med en snudd på göteborgskt klingande humor, men på engelska, står det skrivet med krita intill skälarna med frukostflingor: ”I stepped on corn flake ... Now I'm a cereal killer”.

Liknande engelska texter går att läsa på fler ställen inne på Botanika Uppsala och beror på att en av de anställda är en amerikanska med humorn ”på rätt ställe”, förklarar Erika innan hon leder in oss i ett avlångt rum som ligger strax bakom restaurangen.

Young at heart

Här finns två långa shuffleboard under färgglada lampor och utmed rummets vänstra sida finns större bås där den som

vill kan utmana sig själv och andra i dart.

– Vår digitala dart är toppmodern. Den som vill inleder med att ta ett foto av sig själv vilket sedan visas vid sidan om den egna poängen på teveskärmen ovanför piltavlan, förklarar Erika. När du kastar din pil finns det ett par filmkameror som med millimeterprecision bedömer din träff, lite som vid bowling.

Nu när frukosten är över och allt det som inte gick åt under frukostserveringen – flingor och fröer, kaffe, teer och juicer, ägg och flertalet varianter på bröd – åter förpassas till köksregionerna. Erika tar sig an det arbetet samtidigt som hon fortsätter att berätta:

– Vår ambition är att vara ett prisvärt och kul alternativ för den unga familjen, backpackers men också äldre, fortsätter Erika samtidigt som hon travar porslin som gjort sitt för den här morgonen. Ett av våra motto är ”young at heart”, vilket syftar till att hos oss ska man kunna trivas om man känner sig det allra minsta ung till sinnet, oavsett biologiskt ålder.

Erika själv har en lång erfarenhet från hotellbranschen. Hon är född ▶



"Vi finslipar fortfarande på konceptet men börjar att hitta vår rätta form nu" säger hotellets chef Erika Söderberg.



Sovsal i hotellet som i folkmun kallats "klosettpalatset". Det säregna namnet kommer bl.a. av att detta var det första studenthemmet i Uppsala med toalett i anslutning till varje enskilt studentrum. Källa: Wikipedia



och uppvuxen i 1970-talets Bollnäs. Idag är hon fyrabarnsmamma och sedan tjugo år tillbaka Knivstabo. Efter en utbildning i management drev hon under ett antal år företagshotellet Work & Meet i Ultuna följt av två år på Green Innovation Park i samma område.

I samma veva hade ägaren till fastigheten där det före detta hotell Linné huserade på Skolgatan, tillsammans med en dansk finansär, fått idén till det som skulle bli Botanika Uppsala, och när de skulle välja en hotellchef hörde de av sig till Erika ... Och här är vi nu.

Ljusa rum och sovsalar

Efter ett omtumlande pandemi-år är det nu mycket som sker och ska ske innanför dessa väggar. Allt under överinseende av Erika och alla de växter som omsorgsfullt finns utplacerade i lokalerna.

– Vi finslipar fortfarande på konceptet men börjar att hitta vår rätta form nu, säger Erika när vi kliver ur hissen på våning tre och kommer ut i en lång korridor i det som förr kallades för klosettpalatset (se bildtext varför) i folkmun.

Hon tittar i sin mobil och hittar snart ett rum som inte är bokat, låser upp och bjuder mig att stiga in. Det ljusa rummet ger ett lugnande intryck. Och fönsterutsikten över den tidigare grannen Carl von Linnés anrika trädgård är ett klart plus. Lägg till detta platt-TV och ett fräscht badrum ... Vad mer kan man begära?

På ett annat håll i fastigheten finns rena sovsalar med väningsängar. Men glöm de gamla lumparbingarna ... Här är varje säng avskild med insynsskydd, sänglampa och hylla för livets mest basala nödvändigheter. Gemensam toalett gäller för varje "logement". Dessutom ingår en större läsbar, fast låda med varje bokat säng.

Botanika Uppsalas ambition är att inte bara utsocknes besökare ska hitta till dem utan även uppsalaborna.

På innergården utanför restaurangens fönster står stolar och bort uppställda under rader av kulörta vimplar, redo att ta emot gäster som vill sitta ute när vädret tillåter det. Och för dem som har tröttnat på shuffle board och dart finns

FAKTA OM HOTELLET

Botanika Uppsala ligger på Skolgatan 45. Hotellet är funktionsanpassat med rullstolsanpassad parkering och hiss. Här finns ett antal mötesrum och ett mötescenter. Husdjur är välkomna mot extra avgift.

även pingisbord att tillgå, och på andra sidan restaurangen erbjuds den som är sugen på boule att spela på någon av de två grusplaner som finns direkt angränsande till Linnéträdgården. Botanika Uppsala är onekligen en mångfasetterad inrättning. Men det som är viktigast av allt, säger Erika Söderberg innan jag lämnar henne, det är att värdskapet hos alla oss som arbetar här ska komma genuint från insidan.

– Det är först då det verkligen skiner välkomnande på utsidan, och det är så vill ha det. ■

* *Biofilisk; något, t.ex. design, som ökar kopplingen till naturen.*

Nelins



Mån-Fre 8⁰⁰ - 21⁰⁰
Lördag 9⁰⁰ - 19⁰⁰
Söndag 10⁰⁰ - 19⁰⁰

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se

Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

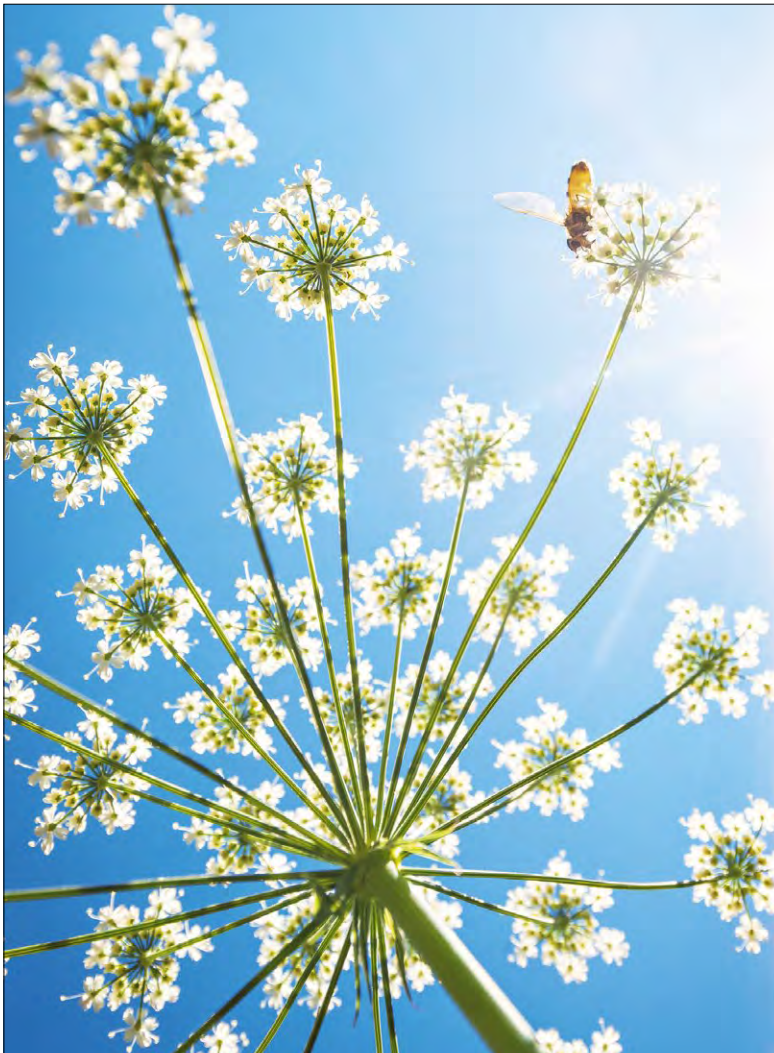


LOTTO
med Joker

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



Keno



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

UMLN gratulerar båda vinnarna; Sabina Lundkvist, mellanstadiet, samt Klara L-N från högstadiet vars respektive bidrag vann Tiundaskolans novelltävling 2021. GRATTTIS! Här kan ni läsa båda bidragen och en intervju med Sabina.



Sabinas och Klaras noveller vann

TRETTONÅRIGA SABINA Lundkvist kom till Sverige så sent som 2019 och har, trots sin korta tid på svensk mark, erövrat det svenska språket med bravur. Hon anlände med sin familj, där mamman är svenska, från Portland (Oregon) på USA:s västkust och efter ett år i Värmland kom hon sedan till Uppsala och årskurs sex på Tiundaskolan.

Intresset för litteratur, djur och natur märks tydligt när hon talar. Hennes oro för vår planet och dess, på grund av klimatförändringarna, ovissa framtid märks tydligt i hennes vinnarnovell. Greta Thunbergs klimatkamp har gjort ett stort intryck på Sabina och hon är idag definitivt en del av den så viktiga rörelsen. Hennes vinnande novell är ett resultat av det engagemanget.

Att läsa böcker har alltid lockat Sabina, och då särskilt verk som berör grekisk och romersk mytologi.

” Jag skulle vilja driva en gård där jag får ta hand om pensionerade tävlingshästar

– Rick Riordans serie om Percy Jackson gillar jag väldigt mycket, säger hon samtidigt som vi sätter oss ned utanför Tiundaskolan. Där får jag läsa om det mytologiska som lockar mig så mycket.

Hästar som passion

När Sabina Lundkvist inte är i skolan, eller hemma i Funbo och läser, gillar hon att spendera tid med hästar i ett av Uppsalas ridhus. Där är hon medryttare på en häst, vilket innebär att hon får vara tillsammans med den nästan så mycket hon vill. Hästar är en passion som hon hoppas ska kunna utvecklas till

ett arbete när hon blir äldre.

– Jag tål inte att se blod, så veterinär kan jag glömma att bli, säger hon och ler lite försynt. Men jag skulle vilja driva en gård där jag får ta hand om pensionerade tävlingshästar och ge dem en riktigt fin och värdig sista tid. En plats där hästarna tillåts att bara vara hästar, utan att drivas fram av ryttare, jockeys och så vidare.

Mig veterligen är det en ny nisch i en klassisk bransch. Och visst förtjänar hästar som till exempel har flåsat runt med sulkys och kuskar på Jägersro, eller jockeys i sadeln på Täby galopp, en hästlik och värdig tillvaro efter avslutad karriär i människans tjänst? Det tycker åtminstone jag!

Slutligen några allvarsamma ord, Sabina och Klara: Njut nu först av sommarlov och därefter lycka till med era framtidsdrömmar!

Året 2101

Ur ett barns perspektiv

*Av: Sabina Lundkvist
klass 6c Tiundaskolan*

EN BLIXT LYSER UPP DEN RÖDA HIMLEN. Jag hör ett skott på avstånd, ett skrik, och sen tystnad. Dammet stiger när trupperna marscherar, marken är jättetorr eftersom det inte har regnat på flera månader. Jag har hört att det regnade nästan varje månad förr i tiden, men det är svårt att lita på. Jorden idag ser ut som om den aldrig har känt regn, bara saltvatten från de ständigt stigande haven. Men robotar torkade upp den större delen av vattnet, och lämnade bara blek sand kvar. I skolan lärde vi oss att åren 2020-2021 var det två stora problem, covid 19-pandemi och den globala uppvärmningen. Flera personer försökte stoppa den globala uppvärmningen, men inte alla. Varför alla inte hjälpte till har jag flera tusen frågor om. Brydde de sig inte om dem som skulle drabbas av det i framtiden?

Vi läste om hur en tjej som fortfarande gick i skolan började strejka, och påverkade många andras perspektiv på klimatet. Jag är jättetacksam för dem som brydde sig om framtiden, och för de som vågade säga att sättet att leva på var fel. Jag önskar bara att de andra skulle ha lyssnat bättre. För världen jag lever i nu är hemsk, och jag vet inte om vi kan rädda den. Fler och fler djur utrotas varje dag, genom förlust av livsmiljö, jakt och törst. Det känns som att djuren utrotas medan vi människor bara blir fler och fler. Människor är sjuka hela tiden, eftersom när vi hugger ner träd i Amazonas regnskog poppar fler och fler virus och sjukdomar upp och sprids över hela världen. Vi har tagit över den här planeten, och moder Jord uttrycker sitt missnöje väldigt tydligt. Om det blev kaos i världen under bara 80 år, vill jag inte vara levande för att ser hur vårt klimat ser ut om hundra år till. ■

Författaren konstaterar:Vår värld behöver inte komma att se ut som jag skrev. Om vi fortsätter att strejka för vårt klimat, för de i framtiden som påverkas av vad vi gör idag, så lovar jag att vår värld kommer att se mycket bättre ut. Det är inte för sent att rädda klimatet och vår värld. Men vi måste börja nu.

”Svart”

DEN SMUTSIGA LUFTEN BRÄNDE i mina lungor. Jag hostade till, men drog bara in mer aska. Aska som lade sig i håret, på kläderna och på dom fula, halvt sönderfallna skyskrapporna runt omkring mig. Jag tog ett släpande steg framåt och en brännande smärta fortplantade sig igenom benet och upp till höften. Jag var nära att skrika men bet mig i den torra läppen för att kväva ljudet. Om jag blev upptäckt nu så skulle det vara ute med mig. Jag visste att jag behövde ta mig ut ur staden med sin smuts och sina våldsamma gäng som dödade dom svaga och utbrytare. Det var ett av dessa gäng som hade huggit mig i benet när jag hade försökt sno av deras vatten, det enda vattnet i staden som inte var förorenat. Nu var jag på flykt från dom, på väg mot skogen som ingen hade sett på flera år. Det talades om att det fanns ett hav av träd långt norrut, men jag hade svårt att tro det. Jag hade aldrig sett mer än dom fula, grå oh nakna träden som stod på varje sida om huvudgatan.

Jag tog ännu ett smärtsamt steg framåt och snubblade på något på marken. När jag efter en hård kamp hade tagit mig upp på fötter såg jag stjärnor och det var nära att jag satte mig ner igen. Jag satte händerna på knäna och andades djupt, sedan såg jag vad jag hade snubblat på. Det var en man, en död man. Han hade fallit precis där han hade stått, mitt på gatan. I famnen höll han ett spädbarn som även det var dött. Det syntes inga yttre skador på mannen, men hans ögon stirrade oseende ut i intet.

Runt mannen låg det flera människor, alla såg ut som om dom bara hade lagt sig ner för att sova, alla döda. Jag förstod med fasa att min flykt hade fört mig in i den delen av staden där gasmoln ifrån kriget fortfarande flög omkring likt en dödlig matta. Jag tog ett stapplande steg bakåt samtidigt som jag grinade illa, både åt smärtan i benet och den ohyggliga scenen framför mig.

Ifrån huset närmast, en låg tegelbyggnad, kom ett gnisslande, skärande ljud. Jag snurrade runt och såg att i dörröppningen stod en av gängets medlemmar. Hon såg lika förvånad ut som jag kände mig, men hon hämtade sig snabbt. Hon höjde sitt basebollträ som hon hade spikat in spikar i och började gå emot mig. Jag vände mig åter om och började halta ner för gatan, förtvivlat och oerhört långsamt. Jag kände att hon kom närmare mig, kände hennes flåsande andetag i nacken. Jag haltade in i ett gult dis och min förföljare följde efter. Jag försökte öka takten, men benet kändes som om det skulle brista. Då hörde jag att kvinnan stannade. En förfärlig, raspande hostattack följde, sedan en duns, sedan tystnad. Nu förstod jag hur dom där människorna hade dött. Dom hade kvävts, precis som kvinnan bakom mig.

Jag kände en hostning stiga i halsen, kände hur luften lämnade mina lungor. Jag hostade och hostade, föll ned på marken och fortsatte hosta. Mitt synfält smalnade av tills det enda jag kunde se var en skymt av den osunt gråblå himlen. Sedan blev det svart. ■

Av: Klara L-N, Tiundaskolan

DESERTÖR

Jag vill smälta
och stelna
som en tennsoldat
men någon har glömt
att blåsa
och väcka liv
i glöden

Dikt av Johan Rasmundson.

Den hämtad ur hans nyläppta diktsamling "Dödsryck och pauser".

Utgiven via hybridförlaget Publit.

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 KAFFEBLANDNING

TÄRTOR



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



SÄTRABAGARN
SEDAN 1945

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

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENSTANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

KROPP & HÄLSA (forts)

Rehab Resurs

i Uppland AB

Sjuktymnastledd 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

Leva NDE FÖTTER

Medicinsk fotvård

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

**Luthagens
Massage & Rehab**

Massage • Yoga • Träning • Kurser

Götgatan 6 • 0704-823183

LUTHAGENSMASSEGE.SE



björks friskvård
- för din hållbara hälsa

Klassisk Massage/Massagebehandlingar

Peter Björk

Diplomerad Massageterapeut.

Certifierad av Branschrådet Svensk Massage.

Götgatan 6 | 072-323 04 74

www.bjorkfriskvard.se

WALLINGATAN 1
TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se

FACKHANDEL

Pet Store Sweden AB

BUTIK FÖR HUND OCH KATT
TRIM OCH HUNDDAGIS

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

ZOON

INREDNINGAR

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

Leffes Cykel

Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

BYGG

**HUSBYBORG
MÅLERI**

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

Luthagens Bygg

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

KONST

Z. Galleri Zeitgeist.

Konstgalleri i Uppsala där människor möts för att sälja, köpa och samla på konstverk.
Saluhallen, S:t. Eriks torg 8
www.galleriz.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


CAFÉ, RESTAURANG OCH HANTVERK


Konsthantverk, inredning, kafé,
delikatesser och galleri
Vallhovs Säteri 6, Jumkil
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



Louis är en
labradoodle,
alltså en
korsning
mellan
labrador och



Häng med
oss på
Instagram
i sommar!

@luthagsnytt





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!

KAMPANJ!

HELKAMA



Navgenerator
på köpet!
(Värde 1900:-)

SAANA / 7 VXL
7395:-

Leffes Cykel

LEFFES CYKEL

Tvåhjulsmästarna

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45



ETT UPPSALA FÖR ALLA. VI KOMMER ALLTID
FÖRSVARA RÄTTEN TILL ASSISTANS

Lina Nordquist
Riksdagsledamot

Helena Hedman Skoglund
Kommunalråd

Malin Sjöberg Högrell
Regionråd

 uppsala.liberalerna.se

 lib_uppsala

 liberalernauppsalakommun

 liberalernauppsala

Det har kommit en ny trend till Sverige som kallas för "skogsbad". Egentligen är det en gammal företeelse, som nu har fått en lite ny förpackning. Men hur började det?

Att bada i skogen - magi eller strunt?

Signerat: Åke Pålshammar

JO, SKOGBAD ELLER SHINRIN-YOKU är en japansk aktivitet som kan beskrivas som en blandning av skogsvandring, meditation och konstutövande. På 1980-talet rekommenderades detta i Japan till stressade arbetstagare och det ansågs kunna stärka och läka hjärnans funktioner.

"Badandet" i skogsmiljöer stärker givetvis kroppens fysik på olika vis, men inte bara de fysiska sinnena anses få motion utan tanken är att "skogsbad" även ska aktivera själen. Att en inre passage till det gåtfulla, det magiska, och det svårfångade i tillvaron öppnas samt existentiella tankegångar väcks.

Såväl korta som lite längre vistelser i naturen påstods kunna vara hälsobringande och senare forskning har kunnat visa att japanerna faktiskt hade rätt! För studier har visat att redan en kvart i skogen kan ge gladare humör och bidra till en mängd positiva känslor. Och de flesta av oss som någon gång har fikat ute i naturen med medhavd matsäck, kan säkert skriva under på det rofyllda lugn som gärna infinner sig en sådan gång. Man kommer ikapp sig själv helt enkelt!

Forskningen som ännu inte har hunnit så långt, tyder på att vår ansträngda uppmärksamhetsförmåga kan få vila upp sig, och den skadliga stressen avtar. Biomarkörer som blodtryck, puls, immunförsvaret, glukos m.m. och inte minst stresshormonet kortisol, hör till sådant som förbättras av naturvistelse, vilket givetvis även påverkar mående i övrigt. Så det är nog inte helt bara flum eller natursvärmeri när man framhåller naturens möjligheter till reparation och till något förebyggande, preventivt, som kan dämpa och förebygga stress — kanske som en del av en lättillgänglig friskvårdssatsning.

Som ni säkert förstått handlar inte skogsbad om att simma i någon tjärn bland träden. Utan snarare om en sorts mindfulnessövning (i påklätt skick) där man kan uppfyllas av en mängd positiva, välgörande stimulanser. Se, höra, känna, lukta och kanske även smaka.

Att det här med att skogsbad bör ske i påklätt tillstånd är kanske mest för ens medmänniskors skull. För i skog och

natur nära Uppsala så möter man nästan alltid någon annan medvandrar. Och som många med mig säkert har noterat, så får man nästan alltid en leende hälsning när man möter någon på sin skogspromenad. Och på det leendet reagerar hjärnan blixtnabbt och reflexmässigt: zygomaticusmusklerna i ansiktet (de som drar upp mungiporna) aktiveras och får oss att brista ut i ett leende tillbaka, och denna reflex är faktiskt nästintill omöjlig att stoppa! Och eftersom våra smilmusklers arbete återkopplas till hjärnan så skapas en (extra) positiv upplevelse. Det forskas faktiskt just nu om detta fenomen vid Uppsala universitet.

Givetvis finns det mycket som kan räknas till "hälsobringande natur" utöver att enbart vistas i skogen. Det är nog dock lite individuellt vad som räknas som ens "favoritutomhusmiljö".

En uppväxt i närhet av skog jämfört med en vid vatten eller i stadsmiljö påverkar sannolikt ens upplevelse av naturmiljöer. Och delvis kan det väl sägas att ens upplevelse av naturen är kulturellt betingad. Den som vågar ställa sig lite kritisk till skogsbad och dylikt naturvurmande kan ju krasst konstatera att naturen egentligen enbart är en sorts projektduk för ens egna inre föreställningar och tolkningar.

Men frågan är: spelar det egentligen någon roll?

Jag tror dock att det kan vara berikande att låta sig fascineras av naturen. Inte minst nu när sommaren gör sitt inträde. Djupet och det gåtfulla med sommarnatten, med bladens prassel, det dunkla och utsagda, hur man liksom tvingas möta sig själv i ett hav av hundlokor. Som Gunnar Ekelöf

en gång skrev i sin dikt "Eufori": Att få "känna hur allt är i allt, på en gång sitt slut och sin början" "... Ja, vara ett med natten, ett med mig själv, med ljusets låga som ser mig i ögonen stilla, outgrundligt och stilla, ett med aspen som darrar och viskar..."

Är det sommarnattens egen magi och evighetens puls som vi kan ana, eller är det bara upphaussat strunt? Ja, som mycket annat är det upp till betraktaren själv! Men personligen tycker jag det är svårt att inte bli hänförd, särskilt med högsommarens prakt utanför fönstret. ■



Man får nästan alltid en leende hälsning när man möter någon på sin skogspromenad.





UPPTÄCK KVADRATUM – ROSENDAL

Smarta kvadrat

Nu bygger vi smarta lägenheter för dig som vill få lite större frihet till en lite mindre peng – utan att tumma på kvaliteten. I Kvadratrum bygger vi flexibla bostäder som enkelt anpassas efter dina behov.

Visningar på dina villkor hela sommaren. Välkommen!

PRIS

1.345.000–3.695.000 KR

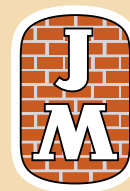
BOAREA

28–95 KVM

ANTAL RUM

1–4

LÄS MER OCH SE VISNINGSTIDER PÅ [JM.SE](https://www.jm.se)





Tjuogoettans bild

Den myckna grönskan i den svenska högsommaren är svårslagen.
Foto: Peder Strandh

Utflyktspärlor i Norduppland

Emeli Åkerman guidar oss på en heldagsutflykt till Nordupplands Forsmarks bruk och Norrskedika.

HEMESTER ÄR ETT SÅ KALLAT

NYORD som myntades av radioprogrammet "Spanarna" år 2009. Egentligen är det fritt översatt från det amerikanska uttrycket staycation, som uppkom under finanskrisen 2009, och betecknar fenomenet att semestra på hemmaplan.

Trots lättade restriktioner så är detta med coronapandemin fortfarande nog så aktuellt. Därför är vi nog många som – av olika skäl – väljer det säkra före det osäkra och försöker att inte åka alltför långt hemifrån på vår sommarledighet.

Det finns ju i Uppsalas närhet en mängd lite glömda, eller kanske bara gömda(?), pärlor som är väl värda ett besök såhär i semestertider.

Därför tänkte jag dela med mig av följande tips som kan vara lagom för en dagsutflykt på max två timmars biltur från Uppsala.

Forsmarks bruk

Mitt första tips är Forsmark bruk. Det ligger i Östhammars kommun längst väg 76 norrut. I Forsmark har det enligt källor tillverkats järn sedan 1400-talet, och idag är det fina bruket en av Sveriges bäst bevarade. Forsmarks kraftgrupp köpte upp herrgården med omgivningen 1975, och vanligtvis brukar de sommartid bedriva experimentverkstad för barn samt guidade visningar såväl av herrgården som för bussurer ner till slutförvaret (Gratis!).



Pandemin sätter emellertid tillfälligt stopp för detta i år. Men Forsmark är fortfarande väl värt ett besök tack vare dess vackra omgivningar. För visste ni till exempel att Uppsala inte är ensamt om att ha en engelsk park? Den engelska parken i Forsmark anlades på 1700-talet och 2009 kom den på en delad fjärdeplats i tävlingen "Sveriges vackraste

park". Som besökare vandrar man runt mellan dammarna på slingrande gångar och över små välvda kinesiska träbroar. På promenaden genom parken passerar man statyetter och olika, för 1700-talet tidstypiska, små stationer med inspiration från romantiken. Bland annat ett spegeltempel, en voljär* med fåglar (En voljär är en stor inneslutning för fåg-



Som besökare vandrar
man runt mellan
dammarna på slingrande
gångar och över små
välvda kinesiska träbroar.



lar som tillåter dem att flyga relativt fritt och försöker simulera en naturligare miljö.) och så "eremitens hydda", ett fantasieggande stopp som särskilt barn brukar finna spännande!

En sten med klang

En annan rolig grej som barn brukar uppskatta är den så kallade Klangstenen,

som är en stor stenbumbling som man med mindre stenar kan slå på och lustigt nog få att klinga på ett nästan musikaliskt sätt.

Som sagt, engelska parken i Forsmark blir en ypperlig dagsutflykt om du vill njuta i relativ ostördhet av medhavd fika i en vacker omgivning där man kan känna historiens vingslag. För den som inte



Emeli Åkermans utflyktsrutt.

VILL DU VETA MER?

Kolla in Bakluckan.se eller [Visit Forsmark.se](http://VisitForsmark.se) för mer info!

har med sig matsäck eller fika finns såväl världshus som Faster Märts Kafé.

På resan söderöver, hemåt Uppsala igen, passerar man längs länsväg 76 avtagsvägen till både Öregrund och Östhammar – båda fina och relativt kända städer längst Roslagskusten.

Loppis i bakluckan

Men mitt nästa utflyktsstopp ligger mitt emellan dessa samhällen, nämligen den lilla byn Norrskedika. En gång i tiden fanns det här både fabriker och affärer, men numera är Norrskedika mest känt för att varje lördag, sommartid, husera landets första och kanske största bakluckeloppis, "Bakluckan". En hel fotbollsplan fylls då av rader med bilar och säljare, och besökarna brukar uppgå till tusentals nästan varje gång. Förra året blev det inte någon baklucka på grund av pandemin. Men i år är det bestämt att det återigen ska hållas bakluckeloppis med start lördagen den 12 juni. På bakluckan säljs verkligen allt mellan himmel och jord, så stora fyndchanser till fina priser utlovas.

Observera: Har man inte bil så stannar UL:s buss 811, som trafikerar Uppsala, precis vid loppisen.

Är man sedan hungrig eller trött så finns det även ett lokalt hotell och restaurang i byn ... Och annars är det knappt en timme därifrån hem till Uppsala igen. Som sagt, har du inte vägarna förbi, så lägg om ruten hit, jag tror inte du blir besviken! 📍



Staffordshire bullterriern Roxy och husse Adam.

**ROXY HAR EN NÄSTAN OINTAG-
LIG** ledning i Hedströmska kilens*
meandrande grusgång. Husse Adam tycks
däremot inte det minsta tävlingsinriktad.

Han är ursprungligen från England
(Manchester), något möjligtvis dialekten
avslöjar. Men hans svenska är klanderfri.
Lilla Roxy är också från England, om än
indirekt. Hon är av rasen Staffordshire
bullterrier och, precis som denna ras ska
vara, oerhört social och kärvändig. Favo-
ritplats för Roxy är nog överallt där husse
och/eller matte är med, misstänker vi.

– Annars tycker jag mycket om att
besöka Röbo med sin hundhage och
motionsspår. Det får bli mitt tips till
UMLN:s läsare, säger Adam innan Roxy
bestämmer sig för att det är dags att
sträva vidare. 🐾

* Hedströmska kilen: Den kilformade
parken som med sin sicksackande gångväg
ligger mellan Geijers-, Kyrkogårds-, Tegnér-
och Börjegatan i norra Luthagen.



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

Familjeläkarna
Online



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

 Familjeläkarna Luthagen

Jag kan väl knappast vara den enda som har besökt en blomsterbutik och överentusiastiskt känt att jag helst vill köpa med mig allt hem därifrån? Och så väljer man ut en samling fina växter bara för att komma hem och märka att de inte alls är så fina tillsammans ... Samma gäller för växter som vilka andra relationer som helst; vissa passar helt enkelt inte ihop med varandra.

En

prunkände

balkong



9 TUMREGLER NÄR DU SKA KOMPONERA BALKONGVÄXTER

1. Köp gärna flera blommor av samma sort. Många olika kan lätt ge ett plottrigt intryck.

2. Det kan vara en bra idé att komponera blommorna i en liknande färgskala där kontrasterna tillåts framhäva varandra på ett häftigt sätt!

3. Ett tips är att testa att ställa växterna tillsammans redan i butiken för att se hur de passar ihop.

4. Man måste inte ha blommande växter, det går förstås lika bra med fina bladverk som kontrasterar mot varandra

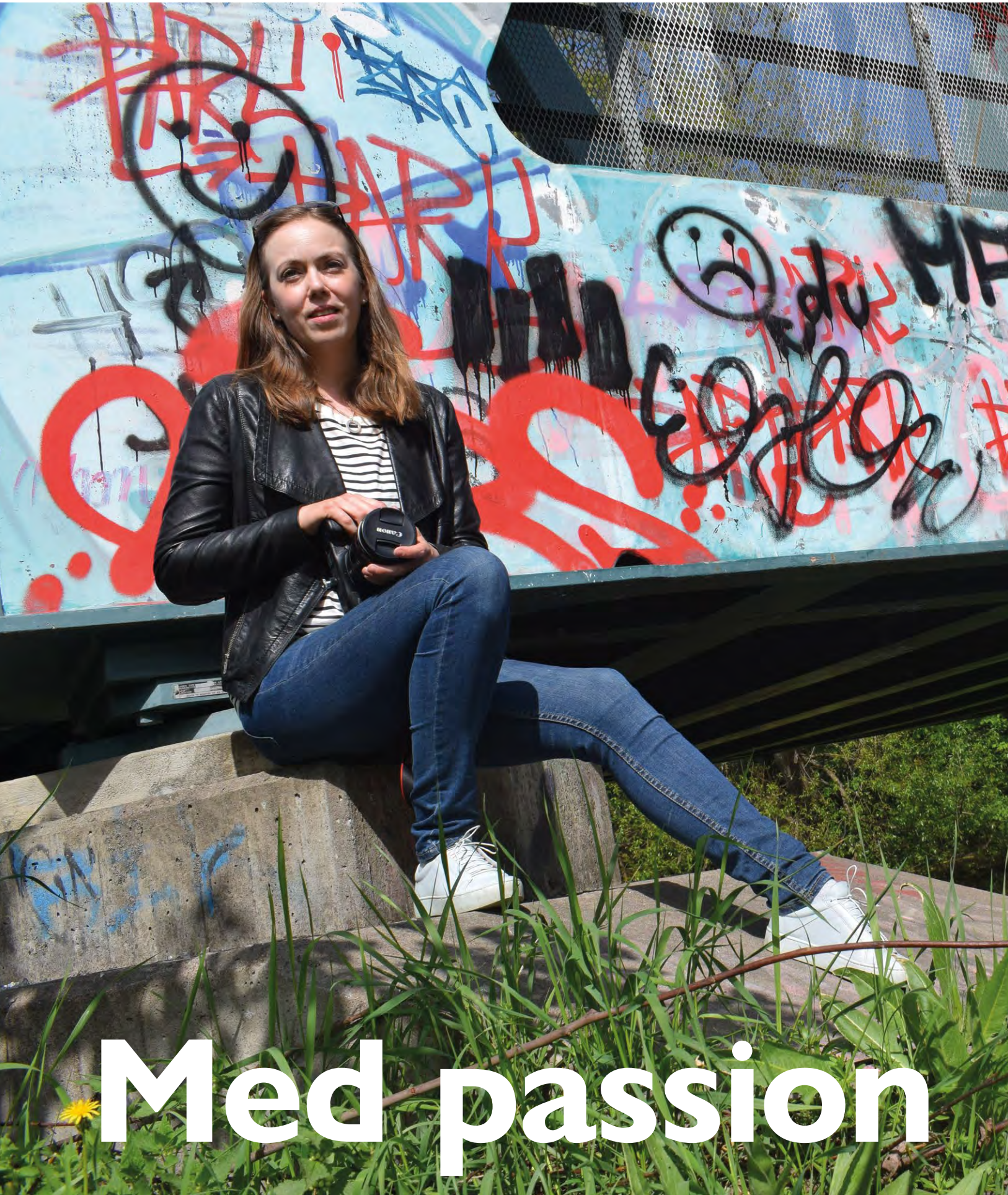
5. Om du ska komponera t.ex. en liten växtgrupp att ställa på balkongbordet och vill att den ska ge ett harmoniskt och välbalanserat intryck så tänk på att välj något som växer på höjden, (t.ex. en stäppsalia) något som växer hängande (t.ex. silvernjurvinda), samt en fin sommarblomma och/eller en växt med fina blad.

6. Det är bra att tänka på att ju större volym planteringskärlet har – desto lättare klarar växterna torka. På en balkong kan sommarkagarna bli väldigt varma och det är inte så kul om alla blommor har dött av uttorkning bara för att man rest bort en helg.

7. Välj växter med samma behov för samplanering. En murgröna vill ha fuktig jord och gärna undvika full sol för att trivas. Därför trivs den inte med t.ex. typiska ökenväxter, då det skulle medföra att alla blir olyckliga och skilsmässan snart är ett faktum.

8. Kolla runt på nätet för inspiration!

9. Ett budgettips kan vara att istället för att köpa nya blommor flytta ut sina inomhusblommor på balkonen (i alla fall efter midsommar då risken för nattfrost är över). Det blir då både en härlig semester för en deppig krukväxt, samt en lisa för plånboken!



Med passion



Mellan åren 2007 och 2010 var Rebecka Ell en återkommande skribent och fotograf i det här magasinet. Det som kanske har etsat sig fast allra mest hos läsarna är nog hennes serie Jag och min hund, där hon fokuserade på hundar och deras ägare. Det här med hundar kommer vi snart att komma tillbaka till. Men sedan Rebecka skrev för UMLN har mängder av vatten hunnit rinna under Fyrisåns broar och hon bli tvåbarnsmamma, kommunikatör på Region Uppsala och lokalredaktör för tidningen 1177 Vårdguiden.

VI MÖTS VID DEN GRAFFITI-SMYCKADE

järnvägsbron bakom Fyrissskolan. Solen skiner generöst från en nästan klarblå himmel och Rebecka bär på en ryggsäck samt ett kamerastativ som hon ställer ned invid ett av brofästena. En ensam gräsand iakttar henne från vassen under bron med en blick som signalerar såväl nyfiken- som misstänksamhet.

– Jag har alltid tyckt om djur, inleder Rebecka. Tyvärr är jag pälsdjursallergiker så det var aldrig tal om att ha några djur hemma när jag var liten. Som barn i 1980- och 90-talets Söderhamn gick jag runt med kattgodis i fickorna och en kamera i handen, alltid redo att fotografera den katt som ville komma fram och smaka av mitt godis.

Den som är i fyrtioårsåldern eller äldre minns säkert hur de analoga kamerorna fungerade. Men barnen som nu leker på Fyrissskolans skolgård, ett femtiotal meter från brofästet där Rebecka och jag har slagit oss ned, de kan nog inte föreställa sig hur omständigt fotograferandet var för bara trettio år sedan: Att antalet bilder man kunde ta oftast var begränsade till ett par dussin, att man sedan var tvungen att ta fotorullen till framkallning (om man inte hade eget mörkrum för ändamålet) för att därefter – ofta dagar senare – äntligen få se hur bildresultatet blev!

Fotografering en röd tråd

När pälsdjursallergin tvingade henne att ge upp drömmen om att bli veterinär blev det intresset för språk som fick fälla ▶

för foto



Maximilian i Ovanåker. Foto: Rebecka Ell.



Hunden Sala. Foto: Rebecka Ell.

avgörandet för högre studier. Efter slutförd gymnasieutbildning 2002 i Söderhamn begav hon sig därför till Uppsala för universitetsstudier i spanska, nordiska språk samt media och kommunikation.

2006 lämnade hon Uppsala universitet med en magisterexamen i CV:n. Efter studierna tog hon tjänst som spansklärare på Eriksbergsskolan, och det var i samma period (2007) som hon gjorde sin debut i detta magasin.

– Jag har alltid gillat att skriva så när jag fick chansen att skriva och fotografera för Luthagsnytt tog jag den. Nästan direkt sade jag till magasinets dåvarande redaktör (Per Jonsson, red) att jag ville göra en serie om hundar och deras ägare, minns Rebecka. Han nappande och därefter blev det ett flertal uppskattade porträtt av hundar och deras hussar och mattar.

Pandemi och nytt jobb

Samtidigt som hon skrev för Luthagsnytt fick hon 2009 anställning vid institutionen för nordiska språk på Uppsala universitet. Där var hon med och formgav nationella prov innan jobb som kommunikator på Realskolan och Sh bygg tog vid. Tio år senare dök möjligheten att jobba för en större arbetsgivare – Region Uppsala – upp.

Det sistnämnda tajmade ett nytt och

aggressivt coronavirus som hade upptäckts i kinesiska Wuhan.

– Sedan snart ett år tillbaka jobbar jag som kommunikator på Region Uppsala. Där får jag arbeta med att formulera och nå ut med budskap, något jag alltid har lockats av, säger Rebecka. Men än så länge har jag bara hunnit att träffa enstaka medarbetare fysiskt. Den tveklöst största delen av kontakten har skett via webbmöten på grund av pandemin. Så



Djur och barn har förmågan att vara naturligt avslappnade och spontana framför kameran.

det ska bli väldigt skönt när det är över och allt kan bli som vanligt igen.

När pandemin slog till i början av 2020 kände hon att det var rätt läge att ta tag i den där drömmen hon så länge hade närt. En dröm om att börja fotografera, och då i synnerhet djur och barn.

– Just dessa har förmågan att vara naturligt avslappnade och spontana framför kameran, säger Rebecka, och det tycker jag ger det där lilla extra åt en fotosession.

På webbsidan som bär hennes namn,

rebeckaellfotografi.com, kan man se flera exempel på hennes fotografier.

Idag har nästan samtliga av Rebeckas familjemedlemmar följt hennes exempel och bosatt sig i Uppsala. Så när en hälsingetös med make förra sommaren skaffade sig ett fritidsboende var det knappast konstigt att valet föll på ett hus i Hälsingland.

– Jag visste att jag ville ha ett hus med historia, och gärna spröjsade fönster och syrenberså också, berättar Rebecka.

Och som en skänk från ovan fann de det vackra sekelskifteshuset Sergeants. En investering som nu också kräver sina insatser i form av vårdande arbete.

– I och med det kan jag nu äntligen kalla mig för Hälsingebo igen, konstaterar hon. Både Uppsala- och Hälsingebo. ■



MER AV REBECKA ELL I SOMMAR:

Endagsutställning "Ett Luthagsliv" den 13 juni, klockan 12-16. Plats: Stabby prästgård
På webben: rebeckaellfotografi.com



PÅ ORPHEI DRÄNGARS PLATS, i trädens skuggande svalka, står Kim Hyunji tillsammans med vännerna Zhibek, Jeongyeon och Jungeun. Alla är studenter vid något av Uppsalas universitet och samtalar främst på engelska.

Zhibek kommer från Kazakstan medans de andra är sydkoreaner. När jag möter dem kan jag inte hindra mig från att säga de (för matglada mig) magiska orden "bulgogi och kimchi"*. De sydkoreanska studenterna skrattar igenkännande medan Zhibek ser en aning oförstående ut. Snabbt tänker jag efter. Jisses, vad vet jag om Kazakstan?

"Astana", säger jag och berömmar den vågade arkitektur som den kazakiska huvudstaden är berömd för. Och så "Aleksandr Vinokurov, en av mina favoritecyklister på tour-en förr i tiden". Då skiner Zhibek upp och allt känns lika lugnt som den stilla vattenytan på Fyrisån nedanför oss. ■

* Bulgogi är en koreansk maträtt gjord på nötkött som först marineras och sedan grillas över glödande träkol. Kimchi är en traditionell koreansk fermenterad rätt som ofta baseras på kinakål. Det är även Nordkoreas nationalrätt.



NÄR SOMMARHETTAN GÖR SIG EXTRA PÅMIND är det många Uppsalabor som söker sig till Fyrisån. Så även studenterna Saga, Joel, Vilhelm, Rasmus och Wilma. De sitter och njuter av lugnet efter en intensiv pluggperiod. På frågan om vad som är deras favoritställe i Uppsala med omnejd om sommaren kommer svaret unisont: **DET HÄR!** Gänget figurerar även på magasinets framsida. ■



SANNA BEHÖVER INTE ANSTRÄNGA sig särskilt mycket på Fyrisåns stilla vatten denna eftermiddag. Än mer lugnt tar hennes passagerare det. André ligger tvärs över den lilla gummibåten och gör tummen upp medans Maximilian, trogen en vikingatidens svenska båtresenär, ser bekväm ut att glida fram inomskärs. En skön dag, helt enkelt! ■

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, surdegbröd från byn, äkta fetaost, loppis, galleri m.m!



Galleri Vallhov har öppnat igen med nya utställningar nästan varje vecka! Se program på www.linneskammare.se

ÖPPET

torsdag - fredag 12-16

lördag - söndag 11-15

Vallhofs säteri i Jumkil, väg 272,

buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov

www.linneskammare.se

LINNÉS
KAMMARE

KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ

Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

Vi är specialicerade på köks- och badrums- renoveringar!



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se

Rehab Resurs

i Uppland AB

Träna balans och styrka i liten grupp

Vi erbjuder dig som är 60+ :

- Balans- och styrketräning i grupp, inomhus och i Engelska parken
- Ledd av sjukgymnast och rehabassistent
- Promenadgrupper
- Medicinsk yoga

Obs, startar i augusti!

Alltid med coronasäkert avstånd!



Vi hälsar nya som gamla deltagare varmt välkomna!

S:t Olofsgatan 6 • 072-701 16 33

www.rehabresurs.se

WALLINGATAN 1

TANDVÅRD & ESTETIK

Snälla tandläkare
i Luthagen

Öppet nästan hela
sommaren

018-444 33 55

www.wallingatan1.se



Åkes blandade

Under rubriken ”Åkes blandade ...” hittar du smått och gott av det senaste på hjärnforskningens horisont. Författade av vår mångåriga medarbetare, neuropsykologen Åke Pålshammar. Kunskaper som kanske kan utvecklas till en skön isbrytare vid bardisken eller ett fint intellektuellt tuggmotstånd att lägga fram för vännerna hemma i soffan eller över Skype.



VAKNA TIDIGARE OCH SLIPP BLI DEPRIMERAD!

”Håll dina dagar ljusa och nätter mörka! Drink ditt morgonkaffe på verandan. Gå eller cykla till jobbet om du kan, och släck alla elektroniska apparater på kvällen”, skriver Celine Vettter som är en av författarna bakom en vetenskaplig artikel i ett majnummer av JAMA Psychiatry.

Hennes forskargrupp fann att den som kan lägga sig skapligt tidigt på kvällen — och därmed gå upp tidigare på morgonen — löper mindre risk för depression. De som somnade klockan 23.00 i stället för 01.00 (d.v.s. två timmar tidigare) och sedan vaknade en eller två timmar tidigare på morgonen, så de hade fått samma sömnmängd, fick en riskminskning för depression med 23 respektive 40 procent.

Genetically Proxied Diurnal Preference, Sleep Timing, and Risk of Major Depressive Disorder

ENSAMMA FÖREDRAR HÖG VOLYM!

Ensamma och socialt isolerade personer föredrar högre volym på ljud, till exempel musik eller bakgrundsbrus, jämfört med de som känner sig socialt accepterade enligt forskning vid James Cook University i Australien/Singapore. Den höga volymen kan jaga bort känslan av ensamhet, menar forskarna bakom resultatet.

“Loudness Perceptions Influence Feelings of Interpersonal Closeness and Protect Against Detrimental Psychological Effects of Social Exclusion” by Adam Wang et al. Personality and Social Psychology Bulletin

ENKELT ATT BLI YNGRE PÅ KORT TID!?

Genom att under två månader ändra lite i mathållning och livsstil; till exempel förändra sömnavanor, äta probiotika*, motionera och träna avslappning lyckades 43 friska män i åldrarna 50-72 år föryngra sitt biologiska åldrande med tre år jämfört med en kontrollgrupp. Förändringar i metylering, så kallad epigenetisk påverkan i arvsmassan (med fler sådana med ökad ålder), anser forskarna bakom studien ligger bakom föryngringseffekten.

“Potential reversal of epigenetic age using a diet and lifestyle intervention: a pilot randomized clinical trial” by Kara Fitzgerald et al. Aging-US

* Världshälsoorganisationen (WHO) definierar probiotika som ”levande mikroorganismer som, när de administreras i adekvata mängder, ger en gynnsam hälsoeffekt”.



ÄTA SIG TILL SÄNKT STRESS!?

Forskning från Australien ger vid handen att vuxna män och kvinnor (i medelåldern) som äter drygt 400 gram frukt och grönsaker om dagen upplever tio procent mindre stress än de som äter bara 200 gram eller mindre.

“Fruit and vegetable intake is inversely associated with perceived stress across the adult lifespan by Simone Radavelli-Bagatini m fl. Clinical Nutrition.

TEXT: ÅKE PÅLSHAMMAR

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.luthagsnytt.se

Besöks- och postadress

Uppsalamagasinet
Luthagsnytt (UMLN)
c/o Strandh-Klefbeck
Media KB
Skolgatan 7
SE-753 12 Uppsala

Kontaktinfo

Redaktion och annons:
0704-79 59 13

redaktion@luthagsnytt.se

Ansvarig utgivare

och redakör:

Peder Strandh

Framsidan

Studenterna Saga, Joel,
Vilhelm, Rasmus och
Wilma sitter utmed Fyrisån
och njuter av en avklarad
uppsats.

Foto: Peder Strandh.

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material till:

redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

Maria Klefbeck
Tel. 073-04 581 04
annons@luthagsnytt.se

Utgivningsdagar 2021

11 juni, 17 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.uml.nu

Tipsa UMLN

redaktion@luthagsnytt.se
eller på sms/mms till:
0704-79 59 13

Stark bostadsmarknad i Luthagen



Hej kära grannar!

Just nu är bostadsmarknaden het i Uppsala och Luthagen. Priserna på både villor och bostadsrätter fortsätter att stiga. De senaste månaderna har priset på villor gått upp med 1,9 procent och priset på bostadsrätter med hela 3,2 procent. Framför allt är det stor efterfrågan på större lägenheter i Luthagen.

Vi på Riksmäklaren får dagligen in förfrågningar från köpare som letar bostad i Luthagen och de lägenheter och radhus som vi förmedlar säljs oftast snabbt och många

gångar före visning. Har du funderat på att sälja är det helt rätt läge att göra det nu. Kontakta oss på Riksmäklaren så berättar vi gärna mer om hur vi kan hjälpa er på bästa sätt till en lyckad affär.

Vi vill vara din mäklare genom livet – vilket innebär att oavsett var i livet du befinner dig har vi stor kompetens, engagemang och erfarenhet för att hjälpa dig på ett tryggt och bra sätt. Vårt mål är att du ska vara så nöjd att vår relation fortsätter genom hela livet!

Ring oss på tel. 018-13 98 50 – din granne på Skolgatan 33B – så hjälper vi dig!

PS. Just nu har vi en kund som bor i en etagelägenhet om 6 rum och kök, som letar 3-4 rum kök – kanske kan det bli ett "byte"! DS.

Riksmäklaren

MÄKLAREN GENOM LIVET

Skolgatan 33 B, www.riksmaklaren.se/upsala, Telefon: 018-13 98 50, Mej: info@riksmaklaren.se