

Sedan 2005
Nr. 3-2023
September-November

UMLN

uml.n.se
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT

Andas du rätt?

Andningscoachen ger svaren

I ULVA HÅLLS TIDEN I SCHACK

HUND OCH JAKT I LIBROBÄCK

NYA FÖRETAG PÅ GEIJERSGATAN

LITTERATUR: DYSTOPISKT OM UPPSALA 2083

OCH MYCKET MER...

Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE DIG!

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



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



Foto: Shutterstock

Hösten är årstiden när jag söker överallt efter *trösten*!

Det krävs bara en simpel mening för att beskriva min känsla för årstiden som nu har trätt in i kalendern. Varje år stretar jag dumdristigt emot. Jag vill bara inte släppa sommarens shortsvarme, ljusa dagar och kvällar med tanken. Min kamp är givetvis alltid förgäves.

MED DENNA LÄTTA TENDENS till höstdpression konstaterar jag sedan – varje år – hur förunderligt vacker denna årstid är. Träden och buskarna som först skiftar färg innan de sakta släpper sina blad för att bistå solens allt svagare ljus. Luften som plötsligt klär sig i en lätt jordig arom, lättandad och frisk.

Hjärtligt välkommen till UMLN:s höstnummer! Då jag i förra meningen var inne på "lättnad" ligger det nära till hands att tipsa om Maria Klefbeck's besök hos andningscoachen **Rebecca Liljefors** (s. 9).

Andningen sköts av det autonoma nervsystemet (det betyder ungefär att kroppen sköter det utan att vårt medverkande behöver hålla koll på det). Men vi kan ändå stötta våra andetag genom att vara medvetna om dem, där är Rebecca en källa till stor kunskap.

Jag må fåta illa inför varje höst. Men sedan tar förnuftet och verkligheten vid och jag retirerar inför faktumet att tiden alltid har sin gång. Men OM tiden kärvar, alltså tidtagningen på armbandsuret eller Moraklockan där hemma, är det toppen att kunna vända sig till en riktig urmakare. Vi besöker **Robin Harlin** och hans kollegor på **Tidlösa Ur** invid Ulva kvarn (s. 5) för att lära oss mer om yrket som urmakare.

Drömmar är verklighetens originalritning, hävdar jag. På s. 26 besöker vi två nyetablerade företag på Geijersgatan. Båda resultat av sedan länge närda drömmar. Vi talar om **LOKAL** och **Geijers Antik och Retro**.

Lägg till detta kunglig glans över allemansrätten, neuropsykolog **Åke Pålshammars** spaning, en redogörelse för ett alltjämt olöst mord på Vaksalagatan samt en dystopisk skildring av ett manshatande Uppsala anno 2083 plus en hel del annat ... Och du har innehålllet i väntande läsning klart för dig.

UMLN är Uppsalabornas eget magasin, vare sig man bor i vårt ursprungsområde Luthagen eller Gottsunda, Årsta eller innerstaden. Vi vill finnas där för dig som läsare och lyfta sådant som folk generellt kan tänkas bry sig om. Vi tar gärna emot tips OCH annonsörer. De sistnämnda möjliggör att magasinet kan fortsätta att komma ut år efter år efter år. Ni är alla anledningen till att UMLN finns och därmed förutsättningen för att det kommer att leva vidare.

Med dessa kloka ord, självgod så det förslår är jag onekligen, vill jag önska dig en synnerligen skön höst och läsning! 📖

TEXT: PEDER STRANDH, REDAKTÖR



5

I ULVA HÅLLS TIDEN I SCHACK

Häng med UMLN på ett besök hos Tidlösa Ur.

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

9

ANDNING

Rebecca Liljefors, yogamassör och andningscoach, lär ut knep för bättre andning.

18

MORDET PÅ INGMAR NYLUND



22

NEUROPSYKOLOGEN

Kan mammas problem vandra vidare till barnet?



26

NYA FÖRETAG PÅ GEIJERSGATAN

Lokal och Geijers Antik och Retro öppnar upp i höst.

FÖLJ OSS PÅ NÄTET



umln.se



Instagram



12

HUNDAFFÄR PÅ TILLVÄXT

Ett besök hos Anki på Pet Store Sweden.



23

OGRÄSMAT

Hitta rätt bland naturens utbud.



28

BOKTIPS

Blodskymning är en dystopisk berättelse som utspelar sig 50 år in i framtidens Uppsala.



Abo Ras Livs



Familjeläkarna
LUTHAGEN

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

Familjeläkarna
Online



Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



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

Familjeläkarna Luthagen

ZOON
INREDNINGAR

**Kom in i värmen och
låt dig inspireras
av höstens nyheter!**

Öppet: Tisdagar 15-20 (skollov stängt)
Övr. tider enligt överenskommelse

info@zooninredningar.se [zooninredningar](https://www.instagram.com/zooninredningar)
Hildur Ottelinsgatan 9 | Tel. 0709-743647

Tehörnan

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



Tehörnan

Svarbäcksgatan 16A www.teshop.se
Måndag - fredag: 10 - 18 Lördag: 10 - 16 Söndag: 12 - 16

Må



tiden ha



sin gång

Hela miljön runt Ulva kvarn upplevs som tidlös. Här kröker sig Fyrisån som den har gjort i århundraden eller rent av årtusenden. Sedan tidigt 1300-tal har det funnits en kvarn på platsen och idag finns här bland annat ett kafé, hantverksbutiker och här arrangeras ett flertal marknader under året. Här tycks tiden stå stilla samtidigt som den onekligen rinner vidare i takt med åvattnet utanför kvarnens fönster. Då är det onekligen passande att här också finns ett äkta urmakeri – självklart med namnet Tidlösa Ur.

TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK OCH PEDER STRANDH



Emil Hästbacka och Robert Harlin diskuterar över ett öppnat armbandsur.



NÄR VI EN onsdagsförmiddag kommer till Ulva kvarn gapar parkeringarna tomma. Senast vi var här arrangerades en marknad och då var det för bilister minst sagt knepigt att hitta en ledig parkeringsplats. Höstsolen står lågt på himlen men värmer ändå en smula bakom sina slöjmoln. Annat blir det i vinter, hinner vi tänka innan vi åter dras till nuet av en skylt som förkunnar att vi har nått vår utflykts mål; Tidlösa Ur. Urmakeriet huserar i en faluröd byggnad nära Ulvas naturliga centrum; kaféet.

Barndomstiden i Storstveta gick mot Motalatid

Innanför dörren möts vi föga förvånande av klockor av alla de slag samt en uppsjö av attiraljer förknippade med dessa. Ägaren själv, urmakaren Robert Harlin, visar oss upp till övervåningen där hans kollega Mehdi Ahmadhi är i full färd med att sortera bland millimetersmå kugghjul på ett grönt underlägg på bordet. Det konstanta bakgrunds-ljudet av små, och därmed snabbt tickande, pendlar blandas med det mer



Ulva kvarn lockar många besökare året runt.

”Min pappa var säljare för det japanska klockmärket Seiko och ibland fick jag, som liten pojke, följa med honom till jobbet [...] så var det nog något som etsade sig fast inom mig.”



Skylden att hålla utkik efter.

lugnande från de större. De sistnämnda ofta härrörande från större väggur och så kallade Moraklockor medans de tidigare, mer stressande, ljuder från mindre vägg- och bordsur.

Han föddes och växte upp i Storstveta, berättar Robert Harlin, innan han kommer in på varför det blev mekaniska ur som skulle komma att ta upp det mesta av hans vakna tid:

– Min pappa var säljare för det japanska klockmärket Seiko och ibland fick



Urmakarna Robert Harlin och Mehdi Ahmadhi i butikens verkstad.



jag, som liten pojke, följa med honom till jobbet. När jag besökte deras huvudkontor i Upplands Väsby var det nog något som etsade sig fast inom mig, berättar Robert samtidigt som hans blick svävar bort längs minnenas allé bakom de dubbla, på glasögonen fastmonterade, lupporna.

När han småningom nådde den ålder där det är dags att välja riktning för högre studier stod valet mellan grafisk design och arkitekt ... Han började läsa

”När jag sökte in på utbildningen 2009 var det ett praktisk prov där man skulle svarva pusselbitar som man sedan skulle sätta ihop.”

grafisk design men tyckte att det blev för mycket skärmtid. Plötsligt mindes han urmakarna han hade sett som barn på pappans jobb. Hur dessa utstrålade tålmodighet och visade utomordentlig omsorg för de små urverken de hade framför sig. Kanske såg den unge Robert hur dessa, urmakarskråets män, utstrålade en yrkesstolthet där de satt och pillade och fixade för att få Seiko-ur att åter hålla jämn takt med tiden?

En sak är säker; fröet som sågts när han var liten såg nu dagens ljus då han snart hade sökt och antagits som elev vid Urmakarskolan i Motala. En utbildning som dessutom är godkänd av den i branschen tungt vägande schweiziska urindustrin.

Arbetslivet tar vid

Efter att ha avlagt sin examen tog Robert klivet ut i arbetslivet som urmakare. Bland annat hann han med en anställning hos den välrenommerade klocktillverkaren Sjöo Sandström i Stockholm. Lägg där till diverse ut- och fortbildningar, bland annat hos lyxmärket Rolex i Geneve, och det blir uppenbart att han kan sin bransch.

Ett antal år senare återvände han till urmakarskolan i Motala, men den här gången till en lärartjänst. Det var nu han på allvar började att fundera över snedfördelningen mellan kvinnliga och manliga sökande till utbildningen (där de senare var och alltså är klart överrepresenterade).

Där vi nu sitter på övervåningen i Tidlösa urs lokaler står det tydligt att frågan alltså gnager i honom.

– Ja, jag har funderat över det sedan dess. På skolan i Motala försökte vi att rikta oss till kvinnliga potentiella ▶

sökande i typiskt "kvinnliga" tidningar, webbsidor o.s.v. Men det gick inte för det.

Han konstaterar att det är ett manligt kodat arbete. Paradoxalt nog tillskriver man ofta kvinnor typiska urmakar-egenskaper och färdigheter, så som tålmodig och pysslig, finmotoriskt lagd och så vidare.

På Tidlösa ur gäller idag att det likaså nästan uteslutande är män som går de kurser Robert anordnar. Och då äldre män i synnerhet. Kanske för att det har mest tid för det, tror han.

Om nu någon tjej eller kille, kvinna eller man skulle känna sig kallad att söka sig till urmakarnas skrå ... Hur går den då till väga, frågar vi Robert Harlin?

– När jag sökte in på utbildningen 2009 var det ett praktiskt prov där man skulle svarva pusselbitar som man sedan skulle sätta ihop. På den tiden var det också fokus på stresstålighet. På senare tid har man lagt mer fokus på att de som kommer in till utbildningen ska besitta mycket tålmod.

Han återkommer till att det är ett arbete som ofta är tidskrävande varför det ofta kan kräva en rejäl dos tålmod, fokus och uthållighet. Det är lätt att



förstå varför det krävs tålmod när han visar oss en litet armbandsurs inandöme. Avancerad mekanik med mängder av små kugghjul, fjädrar och andra manicker är det som väntar under urtavlan. Arbetet som urmakare kräver därför en stadig hand, skarp blick, god precision och finmotorisk färdighet.

För den som inte vill sätta sig i skolbänken finns alternativet att gå som

lärling. Hos Robert går Emil Hästbacka som lärling. Han är inne på sitt andra år och räknar med att vara klar till våren 2024.

När vi har sagt hejdå och lämnar Tidlösa Ur ser vi, genom tre olika fönster, hur lika många urmakare (varav en än så länge är lärling) återgår till sina lika tidskrävande som uppskattade arbeten med att hålla tiden i schack. ■



Klimatet förändras. Det kan vi också.

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

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



08-553 348 00 | atta45.se

Hon utstrålar ett lugn där hon står i sin höstfärgade trädgård på Tunakolonin. Rebecca Liljefors är en mångsysslare som har en stor passion för hälsa. Inne i hotell Botanika på Skolgatan 45 har hon sin lokal där hon ger behandlingar i bland annat yogamassage samt coachar i andning.

TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK



Lär känna din andning



”Eftersom vi tar över 22 000 andetag per dygn kan du förstå att de där små rackarna till muskler, får jobba järnet helt i onödan.”



Är du intresserad av att träna din andning eller få inspiration om hur du kan tänka kring din hälsa? Spana då in Rebecca Liljefors och hennes företag Uppsala Yogamassage, s.25.

SOM DEN KREATIVA PERSON hon är har hon alltid gillat att skapa på olika sätt. Och hon har minsann släkt att bråsa på. Ni har säkert redan tänkt tanken vid det här laget; är hon möjligen släkt med Bruno Liljefors? Visst är hon det. Bruno var hennes farfars far. Men när UMLN nu besöker henne är det andning som står i fokus.

Rebecca hävdar bestämt att man kan andas sig till en bättre hälsa. Under de senaste fem åren, då hon har jobbat som yogamassör, har hon mött många människor som kommit till hennes mottagning med andningen högt upp i bröstet och med uppdragna axlar.

– Eftersom vi tar över 22 000 andetag per dygn kan du förstå att de där små rackarna till muskler, de som lyfter

upp bröstkorgen och egentligen är våra nöd-andningsmuskler, får jobba jättestarkt helt i onödan. Som följd får du ont i ryggen, axlarna och nacken, förklarar Rebecca.

– Ett naturligt, starkt andetag innebär att man andas genom att vidga bröstkorgen ut åt sidorna och tar andetaget djupt ner i lungorna och därmed ökar syreupptagningsförmågan. Enkelt uttryckt handlar det om din kondition, förklarar Rebecca.

Hon vill att hennes besökare ska kunna känna hur axlarna sjunker ner, musklerna slappnar av och hela kroppen mjuknar. Självklart jobbar alla muskler runt bröstkorgen på olika sätt för att du ska kunna andas: Syre ska dras ner i lungorna och därifrån vidare ut i

blodet. En viktig muskel för andningen är diafragman. Den är vår största andningsmuskel men svår att lokalisera och känna på sig själv. Rebecca demonstrerar för mig hur det går till att hitta diafragman: Stå upp och böj dig lätt framåt, sätt fingrarna, ja liksom vik in dem under revbenen längst ner på bröstkorgen och andas in ... Då ska dina fingertoppar tryckas ut. Så kan du känna hur din diafragma jobbar.

”Bli medveten om att du kan styra varje andetag. Prova, experimentera och lär känna din kropp genom dina andetag.”

Coachar i andningsträning

Andningsträning går ut på att bli medveten om och lära sig hur man ska andas och komma in i ”rätt” andning utan att tänka på det. Precis som den ska vara, helt naturlig. Genom att medvetet kontrollera sin andning kan man påverka sina tankar och känslor, inre organ som hjärta och hjärna och kroppens olika funktioner som muskelrörelser, matsmältning och immunförsvar. Har du någon gång stått ute i naturen och känt dig fri, andats in frisk luft och liksom smakat på luften? Har du känt dig mjuk, lätt och öppen i kroppen och klar i huvudet där du stått i det fria? Just så kan du känna dig när du har andnings-tränat ett tag, menar Rebecca.

Så hur kan vi då komma igång och medvetandegöra vår andning, frågar jag Rebecca? Hon kommer snabbt med en bra och konkret övning:

– Sätt dig ner, på en stol eller golvet så att du känner dig bekväm. Hållningen ska vara upprätt. Slappna av i käken, axlarna och magen. Ta ett lugnt andetag in och ut genom näsan. Känn efter hur luften känns, varm eller kall? Är det någon skillnad på in och utandningen? Vilka dofter förnimmar du? Andas sakta med långa och mjuka andetag, helst längre på utandningen, och känn efter hur det känns i kroppen. Bli medveten om att du kan styra varje andetag. Prova, experimentera och lär känna din kropp genom dina andetag.

Rebeccas dedikerade förhållningssätt till andning och hälsa i stort går inte att ta miste på. ■



Hej!



När vi 2012 startade tandläkarkliniken Wallingatan 1 var det för att vi ville ge patienterna mer. Jag hade då jobbat i sex år för en annan stor aktör inom tandvården och var övertygad om att det gick att göra saker på ett annat sätt, att ge patienterna mer. Mer service, mer tillgänglighet och mer vänlighet.



Vi öppnade kliniken med en tandläkare och inga patienter. Nu, elva år senare, är vi fyra snälla tandläkare och har hjälpt tusentals patienter, ett fint kvitto på att konceptet och ledorden fungerar.

Många som besöker oss påtalar att vi verkar ha så roligt på jobbet och det har vi också. Min förhoppning är att vår glädje kan smitta av sig till våra patienter och att ditt besök hos oss blir en positiv upplevelse.

Varmt välkommen till
tandläkarna på Wallingatan 1,
din tandläkare i Luthagen!

018-444 33 55

www.wallingatan1.se

Samuel Eriksson
Leg. tandläkare och klinikchef



Följ oss på



Ulva Kvarn

Uppsalas smultronställe

Upplev levande hantverk i den vackra naturen vid Fyrisån! Glashytta, urmakeri, silversmedja, ateljé, antikaffär och café!

Julmarknad 25-26 november!

Välkomna!



www.ulvakvarn.com

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

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

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



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

Upptäck vårt

VÄXTHUS

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

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

Facebook: Nelins Växthus
Instagram: nelins.vaxthuset



Hundrafaldigt utbud på Pet Store

Hos Pet Store Sweden vistas hundarna i en lugn miljö och tas om hand av personal med stor kunskap. Förutom hunddagiset finns även en butik med tillbehör och foder till hundar och katter. Om man är intresserad av att lära sig skjuta kan man även testa deras nya jakt- och skyttesimulator.

TEXT: SANDRA DIBI FOTO: SANDRA DIBI OCH UNSPLASH

PET STORE SWEDEN ligger mittemot mataffären Nelins på Fyrisvallsgatan. Det första jag ser när jag kommer fram är flera hundar som är på väg ut från hunddagiset i koppel, säkert för en promenad eller för att gå till sina egna rasthagar. Granne med det hunddagiset finns den nya butiken, en butik för hund, katt och trim. Butiken i sig är inte ny då de under lång tid sålt tillbehör och foder, men valt att flytta till en större lokal så de kan utöka sortimentet.

Jag går igenom grinden från hunddagiset för att komma till butiken. Väl framme så är det första som slår mig hur rymlig lokalen är. Det är stora fönster och butiken är full med alla möjliga saker för hund och katt. Jag möts av Anki

Nyström, ägare och grundare till Pet Store Sweden. Vi sätter oss vid ett bord längre in i butiken och jag börjar med att fråga Anki var det stora intresset för hundar kommer ifrån och varför hon har valt att jobba med detta på heltid.

– Jag fick min första hund när jag var 14 år gammal och sedan dess har det varit hund, hund, hund i alla år. Jag födde upp långhåriga taxar från början och det höll jag på med i femton år. Efter det hade jag ett uppehåll på tio år innan jag träffade min nuvarande sambo som hade en wachtelhund. Idag har vi åtta wachtelhundar tillsammans. Vi har en kennel där vi föder upp hundar. Vi har en valpkull hemma som nu är fem veckor gammal. Vi jagar också båda två, så det är jakthundar vi föder upp.

Anki lyser upp när hon pratar om sin resa från sin första hund till den verksamhet hon byggt upp under många år. Hon har även erfarenhet av hästar och hon berättar att hon som ung höll på med ridning. Hon berättar också hur hela verksamheten startade.

– När jag för 13 år sedan slutade på mitt förra jobb var det för att jag var lite slut i kroppen och kände att jag behövde göra något annat. Jag öppnade ett litet hunddagis med tolv platser och en liten butik med mycket begränsat utbud. Sedan dess har det växt och idag på hunddagiset har vi 83 platser, samt ett trim där vi klipper och badar hundar. Butiken har växt från 90 till 250 m².

Trygga och glada på dagis

Hunddagiset Pet Store Sweden har öppet alla vardagar kl. 7-18 året om och idag har de sju anställda. Jag får följa med Anki in och titta på hunddagiset och alla hundar som är där. Inne på hunddagiset är utrymmet stort och jag ser hundar överallt i olika boxar. Personalen iklädda gröna tröjor precis som Anki, jobbar för fullt där inne och ser till att hundarna mår bra.



”Jag fick min första hund när jag var 14 år gammal och sedan dess har det varit hund, hund, hund i alla år.”

Hon varnar mig för att de kan börja skälla när de ser en ny person. Och det stämmer, snabbt börjar några hundar att skälla när de får syn på mig. Hundarna blir stressade när de ser nya personer och det tar tid för en hund att bli van vid en ny människa. På grund av det har Pet Store Sweden valt att inte ta emot korttidspraktikanter från skolorna. Jag finner ändå ett lugn inne på hunddagiset och jag får känslan av att hundarna känner sig glada och trygga.



– Vi har Uppsalas mest serviceinriktade hunddagis eftersom vi har öppet alla vardagar. Man får hämta och lämna när man vill. Vi har ungefär 72 hundar som går på avtal idag men alla hundar är inte här samtidigt. Vi kan ligga på mellan 50 och 60 hundar per dag beroende på vilken dag i veckan det är. Det finns lagar och regler för hur mycket personal man måste ha för att ha ett visst antal hundar. Det finns listor från Jordbruksverket som talar om hur många hundar du får ha i varje rum eller box.

Jakt för kompisgäng och AW

Det stora intresset för jakt som Anki delar med sin sambo har lett till att de köpt en jakt- och skyttesimulator som finns inne i den stora nya butiken. Den är till för alla, förklarar Anki. Man behöver inte kunna skjuta eller vara jägare för att pröva på. Man kan åka hit med ett kompisgäng eller



på afterwork som en rolig aktivitet.

– Vi tillhandahåller vapen som kunderna får använda sig av. Vi har ett jaktgevär vilket är ett riktigt vapen som man sätter en laserpatron i. Man skjuter på en stor skärm på en vägg som är fem meter bred och tre meter hög. Man kan välja bland olika scenarier, om man exempelvis är jägare så kanske man vill skjuta på djur. Man kan även tävla mot varandra på olika måltavlor.

Anki erbjuder mig att testa jakt- och skyttesimulatorens vilket jag självklart vill, även om jag blir lite nervös. Väl inne i simulatorens guidar Anki mig hur jag ska göra. Jag som aldrig gjort detta förut tycker att det är väldigt kul och spännande. Jag känner direkt efteråt att detta är något jag vill göra igen.

Jakt- och skyttesimulatorens blev klar i våras och de har redan haft många som kommit för att provskjuta eller bara titta. ►

Målet är att samarbeta med jägarförbundet så att deras medlemmar kan komma hit och öva. Om man väljer att komma dit som en stor grupp, exempelvis för att fira en födelsedag, kan man få det till ett rabatterat pris.

– Man kan också ta med sig sitt eget vapen om man vill, fortsätter Anki. Man skjuter då med sitt eget vapen och laddar med laserpatroner istället för med ammunition. På så sätt kan man träna med sitt eget vapen. Detta kan man göra istället för att åka till en skjutbana och träna. Här hinner man skjuta flera hundra skott på en timme.

Många specialprodukter

I butiken kommer det in folk varje vecka och blir överraskade över att de har så många olika produkter att erbjuda. De flesta kunder som kommer in i butiken som köper specialprodukter kommer tillbaka. När butiken tidigare låg i samma lokal som hunddagiset, var det svårare för kunderna att överblicka alla produkter. Nu när butiken flyttat har kunderna lättare att se hela utbudet och det tror Anki kommer att öka deras försäljning. Jag märker på henne att hon verkligen brinner för sitt jobb och för att göra kunderna nöjda.

– Vi kommer att ta in jättemycket nya saker till butiken. Det finns fortfarande kvar ett litet utbud inne på själva hund-

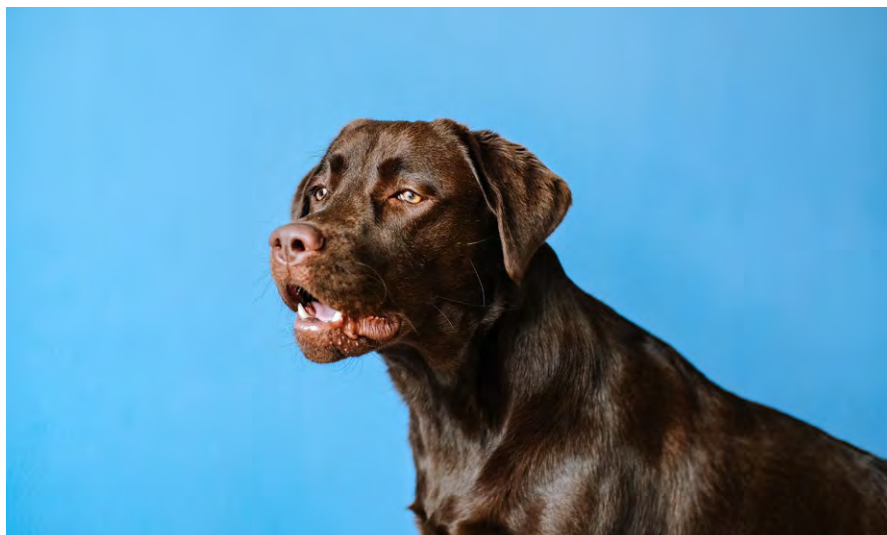
dagiset, där hundägarna kan handla saker till sina hundar vid lämning och hämtning.

Inne i butiken berättar Anki om en avdelning som hon verkar vara extra stolt över. På hyllorna hänger det allt från visselpipor till rävsinn. Rävsinnen används vid apportering när man tränar hundar som ska hämta vilt, antingen i vattnet eller på land. Dragselar och många andra saker hittar man också på dessa hyllor.

– Om man exempelvis ska köpa en sele, så ska den sitta perfekt. Likadant är det med ett halsband, det ska ju

sitta ordentligt. Jag vill att kunderna ska kunna klämma och känna på våra produkter innan köp så att det blir rätt från början. Det finns mycket mer vi skulle vilja ha i butiken, men vi är ändå jättestolta över verksamheten och att vi har så mycket specialgrejer. Många av sakerna här i butiken finns ju inte någon annanstans i Uppsala.

Mitt besök hos Pet Store Sweden varade i en timme, men under den korta tiden känner jag att Anki har lärt mig mycket. Jag märker på henne att hon verkligen älskar att driva denna verksamhet som "bara" fortsätter att växa. ■



GRINDSTOLPEN

Alla har rätt till ett kärleksfullt avsked

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

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

Följ
UMLN
på nätet



uml.se



Instagram

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!

Trek verve +1, 400 w batteri

Vårt pris: 21 199 kr (ord. pris 26 499 kr)



Alla Trek elcyklar
minst 20% rabatt!

Leffes Cykel

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna



Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

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



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se

Rehab Resurs

i Uppland AB

SENIORTRÄNING FÖR 60+

GRATIS PROVA PÅ

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

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



Tel. 072-701 16 33

info@rehabresurs.se



www.rehabresurs.se



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

LIVSMEDEL



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



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

KONST

Zeitgeist.

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

KROPP & HÄLSA (forts)

Rehab Resurs

i Uppland AB

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



Medicinsk fotvård

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

WALLINGATAN 1

TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900



LUTHAGENSTANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70

FACKHANDEL



**BUTIK FÖR HUND OCH KATT
TRIM OCH HUNDDAGIS**

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



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



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

Tehörnan

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

Josefssons Lanthandel

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

BYGG



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

CAFÉ, RESTAURANG OCH HANTVERK



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



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



ÖVRIGT



STABBY PRÄSTGÅRD

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



SIRIUS LOPPMARKNAD

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



RIKSMÄKLAREN I UPPSALA

Mäklaren genom livet

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



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



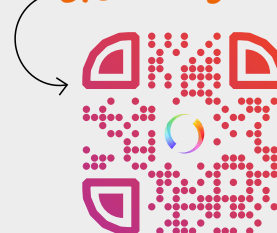
@luthagsnytt



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

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

Stöd oss gärna





En alltför tidig och *ond bråd död*

Det är en tidig vårvinterdag i Uppsala för 46 år sedan, närmare bestämt den 3 april 1977. Denna söndag har solen bidragit med falsk vårkänsla under dagen, men när klockan nu har passerat 18 känns det tydligt att vintern fortfarande har staden i sitt grepp. Folk på Vaksalagatan huttrar och skyndar på stegen i det tilltagande mörkret. Kanske är det därför ingen reagerar när en man plötsligt segnar ner till marken, än mindre förstår att det är ett mord de precis har bevittnat.

TEXT: EMELI ÅKERMAN

En person som vi kan kalla Anders, ser dock från sitt lägenhetsfönster ett bylte utanför som han blir nyfiken på att undersöka närmare. Han går ut på gården och det tar inte många sekunder innan han bestört kan konstatera att det inte är ett bylte utan i själva verket en man som ligger där, livlös vid bommen ut mot Vaksalagatan.

Anders får då en ilande känsla av att någonting är fruktansvärt fel. Mannen på gatan är för lättklädd i kylan och dessutom ligger han alldeles för stilla. Anders är dock inte först på plats, utan han noterar att det redan står en annan man där och betraktar den livlöse mannen framför sig. När Anders närmar sig så mumlar mannen något om att det "borde tillkallas ambulans". Anders har nu kommit så pass nära att han kan se att mannen ifråga är hans egen granne som ligger där i en växande pöl av blod. När Anders efter några sekunder har hunnit hämta sig från den värsta chocken är den andre mannen spårlöst försvunnen. Tidningarna vid den här tiden har de närmsta dagarna rapporterat kring den stora flygolyckan på Tene-riffa

med över 500 döda, men snart får de annat att skriva om. För mannen på gatan dör nämligen strax innan räddningstjänsten hinner komma till platsen och brottsrubriceringen blir då mord. Vem mördaren var har sedan dess förblivit ett mysterium. Ett nästan lika stort mysterium är brottsoffret självt. För vem var han egentligen, och varför ville någon ta hans liv?

I ett försök att förstå det börjar polisen att kartlägga mordoffrets liv fram till mordet. Den mördade är Ingmar Nylund och han föddes år 1929 i Varberg som första barnet i en lägre medelklassfamilj. Kanske flyttade han till Uppsala när han började studera till ingenjör, eller så var det för kärleken som han flyttade hit. Vid tiden för sin död är han nyss 48 år fyllda och anställd som ingenjör på kommunen. Han är fränskild sedan tolv år och anses som något av en ensamvarg av omgivningen. Han verkar vid första anblicken inte skilja sig nämnvärt från någon av alla de andra tusentals anonyma människor som varje dag drar sitt strå till stacken i staden. Men polisens efterforskningar skissar ändå upp en något mer detaljerad bild. Ingmar Nylund var nämligen en passionerad samlare och importör av såväl klockor som mynt. Och utan varken fru eller barn som tog hans tid i anspråk kunde han ägna en stor del av sin tid, och pengar, åt att importera och sälja olika sällsynta och exklusiva varor. För till skillnad från till exempel pimpelfiske så var det en mycket lukrativ hobby han hade. Dessvärre kan-

ske så lukrativ att någon var beredd att offra hans liv för att få del av det?

Svårt utredningsläge

Polisen kommer att rubricera det inträffade som ett rånmord eftersom det mest troliga är att det har rört sig om ett rånförsök som spåret ur och lett till mord. Men helt säkra kan de inte vara. Det är lätt, så här nästan 50 år senare, att tänka att polisen borde ha haft mer ledtrådar att gå efter. Men på den tiden levde de flesta människor ännu liv som inte lämnade några som helst digitala spår efter sig. Inga kontoutdrag kunde göras för att försöka kartlägga offrets vanor och inga spår på sociala medier stod att finna. Ej heller någon mail-korrespondens eller sms som kunde bidra med information om vem Nylund var som person, om hans bekanta eller om hans vanor. Det fanns heller ingen modern forensisk teknik att tillgå. Utan istället fick eventuella vittnen spela en central roll.

Den aktuella morddagen hade Ingmar Nylund setts sitta och fika med en okänd man på busstationens cafeteria under förmiddagen. Denna okända man är polisen mycket angelägen om att försöka identifiera, men han ger sig aldrig till känna. Tesen de jobbar efter är att det är en potentiell klockköpare och att de där på kaféet gjorde upp om en affär som sedan gick snett och ledde till mordet.

Runt klockan 18.10 ses Nylund vandra hemåt genom stan. Strax efteråt ser en annan granne från sitt fönster att Nylund är hemma och har bytt om till tunnare hemmakläder. Förmodligen hade han inte för avsikt att gå ut igen eller visa sig bland folk. Strax därefter måste Nylunds baneman ha kommit hem till honom. Men vad som verkligen utspelade sig där i hans lägenhet under dessa minuter är det ingen som vet. Under de minuter Ingmar Nylund kämpar för sitt liv är det samtidigt en annan Ingemar i tv-rutan som kämpar för seger i världscupen i storslalom. Och det är tack vare detta program som vittnet – på sekunden – kan säga exakt när han ser att Nylund har kommit hem. Något som hjälper polisen att rekonstruera vad som hände hans sista halvtimme i livet.

Polisen hittar sedan vid förundersökningen Ingmar Nylunds blodfläckar på en viss plats i lägenheten och kan sedan därifrån följa blodfläckarna som bildar ett spår ut genom dörren. Det hittas blodiga handavtryck på väggarna från

när han stapplade ut ur trapphuset, samt på Sparbankernas fastighet vid avspärningsbommen ut mot Vaksalagatan där han sjönk ihop. Men frågetecknen är många. Varför skrek Nylund inte på hjälp? Och om han orkade ta sig ut från sin lägenhet, över sin gård och nästan ut till gatan, ja då borde han väl orkat ringa efter hjälp eller ropa? Eller ville han inte väcka uppmärksamhet av någon anledning? Trodde han kanske inte att han var så illa skadad som han var? Om besöket av köparen var planerat borde Nylund ha väntat med att byta kläder kan man tänka, om nu inte det avtalade besöket var av en annan sort, förstås.

Rykten förblir rykten

Rykten gick nämligen om att Nylund ska ha haft homosexuella förbindelser. Polisen uttalar sig om att blodspåren utgick från en viss plats i lägenheten, vilket mycket väl kan ha varit hans sovrum istället för arbetsrummet. Detta öppnar upp för möjligheten att mordet inte alls var ett rånmord utan istället ett passionsdrama, eller lustmord. Kanske att Nylund hotade att avslöja mördarens homosexuella böjelse, och att han därför behövde undanröjas? Eftersom ingen annan hade inblick i Nylunds samling och i hans övriga förhållanden är det också omöjligt att utröna om han faktiskt blev bestulen eller inte. Turerna i fallet har varit många. Polisen på våldsbrotten i Uppsala säger att de länge hade en känd våldsverkare som misstänkt i fallet, men att de saknade tillräckliga bevis. Till och med Thomas Quick har blivit utpekad som den misstänkta mördaren, men givetvis har det inte gått att finna några bevis för det heller. Så detta mord, som de flesta trodde skulle bli snabbt avklarat har fortsatt att gäckas polis och allmänhet allt sedan dess. I folkmun har det fått namnet Sabbatsmordet, med anledning av att det skedde på en söndag. "Namnet" till trots blev den sista dagen i livet allt annat än en helig vilodag för Ingmar Nylund.

Om hans mördare inte hade besökt honom då skulle kanske hans lägenhet numera istället besökas av hemtjänsten. Men, Ingmar Nylund fråntogs sin rätt att existera – mitt i livet. Mördaren själv är kanske fortfarande i livet. Det har gått nästan 17.000 dagar sedan dess och man kan bara hoppas att mördaren, om denne alltså är vid liv, har plågats av vetenskapen om vad han gjorde – varenda en av dessa dagar. ■



Kunglig glans över allemansrättens dag

Sedan 2022 uppmärksammas en av Sveriges allra finaste rättigheter; allemansrätten. Det sker sedan dess varje år den 20 september.

Vi är inte ensamma om att ha den då motsvarigheter finns i de andra nordiska länderna. Men allemansrätten är väl värda att fira och informera om. Det sistnämnda är särskilt viktigt då den också kommer med skyldigheter.

Årets allemansrättens dag uppmärksammades i Uppsala bland annat genom att kronprinsessan Victoria och prins Daniel besökte vår stad. Paret anlände på morgonen till Pumphuset vid Islandsfallen där en väntande välkomstkommitté bestående av bland andra kommunstyrelsens ordförande Erik Pelling och landshövdingeparet Stefan och

Cecilia Attefall tog emot. Med var också dagens värd, den ideella organisationen Generation Peps verksamhetschef, tidigare friidrottsstjärnan Carolina Klüft.

De kungliga mötte sedan en skara ungdomar från olika skolor i Uppsala, varav en var Börje skola. Efter ett kort välkomstanförande av Erik Pelling adresserade sedan kronprinsessan ungdomarna och uttryckte en tacksamhet över att där var så många med lokalkännedom som hade anslutit.

– Det händer att jag har svårt att hitta rätt när jag är på nya platser, sade hon. Då känns det tryggt att alla ni hittar i den här trakten.

Därefter fortsatte promenaden med olika hållpunkter genom stadsträdgården, upp till Sten Sturemonumentet och Summer Zone, sommarens ungdoms-satsning vid Kap-området.



Se fler bilder på vår webbsida UMLN.SE och på Luthagsnyttets sida på Instagram!

Ett kungligt uppmärksammande är precis vad en så värdefull rättighet som allemansrätten förtjänar. Det är nästan ett år kvar tills det åter är dags att fira dess dag. Men till dess tycker vi på UMLN att alla ska nyttja den i mesta möjligaste mån! 🇸🇪



Familjeläkarna
Wallingatan

**Välkommen till vårt hus
i hjärtat av Luthagen!**



**Vi erbjuder Uppsalaborna
vård av högsta kvalitet:**

- Snabbklinik
(Starta din vård snabbt)
- Webbokning via 1177
- Läkare
- Distriktssköterska
- Sjuksköterska
- Provtagning
- Undersköterska
- Psykologer
- Fysioterapeut
- Gym

Lista dig hos Familjeläkarna
Luthagen via QR koden:



Wallingatan 10 | 018-477 60 30 | Öppettider: 7.45-17 måndag-fredag

Övre slotts, målad av Peder Strandh.

Målningen finns att beställa som
poster och vykort från Ateljé Peder
Strandh samt på diverse artiklar hos
pederstrandh.gustaf.se.

Besök även konstnärens
webbida: pederstrandh.se.



Peder Strandh - 2003



Tycker du att du brås på din mamma eller pappa? Att du till exempel har lätt för att brusa upp och vara otålig, eller i stället lätt för att bli ledsen, ängslig och deprimerad? Och vad tror du, så där i allmänhet, att jobbiga hemförhållanden med en avvisande och ganska så känslökall stämning kan göra med ett barn som vistas där mer eller mindre dagligen? Forskning pågår men har ännu inte kunnat ge riktigt säkra och tydliga svar.

”Mamma är lik sin mamma”...

– Kan mammas problem vandra vidare till barnet?

SIGNERAT: ÅKE PÅLSHAMMAR, NEUROPSYKOLOG

ETT AMERIKANSKT FORSKARLAG studerade nyligen över 500 blivande mödrar före och efter barnets födelse. Under cirka sju år samlade man uppgifter om mamma och barn. Framför allt var man nyfiken på deras psykiska hälsa: Om det ”blev något fel” i det växande barnets hjärna när mamman ofta var nedstämd eller kände stark ångest, så ville forskarna veta var detta ”fel” uppstod. Mammorna fick även beskriva sin tidiga känslomässiga relation till sina egna mammor.

Psykologiska hälsorisker och problem kan vandra vidare över generationer

Mödrar som beskrev att de själva haft en känslomässigt frånvarande mamma under barndomen hade sämre mental hälsa (högre nivåer av ångest och depressiva symtom) både före och efter barnets födelse och under dess uppväxt. Denna sämre mentala hälsa återspeglades även hos barnet/barnen, som under de sju år studien pågick uppvisade likartade mentala hälsoproblem.

Så den mamma som hade saknat kärleksfull omvårdnad tycktes alltså kunna föra över de egna känsloproblemen till sitt barn i form av, bland annat, likgiltighet eller överdriven försiktighet, blyghet samt ångeststörningar i olika former.

Men forskarna ville också veta hur hjärnan hos dessa barn påverkades. Det de kom fram till var – i stora drag – att dessa barn, kanske ända upp i vuxen ålder, fick likartade problem som sina mödrar med att styra och reglera sina känslor. Så vad var det då som hände i barnens hjärnor rent konkret?

Nervtrådarna, neuronerna, i hjärnan (ni vet, de där som vi har miljoner eller miljarder av) fungerade sämre – något de kallar svag konnektivitet. Framförallt gällde det de nervtrådar som går mellan känslocentrumet amygdala och våra pannlober, i det senare sker vårt beslutsfattande och tänkande till stor del.

Tyvärr verkar det inte hjälpa att vi har stora mängder av dessa neuroner. För om nervförbindelserna inte fungerar bra påverkas våra känslor och beteenden på flera olika sätt.

Barnet, och sannolikt senare den vuxne, kan få problem med att reglera och styra sina känslor. Det kan till exempel handla om att öppna upp för, alternativt bromsa, känslosignaler. Liksom om (o)förmågan att omdirigera känslor till passande beteenden.

Överdriven ångest, rädsla liksom frånvarande ömhetsbetygelser är några exempel på följdverkningar av försämrad konnektivitet i dessa delar av hjärnan. Forskarna till studien anser att det därför är klokt att ge det stöd och den uppmärksamhet man kan till kvinnor som upplever graviditet och födelse som en känslomässigt extra jobbig händelse. En upplevelse som därmed skapar en onödigt stressig miljö för såväl mamman själv som det nyfödda barnet. ■

”Barnet, och sannolikt senare den vuxne, kan få problem med att reglera och styra sina känslor.”

Referens: Uy, J. P., Tan, A. P., Broeckman, B. B. F. P., Gluckman, P. D., Chong, Y. S., Chen, H., Fortier, M. V., Meaney, M. J., & Callaghan, B. L. (2023). Effects of maternal childhood trauma on child emotional health: Maternal mental health and frontoamygdala pathways. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 64(3), 426–436.

Ogräsmat

Kirskål, persiljerot och nässlor. Nu är det dags att sprida den ofta glömda kunskapen om örter och andra ätbara växter i vår natur. I höst håller AnnKarina Vesterberg en kurs i ämnet.

”Kirskålspaj blev så uppskattat att jag kunde stå på marknader och sälja krukor med kirskål.”

▲ Kirskål kan användas till sallad, soppa och matlagning på samma sätt som spenat och svinmälla. Kirskålen är minst besk tidigt på våren, men även senare under året går det att skörda de spädaste bladen. Källa: skogsskafferiet.se.

TEXT: PEDER STRANDH

FOTO: PEDER STRANDH, SHUTTERSTOCK OCH UNSPLASH.



▶ Persiljerot kallas ibland även för rotpersilja och är nära släkt med persilja. Persiljeroten har liknade form som moroten, men är vit. Smaken påminner om selleri. Persiljeroten går att använda till t ex soppor, grytor eller som ensam grönsaksrätt. Källa: Grönsaksmästarna.



ANNKARINA VESTERBERG är nog ett bekant namn för många av UMLN:s läsare redan. Hon har sedan flytten till Uppsala, på 1980-talet, figurerat ett flertal gånger i stadens olika medier. Ibland har det handlat om hennes konstnärskap, andra gånger om hennes skrifter om naturens ätbara växter. Under ett års tid (2017) levde hon dessutom "off grid", utan dator och mobiltelefon, något som uppmärksammades av såväl lokala som nationella medier. I höst är AnnKarina Vesterberg bland annat aktuell med en kurs på NBV. Temat för kursen bygger på hennes skrift "Ogräsmat, örter och bröd utan mjöl".

Vi träffar AnnKarina i hennes hemkvarter i Eriksberg. Vi går mot en källaringång och över hennes ena arm hänger en liten korg med frukt och ett paket råa kokosrutor i. I den andra handen bär hon några av de skrifter, på tema ätbart från växtriket, som vi har bett henna att berätta om. Stegen styrs mot hennes ateljé där vi slår oss ned, omgivna av hennes måleriska konstverk.

– Jag föddes på Djurgården i Stockholm på 1950-talet och började i tjugo-

årsåldern att arbeta för Harry Blom i hans butik Örtagubben på Odengatan, inleder AnnKarina när vi ber henne att berätta om sin bakgrund.

– Något jag direkt fick lära mig av Harry var att man inte behöver vara, eller bli, fanatisk för att ta ta del av alternativ kunskap. Han brukade ge mig tjugo kronor för att gå och köpa ett par prinsessbakelser samt ett paket Commerce (cigaretter, red), minns AnnKarina. Dessa onyttiga godsaker delade vi sedan på. Andra gånger kunde han, med glimten i ögonen, låta en pendel (ungefär ett snöre med en guldring i nedre änden) hänga och dingla för att på så vis avgöra om han skulle unna sig ännu en bit bakelse. Det fanns ingen fanatism där inte!

"Något jag tidigt lärde mig var att örter är medicin och att de därför ska användas med förnuft. Örter påverkar våra kroppar och det ska man ha respekt för."

Älskade "ogräset" kirskaål

AnnKarina berättar att det var i samband med en envis urinvägsinfektion i tonåren som intresset för örtmedicin väcktes hos henne. Hon fick då höra att persiljerot skulle vara effektivt mot bland annat den åkomman och testade en kur ... Och blev bättre. När hon senare jobbade på Örtagubben kom det även in herrar och köpte te på persiljerot för att lindra sina prostatabesvär.

– Något jag tidigt lärde mig var att örter är medicin och att de därför ska användas med förnuft, säger AnnKarina. Örter påverkar våra kroppar och det ska man ha respekt för.

När man inleder en örtkur kan det ibland hända att man först känner sig sämre innan det vänder, förklarar

AnnKarina. Hon säger vid upprepade tillfällen när vi träffas att var och en måste ta ansvar för det den väljer att stoppa i sig.

I sina skrifter och kurser om ätbart från vår natur vill hon väcka nyfikenhet och intresse genom att, bland annat, berätta tänkvärda historier och om egna minnen. Ett av alla dessa minnen är när hon på 1980-talet började experimentera med den ogräsförklarade kirskaalen i matlagningen. Sedan dess är kirskaalspaj en av hennes favoriträtter att laga.

Även om "ogräset" kirskaal inte åtnjöt någon större uppskattning förr menar AnnKarina att det ändrade sig någon gång vid 1990-talet.

– Det blev så uppskattat hos vissa att jag kunde stå på marknader och sälja krukor med kirskaal, hon ler åt minnet, till folk som hade skördat slut på den hemma i trädgården.

Kunskap väl värd att spridas

AnnKarina tycker att hon och andra som sitter på kunskap om örter och andra ätbara växter i vår natur är skyldiga att föra den vidare till kommande generationer, i första hand våra barn.



Hon radar upp några saker hon anser är bra att ha i åtanke när man börjar att lära sig om naturens ätbara fynd:

► Börja försiktigt och lugnt. Det kan räcka med att lära sig att känna igen

två, tre nya växter per år. Allra bäst är det om du blir så säker att du kan låta mobiltelefonen vänta där hemma, eller åtminstone vila i fickan, när du är ute i skogen för att skörda.

► AnnKarina tror – generellt sett – att människan har ett förhållande till naturen på ett mer eller mindre personligt plan. I och med det tror hon också att det kan finnas en inneboende intuition som kan väckas och tränas upp när det kommer till att, till exempel, känna igen ätbara växter. Återigen gäller: Ät ingenting innan du har försäkrat dig om att det är ätligt. ■

GÅ PÅ KURS

Under hösten har AnnKarina Vestberg när detta skrivs en endagskurs inbokad. Den ges i regi av studieförbundet NBV på Bangårdsgatan 13 i centrala Uppsala: Den 1 oktober håller hon en kurs på temat "Ogräsmat, Örter och Bröd utan gluten". Om du är intresserad av att delta i kursen, anmäl dig då till NBV på e-post aurora.gonzalez@nbv.se eller ring mobilnummer 070-100 83 84.

LINNÉS KAMMARE

KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ



Välkommen till vackra Vallhavs säteri 10 minuter från Uppsala! På gården finns hantverksbutiken Linnés Kammare med kafé, Vasilis och Sigrid Mathantverk, Galleri Vallhov och Kuriosa & finloppis. Keramik, inredning, ullfiltar, fårskins, kläder, vår egen kallpressade olivolja, äkta fetaost och mycket mer.

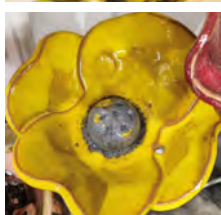
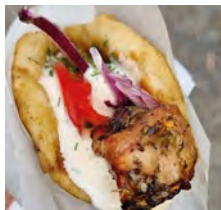
Några av våra nyheter: fler goda ostar från Kreta, smycken i vikingastil, keramikblommor till blomkruka eller rabatt.

Håll utkik på Instagram/Facebook efter våra souvlaki/gyrosgrillningar!

Nästa grillning helgen 30/9-1/10

ÖPPET tors-fre 12-16, lör-sön 11-15

Vallhavs Säteri i Jumkil, väg 272,
buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov
www.linneskammare.se



Känner du dig stel och stressad?

Då kanske vi kan hjälpa dig

Yogamassage • Lymfmassage
Andningscoachning • Yin yoga
Fotmassage • Ansiktsmassage
Gravidmassage • Hälso kurser
www.upsalayogamassage.se



BOKNING
OCH
ÖPPETTIDER

EVENEMANG/KURSER

18/10 kl.19-20.30 Livsstilsresa?
Info-kväll (zoom) om hälsorese
till Paliesiuskliniken i Litauen
8-22/10 och 12-26/11 Må bra!
Kurs Tips och pepp för din hälsa
11/11 kl.12-17 Hälso mäs sa på
Hotell Botanika=sköna julklappar!

FRISKVÅRDSPENGAR
Epassi, Wellnet och Edenred

Uppsala Yogamassage

HOTELL BOTANIKA SKOLGATAN 45
REBECCA LILJEFORS 0702500737
rebecca@upsalayogamassage.se

Två *drömmar* förverkligas på samma gata



LOKAL i hörnet Geijersgatan och Kyrkogårdsgatan har precis stängt efter sommaren men räknar med att öppna upp igen senare i höst, efter lite mer upprustning.



I hörnet mellan Geijersgatan och Kyrkogårdsgatan finns en lokal som heter just LOKAL. Under sommaren har den fungerat som ett enklare kafé med bland annat glassförsäljning. Med sitt strategiska läge är det svårt att passera Lokal utan att lägga märke till det i fastigheten från 1930-talet.

TEXT: MARIA KLEFBECK FOTO: PEDER STRANDH OCH PRIVAT

PARET JOHANNA OCH ANDERS

Carls tog över Måltid pizzerias lokal för ungefär ett och ett halvt år sedan. Efter-som lokalen visade sig behöva mycket renovering, så var det först i somras som paret kunde öppna första steget i sin verksamhet – ett sommarkafé med ekologisk glass.

När vi träffar Johanna i Lokal berättar hon att hon länge har närt en dröm om att starta ett eget kafé eller en

liten butik. En dag hittade hon så en oansenlig liten radannons i Unt om att Måltid pizzerias lokal, på Geijersgatan 23, var till salu. Hon kände direkt att det var ett unikt tillfälle att förverkliga en dröm. Sagt och gjort, de köpte lokalen varpå ett hårt arbete inleddes med att iordningsställa den. Som tur är har både Johanna och Anders intresse, kunskap och erfarenhet av att renovera. Ingen av dem är rädd för att kavla upp

”Vi tänker oss att det ska vara en lokal som kan användas på olika sätt. Man kan hyra Lokal för till exempel barnkalas, möhippa, en bokcirkel eller anordna något kreativt som en konsert eller workshop.”



Johanna i Lokal har länge haft en dröm om att starta ett eget kafé



ärmarna och jobba hårt. Men så fanns ju den övriga verkligheten att förhålla sig till också: De har två barn och Johanna arbetar till vardags som ekonom och Anders som jurist. Så det är främst kvällar och helger som det finns tid att arbeta med lokalen.

– Vi har precis stängt för sommaren och vet inte riktigt när vi öppnar upp igen. Nu fortsätter arbetet med att rusta lokalen. Men tanken är att senare under hösten öppna upp igen med en enklare kaféverksamhet – och på lång sikt kanske en vinbar, säger Johanna och skrattar.

Varför just namnet LOKAL?

– Vi tänker oss att det ska vara en lokal som kan användas på olika sätt. Man kan hyra Lokal för till exempel barnkalas, möhippa, en bokcirkel eller anordna något kreativt som en konsert eller workshop. Vi är öppna för olika



Loppisentusiasterna Helena och Martin öppnar i oktober Geijers antik och retro på Geijersgatan.

typer av samarbeten. Grunden är att vi däremellan ska bedriva en enklare kaféverksamhet, berättar Johanna Carls.

Ett par kvarter bort

Längre österut på Geijersgatan öppnar i början av oktober en annan butik: Geijers antik och retro. Det var när Anders Carls en dag på jobbet berättade för sin kollega Helena, om sin och Johannas LOKAL, som även Helena och Martins dröm åter vaknade till liv.

– Vi har hållit utkik efter en egen lokal ett tag och när Annas Ramverkstad skulle flytta ut från Geijersgatan 15 kunde vi inte låta bli. Gatan är väldigt charmig och lokalen är lagom stor för oss. Vi har länge haft loppisar och gamla prylar som hobby och det ska bli spännande att se om det går att göra något mer av det, säger Martin.

Har ni erfarenhet av antikt och retro?

–Vi är loppisentusiaster och spenderar

gärna fritiden på loppisar, i retrobutiker och på antikmässor. Vi brukar också hålla utkik på nätauktioner och läsa böcker och tidningar inom området. Tidigare har vi sålt enstaka prylar men främst köpt saker, berättar Helena.

Vad har ni för tankar om butiken?

– Vi vill ha ett bra urval av fina produkter och hoppas kunna locka även personer som inte vanligtvis köper begagnade saker. Jag kommer att vara den som har huvudansvar för butiken, berättar Martin.

– Jag kommer mest att kunna engagera mig i mån av tid, fortsätter Helena. I nuläget jobbar vi med de sista förberedelserna inför öppning och vi hoppas kunna öppna under första halvan av oktober. Framtidsdrömmen är att detta blir precis så roligt som vi hoppas och tror. Att vi lär känna folk i området och att vi kan hjälpa andra att hitta begagnade saker att älska. ■

A photograph of a red building with a white stone pillar and a black metal gate. The pillar is on the left, with a dark, ornate top. The gate is in the center, with a large red word 'Blod' overlaid on it. The building is in the background, with several windows. The ground is paved with cobblestones.

Övergrepp
mot kvinnor
inspirerade till:

Blod

”Jag är övertygad om att vi måste kunna samexistera, trots ”olikheter” som kön, hudfärg, religion och så vidare, säger Lovisa. Det är en sak som jag hoppas ska anas för den som läser Blodskymning.”

A woman with brown hair tied back, wearing glasses, a white trench coat, and a black skirt, is walking on a cobblestone path. She is carrying a black bag. In the background, there is a large red building with a prominent black dome. The word "skymning" is written in large, stylized red letters with a black outline across the top of the image.

skymning

Författaren Lovisa Wistrands senaste bok bjuder läsaren på en dystopisk berättelse som utspelar sig femtio år in i framtidens Uppsala. I *Blodskymning* tycks det som att nästan allt har gått snett för vår stad och planet. Vädret är hiskligt och får stormar som Gudrun och Hans att likna små vindpustar. Och männens värde har reducerats kraftigt. UMLN träffar författarinnan Lovisa Wistrand.

TEXT & FOTO: PEDER STRANDH

INTE MYCKET AV SOMMAREN

2023:s sparsamma värme dröjer kvar när jag står och väntar nedanför slottsbacken. Människor runtomkring mig drar kappor och jackor närmare kroppen för att behålla lite av kroppsvärmen. Det är inget mysväder direkt, småblåstigt och en himmel som hänger bistert grå över nejden. Å andra sidan passar det glåmiga vädret förträffligt med tanke på att jag ska träffa författarinnan Lovisa Wistrand för att tala om hennes dystopiska verk, boken *Blodskymning*.

I den är Uppsalas himmel bra mycket mer prövad av vind och åska jämfört med denna fredag i september. I berättelsen har ett radikalt feministiskt parti

– där bara kvinnor är välkomna – tagit makten samtidigt som männen åtnjuter samma status som judarna i det tidiga 1940-talets Tyskland. Berättelsen färgas blodröd och mörkt grå av en lika fallerande människosyn som klimatpolitik.

Hur kommer man då på idén att skriva en berättelse så dystopisk som *Blodskymning*?

– Jag hade hört om, och läst ett stort antal artiklar och böcker om såväl historiska som nutida övergrepp mot kvinnor, berättar Lovisa Wistrand när vi träffas. Det fick mig att må så illa att berättelsen blev som en ventil för mig. Jag behövde helt enkelt skriva den. ►

I Blodskymning dödas alternativt spärras männen, inklusive gossebarn, in i vad som närmast är att beskriva som koncentrationsläger. Förövarna i berättelsen är en extrem politisk elit av kvinnor som, mot bakgrund av männens oförätter mot kvinnor genom historien, nu har fått nog. Blodskymning utspelar sig i Uppsala 2083 och är en dystopi i ordets renaste bemärkelse. Den är mörk, brutal och i stora stycken eländigt skrämmande.

Ett ljus i mörkret

Tack och lov att huvudpersonen Kiala, dotter till den onda härskarinnan "prima mater", har förmågan att ifrågasätta saker och ting i sin omgivning. Något som säkert inte är så lätt om man föds in i en ordning, tradition eller liknande. Att Kiala kommer i kontakt med motståndsrörelsens Sylvain, en man, invagar läsaren i förhoppningen om att allt kommer att ordna sig i slutändan. Huruvida det sker eller inte, det överlåter vi till läsaren av Blodskymning att avgöra. Men låt mig påpeka så mycket som att författaren i berättelsen är tydlig med att mycket gick fel när man återigen valde att ta ett "sorts" parti; i detta fall kvinnornas.

– Jag är övertygad om att vi måste kunna samexistera, trots "olikheter" som kön, hudfärg, religion och så vidare, säger Lovisa. Det är en sak som jag hoppas ska anas för den som läser Blodskymning.

Att kvinnorna i Blodskymning har tagit sitt hat och förakt gentemot pojkar och män så långt är naturligtvis ett effektivt och stilistiskt grepp som författarinnan har valt. Men det har ibland fått konsekvensen att självutnämnt hängivna feminister har reagerat.

– Det är inte särskilt ofta det händer, berättar Lovisa. Men jag ser ibland diskussioner och inlägg på sociala medier där några kan vara upprörda över att jag i boken utmålar kvinnorna som förövarna. De menar att jag i Blodskymning riskerar att



Blodskymning ges ut på Seraf förlag, ISBN 9789189522572



förvanska människors uppfattning om vad feministrörelsen står för.

Lovisa tar en kort paus innan hon sedan förklarar att det trots allt är en fiktion hon har skrivit. Men att det också kan gå väldigt fel om man fastnar i en slags "vi och de-tänk". Hennes övertygelse står fast vid att alla individers värde är precis lika stort.

– När människor reagerar på till exempel Blodskymning hoppas jag snarare att det i sin tur kan leda till konstruktiva diskussioner och kanske, kanske till en mer nyanserad självinsikt.

1800-talets England

I boken tar Lovisa Wistrand med läsaren till platser som för de flesta Uppsalabor är välbekanta; slottet och Carolina Rediviva för att nämna två av de flitigast förekommande. När hon sedan penslar sin domedagslika berättelse över de ikoniska platserna blir Blodskymning likt ett nyckelhål, genom vilket den nyfikne kan kika in mot en dystopisk framtid. En framtid som ingen sund själ någonsin vill se komma. Och Lovisa Wistrand gör det så omsorgsfullt och skickligt att jag emellanåt är tvungen att lägga ifrån mig den 363 sidor långa boken för att göra något helt annat, för att skingra tankarna och bli fri från den orosklump som bosatt sig i magen.

När vi har tagit en promenad runt

"Jag ser ibland diskussioner och inlägg på sociala medier där några kan vara upprörda över att jag i boken utmålar kvinnorna som förövarna."

slottet har Lovisa knutit ihop påsen; berättelsen om Blodskymnings tillkomst. Vad sker nu, blir givetvis min sista fråga innan vi ska skiljas åt?

– Just nu arbetar jag för fullt på en "historisk romance" som utspelar sig i 1800-talets England, berättar hon. Det är ett beställningsjobb från ett förlag som i första hand ger ut ljudböcker. Tio kapitel, eller avsnitt, ska det bli och jag har redan kommit drygt halvvägs in i uppgiften.

Hon ser till freds ut när hon säger det. Många hade nog känt en inspirationskvävande stress om de haft en sådan förväntan på sig ... Tio kapitel som måste levereras på avtalad tid, svettigt!

Men Lovisa Wistrand ser ut att leva det författarliv hon vill. Och hon försäkrar mig att hennes nya projekt, 1800-talsberättelsen, blir bra mycket ljusare än Blodskymning. Puh, tänker jag! ■



UMLN bjuder in till en konst- och musikupplevelse

MARKERA SÖNDAGEN DEN 19 NOVEMBER kl. 14-18 i din kalender och gör den till något extra i kulturväg! Då välkomnar UMLN:s redaktör Peder Strandh dig med sin konst och musik i källarlokalen hos HSB 36 Vreten på Prästgårdsgatan 12C. Gratis inträde och möjlighet att köpa fika. Välkommen!



Besök och följ Peder Strandhs konst på Instagram!

GRATIS tack vare DIG!

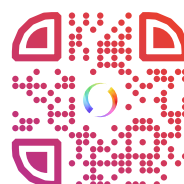
Hur kan Uppsalamagasinet Luthagsnytt vara ett gratismagasin? Bland annat tack vare våra annonsörer, tack till er!

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!

Plusgiro 409696-2
Swish 123-5680160



Stöd oss gärna



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

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.uml.n.se

Postadress

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

Kontaktinfo

Redaktion och annons:
0704-79 59 13
redaktion@luthagsnytt.se
Ansvarig utgivare
och redaktör:
Peder Strandh

Annonsering

Se umln.se för storlekar, annonspriser m.m.

Framsidan

Andningscoachen Rebecca Liljefors i Tunakolonins grönska.
Foto: Maria Klefbeck

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material

Skickas till:
redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

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

Utgivningsdagar 2023

17 mars, 16 juni,
29 september och
1 december.

Materialgranskning

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

Produktion/tryck

Strandh-Klefbeck Media KB
ÅTTA.45 TRYCKERI, Järfälla
www.uml.n.se

Tipsa UMLN

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



Gå inte över ån efter vatten!

En bostadsaffär är en av de viktigaste affärerna man gör i sitt liv. Det gör valet av mäklare viktigt. Vi på Riksmäklaren känner Luthagen väl och är det självklara valet när du planerar att sälja din bostad. Kom förbi på en kaffe så berättar vi, hur vi tillsammans, tar hand om din nästa bostadsaffär! Vi ses på Skolgatan!

Riksmäklaren 
MÄKLAREN GENOM LIVET

Skolgatan 33B, Tfn 018-13 98 50 info@riksmaklaren.se

www.riksmaklaren.se