

GODA NYHETER FRÅN

HELA STADEN UPPSALA

Hämta ditt gratisexemplar
utanför en butik i närheten

(kolla vilka på
helastadenuppsala.nu)

UPPSALAS
STÖRSTA
GRATISTIDNING
VECKA 32 - 2026

... REFUGEE SUPPORT UPPSALA

Magnus Mankan Torneus arbetar som
volontär på föreningen Refugee Sup-
port Uppsala. Läs mer på sidan 15

 Utvecklingspartiet
demokraterna

100% Uppsala, politik för Uppsalabornas bästa
Läs mer och bli medlem på www.updem.se

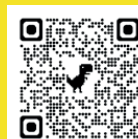


Foto: Viktor Thorell.

"Stoppa slöseriet och ge mer
resurser till skola, vård & trygghet"

Theo Blanco och Stefan Hanna

Läs mer om vår politik
och bli medlem här →



Om du inte bestämt dig – håll utkik

Vilken sommar det ändå blev! Den är inte över – jag vet – men dess värre (eller hur man ser det) närmar den sig slutet.

Jag hoppas att du, liksom jag, gjort det bästa möjliga av de korta sommarveckorna vi fick – och att du ser fram emot hösten.

Det gör faktiskt jag! Jag har alltid tyckt att det bästa med Sverige är årstiderna – att man ständigt har någonting nytt att se fram emot. Inte för att regn och mörker lockar riktigt än, men jag brukar tycka om när oktober närmar sig och det är helt okej att krypa inomhus under en filt – med

en bok, en kopp thé eller en ny tv-serie. När kraven på solbränna och drinkar och resor och umgänge är över. När man kan andas ut igen.

Där är vi, som sagt, inte riktigt än. Än är det mycket kvar av varma sommandagar och trevliga aktiviteter – i solen. Den är på väg tillbaka hör jag. Kanske till helgen, kanske nästa vecka.

Nåväl, vi har gjort en ny Hela staden Uppsala och vare sig du jobbar eller har semester hoppas jag att du gillar den. Jag hör från killarna som fyller på våra tidningsställ att den går åt fort och det gör mig såklart glad. Ni verkar vara många som tycker

om att läsa goda nyheter om Uppsala. Och har du ett företag eller en förening och vill synas i vår tidning – samtidigt som du stöttar vår satsning – vet du vart du vänder dig. Utan er som annonserar – ingenting!

Många fina artiklar i veckans tidning, bläddra framåt så märker du själv. Emma och Lina-Maria är tillbaka från sina korta semestrar och själv har jag väl aldrig tagit paus. Birgitta M skriver om tidningen Ergo och Birgitta K presenterar ett riktigt sommarrecept. Jag tycker att vi fått ihop en lagom sommarblandning för dig att läsa när du har tid och lust.

Nästa tidning kommer om två

veckor och då är hösten på väg på riktigt. En höst som startar med ett spännande politiskt val. Det ser jag verkligen fram emot att följa. Jag vet vilket parti jag ska rösta på – både här i Uppsala och i den nationella valet. Det behåller jag för mig själv såklart, men jag tänker att vi i de nummer som återstår före valet den 13 september ska presentera de alternativ som finns i vår stad.

Om du inte redan bestämt dig alltså – håll utkik i kommande nummer av Hela staden Uppsala.

/Anna Löfving
chefredaktör och ansvarig utgivare
anna@ofreslottsmedia.se

Goda nyheter om Uppsala! Följ oss varje dag - på hemsidan och sociala medier

OM DU VILL SAMARBETA,
REDAKTIONELLT ELLER VIA
ANNONSER:
RING/MESSA: 0760-05 13 19
MEJLA: malin@ofreslottsmedia.se

@helastadenuppsala
www.helastadenuppsala.nu

SE PRISFÖRSLAG OCH ANNONSSTORLEKAR PÅ HELASTADENUPPSALA.NU

TIPSA OSS OM GODA, GLADA,
POSITIVA LOKALA NYHETER:

RING/MESSA: 0760-05 64 29
MEJLA: anna@ofreslottsmedia.se

MÖT OSS PÅ REDAKTIONEN



ANNA LÖFVING

Chefredaktör och ansvarig utgivare
anna@ofreslottsmedia.se

HEMSIDA
www.helastadenuppsala.nu

TRYCK
Bold Printing Mitt AB, Sundsvall

HELA STADEN, som är politiskt och religiöst obunden, ägs och ges ut av Disruptive intelligence AB. Allt material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.



EMMA TAPPER

Skribent
hejemmetapper@gmail.com



LINA-MARIA HJORTELL

Skribent
lhjortell@gmail.com



SANDRA GUSTAFSSON

Hälsoskribent
heal4real.se@gmail.com



BIRGITTA MARKENDAHL

Skribent
info@ofreslottsmedia.se



BIRGITTA KULLING

Köör
birgitta.kulling@gmail.com



MALIN ÅNEBY

Säljare
malin@ofreslottsmedia.se

Hej!

På lördagar, varannan vecka, finns den nya papperstidningen att hämta på cirka 25 ställen runt om i stan. Kolla på hemsidan exakt var!

Du hittar vår e-tidning på www.helastadenuppsala.nu. Den finns vanligtvis där ett par dagar innan papperstidningen hunnit till tidningsställen.

Tipsa oss om goda nyheter - på mejl, sms, hemsidan eller via instagram och facebook.



Närvärpt, närodlat, närmalet. Somriga matupplevelser på Landsberga gård.

Vi i familjen Sandqvist är fjärde generationen på Landsberga Gård och här på vår vackra kungsgård har vi skapat ett centrum för närproducerad matkultur. I en tid där det mesta är industritillverkat någonstans långt borta värnar vi det närodlade.

I vår gårdsbutik har vi samlat matvaror och delikatesser från hela Uppland och i caféet serverar vi gårdens hemlagade och hembakade maträtter och bakverk, som du kan avnjuta på vår stora uteservering.

Våra utehönor värper goda ägg som vi säljer på gården och i butiker i närområdet och vi odlar eget spannmål som blir till mustigt mjöl i vår stenkvarn. På gården har vi också en sommarbutik med vackra inredningsprylar för livet på landet.

Besök oss i sommar och upplev gårdens lantliga och tidlösa atmosfär. Umgås, handla, vandra, fika och njut av närheten du också.



LANDSBERGA GÅRD
Centrum för uppländsk matkultur

Biskopskulla Landsberga 5, 749 63 Örsundsbro 070 643 55 34, butik@landsberga.se, landsberga.se

Norby sushi lovar ... ”fräschaste sushin i stan”



Bilguunbayar Lkhagvadorj härstammar från Mongoliet och säger att i hans hemland kan man ”det där med sushi”. ”Till och med japanska turister imponeras när de besöker Norby sushi.”

– *Sushirätten härstammar från Japan, berättar Bilguunbayar Lkhagvadorj, men till och med de japanska turisterna som äter hos hos blir imponerade!*

Det är mitt i sommaren och på den lilla sushirestaurangen Norby sushi vid Svamptorget i Norby är det full rulle. Ansvarig sedan några år, Bilguunbayar Lkhagvadorj, säger att matgästerna är så många och rätterna de serverar så populära att han skulle vilja expandera.

– Jag letar efter en större lokal, men det är svårt att hitta en lämplig i Uppsala.

Bilguunbayar kom till Sverige från Mongoliet för fem år sedan. Från början var tanken att studera vid universitetet, men när han efter ett tag upptäckte att han trivdes

bättre med att jobba hoppade han av studierna. Han skrattar.

– Jag var allvarligt talat inte så duktig i skolan. Det här passar mig bättre.

Sushirestaurangen som han numera hyr av ägaren och ansvarar för passar honom perfekt. Han är van från sitt hemland att både laga och äta fisk på det här viset och han säger att flera av de andra sushirestaurangerna i stan också ägs av personer från Mongoliet. – Vi kan det här, konstaterar han. Sedan vi var små har vi lagat och ätit sushirätter av alla de slag.

Bilguunbayar tror att anledningen till hans popularitet är att allt de serverar på restaurangen är dagsfärskt. Varje morgon kommer det nya leveranser med fisk, till exempel lax från Norge, och varje morgon tillreder de fiskrätterna direkt. På andra ställen kan

istället fisken förvaras någon dag, berättar han, men på Norby sushi kommer allt direkt från havet när det hamnar på tallriken.

– Jag är väldigt stolt över det, säger Bilguunbayar. Jag garanterar alltid våra gäster att maten som serveras är superfräsch.

Och han trivs i Uppsala. Tillsammans med sin flickvän bodde han några år i Stockholm, men tyckte inte om det. Uppsala är mindre och lättare att lära känna och särskilt i Norby tycker han att människorna är väldigt trevliga. De allra flesta som äter på hans restaurang bor i närheten, men det kommer också gäster från andra delar av stan. Så här mitt i sommaren tar de också emot en hel del turister från olika håll i världen.

– Det är en stor blandning av människor som äter här, men naturligtvis dominerar de som

bor i närheten.

Även om restaurangen är trevlig och många väljer att slå sig ner är det också vanligt att beställa mat från Norby sushi för att ta med sig hem. Den som väljer det alternativet får själv hämta sin middag på Svamptorget. – Många väljer den varianten, vilket förstås går lika bra. Maten smakar lika gott var den än äts.

Namnet till trots serverar Norby sushi också ett stort antal andra rätter. Det finns barnmenyer och vegetariska alternativ och en lång rad olika sushirätter. Öppettiderna är 11 till 21 och adressen Svamptorget 7A. Menyn hittar du på Facebook och på andra ställen. Beställ online eller ring 076-803 05 89.

TEXT OCH FOTO: ANNA LÖFVING

Torgny Segerstedtmedaljen

Neil Price, professor vid Institutionen för arkeologi, antik historia och kulturvård, tilldelas Torgny Segerstedtmedaljen 2026 samt en prissumma på 200 000 kronor. Genom förmågan att leda vetenskapliga projekt och föra ut nydanande resultat till den bredare allmänheten har han skapat en forskningsmiljö med högsta internationella renommé. Medaljen instiftades för att hedra Torgny Segerstedt för hans insatser som rektor för Uppsala universitet under 23 år.

Den har utdelats vartannat år sedan 1988 och ges till ”Svenska vetenskapsmän för särskilt framstående insatser inom humaniora

och samhällsvetenskaperna.” Medaljen kommer att delas ut den 7 oktober. Årets motivering lyder: ”Professor Neil Price bedriver arkeologisk forskning som är både global och mångvetenskaplig.

Hans nuvarande forskning syftar bland annat till att utforska hur stor vikingarnas värld var, inte minst genom vikingarnas kopplingar till områden i Asien. Genom förmågan att leda vetenskapliga projekt och föra ut nydanande resultat till den bredare allmänheten har Neil Price skapat en forskningsmiljö med högsta internationella renommé.”

Korta nyheter om Uppsala

Färre antagningar till UU 2026

Första urvalet till höstens utbildningar vid Uppsala universitet är nu klar. Totalt antal antagningar till höstterminen 2026 är 61 860, att jämföra med 63 294 antagningar höstterminen 2025, en minskning med 2,3 procent. Läkarprogrammet och Psykologprogrammet hade högst meritvärde i första urvalet inför hösten. Sökande med gymnasiebetyg utan kompletteringar: 1. Läkarprogrammet (22,19) 2. Civilingenjörsprogrammet i industriell ekonomi (21,98) 3. Psykologprogrammet (21,98) 4. Civilingenjörsprogrammet i teknisk fysik (21,77) 5. Juristprogrammet (21,77)

Solens atmosfär

Som doktorand vid Institutionen för fysik och astronomi vid Uppsala universitet ledde Sema Caliskan en studie om solens atmosfär.

– Eftersom solen är en av astronomins viktigaste referenspunkter är den nya kunskapen om dess sammansättning viktig för att vi ska förstå andra stjärnor, planeter och kosmiskt material ... Genom att studera ljuset från stjärnor av olika typer och åldrar hoppas vi kunna förstå var silver bildas i universum och hur det har fördelats i Vintergatan över tid, säger Sema Caliskan.

Seniorrestaurangen i Stenhagen

Under 1,5 år beräknas seniorrestaurangen i Bildnings- och kulturcentrum i Stenhagen vara stängd medan lokalerna renoveras. När renoveringen är klar är planen att seniorrestaurangen öppnar igen på samma plats.

– Under tiden hänvisar vi gästerna i första hand till kommunens övriga seniorrestauranger. Ett bra alternativ är Restaurang kungsörnen, som tidigare hette Senioren. Den ligger i centrala Uppsala och gäster kan åka direkt med busslinje 5 från Stenhagen. Vi ser fram emot att få öppna restaurangen i Stenhagen igen i fräscha, nyrenoverade lokaler, säger Daniela Lorenz, områdeschef måltidsservice, Uppsala kommun.

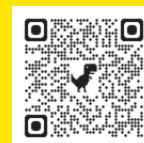
Tro, hopp och kärlek

I Gottsunda kyrka framförs den 26 september kl 18.00 Rockatorium, en musikal, konsert, historiektion och underhållning – allt på samma gång. Genom berättelsen löper orden tro, hopp och kärlek som en röd tråd. Niclas Dahl ligger bakom både text och musik. Den framfördes första gången 2017 i Uppsala domkyrka. Medverkande: Uppland Rock Choir, gästsolist Jonas Wählin, sång William Parkstam, trummor Oscar Hahne, bas Lukas Fjällrud, gitarr, sång Sophia Boyden, berättare Niclas Dahl, keyboard, körledare. Fri entré.

Vill du annonsera? Deadline för nästa tidning är fredagen den 14 augusti!
Mejla annons@ofreslottsmedia.se eller ring 0760-05 13 19



Läs allt om
spårvägen



Vår agenda för alla Uppsalabors bästa

- 1. Stoppa slöseri och dyra prestigeprojekt.** Minska budgeten för central förvaltning med 30% och stoppa prestigeprojekt som spårvägen och cykelgaraget vid stationen. Inga fler strategier/kommunikatörer.
- 2. Stärkta landsbygder.** I prioriterade kransorter ska vi ha ökat byggande och mer service som pendlarparkeringar, vårdcentraler etc. Och lättare får bygglov på ren landsbygd.
- 3. Hållbar ekonomi.** Inga skattehöjningar och gradvis minska kommunens låneskuld.
- 4. Tillgängligare Uppsala.** Etablera fler pendlar- och infartsparkeringar, lägre P-avgifter, inför en fysisk turistbyrå i city och alla kommunens företrädare ska vara tillgängliga på telefon.
- 5. Ja till långa bussar - nej till spårväg.** Ja till moderna fossilfria bussar, nej till dyr omodern spårväg.
- 6. En äldreomsorg som utgår från äldres behov.** Ersätt minutstyrningen i hemtjänsten med ett tillitsbaserat arbetssätt. Platsgaranti på särskilt boende för alla som fyller 80 år och som vill det.
- 7. Stärk skolans samhällsroll.** Inför 30-timmars förskolevecka för barn till arbetslösa och föräldralediga. Satsa på speciallärare, logopeder, resurspedagoger och trygghetsvårdar på plats i alla grundskolor.
- 8. Stärkt folkhälsa.** Inför mer fysisk aktivitet i grundskolan. Föreningar ska få 50% lägre hyra för planer/hallar. I byggprojekt kopplat till idrott, ska föreningar komma in som experter i tidigt skede.
- 9. Öka satsningen på lokal energiproduktion.** Kommunen ska tillsammans med regionen starta ett nytt energibolag för att bygga ut lokal produktion av biogas, solkraft, spillvärme, vätgas m.m.
- 10. Förbättrad service.** Utveckla servicekulturen hos förvaltningen gentemot medborgare, näringsliv och föreningar. Fokus är en positiv attityd, hellre fria än fälla om någon gör fel och ge råd.

100% Uppsala! Rösta på UP i kommun- och regionvalet den 13/9. Läs mer www.updem.se

EVERY
SPORTCENTER



VI BYGGER STÖRRE!

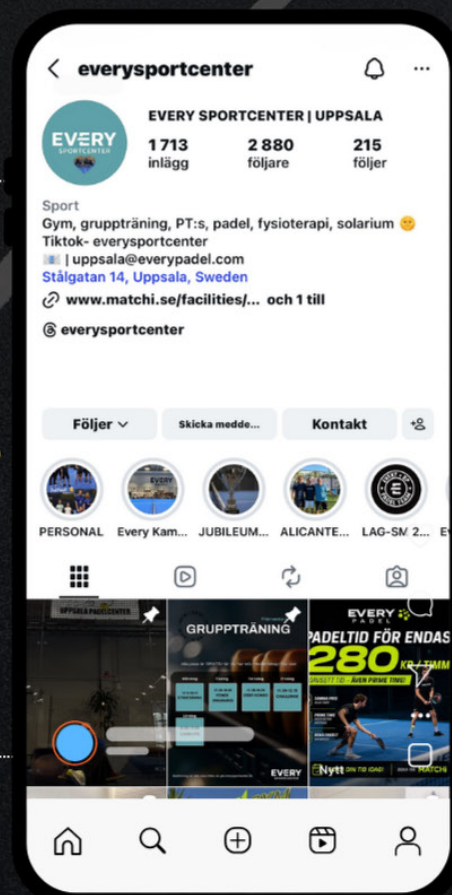
Vi utökar och bygger en ny box på Every Sportcenter. Följ vårans resa från en tom lastkaj till en häftig funktionell box!

FYRISLUND

Stålgatan 14,
Uppsala

*Häng med på vår byggserie
på Instagram!*

www.everysportcenter.se



@everysportcenter

Nya Björck Blomsterhandel

– en liten butik med stort hjärta

Maria Tingvall har arbetat med blommor under hela sitt liv. Efter 25 år som anställd hos en blomstergrossist ville hon pröva något nytt, vilket resulterade i att hon för nästan nio år sedan blev ägare till en blomsterbutik på Torkelsgatan i Uppsala. Tidigare hette butiken Björck Blomsterhandel, efter en tidigare ägares efternamn, och för att förtydliga ett ägarbyte bytte den namn till Nya Björck Blomsterhandel.

Maria försöker fokusera på att ha ett mer säsongsbetonat utbud i sin butik, men är också öppen för att köpa hem blommor som kunder frågar efter. Under sommaren, hösten och våren erbjuder hon ett stort utbud av uteblommor, och i butiken finns alltid ett utbud av krukväxter som trivs

inomhus. Hon beställer blommor cirka 1–2 gånger i veckan, och varje vecka är det olika blommor. – Jag försöker ha lite annorlunda växter och sådant som håller hög kvalitet.

Hon tar emot företags-beställningar, gör begravningsdekorationer och skapar buketter till bröllop och andra festligheter. Men det kan också vara någon som bara lämnar in en fin vas och vill ha en vacker bukett i den.

I sommar är det sommar-blommor som är mest efterfrågade från kunder och många vill att olika sorters blommor blandas i en bukett. Det skapar ett intryck av att man själv har varit ute på en äng och plockat. Rosor är som alltid väldigt populära, och de kommer troligen aldrig att gå ur tiden.

Maria älskar att vistas i naturen och där finner hon inspiration till sitt skapande. Hon hämtar också inspiration och idéer från sociala

medier genom att följa personer med liknande stil.

– Men ofta kommer kreativiteten bara automatiskt när en kund kommer in och säger vad hen vill ha.

I Nya Björck Blomsterhandel är det väldigt viktigt med personlig service. Alla kunder ska känna sig sedda och bemötta utifrån sina önskemål. Eftersom det är en liten butik blir det också ett mer personligt bemötande och Maria får ta del av både de sorgliga och de glada stunderna i kundernas liv.

– Det här med personlig service tycker jag försvinner mer och mer var man än är. Jag har så många fina kunder och jag tycker så mycket om dem.

Maria vill också få in det personliga i sitt skapande och hon berättar om en beställning som har etsat sig fast i minnet. Hon fick i uppdrag att göra en skogsinspirerad begravningsdekoration eftersom den avlidne tyckte

om att vistas i skogen. Då var hon ute i skogen och plockade mossor, blåbärsris och en stubbe, som sedan användes för att dekorera kistan.

– Den blev jättefin och personlig.

Responsen från kunderna har varit underbar genom åren berättar Maria. Det bästa med att jobba som florist, förutom att träffa människor och skapa, är kundernas positiva feedback på det hon skapat. De kan skicka bilder på begravningsdekorationer och skriva att det är det vackraste de sett. Eller så kommer någon in i butiken och säger att de fått en vacker bukett därifrån.

– Då känner jag verkligen i hjärtat att jag har gjort något som är underbart för en annan människa. Blommor påverkar människor positivt, man blir så glad både av att ge och av att få blommor, avslutar Maria.

TEXT OCH FOTO: LINA MARIA HJORTELL



Maria Tingvall försöker att ge alla kunder ett personligt bemötande.



Efter 25 år som anställd hos en blomstergrossist blev Maria ägare till en blomsterbutik på Torkelsgatan i Uppsala – Nya Björck Blomsterhandel.

När ett hem behöver tas om hand



Dödsbohantering



Seniorflytt



Tömning



Sortering



Vi lyssnar

Vi hjälper

Vi gör det enkelt



Med omtanke för
både hem och minnen



070 289 38 84



klararum19@gmail.com



klararum.se

Upptäck historien hos oss



Sommaren på Medicinhistoriska museet

Museinatten 6 juni kl 18-23 • Guidad vandring i Ulleråker • Workshop:
Grow medicinal herbs 14 juni • Materia medica: utställning och specialvisningar
Möt apotekaren • Sommarvisningar tor kl 17, sön kl 13 (sv) 15 (eng)

Öppet
tis 13-17
tor 13-20
sön 11-16



Medicin
historiska
Museet.
Uppsala

Mer på:
uu.se/medicinhistoriska-museet

Vi har öppet hela sommaren!

Njut av semestern, vi hjälper er med:



Städning



Trädgård



Hantverk



Omsorg



Tillsyn



& mycket mer

**Vi fixar
RUT & ROT
avdraget!**

Är du **pensionär** och vill jobba med oss?
Vi har stort behov av arbetskraft. **Ansök idag.**



veterankraft

Uppsala/Roslagen/Enköping

uppsala@veterankraft.se | tel: 018-84 39 300

Anmäl ditt
intresse genom att
skanna QR-koden
eller gå in på:
[veterankraft.se
/uppsala](http://veterankraft.se/uppsala)



Nya trender och gamla traditioner

– Med ny ägare på Basilico är varje detalj italiensk

– Det finns flera restauranger med italienska namn i Uppsala, säger Ottavino Rizzo med ett leende, men vår är italiensk inifrån och ut.

Det har gått fyra månader sedan Otto, som han kallas, tog över restaurang Basilico på Svartbäcksgatan 24 – mitt i stan. Han kommer ursprungligen från södra Italien, men flyttade till London som ung, träffade en svensk tjej där – och på den vägen är det. – Jag har bott i Sverige sedan 2009. Först ett år i Stockholm, men sedan dess i Uppsala. Jag älskar den här staden!

Trots att han inte kommer från en restaurangfamilj visste han tidigt att det var den branschen han ville arbeta inom. Mat och dryck är hans stora intressen och efter utbildning och praktik i hem-

landet har han jobbat på många olika restauranger. Han är kock till yrket, men på Basilico, dit han kom för fem år sedan, har han mest arbetat som servitör. – Jag tycker om det också, säger Otto. Det är roligt att träffa gästerna, men jag gillar verkligen att vara i köket och laga mat.

Det mest typiska för det italienska köket säger han är "långkoket". Det betyder att rätterna tillagas – kokas, bakas, puttrar och fräser – i timmar innan de är färdiga. För att alla smaker ska komma fram behövs tid och att snabbt slänga ihop något till kvällens meny kommer inte på tal. – Det viktigaste är smakerna, kryddorna och att mat och dryck passar ihop, säger han. Och det tar tid.

De flesta i personalen är kvar sedan tidigare och Otto säger att de är ett bra gäng. De hjälps åt och

turas om med sysslorna. Så här sommartid finns viss extrapersonal, men annars är man en liten skara som känner varandra väl. – Det betyder mycket, säger Otto. Att stämningen är god.

Förutom att allt på menyn numera är italienskt i varje detalj är den mest synliga förändringen sedan ägarbytet att den stora glasverandan på trottoaren utanför är borttagen. Är det höst eller vinter vill gästerna ändå sitta inomhus och under sommaren trivs de flesta i solen. Basilico lever, liksom de flesta restauranger, upp under sommarmånaderna, men även vintertid har man gäster varenda kväll. Öppettiderna är 16 till 22 alla vardagar och 12 till 22 på fredag och lördag. För att vara säker på ett "bra bord", kanske vid fönstret eller liknade, är det bäst att boka i förväg, men drop in fungerar också. En del av gästerna är stamgäster, uppsalabor som

känner till restaurangen, men ofta kommer långväga gäster från både Sverige och andra länder till dem.

– Så här mitt i sommaren är det mycket turister i Uppsala, berättar Otto. En del från länder väldigt långt borta.

Även om Otto älskar Sverige och Uppsala åker han ofta till Italien för att träffa familj och vänner och för att insupa det italienska köket på plats. Det finns alltid mer att lära sig och nya trender och gamla traditioner blandas när han tar med sig sina italienska erfarenheter till Basilico.

– Vi förnyar oss hela tiden, men håller också på det klassiska italienska köket, avslutar Otto och hälsar alla läsare välkomna till hans restaurang i hjärtat av Uppsala.

– Den enda i stan som är italiensk i varje detalj. Kom hit och prova vet ja!

TEXT OCH FOTO: ANNA LÖFVING



Ottavino Rizzo är ganska ny ägare på den populära restaurangen Basilico. Han säger att det finns en lång rad italienska restauranger i stan, men att ingen som är lika "autentisk" som hans.



När allt måste bli rätt

Välkommen till Evigheten, en auktoriserad begravningsbyrå som ordnar med både kyrkliga och borgerliga begravningar.

Vi har kontor i Uppsala, Sigtuna, Märsta, Östhammar, Örbyhus och Österbybruk.

Vi står för omtanke, trygghet och personlig service i mötet med våra kunder. Vi hjälper er att få begravningen just så som ni vill ha den: med blommor, annons, sång och musik.

Livet före döden – och efter.

Evighetens podd har snabbt blivit oerhört uppskattad. Här ryms både djupa frågor och smittande livsglädje. Kända och okända personer berättar om sina insikter och erfarenheter.

Lyssna gärna, du med på till exempel Stina Wollter om "Mina döda har gjort mig till en bättre människa", Lars Björklund om "Jag vill att mina spår ska få försvinna" eller Anki Palm om "Bomullssystrar".

Finns på evighetenspodd.se samt där poddar finns!



Visste du att
EVIGHETEN
är den enda familjeägda
begravningsbyrå i
hela Uppsala



020-018 0181 • info@evigheten.info • www.evigheten.info

”Jag kommer aldrig sluta kämpa för mina barn, även om det tar allt jag har.”

Anna Nygren har arbetat med barn i behov av särskilt stöd sedan 1990-talet. I ett samtal med en anonym Uppsalamamma får hon svart på vitt hur bristfälligt arbetet är för barn med särskilda behov i skolan. Mamman har fått kämpa för varenda insats för sina barn, som har språkstörningar, adhd och autism.

– Det här är ett systemfel, säger Anna Nygren, som är ansvarig för utbildningspolitik hos Utvecklingspartiet demokraterna.

När mamman berättar om sina barns skolgång berättar hon ärligt och naket om en vardag fylld av kamp för sina fyra barn. Möten på möten, åtgärdsprogram, logopeder som inte finns och bristande anpassning.

Om barn som ligger gråtande på golvet. Om att gråta i duschen så ingen ser och för att orka. – Jag har sprungit överallt. Till skolan, till vården, till möten på möten. Jag har försökt få alla att förstå vad mina barn behöver. Ska

det vara så att allt bygger på att jag kämpar? Hur är det för barn vars föräldrar inte längre orkar, säger hon.

Mitt emot henne sitter Anna Nygren, lärare och kandidat i kommunvalet för Utvecklingspartiet demokraterna. – Det du beskriver är tyvärr precis det jag har sett under många år från skolor runt om i Sverige. Det handlar inte om att enskilda lärare inte bryr sig. Det handlar om ett system där stödet ofta kommer för sent eller uteblir för att det är för personberoende, där uppföljningen brister och där föräldrarna tvingas bli projektledare för sina barns skolgång, säger Anna.

En av de frågor som berör mamman mest är barnens språkstörningar. – För mitt äldsta barn fanns det mer hjälp, han fick tillgång till logoped. Med min yngsta, som är 10 år nu, så är logopedstödet borta. Vi försöker själva hemma, men det är inte så det ska vara. – Barn med språkstörning behöver tidiga, regelbundna och professionella insatser. Språket påverkar nästan allt i skolan. Om vi missar språket tidigt missar vi många barns chans att lyckas i skolan och därmed i livet.



Anna Nygren, 4:a på UP:s kommunlista, med erfarenhet av arbete som speciallärare ända sedan 1990-talet.

Mamman berättar också om när skolan verkligen kunnat hjälpa till då en speciallärare hållit ihop stödet. – För första gången fick mitt barn rätt hjälp. Då ville barnet gå till skolan. – Jag förstår det, när stödet fungerar förändras inte bara resultaten. Barnets självbild förändras. Skolan går från att vara en plats för misslyckanden till en plats där man kan lyckas.

UP kräver att speciallärare, logopeder och resurspedagoger ska finnas på plats i alla grundskolor. – Det är precis de här yrkesrollerna som inte har funnits där i dina barns liv, säger Anna.

Logopederna behövs i skolorna. Speciallärarna behövs nära eleverna. Resurspedagoger behövs för att stödet ska fungera i vardagen. Och trygghetsvårdar kan bidra till att miljön på skolan blir bättre för alla elever.

När samtalet sammanfattas är Anna Nygren tydlig. – Det här är ett felbyggt system. Inte för att alla i skolan gör fel, utan för att ansvaret blir för otydligt, stödet för ojämnt och vårdnadshavarna blir för ensamma.

Mamman säger att hon hoppas att hennes berättelse kan göra skillnad för andra.

– Jag vet hur det är att kämpa. Men jag tänker på alla barn där ingen orkar kämpa. De måste också få hjälp. – Skolan ska inte fungera bara för de barn som passar in i mallen. Och den ska inte fungera bara för de föräldrar som orkar ligga på. Den ska fungera för alla barn. Det är därför den här berättelsen måste tas på största allvar, säger Anna Nygren avslutningsvis.

Hur vill Utvecklingspartiet demokraterna förbättra skolan i Uppsala?

1. Säkerställ stöd till barn med särskilda behov redan från förskolan
2. Speciallärare, logopeder och resurspedagoger måste finnas på plats på alla skolor.
3. Ge barn till arbetslösa och föräldralediga rätt till 30 timmars förskolevecka.
4. Öka resurserna till förskolan och minska barngrupperna
5. Inför trygghetsvårdar på alla skolor.



Mamman i artikeln ställer upp anonymt.

The logo features the word "Liljekonvalje" in a blue, cursive script font, positioned above the word "HOLMEN" which is rendered in a large, stylized, purple-outlined font. The entire logo is set against a dark rectangular background.

Liljekonvalje HOLMEN

SOMMARENS DANSPROGRAM

TISDAGAR 13.00-17.00

Tisdag 11 augusti Engdahls

Tisdag 25 augusti Jive

Entré: 200 kr

SÖNDAGAR 17.00-21.00

Söndag 2 augusti Blender

Söndag 9 augusti Strepplers

Söndag 23 augusti Casanovas

Söndag 6 september Excess

Entré: 280 kr

www.liljekonvaljeholmen.se

Linnés Sävja

En somrig lantidyll ett stenkast från stan

Linnés Sävja var en av Carls von Linnés pärlor i Uppsalatrakten. Vackert beläget bland skog och fält kan du med bara en bussresa bort få en paus från stadspulsen och uppleva platsens historia, ta en kaffe och hälsa på djuren på 4H-gården intill.

– Det är verkligen en oas. Det var det för Linné också och vi får ta del av den precis som han gjorde, säger Brita Zetterberg Blom på Danmarks hembygdsförening.

Vetenskapsmannen Carl von Linné är en av Uppsalas världskändisar genom tiderna, och just i Uppsala har han lämnat många spår efter sig.

Linnés Sävja köpte vetenskapsmannen 1758, samma år som han köpte det lite mer kända Linnés Hammarby. Gården i Sävja var

till stor del en tillflyktsort för Linné, en plats där han kunde vara ifred, ta det lugnt och tänka. – I Hammarby var det alltid mycket folk, familj och gäster. Här kunde han vara mer för sig själv och finna ro, berättar Brita.

Linnés Sävja ägs av kommunen, men Danmarks hembygdsförening har sedan slutet på 90-talet haft nyttjanderättsavtal för Linnéhuset. Carl von Linné var professor, forskare och filosof, men också läkare. Linné var mycket kunnig inom medicinalväxter, och i huset finns en utställning kring det som besökare kan se.

Här kan man bland annat besöka Linnéhuset och en örtagård med läkeväxter. Barnen kan prova "Lilla Linnéäventyret", där man får låna en håv och lupp, och upptäcka insekter och blommor. I husets kök finns fika och hembygdsföreningen, som gärna berättar mer om Linnés liv och

verksamhet här.

– Det finns mycket historia här, och Linné Sävjas roll i Linné-staden Uppsala är jätteviktig, säger Brita.

I Linnés gamla arbetsrum hänger en målning föreställande huset under Linnés sista vistelse här. År 1777 var han sjuk och kände att hans tid snart var förbi. Trots förbud från sin fru åkte han ut till Linnés Sävja i ett kallt december. – Jag får nästan rysningar varje gång jag berättar det, att det var hit han ville komma under sin sista tid i livet.

Precis intill Linnéhuset ligger 4H-gården i Sävja där man kan hälsa på kaniner, höns, får, getter, hästar och en åsna. Hönsen vandrar fritt och mellan gårdarna och kring cafébänkarna utanför Linnéhuset.

I sommar kan du även se vacker konst av olika slag. Varje helg

ställer nya konstnärer ut sina alster i de fina rummen, både i Linnés hus och i den västra flygeln.

Agneta Lydig är med i konst-gruppen i Danmarks hembygdsförening, som inför varje sommar bjuder in och planerar utställningarna.

– Vi har försökt få en bredd, med olika material, tekniker och konstnärer i olika åldrar. Det har varit välbesökt hittills, vilket är väldigt roligt, och vi hoppas att fler hittar hit, säger Agneta.

Varje helg installerar nya konst-närer sina verk i rummen på gården. Under lördagar och söndagar i juni och augusti håller Hembygdsföreningen Linnés Sävja öppet för besökare. Den 15 augusti 13–16 spelar Lilla Linnéstämman på Linnés Sävja. Sävja 4H-gård är öppen vardagar och helger hela året.

TEXT OCH FOTO: EMMA TAPPER



Britta Zetterberg, ovan, och Agneta Lydig, längst till höger, är engagerade i verksamheten.



De fyra årstiderna i fokus

Gottsunda församling arrangerar workshop i barockens tecken för dem som vill musicera tillsammans med andra i Sunnersta kyrka 21-22 november 2026. Anmälan senast 21 oktober till Gunnar Gillfors gunnar.gillfors@svenskakyrkan.se. Vivaldis De fyra årstiderna är i fokus denna workshop för stråk- och basso continuoinstrumentaler med god spelvana. Workshopen leds av Ulrika Westerberg, barockviolinist med lång erfarenhet av tidig musik. Musikkudstjänst med uppspel av delar ur Vivaldis "De fyra årstiderna" på söndag eftermiddag den 22 november kl. 15.00 i Sunnersta kyrka. Kostnad: 600 kr. Lunch och fika ingår.



Lång framförhållning: För dem som vill musicera i barockens tecken tillsammans med andra i Sunnersta kyrka 21-22 november 2026.

Palliativa vården på Akademiska sjukhuset stärks

Sedan i våras organiseras den palliativa vården till ett eget verksamhetsområde med ett bredare uppdrag där målet är att alla patienter, oavsett ålder och diagnos, ska erbjudas en trygg, patientsäker och hållbar vård vid livets slut. Samtidigt inleds arbetet med att inrätta ett palliativt kompetenscentrum knutet till verksamheten. I höstas beslutade sjukhusstyrelsen att ta fram en handlingsplan för den specialiserade palliativa vården i länet.

– Det är inte bara en organisatorisk förändring som nu görs utan flera viktiga processer har initierats. Det handlar om att utveckla arbetsmiljö, kvalitet och organisation för att skapa långsiktiga förutsättningar för medarbetarna till delaktighet, kompetens och utveckling, samtidigt som patienter och närstående erbjuds en trygg, sammanhållen och högkvalitativ specialiserad palliativ vård, framhåller sjukhusdirektör på Akademiska sjukhuset, Marianne van Rooijen och fortsätter:

– Förhoppningen är att den nya organisationen ska leda till bättre kvalitet och ökad tillgänglighet till specialiserad palliativ vård samt ett bättre stöd till de verksamheter i länet som vårdar palliativa patienter.



Må-Fr 12-18 Lö 12-16
Övre Slottsgatan 14C, Uppsala

Refugee Support Uppsala

– hjälper ukrainska familjer i hela Sverige

På Norrtäljegatan i Uppsala är volontärer i full gång med att bära in livsmedel och sortera det i matkassar. Strax efter Ukraina-krigets början startade den ideella föreningen Refugee support Uppsala, vars syfte är att ge nödhjälp till flyktingar från Ukraina.

Magnus Mankan Torneus är en av volontärerna som har varit med nästan sedan starten. Han berättar att flyktingarna som kom till Sverige inte bemöttes särskilt väl när det gällde materiellt stöd och att systemet med bidrag inte riktigt fungerade, vilket ledde till att många inte fick tillgång till varken hygienartiklar eller mat. – Vi tänkte att vi behövde göra någonting åt det, men vi trodde inte att vi skulle behövas länge.

I början riktade de sig främst till de flyktingar som kom till Upp-

sala, men nu för tiden kommer det människor från hela Sverige. Många kommuner har infört möjligheten för ukrainska flyktingar att åka gratis lokaltrafik om de uppvisar ett ukrainskt pass. – Det kommer många fler familjer hit än vad vi hade förväntat oss, säger Mankan.

Refugee support Uppsala önskar ta emot donationer i form av livsmedel, hygienartiklar och hushållsråd. På sociala medier lägger de ut listor över vad som behövs, till exempel bindor är det ofta ett stort behov av. De vill ta emot sådant som är lätt att fördela på många och som håller ett relativt bra näringsvärde.

För att ha rätt till nödhjälp behöver man visa upp ett LMA-kort som visar att man är flykting från Ukraina under massflyktsdirektivet. En gång i månaden får man ta emot nödhjälp från Refugee support Uppsala, och Mankan berättar att ungefär 1100 familjer besöker dem varje månad. De håller öppet tre dagar

i veckan, onsdag, fredag och söndag. Ungefär 60–180 familjer besöker dem dagligen, vilket gör att det är en utmaning att få nödhjälpen att räckta till alla. Allt hänger på hur många donationer de får.

– Det är ett lotteri för dem att åka hit, det kan bli riktigt bra eller så kan det bli nästan katastrof, säger Mankan. Det är lite trögt att få företag att donera, men vi har några jättebra företag som har skänkt jättemycket. Även en del privatpersoner har skänkt jättemycket.

Behovet av nödhjälp har förändrats över tid och idag kommer det fler familjer till dem än tidigare, vilket Mankan tror beror på att det var en topp i januari då fler kom till Sverige. Men en del av dem som kom första året är inte i behov av nödhjälp längre eftersom de fått ett arbete eller åkt tillbaka till Ukraina. – En del tycker att förhållandena här är för svåra och åker hellre tillbaka dit. Det har blivit bättre när de har fått personnummer,

men det är jättemånga trösklar som är svåra att ta sig över.

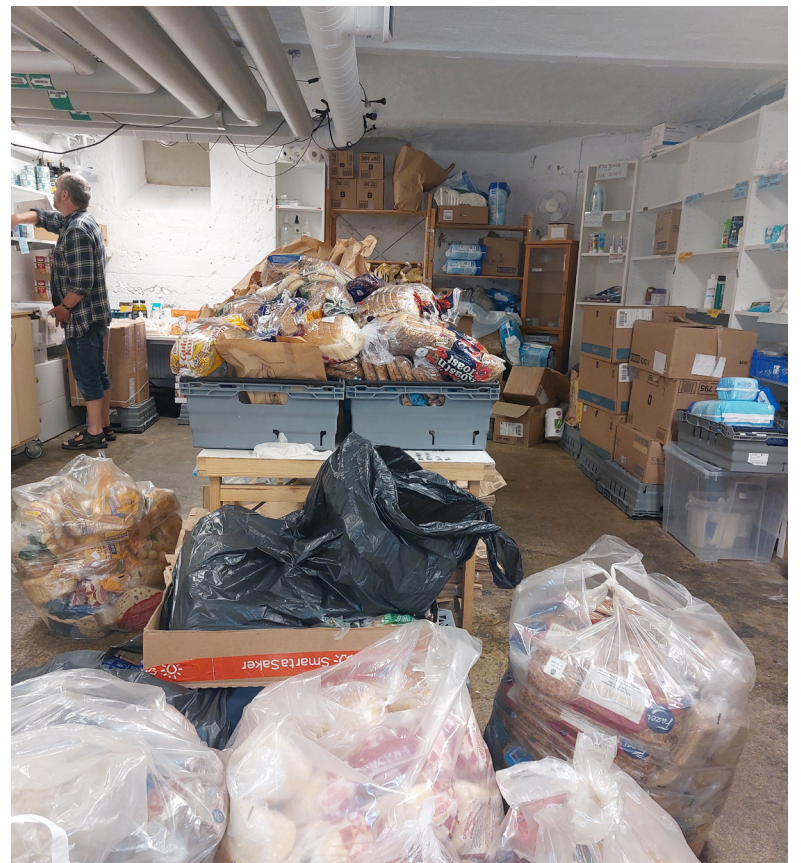
Mankan skickar också sändningar till den ukrainska militären med saker de behöver. Han betalar mycket själv, men gör också insamlingar bland vänner och följare på sociala medier. De är bland annat i stort behov av bilar, och Mankan har skickat iväg både sin egen och grannens bil. – Det är de som befinner sig vid fronten som kan få stopp på det här.

De som har besökt Refugee support Uppsala under åren är väldigt glada över att hjälpen finns, och många av besökarna arbetar också själva som volontärer där. Mankan konstaterar att det är mycket jobb men att de tillsammans lyfter varandra för att ta sig igenom ytterligare en dag, en dag i taget. – Målet sedan starten har varit att inte behövas. Förhoppningsvis kommer en dag när vi inte

TEXT OCH FOTO: LINA-MARIA HJORTELL



Magnus Mankan Torneus arbetar som volontär på föreningen Refugee Support Uppsala.



Nere i källaren finns mycket livsmedel som ska delas ut till behövande.

Balkanbandet Dubioza Kolektiv till Vaksala torg

Fredag den 11 september gör det bosniska ska-balkan-fenomenet Dubioza Kolektiv sin första Uppsala-spelning. Uppsala Konsert & Kongress arrangerar konserten på Vaksala torg som en uppvärmning inför Kulturnatten, med fri entré och öppet för alla åldrar.

Det bosniska bandet Dubioza Kolektiv kommer till Vaksala torg fredag den 11 september 2026 och spelar i Uppsala för första gången. Konserten äger rum kvällen före Kulturnatten och blir en uppvärmning inför årets största kulturevenemang i Uppsala. Sedan starten 2003 har Dubioza Kolektiv vuxit från ett lokalt fenomen till ett av Europas mest uppmärksammade liveband.

Med rötter i ett Bosnien och Hercegovina format av krigen i forna Jugoslavien skapade de ett eget, kompromisslöst uttryck där balkanmusik blandas med ska, punk, reggae, rock, hiphop och elektroniska influenser. Musiken rymmer både politisk satir, skarpa samtidsskildringar och oemotståndliga allsångsrefränger. Drivande slagverk, distinkt balkanblås och ska-gitarrer ger Dubioza Kolektiv ett sound som är både unikt och omedelbart igenkännbart. Under de senaste två decennierna har Dubioza Kolektiv turnerat intensivt och spelat på några av Europas största festivaler, däribland Glastonbury, Roskilde, Lollapalooza, Exit Festival och Pol'and'Rock. Hösten 2025 gjorde de en utsåld och bejublad spelning på Fällan i Stockholm. Konserten är en del



Det hyllade bosniska bandet Dubioza Kolektiv spelar på Vaksala torg i Uppsala fredag 11 september, som en uppvärmning inför Kulturnatten i Uppsala. Foto: Goran Lizdek & Edvin Kalic

av Uppsala Konsert & Kongress och Uppsala kommuns satsning på Vaksala torg som mötesplats för musik och kultur. Med Dubioza Kolektiv på scen fortsätter

UKK att utveckla området kring konserthuset som en levande plats i Uppsala.



EN SMARTARE VÄG TILL NYTT KÖK!

Vi hjälper dig hela vägen. Vare sig det gäller ett nytt kök på befintliga stommar eller ett komplett kök måttanpassat utifrån dina önskemål.

**Boka ett kostnadsfritt hembesök
på 0200-23 20 23**

Läs mer om möjligheterna på
www.norddesign.se

NordDesign® Kök

Sensommarens scener i Uppsala



Än är sommaren inte över. I sensommarens Uppsala finns det många spännande evenemang att gå på, som bjuder på både musik, dans och underhållning.

Spelningar på Parksnäcken

Under sommaren dånar musiken om kvällarna från Parksnäcken och folk vallfärdar för att få se sina favoritartister. Spelningarna pågår hela augusti och det finns många framstående artister och band att njuta av. Sabina Ddumba, KAJ, Dolly Style och Orup är bara några av dem. Alla konserter och biljetter hittar du på parksnackan.se

Almost a festival

Utöver spelningarna på Parksnäcken i sommar bjuder Kaliber Live även in till Almost a Festival på Parksnäcken den 29-30 augusti. Minifestivalen har funnits sedan 2021 och är numera en självklar musikfestival i Uppsala.

Årets artister är under lördagen Sara Parkman, Rhys Frank & Mathilda Thor, och under söndagen Nektar, Svart Ridå & Siluett. Biljetter hittar du på parksnackan.se

Sommar på UKK

Hela staden Uppsala har tidigare berättat om Uppsala konsert och kongress sommarsatsning Sommar på UKK. Hela augusti och in i september med kulturnatten fortsätter saker att hända runt UKK. På lilla torget finns mängder av aktiviteter och föreställningar för både stora och små, den 14-16 augusti gör den svenska volleybollen upp om medaljerna i Swedish Beach Tour och den 22 augusti spelar artisten Omar Souleyman. Det vill vi inte missa! Fullständigt program hittar du på ukk.se

Jam and juice dansfestival

Den 21-23 augusti fylls Uppsala konsert och kongress av dans och rörelse. Festivalen är en mötesplats för streetdance-kul-

turer och lockar artister och deltagare från hela världen. Dagarna bjuder på DJ, dansworskops, dance battles och uppträdanden. Program och biljetter hittar du på ukk.se

Folkmusikfestival vid Bror Hjorths hus

Fredagen den 28 augusti är det Folkfest - en liten folkmusikfestival i Bror Hjorths ateljé och trädgård. De fyra folkmusikbanden Ambra, Jempa, Sajt med S och Kvällom intar scenerna under kvällen och bjuder på musik i en unik miljö. Mer information och biljetter hittar du på brorhjorthshus.se

Katalin Terrassen

Under sommaren har Katalin flyttat ut sin scen och erbjuder ett späckat program med artister och band. Som vanligt bjuder Katalin på en bred mix av musikstilar, från blues, jazz och swing till rock och folkmusik. Njut av god mat och dryck på terrassen till toner av högklassig livemusik. Fri

entré. Se banden och boka bord på katalin.com

Kulturoasens sommarscen

Kulturoasen bjuder in till sin sommarscen i Stadsträdgården intill Gula Villan i sommar. Precis som vid kulturscenen i Hågabys bjuds det in till musik i en avslappnad och inkluderande miljö. Den 23 augusti tar dessutom Uppsala Youth Music Festival plats på scenen, med massor av unga band och artister i alla möjliga musikstilar. Missa inte detta! Mer information hittar du på kulturoasen.se

Sunset festival 2026

Kaliber Live bjuder in till ännu en festival, den här gången på Studenternas arena den 5 september. Sunset Festival bjuder på en lista med flera av de populäraste artisterna i form av Bolaget, Soppgirobygget, Emoemy och DJ Özzi och en oförglömlig festivalupplevelse utlovas. Biljetterna hittar du på tickster.com

TEXT OCH FOTO: EMMA TAPPER

www.helastadenuppsala.nu - goda nyheter varje dag!

Gör en livsviktig insats

Bli månadsgivare på
lakareutangranser.se



Historiska dagar

– i år större än någonsin tidigare



Historiska dagar vid Ulva kvarn har funnits i sex år och lockar i år fler deltagare än någonsin. De ansvariga hoppas förstås på att antalet gäster också ska slå rekord och hälsar alla välkomna.

– Det finns många medeltida marknader i Sverige, men den här är speciell. Svår att beskriva – den måste upplevas.

Det har blivit augusti och snart dags för årets ”Historiska dagar vid Ulva kvarn”. Ansvarige Tim Krondahl från föreningen Ulls vikingar berättar att det i år är fler deltagare än någonsin.

– Sedan vi startade för sex år sedan har intresset från riddare, gycklare, knallar och andra gått lite upp och ner, men i år är anmälningarna på topp. Det känns väldigt roligt.

Tim, som varit engagerad i det som kallas ”historiskt återskapande” i många år, säger att det viktigaste med arrangementet vid Ulva kvarn är att människor ska ha roligt. Det handlar om gemenskap, mat och dryck, underhållning – men också om att lära sig mer om den svenska historien.

– Ända sedan jag var liten har jag fascinerats av forntiden, medeltiden, vikingarnas äventyr och hur de levde. Min pappa introducerade mig och nu vill jag visa mina barn.

Under de historiska dagarna vid Ulva kvarn kan man se riddarspel – om än i liten skala – handla

sådant som fanns på marknader under medeltiden, skratta åt gycklarna, lyssna på sagoberättande och själv få prova på bågskytte och att klä sig som en viking.

– Vi har en pysselverkstad för barn, där man kan göra sina egna kläder och känna sig som en del av den historiska marknaden, säger Tim och fortsätter:

– Vi som startade såväl Ulls vikingar som dessa dagar är historienördar. Det vi vill är att andra på ett trevligt sätt ska ta del av livet man levde på vikingatiden och framåt.

Även om det skildras en del strider, både till häst och på marken, intygar Tim att ingen kommer till skada på riktigt. Det hela är ett skådespel och till skillnad mot det som kallas lajv – ett rollspel där deltagarna är en karaktär – är historiskt återskapande mer ett skådespel där de involverade skapar en atmosfär som för tankarna till hur det faktiskt kan ha varit en gång i tiden.

– Vi tar på oss tidstypiska kläder och agerar som till exempel vikingarna gjorde då, men vi är fortfarande oss själva.

Eventet pågår lördag och söndag (15–16 augusti) mellan 10 och 18 (lördag) och 10 och 16 (söndag).



Tim Krondahl ansvarar för dagarna vid Ulva.

Marknaden med knallar som säljer allt från kläder till mat och dryck hittar du på den övre delen av Ulva kvarn, där också hantverkarna som håller till vid Ulva kvarn till vardags håller öppet hela helgen. Riddarspelen och de andra aktiviteterna finns längre ner, vid kvarnen och Fyrisån. Tim avslutar med att hälsa alla välkomna i mitten av augusti. – Det kommer att bli en fantastisk helg för alla som intresserade av underhållning, god mat och dryck, vacker miljö, rolig gemenskap – och vår svenska historia. Hoppas vi ses!

TEXT: ANNA LÖFVING

FOTO: PRIVAT



Hästar, strider, knallar och gycklare. Är du intresserad av svensk historia kommer du att trivas.

Naturen, sommarens mest underskattade hälsokur

Vi är mitt i sommaren och många av oss tillbringar mer tid utomhus, badar i sjöar och hav, går barfota på stranden eller tar promenader i skogen. Kanske känner du redan hur lugnet infinner sig när du kommer ut i naturen. Men vad är det egentligen som händer i kroppen?

Som hälsoterapeut fascinerar jag av hur naturen påverkar oss, inte bara känslomässigt utan också rent fysiologiskt. Forskningen visar nämligen att naturvistelse kan ge flera positiva effekter på både kropp och sinne.

Det är välkänt att naturen hjälper oss att återhämta oss från stress. När vi vistas i naturen aktiveras det parasympatiska nervsystemet, kroppens eget system för vila och återhämtning. Stresshormonet kortisol sjunker, pulsen går ner, andningen blir djupare och blodtrycket kan minska. Många beskriver också att tankarna blir klarare och att de känner sig mer närvarande.

Men naturens effekter verkar inte stanna där. Den japanske forskaren Qing Li vid Nippon Medical School har under många år studerat det som i Japan kallas *shinrin-yoku*, eller skogsbad. Det handlar inte om att träna eller prestera i skogen, utan om att vistas där med alla sinnen öppna. I flera studier har forskarna sett att personer som tillbringat tid i skogsmiljö fått en ökad aktivitet hos så kallade NK-celler (naturliga mördarceller).

Dessa celler är en viktig del av immunförsvaret och hjälper kroppen att identifiera och eliminera virusinfekterade celler samt cancerösa celler. I en av studierna ökade NK-cellernas aktivitet markant efter tre dagar i skogsmiljö, och effekten kunde fortfarande mätas flera veckor senare. Forskarna såg samtidigt att nivåerna av stresshormoner som kortisol, adrenalin och noradrenalin minskade.

En möjlig förklaring är att träd avger flyktiga organiska ämnen, så kallade fytoncider. Dessa ämnen fungerar som en del av trädens naturliga försvarssystem mot bland annat bakterier, svampar och insekter. Exempel på sådana ämnen är alfa-pinen, beta-pinen och limonen.



Alpsee, Bayern, Tyskland

När forskarna exponerade deltagare för vissa av dessa ämnen även inomhus såg de liknande effekter på immunförsvaret. Det tyder på att både den minskade stressen och skogens naturliga ämnen kan bidra till de positiva resultaten.

Jordning – mer än bara barfota fötter?

Något annat som många uppskattar under sommaren är känslan av att gå barfota på gräs eller sand eller att bada i en sjö. Fenomenet kallas jordning eller grounding.

Vi människor är också bioelektriska

varelser. Hjärnans aktivitet, hjärtats rytm och kommunikationen mellan våra celler bygger på elektriska signaler. Kroppen består till stor del av vatten och mineraler, vilket gör att den leder elektricitet. Ett tydligt exempel är EKG, som mäter hjärtats elektriska aktivitet.

Jordens yta har en naturlig elektrisk

laddning och innehåller fria elektroner. Man kan nästan se jorden som ett enormt naturligt batteri som ständigt är laddat. Teorin bakom jordning bygger på att dessa elektroner kan överföras till kroppen vid direkt hudkontakt med marken eller vatten. Elektronerna tros kunna bidra som en naturlig motvikt till oxidativ stress och inflammation, två processer som i förhöjda nivåer kopplas till flera av våra moderna hälsoproblem.

Även om forskning fortfarande pågår på området upplever många människor ökad återhämtning, bättre sömn och minskad stress efter regelbunden kontakt med naturen och marken under sina fötter.

Naturen som motvikt till vårt moderna liv

Vi lever i en tid där många av oss tillbringar större delen av dagen inomhus, framför skärmar och omgivna av ständiga intryck. Att då få känna vinden mot huden, höra fågelsång, känna marken under fötterna eller doppa sig i en sval sjö kan vara precis det kroppen behöver.

Naturens positiva effekter är inte en ersättning för

medicinsk behandling, men den kan vara ett värdefullt komplement för återhämtning, stresshantering och ökat välbefinnande. Som hälsoterapeut möter jag ofta människor som söker avancerade lösningar för att må bättre. Men ibland finns några av de mest kraftfulla verktygen närmare än vi tror, i skogen, vid havet eller i gräset utanför dörren.

Text och bild: Sandra Gustafsson

Månadens hälsosteg

Ge dig själv gärna en stund i naturen varje dag. Lämna mobilen och låt alla sinnen vara med. Ta en promenad i skogen, ta ett dopp i havet eller prova att gå barfota en stund på gräs eller sand.

Månadens eftertanke

När vi återknyter kontakten med naturen återknyter vi också kontakten med våra egna biologiska rytmer.

♥För dig som längtar efter att känna mer lugn, energi och balans finns nu kursen: "Aktivera din självläkning". ♥

**HEAL4REAL**

Hemsida: www.heal4real.se

 [heal4real.se](https://www.instagram.com/heal4real.se)





Upplandsmuseet har i sommar en utställning som speglar kvinnors historia genom klädesplagg. ”Jag kommer alltid tillbaka till att skapa utifrån kvinnors historia och perspektiv. Jag vill i min konst lyfta det svåra, men göra det svåra vackert, säger Maud Karlsson Lima de Faria, konstnären bakom utställningen.

Kvinnors berättelser

– om det svåra och vackra – i ny utställning

På Upplandsmuseet finns en ny utställning att upptäcka. *Her Story - The Coat* är en konstinstallation med vackra kappor, skinn och hår, som väver samman myten om skogsrået, mode och kvinnors erfarenheter både historisk och idag.

– Jag har mycket att säga, och det här är mitt sätt att göra det på, säger Maud Karlsson Lima de Faria, konstnären bakom utställningen.

Hon står i rummet två trappor upp på Upplandsmuseet med sina tygkreationer svävandes bland björkarna bakom henne. Idén till kapporna tar avstamp i en text av författaren Alice Lyttkens – om skogsrået. Skogsrået beskrivs enligt myten som en mystisk men vacker skogskvinna med en ihållig rygg och ibland svans. Samtidigt

finns historien om hur kvinnor bestraffades för äktenskapsbrott för tusen år sedan. Kvinnans enda plagg slets sönder i ryggen och hon stöttes ut ensam i skogen. Maud har i sitt verk inspirerats av tesen att myterna kring skogsrået har sitt ursprung i de bestraffade kvinnorna.

– Jag kommer alltid tillbaka till att skapa utifrån kvinnors historia och perspektiv. Jag vill i min konst lyfta det svåra, men göra det svåra vackert, säger hon.

Kapporna som Maud skapat visar kvinnornas utsatthet, men symboliserar samtidigt den fria kvinnan som med stolthet bär plaggen. Revan i kappornas ryggar har en dragkedja – det är ett eget val om den ska vara öppen eller stängd.

Till utställningen hör också målningar, fotografier, skinn- och hårabeten, text och video. Maud är i grunden dansare och

performer, och uttrycker sig på de sätt som faller henne in. På senare tid har hon dragits alltmer till textilier, där konsten får bli bärbar. Hållbarhetsperspektivet är viktigt och Maud har använt återvunna material och sitt eget hår i konstverken.

– Jag använder material som jag blir nyfiken på och som förmedlar något. Hår är globalt väldigt laddat. En skönhetsymbol – eller något som på liv och död måste döljas.

Skinnkappan som sytts ihop med hårstrån är en hyllning till de kvinnor som dödas av närstående män, både historiskt och idag. Att våldet mot kvinnor fortfarande präglar vår samtid både starkt berör och förundrar Maud. – Det gör mig sorgsen att kvinnor världen över fortfarande, år 2026, utsätts för så mycket våld. Jag tänker också på pojkarna som växer upp idag och påverkas av destruktiva mansförebilder. Det

behöver adresseras, säger Maud.

Hon ser sig om på utställningen och besökarna som rör sig mellan konstverken. Med låga röster samtalar sällskap om det de läser och ser.

Hur känns det att se besökarna som är här?

– Det är fantastiskt. Jag hoppas att det väcker tankar, reflektioner och diskussioner, och jag vill ju egentligen vara en fluga på väggen och höra vad som sägs.

Utställningen har många lager att utforska. Maud berättar det hon vill säga genom konsten, och inspireras och ser upp till de som vågar skrika högre. – Vi kan inte sluta prata om de här ämnena. Det är en del av vår demokrati att fortsätta samtalen om mänskliga rättigheter, jämställdhet, samtycke, skadliga könsnormer och våld.

TEXT OCH FOTO: EMMA TAPPER



TANT BIRGITTAS TIGERÖGA

Många maträtter och smaker är förknippade med något minne. Den här smörgåsen, som också är alldeles utmärkt god som en aptitretande förrätt, har en liten historia. Under tjugo år drev min man Staffan och jag en sommarrestaurang i Öregrund med namnet Staffansgårdens Restaurang. Från början skapade vi en profilglass, som döptes till Farbror Staffans Punschglass, som blev mycket populär under hela vår tid med restaurangen. Nu tyckte personalen att även värdinnan borde få något uppkallat efter sig – något med smak, sting och ögonfröjd. Efter lite experimenterande skapades TANT BIRGITTAS TIGERÖGA. Kanske berodde det på att jag var med och jobbade överallt och såg allt som måste göras för att hålla restaurangen och alla utrymmen fräscha samt alla gäster skulle vara sedda och välkomnade.

INGREDIENSER:

- 4 skivor vitt bröd
- 1 burk svart stenbitsrom, gärna storkornig
- 4 msk smör eller Bregott
- 2 små fina gula lökar
- 4 äggulor
- 1 kvist fräsch dill till garnering
- Till serveringen: Salt och kvarn med svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

1. Ta ut 4 rundlar ur det vita brödet (ca 7 cm i diameter).
2. Bred på smöret jämt över rundeln.
3. Fördela stenbitsrommen på rundlarna.
4. Finhacka löken och lägg den i en fin krans enligt bilden.
5. Separera äggulan från vitan och placera den hela gulan i mitten. Spara vitorna i frysen.
6. Garnera med en liten dillkvist.

Servera gärna en liten "kall pärla" och kall alkoholfri öl till anrättningen!

Birgitta Kulling
(på bilden tillsammans med sin man, Staffan. Foto: Sofie Sjöström)

Författare till menyboken
"Matkreatören bjuder på middag i Vita Huset, Gamla Uppsala"



TREVLIG SOMMAR!

Inget nytt under solen



I Hela staden Uppsalas gömmor finns bland annat en bunt med studenttidningen *Ergo* från slutet av 1950- och början av 1960-talet. Det är intressant och stundtals nostalgisk läsning. Tidningen, som strålkastarljuset hamnar på idag, är från 1959, tryckt i svartvitt och består av 16 sidor. Det var först på 1970-talet som tidningar började komma ut i färg i större utsträckning. *Ergo* trycktes på Wretmans boktryckeri och lösnummer kostade 75 öre.

Enligt SCB:s prisomräknare motsvarar det ungefär 12 kronor i dag. Prenumeranter betalade 9 kronor per år eller 5 kronor per termin. Till och med 2019 utkom *Ergo* som papperstidning men är nu en webbtidning. På första sidan i den tidning vi hittat finns en artikel med rubriken "Lästeknik och textkritik gnuggas i studentklinik", och i

ingressen står det bland annat: "Att lära studenter läsa – är inte det en överlappsgärning? Nej, svarar fil.lic. Åke W. Edfeldt vid Stockholms högskolas pedagogiska institut." En läsklinik hade öppnats för att hjälpa studenterna att komma i gång med studierna. Ur föregående termins recentiorsgrupp hade 40 stycken med "markerade lässvårigheter" plockats ut och fick undervisning av sju lärare. Studenterna var inte ordblinda men hade "allmänt dålig läsförmåga". Visst hörs samma tongångar i dag? "Studenternas dåliga läsförmåga är ett samhällshot". Citatet är hämtat ur Göteborgs-Posten, som lyfter hur problemen nu har förflyttats hela vägen från grundskola upp till universiteten där studenter har svårt att ta till sig kurslitteratur. Ja, "inget nytt under solen".

Den största rubriken på Ergos första sida är "Carolinas skyddsrum dröjer". Det är en lång artikel som fortsätter längre in i tidningen. Tydligt hade man begärt anslag till skyddsrum på Carolina i årets statsverksproposition men fått avslag. Till tillbyggnad av läsesalar hade dock beviljats 500 000 kronor. Artikelförfat-

taren tar också upp vikten av ett röktrum "för Carolinas klientel". Förkylningsfrekvensen var hög bland forskarna, som fick stå på trappan och "njuta sitt nikotin". Artikeln avslutas: "Ett enda litet skjul med 'rökning tillåten' berde om, medan de styrande på Carolina arbetar för skyddsrum åt sina dyrgripar." Med facit i hand vet vi nu att Carolina fick sitt skyddsrum 1965. Rökrummet kom till vid en ombyggnad 1970-71 och då installerades också kaffeautomater. I dag behövs som bekant bara de sistnämnda.

"Stockholms Högskola skall försvinna" kan man läsa på sidan 2. Ja, så blev det. Den 3 september 1960 var saken klar och Stockholms universitet var fött. *Ergo* skriver nu: "Tillåt en 482-åring att uttrycka glada förhoppningar inför den stundande tilldragelsen." Ja, Uppsalastudenterna kunde stolta skryta med att deras universitet grundats redan 1477. Vid den här tiden hade Uppsalastudenterna Folke Bohlin som kårordförande. Han hade då hunnit bli filosofie kandidat och i vårt nummer av *Ergo* skrev han en ruta med titeln "För de få och för de många." Allt för mycket

kultur erbjöds och det var svårt för studenterna att välja. Bolin uppmanar humanisterna att ta tag i detta och sedan "dela med sig generöst". Åren 1954 – 1964 var han sånganföreläsare vid Norrlands nation och också dirigent för Norrlands nations manskör. Detta var bara början på Folke Bohlins lysande akademiska bana. I år fyller Folke Bohlin 95 år och är professor emeritus i musikvetenskap vid Lunds universitet.

Annonserna är många i detta nummer av *Ergo*. På Drottninggatan 10 fanns "Kajsas kafferum", och i Kåhres matsalar vid Vaksala torg serverades "Förstklassig råkost och vegetariska varmrätter". Kött och fisk fick beställas. "Delmonico" på Söslomansgatan 15 och "Delfinen" på Drottninggatan 12 var "bra matställen för studenter". Domtrappkällaren, som funnits sedan 1939, lockade med "GOD MAT & GOTT KAFFE". Korsett och behå fanns för damerna – "oavsett figurtyp" – hos Sjöbergs på S:t Persgatan 6.

TEXT: BIRGITTA MARKENDAHL

“Politiken måste börja med att göra vardagen bättre för alla Uppsalabor”

För den som inte följer lokalpolitik så noga kan Utvecklingspartiet demokraterna, UP, kännas som ett nytt namn i Uppsalapolitiken. Partiet tog plats i kommunfullmäktige efter valet 2022 och har sedan dess fått stort genomslag gällande: minskat byggande i södra Uppsala, en förbättrad äldreomsorg, bättre uppföljning av problem i skolan, fler jobb till långtidsarbetslösa och flera åtgärder för en ökad integration. Partiets idé är enkel: kommunen ska minska administrationen, lägga mindre kraft på stora projekt och mer kraft på en bättre vardag för alla.

– För mig börjar politik inte i stora ord. Den börjar i frågan: fungerar kommunen när människor faktiskt behöver den? säger Theo Blanco, 1:a på UP:s kommunlista.

Fem krav från Utvecklingspartiet demokraterna

1. Minska administrationen och satsa på kommunens kärnverksamhet.
2. Ökade resurser till skola och förskola.
3. Beredskapsjobb till alla långtidsarbetslösa.
4. Öka resurserna till förskolan och minska barngrupperna.
5. Stärk idrottens samhällsroll och öka framtidsstron hos unga.

Läs mer om partiets politik på www.updem.se



Lina Hamberg och Theo Blanco, toppkandidater för Utvecklingspartiet demokraterna. Foto: Viktor Thorell.

POLITISKT REKLAMMEDDELANDE Sponsor: Utvecklingspartiet demokraterna. Kommun- och regionvalet 2026. Läs mer www.updem.se/transparens



Må-Fr 12-18 Lö 12-16
Övre Slottsgatan 14C, Uppsala