

LAGUNEN

Årgång 16. Nr. 2. 2022

BONDEPRAKTIKAN

Intervju med



Ola Forssmed



Barnmorska





LAGUNEN

Årgång 16. Nummer 2

År 2022

Ledaren.

Hej!



QR-kod till ledaren

Då var äntligen sommaren här och i skrivandets stund har jag två dagar kvar tills jag går på semester. Jag vet inte vad ni brukar göra men jag är en sådan som inte vill ha så mycket inbokat på semestern. Jag tycker om att vara ledig och bara ta dagen som den kommer. Kanske spela lite frisbeegolf, grilla och ta en öl eller två. Men om det blir tråkigt kan man alltid ge sig ut och plogga. Vad plogga är kan ni läsa mer om i detta nummer. Ni hittar även artiklar om hur det är att jobba som barnmorska, om IT-säkerhet, en spännande intervju med skådespelaren Ola Forssmed och mycket annat.

I numrets fråga undrar redaktionen vilket det bästa badstället i Sverige är, jag har två klara favoriter. Det ena är vid min svärmors stuga i Dalarna. Den ligger mitt i skogen med flera kilometer till närmsta granne vid en liten sjö som heter Långsjön. Det går en stig från stugan ner till en liten ranglig brygga som svärfar byggde när han levde. Bryggan ligger inte på stugans tomt men det är bara vi som kommer åt den så det har blivit vår brygga. Varma sommarkvällar när Gläfsberget avbildas i det spegelblanka vattnet och storspovens sång ekar över sjön är helt magiska. Mitt andra favoritställe är den lite sunkiga ovanpåmarkenpool som mina barn tjatade till sig för ett par år sedan. Den tar upp halva gräsmattan och ser rätt tråkig ut. Men att kunna glida ner i den för att svalka av sig utan att behöva åka hemifrån är riktigt skönt.

Nu vill jag önska er alla en fantastisk sommar så hörs vi igen till hösten.

/Douglas



Qr koder:



Lagunens hemsida



Soundcloud- Ljudklipp



Lagunens Facebook



Lagunens Instagram

ADRESS:

Delfinen
Rosstorpsvägen 12
633 54 Eskilstuna

TELEFON:

016- 710 74 23

E-POST:

lagunen@eskilstuna.se

HEMSIDA:

Tidningenlagunen.se

FACEBOOK:

Arbete och aktivitet i
Eskilstuna kommun

INSTAGRAM:

Arbeteochaktivitet

SOUNDCLOUD:

Lagunen och Digitalkraft

ANSVARIG UTGIVARE:

Douglas Gilljam

Företagenshus

Munktellstorget 2

633 43 Eskilstuna

Telefon: 070- 167 21 55

E-post:

douglas.gilljam@
eskilstuna.se

TRYCK:

Arkitektkopia

Svarvargatan 9

Eskilstuna

INNEHÅLL:

SIDA:

2. LEDAREN
3. ANNONSER/ INSÄNDARE
- 4-7. OLA FORSSMED
- 8-9. BARNMORSKA
- 10-11. BONDEPRAKTIKAN
- 12-13. PLOGGING
- 14-15. SENASTE NYTT
- 16-17. NUMRETS FRÅGA
- 18-19. UTVECKLINSSIDAN
20. PODDRECENTION
21. KATT
22. RECEPT
23. HUMOR
24. NUMRETS BILD

Skapa en ny vana!



Plogga varje tisdag
tillsammans med hundratals
andra världen över.
Rensa där du bor, antingen
själv eller tillsammans med
andra.

Det enda du behöver är några
påsar och gärna ett par
handskar.

Dela gärna i sociala medier
och använd hashtag:
#ploggtisdag #plogga

**Sommarprogram för
veckorna 28-31**

Mötesplatser för personer med funktionsnedsättningar.

Måndag, Tisdag, Onsdag och Fredag: kl. 13.00-15.00 *KulturHuset* på Östra Tunagatan 9.

Här kan du fika och vara i trädgården, spela spel och måla.

Torsdag: *Parken Zoo* kl. 13.00-15.00. Vi möter upp klockan 13.00 vid stora entrén.

Gratis inträde. Begränsat antal platser.

Måndag 11 juli, Fredag 15 juli och Måndag 18 juli: kl. 13.00-15.00 är vi också i

Rothoffsparken. Här kan du fika, vara med på kubb och gå tipspromenad.

Mer information på:

eskilstuna.se/motesplats_funk

facebook.com/motesplatsfunk

Intervju med **OLA FORSSMED**

Hur kommer det sig att du blev skådespelare?

- En olyckshändelse faktiskt. Jag hade egentligen en sorts idé om mig själv som musiker. Jag är skådespelare på grund av att jag var en för dålig musiker, en misslyckad musiker på alla vis. Jag var slagverkare och kom in på musiklinjen och allt sånt där men sen så ångra jag mig efter några veckor och hoppade av musiklinjen i Jönköping och började på teaterlinjen istället. Därifrån så växte intresset så pass att jag satsade på att göra det till mitt yrke. Jag trodde inte att man kunde ha det som yrke först. Jag förstod ju rent teoretiskt att man kunde det men praktiskt förstod jag inte hur jag skulle kunna ha det som yrke och få det att gå ihop. Så av en eller annan anledning så har jag det nu som yrke. Jag tror att det egentligen grundar sig att jag alltid har roligt med det jag gör. Jag försöker inte vara så duktig på det utan jag försöker må så bra som möjligt av det.

Vad är det bästa med att vara skådespelare?

- Det bästa är att man får ständigt byta arbetsplats och arbetskamrater.



"Det bästa är att man ständigt får byta arbetsplats och arbetskamrater".

Vad är det bästa med att jobba med teater och film och vad är roligast?

- Jag tycker teater är roligaste för att de är ögonblicksbilder och man jobbar ständigt med överenskommelse med publiken som är där. Det ger dig en extra nerv att det är live och att man ständigt måste övertyga en grupp människor om att de man har det är något värt och lyssna och se på. När man gör film så behöver man aldrig se mottagaren i ögonen och det kan ju vara läskigt på ett annat sätt förstås och spännande. Båda är roliga men båda är helt olika. Det jag föredrar är teater.

Vi har konstaterat att du är väldigt vig, hur kommer det sig?

- Jag vet faktiskt inte, jag brukar svara till alla som frågar att jag tror egentligen inte att jag är så hemskt mycket mer vig än någon annan. Det är bara det att jag har utforskat möjligheten att böja på min kropp på ett sätt som jag tror väldigt få gör. Jag har möjligtvis en liten överrörlighet men den är inte mycket större än någon annans det tror jag inte. Jag bara gör saker med min kropp som väldigt få skulle komma på att försöka för de skulle inte ha någon anledning att göra det.

Har du någon minnesvärd roll du är extra stolt över?

- Nej egentligen inte. Allting har varit roligt eller om det inte har varit roligt så har det åtminstone varit i backspegeln berikande på ett eller annat sätt. Så jag har ingen favorit, det är möjligt att andra har favoriter av det jag har gjort. De flesta skulle nog säga Rederiet, det är väl det man känner till mest.

"Oscarsteatern, det är Sveriges finaste teater tycker jag".

Vad arbetar du med just nu och vad är det bästa med det?

- För två år sedan så skulle vi ut på en turné med en föreställning som heter Pernilla Wahlgren har hybris". Den har varit klar sedan två år tillbaka med coronan kom emellan så vi har väntat i två år på att få ge oss ut på den här turnén men nu har vi kört igång. Vi kommer turnera hela våren, ända fram till maj. I sommar så ska jag göra en långfilm som kommer på bio och i höst så ska jag göra lite annat. Men just nu är det Pernilla Wahlgren bonanzat.



Hur ser en vanlig arbetsdag ut för dig?

- Som det ser ut just nu så jag upp till Arlanda flygplats i slutet av veckan. Jag ska vara där klockan 09:00 på morgonen. Vi flyger till Skellefteå och är där till klockan 12. Sen har vi lunch mellan kl.12 och 13. Mellan kl. 13 och 19 så har vi tid för att gå igenom föreställningen tillsammans. Efter det är det middag, sminkning och efter det spelar vi upp föreställningen. När föreställningen är klar blir vi skjutsade till hotellet och där blir vi instängda på var sitt hotellrum. Dagen efter börjar allt om igen. Klockan 09 så lyfter planet till en annan destination.

Vad gör du på fritiden?

- Jag är en person med ganska få intressen. Jag gillar att kunna saker, framförallt om musik så det läser jag mycket om. Jag tycker också om att vara påläst om personer som jag tycker om så jag läser många självbiografier. Jag är även ofta ute och går på mina lediga dagar sen så har jag ett brinnande intresse för människorna som står mig närmast så jag hänger ofta med dem.

Du har medverkat i en rad olika tv-program såsom "Mullvaden", "Bäst i test" med mera. Vilket program minns du som roligast och varför?

- Av de senare tv-programmen säger jag "Bäst i test", det var så roligt! Jag var ju med i den så kallade andra säsongen, jag säger den "så kallade" för att den första säsongen bestod bara av fyra avsnitt, det var mer ett testprogram i fyra avsnitt. Det var med Claes Malmberg, Pia Johansson, Kodjo och Bianca Kronlöf har jag för mig. SVT bestämde sig för att beställa en hel färdig säsong så man kan säga att vår andra säsong egentligen var säsong ett. Jag hade ingen referens när vi började göra "Bäst i test". Jag förstod verkligen inte alls var det jag var med om i början. Det var det som var så roligt, de säsonger som har kommit efter så är det ju ingen överraskning längre att man ska tänka utanför boxen eller tänka oklart. Man letar efter den komiska effekten, så var det inte då utan vi som var med då, det var jag, Marika Carlsson, Erik Ekstrand och Ellen Bergström, vi förstod genuint inte alls vad det gick ut på vilket gjorde att det blev väldigt roligt.



Du var ju med när Brynolf och Ljung hade sin street show hur var den upplevelsen?

- Frustrerande! För det första, att titta på trollkarlar är bland det värsta jag vet på det viset att jag blir så oerhört frustrerad. När jag inte förstår vad som händer. Jag ser resultat men jag ser inte hur man har nått till resultatet. Det kan jag inte förstå och sen vara delaktig i det de var ju ännu mer frustrerande. Så att det var ju en rolig erfarenhet förstås, jag älskar ju trolleri. Jag menar inte att jag hatar det man hatar liksom att vara delaktig på det viset att man blir väldigt frustrerad när man kommer hem så var man ju helt totalt deprimerad.

Din bästa och sämsta egenskap?

- Min bästa egenskap är jag rätt säker på är att jag är lojal med det jag gör och med dom jag gör det med. Man kan alltid lita på att jag gör mitt bästa och alltid lita på att jag försöker bidra till den bästa stämningen. Min sämsta egenskap är att jag kan uppfattas som nitisk jag tycker att det ska va bra jag slutar liksom inte öva. Jag slutar inte att försöka uppnå det bästa resultatet man kan jobba på olika sätt bara.

Har det gått fel på scenen någon gång?

-Många, många gånger. En gång per kväll minst. Men det är ju ingenting som publiken märker i regel för att det är så små fel och dom är så lätta att rätta till för oss men jag tror aldrig att jag varit med om när det har gått riktigt dåligt.

"Jag tycker att teater är roligast".

"Oscarsteatern, det är Sveriges finaste teater tycker jag".

Vad gör du innan du går upp på scenen, gör du något speciellt?

- Nej, jag försöker bara vara där, i nuet och bestämma mig för att de som sitter där ute ska få det absolut bästa jag har. Någon annan förberedelse har jag inte och inga speciella ritualer heller.

Har du som skådespelare arbetat utomlands inom film eller teater?

- Ja, jag har jobbat i Danmark, Norge och Tyskland.

Om du skulle få välja fritt, vilken scen skulle du vilja stå på?

-Oscarsteatern, det är Sveriges finaste teater tycker jag.



Vad är det konstigaste du har gjort i din karriär?

- Det vet jag inte, eller man kanske kan säga både ja och nej på den frågan. Jag blev tillfrågad om att medverka i Melodifestivalen ett år och det tyckte jag var konstigt. Jag valde att tacka nej till min stora glädje, då tänker jag på publiken.

**Har du något drömrese mål?
Vart skulle du åka och vad skulle du
göra där?**

- Jag drömmer om att få åka till Moskva, att gå på Röda torget och titta. Jag är historiskt intresserad och väldigt intresserad av andra världskriget och sådant. Jag brukar åka på den sortens resor och titta på historiska platser där något väldigt speciellt har hänt. Jag har varit i Tyskland och Polen, så nu skulle jag jättegärna vilja åka till Moskva i Ryssland för där har jag aldrig varit.

**Du arbetar som skådespelare har du
några andra titlar?**

- Nej det har jag inte. Jag tycker nästan att det är på gränsen att säga skådespelare för att jag har aldrig riktigt själv sett mig som det. Jag är mer en användbar kul figur. Jag har jag använts som skådespelare i alla år men jag har alltid tyckt att det låter så förmätet att säga så om mig själv. Andra får gärna säga skådespelare om mig men om jag får frågan så svarar jag att jag är en entusiast eller något liknande.

**Du har varit aktiv länge och vi tror att
du har medverkat i flertalet intervjuer,
vilken är den konstigaste eller knepigaste
frågan du har fått?**

- För länge sen så fanns det ett tv-program som hette Silikon på MTV. Man skulle sitta tätt med programledaren och så frågade de olika saker. En konstig fråga som jag fick då var om jag kissade i duschen och då svarade jag "bara när jag är hemma hos andra".

En annan fråga var om jag upplevde som jobbig var när jag fick frågan "är det inte jobbigt att spela in så oerhört många avsnitt av Jeopardy på en och samma dag". Jag svarade att jag inte förstod vad de menade innan det framgick att de trodde att de pratade med Magnus Härenstam. Vilket jag tycker var oerhört märkligt med tanke på att han var i alla fall 50 år äldre än mig.

Det var en märklig person att blanda ihop mig med. Särskilt med tanke på att vi satt mitt emot varandra intervjuaren och jag.

**Kan du berätta om en dold talang som
du har ?**

- Jag spelar slagverk.
(Slagverk är ett samlingsnamn för instrument som spelas med händer eller klubbor/pinnar. Exempel är trummor, cymbaler, xylofon med mera).

*"kanske är jag mer en
användbar kul figur".*

FAKTARUTA

Namn: Ola Martin Forssmed

Ålder: 49 år

Bor: I Stockholm

Familj: Sambo med Martina Beer.
2 barn Thea och Ian.

Arbete. Skådespelare & komiker

Fritidsintresse: Spela tv spel

En superkraft du skulle vilja ha:
Att teleporterna



QR-kod till intervjun

Skrivet av: Oskar Stenberg

BARNMORSKA



"- EN GOD START I LIVET"

Lagunen har intervjuat Anna som arbetar som barnmorska på Mälarsjukhuset.

Kan du berätta vad en barnmorska är och vad ingår i yrket?



- Barnmorska är nog kanske världens äldsta yrke, för vi har alltid föds och det har alltid behövts hjälp. Barnmorska finns i hela världen. Här i Sverige så jobbar vi mycket på bland annat sjukhus, vårdcentraler och ungdomsmottagningar, privata mottagningar med mera. Det mesta som en barnmorska gör handlar ju om just barn, att någon försöker skaffa barn, att man inte vill skaffa barn så att man behöver hjälp med eventuella preventivmedel. Barnmorskan är med en mamma och partnern under hela graviditeten, alltså ända fram till förlossningen. Efter det så hjälper man till med det lilla barnet och den nya familjen som bildats sen tar barnvårdscentralen över och barnmorskorna som arbetar där.

Kan du berätta hur en typisk arbetsdag ser ut för dig?

- Om jag är en dag på sjukhuset så börjar vi klockan sju med att ta en rapport. Det är då får jag reda på vilka patienter som jag ska ha och vilka rum de bor på och hur läget är med dem. Vi arbetar oftast tillsammans två och två, en barnmorska och en undersköterska. Vi går och hälsar på paret och ser om vi kan hjälpa till med något under förlossningen. Kvinnan vill kanske ha smärtlindring, bada eller vila en stund. Annars kan det vara en aktiv förlossning och då hjälper vi till när barnet föds.

Det ingår även mycket annat i en barnmorskas arbete så som att skriva rapporter, ha rond, dela ut läkemedel, svara i telefon, öppna dörren till avdelningen och bjuda på lunch och middag.

Vad gör en barnmorska under förlossningen?

- Under själva förlossningen så hjälper vi till med allt som rör både mamman och barnet så att allt ska gå bra och det innefattar en hel del då kroppen är komplex.

Hur många barn kan man ha i magen samtidigt?

- Jag har hört om någon som har haft sju barn samtidigt, det kanske finns fler jag vet inte men det är väldigt stora risker att ha sådär många barn i magen. Ett barn, två barn det vill säga tvillingar, det är vanligt. Tre barn, trillingar finns men det är ganska ovanligt. Att någon bär på fler barn än så alltså fyra, fem och sex är mycket ovanligt och det tillför också stora risker med de graviditeterna.

Hur många barn föds det i snitt per månad i Eskilstuna?

- Det föds ungefär 160 stycken barn. Det föds ungefär 2000 barn om året i Eskilstuna, lite mer eller mindre det beror på. I snitt föds det cirka sex barn om dagen på förlossningen. Vissa dagar kan vi ha tretton nyfödda barn och vissa dagar föds inget barn alls.



Vad är det bästa med ditt jobb?

- Det är att träffa alla människor, alla fantastiska patienter, alla fantastiska små barn och att man faktiskt får vara med i en jättestor händelse i familjernas liv.

Hur vanligt är det med komplikationer och vad är det vanligaste?

- Ja, jag kan inte riktigt svara på hur vanligt det är men det är det som hela barnmorskeyrket och hela kvinnovården går ut på, att man ska undvika komplikationer. Att det ska bli så bra som möjligt. Den vanligaste komplikationen är nog att det kanske tar väldigt lång tid att föda barn. Att vattnet går men själva förlossningen startar inte. Det behöver inte bli en komplikation men det är nog det vanligaste.

Vad är en bra egenskap att ha som barnmorska?

- Ja, jag tror att man ska vara duktig på att läsa av människor så man kanske kan förstå vad en människa kan önska sig. Jag tror det är viktigt att man är lyhörd, att man är glad och att man tycker jobbet är roligt.



Vilken utbildning har du?

- Först var jag undersköterska sen så läste jag till sjuksköterska. Jag läste senare vidare till barnsjuksköterska och sen så blev jag distriktssköterska. Tillslut så läste jag också till barnmorska. Barnmorska har jag varit sen 1999, så det är ganska många år nu.

Måste man gå den vägen?

- Nej, det måste man inte, man måste vara sjuksköterska, det är jättebra om man har jobbat i några år eller ett par år, så att man kan sitt sjuksköterskeyrke först. Man är ju faktiskt sjuksköterska också även när man är barnmorska och gör mycket sjuksköterskejobb också.

När man är färdig sjuksköterska och jobbat i några år så är det ett och ett halvt år för att läsa till barnmorska.

Vad är skillnaden mellan barnmorska och barnsjuksköterska?

- Barnmorskan har hand om kvinnan och barnet fram tills barnet är fött och om allting är normalt och barnet ligger på BB då är det fortfarande barnmorskan som ansvarar för barnet. Om barnet är sjukt eller behöver hjälp på något sätt då kan de ju hamna på Neonatala, som är en avdelning för de allra minsta barnen. De är de nyfödda barnen som är födda för tidigt eller som har något behov av hjälp. Inne på neonatalavdelningen där jobbar barnsjuksköterskor, det kan finnas barnmorska där också och då är man barnsjuksköterska när man arbetar där.

Hur kommer det sig att så många barnmorskor har valt att lämna sitt yrke, vad tror du?

- Jag vet inte riktigt varför de gör det men jag tror att det beror på att de tycker att deras arbetssituation är ohållbar. Att man arbetar väldigt många timmar, det är brist på barnmorskor, det är många sjuka, så de behöver jobba extra hela tiden. De kanske upplever att de inte hinner med alla patienter, för det är så mycket patienter och så lite personal, så tror jag att det är, men jag vet inte riktigt.

Är det något ni märker här i Eskilstuna?

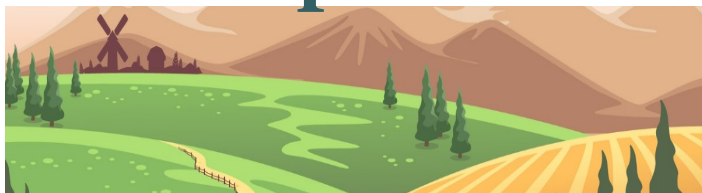
- Nej, faktiskt inte, vi har en bra arbetssituation på förlossningen och BB i Eskilstuna, det är klart att det alltid finns ett behov av personal men vi har inte någon flykt och det är vi jätteglada för, men det är ju för att vi har en fantastisk arbetsplats.



QR-kod till intervjun

Skrivet av: Albert Uhlin & Marjan Dimovski

Bondepraktikan



Har du hört talas om bondepraktikan? Långt innan SMHI och femdygnsprognoser på tv fanns att tillgå hade man Bondepraktikan till hjälp för att sia om väder och vind.

Bondepraktikan är något som man brukar kalla den föregångna almanackan som man använde sig av för att kunna förutse vädret. Den allra första bondepraktikan som uppstod uppfanns i Tyskland år 1508. Den var på tyska och bestod av ett litet häfte med 12 sidor, en för varje månad. Det dröjde ända tills år 1662 innan bondepraktikan gavs ut på svenska. Man tror att utgivaren var Andreas Johannis Arosiandrinus.

Innan bondepraktikan översattes till svenska var den översatt på danska. Den mest värdefulla och betydelsefulla delen av bondepraktikan lades till år 1733. Denna del handlade om vädermärken och dess betydelse. Man trodde att man kunde förutsäga hur vädret skulle bli i framtiden.

Fokus för dåtidens bondepraktika var att informera om de tolv juldagarna och hur dessa kunde komma att påverka resterande dagar och månader på året. Bondepraktikan består dock av en hel del skrock och idag har vi betydligt säkrare metoder för att förutse vädret. Ett exempel på hur bondepraktikan kunde lyda var att om julen inträffade på en onsdag skulle det vara en bra vinter, men på våren skulle det vara en hel del regn och snö. Sommaren skulle däremot vara varm och skön, medan hösten skulle bli kylig.

Enligt SMHI använder man sig fortfarande av en hel del spådomar från bondepraktikan för att kunna förutse vädret. Anledning till det är för att man menar att det finns vissa vetenskapliga bevis på att bondepraktikan kan fungera. Dock består majoriteten bara av skrock och så kallad kurios. Kanske har du själv sett i nyhetstidningar att det finns långtidsprognoser som sägs vara framtagna av spåmän? Det är naturligtvis inga spåmän som kan se in i framtiden, utan mer enskilda personer som har använt sig av just bondepraktikan.

Man bör tillägga att det inte finns några konkreta och direkt vetenskapliga bevis på att praktiken kan följas och att vädret och klimatet kommer att stämma enligt almanackan, men det skadar inte heller att ha den i åtanke.

Huruvida man använder sig av bondepraktikan idag är svårt att säga. Majoriteten av alla människor tittar istället på vädret eller nyheterna för att se hur temperaturen ska se ut framöver. Skillnaden mellan den vanliga väderleksrapporten och bondepraktikan är dock att bondepraktikan kan användas för att förutse hela året, inte bara den kommande veckan.



Figur 3. Illustration ur Bondepraktikan.

Känner ni igen rötmanad, fruntimmersveckan och när "Anders braskar så slaskar julen". Dessa uttryck har sitt ursprung i bondepraktikan.

Här kommer fler uttryck:

Om himlen är rosa på kvällen så blir det blåsväder dagen efter.



Vintern blir lång och sträng om löven sitter kvar länge på hösten.

För julimånad som enligt bondepraktikan kallas hömånad sägs följande:

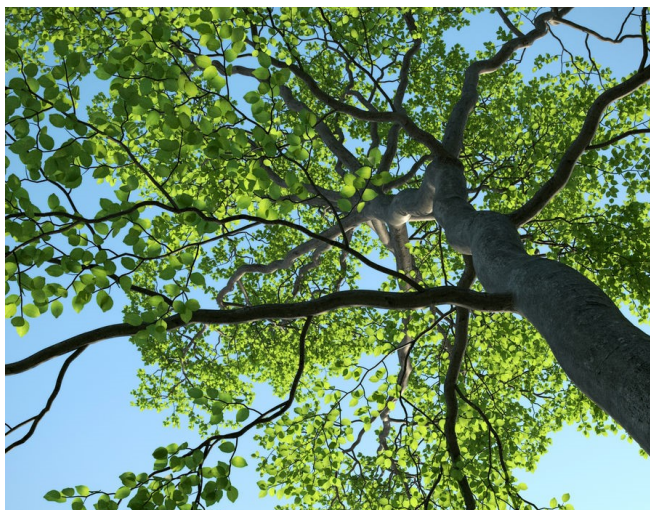
Regn i mars ger även regn i juli.

I denna månad ingår hunddagarna (rötmanaden) som pågår under en månad från slutet av juli till början av augusti. Det innebär att många livsmedel håller sig sämre.

Fruntimmersveckan sträcker sig från den 18 juli då Fredrik som veckans enda man har namnsdag till och med den 24 som är Kristinas dag. Fruntimmersveckan brukar i allmänhet vara regnig.



Om boken slår ut före björken på våren, blir det en varm sommar.



Om det är mycket rönnbär blir vintern kall med mycket snö.



Om det regnar mycket i maj, skall det regna litet i september och tvärt om.



QR-kod till ljudklippet

Reportage av: Ulrika och Marjan



Att plogga innebär kombinationen av att plocka skräp i naturen samtidigt som man joggar. Det går lika bra att promenera, åka skateboard, cykla, simma eller annat. Visionen är att skapa en ren värld. Man plockar upp saker som inte ska vara på marken som till exempel glas, metall, cigarettfimpar, plast eller kartong. Det handlar om att ta upp saker som inte ska vara på marken eller i vatten beroende på vart du plockar väljer att plocka skräp någonstans. När man ploggar så kan man använda sig av olika hjälpmedel för att underlätta arbetet, det kan vara att man använder sig av en gripklo för att lättare nå saker som ligger på marken eller i buskage. Det kan också vara lämpligt att man har handskar på sig dels av hygieniska skäl men också för att man inte ska göra sig illa på skräpet som man tar plockar upp.

Fakta:

Plogging startades som en organiserad aktivitet i Sverige 2016 men finns i dag i 45 andra länder. Utvecklingen av plogging går hela tiden framåt och en anledningen till det tros bland annat vara på grund av en ökad oro över plastföroreningar. Skräpet som slängs måste plockas upp innan det hamnar i våra hav där det är svårt att samla in det. Multisportaren Erik Ahlström började att plogga i samband med att han flyttade ner till Stockholm från Åre och startade då webbsidan Plogga.se. Han startade sidan för att organisera verksamheten och uppmuntra volontärer. Om du vill veta mer om plogging så kan du gå in på följande hemsida:

www.plogga.se

Qr kod till hemsidan:



Att plocka skräp är en enkel aktivitet som de allra flesta kan delta i och som lätt kan anpassas efter olika förutsättningar. Det är också ett bra tillfälle att skapa gemenskap, till exempel mellan avdelningar eller företag som annars inte gör saker tillsammans. De flesta som plockar skräp upplever att det är en ögonöppnare. Efteråt upptäcker man plötsligt skräp lite överallt och får svårare att bara gå förbi det. Att plocka skräp är också ett konkret sätt att göra något bra för miljön, något som lämnar en känsla av stolthet efteråt.

*”Det kanske inte är ditt skräp
men det är din planet”.*

Här kommer fem anledningar till att plogga:

1. Hälsa och träning:

Genom fysisk aktivitet motverkas depression, övervikt och cancer. Idag sitter medelålders svenskar mer än 60 procent av sin tid. Enligt Karolinska Institutet fördubblas risken för dessa folksjukdomar bland de som sitter mycket och är fysiskt inaktiva, det gäller både vuxna och barn.

2. Mer plast än fisk i havet:

Plasten på land hamnar tillslut i våra världshav. Forskning från Ellen Macarthur Foundation visar att om vi fortsätter skräpa ner i den takt som görs nu kommer världshaven bestå av mer plast än fisk år 2050. Fiskar äter mikroplast eftersom det liknar plankton och tillslut hamnar plasten på våra tallrikar. Plogga på land, så slipper vi plast i haven!

3. Rädda djurlivet:

Nedskräpning hotar även marint djurliv och fåglar. Forskare varnar nu för att vi är på väg in i den sjätte massutrotningen av arter på grund av förändringar i klimatet. Havssköldpaddor ser exempelvis inte skillnad på maneter och plastpåsar, vilket gör att plasten fastnar och gör att de svälter ihjäl. På samma sätt fastnar fåglar och delfiner i fiskelinor, nät och trålar och kvävs. Plogga för att rädda djuren!

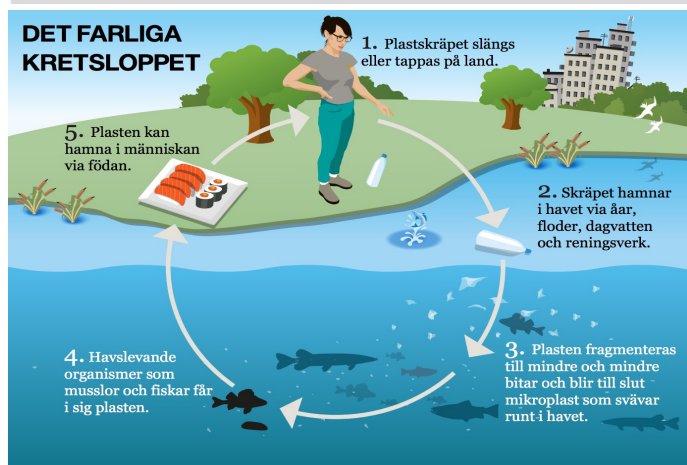
4. Minskade samhällskostnader:

När du springer ut och ploggar kommer du märka hur mycket skräp och plast det finns på våra gator och i naturen.

2015 beräknades kostnaderna för nedskräpningen motsvara 2 miljarder kronor i Sverige. Skattepengar som skulle kunna användas till annat viktigt samhällsarbete! Skräp föder skräp.

5. Tryggare samhälle:

Det är bevisat att när ett område känns renare och finare så ökar tryggheten. Människor blir mer sociala och kriminaliteten minskar, vilket brukar kallas för "The Broken Windows Theory".



Lagunen är ute och ploggar i närmiljön varje vecka.



På bilden: Ulrika och Emil.



På bilden: Oskar.



På bilden:
Marjan, Emil, Haukar, Sara & Oskar.



QR-kod till ljudklippet

Skräpet som slängs i naturen överlever säkert längre än vad du tror. Tillexempel en PET-flaska överlever dig som människa mer än 4 gånger och ett tuggummit du ser på marken kan ha legat där sen år 1997.



Reportage av: Sara Ek & Marjan Dimovski



QR-kod till ljudklipp:



SENASTE NYTT

Svenska familjer öppnar sina hem för folk från Ukraina.

Ukraina vill också gå med i EU och politiker som sitter i EU-kommissionen ser positivt till ett medlemskap för Ukrainas del. Ukraina hör hemma i den europeiska familjen, sade EU-kommissionens ordförande Ursula von der Leyen under sitt besök i Kiev. Men ännu återstår många och sannolikt svåra förhandlings steg innan landet kan bli medlemmar i EU.



Apkoppor

När man tror att det inte ska bli fler sjukdomar på ett tag så dyker de plötsligt upp. Apkoppor ger utslag, sår och blåsor. Symtomen är oftast milda men kan bli allvarliga för personer i riskgrupper. Det är en virussjukdom som överförs från djur till människor vid nära kontakt. Alla fall av infektionen med Apkoppor ska anmälas till smittskyddsläkaren i regionen och till Folkhälsomyndigheten.



Finland vann VM-Guld

Vi får glädjas med våra grannar som tog hem VM-guldet i hockey. De mötte Canada som gick förlorande ur slutspelet men fick ändå åka hem med ett silver.



Joakim Berg

De flesta som är ifrån Eskilstuna känner nog till gruppen som hette **Kent**. Nu har sångaren och låtskrivaren från bandet kommit med hans första soloalbum. 2016 släppte gruppen Kent albumet som passande nog också hade namnet "sista skivan" och sedan dess har Joakim varit aktiv som låtskrivare till andra artister men nu har han släppt sitt första soloalbum till mångas glädje.



Joakim Berg





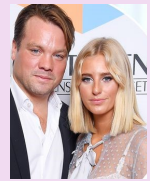
Krig i Ukraina

Det är nog få som undgått att Ryssland har invaderat landet Ukraina. Det många säger är anledningen till den Ryska invasionen är konflikten som startades redan 2014 då Pro-ryska separatister tog kontrollen över Krim i februari 2014 och Ryssland har sedan dess tagit besittning över området. Rysslands agerande stred mot folkrätten och blev startskottet för den internationella **konflikten** mellan Ryssland och Väst. I början av 2022 så blev läget allt mer spänt och det fanns längre inga diplomatiska lösningar och mycket kan man koppla till Rysslands ledare Putin. Det finns flera anledningar till konflikten. Men mycket beror på hur Putin ser på världspolitiken. Han betraktar Sovjetunionens kollaps som en stor geostrategisk katastrof som beröfvade Ryssland dess status som stormakt. I flera år har Putin rustat upp den ryska militären för att kunna agera mera aktivt i världspolitiken och för att respekteras som en stormakt. Att NATO har utvidgats österut i Europa har motverkat dessa ambitioner. Ukraina var ett lämpligt mål för Rysslands militära agerande eftersom Putin betraktar Ukraina som en historisk del av Ryssland. Dessutom har Ukraina uttryckt en vilja att gå med i NATO som inte Putin ser som positivt.

Kändisar som gift sig



*Penny Parnevik
har gift sig med
Douglas Murray.*



*Penny är en
influenser och även dotter till den svenska före
detta golfproffset och tv-profilen
Jesper Parnevik. Douglas är före detta hockey-
proffs och har varit en nära vän till familjen i
många år.*

Jessica Wahlgren och

Magnus Norman har



sagt ja till varandra.

*Magnus Norman kanske du känner igen om du tän-
ker på tennis och Jessica har tidigare varit gift
med Linus Wahlgren och arbetar som sminkös men
är också en influencer som setts i tv-programmet
Wahlgrens värld."*

Bensin & Diesel

De senaste åren har priserna för när man ska tanka skjutit i höjden och de ligger nu på rekordhöga nivåer. Att priserna höjs påverkar allt i samhället så även om man inte använder sig av det som drivmedel så påverkar det allas vardag på ett eller annat sätt.



Reportage: Redaktion Lagunen

NUMRETS FRÅGA

Vilket är ditt bästa badställe i Sverige?



Ola Forssmed:

- Jag har inga bra badställen eftersom jag badar inte, jag hatar att bada.



Penty:

- Böda på Öland tycker jag är mycket fin med den kilometerlånga sandstranden.



Lillie:

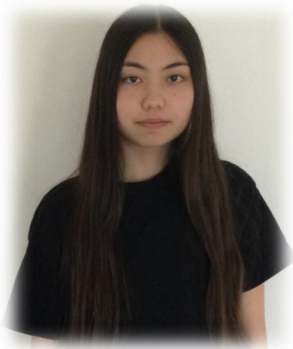
- Sommarhemmet i Skogstorp. För att jag alltid har roligt där.



Lena:

- Tystberga badplats, Den är liten och mysig och har både sand och gräs.

Vilket är ditt bästa badställe i Sverige?



Bianca:

- Varamobadet i Motala.
Stranden är fin och vattnet är blått.



Eric:

- Jag tycker om att basta och bada
med kompisar på Hellasgården.



William Spetz:

- Då väljer jag att bada på Fårön i Piteås skärgård.
Mormor hade en stuga där och jag spenderade
somrarna där när jag var liten. Det var paradiset.



Linda:

- Åhus, jag tycker att det är
så fint där.

UTVECKLINGS- SIDAN

Välj nytt lösenord

Lösenord *

Bekräfta lösenord *

BYT LÖSENORD

I dagens moderna samhälle krävs lösenord för många olika hemsidor och applikationer. Det kan bli svårt att hålla reda på dessa. Visst kan man skriva ner sina lösenord men det är lätt hänt att det hamnar i obehöriga händer. Dessutom kan det vara jobbigt att skriva in dessa upprepade gånger. Om det är något du tycker att du har svårt med, har vi på Lagunen en smart lösning. Det kallas för lösenordshanterare. Det är program där du kan skriva in dina lösenord och snabbt fylla i dessa på diverse sidor. Dessutom är det ofta extra säkert då lösenorden är krypterade och skyddade.

På marknaden finns det en uppsjö av olika typer av lösenordshanterare. Det kan vara svårt att hitta rätt. Därför har vi tagit på oss att göra en sammanställning av de mest populära alternativen.

Det viktigaste är att en lösenordshanterare har några grundläggande funktioner. Dessa är 2FA stöd och 256-bitars kryptering. 2FA står för Tvåfaktors Autentisering. 2FA innebär att du inte bara använder användarnamn och lösenord, utan även måste generera en speciell kod via din mobiltelefon. Detta gör det svårare för någon att logga in om ditt huvudlösenord kommer på villovägar. 256-bitars kryptering gör det svårare för en hackare att knäcka säkerheten kring dina lösenord om dessa läcker ut.

LastPass

Lastpass är starkt rekommenderat enligt de källor vi har gått igenom. Den är stark, praktisk, snabb och dessutom har den en egen 2FA-auteiserare. Den stödjer alla stora operativsystem. Lastpass är perfekt för dig som vill ha stark säkerhet utan att betala en krona. Det finns även premium funktioner om du vill betala lite extra.

Dock kostar det 38 kr i månaden om du vill ha ett familjekonto. Den är gratis om du endast använder den för personligt bruk. Lastpass finns för Windows, macOS, Linux, Android samt iOS.

The logo for Dashlane, featuring a teal shield icon with a stylized keyhole and the word "dashlane" in a lowercase, teal, sans-serif font.

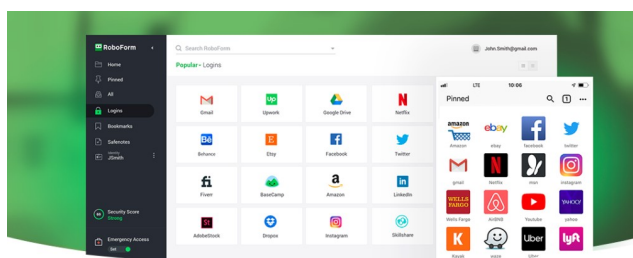
Dashlane har ett snyggt och modernt utseende samt stödjer samma saker som andra tungviktare i kategorin. Dashlane har både en gratis version och en betalversion för de som vill ha fler funktioner. Gratis versionen har även den många funktioner.

Dashlane kommer med ett webbtillägg som gör det snabbt och praktiskt att logga in på sidor genom att komma ihåg dina lösenord åt dig. Dashlane finns för Windows, macOS, Linux, Android samt iOS.



Roboform är veteranen bland dessa. Den har funnits sedan 1999 men först blivit stor på senare tid. Designen är hyffsat modern även om den verkar ha varit designad för Windows 7. Roboform kommer även den med ett webbläsare plugin som automatiskt kan fylla i uppgifter på hemsidor. Tyvärr kan du dock inte spara inloggningsmanuellt utan endast de sidor som stöds. Den fungerar även i andra program utöver din webbläsare. Den använder sig av 256-bitars kryptering men är inte lika säker som alternativen.

Roboform kostar 12kr/mån för *Everywhere* eller 319kr/år för *Everywhere Family*. Dock är den billig i jämförelse med alternativen. Roboform stödjer Windows, macOS, Linux, chromeOS, Android samt iOS.



Keeper är mer än bara en lösenords-hanterare. Det är en tjänst som säkrar alla dina digitala filer som laddas upp till den; oavsett om det är lösenord, fotografier, dokument eller något annat. Keeper har dock ingen gratis version. Istället får man välja mellan tre olika prenumerationer-personlig, familj eller företag.

Kostnaden varierar fr. 24kr till 35,50kr per månad och användare.

Oavsett vad du väljer så får du samtliga funktioner som andra tjänster i denna artikel, plus några extra.

Utöver de funktioner som samtliga applikationer har, möjliggör Keeper även en lösenordsdelning om du skulle råka ut för en olycka.

De mobila apparna har stöd för fingeravtrycksläsare; samt kan generera starka lösenord och automatisk fylla i uppgifter i mobilen. Keeper finns för Windows, macOS, Linux (Ubuntu/Debian), Android och iOS.



QR-kod till ljudklippet

Reportage av: Freddy Jakobsen & Albert Uhlin

QR-kod till ljudklipp:



PODDRECENSION

Vi valde att lyssna på Podden Skäringer och Nessvold som är gjord av Mia Skäringer och Hampus Nessvold.



I den här Podden får man lyssna på när Mia och Hampus berättar om sina liv. Vi tycker att podden är rolig och underhållande.

För er som inte har koll på vilka dessa personer är tänkte vi presentera dem lite kort. Hampus slog igenom i Sveriges radio för cirka sex år sedan med programmet 22 kvadrat. Han är en artist, skådespelare och manusförfattare plus att han har den här podden tillsammans med Mia. Hon däremot har en lite längre karriär bakom sig. Mia är manusförfattare, författare och skådespelare och har gjort sig känd genom flera olika karaktärer som hon har spelat.

Många kanske känner igen henne som Anna i tv-programmet "Solsidan" som varit en långkörare på TV4.

Podden börjar med intromusik som de flesta känner igen vilket vi tycker är en bra öppning för podden.

En nackdel med den här podden är att man måste ha ett poddme-abonnemang för att kunna lyssna på de nya avsnitten. Det hela blir en kostnadsfråga och det ser vi som ett stort minus.

Podden var rolig för att de berättar om pinsamma saker ur deras liv, man skrattar mycket och podden är underhållande att lyssna på. De pratar om intressanta ämnen och avsnitten är lagom långa, de ligger runt 45 till 60 minuter. Den är perfekt att lyssna på om man har tråkigt, då de båda personligheterna tillför glädje och humor på ett lättsamt sätt. De kan tillexempel dela med sig av saker som när Mia är på fest och vad som hände där.

Podden är även intressant för att man får en inblick i hur det är att vara kändis och att man lär sig nya saker när man lyssnar.



Av oss får podden "*Skäringer och Nessvold*" ett betyg på 8 av 10 möjliga, där 1 är lägst och 10 är högst.

Recension av : Redaktion av Lagunen

KATT



En gång i tiden när jag var lite yngre än idag tyckte min dåvarande socialsekreterare att jag skulle skaffa några katter så jag fick lite sällskap. Den första av de två katterna var en kolsvart katt som lyssnade till namnet Sotis. Mina egna erfarenheter som kattägare var noll. Men jag lärde mig ett och annat med tiden. Tillexempel att man aldrig ska lämna en katt ensam någon längre stund speciellt när man har en innekatt. Till och med när jag var hemma visade katten att den gillade mitt sällskap. När jag kom hem satt Sotis vid dörren och den sökte efter mitt sällskap. När jag ville gå och lägga mig hoppade han upp i min säng och la sig på min huvudkudde. När jag haft Sotis ungefär sex månader tyckte jag att det kanske var dags att skaffa en kattkompis till Sotis. Återigen vände jag mig till min socialsekreterare som hade ytterligare en katt som han kunde undvara. Katten, som var grå, döpte jag till Vargtassen. Vargtassen var helgrå med vita inslag i pälsen. Vargtassen hade blivit kastrerad och det hördes på natten när han skulle agera hankatt vilket inte gick eftersom testiklarna var borta.

Katten är ett vanligt sällskapsdjur i Sverige och man räknar att det finns ungefär 1,5 miljoner katter i hemmen runt om i landet. Från början var det Egyptierna som gjorde katten till ett tamdjur och de hade då som nu egenskapen att hålla bland annat små gnagare borta. Katten har skarpa ögon som ser i mörkret sex gånger bättre än människan men de ser i stället färre färger. Katten använder sig av morrhåren runt nosen för att känna sig fram eller som att använda sig av som en måttstock. Morrhåren är sammanlagt 24 stycken på alla katter.

En katt kan vara riktigt snabb, den kan springa upp till 50 kilometer per timma kortare sträckor och kan hoppa upp till två meter rakt upp. Katten som de flesta andra djur kommunicerar med varandra och katten gör det genom att jama, fräsa och spinna. Den utsöndrar luktämnen, feromoner, från kindkörtlarna och stryker av dofterna mot föremål omkring sig för att markera sitt revir. Så när en katt stryker sig mot ditt ben så är det inte bara för att den vill kela utan det är också för att markera sitt revir genom doftmarkering.

Katten visar också med kroppsspråket vad de vill, kanske då speciellt med svansen och öronen. Om en katt piskar med svansen och fäller öronen bakåt så är den troligen spänd eller arg. Katterna som vi har i våra hem är både tama och vilda, de är både självständiga men samtidigt tillgivna. En katt kan sova upp till 16 timmar om dygnet och de sover mest på dagen. Katter i naturen är mest aktiva under morgon och kväll, men hos människan anpassar de sig mycket utifrån vår dygnsrytm.



QR-kod till ljudklipp:

Skrivet av: Jim Karlsson

RECEPT

Ungsbakad falukorv



Ingredienser

1 kg potatis

2 dl mjölk

Salt

Vitpeppar

550 g falukorv

200 g färskost

1.5 tsk curry

200 g morötter

70 g rucola

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.
Skala och koka potatisen mjuk.
Skär skåror i falukorven, nästan helt igenom. Rör samman ost och curry, häll på korven och laga i ugn ca 20-25 min.
Skala och strimla morötterna, gärna med en potatisskalare. Blanda med rucola.
Vispa/mosa samman potatisen med mjölk.
Smaka av med salt och peppar.

Burrata med färska bär

Ingredienser

500 g jordgubbar färska

125 g björnbär

125 g hallon färska

300 g burrata

1 st krukor mynta - färsk

2 tsk olivolja

0.5 tsk balsamvinäger vit

1 krm flingsalt

1 krm svartpeppar

Tillagning

Skölj bären. Skiva jordgubbarna.
Fördela jordgubbar, björnbär och hallon på ett fat. Bryt burratat/mozzarellan i bitar och lägg över bären.
Toppa med mynta och ringla över olivolja och balsamvinäger. Krydda med en nypa flingsalt och svartpeppar.



Skrivet av: Marjan Dimovski

HUMOR



Qrkod till ljudklipp:

Varför har kastrullen handtag?
För att vara hållbar.

TROR NI APELSINER VILL BLI

JUICE ELLER BLIR DE

PRESSADE TILL DET?



vad får elektrikern när han
kör för fort?
- sladd!

Vilket djur avskyr flyguppvisningar?
Anti-lo(o)pen.

VARFÖR TÄVLAR INTE VANDRANDE PINNAR
I OS?

-DET BLIR FÖR MÅNGA GRENNAR!

Varför har norrmännen
alltid en tom vattenflaska
stående i kylen?

- Ifall dom skulle få besök
av någon som inte är törstig



Vad kan man behöva
då man plockar lingon?

- Bärhjälp.



NUMRETS BILD



FOTO: FREDDY