



Årgång 20 nr.3

Lagunen

År 2026

Lättnäst

V A L E T 2 0 2 6

Läs om valet
på sida 12-13

Intervju

Möt stuntmannen *Rasmus*
på sida. 7-10

Fall, eld & fart

Läs Lagunen digitalt





Årgång 20. Nummer 3.

Lagunen

År 2026

Lättläst Ledaren.

Hej!

Som ni kanske vet är det val i Sverige i år.

Alla som har rösträtt får vara med och bestämma vilka politiker som ska fatta beslut under de kommande fyra åren. Besluten påverkar vår vardag och vår framtid.

Vi har demokrati i Sverige. Det är något vi ska vara stolta över och vara rädda om.

Demokrati är inte bara något vi har.
Demokrati är något vi gör tillsammans.

Demokrati finns när vi pratar med varandra och lyssnar på olika åsikter. Det handlar också om att få säga vad man tycker och att kunna lita på att lagarna gäller för alla.

När du röstar är du med och gör demokrati.

Det är inte alltid lätt att veta vilket parti man ska rösta på.

Många tycker att politik kan vara svårt och krångligt. Det är helt okej.

Om du tycker att det är svårt att veta vad du ska rösta på kan du testa en valkompass.

Det finns flera olika valkompasser på internet. Sök på "valkompass 2026" så hittar du olika alternativ.

Du kan också prata med någon du litar på.

I det här numret av Lagunen kan du läsa mer om valet och de olika partierna. /Douglas

QR koder:



Arbete & Aktivitets
Facebook



Arbete & Aktivitets
Instagram



Soundcloud
Ljudklipp

Adress:

Lagunen

Rosstorpsvägen 12

633 54 Eskilstuna

TELEFON:

016- 710 74 23

E-POST: *ny mailadress*

lagunen347@gmail.com

HEMSIDA:

Tidningenlagunen.se

FACEBOOK:

Arbete och Aktivitet
Eskilstuna

INSTAGRAM:

Arbeteochaktivitet

SOUNDCLOUD:

Lagunen och Digitalkraft

Ansvarig utgivare:

Douglas Gilljam

Företagens hus

Munktellstorget 2

633 43 Eskilstuna

Telefon: 070- 167 21 55

E-post:

douglas.gilljam@eskilstuna.se

Tryck:

arkitektkopia

Svarvargatan 9

632 29 Eskilstuna

INNEHÅLL:

SIDA:

- 2. LEDAREN
- 3. ANNONSER/INSÄNDARE
- 4-6. DAVID LEÇA
- 7-10. STUNTMANNEN RASMUS
- 11. VÄSEN
- 12-13 VALET 2026
- 14-15. SENASTE NYTT
- 16-17. NUMRETS FRÅGA
- 18-19. UTVECKLINGSSIDAN
- 20. ALBERTS ALBUMRECENSION
- 21. DJUR
- 22. RECEPT
- 23. EMILS BOKSTAVSJAKT
- 24. NUMRETS BILD



Annons/Insändare



Gratis!

CIRKELGYM SOFT

på Friskis & Svettis
20 augusti
3 och 17 september
1, 15 och 29 oktober
12 november och 10 december
kl 14.00- 15.00

Anmälan görs till: Zetterbergs Café
på telefon: 073-861 84 59

Träna med oss på Friskis och Svettis!
Du som har daglig verksamhet eller
sysselsättning kan vara med och träna.

ALLA ÄR VÄLKOMNA!

Det är gratis, men det finns begränsat
antal med platser.
Anmäl dig till Zetterbergs Café
på telefon: 073-861 84 59.

intervju med David Lega

David Lega är före detta politiker, föreläsare och tidigare elitidrottare. Han föddes med en funktionsnedsättning som gör att hans armar och ben är kortare än vanligt.

Han blev en framgångsrik parasimmare och vann flera VM- och EM-guld. I dag arbetar han som egen företagare och engagerar sig bland annat i frågor om mänskliga rättigheter och inkludering.



VILKA ÄR DINA FÖREBILDER?

– Jag har aldrig haft bara några få förebilder. Jag har nog haft minst 50 under livet. Ingen människa är perfekt, men alla har någon fin egenskap som man kan lära sig av.

Jag inspireras bland annat av Volodymyr Zelenskyj för hans mod, Bruce Springsteen för hans glädje och energi och Muhammad Ali för hans vilja att alltid komma längre. Min första hjälte var Superman.

VILKA FRÅGOR ENGAGERAR DIG?

– Jag engagerar mig när människor behandlas orättvist. Det kan till exempel vara diskriminering på grund av funktionsförmåga eller antisemitiska hot och attacker.

Ingen ska behöva känna sig mindre värd eller vara rädd för att vara den man är.

VAD GÖR DIG GLAD OCH LEDSEN?

– Jag är väldigt ofta glad och väldigt sällan ledsen. Jag är glad för att jag har en fantastisk fru och en underbar dotter. Jag är också glad över att få arbeta med sådant jag bryr mig om.

Jag blir ledsen när jag inte kan påverka eller förändra saker som är orättvisa.

VILKA ÄR DINA DRIVKRAFTER?

– Min drivkraft är att se hur långt jag kan komma i livet. Det spelar ingen roll om jag är bäst eller sämst. Den personliga resan är det viktigaste för mig.

VAD ÄR DITT MOTTO?

– Jag har egentligen inget tydligt motto. Jag försöker alltid tävla mot mig själv i stället för mot andra.

För mig är det viktigt att fokusera på min egen utveckling och inte hela tiden jämföra mig med dem som är bättre.

HUR SER EN VANLIG ARBETSDAG UT FÖR DIG?

– Det vanliga är att ingenting är vanligt. Alla dagar ser olika ut.

Jag har många möten och telefonsamtal. Jag pratar bland annat om arbetet mot antisemitism och om hur situationen kan bli bättre för personer med funktionsnedsättning.

Jag driver också två företag. Ett är ett klädmärke för personer med olika kroppstyper och det andra är ett träningsföretag för personer med funktionsnedsättning.



VAD GÖR DU FÖR ATT MÅ BRA?

– Jag mår bäst när jag är med min familj. Jag jobbar mycket och därför tycker jag extra mycket om att vara hemma med min fru Vega och min dotter Natalie.

VAD HAR VARIT DET BÄSTA I DIN KARRIÄR?

– Jag tänker inte så mycket på vad som varit bäst. Jag tror att det bästa fortfarande ligger framför mig.

Jag har fått vara med om mycket. Jag har vunnit VM-guld i simning, arbetat som politiker och nu arbetar jag med mänskliga rättigheter.

Jag är stolt och glad över allt jag har gjort men jag tror att det bästa ännu inte har hänt.

VAD SER DU FRAM EMOT?

– Jag ser fram emot att fortsätta arbeta mot antisemitism.

Antisemitism betyder hat, fördomar eller diskriminering mot judar för att de är judar.

Jag ser också fram emot att se hur det går för mina två företag.

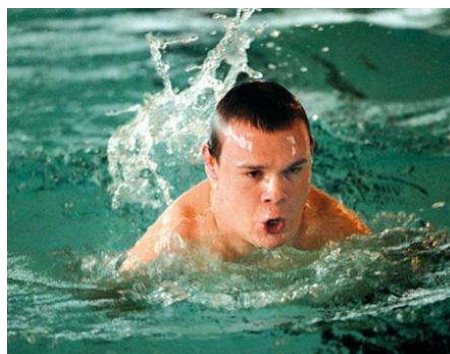
VAD FÖRELÄSTE DU OM?

– Det var olika saker. Jag föreläste bland annat om mänskliga rättigheter och antisemitism. Jag berättade också om min tid som simmare och pratade om mental träning och personlig utveckling.

I dag arbetar jag inte längre som föreläsare, så det blir inte så många föreläsningar.

DU VANN FLERA VM- OCH EM-GULD I SIMNING. HUR VAR DET?

– Det var jätteroligt men också väldigt mycket jobb. Jag tränade varje dag och var i bassängen nästan fem timmar om dagen.



HUR LÄNGE SIMMADE DU?

– Jag tävlade i simning i 15 år. Tyvärr simmar jag alldeles för sällan idag.

HUR VAR DET ATT SKRIVA BOKEN NÄR ARMARNA INTE RÄCKER TILL?

– Det var både svårt och roligt. Jag är inte så bra på att skriva, så jag fick hjälp av Petter Karlsson.

I dag finns det också en ny barnbok om mig och vår dotter Natalie.

Den heter "Ninnis pappa" och är skriven av Ninnis mamma, Vega.

När armarna inte räcker till är en självbiografi om mitt liv.

Boken handlar bland annat om min funktionsnedsättning och om hur jag blev elitidrottare, föreläsare och politiker.



VILKA FRÅGOR ARBETADE DU MED I EUROPAPARLAMENTET?

– Jag arbetar inte längre i Europaparlamentet. Jag slutade för två år sedan eftersom jag ville ha mer tid hemma med Natalie.

När jag arbetade där jobbade jag framför allt med utrikespolitik.

KOMMER DU ATT KANDIDERA I ÅRETS VAL?

– Nej, det kommer jag inte att göra.

Idag arbetar jag för organisationen European Jewish Association. Där arbetar jag för att det ska vara tryggt att vara jude i Europa.

OM DU FICK BJUDA TRE PERSONER PÅ MIDDAG, VILKA SKULLE DU VÄLJA?

– Jag skulle bjuda Bruce Springsteen, Muhammad Ali och Superman. De är tre av mina förebilder. Det skulle nog vara en svår middag att få ihop men också helt fantastisk!



Faktaruta:

Namn: David Lega

Född: 12 oktober 1973 i Göteborg

Familj: Gift med Vega. En dotter som heter Natalie.

Yrke: Politiker, föreläsare, författare och tidigare paralympisk simmare.

Funktionsnedsättning: Född med sjukdomen artrogrypos (AMC), som påverkar leder och muskler.

Idrottskarriär: Paralympisk simmare som satte 14 världsrekord och vann flera VM-guld.

Politisk karriär: Kommunalråd i Göteborg 2011–2019 och ledamot av Europaparlamentet 2019–2024.

Känd för: Sitt arbete för mänskliga rättigheter, barns rättigheter och inkludering.

Bok: *När inte armarna räcker till*. En självbiografisk bok om hans liv och erfarenheter.

INTERVJU MED STUNTMANNEN RASMUS

I det här numret har vi intervjuat Rasmus, som arbetar som stuntman.

En stuntman ersätter ofta skådespelare i farliga scener. Det kan till exempel vara bilkrascher, fall från höga höjder eller slagsmål.

Här berättar Rasmus om sitt spännande yrke.



HUR BÖRjade DU ARBETA SOM STUNTMAN?

– Efter mycket träning började jag skicka mejl och ansökningar till olika filmproduktioner. Sedan var det bara att hålla tummarna och vänta på svar. Man måste fortsätta att kontakta olika personer för att få nya jobb.

VAD LOCKADE DIG TILL STUNTYRKET?

– Jag har tidigare hållit på med teater, musikal och gymnastik. När jag hörde om stunt tänkte jag att det kunde vara en perfekt blandning av det jag gjort tidigare och samtidigt ge mig möjlighet att utvecklas.

HUR SER EN VANLIG ARBETSDAG UT?

– En vanlig dag tränar jag och håller kroppen i form. Jag kan också testa nya saker och utveckla olika tekniker.

När jag är på ett jobb kan dagarna se väldigt olika ut. Det kan vara mycket väntan men man måste alltid vara redo och uppvärmd när det är dags.

VAD KRÄVS FÖR ATT BLI STUNTMAN?

– Det viktigaste är viljan att bli bättre och att utvecklas. Det kan vara tufft när det inte finns så mycket jobb. Då gäller det att inte ge upp. Yrket kräver också mycket planering.

Fysiskt är det viktigt att ta hand om kroppen för att kunna fortsätta arbeta så länge som möjligt.

JOBBAR DU MED SAMMA TEAM?

– Det beror på jobbet. Ibland arbetar man med ett team och en stuntkoordinator som man jobbat med tidigare.

Ibland söker man direkt till en produktion och då kan man få arbeta med personer man aldrig träffat tidigare.

VILKET ÄR DET FARLIGASTE STUNTET DU GJORT?

– Det beror på hur man ser det. Vi försöker alltid minska riskerna så mycket som möjligt.

Om man arbetar med eld ser man till att det inte finns något som kan börja brinna och att elden snabbt går att släcka.

Vid fall från höga höjder ser man till att landningsplatsen är säker. Det kan till exempel vara en mjuk madrass eller en luftkudde.

HAR DU SKADAT DIG UNDER ETT STUNT?

– Jag har aldrig fått någon större skada. Däremot har jag stukat och vrickat händer och fötter.

Det händer lättare när man är trött. Därför är det viktigt att vara utvilad och ta hand om kroppen.

HUR MYCKET TRÄNAR DU INFÖR ETT STUNT?

– Det beror på vilket stunt det är. Fall och olika slag tränar man regelbundet.

En koreografi kan däremot behöva tränas särskilt inför ett projekt. Det kan till exempel vara under en hel vecka.

VAD TÄNKER DU PRECIS INNAN ETT FARLIGT STUNT?

– Jag går igenom hela stuntet i huvudet. Jag tänker på hur det börjar och hur det slutar.

Det är också viktigt att förstå att stunt kan vara farligt och att respektera det. Jag försöker vara lugn och känna att jag har kontroll.

HUR LÅNG TID TAR DET ATT PLANERA ETT STUNT?

– Det kan ta allt från några timmar till flera veckor.

Ju fler personer som är med, desto mer planering behövs. Alla måste veta vad de ska göra och få tid att träna.

När det är dags att filma kan stuntet vara över på bara några sekunder. Ibland måste scenen göras om flera gånger tills regissören är nöjd.

ANVÄNDER DU SKYDD SOM INTE SYNS I FILMEN?

– Absolut! Det är väldigt vanligt.

Vi kan till exempel använda knäskydd under kläderna eller lägga ut mjuka mattor utanför kamerans bild.

Om skydden går att gömma kan man faktiskt vara skyddad från topp till tå utan att det syns på filmen.



HAR DU VARIT STUNTMAN FÖR NÅGON KÄND SKÅDESPELARE?

– Nej, inte än. Det är något jag gärna skulle vilja göra men än har jag inte fått chansen.

VILKET ÄR DET MEST AVANCERADE STUNTET DU GJORT?

– Det var ett fall som kallas ”scorpion”. Man landar mellan huvudet och axeln.

Det speciella var att fallet skulle användas när filmen gick från en plats till en annan. Därför behövde rörelsen se nästan exakt likadan ut på båda platserna. Även kameran behövde röra sig på samma sätt för att göra det lättare att klippa ihop filmen.

HUR MYCKET ÄR IMPROVISATION?

– När man skapar en koreografi kan man först komma på idéer genom att improvisera tillsammans.

Sedan måste man bestämma exakt vad som ska hända. Alla som är med måste veta vad de ska göra.

Om någon plötsligt improviserar under inspelningen kan den andra personen bli överraskad. Då kan olyckor hända.

VAD ÄR DET BÄSTA MED ATT VARA STUNTMAN?

– Det bästa är variationen och friheten. Det finns väldigt många saker att lära sig och utveckla.

En dag kan man flyga genom luften och en annan dag arbeta med en helt annan typ av stunt. Man får träffa nya människor, besöka nya platser och lära sig nya saker.

VAD ÄR MEST MISSFÖRSTÅTT OM DITT JOBB?

– Många tror att allt vi gör är farligt. En stor del av jobbet handlar om förberedelser och att minska riskerna.

Det är alltså inte bara personer som kastar sig ut utan att tänka. Stunten är noggrant planerad för att bli så säkra som möjligt.

HAR DU NÅGRA FÖREBILDER INOM STUNT?

– Alla som hjälper stuntvärlden att utvecklas är förebilder för mig. En stor förebild är Jackie Chan, som har påverkat stuntvärlden väldigt mycket.

HUR HANTERAR DU RÄDSLÅ OCH STRESS?

– Jag försöker ta det lugnt och tänka metodiskt.

Om något känns läskigt kan man börja på en enklare nivå. Om man till exempel ska falla från ett tak kan man först träna från en lägre höjd. När man känner sig trygg kan man öka höjden steg för steg.

Det är också bra att prata med andra som har varit med om samma sak.



HAR DU NÅGOT DRÖMPROJEKT ELLER STUNT SOM DU FORTFARANDE VILL GÖRA?

– Jag har alltid varit intresserad av superhjältar. Därför skulle det vara en dröm att få vara med i en superhjältefilm.

Det hade varit väldigt coolt att kunna säga att jag har blivit slagen av till exempel Spider-Man eller Batman.

HUR HAR STUNTBANSCHEN FÖRÄNDRATS MED TIDEN?

– Teknik och CGI har gjort att branschen har utvecklats. CGI betyder datagjorda effekter och bilder i film och spel.

Tekniken kan göra vissa stunt enklare och säkrare. Om en person till exempel ska flyga kan man använda teknik eller CGI i stället för att göra allt på riktigt.

VAD TYCKER DU OM ATT FLER STUNTS ERSÄTTAS AV DATORGRAFIK?

– Jag tycker att CGI kan vara bra som hjälpmedel. Det kan göra filmen mer spännande och få vissa saker att se mer verkliga ut.

Om man använder för mycket datorgrafik kan filmen förlora den verkliga känslan. Om något inte ser äkta ut kanske vi inte heller blir lika berörda.

TROR DU ATT STUNTYRKET KOMMER FINNAS KVAR I FRAMTIDEN?

– Jag tror att stunt inom film kan minska när tekniken och AI utvecklas.

Samtidigt tror jag att stunt i liveshower kan växa. Om det blir mindre stunt i filmer kan det kanske bli mer stunt framför en riktig publik.

HAR DU PLANER PÅ ATT BLI STUNTKOORDINATOR ELLER REGISSÖR?

– Jag tycker att det är intressant att skapa egna projekt och hitta lösningar för att få ett stunt att se äkta ut.

Just nu vill jag helst vara framför kameran eller publiken. Om jag kan hjälpa en stuntkoordinator med idéer eller koreografier så gör jag gärna det.

SKULLE DU REKOMMENDERA YRKET TILL ANDRA?

– Jag tror inte att stuntman är ett jobb för alla.

Om man har en dröm och tycker om att skapa och vara fysiskt aktiv kan det absolut vara en intressant väg att gå.

Faktaruta:

Namn: Rasmus Ask

Ålder: 25

Familj: Mamma, Pappa, bror och syster

Bor: Vellinge

Fritidsintresse: Piano och Dataspel

Utbildning: Musikal och Stunt



Intervju gjord av: Oskar Stenberg.

Väsen

Ett väsen är en påhittad varelse som finns i sagor och berättelser. Det kan vara till exempel drakar, älvor och troll.

Väsen kommer ofta från gammal folktro och myter. Det finns också moderna väsen som till exempel Slenderman.

Det finns många olika sorters drakar. Ett exempel är Midgårdssormen. Den är egentligen inte en drake men har flera drakliknande egenskaper.

Drakar kan se väldigt olika ut och har olika betydelser beroende på vilken kultur de kommer från. De två mest kända typerna är västerländska och asiatiska drakar.

Västerländska drakar

Den västerländska draken brukar se ut som en stor ödla. Den har ofta fyra ben, stora vingar, lång svans, horn och vassa tänder. Den kan finnas i många olika färger. I många sagor kan den också spruta eld.



Västerländska drakar finns i många gamla berättelser och myter. I nordisk mytologi finns till exempel Fafner, som är med i sagan om Sigurd Fafnesbane.

Ett känt exempel från modern litteratur är Smaug från boken *Hobbiten*. Smaug är en stor drake som kan spruta eld.

I många berättelser vaktar den västerländska draken en stor skatt. Den gör allt för att skydda sin skatt.

Draken kan också skrämma människor och terrorisera byar och städer. Den beskrivs ofta som ond och farlig.

Alla drakar är inte onda. I vissa berättelser kan de vara hjälpsamma eller goda.

Asiatiska drakar

Den asiatiska draken ser väldigt annorlunda ut. Den har oftast en lång, ormliknande kropp, inga vingar, klor och ett långt huvud. I kinesiska berättelser har draken ofta fem klor.



Asiatiska drakar ses ofta som goda och mäktiga väsen. De kan symbolisera makt, lycka, skydd och tur. De är också förknippade med vatten, väder och naturen. Därför kan de till exempel ha makt över regn och stormar.

I många berättelser är draken en beskyddare av människor, familjer eller gudar. I Kina har draken också länge varit förknippad med den kejserliga familjen.

Det finns olika sorters asiatiska drakar från bland annat Kina, Japan, Vietnam och Korea.



Den 13 september 2026 är det val i Sverige. Alla som har rösträtt får vara med och rösta.

Du röstar i tre olika val, Riksdagen, kommunen och regionen. Du får tre valsedlar. En valsedel till varje val.

De personer som blir valda kallas ledamöter. De representerar sitt parti och är med och bestämmer.

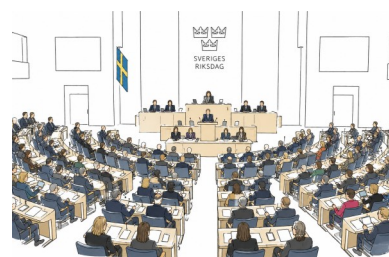
RIKSDAGEN

Riksdagen bestämmer om saker som gäller hela Sverige. Till exempel lagar, skatter och Sveriges pengar.

Riksdagen har 349 ledamöter. De väljs vart fjärde år. Det är 349 ledamöter för att det ska vara ett udda antal. Då blir det inte oavgjort när riksdagen röstar.

VAD GÖR RIKSDAGEN?

Riksdagen bestämmer nya lagar, ändrar gamla lagar, bestämmer hur Sveriges pengar ska användas, kontrollerar regeringen och arbetar med frågor om EU.



REGIONEN

Regionen ansvarar bland annat för sjukvård, tandvård, bussar och tåg och annan kollektivtrafik.

Regionen bestämmer hur pengarna ska användas inom dessa områden.

KOMMUNEN

Kommunen bestämmer om saker som finns nära där du bor. Till exempel skolor, äldreomsorg, stöd till personer med funktionsnedsättning, bibliotek, fritid och parker.

Kommunen bestämmer också hur mycket kommunalskatt invånarna ska betala.

Kommunen kan också bestämma om nya bostäder, skolor och andra byggnader ska byggas.



Det finns åtta partier i riksdagen. Partierna tycker olika i många frågor.

Det finns en valkompass som kan hjälpa dig att hitta ett parti som tycker ungefär som du.

Du får svara på frågor om till exempel skola, vård, miljö och skatt.

Sedan jämförs dina svar med vad partierna tycker.

Valkompassen bestämmer inte vilket parti du ska rösta på. Den är bara ett hjälpmedel.

SÅ RÖSTAR DU

På Valmyndighetens webbplats finns information om hur det går till att rösta. Där kan du läsa om vad du behöver göra när du ska rösta i vallokalen. Du kan också läsa om vad du behöver ta med dig och hur röstningen går till.

VAD VILL PARTIERNA?

Det kan vara svårt att veta vad partierna tycker.
Därför sammanfattar vi här några av de viktigaste frågorna som partierna vill arbeta med.



MODERATERNA (M)

Partiledare:
Ulf Kristersson



Moderaterna vill effektivisera den offentliga sektorn. Det menas att de vill fokusera på statens, kommunernas och landstingens arbete och göra det bättre, som exempelvis skolan och vården.



De vill också se till att invandringspolitiken blir hårdare.



LIBERALERNA (L)

Partiledare:
Simona Mohamsson



Liberalerna vill lägga sitt fokus på utbildning och integration.



Det vill de göra genom att ha hårdare kunskapskrav i skolan.



Ha en språkförskola för alla och göra kraven tydligare för att få permanent uppehållstillstånd i Sverige.



KRISTDEMOKRATERNA (KD)

Partiledare:
Ebba Busch



Kristdemokraterna vill satsa på familjepolitik och på familjens valfrihet.



Detta görs genom att stärka familjens ekonomi med att sänka deras skatter och ge familjer vårdnadsbidrag.



Samt valet att fritt välja skola och vård.



SVERIGEDEMOKRATERNA (SD)

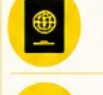
Partiledare:
Jimmie Åkesson



För Sverigedemokraterna är migrationen en viktig fråga.



De vill minska invandringen.



Ha ett hårdare krav för att få medborgarskap i Sverige.



Öka återinvandringen samt att lämna EUs asylsystem.



SOCIALDEMOKRATERNA (S)

Partiledare:
Magdalena Andersson



Socialdemokraterna vill satsa på välfärden. Det vill säga skola, vård och omsorg.



En annan sak som de vill göra är att höja investeringarna inom den offentliga sektorn. Det kommer göras genom att bland annat höja A-kassan och att stoppa vinster i välfärden.



VÄNSTERPARTIET (V)

Partiledare:
Nooshi Dadgostar



Vänsterpartiet vill höja skatterna för höginkomsttagare, alltså för väldigt rika personer men även för stora företag.



Detta är för att kunna finansiera välfärden.



CENTERPARTIET (C)

Partiledare:
Elisabeth Tandh Ringqvist



Centerpartiet har en liberal landsbygdspolitik vilket innebär att de vill stärka Sveriges landsbygd med infrastruktur.



Infrastruktur är bland annat vägar, järnväg, bredband, elektricitet och annat som är viktigt i samhället.



MILJÖPARTIET (MP)

Språkrör:
Daniel Halldén och Amanda Lind



Miljöpartiet vill ha en liberal migrationspolitik.



Som det hörs i deras namn så är miljön en viktig fråga och ha ett fossilfritt Sverige år 2035.



De vill istället satsa på att öka vind-, sol- och vattenkraft.



Utöver det så är fokuset på att bygga ut järnvägarna, stoppa byggen av nya motorvägar samt att inte bygga några nya kärnkraftverk.



Din röst gör skillnad – använd den i valet!



Skrivet av:
Emma Olofsdotter.



senaste nytt

Ny återbruksbutik på ReTuna

En ny butik, *Återbygget*, har öppnat på ReTuna Återbruksgalleria. Där ska Eskilstunabor kunna lämna och köpa byggmaterial som kan användas igen. Målet är att minska avfall och göra det lättare att återbruka.

Ny brandstation i Eskilstuna



Efter många år av planering och förseningar står det nu klart att Eskilstuna kommer få en ny brandstation i Vilsta industriområde. Den befintliga stationen på Sundbyvägen kommer bli kvar och fungera som ett högkvarter, medan den nya är en filial med kapacitet för utryckningar och 24 timmars bemanning. Byggarbetet planeras att dra i gång senare i år. Notan för bygget är ej fastlagt än, men den tidigare uppskattningen var på 56 miljoner kronor.



Stockholm pride

Stockholm Pride har firats med färger, musik och glädje. Många människor deltog i aktiviteter och den stora Prideparaden genom Stockholm för att uppmärksamma allas lika värde och rätt att vara sig själva.

Världens hav är rekordvarma

Juli var en av de varmaste julimånaderna som uppmätts. Världshaven hade rekordhöga temperaturer och forskare varnar för konsekvenser för djur och natur.

Tusentals försökte ta sig till Ceuta

I slutet av juli försökte omkring 72 000 människor ta sig från Marocko till den spanska staden Ceuta. Många försökte simma över gränsen. Minst 96 människor dog. Händelsen har lett till en humanitär och politisk kris mellan Spanien och Marocko.

Rio blir nytt kulturhus

Biografen Rio var länge Eskilstuna traditionella biograf innan den stängdes 2020. Kulturföreningen Royal satsar på Rio-biografen genom att göra det till ett kulturhus där det ska finnas plats för både bio, konserter, evenemang och scenverksamhet. Tanken är att kulturhuset ska öppna den 19 september i samband med Eskilstuna Kulturnatt.

Bonnie Tyler har avlidit

Sångerskan Bonnie Tyler har gått bort, 75 år gammal. Hon blev känd över hela världen under 1970- och 1980-talet. Hennes största hit är *"Total Eclipse of the Heart"*. Bonnie Tyler var också känd för sin heta och kraftfulla röst.



Kronprinsessan Mette-Marit av Norge

har den kroniska lungsjukdomen Pulmonary fibrosis, en allvarlig sjukdom som förvärras över tid. Överläkare Are Holm vid Rikshospitalet bekräftade att hennes tillstånd blivit så allvarligt att hon behövde en lungtransplantation. I juni 2026 genomgick hon en lyckad transplantation och återhämtar sig nu.



FOTBOLLS VM

Fotbolls-VM 2026 inleddes i USA, Kanada och Mexiko. Turneringen är den största någonsin med 48 deltagande landslag. Spanien mötte Argentina i VM finalen. Matchen gick till förlängning och Spanien vann med 1–0. Spanien blev världsmästare för andra gången. Sverige tog sig till slutspelet men åkte ut i 16-delsfinalen mot Frankrike.

Linda Hammar

som blev känd genom TV-programmet *En annan del av Köping*, har avlidit efter en tids sjukdom.

Skogaholmslimpan

I år fyller Eskilstuna klassikern och storsäljaren Skogaholmslimpan 100 år.

FRIIDROTTS EM 2026

Sverige gjorde ett bra friidrotts-EM i Birmingham.

Sverige tog 5 medaljer och hade flera fina placeringar. Andreas Almgren blev en av

Sveriges stora hjältar i friidrotts-EM.

Han vann guld på 10 000 meter och satte mästerskapsrekord.

Solförmörkelse

Den 12 augusti 2026 inträffade en stor solförmörkelse. På vissa platser i världen blev den total, vilket betyder att månen täckte hela solen. Total solförmörkelse kunde bland annat ses från Island, Grönland och delar av Spanien. I Sverige var det inte en total solförmörkelse, en del av solen syntes fortfarande.

EXTREM VÄRME



Sommaren har varit mycket varm i flera delar av Europa. Bränder har härjat i flera europeiska länder, bland annat Spanien, Frankrike, Grekland och Kroatien. Många människor har behövt lämna sina hem.

REKORDMÅNGA TURISTER

Sverige har lockat rekordmånga utländska turister. Under årets första sex månader ökade antalet utländska gästnätter med 6,6 procent jämfört med samma period 2025.

Skolattack i Fagersta

Den 21 augusti inträffade en allvarlig händelse på Brinellskolan i Fagersta.

En person tog sig in på gymnasieskolan och attackerade människor med ett svärd. Attacken skedde omkring klockan två på eftermiddagen.

Polisen fick snabbt larm och det blev ett stort pådrag vid skolan. Efter en stund kunde polisen gripa den misstänkta gärningspersonen.

Händelsen skapade stor oro bland elever och personal på skolan.

Numrets fråga

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

Caroline:

- Jag skulle vilja kunna vara osynlig.

John:

- Jag skulle vilja vara Doctor Strange.

Lulya:

- Perfekt minne.

Majo Brostedt:

- Fredsskapande.

Pernilla Wahlgren:

- Att kunna ta bort dumma saker som människor gör. Ingen ska behöva vara mobbad och ingen ska behöva drabbas av krig.

Lina:

- Att kunna teleportera.

Genet:

- Ha förmågan att se till att det blir fred på jorden.



Martin Melin:

- Att kunna göra bittra och arga människor glada och nöjda.



Nooshi Dadgostar:

- Skapa fred.



Andreas Weise:

- Kunna vara osynlig.



Robin Bengtsson:

- Att aldrig behöva sova.



Utvecklingssidan



Arla Köket är en av Sveriges mest kända recepttjänster. I många år har den hjälpt människor att hitta inspiration till matlagning.

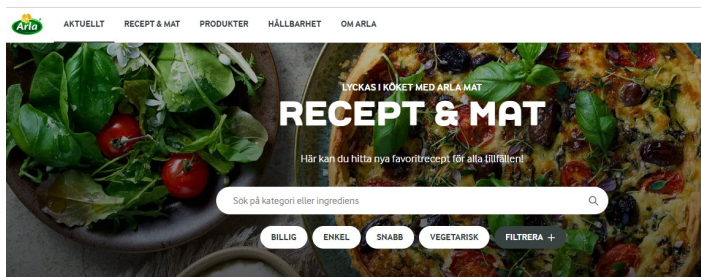
Genom appen och webbplatsen finns tusentals recept. Där finns också tips och olika verktyg som gör det enklare att planera och laga mat.

Arla Köket passar både nybörjare och personer som är vana vid att laga mat.

Arla Köket startade redan 1997. Arlas mål var att inspirera människor att laga mer mat hemma.

Från början bestod Arla Köket mest av receptsamlingar och kokböcker. De delades bland annat ut i butiker runt om i Sverige.

När internet blev vanligare utvecklades Arla Köket till en digital tjänst. Arla skapade en webbplats där man kunde söka efter recept och få tips om matlagning.



När smartphones blev vanliga började Arla utveckla en mobilapp.

År 2008 kom en av de första versionerna till iPhone. Då hade appen flera hundra recept. Man kunde också skapa inköpslistor direkt från recepten.

Sedan dess har appen utvecklats mycket. I dag finns över 6 000 recept.

Det finns recept på bland annat vardagsmat, vegetarisk mat, bakning och festmat.

Det här kan du göra i appen:



- Söka efter recept med olika ingredienser.
- Söka efter recept i olika kategorier.
- Spara recept som favoriter.
- Skapa egna veckomenyer.
- Göra inköpslistor automatiskt.
- Få tips på recept som passar dig.
- Använda en timer när du lagar mat.

Arla Köket, som idag heter Arla Mat i appbutikerna, är en app som är enkel att använda.

När man öppnar appen kommer man till startsidan. Där finns aktuella recept, säsongstips, populära maträtter och personliga tips.

Appen har ett sökfält där man kan skriva till exempel ”kyckling”, ”pasta” eller ”vegetariskt”. Då visas recept som passar sökningen.

Man kan också använda olika filter, till exempel vegetariskt/ Fisk/ Kött/ Snabba recept/ Efterrätter/ Frukost och Bakning.

Det går även att välja hur lång tid maten får ta att laga och olika kostpreferenser.

Om man hittar ett recept som man gillar kan man spara det som favorit.

Appen sparar recepten på ett enkelt sätt. Då blir det lätt att hitta sina favoritrecept igen.

Man kan också planera veckans mat.

När man väljer recept till veckan skapar appen automatiskt en inköpslista.

Det gör det enklare att planera maten och handla det man behöver.

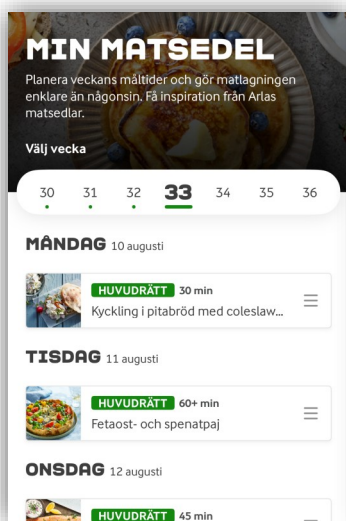
Arla Köket kan också ge inspiration.

Många lagar samma maträtter ofta. Med appen kan man hitta nya recept och prova nya smaker.

Appen kan hjälpa dig att planera maten.

Du kan göra veckomenyer och inköpslistor. Det gör det enklare att planera maten i vardagen.

Appen fungerar också som en digital kokbok. Där finns tusentals recept samlade på samma ställe.



Recepten har steg-för-steg-instruktioner. Det gör det lättare att laga maten, särskilt om man inte är så van vid att laga mat.

Innan recepten publiceras testas de i Arlas provkök. Det gör att användarna kan känna sig trygga med recepten.

Arla har också många enkla vardagsrecept som passar många svenska familjer.

Appen är gratis och finns för både iPhone och Android.

Arla uppdaterar appen med nya recept och funktioner. De har också gjort det enklare att söka efter recept och få personliga tips.



I det här numret recenserar jag **The Strokes** album **Reality Awaits**, men först lite kort om bandet.

The Strokes startade 1998 i New York. Bandet fick sitt stora genombrott i början av 2000-talet med sin indierock. De blev snabbt kända över hela världen. Deras stora genombrott kom med albumet **Is This It**, som bland annat innehåller den kända låten **Last Nite**.

Sångaren **Julian Casablancas** har också en solokarriär där han bland annat gör syntpop.

Nu till albumet.

Jag tycker att **Reality Awaits** är ett ganska svagt album. Det jag framför allt reagerar på är att bandet använder mycket **autotune**.

Autotune är en ljudeffekt som förändrar sångarens röst. Jag tycker att det kan passa bra i elektronisk musik men på ett rockalbum tycker jag inte att det fungerar lika bra.

Albumet är producerat av den kända producenten Rick Rubin, som har arbetat med bland andra Johnny Cash, Jay-Z och Nine Inch Nails.

Den bästa låten är Going to Bubble On. Den är mer rockig, har mindre autotune och ett bra gitarrsolo.

Den sämsta låten är Falling Out of Love. Där är det så mycket autotune att det ibland är svårt att höra vad sångaren sjunger.

Sammanfattningsvis tycker jag att albumet är okej men inte särskilt bra.

Mitt betyg blir 4 av 10.

Det är framför allt den stora mängden autotune som drar ner betyget.



Numrets djur

Påfågel



Påfågeln är en stor och färgglad fågel. Den tillhör fasanfamiljen.

Påfågeln kommer ursprungligen från Asien, framför allt från Indien och Sri Lanka. Den vanligaste arten är indisk påfågel.

Hanen kallas påfågel och honan kallas påfågelhöna.

Hanen är lätt att känna igen på sina långa och vackra stjärtfjädrar. När han vill imponera på en hona fäller han ut fjädrarna som en stor solfjäder.

På fjädrarna finns färgglada mönster som ser ut som ögon.



Honan är mindre än hanen. Hon har mest bruna och grå färger. Det gör att hon lättare kan gömma sig i naturen.



Påfåglar letar efter sin mat på marken. De äter till exempel: Frön, bär, frukter, insekter och maskar.

Ibland äter de också små djur, som ödlor och grodor.

När påfågeln letar efter mat pickar den i jorden, ungefär som en höna.

Påfåglar lever ofta i små grupper. De är mest aktiva på dagen.

De tycker om att gå omkring och leta efter mat. Påfåglar kan flyga men de tillbringar mycket tid på marken.

Påfågeln är känd för att vara både vacker och högljudd. Den kan låta mycket och lätet kan nästan låta som ett skrik.

När det är dags att få ungar bygger honan sitt bo på marken.

Hon lägger flera ägg och ruvar dem i ungefär 28 dagar.



När kycklingarna kläcks kan de snabbt börja gå och följa efter sin mamma.

En påfågel kan bli ungefär 1–1,2 meter lång. Hanens långa stjärtfjädrar räknas inte med.

Påfåglar kan leva i ungefär 15–20 år.





Recept

Ingredienser

- * 600 g kycklinglårfilé
- * smör, till stekning
- * 3 schalottenlökar
- * 2 klyftor vitlök
- * 2 dl vatten
- * 1 msk kycklingfond
- * 3 dl grädde
- * 1 dl soltorkade tomater, strimlade
- * 75 g parmesanost, riven
- * 1 tsk torkad oregano
- * 1 kruka färsk basilika
- * salt
- * peppar

Gör så här:

1. Dela kycklingen till grytbitar. Salta och peppra. Hetta upp en stor gryta med smör och olja och bryn kycklingen tills den har fått fin färg.
2. Skala och skiva schalottenlök och finhacka vitlök. Tillsätt i grytan och fräs tillsammans med kycklingen i någon minut tills det blivit glansigt.
3. Häll över vatten, fond, grädde och oregano och låt koka upp. Koka tills kycklingen är genomstekt och tillsätt då soltorkade tomater.
4. Dra av från värmen och rör sist ner parmesanosten. Smaka av med salt och peppar och toppa med massor av färsk basilika.
5. Servera den krämiga grytan till ris, pasta eller en fräsch sallad.

Smaklig måltid!



Emils Bokstavs jakt

S	E	P	T	E	M	B	E	R	A
G	A	L	O	Z	M	R	T	L	P
S	K	H	J	L	S	Z	V	N	A
P	J	R	T	V	A	L	I	Q	R
O	P	Ö	U	H	I	L	K	G	T
L	I	S	V	C	Z	B	M	D	I
I	L	T	A	M	Z	D	Ä	W	E
T	U	S	H	C	F	Q	R	Å	R
I	X	E	N	L	K	A	D	U	G
K	A	D	M	V	N	C	R	V	W
E	B	E	D	R	Ö	S	T	A	R
R	J	L	F	M	T	Q	T	A	E
Ö	Y	Ö	R	I	K	S	D	A	G
D	E	M	O	K	R	A	T	I	U

Leta efter orden i bokstavsrutan. Ringa in orden när du har hittat dem.

VAL

POLITIKER

SEPTEMBER

PARTIER

RÖSTA

RIKSDAG

RÖSTSEDEL

DEMOKRATI



Qrkod till intervjun.

Pernilla Wahlgren

Allsångssommaren är över. Lagunen avrundar sommaren med frågor till Pernilla.

Hur förbereder du dig för en sändning, har du några speciella rutiner?

- Jag läser manus, repar med min regissör, och lyssnar på alla allsånger.

Vad har varit den största utmaningen med att leda Allsång på Skansen?

- Att lära sig allt utantill.

Hur mycket får du vara med och påverka innehållet i programmet, gästerna, skämten och så vidare?

- Jag är med mycket och kommer med idéer och ändrar i manus ibland så det blir mina ord och min ton.

Är det någon låt/sång som du aldrig tröttnat på att sjunga tillsammans med publiken?

- Visa vid Vindens ängar.

Vad händer bakom kulisserna, vad missar vi tv-tittare?

- Det är ganska lugnt bakom kulisserna, alla är fokuserade på vad dom ska göra i sändningen. Sen äter vi korv efteråt och pratar om hur kvällen har varit. Så det är roligare att titta på TV än att titta in bakom kulisserna.

Finns det någon artist du drömmer om att ha med på allsången?

- Kylie Minouge hade varit kul att ha med.

Vilken direktsändning har varit den mest minnesvärda och varför?

- Den mest minnesvärda var nog premiären för mig. När det var första gången jag sjöng "Stockholm i mitt hjärta" för första gången. Superkul och något jag kommer minnas hela livet.

Har du ett favoritögonblick från dina år som allsångsledare som du kan dela med dig av?

- När Benjamin överraskade mig! Det var helt otroligt! Jag älskar överraskningar och blev även glad när Björn Gustafsson och min mamma överraskade mig, och när Vito Ingrosso min gamla dansare överraskade med att gästdansa i Picadilly circus!

Om du fick göra ett specialprogram med ett särskilt tema, vilket skulle det vara?

- Jag tycker att blandningen av sött och salt är bäst så jag gillar att det är blandat tema.

Om du skulle beskriva dig som person med tre ord, vad skulle det vara?

- Kort, glad och tacksam.

Om du fick byta liv med någon i din familj under ett dygn, vem skulle det vara och varför?

- Jag skulle vilja byta liv med Bianca. Jag skulle jag resa till ett dyrt ställe för hennes pengar (Skratt).

