



Årgång 20 nr.3

Lagunen

År 2026

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

Ledaren.



Qrkod till ledaren.

Hej!

Som ni kanske vet så är det val i Sverige i år. Alla invånare över 18 år har rätten att vara med och bestämma vilka som de kommande fyra åren ska fatta beslut som formar vår vardag och framtid.

Vi har demokrati i Sverige, något som vi ska vara stolta över och rädda om. Demokrati är kanske inget man har, det är kanske något man gör. Demokratin lever i samtalen och i olikheterna, den finns i rätten att uttrycka sina åsikter och i folkets tillit till rättssäkerheten. Genom att rösta är man med och gör demokrati.

Det är inte alltid så lätt att veta vilket parti man ska rösta på och många tycker att det där med politik är svårt och krångligt och på många sätt är det så. Om du tycker det är svårt att veta vad du ska rösta på så finns det en mängd olika valkompasser man kan testa. Det är bara att googla valkompass och välja en som dyker upp. Om du fortfarande tycker det är svårt så prata med någon du litar på. Du kan även läsa lite om valet i detta nummer av Lagunen.

/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.

Lättläst
Lagunen



intervju med David Lega



Qr kod till intervjun.

David Lega är en före detta svensk politiker, föreläsare och tidigare elitidrottare. Han föddes med en funktionsnedsättning som gör att hans armar och ben är kortare än vanligt. Trots detta blev han en av Sveriges mest framgångsrika parasimmare med flera VM- och EM-guld. Idag arbetar han som egenföretagare i Europaparlamentet och engagerar sig bland annat i frågor om mänskliga rättigheter och inkludering.



Vilka är dina förebilder?

- Jag har aldrig haft bara några få förebilder utan jag har nog haft minst femtio hela tiden. Ingen människa är perfekt men alla har någon fin egenskap som man kan lära sig av. Några exempel är Volodymyr Zelenskyj för hans mod, Bruce Springsteen för hans glädje och energi, Muhammad Ali för att han alltid ville längre och Superman som var min allra första hjälte.

Vilka frågor får dig att engagera dig?

- Jag engagerar mig när människor blir orättvist behandlade. Till exempel när någon diskrimineras på grund av sin funktionsförmåga eller när människor utsätts för antisemitiska hot och attacker. Ingen ska behöva känna sig mindre värd eller rädd för att vara den man är.

Vad gör dig glad och vad gör dig ledsen?

- Jag är väldigt ofta glad och väldigt sällan ledsen. Jag är glad för att jag har en fantastisk fru, en underbar dotter och för att jag får arbeta med det jag bryr mig om. Jag blir ledsen när jag inte kan påverka eller förändra sådant som är orättvist.

Vilka är dina drivkrafter?

- Min drivkraft är att se hur långt jag kan komma i mitt liv, oavsett om jag är bäst eller sämst. Den personliga resan är det enda som verkligen spelar roll för mig.

Vad är ditt motto?

- Jag har egentligen inget tydligt motto. Däremot försöker jag alltid tävla mot mig själv istället för att tävla mot andra. För mig är det bästa sättet att fokusera på min egen utveckling utan att 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 olika möten om allt från arbetet mot antisemitism till samtal med politiker om hur situationen kan bli bättre för personer med funktionsnedsättning. Eftersom jag inte längre är politiker själv blir det mycket telefonsamtal och möten med många olika människor. Jag driver också egna företag, bland annat ett klädmärke för personer med annorlunda kroppstyp och ett träningsföretag för personer med funktionsnedsättning.



Vad gör du för att må bra?

- Jag mår som bäst när jag umgås med min familj. Eftersom jag jobbar mycket njuter jag extra mycket av att vara hemma och umgås med min fru Vega och dotter Natalie.

Vad har varit det bästa du varit med om i din karriär?

- Jag tänker sällan på det sättet eftersom jag tror att det bästa fortfarande ligger framför mig. Jag har fått vara med om många olika saker från idrott och VM-guld till att arbeta som politiker och vinna val och nu att jobba med mänskliga rättigheter. Jag är stolt och glad över allt detta men jag tror verkligen att det bästa ännu inte har hänt än.

Vad ser du fram emot att göra härnäst?

- Jag ser mycket fram emot att fortsätta arbetet mot antisemitism. Antisemitism handlar om hat, fördomar eller diskriminering mot judar just för att de är judar. Samtidigt är jag också nyfiken och förväntansfull inför hur det kommer att gå för mina två företag.

När du föreläste, vad föreläste du om då?

- Det var väldigt olika. Ibland föreläste jag om mänskliga rättigheter eller antisemitism. Ibland berättade jag om min tid som simmare. Jag har också föreläst om hur man kan tänka för att bli bättre på mental träning och personlig utveckling.

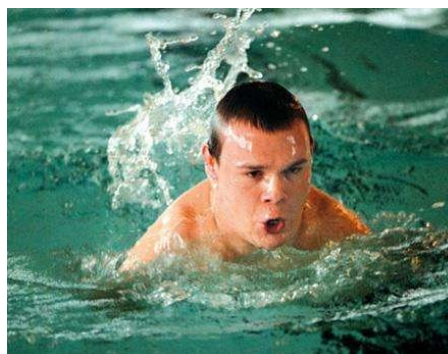
Var kan man hitta information om dina föreläsningar?

- Jag arbetar inte som föreläsare längre, det händer inte att jag föreläser så ofta.

Du tog bland annat bland annat 3 VM guld och 4 EM guld i simning och satte flera världsrekord under din karriär som parasimmare.

Hur var det att vara simmare?

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



Hur länge höll du på med simning?

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

Hur var det att skriva boken David Lega "När armarna inte räcker till"?

- Det var både svårt och roligt. Jag är inte så bra på att skriva, så jag tog hjälp av Petter Karlsson. Idag finns det faktiskt en ny bok också, en barnbok om mig och vår dotter Natalie. Den heter "Ninnis pappa" och är skriven av Ninnis mamma, Vega.

När inte armarna räcker till är en självbiografi om David Lega, skriven tillsammans med Petter Karlsson. Boken berättar om Legas liv med en svår funktionsnedsättning och hur han trots stora utmaningar blev en framgångsrik elitidrottare, föreläsare och politiker. Genom personliga erfarenheter skildrar han vikten av vilja, självförtroende och att aldrig låta begränsningar definiera vem man är. Boken är en inspirerande berättelse om mod, livsglädje och att tro på sina möjligheter.

Vilka frågor jobbade du med i Europaparlamentet?

- Jag arbetar inte längre i Europaparlamentet, utan slutade förrförra året eftersom jag ville ha mer tid hemma med Natalie. När jag var 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 en organisation som heter European Jewish Association där jag jobbar för att det ska vara tryggt att vara jude i Europa.

Om du fick bjuda tre personer på middag, vilka skulle du välja och varför?

- Jag skulle bjuda Bruce Springsteen, Muhammad Ali och Superman. Det är tre av mina förebilder som jag nämnde tidigare. Jag tror att det skulle bli en ganska svår middag att få ihop men helt fantastisk att få vara med om.



Faktaruta:

Namn: David Lega

Född: 12 oktober 1973 i Göteborg

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

Yrke: Tidigare politiker, föreläsare, författare och tidigare paralympisk simmare idag egen företagare.

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



Qrkod till intervjun.

I det här numret har vi intervjuat Rasmus som arbetar som stuntman. En stuntman ersätter ofta skådespelare i riskfyllda situationer, som bilkrascher, fall från höga höjder eller avancerade slagsmål. I intervjun berättar han om sitt spännande yrke.

Hur började du arbeta som stuntman?

- Efter mycket träning började jag skicka ut mail, kontakta folk, skicka ansökningar till produktioner. Därefter var det bara att hålla tummarna och vänta på att någon skulle svara. Det slutar inte där, man får fortsätta att kontakta folk hela tiden för att säkra nästa jobb.

Vad var det som lockade dig till just stuntyrket?

- Jag har tidigare hållit på med teater, musikal och gymnastik. När jag hörde om stunt så tänkte jag att det kunde vara den perfekta blandningen av mina tidigare erfarenheter och ett sätt att kunna utvecklas ännu mer.



Hur ser en vanlig arbetsdag ut för dig?

- En vanlig dag utanför en produktion omfattar träning och att hålla igång kroppen, eventuellt testa nya saker eller utveckla tekniker. Om man är ute på ett jobb så kan det vara väldigt olika från jobb till jobb. Det kan vara mycket väntan på sin tur men man ska alltid vara redo och uppvärmd för att sätta igång.

Vad krävs för att bli en stuntman både fysiskt och mentalt?

- Jag skulle säga att det främsta som krävs är viljan. Viljan att bli bättre och att utvecklas. Det kan vara tufft i perioder då det inte finns lika mycket jobb året runt men det gäller att inte ge upp. Det kräver mycket planering. Fysiskt sett är det viktigaste att ta hand om din kropp för att kunna fortsätta så länge som möjligt.

Jobbar du oftast med samma team eller är det olika människor varje gång?

- Det beror på vad det är för slags jobb. Man kan bli anlitad som ett team om det är med en stuntkoordinator du jobbat med tidigare eller så har man skickat in ansökan direkt till produktionen och då kan det vara att det är med folk du inte träffat förr.

Vilket är det farligaste stuntet du någonsin gjort?

- Det beror på hur man ser det, vi försöker alltid minimera riskerna så att det inte ska vara farligt men det finns såklart vissa områden man inte kan kontrollera till fullo. Exempelvis om man jobbar med eld eller höjder så kan man kontrollera det som finns runtomkring. Alltså att det inte ska finnas något som kan sprida elden och att man lätt kan släcka den. Vid fall från höga höjder så säkrar man området du ska landa på så att du har en mjuk landningsyta och att du vet hur du ska landa. Om det är en luftkudde du ska landa på så ser man till att det är en bra yta under så att inget kan punktera den.

Har du någonsin skadat dig under ett stunt?

Vad hände då?

- Jag har aldrig haft en större skada, däremot har det hänt att man vrickat och stukat händer och fötter. Det är oftast vanligare när man börjar bli trött eller utmattad. Därför är det viktigt att vara utvilad och att ta hand om sig.

Hur mycket tränar du inför ett särskilt stunt?

- Det är väldigt olika från stunt till stunt hur mycket förberedelser och träning som krävs. När det kommer till fall och att reagera på ett slag så är det en pågående träning för att hålla igång kroppen medans en koreografi kan vara något man går igenom specifikt för ett visst projekt under exempelvis en veckas tid.



Vad tänker du precis innan du gör ett riktigt farligt stunt?

- Jag tänker igenom hela stuntet, vad jag ska göra? Hur börjar jag? Hur avslutar jag? Även att ha en förståelse för hur farligt det är och att respektera det du gör. Sist men inte minst ser jag till att ha ett lugn så att jag känner att jag har full kontroll över mig själv och situationen.

Hur lång tid tar det att planera ett stunt jämfört med att faktiskt filma det?

- Att planera ett stunt kan ta allt från några timmar till flera veckor. Ju fler personer som är inblandade desto mer tid bör man lägga på det. Det är viktigt att alla vet vad som händer och att alla hinner träna på det de ska göra. När man väl ska filma så kan det vara klart på några sekunder om allt går som planerat och regissören är nöjd med tagningen. Med det sagt kan det även vara så att man behöver ta om scenen tills man är nöjd.

Använder du ibland skyddsutrustning som inte syns i bild?

- Absolut, det är mycket vanligt att antingen ha skyddsutrustning som knäskydd och liknande under kostymen eller exempelvis mattor utanför bilden. Om du kan gömma det tillräckligt bra så kan du vara täckt från topp till tå i skydd.



Har du varit stuntman för någon känd skådespelare? I så fall vem?

- Nej, inte än. Däremot är det något som jag gärna hade velat testa men chansen har inte dykt upp.

Vad är det mest tekniskt avancerade stuntet du har gjort?

- Det måste nog vara när jag skulle göra ett fall som heter "scorpion" som är att man landar mellan huvudet och axeln, fast det som gjorde detta tillfället extra speciellt var att det skulle användas som en övergång mellan två platser. Alltså behövde rörelsen vara så lik som bara möjligt på båda platserna vilket också inkluderar att jag och kameran måste röra oss likadant för att förenkla redigeringen.

Hur mycket är improvisation och hur mycket är exakt koreografi?

- När man ska skapa en koreografi så kan det vara bra att improvisera fram idéer tillsammans, det är viktigt att bestämma vad som ska göras så att man kan lära ut det till alla inblandade så de vet vad som händer. Om någon skulle improvisera skulle det kunna leda till att den andra personen inte är beredd och då kan olyckor ske.

Vad är det bästa med att vara stuntman?

- Variationen och friheten det kommer med. Det finns så oerhört många olika saker man kan göra och utveckla. Nya erfarenheter och områden både framför och bakom kameran. En dag kan man flyga genom luften eller hjälpa någon annan att brinna. Du kan utforska nya platser, lösningar och möta nytt folk som delar med sig av sina erfarenheter. En gemenskap av folk som älskar att skapa.

Vad är det mest missförstådda om ditt jobb?

- Att allt man gör är farligt. En väldigt stor del av jobbet är förberedelser och att minimera risker så att det blir så säkert det kan bli. Det är inte bara en massa galningar som kastar sig ut utan att tänka, allt är planerat i förväg för att få bästa möjliga resultat.

Har du några förebilder inom stuntvärlden?

- Alla som hjälper stuntvärlden utvecklas skulle jag säga är en förebild, det gäller både folk i min närhet och legender som Jackie Chan som har format så mycket inom just stunt.

Hur hanterar du rädsla och stress?

- Ta det lugnt och metodiskt, tänk igenom det du är osäker på och hitta ett sätt att förenkla situationen. Om du ska falla från ett tak, börja istället från en lägre höjd tills du känner dig bekväm och då kan du gå lite högre och fortsätta så tills du kommer upp till önskad höjd. Ett annat bra tips är att prata med andra personer som är i samma sits eller som har känt det du känner.



Har du något drömprojekt eller stunt som du fortfarande vill göra?

- Jag har alltid varit intresserad av superhjältar så det hade absolut varit en uppfylld dröm att vara med i en superhjältefilm av något slag. Det kanske inte är något man hör varje dag men det hade varit väldigt coolt att kunna säga att man blivit slagen av Spider-Man eller Batman.

Hur har stuntbranschen förändrats med tiden, t.ex. med CGI och teknik?

- Med hjälp av teknik och CGI har branschen kunnat utvecklas med ny utrustning som möjliggör nya sätt att filma och utförande av stunt. Exempelvis om en karaktär ska flyga kan det vara enklare och säkrare att använda teknik eller CGI (*CGI är datagjorda effekter och bilder i film och spel*).

Vad tycker du om att fler stunts ersätts av datorgrafik?

- Till en viss grad tycker jag att det kan vara bra att använda det som ett hjälpmedel som kan stärka hur filmen uppmärksammas och hur verkligt det ser ut. Det kan också komma till en nivå att man tappar den verkliga känslan. Om det inte ser äkta ut kanske vi inte heller blir berörda på samma sätt när vi ser filmen.

Tror du att yrket kommer finnas kvar i framtiden, eller kommer tekniken ta över helt?

- Jag tror att stunt inom filmbranschen kan minska samtidigt som tekniken utvecklas med AI vilket kan göra det enklare för mindre filmbolag att göra film. Jag tror att stunt i liveshower kan växa om det skulle försvinna från film.

Har du planer på att bli stuntkoordinator eller regissör?

- Det är mycket intressant att skapa egna projekt och hitta lösningar för att få ett stunt att se äkta ut men i dagsläget satsar jag på att vara framför kameran eller publik. Om jag kan hjälpa en koordinator att komma på idéer eller koreografier så gör jag det.

Skulle du rekommendera det här yrket till andra? Varför eller varför inte?

- Jag tror inte att det är ett jobb för vem som helst men om man har en dröm eller ett driv för skapande och att vara fysiskt aktiv är det absolut 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*





Väsen

Ett väsen är en påhittad sagolikhande varelse som kan vara allt från drakar till älvor och troll. Detta är bara ett urplock av många olika typer av väsen. I grunden är väsen övernaturliga varelser som oftast kommer från gammal folktro men det finns även mer moderna varianter som exempel Slenderman som också är ett väsen.

Det finns många olika sorters drakar och drakliknande varelser. Ett exempel är Midgårdssormen, som egentligen inte är en drake men ändå har drakliknande drag. Drakar varierar mycket i utseende och betydelse i olika kulturer. Man brukar framför allt tala om asiatiska och västerländska drakar men det finns även andra typer utöver dessa. Dessa två är dock de mest kända och vanligt förekommande huvudtyperna av drakar.



Den **västerländska draken** är vanligtvis avbildad som en stor ödleliknande reptil med vingar, fyra ben, lång svans och ofta horn. Den förekommer i många olika färger och har i många berättelser förmågan att spruta eld. Denna typ av drake har sitt ursprung i västerländsk mytologi och återkommer i flera sagotraditioner, bland annat i den nordiska mytologin där Fafner från sagan om Sigurd Fafnesbane är ett exempel. Ett känt exempel i modern litteratur är den eldsprutande draken Smaug, som Bilbo Bagger möter i boken *Hobbiten* och i filmatiseringarna av verket.

De västerländska drakarna brukar oftast vakta en skatt och försvara allt som ingår i den skatten riktigt ordentligt. De kan terrorisera närliggande byar och städer i berättelser där drakar är involverade, de kan vara grymma och elaka men behöver inte vara det även om det mest förekommer berättelser om dem som är onda för hjältar att besegra.

Den **asiatiska draken** ses ofta som en gudomlig eller andlig varelse som symboliserar makt, lycka och skydd. Den asiatiska draken saknar vingar och har en ormliknande kropp och den avbildas ofta med fem klor, särskilt i kinesisk tradition. I många berättelser förekommer den som en beskyddare och väktare av gudarna eller som beskyddare av mänskliga familjer. Den är också starkt förknippad med den kinesiska kejsrerliga familjen. Till skillnad från västerländska drakar förknippas den asiatiska draken oftare med vatten, väder och naturkrafter än med eld.



Det finns olika typer av asiatiska drakar, bland annat från Kina, Japan, Vietnam och Korea. De förekommer främst i asiatiska kulturer medan man i västvärlden oftare använder den västerländska draken i mytologi och berättelser.

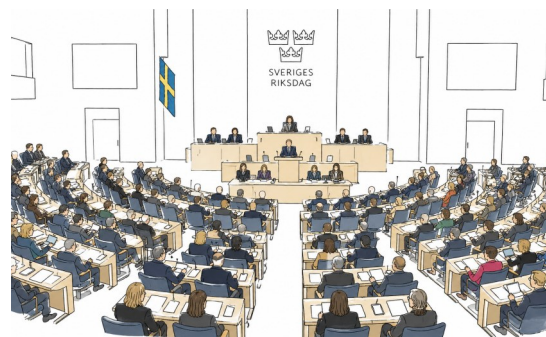


Qrkod till reportaget.

Den 13 september 2026 är det val i Sverige. Då får alla som har rösträtt vara med och bestämma vilka partier som ska få platser i riksdagen, kommunfullmäktige och regionfullmäktige. Man får tre valsedlar: en till riksdagen, en till kommunfullmäktige och en till regionfullmäktige. De personer som väljs in kallas ledamöter. De representerar sina politiska partier och är med och fattar beslut.

Riksdagen bestämmer över sådant som gäller hela Sverige. Det kan handla om lagar, skatter och Sveriges pengar.

Riksdagen består av 349 ledamöter. Dessa väljs var fjärde år. Anledningen att det är ett udda tal och inte exempelvis 350 ledamöter är för att det inte ska kunna bli oavgjort vid en omröstning utan det ska alltid finnas ett vinnande resultat.



Vad gör då riksdagen?

Riksdagen beslutar om lagar som gäller i Sverige. Riksdagen kan också ändra lagar som redan finns eller besluta att nya lagar behövs. Riksdagen bestämmer också Sveriges budget. Det betyder att riksdagen bestämmer hur Sveriges pengar ska användas och hur mycket pengar som ska gå till olika områden. Riksdagen kontrollerar även regeringen och ser till att regeringen gör det som riksdagen har bestämt. Riksdagen arbetar också med frågor som handlar om EU, eftersom Sverige är medlem i EU. Riksdagen påverkar även Sveriges utrikespolitik. Riksdagen kan till exempel vara med och bestämma om Sverige ska hjälpa andra länder eller delta i militära insatser utanför Sverige.

De som valts in i **Regionen** ansvarar bland annat för hur pengar skall användas inom sjukvård, tandvård och kollektivtrafik som tåg och bussar.

Ledamöter inom **Kommunenfullmäktige** är med och bestämmer sådant som finns nära där du bor. Det kan till exempel vara skolor, äldreomsorg, stöd till personer med funktionsnedsättning, bibliotek, fritid med mera. De beslutar om hur mycket skatt invånarna ska betala, hur äldreomsorgen och skolor ska fungera. De beslutar även vilket stöd personer med funktionsnedsättning ska få inom kommun och om kommunen ska bygga bostäder, skolor och andra byggnader.



Det finns åtta partier i riksdagen. Partierna tycker olika i många frågor och vill förändra Sverige på olika sätt. Vill man veta mer kan man gå in på valkompassen som kan hjälpa dig att hitta vilket parti som tycker mest likt dig. Du får svara på frågor om till exempel skatt, miljö, skola och vård. Dina svar jämförs sedan med vad de olika partierna tycker. Valkompassen bestämmer inte vad du ska rösta på. Den är ett hjälpmedel som kan göra det lättare att läsa mer om partierna och fundera på vilka frågor som är viktiga för dig. För att kunna se och läsa hur det fungerar i eller hur det går till i vallokalen när du ska rösta kan du gå in på den här sidan:

Där hittar du all information du behöver om du väljer att rösta på själva valdagen.



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 invandringsspolitiken 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!





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 blir 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.



Mimmi:

- Kunna flyga.



Jörgen:

- Se in i framtiden.



Utvecklingssidan

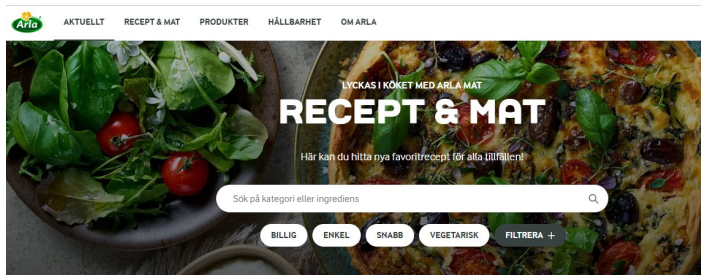


Qrkod till reportaget.

Arla Köket är en av Sveriges mest välkända recepttjänster och har under många år hjälpt människor att hitta inspiration till matlagning i vardagen. Genom sin app och webbplats erbjuder Arla tusentals recept, smarta planeringsverktyg och tips som gör det enklare att laga mat hemma. Appen riktar sig både till nybörjare och mer erfarna hemmakockar och har blivit ett naturligt hjälpmedel för många svenska hushåll.

Historien bakom Arla Köket började redan år 1997. Arla ville skapa ett koncept som skulle inspirera människor att laga mer mat hemma och samtidigt visa hur företagets mejeriprodukter kunde användas i matlagning. Till en början bestod Arla Köket främst av receptsamlingar och kokböcker som delades ut i butiker runt om i Sverige.

När internet blev allt vanligare utvecklades konceptet vidare till en digital receptplattform. Arla lanserade en webbplats där användare kunde söka recept, få matlagningsinspiration och ta del av tips från företagets provkök. Satsningen blev snabbt populär och webbplatsen växte till att bli en av Sveriges mest besökta recept sajter.



I takt med att smartphones blev vanliga började Arla utveckla en mobilapp. Redan 2008 lanserades en av de första versionerna för iPhone, vilket gjorde Arla Köket till en av de tidiga svenska receptapparna på marknaden. Appen innehöll då flera hundra recept samt möjligheten att skapa inköpslistor direkt från recepten.

Sedan den första versionen har appen utvecklats kraftigt. Från att ha innehållit några hundra recept erbjuder den idag över 6 000 recept inom allt från vardagsmat och vegetariska rätter till bakning och festmåltider. Funktionerna har också blivit betydligt mer avancerade.



Användarna kan idag bland annat:

- Söka recept efter ingredienser.
- Filtrera recept efter kategori.
- Spara favoritrecept.
- Skapa egna veckomenyer.
- Generera inköpslistor automatiskt.
- Få personliga receptförslag.
- Använda timerfunktioner direkt i recepten.
- Följa steg-för-steg-instruktioner under matlagningen.

Arla Köket, som idag heter Arla Mat i appbutikerna, är utformad för att vara enkel att använda.

När användaren öppnar appen möts man av startsidan. Här visas aktuella recept, säsongstips, populära maträtter och personliga rekommendationer. Startsidan fungerar som en inspirationskälla där användaren snabbt kan hitta idéer till dagens måltid.

En av appens viktigaste funktioner är sökfältet. Här kan användaren skriva in exempelvis "kyckling", "vegetariskt", "pasta" eller en specifik ingrediens. Appen visar då relevanta recept som matchar sökningen.

För att göra det lättare att hitta rätt recept finns olika filter. Användaren kan exempelvis välja:

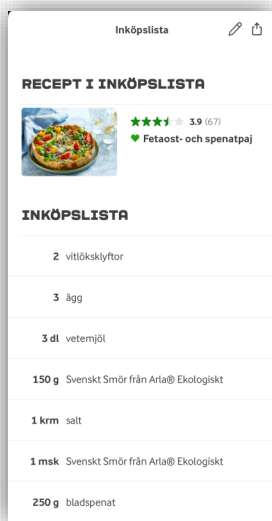
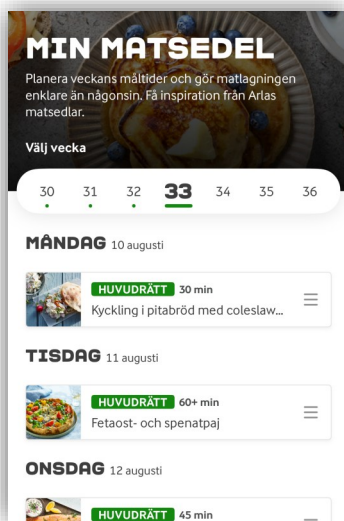
Vegetariskt | Fisk | Kött | Snabba recept | Efterrätter | Frukost | Bakning

Det går även att filtrera efter tillagningstid eller olika kostpreferenser.

Om man hittar ett recept man gillar kan det sparas bland favoriterna. Appen organiserar automatiskt sparade recept i personliga kokböcker, vilket gör det enkelt att hitta tillbaka till tidigare favoriter.

En mycket uppskattad funktion är möjligheten att planera veckans måltider. När användaren väljer recept till sin matsedel skapas en inköpslista automatiskt. Detta sparar både tid och arbete vid planeringen av veckans matinköp.

Arla Köket fyller flera viktiga funktioner för användarna. Man kan använda den som en inspirationskälla. Många människor upplever att de lagar samma maträtter om och om igen. Appen hjälper användaren att upptäcka nya recept och smakkombinationer.



Appen kan fungera som ett planeringsverktyg. Genom veckomenyer och inköpslistor blir det enklare att strukturera vardagens matlagning.

Den fungerar även som en digital kokbok. Istället för att leta i flera olika böcker eller på olika webbplatser finns tusentals recept samlade på ett ställe.

Dessutom erbjuder appen steg-för-steg-instruktioner som gör matlagningen enklare, särskilt för personer som inte har så stor erfarenhet av att laga mat.

En viktig anledning till framgången är att recepten testas noggrant i Arlas provkök innan de publiceras. Det gör att användarna kan känna sig trygga med att recepten fungerar i praktiken. Arla har också fokuserat på enkla vardagsrecept som passar vanliga svenska hushåll.

En annan orsak är att appen är gratis och lättillgänglig. Den finns både för iPhone och Android och uppdateras kontinuerligt med nya funktioner och recept. Arla har dessutom arbetat aktivt med att utveckla användarupplevelsen genom förbättrade sökfunktioner, personliga rekommendationer och smartare planeringsverktyg.



Qrkod till reportaget.

I det här numret tänkte jag recensera **The Strokes** album som heter **Reality awaits**. Innan recensionen tänkte jag berätta lite kort om bandet The Strokes.

Bandet bildades 1998 i USA (New York) och hade sitt stora genomsåg i början av 2000-talet med sina indirock-låtar och bandet blev snabbt kända över hela världen. Bandmedlemmarna har en bakgrund som präglas av både privatskolor och New Yorks gator. **Julian Casablancas**, **Nick Valensi** och **Fabrizio Moretti** började spela tillsammans redan under skoltiden i New York. Casablancas skickades senare till en internatskola i Schweiz, där han mötte **Albert Hammond Jr.** (son till den kände låtskrivaren Albert Hammond). När de återvände till New York anslöt Hammond Jr. och basisten **Nikolai Fraiture**, vilket fullbordade banduppställningen 1998. Det som satte fart på deras karriär var albumet **"This is it"**. Deras hit-låt från det albumet heter "Last night". Bandets sångare har även en solokarriär där han går under hans eget namn Julian Casablancas. Han gör syntpop vilket är lite lustigt för utan att jag har tänkt på det så har jag lyckats fått med syntpop i de senaste numrens olika recensioner men nu till albumet. Enligt mig så är albumet ganska svagt med tanke på att de dels har autotune fast det är rock- musik, vilket förekommer mer i elektronisk eller hiphop- musik. För er som inte vet vad autotune är, så kan man kort beskriva det som en ljudeffekt som gör att rösten på den som sjunger blir mer svajig och osäker. Nästan som att rösten håller på att gå sönder. Ett exempel är autotune passar är Daft Punk med deras klassiker, One More Time. För där hör man exakt hur det låter och det skär inte lika mycket som det gör i rock.

En annan grej som jag upplever som mindre bra med att The Strokes använder sig av autotune är att albumet är producerat av en världsproducenten Rick Rubin som har producerat till bland annat countrysångaren Johnny Cash, hiphopp-artisten Jay-Z och industrial rockbandet Nine inch nails. Nu har de valt att ha den med i rock- albumet vilket jag tycker sänker det rejält. Den bästa låten är spår 5 (going to Bobble on). Den är rockig, inte så mycket autotune och har ett coolt gitarrsolo i sticket. Den sämsta låten är spår 4 (Falling out of Love). Den har så mycket autotune som man knappt kan höra vad han sjunger.



Sammanfattning så är albumet inte alls särskilt bra och det kommer tyvärr få 4 av 10 av mig i betyg. Där 1 är sämst och 10 är bäst. För som jag skrev, var det för mycket autotune i detta album.

Numrets djur

Påfågel



Påfågeln är en stor och färgglad fågel som tillhör fasanfamiljen. Den kommer ursprungligen från Asien, framförallt från Indien och Sri Lanka. Den mest kända arten är Indisk påfågel.

Hanen kallas påfågel och honan kallas påfågelhona. 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 liknar ögon.



Honan är mindre och har mer bruna och grå färger. Det gör att hon lättare kan gömma sig i naturen.

Påfåglar letar efter det mesta av sin mat på marken. De äter bland annat frön, bär, frukter, insekter och maskar. Ibland kan de också äta små djur, som ödlor och grodor. När de letar efter mat pickar de i jorden, ungefär som höns.

Påfåglar lever ofta i små grupper och är mest aktiva på dagen. De är nyfikna och tycker om att gå omkring och leta efter mat. De kan flyga men tillbringar mycket av sin tid på marken.

Påfågeln är känd för att vara både vacker och högljudd. Den kan ge ifrån sig ett mycket kraftigt läte som nästan låter 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, utan att räkna med hanens långa stjärtfjädrar. 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 som varit allsångsledare.

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 de 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).

