

## tyck till

Lokaltidningen Mitt i Västerort  
Skriv din insändare på [www.mitti.se](http://www.mitti.se)  
Klicka på insändare – tyck till  
Frågor besvaras på telefon 550 550 80

Ditt inlägg bör inte vara längre än  
2 000 tecken (ca 300 ord), repliker 1 500  
(ca 220 ord). Vi förbehåller oss rätten  
att korta och redigera texter. Insänt

material returneras ej. Bifoga namn,  
adress och telefonnummer, även om  
du skriver under signatur. Anonyma  
insändare publiceras ej.

# Slipp alla bekymmer om köttfusks – bli frukterian

Lagom till julhelgerna uppdagades köttfusket i fyra stora Ica Maxibutiker. Ommärkning, ommalning och ompaketering av gammalt kött är satt i system.

Ica-chefer och vd för Ica-handlarna betygade sin oskuld, men även skuld, och ska vidta åtgärder. Ingen kvinna intervjuades, utan idel skuldtyngda, rädda, giriga män i sina mammonskepnader framträdde.

Ett enkelt sätt för alla konsumenter att komma ifrån den sjuka köttanvändningen är att sluta äta kött. Resultatet av detta skulle bli stora hälsoförbättringar. Köttätande leder bara till lidande i alla former.

Hur många ytterligare katastrofer behöver människor innan man börjar agera sunt? Med stor sannolikhet kommer snart en ny "digerdöd" som lär skörda sina offer – men även få folk att börja handla vegetariskt.

Bort med allt lidande för djuren och in med grönsaker, frukter och bär.

Själv tillhör jag det fåtal i Sverige som enbart äter frukter och som därmed förbrukar minst energi och har den högsta energiutnyttjandegraden i det jag äter. Jag blev vegetarian i början av 1980-talet och sedan 1984 är jag frukterian. Jag vet att ingen annan har varit "under the skin of the fruit" innan jag skalar



Frukt och grönsaker är maten för framtiden, menar insändarskribenten, som själv levte på bara frukt de senaste 23 åren. ARKIVBILD

den. Kravodlat, ekologiskt eller biodynamiskt odlat är ett krav för mina inköp.

Jag har heller inte druckit vatten på 25 år, så några kolibakterier eller andra avlopps bakterier på grund av läckage från avloppsledningar i dricksvattenledningar riskerar jag inte heller att få i mig.

Ett gott råd till alla TV-program: sluta med alla ivriga, gestikulerande, energiska kokar som bara visar på matrecept med kött som

leder till sjukdomars utbredning. Detta borde vara ett brott mot människans utveckling.

I framtiden kommer det ju, på grund av behovet av sunda levnadsvanor, att bli många fler program som visar sunda och hälsosamma kostvanor med föredömliga personer som lever som de lär.

Även skolan borde hjälpa till att lära barn leva efter sunda och sjukdomsfria principer.

Tord Lyseving

## Gamla och sjuka får fika i draget

På äldreboendet på Ormängsgatan 10 finns det mycket övrigt att önska. Där finns något som de kallar kafeteria. I själva verket låter man gamla och sjuka människor sitta mellan två dörrar – huvudingången och dörren mot

gården. Hela tiden passerar en massa folk in och ut. Föga avkopplande ... Dörren öppnas hela tiden. Den lilla korridoren som även kallas "kafeteria" är utkyld så gott som hela tiden. Det är svinkallt där, helt enkelt. Men de

gamla törs inte säga ifrån. Det är skandal att man inte kan skaffa infravärme eller liknande. Men det fanns pengar till att montera en monitor på väggen som visar endast väderprognos. Vem behöver denna? Viveka Jansson

## Närtrafiken blir ett lyft för de äldre i Spånga

Nu är det äntligen dags för närtrafik i Spånga. Önskemålet har funnits länge att Spångas äldre ska få tillgång till en närtrafiklinje, precis som man har på många andra ställen i länet. Den 1 maj är det dags. Då startar vår egen närtrafiklinje i Spånga och Tensta.

För mig är en god omsorg om äldre och en väl fungerande service med bland annat närtrafik högt prioriterade frågor. Det känns därför roligt att få möjlighet att förverkliga den efterlängta närtrafiklinjen.

Att Fristad servicehus är en viktig hållplats för närtrafiken är en självklarhet. Och meningen är att man ska kunna ta sig till Spånga centrum och vidare. Även Vällingby har fått sin populära flex-buss kompletterad med en närtrafiklinje till Vällingbyhöjden.

Jag är övertygad om att det blir ett lyft för många äldre som nu får tillgång till närtrafiken.

Anna Starbrink (fp)  
ordförande i  
färdtjänstnämnden

## Ta hänsyn till fotgängarna när ni planerar trottoarer

Vägverket borde vara lite mer rädda om oss gångtrafikanter till och från busshållplatser.

Fick mig ett gott skratt när jag härom veckan skulle gå till bussen, då var hållplatsen flyttad. Lövstavägen var avstängd under viadukten. Det höll på att byggas en trottoar mitt på vägen, såg det ut som, därav mitt skratt.

Fick skynda mig till hållplatsen före vid Glädjevägen. Lyckligtvis var den bussen fem minuter försenad till Vällingby.

Snälla ni som planerar vägarbeten för oss i västerort, det vore bra om ni tog lite hänsyn

till oss många gående och bussåkare och kanske någon gång frågade hur vi ville ha det med trottoarer och övergångar.

En trottoar på Lövstavägen har jag önskat mig och ett övergångsställe vid Älvdalsvägens utfart till Lövstavägen. Har bott här i tio år och blir inte piggare i benen ju äldre jag blir. Många pensionärer som bor här instämmer med mig.

Tur att man kan skratta i stället för att gråta.

Maj Jansson, Älvdalsvägen



Jag vill berömma personalen i en affär i Hässelby gård som, trots en stressande arbetsmiljö med köer av Svenska Spel- och ATG-kunder vänligt tar sig tid att till exempel fotostatkopiera mina original. Tack och lov får jag ofta uppleva att lite vänlighet kan förgylla den grå vardagen.

Farbror Å



Veckans buse är Svenska bostäder som inte ger oss värme. Elementen är knappt ljumna, oftast iskalla. Luften inomhus blir råkall efter regniga dagar. Låt "luften flöda" manar ni oss i "Goda grannar", men när luften är fuktig så är vi frusna grannar.

Siv i Hässelby

## citydiabetes

diabetes eller högt blodtryck

specialistmottagning på cityheart  
för utredning och behandling

Sveavägen 17, 8 tr, 111 58 Stockholm  
Första Hötorghuset, närmast Konserthuset

Telefon 08-546 910 05

Telefontid måndag-torsdag kl 13.15-15.00  
Landstingstaxa, frikort gäller

Välkommen till citydiabetes!

## Linedance kurser!

Vårtermin 2008

Linedance är rolig motion för både kropp och själ!!!

NYBÖRJARKURSER: Tisdagar i Kista Centrum  
Onsdagar och söndagar i Hässelby Gård  
SENIORKURSER: Söndagar i Hässelby Gård  
FORTSÄTTNINGSKURSER: Söndagar HÄSSELBY GÅRD  
Måndagar HUSBY CENTRUM

Anmäl dig snarast till:

Wanda 0708-320931  
Agneta 073-5818707  
Anna-Karin 070-7561749

Du kan också anmäla dig  
genom vår hemsida:  
[www.lassolinedance.se](http://www.lassolinedance.se)



## VI SÖKER LÄKARE SOM INTE ÄR SÅ NOGA MED ATT FÖLJA LAGARNA.

Läkare Utan Gränserns enda mål är att rädda liv och lindra nöd där den är som störst. Även om vi måste trotsa regeringars beslut.

Läs mer om vilka vi är på  
[www.lakareutangranser.se](http://www.lakareutangranser.se)

PG 90 06 03-2



## Har du frågor om cancer?

Cancerfondens informations- och stödlinje

020-222 111

infostodlinjen@cancerfonden.se

Cancerfonden

FÖRÄNDRAD UTSIKTEN  
FÖR MILJONTALS BARN.

Post- och bankgiro

90 2003-3

[www.rb.se](http://www.rb.se)



Blodcentralen  
[www.geblod.nu](http://www.geblod.nu)

UTEBLIVEN TIDNING  
Distribution: S-post  
Ring 634 90 57 (vardagar)  
E-post: [roel@s-post.se](mailto:roel@s-post.se)

ADRESS  
Lokaltidningen Mitt i,  
Box 47309,  
100 74 Stockholm  
Besöksadress:  
Årstaängsv. 11, Marievik

TELEFON VÄXEL  
550 550 00

Prenumeration  
1 430 kronor kr/år  
telefon 505 525 00

REDAKTIONEN  
Telefon: 550 550 71  
E-post: [vasterort@mitti.se](mailto:vasterort@mitti.se)

ANNONSAVDDELNINGEN  
Telefon: 550 552 50  
E-post: [annonsinfo@mitti.se](mailto:annonsinfo@mitti.se)

UTGIVARE  
LOKALTIDNINGEN  
MITT I STOCKHOLM AB  
Vd: Peter Clauson  
Chefredaktör/ansvarig  
utgivare: Niclas Breimar

UPPLAGA  
Lokaltidningen Mitt i  
Stockholm AB ger ut 31  
tidningar med en total  
upplaga på 998 600 ex.

TRYCK  
Bold/DNEX Akalla. Mitt i-  
tidningarna trycks på  
svenskt tidningspapper  
som upp till 50 procent  
består av returpapper.