

# TYCK TILL!

## TENSTA-RINKEBY



På mitti.se kan du ta del av den lokala debatten.

### Gör din röst hörd – här och på mitti.se

Välkommen till din egen sida. Skriv om något som gör dig glad, upprörd eller fundersam. Eller varför inte hylla en hjälte? **Skriv din insändare eller debattartikel i webbformuläret på [mitti.se/insandare](http://mitti.se/insandare)**

- **Skicka gärna** med bilder! Ditt inlägg får max vara 2 000 tecken och svaren 1 200 tecken. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera i texten.
- **Även om du skriver** under signatur vill vi ha namn och kontaktuppgifter. Anonyma insändare publiceras inte. Redaktionen ansvarar inte för insänt, ej beställt material.
- **Har du frågor?** Insändarredaktionen har telefontid måndag-onsdag klockan 13–16. Telefon: 08-550 550 80.



### Veckans dikt

#### Den andra

Som träden i skogen  
när det stormar  
vi står upp och  
stöttar varandra  
jag, är också den andra

LISELOTT GRANATH

Foto: MOSTPHOTOS

### Debatt

## Låt inte mobilen sluka hela ditt liv

Om man inte har något att göra blir det lätt så att man sätter sig med mobilen.

Fem minuter blir till en timme, en timme blir flera timmar. Till slut har man ödslat väldigt mycket tid på att scrola flödet på Instagram och svara på onödiga snapchat.

Varje gång det händer får jag ångest efteråt. Jag har slösat så mycket tid på en så onödig grej.

Tiden är knapp och värdefull, därför borde vi göra något bättre av den.

Många ser mobilen som det enda alternativ för vad man ska göra när man är ensam,

men det är dags att se andra saker och möjligheter, innan vi helt blir fårad värld uppslukad av mobilskärmar och sociala medier.

**Man kan läsa böcker, rita, lyssna på en podd, rensa garderoben, pär-la, hitta på företagsidéer, starta en egen podd, promenera, baka, inreda hemma, etcetera.**

Mobilen och sociala medier har en negativ inverkan

på oss på många sätt. Vi motionerar mindre, vilket kan leda till depression, vi jämför oss med andra och vi får huvudvärk av skärmen. Vi mår helt enkelt psykiskt och fysiskt dåligt.

Man har gjort en studie som visar hur en konversation mellan två individer blev mycket roligare och intressantare när mobilen inte låg på bordet mellan dem. Vi är fokuserade på

varenda notis som kommer i mobilen och blir då distraa. Vi får inte in vad den andra personen försöker säga.

Alla bör lyssna på Anders Hansens sammarprat där han tar upp hur vårt mobilanvändande påverkar oss mycket mer än vad vi tror, och hur evolutionen inte alls har anpassat till den grad vi använder våra mobiler i dag.

Hoppas att ni som läser detta tar åt er.

**SARA WILHELMSSON**

En ungdom mot vårt mobilanvändande, inte för

### Skriv kort

Då ökar chansen att komma med.



Bekämpa narkotika borde vara viktigare än kampen mot rökare, menar skribenten.

Foto: MOSTPHOTOS

### INSÄNT

## Kriminaliteten förstör vårt samhälle

Många anser att kriminalitet inte är ett så stort problem i vårt samhälle, utan att det finns andra större problem, som sjukvården och trafikolyckor.

Men om du begår ett brott påverkar det inte bara dig utan hela samhället. Och det leder till oro bland människor.

Det vanligaste problemen i dag bland ungdomar är kriminalitet. Ungdomar blir skjutna för att de till exempel har en uppgörelse med någon, men inte håller sitt ord.

Vårt samhälle förstörs på grund av att människor säljer droger och vapen.

Kriminalitet handlar inte bara om att ungdomar begår brott. Om du till exempel rånar en affär påverkas inte du bara du, utan så många fler. Om du begår ett grovt brott kan du hamna i fängelse. Där får du frukost, lunch och middag som staten står för. Men utan människor som begår kriminella handlingar skulle statens pengar inte behöva användas till att köpa mat till fångar. I stället skulle man kunna använda pengarna till något bra.

**ANONYM**

### INSÄNT

## Vill ha lugn och ro även i hundrastgården

Tack för alla hundar som har ägare som fostrat dem att inte skälla i tid och otid i rastgårdar.

Skäms alla andra, som rastar hundar men inte bryr sig om att de stör.

**HUNDVÄN**



### INSÄNT

## Knark gör mera skada

Apropå att vissa nu kräver rökförbud på balkonger. Jag är så trött på att läsa om alla olika förslag på förbud mot rökning att jag allvarligt börjar tro att samhället har gått så långt att man accepterar alla hemskheter som narkotika och alkohol för med sig.

Man talar mycket om att utsätta sin omgivning, framförallt barn, för dessa hem-ska cigaretter. Jag håller med, mina tankar går till de barn som inte vill gå hem efter skolan eller hatar loven för att de har ett helvete med sprit-/drogpåverkade föräldrar.

**Jag lider med föräldrar som letar efter sina barn i olika knarkarkvartar, som är rädda för sina egna påtända och aggressiva barn när de äntligen hittar hem, eller föräldrar vars barn dör i gäng-uppgörelser, som ofta handlar om narkotika.**

Samma engagemang som finns mot rökning önskar jag fanns för att bekämpa narkotika och alkohol. Det är betydligt viktigare än att min granne röker på balkongen.

**FÖRE DETTA RÖKARE - NU SNUSARE**

### INSÄNT

## Din katt blir sjuk av människoföda

Varför får katter diabetes?

Jag önskar att alla kattägare läser och funderar över detta. Och kom inte med argumentet: "Men hen tycker ju så mycket om den maten." Ja, barn älskar glass och godis också, men det ska inte vara deras vardagsmat.

Ett utdrag ur den utmärkta sidan kattstatus.se: "Katten är varken fysiskt eller kemiskt rustad för att hantera kolhydrater: Den har fel sorts tänder och käkar, för liten magsäck och för korta tarmar. Den saknar fler av de enzym som bryter ner

kolhydrater och har inte ett tillräckligt väl utbyggt system för att reglera de svängningar i blodsocker som uppstår när det är kolhydrater i maten. Rovdjur är byggda för att ha en konstant blodsockernivå."

Många kattägare tror att veterinärer vet vilket foder som är bra, men veterinärer är oftast inte utbildade i näringslära (eller bryr sig om det med tanke på hur mycket annat de måste lära sig).

Min önskan är att alla ska läsa innehållsförteckningen på sitt kattfoder. Om det innehåller socker, span-

mål, färg- och smakämnen så skippa det.

**Det är så otroligt vanligt numera att katter får diabetes och andra "moderna" sjukdomar, som sedan ska medicineras bort, när det från början handlar om att de har fått fel mat av sin ägare.**

Du sparar både tusentals kronor i vårdavgifter, livslängd och år av pina för din katt om du tänker, läser och reflekterar över maten du ger din katt.

**MAMMA MIAOU**



Mer protein, mindre kolhydrater, tack.

Foto: MOSTPHOTOS

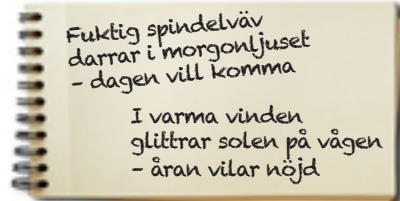
### INSÄNT

## Varva ner med haiku

För en jäktad nutidsmänniska kan det vara avkopplande att sitta ner – på balkongen, i parken, vid skogskanten – och skriva en haiku-dikt.

Haiku är ursprungligen en japansk kortdikt som blev populär redan på 1600-talet. Den består i senare europeiska versioner ofta av tre rader med 5-7-5 stavelser. Haikun innehåller en årstidsmarkör samt en fokusändring/övertäckning. Nedan lite inspiration.

**GÖRAN AURELIUS**



Fuktig spindelväv  
darrar i morgonljuset  
- dagen vill komma

I varma vinden  
glittrar solen på vägen  
- åran vilar nöjd