

TYCK TILL!

VÄSTERORT /SPÅNGA

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**

- **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 telefonid måndag–onsdag klockan 13–16. Telefon: 08-550 550 80.



Veckans dikt En stilla stund

I grönskans härliga gömma,
där jag sitter på en sten.
Då kan jag sitta och drömma,
i solens varma härliga sken.

Vinden smeker min kind
och den rufsar till mitt hår.
Jag står vid naturens grind
och den rakt till mitt hjärta går.

BERTIL MONEGRIM

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 snapchats.

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 uppslukade 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 vareda 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 marprat 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.



Foto: MOSTPHOTOS

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

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, men 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

Al Hazar-skolan borde läggas ner

Al-Azhar driver friskolor med muslimsk inriktning på flera orter i landet och har varit utsatt för kritik förr. Att skolan i Vällingby i västra Stockholm hade könsuppdelade gymnastiklektioner väckte uppståndelse 2016.

Året därpå blev det känt att samma skola lät flickor använda skolbussens bakre dörr medan pojkar fick kliva på i den främre. Men Diskrimineringsombudsmannen slog fast att det inte var diskriminerande.

Skolinspektionen har också kritiserat Al-Azhar för att hålla bön under lektionstid, vilket strider mot skollagen. När misstankarna om grov ekonomisk brottslighet uppdagades i fjol beslutade även Skolverket att inleda en granskning om bidragsfusk mot skolan. Den är ännu inte klar.

Sammantaget borde detta leda till att skolan läggs ned, vi ska inte ha sådana skolor i Sverige som drivs av kriminella personer. De är inte lämpliga att vara huvudmän för skola.

UPPRÖRD MEDBORGARE

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

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 viktigt 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

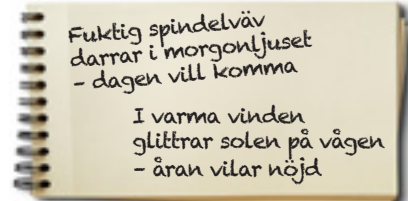
INSÄNT

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