

Gegroet beste mede-ijveraar voor een rookvrije omgeving,

## Newsflash

Om deze allereerste nieuwsbrief plechtig voor geopend te verklaren, heb ik net een fles champagne achterover geslagen en beginnen doen we met een newsflash om U tegen te zeggen.

De VZW Free My Lungs staat nog in zijn kinderschoenen en om grotere schoenen te kunnen kopen is er geld nodig! Op **VRIJDAG 26 NOVEMBER** organiseren we om die reden (en ook wel omdat we u in meest sexy outfit willen tegenkomen) een **grootse fuif** in jongerencentrum **Bouckenborgh** te **Merksem**. Allen daarheen dus! Wij kunnen uiteraard ook uw helpende hand gebruiken tijdens deze fuif, dus indien u zich geroepen voelt, aarzel niet! Eeuwige roem en een dikke smakkerd van het bestuur zullen u te beurt vallen. Waarom nog wachten om te feesten? Per e-mail ( [freemylungs@hotmail.com](mailto:freemylungs@hotmail.com) ) kan u indien gewenst nog meer info verwerven. Deins ook niet terug om ons te stalken in verband met dit onderwerp (verder kicken we niet zo op stalken).

## Lid worden

De actieve leden zijn momenteel volop bezig met het werven van nieuwe leden. Daarbij worden kosten noch moeite gespaard. Er zijn prachtige folders van de VZW gedrukt en die pogen we te verspreiden op strategische plaatsen. Maar ook u, fantastisch lid dat we aanbidden, zou ons hier nog eens een hart onder de riem kunnen steken. Maak uw familieleden, vrienden, kennissen, burens, ... (voor ons part desnoods uw huisdieren) warm voor ons gedachtegoed en overtuig hen om **lid te worden**. Enkel als de VZW blijft groeien, kunnen we een steeds voornamere rol van betekenis gaan spelen. En om te groeien hebben we dus Petit Gervais én nieuwe leden nodig. Voor **slechts 12 euro** (6 euro voor -18 jarigen) kan u of uw lief, uw bomma, ... een trots lid worden van onze fijne bende. Een kleine hap uit uw budget, maar een grote sprong voorwaarts in de rookstrijd, zou Neil Armstrong zeggen. Voor meer informatie: bezoek [www.freemylungs.tk](http://www.freemylungs.tk) of contacteer ons via e-mail.

## Schiet uit uw sloffen!

Rokers en niet-rokers zou ik hier willen vragen om **uit hun sloffen te schieten**.

Rokers, hou vanaf nu rekening met ons, niet-rokers. Wij moeten altijd lijdzaam proeven van uw sigarettenrook waar we van walgen. Rook in een rookkamertje, rook op straat, rook in uw eigen huis, maar rook niet waar niet-rokers zijn! Liefst van al: stop met roken! Smijt uw resterende sloffen weg en speel niet langer met uw én met onze gezondheid. U houdt vermoedelijk toch niet van een stinkende adem, beverige handen en geelbruine, rotte tanden?

Niet-rokers, laat ons niet langer lijdzaam toekijken hoe iemand onze longen vervuult! Schiet uit uw sloffen als de rook u stoort, want dat is niet meer dan normaal. WIJ hoeven niet vroeger te sterven omwille van HUN sigaret, toch? Doorbreek dat taboe (ik klink als de paus) en strijd mee voor een rookvrije omgeving!

## Rooksignaal

Om duidelijk te maken dat we hier niet uit onze nek kletsen, hierna nog enkele bevindingen die aantonen dat er opgetreden moet worden tegen de vijand roken.

In de meeste steden in Europa veroorzaakt roken **meer slachtoffers** dan verkeersongevallen, alcohol, branden, moord, zelfmoord, drugs en AIDS tezamen! Men concludeerde dan ook dat actie ondernemen om het roken te verminderen wellicht de belangrijkste bijdrage is die een stad kan leveren om het welzijn van haar inwoners te verbeteren.

Roken versnelt de achteruitgang van de cognitieve functie bij ouderen, zo blijkt uit een grootschalig onderzoek in verschillende Europese landen bij ruim 9.000 mannen en vrouwen van 65 jaar en ouder (bron: <http://www.gezondheid.be> ). Anders gesteld: **roken is slecht voor de hersenen**. Een mogelijke verklaring is dat roken onder andere arteriosclerose (aderverkalking) en hypertensie (hoge bloeddruk) veroorzaakt, wat de kans op een **beroerte** verhoogt. Waarschijnlijk treden er bij rokers ook meer onopgemerkte, kleine beroertes op ('stille' infarcten).

In de hele wereld is roken de **tweede doodsoorzaak**: elke 6.5 seconde sterft er iemand aan de gevolgen van het roken. Zeer verontrustend is tevens dat de gemiddelde roker zelfs een groter aandeel van zijn inkomen aan sigaretten (17%) uitgeeft dan aan voedsel (15%).

### Uitsmijter

Als uitsmijter willen we u nog enkele leuke (of ook niet) weetjes meegeven in verband met roken. Als u een vrouw bent (of een man met eerder vrouwelijke vormen) en u wilt stoppen met roken, dan kan u dat nu ook proberen met een alternatief middel, namelijk de anti-roken BH! Deze BH bevat stoffen die je zin in een sigaret zouden onderdrukken. Het setje bevat eveneens opgelost, vloeibaar titaniumoxide dat de rookgeur tegengaat. De maker beweert dus dat deze lingerie een grote hulp is bij het afkicken... Een zeer goede remedie volgens ons, als de rokende vrouwen dit zouden beginnen dragen! Want waaraan zijn mannen nog meer aan verslaafd...? Juist!

U kent ongetwijfeld de film 'Basic Instinct'. In die film wordt heel wat afgerookt door de sleutelpersonages, al zal u vermoedelijk in de beruchtste scène uit de film niet op de sigaret van mevrouw Sharon Stone gelet hebben. De scenarist van deze film (en tal van andere Hollywoodproducties), Joe Eszterhas, betreurt dat het roken in de film zo wordt verheerlijkt. De man lijdt na jarenlang gerookt te hebben nu zelf aan keelkanker en heeft nu spijt. Hij heeft duidelijk het licht gezien en stelt dat er duizenden betere en meer originele manieren zijn om het karakter van een personage uit te beelden.

La Stone zelf is ook niet zo happig op roken: voor de opnames van haar volgende film stelde ze een hoop (buitensporige) eisen, waaronder niet roken op de set. Een vrouw naar ons hart!

Dit is een uitgave van **Free my Lungs v.z.w.**, Moorkensplein 16 , 2140 Borgerhout (Antwerpen)  
03/235.68.30

[freemylungs@hotmail.com](mailto:freemylungs@hotmail.com)

[www.freemylungs.tk](http://www.freemylungs.tk)

- NEWSFLASH
- LID WORDEN
- SCHIET UIT UW SLOFFEN!
- ROOKSIGNAAL
- UITSMIJTER

