

Nieuwe: We kijken ernaar
maar zien we het ook 3.

Versoberde uitgave zonder kleur

Schrijvers moeten in deze opzet van uitgeven zelf de correctie op het zetwerk uitvoeren. Door de werking van het geheugen, dat nogal eens afgaat op eerder gemaakte herinneringen, blijven er wel eens zetfoutjes ongezien bij de controle. Dat doet echter géén afbreuk aan de inhoud.

De inhoud is van meer belang dan grammatica en stijl. Die beiden zijn ook nog eens steeds aan verandering onderhevig.

Afbeeldingen zijn verkregen via: rechten vrij

© William Geller

ISBN nummer: 9789464185409

Januari 2021

William Geller

Met een belangrijke bijdrage over Politiek

**We kijken ernaar
maar zien we het ook 3.**

Versoberde uitgave zonder kleur

Inhoud

Voorwoord	5
1 Roken	6
2 De eik	38
3 Tong laten zien	54
4 Kater voorkomen	65
5 Papier	69
6 Rode wijnvlekken	79
7 Plastic afval scheiden	88
8 Schelpen	100
9 Vuurtje maken	108
10 Azijn	117
11 De Maan en haar Kleuren	123
12 Snel witte wijn koelen?	149
13 Politiek	167

Voorwoord

In de deeltjes 1 en 2 is ingegaan op een aantal zaken waar we wel is waar veel mee geconfronteerd worden maar die zo gewoon zijn geworden dat we ons er niet mee bezighouden. Toch zouden we dat juist wel moeten doen omdat die alledaagse dingen een groot deel van ons leven bepalen. Als we meer begrijpen kunnen we ook meer accepteren van andersdenkenden. En, als we meer begrijpen kunnen we ook meer invloed uitoefenen op die zaken die ons leven bepalen.

Er zijn weer wat onderwerpen verzameld die weinig of niets met elkaar te maken hebben maar wel één ding gemeen hebben: ze zijn interessant en meest ook nuttig om te weten.

Bij een aantal onderwerpen zal worden afgeweken van het zuivere onderwerp als dit voor uitleg nodig blijkt.

Zo zal het bijvoorbeeld bij het onderwerp veren niet te vermijden zijn om ook wat dieper op het, verder niet behandelde, onderwerp vogels in te gaan.

Het stukje over de maan en de horizon wordt aangegrepen om wat dieper op de aanwezigheid van die maan in te gaan.

Voor de een zijn woorden bepalend en voor de ander beelden.

Wel heel nieuw is een stuk over Politiek. Ook daar is het vaak We kijken ernaar maar Weten We Wel Wat Die Met Ons Doet.

Op verzoek is naast de duur uitgevallen versie met meerkleurendruk deze versoerberde uitgave in zwart wit gecreëerd.

1 Roken



Anti reclame

Dat roken echt slecht is voor de gezondheid is inmiddels wel als een vaststaand feit aanvaard.

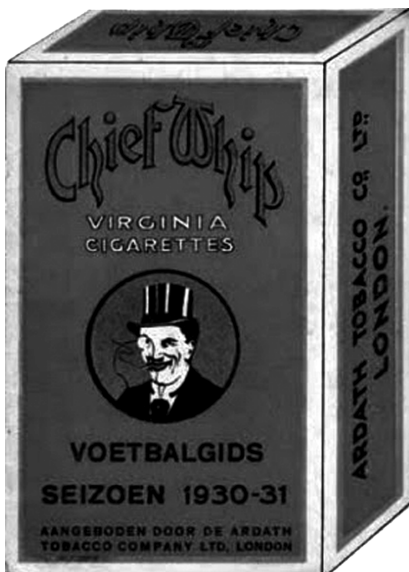
De reclamewereld, die zoveel jaar haar best heeft gedaan om ons aan het roken te krijgen, is nu hard bezig om ons van dat roken af te krijgen met behulp van allerlei kreten en angstaanjagende afbeeldingen.

Sommige van de gevaren zullen meerder malen genoemd worden.

- Het begin Wanneer de mensheid begonnen is met roken en hoe dat kwam is niet met zekerheid te achterhalen. Het kan overal ter wereld zijn gebeurd waar het klimaat de groei van tabaksplanten, of planten die als zodanig gebruikt konden worden, toestond. Bovendien hoeft zoiets niet landelijk te zijn, het kan ook een plaatselijke gewoonte zijn geweest die in meerdere gebieden bij toeval is ontdekt. Over wanneer Europeanen met dit gebeuren in aanraking kwamen is wat meer zekerheid.

Bekend is dat Columbus en de zijnen bij zijn aankomst op het door hem San Salvador gedoopte eiland bij Amerika, door de bevolking werden ontvangen als waren zij afgezanten van de goden. Als zodanig werden ze overladen met gaven van zaken die voor de gevers van groot belang waren. Bij de schenkingen waren ook gedroogde bladeren met een nogal kenmerkende geur: tabak.

Andere ontdekkingsreizigers zagen echter dat die gedroogde bladeren in palmladeren en maïskolfbladeren werden gerold. De zo ontstane “sigaar” werd aan een zijde aangestoken en door aan de andere zijde te zuigen werd rook naar mond gebracht waarbij men dan genoot van de smaak. Ook de blanke bezoekers ontdekten de “geneugten” van tabak.



Toen er nog vrij reclame gemaakt mocht worden en men geen tegenstrijdigheid zag tussen sport en roken.

Het gebruik van rookwaren nam razendsnel toe. Al in 1530 werd in midden Amerika tabak verbouwd op commerciële schaal door Europeanen.

*In 1560 "wist" de Franse ambassadeur in Portugal, Jean **Nicot** de Villemain dat tabak een goede remedie was tegen heel wat kwalen en kwaaltjes. Zijn enige verdienste is feitelijk dat hij de kwalijke stof nicotine van een naam voorzag*

Er is in de loop van de volgende jaren heel wat energie in het roken gestopt.

Zo kwam de Sigarenfabrikant James Duke met de eerste sigaretten draaimachine: tot wel 200 exemplaren per minuut! Achteraf geen beste vinding maar los van het doel toch voor die tijd een bijzondere prestatie. Een andere opmerkelijke prestatie was de vinding van het filter door de Hongaar Boris Aivas.

Rond 1930 doken de eerste vermoedens op van een verband tussen roken en longziekten (longkanker). Met de wat toenemende welvaart nam ook het roken toe en het verband tussen roken en de longziekte kon dus niet verborgen blijven wat de sigarettenfabrikanten ook ondernamen om dat wél te doen.

- De eerste veroordeelde wegens roken:

Bij de mannen die met Columbus in 1492 werden vergast op gedroogde tabaksbladeren, was ook ene Rodrigo de Jerez. Waar de rest van het gezelschap zich onttreed van het spul, nam de Jerez het mee naar huis. Hij volgde het voorbeeld van de gulle gevers en maakte zijn rokertjes met maïskolfbladeren. Ongewild boezemde hij zijn burens angst in door rook uit mond en neus te blazen. Gevolg: zij gaven hem aan bij de haast almachtige Roomse Inquisitie. Iemand die dat kon moest wel door de duivel bezeten zijn en de staker werd opgesloten. Pas na 7 jaar kwam hij vrij terwijl het roken toen al een gewoonte begon te worden.

- Waarom roken we eigenlijk.

* We roken omdat we het ‘lekker’ vinden en de heel jongeren hebben het idee dat het stoer staat en is.

* Soms lijkt roken ons te helpen als we wat gespannen zijn maar die hulp komt niet zo zeer van de daad van het roken, ze is meest een gevolg van de werking van bepaalde stoffen die u naar binnen krijgt en waar we het nog over zullen hebben. * Ook roken we omdat we vaak niet weten wat we met onze handen aan moeten. Het is dan o zo gemakkelijk om een sigaret te nemen en op die manier zowel “genot” te hebben als bezig te zijn.

* Dan is er best nog een slimme reden om te roken in de omgeving van iemand waar u wat minder op gesteld bent en die zelf niet rookt. Met een beetje goede wil zal die persoon zich verwijderen om uw uitgeblazen rook te vermijden en u bent van hem/haar af.

* Een aangename reden om te roken hebben de meer verlegen mensen onder ons. Wat is tenslotte een gemakkelijker manier om met iemand van de andere sekse in contact te komen dan een vuurtje te vragen.

* Dan is er nog een heel goede reden om te roken uit economische overwegingen. Tenslotte houdt de roker heel wat mensen aan het werk. Dat geldt niet alleen voor de sigarettenfabrieken maar ook voor de tabaksplantages en voor de vervoerderondernemingen. Evenals voor de medische sector en de begrafenis/crematie ondernemingen

* De overheid doet wel alsof ze het erg vindt dat u rookt en zeurt daar over in haar voorlichting maar diep in het hart is ze wat blij met u want u brengt heel wat geld in het laatje (bijna 2,5 miljard euro in 2014)

* Ten slotte is er nog een reden die we meestal “gewoonte” noemen maar die dat eigenlijk niet is. Het is heel wat erger zelfs, het is verslaving of afhankelijkheid.

- Verslaving De al genoemde nicotine is een zogenaamde verslavende stof. En dat niet alleen lichamelijk maar ook psychisch. Bij in één keer stoppen met roken kunnen verschillende verschijnselen optreden die lang niet bij iedereen van gelijke sterkte zijn: problemen met slapen, angsten, obstipatie ofwel verstoppingen bij de

stoelgang, hoofdpijnen en nerveuze spanningen. Veel mensen die het stoppen met roken, al aardig onder de knie denken te hebben krijgen weer zo'n onweerstaanbare trek bij "gezellige" momenten: op een terrasje in de zon met een drankje, relaxed in de tuin met een drankje en een hapje (en eventueel een roddeltje erbij).

- Wat verstaat men onder verslaving.

Juist het hierboven genoemde combinatiegenot kunnen we een stimulanus voor verslaving noemen.



Dit beeld ziet men steeds minder op straat. Vrouwen roken nog wel overmatig veel stiekem.

Het een lijkt niet zonder de andere factoren te kunnen.

Het denken door roken problemen te kunnen oplossen is een ander gevaarvol punt.

Zolang er mensen bestaan zijn er middelen waarmee dit wezen denkt zijn of haar problemen te kunnen oplossen of, als dat niet mogelijk is, ze op zijn minst te kunnen ontvluchten. De mate waarin daarbij verslaving kan ontstaan is in grote mate afhankelijk van de tolerantie die een maatschappij geeft aan haar deelnemers ten opzichte van genotmiddelen. Is roken bijvoorbeeld wettelijk verboden en wordt het land drooggelegd wat tabak aangaat, dan wordt voor de meesten onder ons het bemachtigen van sigaretten niet alleen een moeilijke maar ook een nog kostbaarder zaak dan het nu reeds is. Er zou natuurlijk wel een nieuwe economisch belangrijke handel ontstaan: de smokkel.

Er zijn een aantal punten die kenmerkend genoemd kunnen worden voor een verslaafde:

* De overheersende rol die het middel waaraan verslaafd is speelt in het leven van betrokkene. Indien nog aanwezig, worden persoonlijke en werkverplichtingen vaak in ernstige mate verwaarloosd. Dit is echter een typisch verschijnsel bij heroïneverslaafden (heel wat zwaardere drug dan nicotine), ze zal bij 'gewone' rokers niet zo vlug voorkomen.

* Een tweede punt is het feit dat de gebruiker van het genotmiddel niet zelf verstandelijk bepaald wanneer hij/zij er gebruik van gaat maken. Het wordt dan al gauw gegooid op 'gewoonte' maar dat is het niet. De drang tot gebruik is sterker dan de wil om zelf te bepalen wanneer er gebruikt gaat worden, men is afhankelijk geworden van een onbeheersbare drang.

* Een derde punt is het vervallen van de beheersing. De vrijheid tot gebruiken wordt niet gebruikt om te beperken maar om juist om zonder maat te gebruiken.

* Een niet onbelangrijk punt is ook de poging om via het genotmiddel een bepaalde sleur te doorbreken.

* Nog een punt dat remmend kan werken op stoppen met roken is de kennelijke noodzakelijkheid om een vervanger op te roepen. Vaak is dat: niet meer roken? Snoep wordt de vervanger! Zeker niet

zo gevaarlijk als roken maar toch ook weer niet geheel zonder gevaar. Te veel suiker: gewichtstoename (een paar kilo is gauw verloren)

- Roken is slecht voor de gezondheid. Door de schadelijke stoffen die zich in sigarettenrook bevinden, kunnen aandoeningen niet alleen in de longen ontstaan maar in het gehele lichaam. De ergst schadelijke stoffen zijn teer, nicotine en koolmonoxide. Teer heeft vooral een negatief effect op de longen. Het is een product dat ontstaat bij het verhitten van plantaardig materiaal als hout (bruine teer) of steenkool (koolteer), zonder lucht. Het is een donker, stroperig product met een specifieke geur die afhankelijk is van de oorsprong.

Dit mengsel van (maar liefst meer dan 400!) verschillende stoffen zal in de longen condenseren. Teer bevat kankerverwekkende stoffen, waardoor longkanker kan ontstaan. Daarnaast veroorzaakt teer in de longen allerlei afwijkingen waardoor de ademhalingsfuncties achteruitgaat.

Nicotine is een verslavend middel dat voornamelijk op het zenuwstelsel werkt. Koolmonoxide vermindert het vermogen van de rode bloedcellen zuurstof op te nemen en door het lichaam te vervoeren. Dat zal dus een algehele aftakeling te weeg brengen.

- Nog even ter benadrukking een aantal gevaarlijke stoffen waar we mee te maken hebben bij het roken:

* Arsenicum: een sterk gif, dat DNA-schade, onvruchtbaarheid en irritatie van de luchtwegen veroorzaakt.

* Teer. Hierin bevinden zich vuildelen en een groot aantal zogenaamde aromatische verbindingen. Onder die aromaten (aroma is geur maar dat betekent nog niet dat deze stoffen allemaal lekker ruiken) bevinden zich ook de polycyclische aromaten. Deze stoffen worden gevormd bij onvolledige verbranding van o.a. papier en gedroogde planten (als tabak...) en komen in relatief hoge concentraties voor in tabaksrook. Het meest onaangename van de polycyclische aromaten is het feit dat ze kankerverwekkend zijn. Daar de rook de longen wordt binnen gezogen kan longkanker het gevolg

zijn. Bij inhaleren door de neus komt daar de kans op neuskanker er nog als een leuk extraatje bij.

*Lood is eveneens een stof die we op deze manier (naast veel andere leveranciers) naar binnen werken.

*Broomhexine: een hoestremmer. Als iemand gaat roken is er een reflex om te gaan hoesten. Deze en nog andere stoffen worden toegevoegd om iemand te laten inhaleren.

Pure tabak die niet is geroosterd, is niet inhaleerbaar. Het roosteren is een chemisch proces dat er voor zorgt dat de giftige rook minder scherp wordt. De inboorlingen zoals Columbus ze aantrof konden hun tabak ook niet inhaleren. Pas na het roosteren van tabak werd inhaleren mogelijk.

* Koolmonoxide: komt vrij bij de verbranding van de tabak. Het is een kleurloos en reukloos giftig gas dat zich 200 x zo sterk als zuurstof bindt aan het hemoglobine in de rode bloedlichaampjes. Op die manier verdringt het de zuurstof in het bloed. Het komt af en toe in het nieuws als een gezin bewusteloos (of erger) wordt opgenomen door een niet goed werkende gaskachel of houtkachel met als gevolg een koolmonoxidevergiftiging (ook bekend als: kolendamp.) Door de combinatie van nicotine en koolmonoxide neemt ook nog eens het risico op hart en herseninfarcten sterk toe. Ook meerokers kunnen hartaanvallen oplopen door dit mee roken.

* Benzopyreen: kankerverwekkende stof die vrijkomt bij onvolledige verbranding.

* Diverse gassen met stofdeeltjes.

Deze stoffen irriteren de luchtwegen waardoor deze vernauwen. De vaste deeltjes bevorderen ook het ontstaan van maagzweren

* Koolmonoxide. Deze stof veroorzaakt kortademigheid doordat bij rokers ca 10% van de hemoglobine (rode bloedkleurstof) niet meer werkt, dit is de stof in het bloed die de zuurstof naar alle plaatsen in het lichaam brengt

Storingen door koolmonoxide uiten zich in hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en verstoring van het gezichtsvermogen.



Zo'n beeld kan heel goed op een verslaving wijzen...

* Cadmium: een van de zogenaamde zware metalen. Het is zeer giftig. Het zit o.a. in accu's. Cadmium hoopt zich op in de nieren en de botten: kan nierproblemen en poreuze botten (osteoporose) veroorzaken. Cadmium kan ook leiden tot longkanker.

* Mierenzuur: een looi- of bijtmiddel dat wordt gebruikt in reinigingsmiddelen en desinfecteringsmiddelen. Ooit door een mier gebeten? Dan weet u dat het een pijnlijk zuur kan zijn.

* Acetonitril: giftige stof, onder andere gebruikt in insecticiden.

* Methanol: een giftige soort alcohol die wordt gebruikt voor anti-vries, en wordt toegevoegd aan de drinkbare alcohol ethanol om die giftig te maken (spiritus).

* Nicotine.

Deze stof behoort tot de zogenaamde alkaloïden. Er wordt in de wetenschap van uit gegaan dat een hoeveelheid van ca 60 mg. dodelijk is voor een mens. De hoeveelheid die in een sigaret zit staat op het pakje vermeld dus tel maar uit. Tot groot geluk van de roker

komt er maar een klein deel van wat er zich in de sigaret bevindt het lichaam binnen maar toch...

Binnen 4 weken is een beginnende roker verslaafd. Je wilt het niet, maar je móet wel blijven roken om het nicotinetekort dat na ongeveer een half tot heel uur ontstaat aan te vullen. Een nicotinetekort zorgt voor hunkerende gevoelens. Feitelijk doet nicotine adrenaline toenemen waardoor spanningen optreden. De bloeddruk stijgt en de hartslag ook (door adrenaline afgifte van de bijnier).

Het gevaar bij nicotine schuilt ook in het vaatvernauwende effect dat deze stof heeft op het bloedvatenstelsel rond het hart. Een tevens veel voorkomend verschijnsel bij rokers ten gevolge van de vaatvernauwing, zijn de zogenaamde 'dode' handen. De handen krijgen dan onvoldoende bloed toegevoerd. Daarnaast werkt het stimulerend op delen van het zenuwstelsel waardoor stijging van de bloeddruk ontstaat en samentrekkingen van de darmspieren.

* Lood. Deze stof verzwakt het totale afweersysteem en draagt een leuk steentje bij aan overgevoeligheden en voedselallergieën (ga gewoon eens na welke soorten voedingsstoffen je niet kunt verdragen). Verder bevordert lood het krijgen van hoofdpijn en van vermoeidheidsverschijnselen.

* Fenol: een zeer giftige zuurverbinding die giftig is voor je gestel als je hem inhaleert.

* Ammoniak: zorgt ervoor dat de nicotine nog sneller in de hersenen komt. Ammoniak kan ook worden toegevoegd tijdens de groei van de tabaksplant en tijdens het productieproces. Gevaarlijke stoffen zijn tot slot de smaakstoffen die worden toegevoegd aan tabak. Hiertoe behoren:

chocola, zoetstoffen, cacao, menthol, suikers, anijs, honing, appelsap en dropconcentraat. Vooral kinderen gaan hierdoor sneller roken want de smaakstoffen maskeren de van nature vieze smaak van de tabak. Wat lekker is versneld de verslaving!

Genoemde stoffen zijn pas gevaarlijk bij verbranding. Bij de verbranding van suikers komen aldehyden vrij en deze zijn kankerverwekkend.



Chocola, zo lekker maar zeker niet zonder gevaar.

- Hoeveel slechter is roken t.o.v. niet roken:

Dat is inmiddels heel aardig berekend. Er is veel meer kans op kwalijke ziektes.

De gemiddelde roker is iemand die 15 stuks tot een pakje sigaretten per dag rookt. In vergelijking van een roker (kijk wel uit voor het mee roken at niet zo gevaarlijk is als het zelf roken maar zeker niet onschuldig) met een niet-roker is er:

* 14 keer meer kans om aan longkanker, strottenhoofdkanker - of keelkanker of mondkanker te sterven.

* 4 keer meer kans om te sterven aan kanker van de slokdarm.

* 2 keer meer kans om te sterven aan blaaskanker.

* 2 keer meer kans om te sterven aan een hartaanval.

Nog niet tevreden? Er is meer: roken versnelt de vorming van reuma. Door roken worden bepaalde gevaarlijke eiwitten in het

lichaam gevormd. Dat zijn eiwitten waar één van de reumafactoren tegen is gericht. Daarnaast zorgt het roken in het hele lichaam voor een verhoogde mogelijkheid tot ontsteking.

Tabak is ook de voornaamste oorzaak van euvels als chronische bronchitis en longemfyseem. Roken verhoogt ook nog eens de gezondheidsrisico's door de verhoogde bloeddruk.

Toch lijkt dit alles nog onvoldoende om de (verstandige) mens te doen stoppen met roken.

Er worden nog wat negatieve punten gegeven in een naarstige poging de roker er toch van te overtuigen dat hij/zij echt niet goed bezig is.

* Roken veroorzaakt bronchitis (dat geldt voor vrijwel elke zware roker met als kenmerk de zogenaamde rokershoest). Gevolg vernietiging van longweefsel.

* Roken geeft een slechte adem wat minder aangenaam is voor de omgeving (we hebben het maar even niet over de kus die een niet rookster van een roker als "uiting van diepe genegenheid moet ontvangen).

* Door afnemen van de algemene weerstand is de roker vaker verkouden.

* Roken bevordert het ontstaan van bloedklontjes in de aderen. Wanneer deze klontjes in longen of hersenen terecht komen richten ze daar een enorme schade aan die tot o.a. verlammingen kan leiden.

* Sigaretten bevorderen het ontstaan van spataderen wat natuurlijk de betrokkene een stuk 'aantrekkelijker' maakt.

* Het roken van één sigaret is al voldoende om de dagelijkse behoefte aan vitamine C te vernietigen. Bij gebrek aan deze vitamine staan ons wat leuke dingen te wachten. We kunnen er bijvoorbeeld rekening mee houden dat wondjes trager zullen genezen, dat we een vergroting kunnen oplopen aan de bijniere en de oorspeekseldklieren, er een degeneratie optreedt bij het tandvlees, de behoefte aan slaap toeneemt, er pijn kunnen ontstaan in gewrichten en ledematen en er vlug blauwe plekken ontstaan bij stoten etc.

* Roken vergt meer vitamine A. Bij gebrek aan deze vitamine ontstaat verslapping van de huid (rimpeltjes dames!), verder kan men rekening houden met het optreden van branderigheid aan de ogen, het ontstaan van pukkeltjes, roosvorming, nachtblindheid, overgevoeligheid voor licht, ontstaan van acne en de opmars van wratten. *(Sommige euvels zullen meerdere malen genoemd worden maar dat moet u zien als het niet genoeg kunnen beklemtonen van de gevaren die er voor rokers zijn!)*

* Roken verhoogt de behoefte aan vitamine B1. Gebrek aan deze vitamine kan tot aantasting van ons zenuwgestel leiden. Dit kan zich weer uiten in snelle geïrriteerdheid en overgevoeligheid voor pijn en harde geluiden. Verdere verschijnselen die zich kunnen voordoen bij een tekort aan deze vitamine zijn verslechteren van het geheugen, gebrek aan concentratievermogen, gevoelloosheid aan handen en voeten, onregelmatigheden in de hartslag, borstpijnen, overgevoeligheid van de kuiten en verstoring van de nachtrust.

* Roken is er de oorzaak van dat ons lichaam meer vitamine B12 nodig heeft. Bij gebrek aan deze vitamine kunnen er ook nog al wat leuke verschijnseltjes ontstaan. Zo mag men rekening houden met een verhoogde kans op ontstekingen aan de tong en het mondslijmvlies, het ontstaan van onaangename lichaamsgeuren, verhoogde prikkelbaarheid, zenuwontstekingen (in het ergste geval degenerereert het ruggenmerg waarbij ongeneeslijke verlammingen kunnen ontstaan, dat zal echter bij een normale roker niet zo gauw gebeuren dus daarom deze opmerking maar tussen haakjes) en als uitsmijter hebben we dan nog de mogelijkheid van een lichte vorm van zwakzinnigheid op de plank. Naast de reeds genoemde vormen van kanker heeft het roken er nog een paar in de aanbieding: keelkanker, maagkanker, slokdarmkanker, alvleesklierkanker en blaaskanker.

- Nadat roken eeuwenlang een soort sociaal gebeuren was dat de gezelligheid zou verhogen, is het inmiddels vervallen tot een asociaal gebeuren met dodelijke werking.

Dat men rookt is eigen keuze maar dat men anderen dwingt mee te roken moet asociaal genoemd worden. We hebben het dan nog maar even niet over de groep Carapatiënten (CARA staat voor Chronische Aspecifieke Respiratoire Aandoeningen en dat zijn: astma, bronchitis en emfyseem (= een verminderde zuurstofopname door de longen) maar over de niet-rokers in de naaste omgeving. Ook zij staan bloot aan alle al genoemde gevaren al is dat dan wel in een wat mindere mate.

Om maar met de deur in huis te vallen: één op de drie gevallen van longkanker bij mensen die niet roken wordt veroorzaakt door rokers in de omgeving. Daarnaast zorgen de rokers ook nog eens voor het optreden van bronchitis en astma bij hun niet rokende medemens (over het feit dat de niet-roker nog eens flink moet mee betalen voor de gezondheidszorg van de roker zullen we het verder maar niet hebben terwijl die roker feitelijk puur moordaanslagen pleegt op zijn of haar omgeving).



O zo verfraaiend die spataderen...

** Even een “aardigheidje” er tussendoor: in ons land lieten in 1992 maar liefst 17.664 mensen het leven door tabaksgebruik, door alcohol waren dat er 1584 en door drugs 64.*

Bij het roken halen de rokers niet alle gevaarlijke stoffen naar binnen om ze daar ook te houden. Ga er overigens ook maar niet van uit dat een filter zo veel helpt, wil men daar enig effect van hebben dan dient de sigaret zeker voor niet meer dan de helft opgerookt te worden. Veel van die stoffen die naar binnen worden gezogen worden ook weer uitgeblazen en komen in de omgevingslucht. Alle genoemde kwalijkheden van het roken belasten derhalve ook de niet-roker.



- Is er dan niets positiefs aan roken? Natuurlijk wel. Heel gelukkig met het roken zullen namelijk sommige begrafenisondernemers zijn daar zij tenslotte een dikke boterham verdienen aan de (helaas te vroeg) gestorven rokers.

Afschrikkende afbeeldingen die de gevolgen van roken weergeven moeten het roken terugdringen.

Ook de medische wereld is wellicht blij met rokers. Ook daar worden vele salarissen betaald aan het opknappen van rokers, medicijnen, operaties ed. We laten de vele (vaak dure) middeltjes die het stoppen met roken mogelijk zouden moeten maken hier verder maar buiten beschouwing.

Wel mag benadrukt worden dat een van de redenen van de al maar oplopende kosten van de gezondheidszorg wordt gevormd door de groep rokkenden. Het is feitelijk van de zotte dat een roker zijn uiterste best doet om ongeneeslijk ziek te worden en dat de "politiek" bepaald dat alles moet wijken om die mensen, tegen zeer hoge kosten, in leven te houden. Kosten die moeten worden opgebracht door vooral de niet rokkenden!

- Hierboven zijn wat kosten genoemd die roken met zich meebrengen maar er is meer. Wat te denken van de aanschafkosten van een pakje sigaretten? Pakweg € 5? (inmiddels al meer). Dat was nog niet zo lang geleden ruim 10 gulden! Ga eens na wat dat voor een jaar betekent: een behoorlijke vakantie!

Sterven zullen we allemaal, maar liefst wel pas als we behoorlijk oud zijn, nog redelijk ter been zijn en zeker niet dement.

De belangrijkste doodsoorzaken verschillen per leeftijdsklasse. In de leeftijdsklasse 0-14 jaar zijn aangeboren afwijkingen van het hart vaatstel een laag geboortegewicht of foetale ondervoeding verantwoordelijk voor de grootste sterfte. In de klasse 15-64 jaar zijn dat longkanker en zelftoegebracht letsel (suïcide). Boven de 65 jaar zijn dementie, beroerte, coronaire hartziekten en longkanker de belangrijkste doodsoorzaken.

In 2016 kregen ruim 12.000 mensen longkanker. Het aantal mannen dat longkanker kreeg was groter dan het aantal vrouwen. Vanaf het midden van de jaren tachtig is voor Nederlandse mannen sprake van een afname in het aantal nieuwe gevallen; onder Nederlandse vrouwen neemt het aantal nieuwe gevallen al sinds de jaren zestig toe. Relatief veel vrouwen in Nederland krijgen longkanker

De kosten van zorg voor longkanker waren 400 miljoen euro in 2011. Dit komt overeen met bijna 0,5% van de totale kosten van de gezondheidszorg in Nederland. Van de kosten voor longkanker ging het grootste deel (82,2%) naar de ziekenhuiszorg. Een algeheel verbod op roken zou een aardige slag toebrengen aan de te betalen korten aan medisch personeel.

- De preventie van longkanker richt zich vooral op het roken

Veel mensen krijgen longkanker als gevolg van roken en meer roken mag daarbij zeker niet vergeten worden. De voorkoming van longkanker richt zich dan ook in hoofdzaak op het terugdringen van het aantal rokers. In 2010 waren er bijna 22.000 ziekenhuisopnamen voor longkanker. De gemiddelde opnameduur voor longkanker is in een periode van 15 jaar gehalveerd.

*Sigaretten zijn het meest verkochte goedje ter wereld!
Jaarlijks worden er ongeveer een biljoen sigaretten verhandeld. Wereldwijd is de sigarettenindustrie jaarlijks goed voor een opbrengst van 400 miljard dollar, waardoor het een van de grootste industrieën is.*

- Hoeveel mensen roken er eigenlijk? In de horeca mag niet openlijk gerookt worden tenzij er een speciale rookruimte is (die ruimte komt waarschijnlijk spoedig te vervallen). Op feestjes en verjaardagen wordt nauwelijks nog binnenshuis gerookt: voor een sigaretje gaan de verslaafden toch graag buiten staan bibberen om van hun "genot" te kunnen "genieten".

In Nederland rookt een kwart van alle mensen van 12 jaar en ouder. Van al die mensen rookt toch wel 80 % dagelijks.

Mannen roken nog steeds meer dan vrouwen hoewel het verschil veel groter is geweest. Het percentage van rokende mannen ligt 7% hoger dan het percentage rokende vrouwen.

In Nederland roken ongeveer 3,5 miljoen mensen

De ene roker zal meer sigaretten roken dan de andere, maar gemiddeld genomen wordt er per dag door een roker veertien sigaretten gerookt. Op jaarbasis worden er zo in Nederland 25 miljard sigaretten verkocht. Het percentage sigaretten ligt op 67%.

Een flink kleiner deel rookt sigaren: ca 15% en slechts 2% waagt zich aan een pijp.



En maar door feesten op en ten kosten van anderen...

Volgens een Statistiek van het CBS:

	Totaal	Mannen	Vrouwen
Rokers %	24,2	27,6	20,8
Ex-rokers %	29,8	31	28,6
Nooit-rokers %	46	41,4	50,6
Dagelijkse rokers onder %	76	75,3	77
Zware rokers onder rokers %	17	18,8	14,6
Sigarettenrokers %	22,3	24,5	20
Sigaretten per dag per roker	10,7	11,3	10
Rookjaren sigarettenrokers	25,3	24,2	26,5
Stoppoging laatste jaar %	33,7	30	38
Rookjaren ex-sigarettenrokers	19,4	21,2	17,5
Stopjaren ex-sigarettenrokers	19,2	19	19,4

Er roken dus ondanks alle acties nog steeds veel mensen

. Er zijn er ook nog die zijn overgegaan op de E (lectronische) sigaret. Het aantal rokers is in de afgelopen jaren wel sterk gedaald. In 1958 werd er door 60 procent van de bevolking in Nederland wel

eens gerookt en dat is gedaald tot onder de 30% bij mensen ouder dan vijftien en 20% bij mensen jonger dan vijftien. - De stichting Stivoro heeft vastgesteld dat er een verband bestaat tussen het roken en het opleidingsniveau. Van de lager opgeleiden rookt 30% en van de hoger opgeleiden rookt 20%. Dat verschil is groter bij jongeren. Bij jongeren die niet deelnemen aan een dagopleiding, rookt meer dan 50%. Van jongeren, die een Vwo-opleiding volgen, rookt 20% regelmatig.

Het o zo moeilijke stoppen met roken lukt velen niet maar er zijn er ook die het al of niet met veel gedoe wel redden.

Hoewel er per jaar ongeveer 1 miljoen mensen stoppen met roken is dat stoppen niet voor iedereen blijvend.

27% van de ex-rokers in de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder heeft het afgelopen jaar wel een of meerdere stoppogingen gedaan.

Slechts 7% van de rokers die stopten, heeft een jaar nadat stoppen nog geen enkele sigaret gerookt.

Tweederde van de rokers in Nederlands heeft wel eens een serieuze poging tot stoppen gedaan.

Eenderde van de exrokers hebben een stoppoging gedaan, met gebruik van een enigerlei hulpmiddel.

78% van de rokers stelt van **plan** te zijn om in de toekomst te stoppen.

*Jaarlijks sterven ruim 5,6 miljoen mensen aan de gevolgen van het roken. Dat blijkt uit gegeven van de World Health Organisation (WHO). Nog eens 600.000 niet-rokers sterven met hen omdat ze meeroken of eigenlijk: **mee moeten roken.***

- Is het mogelijk de schade door het roken te verminderen?

Veel mensen proberen de schade te beperken door over te stappen op een lichter type sigaret, een light type.

In principe zou dat moeten helpen daar die types een wat lager gehalte aan schadelijke stoffen hebben. De mens is echter een vreemd wezen dat zichzelf bewust of onbewust graag beduvelde. Daar het hier om een verslaving gaat, een onbeheersbare drang naar het roken, zal de roker van de lichte sigaret dieper gaan inhaleren en zijn aantal sigaretten opvoeren om te voldoen aan de het door het lichaam vereiste hoeveelheid. Die bevelen om zulks te doen komen rechtstreeks vanuit de hersenen. Alleen wilskracht of een hulpmiddel kan daar wat tegen doen.

In sigaretten zitten aceton (net als in nagellakremover) en terpentine.

Maar dat niet alleen er komen ook nog eens voor: arsenicum, fosfor, xyleen en formaldehyde. Arsenicum is puur gif en wordt gebruikt in bestrijdingsmiddelen tegen mieren en als rattenkruid. Ook fosfor zit in rattengif. Formaldehyde wordt gebruikt door begrafenisonderneemers om een overledene er langer 'goed' te laten zien.

Je kunt het risico van roken ietsje verlagen door: de ingeademde rook niet vast te houden maar snel weer uit te ademen. Dat zal er waarschijnlijk wel toe leiden dat de hersenen weer compensatie zoeken en dat zal dan leiden tot meerdere malen een sigaret opsteken.

We hebben het steeds over het roken van sigaretten gemaakt van tabak. Er wordt echter ook gerookt met ander plantaardig materiaal dat door de verbruikers wel wordt gepropageerd als zijnde veel minder schadelijk maar:

Maar:- Hasj en wiet zijn ook schadelijk voor de longen!

Hasj en wiet worden meestal net als tabak gerookt. Bij de verbranding van alle plantaardige producten komen schadelijke stoffen vrij, waaronder teer. Het roken van pure wiet laat wel 4 tot 5 keer méér teer in de longen achter dan een normale sigaret.

Roken van cannabis verhoogt de kans op: acute en chronische bronchitis en verminderde werking van het immuunsysteem van de longen.

Er zijn aanwijzingen dat ook de kans op longkanker verhoogd wordt, maar uit bevolkingsonderzoek blijkt dit (nog) niet. De boosdoener is hier (voorlopig) teer. De extra hoeveelheid teer wordt veroorzaakt door het ontbreken van een filter zoals bij normale sigaretten vaak het geval is. Hierdoor krijg je 2 tot 3 keer meer teer binnen.

Een ander punt is de wijze van roken:

De zogenoemde "blowers" hebben vaak als gewoonte grote volumes rook in de longen te zuigen en dit zo lang mogelijk vast te houden. Hierdoor wordt ook nog eens tot 1,5 keer meer teer ingebracht. Een bepalende stof is hier Tetrahydrocannabinol ofwel THC. Om THC in de bloedbaan te krijgen is deze techniek echter helemaal niet nodig. THC wordt namelijk al onmiddellijk in het begin van de longen opgenomen. Het lang binnen houden van de rook heeft nauwelijks effect.

De door de gebruiker zo gewenste effecten worden opgewekt doordat THC de werking van de neurotransmitter anandamide nabootst. Zo hecht THC zich aan een receptor, die bekend staat als de cannabinoïdereceptor. Omdat cannabinoïden normaal niet voorkomen in het menselijk lichaam, begon de zoektocht naar de endogene stof van deze receptor (de stof dus die zich normaal bindt aan deze receptor). Dit heeft geleid tot de ontdekking van het anandamide. Deze stof komt ook voor in cacao en chocolade. Onderzoek naar de verspreiding van receptoren in de hersenen verklaart waarom de kans op toxicatie (vergiftiging) ten gevolge van het gebruik van THC zo laag is. De gedeelten van de hersenen, die vitale functies zoals cellulaire ademhaling controleren, hebben niet zo veel receptoren, dus het effect is hier zeer gering, zelfs bij doses groter dan wat onder normale omstandigheden kan worden ingenomen. Het roken van hasj en wiet kan gemakkelijk leiden tot een acute en een chronische bronchitis.