VISIR AKTUELLT

MEDLEMSTIDNING FÖR RIKSFÖRBUNDET VISIR
NR 3-4 VINTERN 2015

Friskare liv

VISIR
VI SOM INTE RÖKER

Rökning och massmedia

Rökfri ramadan

Intervju med **Alexandra Charles**

Nästa nummer av
VISIR Aktuellt kommer i mars 2016

Förbundsordföranden har ordet

Mycket kommer att ske på tobaksfronten under 2016.

Agneta Alderstig
Förbundsordförande i VISIR

Höstens arbete i VISIR startade med en planeringsdag i augusti och sedan dess har verksamheten varit i full gång. Under september har VISIR skrivit ansökan om medel till folkhälsomyndigheten för 2016, dels för ett organisationsbidrag och dels för insatser kring Rökfria bostäder. Det innebär att VISIR har en verksamhetsplan för 2016. Besked om medel från Folkhälsomyndigheten kommer i januari 2016.

Under 2015 har vi bland annat arbetat med riktade insatser till somaliska gruppen på Järvafältet i Stockholm. Denna insats hoppas VISIR på att kunna utvidga under nästa år. I den insatsen tog man fram en folder som delades ut. Se mer i artikeln på sidan 12.

VISIR kommer att delta med bemannad monter på nationella ANDT-konferensen Förebygg.nu i Göteborg den 11-12 november 2015 (ANDT=Alkohol, Narkotika, Doping, Tobak). Medverkan sker i samarbete med Yrkesföreningar mot Tobak. Det är angeläget att tobaksrökning synliggörs bland de övriga bokstäverna.

Mycket kommer att ske på tobaksfronten under år 2016. Senast den 1 mars 2016 kommer en statlig utredning att presenteras angående förslag om hur EU:s Tobaksproduktdirektiv ska implementeras: exponeringsförbud, standardiserade tobakspaket utan reklam och fler rökfria miljöer. Vi hoppas också att vi kommer att få en signal om en tidsbestämd och strukturerad utfasningsprocess av tobaksrökning.

Nya Zeelands regering beslutade 2011 som första nation i världen att med en bred åtgärdsplan fasa ut tobaksbruket i landet. Slutdatum sattes till 2025. I september var två professorer från Nya Zeeland på Sverigebesök för att tala om sitt framgångsrika arbete. Den ene, Janet Hock, besökte riksdagen för att ge riksdagsledamöter en möjlighet att uppdatera sig i den tobakspolitiska debatten. Även frivilligorganisationer var då inbjudna att delta. Från VISIR deltog Arne Stråby, Yvonne Berling och undertecknad.

Från Irland kommer professor Luke Clancy som var aktiv i processen till ett Smoke-free Ireland 2025 till Sverige och ska medverka vid ett lunchmöte i riksdagen nu i december.

Det blir allt vanligare världen att förbjuda tobaksrökning i bilar där barn är passagerare. Sedan den 1 oktober gäller ett sådant förbud i England och Wales. Även Italien kommer i slutet av året att förbjuda rökning med barn i bilar. Här ska förbudet även skydda det ofödda barnet.

Nu ser vi framåt emot den Tobaksfria veckan v 47.

Agneta Alderstig

VISIR-Aktuellt/Friskare liv är medlemstidning för **Riksförbundet VISIR**

Utkommer:	Fyra nummer per år
Redaktör och ansvarig utgivare:	**Arne Stråby**, arne.straby@telia.com
Förbundsordförande:	**Agneta Alderstig**, agneta.alderstig@gmail.com
Grafisk produktion:	**Mynta design och produktion**, maria@myntadesign.se Material per post till kansliet.
Tryck:	**Exakta printing** ISSN 0282-0617
Adress:	Riksförbundet VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm Tel 08-591 282 11, visir@telia.com, **www.visir.a.se**

Omslag: Fotograf Charles Hammarsten

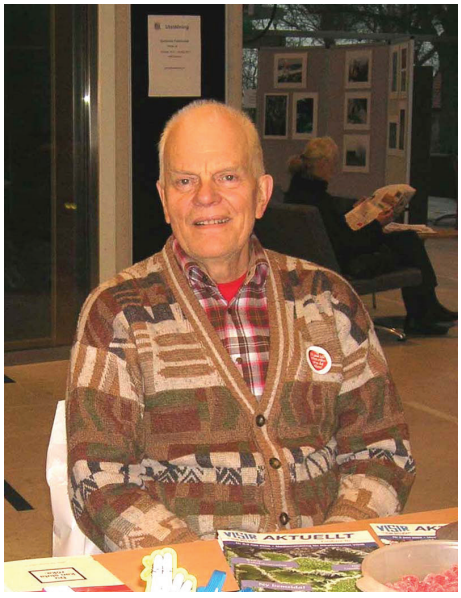
Lokala aktiviteter

I Göteborg finns en regional samordningsgrupp för Tobacco Endgame, alltså Rökfritt Sverige 2025. VISIR är representerad i gruppen med Agneta Alderstig och Gert Essle. Denna grupp arrangerade en insats för rökfria lekplatser vid den stora lekplatsen Plikta i Slottskogen i Göteborg i samband med den 31 maj och Världshälsoorganisationens Tobaksfria dag.

Aktivitet vid lekplats i Göteborg. På bilden Lena Ernst Lagergren, Mimmi Björkeryd, Maria Martini och Per Haglind.

På bilden här ser vi från vänster Lena Ernst Lagergren (Social resursförvaltning), Mimmi Björkeryd (Hälsoäventyret Tigern), Maria Martini (Tobakssamordnare i Göteborgs stad) och Per Haglind, känd som tidigare stadsläkare i Göteborg – och förstås medlem i VISIR.

I samband med att ledamöterna i Göteborgs stads kommunfullmäktige samlades den 15 juni för diskussion och beslut om budget för år 2016 överlämnade samordningsgruppen information om Tobacco Endgame 2025. VISIR var representerad genom Gert Essle.



Folke Frendin rapporterar från Gotland.

VISIR Gotland har som tidigare år varit aktiva vid den välkända Almedalsveckan i juni. Den 29:e var Folke Frendin och Ingegärd Alstermark på Best Western Strand Hotel och avverkade tre seminarier:

-Tobak, beroende och pensionsfonder

-E-cigaretter - vad vet vi idag?

-Rökfritt Sverige 2025 - för barnens skull.

Man delade ut nytillverkade kylskåpsmagneter med tre olika texter:

-Bli en vinnare

-Rökfri sommar

-Ten and out

Beträffande E-cigaretter genomförde ett företag vid namn Vapoteket AB propaganda för E-cigaretter vid "Kallis" utanför Visby Strand.

Lokalföreningen VISIR gjorde en "motdemonstration" mot E-cigaretter under två dagar. Den sköttes med den äran av Ingegärd Alstermark och Sandra Othberg, som delade ut flygbladen.

Texten på flygbladen hade formulerats av Dan Svensson på VISIRs kansli och löd:

Är "vaping" sättet att hjälpa Sveriges 1,6 miljoner rökare till ett hälsosammare liv?

Inom VISIR gläds vi åt alla lokala aktiviteter. De behövs för att föra ut vårt budskap, alltså varmt tack till våra vänner i Göteborg och på Gotland!

Arne Stråby

Eva Hedström gjorde teckningen till VISIRs kylskåpsmagneter.

VISIR har ett kansli

VISIR har en pressad ekonomi men behöver ändå ett kansli. Medlemsregister, en fungerande postgång, telefon dit man kan ringa, datorer, förråd för all administration och lager av ett antal nummer av VISIR-aktuellt, allt behövs för att en riksorganisation ska fungera.

VISIRs kansli är ett rum i Hälsans Hus på Fjällgatan i Stockholm. Redaktionen för VISIR-aktuellt ryms däremot inte där, den är hemma hos redaktören.

Om man ringer till VISIRs kansli så är det vanligen Dan Svensson som svarar. Han har varit anställd där sedan april 2014 och blivit varm i kläderna nu. Han sköter medlemsregistret och administrationen med post, E-post och telefon, och han har bevakat en del som har med innehållet i tobak att göra också.

Jag har hälsat på honom där och vill veta vad han gör och hur han trivs med jobbet.

- Jag trivs bra här. Det är ett omväxlande arbete på många sätt, och man har kontakt med medlemmar, organisationer och myndigheter. Det är ofta positiva kontakter. Jag hjälpte vår förening på Gotland med ett flygblad och med kylskåpsmagneter att dela ut vid Almedalsveckan.

- Du har en god bakgrund när det gäller hälsofrågor?

- Ja, jag har en magisterexamen i folkhälsovetenskap (MPH, Master of Science in Public Health) och doktorsexamen i medicinsk vetenskap (PhD) i bagaget. Jag har varit verksam som forskare vid Karolinska Institutet rätt många år, främst inom epidemiologi, och sedan som utredare vid Folkhälsoinstitutet några år innan jag kom hit.

Dan jobbar med vår ansökan till FHM och har en del av den på skärmen här.

- Just nu håller jag på med vår ansökan till Folkhälsomyndigheten för det kommande året. Vi söker organisationsbidrag som vi brukar få, och annars skulle vi nog inte kunna hålla vårt kansli här. Men vi söker också för ett projekt som har att göra med rökfria bostäder.

Ja, ekonomin är livsviktig för en organisation. Dan gör vad han kan och är med sina kunskaper en bra resurs för VISIR.

I oktober har kansliet fått en förstärkning genom att Anders Edlund börjar på en sysselsättningsplats under ett halvår. Han ska arbeta med administration, kommunikation via social medier och profilprodukter.

Arne Stråby

Anita Majstorovic är anställd på deltid på kansliet för att ta hand om VISIRs ekonomi. Här håller hon på att gå igenom en del med vår förre kassör Jonathan Claesson.

Planeringsdag i Hälsans Hus

Den 27 augusti hade VISIR en planeringsdag i Hälsans Hus, Stockholm. Den var en uppföljning av motsvarande dag 2014. Ewy Thörnqvist från Tobaksfakta var inbjuden talare och inledde mötet med att tala om uppgifter för frivilligorganisationerna. VISIRs förbundssekreterare Brith-Marie Delander talade om vad som hänt sedan förra årets planeringsmöte.

Till det som diskuterades hörde verksamhetsplanering för 2015-2016, olika projekt, en del om lokalavdelningarna, kansliet, ekonomin, medlemsregistret och mycket annat. Ansökan om organisationsbidrag från Folkhälsomyndigheten ska göras i september, liksom även om bidrag för utvecklingsprojekt.

Under dagen överlämnade vår förbundsordförande Agneta Alderstig ett diplom som hedersmedlem i VISIR till Anders Leckne. Han var med och bildade VISIR och var vår förste kassör.

Dan Svensson och Brith-Marie Delander, som liksom Agneta Alderstig hade arbetat med VISIRs planeringsdag.

Arne Stråby

Stöd namninsamlingensaktionen!

Klassa Nikotinet som Narkotika

Var med i opinionen för att sätt stopp för tobaksbranschens rekrytering av barn och ungdom i nikotinberoendet.

Klassa Nikotinet som Narkotika
http://upprop.nu/NUXP

Blir medlem i VISIR pg 60 04 07 - 2
www.visir.a.se/bli-medlem/
Allt som VISIR byggt upp under 40 år behöver nu försvaras !

Nikotin förödande för sexlivet

Flera studier i Amerika, Kina och Europa har klarlagt nikotinets risker för männens sexliv, som i förlängningen även drabbar partners och parets livskvalitet. Snusare drabbas också av de akuta effekter på blodcirkulationen som påvisats hos rökare, eftersom nikotin även kan tas upp via munslemhinnan. Effekten är tydligare och snabbare efter cigarettrökning än vid snusning, men kvarstår längre tid efter snus.

Stefan Arver, överläkare andrologiskt centrum på Karolinska sjukhuset och Peter Ströberg, överläkare i urologi vid Erektil dysfunktionkliniken i Skövde skriver på internet.

De rekommenderar männen att sluta röka för att få behålla en god självkänsla livet ut. I tobaksrök finns, förutom nikotin, ett stort antal andra ämnen som på lång sikt kan skada och förtränga blodkärlen till penis. En cigarrett före samlag leder alltså till en minskning av blodflödet och erektionen uteblir eller försämras påtagligt. Rökstopp minskar de negativa konsekvenserna.

Åldern i sig orsakar inte impotens. Men med högre ålder ökar risken för sjukdomar och behandlingar med läkemedel som kan påverka erektionsförmågan. Det finns också normala åldersförändringar som uppträder hos de flesta män utan att de är tecken på en störd funktion.

Vad händer när man tänder en cigarett?

Så fort nikotinet från en tänd cigarett börjar reta hjärnan uppstår sammandragningar i vävnaderna i penis, vilket försvårar tillströmningen av blod. Blodet kan också hindras av fettinlagringar och förkalkningar av blodkärlens innersta hinna. Det berör den kroniska sjukdomen åderförkalkning, som rökning kan ge upphov till. Problemen ökar ju fler år man rökt.

På Euroklinikens hemsida kan man läsa att många rökare inte kan genomföra ett tillfredställande samlag. Impotens kan kopplas till effekterna av rökning, till och med passiv rökning är farligt.

På Euro-klinikens hemsida läser man vidare att rökpartiklar täpper igen kärlen. Det orsakar negativa effekter på den erektila funktionen.

Generellt är blodtrycket till penisen lågt hos rökare, vilket oftast beror på åderförkalkning. När nikotin stimulerar specifika hormoner i hjärnan, drar penisens vävnader snabbt ihop sig och blod kan inte transporteras till penisen. Både akut kärlspasm och venös dilatation är direkta resultat av nikotin.

En brittisk studie med män 30-40 år beskriver att män som rökt sedan

Helena Eriksson

tonåren får ökad risken att få erektil dysfunktion med 50 %. Med åldern ökar risken. Studien som utförts av brittiska läkarsällskapet beskrivs mer utförligt på Tobaksfaktas hemsida.

En stor kinesisk undersökning som renodlat rökningens effekter visar att förekomsten av potensproblem är cirka 85 procent högre hos manliga rökare över 60 år jämfört med icke-rökare.

En amerikansk undersökning på 3566 slumpvis utvalda män över 20 år visar att sluta röka förbättrar potensen.

Helena Eriksson

SLUTA-RÖKA-LINJEN
RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.org

Rökning i massmedia

Attityder till rökning från massmedia har ofta varit mycket varierande och säkert färgat av journalistens egna rökvanor. Går man tillbaka i tiden är det säkert lätt att hitta mycket skrivet som bara utgår från att rökning är ett normalt beteende och kanske rentav att de flesta människor röker.

Men det har blivit bättre med åren. Numera skrivs ofta om faror med att röka och om positiva effekter av rökfria miljöer. De rökiga restaurangerna försvann, och man börjar skriva om rökfria uteserveringar också.

Men ibland halkar man några steg tillbaka. Dagens Nyheter hade i juni en positiv artikel om en kvinna som slutade röka under sin graviditet men sedan började igen. Det framställdes som hänsynsfullt och snudd på lovvärt.

En ambitiös journalist skulle naturligtvis ha ställt frågan varför hon började igen. Många rökare har svårt att sluta, men hon lyckades. Då är det väl ovanligt dumt att börja igen. Men det frågade han tydligen inte. Inte heller berördes frågan om värdet för ett barn att växa upp i rökfri miljö. Barn till rökare blir ofta själva rökare och kan då se fram mot ett lite sämre och kortare liv. Men det unnade hon tydligen inte varken sig själv eller barnet!

Journalister anger ofta sin mejladress vid artikeln för att lätt ta emot synpunkter och frågor. Jag skickade ett mejl med de motiverade frågorna: Frågade du om varför hon började röka igen, och i så fall vad svarade hon? Talade ni något om värdet av rökfria hem för barn?

Men jag fick inget svar. Det är ett visst förakt för engagerade läsare. Förmodligen var han rökare själv och vill inte ha synpunkter från andra.

För rätt många år sedan minns jag en liknande attityd. Det var en kvinnlig journalist som hade skrivit om plötslig spädbarnsdöd och intervjuat någon mamma som hade råkat ut för detta hemska och oförklarliga som hade drabbat henne. Inte ett ord om att det oftast är rökande föräldrar som drabbas av detta.

Jag ringde upp journalisten och frågade om hon kände till det sambandet, för det borde man göra och upplysa om. Då får läsare veta att detta är något man kan göra något åt själv och förhoppningsvis då slippa att drabbas.

Nej, fick jag veta, det kan man inte skriva om. Sådana upplysningar skulle ju ge rökande föräldrar som hade drabbats av ”det oförklarliga” dåligt samvete. Nej, det måste vara hemligt, det kunde hon inte tänka sig att upplysa om. Inte ens i efterhand för att därmed rädda andra blivande föräldrar!

Jovisst har det blivit bättre nu. Men vi har nog ännu en lång väg att gå för att få alla på vår sida…

Arne Stråby

Artikel från Dagens Nyheter juni 2015

Alexandra Charles:
Viktigt med rökfritt

I början av sommaren var VISIR och ett antal andra organisationer med på en uppvaktning hos socialminister Gabriel Wikström. Det var för att överlämna en mängd listor med namnunderskrifter av dem som stöder ett tobaksfritt Sverige år 2025. Vi skrev om detta i förra numret av VISIR-aktuellt och avbildade oss som var där.

Alexandra har både fått egna utmärkelser och fått tillfälle att dela ut sådana. Här ska hon ge ett pris för årets Best Female Economist 2009.

En person som hade tänkt vara med men hade förhinder då var Alexandra Charles. Hon är välkänd från många sammanhang - och nu närmast som initiativtagare och ledare för 1,6 miljonerklubben, som är inriktad på kvinnors hälsa.

1998 inspirerades Alexandra till att bilda den ideella kvinnohälsoorganisationen 1,6 miljonerklubben. Det var kardiologen Karin Schenck-Gustafsson och gynekologi-professorn Britt-Marie Landgren som hade berättat om hur mansdominerad forskningen var och att kvinnor ofta diskriminerades inom vården.

Namnet kommer av att det då fanns ungefär 1,6 miljoner kvinnor över 45 år i vårt land. Numera har man även en andra avdelning, 2,6 miljonerklubben, uppkallad efter antalet kvinnor över 25 år.

Jag har träffat Alexandra på föreningens kansli på Östermalm i Stockholm och frågar förstås vad hon ville åstadkomma med den nya organisationen.

- Jag ville starta en folkbildande förening och lobba för ett genusperspektiv inom medicinen, inte minst när det gällde utbildningen. Då fanns det bara fyra timmar med genusperspektiv för blivande läkare, och de var dessutom frivilliga. Vi ville verka för bättre vård och äldreomsorg inom en ideell och oberoende organisation. Vi bildade en grupp av sakkunniga, som sedan har växt och nu omfattar 24 personer. Vi hade en kärntrupp av kända kvinnor som Kerstin Dellert, Solveig Ternström, Arja Sajonmaa och flera andra.

En nål i form av en högklackad sko säljs till förmån för hjärtforskningen.

- Vi har stort fokus på hjärtsjukdomar och kom förstås in på kvinnor och rökning redan från början. Det finns starka medicinska argument för att det är särskilt viktigt för kvinnor att inte röka.

- När vi fick rökfria restauranger så var det nog det bästa som hade hänt på länge. Jag har ju varit verksam i många år med nattklubb och restaurang och varit utsatt för mycket passiv rökning, fastän jag

inte själv rökte då. Jag började visserligen röka själv som ung, men jag slutade redan när jag var 22, och det är jag glad för.

- Vår organisation har nu omkring 33 000 medlemmar över hela landet. Nu den kommande helgen ordnar vi en Hälsodag vid Stora Skuggan här i Stockholm. Vårt regionala nätverk ordnar sådana hälsodagar på ett 10-tal platser i landet. Vi har varje år kampanjen *Woman in red* för att samla in pengar till hjärtforskningen. Den äger rum den 8 mars, alltså på Internationella kvinnodagen.

- Vi stöder också medicinsk forskning, och vi säljer nålar, armband och kalendrar för att samla in pengar. Det har blivit 1,2 miljoner hittills för forskning om kvinnohjärtat, men vi har också gett pengar till forskning om prostatacancer.

Ja, vi kan bara önska Alexandra lycka till i hennes och organisationens arbete, för det behövs.

Arne Stråby

Alexandra Charles visar upp kalendern för 2014 som gav en hel del pengar till medicinsk forskning.

Foto: Arne Stråby

VISIR-klubbarna på 70-talet

1970-talet var en framgångsrik tid, både för alla som ogillar rök och för VISIR. Då ifrågasattes på allvar att rökning ska få förekomma nästan överallt, och då bildades Riksförbundet VISIR. Sambandet är uppenbart: VISIR drev med framgång kraven på rökfria miljöer, och vi nådde resultat.

Franciska berättar för Arne om VISIR-klubben och Lill-Allers

Men vi hade inte nått sådana framgångar om det inte hade legat i tiden: Så många tyckte att vi hade rätt. Det var bra att det äntligen fanns några som drev frågan. En förening VISIR bildades i Stockholm 1973 och Riksförbundet VISIR året därpå.

Vår förbundssekreterare Valentin Sevéus reste en del i landet, bildade föreningar och talade om rökfritt. På en del skolor bildades VISIR-klubbar av elever som bestämde sig för att aldrig börja röka, och detta stöddes av förbundet.

Men VISIR-klubbar var faktiskt inte helt nytt då. I veckotidningen Allers fanns i en barnbilaga, ”Lill-Allers”, redan januari 1972 ett upprop med maning att bli medlem i Lill-Allers VISIR-klubb. Det var nog första gången förkortningen VISIR, VI Som Inte Röker, användes.

En av dem som kom med i denna verksamhet var Franciska Sieurin. Hennes föräldrar rökte, och det tyckte hon inte om, så hon bestämde sig tidigt för att aldrig börja röka. Det löftet har hon hållit. Familjen bodde i England då, och hon tappade så småningom kontakten med VISIR. Men nu bor hon i Sverige sedan länge, och när hon upptäckte att VISIR fortfarande finns kvar blev hon medlem. Nu är hon ständig medlem.

Så här har Franciska berättat:

- Min mamma prenumererade på Allers. Mitt i tidningen satt ett litet häfte för barn, Lill-Allers. När mamma fick tidningen var jag alltid nyfiken på vad som fanns i den lilla tidningen. Ofta var det tävlingar, serier och annat kul för barn. Jag minns att jag en gång vann ett par skridskor och en mössa. Sedan vann jag också en bok.

- Rökningen var ett problem hemma. Vi var fyra barn i baksätet på bilen, och föräldrarna rökte alltid i framsätet. Jag var minst och gnällde mest. Jag minns tydligt hur illa jag mådde av detta. Men när jag tog studenten lyckades jag äntligen få min mamma att skaka hand på att aldrig röka igen, och hon höll faktiskt sitt löfte!

- 1970 flyttade vi till England, och min mamma fortsatte att prenumerera på Allers. Den blev en trevlig kontakt med Sverige. När man bildade sin VISIR-klubb i Allers 1972 blev jag medlem. Jag skrev en gång en insändare dit. Den gick ut på att rökare borde visa hänsyn till andra som inte vill röka. Kanske tog de in den för att visa att de hade läsare även utanför landets gränser.

Det Franciska berättar visar att det är viktigt att ta ställning mot rökning som barn och sedan behålla sina goda vanor. VISIR-klubbarna för unga var nog en god idé, kanske något att återuppliva?

Arne Stråby

VISIR-trubadur har fyllt 70

Roland von Malmborg, välkänd trubadur, miljöpolitiker och positivhalare har fyllt 70 år i år. Han var också med en del för VISIR på 70-talet och sjöng ibland på våra möten. Ett av dem var förbundsmötet i Göteborg 1976, som vi kan se på en bild här.

Roland var också med VISIRs förbundssekreterare Valentin Sevéus för att bilda nya föreningar. Valentin minns särskilt en veckolång turné i mitten på 1970-talet och då bildade man fyra nya lokalföreningar.

Roland sjöng då till gitarr, Valentin ledde möten, informerade och såg till att man fyllde i ett standardprotokoll för bildandet av VISIR-föreningar.

Men Roland hade varit aktiv mot tobaken tidigare. Tillsammans med en kamrat gav han sig ut på något olagligt, att oskadliggöra tobaksreklam. Det var redan 1966, snart 50 år sedan. På den tiden annonserade tobaksbolagen hänsynslöst över hela stan, i tidningar och på bussar. De skrev CANCER med stora bokstäver, klistrade upp slagord och ”varudeklarerade” reklamen som de kallade det. Efter hand fick de medhjälpare.

Annonsfirmorna gick till motattack, och så småningom blev det åtal och domar med måttliga bötesbelopp. Men sent omsider gick även samhället till motattack och förbjöd tobaksreklamen.

VISIR vill gärna vara med och hylla Roland, en ungdomlig miljökämpe som har blivit pensionär utan att tystna.

Arne Stråby

Roland berättar något för de uppvaktande vid sitt 70-årsfirande i år.

Arbete med slagord mot tobaks- och spritreklam i sitt hem 1966.

Roland von Malmborg sjunger vid förbundsmötet i Göteborg, maj 1976. Vid bordet Valentin Sevéus och Mats O Karlsson.

Rökfri ramadan

Rökning är ett stort problem i Järva-området, och kampanjen "Rökfri ramadan" vill uppmana människor att också sluta röka i samband med den muslimska fastemånaden.

Under fastemånaden ramadan ville man från stadsdelarna Rinkeby-Kista och Spånga-Tenstas håll i samarbete med islamskt kulturcenter i Rinkeby och islamiska förbundet i Järva uppmana människor att förutom att fasta också passa på att sluta röka. Därför startades kampanjen "Rökfri ramadan".

Många muslimer tycker att detta är ett bra tillfälle att sluta röka. När ramadan inträffar under sommaren i Sverige har man ändå så pass få timmar på sig att bryta fastan att man knappt hinner med att ta en cigarett. Man får inte äta eller röka under dygnets ljusa timmar, och de är ganska många i Sverige då, särskilt långt norrut.

En folder som stadsdelsförvaltningarna Rinkeby-Kista och Spånga-Tensta, islamiska kulturcentret i Rinkeby och islamiska förbundet i Järva tryckte upp för att dela ut till invånare i Järva-området visar som vi kan se här en dödskalle gjord av cigaretter - en bild som säger mer än tusen ord. I foldern finns information om riskerna med att röka, hur ohälsosamt det är och uppgifter om var man kan vända sig för att få hjälp med att sluta.

Från islamiska förbundet i Järva framhåller man att ramadan är ett bra tillfälle att sluta röka eftersom den som fastar ändå måste undvika rökning under större delen av dygnet.

Rökning är ett hälsoproblem i Järva-området, menar man. Det dricks mindre alkohol i Järva, medan cigarettrökningen är högre i Järva än andra stadsdelar. Visst kan det vara svårt att sluta om man har rökt i många år, men erfarenhet visar att det går för många. I samband med fastemånaden kan det vara lättare att hålla upp. Man kan tänka på ett budskap i koranen: ”döda inte er själva, Allah har visat er stor nåd!”

VISIR hoppas att den här kampanjen går hem och att den får uppföljare nästa år – inte bara i Järva.

Arne Stråby

Folder som stadsdelsförvaltningarna Rinkeby-Kista och Spånga-Tensta, islamiska kulturcentret i Rinkeby och islamiska förbundet i Järva tryckte upp.

Tidskriften **Allt om skolan** vill vara ett forum för **skolföräldrar med barn i grundskolan & skolpersonal.** Den är **GRATIS** att prenumerera men man måste aktivt anmäla sig på: **www.alltomskolan.nu!**

Vi är beroende av dig som prenumerant för att kunna fortsätta ge ut tidningen. **Läs mer om vem vi är och vad vi står för på www.alltomskolan.nu.**

Rökfria dikter

En klassiker

Röka tobak är ett bruk
som från Indien vi lärde
Mången sätter därpå värde
andra blir av lukten sjuk

Käre gosse tänk så här
mycket dumt det ändå är
Båd´ att supa och att röka
aldrig vill jag det försöka
Hellre jag min kassa spar
och min hälsa haver kvar

K O Sjölander (1849-1911)

Rökfri vår

Rökaren förkortar sitt liv
med åtminstone tio år
Det är ett farligt tidsfördriv
som alla säkert förstår

När rökaren flåsar och hostar
och sitter trött på en stol
har han insett vad rökningen kostar
när diagnosen heter KOL

Förlåt men jag måste besvära
och få dig att genast fimpa
Ty med lungorna fyllda med tjära
är resultatet av tobakslimpa

Det luktar illa och inpyrt
från såväl kläder som skor
när rökbegäret ditt liv har styrt
måhända i så många år

Du får kondition och vill traska
som aldrig du gjort förut
när du slipper din tobak och aska
och trädomens tid är slut

Ingegärd Fjällgärde

NÄTVERKET FÖR TOBAKSPREVENTION

VISIR
www.visir.a.se

Cancerfonden
www.cancerfonden.se

Hjärt-Lungfonden
www.hjart-lungfonden.se

A Non Smoking Generation
www.nonsmoking.se

Lärare mot tobak
www.lararemottobak.se

Läkare mot tobak
www.doctorsagainsttobacco.org

Sjuksköterskor mot tobak
www.sjukskoterskormottobak.se

Mun- & Halscancerförbundet
www.mhcforbundet.se

Tandvård mot tobak
www.dentistryagainsttobacco.org

Yrkesföreningar mot Tobak
http://www.tobaccoorhealthsweden.org/lankar/

Astma- och Allergiförbundet
www.allergia@astmaoallergiforbundet.se

Psykologer, socionomer och folkhälsovetare mot Tobak
www.psykologermottobak.org

Tobaksfakta- OberoendeTankesmedjan
www.tankesmedjan@tobaksfakta.se

Svenska NCD-nätverket
(non communicable diseases – icke smittsamma sjukdomar)

TPLR Tobaksprevention i Landsting och Regioner
ywonne.wiklund@vll.se

Till minne

Vår aktiva förening på Gotland har drabbats av två förluster denna sommar. Styrelseledamoten Gunborg Gustafsson avled i juli. Föreningens ständige sekreterare Gerd Gahne lämnade oss i augusti.

Vi känner tacksamhet för vad de bortgångna har gjort för VISIR, och vi inkluderar VISIR Gotland i den tacksamheten.

Gilla oss på facebook

www.facebook.com/visominteroker

Manus stopp 23 februari

VISIR AKTUELLT NR 1 VÅREN 2016

Välkommen med idéer, text och bilder till kansliet!

Några rim

Min polare som dog i fjol
höll sig mest till långa Kool

Min fru som rökte korta Bill
ligger livlös, kall och still

Den människa han inte finns
som överlever flera tusen Prince

Han ligger hålögd sjuk på britsen
i hans mun den sista Ritzen

Du blir blek och kall om kinden
om du ofta röker Minden

Hälsan har nu återvänt
sen jag slutade med Kent

Okänd skald

Vinnare sommarkrysset

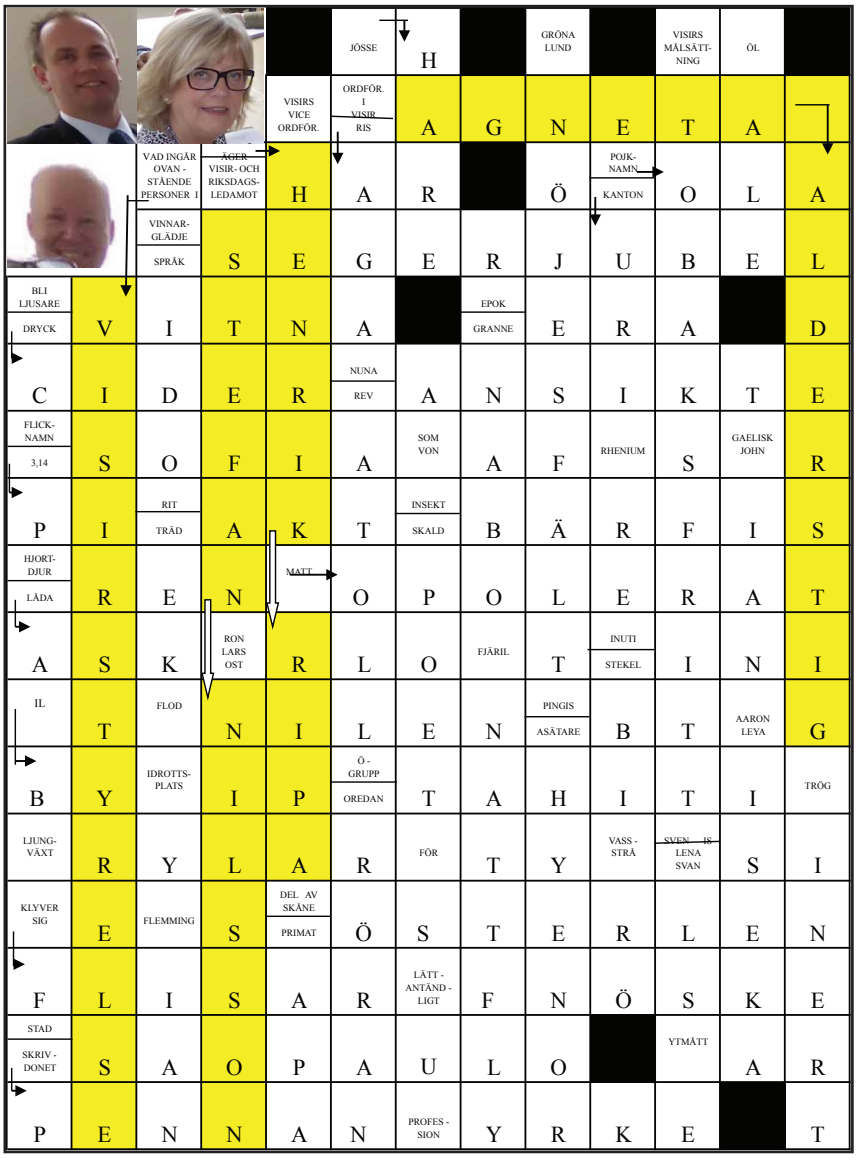
Grattis, dubbel trisslott till:

Kerstin Margareta Markström
Kampementsgatan 28, 115 38 Stockholm

Katarina Söderberg
Barsbro Östrahage 1, 363 33 Rottne

Göran Åkvist
Frans G Wibergs väg 1, 291 40 Kristianstad

Lösning sommarkrysset 2015



Höstkryss 2015

		ALSTRA UNDER-STÖDJA		BUSKE KARP-FISK		TJÄNARE HÖGTID		DET GAMLA VIKT-MÅTTET
					POJKE ARGENTINSK FILMMAN			
	HÅR FRÅN FÅR							
	SÄNDES 1925 TILL 1978 I SR		LEDSEN ÅSNA VIKT				FLICKA SPORT-KLUBB	
MILJÖ-PARTIST								
TIERP	MULE				IDROTTS-KLUBB STAD			TRÄD STRÅL-GLANS
							MENADE	
VÄRLDS-OM-SPÄNNANDE	HYMN			HALV-GRÄS KRYDDA			POJKE	
							OM SYLT-D KAROLINSKA	
OLOF NORD SR			NATRIUM CIRKELN			STAD I INDIEN ORT		
								STAD
ÄRAD								
SPRÅK I AFRIKA				FYR-PLATS	SOLNA DONERADE			
OLAGLIG		LÖN FJÄRIL					AVLIDA	
							INFRA-RÖD	
RATT								

TÄVLING De tre först öppnade rätta lösningarna vinner varsin dubbel trisslott med miljonchans. Posta ditt korsord med ifyllt namn och adress senast den 20 februari till kansliet. Namn på vinnarna meddelas i nästa nummer av VISIR Aktuellt. Alla som anger födelsetid, är under 26 år och har en mailadress blir VISIR-medlemmar oavsett om hon eller han löst korsordet!

Namn: _____

Adress: _____

POSTTIDNING B

Riksförbundet VISIR
Hälsans Hus
Fjällgatan 23B
116 28 Stockholm

Inbjudan till förbundsmöte

Riksförbundet VISIR håller förbundsmöte i Stockholm
söndagen den 3 april 2016 klockan 12.00.

Mer information kommer att läggas ut på hemsidan www.visir.a.se. Anmälan om deltagande och motioner skall vara kansliet, VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm eller e-post visir@telia.com tillhanda senast den 21 februari 2016.
Varmt välkomna!

Inbjudan till årsmöte i Göteborg

Föreningen VISIR i Göteborg håller årsmöte
onsdag 17 februari 2016 klockan 19.00.

Ny möteslokal är i Glasrummet i Masthuggets Hus vid Klingners Plats. Man kan stiga av buss 60 vid Paradisgatan och gå trapporna ned till Masthuggsliden och fortsätta mot Klingners Plats. Där ser man Masthuggets Hus till vänster. Glasrummet ligger omedelbart till vänster innanför entrén i husets innervinkel. Motioner sänds senast 10 januari till ordförande Gert Essle, Mattssonsliden 24, 413 18 Göteborg, eller e-post: gert.essle@gmail.com
Alla medlemmar hälsas välkomna!

Inbjudan till årsmöte i Stockholm

Välkommen att fira Alla Hjärtans Dag i samband med VISIR Stockholm/Uppsalas Årsmöte
söndagen 14 februari 2016 kl. 14.00 i lokalen Olof Palmes gata 25, 1 tr. över gården

Vi kommer att bjuda på dryck och tilltugg vid årsmötet och informera om allt som händer i vår meningsfulla verksamhet. Har du några frågor kan du kontakta Yvonne Berling, Synålsvägen 4, 168 73 Bromma, tel. 070-57 57 702 eller 08-25 17 04.
Hjärtligt välkomna!

Riksförbundet VISIR
Vi Som Inte Röker är en ideell förening, politiskt och religiöst fristående, som är helt beroende av medlemmarnas stöd. VISIR arbetar för fler rökfria miljöer och för att ingen mot sin vilja ska utsättas för tobaksrök. Tillsammans med sina lokalföreningar bedriver VISIR ett informations- och opinionsbildande arbete runt om i landet.

Bli medlem nu!
Årsavgift som inkluderar 4 nr av VISIR Aktuellt, huvudmedlem 180 kr, familjemedlem 30 kr, ungdom upp till 26 år 0 kr (födelsetid och e-mail adress måste anges), skolor och organisationer 300 kr. Prenumerationspris 300:-/år. Postgiro 60 94 07-2.

Adress
VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm Tel. 08-591 282 11, E-post: visir@telia.com
Hemsida: www.visir.a.se