



Маніфест
проти
куріння

Святослав Вакарчук, лідер гурту «Океан Ельзи»:

«Так сталося, що мене ця шкідлива звичка оминула. І коли мої друзі-курці мене запитують: «Ти що, ніколи не курив?», а я відповідаю: «Ні», вони кажуть: «Молодець! Ми тобі заздriamo. На жаль, свого часу ми вчинили інакше і тепер шкодуємо!». Так говорять 9 з 10-ти знайомих курців. Та коли ти в процесі, відмовитися непросто. Давайте не починати!»

Яна Клочкова, олімпійська чемпіонка з плавання:

«Хоча й кажуть, що куріння — це власний вибір кожної людини, я не погоджуюсь. Людина робить цей вибір абсолютно несвідомо, під впливом багатьох факторів з оточення. Коли людина запалює свою першу сигарету, вона не бачить конкретно, що відбувається з її організмом. Я думаю, якби їй це відразу показували, коли пропонують закурити, в нас було б набагато менше курців. В курінні, як на мене, просто немає сенсу! Вибір вести нормальне здорове життя має починатися з сім'ї. Я пам'ятаю, як мій батько ще в дитинстві сказав мені, що курити — це погано. Тому нашій молоді, як майбутнім батькам, слід задуматися, який приклад вони показуватимуть своїм дітям.

Я намагаюся уникати місць, де курять, але це дуже важко в Україні. У багатьох кафе, барах, ресторанах, клубах курять. Іноді це просто обурює!»

Маша Єфросініна, телеведуча каналу «Інтер»:

«Нещодавно я зі своєю чотирирічною донькою зайшла пообідати в ресторан. Маленька сама відразу попросила хостес провести нас до залу, де не курять. На жаль, один чоловік у цьому залі закурив сигарету. І реакція моєї доньки була дуже для мене приємна — вона повернулася до чоловіка і з подивом запитала його: «А навіщо Ви курите?».

Основна думка, яку я хочу донести цієї історією, полягає в тому, що вже в три-чотирирічному віці дітей потрібно привчати до здорового способу життя на майбутнє. Адже для них світ дуже змінюється після 12-13 років, коли з'являються спокуси бути «крутими». Тому ми вже зараз маємо створювати різноманітні умови — змагання, гуртки, можливість брати участь у дорослому житті — щоб діти легко могли реалізовуватися. До того ж, треба повністю відмежувати дітей від реклами сигарет, адже це не звичайний продукт.

Я рада, що вперше відомі українці підписали «Маніфест проти куріння» та чітко закликали державу й суспільство припинити дивитися на куріння «крізь пальці».

Олександр Положинський, лідер гурту «Тартак»:

«Коли я був значно молодшим, я часом тягнув сигарету, а то й чийсь недопалок. За компанію. Підпадаючи під вплив оточення, перебуваючи в полоні хибних уявлень нібито справжній чоловік обов'язково мусить смалити, я не одразу зрозумів, що людина не повинна в своєму житті робити те, чого не хочеться. Мій батько не курить, мій дід ніколи не курив, тож і я, коли трохи підріс та помудрішав, зрозумів, що мені це зовсім не потрібно, більше того — мені цього зовсім не хочеться.

Мені не подобається, коли від людей смердить тютюном. Я не можу довго перебувати в прокуреному приміщенні. Сигаретний дим викликає в мене часом нудотні позиви, а часто від нього ще й очі пече. Якщо я бачу дівчину з цигаркою, мій інтерес до неї одразу значно зменшується, а цілувати жіночі губи, якщо вони смердять тютюном, мені просто огидно.

Україна кидає курити,

або Чому ми розпочинаємо

масштабну боротьбу

проти куріння

«Невеличкій групі вдумливих та ініціативних людей
цілком під силу змінити світ.
Зазвичай зміни так і відбуваються».

*Маргарет Мід
(1901–1978),
відомий американський етнограф*



Україна — один з най- більших «курців» у світі

У переліку зі 132 країн за поширеністю куріння ми — серед аутсайдерів — сьомі знизу.

У нас курить дві третини чоловіків — 67% — та кожна 5-та жінка — 20%. За роки незалежності жінок, які курять, стало вдвічі більше!

Сьогодні в Україні курять 15,5 мільйонів людей.

Так багато, як у нас, наприклад, у США та Канаді курили в 1960-ті роки, коли людству ще тільки стали відомі наукові дані про шкоду куріння. Сьогодні там поширеність куріння вдвічі менша, ніж в Україні.

У Японії

рівень куріння також приблизно вдвічі менший, ніж в Україні. Там курить 26,3%, тоді як у пікових 1960-х роках курило 49,4% дорослих.

У США

кількість курців незмінно зменшується і сьогодні становить 20,9%. Найбільше падіння за останні 20 років було зафіксовано з 2002 по 2004 р.

У Канаді

кількість курців найменша — 15%, тоді як у 1963 році їх було 49%.

У Великій Британії

в усіх установах Національної служби охорони здоров'я можна отримати допомогу в припиненні куріння, включаючи рецепт на безкоштовні ліки, які допомагають позбутися цієї звички.

Зменшити поширеність куріння в Україні вдвічі — з 42% до 20% — є цілком реальним. І це буде одним з конкретних кроків у побудові розвинутої країни.

Сьогодні в державних установах України немає жодної людини, яка б повний робочий день займалася проблемою боротьби з курінням. Немає жодного спеціалізованого державного центру чи програми для допомоги тим, хто хоче кинути курити.

15

Ціна питання —
років
людського
життя.

Курці живуть на 15 років менше

У 2004 р. Британський Медичний Журнал оприлюднив результати найдовших досліджень впливу куріння на тривалість життя.

У 1951 р. англійські медики почали дослідження, які мали тривати 50 років і закінчитися в 2001 р. Їх очолив 39-річний лікар Річард Долл. Команда спостерігала за 34 439 лікарями-чоловіками, які народилися з 1900 по 1930 р. Учасники експерименту розпочинали курити в середньому з 18 років і викурювали по 18 цигарок щодня.

«Я можу сказати таке. Якщо Ви насолоджуєтеся життям, якщо Ви думаєте, що життя в цьому світі чогось та варте, тоді курити — неймовірно тупо. Тому що цим Ви самі собі не даєте пожити по-справжньому».

*Керівник досліджень Річард Долл,
2004 р.*

Коли на початку третього тисячоліття було підбито підсумки, найкрасномовніший з них свідчив:

Дві третини курців передчасно померли від викликаних тютюном хвороб.

Але чим раніше людина кидала курити — тим менше років вона в себе забирала.

У 1954 р. в Британії курило 80% чоловіків, а в 2004 р. — вже 26%.

Важливу роль у скороченні кількості курців відіграло й це дослідження — адже в ньому брало участь майже три чверті всіх лікарів країни. Це допомогло медичній спільноті чітко сформулювати жорстку корпоративну позицію щодо куріння і відповідально донести її до людей.

А ось дослідники Оксфордського університету узагальнили дані з усіх розвинутих країн і виявили, що курець в середньому втрачає 15 років життя.

Більше інформації: www.deathsfromsmoking.net.

Тому тепер, коли Ви запитуєте себе: «Чи справді мені треба кинути курити? Чи варто допомагати комусь зі своїх близьких позбутися цієї звички?», Ви вже знаєте, що ціна цього питання — 15 років людського життя.

Тютюнова індустрія протягом кількох десятиліть витратила мільярди на дослідження, щоб спростувати інформацію про шкоду куріння. Але докази були настільки переконливими, що зрештою самі виробники сигарет змушені були визнати: життя в курців — коротше.

«...Ми погоджуємося з переконанням переважної більшості медиків та науковців про те, що куріння сигарет викликає в курців рак легенів, серцеві захворювання, емфізему та інші серйозні захворювання. Курці набагато частіше страждають від серйозних захворювань, зокрема від раку легенів, ніж особи, які не курять.

“Безпечних” сигарет не існує».

Компанія «Філіп Морріс»

Так само тютюнові компанії на своїх сайтах визнають безперечну шкоду від контакту з димом — тобто від пасивного куріння. Проте це ніяк не допомагає, скажімо, тисячам офіціанток в Україні, які змушені щодня вдихати сигаретний дим. Отже, одного визнання замало.

Потрібно, щоб держава забезпечила на кожному робочому місці, включаючи ресторани, можливість дихати чистим повітрям!

Смертельна арифметика

Виховуючи дитину, батьки витрачають величезні зусилля — зокрема, час та гроші, — щоб її оздоровити, максимально правильно годувати, тобто закласти основи міцного здоров'я.

Для чого?

Щоб у підлітковому віці юнак пішов на «круту вечірку», закурив і, як це буває, на все життя потрапив у нікотинову пастку та перекреслив більшість зусиль, вкладених у його здоров'я!

Цей тютюновий алгоритм треба змінити!



10

Курець має в 10 разів більшу вірогідність захворіти на рак легенів, ніж некурець.

Тютюновий дим пошкоджує ген TP53, який блокує розвиток ракових пухлин.



50%

У жінок, які курять, на 50% більша вірогідність передчасних пологів. А немовля у жінки-курця народжується з вагою в середньому на 200 грамів меншою, ніж у жінки, яка не курить.

3

У курця втричі більша загроза серцевого нападу, ніж у того, хто не курить. 95% пацієнтів, у яких серцевий напад стався до 35 років, були курцями.

43%

Куріння збільшує ризик виникнення проблем зі слухом у молодому віці — на 43%.

1,5

У курців у 1,5 рази вищий ризик карієсу. Куріння прискорює облісіння — адже воно викликає спазм судин, які постачають кров до скальпа.

1,5

У курців ризик імпотенції в 1,5 рази вищий через пошкодження судин, які постачають кров у статевий член.

Кожна викурена сигарета призводить до погіршення ерекції.

Безпечних сигарет бо курці можуть сигарет отримати Масовий перехід на сигарети з меншою кількістю нікотину кількістю смоли привів до того, що рак

почав частіше розвиватися не у верхній,
а в нижній частині легенів — курці тепер
глибше затягуються.

Тарет не існує, гь з будь-яких ати необхідну ТИНУ.

Куріння завдає моральної шкоди

Треба розуміти: куріння не лише вбиває фізично, а й завдає моральної шкоди. Людина «вчиться» йти на компроміс зі своєю совістю. Заплющує очі на проблему замість того, щоб вирішувати її. До того ж, у курців виникає психологічний бар'єр щодо заняття спортом та розумного ставлення до своєї фізичної форми: мовляв, усе одно я курю.

Бджоли проти меду,

або Маленькі хитрощі

заради великих грошей

Під тиском беззаперечних фактів про шкоду для здоров'я тютюнова індустрія зайняла таку позицію: куріння — це свідомий вибір дорослої людини, яка обирає ризиковану поведінку.

Проте в реальності виходить, що куріння — вибір дитини чи підлітка. Ризикована поведінка — це постійний стан молоді психіки, тому не йдеться про свідомість вибору. Тютюнова індустрія й на це приготувала

відповідь — вона взялася запобігати підлітковому курінню гучними акціями. Але по суті ці акції все одно лише рекламують куріння! Світовий та український досвід показав — після таких акцій кількість молодих курців не зменшується, а іноді — навіть збільшується.

Уявіть картинку.

Ви в 14 років бачите на прилавку напис: «Я не продаю сигарети дітям до 18 років». Що залишається у вашій свідомості? «Курять — дорослі», а значить, «хочеш бути дорослим — кури». Коли таке повідомлення бачить дорослий курець — він сприймає цей напис так: «Я вже старший за 18, мене це не стосується. Можу курити».

Згадайте гасло «Я досягну успіху без куріння». Сама фраза підштовхує до того, що успіх без куріння — це екстраординарне явище. Або інша гучна кампанія: «Курити? На це немає часу!». Реакція більшості: «А в мене є час курити... До речі, зараз і покурю». Це все одно, що держава почала б боротися з корупцією гаслом «Красти? На це немає часу!». Мабуть, воно мало би вплив, але лише на корупціонерів-трудоголів.

Ще більш сумнівними є програми, коли тютюнові компанії фінансують курси в школах. Дітям пояснюють, що куріння шкодить здоров'ю і що лише

«Визначаючи куріння виключно як молодіжну проблему, тютюнова індустрія фактично перешкоджає зусиллям, спрямованим на те, щоб запобігти курінню серед молоді, а дорослим курцям — допомогти кинути курити. Тому ми наполегливо радимо урядам уникати такого фінансування чи будь-якої форми співпраці з тютюновими компаніями».

Генеральний директор ВООЗ
доктор Гру Харлем, 2002 р.

коли їм буде 18, вони мають прийняти рішення — курити чи ні — взявши всю відповідальність за його наслідки на себе. Але ж якщо ми хочемо запобігти, наприклад, самогубствам серед дітей, ми не кажемо школярам: «Коли виростете, відповідально зробіть вибір — накласти на себе руки чи ні. Пам'ятайте: цим ви можете зробити боляче батькам».

«Я несу особисту відповідальність за свій вибір. Принципова відмінність вільної людини, яка зробила самостійний вибір з кількох можливих альтернатив, полягає в тому, що вона несе особисту відповідальність за свій вибір і в разі негативних чи небажаних наслідків. І за жодних обставин не перекладає цю відповідальність на інших».

Текст підсумкового правила з курсу лекцій «Мій вибір», розробленого для школярів у Росії трьома тютюновими компаніями (Філіп Морріс, Бі Ей Ті, Джей Ті Ай), 2001р.

«Отримання грошей від тютюнової індустрії — це однаково, якби Федеральний уряд отримав гроші від мафії для фінансування поліцейських шкіл».

Ерве Хасквін, урядовець із Бельгії, про отримання пожертви від тютюнової індустрії в розмірі 1 млн. 859 тис. євро бельгійським благодійним фондом Rodin, який опікується залежностями.

«1) Фінська кампанія 1992 року «Молодь не повинна курити» успішно відбила проходження екстремістського законопроекту;
2) Російська кампанія «Куріння може почекати» 1994–1995 років істотно допомогла створити збалансовану атмосферу в дебатах про рекламу тютюну в російському (московському) суспільстві».

Внутрішній документ компанії «Філіп Морріс», Проект молодіжної ініціативи, 1995 рік, представництво компанії у Східній Європі і Середньому Сході.

Всі ці творчі знахідки тютюнові компанії могли б замінити одним чесним повідомленням: «Кожна сигарета шкодить Вам». Але це повідомлення не вписується в план успіху їхнього бізнесу.

Тому тютюнові компанії і далі щедро витрачатимуть гроші на акції, які гаситимуть запал боротьби проти куріння в суспільстві й заважатимуть реально зменшувати кількість курців.

Україна — Тютюнова диктатура

«Тримати податки настільки низькими, наскільки можливо».

Цитата з внутрішнього звіту компанії Бі Ей Ті в Україні, 2000 р.

Епідемія куріння захопила Україну, як і все людство, нещодавно. Причиною стало масове виробництво сигарет. Крім цього, 60 років тому, під час Другої світової війни, коли життя ставало з ніг на голову, солдати почали масово курити. Після їх повернення додому ця звичка залишилась і в мирний час. Тому, незважаючи на величезні людські втрати у воєнні часи, через 20 років після війни кількість курців в Україні збільшилася вже в 2,5 рази.

В СРСР з курінням серйозно не боролися — адже тоді стояли більш «масштабні» завдання.

У 90-х роках Україна відкрилася світу і сюди буквально кинулися найбільші тютюнові компанії. У розвинутих країнах, де на той час питання про боротьбу з курінням уже стояло гостро, тютюнові гіганти зазнавали великого тиску. Відтоді ринок країн колишнього СРСР, зокрема й України, став для них одним з найважливіших майданчиків розвитку бізнесу в світі.

Сьогодні в Україні працює 4 величезних міжнародних компанії — американська, дві американсько-британські та одна японська — які контролюють 99% її ринку і виробляють майже все сигаретне різноманіття.

В Україні тютюнові компанії платять нижчі податки, ніж в усіх інших державах Європи (за винятком Молдови). Податок на 1 сигарету в Україні в 20 разів менший, ніж у наших сусідів — Польщі, Словаччини, Туреччини.

Ціни на сигарети в Україні на 20% нижчі, ніж у Росії, у шість разів нижчі, ніж у Польщі.

В Україні досі дозволена реклама сигарет на зовнішніх носіях та в пресі. А обмеження, які будуть вводитися до 2010 р., не забороняють багато інших видів реклами, наприклад, через Інтернет та промоакції. Отже, психіка українських дітей «оброблена» цією рекламою — вони зростають з усвідомленням привабливого образу курця.

Тютюнові компанії в Україні створили для сигарет найбільш розгалужену систему збуту серед усіх товарів широкого вжитку. У тому числі — з використанням не-легальної торгівлі «бабусь». Куди б ви не пішли в Україні, вам на очі потраплять сигарети.

Держава не контролює виконання положень законодавства про те, що «у громадських місцях для осіб, які не курять, відводиться не менше ніж 50% території, розміщеної так, щоб тютюновий дим не поширився на цю територію».

Саме тому в Рамковій конвенції ВООЗ щодо боротьби проти тютюну чітко зазначено, що держава має захистити свою політику боротьби з курінням від впливу комерційних та інших корпоративних інтересів тютюнової промисловості.

Молодій країні з економікою в перехідному стані потужна міжнародна тютюнова індустрія змогла нав'язати свої правила.

І сьогодні ми живемо за ними й платимо за це роками власного життя.

Телевізійна реклама тютюну в Україні була заборонена майже на 26 років пізніше, ніж у США — лише в 1996 р. Повна заборона тютюнової реклами, якої у нас ще немає, в Норвегії діє з 1975 року.

Рамкова конвенція ВООЗ щодо боротьби проти тютюну, яку Україна ратифікувала 2006 року, чітко визначає: лише повна заборона реклами, стимулювання продажів і спонсорства приведе до скорочення споживання тютюнових виробів.

конкретних

стратегій

Всесвітньої

організації

охорони

здоров'я,

які можуть бути реалізовані

в кожній країні. Задіяні разом,

вони надають найкращий шанс

повернути назад зростаючу

тютюнову епідемію:

1. Моніторинг споживання тютюну та заходів протидії.

2. Захист людей від тютюнового диму.

3. Допомога тим, хто хоче кинути курити.

4. Попередження про небезпеку тютюнокуріння.

5. Заборона реклами, стимулювання продажів та спонсорства тютюнових виробів.

6. Збільшення податків на тютюнові вироби.

Країни колишнього СРСР разом з країнами Центральної та Східної Європи стали головним місцем залучення тютюнових інвестицій у світі.

Внаслідок приходу іноземних компаній на тютюновий ринок у період великих політичних та економічних змін держави колишнього СРСР виявилися найбільш вразливими перед індустрією.

У 1990-х роках тютюнові компанії входили до трійки найбільших рекламодавців у країнах колишнього СРСР.

Монопольне становище на ринку тютюну, а також зроблені інвестиції, дали іноземним компаніям унікальні можливості для політичного впливу.

Ці зміни здійснили серйозний вплив на поширення куріння. Перехід на сигарети з фільтром і легкі сигарети, які, як вважають, легше курити, зокрема курцям-початківцям, збільшив кількість сигарет, які викурюються за день. Разом зі зростанням цільової реклами він вплинув на рішення багатьох жінок почати курити. Такі зміни відбулися за останні 10–15 років.

Протягом 90-х років серед чоловіків рівень куріння залишився тим самим, хоча більш довготривалі тенденції показують, що зараз чоловіки курять більше, ніж у 80-х роках. Але серед жінок, особливо в містах, пристрасть до куріння значно зросла. Також більше стала курити молодь, надто дівчата.

Як відомо, в Україні існує багато законодавчих дірок і немає дієвих механізмів впровадження законів у життя. І все ж в Україні лобі контролю за тютюном значно активніше, ніж в інших країнах колишнього СРСР.

Висновок: економічна лібералізація та відкриття тютюнового ринку для транснаціональних тютюнових компаній призвели до значного збільшення споживання сигарет.

Лондонська школа гігієни та тропічної медицини. Дослідження «Тютюн та перехідний період: огляд інвестицій, дій та впливу тютюнової індустрії в державах колишнього СРСР», А. Б. Гілмор, М. Маккі. 2004 р.

Зробіть боротьбу з

громадянською по

Чітка позиція — о

Заявіть про свою жорстку позицію стосовно куріння.

нам врятувати на

Спочатку — перед собою, потім — перед суспільством.

від куріння!

в курінням своєю

озицією

сь що дозволить

ших дітей

Що ви готові зробити, щоб підліток, який сьогодні гордо закурює посеред вулиці, завтра, побачивши Вас, викинув сигарету, а післязавтра дійшов висновку, що курити — це не круто, курити — це ненормально й відразливо?

«В американській школі курити — це ганьба!

Якщо хтось із підлітків курить — то це величезна таємниця. Для американських учнів найголовнішим у кожній школі є його команда — зі спорту, танців, оркестр тощо. Найбільшим жахом є виключення з команди, тобто втрата певного статусу. Куріння є причиною, через яку людину виключають з команди. Саме тому курці в американській школі — це «лузери», яких обходять стороною. Американські підлітки, на відміну від українських, вважають сигарету не модним атрибутом, а негативним, відштовхуючим фактором у стосунках».

*Устінова Олександра, з 2001 по 2002 р.
учениця Quinlan Ford High School, штат Texas*

Куріння — це виклик розумові.

За статистикою, 68% курців хотіли б кинути курити, але не можуть цього зробити!

«...Ми погоджуємося з переконанням переважної більшості медиків та науковців про те, що куріння сигарет викликає залежність. Кинути курити може бути дуже важко, але це не повинно зупиняти курців, які хочуть кинути курити».

Компанія «Філіп Морріс»

Отже, по суті, тютюн — це наркотик. Якби звичка курити виникла сьогодні, коли відомі наслідки для здоров'я, її, безумовно, заборонили б як небезпечну для суспільства. Нікотин діє на мозок, у результаті чого виділяються додаткові порції таких речовин, як серотонін, дофамін та інших, які можуть викликати стан емоційної стабільності та задоволення. Тому звичка курити швидко перетворюється на залежність — і щоразу курцям необхідно підтримувати рівень нікотину в організмі, щоб почувати себе «нормально».

Тому просто знати, що курити — це погано, нічого не змінить. Залежність від нікотину означає, що курцеві потрібна допомога, щоб позбутися куріння. Щоб 68% курців здійснили свою мрію та кинули курити, потрібно діяти і державі, і всім громадянам — кожному на своєму місці. Ми знаємо, що епідемію куріння можна подолати. Адже людство вольовим рішенням уже залишило в минулому дуелі, кріпосне право та жертвоприношення. Проте на всіх нас чекає велика робота!

30

травня 2008 року відомі українці, які усвідомлюють небезпеку і епідемію куріння в Україні, підписали «Маніфест українців проти куріння».

З цього дня суспільство та держава в боротьбі з курінням разом!

Щороку в Україні близько 200 тисяч людей назавжди кидають курити. Безкоштовно та миттєво зробити собі такий царський подарунок можете й Ви, якщо Ви є курцем! Для того, щоб перестати щогодинно робити своє тіло гіршим, для того, щоб пишатися собою все життя і знати, що ви людина, яка здатна на вчинок.

Кинути курити — це одне з найправильніших рішень усього вашого життя!

І насолода від його здійснення варта того, щоб серйозно підійти та попрацювати для цього.

Поради, як кинути курити, Ви можете отримати, наприклад, з культової книги Алана Карра «Легкий спосіб кинути курити», яку можна завантажити з Інтернету.

Популярну та наукову інформацію про тютюнокуріння Ви можете знайти в книзі «Табак и здоровье», Київ, 2004 р., яка також викладена в Інтернеті.

Український Інтернет-ресурс з найповнішою інформацією про проблеми куріння: www.adic.org.ua/coalition/

Що робити, якщо я хочу кинути курити?

У вигляді алгоритма процес підготовки до відмови від куріння виглядає так:

1. Чітко визначте Ваші особисті причини позбутися куріння — неможливо кинути курити для когось, це робиться лише для себе.
2. Подумайте, які у Вас особисто можуть бути альтернативи для проведення того часу, який Ви зараз зазвичай проводите з сигаретою.
3. Дізнайтеся, чи потрібні Вам ліки для припинення куріння (для багатьох вони не потрібні), і якщо так, то які саме і де їх можна придбати.
4. Сплануйте, як Ви будете вирішувати проблеми, що виникнуть після відмови від куріння. Якщо Ви вже безуспішно кидали, згадайте, в якій саме ситуації Ви почали курити, та підготуйтеся до неї.
5. Домовтеся з друзями та родичами про підтримку, нейтралізуйте провакції з боку тих, хто може завадити Вам.
6. Придумайте подарунки, які Ви дозволите собі за свої успіхи!

Маніфест українців проти куріння

Ми, небайдужі громадяни України, виступаємо з закликом до української громади та влади України розпочати чесну та системну боротьбу проти куріння.

Сьогодні — 30 травня 2008 р. — ми оголошуємо війну курінню. Закликаємо всіх сучасних людей — курців та некурців — приєднатися до нас.

Ми виходимо з того, що українці досі до кінця не збагнули, що вони роблять із собою.

Курець у середньому живе на 15 років менше, ніж людина, яка не курить.

В Україні курить майже кожна друга доросла людина — 42%. У рейтингу, який фіксує поширеність куріння, ми серед аутсайдерів — сьомі знизу серед 132 країн.

Людина стає курцем дитиною або в юному віці — більше половини до 18 років, а більше 10% — у віці до 10 років.

В Україні за останні 15 років поширеність куріння збільшилася. Більше стала курити молодь, особливо дівчата та жінки.

Таким чином, українська держава демонструє, що не може самотужки подолати епідемію куріння. Тому сьогодні ми — сучасні й небайдужі українці — починаємо чесно та наполегливо боротися проти куріння. Країни, які розпочали боротьбу з курінням раніше, змогли зменшити його в декілька разів. Наприклад, у Канаді в 1963 році курило 49% населення, а в 2005 році лише 15%.

Що заважає Україні пройти цей шлях?

Ми усвідомлюємо, що авторитет у суспільстві зобов'язує насамперед до відповідальності, тому

обіцяємо:

– пропагувати новий стиль успішної поведінки, вільної від куріння;

– не використовувати у своїй роботі образи, які популяризують куріння, та закликаємо до цього представників інших творчих професій — журналістів, режисерів, письменників, музикантів, кліпмейкерів тощо;

– відмовлятися від участі у проектах, спонсорованих тютюновими брендами;

– не курити у громадських місцях і закликати всіх курців відмовитися від куріння на публіці й там, де це може зашкодити здоров'ю інших людей, особливо дітей;

– відвідувати ті бари й ресторани, в яких забезпечене моє право на чисте повітря; навіть якщо я курю, мій одяг не має бути прокуреним;

– допомагати людям, які хочуть кинути курити, наприклад, подарувати близькій людині книгу з рекомендаціями про те, як кинути курити, зокрема, книгу Алана Карра «Легкий спосіб кинути курити».

Ми закликаємо нашу державу якнайшвидше виконати зобов'язання, які вона взяла на себе, ратифікувавши у 2006 році Рамкову конвенцію ВООЗ щодо боротьби проти тютюну, та зробити три конкретних справи:

- 1** Підняти ціни на сигарети, щоб діти не могли їх так легко купувати.
- 2** Заборонити будь-яку рекламу тютюнових виробів, у тому числі через Інтернет, спонсорство та промоакції.
- 3** Захистити громадськість шляхом забезпечення базового права для кожної людини не вдихати тютюновий дим.

Також ми

закликаємо:

провести антитютюнову кампанію в ЗМІ та забезпечити надання в закладах охорони здоров'я ефективної лікувальної допомоги для осіб, які бажають позбутися тютюнокуріння.

Ми знаємо, що епідемію куріння можна здолати.

Для цього держава та кожен з нас маємо працювати разом!

«Маніфест українців проти куріння» підписали:

Вакарчук Святослав, **лідер гурту «Океан Ельзи»**
Вінницька Альона, **співачка**
Гайтана, **співачка**
Єфросініна Маша, **телеведуча каналу «Інтер»**
Каменських Настя, **співачка**
Карпа Ірена, **письменниця, телеведуча**
Кіпіані Вахтанг, **журналіст**
Клочкова Яна, **олімпійська чемпіонка з плавання**
Козловський Віталій, **співак**
«Крем'Л», **гурт**
Курков Андрій, **письменник**
«Lama», **гурт**
Лігачова Наталія, **шеф-редактор проекту**
«ТелеКритика»
«New'Z'cool», **гурт**
«OT VINTA», **гурт**
Підкопаєва Лілія, **олімпійська чемпіонка**
зі спортивної гімнастики
Положинський Сашко, **лідер гурту «Тартак»**
Потап, **співак**
Пустовіт Лілія, **дизайнер, президент Синдикату Моди України**
Ступка Остап, **актор**
Сумська Ольга, **актриса**
UGO, **співак**
Фагот, **лідер гурту «ТНМК»**
Фоззі, **лідер гурту «ТНМК»**
Фома, **лідер гурту «Мандри»**
«XS», **гурт**
Чапкіс Григорій, **Заслужений артист України,**
лауреат міжнародних конкурсів, танцмейстер Віденських балів,
незмінний суддя 3 проектів «Танці з зірками»
«Queen\$», **гурт**

Брошура створена за сприяння організації
«Коаліція громадських організацій та ініціатив
за вільну від тютюнового диму Україну», а також
кампанії «За майбутнє без куріння».

Упорядники висловлюють подяку
Костянтину Красовському,
співробітнику міжнародного бюро ВООЗ,
за участь у підготовці брошури.

Наклад: 3 000 примірників
Кольороподіл та друк: ТОВ «Перфект Стайл»
Замовник: ТОВ «Красні комунікації»