• Курение и ваше здоровье. Даже ребенок знает о том, что курить вредно. В детском организме даже от двух-трех выкуренных сигарет формируются необратимые процессы, влияющие на рост и формирование детского организма.

• Курение «бьет по семейному кошельку». Российский курильщик, который выкуривает в день 1 пачку сигарет высшего класса, тратит на сигареты около 60 000 руб. в год! Это означает, что за 10 лет заядлый курильщик может выкурить небольшой автомобиль.

• Курение подростков — одна из важных проблем российского общества. Проблема подросткового курения становится все острее. Все больше подростков оказываются втянутыми в курение со школьной скамьи. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще.

Смертельная доза никотина для взрослого — пачка, выкуренная сразу. Для подростка — пол пачки! Недаром говорят: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить трех лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2—3 сигарет — из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

• Вред курения для окружающих. Курение является одной из ведущих причин заболеваемости и преждевременной смертности современного населения. В России от причин, связанных с курением, ежегодно умирают около 300 тысяч человек. Но курение вредит здоровью и убивает не только курильщиков, но и некурящих, живущих или работающих с курильщиками. В настоящее время научно доказано, что так называемое пассивное, или недобровольное, курение, т. е. вдыхание табачного дыма, может наносить существенный вред здоровью некурящих лиц.

• Курение и пожары. Для России проблема «сигаретных» пожаров весьма актуальна. По данным московской пожарной инспекции, только в 2005 г. в жилом секторе Москвы было 12 286 пожаров, причем более трети из них (35,4%) возникли из-за непотушенных сигарет.

• Курение и запах. Курильщика всегда сопровождает специфический запах. И здесь никакие жевательные резинки не помогут! Запах от сигарет на несколько часов остается в волосах человека. А подобный запах не всем приятен (например, большинству беременных женщин). Запах табака не пройдет, пока вы не бросите курить.