

تمباکو نوشی نوں ترک کرنا حمل دے دوران اے اوس توں علاوہ وی چنگا محسوس کرن وچ تھاڈی مدد کر سکدا اے۔

تمباکو نوشی نوں ترک کر کے ٹسی خود نوں بوہتا پُرسکون، مضبوط اے
زچگی دے تقاضیاں توں بہتر طور تے نیڑن دے قابل محسوس کرو گے، جو
تہانوں اپنے بال نال چنگا ویلا لنگان دے قابل بناوے گا۔



تمباکو نوشی ترک کرن بارے سوچنا سدھی راہ تے جان دا اقدام اے۔
تہاڈے راضی ہون تے معاونت تہاڈی مدد لئی دستیاب اے۔

تحقیق ایہہ ثابت کردی
اے کہ تمباکو نوشی نوں
ترک کرنا بے چینی اتے
ڈپریشن دیاں علامتاں
نوں گھٹا سکدا اے۔

برٹش میڈیکل جرنل (BMJ), 2021

تمباکو نوشی ترک کرنا ایہہ کر سکدا اے:



تہاڈے مزاج اتے
مجموعی نشوونما نوں
بہتر بنا سکدا اے



تہاڈے جسم اتے ذہن
نوں فائدہ دے سکدا اے



تہاڈی اپنے بال نال
مضبوط رشتہ قائم کرن
دی صلاحیت نوں بہتر
بنا سکدا اے



تہانوں زیادہ پراعتماد
محسوس کرن وچ مدد
دے سکدا اے



تہانوں دستیاب معاونت بارے پور جانن لئی اپنی دائی، صحت دے وزیٹر
نال گل کرو یا smokefreesheffield.org وزٹ کرو۔