

Te mukes e cigareti/ te na maj phabares len kana san khamni thaj pala kodo, kerel te avel tuke maj mishto.

Kana mukes e cigareti, shaj te hakijares tut maj kalmo, maj zurali thaj te biris te maj mishto te les tut pala le pharimata save si kana san dej, si tut maj but vrama kire bebesa/chavoresa.

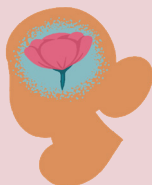


Kana des tut gindo te mukes e cigareti, si jekh paso karing o lacho drom.
Si tu dumo/suporto kana san tu gata.

Kana mukes e cigareti shaj:

Le rodimata sikaven ke
kana mukes e cigareti
kam aven maj cira
simptomura katar dar
thaj depresija.

*British Medical Journal
(BMJ), 2021.*



Te avel mishto
anda kiro
trupo thaj gogi



Lacharel ki situacija
thaj kiro generalno
mishtipe



Zutil tut te
hakijares ke si tut
maj but kontrola



Del tut vast/dumo te
phandes tut/ te aves
pashe kire bebasa

De duma kire babicasa/ e dzuvli so del tut vast te bijanes, so lel sama
pe tute ande spita/bolnica vaj dikh o website smokefreesheffield.org te
shaj te arakhes maj but informacija pala o dumo so shaj te del pes tuke.

