

Te shudes e sivari

Te shudes e sivari si individualno bajo, chirro bajoj. Si te kames te shudes thaj te parruves chirre rutini, o drom naj mindik vorta. Shaj rodes zhudipe, te shaj aches njerime kana shudes e sivari.

Jvva buth manush zhanen ke naj mishto te pen sivari sa jekh pen le.

Sostar? Anda kodo ke o stato sichol la nikotinaso thaj kothar mangel les o stato.

Ale shoha naj za dolmut te shjudes , tjo stato kesdjil sigo te lel te shatjarel pes.

Te shuves tuke opre

Shuthan tuke opre te shudes e sivari ? Supper ! Abba shutan o angluno paso kaj cho nevo trajo, te shuves tuke opre thaj te aves chacho karing tute korkori si importante kana si te shudes e sivari.

Sako manush si individualno, hunjenge si maj letko thaj hunjenge maj paroj.

Skirin tuke thele sostar kames te shjudes, thaj shuv tuke kodo papiroshi varikaj kaj dikhes les, te pominis tu tut sostar shudes len thaj vi te del tut kodi zor so trobuj tut.

Te pes sivari si jekh choro sicharipe!!

O sicharipe si e kija te shudes e sivari thaj vi te des pe dosh sotar pes e sivari.

E sivari si jekh drabb (narkotika) kana zhal avri e nikotina anda stato, kames pale te perres cho statos nikotinaso, sar kana san trushalo, thaj kames paji. Thaj vi si jekh bajo so sichos te kerres. Kana san nervovo, san manushenca vaj kanna naj tut so te kerres, atunchi shaj cirdel tut maj buth.

Jiva but manush shude e sivari, thaj zhanas ke o tobako nasvaljarel buthen thaj vi mudarel, pharroj o paso te lelpe.

Si nasvaljimata kaj direkt panglej e civarende, karink 40 nasvaljimata, sar raka, jileske thaj bukenke nasvaljimata.

Sako tuv kaj cirdes, si andre opral e 4000 kemikalora, 50 anda lende si direkt kasave kaj akaren avri e raka.

Misthoj te zhanes so kerdjolpe ando stato kana ashaves te pes sivar, sar abstinto,

vaga, stersso, so te keres tusa, thaj njervi.

O abstineso aglunimastar shaj avel zuralo, mishoj te miskis tut buth thaj te arakes variso te keres, te les cho muj kana avel o abstinsos.

Vaga , but manush len te han maj buth kana shuden e civari anda kodo mishtoj te kezdis te mishkis tu maj buth.

Njervi thaj stresso, shaj les kontakto e manushenca po v rdcentralen, si forum p  internet vaj appar kaj shaj cirdes thele ando telefono so shaj zhutin tu kana len tut le njervi vaj stress.

ZHutipe kathar e Doktura vaj apoteka

Buth manush chi zhanen che chorrej e sivari, ke zuralo pangljipe si len.

Mishtoj te les kontakto che doktorosa kana kames te shudes e sivari, cho doktoro shaj zhutij tut alje e maj bari butji pe tu ashol.

Von shaj den tu tips soski metoda passolij tuke maj feder