

“Taobh a-staigh 3 latha thig àrdachadh air an ìre spionnaidh agad”

bris a-mach airson corp nas fhallaine

Cha leig thu a leas feitheamh glè fhada gus buannachdan fhaicinn cho luath 's a stadas tu.

An-dèidh...

20 mionaid tillidh do bruthadh-fala agus do bhuille cuisle gu ìre àbhaisteach

24 uairean a-thìde bidh do chorp saor bho ghualan aon-oscaid

48 uairean a-thìde tha do bhuadhan blais is fàileidh gu mòr nas fheàrr

72 uairean a-thìde bidh tarraing-analach nas fhasa dhut agus thig adhartas air an ìre spionnaidh agad

3-9 mìosan thig adhartas air casadaich, agus air duilgheadasan crònain is analach sam bith

“Àrdaichidh seirbheisean casg-smocaidh do chothrom soirbheachaidh ceithir-fillte”

Loidhnichean-taic

Alba	0800 84 84 84
Sasainn	0800 169 0 169
A' Chuimrigh	0800 169 0 169
Eireann a-Tuath	0800 85 85 85
Leatromachd	0800 169 9 169
Loidhne-stad	0800 00 22 00
no post-d	stopsmoking@quit.org.uk



www.nosmokingday.org.uk

Tha Latha Gun Smocadh air leth taingeil airson an taic ionmhais a thug Bòrd na Gàidhlig dhaibh

Tha Latha Gun Smocadh na charthannas clàraichte 1006714 (Sasainn), SC039318 (Alba)

bris a-mach agus thoir duais dhut fhèin chan fhada gus am faic thu na buannachdan ionmhais.

1 latha = £6 Màl film no grunn irisean

1 seachdain = £42 Brògan, togail iomhaigh-aghaidh, iteal saor no DVDan, geama balla-peant, latha aig na rèisean

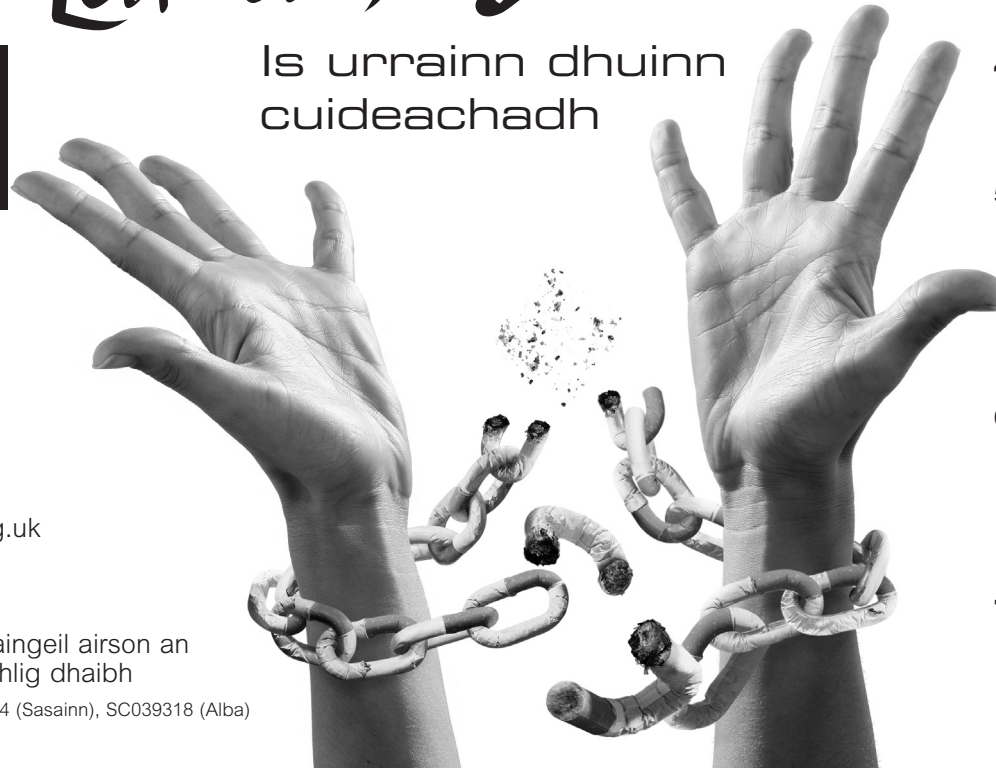
1 mìos = £182 Latha anns na bùthan no tiocaidean ball-coise prìomh lìog, latha aig railidh chàraichean

1 bliadhna = £2,184 Cidsin ùr, seudan dealbhaiche, càr no suidht leathar fìor-mhath

“Taobh a-staigh mìos faodaidh tu còrr is **£180** a shàbhaladh”

bris a-mach air Latha Gun Smocadh

Is urrainn dhuinn cuideachadh



Deiseil gus briseadh a-mach?

Seo beagan rabhaidhean is comhairle

- 1 Suidhich ceann-là** - Is e Latha Gun Smocadh **Diciadain 10 Màrt 2010** àm math airson stad còmhla ri milleanan de dhaoine eile. Rach gu www.nosmokingday.org.uk airson cuideachaidh, fiosrachaidh agus taic.
- 2 Faigh cuideachadh ionadail an-asgaidh** - Iorg an t-seirbheis stad smocaidh an-asgaidh as fhaigse ort le bhith a' cur fios chun loidhne-taic gu h-iseal. Le taic bhuapa agus làimhseachadh dhrugaichean dearbhte tha e ceithir tursan nas buailtiche gun soirbhich leat le bhith a' stad den smocadh.
- 3 Dèilig ri ais-tharraing nicotain** - faodaidh an lèigheadair neo an dotair agad bruidhinn riut mu na làimhsichidhean dearbhte as urrainn dùblachadh do chothroman soirbheachaidh.
- 4 Innis dha do chàirdean agus dha do theaghlach** - faigh taic bhuapa gus do chuideachadh le bhith a' soirbheachadh.
- 5 Dèan liosta de na h-adhbharan a tha thu ag iarraidh stad den smocadh** - gus a bhith nas sunndaiche, airson a' chlànn agad no gus airgead a shàbhaladh; cum an liosta faisg ort gus iad sin a chuir nad chuimhne tro amannan duilich.
- 6 Bi eòlach air na bhios dùil tachairt** - bidh e duilich dhan mhòr-shluaigh stad den smocadh ach tòisichidh e a' fàs nas fheàrr an-dèidh dìreach beagan làithean - cùm nad chuimhne na buannachdan a thig bho bhith a' stad.
- 7 Thoir duais dhut fhèin** - smaoinich air rudan a chòrdas riut a gheibh thu leis an airgead a shàbhalas tu.