



# Are you chewing sada, zarda and paan? Get support to give up this *Ramadan*

Quit Right Tower Hamlets are helping people to give up sada, zarda and paan before, during and after Ramadan.

## What does it contain?

- Tobacco
- Cancerous chemicals
- Ash
- Betel Nut
- Additives
- Lime Paste (Chun)

## What are the long term effects?

- Oral Cancer
- Heart Disease
- Discolouration of gums and teeth
- Stomach and mouth ulcers
- Gum disease
- Addiction

SCAN ME



For free advice and support including  
Nicotine Replacement Therapy

Call: 0207 882 8230

Visit: [quitrightth.org](http://quitrightth.org)





# আপনি কি সদা, জর্দা, সুপারি চিবিয়ে যাচ্ছেন? সমর্থন পান এবং এই রমজান ছেড়ে দিন

কুইট রাইট মানুষকে রমজানের আগে, সময় এবং পরে ছেড়ে দিতে সাহায্য করছে।

## এটা কি ধারণ করে?

- তামাক
- ক্যান্সার রাসায়নিক
- ছাই
- সুপারি
- চুন পেস্ট (চুন)

## দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব কি?

- মুখের ক্যান্সার
- হৃদরোগ
- মাড়ি এবং দাঁতের বিবর্ণতা
- পেট এবং মুখের আলসার
- মাড়ির রোগ

SCAN ME



নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপি সহ বিনামূল্যে  
পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য

কল করুন: 0207 882 8230

ভিজিট করুন: [quitrightth.org](http://quitrightth.org)

