

500 نيتوكين ترزید رجتم ریثأت مییقت

2024 فی عیماج بلاط

ةلصفم دمدم

نیتوکین ترزید رجتم نع ةیفلیخ

ثحبلا ةیجهنم

ةساردلای جئاتن

لبقتسملا تاییجیتارتساو تاییصوت

نیتوکین ترزید رجتم لوح ةلوادتملا ةلئیسأل

لاخو، بابشلای تائف نیتوکین ترزید رجتم راشتنای ف اظوحلم اذیت اندهش، 2024 ماع فی

مناعرس، ةیغبتملا تاجتملا قوس فی ةدیج ةرهاظک تادبیتلا، رجتملا هذه. نیتوکین عیماجلا بالطل

تحتایبلمتلا نیتوکینلا تاجتمنم نم ةعونتم ةومجم ةدمدم، بابشلای ةفاقث نم أزجتی ال ءزج

مهم ةیهمه ایلع ءوضلا طلست اهمیقت ددصب نحتی تلال ةساردلای. ةیمرملا ةلئیسال هذه تالیضفتو

مجتالای حاونلا نم اذی نکلو ةیحصلا ةیحانلا نم طقف سیل، نیتوکین عیماجلا بالطل ایلع رجتملا هذه

ةیمداکأل او

سأل لب، غبتملا تاجتمنم لعیب طاقن درجم دعت لم نیتوکین ترزید رجتم نأ فی ککردن نأ مهملا نم

لوقی. مهمتایح طمن نم ءزجک اذی نکلو تاجتمنم لعیب طقف سیل بابشلای اهداتری عجمت زکارم

عشلای نإ: بابشلای ایلع غبتملا ریثأتو عیماجلا سفنلا ملعی فی ریبخ، یلع دمحم روسی فوربلا

هتسا وحن ةیعامتجالا تاهجوتلا فی ةقیمة تاریغت سکعت بابشلای نیتوکین عیماجلا هذه ةدیازتملا

اھتاریثأتو ةرهاظلا هذه مهفل ةقمم ةساردی عدتسی امم، ةیغبتملا تاجتمنم او نیتوکینلا

تو أيجهنم آجهن بلطتي نيي عمجال بالطلا لى ل نيتوكين ترزید رجاتم ریثأتل قیق دلأ مهفلا نإ
ا اذه علم ىلإ فدهت ةساردلأ هذہ . ةی عمجال او ةی سفنلأ او ةی حصلأ بناوچلأ نم لك رابتعالأ یف ذخأی
وکی نلأ کالہتسا تاریثأتب ةقلعتملا ةی لمعلأ تآی بدألأ یف أمیق أماہسإ ک لذب ةم دقم ، یفرعملا
بابشلأ نیب .



نیتوکین ترزید رجتم نع ةیفلخ

لاجم یف ةدئار ةی راجت ةم ال عک نیتوکین ترزید رجتم روهظ قاوسألأ تدهش ، ةریخألأ تاونسلا یف
م میدقت ةرکفب رجتملا اذه سسات . نیی عمجال بالطلا نیب ةصاخ ، بابشلل هجوملا نیتوکینلأ
غبتلل لئادب نع ثحبی یذلأ بابشلل لیج تالیضفتو تاجایتحا یبلت ةرکتبم نیتوکین
یدیلقنلا .

نیتوکین ترزید رجاتم روهظ خیرات

لأول مرة أو أن يكون ذلك من حيث المبدأ من عدمه. من حيث المبدأ، فإن الأمر يتعلق بالثقافة والتقاليد، وليس بالضرورة بالدين. من حيث المبدأ، فإن الأمر يتعلق بالثقافة والتقاليد، وليس بالضرورة بالدين. من حيث المبدأ، فإن الأمر يتعلق بالثقافة والتقاليد، وليس بالضرورة بالدين.

نيتوكين ترزید تاجت نمل ةصاخلا ةيبداجلا

المقال الأول من بابशल عقائد ةبطاخم ىل ع اهتردقو اهعونتب نيتوكين ترزید رجتم تاجت نمل زيمتت ساننت يتل تارايخلا نم ةعساو ةومجم رجتملا رفوي، رخبملا نيتوكينلا اعاونأ ىل ةينورتكليلإ ةبوغرم اهتاجت نمل لعجت ةيرصعلا ميامصتلاو ةينغلل تاهكنلا. ةفلتخملا تاليفتلاو قواذلاً ةعتمم و ةديرف ةيكال هتسا براجت نع ثحب يذل دي دجل لي جلا ني بصاخ.

سقلنلاو مادختساللا ةلوهس انم، بابسأ ةدعل نيتوكين ترزید تاجت نمل نوي عم اجلا بالطلا لصف ي ل باناج ىل، لم اوعلا هذه. نيرخال ىل ع رثؤي ناخذ جات نل نود نيتوكينلا باب عاتمتساللا ةينانكم ىل سقم أرايخ نيتوكين ترزید رجتم تل عج، ةيعامتجا ةيلوؤسمو ةيلع ةدوج رييعامب ةيراجتلا ةمالعلا بالطلا نم دي دجل.

بايكولس يفتاريغت طقف سكي عي ال بابشلا ني ب نيتوكين ترزید رجتم ةيبعشو راشتنا نل عامتجالا ةفاقثلا يفلوحت ىل إي أضيأ رييشي هنكلو كال هتساللا

ثحبلا ةيجهنم

رتةل ماش ثحب ةيجهنم ميمصت مت، نيي عم اجلا بالطلا ىل ع نيتوكين ترزید رجتم ريثأت مهفل تاجت نمل يسفنلاو يحيصل رثأل مبيقت وه ثحبلا اذه نم فدهلا. ةقوئومو ةقيقد تانايب عمج لوسل او يميداكلأ اءألا ىل ع اهريثأت ىل إي ةفاضل اب، بالطلا ىل ع رجتملا نم ةمدقملا نيتوكينلا يعمتجالا.

نيتوكين ترزید رجتم ريثأت مبيقت ةيفي كح رش

تاما لول عملا عمجل عي عماج بل اط 500 نم قرات خم قعوم جم يلع اه عي زوت مت ق لصفم تانا يبتسا ري و طت مت
ذ ي ل ا ق فاض ا ل اب . مهت حصو ق ي موي ل ا مهت ا ي ح ي لع اه ري ثأت و ني توك ي ن ترزي د تاجت نم مل مهم ادختسا
مهت ا روصت و مهت ا راجت ل قمع أ مهف يلع ل و صحل ل بال طلا نم قني ع عم ق ي صخش تال باقم ءارج ا

قمدختسم ل ا ثحبل ا تاودأ

تاجت نم مادختسا بنا و ج فل تخم ي طغت و ق ل ماش نوكت ل تانا يبتسا ل ا مي مصت مت : تانا يبتسا
كول سل ا ي ف تاري غت ل او ، قظو ح ل مل ا تاري ثأت ل ا ، مادختسا ل ا ءارو ع فاودل ا كل ذ ي ف امب ، ني توك ي ن ل ا
ق ي مي د ا ك أ ل او ق ي ع ام ج ا ل ا .

ب طاع ل ا رث أ ل او ق ي صخش ل ا ب راجت ل ا س ك عت ق ي ع و ن تانا ي ب عمجل تال باقم ل ا مادختسا مت : تال باقم
ني توك ي ن ترزي د تاجت نم مادختسا ل ا ي سفن ل او

ن ا ي ب ت سا ل ا نم قع م جم ل ا تانا ي ب ل ا مي ق ت ل ق ي ئ اص ح ل ا ل ي ل ح ت تاودأ ت مدختسا : تانا ي ب ل ا ل ي ل ح ت
ني توك ي ن ل ا تاجت نم مادختسا ب ق ط ب ترم ق د ح م تاه ج و ت و ط ا نم ا دي د ح ت ب ح م س امم ، تال باقم ل او

توك ي ن ترزي د ر ج ت م ري ثأت ل و ح ق ل ل ح م و ق و ث و م ي و ر مي د ق ت ي ل ا ث ح ب ل ا ف د ه ي ، ق ي ج ه ن م ل ا ه ذ ه ل ا ل خ نم
ق و ث و م ل او ق د ل ا نامض ل ق ي ان ع ب تاودأ ل ا مي مصت مت . ني عي عم ا ج ل بال طلا قاي ح ل ق فل تخم ل ا بنا و ج ل ا

ق ي ل ب ق ت س م ل ا تاي ج ي ت ا ر ت سا ل ا او تاي ص و ت ل ل ان ي ت م ا س ا س ا ر ف و ي امم ، ج ئ ا ت ن ل ا

ق س ا ر د ل ا ج ئ ا ت ن

د ر ج ت م ري ثأت ب ق ل ع ت ت ق م ه م ج ئ ا ت ن ن ع ق س ا ر د ل ا ت ر ف س ا ، ق ل ص ف م ل ا ث ح ب ل ا ق ي ج ه ن م ق ي ب ط ت د ع ب
ق ي د س ج ل ا تاري ثأت ل ا مي ق ت ل قع م جم ل ا تانا ي ب ل ا ل ي ل ح ت مت . ني عي عم ا ج ل بال طلا يلع ني توك ي ن
م ج ا ل ا كول سل او ي مي د ا ك أ ل ا ء ا د أ ل ا يلع اه ري ثأت ي ل ا ق فاض ا ل اب ، ني توك ي ن ل ا تاجت نم ل ا ق ي سفن ل او

ق ي س ف ن ل او ق ي د س ج ل ا ق ح ص ل ا يلع ري ثأت

ت ن ع او غ ل ب أ ني توك ي ن ترزي د تاجت نم نوم دختسي ني ذل بال طلا ق ي ب ل ا غ ن ا ي ل ا ج ئ ا ت ن ل ا ري ش ت
ج ا ل او زي ك ر ت ل ا ي ف ا ن س ح ت بال طلا ض ع ب رك ذ ام ني ب . ق ي س ف ن ل او ق ي د س ج ل ا مهت حص يلع ق ت و اف ت م

م ل ا ق ل ق ل ا ل ث م ق ي ب ن ا ج ر ا ث آ ق ظ ح ا ل م ب ن و ر خ آ د ا ف ا ، ني توك ي ن ل ا تاجت نم مادختسا د ع ب ءا خ ر ت سا ل ا ب

مونللا في تابوعصو

ي مي دالك ألاءا ألى ع ريثأت

ن ترزيد تاجت نم مادختسا نبالطلا ضعب لاق. ةنيابت م جئاتنلانا تناك، ةي مي دالك ألاءا ةي حانلانا نم
ف. يساردلانا مهئادأ في نسحت لىلإ يدأ امم، ةساردلانا ءانثأ نيزكرمو نيزققيتسم ءاقبالا لىل ع مهءعاس
نأ لىلإ ريشي امم، ي مي دالك ألاءا روهءتو زيكرتلانا في ةبوعص نع نورخآ بالط غلبأ، لباقملا
دارفألانا نيب ريبك لكشب فلخت

ي عامتجالا كولسلانا لىل ع ريثأت

لكي دق نيتوكين ترزيد تاجت نم مادختسا نبالإ ةساردلانا تراشأ، ي عامتجالا كولسلانا ةبس نلانا
نيتوكيتو ةي عامتجالا ءومجم في جامدنالا مهيلع لهسي هنا بالطلا ضعب دجو امنيب. ةدقعم تاريثأت
نع لاصف نالانا وأ ءلزلع لانا روعشب نورخآ دافأ، نيتوكينلانا مادختسا براجت ءكراشم لالاخ نم تاقااص
نيتوكينلانا لىل ع مءختسم لاريغ

تانايب لىل ع

تاريثأت لانا نيتوكينلانا تاجت نم مادختسا نيب ةدقعم ءقالع دوجو نع فشك تانايب لىل ع
لىلإ ءجالا لىل ع ءكؤت جئاتنلانا هءه. نبي عامجالا بالطلا ءايح نم ءءءتم بناوج في اهيلع ءبترتملا
نلانا مادختسا عم لمءتالانا دنع نزاوتم

اكتشف الطريقة الجديدة للإقلاع عن التدخين



ل بقت سمل ا تاي جي تارت ساو تاي صوت

، نني عم ا جال بال طال ا ل ع ني توكي ن ترزي د ر ج ت م ري ث أت ب ة قل ع ت م ل ا ة س ا ر د ل ا ج ئ ا ت ن ي ل ا أ د ا ن ت س ا
م ي م ل ع ت ل ا ت ا س س ؤ م ل ل ة ه ج و م ت ا ي ص و ت ل ا ه ذ ه . ل ب ق ت س م ل ل ت ا ي ج ي ت ا ر ت س ا و ت ا ي ص و ت ة د ع م ي د ق ت
س ا ي ف ة م ا ل س ل ا و ي ع و ل ا ز ي ز ع ت ف د ه ب ، ب ا ل ط ل ا و ، ه س ف ن ن ي ت و ك ي ن ت ر ز ي د ر ج ت م ، ة ي م ي ظ ن ت ل ا ت ا ه ج ل ا
ن ي ت و ك ي ن ل ا ت ا ج ت ن م .

ة ي م ي ظ ن ت ل ا ت ا ه ج ل ا و ة ي م ي ل ع ت ل ا ت ا س س ؤ م ل ل ت ا ي ص و ت

ل ا ع م ، ن ي ت و ك ي ن ل ا ت ا ج ت ن م د ئ ا و ف و ر ط ا خ م ل و ح ة ي ع و ت ج م ا ر ب ذ ي ف ن ت و ء ا ش ن ا ؛ ة ي ع و ت ل ا ج م ا ر ب ر ي و ط ت
ة د ي ا ح م و ة ق ث و م ت ا م و ل ع م م ي د ق ت ي ل ع .

م ا د خ ت س ا ل ي ل ق ت ي ف ن و ب غ ر ي ن ي ذ ل ا ب ا ل ط ل ا ة د ع ا س م ل م ع د ج م ا ر ب ء ا ش ن ا ؛ ب ا ل ط ل ل م ع د ج م ا ر ب م ي د ق ت

ا ه ن ع ا ل ق ا ل ا و ا ن ي ت و ك ي ن ل ا ت ا ج ت ن م ل .

نيتوكين ترزید رجت مل تای صوت

برملا رطاخملا لیلقتو أناماً رثكاً تاجت نم ریوطت یف رامثتسالال: ریوطتلاو ثحبلا یلع زیکرتلا نیتوکینل مادختساب.

مہتاجت نم تاریثأتو یوتحم لوح قیققدو ءحضاو تامولعم میدقت: میلعتلاو ءیفافشلا زیزت لوؤسملا مادختسالال لوح یعولال.

بالطلل تای صوت

لبق اهتاریثأتو نیتوکینل تاجت نم لوح ءقثوم تامولعم یلع لوصحلل یعسلا: ءفرعملاو یعولال اہمادختساب.

ییقوتو نیتوکینل تاجت نم مادختسارو بابسألایف ءیانعب ریکفتلا: ءلوؤسم تارارق ذاختا اہب ءطبترملا رطاخملاو ءئاوفلا.

ءمءاخ

طلستو نییعمءاجال بالطلال یلع نیتوکین ترزید رجت ریثأت لوح ءلماش ءرظن ءساردلا ہذہ مدقت لوؤسمو أناماً رثكاً مادختسارو نامضل راکتبالاو، معدلا، ءیعتلا لمشي لمکتم جن یل ءءاجال یلع بالطلالو ءیمیلعتلا تاعمتجملل نکمی، تایصوتلا ہذہ ذیفنت لالخنم. نیتوکینل تاجت نم ل ءحص یلع ظافحل او نیتوکینل تاجت نم بعاتمتسالال نیب نزوات

نیتوکین ترزید رجت مل ءل وادتمل ءلئسأل

1. نیتوکین ترزید رجت مل وہ ام.

ب، بابشلل ءصصخملا نیتوکینل تاجت نم عیب یف صصختم رجت مل وہ نیتوکین ترزید رجت مل بوت یل ءرجت مل فدهی. ءینورتک لئل ءلئوسلاو، ءینورتک لئل ءلئوسلا، ءینورتک لئل ءلئوسلا کذلک یل لئلقتلا نیخدتلل ءدوجو أناماً رثكاً لئلئادب.

2. ءمادختسالال ءنمآ نیتوکین ترزید تاجت نم له.

لذعمو .يديلقتالانيخدتلابنراقم أنامأ رثكألبيدب نوكتل ةممصم نيوتوكين ترزيد تاجت نم
سمب اهم ادختساب حصنويو ،ةلمتحم ةيحص رطاخم كانه ،نيوتوكينلالي عيوتحي جتنم ي أعم لالحا
ةلمتحم لاراآلاب يعوو .

3. فيرخألراجاتم لناع أزي مم نيوتوكين ترزيد رجتم لعجي يذلا ام .

ةيلال ةدوجلا تاذا تاجت نم ل او تاهكنل نم ةعساو ةعومجم هم يدقتب نيوتوكين ترزيد رجتم زي متي
م اش تامولعم رفويو ةيلال ةيحص لاري اعلم ل اب رجتم ل مزتلي امك .بابش ل تاليفت ي بلت
ن ام أب هتاجت نم مادختسا ةيفيكي لوح ني مدختسم لل

4. تنترتن إال ربع نيوتوكين ترزيد رجتم نم ءارش ل نكمي له .

ي ام ،ينورتكل إال هعقوم لال خ نم تنترتن إال ربع ءارش ل ةينام نيوتوكين ترزيد رجتم رفوي ،معن
رسيو ةلوهس لكب اهئارشو مهل ةلضفم ل تاجت نم ل رايتخا ءالمعلل

5. نيوتوكين ترزيد رجتم نم معدلا وأ ةدعاسم لالي لوصح لاليننكمي فيكي .

ال ربع معدلا قي رقب لاصتال ءالمعلل نكمي شيح ،ةزيمتم ءالمع ةمدخ نيوتوكين ترزيد رجتم مدقي
لوح تاراسفتسال ،تاجت نم ل رايتخا في ةدعاسم لالي لوصح لالينورتكل إال دي رب ل