

نيرحب لاني توكين ترزدي تانوكم رفوت: مدختسملل نيرختلا ةبرجت ىلع تانوكملا كلت رثأ
أريثم وأوق أروعش يطيغي ةعفترم تايكمب دجاوتي يذلا نيرتوكينلاف. ةعتممو ةديرف نيرخت
رجت نيرخت ةبحسلك لعجت ةزيمم تاهكن ىرخألا ةيعيبطلا داوملا يفضت نيرحيف، مدختسملل
ةيئانثسا.



توكين ترزدي نيرختلا ةفلتخملا ضارغألا: نيرختلا تامدختسا
ةصرف نيرحب لاني توكين ترزدي نيرختلا ربتغى: نيرختلا لمأتل او يئرختسالا مادختسالا
نيرختلا صاخشألا نم ديدعلا مدختسي. ةشعنمو ةئداه تاظحلب عاتمتسالا او ةيمويلا طوغضلا نم
رتوتلا نم صلختلا و حوضوب ريكفتلا ىلع كلذ مهدهاسي ثيح، لمأتل او يئرختسالا
تلا و تافاقتلا نم أزجتى ال أعزج نيرختلا لكشي: نيرختلا ةبرجتلا يفاقتلا و يعامتجالا رودلا
سألا نيرب راكفألا لدابتو يعامتجالا لصاوتلا ةطحم نيرختلا ربتغى. تاعمتجملا نم ديدعلا يف

ةي عامت جال ات اقال عل او ةقي م عل ات اذاح مل ل أبسان مو أحي رم أوج قل خي وهف .ةلئاعل دارف أو

عأل أن اي حأ ني توكي ن ترزي دب ني خدت ل مدخت سئي :ناخدل اعاون أضع بل ي جال عل او ي بطل ا مادخت سالا

مومو .رتوتل او قل قل ل لثم ةي ضرمل اتال احل اضع ب في فختل هم ادخت سا نكمي ثيح ،ةي جال عو ةي ب

ةي ب ط ضارغل غبتل ا مادخت سا ل بق بي بطل ا ةراشت سا بجي

ترزي دب ني خدت ل ةبرجت ب عامت سالا ةي فيك :ني خدت ل قرط

ني توكي ن

تمم و ةعون تم ني خدت ةبرجت ني رجب ل ني توكي ن ترزي مدقت :ةفلت خم ل ناخدل ا مي دقت بي ل اسأ

ك: لذ ي ف امب ،ةفلت خم مي دقت قرط ةدع ل الخ

س ربع ني توكي ن ل او غبتل ا ةهك نب عامت سالا ني مدخت سمل ل نكمي ثيح :ةي دي ل قتل ا رءاج سالا

ةي دي ل قتل ا رءاج سالا

ي عون صي صخت نكمي ثيح ،أص صخت رثك أ ني خدت ةبرجت بي بانأل ا مادخت سا حي تي :بي بانأل ا

ل. لصف أ لك شب تاهك ن ل او

بي امم ،راضل ا ناخدل ا نم ةي ل الخ ني خدت ةبرجت ةي نورتك ل إل ا رءاج سالا رفوت :ةي نورتك ل إل ا رءاج سالا

بي ل سالا ني خدت ل ل مهس فنأ ضيرعت نودب تاهك ن ل اب عامت سالا اب ني مدخت سمل ل

ل ا نم ،ةنم أو ةي حص ني خدت ةبرجت ي ل ع ظافحل ل :ةحصل ا ي ل ع ظافحل ل ني خدت ل ل ةمي ل سالا تاءارج إل ا

ل: لثم ةمي ل سالا تاءارج إل اضع ب عابت

ة. ةدي جال ةي وهتل ل ةاوهم و ةص صخم نكم أم ي ف ني خدت ل ا

ة. ةقل غمل او ةماعل ا نكم أم ا ي ف ني خدت ل ا بنجت

م. ماظت ناب اهل ادب تساو ني خدت ل ل ةمدخت سمل ا تاودأل ا ةفاظن ي ل ع ظافحل ا

ترزي دب ني خدت ل ا ةبرجت ني سحتل :ةتمم و ةحي رم ني خدت ةبرجت ي ل ع ل و صحل ل ل ي حل او حئ اص ن ل ا

ة: ةي ل ات ل حئ اص ن ل ا قي ب طت نكمي ،ني توكي ن

ي. صخش ل ا كقوذ بسانت ي تال ا تاهك ن ل او غبتل ا اعاون أ راي خا

حيرمو وئداه وچ يفو ةبسانملا تاقوأل ي ف ني خدتلاب عاتمتسال

ةبرجتلاب عاتمتسال زي زعتل ني خدتلا ءانثأ لمأتل او ءاخرتسال

ني خدتلا ةبرجتلا ةي حصللا جئاتنلا : ةحصللا ىل ع ناخذلا ريثأت

ني توكين ترزيب

توكين ترزيب كلذ ي ف امب ، ناخذلل ضرعتلا ضرعي : ناخذلل ضرعتلل ةيسفنل او ةي دسجل راثآل

دتل اي دؤي نأ نكمي . ةري طخ ةي حص رطاخمل ني نخدملا ريغو ني نخدملل ةي درفل ةحصل او ةماعلا ةحصل

طغض ي ف ةدايزو ، ناظرسل او بلقلل صارمأب ةباصلا رطخ ةدايزلثم ، ةيبلس ةيسفنو ةي دسجل راثآ

قلقل او نامدإلا لثم ةيسفنلا تاريثأتلا ىل ةفاضللاب ، ةيسفننتلا فئاطولا روهدتو

د ي ف ةدوجوملا ةطشنلا ةداملا ، ني توكينلا دعوي : ني خدتلا ىل ع نامدإلا نع ةجتانلا ةي حصللا رطاخمل

ت ىل ةبغتلا ىل ع نامدإلا اي دؤي نأ نكمي . نامدإلا رطخل ني مدمختسملا ضرعت نع ءالوؤسم ، ني توكين

ف تاريغتلا او ، ةيباحسنالا تاساكتنالا كلذ ي ف امب ، ةي دسجل او ةيسفنلا ةحصللا ىل ع ةيبلس

بائتكال او ، قلقل او

بلا ةي ئاقولا تاءارجإلا لمشت : ني خدتلاب ةطبترملا ةحصللا لكاشملا ةيجالعل او ةي ئاقولا تاءارجإلا

بطل معدلا نع ثحبل او ، ني خدتلا نع ءانتمال لثم ، ني خدتلاب ةطبترملا ةحصللا لكاشم نم دحلل

اجالعل مادختسا نكمي ، كلذ ىل ةفاضللاب . ني خدتلا نع ءالقلاب جمارب ي ف ءكراشملا او ، يسفنلا او

ماعلا مهتحص ني سحتو نامدإلا نم صلختلا ىل ع صاخشألا ءعاسملا ةيكولسل تاجالعل او ةي ئاودلا

ببسب عمم جمل او ةي ئي بللا ىل ع راثآل : ناخذلل ي ئي بللا ريثأتلا

ني توكين ترزيب ني خدتلا

ئواهل ثولتلا رداصم زربأ نم ني خدتلا دعوي : ناخذلاب بسبب ءاوهلا ءدوج ىل ع ريثأتلا ءاوهلا ثولت

وبركلا ديسكأ ي ناث كلذ ي ف امب ، ءاوهلا ىل ءراضلا تابكرملا نم ءعونتم ءومجم ثاعبناب مهاسي

ةيبلس تاريثأتو ءاوهلا ءدوج روهدت ي ف ثولتلا اذهببستي . قبئزلاو صاصرلاو ني توكينلا او

ةي ناسن إال او ةي ئي بل ا ةحصل

ةي بل ا لى ل ع ني خدتل ا راآ رثؤت : ني خدتل ا ببسب تان او ي حل او ةي بل طل ا لى ل ع ةي بل سل ا راآل ا
م رطاخ م تان او ي حل ا ني خدتل ا ن ع جتانل ا ناخذل ا ضرعئ ي ثي ح ، ري بك لك ش ب تان او ي حل او ةي بل طل ا
ارقن ا ل او ةباص إال ا رطل ةي حل ا تانئ الك ل ا ضرعي و ي ئي بل ا نزاوتل ا لى ل ع رثؤي امم ، ثولت ل او مم ستل ا
أي عامت ج ا أي دحت ني خدتل ا ةرهاظ دعت : تاعمت ج م ا لى ل ع ني خدتل ل ةي داصت ق ا ل او ةي عامت ج ا ل ا بقاوع ل ا
ضو ةلئ اه ةي حص في ل ا كت لى ل ا غبتل ا لى ل ع رم ست م ا ل ا دامت ال ا ي دؤي ثي ح ، تاعمت ج م ل ل أي داصت ق ا و
ي جات ن إال ا لى ل ق ت لى ل ا ني خدتل ا راآ ي دؤت دق ، كل ذ لى ل ا ةفاض إال ا ب . ي حصل ا ماظنل ا لى ل ع ةي داصت ق ا
تاعمت ج م ا لى ل ع ةي حصل ا لك اش م ا ءبع نم

سحتل ةثي دحل ا دوهج ل ا : ني خدتل ا ةبرجت ي ف ري و طت ل او راكت بال ا

ني توكي ن ت رزي دب ني خدتل ا ةبرجت

نصت و غبتل ا جات ن إا تاك رش لى ع ست : ناخذل ا عي نصت و غبتل ا جات ن إا ل ا ج م ي ف راكت بال ا و ثحب ل ا
دهل ا ل ثم تي . ني م دخت م ل ا ةبرجت و تاجت نم ل ا ةدوج ني سحتل رم ست م ل ا ري و طت ل او راكت بال ا لى ل ا
نم ل ا ةدوج لى ل ع ظاف حل ا نمضت قرطب ناخذل ا جات ن إا و غبتل ا ري سحتل ةم دقت م ا ي ج و ل و ن كت ري و طت
ةي حصل ا صا و خل او تا هك نل ا زي زعت و

لى ل ا غبتل ل ةع نصم ل ا تاك رش لى ع ست : ني خدتل ا ن ع جتانل ا ررضل ا نم دحل ل ةثي دحل ا تاي نقتل ا
ت ل ل ا ل خ نم . ني خدتل ا ن ع جتانل ا ي حصل ا ررضل ا نم دحل ل ةركت بم ل او ةثي دحل ا تاي نقتل ا مادخت سا
فوت لى ل ا ن وف ده ي ، ةي كذل ا بي بان أ ل او ةي نورتك ل إال ا رء ا ج سل ل ا ل ثم ، ربك أ ةي حص ةم ي ق تا ذ تاجت نم
ني م دخت م ل ل ا ن ا م ا رثك أ و ةراض ل ق ل ل ا دب

رم ست م تاروطت غبتل ا عاطق ده شي : ناخذل ا تاجت نم ري و طت و غبتل ا ةعانص ي ف ةدي دحل ا تا هاجت ال ا
ط داوم مادخت سا تا هاجت ال ا هذه لم شت . ناخذل ا تاجت نم عي نصت و غبتل ا ةعانص ي ف ةدي دحل ا تا هاجت او
كت بم ني خدتل ا ةبرجت م ي دقت و حن مامت هال ا هي جوت و ، ةمارص رثك أ ةي حص ري ي اع م قي بطت و ، ةي وضعو
ةعتم مو

اكتشف الطريقة الجديدة للإقلاع عن التدخين



نيري رحبالا ني توكين ترزيد لوح ةعئاش ةلئسأ :ةعئاشلا ةلئسأ

كيني ترزيد نم ناخذلل صاخشأل ضرعت رطاخم لي لقتل اهذاختا بجي يتلا ةيئاقولا تاءارجإل ايه ام

هل ةصصخملا نكاملال ايف نيخدتلاو ،ةفيكملاو ةقلغملا نكاملال ايف نيخدتلا بنجتب حصني

؟ ني توكين ترزيد تاجت نم مادختسالا ةبسانملا رامأل ايه ام

ب بنجتو طقف نيغلابل دارفأل اىل عأرصتقم ني توكين ترزيد تاجت نم مادختسالا نوكي نأ بجي

نيرصاقلل

؟ ني توكين ترزيد تاجت نم مادختسالا ءاسنلل نكمي له

ني توكين اىل عيوتحت وأ ةيغب تاجت نم اى مادختسالا بنجت لاموخلال ءاسنلا اىل ع بجي ،ال

؟ ني توكين ترزيد يطاعتب ةقلغملا ةيحصلا تاريذحتلا ايه ام

سفننلا زاهجالو بلقلال صارمأب ةباصإل رطخ ةدايزو نامدإل ني توكين ترزيد تاجت نم ببست دق

؟نيتوكين ترزید نیدختل لئادب رفوتت له

ةیریبتل تاجت نمل او ینورتكل إلال رئاجسلا لثم لئادبلا نم دیدعلا دجوي ،معن

؟نيتوكين ترزید نیدختل نعالق إلال یف نوبغری نیدلا صاخشألل حئاصلنلا یه ام

ةیحصللا ەروشمل او مزالل معدلا یلع لوصحلل ەصتخملا ەیحصللا زكارم لل ەجوتلاب حصنی

یطاعت لیلقت یف نوبغری نیدلا صاخشألل ەدیفم نیتوكین ترزید تاجت نم نوكت نأ نكمی له

شستسا بجي نكل ،یدیلقتل نیدختل نعالق إلال دب نیتوكین ترزید تاجت نم نوكت دق

اهم ادختسا یف ەدبلا لبق بیبطللا

؟نيتوكين ترزید نیدختل ەفورعم ەیبناج تاریثأت كانه له

ءایع إلال او نایثغل او ەادصللا ەعئاشلا ەیبناجال تاریثأتلا لمشت دق

؟نيتوكين ترزید نیدختل نعالق إلال ەلمتحملا ەیحصللا دئوفا یه ام

و ەیسفننتلا او ەیبلقللا ەحصللا نیسحت یلإ نیتوكین ترزید نیدختل نعالق إلال یدؤی نأ نكمی

ةنمزم صارمأب ەباص إلال رطخ

؟نیدختل نعالق إلال ەطخ نم ەزجک نیتوكین ترزید تاجت نم مادختسا نكمی له

شستسا بجي نكلو ،نیدختل نعالق إلال جمارب نم ەزج نیتوكین ترزید تاجت نم نوكت نأ نكمی ،معن

ةبس انملا ەیحصللا ەروشمل یلع لوصحلل بیبطللا