

# ني توكي نل اة برجتب عتمتسا : رحسلا تاهكن

## ني رحبلا يف اديرفلا

ةلصفم امدقم :

ني توكي نل ترزي دب ني خدل لة فلخلم اضاغألا : ناخدلا تامادختسا

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب عتمتسا اة يفكي : ني خدل اقرط

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة جئاتنلا : اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

ني توكي نل ترزي دب ني خدل اة برجتب اة حصل اة لىل ع ناخدلا ري ثأت

نيرحبلال نيوتوكين ترزيد تانوكم رفوت :مدختسملل نيخدتلا ةبرجت ىلع تانوكملا كلت رثأ  
أريثمو أيوق أروعش يطيغي ةعفترم تايكمب دجاوتي يذلا نيوتوكينلاف .ةعممو ةديرف نيخدت  
رجت نيخدت ةبحسلك لعجت ةزيمم تاهكن ىرخألا ةيعيبطلا داوملا يفضت نيحيف ،مدختسملل  
ةيئانثسا



نوتوكين ترزيدب نيخدتلل ةفلتخملا ضارغألا :ناخدلا تامادختسا  
ةصرف نيرحبلال نيوتوكين ترزيدب نيخدتلا ربتغى :ناخدلل يلمأتلاو يئاخرتسالامادختسال  
نيخدتلا صاخشألا نم ديدعلا مدختسي .ةشعنمو ةئداه تاظحلب عاتمتسالاو ةيمويلا طوغضلا نم  
رتوتلا نم صلختلاو حوضوب ريكفتلا ىلع كلذ مهدهاسي ثيح ،لمأتلاو ءاخرتسالل  
تلاو تافاقتلا نم أزجتى ال ءزج نيخدتلا لكشي :نيخدتلا ةبرجتلا يفاقتلاو يعامتجالا رودلا  
سألا نيب راكفألا لدابتو يعامتجالا لصاوتلل ةطحم نيخدتلا 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 .ةلئاع ل دارف أو

عأل أن اي حأ ني توكي ن ترزي دب ني خدت ل مدخت سئي :ناخدل اع اونأ ضعب ل ي جال عل او ي بطل ا مادخت سالا

مومو .رتوتل او قل قل ل لثم ةي ضرمل اتال اح ل ضعب 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 رء اج سالا

ةي دي ل قتل ا رء اج سالا

ي عون صي صخت نكمي ثيح ،أص صخت رثك أ ني خدت ةبرجت بي بانأ ل ا مادخت سا حي تي :بي بانأ ل 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 ل ا رء اج سالا رفوت :ةي نورتك ل ل ا رء اج سالا

بي ل سالا ني خدت ل ل مهس فنأ ضي رعت نودب تاهك ن ل ا ب عامت سالا اب ني مدخت سمل ل

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

ل: لثم ةمي ل سالا تاءارج ل ا ل ضعب عابت

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

ة. ةقل غمل او ةم ا ل نكم أم ا ل ي ف ني خدت ل ا ب نجت

م. ماظت ن ا ب اهل ادب ت ساو ني خدت ل ل ةمدخت سمل ا ت او دأ ل ا ةفاظن ل ع ظافحل ا

ترزي دب ني خدت ل ا ةبرجت ني سحتل :ةتمم و ةحي رم ني خدت ةبرجت 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 ت ل ا تاهك ن ل او غبتل ا اع اونأ راي خا

حيرمو وئداه وچ يفو ةبسانملا تاقوأل ي في 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 دسجلا راثآ

دتللا يدؤي نأ نكمي . ةريطخ ةي حص رطاخمل ني نخدملا ريغو ني نخدملل ةي درفلا ةحصللا ةماعلا ةحصللا

طغض ي ف ةدايزو ، ناظرسل او بلقللا صارمأب ةباصلا رطخ ةدايزلثم ، ةيبلس ةيسفنو ةي دسج راثآ

قلقل او نامدإلا لثم ةيسفنلا تاريثأتلا ىل ةفاضلا اب ، 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 يدؤي نأ نكمي . نامدإلا رطخل ني مدمتسملا ضرعت نع ءالوؤسم ، ني توكين

ف تاريغتلا او ، ةيباحسنالا تاساكتنالا كلذ ي ف امب ، ةي دسجلا 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

بطللا معدلا نع ثحبل او ، ني خدتلا نع ءانتمالا لثم ، ني خدتلاب ةطبترملا ةحصللا لكاشم نم دحلل

اجالعل مادختسا نكمي ، كلذ ىل ةفاضلا اب . ني خدتلا نع ءالقللا جمارب ي ف ءكراشمل او ، ي سفنل او

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

## ببسبب عمتمجملا او ةي ئبلا ىل ع راثآلا : ناخذلل ي ئبلا ريثأتلا

### ني توكين ترزيب ني خدتلا

ئواهللا ثولتلا رداصم زربأ نم ني خدتلا دعوي : ناخذلا ببسبب 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 تاريثأتلا 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 لى نى خدتل ا راثآ رثؤت : نى خدتل ا ببسب تان او ي حل او ةي بل طل ا لى لى ةي بل سل ا راثآ ل  
م رطاخ م تان او ي حل ا نى خدتل ا نى ج تان ل ا ناخذل ا ضرعئى ثي ح ، ري بك لك ش ب تان او ي حل او ةي بل طل ا  
ارقن ا ل او ةباص إال ا رطخ ل ةي حل ا تان ئالك ل ا ضرعي و ي ئي بل ا نزاوتل ا لى لى رثؤي امم ، ثولت ل او مم ستل ا  
أي عامت جا أي دحت نى خدتل ا ةرهاظ دعت : تاعم تجم ل ا لى لى نى خدتل ل ةي داصت قال او ةي عامت جال ا بقاوع ل ا  
ضو ةلئاه ةي حص في ل ا كت لى لى إ غبتل ا لى لى رمت سمل ا دامت ال ا ي دؤي ثي ح ، تاعم تجم ل ل أي داصت قو  
ي جات ن إال ا لى لى لى نى خدتل ا راثآ ي دؤت دق ، كل ذ لى لى إ ةفاض إال ا ب . ي حصل ا ماظن ل ا لى لى ةي داصت قو  
تاعم تجم ل ا لى لى ةي حصل ا لكاشم ل ا بى نى م

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

### نى توكين ت رزى دب نى خدتل ا ةبرجت

نصت و غبتل ا جات ن إ ت اك رش لى عست : ناخذل ا عى نصت و غبتل ا جات ن إ ل ا جم ي ف راكت بال ا و ثحب ل ا  
دهل ا ل ثم تي . نى م دخت سمل ا ةبرجت و تاجت نى م ل ا ةدوج نى سحتل رمت سمل ا ري و طت ل او راكت بال ا لى لى  
نم ل ا ةدوج لى لى ع ظاف حل ا نمضت قرطب ناخذل ا جات ن إ و غبتل ا ري سحتل ةم دقت م اى جول و نكت ري و طت  
ةي حصل ا صا و خ ل او تاهك ن ل ا زي زعت و

ل ا لى لى إ غبتل ل ةع نصم ل ا ت اك رش ل ا لى عست : نى خدتل ا نى ج تان ل ا ررضل ا نم دحل ل ةثي دحل ا تاي نقت ل ا  
ت ل ل ا ل خ نم . نى خدتل ا نى ج تان ل ا ي حصل ا ررضل ا نم دحل ل ةركت بمل او ةثي دحل ا تاي نقت ل ا مادخت سا  
فوت لى لى إ نوفدهي ، ةي كذل ا بي بان أ ل او ةي نورتك ل ل إال ا رى اجسل ل ل ثم ، ربك أ ةي حص ةم ي ق تاذ تاجت نم  
نى م دخت سمل ل ا أنام رثك أو ةراض ل ق ل لئادب

رمت سمل ا روطت غبتل ا عاطق دهشي : ناخذل ا تاجت نم ري و طت و غبتل ا ةعانص ي ف ةدي دحل ا تاهاجت ال ا  
بى داوم مادخت سا تاهاجت ال ا هذه لمشت . ناخذل ا تاجت نم عى نصت و غبتل ا ةعانص ي ف ةدي دحل ا تاهاجت او  
كت بى نى خدتل ا ةبرجت م ي دقت و حن مامته ال ا هي جوت و ، ةمارص رثك أ ةي حص ري ي اع م قى ب طت و ، ةي و ضعو  
ةعتم مو



# اكتشف الطريقة الجديدة للإقلاع عن التدخين



نيرحبالا ني توكين ترزيد لوح ةعئاش ةلئسأ :ةعئاشلا ةلئسأ

كيني ترزيد نم ناخذلل صاخشأل ضرعت رطاخم لي لقتل اهذاختا بجي يتلا ةيئاقولا تاءارجإلا يه ام

هل ةصصخملا نكاملألا يف نيخدتلاو ،ةفيكملاو ةقلغملا نكاملألا يف نيخدتلا بنجتب حصني

؟ ني توكين ترزيد تاجت نم مادختسالا ةبسانملا رامألألا يه ام

ب بنجتو طقف نيغلابل دارفألألا ىلع أرصتقم ني توكين ترزيد تاجت نم مادختسالا نوكي نأ بجي

نيرصاقلل

؟ ني توكين ترزيد تاجت نم مادختسالا ءاسنلل نكمي له

ني توكين ىلع يوتحت وأ ةيغب تاجت نم ي مادختسالا بنجت لم او حلا ءاسنلا ىلع بجي ،ال

؟ ني توكين ترزيد يطاعتب ةقلغملا ةيحصلا تاريذحتلا يه ام

سفننلا زاهجلاو بلقللا صارمأب ةباصإلا رطخ ةدايزو نامدإلا ني توكين ترزيد تاجت نم ببست دق

؟نيتوكين ترزید نیخدتل لئادب رفوتت له

،معدلا دجوي ،معن

؟نيتوكين ترزید نیخدت نعالقإل ای ف نوبغري نیذلا صاخشألل حئاصنلا یه ام

،معدلا یلع لوصحلل ةصتخملا ةیحصلا زكارم لل هجوتلاب حصنی

طاعت لیلق ت یف نوبغري نیذلا صاخشألل ةدیفم نیتوكین ترزید تاجت نم نوك ت نأ نكمی له

شستسا بجی نكل ،یدیلق تال نیخدتل نعالقإل ای دب نیتوكین ترزید تاجت نم نوك ت دق

،اهم ادختسا یف ءدبلا لبق بیبطل

؟نیتوكین ترزید نیخدتل ةفورعم ةیبناج تاریثأت كانه له

،ایعإل او نایثغل او عادصلل ةعئاشلل ةیبناجل تاریثأتل لمشت دق

؟نیتوكین ترزید نیخدت نعالقإل ةلمتحملا ةیحصلا دئاولال یه ام

،معدلا یلع لوصحلل ةحصلا نیسحت یلإ نیتوكین ترزید نیخدت نعالقإل ای دؤی نأ نكمی

،معدلا یلع لوصحلل ةحصلا نیسحت یلإ نیتوكین ترزید نیخدت نعالقإل ای دؤی نأ نكمی

؟نیتوكین ترزید نیخدت نعالقإل ةطخ نم ءزج نیتوكین ترزید تاجت نم مادختسا نكمی له

،معدلا یلع لوصحلل ةحصلا نیسحت یلإ نیتوكین ترزید نیخدت نعالقإل ای دؤی نأ نكمی

،معدلا یلع لوصحلل ةحصلا نیسحت یلإ نیتوكین ترزید نیخدت نعالقإل ای دؤی نأ نكمی