

يف عيون ةلقن : نيتوكين ١٠ ترزید تاراکتبا

نيتوكتل ابراجت

ةلصفم ةمدقم :

نيتوكين ١٠ ترزید روطتو خيرات

نيتوكين ١٠ ترزیدل ةيساسأل تانوكملا

نيتوكين ١٠ ترزید تاهكن يف راکتبالا

نيتوكين ١٠ ترزید تاهكن يف راکتبالا

نيتوكين ١٠ ترزید تاهكن يف راکتبالا

نيتوكين ١٠ ترزید تاهكن يف راکتبالا

نيتوكين ١٠ ترزیدل ةيلبقتسملا تاهاجتالا

ةددحم تاباجإ عم نيتوكين ١٠ ترزید تاجتنم لوح ةعئاشلا ةلئسأل اضعب كيلي، عبطلاب

نيتوكتل او راکتبالا يف ةزراب ةمالعك نيتوكين ١٠ ترزید زربي، رارمتساب ريغتلم اغبتل ملع يف

ةعانص يف درفتل او ةدوجلل أزمرة كراملا هذه تحبصأ، نيكلهتسملا نيب هلوبقو عساو الهراشتنا

لا تاهكنلا نيب عمجت، اهفيرعت داعم نيتوكتل ةبرجت وه لب، أجتنم طقف سيل نيتوكين ١٠ ترزید

نيتوكتل سملا لاهل ليثم ال ةبرجت ميديقتل ةرخافل تانوكملا او

لبيجتسيل نيتوكين ١٠ ترزید عاج، ةديرفل او ةركتلم اغبتل تاجتنم لعل بلطل ديانت عم

جتنملا اذه نأ مهف رورضل نم. قوذك بسانت يتل تابيكرتلا او تاهكنلا نم ةعونتم ةومجمب

نم مدختسملا ةبرجت اثارثإ لىل فدهي لب، يديقتل نيتوكتل ليديب درجم ريفوت لعل رصتقي

ةيخشلا مهتال يصفتو مهتايح بولسأ مئالت ةددعتم تاراخي ميديقت

يضيء لب، هعونتو ةيلاعلا هتدوج يف طقف سيل قوسلا يف نيوتوكين ١٠ ترزيد ةيمهأ نمكت
يفيكي يف ريبك لوح تلى إجت نمل اذ روطت ريشي. غبتل ةعانص نمض راکتبالا لاجم يف أدئار
أعدابو أعونت رثكأ لبقتسم وحن ةعانصلا عفدي امم، غبتل تاجت نم عم نيك لهتسملا
هتنام ىل ع ظافحلل نيوتوكين ١٠ ترزيد ىعست، ريوطتلاو ثحبالا يف ةكرشلا رارمتسا لالخنم
تلال ةعانص لبقتسم ليكشت يف مهستو ةيلاعلا نيك لهتسملا تاعقوت يبلت ةدئار ةيراجت
هجاوم ىل ع أرداق، قوسلا يف أي سيئر أبعال اهل عجي راکتبالا او ةدوچلاب نيوتوكين ١٠ ترزيد مازتلا
ةديازتم ةيسفانت ةئيب يف صرفلا لالغتساو تاي دحتلا



نيوتوكين ١٠ ترزيد روطتو خيرات

فذنم ةلحرلا هذه تادب. غبتل ملع يف زيمتلاو راکتبالا ةلحر س كعي نيوتوكين ١٠ ترزيد خيرات
نلاو ةيلاعلا ةدوچلاب نيومعجي و مدختسملا ةبرجتب يقرتري جت نم مي دقت وه يساساأل فدهلا ناك

ةديرفل.

و ةدوجل اىل ع زيكرتلا عم ، تاهكنلا نم ةدودحم تاراخي مدقت ني توكين ١٠ ترزي دنك ، اهتاي ادب يف
شلا ت ادب ، مهتاعقوتو نيكلهتسملا قاوذا تاريغتلة باجتساو ، تقولا رورم عم . ةرخافل ني خدتلا
شكشب اهتبيبعش ةدايزى لىدا امم ، ةركت بم تابيكرتو تاهكن لم شتل اهتاجت نم قاطن عيسوت
يلغتل ايف تانيسحت اضى لىل مش لب ، تاهكنلا اىل ع طقف رصتقي مل ني توكين ١٠ ترزي د روطت
وكين ١٠ ترزي دل ع امم ، زيمتل او ةماخفل اسكعت قيرطب فيلغتل ايمصت مت . جت نم الما مي دقتو
اهئانتقال نوكلهتسملا عسي ةديرف ةبرجت لب ، ني خدتلل اجات نم طقف سيل

مدقت يف ةكرشلا ت ادب شيح ، يوصل بانجال اب مامتهالا وه ني توكين ١٠ ترزي د روطت تاطحم مهأ نم
خد نودب ني توكينلا تاجت نم لثم ، ني خدتلاب ةطبترملا ايهيصل رطاخملا نم دحلا يعارت تاراخي
نيكلهتسملا نم ةعساو ةومجم لبق نم اري بك اناسحتسا تقال ةوطخل هذه . اررض لقأل لى ادبل او
ةل وؤسمو ةركت بم ةيراجت ةمالعك ني توكين ١٠ ترزي دنك م زيزعت يف

ف زيمتل او ةدوجل ل زمرك فقت ، ريوطتل او راكتبالا نم تاونس لصفب ، مويلا ني توكين ١٠ ترزي د
يد رمتست ، نيكلهتسملا تاعقوتل ةباجتسال او راكتبالا ب رمتسملا اهمزتل لال خ نم . غبتلا
ةمالعك اهتنك م اىل ع ةدكؤم ، ماعلا ل و ح غبتلا قاشعل ةريثم و ةديج براجت مي دقت يف ني توكين
قوسلا يف ةئار

ني توكين ١٠ ترزي دل ةيساسأل تانوكملا

ملاع يف زربت اهلعجت يتل ا زيمملا و ةديرفل اهتابيكرتب ني توكين ١٠ ترزي د تاجت نم زيمتت
بلا . اهتعانص يف ةمدختسملا تانوكملا عونتو ةدوج اىل ع ريبك لكشب تاجت نملا هذه حاجن دمتعي
ن: ني توكين ١٠ ترزي دل ةيساسأل تانوكملا اىل ع

اجرد اىل ع نم ني توكين ١٠ ترزي د تاجت نم يف دوجوملا ني توكينلا ربتعي : ةدوجل اىل ع ني توكين
غبتلا اعاونأ لصفأ نم ةيانعب هجارتسا متي شيح ، ةدوجل او

تت ، تاهكنال نمة عونتم ةعومجمب نيوتوكين ١٠ ترزيد تاجت نم رفوتت :ةيعانصو ةيعيبط تاهكن
دت ةبرجت حنمت يتي ةيعانصل تاهكنال او ،باشعال او هكاوفال نم ةدمتسملا ةيعيبطل تاهكنال
ةزيمم.

ءعاسي امم ،تابثل او ةمءنلالي بعمجي ديرف ماوقب نيوتوكين ١٠ ترزيد جت نم زمي تي :زمتم ماوق
ةعتممو ةحيرم نيخدت ةبرجت.

نيوتوكين ١٠ ترزيد تاجت نم يي ةمدختسمل تيبثلتال داوم نمضت :ةءوجلالي ةيلاع تيبثلت داوم
مادختسال ةرتف رادم يلع ةءوجل او ةهكنال تابثل و ةيرارمسا

ل او تانيماي فال لثم ةيافاضا داوم يلع نيوتوكين ١٠ ترزيد تاجت نم ضعبيوتحت :ةيافاضا داوم
ماع لكشب نيخدتال ةبرجت زعتو ةيافاضا ةيحص ةميقي فيضت يتيال

ءاهل عجي امم ،ءونتل او ةءوجلالي بعمجت يتيال ةنزاوتملا اهتابيكرتب نيوتوكين ١٠ ترزيد زمتمت
حت ةيئانثلتسا نيخدت ةبرجت تانوكملا هءه حيئت .ملاعال لوح ءبطل قاشع نم ديءلل آلضفم
لملكشب مهتاعقوت يبلتو نيكلهتسملا

نيوتوكين ١٠ ترزيد تاهكن يفاكتبال

ل نم ةعساو ةعومجم مدقت ثيح ،تاهكنالي فراكتاباو ةونتب نيوتوكين ١٠ ترزيد تاجت نم زمتمت
بملاو ةديءجل تاهكنالي فاراكتبال لثمتت .نيكلهتسملل ةفلتخم تاليضفت ةيبثلت

تاراكتبالا ضعبيلع ةرظن مكيلي! .ةريثمو ةعتمم نيخدتال ةبرجت لءجتو ءالمعال بءجت يتيال
:نيوتوكين ١٠ ترزيد تاهكن

ءافتل لثم ةيعيبطل هكاوفال نم ةعونتم ةعومجم تاهكنال هءه لمشت :ةيعيبطل هكاوفال تاهكن
يعيبطل تاهكنالي بءم ةعتممو ةشعنم ةبرجت تاهكنال هءه مدقت .وءناملاو ،يرثمكلال ،ةلوارفال

م ،يولءال قاشعل ةذيءل ةبرجت ةتالوكوشلال او يولءال تاهكن رفوت :ةتالوكوشلال او يولءال تاهكن
ةعتممو ةيھش ةبرجت نيخدتال

نبي يلا اثم نزوات عم ،ههكنلل عحقنمو عشعنم ةبرجت تاهكنللا هذه رفوت :لباوتللاو اعنللا تاهكن
ةيعيبطللا لباوتللاو

، ةبرجتلا ةقرلاو ةموعنلا نم ةسمل ةميركللاو ايلاي ناللا تاهكن ي طعت :ةميركللاو ايلاي ناللا تاهكن
ةيهافرلاو ةحارلا نم ةسمل فيضي امم

مجم أضيأ نيوتوكيني ١٠ ترزيد مدقت ،ةديرفلا تاهكنلا إلى ةفاضلإاب :ةيديلقلا غبتلا تاهكن
تائف عيجم تاجايتح يبلت اهل عجي امم ،يديلقلا غبتلا معطي بحمل ةيديلقلا تاهكنلا
نيلكهتسملا

قوس ي ف اهترهشو اهتبيداج نم أيساسأ أءزج نيوتوكيني ١٠ ترزيد تاهكن ي ف تاراك تبالا ربتعت
قاشع نم ديذل لألضفم أرايخ اهل عجي امم ،نيلكهتسملل ةعتمم وةديرف ةبرجت تاهكنلا هذه مدقت
ملاعلا لوح

نيوتوكيني ١٠ ترزيد تاهكن ي ف راکتبالا

نم ةعساو ةعومجم مدقت شيح ،تاهكنلا ي ف راکتباو عونتب نيوتوكيني ١٠ ترزيد تاجت نم زيمتت
بمل او ةديدللا تاهكنلا ي ف تاراکتبالا لثمتت .نيلكهتسملل ةفلتخم تال ي ضفت ةيبلتلا
ف تاراکتبالا ضعب إلى لع ةرظن مكيلإ .ةريثمو ةعتمم نيخدتلا ةبرجت لعجتو ءالمعال بزجت ي تال
نيوتوكيني ١٠ ترزيد تاهكن :

حافتلا لثم ةيعيبطللا هكاوللا نم ةعونتم ةعومجم تاهكنلا هذه لمشت :ةيعيبطللا هكاوللا تاهكن
يعيبطللا تاهكنلا ي بحمل ةعتمم وةشعنم ةبرجت تاهكنلا هذه مدقت .وحنامللاو ،يرثمكللا ،ةلوارفلا
مم ،يولحلا قاشعل ةذيذل ةبرجت ةتالوكوشللاو يولحلا تاهكن رفوت :ةتالوكوشللاو يولحلا تاهكن
ةعتمم وةيهش ةبرجت نيخدتلا

نبي يلا اثم نزوات عم ،ههكنلل عحقنمو عشعنم ةبرجت تاهكنللا هذه رفوت :لباوتللاو اعنللا تاهكن
ةيعيبطللا لباوتللاو

أهنا بمرجتل قورل او موعنل نم ةسمل ةميركل او ايلينافل تاهكن يطلع: ةميركل او ايلينافل تاهكن
ةيهافرل او ةحارل نم ةسمل فيضي امم.

مجم أضي نيتوكين ١٠ ترزيم دقت، ةديرفل تاهكنل اىل ةفاضل اب: ةيديلقتل لغبتل تاهكن
تائف عي مج تاجاي تاي بلت اهل عجي امم، يديلقتل لغبتل معطي بحمل ةيديلقتل تاهكنل
نيلك لهتسملا.

قوس يف اهترهشو اهتبيذاج نم آيساساً أزعج نيتوكين ١٠ ترزيم تاهكن يف تاراك تبالا ربتعت
قاشع نم ديدعل لألضفم أرايخ اهل عجي امم، نيلك لهتسملل ةعتمم و ةديرف بمرجت تاهكنل هذه مدقت
ملاعلا لوح.

نيتوكين ١٠ ترزيم تاهكن يف راکتبالا

نم ةعساو ةعومجم مدقت شيح، تاهكنل يف راکتبالا وعون تب نيتوكين ١٠ ترزيم تاجت نم زميت
بمل او ةيديجل تاهكنل يف تاراکتبالا لثمتت. نيلك لهتسملل ةفل تخم تال يصف ةي بلتل
تاراکتبالا ضعب اىل ةرظن مكيل. ةريثم و ةعتمم نيخدتل بمرجت لعجت و ءالمعال بذجت يتل
نيتوكين ١٠ ترزيم تاهكن:

حافاتل لثم ةي عيبطل اهل نم ةعونتم ةعومجم تاهكنل هذه لمشت: ةي عيبطل اهل نم ةعونتم
ي عيبطل تاهكنل ي بحمل ةعتمم و ةشع نم بمرجت تاهكنل هذه مدقت. وحنامل او، ىرثمكل، ةل وارفل
م، ىولحل قاشعل ةذيذل بمرجت ةتالوكوشل او ىولحل تاهكن رفوت: ةتالوكوشل او ىولحل تاهكن
ةعتمم و ةيهش ةبمرجت نيخدتل.

نيل يلاثم نزاوت عم، ةهكنل ةحقم و ةشع نم بمرجت تاهكنل هذه رفوت: لباوتل او اعنل تاهكن
ةي عيبطل لباوتل او.

أهنا بمرجتل قورل او موعنل نم ةسمل ةميركل او ايلينافل تاهكن يطلع: ةميركل او ايلينافل تاهكن
ةيهافرل او ةحارل نم ةسمل فيضي امم.

مجم أضي ني توكين ١٠ ترزید مدقت ، یدیرفل تاهکنل ىل إفاضا إلاب : یدیلققتل اغبتل تاهکن تائف عی مج تاجایتح یبلت اهل عجی امم ، یدیلققتل اغبتل معط یبحمل یدیلققتل تاهکنل نی کل هتسملا .

قوس یف اهترهشو اهتیبذاج نم آیساسأ أعزج نی توكين ١٠ ترزید تاهکن یف تاراکتبالا ربعت قاشع نم یدیقلل أاضفم أرایخ اهل عجی امم ، نی کل هتسملل عتممو یدیرف عبرجت تاهکنل هذه مدقت ملعلا لوح .

نی توكين ١٠ ترزید تاهکن یف راکتبالا

ل نم عساو عومجم مدقت شیح ، تاهکنل یف راکتباو عونتب نی توكين ١٠ ترزید تاجت نم زیمتت بمل او یدیقلل تاهکنل یف تاراکتبالا لثمتت . نی کل هتسملل قفلتخم تالیضفت یدیبلتل تاراکتبالا ضعب یلع عرطن مکیلإ . یریثممو عتمم نی خدتل عبرجت لعجتو ءالمعل بذجت یتلل : نی توكين ١٠ ترزید تاهکن

خافتل لثم یدیعیبطل اهل او فل نم عونتم عومجم تاهکنل هذه لمشت : یدیعیبطل اهل او فل تاهکن یدیعیبطل تاهکنل یبحمل عتمممو عشع نم عبرجت تاهکنل هذه مدقت . وچناملاو ، یرثمکل ، ءل وارفل م ، یولحل قاشعل ذیل عبرجت ءل وکوشلاو یولحل تاهکن رفوت : ءل وکوشلاو یولحل تاهکن عتمممو یدیعیبطل عبرجت نی خدتل .

نیب یلاثم نزاوت عم ، هکنلل عتقممو عشع نم عبرجت تاهکنل هذه رفوت : لباوتلاو اعنل تاهکن یدیعیبطل لباوتلاو .

عبرجتل قرلاو موعنل نم ءسمل ءمیرکللاو ایلی نافل تاهکن یطعت : ءمیرکللاو ایلی نافل تاهکن یدیعیبطل او ءارفلاو ءارلا نم ءسمل فیضی امم .

مجم أضي ني توكين ١٠ ترزید مدقت ، یدیرفل تاهکنل ىل إفاضا إلاب : یدیلققتل اغبتل تاهکن تائف عی مج تاجایتح یبلت اهل عجی امم ، یدیلققتل اغبتل معط یبحمل یدیلققتل تاهکنل نی کل هتسملا .

قوس يف اهترهشو اهتيبذاج نم أيساساً أعزج ني توكين ١٠ ترزید تاهكن يف تارك تبالا ربتعت
فاشع نم ديدعلل آلضفم أرايخ اهل عجي امم ، نيك لهت سملل ةعتممو ةديرف ةبرجت تاهكنللا هذه مدقت
ملاعلا لوح.

اكتشف الطريقة الجديدة للإقلاع عن التدخين



ني توكين ١٠ ترزیدل ةيل بقت سمل تاهجتال

م ديدعلل عقوت نكمي ، ةيغب تال تاجت نملا ةعانص يف رم ت سمل راك تبالا او ايجولونكتال روطت عم

ني توكين ١٠ ترزید تاجت نم ةيل بقت سمل تاهجتال:

كتبمو ةديج تاهكن ريوطت يف ةعنصملا تاك رشلل رم تست نأ عقوت ملام : ةديج تاهكن ريوطت

ةريغتملا نيكلهت سمللا قاوذاو تال يصف ةيل تال ني توكين ١٠ ترزید تاجت نم

ب ةطبت رمللا ةلمحت مالا رطاخلاب ةي عوتال ةداي زل دوهجال دادزت دق : ةي حصالا ةي عوتال ةداي ز

نيكلهت سمللا فيقثتو ةي عوتال محلالخ نم كلذو ، ني توكين ١٠ ترزید تاجت نم

مب، ينقثال راکتبالا نم ديزملا نيوتوکين ۱۰ ترزید عاطق دهشي نأ نكمملا نم: ينقثال راکتبالا
ةءافكو أروطت رثكأ ريخبت ةزهجأ ريوطت كلذ

اجت نم لاةعانص لىل عمارص رثكأ تاعيرشتو ني ناوق تاموكحلل صرفت دق: ةمارص رثكأ تاعيرشت
نيلكلهتسملا ةحص ةيامح فدهب، نيوتوكين ۱۰ ترزید تاجت نم كلذ ي ف امب، ةيغبتلل
ني خدتلل ةيحصلا لىل ادبلا لىل بلطلل دادزي نأ لمحتحملا نم: ةيحصلا لىل ادبلا لىل بلطلل ةدايز
ةلثامم تاجت نم و نيوتوكين ۱۰ ترزید تاجت نم مادختساو ةرهش ةدايز لىل ايدؤي دق امم، يديلقتلل
۱۰ ترزید تاجت نم لاةعانص روطتو ومن رارمتسا عقوت نكمي، ةيلبق تسملا تاهاجتال هذه رابتعاب
نيلكلهتسملا ةحص نيسحتو راکتبالل ةديازتم صرفو ةديجت ايدحت عم، نيوتوكين

۱۰ ترزید تاجت نم لوح ةعئاشل الةئسأل اضعب كليل، عبطلاب

ةددحم تاباجل عم نيوتوكين:

ن نيوتوكين ۱۰ ترزید تاجت نم يه ام

تأتو نيوتوكين ل نم ةددحم ةبسن لىل عيوحت ريخبت تاجت نم يه نيوتوكين ۱۰ ترزید تاجت نم
تاهك نل نم ةعونتم ةليكشتب

مادختسالل ةنم نيوتوكين ۱۰ ترزید تاجت نم له

تاجت نم مادختسا بجي هنا ال، يديلقتلل ني خدتلل نم أنام رثكأ ال ي دب ربتعت هنا نم مغرلا لىل
اهب لىل صوملا تاهي جوتلل أقفو رذحب نيوتوكين

ن نيوتوكين ۱۰ ترزید تاجت نم يه ةرفوتملا تاهك نل يه ام

عانع نل، هك او فل كلذ ي ف امب، تاهك نل نم ةعساو ةعومجمب نيوتوكين ۱۰ ترزید تاجت نم رفوتت
يديلقتلل غبتلاو، ايلين افلا

ن نيوتوكين ۱۰ ترزید تاجت نم مادختسا نكمي فيك

م، اهل صصخملا زاهجلا مادختساب اهريخبت قيرط نع نيوتوكين ۱۰ ترزید تاجت نم مادختسا متي
ةينورتكلل ال راجسلا

؟نيتوكين ١٠ ترزید تاجت نم مادختسال ةلمتحملا ةيحصلا دئوفا ليه ام

دب ريفوتو يديلقتل نيخدتلا يف ةبغرلا ليلقت يف نيتوكين ١٠ ترزید تاجت نم دعاست دق

؟يديلقتل نيخدتلا نع ءالقل نيتوكين ١٠ ترزید تاجت نم مادختسا نكمي له

نيخدتلا نع ءالقل ةيلمع يف ءدعاسم لل ءادأك نيتوكين ١٠ ترزید تاجت نم مادختسا نكمي ،معن

ءدبلا لبق بيطللا ءراشتسا بجي نكل ،يديلقتللا

؟نيتوكين ١٠ ترزید تاجت نم مادختسال ةلمتحملا ةيبنجال راثآل ليه ام

لا يف فافجل او نايتغل او ءادصل نيتوكين ١٠ ترزید تاجت نم مادختسال ةيبنجال راثآل لمشت

؟ءماعلا نكامأل يف نيتوكين ١٠ ترزید تاجت نم مادختسا نكمي له

تاجت نم مادختساب حمسئي نكامأل نم ديدعلا يف نكل ،ءلود لك يف ءفلتخم نيناوق قيبطت متي

ءماعلا نكامأل يف نيتوكين ١٠