

ني خدتل ا ةروثو ني توكين ترزد : رك تبمو دي دج

ي وم فل ا

: ةل ص فم ةم دم قم

ترزد ة ب رج تل ا ه م اد خ تس ا ن ك مي ي تل ا ة فل تل خ م ل ا ق ر ط ل ل ل ص ف م ح ر ش : ني توكين ترزد م اد خ تس ا ق ر ط

.ن م آ و ل ا ع ف ل ك ش ب ني توكين

ني توكين ترزد م اد خ تس ا ل ة م تل خ م ل ا ة ي ح ص ل ا ت ا ر ي ث ا تل ل ل ي ل ح ت : ة ح ص ل ا ل ع ني توكين ترزد ر ي ث ا تل

.ي دي ل ق تل ني خ د تل ل ل ي دب ك

ب ن ق ت ي ف ت ا ر ا ك ت ب ا ل ا و ت ا ر و ط ت ل ا ث د ح أ ل ض ا ر ع ت س ا : ني توكين ترزد ل ا ج م ي ف ة ث ي د ح ل ا ت ا ر و ط ت ل ا

.ني توكين ترزد م اد خ تس ا ب ة ي وم فل ني خ د تل ا

ي ف ي ك ل و ح ني م د خ ت س م ل ل ة م ه م ح ئ ا ص ن : ني توكين ترزد م اد خ تس ا ل ة ي ح ص ل ا ت ا ه ي ج و ت ل ا و ة م ا ل س ل ا

.ة ي ح ص ل ا ر ط ا خ م ل ا ب ن ج تل ني توكين ترزد ل ا ع ف ل ا و ن م آ ل ا م اد خ تس ا ل ا

ت ر و ط ت ه ج ا و ت ي تل ا ت ا ي د ح تل ل ل ض ا ر ع ت س ا : ني توكين ترزد ل ة ي ل ب ق ت س م ل ا ص ر ف ل ا و ت ا ي د ح تل ا

.ل ا ج م ل ا ا ذ ه ي ف ر و ط ت ل ا و ر ا ك ت ب ا ل ل ة ي ل ب ق ت س م ل ا ص ر ف ل ا و ني توكين ترزد

ني توكين ترزد ل و ح ة ع ئ ا ش ة ل ئ ا س أ : ة ع ئ ا ش ل ا ة ل ئ ا س أ ل

.ة ي وم فل ني خ د تل ا ة ب رج تل ل ع ا ه ر ي ث ا تل و ني توكين ترزد - ل ة ي س ي ئ ر ل ا ت ا ن و ك م ل ل ة ل ص ف م ة س ا ر د

ب ني توكين ل ا ك ل ذ ي ف ا م ب ني توكين ترزد - ل ة ي س ا س أ ل ا ت ا ن و ك م ل ل ل م ا ش ل ي ل ح ت : ة ي س ي ئ ر ت ا ن و ك م

.ة ف ا ض م ل ا ر خ أ ل ا د ا و م ل ا و ، ت ا ه ك ن ل ا و

ت ن ل ا و ني خ د تل ا ة ب رج تل ل ع ن و ك م ل ل ك ر ي ث ا تل ة ي ف ي ك ل ح ي ض و ت : ي وم فل ني خ د تل ا ل ع ت ا ر ي ث ا تل

.ة ل م تل خ م ل ا

اكتشف الطريقة الجديدة للإقلاع عن التدخين



نيكوتوكين ترزد تانوكم

كامل هذه لمشت. ةيومفل نيخدتلا ةبرجت لىل ع رثؤت ةعونتم تانوكم نم نيكوتوكين ترزد فلأتي
ال لىل فيضت يتلا ةعونتم تاهك نل لىل ةفاضل اب، ةدجم تازيكرتب نيكوتوكين لىل ةيسيل لىل
ع نيكوتوكين ترزد تاريثأت مهفل آيساسأ تانوكم لىل هذه لىل حرت ربت عي. مدختسمل لىل ةيصخش لىل
ني مدختسمل لىل ةيصخش لىل ةبرجت لىل او ةحصل لىل

يومفل نيخدتلا لىل ع تاريثأت

تانوكم لىل فلخت شيح، يديلقت لىل نيخدتلا نع ةفلتخم لىل هتاريثأتب نيكوتوكين ترزد زيمتي
سبب ةبرجت نامضل تاريثأت لىل هذه لىل ديح مهف بلطتي. مادختس لىل ةفلتخم لىل قرطل او تازيكرتب لىل او
ني مدختسمل لىل ةلاعفو نم آ

ترزد مادختسا دئ اوفو ٻي مه آل حيضوت : ني توكين ترزد تام ادختسا

ٻه حي رمل او ٻي ممل ني خدتلا ٻه رجت قيقحت ي ني توكين

ٻه حي رمل او ٻي ممل ني خدتلا ٻه رجت قيقحت ي ني توكين ترزد مادختسا دئ اوفو ٻي مه آل حيضوت

ومفل ني خدتلا ٻه رجت زيزعتل ني توكين ترزد مادختسا ٻي فيك : ٻي صخشلا ٻه رجتلا ني سحت

ٻي صخشلا

تاري ثأتلا لي لقت ي ف مه است نأ ني توكين ترزدل نكمي فيك : ٻه رضلا تاري ثأتلا نم لي لقتلا

ي دي لقتلا ني خدتلا

لقلإلا لثم ٻه دحم فاده ا قيقحتل ني توكين ترزد مادختسال ٻه رجت بم قرط : ٻي عابدإلا تام ادختسال

ني خدتلا

ٻي صخشلا ٻه رجتلا ني سحت

تلا ٻه رجت صي صخت نكمي ثيح ، ي دي لقتلا ني خدتلا اركت بم آل ي دب ربت عي ني توكين ترزد

م تاهكن ٻه رجت ني مدختسم لل نكمي . ٻه لضمفم تاهكن لاو ني توكين لا رايتخاب ي درف لكشب

لا ٻه لختملا قرطلل لصفم حرش : ني توكين ترزد مادختسا قرط

نم آو لاعف لكشب ني توكين ترزد ٻه رجتلا اهم ادختسا نكمي

صا صت مال ني تفتشللا ني ب وأ ناسلللا تحت هعضو قيرط نع ني توكين ترزد مادختسا : ي ومفللا

ني توكين لا

ٻه للل ربع ني توكين لا صا صت مال املا وأ ياشلا لثم لئاسلا ي ني توكين ترزد هعضو : نعقللا

أي جي ردت ني توكين لا ري رحتل ني توكين ترزد غضم : غضملا

رشابم لكشب ني توكين لا قاشننتسال مفللا ي ني توكين ترزد هعضو : ي ومفللا ني خدتلا

نم آل او لاعفلا مادختسال

ني توكين ترزدل ن مآل او لاعفلا مادختس لال ةل ص فم تاداش را مي دقت

ةدئ ازل ا ةعرجلا بنجت ل ةبسانم ل ا ةعرجلا دي دحت ةي مه ا حي صوت : ةبسانم ل ا ةعرجلا دي دحت

ضل حي حص ل ك ش ب ني توكين ترزد مادختسا و عضو ةي في ك حرش : ةحي حص ل ا قي بطت ل ا تاي نقت

ةي لاعف ب ني توكين ل ا ص اصت ما

رزد مادختسا ءانث ا ثولت ل ا و ا ي ودع ل ا عنم ل مي قععت ل ا و ةفاظن ل ا ةي مه ا حي صوت : ةفاظن ل ا ي لع ظافح ل ا

ني توكين

رذح ب هم مادختسا ةرورض و ني توكين ترزد ي لع نام دإل ا بنجت ةي في ك لوح تاهي جوت : نام دإل ا بنجت

ل ا نا و اوي حل ا و ل افطأ ل ا و انتم ن ع ا دي عب ن م آ ل ك ش ب ني توكين ترزد ني زخت ل حئ اصن : نام آ ل ني زخت ل ا

ةي ل آل ا

ي حص ل ا تاري ث ا ت ل ل لي لحت : ةحص ل ا ي لع ني توكين ترزد ري ث ا ت

ي ل قتل ا ني خ دت ل ل لي دب ك ني توكين ترزد مادختس ل ا ةل م حم ل ا

ل ا ي لع ني توكين ترزد مادختس ل ا ةل م حم ل ا دئ ا و ف ل ا ي لع ءوض ل ا طي ل ست : ةي با جي ل ا تاري ث ا ت ل ا

ني توكين ترزد ل و انتب ةطبب ترم ل ا ةل م حم ل ا رطاخم ل ل لي لحت : ةي حص ل ا رطاخم ل ا

ن مي مدختس م ل ا ءحص ي لع ظافح ل ا و ةل م حم ل ا ةي حص ل ا رطاخم ل ا ن م دحل ل حئ اصن : ةي ا قول ا ري بادت ل ا

ةل م حم ل ا ةي حص ل ا دئ ا و ف ل ا

ي ف دعاسي و ي دي ل قتل ا ني خ دت ل ل ل ا ع ف ا ل ي دب نو كي ن ا ني توكين ترزدل ن ك مي : نام دإل ا لي لقت

ني توكين ل ا ي لع نام دإل ا

ل ا ءحص ني سحت ي ف دعاسي ن ا ن ك مي غبت ل ل ي ئ ا ي مي ك ل ا قرح ل ا بنجت : ةي و م ف ل ا ءحص ل ا ني سحت

ةث ل ل ا و

دختسا ل ل قي ن ا ن ك مي ، ي دي ل قتل ا ني خ دت ل ا ب ةطبب ترم ل ا رارض ا ل ا نودب : ةي حص ل ا رطاخم ل ل لي لقت

ةي حص ل ا رطاخم ل ا ن م ني توكين

قحتل لئاسلا ةرارح ةجرد في قيقدل مكحتلاب حمست ةمدقتم تاي نقت :ةرارحلا ةجرد في مكحتلا
ةزيم ةيناخذ ةبرجت

اياتح اةبلتل ةحارل او ليعال اءال انب عمجت ةديج ميماصت ريوطت :حيرمل او قينال ميمصتلا
لضفأ لكشب ني مدختسملا

ةيقوسلا او ةيملعلا ثاحبالا

سلا ةحصلال ليع ني توكين ترزد مادختسا تاريثأت مهفل ثوحبال رارمتسا :ةيريرسلا ثوحبال
تلا لاجم في اهتامدختسا قاطن عسوتو ني توكين ترزد ةعانصب مامتاهالا ةدايز :ديازتملا مامتاهالا
يومفال

ني توكين ترزد ةعانص ليع تاميظنتلا او ةديجل تاعيرشتلا ريثأت :تاميظنتلا او تاعيرشتلا
اهل بقتسمو

ئاصن :ني توكين ترزد مادختسال ةيحصلا تاهيجوتلا او ةمالسال

كيني ترزدل لاعفل او نمال مادختسال ةيفيك لوح ني مدختسملل

ةيحصلا رطاخملاب نجتل

كيني ترزد نم ةبسانملا ةعرجلا دح ةيفيك لوح ني مدختسملا هيجوت :ةبسانملا ةعرجلا دح
ةدئازلا ةعرجلا نم ليلقتلا او

ححص لكشب ني توكين ترزد مادختساو عضو ةيفيك حيضوت :ةميسلا قيبطتلا تاي نقت
ةيلاعفب ني توكينل اباعيتسا

مادختسال في مكحتلا او ني توكين ترزد ليع نامدل نم دحلل تاهيجوت :نامدلاب نجت

ن لكشب ني خدتل نع فقوتلل مزالل معدلا نع ثحبال ليع ني مدختسملا عيجشت :معدلا مي دقت

ماعتلا ةيفيكو ني توكين ترزد مادختسال ةلمتحملا رطاخمل لوح تاهيجوت :ةيحصلا تاريذحتلا
نم لكشب

ةبس انم لاة عرجل ادي دحت

ل ادي دوت دق يت لاة ءة ازل لاة عرجل ا بنجل ل ا مهم ارم ا رب تعي ني وتوكي ن ترزد نم ءة ل م لاة عرجل ادي دحت
اهي ف بوغرم ريغ ءي بناج

ةمي لسل ا قيب طتل ا تاي نقت

ب و ا ناسل ل ا تحت حي حص ل كش ب ني وتوكي ن ترزد قيب طت ءي في ك مهف ني مدخت س م ل ا ل ع ب جي
ل اع ف ل كش ب ني وتوكي ن ل ا باعي ت سا نامضل ني ت ف ش ل ا

نام ا ل ا بنجل

ت ءة عرجل ا لي لقت ل ع نوم دخت س م ل ا ع ج ش ي و ، ني وتوكي ن ترزد ل ع نام ا ل ا رطخ نم ري دحت ل ا مهم ل ا نم
ا ن ك م ك ل ذ ن ا ك ا ذ ي جي ردت ل كش ب ما دخت س ا ل ا ن ع ف قوت ل ا و

م عدل ا مي دقت

ل ا ي س ف ن ل ا و ي ب ط ل ا م عدل ا ل ا ءو ج ل ل ا ني دخت ل ا ن ع ل ا ق ل ل ا ن وع سي ني ذل ا ني مدخت س م ل ا ل ع ب جي
نام ا ل ا نم صلخت ل ا ي ف ءة ع اس م ل ل

ءي حص ل ا تاري دحت ل ا

ل ا ق و ل ا ري ب ا دت ل ا ذ ا خ ت ا و ني وتوكي ن ترزد ما دخت س ا ل ا ءل م ت ح م ل ا رط ا خ م ل ا مهف ني مدخت س م ل ا ل ع ب جي
نام ل كش ب اه عم ل م اع ت ل ل ءة م زال ل ا

ض ا ر ع ت سا : ني وتوكي ن ترزد ل ءي ل ب ق ت س م ل ا ص ر ف ل ا و ت ا ي دحت ل ا

ص ر ف ل ا و ني وتوكي ن ترزد ءي نقت روطت ه ج اوت يت ل ا ت ا ي دحت ل ل

ل ا ج م ل ا ا ذ ه ي ف روطت ل ا و را ك ت ب ل ل ءي ل ب ق ت س م ل ا

و ني وتوكي ن ترزد ءة ان صب ءة ل ع ت م ل ا ني ن ا و ق ل ا و ت ا ع ي ر ش ت ل ل ل ي ل ح ت : ت ا م ي ظ ن ت ل ا و ت ا ع ي ر ش ت ل ا
ءي ل ب ق ت س م ل ا ت ا ر و ط ت ل ا ل ع ا ه ر ي ث ا ت

ني توكين ترزد مادختسا رطاخمو دئاوف لوح ةفرعلم لقن يف تاي دحتلا : ةي حصلا ةي عوتلا
اهن أشب عم تجملا يعو ني سحت

ني توكين ترزد ةي نقت لاجم يف راکتبالا او ثحبلل ةي لبق تسملا صرفلا : راکتبالا او ثحبلل
اهتمال سو اهتءافك ني سحتل

ني توكين ترزد قوس يف سفان تلاف ةي لبق تسملا صرفلا او تاي دحتلا : ةي قوسلا ةس فانملا
اهي ف زيمتلا قي قحت ةي فيكو

ني توكين ترزد تاجت نم ىلع يكال هتسالابل طلا تاروطتل لي لحت : يكال هتسالابل طلا روطت
اهقوس ىلع اهري ثأتو

تام يظنتلا او تاع ي رشنتلا

اعتلل ةي فيكو ني توكين ترزد ةعانص ىلع رثؤت ي تلل ةحرتقملا او ةي لاجل تاع ي رشنتلل لي لحت
ةي فيكو ني توكين ترزد تاجت نم ىلع بئارضلا او ةي حصلا تام يظنتلا قي بطت يف تاي دحتلا
اهعم

ةي حصلا ةي عوتلا

ةي فيكو ني توكين ترزد مادختسا رطاخمو دئاوف لوح ةفرعلم لقن يف ةل وذبملا دوهجلل ضارعتسا
اهن أشب ةي حصلا ةي عوتلا

س يف تاسرامملا لضفأب ي عولا ةداي زو ني كل هتسملا تاي كولس ري يغت يف تاي دحتلل لي لحت
ني توكين ترزد

راكتبالا او ثحبلل

ل بقتسملا صرفلا او ني توكين ترزد ةي نقت لاجم يف ةي لاجل تاراکتبالا او ثو حبلل ضارعتسا
أنام أو ةي لاعف رثكأ تاجت نم ري وطلل

ثحبلل زي زعتل ةي موكلحلا تاهجل او ني مي داكل او ةعانصلل ني ب نواعتلل زي زعتل ةي فيكل لي لحت
ل لاجملا اذه يف ري وطلل او

قي قوس لال ةس فان مل ا

وس لال ةص ح ةداي زو زي مل لال قي قح ةي في كي و ني توكي ني ترزد قوس ي في ةي لال ةس فان مل لال لي لحت

ني توكي ني ترزد قوس ي في ةال مل قاطن عي سوت و ةي دج تاجت نم ري و طتل ةي جي تارت سالال صرف لال دي دحت

ي ك ال ةت سالال بل طلال روطت

رزد ةعان ص ةب اجت سالال ةي في كي و ةقشن تسم لال ةي وم فال تاجت نم لال ك ال ةت سالال طامن ا تاري غتل لي لحت

تال وحت لال هذل ني توكي ني

تاجت نم ري و طت و بل ط لى لعت لم حت مل ا هري ثأت و ةي ل بل قحت سم لال ةي ك ال ةت سالال تاه اجت لال ضارعت سالال

ني توكي ني



ني توكي ني ترزد لوح ةعئاش ةلئسأ : ةعئاش لال ةلئسأل

لم عي في كي و ني توكي ني ترزد يه ام

