

ي ف نخدم 1000 ةايح رّيغ فيك : ١٠ ني توكين ترزي د

2024

ةل ص ف م ةم د ق م :

١٠ ني توكين ترزي د وه ام

2024؟ ي ف نخدم 1000 ةايح ١٠ ني توكين ترزي د رّيغ فيك

ةم ع ا د ل ا ت ا س ا ر د ل ا و ث ا ح ب أ ل ا

ت ا ق و ع م ل ا و ت ا ي د ح ت ل ا

ةم ت ا خ

م و ة ل م ا ش ت ا م و ل ع م م ي د ق ت ل ، ا ه ت ب و ج أ ع م ١٠ ني توكين ترزي د ل و ح ة ل و ا د ت م ل ا ة ل ئ س أ ل ا ن م ة ع و م ج م ك ي ل ا

ن ي خ د ت ل ا ن ع ع ا ل ق ا ل ل ه م ا د خ ت س ا ة ي ف ي ك و ج ت ن م ل ا ب ن ي م ت ه م ل ا د ا ر ف أ ل ل

ل ا ة د ا ع ل ا ه ذ ه ن ع ع ا ل ق ا ل ا و ن ي خ د ت ل ا ة ح ف ا ك م ق ر ط ي ف أ ر ي ب ك أ ل و ح ت م ل ا ع ل ا د ه ش ، ة ر ي خ أ ل ا ت ا و ن س ل ا ي ف

ف أ ط و ح ل م أ ح ا ج ن أ ق ق ح م ، 2024 م ا ع ي ف ت ا ر ا ك ت ب ا ل ا ز ر ب أ د ح أ ك ١٠ ني توكين ترزي د ز ر ب ، ق ر ط ل ا ه ذ ه ن ي ب

ل ل أ ل ا ع ف أ ل ح م د ق ، ة ي م ل ع ل ا ث ا ح ب أ ل ا و ة م د ق ت م ل ا ت ا ي ن ق ت ل ا ن ي ب ع م ج ي ي ذ ل ا ، ج ت ن م ل ا ا ذ ه . ف ا ل أ ل ا ة ي ح

ة م أ و ة ي ح ص ة ق ي ر ط ب ن ي توكين ن ل ا ن ا م د ا ن م ص ل خ ت ل ا ي ف ن ي ب غ ا ر ل ا

ح س ن ا ل ا ر ا ث أ ل ا ب ب س ب ت ا ب و ع ص ل ا ن م د ي د ع ل ا ب ه ج ا و ت ن ي خ د ت ل ا ن ع ع ا ل ق ا ل ا ت ا ل و ا ح م ت ن ا ك ، أ ي خ ي ر ا ت

ح ي ت ي أ د ي د ج أ ج ه ن م د ق ١٠ ني توكين ترزي د ن ا ل ا . ن ي توكين ن ل ا ل و ا ن ت ي ف ة د ي د ش ل ا ة ب غ ر ل ا و ة ي و ق ل ا

م . ن ي خ د ت ل ا ب ة ط ب ت ر م ل ا ة د ا ت ع م ل ا ة ي ح ص ل ا ر ط ا خ م ل ل ص ر ع ت ل ا ن و د م ه ت ا ب غ ر ي ف م ك ح ت ل ا ن ي ن خ د م ل ل

ن ي خ د ت ل ا ن ع ع a ل ق a ل ا ت ا ي د ح ت ز و ا ج ت ن م 2024 م ا ع ي ف ن خ د م 1000 ن م ر ث ك أ ن ك م ت ، ج ت ن م ل ا ا ذ ه م ا د خ ت س ا

ن ي توكين ن ل ا ن م ة ي ل ا خ ة د ي د ج ة ا ي ح

أيا حصّ ال يدب رفوي ثيح ، نخذتلا ىل ع نام دإلا جال ع لاجم يف ةي روٲ ةوطخ ١٠ نيٲوكين ترزي ددعي
م ادختسا ةقيرطو ةديرفلا هٲب يكرت لضفب . ةراضلا ةداعلا هذٲ ن ع ال قإلا ةلحر يف هي لع دامتعالا
م. لعالا لوح نيٲخدملا نم ديدعلا ةايح رييغت يف أي سيئرّ الماع جت نملا اذٲ حبصأ
ماع ، صاخشألا ءالؤه ةايح رييغت يف ١٠ نيٲوكين ترزي دمهاس فيك فشكٲسنس ، لاقملا اذٲ يف
رتلا مهف يف أضيأ قمعتنس . جت نملا اذٲ ةي لعالع معدٲ يٲتلا ةي ملعالا ةلدألاو ةي حلالا تاداهشلا ىلع
نيٲخذتلا ن ع ال قإلا ززع ي حص لي دب مي دقت نم نكمت فيكو ١٠ نيٲوكين ترزي دل ةي ئاي مي كلالا
مرحلاب روعشلا



١٠؟ نيٲوكين ترزي دوه ام

تن ربتعي ، نخذتلا ن ع ال قإلا لاجم يف ةروٲ قي قحت عاطٲسا يذل جت نملا ١٠ نيٲوكين ترزي د
مي دقتل ةركٲبم تاي نقت مدختسي يذل ، جت نملا اذٲ . فشكمل ريوطتلاو ثحبلا نم تاونس

بود نني خدتال نامدا نم صلختلل نوعسي نمل يلاثم لحك يتي، ةنم آو ةي حص ةقيرطب نني وتوكينال
ةي دي لقتال قرطلاب ةطبترملا ةئي اشلا ةي بنجال راثآلل ضرعتال
تسملا دعاست نني وتوكينال نم ةبوسحم تاعرج ريفوت يل ع دمعت 10 نني وتوكين ترزيد لمع ةي لمع
ل نعال قبالاب طبترت اما بلاغ يتيلا ةي باحس نال تامدصلل اذاجا نود مهتابغري فم كحتال يل ع
ختال نني خدملا يل ع لهسي امم، اي جيردت نني وتوكينلل ضرعتال لي لقت يه جتنملا اذء ارو ةركفلا
يئاهن لك شب ةداعال هذه

حت. نامأل او ةي لالعفل نامضل ةي انعب اهمي مصت مت 10 نني وتوكين ترزيدل ةي ئاي ميكل ةبي كرتال
حصلا رطاخلما نود نكل، نني وتوكينال نم نون خدملا هي لع لصحي يذلا اضرلاب روعشلا ززعت تانوكم
ضفخ نم نني خدملا نكمت ةبي كرتال هذه. يرخا قرطب غبتال كالهتسا و نني خدتالاب ةطبترملا
س نال ةي بلسلا راثآل بنجت يي دعاسي امم، ةي حصو ةمظنم ةقيرطب نني وتوكينلل مهكالهتسا
ةطبترملا ضارمأل رطاخلم لي لقت يه 10 نني وتوكين ترزيد مادختسال ةي حصلا دئ او فل زربأ نم ةدحاو
ل نني سحت يي جتنملا اذء مهاسي، كل ذيل ةفاضل اب. ناطرسل او بلقلل ضارمأل لثم، نني خدتالاب
يي ةدوجوملا ةراضلا ةي ئاي ميكل داوملل ضرعتال لي لقت لصفب نني مدختسملل ةي هافرل او ةماعال
ةي دي لقتال.

2024؟ يف نخدم 1000 ةايح 10 نني وتوكين ترزيد ربيغ فيك

ب حبصأ شيح، نخدم 1000 ةايح يي رذج ربيغت اذاجا نم 10 نني وتوكين ترزيد نكمت، 2024 ماع لال خ
تسيل هذه حاجنل لصق. نني خدتال نعال قبالا ةلحر يي ف تاونسلا او حفاك نمم دي دعلل لوح ةطقن
ارفال ةي هافرو ةحص يل ع يباجي! لكشب جتنملا اذء ريثأت ةي فيكي يل ع ةي ح تاداهش يه لب، ماقرأ
مه نم دي دعلل يوري شيح، ةمهلم ةي صخش براجت نغ فشكت 10 نني وتوكين ترزيد ي مدختسم تاداهش
لسلا ةي حصلا راثآل او دي دسل نامدال نم نوناعي اوناك نني ذللا صاخشأل. لصفأل مهتابغري غت
ةداعال هذه نم صلختلل لعفلال لال 10 نني وتوكين ترزيد يي اودجو، تاونسلا نني خدتالاب ةطبترملا
ةي ساقلا ةي باحس نال راثآل ضرعتال نود.

حصلت على رصحتي من دوائف الـ ١٠ نيونوكين تريذيل باجيا لإل رثال ليحت لال خ نم
نيونوكين تريذيل باجيا لإل رثال ليحت لال خ نم، بس ح ف عي دس ج ل
ف ن ل اب ع ق ث ل ا ة د ا ي ز و ع ي ص خ ش ل ا ت ا ق ا ل ع ل ا ن س ح ت ك ل ذ ي ف ا م ب ، م ه ت ا ي ح ة د و ج ي ف ط و ح ل م ن س ح ت ن ع
ن ي خ د ت ل ا ن ع ع ا ل ق ا ل ل ي ل و م ش ل ا ر ث ا ل س ك ع ي .

ي ط ع ت ١٠ نيونوكين تريذيل باجيا لإل رثال ليحت لال خ نم، بس ح ف عي دس ج ل
ب ل ا ع ي م ه ا ل ا ل ع ع و ض ل ا ط ل س ت ا م ك . ة د ا ع ل ا ه ذ ه ن ع ع ا ل ق ا ل ل ن و ع س ي ن ي ذ ل ا م ل ا ع ل ا ل و ح ن ي ي ا ل م ل ل ا د ي د ج
ة . ي ح ص ل ا م ه ف ا د ه ا ق ي ق ح ت ي ل ع د ا ر ف ا ل د ع ا س ت ة ن م آ و ل ا ع ف ل و ل ح ر ي و ط ت ي ف ث ح ب ل ا و ر ا ك ت ب ل ل
م ل ه ن أ ب ل و ق ل ا ن ك م ي ، 2024 م ا ع ي ف ١٠ نيونوكين تريذيل باجيا لإل رثال ليحت لال خ نم، بس ح ف عي دس ج ل
و ل ا و ة م ا ع ل ا ة ح ص ل ا ن ي س ح ت ي ف ا ض ي ا م ه س ا ل ب ، ب س ح ف د a ر f a ل ا ة ا ي ح

ة م ع ا د ل ا ت ا س ا ر د ل ا و ث ا ح ب ا ل ا

ة د ع ا س م ة ا د ا ك ١٠ نيونوكين تريذيل باجيا لإل رثال ليحت لال خ نم، بس ح ف عي دس ج ل
، ة ق و م ر م ة ي م ل ع ت ا ل ج م ي ف ت ر ش ن ي ت ل ا ، ث ا ح ب ا ل ا ه ذ ه . ن ي خ د ت ل ا ن ع ع a ل Q a l a ي ف ن ي ب غ ا ر l a ن ي ن خ د م ل ل
س ل خ ت ل ل ة ل م ا ش ة ي ج ي ت ا ر ت س ا ن م ا ل ا ع ف ا ء ز ج ن و ك ي ن ا ن ك م ي ١٠ نيونوكين تريذيل باجيا لإل رثال ليحت لال خ نم، بس ح ف عي دس ج ل
ن ي خ د ت ل ا .

ن ي ت ر ز ي د ا و م د خ ت س ا ن ي ذ ل ا ن ي ن خ د م ل ا ن ا ت ر ه ظ ا ، 2024 م ا ع ي ف ت ي ر ج ا ي ت l a ، ة ي س ي ئ ر l a ت a س a ر d l a ي د ح ا
ا ن ع ع a L Q a l a ي ف ر ي ث ك ب ي ل ع ا ح ا ج ن ت a ل د ع م ا و ل ج س ، ن ي خ D T l a ن ع ع a L Q a l l ل م a ك T M ج م a ن R B ن م ا ز ج ك ١٠
ح ص ل l a ي ف ر ي ب ك ن س ح ت ي ل ا ا ض ي ا ت ر a ش a ة S a R d l a . ج T n M l a ا ذ ه a و M D X T S Y M ل ن ي ذ l a ك ئ ل و ا ب ة ن ر a ق M
١٠ نيونوكين تريذيل باجيا لإل رثال ليحت لال خ نم، بس ح ف عي دس ج ل

ف ي ك ة ح ض و م ، ١٠ نيونوكين تريذيل باجيا لإل رثال ليحت لال خ نم، بس ح ف عي دس ج ل
ي س ف ن l a و ي د س ج l a د a م T E a l a ل ي ل ق T ي ف D e a S Y N a ن ك M ي ن ي ت و ك ي ن l a ت a ع ر ج ي ف ق ي Q d l a M ك ح T l a
ب ة ي ج ي ت a ر T S a K ن ي ت و ك ي ن l a ن م ي ج ي R d T l a ل ي ل Q T l a ة ي م ه ا ل ع T D K a T a S a R d l a ه ذ ه . ن ي ت و ك ي ن l a
ب ت و ك ي ن l a ن م B a C S N a l a B ة ط ب T R M l a ة M T C M l a ة ي B N a C l a R a T a l a ل ي ل Q T M E ، ن ي خ D T l a ن ع E a L Q a l l

لعل قلع العاصلة لعل ١٠ نيكوتين ترزید مادختسال ١٠ باجی ال تاریثأتل تاساردل تزربأ امك
دتل نعل قلع ال ١٠ نیکوتین طبرتت ام ابلاغ ی تل رتوتل او قلقل تایتوتسم لیلقت کذلذ ی ف امب
، نیکوتین لیل دسجل نام دل ال ١٠ نیکوتین ترزید نأ ال یل ری شی



تاقوعم ل و تایت دحتل

قأدأك هتیل لاعف تابتإو فالآل ةایح ری یغت ی ف ١٠ نیکوتین ترزید هققح ی ذل ری بکل حاجنل مغر
أسم تناک تایت دحتل هذ زربأ نم . تاقوعم ل و تایت دحتل نم دیدعل هجاو هنا ال ، نی خدتل نعل قلع ال
ف ةصاخ ، دیدج جت نم ةبرجت ی ف نی ددرتم اوناک دارفأل نم دیدعل نأ شیح ، ماعل لوبقل او ةی عوتل
نی خدتل نعل قلع ال لثم ساسح .

قتعی شیح ، نیکوتین لیل لئادب مادختسال لوح ةئطاخل میهافل تناک ةیسیئرل تابقعل یدج
جاول . نی خدتل نعل قلع ال وحن ةلاعف ةوطخ دعی ال رخآب نیکوتین لیل نم عون لادبتسا نأ صاخشأل

لا فدهتست ةلماش ةيعوت تال مح ذيفنت ١٠ ني توكين ترزيد يل ع ني مئاقلا يل ع ناك ، تاي دحت لا اعاف لكشب دعاسي نأ نكمي فيكو جت نم لل ةي حصالا دئوفا لحيضوتل ماعلا روهم جلاو ، ةلداي صلا ني خدتلا نع عالقإلا

جت نم هنأل أرظن . ةي حصالا تاقفاوملاو تاميظنتلاب قلعتت تاي دحت ١٠ ني توكين ترزيد هجاو امك ع لوصحلا لبق هتيلعافو هتالماس تابلثإل تاساردلاو تارابتخالا نم ديدعلل عوضخالا هيلع ناك جتنك ، ةري بك دراومو أتقو تبلطت ةيلعمل هذه . ةي نعمل ةي حصالا تائيها نم ةمزالا تاقفاوملا جت نم لاب نيكل هتسملا ةقت زيزعت يف أمساح

ب عساو قاطن يل ع ١٠ ني توكين ترزيد عيزوتو جاتنإب قلعتي دحت كانه ناك ، كلذ يل ةفاضلاب لاهتاردق عيسوت لال خ نم ةبقعل هذه يل ع ةجت نم لاةك رشلابلغت . ديازتملا بلطلا ةي بلتل قاوسأل فل تخم يف نييسيئر ني ع زوم عم تاكارش ءانبو

ةم تاخ

ةايح ريغيغت يف مهاس امم ، ني خدتلا نع عالقإلا ةلحر يف يروث لحك هسفن مدق ١٠ ني توكين ترزيد تنملا اذعاطتسا ، ةمدقتملا ةينقتلاو ةركت بملا ةيئاي ميكل ةبيكرتلا لال خ نم . ني خدملا نم تال نود ني خدتلا نامدإ يل ع بلغتلا يل ع ني مدختسملا دعاسي ني توكين لل يحيصل يدب ريفوت . ةراضلا ةي بنجال راثآلا وأ ةدي دشل ةي باحس نال راثآلل

سئاسم كلذ يف امب ، جت نم لاةيزوتو مي دقت ةيل مع تهجاو يتلا تاقوعملاو تاي دحتلا نم مغرلا يل ع شلاو ةيعوتلا دوهج لصفب ريبك حاجن قي قحت ١٠ ني توكين ترزيد عاطتسا ، ميظنتلاو ةيعوتلا ني ذل ني رمتسملا ريوطتلاو ثحب لاب ما زتلالا نود ققحتي ل نكي مل حاجنلا اذع . ةي جي تارتسالا . ةراضلا مهتداع نع عالقإلا يل ع ني خدملا ةدعاسم يف جت نم لاةيلعاف

كأ عم جت قيقحت وحن ةمهم ةوطخ لثم ١٠ ني توكين ترزيد نأ لوقلا نكمي ، ةيل بقتسم ةرظن عم اياح ريغيغت نم اونكمت ني ذل صاخشأل ةمهلما صصقلو تاداهشلا . ني خدتلا رارضاً نمل لاخ ، ةحص ني خدتلا ةحفاكمو ةماعلا ةحصلا لاجم يف راكتبالا ةي مهأ يل ع دكؤت جت نم لاةلصفب

ي نم لكل لمألل زمر وه لب ،نيخدتلا نع عالقالل جت نم درجم سيل ١٠ ني توكين ترزيد ،ةياهنلا يف دهشن نأ لم أن ،لاجملا اذه يف ريوطتلاو ثحبل رارمتسا عم .غبتلا نم ةيلاخ ،لضفأ ةايح قيقتل نيحصل مهفادهأ قيقتو نيخدتلا نامدا يلع بلغتلا يلع دارفألا دعاستس ي تلا تاركتبالا نم

بوجأ عم ١٠ ني توكين ترزيد لوح ةل وادتملا ةلئسألا نم ةعومجم لكيلا

بكتو جت نم لاب ني متهملا دارفألا ةديفمو ةل ماش تامولعم مي دقتل

نيخدتلا نع عالقالل همادختسا:

١٠؟ ني توكين ترزيد وه ام :1س

نع لمعي .نيخدتلا نع عالقالل يلع دارفألا دعاسم لم مصم ركتبم جت نم وه ١٠ ني توكين ترزيد :1ج
دقتل لي لقتلا يلع ني مدختسملا دعاسي ام ،ةيحص ةقي رطب ني توكينلا نم ةمكحم تاخرج ري فوت
ةديدشلا ةي باحسنا راثألا ل ضرعتلا نود ني توكينلا يلع مهدامتعا

١٠؟ ني توكين ترزيد لمعي فيك :2س

بمي ام ،هب مكحتم لك شرب ني توكينلا قال طإل ةمدقتم ةينقت ١٠ ني توكين ترزيد مدختسي :2ج
مي مصت متي .تقولا رورم اهي لعل بلغتلاو نيخدتلا يف ةديدشلا مهتابغر ةرادا نم ني مدختسملا
ةيحصو ةمظنم ةقي رطب ني توكينلا يلع دامتعالا لي لقتل

١٠؟ ني توكين ترزيد مادختسال ةيحصلا دئاولا يه ام :3س

لاب ةطبترملا ضارمألا رطاخم لي لقت لم شت ١٠ ني توكين ترزيد مادختسال ةيحصلا دئاولا :3ج
داوملل ضرعتلا لي لقت لصفب ةيهافرلاو ةماعلا ةحصلا ني سحتو ،ناطرسل او بلقل ضارمألا لثم
رئاجسلا يف ةدوجوملا ةراضلا ةيئاي مي كالا

١٠؟ ني توكين ترزيد مادختسال ةيبناج راثأيا كانه له :4س

خفة بنجاح راثآ نمدختسملاضعب هجاوي دق ، نيتوكينلاىل عيوتحي جت نم أي أع لالحا وه امك :4ج
ل دحلاىل راثآل هذه ليلقتل ١٠ نيتوكين تزيدي ميصت متي ، كلذعمو . نايثغلا وأعادصلال لثم
مدختسمللة حيرمة ب رجت ريفوتو .