

ليلد: نيتوكين ترزید هیبش ملع فاشكسا

٤٠ : ةلصفم ةمدقم

آديرف نيٽوڪي ن ترزي د هي بش ل ع جي ي ذل ا م : بي ڪ ر تل او ت ان و ڪ م ل ا

هقی رط لصفأ نی تویکی ن ترزی د هی ب شب عات مت سالال ای فی ک :م ادخت سالال قرط

نیت و کین ت رزید هی بش عاوناً ل ضفاً رای ت خال حئی اصن :ءارش ل او رای ت خال

نيتوكين تيرزید هی بش لوح عیاش ؤلئسأ: ؤعئاشل ؤلئسأل

نيٽوڪي ن ت ر ز ي د ه ي ب ش ز ي م ي ا م ل ق ي م ع م ه ف م ي د ق ت ل م م ص م م د ق م ل ا ه ذ ه . د ي ا ز ت م ل ك ش ب م ا م ت ه ا ل ا

ن.م د خ ت س م ل ل د ډ ي ر ف ډ ب ر ج ت ر ف و ي ن ا ن ك م ي ف ي ك و ، ق و س ل ا ي ف ر ف و ت م ل ل ا د ب ل ن م

يڪرت وه ڀرڻ لاءِ نون خدشن جي تعاون ۽ هڙتو ۾. خاصا دلچسپ ٿيندا آهن ڪل تي حياءُ وارا ته ڪن سڪوت

ةبرجت رفوي امم ،ةنزاوتم ةقيرطب نيوكوينلاو ةيعيبطلا تاهكنلا نيب معجت يتلا ةديرفلا

برو قاذمب عاتم تسال الی لع اُضیأ نكلو ، نیتوكی نل كالهتسا یلع طقف رصتقت الةئی انشتسا

اهعون نم ةديرف

كالهتسالا عقي رط ي ف نم كي تاجت نم لا نم هريغو ني توكي ن ترزي د هي بش ني ب ي ساسأل زي مت لا
ني خدت لا ةبرجت ةكاحم ىل ع لئادبلاو ني خدت لا تاجت نم مطعم زكري امنيب .ةلماشلا ةبرجت لاو
رثإ ىلإ فدهي أفلتخم أجهن ني توكي ن ترزي د هي بش مدقي ،سململاو لكشلا ثيح نم عيديلقت لا
رحصللا ءاوجأ ىلإ مهلقنت ي ت لا حئاورلاو تاهكنلا نم ديرف جي زم مي دقت لال خ نم مدختسملا ةبرجت
ةرحاسلا.

ديرف ةبرجت أضيأ نكلو ،ني خدت لا لآلي دب طقف سيل ني توكي ن ترزي د هي بش لعجي هجوت لا اذه
ي .ةل دتعم عقي رطب ني توكي نلا نم ةدافتسالاو عي عي بطلا تاهكنلاب عاتمتسالاو عت مل ني ب
ثم و ةديج براجت نع ني تحابل لا ني كهتسملا تابغر ي بلي آل ي دب ني توكي ن ترزي د هي بش



بفاقثلا ي ف نيٲوكي ن ترزي د هي بش رهظ فيك :لوصألاو خيراتلا

ةي بوروألا

ي رورضلا نم ،ةي بوروألا ةفاقثلا ي ف ةناكم ل تحي نأ نيٲوكي ن ترزي د هي بش عاطتسا فيك مهفل
لا بيلاساأب رخزت ةي برعلا يراحصللا تناك ثيح ،ةمي دق روصع ىلإ دتمي يذلا خيراتلاو روجللا ىلإ
ةي عي بطلا تاصلل ختسملاو باشعألا ىل ع دمتعت ي تلا ةي دي لقتلا

نم نم ةفل تخم لاكشأ لابقتسا ي ف ابوروألا تأدب ،برغلاو قرشلا ني ب ةراجتلا روطتو نم زلا رورم عم
نم عونلا اذهل نيٲي بوروألا بذج ام .نيٲوكي ن ترزي د هي بش اهن ي ب نمو ،ني خدتلا تاجت نمو غبتلا
م ةدي رفو ةدي دج لاكشأ ةبرجت ي ف ةبرغلا لب ،غبتلل لي دب نع ثحبلا طقف نكي مل تاجت نمو
ةةفل تخم تافاقتو براجت ي كاحت ني خدتلا

دقت ىل ع طقف رصتقي مل ي بوروألا عم تجملا ىل ع نيٲوكي ن ترزي د هي بش ل ي فاقثلا ري ثأتلا
راض ةداعك ىري نأ نم ألدب .ني خدتلا ل عم تجملا ةرطن ري ي غت ي ف أضيأ مهاس لب ،ةدي دج ءاوجأو تاهكن
ي ل لاقتلا ني ب عمجت ،عسوأ ةي فاقث ةبرجت نم ءزجك نيٲوكي ن ترزي د هي بش ةي ؤر ي ف سانلا أدب
ةي صخشلا ةعتمل او ةقي رعلا

بفاقث ألدابت تناك لب ،جتنملا ل لاقتنا درجم نكت مل ةي بوروألا ندملا ىلإ ءارحصللا نم ةلحرلا هذه
براجتلاو تاهكنلا ري دقتو فاشكتسال ةدي دج أقرط سانلل مدقو ةدي دج داعبأب ةي بوروألا ةفاقثلا
نيٲوكي ن ترزي د هي بش اهمدقي ي تلا اهعون نم ةدي رفل

ال ي دب طقف لثمي ال نيٲوكي ن ترزي د هي بش حبصأ ،ي عامتجال او ي فاقثلا ري ثأتلا اذهل لال خ نم
نع أربع عم ،ةي بوروألا قطانملا ضعب ي ف ي فاقثلا ثارتلا نم ءزج حبصأ لب ،ي دي لقتلا ني خدتلا
ةدي دج براجتو تافاقت ىل ع حاتفنالاو

ي رف نيٲوكي ن ترزي د هي بش لعجي يذلا ام :بي كرتلاو تانوكملا

تانوكمال ني ب عمجت يتال اعزيزمتمال هتببكرت لضفب اديرف ربتعي نيتوكين ترزید هي بش
بمعال مهفلا .ةيلاثم مدختسم ةبرجت ريفوتل ةيانعب ةبوسحم بسنب نيتوكينل او ةيعيبطل
نيتوكين ترزید هي بش مادختسال حاتفمال وه ساوحوال او مسجال ىلع اهريثأت ةيفيكو تانوكمال
ةنكمم ةقيرط.

ةيساسأل هتانوكمو نيتوكين ترزید هي بشل يئاي ميكلال ليلحتال
ن نم صلختسُت ةيعيبط ةدام وهو ،نيتوكينل وه نيتوكين ترزید هي بش ي ف يساسأل نوكمال
ب هاي! أزرعم ،ةركتبم قرطب نيتوكينل مدختسي هنأ وه نيتوكين ترزید هي بش زيمي ام .غبتل
ةزيمم ني خدت ةبرجت مدقتو ءارحوال رهوج سكعت يتال ةيعيبطل باشعال او تاهكنل
س يتال ،نابلل او ،رتعزلا ،عاننلال لثم ةيعيبط تانوكم ةفاضل متي ،نيتوكينل ىلإ ةفاضل اب
هي بش لعجي امم ،لمأتو ءاخرتسا ةبرجت ريفوت ي ف أضيأ مهاسن لب ،ةزيمم تاهكن طقف فيضُت
تاظحل ب عاتمتسالل ةقيرط أضيأ نكلو نيتوكينل كالهتسال ةليسو طقف سيل نيتوكين
ةنيكسل او.

ةفلتخممال تانوكمال رطاخمو دئوف
فئراقم ةيحص رثكأ لي دب ريفوت ىلع هتردق يه نيتوكين ترزید هي بشل ةيسيئلل دئوفال نم
نكمي ،نيتوكينل ىوتحم ليلقتو ةيعيبط تانوكم مادختسا لضفب .يديلقتال ني خدتلاب
لارئاسل ي ف ةدوجومل ةراضل داوملل ضرعتال نود ني خدتال ةبرجتب عاتمتسال ني مدختسملل
ىلع يوتحي جتنم يأل طرفمال مادختسال .ةلمتحمال رطاخمال ىلإ هابتنال أضيأ مهمال نم ،كلذعمو
دختسال اب حصنُي ،اذل .ةحصلال ىلع ةيبناج راثآ هل نوكيو نامدلال ىلإ يدؤي نأ نكمي نيتوكينل
و لدتعمل

بوكين ترزید هي بش سانل لضفي اذامل :دئوفال او تامادختسال
أضيأ نكلو ةديرفال هتببكرت لضفب طقف سيل هي مدختسم بذجي نيتوكين ترزید هي بش
بش ةيبعش ءارو بابسأل فشكتسي مسقلا اذه .اهمدقي يتال دئوفال وددعتمال تامادختسال

الرايتخا يورورضالاً نم ، تاهكنو لاكشأ دعب نيٲوكي ن ترزي د هي بش يٲأي :بس انمل عونل رايتخا
نيٲوكي نلل كل محت ىوتسمو ةي صخشلا كٲالي ضفت بساني يذل

تت دق تاجت نمل اضعب . ةي انعب جت نمل عم قق فرمل تاداش رال ةءارق نم دكأت :حي حصلا ري ضحتلا
مادختسال لبقة ني عم تاري ضحت وأ ةصاخ ةزهجأ مادختسا

بلا لصفألاً نم ، نيٲوكي نلل مادختسا ىلع أدي دج تنك اذإ ةصاخ : ةري غص تاي مكب مادختسال ءدب
ل محتلاو ةجالحا بسح أي جي ردت اهتداي زو ةري غص تاي مكب

ترزي د هي بش اهر فوي يٲال سي س األاو تاهكنل اب عاتم تسال لك تقو ذخ : ةبرجتلا اب عاتم تسال
ك. ةبرجت نم ززعي نأ نكمي ةئداه ةئي بب ي ف جت نمل كالهتساو عارسلا بنجت . نيٲوكي ن

نيٲوكي ن ترزي د هي بش ةبرجت نم ةدافتسا ىصقأ قيقحتل تاهي جوتو حئاصن
رثكأ كل قوري ام فاشتكال ةفل تخم تاهكن ةبرجت نم فختال : تاهكنلا ي ف عي و نٲال

م مادختسا ىلع ظافحلا مهمال نم ، نيٲوكي نلل ىلع يوتحي جت نم ي لثم : مادختسال ي ف لادٲعال
ن. ام دلال وأ ةي بنجال راٲال بنجتل

ت ىلع لوصحلا نامضل ةقوٲوم رداصم نم نيٲوكي ن ترزي د هي بش تاجت نم رتخا : ةدوجل اب مامتهالا
ةدوجل ةيلاعو ةنمآ كالهتسا

برجت كراشت :ءاق دصألاً عم ةكراشملا

ب نيٲوكي ن ترزي د هي بش مادختسا ةي في ك : تاطايٲ حال او نامألا

برجت نامضل تاطايٲ حال او نامألا ري بادٲ ذاخٲا يورورضالاً نم ، نيٲوكي ن ترزي د هي بش مادختسا دنع
مادختسا ةئي بب رفوتو ةلمحتحملا رطاخملا لي لقت ي ف دءاست تاداش رال هذو . ةعتممو ةنمآ مادختسا

رطاخملا بنجتو نيٲوكي ن ترزي د هي بشل نمآلا مادختسال لوح تاهي جوت

جت نمل ي ف نيٲوكي نلل ىوتحم مهف مهمال نم ، مادختسال اب ءدبال لبقة : نيٲوكي نلل ىوتحم مهف
لثم ةي بنجال راٲا ىلإ ي دؤي نأ نكمي نيٲوكي نلل كالهتسا ي ف طارفلا . كمسج ىلع رٲؤي نأ نكمي

ب. لقل تابرص ةداي زو ، نا يٲغل ، عا دصل

الال ةدايزو ةليلق تاي مكب ءدب ال ةمك حل نم ، ددجل ال ني مدخت سملل ةصاخ :ظفحتب مادختس الال ءدب
جتنم ال عم مسجل ال لعافتي فيك ةبقارمل آي جي ردت .

لي الال تان اوي حل او لافط الال لوانتم نع آديعب ني توكي ن ترزي د هي بش ني زخت بجي :نم الال ني زخت ال
أري طخ نو كي نأ نكمي يذل ، يضرع الال ك ال هتس الال بن جتل

صلال نم ، ني عضررت وأ الال ماح تنك اذا وأ أقبسم ةدوجوم ةي حصت الال ك يدل ناك اذا :بي بطلال ةراشتسا
ني توكي ن ترزي د هي بش مادختسا لبق بي بطلال ةراشتسا

اه عم لماعت الال ةي فيكو ةلمت حملال ةي بن اجلال راثلآل

بال الال نم ، عادصلال وأ راودلال لثم ةفي فخ ضارعأ ةبرجت ةلالي ف :ةفي فخ الال ةي بن اجلال راثلآل عم لماعت الال
جتنم الال مادختسا نع آتقؤم فقوتال وأ ةعرجال لي لقت

وطة ةرتفل ةي بن اجلال راثلآل رارمتسا وأ ةدي دش ضارعأ ةبرجت اذا :ةرورضالال دنع مادختس الال نع فقوتال
بي بطلال ةراشتسا و جتنم الال مادختسا نع فقوتال مهمال

ني ن ترزي د هي بشل ةي ضرمو ةنم مادختسا ةبرجت ري فوت ي ف دعاسي نأ نكمي تاداش رالال هذه عابتا
نم أي حصو أعتمم أعزج اهل عجي امم

ترزي د هي بش عاونأ لصفأ رايت خال حئاصن :ءارشلال رايت خالال

ني توكي ن

نامضل ةرينتسم تارارق ذاختا مهمال نم ، هب عاتمتس الال ني توكي ن ترزي د هي بش نع ثحبالال دنع
بال ءارشو رايت خا ي ف ك تدعاسم تاداش رالال او حئاصنلال ضعب يلي امي ف .نم آو ةدوجلالي لع جتنم يلع
ني توكي ن ترزي د هي بش عاونأ

ةدوجلالي لع ني توكي ن ترزي د هي بش ءارشلال رايت خالال ري عام

ل ني قو وومو ني فورعم ني عئاب نم ني توكي ن ترزي د هي بش رتشا :ةقو وومال رداصلال نم ققحتلال
هتمالسو جتنم الال ةدوج

توكي نلای و تسمو جت نملای فم دخت سملای تان و کملمه ف نمدکأت: نیت و کینلای و تان و کملمه ءارق
کک اچای تحاو کک الی صفت یبلی هنأ نمدکأت لل

لڏيڻ آڻي مڊختسم نم تا عجارم و تامي قق ت نع ثحبا ،ءارشل ل بق :تا عجارم و تامي قق ت نع ثحبالا
هت ل اعفو و جت نم لا ةبرجت نع ةرك ف ل ع.

ووجىل لئال دل اضعب رفوي نأ نكمي دي جال في لغتلاو اءبعتلا : في لغتلاو اءبعتلاب مامتهالا
 عومو مكحم في لغتلا في تات اما ءءاعلا ءو جالا اء نيتوكي ن ترزيء هي بش اءا ءنم . ءءنملا
 ءءاضاو .

ةيلاصألأ تاجت نم لا ىلع فرعتلا ةيفيكو نيوتوكي ن ترزيدي بشء ارشل نكأ أمأ لأض فأ
 يخذت لا تاجت نم في ةصصختم لا رجأت م لا رفوت :ةي مسرر لا تنرت نإل عاقو مو ةصصختم لا رجأت م لا
 ج. تنم لا ةدوج نمضت أم أبلاغو ةيلع ةيقادصم ةيراجت لا تامال علل ةي مسرر لا تنرت نإل
 لاصأ ىلع لدت نأ نكمي في لغت لا ىلع ةدوج وم لا تاداهشل او مات خأل :تاداهشل او مات خأل نم ققحت لا
 ج. تنم لا

جنت نم ىلإ ريشت دق لوقعم ريغل كشب ةضفخنم الراعسأل: ةلوقعم ريغل ريعرسل ضرورل بنجت
 ةضفخنم ةدوج تاذ وأ.

دوچال ي لاع ني توکي ن ترزي د هي بش راي تخا ي ف کدعاسي نأ ن کمي ت اداش رال او حئاصل لا هذ عابتا

شراء أكياس النيكوتين المغرب



ببش ةبرجت ىلع عيجشتلاو ةيسيئرلا طاقنلا صيخلت :ةمتاخ

ةيلوؤسمو يعوب نيوتوكين ترزيد

فننلا ىلع ديكأتلا ديعن نأ مهملا نم ، نيوتوكين ترزيد هي بش ملاع فاشكتسال انتل حرماتخ يف

ةيعاوو ةلوؤسم ةقيرطب جتنملا اذه ةبرجت ةيمهأو اهتيطغت مت يتلا ةيسيئرلا

ملا ب ةينغ ةبيكرت لمشت ايازم عم ، نيخدتلل أديرفو أزيما أليدب مدقي نيوتوكين ترزيد هي بش

تلا نيخدتلا ب ةطبترملا ةيحصلا رطاخما ليلقتل ةصرفو ، ةنسمح نيخدت ةبرجت ، ةيعيبطلا

ةعتممو ةنمآ ةبرجت نامضل لوؤسملاو يعاولا مادختسال ةيمهأ ىلع ديكأتلا يرورضلا نم ، كلذعمو

نيوتوكين ترزيد هي بشل لوؤسملا مادختسال ةيمهأ ديكأت ةداعإ

هي بش ي ف ةدوجومل تانوكمل مهف مهمل نم ،مادختسالاب ءدبلال لب ق :تاريثأتل او تانوكمل مهف
كمسج ىلع رثؤت دق فيكو نيوتوكين

ت كالهتسال ا ةدايزو ةريغص تايكمب ءدبلال ريورضل نم ،ددجلال نيمدختسملل :جردتو رذب ءدبلال
هتاريثأت ةبقارمل

ت نمضي ةقووثوم رداصم نم نيوتوكين ترزيد هي بش ي ف رامثتسالال :ةدوجلال ةيلع تاجت نم رايتخا
أنام رثكأو لصفأ

سلا ةمكحل نم ،ةحصلال ىلع جت نملال ريثأت لوح كوكش دوجو لاي ف :ةجالحال دنع بيبطلال ةراشتسا
بيبطلال

يكيو نيوتوكين ترزيد هي بش لوح ةمي ق تامولعمو آلماش أمهف مكل مدق دق ليلدلا اذه نوكي نأ لمأ
م ،ةيعاوو ةلوؤسم ةقيرطب جت نملال اذه ةبرجت ىلع مكعجشن .ةنكمم ةقيرط لصفأب هنم ةدافتسالال
كن مكل اهمدقت اهعون نم ةديرف ةبرجتب اوعتمتسا .ىوصق ةيولوأك ةمالسلال ىلع ظافحل
للوؤسمال او لدتعملال مادختسالال ىلع أمئاد ديكأتلال عم ،نيوتوكين ترزيد هي بش ءاوجأو

نيوتوكين ترزيد هي بش لوح ةعئاش ةلئسأ :ةعئاشلال ةلئسألال

اذه ي ف .ةلئسألال نم ديدعلال أشنت نأ يعيبطلال نم ،نيوتوكين ترزيد هي بش ملع نم بارتقالا دنع
متمهمال او ددجلال نيمدختسملل ةديفمو ةحضاو تامولعم مي دقتل ةعئاشلال ةلئسألال ضعب ىلع بيجن
؟نيوتوكين ترزيد هي بش وه ام

بوت عم ،ءارحصلال نم ةاحوتسم تاهكنب نيخدتلال ةبرجت يكا حي جت نم وه نيوتوكين ترزيد هي بش
ةيعيبطلال تانوكمو ديرف بولسأب نيوتوكينلال كالهتسال ةقيرط

ةينورتكللال وأ ةيديلقتلال رءاجسلال نع فلتخي فيك

ص رثكأأل يدب أرفوم ،ةيوارحصلال تاهكنلال ةيعيبطلال تانوكملال نم ةديرفال هتبيكرتب زيمتي
ةينورتكللال او ةيديلقتلال رءاجسلال سكع ىلع ،رابغ وأ قارتحا

؟نيخدتلال نع عالقلال ي ف دعاسي نأ نكمي له

يوتوكي ن ترزید هی بشل نكمي، اهي ف مكحتلاو ةضفخنملا نيوتوكي نلا تايوتسم لصفب، معن
ةيجي ردت ةقي رطب ني خدتلا نعالقإلا ي ف ةدعاسملا لآلي دب مدقي.

ةرفوتملا تاهكنلا يه ام

بطللا ةئيبللا سكعي يذلا ديرفلا جي زملالا ل ةيوارحصلا لباوتلاو باشعألا نم تاهكنلا عوننت
نابللاو، رت عزللا، عانعنلا لثم، ءارحصلا

همادختسال ةيبناج راثآ كانه له

ا وأ راودلا لثم ةفي فخ ةيبناج راثآ صاخشألا ضعب هجاوي دق، نيوتوكي نلا لعل يوتحي جتنم يأك
راثآلا هذه ليلقت نكمي، لوؤسملا مادختسال تاهيجوت عابتاب نكلو

؟ يل بسانملا عونلا رايتخا ي نكنمي فيك

يوتوكي نلا يوتسمو ةهكنلا ثيح نم ةي صخشلا كتالي ضفت لعل بسانملا عونلا رايتخا دمتعي
تخا ليدعتو ةضفخنم نيوتوكي ن تايوتسمو ةفي فخ تاهكن تاذ عاونأب كتبرجت ءدبب حصنُي
كتبرجت لعل ءانب