

نيتوكينل سايك أم دختست فيك: ةوطخب ةوطخ

ني خدتل ن ع فقوتلل

: ةل ص ف م ةم دم

ني نيتوكينل سايك أ ل حي ح ص ل ا راي ت خ ا ل ا

ني نيتوكينل سايك أ م ا د خ ت س ا ل ة ي ل م ع ل ا ت ا و ط خ ل ا

ني خ د ت ل ا ن ع ا ل ق ا ل ا و ح ن ة ل ح ر ل ا ص ي خ ل ت : ة م ت ا خ ل ا

ني نيتوكينل سايك أ ل و ح ة ل و ا د ت م ة ل ة س أ : ة ع ة ا ش ل ا ة ل ة س أ ل ا

ل ا ص ا خ ش أ ل ا ة د ع ا س م ل م د خ ت س ت ي ت ل ا ة ث ي د ح ل ا ة ل ي د ب ل ا ق ر ط ل ا ن م ة د ح ا و ن ي ن ي ت و ك ي ن ل ا س ا ي ك أ د ع ت

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

ل ا ه ذ ه . م ف ل ا ي ف ي ط ا خ م ل ا ة ا ش غ ل ا ر ب ع م د ل ا ي ر ج م ل ا ة ر ش ا ب م ة ي ج ي ر د ت ة ق ي ر ط ب ن ي ن ي ت و ك ي ن ل ا ق ا ل ط ا ب

ل ا ق ا ش ن ت س ا ل ا ة ج ا ح ل ا ن و د ن ي ن ي ت و ك ي ن ل ا ن م ة ب و ل ط م ل ا م ه ت ع ر ج ل ع ل و ص ح ل ا ن م ن ي م د خ ت س م ل ا ن ك م ت

رئ ا ج س ل ا ي ف ة د و ج و م ل ا ة ر ا ض ل ا ة ي ة ا ي م ي ك ل ا د ا و م ل ل ا ض ر ع ت ل ا

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

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

ن ي ن خ د م ل ل ا ر ر ض ل ق ا ل ي د ب م ي د ق ت ي ف ا ه ت ي ل ل ا ع ف ل ا ر ظ ن م ل ا ع ل ا

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

ي ف ص ا خ ش أ ل ا د ع ا س ي ا م ، ب ا ح س ن ا ل ا ض ا ر ع ا ن م ف ي ف خ ت ل ا و ن ي خ د ت ل ا ي ف ة د ي د ش ل ا ة ب غ ر ل ا ل ي ل ق ت

ن ي خ د ت ل ا ب ة ط ب ت ر م ل ا ة ي ح ص ل ا ر ط ا خ م ل ل ا ض ر ع ت ل ا ن و د ب و ر ب ك ا ن ا م ا ب ة ب ع ص ل ا ة ل ح ر م ل ا

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

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

سنالاضارعاليلقتو ةديدشلالا ةبغرللا نم دحللا يف دعاست اهنا. ةيمويللا نيخدتلا ةداع نم صلختلا
□. نينخدملا نم ديدللا لايلا مآرايخاهل عجي امم ،ظو حلم لكشب



نينتوكينللا ساياكألحي حصلا رايختالا

صل. نينخدتلا نعالقإلا ةلحر يف ةمساح ةوطخ دعي نينتوكينللا ساياكأل نم بسانملا عونلا رايختالا
نخاو مسجالا لىل ةفلتخملا نينتوكينللا تايوتسم ريثأت ةيفيك مهف مهملا نم ،جئاتنلا لصفأ
نينتوكينللا لىل علاجالا مكدامتعا يوتسم عم بسانتي يذلا عونلا

نينتوكينللا ساياكأل نم بسانملا عونلا رايختالا ةيفيك:

يذلا نينتوكينللا رادقم ميفيقت بجي ،نينتوكينللا ساياكأل رايختالا لبق :دامتعالا يوتسم ميفيقت
لىل ةزىكرتب ساياكأل رايختالا رءاجسلا نم آريبك أدع نونخدي نمل نكمي .أيموي درفلا هكلهتسي
مهاجايتحا

وقلا ديدحتلا ةيحصلا ةياعرلا يف صصختم ةراشتسا أمئاد لصفملا نم :صصختم عم ةراشتسالا
ت هنكمي ليدىصلا وأ بيطللا .لاعف لكشب نينتوكينللا ساياكأل مادختسا ةيفيكو ةبسانملا
ةيحصلا مكتلحاحب مهتفرعمو مهتربخ لىل ءانب ةميق تاهي جوت

ببسانملا ةعرجلا رايتخا يف دعاسي طقف سيل صصختم عم رواشتلا :صصختم عم رواشتلا ةيمهأ
مي ي ل دي صللا وأ بي بطللا .ةلاعفو ةنمآ ةقيرطب متي ني وتوكي نللا ساياكأ مادختسا نأ نمضي أضيا
خذتلا نعالقإلا يف مك حاجن صرف نم ززعي امم ،ةجالحا بسحتا عرجلا لي دعوتو مدقتلا ةبقارم أضيا
عونلا رايتخا □ :ةلائق ةطقنلا هذه لعل دكؤت ،غبثلا جالع يف ةيصاصتخا ،يفطصم ةلاه ةروتكدلا
يخذتلا نعالقإلا حاجن يف أري بك أقرف ثدحي نأ نكمي ببسانملا ةعرجلا او ني وتوكي نللا ساياكأ نم
ساياكألا مادختسا نمضي و ةيلعمللا لال خ رهظت دق تايدحت يا عم لماعتلا يف دعاسي يرودلا رواشتلا
□.ةيلعاف رثكألا ةقيرطلاب

ف زيزعت ني نخدملل نكمي ،ببسانملا ساياكألا رايتخال ةمزاللا تاوطخلا ذاختاو بناوچلا هذه مهفب
لصفأ ةحصبو حاجنب ني خذتلا نعالقإلا يف

ني وتوكي نللا ساياكأ مادختسال ريضحتلا

دختسالا نامضل دي جلا ريضحتلا متي نأ مهملا نم ،ني وتوكي نللا ساياكألا مادختسا يف ءدبلا لبق
بناوچلا أضيا لمشي نكلو أي ن ف طقف سيل ريضحتلا .ني خذتلا نعالقإلا يف ةادألا هذلل لاعفلاو
ةيئي بل او ةيسفنلا

تاعرجلا دي دحت ل لإ ةلودجلا نم :مادختسالا لبق ام تاوطخ

يتم دي دحت بجي .ني وتوكي نللا ساياكألا مادختسالا ي نمز لودج عضو مهملا نم :ني نمزلا لودجلا دي دحت
رلا بنجتو مسجلا يف ني وتوكي نللا تاوتسم لعل ظافحلل ساياكألا مادختسا متيس مويلا يف
ني خذتلا يف ةيديشللا

سانتت يتلا ببسانملا ةعرجلا دي دحت بجي ،يئاصخألا عم ةراشتسالا لعل ءانبا :تاعرجلا دي دحت
تسم بسح ضعبلل ابسانم نوكي دق أي جي ردت اهتداي زو ةضفخنم ةعرجب ءدبلا .درفلا تاچايتحا
ةيديسجلا ةباجتسالا او نامدإلا

ني وتوكي نللا ساياكألا مادختسا ءدبل يئي بل او يسفنلا ريضحتلا

سفنل ريضحتل مهملا نم .أيسفن أقهرم نوكي نأ نكمي نىخدتل نعالقالا :يسفنل ريضحتل
كأرود بعلي نأ نكمي اقادصأل او رسأل نم معدلا .عباتمل ابى صخش مازتل او حضاو فادهأ نىيىت
زىفحتل او سفنل اب عقتل زىزت

نم ةيلاخ ةئيب ءاشنإ .نىخدتل اقبغر رىثت يىتل فورظل او نكامأل بنجت :ةطىحمل ةئيبلا دادعإ
يىئاهنل فدهل لىل ع زىكرتل يىف دعاسى و تاءارغلل لىلقت يىف مهاسى لمعل او لزنملا يىف
ئىاق رىضحتل ةيمهأ لىل رىشى ،نامدال جالعو يسفنل بطل يىف صصختم ،بىطخل رمع روتكدل
يى نكل و ةيىاي زىفل بنوجل اطقف سىل لمشى نىتوكى نل ساىكلم ادختسال دىجل رىضحتل □
ععالقالا يىف حاجن صرف نم أرىثك دىزى نأ نكمى ةيىعقاو فادهأل هدىدحت و درفل مازتل .ةيسفنل
□.نىخدتل

نىتوكى نل ساىكلم ادختسال ةيىلمعلات او طخل

طخلا هذى .نىتوكى نل ساىكلم ادختسال يىلمعل قىببطل لىل ع رودلا يىتأى ،دىجل رىضحتل دعب
ءافى صقأ لىل ع لوصحل نامضل حىحص لكشب ساىكلم ادختسال ةيىفىكل أقىقد أمهف بلطتت
ةنكمم .

هم ادختسال تاقوأل لضفأ و نىتوكى نل ساىكلم عضو ةقىرط :

نم دكأتل مهملا نم .لىلسل وأ لىل ع ءفشل تحت نىتوكى نل ساىكلم عضو متى :سىكل عضو
ل اعفل لكشب نىتوكى نل صاصت ما نامضل هناكم يىف أرقتسمو أمكحم لىق بى سىكل
ب بچى ،تقول اذى لال خ .ةقىقد 30 لىل 20 نم نىتوكى نل صاصت ما قرغتسى ام ءداع :تقول دىدحت
صاصت مال ةيىل اعفل زىزت ل برشل وأ لكأل

س :ساىكلم ادختسال ءانثأ نىخدتل يىف ةدىدشل اقبغرل عم لماعتل ةيىفىك

نل ساىكلم ادختسال ةداىز نكمى ،نىخدتل يىف ةيوق اقبغرل روعشل لال حىف :ةدىدشل اقبغرل ةرادإ
ت ابغرل هذى لىلقت يىف دعاسى نأ نكمى مظت نم ادختسال لىل ع ظافحل .اهب لىل صومل اقبغرل نمض

ي نأ نكمي ةفي فخل نيرامتلا وأ قيمعلا سفنتلا تاي نقت مادختسا :ةليدبلا تاي جي تارتسالا
ف أضي أ مهاسي ةببحم تاطاشن وأ تاي اوه يف طارخنالا .ني خدتلا يف ةبغرلا ةمواقم أدي فم أليدب
ني خدتلا يف ةبغرلا نع أدي عب هابتنالا .

س □ :ةرباثملا وربصلاب حصنت ،ني خدتلا نع فقوتلا جمارب يف ةريبخ ،سابع يليل ةروتكدلا
مادختسالا ةلصاوم مهملا نم .ي لوالا ل حارملا يف ةصاخ ،أربصو أمزتلا بلطتي ني توكينلا ساياكأ
□ .ةوقب ني خدتلا يف ةبغرلا ةدوع ي لإ ي دؤي دق ركبملا فقوتلا نأ ثيح ،نسحتب روعشلا دنع
ني توكينلا ساياكأ مادختسا يف ريبك حاجن قيقحت ني مدختسملا نكمي ،تاداشرالا هذه ةاعارمب
يئاهن لكشبنام دإلا يلع بلغتلا يف مهصرف زيزعتو ،ني خدتلا نع



ني خدتلا نع عالقالا وحن ةلحرلا صيخلت :ةمخال

ي صقأ قيقحتل ةمزالا تاوطل او ني توكينلا ساياكأ مادختسا ةي في كل لصفم ضارعتسا دعب
لا تاودألاب نكل ،ةلهس تسيل ةي لمع ني خدتلا نع عالقالا .انلي لد ةي اهن ي لإ لصن ،اهنم ةدافتسا
لو طأ ةايحو لصفأ ةحصل يويحل فدهلا اذه قيقحت نكمي ،يوق مازتلا او

ةي سيئرلا تاوطل صيخلت

على عاءان ب نيتوكين ال ساياكأ نم بسانملا عونلاو قوقلا رايتخا نم دكأتلا :بسانملا عونلا رايتخا
صصختم عم ةراشتسالابو نيتوكينلا على دامتعالا نم قباسلا يوتسملا

ةدافتسالانا مضل ةمساح ةوطخ وه ،يسفنلا وأ يئاي زيفلا روضحتلا ناك ءاوس :ديجل روضحتلا
جالعالا نم

الاي ف ةديدشلا ةبغرلا ةرادإو حيحص لكشب ساياكألا مادختسا ةيفيك ملعت :يملعلا قيبطتلا
ةيلاعفب

تايدحتلا هجو يف يتح ،ةيرارمتسالاو ربصلا بلطتي نيتوختلا نعالقالا :ربصلاو ةرباثملا
نيتوختلا نعالقالا يف حاجنلا :نيتوختلا نعالقالا يف حاجنلا قيقحتلا مازتلالاو ربصلا ةيمهأ

ساياكأ .ةايحللا طمن ريغت يف ةبغرو يقي قيقحتلا مازتلالا على إجاتحي ؛ةدعاسم ةادأ مادختسا درجم نم رثكأ
ةيساسا رصانع نالظي ءابحاللا نم معدلاو ةيصخشلا ةداراللا نكل ،يرورضلا معدلا رفوت نيتوكينلا

رييغتلا اذه ةمادتسا

الاب نيتوختلا نعالقالا ةلحر ءدبل ةمزلالا تاوداللا تامولعمللا مكل رفو دق لي لدلا اذه نوكي نأ لمأن
لعل لوصحلل نيتوختم عم ل صاوتلاو ةمزلالا تاوطخلا داختا على مكعجشن .نيتوكينلا ساياكأ

غبتلا نم ةيلاخ ةايح وحن ةلحرلا هذه يف ةروشملاو

نيتوكينلا ساياكأ لوح ةلوادتم ةلئسا :ةعئاشلا ةلئسا

يفوتل ،نيتوكينلا ساياكأ مادختسا لوح ةعئاشلا ةلئسا ءضعب على بيجنس ،مسقلا اذه يف
نامأو ةيلاعفب اهمادختسا ةيفيك مهف ليهستو ةلماش تامولعم

نيتوكينلا على يوتحت تاجت نم يه نيتوكينلا ساياكأ ؟لمعت فيكو نيتوكينلا ساياكأ يه ام 1.
بعب ءطبب نيتوكينلا صاصت ما متي .ةفشلا تحت اهعضو قيرط نعال مدختست ،غبت نودب نكلو

اخدللا قاشنتسا على إجاجلا نود نيتوختلا يف ةديدشلا ةبغرلا أفيفخت رفوي امم ،مفلل يطاخملا
نامأ رثكأ أليدب ربعت نيتوكينلا ساياكأ ،ماع لكشب ؟نم نيتوكينلا ساياكأ مادختسا له 2.

ةطبترملا ةراضلا ةيئاي ميكللا داوملا جتنت الو قارتحاللا نمضتت ال اهنأل يديلقنلا نيتوختلا

صحت الاح يوذ صاخشأل ةصاخ يبط فارشإ تحت و ةي لوؤسمب اهم ادختسا بجي ، كلذ عمو .رئ اجس لاب
ةني عم

3. سايكلأل ةبسانملا ةوقلا راي تخا دم تعي ؟ نيتوكي نللا سايكلأل ةبسانملا ةوقلا راتخأ فيك .

ءدبلا لصفأل نم .هئ اجس يف صخشلا هكلهتسي ناك يذلا نيتوكي نللا رادقم ىلع نيتوكي نللا
ي ل دي صلا وأ بي بطللا مي ي ق ت ىلع ءان ب ، رمأل مزلا اذا اهتداي زو ةضفخنم

4. نيتوكي نللا سايكلأل ةبسانملا لصفأل نم ؟ ةل يوط ةرتفل نيتوكي نللا سايكلأل ةبسانملا ي ن نكمي له .
نيتوكي نللا ىلع دامتعالا لي لقت وه فدهلا . ةي نهم ةدعاسمب ني خدتلا نعالق ل ةلماش ةطخ نم ءجك
لي وطللا ىدملا ىلع ىرخأ ةداعب ني خدتلا ةداع ل ادبتسا سي لو اي جي ردت

5. نيتوكي نللا سايكلأل ةبسانملا راتخأ اي تهجاو اذا ؟ ةي بنج راتخأ ترعش اذا ل عفأ اذام .
كتسا وأ ةعرجلا لي دعبت حصني دق .أروف بي بطللا ةراشتسا ي رورضلا نم ، راودلا وأ ، نايتغال ، مفل
ىرخأ ةي جالع لئ ادب

6. نيتوكي نللا سايكلأل ةبسانملا ةي ل اعف ةداي زل ؟ نيتوكي نللا سايكلأل ةبسانملا ةي ل اعف نم دي زأ فيك .
حللاو ، يزاوتلاب ىرخأ ل غبتلا تاجت نم مادختسا وأ ني خدتلا بنجت ، تاعرجلا لودجب مراض مازتلاب
دي جي عامتجاو يسفن معدم ي حص ةاي ح طمن

ةراشتسا يف اوددرتت ال ، تامولعمللا نم دي زم ىللا نوجاتحت وأ ةي فاضلا ةلئسأ ي أمكي دل ناك اذا

سانملا تاداش رال او معدلا ىلع لوصحلل يئاقولا بطللا وأ ني خدتلا نعالق ل لاجم يف ني صصختم