

ةيلاع ةدوجو أنامأ رثكأ لي دب نع ني ثحابلا



سونسل ةيئاي ميكل ةبيكرتلا

ش ب سونس نوكتي .جتنملا اذه مهف بناوج نم أمهم أبناج لثمت سونس ةيئاي ميكل ةبيكرتلا
نوكملا .راجيسلا وأ رئاچسلا يف مدختسملا غبتلا نع فل تخي هنكلو ،جلاعلا غبتلا نم ياساسأ
ةبرجت مدقتل عمجت تانوكملا هذه .ةيفاضا ةهكن داومو ،حمللا ،ءاملا ،غبتلا نمضت ةيساسأل
م اوقل او ةهكنل نم ني عم يوتسم يل ع ظافحل عم ،مدختسملل

راضلا ني توكي نلا تابكرم تايوتسم نم للقت يتلا عي نصلتلا قيلم وه أزي مم سونس لعجي ام
وبغري ني ذل نيكلهتسملل أنامأ رثكأ أرايخ سونس نم لعجت ةيلمعلا هذه .يرخال غبتلا لالكشأب
نم ديدعلل ءاضفم أرايخ سونس ربتعئي ،كلذ لي ةفاضلا اب .يدي لقتلا ني خدتلا رطاخم بنجت
قلغملاو ءاعلا نكامأل يف مادختسالل أبسانم هل عجي امم ،ناخدلا بايغل أرظن رصم يف ني بوروأل
جت مدقي وهو ،غبتلا قوس يف أديرف أجت نم هل عجت سونس ةيئاي ميكل ةبيكرتلا ،لمجملا يف
لم قوسلا يف ةديازتملا هتبيبعش يف مهاست صئاصلخا هذه .ني مدختسملل أنامأ رثكأو ءفل تخم

سونس مادختسال ءلمتحملا ةيحصلا دئاولا

ني خدت لابل هت نراقم دن ع صاخ ،ةلمت حمل اةي حصل ا دئ اوفل ا ضعب مدقي نأ نكمي سونس مادخت سا
ئاجس لابل ةنراقم ري ثكب لقا أي حص أرطخ لكشي سونس نأ ءاربخل ا نم ديدع لابل ربت عي .يدي لقت ل
ك ا داوم لل ضرعت لابل لقت يلات لابل و ناخذ دوجو مدع ينع ي امم ،غب لابل قرح ةي لمع نمضتي ال هنأل
غب لابل قرح دن ةداع اهق ا لاطم تي ي تال ةراض لابل

ببل أقفو .ةم ا ل ةحصل ا لى لع هري ثأت وه سونس نأشب اهت سارد تمت ي تال اةي سيئر لابل بناوجل ا دحأ
رس لثم ني خدت لابل ةطبت رم صارم أب ةباص إا ل رطاخ م نم لل قبي سونس مادخت سا نأ رهطي ،تاسارد لابل
،رطاخ م لابل نم أمامت لابل سونس نأ ينع ي ال اذه نأ لى إا هي و ن تال ا ي رورض لابل نم هنأل إا .بل قلا صارم أو ةئر لابل
رئاجس لابل ةنراقم أنام أ رثك أ أراي خ ربت عي

راقم ني وتوكي نلابل نم ةضفخنم تاي وتسم لى لع يوتحي سونس نأ يه أضي أ ركذ لابل ةري دجلابل رومألابل نم
ينلابل كالهت سا لى لقت نول و احي ني ذلابل صاخشألابل أبسا نم أراي خ هل عجي امم ،ىرخألابل غبت لابل لاكلشاب
،رئاجس لابل نم أنام أ رثك أ ربت عي ني وتوكي نلابل مي دقت ي ف سونس هعبت ي ي ذلابل جه نلابل .هنع عال قإابل وأ
غب لابل ناخذ نع ةجت انلابل رارضألابل بنجتي

حي حص لكشب سونس مادخت سا ةي فيك

ببقو ألوأ .ةلمت حمل ا رطاخ م لابل نم لل قبي و ه دئ اوف نم ديزي نأ نكمي ةحي حص ةقي رطب سونس مادخت سا
ةفش لابل تحت ةداع سونس عضو متي .يدي لقت لابل غبت لابل نع فلتخي سونس نأ مهف مهملابل نم ،ءيش
جحلابل نود ني خدت لابل لابل ي دب هل عجت ةقي رطلابل هذه .مفلابل ةنطرببع ني وتوكي نلابل صا صامت ما متي ثي
ناخذ لابل قاش ننت سا وأ قارت حلال

سونس مادخت سال ةي ساسألابل تاداش رإابل ضعب كي لابل

سونس مادخت سا ءانثأ ىرخألابل غبت لابل تاجت نم مادخت سا وأ ني خدت لابل بنجت

جت نم لابل اذه لى لع أدي دج تنك اذإ ةصاخ ،ةي ادبلابل ي ف سونس نم ةري غص ةي مك مدخت سا

هت ي لابل عفو هت راضن لى لع ظافحل لابل فاجو دراب ناكم ي ف سونس لابل ظفح

سونس مادخت سا ي ف ني ةدت بم لابل حئ اصن

، رصم ي في عامتجال او يفاقثال دهشملا ي في أسوملم أرييغت ثدحأ دق سونس نأ ودبي ،ةياهنلا ي في
درفال ةحصو نيخذتلاب ةطبترملا ميقل او تاهاجتال روطت سكعي

رصم ي في عيبلل سونس يلع روثعلا نكمي نيأ :ءارشلال ورفاوتلا

ف هي لعل روثعلا نكمي و ،ةي رصملا قاوسألا ي في عساو لكشب آحاتم حبصأ رصم ي في عيبلل سونس
بئلال لم اوعل او سونس يلع روثعلا ةي في ك ل و ح تاملول عملا ضع بك ي ل ا . قاوسألا رجاتملا نم ةعونتم
اهتاعارم :

ي في امب غبئلال تاجت نم عيب ي في اهسفن صصخت رصم ي في ةصاخ رجاتم كانه :ةصتخملا رجاتملا
تاهكنل او تاجت نملا نم ةعساو ةلي كشت يلع روثعلا او رجاتملا هذه ةرايز كنكمي . سونس

أ نكمي . سونس نع ثحب لل ةعئاش ةهجو أضيأ ربتعت رصم ي في يربكلا قاوسألا : يربكلا قاوسألا
تاهكنل او ةي راجتلال تامالعل نم ةعونتم ةومجم فاشكتسال آزاتمم أناكم قاوسألا هذه

س لي صوت ةمدخم دقت يئلال تنرتن إلال ربع رجاتملا نم ديدعل أضيأ كانه : تنرتن إلال ربع رجاتملا
ةمدخلال هذه مدقت يئلال رجاتملا يلع روثعلا او تنرتن إلال ربع ثحبلا كنكمي . كل زنم ةبتع

ا ي في تافال تخا كانه . رصم ي في ةحاتملا تاجت نملا ةدوجو راعسألا ةنراقم كي لعل بجي : ةدوجل او راعسألا
ني دروملا او تاكراملا فل تخم ني ب ةدوجل او

تساو عيبب ةقلعتملا ةي لحملا حئاولل او ني ناو قلل لاثتمالا نم أمئاد دكأت : ني ناو قلل لاثتمالا
رصم ي في غبئلال تاجت نم

كلت رتخا . ةحاتملا عاونألا و تاهكنل نم ةعساو ةلي كشت كانه نأ دجت دق : تال ي ضفتل او تاهكنل
ي صخشلال كقوذ بسانت

فأ يلع روثعلا رجاتملا يفظوم وأ ني رخآ ني نخدم نم ةروشمل بلطي في ددرتت ال : ةروشمل او ثحبلا
كتال ي ضفت يلع ءاناب سونس تاجت نم

م ي في سونس ةبرجتب عاتمتسال كنكمي ، راعسألا ةدوجل ا ةاعارم و حي حصلال ءارشلال ناكم رايتخاب
عتمم و حيرم لكشب



ابورواو رصم ي ف سونس ل بقتسم

التأثيرات الجسدية والذهنية لمنتجات التبغ الخالية من التبغ، مثل رصم ي ف سونس ل بقتسم، يمكن أن تكون خطيرة. هذه المنتجات تحتوي على نيكوتين، وهو مادة مدمرة للجسم. نيكوتين هو مادة مسببة للإدمان، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب والرئة. كما أن نيكوتين يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل الحموضة وقرحة المعدة. بالإضافة إلى ذلك، فإن نيكوتين يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الجهاز العصبي، مثل الصداع والتعب. لذلك، يجب تجنب استخدام منتجات التبغ الخالية من التبغ، مثل رصم ي ف سونس ل بقتسم، للحفاظ على الصحة.

لذلك، يجب تجنب استخدام منتجات التبغ الخالية من التبغ، مثل رصم ي ف سونس ل بقتسم، للحفاظ على الصحة. نيكوتين هو مادة مسببة للإدمان، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب والرئة. كما أن نيكوتين يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل الحموضة وقرحة المعدة. بالإضافة إلى ذلك، فإن نيكوتين يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الجهاز العصبي، مثل الصداع والتعب. لذلك، يجب تجنب استخدام منتجات التبغ الخالية من التبغ، مثل رصم ي ف سونس ل بقتسم، للحفاظ على الصحة.

تارارقل اهي جوت ي ف سونس رطاخمو دئ اوف لوح تاساردل او ثوحبل رمتستس :تاساردل او ثوحبل ا
ةي لبقتسم ل تاهجوتل او

كلذ ي ف امب ،لم اوعلا نم ةعونتم ةعومجم ىلع ابوروأو رصم ي ف سونس لبقتسم دم تعي ،ماتخل ي ف
نخدم لمامتها طحم تاجت نمل هذه لظتس .قي و س ت ل او ،ري و ط ت ل او ث ح ب ل او ،ت اع ي ر ش ت ل او ،ي ح ص ل ا
ي دي ل ق ت ل ا ني خ د ت ل ل ةي ح ص ل ل ة ا د ب ن ع ن ي ث ح ا ب ل ا ني ك ل ه ت س م ل او

رصم ي ف عي بلل سونس لوح ةعئاش ةلئسأ :ةعئاشل ا ةلئسأل

اهةبوجأو سونس لوح ةعئاشل ا ةلئسأل ضعب انه

؟سونس وه ام

نيتوكينل صاصتمال اي لعل ا ةفشل ا تحت هعضو متي لي دب غبت جت نم وه سونس

؟سونس ل ةي سي ئرل ا تانوكم ل يه ام

تاهكنل او ةي ت اب ن ل ا ف ا ل ل ا ل او ا م ل او ن ي ت و ك ي ن ل ا ل م ش ت ةي سي ئرل ا تانوكم ل ا

؟ي دي ل ق ت ل ا ني خ د ت ل ا نم ا ن ا م ا ر ث ك ا س و ن س ل ه

ت ل ا ق ا ر ت ح ا ب ل ط ت ي ا ل ث ي ح ،ي دي ل ق ت ل ا ني خ د ت ل ا نم ة ح ص ل ا ل ع ا ر ر ض ل ق ا س و ن س ن ا د ق ت ع ئ ي ،م ع ن

؟سونس ل ةحاتم ل تاهكنل يه ام

ل ب ا و ت ل ا و ا ن ع ن ل ا و ةي ه ك ا ف ل ا ت ا ه ك ن ل ا ك ل ذ ي ف ا م ب ،ة ح ا ت م ل ا ت ا ه ك ن ل ا نم ة ع و ن ت م ة ع و م ج م ك ا ن ه

؟رصم ي ف ت ن ر ت ن ا ل ا ر ب ع س و ن س ا ر ش ن ك م ي ل ه

ة ف ل ت خ م ر ج ا ت م ن م ر ص م ي ف ت ن ر ت ن ا ل ا ر ب ع س و ن س ا ر ش ن ك م ي ،م ع ن

؟رصم ي ف سونس ل ي ف ا ق ت ر ي ث ا ت ك ا ن ه ل ه

ن ي خ د ت ل ا ت ا د ا ع ي ف ر ي ي غ ت ل ا ل ا ي د ا و ةي ر ص م ل ا ة ف ا ق ت ل ا ل ع ر ث ا د ق س و ن س ،م ع ن

؟نم آل لك ش ب سونس مادختسا نكمي له

ا ه ب ي ص و م ل ا ت ا ع ر ج ل ا ز و ا ج ت م د ع و ت ا د ا ش ر ا ل ا ع ا ب ت ا د ن ع ن م آل لك ش ب س و ن س م ا د خ ت س ا ن ك م ي ،م ع ن

؟سونس دئ اوف معدت ةي ملع تاسارد كانه له

سقتل نېخدتلل أنام رثكألېدب نوکي نأ نكمي سونس نأ ىلإ ريشت ثاحبأو تاسارد كانه ،معن

؟سونس مادختسا بابشلل نكمي له

فلا نس نود اوناك اذإةصاخ ،سونس مادختسا لبق ءاربخلأ وءابطألا ءراشتسا بابشلأ ىلع بجي

نېخدتلل.

؟لبق تسملأ ي ف سونس قوس ومن تاعقوت يه ام

تسملأ ثو حبلأو ي حصلأ ي عولأ ي ف ءداي زلل ءجيتن أمادتسم أومن سونس قوس دهشي نأ نكمملأ نم

هدئأوف.