

# أقلع عن التدخين لتدخر الأموال

ماذا يوجد منفضة سجائرك؟



## الموارد

تحدث إلى طبيبك عن خيارات الأدوية والاستشارات.  
تغطي معظم خطط التأمين الصحي، بما في ذلك برنامج  
Medicaid، خدمات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

احصل على مجموعة مجانية من أدوية الإقلاع عن التدخين  
للمبتدئين أو تحدث إلى أحد مدربي الإقلاع عن التدخين.

قم بزيارة [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)  
اتصل على الرقم 866-697-8487 أو 311.

كن على اتصال بالموارد الأخرى.

قم بزيارة [nyc.gov](http://nyc.gov) وابحث عن "NYC Quits"  
(الإقلاع عن التدخين بمدينة نيويورك).

قم بتنزيل تطبيق  
NYC HelpMeQuit  
اليوم!

قم بتنزيل تطبيق NYC HelpMeQuit app الجديد من  
متجر Apple أو متجر Google Play.

قم بزيارة [nyc.gov](http://nyc.gov) وابحث عن "Health Map"  
(الخريطة الصحية) للعثور على البرامج المحلية للإقلاع عن  
التدخين.

قم بزيارة [facebook.com/nycquits](http://facebook.com/nycquits)

## اجعل الإقلاع عن التدخين تجربة تعود عليك بالنفع

ستزداد مدخراتك.

ابدأ بوعاء لحفظ المال. في كل يوم لا تقوم فيه بالتدخين،  
ضع قيمة سجائرك في الوعاء. كافئ نفسك بالمبلغ الذي  
ادخرته وأنت متوقف عن التدخين لأسبوع أو شهر أو  
عام!

نصائح للتأقلم مع العوامل المحفزة:

- تشعر بالملل؟ اكتشف موهبة جديدة أو مارس الرياضة.  
كونك نشيطاً من الناحية البدنية هو أمر رائع لصحتك ويمكنك  
أن يساعد في الحد من الرغبة في التدخين.
- تشعر بالجوع؟ تناول وجبة خفيفة صحية أو اشرب بعض  
الماء.
- أنهيت الوجبة؟ اغسل أسنانك مباشرة بعد تناول الطعام. تنزه  
سيراً على الأقدام.
- تحتاج إلى استراحة من العمل؟ مارس تمارين الإطالة.  
اذهب للتنزه السريع سيراً على الأقدام. تحدث إلى أحد  
زملائك في العمل.
- تشعر بالتوتر أو الضغط النفسي أو القلق؟ جرب أحد  
أساليب الاسترخاء مثل التنفس العميق. اتصل بأحد  
الأصدقاء.
- محاط بأشخاص آخرين يدخنون؟ اذهب إلى أماكن غير  
مسموح بالتدخين فيها. أخبر أصدقاءك بأنك تحاول  
الإقلاع عن التدخين.
- لا تزال تواجه مشكلة في التأقلم؟ لا تقاوم بمفردك.  
أرسل رسالة نصية فيها كلمة "Well" إلى الرقم  
65173 أو اتصل على الرقم 888-692-9355  
للتحدث مع مستشار الصحة العقلية مجاناً وفي سرية.

# تكلفة التدخين

تبلغ تكلفة عبوة السجائر بمدينة نيويورك أكثر من 13 دولارًا. حتى وإن كنت تدخن بضعة سجائر فقط في اليوم أو إذا كنت لا تدخن كل يوم، فإن المال فإن قدر المال المصروف يتراكم.

بدلاً من مشاهدة أموالك تذهب هباءً في التدخين، أنفقاها على أشياء تحتاج إليها وترغب فيها.

## ماذا يوجد منفضة سجائر؟

انظر كم ستدخر إذا أقلعت عن التدخين.

### المبلغ المدخر

عام واحد	شهر واحد	أسبوع واحد	عبوة واحدة في الأسبوع
 <p><b>676 دولارًا</b> مشتريات البقالة لمدة شهرين تقريبًا</p>	 <p><b>52 دولارًا</b> غداء لأسبوع عمل واحد</p>	 <p><b>13 دولارًا</b> كتاب واحد جديد</p>	
 <p><b>2373 دولارًا</b> فاتورة هاتف الأسرة الخلوي لمدة عام</p>	 <p><b>195 دولارًا</b> عضوية سنوية بـ Citi Bike وخوذة جديدة</p>	 <p><b>46 دولارًا</b> أمسية لشخصين في السينما</p>	<p>نصف عبوة في اليوم</p>
 <p><b>4745 دولارًا</b> جليسة أطفال مرة واحدة في الأسبوع لمدة عام</p>	 <p><b>390 دولارًا</b> 70 رحلة ذهابًا وإيابًا بمترو الأنفاق</p>	 <p><b>91 دولارًا</b> عضوية سنوية بأحد المتاحف</p>	<p>عبوة واحدة في اليوم</p>
 <p><b>9490 دولارًا</b> عام واحد من رسوم الدراسة وتكلفة الكتب والكمبيوتر المحمول بكلية CUNY (جامعة مدينة نيويورك)</p>	 <p><b>780 دولارًا</b> رحلتان ذهابًا وإيابًا بالطائرة عبر البلاد</p>	 <p><b>182 دولارًا</b> تذكرتان لأحد عروض Broadway</p>	<p>عبوتان في اليوم</p>

إذا كنت تدخن بهذا القدر