

۲۵۷۶ ۴۶۹

ترک سیگار

آلن کار

مترجم:

فائقه محبوب صفت

ویراستار:

هدی آقاخانی



دفتر نشر
ادبیه همد

سرشناسه	کار، آلن، ۱۹۳۴ - ۲۰۰۶ م.
عنوان و نام پدیدآور	Carr, Allen ترک سیگار آلن کار / آلن کار؛ مترجم فائقه محبوب صفت؛ ویراستار: مهدی آقاخانی
مشخصات نشر	تهران: اندیشه هدی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص.؛ مصور، ۱۶/۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک	978-622-87749-1-6
وضعیت فهرست نویسی	فپا
یادداشت	عنوان اصلی: [2011], Allen Carr's way to stop smoking
یادداشت	کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	ترک سیگار آلن کار.
موضوع	ترک سیگار Smoking cessation
	نیکوتین -- اعتیاد -- درمان Nicotine addiction -- Treatment
شناسه افزوده	محبوب صفت، فائقه، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	آقاخانی، مهدی، ۱۳۶۲ - ویراستار
رده بندی کنگره	RC۵۶۷
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۶۵
شماره کتابشناسی ملی	۹۹۸۹۵۹۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فپا



انتشارات «اندیشه هدی» چاپ اول کتاب

«ترک سیگار آلن کار»

ترجمه فائقه محبوب صفت، ویراستار هدی آقاخانی،

مدیر هنری و طراح جلد احمد وریشتی

را با شمارگان «۲۰۰۰ جلد» در «سال ۱۴۰۴» منتشر کرده است.

چاپ و صحافی: کهنمویی

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.»

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۷۷۴۹-۱-۶ / ISBN: 978-622-87749-1-6

۰۹۱۹-۷۲۶۰۳۱۸

ناشر:

خ انقلاب - نرسیده به منیری جاوید - پلاک ۲۸

فروشگاه:

کتابفروشی دانشمند ۹-۵۸-۰۶۹۷۰۶۶ (۰۲۱)

خ انقلاب - بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین - پلاک ۱۳۴۴

کتابفروشی فلاح ۵۰-۵۲-۰۶۹۷۰۶۶ (۰۲۱)

www.a-hoda.ir

سایت:

فهرست مطالب

۹	پس می‌خواهی سیگار رو ترک کنی؟
۲۹	تله
۴۳	هیولای دو سر
۹۵	خلأ
۱۰۹	وسوسه‌های شدید
۱۲۳	دستورالعمل‌های نهایی
۱۳۵	تشریفات
۱۴۳	شما یک قهرمان هستید!



آرہا ہرگز
اجازہ نمی‌دم
به اونجا برسه!

به اون سیگاری
چندش آور قہار
نگاہ کن!



راهنمایی‌های یک فرد سیگاری
درباره اینکه ترک کردن چقدر آسان است.

www.ketab.ir

درباره روش آسان

اعتیاد آلن کار به کشیدن صد سیگار در روز او را به ناامیدی کشاند تا اینکه در سال ۱۹۸۳ و پس از تلاش‌های ناموفق بی‌شمار برای ترک، بالاخره چیزی را کشف کرد که جهان در انتظار آن بود: روش آسان برای ترک سیگار.

شبکه کلینیک‌های او اکنون در سطح جهانی گسترش یافته و در بیش از ۱۰۰ شهر و بیش از ۳۰ کشور فعالیت می‌کند.

روش ایزی وی - آلن کار برای ترک سیگار همچنین در قالب کتاب عادی، کتاب صوتی، سی‌دی و دی‌وی‌دی در دسترس است.