

Cigarettes are the worst product
humans have made.

سیگار بدترین محصولیه که انسان ساخته.

This product empties our pockets,

این محصول جیبمون رو خالی میکنه

and also endangers our health

و همچنین سلامتیمون رو درخطر میندازه

and those who smoke

و کسانی که سیگار میکشن

continue smoking knowing that.

با علم بر این موضوع، به سیگار کشیدن ادامه .

میدن

I'm here to teach you how to quit
smoking,

من اومدم که بهتون یاد بدم چطور سیگار رو

ترک کنید

I was a smoker myself

من خودم سیگار میکشیدم

and I haven't smoked for 7 years.

و ۷ ساله که نکشیدم.

It's not hard

سخت نیست

believe me,

باور کن

you just have to change your mindset a
little.

فقط باید یکم طرز فکر رو عوض کنی.

Smoking only affects your mind

سیگار کشیدن فقط رو ذهنت تاثیر میندازه

and you've just gotten used to it,

و فقط بهش عادت کردی

aside from that

جدای از اون

you have no physical need for it

از لحاظ فیزیکی احتیاجی بهش نداری

and after three days not smoking,

و بعد از ۳ روز سیگار نکشیدن

100 percent of the nicotine will leave
your body.

صد در صد نیکوتین از بدنت خارج میشه.

You just have to decide one morning

فقط باید یه صبح تصمیم بگیری

when you get up in the morning

وقتی که از خواب بیدار میشی

to quit smoking.

تا سیگار رو ترک کنی.

That's it.

همین.	Yeah
Then you can save your money,	آره
اونوقت میتونی پولت رو پس انداز کنی	well done
and your health won't be endangered	ایول
و سلامتیت هم در خطر نمیوفته	I really want one now.
and also you won't bother other people.	واقعا الان یکی میخوام.
و همچنین به بقیه هم آسیب نمیرسونی.	God
Look at me closely.	خدا
به من از نزدیک نگاه کنید.	
I haven't smoked for 7 years.	
من هفت ساله که سیگار نکشیدم.	
Has anything happened to me?	
اتفاقی برام افتاده؟	
I'm sure you can quit too.	
مطمئنم شما هم میتونید ترک کنید.	
Decide today!	
همین امروز تصمیم بگیر!	
Cut	
کات	
Good job.	
دمت گرم.	
Is that it?	
تموم شد؟	