

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
	تمدن (مختلط)	رسالت میدان هلال احمر جنب اتوبان امام علی(ع) پارک تمدن داخل نمازخانه پارک	جمعه	11 الی 12:30
	آزادی (مختلط)	خ آزادی، رویروی دانشگاه شریف، بوستان آزادی، داخل آلاچیق	جمعه	10:30 الی 12
	بهجت آباد (مختلط)	خ کریمخان زند تقاطع حافظ داخل نمازخانه پارک بهجت آباد	یکشنبه چهارشنبه	18 الی 19:30
	بهجت آباد (مختلط)	خ کریمخان زند تقاطع حافظ داخل نمازخانه پارک بهجت آباد	جمعه	11 الی 12:30
	تمدن 5شنبه (مختلط)	رسالت میدان هلال احمر جنب اتوبان امام علی(ع) پارک تمدن داخل سرای محله	پنج شنبه	17 الی 18:30
	آرامش کیانشهر مختلط	کیانشهر خ صالحی سرای محله کیانشهر جنوبی	شنبه	20 الی 21:30
	قیام (مختلط)	میدان قیام بلوار قیام پلاک 130 سرای محله قیام ط 5	پنج شنبه	18 الی 19:30

تهران بزرگ

قدم‌های دوازده‌گانه نیکوتینی‌های گمنام

1. ما پذیرفتیم در برابر نیکوتین عاجز بودیم و اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود.
2. ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
3. ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوندی که درک می‌کردیم بسپاریم.
4. ما یک ترازنامه اخلاقی جستجو گرانه و بی‌پاکانه از خود تهیه کردیم.
5. ما چگونگی دقیق خطاهایمان را در برابر خداوند، خود و یک انسان دیگر پذیرفتیم.
6. ما آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف سازد.
7. با فروتنی از او خواستیم کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد.
8. فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.
9. ما در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجزای این امر به ایشان و یا دیگران آسیب برساند.
10. ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً آن را پذیرفتیم.
11. ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
12. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها کوشیدیم این پیام را به نیکوتینی‌های دیگر برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.



ناحیه 10 تهران

ساعت	روز	آدرس جلسات	نام گروه	ردیف
		آدرس جلسات ورامین 09307873248 اطلاع رسانی ورامین 09054025053		
19 الی 20:30	یکشنبه و سه شنبه	ورامین محل کارخانه قند خیابان شهید چمران کوی آزادی حسینه علی اکبر قشلاق	ایمان آقایان	
15 الی 16:30	جمعه	قرچک روبروی مسجد جامع سرای محله ولایت	آرامش مختلط	
19 الی 20:30	دوشنبه	ورامین انتهای خیابان طالقانی جنب زیرگذر و پزشک قانونی داخل حسینه جاننثاران	بهار آقایان	
19 الی 20:30	سه شنبه	قرچک روبروی مسجد جامع بوستان ولایت سرای محله ی ولایت	نفس پاک مختلط	
21 الی 22	چهارشنبه	پویینک ورودی وارنا نمازخانه بوستان مسافر	امید شب زدگان آقایان	



ناحیه 10 تهران

ساعت	روز	آدرس جلسات	نام گروه	ردیف
19 الی 20:30	چهارشنبه	افسریه، خیابان قصر فیروزه، پارک والفجر، داخل پناهگاه	والفجر آقایان	
7 الی 8	سه شنبه	خ کریم خان زند تقاطع حافظ داخل آلاچیق پارک بهجت آباد	صبح بهجت آباد مختلط	
18:30 الی 20	جمعه	پاسدار گمنام خ صالحی جنب زمین فوتبال دفتر زمین فوتبال	ارامنه مختلط	
18 الی 19:30	شنبه	چیزر میدان ندا نبش خیابان سلیمی جنوبی روبروی بانک پارسیان کنار درمانگاه	اراج مختلط	
18 الی 19:30	شنبه و 4شنبه	نبرد جنوبی خیابان بقایی داخل پارک گلچین پشت مسجد	امید نبرد آقایان	
19 الی 20:30	شنبه و 3شنبه	مشیریه بین چهارراه دوم و سازمان آب پارک بنفشه سرای محله بنفشه	بنفشه آقایان	

تهران بزرگ



ناحیه 10 تهران

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
	استرالیا سیدنی	مکواری استریت او برمن 44 a نیوسالت ولز کد پستی: 2144	جمعه	19 الی 20:30
	بهجت آباد آقایان	خ کریمخان زند تقاطع خ حافظ پارک بهجت آباد داخل آلاچیق	پنج شنبه	18 الی 19:30
	زیتون (آقایان)	آهنگ خ میثم خ حسینی ک کاوش حسینه حضرت ابوالفضل	دو شنبه	20 الی 21:30



ناحیه 10 تهران

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
	والفجر آقایان	افسریه خیابان قصر فیروزه پارک والفجر داخل پناهگاه	جمعه	17 الی 18:30
	گلزار مختلط	بلوار ابوذر بعد از پل چهارم فروشگاه کوروش داخل سرای محله گمنام	جمعه	18:30 الی 20
	امید ستارخان (مختلط)	خیابان حبیب الهی خیابان قلی پور سرای محله دریان نو	چهار شنبه	17:30 الی 19:00
	امید رهایی مختلط	خیابان خ کلاهدوز (دولت) نرسیده به بلوار کاوه سرای محله قلعهک	یک شنبه	17:30 الی 19
	دارآباد مختلط	پارک ساحلی دارآباد داخل نماز خانه پارک (دارالقران)	دوشنبه و جمعه	17 الی 18:30
	پمپ گاز آقایان	شوش خ ری بلوار انبار گندم روبروی کتابخانه	یکشنبه	18:15 الی 19:45



ناحیه 10 تهران

کمیته شهری 1 شامل گروه های پاکدشت

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
		اطلاع رسانی پاکدشت 09306603654 آدرس جلسات پاکدشت 09398911506		
	وحدت مختلط	پاکدشت شهرک آلونک جنب کوشش رادیاتور طبقه دوم حسینه	جمعه	18 الی 19:30
	شقایق آقایان	پاکدشت میدان پارچین خیابان شهدای پارچین روستای چنگی خ امام خمینی کوی بهشتی حمام قدیم	یکشنبه	19 الی 20:30
	گل محمدی (مختلط)	حصار امیرانتهای بیر قیل از مدرسه امام داخل سوله عقب نشینی شده	جمعه	16:30 الی 18
	پیام امید آقایان	پاکدشت میدان جهاد بلوار دانش آموز نمازخانه ورزشگاه شهید محسن پازوکی	سه شنبه	18:30 الی 20
	نیاز (مختلط)	پاکدشت خ علامه روبروی استخر یاس سفید نیش کوچه مرصاد ورزشگاه شهید آرزو مندی	شنبه و دو شنبه	17 الی 18:30

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
18	یاس (مختلط)	پاکدشت خ علامه روبروی استخر یاس سفید ورزشگاه آرزومند	جمعه	19:30 الی
19	صداقت آقایان	فرون آباد اول جنب پل ورودی روبروی ایستگاه تاکسی داخل بازارچه قدیم	چهار شنبه	20:30 الی
19	نجات مختلط	پاکدشت خاتون آباد نیش داروخانه خ رجایی کوچه گلشن نهم خ جوان پارک جوان پشت سالن ورزشی شهدا	یک شنبه	20:30 الی
17	امید آقایان	سمنان سه راه کارخانه خ قدس نیش باغ فامیلی شورای شهر	سه شنبه	18:30 الی
17	فرهنگ آقایان	پاکدشت جنب فرهنگسرای شهدا خ فدک نهم جنب حسینیه ملایری ها	پنج شنبه	18:30 الی
19	گروه نیکوتین آزادی (آقایان)	قیامدشت، بلوار شهدا، جنب مسکن 1400 واحدی، پشت بازار تره بار	سه شنبه	20:30 الی