

— رہنما برائے —

نیو یارک سٹی میں

تمباکو کے علاج
کے پروگرامز

کیا آپ اب
بھی تمباکو
نوشی یا ویننگ
کرتے ہیں؟

فوری مدد
حاصل کریں۔

ادویات سے علاج اور صلاح کاری کے
دستیاب اختیارات کے متعلق مزید
معلومات کے لیے اپنے نگہداشت
صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔
صحت بیمہ کے زیادہ تر منصوبے،
بشمول Medicaid، آپ کو اپنے
اہداف حاصل کرنے میں مددگار
خدمات کا احاطہ کرتے ہیں۔

تمباکو کے علاج کے اضافی وسائل
کے لیے **311** پر کال کریں، نیچے
دیا گیا QR کوڈ اسکین کریں یا
nyc.gov/nycquits ملاحظہ کریں۔



Bronx

Albert Einstein College of Medicine, Montefiore Einstein Comprehensive Cancer Center



Be BOLD-Quit Smoking Program (دلیر بنیں-اسموکنگ
چھوڑیں پروگرام)

1300 Morris Park Ave.
Bronx, NY 10461
718-430-2697

یہ پروگرام Bronx کے انگریزی اور ہسپانوی بولنے والے رہائشیوں کے لیے کھلا ہے۔ بذریعہ ویڈیو یا ٹیلی فون پیش کی جانے والی ورچوئل اجتماعی صلاح کاری کے لیے رجسٹر ہونے کے لیے کال کریں یا cancersupport@einsteinmed.edu

پر ای میل کریں۔ ریفرلز ادویات کے وسائل کے لیے فراہم کیے جاتے ہیں۔ cancer.montefioreeinstein.org/community-outreach-engagement/tobacco-cessation پر مزید جانیں۔

Montefiore Health System



Tobacco Cessation Program (تمباکو ترک کرنے کا پروگرام)

3 Executive Blvd.
Yonkers, NY 10701
914-354-5604

healtheducation@montefiore.org

Montefiore کے کسی فراہم کنندہ سے Bronx اور ویسٹ چیسٹر کاؤنٹی میں الحاق شدہ خدمات کے لیے ریفرل کی درخواست کریں۔

NYC Health+Hospitals/Jacobi



Smoking Cessation Program (اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام)

1400 Pelham Parkway S.
Building 1, Room 4W2
Bronx, NY 10461
718-918-3907

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔ اوقات کار: پیر تا جمعہ، صبح 8 سے دوپہر 4 بجے تک۔

NYC Health+Hospitals/Lincoln



Smoking Cessation Program (اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام)

234 E. 149th St.
Bronx, NY 10451

718-579-6570 یا 718-579-4943

Lincoln Hospital کے کسی فراہم کنندہ کے ذریعے ریفر ہوں۔ اوقات کار: پیر اور جمعہ، دوپہر 1:40 سے 3 بجے تک؛ منگل، بدھ اور جمعرات، صبح 8:40 سے 10:30 تک۔ خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔

لیجنڈ

مفت یا کم لاگت والی
ادویات

ٹیلی فون پر مشاورت

انفرادی مشاورت

ویڈیو مشاورت یا ٹیلی
میڈیسن

گروپ مشاورت یا
سپورٹ گروپ

فیس چارج کی جاتی ہے

ویپنگ ترک کرنا

Brooklyn

NYC Health+Hospitals/Kings County

Smoking Cessation Program (اسموکنگ ترک کرنے)

کا پروگرام

451 Clarkson Ave.

E-Building, Seventh Floor, Room E67

Brooklyn, NY 11203

718-245-2782

اپوائنٹمنٹ اور گروپ سیشنز کے متعلق معلومات کے لیے کال کریں۔
اوقات کار: پیر تا جمعہ، صبح 8 سے رات 9 بجے تک خدمات انگریزی
اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔
پروگرام کی قیادت ایک کوارڈینیٹر کر رہے ہیں۔

NYC Health+Hospitals/Woodhull

Smoking Cessation Program (اسموکنگ ترک کرنے)

کا پروگرام

760 Broadway

Brooklyn, NY 11206

844-692-4692

Woodhull Medical Center کے کسی فراہم کنندہ کے ذریعے ریفر
ہوں۔ اوقات کار: پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک۔

Manhattan

Asian Americans for Equality

Smoking Cessation Program (اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام)

111 Division St.

New York, NY 10002

212-979-8988

اپوائنٹمنٹ درکار نہیں ہے۔ اوقات کار: پیر تا جمعہ، صبح 9 سے شام
5 بجے تک خدمات انگریزی، مینڈارن، کینٹونیز، فوزونیز اور تویشانی
میں فراہم کی جاتی ہیں۔

Smoking Cessation Program (اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام)

111 Norfolk St.

New York, NY 10002

212-358-9922

اپوائنٹمنٹ درکار نہیں ہے۔ اوقات کار: پیر تا جمعہ، صبح 9 سے
شام 5 بجے تک۔
خدمات انگریزی، مینڈارن، کینٹونیز، فوزونیز اور تویشانی میں فراہم
کی جاتی ہیں۔

لیجنڈ

مفت یا کم لاگت والی
ادویات



ٹیلی فون پر مشاورت



انفرادی مشاورت



ویڈیو مشاورت یا ٹیلی
میڈیسن



گروپ مشاورت یا
سپورٹ گروپ



فیس چارج کی جاتی ہے



ویپنگ ترک کرنا



Manhattan

Charles B. Wang Community Health Center

Smoking Cessation Program (اسموکنگ ترک کرنے

کا پروگرام)

268 Canal St.، چوتھا فلور

New York, NY 10013

718-661-6040

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔

ترک کرنے کی خدمات مفت میں ذاتی طور پر یا ٹیلی فون کے ذریعے انگریزی، مینڈارن اور کینٹونیز میں فراہم کی جاتی ہیں۔

Harlem Health Advocacy Partners

Public Health Solutions (صحت عامہ کے حل)

East Harlem Neighborhood Health Action Center

(ایسٹ ہارلیم پڑوس کی صحت ایکشن سینٹر)

158 E. 115 St.

New York, NY 10029

646-619-6737

پروگرام NYCHA کے رہائشیوں کو خدمات فراہم کرتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے 646-682-3375 پر کال یا

hhap@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔

خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔

Korean Community Services

Tobacco Cessation Navigation Program

(تمباکو ترک کرنے کی نیوی گیشن کا پروگرام)

315 Fifth Ave. Number 705

New York, NY 10016

212-463-9685

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔ ٹیلی فون پر ترک کرنے کی خدمات

اور نیکوٹین ادویات Asian Smokers' Quitline (ایشین سموکرز

کوئٹ لائن) کے تعاون سے فراہم کی جاتی ہیں۔

خدمات کورین، کینٹونیز، مینڈارن اور انگریزی میں فراہم کی جاتی ہیں۔

Memorial Sloan Kettering

(MSKCC) Cancer Center

MSKCC Rockefeller Outpatient Pavilion

(MSKCC) Tobacco Treatment Program راکفیلر آؤٹ

پیشنٹ پویلین تمباکو کے علاج کا پروگرام)

160 E. 53rd St.، دوسرا فلور

New York, NY 10022

212-610-0507

ترک کرنے کے اختیارات پر بات کرنے کے لیے اپوائنٹمنٹ کے لیے

کال کریں۔ MSKCC فراہم کنندگان ترک کرنے کی دوائیں تجویز کر

سکتے ہیں جو عام طور پر صحت بیمہ میں کوور ہوتی ہیں۔

خدمات متعدد زبانوں میں فراہم کی جاتی ہیں۔

لیجنڈ

مفت یا کم لاگت والی
ادویات



ٹیلی فون پر مشاورت



انفرادی مشاورت



ویڈیو مشاورت یا ٹیلی
میڈیسن



گروپ مشاورت یا
سپورٹ گروپ



فیس چارج کی جاتی ہے



ویپنگ ترک کرنا



Manhattan

MSKCC Ralph Lauren Center, Harlem
MSKCC) Tobacco Treatment Program
لارین سینٹر، ہارلیم تمباکو کے علاج کا پروگرام
(124th Street پر داخلہ) 1919 Madison Ave.
New York, NY 10027
212-987-1777



اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔ صلاح کاری اور نسخے دستیاب ہیں۔
خدمات متعدد زبانوں میں فراہم کی جاتی ہیں۔ بیمہ منصوبے کی
کورج کے لحاظ سے، تمباکو کے علاج کی دوائیوں کو کوور کیا جا
سکتا ہے۔

Mount Sinai

Margarita Camche Smoking Cessation Clinics
(مارگریٹا کیمشے تمباکو نوشی ترک کرنے کے کلینکس)
مندرجہ ذیل دونوں پروگراموں کے لیے، صلاح کاری اور نسخے
دستیاب ہیں۔ بیمہ کے زیادہ تر منصوبے قبول کیے جاتے ہیں؛ غیر
بیمہ شدہ مریضوں کے لیے سلائیڈنگ فیس اسکیل دستیاب ہے۔
خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔

Mount Sinai West

(West 59th Street پر) 1000 10th Ave.
New York, NY 10019
212-523-6056



اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔

Mount Sinai Morningside

(West 114th Street پر) 1111 Amsterdam Ave.
New York, NY 10025
212-523-4410



اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔

NewYork-Presbyterian Hospital/Columbia Campus

Ambulatory Care Network Tobacco Cessation Program
(ایمبولیٹری نیٹ ورک تمباکو ترک کرنے کا پروگرام)
21 Audubon Ave.
New York, NY 10032
347-266-7447



اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔

زیادہ تر Medicaid اور Medicare کے منصوبے قبول کیے
جاتے ہیں۔ تفصیلات کے لیے، nyp.org ملاحظہ کریں اور
"ambulatory network participating plans" (ایمبولیٹری
نیٹ ورک میں شرکت کرنے والے منصوبے) تلاش کریں۔
خدمات ورچوئل طور پر ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے یا سائٹ پر پیش کی
جاتی ہیں اور انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔

لیجنڈ

مفت یا کم لاگت والی
ادویات

ٹیلی فون پر مشاورت

انفرادی مشاورت

ویڈیو مشاورت یا ٹیلی
میڈیسن

گروپ مشاورت یا
سپورٹ گروپ

فیس چارج کی جاتی ہے

ویپنگ ترک کرنا

Manhattan

New York-Presbyterian Hospital/Cornell Campus



Ambulatory Care Network Tobacco Cessation Program
(ایمبولیٹری کیئر نیٹ ورک تمباکو ترک کرنے کا پروگرام)

505 E. 70 St.

Helmsley Tower، چوتھا فلور

New York, NY 10021

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔ 212-746-2900، آپشن 1۔

زیادہ تر Medicaid، Medicare اور کمرشل منصوبے قبول کیے جاتے ہیں۔

NYC Health+Hospitals/Bellevue



Smoking Cessation Program

(اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام)

462 First Ave.

New York, NY 10016

212-562-8710

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔ اسی دن کی اپوائنٹمنٹس دستیاب ہیں۔ اوقات کار: پیر سے جمعہ، صبح 8 بجے سے شام 4 بجے۔ خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں اور مترجم کی خدمات کے ذریعے دستیاب ہیں۔

NYC Health+Hospitals/Gotham Health



Sydenham Community Health Center

Smoking Cessation Program (سڈنہم کمیونٹی

بیلتھ سینٹر اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام)

264 W. 118th St.

New York, NY 10026

212-932-6336

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔ اوقات کار: جمعرات اور جمعہ، صبح 9 سے دوپہر 4 بجے تک۔ خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔

Dyckman Family Health Center Smoking

Dyckman Family Health Center) Cessation Program

تمباکو نوشی ترک کرنے کا پروگرام)

(پر 200th Street) 175 Nagle Ave.

New York, NY 10034

212-544-2001

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔ اوقات کار: پیر تا بدھ، صبح 8 سے دوپہر 4:30 تک۔

خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔

لیجنڈ

مفت یا کم لاگت والی
ادویات



ٹیلی فون پر مشاورت



انفرادی مشاورت



ویڈیو مشاورت یا ٹیلی
میڈیسن



گروپ مشاورت یا
سپورٹ گروپ



فیس چارج کی جاتی ہے



ویپنگ ترک کرنا



Manhattan

Gouverneur Smoking Cessation Program

(گورنور تمباکو نوشی ترک کرنے کا پروگرام)

227 Madison St، دوسرا فلور

New York, NY 10002

212-238-8130 یا 212-441-5391

گورنور ہیلتھ کے کسی فراہم کنندہ کے ذریعے ریفر ہوں۔ اوقات کار:
پیر تا جمعہ، صبح 9 سے دوپہر 4 بجے تک۔
خدمات انگریزی، ہسپانوی، بنگالی، کینٹونیز، مینڈارن اور چینی
میں فراہم کی جاتی ہیں۔



NYC Health+Hospitals/Harlem

(اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام) Smoking Cessation Program

46 W. 137th St، تیسرا فلور

New York, NY 10037

212-939-8222

واک ان اپوائنٹمنٹس دستیاب ہیں۔ اوقات کار: پیر تا جمعہ، صبح 8
سے دوپہر 4 بجے تک۔
خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔ اس پروگرام
کی قیادت ایک پبلک ہیلتھ ایجوکیٹر کرتے ہیں۔



NYC Health+Hospitals/Metropolitan

(اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام) Smoking Cessation Program

1901 First Ave.

New York, NY 10029

212-423-6511 یا 212-423-6510

Metropolitan Hospital کے کسی فراہم کنندہ کے ذریعے ریفر ہوں۔
اوقات کار: ہر مہینے کی ہر پہلی، تیسری اور پانچویں جمعرات، صبح
8 بجے سے دوپہر تک۔
خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔



Queens

Charles B. Wang Community Health Center

(اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام) Smoking Cessation Program

131-72 40th Road

Flushing, NY 11354

718-587-1232

مفت میں شخصی طور پر یا ٹیلی فون کے ذریعے ترک کرنے کی
خدمات کے لیے اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔
خدمات انگریزی، مینڈارن، کینٹونیز اور تویشانی میں فراہم کی
جاتی ہیں۔



لیجنڈ

مفت یا کم لاگت والی
ادویات

ٹیلی فون پر مشاورت

انفرادی مشاورت

ویڈیو مشاورت یا ٹیلی
میڈیسن

گروپ مشاورت یا
سپورٹ گروپ

فیس چارج کی جاتی ہے

ویپنگ ترک کرنا

Queens

Flushing Hospital Medical Center

(اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام) Stop Smoking Program 

4500 Parsons Blvd. 

Flushing, NY 11355


917-943-7348 یا 718-206-8494

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔

پروگرام انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کیا جاتا ہے۔

Jamaica Hospital Medical Center

(اسموکنگ ترک کرنے کا پروگرام) Stop Smoking Program 

134-20 Jamaica Ave. 

Jamaica, NY 11418

718-206-8494

پروگرام ورکشاپس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے کال کریں۔

پروگرام انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کیا جاتا ہے۔

Korean Community Services

Tobacco Cessation Navigation Program 

(تمباکو ترک کرنے کی نیوی گیشن کا پروگرام) 

203-05 32nd Ave. 

Bayside, NY 11361

718-939-6137

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔ ٹیلی فون پر ترک کرنے کی خدمات

اور نیکوٹین ادویات Asian Smokers' Quitline (ایشین سموکرز

کوٹ لائن) کے تعاون سے فراہم کی جاتی ہیں۔

خدمات کورین، کینٹونیز، مینڈارن اور انگریزی میں فراہم کی

جاتی ہیں۔

NYC Health+Hospitals/Queens

(اسموکنگ ترک کرنے) Smoking Cessation Program 

کا پروگرام 

82-68 164th St. 

Jamaica, NY 11432

718-883-3774

اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔ اوقات کار: پیر تا بدھ، صبح 9 بجے سے

دوپہر 2 بجے تک

Staten Island

Richmond University Medical Center

(تمباکو ترک کرنے کا پروگرام) Tobacco Cessation Program 

355 Bard Ave. 

Staten Island, NY 10310

718-818-2391

مفت پروگرام دستیاب ہے۔ اپوائنٹمنٹ کے لیے کال کریں۔

لیجنڈ

مفت یا کم لاگت والی 
ادویات

ٹیلی فون پر مشاورت 

انفرادی مشاورت 

ویڈیو مشاورت یا ٹیلی 
میڈیسن

گروپ مشاورت یا 
سپورٹ گروپ

فیس چارج کی جاتی ہے 

ویپنگ ترک کرنا 

دیگر وسائل

New York State Smokers' Quitline (نیو یارک اسٹیٹ سگریٹ نوشی کرنے والوں کی کوئٹ لائن)

ترک کرنے کے کوچ سے بات کرنے کے لیے اندراج کروائیں اور نیکوٹین ادویات کی مفت اسٹارٹر کٹ کے لیے درخواست دیں۔
nysmokefree.com پر جائیں یا 866-697-8487 پر کال کریں۔



(نیو یارک کوور کروائیں) GetCoveredNYC

کیا آپ کو علاج کے لیے صحت بیمہ کی ضرورت ہے؟ Medicaid سمیت کم یا بغیر لاگت والے صحت بیمہ کے لیے سائن اپ کرنے کے لیے مفت اندراج میں مدد حاصل کریں۔ 311 پر کال کریں یا نیو یارک سٹی (NYC) محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت کے انرولمنٹ کونسلر سے رابطہ کرنے کے لیے nyc.gov/health/healthcoverage پر جائیں۔

This is Quitting (یہ ترک کرنا ہے)

ویپنگ چھوڑنے میں مدد کے لیے، نوعمر اور نوجوان بالغ (عمر 13 سے 24 سال) ٹیکسٹ سپورٹ پروگرام میں شامل ہونے کے لیے "DROPTHEVAPE" لکھ کر 88709 پر ٹیکسٹ کر سکتے ہیں۔ والدین نوجوانوں کو چھوڑنے میں مدد کرنے کے لیے روزانہ مشورہ حاصل کرنے کے لیے 202-899-7550 پر "QUIT" (ترک کریں) لکھ کر بھیج سکتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے truthinitiative.org/thisisquitting ملاحظہ کریں۔



American Lung Association (امریکی پھیپھڑوں کی ایسوسی ایشن)

ٹیلی فون پر مشاورت اور آن لائن Freedom From Smoking (سگریٹ نوشی سے آزادی) پروگرام دستیاب ہے۔
lung.org/quit-smoking ملاحظہ کریں یا 800-586-4872 پر کال کریں۔



Asian Smokers' Quitline (ایشیائی تمباکو نوشی کرنے والوں کی کوئٹ لائن)

مفت وسائل، اپنی مدد آپ کے مواد اور نیکوٹین پیچ کے لیے، 800-838-8917 (چینی)، 800-556-5564 (کورین) یا 800-778-8440 (ویتنامی)، پیر تا جمعہ، صبح 10 بجے سے آدھی رات تک کال کریں، یا asiansmokersquitline.org ملاحظہ کریں۔ مشاورت کینیڈونیز، مینڈارن، کورین اور ویتنامی میں فراہم کی جاتی ہے۔



National Cancer Institute (قومی کینسر ادارہ)

تمباکو نوشی ترک کرنے کے تربیت یافتہ ماہر سے بات کرنے کے لیے، 877-448-7848 پر کال کریں، پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک، یا smokefree.gov/tools-tips/speak-expert ملاحظہ کریں۔



خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔

لیجنڈ

مفت یا کم لاگت والی
ادویات



ٹیلی فون پر مشاورت



انفرادی مشاورت



ویڈیو مشاورت یا ٹیلی
میڈیسن



گروپ مشاورت یا
سپورٹ گروپ



فیس چارج کی جاتی ہے



ویپنگ ترک کرنا



دیگر وسائل

National Cancer Institute: Quit VET



Quit VET ان سابق فوجیوں کو خدمات فراہم کرتا ہے جو ویٹرنز افیئرز کے ذریعے نگہداشت صحت حاصل کرتے ہیں۔ پروگرام میں مشاورت اور فالو اپ کالز شامل ہیں۔ مشیر پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک دستیاب ہیں۔ 855-784-8838 پر کال کریں یا mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/quit-vet.asp ملاحظہ کریں۔

خدمات انگریزی اور ہسپانوی میں فراہم کی جاتی ہیں۔

Nicotine Anonymous (نیکوٹین گمنام)



گروپ سپورٹ سروسز حاصل کرنے کے لیے، nymainica.org (NYC میٹروپولیٹن ایریا) پر جائیں، 877-879-6422 پر کال کریں یا info@nicotine-anonymous.org پر ای میل کریں۔

NYC BigAppleRx Prescription



Discount Card



یہ کارڈ تمباکو کے علاج کی ادویات پر رعایت فراہم کرتا ہے۔ تمام ادویات کے لیے نسخے درکار ہیں، بشمول اوور دی کاؤنٹر ادویات۔ مزید معلومات کے لیے، 888-454-5602 یا 311 پر کال کریں، یا bigapplerx.com ملاحظہ کریں۔



Smoke-Free NYCHA (دھوئیں سے پاک NYCHA)



یہ پروگرام عوامی رہائش کے رہائشیوں کو ان کے تمباکو کے استعمال کو چھوڑنے یا کم کرنے کے لیے مفت مدد، صحت کے دیگر وسائل سے رابطہ اور NYCHA کی تمباکو سے پاک پالیسی پر تعلیم فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے، on.nyc.gov/nycha-smoke-free یا smoke-free@nycha.nyc.gov پر ای میل کریں۔



چھوڑنے کے لیے تیار نہیں ہیں؟

آپ کے مقاصد جو بھی ہوں، علاج کے اختیارات دستیاب ہیں۔ اس بارے میں مزید جانیں کہ کس طرح دوائیں آپ کو ان جگہوں اور حالات میں جہاں سگریٹ نوشی کی اجازت نہیں ہے کم کرنے یا تمباکو نوشی سے پاک رہنے میں مدد کر سکتی ہے: 311 پر کال کریں یا nyc.gov/health پر جائیں اور "coping with nicotine withdrawal" (نیکوٹین ترک کرنے سے نمٹنا) تلاش کریں۔

لیجنڈ

مفت یا کم لاگت والی ادویات

ٹیلی فون پر مشاورت

انفرادی مشاورت

ویڈیو مشاورت یا ٹیلی میڈیسن

گروپ مشاورت یا سپورٹ گروپ

فیس چارج کی جاتی ہے

ویپنگ ترک کرنا

جب بھی آپ مدد حاصل کرنے
کے لیے رابطہ کرتے ہیں، آپ
پیشرفت کرتے ہیں۔