

# ပတုာ်ကွံာ်တၢ်စူးကါလၢနနီၢ်ကစၢ်ကျိၤကျဲ

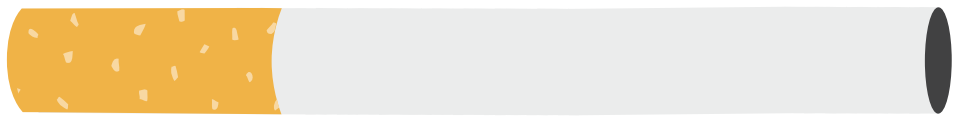
တၢ်ပတုာ်ကွံာ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ QUITPLAN® တၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကလီၤပုၤဖဲၣ်န့ၣ်စိထၣ်ဖိတဖၣ်ကပတုာ်တၢ်စူးကါညါသူးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်တၢ်ယိယိဖိလၢ-ပကမၤစၢၤနၢၤတၢ်ခဲလၢာ်ခဲဆူလၢနကပတုာ်တၢ်သ့ၣ်လၢနနီၢ်ကစၢ်အကျိၤကျဲၤဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်လၢတၢ်သိၣ်လိလၢလံာ်ခိၤလဲၣ်ခိၤဘၣ်ယဘၣ်ဆၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤဒီးဂံၢ်တယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအအဂ့ၤ လၢကပျဲၣ်လၢတၢ်ပတုာ်ကွံာ်တၢ်စူးကါလၢနကျိၤကျဲၤဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယုထၢတၢ်ပတုာ်ကွံာ်တၢ်စူးကါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (QUITPLAN®) တၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢလၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢနဂီၢ်တက့ၢ်.

တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤဖဲလၢနအိၣ်လၢတၢ်ပတုာ်ကွံာ်တၢ်စူးကါအကတီၢ်န့ၣ်, နကဘၣ်ယုထၢနီၢ်တကၤစ့ၣ်စ့ၣ်တၢ်ပတုာ်ကွံာ်တၢ်စူးကါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Individual QUITPLAN) တခါမ့ၢ်တမ့ၢ်ခဲလၢာ်ခဲဆူတက့ၢ်. မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီးယုထၢတၢ်ပတုာ်ကွံာ်တၢ်စူးကါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်မၤစၢၤ (QUITPLAN Helpline) တက့ၢ်. လၢတၢ်မၤလိအိၣ်ထီၣ်တၢ်အဂီၢ်, ဆဲးကျိးဖဲ-၈၈၈-၃၅၄-၇၅၂၆ မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်ယုထၢဖဲပုၤယဲၤဘျဲၤ ခဲ quitplan.com တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးကတီၢ်တဲသကိးတၢ်ဆူပုၤန့ၣ်လိတၢ်ခိဖျိပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်န့ၣ်, ဆဲးကျိးဖဲ-၈၈၈-၃၅၄-၇၅၂၆ ဒီးယုထၢန့ၣ်ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်လၢနနီၢ်ကစၢ်ကျိၣ်အဂီၢ်ဖဲနဆဲးကျိးအခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ပတုာ်ကွံာ်တၢ်စူးကါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (QUITPLAN) ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်မ့ၢ်ပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်လဲခိဖျိလၢကမၤစၢၤပုၤကလုာ်ခဲလၢာ်, ကလုာ်န့ၣ်ခဲလၢာ်ဒီးလုာ်လၢထူသန့အကလုာ်ကလုာ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤယဲၤဘျဲၤ (quitplan.com) အိၣ်ဒီးတၢ်ကၢၤတၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံတၢ်ဆိၣ်လီၤလၢကကွဲးကျိၣ်ထံပုၤယဲၤဘျဲၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်စံၣ်ညိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်တအိၣ်ဘၣ်. အိၣ်ဒၣ်ထဲတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်စူးထီၣ်စူးကါတၢ်ပတုာ်ကွံာ်တၢ်စူးကါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ QUITPLAN® တၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ယိယိဖိန့ၣ်လီၤ.



ဆဲးကျိးပုၤဖဲ  
၁-၈၈၈-၃၅၄-၇၅၂၆ လၢနဆဲးလီၤထၢန့ၣ်လီၤမံၤလၢပတၢ်မၤတခါဂ့ၤ  
တခါဂ့ၤတက့ၢ်. အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲ ၂၄/၇ န့ၣ်လီၤ.



န့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤအိၣ်လၢတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤဖဲ  
quitplan.com န့ၣ်တက့ၢ်.



မ့ၢ်နတအိၣ်ကတီၢ်နသးလၢဆဲးလီၤထၢန့ၣ်မံၤဒီးဘၣ်ခါ.  
န့ၣ်လီၤကွၢ်ကိ quitplan.com အတၢ်န့ၣ်လိသ့ၣ်  
တဖၣ်, ဂံၢ်တယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ၣ်  
တဖၣ်လၢကမၤစၢၤနၢၤလၢနကပတုာ်တၢ်စူးကါ  
လၢနနီၢ်ကစၢ်အကျိၤကျဲၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



QUITPLAN®

1-888-354-7526  
quitplan.com

# ပတုတ်ကွိုင်တၢ်စူးကါလၢနနီၣ်ကစၢ်ကျိၤကျဲ

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်ပတုတ်ကွိုင်တၢ်စူးကါညါသူန့ၣ်. QUITPLAN တၢ်ဖံးတၢ်မၤကဟ့ၣ်ဂံၢ်တယၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကတုၤထီၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤ န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအဝဲအိၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ပတုတ်ကွိုင်တၢ်စူးကါလၢနနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်ပတုတ်ကွိုင်တၢ်စူးကါညါသူန့ၣ် QUITPLAN တၢ်ဖံးတၢ်မၤ တဖၣ်ဒိဖျိတၢ်စူးကါပုၤကတီၤကျိၣ်ထံတၢ်န့ၣ်. ဆဲးကျိးဝဲၤ-၈၈၈-၃၅၄-၇၅၂၈ ဒီးယုန့ၢ်ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်လၢနနီၣ်ကစၢ်ကျိၣ်အဂီၢ်ဝဲနဆဲးကျိးအခါန့ၣ်တက့ၢ်.



## နီၣ်တၢ်စူးကါပတုတ်ကွိုင်တၢ်စူးကါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Individual QUITPLAN)® တၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်

မ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲလၢကမၤလၢပဲၤနတၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးလီၤမံၤဖဲနီၣ်တၢ်စူးကါပတုတ်ကွိုင်တၢ်စူးကါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Individual QUITPLAN) တၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ် တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤလၢအကွဲးအသးလၢလၢအသးတက့ၢ်.



**တၢ်ကွဲးလိၣ်ကွဲးလိၣ်\***  
တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်န့ၣ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်. တၢ်လိၣ်ကွဲးလိၣ်သးသ့ၣ် တဖၣ်ဒီးတၢ်ဒုသ့ၣ်နီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွဲးလိၣ်ကွဲးလိၣ်ၤၤတၢ်ပတုတ် (Text2Quit<sup>SM</sup> program) ဆိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢလၢပဲၤပဲၤဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢကမၤစၢၤလၢနကတုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



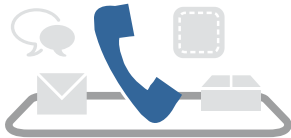
**တၢ်ပီၤလီၤလၢတၢ်စးထီၣ်စူးကါအီၤ တၢ်မၤဘၣ်လိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်, ပံၣ်ကဲၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ကသံၣ် ကမၤကီၢ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်**  
ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဘၣ်လိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်. ပံၣ်ကဲၣ် မ့ၢ်တဖၣ်ကသံၣ်ကမၤကီၢ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် လၢခဲၣ်အတီၢ်ပုၤလၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကတုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**အံၤမုၢ်လ် (ဆိၣ်စူ) တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ\***  
ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အံၤမုၢ်လ်တခါဘၣ်တခါအလၢပဲၤဒီးတၢ်န့ၣ် လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်သဆၣ်ထီၣ်သ့ၣ် တဖၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကတုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်ပတုတ်တၢ်စူးကါတၢ်န့ၣ်ကျဲၤ (ကဒ်အူကဒ်န့) \***  
တၢ်ပတုတ်တၢ်စူးကါတၢ်န့ၣ် ကျဲၤနီၣ်ဒီးအကဲဘျုးမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကတုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ထီၣ်နတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢနကတုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နယုထၢလၢနကတီၤလီၤ (download) ဆိၣ်မ့ၢ်တဖၣ် ဆုၤယုၣ်အံၤမုၢ်လ်လၢနကတီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



## တၢ်ပတုတ်ကွိုင်တၢ်စူးကါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်မၤစၢၤ QUITPLAN® Helpline

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢအလၢအပဲၤနကဒီးန့ၢ်ဘၣ် နီၣ်တၢ်စူးကါအူသရၣ်တၢ်လိၣ်တၢ်သိၣ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ယုၣ်ဒီးညါသူ ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်လၢအထီၣ်ဘၣ်တၢ်မၤလိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒီးခိၣ် တယၢ်တၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကတုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်န့ၣ်လိၣ်ဆဲးကျိးသ့ၣ်တဖၣ်**  
ယံၢ်တၢ်ဒီးတၢ်မၤလိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ပတုတ်တၢ်သိၣ်လိၣ် (Quit Coach) လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢကမၤလိၣ်တၢ်ဘၣ် ယးဒီးတၢ်စူးကါတၢ်ပတုတ်တၢ်စူးကါအကျိၤအကျဲၤလၢန ကီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်ကွဲးလိၣ်ကွဲးလိၣ်\***  
တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်န့ၣ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်. တၢ်လိၣ်ကွဲးလိၣ်သးသ့ၣ် တဖၣ်ဒီးတၢ်ဒုသ့ၣ်နီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွဲးလိၣ်ကွဲးလိၣ်ၤၤတၢ်ပတုတ် (Text2Quit<sup>SM</sup> program) ကဟ့ၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တဖၣ်သိၣ် လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢနကတုၤညါဘၣ်နတၢ်ပတုတ်တၢ်စူးကါ. တၢ်သူတၢ်စူးနတၢ်ပၤယၢ်တၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်သ့ၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်မၤဘၣ်လိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်, ပံၣ်ကဲၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ကသံၣ် ကမၤကီၢ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်**  
ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဘၣ်လိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်. ပံၣ်ကဲၣ် မ့ၢ်တဖၣ်ကသံၣ်ကမၤကီၢ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢလွံၣ်အတီၢ်ပုၤဒိဖျိ QUITPLAN Helpline န့ၣ်လီၤ.



**အံၤမုၢ်လ်တၢ်မၤစၢၤ\***  
နီၣ်ကစၢ်အံၤမုၢ်လ်တဖၣ်ဘၣ်ယးန နတၢ်ပတုတ်တၢ်စူးကါမ့ၢ်န့ၣ်လိၣ်. တၢ်သိၣ်လိၣ် တၢ်ဆဲးကျိးသ့ၣ်တဖၣ်. တၢ်န့ၣ်လိၣ်လၢအကဲဘျုးသ့ၣ် တဖၣ်ဒီးတၢ်သဆၣ်ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်ကွဲးမ့ၢ်ဆူတၢ်ပီၤတၢ်လိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်\***  
ပံၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ပတုတ်တၢ်စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီး လိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤ. အကဲဘျုးမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကတုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ထီၣ်နတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢနကတုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

\*ဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤထဲဒၣ်ကိၤလၢဝါကျိၣ်ဒီးစပုၤကျိၣ်န့ၣ်လီၤ.