

DRINK SENSE
Know your limits on Alcohol use
Supporting communities against addiction

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਾਹਨਤ

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੇ ਸਿੱਖ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਐਕਸ਼ਨ ਡੇਅ An Action Day

ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ 30 ਜਨਵਰੀ 2010

2 ਤੋਂ 5 ਵਜੇ ਤਕ

ਡੋਮੀਨੀਅਨ ਸੈਂਟਰ The Dominion Centre,

112 The Green, Southall, Middx UB2 4BQ

ਬੁਲਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ:

ਡਾਕਟਰ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਪੰਨੂ. ਮਾਹਿਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ Dr. Gurprit Pannu, Consultant Psychiatrist

ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਬਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਤੱਥ ਤੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕ Myths, Facts and the South Asian communities

ਮਿਸਟਰ ਅਵਤਾਰ ਗਿੱਲ. ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੇ ਆਗੂ Mr. Avtar Gill, Counsellor and Activist

ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਕਿਵੇਂ ਛੁੜਾਇਆ My personal journey of recovery

ਮਿਸ ਪਰਮਿੰਦਰ ਢਿੱਲੋਂ Ms. Perminder Dhillon, CEO, DAAP

ਅਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰੋ Help yourself to help your community

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਦਦ ਤੇ ਆਸਰਾ

ਐਕਸ਼ਨ

ਚਾਹ-ਪਾਣੀ

ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ!

ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

- ਸ਼ਰਾਬ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਿਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੰਡੀਅਨ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ
- ਸ਼ਰਾਬ ਕਰਕੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਜਿਗਰ ਕਰਕੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵਧ ਹੈ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਮਰਦਾਂ ਚੋਂ 80% ਗਿਣਤੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਹੈ!

ਚੌਥੀ ਡਰਿੰਕ ਸੈਂਸ DRINKSENSE ਕੰਪੇਨ (ਮੁਹਿੰਮ)

ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਅਲਕੋਹਲ ਐਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ: 0208 843 0945

info@daap.org.uk

www.daap.org.uk

ਸਾਊਥਾਲ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਇਸ ਐਕਸ਼ਨ ਡੇਅ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰ ਰਹੇ ਨੇ