

# ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਫਾਇਦੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜੀ ਪੀਤੀ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਵਾਈਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਪਿਆਲਾ ਜਾਂ ਲਿਕਰ(ਵਿਸਕੀ) ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਪਿਆਲਾ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਪੀਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੈਗ ਪੀਣੇ ਫਾਇਦੇ ਨਾਲੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 9 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਗ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 14 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਗ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਜਖਮੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।



ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸੰਤੁਲਿਨ ਲਿਆਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਜਾਂ 1-800-463-6273 ਅਤੇ (ਟਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ 416-595-6111) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਘੱਟ - ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਟਰਾਂਟੋ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:

- ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਮੈਨੀਟੋਬਾ
- ਅਲਬਰਟਾ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਬਜੂਸ ਕਮਿਸ਼ਨ
- ਅਲਕੋਹਲ ਪਾਲਸੀ ਨੈਟਵਰਕ
- ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਜੰਸੀਜ਼
- ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ-ਓਨਟੇਰਿਓ ਮਟਰਨਲ ਨਿਊਰੋਰਿਸ਼ ਐਂਡ ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
- ਕਨੈਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟਾਨਸ ਐਬਜੂਸ
- ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
- ਫੋਕਸ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਨਿਊਟਰਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਇੰਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਵੰਡੀ:

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਚਾਈ ਜਾਣਨ ਜਾਂ ਘੱਟ - ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [www.lrdg.net](http://www.lrdg.net) ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।



ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ 1800 661-1111 ਤੇ ਜਾਂ ਟਰਾਂਟੋ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ 416 595-6059 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)  
ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇ ਹਨ 2000, 2004, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ

3076 Punjabi/02-06 P130

Available in English



ਘੱਟ - ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧਾਓ - ਖਤਰਾ ਘਟਾਓ






0  
2  
9  
14

# ਘੱਟ - ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

0	ਜ਼ੀਰੋ ਪੈਗ = ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਤਰਾ
2	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਆਰੀ ਪਿਆਲੇ (ਸਟੈਂਡਰਡ ਪੈਗ) ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ
9	ਔਰਤਾਂ: ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 9 ਮਿਆਰੀ ਪਿਆਲੇ
14	ਆਦਮੀ: ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 14 ਮਿਆਰੀ ਪਿਆਲੇ

ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਪੈਗ = 13.6 ਗਰਾਮ ਸ਼ਰਾਬ=

ਵਾਈਨ	ਸ਼ਰਾਬ	ਬੀਅਰ
		
5 ਔਂਸ/ 142 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਵਾਈਨ (12% ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ)	1.5 ਔਂਸ/ 43 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਸ਼ਰਾਬ (40% ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ)	12 ਔਂਸ/ 341 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬੀਅਰ (12% ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਕੂਲਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਪੈਗ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰੂਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੱਕ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੱਕ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰਾ ਪੈਗ ਪੀਣ ਤੱਕ ਘੱਟ ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਲਵੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਰਹਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਸੋਫਟ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਪੀਓ।

ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ - ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਿਰਫ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਯੋਗ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਹੋਣ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਾਂ, ਟਰੱਕ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ, ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ, ਸਨੋਮੋਬਾਈਲਜ਼, ਹਰ ਥਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਸ਼ਿਨਰੀ ਚਲਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸੰਦ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਕਰਕੇ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

# ਘੱਟ - ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਪਿਆਲਾ (ਸਟੈਂਡਰਡ ਪੈਗ) ਕੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਪੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ - ਜਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਉਸ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੈਠੋ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਬਣੋ - ਆਪਣੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਤੀ/ਯੋਜਨਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਕਿ ਘੱਟ - ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਬਣਾਓ।

ਨੋਟ/ਖੁਲਾਸਾ: ਇਹ "ਘੱਟ - ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ" ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ "ਬਿਨਾਂ - ਖਤਰੇ" ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।



# ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧਾਓ, ਖਤਰਾ ਘਟਾਓ