



**ਸਮਾਰਟ ਰਿਕਵਰੀ**  
ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜੀਵਨ ਜੀਓ

**Addiction Recovery  
Support Group**  
**ਨਸ਼ਾ ਰਿਕਵਰੀ**  
**ਮਦਦ ਸਮੂਹ**



**SMART  
Recovery**  
Life beyond addiction

**Weekly online meeting every Sunday @ 8:00 a.m.  
London (UK) Time / 1:30 p.m. India Standard Time.**

**ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਮੀਟਿੰਗ ਹਰ ਐਤਵਾਰ @ 8:00 ਵਜੇ ਲੰਡਨ (ਯੂਕੇ)  
ਸਮਾਂ ਦੁਪਹਿਰ 1:30 ਵਜੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਮਿਆਰੀ ਸਮਾਂ।**



Zoom Meeting ID: 821 8799 4116  
Passcode: 452367

SMART Recovery is a free mutual aid group program for those who want to abstain from any addictive behavior, whether substance or activity.

**ਸਮਾਰਟ ਰਿਕਵਰੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋਵੇ।**

You are in control of your recovery. With SMART Recovery, people find the power within themselves to change and lead a healthy and fulfilling life.

**ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ। SMART ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।**