नाम: .....

दिनांक: ..... **जन्मतिथि:** .....

शराब आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। विशेष कर तब जब आप किसी तरह की चिकित्सा ले रहें हों। हम चाहते हैं कि आप स्वस्थ रहें और शराब से होने वाले कुप्रभावों को हम कम कर सकें।

निम्नलिखित प्रश्न आपके शराब पीने की आदतों से संबंधित है। निचे एक बार में शराब पीने की मात्रा दर्शायी गयी है।

अपने उत्तर को गोल घेर दें	0	1	2	3	4
आप शराब की कम से कम एक पेग कितना सेवन करते हैं?	कभी नही	महीने में एक बार या कम	महीने में 2-4 बार	सप्ताह में 2-3 बार	सप्ताह में 4 से ज्यादा
जिस दिन आप शराब का सेवन करते हैं, उस दिन आप कितना पेग पीते हैं?	1 या 2	3 या 4	5 या 6	7 या 9	10 या ज्यादा
किसी एक अवसर पर आप शराब की चार या उससे ज्यादा पेग कितनी बार सेवन करते हैं?	कभी नही	माह से कम	मासिक	साप्ताहिक	लगभग प्रतिदिन
गत वर्षो में कितनी बार.....					
.....आपने ये जाना की जब आप पीना शुरू करते हैं तब खुद को रोक नहीं पाते?	कभी नही	माह से कम	मासिक	साप्ताहिक	लगभग प्रतिदिन
.....पीने के कारण आप वो करने में अक्षम रहें जो आप कर सकते थे?	कभी नही	माह से कम	मासिक	साप्ताहिक	लगभग प्रतिदिन
.....आपको सुबह में तरोताजा महसूस करने के लिए शराब पीना पड़ा, क्युंकि पिछली रात को आपने ज्यादा पी ली थी?	कभी नही	माह से कम	मासिक	साप्ताहिक	लगभग प्रतिदिन
.....पीने के बाद आपको अपराधबोध या पश्चाताप हुआ है?	कभी नही	माह से कम	मासिक	साप्ताहिक	लगभग प्रतिदिन
.....पीने वाली रात की घटनाओं को आप याद करने में अक्षम रहे हैं?	कभी नही	माह से कम	मासिक	साप्ताहिक	लगभग प्रतिदिन
	0	2			4
क्या आपके पीने की वजह से आपको खुद या किसी अन्य को अघात पहुचा है?	नहीं	हाँ पर गत वर्ष में नहीं			हाँ, गत वर्ष में
क्या आपके कोई सम्बन्धी , दोस्त, चिकित्सक या अन्य कोई स्वास्थ्कर्मी आपकी शराबपीने की आदत को ले कर चिंतित हैं और वो चाहते हैं कि आप शराब पीना कम करें?	नहीं	हाँ पर गत वर्ष में नहीं			हाँ, गत वर्ष में
				कुल योग	

शराब की एक पेग की मानक मात्रा

फलों के रस के साथ मिश्रित वाइन : 12 औंस
बियर : 12 औंस
80 .ूफ़ वाली अल्कोहल : 1.5 औंस
वाइन : 5 औंस
ब्रांडी, शराब या मद्धपेय : 4 औंस

Translated by : Dr. Kaushal Kumar Savera, RA(H), CRU(H), Siliguri
Back Translated by : Dr. Gurudev Choubey, RO(H), Scientist II, CRU(H), Siliguri