

ছনাম :

তারিখ -----

জন্ম ছতারিখ /বয়স :

মদ্যপান স্বাস্থের পক্ষে ঞ্জতিকারক । যদি আপনি কোনও ওশুধ সেবন করেন তখন অবশ্যই মদ্যপান এড়িয়ে চলা উচিত। আমরা আপনাকে সুস্থ থাকতে এবং মদ্যপানের কুপ্রভাব কমিয়ে দিতে সাহায্য করতে চাই ।

নীচের প্রশ্নগুলি আপনার মদ্যপানের অভ্যাস সংক্রান্ত । এককালীন মদের পরিবেশিত পরিমাণ নীচের তালিকায় দেওয়া হল ।

আপনার উত্তরটিকে গোলাকার চিহ্ন দিন

	০	১	২	৩	৪
মদ মিশ্রিত একটি পানীয় আপনি কতবার খেয়ে থাকেন ?	একেবারেই না	মাসে একবার বা তারও কম	এক মাসে ২-৪ বার	এক সপ্তাহে ২-৩ বার	এক সপ্তাহে ৪ বার এর বেশী
যেদিন আপনি মদ্যপান করেন সেদিন কতগুলি সংখ্যক পানীয়তে মদ মেশানো থাকে ?	১ অথবা ২	৩ অথবা ৪	৫ অথবা ৬	৭ অথবা ৯	১০ বা তার বেশি
চার বা তার অধিক সংখ্যক মদ মিশ্রিত পানীয় কত ঘন ঘন খেয়ে থাকেন ?	কখনও নয়	মাসে একবারেরও কম	মাসে একবার	সপ্তাহে একবার	প্রতিদিন বা প্রায় প্রতিদিন
গত বছরে আপনি কত বার					
... দেখেছেন যে মদ্যপান শুরু করলে তা আর খামাতে পারেন না	কখনও নয়	মাসে একবারেরও কম	মাসে একবার	সপ্তাহে একবার	প্রতিদিন বা প্রায় প্রতিদিন
... মদ্যপানের জন্য স্বাভাবিক কর্মদক্ষতার অভাব	কখনও নয়	মাসে একবারেরও কম	মাসে একবার	সপ্তাহে একবার	প্রতিদিন বা প্রায় প্রতিদিন
... অতিরিক্ত মদ্যপানের পরের দিন সকালে আপনাকে কি আবার মদ্যপান করতে হয় ?	কখনও নয়	মাসে একবারেরও কম	মাসে একবার	সপ্তাহে একবার	প্রতিদিন বা প্রায় প্রতিদিন
... মদ্যপানের পরে কোনও অপরাধ বোধ বা দুঃখ অনুভব হয় ?	কখনও নয়	মাসে একবারেরও কম	মাসে একবার	সপ্তাহে একবার	প্রতিদিন বা প্রায় প্রতিদিন
... মদ্যপানের রাতে অন্যান্য ঘটনা কি মনে করতে পারেন না ?	কখনও নয়	মাসে একবারেরও কম	মাসে একবার	সপ্তাহে একবার	প্রতিদিন বা প্রায় প্রতিদিন
	০		২		৪
আপনার মদ্যপানের জন্য আপনি নিজে বা অন্য কেউ কি আঘাত প্রাপ্ত হয়েছেন ?	না	হ্যাঁ কিন্তু গত বছরে নয়			হ্যাঁ গত বছরে
আপনার কোনও আত্মীয়, বন্ধু, ডাক্তার বা কোনও স্বাস্থ্যকর্মী কি আপনার মদ্যপানের ব্যাপারে চিন্তিত বা আপনাকে মদ্যপান ছেড়ে দেওয়ার জন্য পরামর্শ দিয়েছেন ?	না	হ্যাঁ কিন্তু গত বছরে নয়			হ্যাঁ গত বছরে
				মোট	

এক পেগ মদ্যপানের আদর্শ পরিমাণ :-

১২ আউন্স বিয়ার বা ফলের রসের সাথে মেশানো ওয়াইন

১.৫ আউন্স ৮০ প্রুফ লিকার বা মদ

৫ আউন্স ওয়াইন

৪ আউন্স ব্রান্ডি, লিকার কিংবা মদ্যপেও

Translated by: Dr. Shrabani Raymandal, SRF, CRU (H) - Siliguri, W.B, India.

Back translated by: Shrimati Banerjee, B.SE (B.ED)

