

# کبھی کبھار تھوڑا تھوڑا بھی بہت زیادہ ہو جاتا ہے

ان تین سوالوں کے جواب دیں تاکہ پتہ چل سکے آپکی شراب نوشی خطرناک ہے یا نہیں

آپ کتنی بار شراب نوشی کرتے ہیں؟	آپ روزانہ کتنی بار شراب نوشی کرتے ہیں؟	ایک موقع پر آپ کتنی بار 6 یا اس سے زیادہ مشروبات پیتے ہیں؟
0. <input type="checkbox"/> کبھی نہیں	0. <input type="checkbox"/> ایک یا دو	0. <input type="checkbox"/> کبھی نہیں
1. <input type="checkbox"/> ایک بار یا اس سے بھی کم ایک ماہ میں	1. <input type="checkbox"/> تین یا چار	1. <input type="checkbox"/> ایک بار یا اس سے بھی کم ایک ماہ میں
2. <input type="checkbox"/> مہینہ وار	2. <input type="checkbox"/> پانچ یا چھ	2. <input type="checkbox"/> دو سے چار بار ایک ماہ میں
3. <input type="checkbox"/> ہفتہ وار	3. <input type="checkbox"/> سات سے نو	3. <input type="checkbox"/> دو سے چار بار ہفتے میں
4. <input type="checkbox"/> روزانہ یا تقریباً روزانہ	4. <input type="checkbox"/> دس یا اس سے زیادہ	4. <input type="checkbox"/> چار یا اس سے زیادہ بار ہفتے میں

آپ کی شراب نوشی خطرناک ہے

مرد حضرات کارزلٹ 5 یا اس سے زیادہ ہو تو  
عورتیں رزلٹ 4 یا اس سے زیادہ ہو تو

ٹوٹل



Gobierno de La Rioja



Interreg  
POCTEFA



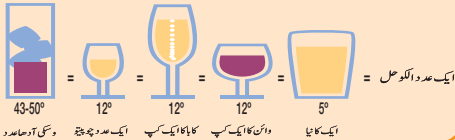
## شراب آپ کی صحت کو کیسے متاثر کرتی ہے

1. اس کا استعمال یا داشت اور دماغی مسائل پیدا کرتا ہے
2. ازدواجی زندگی پہ اثر انداز ہوتی ہے
3. اگر آپ کو ڈپریشن کی بیماری ہے تو شراب اس میں اضافہ کرے گا
4. یہ دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر اور ہارڈ ایکس سے منسلک ہے۔
5. یہ ہاضمے کی پریشانیوں کا سبب بن سکتا ہے۔
6. اس کے علاوہ، یہ منہ، آنٹوں، پیٹ اور چھاتی کے کینسر کا باعث بنتا ہے۔

## اور آپکی روزمرہ کی زندگی کو؟

1. آپ کی پڑھائی اور کام کے نتائج متاثر ہوتے ہیں
2. آپ کو خطرناک جنسی تعلقات کا خطرہ لاحق ہوگا
3. آپ اپنے عزیزوں کے ساتھ بلاوجہ بحث کریں گے
4. یہ آپ کو اجنبیوں کے ساتھ یا آپ کے ساتھی کے ساتھ جارحانہ بنا سکتا ہے۔
5. شراب کا نشہ آپ کی کار یا کام کے ایکسڈینٹ کا سبب بن سکتا ہے
6. اور جنسی تعلقات قائم کرنے کی خواہش کو کم کرتا ہے۔

## الکولک مواد میں مساوات



## چھتے میں شراب کا استعمال

عورتیں	مرد	
0 سے 10	0 سے 16	کم خطرے والا استعمال
11 سے 18	17 سے 28	خطرے والا استعمال
18 سے زیادہ	28 سے زیادہ	زیادہ خطرے والا استعمال

منشیات اور دیگر عادی بیماریوں پہ خدمت کا انفارمیشن آفس

900714110

کہاں رابطہ کریں؟