

**LAST
ORDERS**

شراب کے بارے میں مشورہ

نوٹنگھم ریکوری نیٹ ورک کا حصہ



نوٹنگھم میں منشیات اور شراب کے بارے میں معاونت

لاست آرڈرز کے بارے میں

لاست آرڈرز، نوٹنگھم ریکوری نیٹ ورک کا حصہ، نوٹنگھم سٹی میں رہنے والے لوگوں کو علاج کے مختلف اختیارات پیش کرتا ہے جو شراب پینے کی مقدار کو کم کرنا چاہتے ہیں۔

ہم GP پریکٹیسز اور نوٹنگھم سٹی میں وسیع تر کمیونٹی کے ساتھ کام کرتے ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ لوگوں کو مناسب مدد ملے۔

ہم سے رابطہ کریں

اپنے شراب پینے کے بارے میں نوٹنگھم ریکوری نیٹ ورک ٹیم کے ممبر سے بات کریں:

ہمارا مقام ہے: Nottingham Wellbeing Hub, 73 Hounds Gate, Nottingham, NG1 6BB

فون نمبر: 0800 066 5362

ای میل: info@nottinghamrecoverynetwork.com

ویب سائٹ: www.nottinghamrecoverynetwork.com

Nottingham Recovery Network

@NottsRecovery

@NottmRecoveryNetwork

کے ساتھ شراکت داری میں



Urdu

شراب پینے کی مقدار کو کم کرنے کے کیا فائدے ہیں؟

شراب پینے کی مقدار کو کم کرنے سے آپ کی زندگی پر بہت سے مثبت اثرات پڑ سکتے ہیں۔

جسمانی

- شراب پینے کے بعد طبیعت کی خرابی میں کمی
- بہتر نیند
- زیادہ توانائی
- وزن کم کرنا
- بہتر یادداشت
- بہتر جسمانی شکل
- ہائی بلڈ پریشر کا کم خطرہ
- آپ کو اور دوسروں کو چوٹ لگنے کا کم خطرہ
- کینسر کا کم خطرہ
- جگر کی بیماری کا کم خطرہ

نفسیاتی / سماجی / مالی

- بہتر موڈ
- دوسروں کے ساتھ بہتر تعلقات
- شراب پی کر ڈرائیونگ کے کم خطرات
- پیسے کی بچت
- کام کی بہتر کارکردگی

شراب پینے کی مقدار کم کرنے کے لیے تجاویز

- شراب کے گلاس کو ابستہ ابستہ پئیں تاکہ زیادہ دیر تک چلے
- بڑے گروپوں میں اور باریوں میں پینے سے گریز کریں
- شراب کے بغیر مشروبات سے اپنی پیاس بجھائیں
- کام کے بعد شراب پینے سے پرہیز کریں اور کھانے (شام کے کھانے) کے بعد پہلی دفعہ اپنی شراب پئیں
- سرگرمیوں اور کاموں کی منصوبہ بندی ان اوقات کے لیے کریں جب آپ عام طور پر شراب پیتے ہوں مثلاً ورزش
- شراب نوشی کو کم کرنے کے اپنے منصوبوں کے بارے میں بات کریں
- کم اثر والی بیئر/ لیگر / وائن کے ساتھ تبدیل کریں
- ”بہت زیادہ“ شراب پینے والے دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے سے بچیں یا محدود کریں

آپ کتنی شراب پیتے ہیں؟

ایک یونٹ ہے:



25 ملی لیٹر مقدار
کی اسپرٹس
(ABV 40%)



وائن کا آدھا چھوٹا
گلاس (85 ملی لیٹر)
(ABV 12%)



بیئر یا لیگر کا آدھا پائنت
(ABV 3.6%)

ان میں سے ہر ایک سے زیادہ یونٹ ہیں

یونٹ کیلکولیٹر...



نیچے دیے گئے چارٹ کا استعمال
کرتے ہوئے، معلوم کریں کہ آپ ایک
دن میں کتنے یونٹ پیتے ہیں۔

یونٹس

اب یہ دیکھنے کے لیے نیچے دیے گئے جدول کا استعمال کریں کہ آپ
کس زمرے میں آتے ہیں۔

www.units.nhs.uk



وائن کی بوتل
(ABV 12%)



275 ملی لیٹر الکوہول یا
ریگولر لیگر کی بوتل
(ABV 5.4%)



بہت زیادہ اثر والی لیگر یا
بیئر کا 440 ملی لیٹر کین
(ABV 9%)



پریمیم لیگر کا
440 ملی لیٹر کین
(ABV 5%)



وائن کا 250 ملی
لیٹر گلاس
(ABV 12%)



بیئر، لیگر یا سائڈر
کا ایک پائنت
(ABV 5.2%)



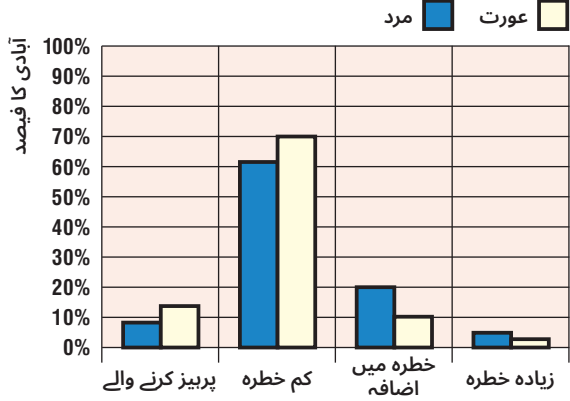
بیئر، لیگر یا سائڈر
کا ایک پائنت
(ABV 3.6%)

کیا آپ کو بہت زیادہ شراب پینے کا خطرہ ہے؟

کیا آپ نے شمار کیا ہے کہ آپ نے دن میں کتنے یونٹس پئے ہیں؟

خطرہ	مرد و خواتین	مشورہ
کم خطرہ	فی ہفتہ 14 یونٹس سے زیادہ نہیں	یاد رکھیں، اگر آپ گاڑی چلا رہے ہیں، مشینری چلا رہے ہیں یا کوئی فعال کھیل کھیلنے جا رہے ہیں تو دو یونٹ پینا ابھی بھی بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ حاملہ ہیں تو یہ تجویز کی جاتی ہے کہ آپ شراب پینے سے پرہیز کریں۔
بڑھتا ہوا خطرہ	فی ہفتہ 14 سے زیادہ یونٹ	اس مقدار تک پینے سے آپ کی صحت کو نقصان پہنچنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ شراب جسم کے تمام حصوں اور نظام کو متاثر کرتی ہے اور یہ 60 سے زیادہ مختلف طبی مسائل میں اپنا کردار ادا کرتی ہے۔
زیادہ خطرہ	فی ہفتہ 35 یا اس سے زیادہ یونٹ	اس مقدار تک پینے سے آپ کی اپنی صحت کو نقصان پہنچنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

باقی سب کیسے ہیں؟



عام اثرات

کم خطرے کی حامل شراب نوشی

- سکون میں اضافہ
- ملنساری

کم خطرے کی حامل شراب نوشی

- کم توانائی
- ڈپریشن/ذہنی تناؤ
- نیند کی کمی
- نامردی
- چوٹ کا خطرہ
- ہائی بلڈ پریشر
- کام کی کارکردگی میں کمی
- سماجی دلچسپی میں کمی

بلند خطرے کی حامل شراب نوشی

- مندرجہ بالا تمام، مزید برآں:
- یادداشت کھونا
- جگر کی بیماری کا خطرہ
- کینسر کا خطرہ
- شراب پر انحصار کا خطرہ
- خاندانی تعلقات میں خرابی
- مالی نقصان



نوٹنگھم میں منشیات اور شراب کی معاونت