



آگاہی سوالنامہ

T0-1

ای یو تھائیورائڈ2 (EUthyroid-2) سروے میں شرکت کرنے پر شکریہ!

ہم صحت اور غذائیت کے بارے میں آپ کے علم اور آراء جاننا چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں ہم امید کرتے ہیں کہ بخوشی ہمارے سوالات کے جواب دیں گے۔ آپ کے جوابات سے ہمیں یہ جانچنے میں مدد ملی گی یہ منصوبہ کتنا مفید رہا اور یہ کہ کیوں اس منصوبے کے کچھ جزئیات نے دوسروں کے مقابلے میں بہتر کام کیا۔ آپ کے جوابات سے ہمیں اس منصوبے کی کمزوریوں کی نشاندہی ہو گی، جن کو بہتر بنانے سے آپ اور دوسرے نوجوان لوگوں کے لئے فائدہ ہو گا۔ یہ سوالنامہ تین حصوں پر مشتمل ہے۔ ہر حصے میں جوابات کی نوعیت مختلف ہے۔

1. پس منظر اور ذاتی معلومات

2. رویے اور معلوماتی سوالات

3. خوراک کی معمول سے متعلق سوالات

سروے میں دیئے گئے جوابات (نام) فرضی ناموں کے ساتھ ظاہر ہوں گے اور تمام نام رپورٹ میں (Privacy law) کے تحت ظاہر کئے جائیں گے۔

سماجی و اقتصادی حیثیت

1.1 آپ کی عمر کیا ہے؟

--	--

1.2 آپ کی تعلیمی قابلیت کیا ہے؟

<input type="checkbox"/>	کبھی سکول نہیں گئے
<input type="checkbox"/>	پرائمری سکول پڑھا ہے (پانچویں پاس)
<input type="checkbox"/>	آٹھویں پاس (مڈل سکول تک)
<input type="checkbox"/>	دسویں پاس (ہائی سکول)
<input type="checkbox"/>	ہائی سیکنڈری (ایف اے، ایف ایس سی)
<input type="checkbox"/>	ایف اے، ایف ایس سی کے بعد کوئی ڈپلومہ وغیرہ
<input type="checkbox"/>	بی اے، بی ایس، بیچلر
<input type="checkbox"/>	ماسٹر ڈگری، ایم فل، پی ایچ ڈی

1.3 کیا آپ اس وقت طالب علم ہیں یا کام کرتے ہیں؟

<input type="checkbox"/>	فل ٹائم کام یا ڈیوٹی
<input type="checkbox"/>	عارضی نوکری، پارٹ ٹائم کام
<input type="checkbox"/>	ہائی سکول کا طالب علم
<input type="checkbox"/>	یونیورسٹی طالب علم
<input type="checkbox"/>	پرائیوٹ سٹوڈنٹ اور پارٹ ٹائم کام
<input type="checkbox"/>	فوجی ملازمت
<input type="checkbox"/>	بے روزگار / کوئی ملازمت نہیں
<input type="checkbox"/>	کوئی اور

کوئی اور کام ہو تو درج کریں

--	--

1.4 کیا آپ میں تھانیورائٹ سے متعلق مندرجہ ذیل بیماریوں میں سے کوئی ہے؟

- نہیں
- ہائپر تھائیرائیڈزم
- ہائپو تھائیرائیڈزم
- مہلک بیماری
- کوئی اور

کوئی اور پوتو درج کریں

1.5 کھانے میں آج کل میں مندرجہ ذیل خوراک استعمال کرتی ہوں۔

- گوشت، دودھ، انڈے، مچھلی، سبزیاں اور میوے
- صرف سبزیاں (کوئی گوشت یا مچھلی وغیرہ نہیں)
- گوشت نہیں کھاتا مگر مچھلی، دودھ اور انڈے
- صرف پودوں سے حاصل شدہ خوراک، جانوروں سے حاصل شدہ خوراک جیسے گوشت، مچھلی، انڈے اور دودھ نہیں کھاتا
- کوئی اور

کوئی اور پوتو یہاں درج کریں

1.6 کیا آپ نے پہلے کبھی آئیوڈین کے بارے میں سنا، پڑھا ہے؟

- ہاں
- نہیں
- مجھے یاد نہیں

اگر آپ کا جواب ہاں میں ہیں تو:

1.6.1 آنیوڈین کے بارے میں آپ نے کہاں سے سنا، پڑھا ہے؟ (جواب ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں).

میڈیا، ٹی وی، اخبار، ریڈیو

سوشل میڈیا، ٹک ٹاک، فیس بک، انسٹا گرام، سنیپ چیٹ، یوٹیوب

سکول یا یونیورسٹی

تحقیقی مقالے سے

ڈاکٹر، نرس، ماہر غذائیت سے

دوستوں سے

خاندان کے کسی فرد سے

کسی اور سے

کسی اور سے تو یہاں درج کریں

--

آئیوڈین آگاہی سوال نامہ

مندرجہ ذیل سوالات مختلف اقسام کے خوراک کے بارے میں آپ کے ترجیحات ، آراء اور علم کے بارے میں ہیں۔ تمام سوال آرام سے پڑھ لیں اور اپنے جوابات لکھیں۔ ان میں کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہے۔ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو برابے کرام اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک کریں۔

2.1 میں اپنی صحت کے لئے یہ ضروری سمجھتا ہوں کہ ...

نہایت اہم	اہم	کچھ حد تک اہم	نہ اہم نہ ہی غیر اہم	قدرے غیر اہم	غیر اہم	نہایت غیر اہم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

اپنی نیند پوری کر لوں

ایسی صحت مند غذا کھاؤں جس میں پروٹین، آئرن، وٹامن ڈی اور آئیوڈین شامل ہوں

اپنا وزن بڑھنے نہ دوں

اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھوں

2.2 آپ اپنی غذا میں کن اجزاء کو اہم سمجھتے ہیں؟

مجھے معلوم نہیں	نہایت غیر اہم	غیر اہم	قدرے غیر اہم	نہ اہم نہ ہی غیر اہم	کچھ حد تک اہم	اہم	نہایت اہم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وٹامن ڈی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آرن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آئیوڈین
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کیفین
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زنک

2.3 آپ کے خیال میں یہ کتنا ضروری ہے کہ حاملہ خواتین مندرجہ ذیل اجزاء کو اپنی خوراک میں شامل کریں؟

مجھے معلوم نہیں	نہایت غیر اہم	غیر اہم	قدرے غیر اہم	نہ اہم نہ ہی غیر اہم	کچھ حد تک اہم	اہم	نہایت اہم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وٹامن ڈی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	فولک ایسڈ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شوگر / میٹھا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آئیوڈین
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وٹامن بی 12

2.4 میرے خیال میں میری خوراک میں مندرجہ ذیل اجزاء شامل ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو خوراک کی اجزاء کے بارے میں نہیں معلوم تو برائے مہربانی ”مجھے معلوم نہیں“ پر ٹک لگائیں۔

بہت زیادہ اتفاق	متفق	کچھ حد تک متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	غیر متفق	مضبوط غیر متفق	مجھے معلوم نہیں
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.5 مندرجہ ذیل میں سے ہر سوال کے لیے برائے مہربانی ظاہر کریں کہ آپ متفق ہیں یا غیر متفق۔

بہت زیادہ اتفاق	متفق	کچھ حد تک متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	غیر متفق	مضبوط غیر متفق	مجھے معلوم نہیں
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

میرے خیال میں آئیوڈین میری صحت کے لیے درکار ہے۔

میرے خیال میں مناسب آئیوڈین کھانا صرف تھائیورائڈ بیماری والے مریضوں کے لیے اہم ہے۔

میرے خیال میں جو خواتین حاملہ ہونا چاہتی ہیں ان کو آئیوڈین ملا نمک سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مندرجہ ذیل سوالات کا اپنے بہترین معلومات کے مطابق جواب دیں۔ اگر آپ کسی جواب کے بارے میں یقینی نہیں ہیں تو برائے مہربانی اندازہ نہ لگائیں۔ بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ یا ”مجھے پتہ نہیں“ پر ٹک کریں۔

2.6 کیا آپ جانتے ہیں، آئیوڈین کیا ہے؟

ہاں

نہیں

مجھے یاد نہیں

2.7 آئیوڈین جسم میں کس لیے ضروری ہوتے ہیں؟

جواب ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں

غذا اچھی طرح ہضم ہونے کے لیے

نابینائی سے بچنے کے لیے

حمل کے دوران بچے کو صحت مند رکھنے کے لیے

دانت اور ہڈیوں کی طاقت کے لیے

بچوں کی صحت مندانہ پرورش کو یقینی بنانے کے لیے

بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے کے لیے

مجھے نہیں معلوم۔

2.8 مندرجہ ذیل اجزاء میں سے کون کون سے خوراک میں آئیوڈین کے بہترین ذرائع ہیں؟

جواب ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

گوشت اور گوشت بنی چیزیں

انڈے

بریڈ، ڈبل روٹی

سیرنیل

دودھ اور دودھ سے بنی چیزیں

مچھلیاں

پھل اور سبزیاں

آلو

سبزیوں کا تیل

آئیوڈین ملے گولیاں اور کیپسول وغیرہ

سرخ نمک

آئیوڈین ملا نمک

مجھے معلوم نہیں

2.9 ہر سوال کے بارے میں صحیح جواب لکھیں۔

ہاں نہیں مجھے معلوم نہیں

ہر قسم کی نمک میں آئیوڈین شامل ہوتا ہے۔

عام نمک کے مقابلے میں آئیوڈین ملا نمک صحت کے لیے کم مضر ہے۔

عام نمک کے مقابلے میں آئیوڈین ملا نمک سے حاملہ ہونے میں رکاوٹ بنتا ہے۔

2.10 آئیوڈین کی کتنی مقدار ماہرین (ڈاکٹرز) تجویز کرتے ہیں۔ بڑوں اور نوجوانوں کے لیے سوائے ان خواتین کے جو حاملہ ہوں۔

<input type="checkbox"/>	80-100 مائیکروگرام / روزانہ
<input type="checkbox"/>	130-150 مائیکروگرام / روزانہ
<input type="checkbox"/>	180-200 مائیکروگرام / روزانہ
<input type="checkbox"/>	230-250 مائیکروگرام / روزانہ
<input type="checkbox"/>	330-350 مائیکروگرام / روزانہ
<input type="checkbox"/>	600 مائیکروگرام / روزانہ
<input type="checkbox"/>	1000 مائیکروگرام / روزانہ
<input type="checkbox"/>	مجھے نہیں معلوم

2.11 جسم کے لیے نہایت کم آئیوڈین استعمال کے مضر اثرات کیا ہو سکتے ہیں؟
جواب ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

<input type="checkbox"/>	گلے میں سوجن
<input type="checkbox"/>	بچوں کی نمو اور پرورش میں کمزوری
<input type="checkbox"/>	کمزور قوتِ مدافعت
<input type="checkbox"/>	تھائیرائیڈ میں خلل (جیسا کہ ہائپو اور ہائپر تھائیرائیڈزم)
<input type="checkbox"/>	حمل میں پیچیدگی، پیدائشی کمزوریاں
<input type="checkbox"/>	نابینا پن
<input type="checkbox"/>	کوئی نہیں
<input type="checkbox"/>	مجھے نہیں معلوم

2.12 کیا بہت زیادہ مقدار میں آئیوڈین کا استعمال صحت کے لیے مضر ہے؟

<input type="checkbox"/>	ہاں
<input type="checkbox"/>	نہیں
<input type="checkbox"/>	مجھے نہیں معلوم

مندرجہ ذیل سوالات کا اپنے بہترین معلومات کے مطابق جوابات دیں۔ اگر آپ کسی جواب کے بارے میں یقینی نہیں ہیں تو برائے مہربانی اندازہ نہ لگائیں۔ بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ یا ”مجھے پتہ نہیں“ پر ٹک کریں
2.13 خواتین کے لیے آئیوڈین کا صحیح مقدار میں استعمال کرنا کب ضروری ہوتا ہے؟

ہاں	نہیں	مجھے نہیں معلوم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
جس وقت خواتین حاملہ ہونے کا فیصلہ کر لیں		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
جس وقت خواتین کو معلوم ہو جائے کہ اُن کا حمل ٹھہر چکا ہے		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
حمل کے چھ ماہ کے دوران		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
روزمرہ کی زندگی میں حمل کے بغیر یا جب وہ حاملہ ہونا چاہتی ہوں		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.14 ماہرین حاملہ خواتین کو روزانہ کی بنیاد پر آئیوڈین کی کتنی مقدار کھانے کا مشورہ دیتے ہیں؟

<input type="checkbox"/>	75 مائیکروگرام/روزانہ
<input type="checkbox"/>	100 مائیکروگرام/روزانہ
<input type="checkbox"/>	140 مائیکروگرام/روزانہ
<input type="checkbox"/>	175 مائیکروگرام/روزانہ
<input type="checkbox"/>	200 مائیکروگرام/روزانہ
<input type="checkbox"/>	250 مائیکروگرام/روزانہ
<input type="checkbox"/>	600 مائیکروگرام/روزانہ
<input type="checkbox"/>	1000 مائیکروگرام/روزانہ
<input type="checkbox"/>	مجھے نہیں معلوم

2.15 کیا حمل ٹھرتے وقت جسم میں آئیوڈین کا مقدار کم ہونا خطرے کا باعث بن سکتا ہے؟

- نہیں، کیونکہ بچہ اپنی ضرورت کے مطابق آئیوڈین کی مقدار کو خود حاصل کر لیتا ہے
- نہیں کیونکہ حمل کے شروع میں آئیوڈین کی اتنی ضرورت نہیں ہوتی
- ہاں، مگر حمل کے آخری دنوں میں
- ہاں، بچے کی صحت پر آئیوڈین کی کمی کا اثر حمل کے شروع سے اثر انداز ہونا شروع ہوجاتا ہے
- مجھے نہیں معلوم

2.16 مندرجہ ذیل میں سے کتنی مقدار جسم میں آئیوڈین کی ضرورت کو پورا کر سکتا ہے؟

- دودھ (250 ml) ایک کپ
- ایک حصہ (200 g) مرغی
- مچھلی جس میں آئیوڈین ملا نمک شامل ہو (150 g)
- چاول (100 g)
- مجھے نہیں معلوم

2.17 کون سی خوراک آپ کے جسم کو مناسب مقدار میں آئیوڈین مہیا کرتی ہے؟

- بڑے گوشت کا حلیم عام نمک میں بنا ہوا
- آئیوڈین ملا نمک میں بنی دال
- چکن تکہ
- مجھے نہیں معلوم

2.18 حاملہ خاتون جسم میں آئیوڈین کی مقدار کے بارے میں فکر مند رہتی ہے، آپ ایسی خاتون کو کیا مشورہ دیں گے کہ انہیں اپنے جسم میں آئیوڈین کی مقدار پورا کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

جواب ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں

- مچھلی سے اجتناب کرے
- آئیوڈین ملا نمک استعمال نہ کرے بلکہ عام سرخ نمک استعمال کرے
- ایسی خاتون کو دودھ، دہی وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔
- ایسی خاتون کو دودھ، دہی وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔
- ایسی خاتون آئیوڈین ملا نمک استعمال کرنے کے بجائے عام نمک کا استعمال کرے
- ایسی خاتون کو مچھلیاں، میوے اور سبزیاں استعمال کرنی چاہیے
- مجھے نہیں معلوم

2.19 آئیوڈین ملا نمک ہمارے قریب کی دکان میں دستیاب ہوتا ہے۔

ہاں

نہیں

مجھے نہیں معلوم

2.20 آپ روزانہ کتنا اپنی مرضی کا خوراک کھاتے ہیں؟

- میں مکمل طور پر اپنی مرضی کا خوراک کھاتی ہوں
- مجھے اپنی خوراک پر کافی کنٹرول حاصل ہے
- مجھے کچھ کنٹرول حاصل ہے
- گزارہ ہوجاتا ہے
- تھوڑی تھوڑی اپنی مرضی چلتی ہے
- میری اپنی مرضی بہت کم چلتی ہے
- میری کوئی مرضی نہیں چلتی

2.21 ہر سوال کے بارے میں بتائیں کہ آپ کس حد تک متفق ہیں؟

مجھے معلوم نہیں	مضبوط اختلاف	اختلاف	کچھ حد تک اختلاف	نہ متفق نہ اختلاف	کچھ حد تک متفق	متفق	مضبوط متفق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
میں کمزور مالی حالت کی وجہ سے آئیوڈین والا خوراک جیسا کہ مچھلی، دودھ اور آئیوڈین ملا نمک نہیں استعمال کر سکتا۔							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
کبھی کبھی مجھے اپنی مرضی کا خوراک مل جاتا ہے۔							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
مجھے اپنے خاندان کی طرف سے مناسب خوراک کھانے میں کافی مدد ملتی ہے۔							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
جب میں دوستوں کے ساتھ ہو تو مجھے صحت مند خوراک کھانے میں دشواری پیش آتی ہے							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.22 آج کل صحت بخش خوراک کے بارے میں کافی زیادہ معلومات دستیاب ہیں۔ آپ متعلقہ خوراک کے حوالے سے معلومات کتنے اچھے طریقے سے حاصل کرتے ہیں؟

- نہایت پیسے طریقے سے
- برے طریقے سے
- نہ اچھے نہ برے
- اچھے طریقے سے
- بہت اچھے طریقے سے
- بہترین طریقے سے
- مجھے ان باتوں میں کوئی دلچسپی نہیں ہے

2.23 آپ کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو جانچنا کتنا آسان ہے:

بہت مشکل ہے مشکل ہے تھوڑا مشکل ہے نہ آسان نہ مشکل کچھ حد تک آسان آسان بہت آسان

کیا آپ آسانی سے جان سکتے ہیں کہ کچھ عرصے کے بعد آپ کی کھانے کی عادت آپ کی صحت پر کیسے اثر انداز ہو گی؟

-

آپ کتنی آسانی سے یہ جان سکتے ہیں کہ کوئی نسی کھانے کی چیز صحت مند غذاء کے لیے اہم ہے؟

-

2.24 آئندہ میں مندرجہ ذیل اشیاء کھانے کی کوشش کروں گا۔۔۔

مضبوط غیر متفق	غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	کچھ حد تک متفق	متفق	بہت زیادہ اتفاق	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زیادہ سبزیاں
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زیادہ مچھلیاں
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زیادہ انٹے
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	میٹھا کم کھاؤں گا/گی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آئیوڈین ملا نمک استعمال کروں گا/گی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زیادہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پودوں سے کشیدہ مشروبات جیسے جو یا سویا مشروبات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	گوشت کم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ایسی اشیاء جن میں آئیوڈین کا ملاپ ہو

فوڈ فریکوینسی سوالنامہ

مندرجہ ذیل سوالات آپ کی روز مرہ کی خوراک سے متعلق ہیں جب آپ ان سوالات کے جوابات دیں تو آپ اپنے گزشتہ مہینے کی خوراک اور کھانے ذہن میں رکھیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ آپ کی ہر دن کی خوراک ایک جیسی نہیں ہوتی مگر آپ نے جو چیزیں زیادہ تر کھائیں ہیں ان کو مدنظر رکھ کر جوابات دیں۔

3.1 کیا آپ گائے کا دودھ پیتے ہیں؟ (اپنے جوابات میں دودھ سے بنی دیگر چیزیں جیسا کہ پنیر اور دہی وغیرہ شمار نہ کریں)

نہیں

کبھی کبھار

ہاں

3.1.1 مندرجہ ذیل مشروبات میں آپ کتنا گائے کا دودھ استعمال کرتے ہیں؟

ایک دن میں تین سے چار مرتبہ	ایک دن میں دو مرتبہ	ایک دن صرف ایک مرتبہ	ایک ہفتے میں چار سے چھ مرتبہ	ایک ہفتے میں ایک سے تین مرتبہ	کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

سادہ دودھ کا ایک گلاس 200ml تقریباً
صبح ناشتے میں سیریل یا کسی اور خوراک میں
ایک کپ دودھ میں بنی چائے
گائے کے دودھ سے بنی دیگر اشیاء مثلاً چاکلیٹ ملک یا ملک شیک وغیرہ جن میں
200 ملی لیٹر تک کا دودھ ملا ہو
دودھ والی چائے یا کافی (لاٹے، کیپوچینو) یا کوئی اور گرم ڈرننگ جس میں دودھ
شامل ہو۔ 200 ملی لیٹر کی دودھ کی کوئی گرم مشروب

3.2 کیا آپ بھینس کا دودھ پیتے ہیں؟ اپنے جوابات میں دودھ سے بنی دیگر چیزیں جیسا کہ پنیر اور دہی وغیرہ شمار نہ کریں۔

نہیں

کبھی کبھی

ہاں

3.2.1 مندرجہ ذیل مشروبات میں آپ کتنا بھینس کا دودھ استعمال کرتے ہیں؟

ایک دن میں تین سے چار مرتبہ	ایک دن میں دو مرتبہ	ایک دن صرف ایک مرتبہ	ایک ہفتے میں چار سے چھ مرتبہ	ایک ہفتے میں ایک سے تین مرتبہ	کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
-----------------------------	---------------------	----------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

سادہ دودھ کا ایک گلاس 200ml تقریباً

صبح ناشتے میں سیریل یا کسی اور خوراک میں ایک کپ دودھ میں بنی چائے

بھینس کے دودھ سے بنی دیگر اشیاء مثلاً چاکلیٹ ملک یا ملک شیک وغیرہ جن میں 200 ملی لیٹر تک کا دودھ ملا ہو

دودھ والی چائے یا کافی (لاٹے، کیپوچینو) یا کوئی اور گرم ڈرننگ جس میں دودھ شامل ہو 200 ملی لیٹر کی دودھ کی کوئی گرم مشروب

3.3 آپ دہی کا کتنا استعمال کرتے ہیں؟

ایک خوراک 125 سے 150 ملی لیٹر یعنی آدھا پاؤ

کبھی بھی نہیں یا شازو نادر

- 1 سے 3 مرتبہ ہفتے میں
- 4 سے 6 مرتبہ ہفتے میں
- 1 مرتبہ روزانہ
- 2 مرتبہ روزانہ
- 3 سے 4 مرتبہ روزانہ

3.4 آپ کتنی پنیر اور پنیر سے بنی چیزیں کھاتے ہیں؟

ایک خوراک تقریباً دو سلائسز یا ٹکڑے

کبھی نہیں یا شاذ و نادر

- ہفتے میں 1 سے 3 ٹکڑے یا سلائسز
- ہفتے میں 4 سے 6 ٹکڑے یا سلائسز
- دن میں 1 ٹکڑا یا سلائسز
- دن میں 2 ٹکڑے یا سلائسز
- دن میں 3 سے 4 ٹکڑے یا سلائسز یا اس سے بھی زیادہ

3.5 آپ کتنے انڈے کھاتے ہیں؟

بشمول ان انڈوں کے جو آپ سالن یا بیکری کی چیزوں میں کھاتے ہیں۔

کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر

- ہفتے میں 1 سے 3 انڈے
- ہفتے میں 4 سے 6 انڈے
- ہفتے میں 1 سے 2 انڈے
- روزانہ 3 یا 3 سے زیادہ انڈے

3.6 آپ کتنی بار مچھلی یا مچھلی والی چیزیں جیسا کہ فش فیلٹ کھاتے ہیں؟

فش فیلٹ میں انڈس گاروا (شرمابی)، کارپ مچھلی یا دیگر مچھلیاں شامل ہیں۔

- کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں 1 سے 3 مرتبہ
- ہفتے میں 1 مرتبہ
- ہفتے میں 2 سے 3 مرتبہ
- ہفتے میں 4 یا 4 سے زیادہ مرتبہ

3.7 آپ سمندری پودے جیسا کہ ایلچی یا کیلپ وغیرہ کتنی مرتبہ کھاتے ہیں؟

یا ایسی خوراک جس میں سمندری پودے شامل کیے گئے ہوں

- کبھی نہیں یا کبھی کبھار
- مہینے میں 1 سے 3 مرتبہ
- ہفتے میں 1 سے 2 مرتبہ
- ہفتے میں 3 یا 3 سے زیادہ مرتبہ

3.8 آپ کتنی مرتبہ ایسی خوراک کھاتے ہیں جس میں آئیوڈین کے اجزاء شامل ہوں؟

اگر آپ طاقت کی گولیاں یا دوا لیتے ہوں تو برائے مہربانی یہ چیک کریں اس میں آئیوڈین شامل ہے کہ نہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ آئیوڈین کے لیے مختلف نام استعمال کیے جاتے ہیں جیسا کہ Iodine, iodide, potassium iodide, sodium iodide وغیرہ۔ اس میں سمندری پودے کیلپ وغیرہ کے اجزاء شامل نہیں ہوتے جیسا کہ گزشتہ سوال میں پوچھا گیا۔

- مجھے معلوم نہیں
- کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں ایک مرتبہ
- ہفتے میں 2 سے 4 مرتبہ
- ہفتے میں 5 سے 7 مرتبہ

3.9 کیا آپ آئیوڈین ملا نمک کھانے پکانے میں استعمال کرتے ہیں؟

- مجھے نہیں معلوم
- کبھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں کئی بار، لیکن ہمیشہ نہیں
- ہاں، میں ہمیشہ آئیوڈین ملا نمک استعمال کرتا ہوں۔



عملی جائزے کے لیے سوالنامہ (Process Evaluation Questionnaire)

آئیوڈین آگاہی کے سوالنامہ کو پر کرنے کا شکریہ!

انفرادی اور ملازمت سے متعلقہ عوامل اکثر ای یو تھائیورائڈ 2 (Euthyroid-2) کی طرح جدید سائنسی امور کے عمل درآمد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مزید برآں جدید طریقہ کار پر عمل اور کام کی نوعیت کو بدلنا پریشان کن معاملہ ہے اور اس ضمن میں عمل درآمد اکثر مشکل ہوتا ہے۔ مندرجہ بالا مسئلے پر غور کرنے کے لئے اور ای یو تھائیورائڈ 2 کی ریسرچ کی جانچ پڑتال کی خاطر، اور یہ جاننے کے لیے کہ یہ سائنسی تجرباتی مداخلت کچھ جگہوں پر دوسرے مقامات سے زیادہ مفید کیوں ہے۔ ہم آپ سے آپ کے ملازمت کی جگہ کے بارے میں کچھ سوالات کرنا چاہیں گے۔ آپ کے فراہم کردہ معلومات کو صرف اس ریسرچ کی خاطر استعمال کیا جائے گا۔ اور اس سے متعلق آپ کو منیجر یا سوپروائزر کو آگاہ نہیں کیا جائے گا۔

عملی جائزے کے لیے سوالنامہ

1 آپ کیا کام / ملازمت کرتے ہیں؟

- عام امراض کا ڈاکٹر / ماہر امراض باطنیہ
- ماہر امراض نسوان
- اینڈوکرینالوجسٹ (افرازیات)
- نرس
- ماہر غذائیات
- دیگر
- کوئی اور ہوتو یہاں درج کریں

2 کیا آپ کو ای یو تھانیورائٹ 2 مطالعے / ریسرچ میں انٹرویویشن فراہم کرنے کے لیے نئے طور پر ملازمت دی گئی؟

- وضاحت: چند مراکز پر، وہ عملہ جو پہلے سے وہاں کام کر رہا ہے، انٹرویویشن فراہم کرے گا، جبکہ دوسرے مراکز پر صرف انٹرویویشن فراہم کرنے کے لیے نیا عملہ بھرتی کیا جائے گا۔
- ہاں، مجھے اس سائنسی تجرباتی مداخلت پر عمل درآمد کے لیے ملازمت دی گئی
- نہیں، میں پہلے سے ہی اس سائنسی تجرباتی مداخلت یا انٹرویویشن کے مقام پر ملازمت کر رہا تھا

اگر آپ نہیں کا انتخاب کرتے ہیں تو سوال نمبر 3 پر جائیں

3 مندرجہ ذیل سوالات آپ کے کام کے بارے میں عمومی احوال معلوم کرنے کے بارے میں ہیں جو کہ مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت کے عمل درآمد پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ یہ معلومات ای یو تھانیورائٹ 2 سائنسی تجرباتی مداخلت پر عمل درآمد کی جانچ پڑتال کے لیے ہیں۔ ہم آپ کے صحیح جوابات دینے پر نہایت مشکور ہیں۔

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| نہایت غیر مطمئن | کچھ حد تک غیر مطمئن | نہ مطمئن نہ غیر مطمئن | کچھ حد تک غیر مطمئن | نہایت غیر مطمئن |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- مجموعی طور پر آپ اپنی موجودہ ملازمت سے کتنا مطمئن ہے؟

4 برائے مہربانی یہ بتائیں کہ آپ کس حد تک مندرجہ ذیل بیانات کیساتھ متفق ہیں۔

بالکل متفق	متفق	غیر متفق	بالکل غیر متفق	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	میرے اوپر کام کے زیادہ بوجھ کی وجہ سے مسلسل دباؤ ہوتا ہے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مجھے کام کے وقت خلل اور دخل اندازی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	گذشتہ کئی سالوں سے میری ملازمت مشکل ہوتی جا رہی ہے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	میرا سپروائزر اور دیگر سینئر عملہ میرے ساتھ عزت سے پیش آتا ہے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مجھے ملازمت میں ترقی ملنے کا امکان بہت کم ہے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	میری ملازمت کی جگہ پر ناخوشگوار تبدیلی واقع ہوئی ہے یا ہو سکتی ہے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	میری ملازمت محفوظ نہیں ہے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مجھے اپنی کاوشوں کے مطابق مناسب عزت اور احترام ملتا ہے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مجھے اپنی کاوشوں اور کارناموں کی مناسبت سے ترقی ملنے کی قوی امکانات ہیں۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مجھے اپنی کاوشوں اور کارناموں کے حساب سے مناسب تنخواہ ملتی ہے۔

5 ایک مقام پر کام کرنے والے لوگ جتنا اپنے کام کے حوالے سے تبدیلی کے لئے آمادہ رہتے ہیں اس بات کا مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت کے عمل درآمد پر گہرا اثر رہتا ہے نیچے ای یو تھائیوراند 2 انٹروینشن کے انعقاد کے مقام کے کام کے ماحول سے متعلق کچھ بیانات درج ہیں۔ برائے مہربانی بتائیں کہ آپ مندرجہ ذیل بیانات کے ساتھ کتنا متفق ہیں۔
5 جو لوگ یہاں کام کرتے ہیں۔۔۔۔۔

بالکل متفق	متفق	مجھے کچھ معلوم نہیں	غیر متفق	بالکل غیر متفق	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ پر اعتماد ہوتے ہیں کہ جس ادارے میں وہ کام کرتے ہیں وہ لوگوں کی ای یو تھائیوراند 2 (Euthyroid-2) کے عمل درآمد میں دلچسپی بڑھا سکتے ہیں۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ ای یو تھائیوراند 2 کی عمل درآمد کے بارے میں پر عزم ہیں۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ پر اعتماد ہیں کہ وہ ای یو تھائیوراند 2 کے عمل درآمد میں تیزی کے رفتار کا ریکارڈ رکھ سکتے ہیں۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ ای یو تھائیوراند 2 پر عمل درآمد کو پر صورت یقینی بنائیں گے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ اس بات پر مطمئن ہیں کہ ادارہ ان کو ای یو تھائیوراند 2 پر عمل درآمد میں بھرپور تعاون مہیا کرے گا۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت پر عمل درآمد کرانا چاہتے ہیں۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ مطمئن ہیں کہ مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت کے ریسرچ پر کام جاری رہے گا۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ پر اعتماد ہیں کہ مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت پر عمل درآمد کے دوران درپیش آنے والے مسائل کیسے بخوبی نمٹائے جا سکتے ہیں۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ پر عزم ہیں مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت پر عمل درآمد کرانے کے لیے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ مطمئن ہیں کہ باہمی ہم آہنگی سے پیش رفت خوشی اسلوبی سے جاری رہے گا۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت پر عمل درآمد کے لیے ان کے حوصلے بلند ہیں۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وہ مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت کے حوالے سے سیاسی پیچیدگیوں سے اچھے طریقے سے نمٹ سکتے ہیں۔



سوالنامہ ختم ہوا، آپ کے تعاون کا بہت بہت شکریہ

«barcode»