



آگاہی سوالنامہ

T0-2

ای یو تھائیو رائڈ 2 (EUthyroid2) 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 آپ بخوشی ہمارے سوالات کے جواب دیں گے۔ آپ کے جوابات سے ہمیں یہ جاننے میں مدد ملی گی کہ 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۔

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۔

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 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"/>	<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 بڑھانے 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

سیرٹیل

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 قوت 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 ان 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 ٹھہرتے 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 آئیوٹین والا خوراک جیسا کہ مچھلی، دودھ اور آئیوٹین 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 پیورے 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 کو 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؟

کبھی بھی نہیں یا شاذ ونادر	ایک ہفتے میں ایک سے تین مرتبہ	ایک ہفتے میں چار سے چھ مرتبہ	ایک دن صرف ایک مرتبہ	ایک دن میں دو مرتبہ	ایک دن میں تین سے چار مرتبہ
<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

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

- 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
- ہفتے 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 سائن 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 فیٹ کھاتے ہیں؟

فش فیٹ میں انڈس گاروا (شرماہی)، 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
- روزانہ 4 یا 4 سے زیادہ مرتبہ

3.7 آپ سمندری پودے جیسا کہ ایلجی 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؟

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 1 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)

آنیوڈین آگاہی سوالنامہ پُر کرنے پر شکریہ!

ہم یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ ای یوتھائیورائڈ2 سائنسی تجرباتی مداخلت پر عمل درآمد کے لیے ہر مقام اور علاقے میں تیاری کیسی کی گئی ہے۔ اس سلسلے میں ہم آپ سے معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ آپ کی تربیت کیسی کی گئی اور آپ اس سائنسی تجرباتی مداخلت کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ ان معلومات سے ہمیں یہ معلوم ہو سکے گا کہ مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت کن علاقوں میں زیادہ کارآمد ہے بہ نسبت دوسرے جگہوں کے۔ آپ کے دینے گئے جوابات کو صرف مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت کے عمل درآمد کی تیاری کی جانچ پڑتال کے لیے استعمال کئے جائیں گے۔

برائے مہربانی ہر سوال کا بھرپور اخلاص اور سچائی کے ساتھ جواب دیں کہ آپ کا اس کے بارے میں کیا خیال ہے۔

0.1 کیا آپ نے یہ مطالعہ درج ذیل مقامات پر کیا -
مندرجہ ذیل میں سے ایک جواب منتخب کریں:

یونیورسٹی

یعنی کالج

دونوں

1 کیا آپ نے Euthyroid-2 ریسرچ کے طریقہ کار کے معیار (SOPs) کو پڑھا ہے؟

ہاں، سب کے سب

ہاں، کچھ نہ کچھ

نہیں

اگر آپ کا جواب ہاں میں ہے یعنی سب نے سب یا کچھ SOPs پڑھے ہیں تو مندرجہ ذیل سوال 1A پر چلے جائیں۔

اگر آپ کا جواب نہیں میں ہے تو سوال نمبر 1B پر چلے جائیں۔

1A برائے مہربانی ہر سوال کا بھرپور اخلاص اور ایمانداری سے جواب دیں کہ آپ کا
ایس او پیس (SOPs) ----

مکمل متفق

بالکل متفق
نہیں

نہ Euthyroid-2 ریسرچ میں مجھے اپنے کردار اور ذمہ داریوں کو
سمجھنے میں مدد دی

Euthyroid-2 ریسرچ میں حصہ لینے والوں کو سائنسی تجرباتی مداخلت
پہنچانے میں میری مدد کی

مجھے مذکورہ سائنسی تجرباتی مداخلت کے جزئیات جیسا کہ آئیوٹین فیڈ
بیک ٹول، فیکٹ شیٹ، معلوماتی گفتگو اور ویڈیوز وغیرہ کو
سمجھنے میں مدد کی

1B آپ نے طریقہ کار کے معیار (SOPs) کو کیوں نہیں پڑھا؟ اس سوال کا ایک سے زیادہ جواب ممکن ہے۔

میرے پاس وقت نہیں تھا

مجھے پڑھنے کے لیے کوئی SOPs نہیں دیئے گئے

SOPs بہت طویل تھے

کوئی اور وجہ

کوئی اور جو تو درج کریں

2 کیا آپ نے Euthyroid-2 پر بنی تربیتی ویڈیو دیکھی ہے؟

ہاں

نہیں

اگر آپ کا جواب ہاں میں ہے تو سوال نمبر A 2 پر چلے جائیں۔
اگر آپ کا جواب نہیں میں ہے تو مندرجہ ذیل سوال B 2 پر چلے جائیں۔

2A یہ جاننے کے لیے کہ تربیتی ویڈیوز نے آپ کو اس ریسرچ کے لیے تیار کرنے میں کتنی مدد کی۔ ہم آپ سے گزارش کریں گے کہ مندرجہ ذیل سوالات کا دیانت داری کے ساتھ جواب دیجیے کہ آپ اس ویڈیوز سے کتنے مطمئن ہیں۔ مذکورہ ویڈیوز:

مکمل طور پر غیر متفق										مکمل طور پر 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"/>	<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"/>	<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"/>
<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"/>	<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"/>	<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"/>

2B آپ نے تربیتی ویڈیوز کیوں نہیں دیکھیں؟ جواب ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

میرے پاس وقت نہیں تھا۔

میرے پاس ویڈیوز تک رسائی نہیں تھی۔

ویڈیوز زیادہ تھیں یا بہت لمبی تھی۔

تکنیکی وجوہات

کوئی اور

کوئی اور ہو تو درج کریں

3 کیا آپ نے شرکاء کے ساتھ تعلیمی گفتگو کی مشق کے لیے رول پلے ٹریننگ میں حصہ لیا؟

ہاں

نہیں

اگر آپ کا جواب ”ہاں“ ہے تو سوال نمبر 3A پر چلے جائیں۔

اگر آپ کا جواب ”نہیں“ ہے تو سوال نمبر 3B پر چلے جائیں۔

3A یہ سمجھنے کے لیے کہ رول پلے تربیت نے آپ کو اس ریسرچ کے لیے کتنا تیار کیا تھا، ہم چاہیں گے کہ آپ مندرجہ ذیل سوالات کا نہایت ایمانداری کے ساتھ جوابات دیں اور اپنے اطمینان کا اظہار کریں۔

مکمل طور پر غیر متفق										مکمل طور پر 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	رول پلے کے لیے دیا گیا وقت مناسب تھا۔
<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"/>	رول پلے اچھی طرح سے منظم تھا۔
<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"/>	تربیت دینے والے خود تربیت یافتہ تھے۔
<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"/>	تربیت دینے والوں کا حوصلہ بلند تھا۔
<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"/>	رول پلے تربیت کے دوران میرے سارے سوالات کے جوابات دیئے گئے۔
<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"/>	ریسرچ کی معلوماتی گفتگو کو رول پلے میں مشق کرنا بہت فائدہ مند رہا۔
<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"/>	مجموعی طور پر میں رول پلے تربیت سے مطمئن ہوں۔

3B آپ نے رول پلے میں حصہ کیوں نہیں لیا؟
مندرجہ بالا سوال کا ایک سے زیادہ جواب ممکن ہے۔

میرے پاس وقت نہیں تھا۔

مجھے رول پلے میں حصہ لینے کی دعوت نہیں ملی۔

وقت اور تاریخ کا مسئلہ تھا۔

کوئی اور

کوئی اور ہو تو درج کریں

4 کیا آپ نے مریضوں کے ساتھ گفتگو کے لیے تیار کئے گئے چیک لسٹ برائے ہیلتھ کیئر پروفیشنل کو پڑھا ہے؟

ہاں

نہیں

اگر آپ کا جواب ”ہاں“ ہے تو سوال نمبر 4A پر چلے جائیں

اگر آپ کا جواب ”نہیں“ ہے تو سوال نمبر 5 پر چلے جائیں۔

4A یہ جاننے کے لیے کہ رول پلے تربیت نے آپ کو اس ریسرچ کے لیے کتنا تیار کیا۔ ہم چاہیں گے کہ آپ مندرجہ ذیل سوالات کا ایمانداری کے ساتھ جوابات دیں اور اس ضمن میں اپنا اطمینان ظاہر کریں۔
چیک لسٹ برائے ہیلتھ کیئر پروفیشنلز----

مکمل طور
پر غیر
متفق

مکمل
طور پر
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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

میں تمام معلومات موجود ہیں جو کہ مجھے دوسروں تک پہنچانے کے لیے درکار ہیں۔

<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"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

نے اس ریسرچ میں حصہ لینے والوں کو آئیوڈین کی کمی کے بارے میں معلومات فراہم کرنے میں مدد کی۔

<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"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

یہ سمجھنے میں میری مدد دیتا ہے کہ لوگوں کو آئیوڈین کی مناسب خوراک کے بارے کیسے بتایا جائے۔

<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"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

یہ مدد دیتا ہے کہ خواتین کے ساتھ آئیوڈین سے متعلق کار آمد گفتگو کیسے کی جائے۔

<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"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

مجھے یہ حوصلہ ملتا ہے کہ آئیوڈین کو مناسب طریقے سے استعمال کرنے کے بارے میں بتایا جائے۔

<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"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

سے مجھے یہ حوصلہ ملتا ہے کہ کیسے اپنا کردار مزید فعال انداز سے ادا کر کے اس ریسرچ میں حصہ لینے والوں کی آئیوڈین کا استعمال بہتر کیا جائے۔

5 مجموعی طور پر آپ اپنے آپ کو کتنا Euthyroid-2 کو لاگو کرنے کے لیے مستعد پا رہے ہیں؟ مندرجہ ذیل بیانات کی روشنی میں اپنی رائے ظاہر کریں۔

مکمل طور پر متفق	مکمل طور پر غیر 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"/>	<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"/>

میں Euthyroid-2 کو لاگو کرنے کے لیے پوری طرح تیار ہوں۔

اس ریسرچ سے متعلق میرے تمام سوالات تربیت کے دوران کلیئر کئے گئے۔

6 اب ہم آپ سے Euthyroid-2 کے لاگو کرنے سے متعلق کچھ عمومی قسم کے سوالات کرنا چاہتے ہیں۔ برائے مہربانی آپ اپنی ذاتی رائے کا اظہار کریں ہم آپ کی دیانتدارانہ رائے کو سراہتے ہیں۔

مکمل طور پر متفق	متفق	نا متفق نا غیر متفق	غیر متفق	مکمل طور پر غیر متفق	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Euthyroid-2 انٹرویشن / سائنسی تجرباتی مداخلت کا ہو مقصد بہت اہم ہے، کہ خواتین میں آئیوڈین کی کمی کو پورا کیا جائے۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مجھے Euthyroid-2 کے سائنسی تجرباتی مداخلت کے اجزائے ترکیبی پسند ہیں۔
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Euthyroid-2 کا سائنسی تجرباتی مداخلت میرے ملازمت کے لیے بھی کافی اہمیت کا حامل ہے۔

7 کیا اس ریسرچ یا سائنسی تجرباتی مداخلت کے بارے میں آپ کچھ اور کہنا اور بتانا پسند کریں گے؟



سوالنامہ ختم ہوا، آپ کے تعاون کا بہت بہت شکریہ

«barcode»

