



# آگاہی سو النامہ

## T-2

ای یو تھائیورائڈ 2 (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 آپ بخوشی ہمارے سوالات کے جوابات دیں گے۔ آپ کے جوابات سے ہمیں یہ جانچنے میں مدد ملے 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۔

## سماجی و اقتصادی حیثیت

1.1 کیا آپ میں تھائیرو رائڈ سے متعلق مندرجہ ذیل بیماریوں میں سے کوئی ہے؟

مجھے معلوم نہیں

نہیں

ہائپر تھائیرو رائڈزم

ہائپو تھائیرو رائڈزم

گرئیوز بیماری (Graves' disease)

کوئی اور

کوئی اور ہوتو بتائیں

## 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 براہ کرام اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک کریں۔ براہ کرم ہر بیان کے لیے اسی خانے پر نشان لگائیں ، جو آپ پر سب سے زیادہ لاگو ہوتا ہے۔

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"/>						

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؟ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو براہ کرام اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک 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"/>	وٹامن ڈی							
<input type="checkbox"/>	آئرن							
<input type="checkbox"/>	آئیوڈین							
<input type="checkbox"/>	کیفین							
<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؟ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو براہ کرام اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک 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"/>	وٹامن ڈی							
<input type="checkbox"/>	فولک ایسڈ							
<input type="checkbox"/>	شوگر / میٹھا							
<input type="checkbox"/>	آئیوڈین							
<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۔

مجھے معلوم نہیں	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"/>	وٹامن ڈی							
<input type="checkbox"/>	فولاد							
<input type="checkbox"/>	کیفین							
<input type="checkbox"/>	زنک							
<input type="checkbox"/>	آئیوڈین							

2.5 برائے مہربانی مندرجہ ذیل میں سے ہر سوال کے لیے ظاہر کریں کہ آپ متفق ہیں یا غیر متفق۔ اگر آپ کو آئیوڈین ملا نمک کے بارے میں نہیں معلوم تو برائے مہربانی ”مجھے معلوم نہیں“ پر ٹک لگائیں

مجھے معلوم نہیں	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"/>	میرے خیال میں آئیوڈین میری صحت کے لیے درکار ہے۔							
<input type="checkbox"/>	میرے خیال میں مناسب آئیوڈین کھانا صرف تھائیورائڈ بیماری والے مریضوں کے لیے اہم ہے۔							
<input type="checkbox"/>	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 ہوتا ہے؟  
جوابات 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 خوراک کے مندرجہ ذیل اجزاء میں سے کون کون سے آئیوڈین کے بہترین ذرائع ہیں؟

جوابات ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

- |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | گوشت اور گوشت بنی اشیاء             |
| <input type="checkbox"/> | انڈے                                |
| <input type="checkbox"/> | بریڈ، ڈبل روٹی                      |
| <input type="checkbox"/> | سیرنیل                              |
| <input type="checkbox"/> | دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء          |
| <input type="checkbox"/> | مچھلیاں                             |
| <input type="checkbox"/> | پھل اور سبزیاں                      |
| <input type="checkbox"/> | آلو                                 |
| <input type="checkbox"/> | سبزیوں کا تیل                       |
| <input type="checkbox"/> | آئیوڈین ملے گولیاں اور کیپسول وغیرہ |
| <input type="checkbox"/> | سرخ نمک                             |
| <input type="checkbox"/> | آئیوڈین ملا نمک                     |
| <input type="checkbox"/> | مجھے معلوم نہیں                     |

## 2.9 ہر سوال کے بارے میں صحیح جواب لکھیں۔

مجھے معلوم  
نہیں

ہاں

نہیں

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

ہر قسم کی نمک میں آئیوڈین شامل ہوتا ہے۔

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

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

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

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

2.10 ماہرین (ڈاکٹرز) آئیوڈین کی کتنی مقدار 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 |

اگر آپ کسی جواب کے بارے میں یقینی نہیں ہیں تو برائے مہربانی اندازہ نہ لگائیں۔ بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک لگائیں۔

2.13 خواتین کے لیے آئیوڈین کا صحیح مقدار میں استعمال کرنا کب ضروری ہوتا ہے؟

مجھے نہیں  
معلوم

نہیں

ہاں




جس وقت خواتین حاملہ ہونے کا فیصلہ کر لیں




جس وقت خواتین کو معلوم ہو جائے کہ اُن کا حمل ٹھہر چکا ہے




حمل کے چھ ماہ کے دوران




روزمرہ کی زندگی میں حمل کے بغیر یا جب وہ حاملہ ہونا چاہتی ہوں

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

75 مائیکروگرام/ روزانہ

100 مائیکروگرام/ روزانہ

150 مائیکروگرام/ روزانہ

175 مائیکروگرام/ روزانہ

200 مائیکروگرام/ روزانہ

250 مائیکروگرام/ روزانہ

600 مائیکروگرام/ روزانہ

1000 مائیکروگرام/ روزانہ

مجھے نہیں معلوم

### 2.15 کیا حمل ٹہرتے وقت جسم میں آئیوڈین کی 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 چاہیئے؟

جوابات 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 چاہیئے
- اُسے آئیوڈین کے ساتھ فوڈ سپلیمنٹس کی ضرورت کے بارے میں اپنے حفظانِ صحت کی نمائندے سے مشورہ کرنے کی تجویز دیں۔
- ایسی خاتون آئیوڈین ملا نمک استعمال کرنے کے بجائے عام نمک استعمال کرے
- ایسی خاتون کو مچھلیاں، میوے اور سبزیاں استعمال کرنی چاہیئے
- 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 / کھاتا 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"/>	میں کمزور مالی حالت کی وجہ سے آئیوڈین والا خوراک جیسا کہ مچھلی، دودھ اور آئیوڈین ملا نمک استعمال نہیں کر سکتا۔							
<input type="checkbox"/>	کبھی کبھی مجھے اپنی مرضی کا خوراک مل جاتا ہے۔							
<input type="checkbox"/>	مجھے اپنے خاندان کی طرف سے مناسب خوراک کھانے میں کافی مدد ملتی ہے۔							
<input type="checkbox"/>	جب میں دوستوں کے ساتھ ہوں تو مجھے صحت مند خوراک کھانے میں دشواری پیش آتی ہے							

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 ہی برے طریقے سے
- برے طریقے سے
- نہ اچھے نہ برے
- اچھے طریقے سے 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  
بے  
مشکل  
بے  
تھوڑا  
مشکل  
بے  
نہ آسان نہ  
مشکل  
کچھ حد تک  
آسان  
آسان  
بہت  
آسان

کیا آپ آسانی سے جانچ 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 جانچ سکتے  
ہیں کہ کو نسی کھانے کی چیز  
صحت مند غذاء کے لیے اہم ہے؟

-

## 2.24 میں آئندہ 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"/>	زیادہ سبزیاں						
<input type="checkbox"/>	زیادہ مچھلیاں						
<input type="checkbox"/>	زیادہ انڈے						
<input type="checkbox"/>	میٹھا کم کھاؤں گا/گی						
<input type="checkbox"/>	آئیوڈین ملا نمک استعمال کروں گا/گی						
<input type="checkbox"/>	زیادہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء						
<input type="checkbox"/>	پودوں سے کشیدہ مشروبات جیسے جو یا سویا مشروبات						
<input type="checkbox"/>	گوشت کم						
<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 اشیاء 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 ونادر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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 سبیریل 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 (لاتے، 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 اشیاء جیسا کہ پنیر اور دہی وغیرہ شمار نہ کریں۔

- نہیں
- کبھی کبھار
- 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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 (لاتے، 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 (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
- ہفتے میں 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

- 
- 
- 
- 

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)

محترم طلباء!

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ آئیوڈین کے بارے میں ABC تدریسی پروگرام سے لطف اندوز ہوئے ہوں گے۔ ہمارے مطالعے میں مطالعاتی میٹریل (مواد) اور ہمارے طریقہ کار نے کتنا احسن طریقے سے کام کیا، اس کے بارے میں ہم آپ کی آراء اور تجربات کے بارے میں جاننا چاہیں گے۔ آپ کا فیڈبیک ہمیں اس پروگرام کو مستقبل میں طلباء کے لئے اور زیادہ بہتر بنانے میں مدد دے گا۔

اس سوالنامے میں آپ سے اسباق اور مختلف سرگرمیوں کے بارے میں سوالات کیے جائیں گے۔ اس سے ہمیں یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ آپ کو اس میں کیا پسند آیا، کیا آپ کے لئے مددگار ثابت ہوا اور کس میں بہتری لانے کی ضرورت ہے۔ براہ کرم اپنے جوابات میں ممکن حد تک ایسا انداز کا مظاہرہ کریں۔ آپ کے سارے جوابات خفیہ رہیں گے۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی کو یہ پتہ نہیں چلے گا کہ کون سا جواب کس نے دیا ہے۔

آپ کی شمولیت کا شکریہ۔

## 1. تعلیمی مواد

1.1 کیا آپ نے آنیوڈین اور صحت کے بارے میں معلوماتی مطالعے میں حصہ لیا؟

- ہاں
- کچھ حد تک
- نہیں

1.2 کیا آپ کو ”آنیوڈین کے بارے میں ABC“ کتابچے کی اپنی کاپی ملی؟

- ہاں
- ہاں، مگر اب وہ کاپی میرے پاس نہیں ہے
- نہیں
- مجھے نہیں معلوم

1.3 کیا آپ نے ماڈیول A میں دی گئی مشقیں کیں؟ (صفحہ نمبر 16-19)

- ہاں
- کچھ حد تک
- نہیں

1.4 کیا آپ نے ماڈیول B میں دی گئی ایک یا ایک سے زیادہ اسائنمنٹس کیں؟ برائے مہربانی آپ نے جو اسائنمنٹس کیں ان پر نشان لگائیں۔

- B1 آنیوڈین آگاہی سوالنامہ: کمیونٹی سوالنامہ تیار کرنا
- B2 آنیوڈین ڈیٹیکٹو: خاندانی غذائی ریکارڈ کا جائزہ لینا
- B3 آنیوڈین کی ٹریکنگ: عالمی فور ٹیفیکیشن پروگرام کی نقشہ سازی
- B4 آنیوڈین کی تحقیقات مقامی کھانے کے ذرائع کا جائزہ لینا
- B5 آنیوڈین کی موجودگی کا ٹیسٹ ، آنیوڈائزڈ سالٹ ٹیسٹ کٹ کا استعمال کرتے ہوئے

اگر جواب کنندہ نے سوال نمبر 1.4 میں کسی بھی آپشن پر نشان لگایا ہے تو سوال نمبر 1.4A اور 1.4 B پر جائیں اور اگر نہیں دیئے تو سوال نمبر 1.5 پر جائیں

1.4.A کیا آپ نے ماڈیول بی میں اسانمنٹ کے لیے لرننگ پلیٹ فارم پر فراہم کردہ کوئی ایک یا زیادہ آن لائن وسائل استعمال کیے ہیں؟

1 کافی حد تک 2 3 4 5 کبھی بھی نہیں

1.4.B کیا آپ کو ماڈیول 'بی' میں اسانمنٹس مکمل کرنے کے لئے ایک یا زیادہ ہم جماعتوں کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملا؟

ہاں

کافی حد تک

نہیں

اگر آپ نے 1.4B میں 'ہاں' پر نشان لگایا ہے تو براہ کرم 1.4B.1 پر جائیں۔ اگر آپ نے نہیں پر نشان لگایا ہے تو براہ کرم سوال نمبر 1.5 پر جائیں۔

1.4.B.1 مشترکہ تعلیمی سرگرمیاں مزے دار اور متاثر کن تھیں۔

بالکل متفق متفق نہ متفق غیر متفق بالکل غیر متفق

1.5 کیا آپ نے ماڈیول ’سی‘ میں خیالی آنیوڈین مہم کے لئے پوسٹر تیار اور ڈائزین کیا؟

ہاں

کافی حد تک

نہیں

اگر آپ نے 1.5 میں ’ہاں‘ پر نشان لگایا ہے تو براہ کرم 1.5A پر جائیں۔ اگر آپ نے ’نہیں‘ پر نشان لگایا ہے تو براہ کرم سوال نمبر 2.1 پر جاری رکھیں

1.5.A کیا آپ کو پوسٹر ڈیزائن تیار کرنے میں ایک یا زیادہ ہم جماعتوں کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملا؟

ہاں

کافی حد تک

نہیں

1.5.A.1 مشترکہ تعلیمی سرگرمیاں مزے دار اور متاثر کن تھیں۔

بالکل غیر متفق

غیر متفق

نہ متفق نہ غیر متفق

متفق

بالکل متفق

## 2. سیکھنے کا عمل

2.1 کیا آپ نے آنیوڈین کے بارے میں کچھ نیا سیکھا جو آپ پہلے نہیں جانتے تھے۔

ہاں

نہیں

دیگر

دیگر، براہ کرم وضاحت کریں

2.2 استاد کلاس میں سرگرمیوں کی رہنمائی کے لیے اچھی طرح تیار تھا۔

بالکل غیر متفق

غیر متفق

نہ متفق نہ غیر متفق

متفق

بالکل متفق






2.3 براہ کرم درج کردہ بیان (بیانات) کے بارے میں درج ذیل سوالات کے جوابات دیں۔

بالکل نہیں

تھوڑا سا

معتدل مقدار  
میں

بہت زیادہ

زیادہ مقدار میں






ماڈیول ”اے“ کے سبق نے آپ کے سیکھنے میں کتنا حصہ ڈالا؟






کتابچے نے آپ کے سیکھنے میں کتنا حصہ ڈالا؟






ماڈیول ”اے“ میں مشق نے آپ کے سیکھنے میں کتنا حصہ ڈالا؟

اگر آپ نے ماڈیول B میں ایک یا زیادہ اسائنمنٹس مکمل کی ہیں، تو براہ کرم سوال 2.4 کا جواب دیں۔  
اگر آپ نے ماڈیول B میں کوئی اسائنمنٹ مکمل نہیں کی، تو براہ کرم سوال 2.5 کے ساتھ آگے بڑھیں۔

2.4 براہ کرم درج کردہ بیان(بیانات) کے بارے میں درج ذیل سوالات کے جوابات دیں۔

زیادہ مقدار میں	بہت زیادہ	معتدل مقدار میں	تھوڑا سا	بالکل نہیں	
<input type="checkbox"/>	ماڈیول ”بی“ میں اسائنمنٹ نے آپ کے سیکھنے میں کتنا حصہ ڈالا؟				
<input type="checkbox"/>	ماڈیول ”بی“ کے لئے لرننگ پلیٹ فارم پر فراہم کردہ آن لائن وسائل نے آپ کے سیکھنے میں کتنا حصہ ڈالا؟				

اگر آپ نے کوئی پوسٹر تیار اور ڈیزائن کیا ہے، تو براہ کرم سوال 2.5 کا جواب دیں۔  
اگر آپ نے کوئی پوسٹر تیار اور ڈیزائن نہیں کیا، تو براہ کرم سوال 2.6 کے ساتھ آگے بڑھیں۔

2.5 براہ کرم درج کردہ بیان(بیانات) کے بارے میں درج ذیل سوالات کے جوابات دیں۔

زیادہ مقدار میں	بہت زیادہ	معتدل مقدار میں	تھوڑا سا	بالکل نہیں	
<input type="checkbox"/>	ماڈیول سی میں خیالی آئیوڈین مہم کے پوسٹر کے ساتھ کام نے آپ کے سیکھنے میں کتنا حصہ ڈالا؟				
<input type="checkbox"/>	ماڈیول سی کے لیے لرننگ پلیٹ فارم پر فراہم کردہ آن لائن وسائل نے آپ کے سیکھنے میں کتنا حصہ ڈالا ہے؟				

### 3. قابل استعمال ہونا

براہ کرم درج کردہ بیان (بیانات) کے بارے میں درج ذیل سوالات کے جوابات دیں۔

#### 3.1 کتابچہ

بالکل غیر متفق	غیر متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	متفق	بالکل متفق	
<input type="checkbox"/>	کتابچہ سمجھنے میں آسان ہے				
<input type="checkbox"/>	کتابچہ نے آئیوڈین کی کمی کو سمجھنے میں میری مدد کی۔				
<input type="checkbox"/>	کتابچہ نے مجھے اعتماد دیا ہے کہ میں یہ یقینی بنا سکوں کہ میرے جسم کو کافی آئیوڈین ملے۔				
<input type="checkbox"/>	کتابچے کا ڈیزائن میرے لئے پرکشش تھا جیسے کہ تصاویر، رنگوں کی ساختیں۔				

3.2 براہ کرم درج کردہ بیان (بیانات) کے بارے میں درج ذیل سوالات کے جوابات دیں۔

بالکل غیر متفق	غیر متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	متفق	بالکل متفق	
<input type="checkbox"/>	سبق سمجھنے میں آسان تھا۔				
<input type="checkbox"/>	سبق نے آئیوڈین کی کمی کو سمجھنے میں میری مدد کی۔				
<input type="checkbox"/>	سبق نے مجھے اعتماد دیا ہے کہ میں یہ یقینی بنا سکوں کہ میرے جسم کو کافی آئیوڈین ملے۔				
<input type="checkbox"/>	سبق کا ڈیزائن میرے لئے پرکشش تھا جیسے کہ تصاویر، رنگوں کی ساختیں۔				

## 3.3 براہ کرم درج کردہ بیانات کے بارے میں درج ذیل سوالات کے جوابات دیں۔

بالکل غیر متفق	غیر متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	متفق	بالکل متفق	
<input type="checkbox"/>	اسائنمنٹس کے لیے ہدایات واضح اور سمجھنے میں آسان تھیں				
<input type="checkbox"/>	میرے لیے اسائنمنٹس کرنا آسان تھیں				
<input type="checkbox"/>	آن لائن وسائل نے اسائنمنٹس (ماڈیول B یا C) میں میری مدد کی				
<input type="checkbox"/>	تعلیمی پلیٹ فارم کی ساخت واضح اور سمجھنے میں آسان تھی، مثلاً، مجھے جو کچھ تلاش کرنا تھا وہ آسانی سے مل گیا				

## 3.4 کیا آپ نے کسی تکنیکی مسائل کا سامنا کیا، مثلاً لرننگ پلیٹ فارم تک رسائی، آئیوڈین فیڈ بیک ٹول یا کوئی اور؟ تمام متعلقہ ڈبوں پر نشان لگائیں۔

- نہیں مجھے کوئی تکنیکی مسئلہ نہیں آیا
- ہاں، غیر مستحکم انٹرنیٹ کنکشن کی وجہ سے مسائل پیش آئے
- ہاں، میں لرننگ پلیٹ فارم تک رسائی حاصل نہیں کر سکا
- ہاں، میں آئیوڈین فیڈ بیک ٹول تک رسائی حاصل نہ کر سکا
- دیگر
- دیگر، براہ کرم وضاحت کریں:

## 3.5 کیا آپ کے پاس سبق، تدریسی مواد، اسائنمنٹس یا دیگر چیزوں میں بہتری کے لیے کوئی تجاویز ہیں؟



سوالنامہ ختم ہوا، آپ کے تعاون کا بہت بہت شکریہ