



Awareness Questionnaire

T3

ইউথাইরয়েড২ গবেষণায় অংশগ্রহণ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ!

আমরা স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি সম্পর্কিত বিষয়ে আপনার মতামত এবং জ্ঞান সম্পর্কে আরও জানতে আগ্রহী। অতএব, আমরা আশাবাদী যে আপনি এই প্রশ্নাবলীর উত্তর দিয়ে আমাদের সাহায্য করতে আগ্রহী হবেন। আমাদের প্রকল্পটি কতটা কর্তব্যকর হয়েছে এবং কেন কিছু উপাদান আরও ভাল কাজ করতে পারতো তা মূল্যায়ন করতে আপনার উত্তর আমাদের সাহায্য করবে। আপনার উত্তর আমাদের ভুলত্রুটি চিহ্নিত করতে সাহায্য করবে যা আপনার এবং অন্যান্য তরুণ তরুণীদের উপকারে আসতে পারে।

এই জরিপটি **ইউথাইরয়েড২** প্রকল্পের অংশ হিসাবে পরিচালিত হচ্ছে, এবং গবেষণার সমস্ত উত্তরের জন্য কোড নাম দেওয়া হয়েছে এবং গোপনীয়তা আইন অনুসরণ করে পরিচালনা, পর্যবেক্ষণ এবং প্রচার করা হবে।

শিক্ষা সেটিংয়ে আর্থ-সামাজিক অবস্থার প্রভাবলী

১.১২. বর্তমানে আপনার কি থাইরয়েডের নিম্নলিখিত রোগগুলির মধ্যে কোন একটি আছে?

না

হাইপারথাইরয়েডিজম

হাইপোথাইরয়েডিজম

গ্রেভস ডিজিজ

অন্যান্য:

অন্যান্য: (উল্লেখ নির্দিষ্ট / করুন)

আয়োডিন সচেতনতা প্রশ্নাবলী (IAQ)

পরবর্তী প্রশ্নগুলি হল খাদ্য সম্পর্কে আপনার পছন্দ, মতামত এবং জ্ঞান নিয়ে। অনুগ্রহ করে প্রশ্নগুলো মনোযোগ সহকারে পড়ুন এবং উত্তর দিন। এখানে কোন ঠিক বা ভুল উত্তর নেই। আমরা আপনার ব্যক্তিগত উত্তর জানতে আগ্রহী। উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি জানি না" বা "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন।

প্রতিটি বিবৃতির জন্য, অনুগ্রহ করে আপনার কাছে সবচেয়ে বেশি প্রযোজ্য বাক্সটিতে টিক চিহ্ন দিন।

২.১. আমার নিজের সুস্বাস্থ্যের জন্য নিম্নলিখিত বিষয় গুলিকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করি...

	অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ	গুরুত্বপূর্ণ	সামান্য গুরুত্বপূর্ণ	গুরুত্বপূর্ণও নয়, গুরুত্বহীনও নয়	সামান্য গুরুত্বহীন	গুরুত্বহীন	অত্যন্ত গুরুত্বহীন
...পর্যাপ্ত ঘুম	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...বৈচিত্র্যময় এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ যাতে পর্যাপ্ত পুষ্টি উপাদান থাকে (যেমন প্রোটিন, আয়রন, ভিটামিন ডি, আয়োডিন)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

২.২. খাদ্যতালিকায় কোন খাদ্য উপাদানগুলি থাকা আপনি গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেন?

আপনি যদি উপাদানগুলি না জেনে থাকেন, অনুগ্রহ করে "আমি জানি না" তে টিক চিহ্ন দিন।

	অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ	গুরুত্বপূর্ণ	সামান্য গুরুত্বপূর্ণ	গুরুত্বপূর্ণও নয়, গুরুত্বহীনও নয়	সামান্য গুরুত্বহীন	গুরুত্বহীন	অত্যন্ত গুরুত্বহীন	জানি না
ভিটামিন ডি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
আয়রন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
আয়োডিন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ক্যাফেইন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
জিংক	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

২.৩. নিম্নলিখিত উপাদানগুলি গর্ভবতী মহিলাদের খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করার বিষয়টিকে আপনি কতটা গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেন?

আপনি যদি খাদ্য উপাদানগুলি না জেনে থাকেন অনুগ্রহ করে "আমি জানি না" তে টিক চিহ্ন দিন।

	অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ	গুরুত্বপূর্ণ	সামান্য গুরুত্বপূর্ণ	গুরুত্বপূর্ণও নয়, গুরুত্বহীনও নয়	সামান্য গুরুত্বহীন	গুরুত্বহীন	অত্যন্ত গুরুত্বহীন	জানি না
ভিটামিন ডি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ফলিক এসিড	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
চিনি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
আয়োডিন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ভিটামিন বি১২	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

২.৪. আমি আত্মবিশ্বাসী যে আমি আমার খাবারে নিম্নলিখিত খাদ্য উপাদানগুলি যথেষ্ট পেয়েছি:

আপনি যদি খাদ্য উপাদানগুলি না জেনে থাকেন, অনুগ্রহ করে "আমি জানি না" তে টিক চিহ্ন দিন।

	দৃঢ়ভাবে একমত	একমত	সামান্য একমত	সম্মত ও না	দ্বিমত ও না	সামান্য দ্বিমত	অসম্মত	দৃঢ়ভাবে অসম্মত	জানি না
ভিটামিন ডি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
আয়রন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ক্যাফেইন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
জিংক	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
আয়োডিন	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

২.৫. প্রতিটি বিবৃতিতে, আপনি কতটা দৃঢ়ভাবে একমত বা দ্বিমত পোষণ করেন তাতে টিক চিহ্ন দিন।

আপনি যদি আয়োডিন বা আয়োডিনযুক্ত লবণ কি তা না জেনে থাকেন, অনুগ্রহ করে "আমি জানি না" তে টিক চিহ্ন দিন।

	দৃঢ়ভাবে একমত	একমত	সামান্য একমত	সম্মত ও না	দ্বিমত ও না	সামান্য দ্বিমত	অসম্মত	দৃঢ়ভাবে অসম্মত	জানি না
আমি মনে করি যে আয়োডিন আমার স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয়।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
আমি মনে করি যে পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়োডিন গ্রহণ শুধুমাত্র থাইরয়েড রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য প্রযোজ্য।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
আমি বিশ্বাস করি যে গর্ভবতী হতে চাইলে নারীদের আয়োডিনযুক্ত লবণ পরিহার করা উচিত।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

অনুগ্রহ করে প্রশ্নগুলো মনোযোগ সহকারে পড়ুন এবং উত্তর দিন। উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি জানি না" বা "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন।

২.৬. আপনি কি আয়োডিন সম্পর্কে জানেন?

- | | |
|--------------|--------------------------|
| হ্যাঁ | <input type="checkbox"/> |
| না | <input type="checkbox"/> |
| আমার মনে নেই | <input type="checkbox"/> |

২.৭. আপনার শরীরের জন্য আয়োডিন কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন। (একাধিক উত্তর গ্রহণযোগ্য)।

- | | |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|
| স্বাভাবিক মেটাবলিজম বজায় রাখে | <input type="checkbox"/> |
| অন্ধত্ব প্রতিরোধ করে | <input type="checkbox"/> |
| গর্ভাবস্থায় শিশুর সুস্থ বিকাশ ও বৃদ্ধি নিশ্চিত করে | <input type="checkbox"/> |
| হাড় এবং দাঁতের স্বাভাবিক শক্তি বজায় রাখে | <input type="checkbox"/> |
| শিশুদের সুস্থ বিকাশ ও বৃদ্ধি নিশ্চিত করে | <input type="checkbox"/> |
| স্বাভাবিক রক্তচাপ বজায় রাখে | <input type="checkbox"/> |
| আমি নিশ্চিত না | <input type="checkbox"/> |

২.৮. নিম্নলিখিত খাদ্য উপাদানগুলির মধ্যে কোনটি আয়োডিনের ভালো উৎস?

উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন। (একাধিক উত্তর গ্রহণযোগ্য)।

মাংস এবং মাংসজাতীয় পণ্য	<input type="checkbox"/>
ডিম	<input type="checkbox"/>
রুটি	<input type="checkbox"/>
দানাদার খাদ্য (সিরিয়াল)	<input type="checkbox"/>
দুধ এবং দুগ্ধজাত পণ্য	<input type="checkbox"/>
মাছ এবং সামুদ্রিক খাবার	<input type="checkbox"/>
ফল এবং শাকসবজি	<input type="checkbox"/>
আলু	<input type="checkbox"/>
উদ্ভিজ্জ তেল	<input type="checkbox"/>
আয়োডিনযুক্ত গুঁষুধ (যেমন ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল)	<input type="checkbox"/>
হিমালয় পিংক সল্ট	<input type="checkbox"/>
আয়োডিনযুক্ত লবণ	<input type="checkbox"/>
আমি নিশ্চিত না	<input type="checkbox"/>

২.৯. প্রতিটি বিবৃতির জন্য, আপনি কোনটিকে সঠিক উত্তর মনে করেন তা বলুন:

	হ্যাঁ	না	আমি নিশ্চিত না
সব ধরনের লবণে আয়োডিন থাকে।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
সাধারণ লবণের তুলনায় আয়োডিনযুক্ত লবণ আমার জন্য কম স্বাস্থ্যকর।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
সাধারণ লবণের তুলনায় আয়োডিনযুক্ত লবণ মহিলার গর্ভধারণ হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

২.১০. বিশেষজ্ঞরা (WHO) কিশোর এবং প্রাপ্তবয়স্কদের (গর্ভবতী মহিলা ব্যতীত) প্রতিদিন কি পরিমাণ আয়োডিন খাওয়ার পরামর্শ দেন?

উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন।

৮০-১০০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
১৩০-১৫০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
১৮০-২০০ মাইক্রোগ্রাম /দিন	<input type="checkbox"/>
২৩০-২৫০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
৩৩০-৩৫০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
৬০০ মাইক্রোগ্রাম /দিন	<input type="checkbox"/>
১০০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
আমি নিশ্চিত না	<input type="checkbox"/>

২.১১. অপরিষ্কৃত পরিমাণে আয়োডিন গ্রহণের ফলে কি ধরণের স্বাস্থ্য ঝুঁকি হতে পারে?

উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন। (একাধিক উত্তর গ্রহণযোগ্য)।

গলগন্ড বা ঘ্যাঘ হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি (ঘাড় ফুলে যাওয়া)	<input type="checkbox"/>
ভ্রূণ এবং শিশুদের বৃদ্ধি এবং বিকাশ হ্রাস	<input type="checkbox"/>
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস	<input type="checkbox"/>
থাইরয়েড রোগ হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি (যেমন, হাইপো এবং হাইপারথাইরয়েডিজম)	<input type="checkbox"/>
গর্ভাবস্থায় বিকৃতি (জন্মগত ত্রুটি)	<input type="checkbox"/>
অন্ধত্ব	<input type="checkbox"/>
কোনোটিই নয়	<input type="checkbox"/>
আমি নিশ্চিত না	<input type="checkbox"/>

২.১২. অতিরিক্ত পরিমাণে আয়োডিন গ্রহণের ফলে কি স্বাস্থ্য ঝুঁকি হতে পারে?

উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন।

হ্যাঁ	<input type="checkbox"/>
না	<input type="checkbox"/>
আমি নিশ্চিত না	<input type="checkbox"/>

২.১৩. মহিলাদের জন্য কখন পর্যাপ্ত পরিমান আয়োডিন গ্রহণ বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ?

	হ্যাঁ	না	আমি নিশ্চিত না
যে মুহূর্তে তারা সিদ্ধান্ত নেয় তারা গর্ভবতী হতে চায়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
যে মুহূর্তে তারা জানতে পারে যে তারা গর্ভবতী	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
শুধুমাত্র গর্ভাবস্থার প্রথম দুই ট্রাইমেস্টারে (৬ মাস)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
তাদের দৈনন্দিন জীবনে, গর্ভাবস্থা নির্বিশেষে বা গর্ভবতী হতে চাইলে	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

২.১৪. বিশেষজ্ঞরা (WHO) গর্ভবতী মহিলাদের প্রতিদিন কতটুকু পরিমান আয়োডিন খাওয়ার পরামর্শ দেন?

উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন।

৭৫ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
১০০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
১৪০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
১৭৫ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
২০০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
২৫০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
৬০০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
১০০০ মাইক্রোগ্রাম/দিন	<input type="checkbox"/>
আমি নিশ্চিত না	<input type="checkbox"/>

২.১৫. আয়োডিনের ঘাটতি থাকা অবস্থায় (পর্যাপ্ত আয়োডিন না থাকা) গর্ভবতী হলে কি কোন ঝুঁকি আছে?

উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন।

না, কারণ শিশু তার আয়োডিন নিজেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারে

না, কারণ গর্ভাবস্থার শুরুতে আয়োডিন গুরুত্বপূর্ণ নয়

হ্যাঁ, তবে শুধুমাত্র গর্ভাবস্থার শেষে

হ্যাঁ, গর্ভাবস্থার শুরু থেকে আয়োডিনের ঘাটতির কারণে শিশুর বিকাশ এবং বৃদ্ধি প্রভাবিত হতে পারে

আমি নিশ্চিত না

২.১৬. এই খাবারগুলির মধ্যে কোনটি আয়োডিনের দৈনিক চাহিদা পূরণ করতে পারে?

উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন।

এক কাপ (২৫০ মিলি) গরুর দুধ

এক টুকরো (২০০ গ্রাম) মুরগি

এক টুকরো (১৫০ গ্রাম) সামুদ্রিক মাছ, মিঠা পানির মাছ, বা ছোট দেশীয় প্রজাতির মাছ আয়োডিনযুক্ত লবণের সাথে

এক বাটি (১০০ গ্রাম) ভাত

আমি নিশ্চিত না

২.১৭. কোন খাবারটি থেকে পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়োডিন পাওয়া যাবে?

উত্তর নিয়ে অনিশ্চিত থাকলে, অনুমান করে উত্তর দিবেন না। বরং উত্তরের বিকল্প "আমি নিশ্চিত নই" ব্যবহার করুন।

ভাত দিয়ে গরুর মাংসের তরকারি এবং সাধারণ লবণ

ভাতের সাথে মাছ (সমুদ্রের মাছ, মিঠা পানির মাছ, বা ছোট দেশীয় প্রজাতির মাছ) এবং আয়োডিনযুক্ত লবণ

ভাত দিয়ে মুরগির তরকারি এবং আলু

আমি নিশ্চিত না

২.১৮. একজন গর্ভবতী মহিলা আয়োডিন গ্রহণের বিষয়ে নিয়ে উদ্বিগ্ন। গর্ভাবস্থায় তার আয়োডিনের চাহিদা পূরণ নিশ্চিত করতে আপনি তাকে কি পরামর্শ দেবেন?
(একাধিক উত্তর গ্রহণযোগ্য)

- তার খাদ্য তালিকায় বেশি করে মাছ যুক্ত করা।
- আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার বন্ধ করার পরামর্শ এবং এর পরিবর্তে হিমালয় পিংক সল্ট ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া।
- তাকে আরও দুগ্ধজাত খাবার যেমন দই এবং দুধ খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া।
- আয়োডিনযুক্ত খাদ্য পরিপূরকগুলির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে তাকে তার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করার পরামর্শ দেওয়া।
- আয়োডিন যোগ করা নাই এমন লবণের পরিবর্তে আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া।
- তাকে নিয়মিত সামুদ্রিক শৈবাল, ফলমূল এবং শাকসবজি খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া।
- আমি নিশ্চিত না

২.১৯. স্থানীয় সুপার মার্কেটে সচরাচর আয়োডিনযুক্ত লবণ পাওয়া যায়।

- হ্যাঁ
- না
- আমি নিশ্চিত না

২.২০. একটি সাধারণ দিনে, আপনার খাবারের উপর আপনার কতটা নিয়ন্ত্রণ আছে বলে মনে করেন?

- আমার সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ আছে
- আমার অনেক নিয়ন্ত্রণ আছে
- আমার কিছুটা নিয়ন্ত্রণ আছে
- নিরপেক্ষ
- আমার নিয়ন্ত্রণ কম
- আমার নিয়ন্ত্রণ খুব কম
- আমার কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই

২.২১. প্রতিটি বিবৃতির জন্য, আপনি কতটা সম্মত বা অসম্মত তাতে টিক চিহ্ন দিন:

	দৃঢ়ভাবে সম্মত	সম্মত	সামান্য সম্মত	সম্মত ও না অসম্মত ও না	সামান্য অসম্মত	অসম্মত	দৃঢ়ভাবে অসম্মত	আমি জানি না
আমার আর্থিক অবস্থা আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার কেনার সুযোগ সীমিত করে (যেমন, মাছ, দুগ্ধজাত পণ্য, আয়োডিনযুক্ত লবণ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
একটি সাধারণ দিনে খাবার নির্বাচনের ক্ষেত্রে আমার নিয়ন্ত্রণ আছে বলে মনে করি।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার জন্য আমার পরিবারের সমর্থন আছে বলে মনে করি।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
বন্ধুদের সাথে থাকাকালীন স্বাস্থ্যকর খাবার বাছাই করা আমার কঠিন মনে হয়।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

২.২২. আজকাল স্বাস্থ্যকর পুষ্টি সম্পর্কিত অনেক তথ্য পাওয়া যায়। আপনি আপনার জন্য প্রাসঙ্গিক তথ্য নির্বাচন কতটা ভালভাবে করে থাকেন

চমৎকার	<input type="checkbox"/>
খুব ভালো	<input type="checkbox"/>
ভাল	<input type="checkbox"/>
না ভালো না খারাপ	<input type="checkbox"/>
খারাপ	<input type="checkbox"/>
খুব খারাপ	<input type="checkbox"/>
অত্যন্ত খারাপ	<input type="checkbox"/>
আমি এই বিষয়গুলিতে আগ্রহী নই	<input type="checkbox"/>

২.২৩. নিম্নলিখিত দিকগুলি মূল্যায়ন করা আপনার জন্য কতটা সহজ তা নির্ধারণ করুন:

	খুব সহজ	সহজ	মোটামুটি সহজ	না সহজ না কঠিন	মোটামুটি কঠিন	কঠিন	খুবই কঠিন
আপনার স্বাস্থ্যের উপর আপনার খাদ্যাভ্যাসের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব মূল্যায়ন করা আপনার পক্ষে কতটা সহজ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
একটি নির্দিষ্ট খাদ্য একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যের জন্য প্রাসঙ্গিক কিনা তা মূল্যায়ন করা আপনার পক্ষে কতটা সহজ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

২.২৪. এখনকার তুলনায়, আমি আরও বেশি খেতে চাই...

	দৃঢ়ভাবে সম্মত	সম্মত	কিছুটা সম্মত	সম্মতও না অসম্মতও না	কিছুটা অসম্মত	অসম্মত	দৃঢ়ভাবে অসম্মত
...আরও বেশি সবজি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...আরও বেশি মাছ এবং সামুদ্রিক খাবার	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...আরও বেশি ডিম	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...কম মিষ্টি খাবার	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...আরও বেশি আয়োডিনযুক্ত লবণ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...আরও বেশি দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... আরও বেশি উদ্ভিদ-ভিত্তিক নির্যাস পানীয় (যেমন যব বা সয়া পানীয়)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...কম মাংস	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...আরও বেশি আয়োডিনযুক্ত খাদ্য সম্পূরক	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

খাদ্য ফ্রিকোয়েন্সি প্রশ্নাবলী (FFQ)

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি আপনার বিভিন্ন খাবারের সাধারণ ব্যবহারের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। প্রশ্নগুলির উত্তর দেওয়ার সময়, আপনার গত মাসের খাদ্য গ্রহণের তালিকা মাথায় রাখুন। আমরা জানি যে আপনার খাওয়ার অভ্যাস প্রতিদিন পরিবর্তিত হয় তবে আপনার স্বাভাবিক খাদ্য গ্রহণের একটি অনুমানিক চিত্র প্রদান করার চেষ্টা করুন।

৩.১. আপনি কি গরুর দুধ খান? (অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য যেমন পনির এবং দই এর অন্তর্ভুক্ত নয়।)

না	<input type="checkbox"/>
মাঝে মাঝে	<input type="checkbox"/>
হ্যাঁ	<input type="checkbox"/>

যদি 'না' নির্বাচন করে থাকেন তাহলে ৩.২ প্রশ্নে যান।

৩.১.১. আপনি নিম্নলিখিত কি পরিমাণ গরুর দুধ এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত পানীয় গ্রহণ করেন?

	কদাচিৎ বা কখনই না	১-৩ অংশ/সপ্তাহ	৪-৬ অংশ/সপ্তাহ	১ অংশ/দিন	২ অংশ/দিন	৩-৪ অংশ বা তার বেশি/দিন
এক গ্লাস দুধের মতো (এক অংশ = প্রায় ২০০ মিলি)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
সকালে সিরিয়াল, ওটমিল বা পোরিজ (এক অংশ = এক কাপ ১৫০-২০০ মিলি দুধ যোগ করে)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
গরুর দুগ্ধজাত অন্যান্য পানীয় (যেমন, চকোলেট দুধ, হরলিঙ্ক, মিল্কশেক ইত্যাদি) এক অংশ = এক গ্লাস (২০০ মিলি)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
চা, কফি (ল্যাটে, ক্যাপুচিনো) বা অন্যান্য গরম পানীয়তে দুধ একটি অংশ = এক কাপ (২০০ মিলি) একটি গরম পানীয়	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

৩.২. আপনি কি পরিমাণ দই খেয়ে থাকেন?

(এক অংশ = এক পাত্র (১২৫-১৫০ মিলি) দই।)

কদাচিৎ বা কখনই না	<input type="checkbox"/>
১-৩ অংশ/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
৪-৬ অংশ/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
১ অংশ/দিন	<input type="checkbox"/>
২ অংশ/দিন	<input type="checkbox"/>
৩-৪ অংশ বা তার বেশি/দিন	<input type="checkbox"/>

৩.৩. আপনি কি পরিমাণ পনির এবং পনিরজাতীয় দ্রব্য খেয়ে থাকেন?

(এক অংশ = পনিরের ২ টুকরো)

কদাচিৎ বা কখনই না	<input type="checkbox"/>
১-৩ অংশ/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
৪-৬ অংশ/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
১ অংশ/দিন	<input type="checkbox"/>
২ অংশ/দিন	<input type="checkbox"/>
৩-৪ অংশ বা তার বেশি/দিন	<input type="checkbox"/>

৩.৪. আপনি কয়টি ডিম খান?

(রাঁধা এবং বেকিং এ আপনি যে পরিমাণ ডিম ব্যবহার করেন তা অন্তর্ভুক্ত করুন)

কদাচিৎ বা কখনই না	<input type="checkbox"/>
১-৩ ডিম/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
৪-৬ ডিম/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
১-২ ডিম/দিন	<input type="checkbox"/>
৩ বা তার বেশি ডিম/দিন	<input type="checkbox"/>

৩.৫. আপনি কত বার সামুদ্রিক মাছ খেয়ে থাকেন?

(এর মধ্যে মাছের ফিলেট এবং মাছজাতীয় পণ্য অন্তর্ভুক্ত।)

কদাচিৎ বা কখনই না	<input type="checkbox"/>
প্রতি মাসে ১-৩ বার	<input type="checkbox"/>
১ বার/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
সপ্তাহে ২-৩ বার	<input type="checkbox"/>
প্রতি সপ্তাহে ৪ বা তার বেশি বার	<input type="checkbox"/>

৩.৬ আপনি কত বার মিঠা পানির দেশীয় প্রজাতির ছোট মাছ খেয়ে থাকেন?
(যেমন, দার্কিনা, মোলা, ডেলা, টেংরা, পুটি বা কাচকি)

কদাচিৎ বা কখনই না	<input type="checkbox"/>
প্রতি মাসে ১-৩ বার	<input type="checkbox"/>
১ বার/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
সপ্তাহে ২-৩ বার	<input type="checkbox"/>
প্রতি সপ্তাহে ৪ বা তার বেশি বার	<input type="checkbox"/>

৩.৭. আপনি কত বার সামুদ্রিক শৈবাল, কেল্প বা শৈবালজাতীয় খাবার খেয়ে থাকেন?

সামুদ্রিক শৈবাল, কেল্প বা শৈবাল যোগ করা হয়েছে এমন খাদ্য পণ্য এবং ফুড সাপ্লিমেন্ট এতে অন্তর্ভুক্ত।

কদাচিৎ বা কখনই না	<input type="checkbox"/>
প্রতি মাসে ১-৩ বার	<input type="checkbox"/>
১-২ বার/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
৩ বা তার বেশি বার/সপ্তাহে	<input type="checkbox"/>

৩.৮. আপনি কত বার আয়োডিনযুক্ত ফুড সাপ্লিমেন্ট / খাদ্য সম্পূরক ব্যবহার করেন?

আপনি যদি একটি মাল্টিভিটামিন এবং মিনারেল জাতীয় ট্যাবলেট গ্রহণ করে থাকেন, তাহলে এতে আয়োডিন আছে কিনা দেখে নিন। মনে রাখবেন যে আয়োডিন, আয়োডাইড, পটাশিয়াম আয়োডাইড এবং সোডিয়াম আয়োডাইড হিসাবে আয়োডিন লেবেল করা থাকতে পারে। এতে সামুদ্রিক শৈবাল বা কেল্প সাপ্লিমেন্ট অন্তর্ভুক্ত নয় (এটি পূর্ববর্তী প্রশ্নে অন্তর্ভুক্ত)

আমি জানি না	<input type="checkbox"/>
কদাচিৎ বা কখনই না	<input type="checkbox"/>
১ বার/সপ্তাহ	<input type="checkbox"/>
সপ্তাহে ২-৪ বার	<input type="checkbox"/>
প্রতি সপ্তাহে ৫-৭ বার	<input type="checkbox"/>

৩.৯. আপনি কি বাড়িতে রান্না এবং বেক করার জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ (আয়োডিনযুক্ত লবণ হিসাবে লেবেল করা) ব্যবহার করেন?

আমি জানি না	<input type="checkbox"/>
কদাচিৎ বা কখনই না	<input type="checkbox"/>
প্রতি সপ্তাহে বেশ কয়েকবার, কিন্তু সবসময় নয়	<input type="checkbox"/>
হ্যাঁ, আমি সবসময় আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করি	<input type="checkbox"/>

৩.১০. আপনি কত ভাগ আলু (ভাজা, সিদ্ধ বা রান্না করা) খেয়ে থাকেন (খোসা সহ/ খোসা ছাড়া)?

এক অংশ = ১টি মাঝারি আকারের আলু (১৫০-১৭৫ গ্রাম)

কদাচিৎ বা কখনই না

১-৩ অংশ/সপ্তাহ

৪-৬ অংশ/সপ্তাহ

১ অংশ/দিন

২ অংশ/দিন

প্রতিদিন ৩-৪ বার বা তার বেশি

প্রশ্নাবলী এখানেই শেষ। এটি পূরণ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ!