

آئیوڈین کے بارے میں اے بی سی (ABC)

طلباء اور اساتذہ کے لیے ایک معلوماتی گائیڈ



EUthyroid2

آئیوڈین فیڈبیک ٹول

آئیوڈین فیڈبیک ٹول کو انفرادی طور پر پُر کرنے کے لیے پانچ منٹ دیجئے۔



EUthyroid2

آئیوڈین کیوں ضروری ہے؟

ایک ضروری معدنی غذائی جز (essential mineral) کی جب جسم کو ضرورت ہو اور آپ کا جسم اسے پیدا کرنے سے متاثر ہو تو آپ کو اسے اپنی غذا سے حاصل کرنا ہوگا۔

آئیوڈین ایک ضروری معدنی غذائی جز (essential mineral) ہے جو صحت مند زندگی کے لیے جسم میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ آپ کو ہر روز صرف تھوڑی مقدار میں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ہٹائیورائڈ ہارمونز کی پیداوار میں مدد کرتا ہے، جو یہ کنٹرول کرتا ہے کہ آپ کا جسم کتنی تیزی سے توانائی استعمال کرتا ہے۔ یہ ترقی اور متحرک رہنے کے لیے اہم ہے۔ مناسب آئیوڈین کے بغیر آپ کا جسم کام نہیں کر سکتا جیسا کہ اسے کرنا چاہیے، لہذا یہ یقینی بنائیں کہ آپ مناسب مقدار میں آئیوڈین حاصل کر رہے ہیں۔ خوراک میں آئیوڈین کی مناسب مقدار زندگی کے تمام مراحل کے لیے اہم ہے، خاص طور پر بچوں اور ان خواتین کے لیے جو ماں بننے کا ارادہ رکھتی ہوں۔ آئیوڈین پیدائش سے پہلے اور بچپن کے ابتدائی مراحل میں مناسب نشوونما اور سیکھنے کے مراحل کے لئے ضروری ہے۔ پیدائش کے بعد کے مہینوں میں، ماں کا دودھ یا آئیوڈین سپلیمنٹس (supplements) آپ کو مطلوب آئیوڈین فراہم کر سکتا ہے۔ اس کے بعد آپ کو خوراک یا کھانے میں آئیوڈین سے بھرپور مختلف غذائیں تلاش کرنی چاہئیں۔



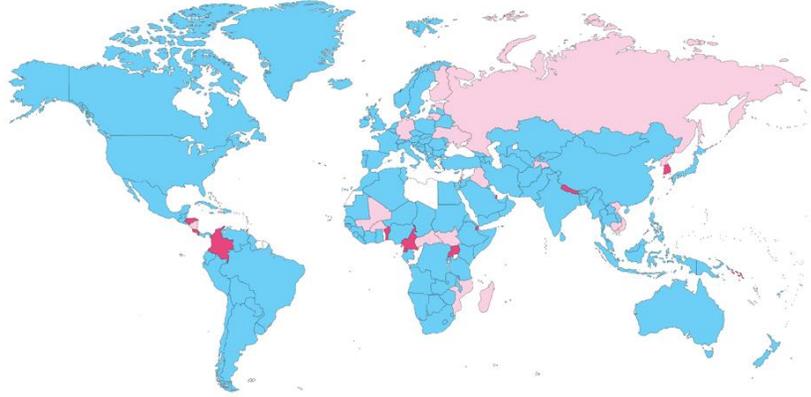
آئیوڈین کیوں ضروری ہے؟

آئیوڈین کی ضرورت پیدائش سے پہلے، بچپن میں اور جب آپ ماں بننے کے لیے منصوبہ بندی (planning) کر رہے ہوں تب بھی ہوتی ہے۔

آپ کو آئیوڈین کی ضرورت ہے:



کیا دنیا کے ہر شخص کو اپنی خوراک میں آئیوڈین تک رسائی حاصل ہے؟

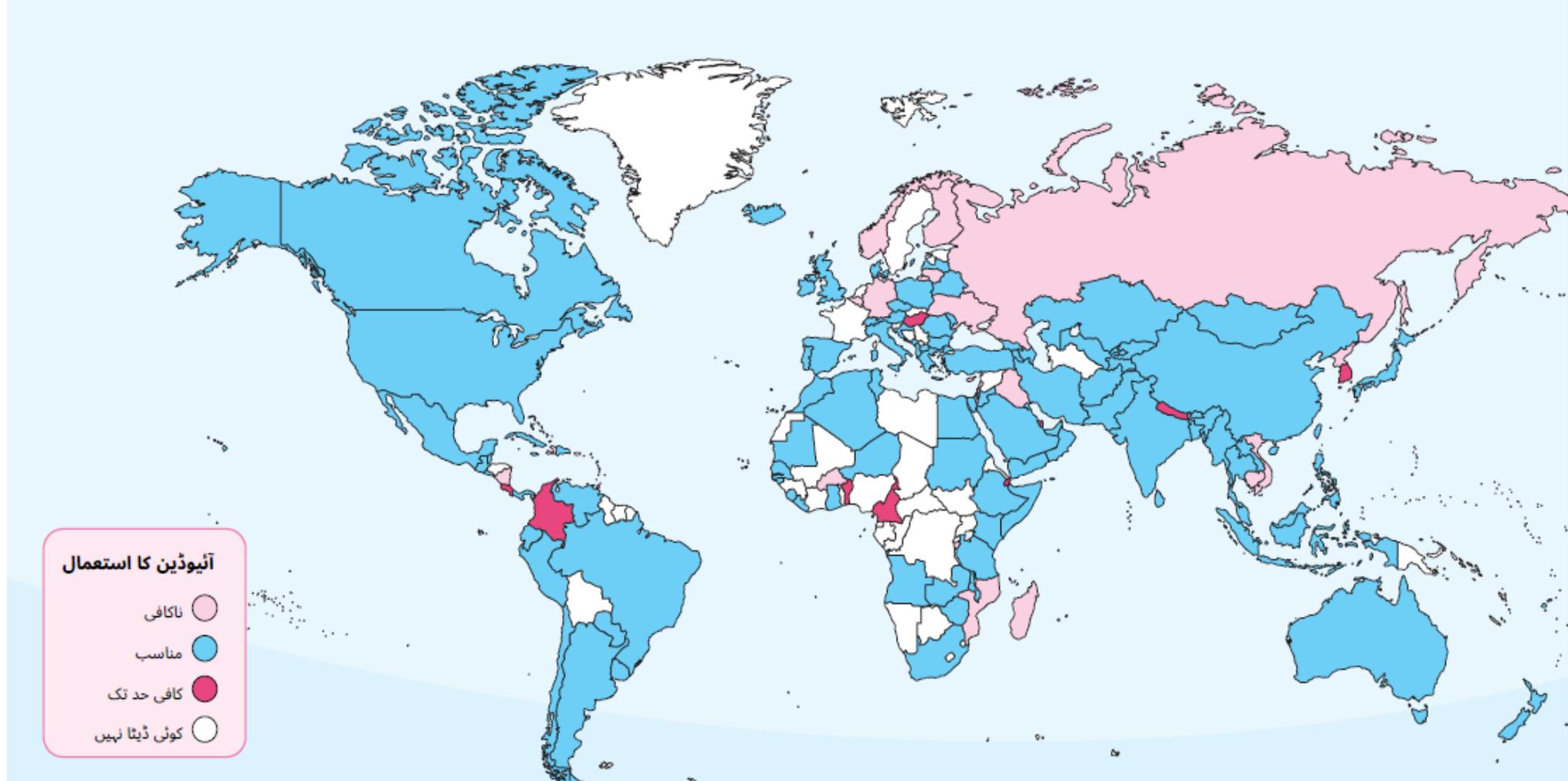


کئی ممالک ایسے ہیں جن میں عام غذا میں مناسب آئیوڈین کی کمی ہوتی ہے۔ حکومتیں قومی یا علاقائی سروے کے دوران پیشاب میں آئیوڈین کی مقدار کی جانچ کر کے آئیوڈین کے تناسب کی نگرانی کرتی ہیں۔

گھریلونمک میں آئیوڈین شامل کرنے کی عالمی مہم کی وجہ سے دنیا کی زیادہ تر آبادی کو آئیوڈین کی کم از کم مقدار تک رسائی حاصل ہے جس کی انہیں ضرورت ہے۔ تاہم، برطانیہ اور جمہوریہ قبرص سمیت کچھ ممالک میں لوگوں کی آئیوڈین ملانمک تک رسائی نہیں ہے۔



آئیوڈین کی شرح جاننے کے لیے نقشے میں اپنے ملک کو تلاش کریں۔



آئیوڈین کی کمی کی تاریخ کیا ہے؟

آئیوڈین کی کمی کی ایک طویل تاریخ ہے۔ 326 قبل مسیح میں سکندر اعظم نے موجودہ پاکستان کے شمالی علاقوں کے رہائشیوں کی گردنیں سو جی ہوئی دیکھی تھیں۔ یہ گلہڑ تھی، آئیوڈین کی کمی کی وجہ سے گردن میں ہتائیورائڈ گلینڈ کی سوجن۔

سوئٹزرلینڈ دنیا کا پہلا ملک تھا جس نے آئیوڈین کی کمی سے نمٹنے کے لیے آئیوڈین ملانمک متعارف کرایا۔ اور یہ سلسلہ پچھلے سو سال سے جاری ہے۔ اس سے پہلے وہاں کے لوگ شدید دماغی کمزوری کے ساتھ ساتھ گٹھلی جیسے مسائل میں مبتلا تھے۔ خاص طور پر وہ علاقے جہاں مٹی اور پودوں میں آئیوڈین کی مقدار کم ہے

دماغی کمزوری: علمی افعال جیسے سیکھنے، سمجھنے، یاد رکھنے، یا مسئلہ حل کرنے میں مشکلات شامل ہیں، یہ کسی فرد کی معلومات کو سمجھنے یا دنیا کے ساتھ عام طریقوں سے تعامل کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔

ت کی کمی اس وقت ہوتی ہے جب اس کی ضرورت کے مطابق اہم وٹامنز اور کہ آئیوڈین میسر نہ ہوں۔

آئیوڈین کی کمی کی تاریخ کیا ہے؟

تقریباً 30 سال پہلے، بین الاقوامی رہنما، نمک کی صنعت اور پوری دنیا کے لوگ نمک کو آئیوڈائز کرنے کی مہم میں اکٹھے ہوئے تھے، جسے یونیورسل سالٹ آئیوڈائزیشن کہا جاتا ہے۔ اس مہم کی بدولت، ہمیں اب زیادہ تر حصوں میں آئیوڈین کی شدید کمی کے آثار نظر نہیں آتے۔ تاہم اب بھی معمولی کمی دیکھنے کو ملتی ہے، زیادہ تر آئیوڈین ملانمک کے استعمال پر توجہ کی کمی اور آئیوڈین سے بھرپور غذائیں نہ لینے کی وجہ سے۔



آئیوڈین: نشوونما اور توانائی کو فروغ دینا:



حقیقت

ھتائیورائڈ ایک تتلی کی شکل کا غدود ہے جو کہ گردن کے سامنے اور لیرنگس (Larynx) کے نیچے ہے۔

ھتائیورائڈ ہارمونز پیدا کرنے کے لئے آپ کو آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے، جو نشوونما اور میٹابولزم کے لئے ضروری ہیں۔ ھتائیورائڈ گلینڈ آپ کی گردن کے سامنے، لیرنگس (larynx) کے نیچے ہے۔ اگر یہ ھتائیورائڈ ہارمونز کی صحیح مقدار پیدا نہیں کر سکتا ہے تو، اس سے صحت پر منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اس کے علاوہ، اگر ھتائیورائڈ گلینڈ کو کافی آئیوڈین نہیں ملتا ہے، تو یہ ھتائیورائڈ کی بیماریوں کا باعث بن سکتا ہے (بہت کم یا بہت زیادہ ھتائیورائڈ ہارمون پیدا ہوتا ہے)۔ چونکہ ھتائیورائڈ ہارمونز میٹابولزم کے لئے اہم ہیں، لہذا آئیوڈین کی کمی جسم کے درجہ حرارت، تھکاوٹ اور وزن کی تبدیلیوں کو منظم کرنے میں مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔



EUthyroid2

حمل میں آئیوڈین: بچے اور اسکی دماغی نشوونما

حمل سے پہلے ہی ضروری ہے کہ اپنی غذا میں مناسب آئیوڈین شامل ہو۔

حمل کے دوران آئیوڈین بہت ضروری ہے کیونکہ یہ ہتھائیورائڈ ہارمونز کی پیداوار میں معاون ہے۔ یہ ہارمونز بچے کے دماغ اور اعصابی نظام کی صحت مند نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ اس طرح، بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ علمی صلاحیتوں، سیکھنے، اور مجموعی صحت کی نشوونما کے لیے بھی آئیوڈین اہم ہے۔



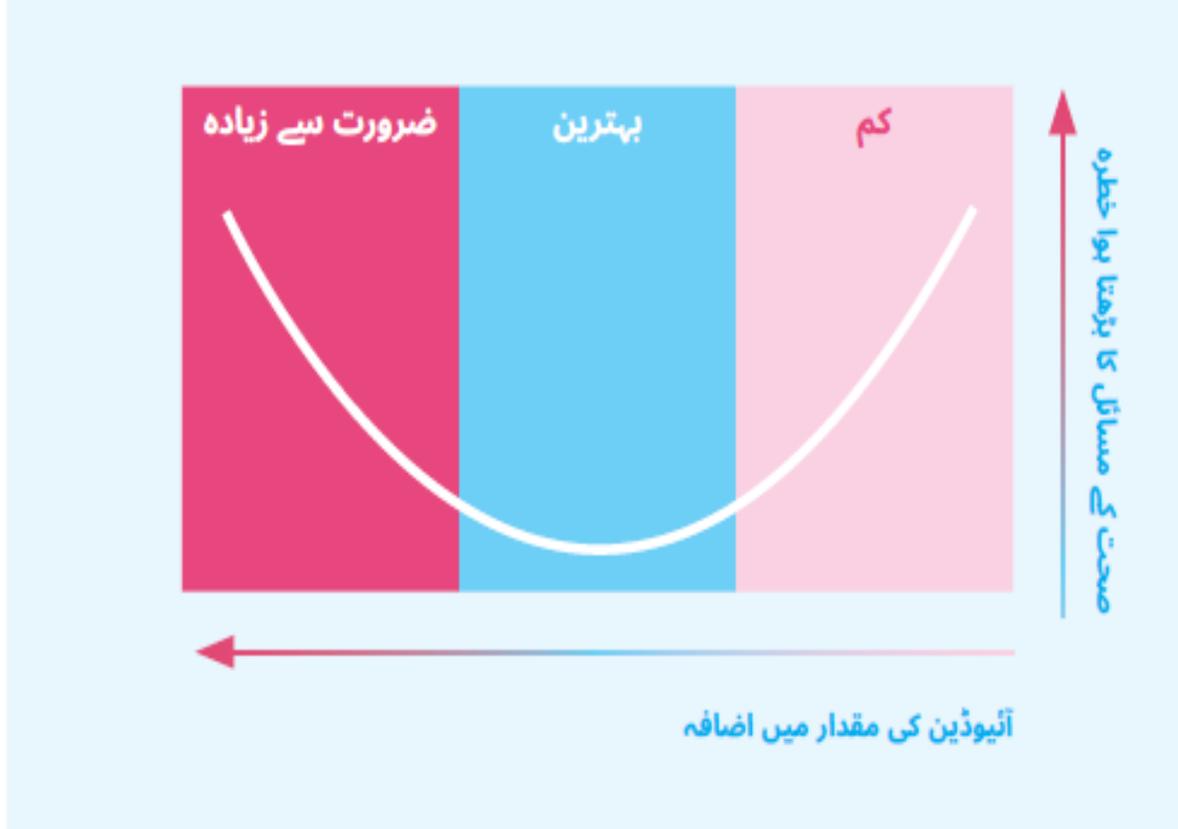
موجودہ دور میں آئیوڈین کی کمی پر توجہ دینا کیوں ضروری ہے؟

گرچہ آئیوڈین کی شدید کمی کی علامات حتم ہو رہی ہیں، مگر معمولی آئیوڈین کی کمی ابھی بھی موجود ہے۔ چونکہ یہ اب کوئی واضح نظر آنے والا مسئلہ نہیں ہے اس لیے بہت سے لوگ اپنی خوراک میں مناسب آئیوڈین رکھنے کی اہمیت کے بارے میں نہیں جانتے۔

آئیوڈین کی کمی آبادی کے تمام گروہوں کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے، اور یہ ذہنی خسرابی کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

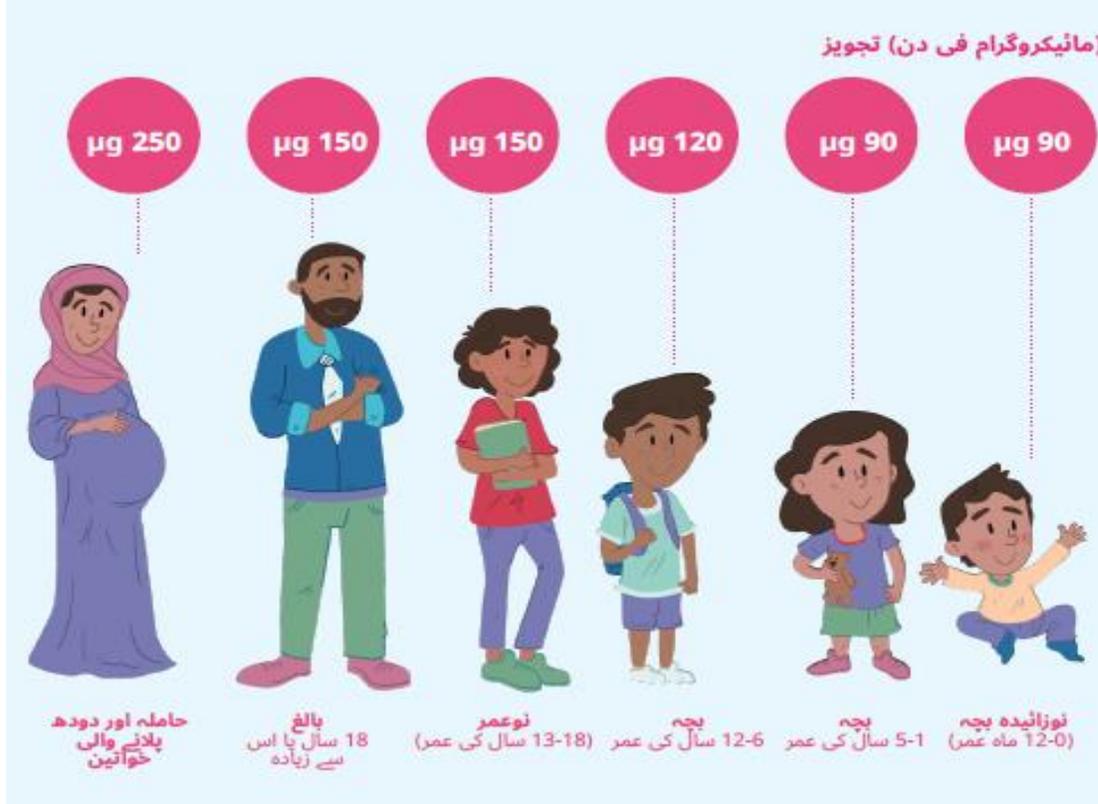


آئیوڈین کی مناسب مقدار لینا صحت کے لیے ضروری ہے۔



اکثر یہ سوچا جاتا ہے کہ اگر آئیوڈین کی تھوڑی سی مقدار انسانی صحت کے لیے ضروری ہے تو آئیوڈین کا زیادہ استعمال اور بھی بہتر ہوگا۔ تاہم ایسا نہیں ہے۔ کئی غذائی اجزاء کی طرح آئیوڈین کی زیادتی بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے اس لیے یہ جاننا اہم ہے کہ اس کی کتنی مقدار کو خوراک کا حصہ بنایا جائے۔ لہذا ضرورت سے زیادہ آئیوڈین کی بجائے مناسب مقدار کو یقینی بنانا صحت کے لیے ضروری ہے۔

تجویز کردہ آئیوڈین کی مقدار - حمل اور دودھ پلانے کے لیے

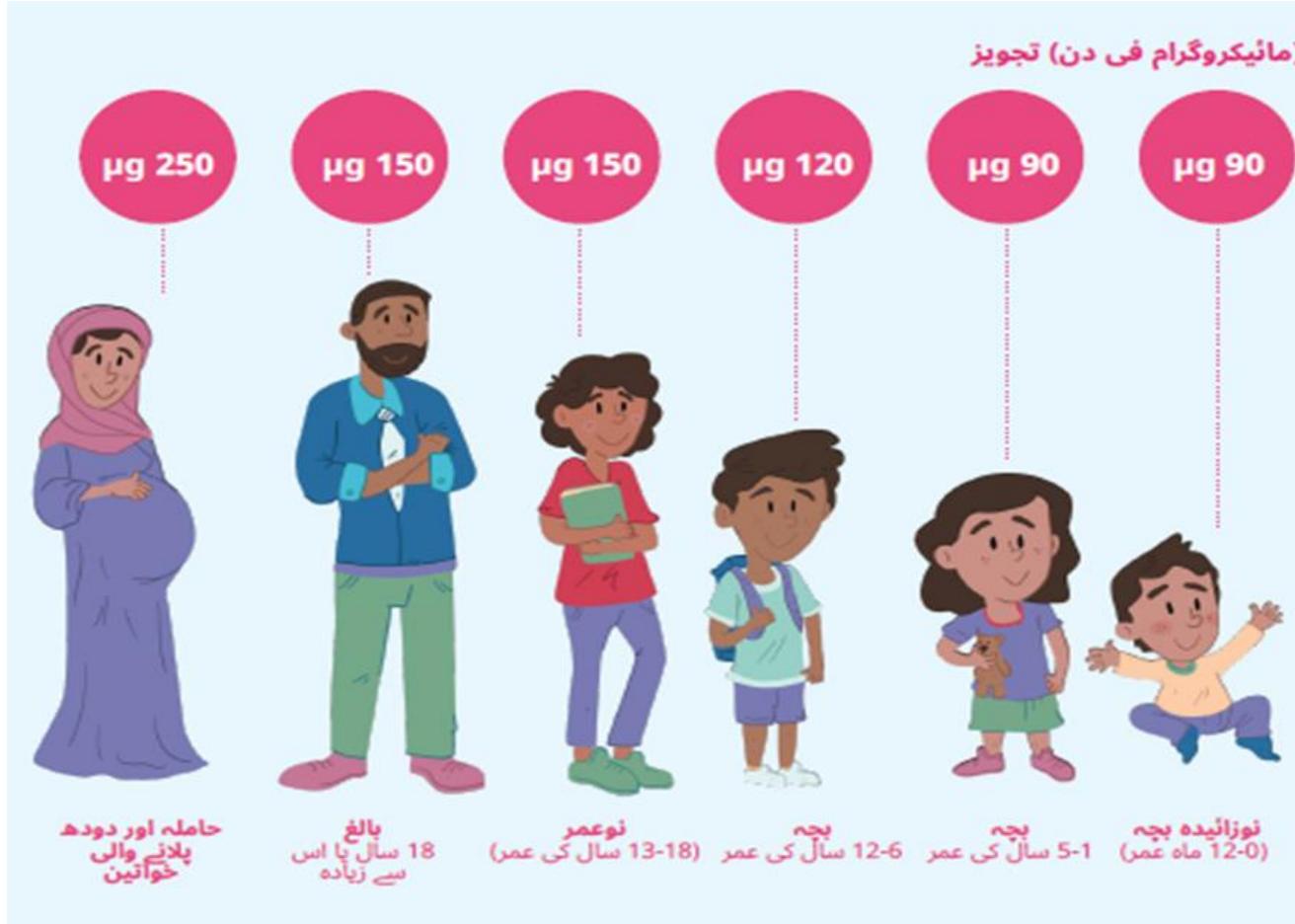


ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) نے 2007 میں یومیہ آئیوڈین کے مقدار کی تجویز پیش کی ہے۔

یہ سفارشات ہتھائیورائڈ ہارمونز کو برقرار رکھنے اور مختلف عمر کے گروپوں اور زندگی کے مراحل کے مجموعی فلاح و بہبود کے لئے ضروری آئیوڈین کی اوسط روزانہ مقدار پر مبنی ہیں۔

تجویز کردہ آئیوڈین کی مقدار

حقیقت

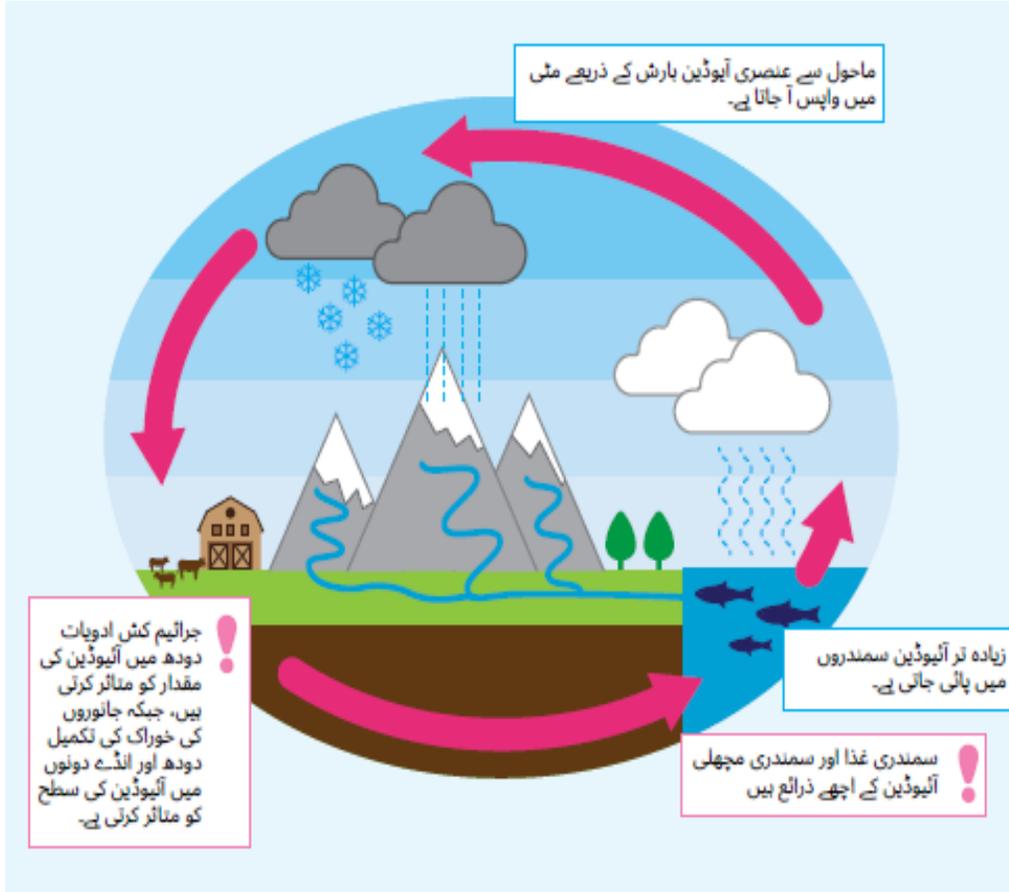


ایک مائیکروگرام (µg) اتنی کم مقدار ہے کہ اس کی وضاحت کرنا مشکل ہے۔ آپ کی ایک دن کی آئیوڈین کی ضرورت بہت کم ہے آپ کو پوری زندگی میں ایک چائے کے چمچ سے بھی کم آئیوڈین کی ضرورت ہے۔

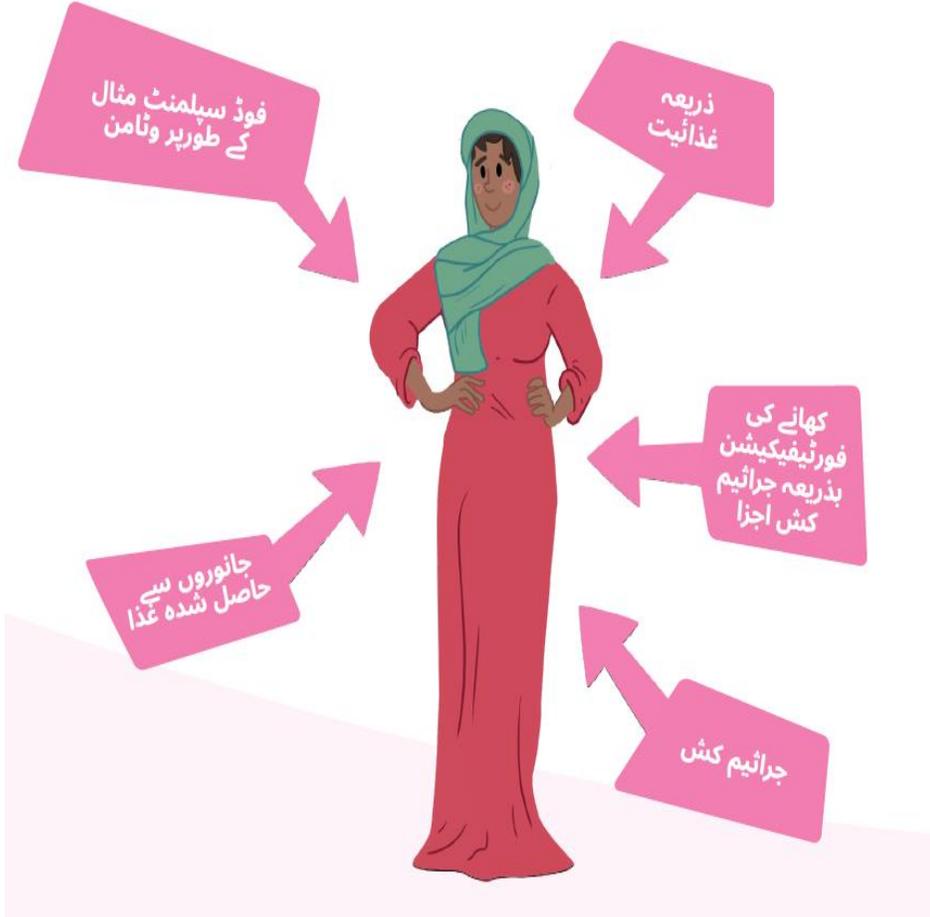


آئیوڈین کا چکر (Cycle)

آئیوڈین کا سفر سمندر سے شروع ہوتا ہے، جہاں مچھلی، شیلفش اور سمندری جاندار اسے سمندر کے پانی سے جذب کرتے ہیں اور سمندر سے آئیوڈین چھوٹے ذروں میں ہوا کے ساتھ مل کر بخارات بن جاتے ہیں۔ جب بارش ہوتی ہے تو ان ذروں سے آئیوڈین دوبارہ زمین میں جذب ہو جاتی ہے۔



آئیوڈین کا چکر (Cycle)

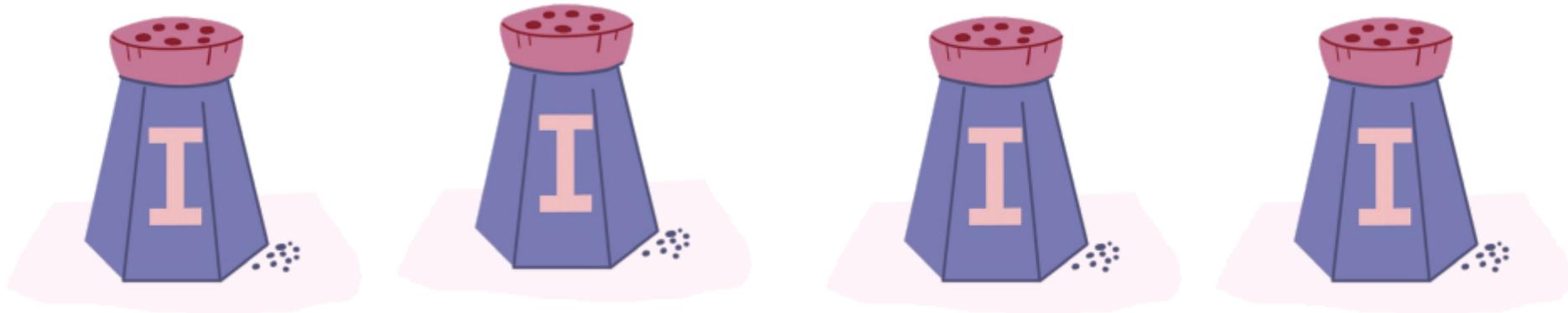


مزید برآں، جانوروں سے حاصل شدہ غذا، کھانے کے ذرائع میں
سالت آکسائیڈیشن (salt iodisation) پروگرام سے قومی ضوابط کے مطابق
غذائوں میں آئیوڈین کا اثر دیکھا جاتا ہے۔ کچھ ممالک میں، آئیوڈین کو
دودھ پلانے کے دوران جراثیم کش اجزاء کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے
اور اس لیے دودھ سے بنی مصنوعات بھی آپ کی خوراک میں آئیوڈین کے
اچھے ذرائع ہیں۔ لہذا، آئیوڈین مختلف طریقوں سے ہمارے خوراک کا حصہ بنتا
ہے۔



مختلف ممالک اس بات کو کیسے یقینی بنائیں کہ لوگ اپنی غذا میں مناسب مقدار میں آئیوڈین لے رہے ہیں؟

اس بات کو یقینی بنانے کے مختلف طریقے ہیں کہ آبادی کو مناسب مقدار میں آئیوڈین مل رہا ہے۔ بہت سے ممالک میں نمک کی آئیوڈینیشن پروگرام ہیں، لیکن ان میں نمک میں کتنی آئیوڈین شامل کی جاتی ہے اس لحاظ سے مختلف ہو سکتے ہیں (یہ اس بات پر منحصر ہے کہ کس ملک میں لوگوں کو آئیوڈین کی کتنی ضرورت ہے)۔ کچھ ممالک میں روٹی اور تیار کھانوں کی تیاری کے لیے آئیوڈین کو نمک میں شامل کرنا ضروری ہے۔ جب دوسرے ممالک میں کئی قسم کے خوراکوں میں یہ خود ہی شامل ہوتا ہے۔



مختلف ممالک اس بات کو کیسے یقینی بنائیں کہ لوگ اپنی غذا میں مناسب مقدار میں آئیوڈین لے رہے ہیں؟



آئیوڈین کو اپنی خوراک میں شامل کرنے کے اور بھی طریقے ہیں۔ جیسے متوازن خوراک، جانوروں سے حاصل شدہ غذا اور کھانے کی پیداوار میں حیران کن اجزاء کا استعمال شامل ہیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ دودھ اور انڈے جیسی خوراک میں آئیوڈین کتنی مقدار میں اور کس شکل میں ہوتی ہے۔ کیونکہ جانور کھاتے ہیں یا کھانا کیسے تیار ہوتا ہے۔ مزید برآں، کچھ ممالک میں آئیوڈین پر مشتمل فوڈ سپلیمنٹس دستیاب ہیں۔

آئیوڈین ملائیمک، غذائی عادات اور مقامی جغرافیہ کے متعلق قانون سازی پر دوسری ممالک میں آئیوڈین کی کمی میں متاثر بن کر تبدیلی کا باعث بن سکتے ہیں۔



آئیوڈین کے ذرائع

خوراک کے ذریعے آئیوڈین کی تجویز کردہ روزمرہ مقدار حاصل کرنے کے لیے کون سی خوراک اور اس کا کتنا حصہ ہونا چاہیے:



کیا نمک ہمارے لیے برا ہے؟



کیا نمک ہمارے لیے برا ہے؟ ڈبلیو ایچ او (WHO) بہترین حکمت عملی اپنا کر نمک میں آئیوڈین شامل کرنے میں مدد کرتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ لوگوں کو مناسب مقدار میں آئیوڈین ملے۔ لیکن ڈبلیو ایچ او یہ بھی سوچتا ہے۔ کہ لوگ نمک کی کتنی مقدار لے رہے ہیں، کیونکہ یہ دیگر صحت کے مسائل جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماری اور فالج کا سبب بن سکتا ہے۔ لوگوں کو واقعی کم نمک کھانے کی ضرورت ہے، لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آئیوڈائزڈ ہے۔



آئیوڈین سے بھرپور کھانے تیار کرنا: ایک گروپ مشق



ایک چھوٹے گروپ کی صورت میں یا دو دو بندے مل کر ایک ساتھ دوپہر کے کھانے کے لیے منصوبہ بنائیں۔

آپ حاملہ / غیر حاملہ خواتین، سبزی خور، اور مکمل سبزی خور کے لیے تین اہم کھانوں کو ترتیب دینے کا بھی انتخاب کر سکتے ہیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ ان کی غذائی ضروریات پوری ہوں۔

اپنے کام کو دوسروں کے سامنے پیش کریں اور اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کریں۔



یاد رکھنے کے نکات

آئیوڈین آپ کی زندگی
بھر کی صحت کے لیے
اہم ہے۔

خوراک میں آئیوڈین
سے بھرپور غذائیں
شامل کریں۔

بہت کم یا بہت زیادہ
آئیوڈین کھانے سے
گریز کریں، توازن
ضروری ہے۔

اگر آپ گائے کے دودھ کی جگہ
سویا یا جئی کی مصنوعات
جیسے پلانٹ پر مبنی
مشروبات استعمال کرتے
ہیں، تو معلوم کریں کہ آیا
اس میں آئیوڈین ہے اور اگر
نہیں تو یہ یقینی بنائیں کہ
آپ کو دوسرے ذرائع سے
آئیوڈین مل رہی ہے۔

حمل سے پہلے اور
دوران حمل مناسب
آئیوڈین بچے کی
دماغی نشونما کے لیے
ضروری ہے۔



حالی جگہ میں پڑ کریں۔

1. آئیوڈین بچے کی _____ نشوونما کے لیے ضروری ہے۔
2. ہتھائیورائڈ ہارمونز _____ میں پیدا ہوتے ہیں؟
3. نوعمری میں آپ کو فی دن یا یومیہ _____ مائیکروگرام آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے۔
4. _____ آئیوڈین کا ایک اچھا سمندری ذریعہ ہیں۔
5. خواتین کو _____ میں زیادہ آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے۔
6. آئیوڈین کی کمی ہتھائیورائڈ کے بڑھنے کا باعث بن سکتی ہے، اسے _____ کہتے ہیں۔



غلطیوں کی نشاندہی کریں:

- آئرن کی کمی کو روکنے کے لیے مناسب آئیوڈین کا استعمال ضروری ہے۔
- خاص طور پر بڑھاپے کے دوران خوراک میں مناسب آئیوڈین کا ہونا ضروری ہے۔
- 100 سال قبل آئیوڈین ملانمک کی عالمی مہم نے بہرے پن کے واقعات کو کم کرنے میں مدد کی۔
- آئیوڈین ملانمک کے علاوہ آئیوڈین کے دیگر اہم ذرائع چاکلیٹ اور چاول ہیں۔



ماڈیول اے کی مشقیں۔

A1: آئیوڈین آپ کے جسم میں کن افعال کو متاثر اور منظم کرتی ہے؟

آپ متعدد انتخاب کی نشان دہی کر سکتے ہیں

خون کی گردش

میٹابولزم

دماغ کی نشوونما، خاص طور پر حمل اور ابتدائی بچپن کے دوران

تولیدی افعال اور بچے پیدا کرنے کی صلاحیت

انس کی افعال

ترقی اور نشوونما، خاص طور پر بچپن اور جوانی کے دوران



ماڈیول اے کے مشقوں کے جوابات۔

A1: آئیوڈین آپ کے جسم میں کن افعال کو متاثر اور منظم کرتی ہے؟

(آپ متعدد انتخاب کی نشان دہی کر سکتے ہیں)

خون کی گردش

میٹابولزم

دماغ کی نشوونما، خاص طور پر حمل اور ابتدائی بچپن کے دوران

تولیدی افعال اور بچپن پیدا کرنے کی صلاحیت

سانس کی افعال

ترقی اور نشوونما، خاص طور پر بچپن اور جوانی کے دوران



ماڈیول اے کی مشقیں

A2: حنالی جگہوں کو پر کریں۔

• خوراک میں آئیوڈین کی ناکافی مقدار ایسی حالت کا باعث بن سکتی ہے جسے

----- کہا جاتا ہے۔

• صفحہ نمبر 10 پر U شکل کا لائن یہ واضح کرتا ہے کہ آپ ----- اور ----- آئیوڈین

بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

• جب حمل کے دوران آئیوڈین کی مقدار بہت کم ہو تو اس کا نتیجہ ----- ہو سکتا ہے۔

اور ناقص ----- ترقی کا باعث بنتا ہے۔



ماڈیول اے کی مشقیں

A3: کون سے کھانے آئیوڈین کے اچھے ذرائع ہیں؟ (آپ ایک سے زیادہ جواب منتخب کر سکتے ہیں)

انڈے

روٹی

اناج

دودھ اور دودھ کی مصنوعات

مچھلی اور سمندری غذا

پھل اور سبزیاں

آلو

سبزیوں کے تیل

آئیوڈائزڈ نمک یا آئیوڈین ملا نمک



EUthyroid2

ماڈیول اے کے مشقوں کے جوابات

A3: کون سے کھانے آئیوڈین کے اچھے ذرائع ہیں؟ (آپ ایک سے زیادہ جواب منتخب کر سکتے ہیں)

✓ انڈے

□ روٹی

□ اناج

✓ دودھ اور دودھ کی مصنوعات

✓ مچھلی اور سمندری غذا

□ پھل اور سبزیاں

□ آلو

□ سبزیوں کے تیل

✓ آئیوڈائزڈ نمک یا آئیوڈین ملانمک



ماڈیول اے کی مشقیں

A4: ڈبلیو ایچ او (WHO) نوجوانوں کو روزانہ کتنی آئیوڈین استعمال کرنے کا مشورہ دیتا ہے؟

100 مائیکروگرام

150 مائیکروگرام

200 مائیکروگرام

250 مائیکروگرام

350 مائیکروگرام

600 مائیکروگرام

1000 مائیکروگرام



ماڈیول اے کے مشقوں کے جوابات

A4: ڈیلیوٹیج او (WHO) نوجوانوں کو روزانہ کتنی آئیوڈین استعمال کرنے کا مشورہ دیتا ہے؟

100 مائیکروگرام

150 مائیکروگرام

200 مائیکروگرام

250 مائیکروگرام

350 مائیکروگرام

600 مائیکروگرام

1000 مائیکروگرام



ماڈیول اے کی مشقیں

A5: ڈبلیو ایچ او (WHO) حاملہ خواتین کو روزانہ کتنی آئیوڈین استعمال کرنے کا مشورہ دیتا ہے؟

75 مائیکروگرام

100 مائیکروگرام

150 مائیکروگرام

175 مائیکروگرام

200 مائیکروگرام

250 مائیکروگرام

600 مائیکروگرام

1000 مائیکروگرام



ماڈیول کے مشقوں کے جوابات

A5: ڈبلیو ایچ او (WHO) حاملہ خواتین کو روزانہ کتنی آئیوڈین استعمال کرنے کا مشورہ دیتا ہے؟

75 مائیکروگرام

100 مائیکروگرام

150 مائیکروگرام

175 مائیکروگرام

200 مائیکروگرام

250 مائیکروگرام

600 مائیکروگرام

1000 مائیکروگرام



ماڈیول اے کی مشقیں

A6: حمل کے دوران آئیوڈین کیوں ضروری ہے؟ (آپ ایک سے زیادہ جواب منتخب کر سکتے ہیں)

یہ بچے کی ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

یہ بچے کے دماغ اور اعصابی نظام کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔

یہ بچے کی مجموعی نشوونما کو یقینی بناتا ہے۔

یہ بچے کے اعضاء اور جلد کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔



ماڈیول اے کے مشقوں کے جوابات

A6: حمل کے دوران آئیوڈین کیوں ضروری ہے؟ (آپ ایک سے زیادہ جواب منتخب کر سکتے ہیں)

یہ بچے کی ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

یہ بچے کے دماغ اور اعصابی نظام کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔

یہ بچے کی مجموعی نشوونما کو یقینی بناتا ہے۔

یہ بچے کے اعضاء اور جلد کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔



ماڈیول بی میں گروپ کا کام

اسائنمنٹ (Assignment) آئیوڈین کی آگاہی: ایک معاشرتی سوالنامہ تیار کرنا

ایک سوالنامہ تیار کرنے کے لیے اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ کام کریں جس میں حنادان اور دوستوں یا معاشرے کے لوگوں سے آئیوڈین کے بارے میں پوچھا جائے کہ آئیوڈین ان کی صحت کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ سوالنامہ کیسے بنایا جائے اور مطالعہ کیسے کیا جائے؟ مزید جاننے کے لیے "آئیوڈین کے بارے میں اے بی سی" کتابچہ ملاحظہ فرمائیں۔



آئیوڈین کی تحقیقات: کھانے کے معتمی ذرائع کے بارے میں جانکاری:

اسائنمنٹ (Assignment)

اپنے معتمی دوکانوں اور بازاروں میں آئیوڈین سے بھرپور غذاؤں کی تلاش کریں۔ کسی ایک سٹور کا انتخاب کر کے مصنوعات کا جائزہ لینے کے بعد نتائج کو درج کرنے کے لیے اپنے گروپ کے ساتھ مسل کر کام کریں اور کلاس کے سامنے اپنے کام کو پیش کریں، متبادل کے طور پر آپ انٹرنیٹ سے مدد لے سکتے ہیں۔ آئیوڈین کی تحقیقات: کھانے کے معتمی ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے "آئیوڈین کے بارے میں اے بی سی" کتابچہ ملاحظہ فرمائیں۔



اسائنمنٹ (Assignment) آئیوڈین کے مقدار کی جانچ: حنادان کے کھانے کا ریکارڈ

آئیوڈین کا خوراک میں ریکارڈ کے لیے اپنے گروپ کے ساتھ مسل کر کام کریں، اس بات پر توجہ مرکوز کریں کہ وہ اپنی خوراک میں آئیوڈین کہاں سے حاصل کرتے ہیں۔ آئیوڈین فیڈبیک ٹول استعمال کریں۔ کھانے کا ریکارڈ کیسے بنایا جائے؟ مزید جاننے کے لیے "آئیوڈین کے بارے میں اے بی سی" کتابچہ ملاحظہ فرمائیں۔



آئیوڈین کی موجودگی کا ٹیسٹ: آئیوڈین ملا نمک:

اسائنمنٹ (Assignment)

آئیوڈین سیز سالٹ کٹ کا استعمال کرتے ہوئے یہ معلوم کریں کہ آپ جو نمک استعمال کر رہے ہیں اس میں آئیوڈین پوٹاشیم آئیوڈائیڈ (KIO₃) کی صورت میں شامل ہے۔ محلول کو نمک کے نمونے میں شامل کریں اور رنگ کی تبدیلی کا مشاہدہ کریں۔ ہر قسم اور اس میں آئیوڈین کی تناسب کا اندازہ لگائیں۔ سالٹ ٹسٹ کٹ کے بارے میں مزید جاننے کے لیے "آئیوڈین کے بارے میں اے بی سی" کتابچہ ملاحظہ فرمائیں۔



اسائنمنٹ (Assignment) آئیوڈین کے تناسب کا جائزہ: عالمی فور ٹیفیکیشن پروگراموں کی نقشہ سازی۔

آپ اور آپ کا گروپ اپنے ملک سمیت مختلف ممالک میں آئیوڈین فور ٹیفیکیشن پروگراموں کا مطالعہ اور موازنہ کریں۔ فور ٹیفیکیشن (Fortification) کے پروگراموں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے "آئیوڈین کے بارے میں اے بی سی" کتابچہ ملاحظہ فرمائیں۔



ماڈیول سی میں گروپ میں کرنے کا کام

اسائنمنٹ (Assignment)

آئیوڈین سے آگاہی کے مہم کے لیے پوسٹرز تخلیق کریں۔ اس پوسٹر کے ذریعے یہ بتانا ہے کہ آئیوڈین کیا ہے اور صحت کے لیے کیوں ضروری ہے؟



مہم کا مقصد لوگوں کو کسی موضوع کے بارے میں آگاہ کرنا اور انہیں ایک خاص طریقے سے کام کرنے کی ترغیب دینا ہے۔ آپ آئیوڈین سے آگاہی کے مہم میں ہم عمر طلبہ کو شامل کر کے انہیں یہ بتائیں کہ آئیوڈین اُن کی صحت کے لیے کیوں ضروری ہے، اور انہیں روزانہ آئیوڈین کی مقدار پر توجہ دینے کے لیے رہنمائی فراہم کریں۔



EUthyroid2