

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد (شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

سستر بہار 2014ء

کورس: صحت اور غذائیت (357)
سطح: انٹرمیڈیٹ

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ السلام علیکم۔

اس ڈاک کے ساتھ آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

- 1- درسی یونٹ (9۲1) ایک کتاب
- 2- امتحانی مشق نمبر 1
- 3- فارم ہائے امتحانی مشق (4 سیٹ)
- 4- رہنمائے طلبہ
- 5- تعلیمی جملی کام کا شیڈول، ریڈیو ٹی وی کے پروگراموں کا اوقات نامہ وغیرہ۔

نوٹ:

بستہ میں شہد کرنا لا میں سے کوئی چیز موصول نہ ہو تو اس کی اطلاع فوراً شعبہ مراسلاتی خدمات علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تاکہ اس کی کوپرا کیا جاسکے۔ یا متعلقہ رجسٹر آفس کا پتہ آپ کے تعارفی پمفلٹ میں دیا گیا ہے اس پر بھی رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد (شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

سطح: انٹرمیڈیٹ

کورس صحت اور غذائیت (357)

رہنمائے طلبہ

پیش لفظ

عزیز طلبہ! السلام علیکم:

امید ہے کہ آپ نے فاصلاتی نظام تعلیم سے واقفیت حاصل کر لی ہوگی۔ اب ہم آپ کو صحت اور غذائیت (357) کے اس کورس کی کامیاب تکمیل کے لیے کچھ رہنما اصول بتائیں گے۔ ان کو رو سے پڑھنے کے بعد توقع کی جاتی ہے کہ آپ اس کورس سے مکمل استفادہ کر سکیں گے۔ ہم جن امور پر روشنی ڈالیں گے وہ درج ذیل ہیں۔

- | | |
|------------------|--|
| 1- کورس کے مقاصد | 4- مطالعہ کا طریقہ کار |
| 2- کورس کی تفصیل | 5- آخری امتحان |
| 3- امتحانی مشقیں | 6- مطالعاتی مرکز میں حاضری کے نظام الاوقات |

1- کورس کے مقاصد

- اس کورس کے اہم مقاصد مندرجہ ذیل ہیں:-
- 1- انسانی صحت اور غذائیت کے تعلق کو واضح کرنا۔
 - 2- جسم میں مختلف غذائی اجزاء کی کمی کے اثرات اور ان سے بچاؤ کی توجیہ دینا۔
 - 3- پاکستان میں موجود غذائیت سے متعلق مسائل کی نشاندہی کرنا اور ان کے مناسب حل تجویز کرنا۔
 - 4- غذائی صفائی اور غذائیت کے باہمی تعلق کو واضح کرنا۔

2- کورس کی تفصیل

2.1- درسی مواد

یہ کورس 9 یونٹوں پر مشتمل ہے۔ پہلے تین یونٹ میں صحت کے لیے غذائیت کی اہمیت کو واضح کیا گیا ہے۔ آخری چار یونٹ غذائی اجزاء سے متعلق امراض سے متعلق ہیں۔ بتایا دو یونٹ صفائی کی اہمیت اور جراثیم سے آلودہ غذا سے پھیلنے والے امراض اور ان سے بچاؤ کے طریقوں کا احاطہ کرتے ہیں۔ تمام یونٹ ایک کتاب کی شکل میں ہیں۔ تمام یونٹ آپ کو دو امتحانی مشقیں سمیت روانہ کئے جائیں گے۔

ہر یونٹ میں عنوانات کے نمبر لگائے گئے ہیں۔ بائیں طرف بڑے عنوانات کا نمبر ہے جبکہ اس کے دائیں طرف عنوانات کے حصے کا نمبر ہے مثلاً 4,3 میں چار کا نمبر سب سے بڑے عنوانات کو ظاہر کرتا ہے اور تین کا مطلب ہے اس عنوان کا تیسرا اہم جزو اشاریے میں ہر عنوان کے سامنے صفحہ دیا گیا ہے جس کا یہ مطلب ہے کہ وہ عنوان یا لفظ اس صفحے پر موجود ہے۔ اس کی مدد سے آپ کسی خاص عنوان کو آسانی سے تلاش کر کے پڑھ سکتے ہیں۔

ہر یونٹ کے شروع میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں تاکہ ان مقاصد کو ذہن میں رکھ کر یونٹ کے مواد کا مطالعہ کریں اور ان کے حصول کی کوشش کریں۔ اکثر یونٹوں میں مختلف مقامات پر خود آزمائی کے سوالات دیئے گئے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ ایک خاص حصے کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ خود اندازہ لگا سکیں کہ آپ نے اس پر کہاں تک عبور حاصل کر لیا ہے۔ ان سوالات کے جوابات ہر یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں اور خود آزمائی کے سوالات کے جوابات کے مطابق نتیجے اور اس کے بعد جوابات سے مقابلہ کیجئے۔ اگر آپ کے کچھ جواب غلط ہوں تو یونٹ کے متعلقہ حصے کو دوبارہ پڑھئے اور اس پر مہارت حاصل کیجئے۔

2.2- ریڈیو اور ٹیلی ویژن پروگرام

مراستق مواد کی وضاحت اور عملی کام کا نمونہ پیش کرنے کے سلسلے میں ریڈیو اور ٹیلی ویژن پروگرام ترتیب دیئے گئے ہیں ان کی تفصیل علیحدہ شکل ہے۔

2.3- جزوقتی معلم

آپ کے علاقے میں جزوقتی معلم مقرر کیے گئے ہیں۔ معلم کا نام اور پتہ علاقائی فزٹریا معلم کی طرف سے علیحدہ ارسال کیا جائے گا۔ معلم آپ کو مطالعہ اور عملی کام میں رہنمائی اور مدد دینے کے لیے ہیں۔ ان کے علم اور تجربے سے فائدہ اٹھائیے۔ آپ کی استثنائی مشقوں کی جانچ پڑتال بھی انہی کے ذمے ہے۔ علیحدہ دوپے گئے نظام اوقات کے مطابق معلم سے مطالعاتی مرکز میں ملاقات کیجئے۔

2.4- مراستق معلم

آپ کے کسی قریبی ادارے میں اگر معلم کا تقرر نہیں ہوا تو ایسی صورت حال میں آپ کے مطالعے میں مدد دینے اور رہنمائی کرنے کے لیے مراستق معلم کا تقرر کیا جائے گا جس کا یہ مطلب ہوگا کہ فاصلہ زیادہ ہونے کی وجہ سے آپ کے لیے بالمشافہ مدد دینا تو شاید ممکن نہ ہو لہذا آپ مطالعے میں پیش آنے والی مشکلات کو لکھ کر بھیجیں اور وہ ڈاک کے ذریعے ہی آپ کی رہنمائی کریں گے۔ استثنائی مشقوں کی جانچ پڑتال بھی مراستق معلم کے ذمے ہوگی۔

3- استثنائی مشقیں

اس کورس میں دو استثنائی مشقیں ہوں گی جنہیں حل کرنا لازمی ہے اور ان میں کامیابی ضروری ہے۔ یعنی مجموعی طور پر ان میں 40 فیصد نمبر حاصل کرنا ضروری ہیں۔ ان کی تفصیل علیحدہ ارسال کی جارہی ہے۔ ہر استثنائی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔ یہ ضرورہ رائج تک معلم کو پہنچائیے تاکہ ہر استثنائی مشق پر دی گئی ہے۔ معلم پندرہ دن کے اندر نامہ استثنائی مشقوں کو جانچنے کے بعد آپ کو واپس کر دیں گے۔ اگر آپ کا نئی مشق اس مہینہ میں نہ ملے تو پھر یا یونٹوں کے علاقائی دفاتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

”استثنائی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ فارم پُر کر کے بھجوانا نہ بھولئے۔“

ہر استثنائی مشق میں یہ بتایا گیا ہے کہ وہ کن یونٹوں پر مشتمل ہے۔ دونوں استثنائی مشقیں مندرجہ ذیل یونٹوں پر مشتمل ہیں۔

یونٹ	استثنائی مشق نمبر
1 سے 3	1
4 سے 7	2

استثنائی مشقوں میں چند سوالات معروضی ہوتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ اس سے منسلک چند اہم باتوں کا خیال رکھا جائے جو مندرجہ ذیل ہیں۔

1- جن سوالات کا جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہوا ان پر نشان واضح طور پر لگائیے۔

- 2- جن سوالات میں غامبی جگہ کو پر کرنا ہوا ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام لیجئے۔
- 3- جن سوالات کے جواب میں نوٹ لکھنا ہے ان میں غیر ضروری وضاحت سے پرہیز کیجئے۔ نوٹ مختصر مگر جامع لکھئے۔

4- مطالعہ کا طریقہ کار

اس کورس کے مطالعہ کے لیے اٹھارہ ہفتے رکھے گئے ہیں۔ انیسویں ہفتے میں اعادہ اور امتحان ہوگا لہذا یہ ذہن میں رکھیں کہ تمام یونٹوں کا گہری نظر سے مطالعہ اور ان میں دیئے گئے عملی کام اٹھارہ ہفتوں میں مکمل کر لیں اس سلسلے میں ذیل میں آپ کی رہنمائی کے لیے یونٹوں کی تقسیم اور ان کے لیے مجوزہ وقت دیا گیا ہے۔

نمبر شمار	یونٹ / عملی کام	مدت مطالعہ
1-	2۲1	تین ہفتے
2-	عملی کام	ایک ہفتہ
3-	5۲3	تین ہفتے
4-	عملی کام / امتحانی مشق نمبر 1	دو ہفتے
5-	8۲6	تین ہفتے
6-	عملی کام / امتحانی مشق نمبر 2	دو ہفتے
7-	یونٹ نمبر 9	ایک ہفتہ
8-	عملی کام	ایک ہفتہ
9-	امتحان کی تیاری	دو ہفتے

- 1- دو امتحانی مشقیں اوپر دیئے گئے نمبر شمار پر مشتمل ہوں گی لہذا ہر امتحانی مشق کے جواب لکھنے سے پہلے ان یونٹوں کا اچھی طرح مطالعہ کر لیں جن سے متعلق سوالات ہیں۔
- 2- اگر آپ کے خود زبانی کے سوالات 80 فیصد تک درست ہیں تو اپنے کام کو تسلی بخش سمجھیں لیکن اس کے باوجود بہتر ہوگا کہ یونٹ کے اس حصے کا دوبارہ مطالعہ کریں جس حصے سے آپ کے جوابات غلط ہوئے ہیں۔
- 3- نئی اصطلاحات کا اچھی طرح ذہن نشین کریں تا کہ خود زبانی کے جوابات تحریر کرتے وقت آپ کو کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

5- فائنل امتحان

کورس کے آخر میں ایک تحریری امتحان ہوگا اور یہ امتحان تمام کورس پر مبنی ہوگا۔ آخری امتحان میں پاس ہونے کے لیے 40 فیصد نمبر درکار ہوں گے لیکن کورس میں پاس ہونے کے لیے امتحانی مشقوں اور آخری امتحان کا مجموعہ 40 فیصد ہونا ضروری ہے۔ امتحانی مشقوں اور آخری امتحان کے نمبروں کی نسبت 60:40 ہے۔

6- مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات

طلبہ جو پہلی معلم سے باثنا فرہمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں ضرور حاضر ہوں۔ حاضری کے لیے نظام الاوقات کا شیڈول ملحدہ پھیلا جا رہا ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد (شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ:

- 1- اگر آپ اپنی امتحانی مشق میں کسی اور کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی جعلی سٹوڈنٹ سے لکھوائیں گے تو آپ سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں، خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلے پر ہو جائے۔
- 2- کسی دوسرے سے ادھار لی گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد کی "مواد کی چوری" Plagiarism پالیسی کے مطابق سزا دی جائے گی۔

سسز بہار 2014ء
کل نمبر 100

کورس: صحت اور غذائیت (کوڈ نمبر 357)
سطح: انٹرمیڈیٹ

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 3)

حصہ الف (کل نمبر 10)

ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کیجیے۔ ہر درست جواب کا ایک نمبر ہے۔

1. نامکمل غذائیت کی حالت کو بعض کتابوں میں اور کس نام سے پکارا جاتا ہے۔
پیش غذائیت / تحت غذائیت / نامناسب غذائیت
2. جلد کی موہائی ناپنے کے لیے بازو کے کون سے حصے کے معطلاتی ٹیچے کو ٹرائی سیپ سے ہاپا جائے۔
اوپر والے / درمیان والے / نیچے والے
3. ایک اعزاز کے مطابق ترقی پذیر ممالک میں خوراک کا نقصان کتنے فیصد ہوتا ہے۔
30 / 50 / 70
4. اگر کوئی عورت دن میں آٹھ گھنٹے کام کرتے اس کو کتنے حراروں کی ضرورت ہوگی۔
380 سے 480 / 580 سے 980 / 1000 سے 1100
5. نوجوانی میں لڑکے اور لڑکیوں کی حراروں کی ضرورت کتنی ہوتی ہے۔
کم / بڑھ / ختم

6. ایک چھ سے آٹھ ماہ کا بچہ جس کا جسمانی وزن آٹھ کلوگرام ہے اس کو یوں کتنے گرام لحمیات کی ضرورت ہوگی۔
10 / 20 / 30
7. ایک نو زائیدہ کا وزن کون سے مہینوں میں تیزی سے بڑھتا ہے۔
پہلے بارہ / اٹھارہ / چوبیس
8. لڑکوں کا قدر کتنے سال کی عمر میں تیزی سے بڑھتا ہے۔
10 سے 12 / 15 سے 20 / 20 سے 25
9. کس غذا کو خوراک میں شامل کیا جائے تو زائیدہ کی شکایت نہیں ہوتی۔
پھل / سبزیاں / گوشت اور اربڑا
10. ساٹھ سال کی عمر میں انسانی جسم کی نشوونما کتنی ہو جاتی ہے۔
کم / تیز / مناسب

حصہ (کل نمبر 20)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. صحت کی تعریف لکھیں۔
2. بچے کا باقاعدگی سے وزن کروانا کیوں ضروری ہے؟
3. بڑوں کی نسبت بچوں کو غذا کی زیادہ ضرورت کیوں ہوتی ہے؟ مختصراً لکھیں۔
4. بیماری کے دوران مریض کی خوراک کا خیال رکھنا کیوں ضروری ہے؟
5. سکول جانے والے بچوں کی غذا کے متعلق چند مفید مشورے تحریر کریں۔

حصہ (کل نمبر 70)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. جسم میں خوراک کو محکم کرنے اور جذب کرنے میں کون سے جسمانی اعضاء اہم کردار ادا کرتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔
2. توانائی ماہیے کا طریقہ کار مفصل لکھیں۔
3. نو زائیدہ بچوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں تفصیل سے تحریر کریں۔
4. حمل و زود دھ پلانے کے دوران اگر ماں کی غذائی ضروریات پوری نہ کی جائیں تو اس کا ماں اور بچے کو کیا نقصان ہوتا ہے نیز یہ بھی تحریر کریں کہ ان کی غذا کس قسم کی ہوتی چاہیے۔
5. بچے کے لیے ماں کے دودھ کے فوائد لکھیں نیز بچے کو پہلے سال میں دی جانے والی غذائی اشیاء سے متعلق چند مفید مشورے بھی تحریر کریں۔
6. آپ اپنی آمدنی اور گھر کے افراد کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک دن کا میٹو بنا سکیں۔
7. کوئی یو پیاریوں کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ تحریر کریں کہ ان پیاریوں میں جتنا مریض کو آپ کس قسم کی خوراک دیں گے؟

☆☆☆☆☆

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 7۲4)

حصہ الف (کل نمبر 10)

ذیل میں دیے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کیجیے۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

1. سیٹ کو عام زبان میں کیا کہا جاتا ہے۔
بیکٹریا / وائرس / خمیر
2. مولڈز کی بہت سی شاخوں کو کیا کہتے ہیں؟
ہایفا (Hypha) / مائیسلم (Mycellium) / سیٹ
3. پیتھوجینک بیکٹریا کون سے امراض پھیلانے میں مدد کرتے ہیں؟
متھری / غیر متھری / کروئک
4. جاندار اشیا کی اکائی کو کیا کہتے ہیں؟
خلیہ / بافت / بازون
5. خناق کا مرض کس جراثیم سے ہوتا ہے؟
مائیکو بیکٹریا / کوری بیکٹریا / بروسلے
6. دودھ کو کس طرح استعمال کرنا چاہیے؟
چکا / ابال کر / خشک کر کے
7. بچے کو پیدائش سے لے کر کتنی عمر تک دودھ پلانا چاہیے؟
دو سال / تین سال / چار سال
8. پاگرا کا مرض زیادہ تر کن لوگوں میں ہوتا ہے؟
بچوں / بڑوں / حاملہ عورتوں
9. کوالیمپور کو کس ملک نے سب سے پہلے دریافت کیا؟
امریکہ / افریقہ / انگلینڈ
10. سوکھے کے مرض کی ابتدا میں بچے کی نشوونما کیسی ہو جاتی ہے۔
تیز / رک رک کر / نارمل

حصہ ب کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. مصنوعی سیٹ کے فوائد لکھیں۔

2. دودھا و روہی کی سفائی کیسے رکھی جاتی ہے؟
3. ٹی ٹی کے مرض کی وجوہات لکھیں۔
4. سوکے پن اور کوہنیکو رس کے مرض میں فرق واضح کریں۔
5. موٹاپے کے مرض میں ورزش کی اہمیت لکھیں۔

صریح (کل نمبر 70)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے 10 نمبر ہیں۔
1. خوردہ میوں کی پرورش میں مدد دینے والے عوامل تفصیل سے لکھیں۔
 2. بچے کچھے کھانے کو سٹور کس طرح کیا جاتا ہے؟ مفصل تحریر کریں۔
 3. غذائیت اور انکسٹور میں تعلق واضح کریں نیز انکسٹور کے مختلف مراحل بیان کریں۔
 4. بچپن اور اسہال میں فرق واضح کریں نیز ان دونوں امراض کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے۔
 5. تسم غذا سے کیا مراد ہے نیز خوراک کے ذریعے پھیلنے والے امراض سے بچاؤ کے لیے گھریلو سطح پر کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟
 6. پلاگرا کے مرض کی علامات کیا ہیں نیز پلاگرا کی بیماری کے اثرات بھی تحریر کریں۔
 7. غذائی ریشوں سے کیا مراد ہے نیز غذائی ریشوں کی کمی سے ہونے والے امراض کے بارے میں لکھیں۔

[.....]