

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

سسز: بہار 2013ء

کورس: غذا اور غذائیت (217)

سج: میٹرک

بستہ پرانے طلبہ

عزیز طلبہ السلام علیکم۔

اس بستے میں آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد پیش کیا جا رہا ہے۔

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1- عمومی رہمائے طلبہ | ایک عدد |
| 2- رہمائے طلبہ کورس | ایک عدد |
| 3- درسی پونٹ | (6+1) ایک کتاب |
| 4- امتحانی مشقیں | 1 اور 2 |
| 5- فارم پرانے امتحانی مشقیں | 2 سیٹ |
| 6- اوقات نامہ پرانے | (الف) مشقی کام (ب) نقلی امتحانات |

نوٹ:

تذکرہ لائسنس سے کوئی چیز بستے میں موجود نہ ہو تو اس کی اطلاع اپنے علاقائی دفتر یا شعبہ مراسلاتی خدمات، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تاکہ اس کی کوپرا کیا جاسکے۔

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

سج میٹرک

کورس: غذا اور غذا اہیت (217)

رہنمائے طلبہ

عزیز طلبہ!

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی جانب سے میٹرک کی سطح کا کورس 'غذا اور غذا اہیت (217)' آپ کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ اس کورس کو پیش کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے محدود وسائل میں رہتے ہوئے اپنے کنبے کی صحت مند نشوونما کے لئے مناسب غذا فراہم کر سکیں۔ اس کورس کو متعارف کرانے کے اہم مقاصد یہ ہیں:

- 1- کورس سے استفادہ کرتے ہوئے اپنے کنبے کو ایک مناسب اور متوازن خوراک دینا کر سکیں۔
- 2- اپنے کنبے کے فراڈی صحت برقرار رکھنے میں اس طرح مدد کر سکیں کہ وہ سائٹس میں ایک کارآمد اور مددگار شہری ثابت ہو سکیں۔

کورس کی تفصیل

کورس میں چھ یونٹ ہیں اور ہر یونٹ کو چند حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر یونٹ کو اچھی طرح سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ اس کا قاعدہ مطالعہ کیا جائے۔

خود آزمائی

کوشش کی گئی ہے کہ یونٹ کے ہر حصے کے بعد خود آزمائی کے نمونے سے سوالات دیئے جائیں۔ ان کے جوابات یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں لیکن ممکن ہے کہ ایک حصے میں دو مرتبہ یا دو حصوں کے بعد بھی سوالات دیئے گئے ہوں۔ چند سوالات ایسے بھی ہیں جو عملی نوعیت کے ہیں اور ان کا جواب کتاب میں نہیں دیا گیا بلکہ ان کو حل کرنے کے لئے آپ کو اپنے ارد گرد کے ماحول اور وسائل کا جائزہ لینا ہوگا۔

امتحانی مشقیں

یہ کورس چونکہ نصف کریڈٹ کا ہے اس لئے دو امتحانی مشقیں ترتیب دی گئی ہیں۔ آپ ان مشقوں کو مقررہ وقت میں حل کر کے اپنے ٹیوٹر کے حوالے کر دیں یا بذریعہ ایک فیکس بھیجوا دیں۔ ٹیوٹر کی مامورگی کے بارے میں آپ کو پیچھے اطلاع دی جائے گی۔ امتحانی مشقوں میں کامیابی کے لئے چالیس فیصد سرورکار ہیں۔ امتحانی مشقیں آپ دوسروں میں حل کریں گے جو مندرجہ ذیل یونٹوں پر مشتمل ہوں گی۔

یونٹ	امتیازی نمبر
1 سے 2	1
3 سے 4	2

تیسرے مرحلے میں آخری دو یونٹ یعنی یونٹ نمبر 5 اور 6 کا مطالعہ کرنا ہوگا اور آخری امتحان کی تیاری بھی کرنا ہوگی۔ اس طرح چھ ماہ میں یہ کورس مکمل ہو جائے گا۔

آخری امتحان

کورس کے اختتام پر امتحان ہوگا۔ اگر آپ نے اپنا نمبر لکھ کر کورس کا مطالعہ کیا اور امتحانی مشقیں خود مکمل کیں تو امتحان پاس کرنے میں دقت نہ ہو گی۔ اس میں پاس ہونے کے لئے 40 فیصد نمبر درکار ہیں۔ کورس میں کامیابی کے لئے امتحانی مشقوں اور آخری امتحان کے نمبر لکھ کر پالیس فیصد نمبر حاصل کرنا ضروری ہیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد
(ڈیپارٹمنٹ آف 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 سرٹیفیکٹ 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 2013ء

کورس: غذا اور غذائیت (217)

کل نمبر 100

سج: میٹرک

امتحانی مشق نمبر 1

(بوقت 2۵)

حصہ (کل نمبر 10)

ذیل میں دی گئی خالی جگہیں درست جواب سے پر کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

- 1- متوازن غذا حاصل کرنے کے لیے اس میں..... کا ایک خاص تناسب میں ہونا ضروری ہے
تمام غذائی اجزاء / لحمیات / چائین / معدنی نمکیات
- 2- پاکستان کی آبادی میں سالانہ..... فیصد کی شرح سے اضافہ ہو رہا ہے
وو / تین / چار / پانچ
- 3- غذائیں چائین ای کی مناسب مقدار شامل کرنے سے..... کا خطرہ نہیں رہتا۔
دل کی بیماری / سانس کی بیماری / استخوانی / ٹی بی
- 4- ایسی لحمیات جن میں تمام ضروری امینو اسیدز موجود ہوں..... لحمیات کہلاتی ہیں۔
مکمل / نامکمل / حل پذیر / نامحل پذیر
- 5- ہائیڈروجن انداز کی کامل چکنائی کو..... حالت میں تبدیل کر دیتا ہے
ھوس / مائع / نیم مائع / گیس

- 6- ہم ذہن زمین پر پانی خشک ہو جانے کے بعد..... کی تہ زمین پر رہ جاتی ہے۔
 بجزی / نمکیات / گھاس پھوس / کچڑ
 7- گوشت کو اگر براہ راست آگ پر چھوڑا جائے تو..... ضائع ہو جاتے ہیں۔
 لحمیات / حیاتین / کاربوہائیڈریٹس / معدنی نمکیات
 8- گھٹلی میں..... فیصد لحمیات پائی جاتی ہیں۔
 39 / 29 / 19 / 9
 9- فصل کو کاٹنے کا کام اگر..... کی مدد سے کیا جائے تو پیداوار میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔
 اونٹ / ٹریکٹر / گدھے / تیل
 10- کاربوہائیڈریٹس کی سب سے زیادہ قسم..... کہلاتی ہے۔
 یک شکر / دو شکر / تین شکر / کثیر شکر

حصہ ب (کل نمبر 20)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
- 1- اضافی غذائیت سے کیا مراد ہے اس کی کوئی ایک مثال دیں۔
 - 2- ہم اوجھڑے کیا مراد ہے اور نیز اس سے زہلی پیداوار کس طرح متاثر ہوتی ہے؟
 - 3- حرارہ سے کیا مراد ہے؟ سب سے زیادہ حرارہ کے کس قسم کی غذاؤں میں پائے جاتے ہیں؟
 - 4- جسم میں کالسیئم کے افعال بیان کریں۔
 - 5- کاربوہائیڈریٹس حاصل کرنے کے ذرائع بیان کریں۔

حصہ ج (کل نمبر 70)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
- 1- پاکستان میں غذائی کمی کی وجوہات کیا ہیں؟
 - 2- کھانا پکانے کے دوران غذائی اجزاء کو کیسے بچایا جاسکتا ہے؟
 - 3- پاکستان میں خوراک کی کمی کے مسئلے پر کس طرح کا پوچھا جاسکتا ہے؟ تفصیل سے لکھیے۔
 - 4- غذا ہمارے جسم میں کیا افعال سرانجام دیتی ہے؟ استوازن غذا کو مد نظر رکھتے ہوئے جو آپ خرید سکیجیے۔
 - 5- غذا کو کن کن گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟ غذا کے چار ذیلی گروہوں کے بارے میں لکھیے۔
 - 6- غذا کی تعریف کریں نیز مکمل اور اضافی غذائیت میں فرق بیان کریں۔
 - 7- پانی میں حل پذیر جراثیم کون سے ہیں؟ یہ جسم میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟

☆☆☆☆☆

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4 تا 3)

حصہ الف (کل نمبر 10)

- ذیل میں دی گئی خالی جگہیں درست جواب سے پر کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
- 1- ایسے غذائی اجزاء جو خون میں آسانی جذب ہو جاتے ہیں..... کھلاتے ہیں۔
ٹائل آئوڈ / ٹائل آئوڈ / ٹائل آئوڈ / ٹائل آئوڈ / ٹائل آئوڈ
 - 2- آنت کی اندرونی سج..... سکی جب سے چکنی رہتی ہے۔
چکنائی / میوکوزا / عضلات / چربی
 - 3- انہضام کے دوران پپسین (Pepsin) نظام انہضام کے..... حصے میں خارج ہوتا ہے۔
دہ / معدہ / چھوٹی آنت / بڑی آنت
 - 4- ٹائلمین (Ptyalin) ٹائی خامرہ بنانے کو..... میں تبدیل کرنا ہے۔
امینوٹزے / چکنے ٹزے / شکر / فزکٹوز
 - 5- انسانی معدہ غذا کی..... لیٹر غذا کو اپنے اندر دھیرہ کر سکتا ہے۔
1.0 / 1.5 / 2.0 / 2.5
 - 6- ہضم شدہ خوراک جسم کے..... حصے میں زیادہ ہضم ہوتی ہے۔
دہ / معدہ / چھوٹی آنت / بڑی آنت
 - 7- خون کی..... ٹائلیاں خون کو جسم سے واپس دل میں لاتی ہیں۔
شریانیں / وریدیں / باریک / موٹی
 - 8- اپنڈیسائٹس (Appendicitis) کا مرض جسم کے..... حصے سے متعلق ہوتا ہے۔
جلد / آنٹوں / جگر / پیچھڑوں
 - 9- اپیگلٹس (Apiglotis) ہوا کی ٹالی کو..... کر دیتا ہے۔
کھول / بند / کھا / چھوٹا
 - 10- سردیوں میں انسانی جسم کو توانائی کی ضرورت..... ہوتی ہے۔
کم / زیادہ / بہت کم / بہت زیادہ

حصہ ب (کل نمبر 20)

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

- 1- خامروں سے کیا مراد ہے اور نظام انہضام میں ان کا کیا کردار ہے؟
- 2- ثقافتی و سماجی ممنوعات ہماری غذا پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں؟
- 3- اضافی خوراک سے کیا مراد ہے؟ نیز بچوں کی نشوونما میں اس کی افادیت بیان کریں۔
- 4- مریضوں کو دی جانے والی غذا کس قسم کی ہونی چاہیے؟
- 5- جسم میں جگر کے افعال لکھیں۔

حصہ ج (کل نمبر 70)

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

- 1- چھوٹی آنت میں ہونے والے انہضام کی تفصیل تصویر کی مدد سے بیان کریں۔
- 2- خوراک کے انتخاب پر کون کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں کسی تین پر تفصیل سے لکھیں۔
- 3- خوراک کے ہضم ہونے میں لاپید کیا اہم کردار ادا کرتا ہے مفصل لکھیں۔
- 4- جسم میں خوراک کا اچھا اب کیسے ہوتا ہے نیز آنتوں کے امراض کے بارے میں بھی تفصیل سے بیان کریں۔
- 5- تصویر کی مدد سے نظام انہضام کا جائزہ پیش کریں نیز یہ بھی تحریر کریں کہ کم خوراک کیوں کھاتے ہیں؟
- 6- ذہنیاتی ماحول اور ثقافتی و سماجی ممنوعات غذائی ضروریات پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟ مثالوں کی مدد سے وضاحت کریں۔
- 7- آنت کی ساخت اور عضلاتی حرکت کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

[=====]