

رہنمائے طلبہ

برائے

صحت اور غذائیت

(357)

انٹرمیڈیٹ



(شعبہ ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز)

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

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

سسٹر: بہار 2013ء

کورس: صحت اور غذائیت (357)

سطح: انٹرمیڈیٹ

### بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم۔

اس ڈاک کے ہمراہ آپ کو مندرجہ ذیل دستاویزات بھیجا جا رہا ہے۔

- 1- دستاویز (9:1) ایک کتاب
- 2- امتحانی مشق نمبر 21
- 3- فارم برائے امتحانی مشق (4 سوٹ)
- 4- رہنمائے طلبہ
- 5- تعلیمی عملی کام کا شیڈول، ریڈیوئی وی کے پروگراموں کا افکات، امر و نہی۔

نوٹ:

بستہ میں تذکرہ بلائیں سے کوئی چیز موجود نہ ہو تو اس کی اطلاع فوراً شعبہ مراسلاتی خدمات، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تاکہ اس کی کوپرا کیا جاسکے۔

## پیش لفظ

عزیز طلبہ! السلام علیکم۔

امید ہے کہ اب تک 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 فوراً 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 کے لیے نظام الاوقات

### 1- کورس کے مقاصد

- 1- 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 تجاویز بیان کرنا۔
- 3- پاکستان میں موجود غذائیت سے متعلق مسائل کی نشاندہی کرنا اور ان کے مناسب حل تجویز کرنا۔
- 4- غذائی صفاتی اور غذائیت کے باہمی تعلق کو واضح کرنا۔

### 2- کورس کی تفصیل

#### 2.1- درسی مواد

یکورس 9 یونٹوں پر مشتمل ہے۔ پہلے تین یونٹوں میں صحت کے لیے غذائیت کی اہمیت کو واضح کیا گیا ہے۔ آخری چار یونٹ غذائی اجزاء سے متعلق امراض کے متعلق ہیں۔ پہلا دو یونٹ مغذی 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 مشقوں سمیت روانہ کئے جائیں گے۔

ہر یونٹ میں مشمولات کے نمبر لگائے گئے ہیں۔ ان کی طرف سے مشمولات کا نمبر ہے جبکہ ان کے دائیں طرف مشمولات کے حصے کا نمبر ہے مثلاً 4.3 میں چار کا ہندسہ بڑے مشمولات کو ظاہر کرنا ہے اور تین کا مطلب اس مشمولات کا تیسرا اہم جزو۔ اشاریے میں ہر مشمولات کے سامنے نمبر دیا گیا ہے جس کا یہ مطلب ہے کہ وہ مشمولات اس صفحے پر موجود ہے۔ اس کی مدد سے آپ کسی خاص مشمولات کو آسانی تلاش کر کے پڑھ سکتے ہیں۔

ہر یونٹ کے شروع میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں تاکہ آپ 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 کہیں تک عبور حاصل کر لیا ہے۔ ان سوالات کے جواب ہر یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں اور خود آزمائی کے سوالات کے جواب ہدایات کے مطابق دیجئے۔ اس کے بعد جوابات سے مقابلہ کیجئے۔ اگر آپ کے کچھ جواب غلط ہوں تو یونٹ کے متعلق

حصے کو دوبارہ پڑھنے اور اس پر مہارت حاصل کیجئے۔

## 2.2 ریڈیو اور ٹیلی ویژن نشریات

مراسلتی مواد کی وضاحت اور عملی کام کا نمونہ پیش کرنے کے سلسلے میں ریڈیو اور ٹیلی ویژن پروگرام تیار کیے گئے ہیں۔ ان کی تفصیل طیکہ منسلک ہے۔

## 2.3 جزوقتی معلم

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

## 2.4 مراسلتی 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 کے لیے مراسلتی معلم کا تقرر کیا جائے گا جس کا یہ مطلب ہوگا کہ فاصلہ زیادہ ہونے کی وجہ سے آپ کے لیے بالمشافہ مدد لینا تو شاید ممکن نہ ہو البتہ آپ مطالعے میں پیش آنے والی مشکلات معلم کو لکھ بھیجیں، وہ ڈاک کے ذریعے ہی آپ کی رہنمائی کریں گے۔ امتحانی مشقوں کی جانچ بھی مراسلتی معلم کے ذمے ہوگی۔

## 3- امتحانی مشقیں

اس کورس میں دو امتحانی 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 طیکہ ارسال کی جارہی ہے۔ ہر امتحانی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔ یہ مقررہ تاریخ تک معلم کو پہنچائیے۔ تاریخ ہر امتحانی مشق پر دی گئی ہے۔ معلم پندرہ دن کے اندر امتحانی مشقوں کو جانچنے کے بعد آپ کو واپس کر دیں گے۔ اگر آپ کو اپنی مشق اس سبب دس نہ ملے تو لیٹر یا یونیورسٹی کے علاقائی دفاتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

”امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ تین فارم پُر کر کے بھیجنا نہ بھولنے۔“

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

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

امتحانی 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 کے جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہوں ان پر نشان واضح طور پر لگائیے۔
- 2- جن سوالات میں خالی جگہ پر کرنا ہوں ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام لیجئے۔
- 3- جن سوالات 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 لیے اٹھارہ ہفتے رکھے گئے ہیں۔ اسی ہفتے میں امتحان ہوگا لہذا یہ ذہن میں رکھیں کہ تمام پونٹوں کا گہری نظر سے مطالعہ بوران میں دیے گئے عملی کام اٹھارہ ہفتوں میں مکمل کر لیں اس سلسلے میں ذیل میں آپ کی رہنمائی کے لیے پونٹوں کی تقسیم اور ان کے لیے مجوزہ وقت دیا گیا ہے۔

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

1- دو امتحانی مشقیں اوپر دیے گئے نمبر شمار پر مشتمل ہوں گی لہذا ہر امتحانی مشق کے جواب لکھنے سے پہلے ان پونٹوں کا اچھی طرح مطالعہ کر لیں جن سے متعلق سوالات ہیں۔

2- اگر آپ کے خود آ ز مائی کے سوالات 80 فیصد تک درست ہیں تو اپنے کا مکمل عملی بخش سمجھیں لیکن اس کے باوجود بہتر ہوگا کہ پونٹ کے اس حصے کا دوبارہ مطالعہ کریں جس حصے سے آپ کے جوابات غلط ہوئے ہیں۔

3- نئی اصطلاحات کو اچھی طرح ذہن نشین کریں تاکہ خود آ ز مائی 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 پڑھنے والوں کے لیے 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 جزوقتی معلم سے بالمشاورہ رہنمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں ضرور حاضر ہوں۔ حاضری کے لیے نظام الاوقات کا شیڈول علیحدہ مچھوایا جا رہا ہے۔

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

سستر بہار 2013ء  
کل نمبر: 100

کورس: صحت اور غذائیت (357)  
سطح: انٹرمیڈیٹ

### وارننگ

- عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ:
- 1- اگر آپ اپنی 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۔

### امتحانی مشق نمبر 1

(نوٹ: 3 : 1)

حصہ الف کل نمبر 10

درست جوابات کی نشاندہی دائرہ لگا کر کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

- 1- غذا کو انسانی معدے میں نیم رقیق صورت اختیار کرنے میں تقریباً کتنے گھنٹے درکار ہوتے ہیں؟  
دو سے چار / چھ سے آٹھ / آٹھ سے دس
- 2- کس جسامتی عضو میں چکنائی بالکل بٹھم نہیں ہوتی؟  
معدے / چھوٹی آنت / بڑی آنت
- 3- کثیریری لوگ اپنے کھانے میں کیا کھانا پسند کرتے ہیں؟  
چاول / مچھلی / گوشت
- 4- بڑوں کی نسبت بچوں کو کتنی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؟  
کم / زیادہ / برابر
- 5- پاکستان میں عام طور پر خون کی کی کون سے افراد میں زیادہ پائی جاتی ہے؟  
بچوں / مردوں / خواتین
- 6- حاملہ کے لیے روزانہ کتنے گرام کلسیم کی اضافی ضرورت ہوتی ہے؟  
دس / پندرہ / بیس
- 7- پختے ہوئے دودھ کی پروٹین کس بیماری میں مفید ہے؟  
دل / سانس / آنکھوں
- 8- الیومن واٹر (Albumin water) تیار کرنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟  
گوشت / سبزی / انڈے

- 9- ساتھ سال کی عمر سے جسمانی نشوونما کبھی ہو جاتی ہے؟  
 تیز / رک / تاہل
- 10- لڑکیوں کی غذا میں کس غذائی جزو کی مقدار زیادہ ہونی چاہیے؟  
 چکنائی / کاربوہائیڈریٹس / فولاد

### حصہ ب کل نمبر 20

- مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب تحریر کریں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
- 1- ان جسمانی اعضاء کے صرف نام تحریر کریں جو خوراک کو ہضم اور جذب کرنے میں مدد دیتے ہیں۔
  - 2- مندرجہ ذیل غذائی اجزاء کے ایک گرام سے کتنے حرارے حاصل ہوتے ہیں۔  
 کاربوہائیڈریٹس ، چکنائی ، لحمیات ، الکھول
  - 3- مختلف کاموں کی لسٹ بنا لیں اور تحریر کریں کہ ان کاموں میں ہلکا، درمیان، سخت اور محنت طلب کام کون کون سا ہے؟
  - 4- مسافر افراد کے لیے میٹروں تیب دینے کے لیے کیا مفید مشورے دیے جاسکتے ہیں؟
  - 5- طبعی غذا اپنے سے متعلق ماں کے لیے کوئی سے چار مشورے تحریر کریں۔

### حصہ ج کل نمبر 70

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے تحریر کریں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
- 1- شکل بنا کر نظام انہدام کی وضاحت کریں نیز چھوٹی آنت میں ہضم ہونے اور جذب ہونے کا عمل تحریر کریں۔
  - 2- بچے کی نشوونما کو جانچنے کے لیے کن چیزوں کو مد نظر رکھا جاتا ہے مفصل تحریر کریں۔
  - 3- سکول جانے والے بچوں کے لیے لحمیات، کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی والی غذاؤں کی اہمیت لکھیں۔
  - 4- غذائی اجزاء کے معیار کا تعین کیوں کرتے ہیں نیز غذائی ضروریات کا تعین کرنے وقت عمر، موسم اور کام کی نوعیت کو دیکھنا کیوں ضروری ہے؟
  - 5- تین ماہ سے لے کر چار سال کے دوران بچوں کا جسمانی وزن کتنا ہونا ہے اور انہیں کتنی معدنیات اور جراثیم کی ضرورت ہوتی ہے؟
  - 6- حاملہ اور دودھ پلانے والی ماں کے لیے ایک دن کا میٹروں تیب دیں۔
  - 7- حمل کے دوران حاملہ کو کس قسم کی غذا کھانی چاہیے نیز بچے کے لیے ماں کے دودھ کے فوائد تحریر کریں۔

### \*\*\*\*\* امتحانی مشق نمبر 2 (یونٹ: 4 تا 7)

### حصہ الف کل نمبر 10

- درست جواب کی نشاندہی دائرہ لگا کر کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔
- 1- ایسے بیکٹریا جو 20 ملٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت پر سب سے زیادہ مرگم گل ہوتے ہیں انہیں کیا کہتے ہیں؟  
 سائیکوکلک / میزوفیلک / تھرموفیلک
  - 2- مولڈز اور سیپس کرے کے کتنے درجہ حرارت پر چیزوں سے پرورش پاتے ہیں؟  
 $10^{\circ}\text{C}$  سے  $15^{\circ}\text{C}$  /  $20^{\circ}\text{C}$  سے  $30^{\circ}\text{C}$  /  $40^{\circ}\text{C}$  سے  $50^{\circ}\text{C}$
  - 3- وہ بیکٹریا جن کا عمل بخول 60 ملٹی گریڈ پر جاری رہتا ہے ان کو کیا کہتے ہیں؟  
 سائیکوکلک / میزوفیلک / تھرموفیلک

- 4- خناق کا مرض عموماً کتنی عمر کے بچوں میں ہوتا ہے؟  
پانچ سال سے کم عمر / دس سال سے کم عمر / دس سال سے زیادہ عمر
- 5- ٹی بی کا مرض کس خوردہ مادے سے پھیلتا ہے؟  
ماکیو کلوریم / کورین کلوریم / پروٹینس
- 6- وائرلس بنانے کے لیے ایک لیٹر پانی میں کتنے گرام چینی ڈالی جاتی ہے؟  
15 / 25 / 35
- 7- وہ کون سا ہاضون ہے جو تھائیرائیڈ غدد (thyroid gland) خارج کرتا ہے؟  
لشٹروجن / پروٹینٹرون / ٹھائیروکسی
- 8- ایک اندازے کے مطابق لحمیات اور قوت بخش غذائی اجزاء کی پاکستان کی کل آبادی کے کتنے حصے پر اثر انداز ہے؟  
ایک تہائی / دو تہائی / تین تہائی
- 9- کوشیکوور کے مرض کو پہلی مرتبہ کب دریافت کیا گیا؟  
1923 / 1933 / 1943
- 10- لحمیات کی کمی سے جسم پر کیا اثر رہتا ہے؟  
ایسیا اور بیٹریا / ہائی بلڈ پریشر / شوگر

#### حصہ ب - کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب تحریر کریں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

- 1- ایڈسز میں ہیپوٹ کے فوائد تحریر کریں۔
- 2- سولڈ کی وضاحت اشکال بنا کر کریں۔
- 3- ٹی بی کے جرائم کیسے پھیلتے ہیں؟
- 4- بچے کو پوئل سے دودھ پلانے کے نقصانات تحریر کریں۔
- 5- غذا میں غذائی رہنوں کے فوائد لکھیں۔

#### حصہ ج کل نمبر 70

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

- 1- خوردہ میوں کی پرورش میں خوراک، نمی اور دہہ حرارت کیا اہم کردار ادا کرتے ہیں مفصل تحریر کریں۔
- 2- پانی کے آلودہ ہونے کی وجوہات کیا ہیں نیز یہ کیسے تحریر کریں کہ پانی کو کیسے صاف کیا جاتا ہے؟
- 3- توانائی اور لحمیاتی ماسا سب غذائیت کی قسم اور بچاؤ کی تدابیر مفصل تحریر کریں۔
- 4- جسم میں پانی کی کمی کے کتنے درجے ہیں نیز پانی کی کمی کو دور کرنے کی لیے تمکلات اور مائع اجزاء کی کتنی مقدار دی جاتی ہے۔
- 5- پولیوسلائٹس، مالٹا نیور اور ٹیٹا نیٹرا پر مفصل نوٹ لکھیں۔
- 6- پاکستانی بچوں میں لحمیاتی کمی کی وجوہات تحریر کریں نیز جسم پر لحمیاتی کمی کے اثرات بھی تحریر کریں۔
- 7- جسم میں قوت بخش غذائی اجزاء کی زیادتی سے کون سی بیماری ہو سکتی ہے؟ اس بیماری کے متعلق مفصل نوٹ تحریر کریں۔

[=====]