

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

سمسٹر بہار 2013ء

کورس: صحت اور غذائیت (485)
سطح: گریجویٹ

بیت برائے طلبہ

عزیز طالب علم السلام علیکم ا

- اس ڈاک کے ہمراہ آپ کو مندرجہ ذیل مواد بھیجا جا رہا ہے۔
- 1- عمومی رہنمائے طلبہ
 - 2- رہنمائے طلبہ کورس
 - 3- درسی پونٹ (9۵1) ایک کتاب
 - 4- امتحانی مشق نمبر 21
 - 5- فارم برائے امتحانی مشق (2-سٹ)
 - 6- قواعد امر الف۔ مشق کام پ۔ نقلی انتظامات ج۔ ریڈیوئی وی پروگراموں کی تفصیل

نوٹ: بیت میں تذکرہ بلائیں سے کوئی چیز موصول نہ ہو تو اس کی اطلاع شعبہ مراسلاتی عدالت علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دینا کہ اس کی کو پورا کیا جائے۔

پیش لفظ

عزیز طلبہ

فاسلانی نظام تعلیم کے بارے میں تفصیل آپ نے دوسرے کتبچے میں پڑھی ہوگی لیکن مراسلانی اسباق یونٹوں کو پڑھنے سے پہلے رہمائے طلبہ کا مطالعہ ضرور کریں تاکہ آپ اس کورس سے پورا پورا استفادہ کریں۔ صحت اور غذائیت (485) کا یہ کورس ہم نے اپنے طلبہ کے نہایت اصرار پر ترتیب دیا ہے امید ہے آپ کو پسند آئے گا۔ اس کے مطالعے سے پہلے مندرجہ امور کا مطالعہ ضرور کریں۔

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

1- کورس کے مقاصد

اس کورس کے اہم مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- غذائیں موجود بنانے والی غذائی اجزاء کے جسم میں عہم اور جذب ہونے پر تفصیل سے روشنی ڈالنا۔
- 2- طلبہ کو غذائی جسم میں غذائی اجزاء کے استعمال اور عمل تحول میں موجود تعلق کو واضح کرنا۔
- 3- عمل تحول کے دوران رونما ہونے والے کیمیائی اعمال کو مساوات اور قانونوں کی مدد سے واضح کرنا۔
- 4- بعض غذائی اجزاء کی حیاتیاتی قدروں کو واضح کرنا۔
- 5- غذائیں موجود خوردنی میوں کے فوائد اور نقصانات بیان کرنا۔
- 6- پینے کے کپڑے اور غذائی عادات میں تعلق اور ان سے تحفظ کے امکانات کو واضح کرنا۔
- 7- بیماریوں کیلئے تریسی غذاؤں کے استعمال کی ہیئت کو فروغ دینا۔
- 8- پاکستان میں موجود عام بیماریوں کی تریسی غذاؤں کے ذریعے سے روک تھام یا ان پر قابو پانا۔

2- کورس کی تفصیل

2.1- درسی مواد

یہ کورس یونٹوں پر مشتمل ہے۔ جو ایک کتاب کی شکل میں ہیں۔ تمام یونٹ آپ کو ایک کتاب کی شکل میں ایک ہی قسط میں دو امتحانی مشقوں سمیت روانہ کئے جائیں گے۔

یہ یونٹ غذائی اجزاء کی روزمرہ ضروریات کی مشین کردہ مقدار کے کم یا زیادہ استعمال سے پیدا ہونے والے امراض پکائی کے دوران ان غذائی اجزاء کے ضائع ہونے اور ان کی سے بچاؤ کے طریق کار کے علاوہ خوراک میں مختلف قسم کے خوردنی میوں میں موجودگی کے فوائد اور نقصانات وغیرہ شامل ہیں انہی یونٹوں میں بیماریوں کے لئے جو یہ کردہ غذائی تریسیم کی ہیئت بیان کی گئی ہے۔ کتاب کے آخر میں مختلف فرہنگ اصطلاحات کا تلفظ اور اردو ترجمہ حروف گچی کے لحاظ سے دیا گیا ہے۔

ہر یونٹ میں سوالات کے نمبر لگائے گئے ہیں۔ بائیں طرف بڑے نمبروں کا نمبر ہے جبکہ اس کے دائیں طرف نمبروں کے حصے کا نمبر ہے مثلاً 4,3 میں چار کا ہندسہ بڑے نمبروں کو ظاہر کرتا ہے جبکہ تین کا ہندسہ اس نمبروں کے تیسرے اہم جزو کی نشاندہی کرتا ہے۔ ہر یونٹ کے شروع میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں تاکہ ان کی روشنی میں یونٹ کے مواد کا مطالعہ کیا جاسکے اور ان کے حصول کی کوشش کی جاسکے۔ ہر یونٹ کے آغاز میں ہر سہرست کوشاواہ اشکال بھی درج ہیں تاکہ بوقت ضرورت کسی خاص شکل یا کوشاواہ کی مدد سے مواد کو دہرایا جاسکے۔ اکثر یونٹوں میں مختلف مقامات پر خود آزمائی کے سوالات دیئے گئے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ ایک خاص حصہ کا مطالعہ مکمل کرنے کے بعد آپ خود یہ اندازہ لگاسکیں کہ آپ نے اس پر کہاں تک عبور حاصل کیا ہے ان سوالات کے جوابات ہر یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں اور خود آزمائی کے سوالات کے جوابات ہدایت کے مطابق دہیجئے اور اس کے بعد جوابات سے مقابلہ کیجئے۔ اگر آپ کے کچھ جوابات غلط ہوں تو یونٹ کے متعلق حصے کو دوبارہ پڑھئے اور اس پر مہارت حاصل کیجئے۔

یونٹ کے اندر مختلف فاصلوں اور مساوات درج ہیں۔ ان مساوات کو انگریزی طریقے سے بیان کیا گیا ہے یعنی بائیں سے دائیں۔ مساوات پڑھتے وقت فاصلوں کو بائیں سے دائیں پڑھیں۔ ان مساوات میں تیر کا نشان بائیں سے دائیں ہوگا۔ اگرچہ چند مساوات کو اور عکس میں بھی بیان کیا گیا ہے لہذا مساوات میں تیر کا نشان دائیں سے بائیں ہوگا۔ طلبہ کو چاہئے کہ ایسی مساواتیں دائیں سے بائیں ہی پڑھیں۔

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 ترتیب دیئے گئے ہیں ان کی تفصیل علیحدہ کاغذ پر دی گئی ہے۔

2.3 جزوقتی معلم

آپ کے علاقے میں جزوقتی معلم مقرر کیے گئے ہیں۔ معلم کا نام اور پتہ 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 امتحانی مشقوں کی جانچ پڑتال بھی انہی کے ذمے ہے۔ علیحدہ دیئے گئے نظام الاوقات کے مطابق معلم کو مطالعہ کی مرکز میں لئے۔

2.4 مراسلتی معلم

آپ کے کسی قریبی ادارے میں معلم کا تقرر نہیں ہوا تو ایسی صورت میں آپ کے مطالعے میں مدد دینے اور رہنمائی حاصل کرنے 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 لہذا 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 کوئس میں دو امتحانی مشقیں ہوں گی یہ عمل کرنا ضروری ہیں اور ان میں کامیابی حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔ یعنی مجموعی طور پر ان میں 40 فیصد نمبر حاصل کرنا ضروری ہیں۔ ان کی تفصیل علیحدہ ارسال کی جا رہی ہے۔ ہر امتحانی مشق 100 نمبر کی ہوگی۔ یہ مقررہ تاریخ تک معلم کو پہنچائے۔ معلم ہر امتحانی مشق پندرہ روز کے اندر جانچنے کے بعد آپ کو واپس کر دے گا۔ اگر آپ کو اپنی مشق اس مہاد میں نہ ملے تو ٹیلی فون یا پوسٹل کے علاقائی دفتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

”امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ تین فارمز پر کر کے بھیجنا نہ بھولے۔“
ہر امتحانی مشق میں بتایا گیا ہے کہ وہ کن یونٹوں پر مشتمل ہے۔ دونوں امتحانی مشقیں جن یونٹوں پر پیکٹی ہوئی ہیں وہ ذیل میں دیئے گئے ہیں۔

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

امتحانی مشقوں میں چونکہ معروضی سوالات بھی 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 لگائے۔
- 2- جن سوالات میں خالی جگہ کو پر کرنا ہوں ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام لیجئے۔
- 3- جن سوالات کے جواب میں نوٹ لکھنا ہوں ان میں غیر ضروری وضاحت سے پرہیز کیجئے۔ نوٹ مختصر مگر جامع لکھئے۔
- 4- مطالعہ کا طریقہ کار

اس کو اس کے لیے اٹھارہ صفحے رکھے گئے ہیں۔ انیسویں صفحے میں 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	یونٹوں کے نمبر	مدت مطالعہ
1-	3 تا 1	چار صفحے
2-	6 تا 4	چار صفحے
3-	9 تا 7	دو صفحے

- ☆ 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۔
- ☆ اگر آپ خود آ زمائی کے سوالات 30 فیصد تک درست کر سکیں 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۔
- ☆ جن یونٹوں میں کیمپائی فائزولے اور مساوات دیئے گئے ہیں ان کو ذہن نشین کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ مختلف یونٹوں سے متعلق عملی کام وقت پر مکمل کریں۔

5- آخری امتحان

کورس کے آخر میں ایک تحریری امتحان ہوگا اور یہ امتحان تمام کورس پر پیکٹی ہوگا۔

6- مطالعاتی مرکز میں حاضری کے لیے نظام الاوقات

جزوی سطحی معیار سے بالمشافہ رہنمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں حاضر ہوں۔ حاضری کے لیے نظام الاوقات کا شیڈول ملحقہ سے بھیج دیا گیا 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 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 مرحلہ 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۔

سسٹر: بہار 2013ء

کل نمبر: 100

کورس: صحت اور غذائیت (485)

سطح: گریجویٹ

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 3۲1)

حصہ اول (کل نمبر 10)

دائرہ کا کردار صحاب کی دنا مدعی کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- 1- جسم میں ضروری قیر کا اعلیٰ ضرورت سے زیادہ تیز ہو جاتا ہے تو اس سے خارج ہونے والی رطوبت میں۔
کی ہو جاتی ہے / زیادتی ہو جاتی ہے / کوئی اثر نہیں ہوتا
- 2- ۱۰ سال کا بچہ جس کا جسمانی وزن 10.4 کلوگرام ہے اسے پورے کتنے گرام لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے؟
38 / 28 / 18
- 3- انسانی جسم میں خون بننے کے دوران کون سا معدنی نمک مددگار ثابت ہوتا ہے؟
نولاد / منیکائیٹیم / کاپیٹیم
- 4- ماں کی چھائی کو بچے کے زیادہ چھنے سے اس میں دھندھ پھرتا ہے۔
نولاد / کم / کافی
- 5- اگر بچے کا وزن سات پونڈ ہے تو اسے چھبیس گھنٹوں میں تقریباً کتنے اولس دودھ دینا چاہئے؟
38 / 28 / 18

- 6- چھوٹے بچوں کو ہوپر کا دودھ پلانا مقصود ہو تو ہمیشہ..... پانی کا استعمال کریں۔
 ایلے ہوئے ٹھنڈے / ایلے ہوئے تیز گرم / عام ٹنگے کا
 سفید چاول اسٹور کرنے سے ان کا مزہ۔
- 7- خراب ہو جاتا ہے / خراب نہیں ہوتا ہے / اپنڈیسائٹ ہوجانا ہے
 پریٹرنگر میں کھانا پکانے سے اس میں موجود غذائی اجزاء کتنے ضائع ہوتے ہیں؟
 کم / زیادہ / بالکل نہیں
- 9- کھانے میں اگر بیٹھا سو ڈالا جائے تو اس میں موجود کون سا غذائی جزو ضائع ہو جاتا ہے؟
 کاربوہائیڈریٹس / پروٹین / حیاتین ب مخلوط
- 10- سبز یوں کو پکانے سے پہلے کیوں دھویا جاتا ہے؟
 ان کو نازہ کرنے کے لیے / اپنی کھلی کرنے کے لیے / جراثیم سے پاک کرنے کے لیے

حصہ ب (کل نمبر 20)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
- 1- نمود درختی کا عمل عمل تحول پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟
- 2- تین ماہ سے لے کر پانچ سال تک کی عمر کے بچے کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے تیز کریم کریں کہ اس کو پوسٹہ کتنے حراروں اور لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے؟
- 3- چھوٹے بچوں کے لیے ابتدائی غذا کی اہمیت لکھیں۔
- 4- پکانے کے دوران غذائی اجزاء کے ضیاع ہونے کا اہتمام کس چیز پر منحصر ہے؟
- 5- غذا کو صوری مدت کے لیے محفوظ کرنے کے تقاضاات تحریر کریں۔

حصہ ج (کل نمبر 70)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
- 1- اپنے ارد گرد لوگوں کے کام و پیشوں کو مد نظر رکھتے ہوئے تیز کریم کریں کہ ان کو فی گھنٹہ کتنے حراروں کی ضرورت ہوگی نیز یہ بھی تحریر کریں کہ روزمرہ کام کی نوعیت، موسم و روزانہ انسان کے عمل تحول پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟
- 2- بچوں و نوجوانوں کی لحمیات اور حراروں کی ضروریات کے بارے میں نوٹ لکھیں۔
- 3- گھریلو پکانے پر چھوٹے بچے کے لیے غذا تیار کرنے کی اہمیت لکھیں نیز چھوٹے بچے کو غذا اگھلانے کے اصول بھی تحریر کریں۔
- 4- دلے کی اہمیت واضح کریں نیز جو اور گندم کے دلے کے بارے میں مفصل نوٹ لکھیں۔
- 5- پنے ہورسٹی کا طوطہ نانے کے لیے کن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے نیز ان کے نانے کے طریقہ کار دوران میں موجود غذائیت پر نوٹ لکھیں۔
- 6- تاج اور رشک سے دارغذائوں کو پکانے پر ان کی طبیعت و کیمیائی خصوصیات پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ مفصل بیان کریں۔
- 7- پھائی کے گھبوں کی غذائیت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں تفصیل سے لکھیں۔

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4 تا 7)

حصہ الف (کل نمبر 10)

درست جواب پر دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- 1- لہائی کی وہ قسم جو زندہ جانوروں پر گزارہ کرتی ہیں انہیں کیا کہتے ہیں؟
موللز / طفلی خوردنیے / سپرو فائٹس (Saprophytes)
- 2- وائرس کس زبان کا لفظ ہے؟
لاٹینی / فرانسیسی / انگریزی
- 3- وائرس کی افزائش نسل کن اجسام کے اندر ہوتی ہے؟
زندہ / مردہ / نیم مردہ
- 4- مادہ گنی کرم (Guine Worm) لمبائی میں زیادہ سے کیا ہوتا ہے؟
چھٹا / پانچ / تین
- 5- ذیابٹس (Diabetes) کیا مرض ہے؟
متعدی / کروک / سووٹی
- 6- کس خوردنیے میں آر۔ این۔ اے اور ڈی۔ این۔ اے ایک وقت پائے جاتے ہیں؟
وائرس / بیکٹیریا / موللز
- 7- ہیپتہ پھیلانے والا بیکٹیریا شکل میں کیا ہوتا ہے؟
تل دار / ڈبڑی نما / گروہ دار
- 8- موللز کے جال کو کیا کہتے ہیں؟
ہائی ٹی / مائی سلیم / سٹیکروٹیم
- 9- روتا وائرس انسانی جسم میں کس شدت و قسم کے مرض کا سبب بنتا ہے؟
بخار / اسہال / بلند فشارخون
- 10- دھاگہ نما کرم کوور کیا کہا جاتا ہے؟
پین کرم / حصارہ / کدو دانے

حصہ 1 (کل نمبر 20)

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

- 1- مولڈز (Molds) کے فوائد لکھیں۔
- 2- ورم ہیکٹر (Infectious Hepatitis) میں مریض عموماً کیا شکایت کتا ہے؟
- 3- دھاگے نما کرم (Thread Worm) کا حیاتی دورانیہ تحریر کریں۔
- 4- آنتوں کے مریض میں مریض کو کس قسم کی غذا دینی چاہیے؟
- 5- نو کے اثرات لکھیں۔

حصہ 2 (کل نمبر 70)

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

- 1- برقان کیسے پھیلتا ہے اور برقان کی صورت میں مریض کی روزمرہ غذا میں کون سی تبدیلیاں کرنا ضروری ہیں؟
- 2- کدو دانے کی اقسام، ان کی ہیئت اور حیاتی دورانیہ تحریر کریں۔
- 3- کبک کرم کیا ہوتے ہیں کیسے پھلتے ہیں اور ان کا حیاتی دورانیہ کتنا ہوتا ہے شکلیں بنا کر واضح کریں؟
- 4- تکڑیا کی گروہ بندی کیسے کیا جاسکتی ہے نیز اس کی افزائش نسل پر تفصیل سے نوٹ لکھیں۔
- 5- سٹیفیلوکوکس (staphylococcus) اور پوٹرم کے مریض کیا ہے نیز ان کی علامات، پھیلتے کے ذرائع اور بچاؤ کی تدابیر لکھیں۔
- 6- طفیلی کرم کے نام لکھیں اور ان میں سے دو کے بارے میں نوٹ تحریر کریں۔
- 7- ذیابٹس کا مریض کیا ہے؟ نیز اس کی علامات، تشخیص اور روزمرہ غذا کے بارے میں نوٹ لکھیں۔

[=====]