

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سمسٹر: خزاں، 2020ء

کورس: صحت اور غذائیت (357)

سطح: انٹرمیڈیٹ

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم۔

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

- 1- درسی یونٹ (1 تا 9) ایک کتاب
- 2- امتحانی مشق نمبر 1، 2
- 3- فارم برائے امتحانی مشق (2 سیٹ)
- 4- رہنمائے طلبہ ایک عدد
- 5- تعلیمی/عملی کام کا شیڈول، ریڈیوٹی وی کے پروگراموں کا اوقات نامہ وغیرہ۔

نوٹ: بستہ میں متذکرہ بالا میں سے کوئی چیز موجود نہ ہو تو اس کی اطلاع فوراً شعبہ مراسلاتی خدمات، علامہ اقبال اوپن

یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تاکہ اس کمی کو پورا 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 غور 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 کے لیے 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 تجاویز بیان کرنا۔
- 3- پاکستان میں موجود غذائیت سے متعلق مسائل کی نشاندہی کرنا اور ان کے مناسب حل تجویز کرنا۔
- 4- غذا کی 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 متعلقہ امراض کے متعلق ہیں۔ بقایا 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 مشقوں سمیت روانہ کئے جائیں گے۔

ہر یونٹ میں عنوانات کے نمبر لگائے گئے ہیں۔ بائیں طرف بڑے عنوان کا نمبر ہے جبکہ اس کے دائیں طرف عنوان کے حصے کا نمبر ہے مثلاً 4.3 میں چار کا ہندسہ بڑے عنوان کو ظاہر کرتا ہے اور تین کا مطلب اس عنوان کا تیسرا اہم جزو۔ اشاریے میں ہر عنوان کے سامنے صفحہ نمبر دیا گیا ہے جس کا یہ مطلب ہے کہ وہ عنوان اس صفحے پر موجود ہے۔ اس کی مدد سے آپ کسی خاص عنوان کو باسانی 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 کہاں 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 متعلقہ حصے کو دوبارہ پڑھئے 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 ترتیب دیئے گئے ہیں۔ ان کی تفصیل علیحدہ 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 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 سے مطالعاتی مرکز میں ملاقات کیجئے۔

2.4- مراسلتی معلم

آپ کے کسی قریبی ادارے میں اگر معلم کا تقرر نہیں ہوا تو ایسی صورتحال 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 علیحدہ ارسال کی جا رہی 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 ميعاد میں نہ ملے تو ٹیوٹر یا یونیورسٹی کے علاقائی دفاتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

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

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 ہوا 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۔ 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-	1 تا 2	تین ہفتے
2-	عملی کام	ایک ہفتہ
3-	3 تا 5	تین ہفتے
4-	عملی کام/ امتحانی مشق نمبر 1	دو ہفتے
5-	6 تا 8	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 آزمائی 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 کو اچھی طرح ذہن نشین کریں تاکہ خود آزمائی 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 جزوقتی معلم سے بالمشافہ رہنمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں ضرور حاضر ہوں۔ حاضری کے لیے نظام الاوقات کا شیڈول علیحدہ مجھوایا جا رہا ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل 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 دوسرے طالب علم 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۔

سمسٹر: خزاں، 2020ء

کورس: صحت اور غذائیت (357)

کل نمبر: 100

سطح: انٹرمیڈیٹ

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(پونٹ: 3۲1)

(کل نمبر 10)

حصہ (الف)

درست جواب کی نشاندہی کریں۔ ہر جزو 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 جسمانی عضو میں چکنائی بالکل ہضم نہیں ہوتی؟
معدے / چھوٹی آنت / بڑی آنت
3. کشمیری لوگ اپنے کھانے میں کیا کھانا پسند کرتے ہیں؟
چاول / مچھلی / گوشت
4. بڑوں کی نسبت بوڑھوں کو کتنی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؟
کم / زیادہ / برابر
5. پاکستان میں عام طور پر خون کی کمی کون سے افراد میں زیادہ پائی جاتی ہے؟
بوڑھوں / مردوں / خواتین
6. حاملہ کے لیے روزانہ کتنے گرام لحمیات کی اضافی ضرورت ہوتی ہے؟
دس / پندرہ / بیس
7. پچھے ہوئے دودھ کی پروٹین کس بیماری میں مفید ہے؟
دل / سانس / آنسو
8. البیومن واٹر (Albumen water) تیار کرنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟
گوشت / سبزی / اٹلے

9. ساٹھ سال کی عمر سے جسمانی نشوونما کیسی ہو جاتی ہے؟ تیز / رک / نارمل
10. لڑکیوں کی غذا میں کس غذا جزو کی مقدار زیادہ ہونی چاہیے؟ چکنائی / کاربوہائیڈریٹس / فولاد
- حصہ (ب)

کل نمبر 20

- مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصراً 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 ، الکحول
 3. مختلف کاموں کی فہرست بنائیں اور یہ تحریر کریں کہ ان کاموں میں ہلکا، درمیانہ، سخت اور محنت طلب امور کون کون سے ہیں؟
 4. معمر افراد کے لیے مینو ترتیب دینے کے لیے کیا مفید مشورے دیے جاسکتے ہیں؟
 5. ضمنی غذا دینے سے متعلق ماں کے لیے کوئی سے چار مشورے تحریر کریں۔

کل نمبر 70

حصہ (ج)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے تحریر کریں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
1. شکل بنا کر نظام انہضام 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 بیان کریں۔
 4. غذائی اجزاء کے معیار کا تعین کیوں کرتے ہیں؟ غذائی ضروریات کا تعین کرتے 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 ہوتا ہے اور انھیں کتنی معدنیات اور حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے؟
 6. حاملہ اور دودھ پلانے والی ماں کے لیے ایک دن کا مینو ترتیب 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: 7۳4)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر 10

حصہ (الف)

درست جواب کی نشاندہی کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

1. ایسے بیکٹر یا جو 20 سنٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت پر سب سے زیادہ سرگرم عمل ہوتے ہیں انہیں کیا کہتے ہیں؟
سائیکوفلیک / میزوفلیک / تھرموفلیک
2. مولڈز اور پیست کمرے کے درجہ حرارت پر کتنے سنٹی گریڈ پر تیزی سے پرورش پاتے ہیں؟
10 سے 15 / 20 سے 30 / 40 سے 50
3. وہ بیکٹر یا جن کا عمل تحول 60 سنٹی گریڈ پر جاری رہتا ہے ان کو کیا کہتے ہیں؟
سائیکوفلیک / میزوفلیک / تھرموفلیک
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 خوردنامیے سے پھیلتا ہے؟
مائیکوبیکٹریئم / کورین بیکٹریئم / بروسلیس
6. او آرائس بنانے کے لیے ایک لیٹر پانی میں کتنے گرام چینی ڈالی جاتی ہے؟
15 / 25 / 35
7. وہ کون سا ہارمون ہے جو تھائیرائیڈ غدد (thyroid gland) خارج کرتا ہے؟
ایسٹروجن / پروجیسٹرون / تھائیروکسن
8. ایک اندازے کے مطابق لحمیات اور قوت بخش غذائی اجزاء کی کمی پاکستان کی کل آبادی کے کتنے حصے پر اثر انداز ہے؟
ایک تہائی / دو تہائی / تین تہائی
9. کواشیوکور کے مرض کو پہلی مرتبہ کب دریافت کیا گیا؟
1923 / 1933 / 1943
10. لحمیات کی کمی سے جسم پر کیا اثر رونما ہوتا ہے؟
انیمیا اور ایڈیما / ہائی بلڈ پریشر / شوگر

کل نمبر 20

حصہ (ب)

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

1. انڈسٹریل بیسیٹ کے فوائد تحریر کریں۔
2. مولڈ کی وضاحت اشکال بنا کر کریں۔
3. ٹی بی کے جراثیم کیسے پھیلتے ہیں؟
4. بچے کو بوتل سے دودھ پلانے کے نقصانات تحریر کریں۔
5. غذا میں غذائی ریشٹوں کے فوائد لکھیں۔

کل نمبر 70

حصہ (ج)

ذیل میں سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. توانائی سے کیا مراد ہے؟ جسم میں اس کا استعمال کیسے ہوتا ہے؟
2. نقص غذائیت کی وجوہات مفصل تحریر کریں۔
3. کوئی سی دو بیماریوں کے متعلق لکھیں کہ ان میں کس قسم کی غذا دینا چاہیے؟
4. تین ماہ سے لے کر چار سال کے دوران بچوں کا جسمانی وزن کتنا ہوتا ہے اور انھیں کتنی معدنیات اور حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے؟
5. حمل کے دوران حاملہ کو کس قسم کی غذا لینا چاہیے نیز بچے کے لیے ماں کے دودھ کے فوائد تحریر کریں۔
6. پہلے سال میں دی جانے والی ضمنی غذاؤں سے متعلق ماں کو کیا مفید مشورے دیے جاسکتے ہیں نیز پہلے سال کے دوران بچے کی غذائی ضروریات اور مقدار کے تعین کے بارے میں تحریر کریں۔
7. سکول جانے سے قبل کی عمر کے بچوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کن تجاویز پر عمل کرنا چاہیے نیز ان بچوں کے لیے ایک دن کا مینو ترتیب دیں۔