علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی' اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: صحت اور غذائیت (357) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

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' ریڈیو ٹی 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 تا کہ اس کی کمی کو پورا کیا جا سکے۔

پیش لفظ

عزیز طلبہ ! السلام علیکم۔

امید ہے کہ اب تک آپ نے فاصلاتی نظام تعلیم سے واقفیت حاصل کر لی ہو گی۔ 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 با آسانی تلاش کر کے پڑھ سکتے ہیں۔

ہر یونٹ کے شروع میں اس کے مقاصد تفصیل سے لکھے گئے ہیں تا کہ 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 کرلیا 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- جز وقتی معلم

آپ کے علاقے میں جز وقتی 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 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 کردیں گے۔ اگر آپ کو اپنی مشق اس میعاد میں نہ ملے تو ٹیوٹر یا یونیورسٹی کے علاقائی دفاتر سے رابطہ قائم کیجئے۔

''امتحانی مشق کے ساتھ اس سے متعلقہ تین فارم پُر کرکے بھجوانا نہ بھولیئے۔''

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

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

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 ہو ان میں الفاظ کے چناؤ میں بہت احتیاط سے کام لیجیے۔

-3 جن سوالات میں نوٹ لکھنا ہے ان میں غیر ضروری وضاحت سے پرہیز کیجیے۔ 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 ہو گا لہٰذا 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 لہٰذا 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 ہو گا 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 تا کہ 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 ہو گا اور یہ امتحان تمام کورس پر مبنی ہو گا۔ 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 جز وقتی معلم سے بالمشافہ رہنمائی حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی مرکز میں ضرور حاضر ہوں۔ حاضری کے لیے نظام الاوقات کا شیڈول علیحدہ بھجوایا جا رہا ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کرلیں 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 دوسرے طالب علم سے لکھوائیں گے تو آپ اپنے سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔

-2 کسی دوسرے طالب علم 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۔

مشقیں بھیجنے کا شیڈول

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر 1	04-12-2023	......	......
مشق نمبر 2	28-12-2023	مشق نمبر 1	28-12-2023
مشق نمبر 3	29-01-2024	......	......
مشق نمبر 4	16-02-2024	مشق نمبر 2	16-02-2024
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

کورس: صحت اور غذائیت (357) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

سطح: انٹرمیڈیٹ

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)

-1 تمام سوالات کے نمبر مساوی ہیں البتہ ہر سوال کی نوعیت کے مطابق نمبر تقسیم ہوں گے۔

-2 سوالات کو توجہ سے پڑھیے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریر کیجیے۔

-3 مقررہ تاریخ کے بعد/ تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں اپنے متعلقہ ٹیوٹر کو بھیجنے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہو گی۔

-4 آپ کے تجزیاتی اور نظریاتی طرزِ تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔

-5 غیر متعلقہ بحث/ معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو بہو نقل کرنے سے اجتناب کریں۔

کل نمبر: 100 **کامیابی کے نمبر: 40**

امتحانی مشق نمبر1

(یونٹ: 1تا3)

حصہ (الف) کل نمبر10

مندرجہ ذیل میں صحیح یا غلط کی نشاندہی کریں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. چھوٹی آنت کے اوپر والے حصے کو ڈیوڈینیم کہتے ہیں۔ صحیح / غلط
2. لحمیات بڑے پیمانے پر ڈیوڈینیم میں ہضم ہوتی ہیں۔ صحیح / غلط
3. ترقی پذیر ممالک میں لوگ غذائیت کی کمی کا شکار کم ہوتے ہیں۔ صحیح / غلط
4. پیدائش کے وقت بچے کا وزن مناسب ہونا ضروری نہیں ہے۔ صحیح / غلط
5. حمل کے نو ماہ کے دوران تقریباً نوسو گرام لوہا (Iron) استعمال ہوتا ہے۔ صحیح / غلط
6. بدہضمی میں مریض کو گلی ہوئی اور زود ہضم اشیاء دینی چاہیے۔ صحیح / غلط
7. دودھ پلانے والی ماں کو اضافی حراروں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ صحیح / غلط
8. حمل کے دوران غذائی اجزا کی ضرورت مہنگی غذاؤں کے انتخاب سے پوری کی جاسکتی ہے۔ صحیح / غلط
9. دودھ کی بوتل کی نپل کا سوراخ بڑا ہونا چاہیے تاکہ بچے کے منہ میں تیزی سے دودھ جاسکے۔ صحیح / غلط
10. ضمنی غذاؤں میں مرچ مصالحے نہیں ہونے چاہیے۔ صحیح / غلط

حصہ (ب) کل نمبر20

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

1. نامکمل غذائیت کی وجوہات لکھیں۔
2. پانچ سال سے لے کر آٹھ سال تک کے بچے کا جسمانی وزن کتنا ہوگا اور اس عمر میں فاسفورس اور آیوڈین کی کتنی ضرورت ہوگی؟
3. معمر افراد کے لیے غذائی اجزا کا تعین کرتے وقت کن اہم باتوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟
4. ضمنی غذا دینے کے سلسلے میں ماں کو کوئی سے چار مشورے دیں۔
5. سکول جانے والے بچوں کی غذا سے متعلق ماں کو کیا مفید مشورے دیے جاسکتے ہیں؟

حصہ (ج) کل نمبر70

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

1. جسم میں خوراک کیسے ہضم اور جذب ہوتی ہے؟ اس عمل میں کون سے جسمانی اعضاء اہم کردار ادا کرتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔
2. نقص غذائیت کی وجوہات مفصل تحریر کریں۔
3. توانائی ناپنے کا طریقہ کار مفصل تحریر کریں۔

4. انسان کی غذائی ضروریات کا انحصار کن امور پر ہے؟ مفصل لکھیں۔
5. شکل بنا کر نظام انہضام کی وضاحت کریں نیز چھوٹی آنت میں ہضم ہونے اور جذب ہونے کا عمل تحریر کریں۔
6. نوزائیدہ بچوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں مفصل لکھیں۔
7. مریضوں کو کون سی چند سیال غذائیں دی جاسکتی ہیں؟ ان غذاؤں کے نام اور تیار کرنے کے طریقے لکھیں۔

کل نمبر: 100 **کامیابی کے نمبر: 40**

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 7)

حصہ (الف) — کل نمبر 10

درج ذیل جملوں میں سے صحیح اور غلط کی نشاندہی کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. بچوں میں ای کولائی (E - Coli) کی موجودگی سے اسہال کی شکایت ہوجاتی ہے۔ صحیح / غلط
2. او آر ایس کے پانی کو دوبارہ ابال کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ صحیح / غلط
3. سوکھے کی بیماری میں بچے کا وزن بہت بڑھ جاتا ہے۔ صحیح / غلط
4. ڈنڈی نما شکل کے بیکٹریا کو کوکائی کہا جاتا ہے۔ صحیح / غلط
5. بہت سے خلیے مل کر جسم میں بافت بناتے ہیں۔ صحیح / غلط
6. انکیوبیشن پریڈ کے دوران جراثیم کی تعداد میں اضافہ بالکل نہیں ہوتا۔ صحیح / غلط
7. خناق کے جراثیم زیادہ تر دودھ کے ذریعے انسان کے جسم تک پہنچتے ہیں۔ صحیح / غلط
8. گوشت میں غذائی ریشے بھاری مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ صحیح / غلط
9. قبض والے مریض کو پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہیے۔ صحیح / غلط
10. ذیابیطس کے مریض کو عام زبان میں شکر یا شوگر کا مریض کہا جاتا ہے۔ صحیح / غلط

حصہ (ب) — کل نمبر 20

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

1. خوردنامیوں کی پرورش میں درجہ حرارت کیا اہم کردار ادا کرتا ہے؟ مختصراً لکھیں۔
2. اسہال کے مریض کے لیے کیا خاص احتیاط ضروری ہے؟
3. تسمم غذا سے کیا مراد ہے؟
4. کیا ابتدائی درجے میں سوکھے کے مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے مختصراً لکھیں۔
5. استسقاء لحمی (Oedema) سے کیا مراد ہے؟

حصہ(ج) **کل نمبر 70**

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

1. ذاتی صفائی اور غذائی اشیاء کی صفائی کی اہمیت لکھیں۔
2. اپنے گھر میں موجود چند غذائی اشیاء کو مدنظر رکھیں اور یہ تحریر کریں کہ ان کی صفائی کیسے کی جاتی ہے؟
3. تسمم غذا اور میڈیم سے کیا مراد ہے نیز گھریلو سطح پر خوراک سے پھیلنے والے امراض سے بچاؤ کے لیے کیا اقدامات کیے جا سکتے ہیں ؟
4. سٹیفلو کوکس پوائیزنگ، سیلمو نیلا پوائزنگ اور باچو لیزم تسمم غذا پر مفصل لکھیں۔
5. پاکستان میں وہ کون سے خطرناک عوامل ہیں جن کی وجہ سے ماں اور بچے کی صحت متاثر ہوتی ہے نیز توانائی اور لحمیاتی نامناسب غذائیت کی اقسام اور بچاؤ کی تدابیر مفصل تحریر کریں۔
6. جسم میں پانی کی کمی کے کتنے درجے ہیں نیز پانی کی اس کمی کو دور کرنے کی لیے نمکیات اور مائع اجزا کی کتنی مقدار اور کیا خاص ہدایات دی جاتی ہیں؟
7. بچوں کے جسم میں قوت بخش غذائی اجزا کی کمی سے کون سی بیماری ہو سکتی ہے؟ اس بیماری کے متعلق مفصل تحریر کریں۔