

# علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: خزاں 2018
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: صحت اور غذائیت (357/1303)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** پانچ سوالوں کے جواب تحریر کریں۔

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
سوال نمبر-1	میکنیشیم اور کاپر (Magnesium & Copper) انسانی جسم کیلئے کیوں ضروری ہیں؟ تفصیلی روشنی ڈالئے۔	(20)
سوال نمبر-2	پانی میں حل پذیر حیاتین کی کمی یا غیر ضروری اضافے کے جسم پر اثرات تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر-3	جسم میں پانی کی کمی یا زیادتی سے پیدا ہونے والے مسائل کون سے ہیں؟ اور ان سے نجات کیلئے کون سی احتیاطی تدابیر کرنا ضروری ہوتے ہیں۔	(20)
سوال نمبر-4	پلاگرا (plegra) سے کیا مراد ہے؟ اس بیماری کے اثرات، احتیاطی تدابیر کیا ہیں؟ اور خوراک کے ذریعے اس کا علاج کیسے کیا جاسکتا ہے؟	(20)
سوال نمبر-5	لحمیات کی کمی انفیکشنز (Infections) کا کیسے سبب بنتی ہے؟ نیز انفیکشنز کے مختلف مراحل بھی تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر-6	غذائی جراثیموں کی اقسام مثالوں کی مدد سے تفصیل سے تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر-7	مینو یا فہرست طعام ترتیب دیتے وقت کون سے غذائی مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے؟ ان کے حل کی تجاویز بھی تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر-8	حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کی غذائی ضروریات پر روشنی ڈالئے۔	(20)

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: بہار 2018
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: صحت اور غذائیت (357/1303)
وقت: تین گھنٹے

نوٹ:- پانچ سوالوں کے جواب تحریر کریں۔

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
سوال نمبر- 1	غذا کس طرح انسانی جسم کا حصہ بنتی ہے۔ تفصیلاً تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر- 2	مریضوں کی غذائی ضروریات کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟ نیز بخار اور بد ہضمی جیسی صورت حال میں کس قسم کی غذائی جاتی ہے۔	(20)
سوال نمبر- 3	جو ان افراد کیلئے معیاری مینو کن باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے تشکیل دیا جاتا ہے؟ مثالوں کی مدد سے تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر- 4	غذا میں موجود غذائیت کو برقرار رکھنے کیلئے باورچی خانے کی صفائی کیوں ضروری ہے؟ مثالوں سے تفصیلاً تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر- 5	متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ ان کے پھیلنے کے اسباب اور چھانڈو کے اقدامات تفصیلاً تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر- 6	پانی انسانی جسم کیلئے کیوں ضروری ہے؟ جسم میں پانی کی کمی اور اضافی مقدار سے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟	(20)
سوال نمبر- 7	فولک ترشہ انسانی جسم کیلئے کیوں ضروری ہے؟ اس کی کمی اور زیادتی کے اثرات تفصیلاً تحریر کریں۔	(20)
سوال نمبر- 8	زیادہ تر بیماریوں کے اسباب بیان کریں۔ نیز اسکی روک تھام کیلئے سوئٹھ طریقے بیان کریں۔	(20)

\*\*\*\*\*

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سسز: بہار 2017
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سج: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: صحت اور غذا بحیثیت (357/1303)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** کل پانچ سوالات حل کریں۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

نمبر	سوالات	سوال نمبر
(20)	غذا جسم کو کیسے توانائی فراہم کرتی ہے؟ کون سے جسمانی اعضاء، خوراک کو جسم کا حصہ بننے میں مدد دیتے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔	سوال نمبر-1
(20)	انسان کی غذائی ضروریات پر کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟ بچوں، نوجوانوں اور ضعیف لوگوں کی غذائی ضروریات میں فرق بیان کریں۔	سوال نمبر-2
(20)	بچوں اور جوان افراد کی غذائی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کیلئے ایک دن کا مینو ترتیب دیں۔	سوال نمبر-3
(20)	کون سے جرائم خوراک کو خراب کرتے ہیں؟ کون سے عوامل خوردنی اشیاء کی پرورش میں مدد دیتے ہیں۔ مثالوں سے واضح کریں۔	سوال نمبر-4
(20)	ہائپرٹرم (Batulism) کیا ہے؟ اس کے پھیلنے کا طریقہ کار اور اس سے بچاؤ کیسے ممکن ہے۔	سوال نمبر-5
(20)	پلاگما سے کیا مراد ہے؟ اس کے جسم پر اثرات، احتیاطی تدابیر اور خوراک کے ذریعے علاج پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔	سوال نمبر-6
(20)	غذائی ریشوں کی غذا میں کمی کے باعث جسم کے کون سے حصے متاثر ہوتے ہیں اور کون سے امراض جنم لیتے ہیں؟ ان امراض سے بچاؤ کے طریقے بھی تحریر کریں۔	سوال نمبر-7
(20)	معدنی نمکیات انسانی جسم کیلئے کیوں ضروری ہیں؟ کسی ایک پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔	سوال نمبر-8

\*\*\*\*\*

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: خزاں 2017
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: صحت اور غذائیت (357/1303)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** پہلا سوال لازمی ہے۔ کل پانچ سوالوں کے جواب تحریر کریں۔

نمبرز	سوالات	سوال نمبر
(20)	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ ۱۔ ٹرانزٹ ٹائم (Transit time) ۲۔ شب کوری (Night Blindness) ۳۔ نامناسب غذائیت کی درجہ بندی ۴۔ استقاہ لچھی	سوال نمبر- 1
(20)	نامکمل، نامناسب اور اضافی یا بیش غذائیت میں فرق واضح کریں۔ نیز پاکستان میں ان کی کمی کی وجوہات بیان کریں۔ اور انسانی جسم پر ان کے کم یا زیادہ ہونے کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ تفصیل سے بیان کریں۔	سوال نمبر- 2
(20)	مختلف عمر کے لوگوں کی غذائی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کے ایک دن کا مینو تشکیل دیں۔	سوال نمبر- 3
(20)	غذائی ضروریات کا تعین کن عوامل کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ مثالوں کی مدد سے تفصیل سے بیان کریں۔	سوال نمبر- 4
(20)	خوراک کو خراب کرنے والے خورد نامیے کون سے ہوتے ہیں۔ نیز کون سے عوامل ان خورد نامیوں کی پرورش میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ مثالوں سے تفصیل بیان کریں۔	سوال نمبر- 5
(20)	متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء سے پھیلنے والے انفیکشنز کون سے ہیں۔ اور ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے۔	سوال نمبر- 6
(20)	پاکستانی بچوں میں توانائی اور لحمیاتی نامناسب غذائیت کی وجوہات بتائیے۔ نیز ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے۔ تجاویز دیں۔	سوال نمبر- 7
(20)	قوت بخش غذائی اجزاء سے متعلق امراض کون سے ہیں۔ ان کی علامات اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں تحریر کریں۔	سوال نمبر- 8

\*\*\*\*\*

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سسٹر: خزاں 2021
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: صحت اور غذائیت (357)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** پانچ سوالوں کے جوابات تحریر کریں، پہلا سوال لازمی ہے۔

- 1- مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔  
(ا) تھیائین یا حیاتین ب کی کمی یا زیادتی کے اثرات اور انسداد  
(ب) مقامی گھہڑ (Goiter)
- 2- توانائی سے کیا مراد ہے؟ جسم میں توانائی کا کیا استعمال ہے؟ نیز توانائی کو ناپنے کا طریقہ کار تحریر کریں۔
- 3- سکول جانے والے بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات کیا ہو سکتی ہیں؟ تفصیل سے لکھیں۔
- 4- جوان اور معمر افراد کے لئے معیاری مینو تشکیل دیں اور اسکی اہمیت کو واضح کریں۔
- 5- باورچی خانے کی صفائی کے تمام ممکنہ طریقے لکھیں اور بچے کھچے کھانوں کو کیسے محفوظ کیا جانا چاہیے؟ تحریر کریں۔
- 6- نوڈیفیکیشن کیا ہے؟ پانی سے پھیلنے والی بیماریاں کونسی ہیں اور کیسے پھیلتی ہیں نیز ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟
- 7- ذیابیطس سے کیا مراد ہے؟ اس سے منسلک مسائل کیا ہیں اور اس سے بچاؤ کی کیا تدابیر ہو سکتی ہیں؟
- 8- لمبیاتی کمی کی وجوہات کیا ہیں اور اسکے صحت پر کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں؟ پاکستان کے تناظر میں واضح کریں۔

## علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد

سمسٹر: بہار 2019
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: انٹرمیڈیٹ
پرچہ: صحت اور غذائیت (357/1303)
وقت: تین گھنٹے

**نوٹ:-** پہلا سوال لازمی ہے۔ کل پانچ سوالوں کے جواب تحریر کریں۔

نمبرز	سوالات	سوال نمبر
(20)	مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ ۱۔ فاسفیٹ کی کمی کے جسم پر اثرات ۲۔ رائبوفلو نیوسز (Riboflavinosis) ۳۔ زیا بیٹس کے مرض سے فسلک مسائل اور ان کی وسعت ۴۔ خناق (Diphtheria)	سوال نمبر- 1
(20)	مختلف عمر کے افراد کی غذائی ضروریات کیا ہوتی ہیں؟ مثالوں کی مدد سے تفصیل سے بیان کریں۔	سوال نمبر- 2
(20)	مختلف عمر کے بچوں کی غذائی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے مینو کیسے ترتیب دیجئے۔ مثالوں سے واضح کریں۔	سوال نمبر- 3
(20)	خوراک خراب ہونے سے بچانے کیلئے باورچی خانے کی صفائی کی کیا اہمیت ہے؟ نیز غذائی اشیاء کی صفائی پر بھی روشنی ڈالیں۔	سوال نمبر- 4
(20)	غذائیت اور انفیکشنز میں تعلق واضح کریں۔ سلمو نیلا پوائزنگ (Salmonella Poisoning) کس طرح سے ہوتی ہے۔ جامع نوٹ تحریر کریں۔	سوال نمبر- 5
(20)	پلاگرہ (Pallegra) سے کیا مراد ہے؟ اس سے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ احتیاطی تدابیر اور خوراک کے ذریعے علاج کیسے ممکن ہے۔ تفصیل سے بیان کریں۔	سوال نمبر- 6
(20)	جسم میں پانی کی کمی اور زیادتی سے کیا اثرات ہوتے ہیں اور جسم پر کیا علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ تفصیلاً بیان کریں۔	سوال نمبر- 7
(20)	تھامین (Thiamine) پر جامع اور مفصل نوٹ تحریر کریں۔	سوال نمبر- 8