

تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں [MrPakistani](http://MrPakistani) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

## Allama Iqbal Open University Solved Assignments Spring 2026

Course Code:	206 Code
Course Name:	کنبے کی صحت اور دیکھ بھال
Class:	Matric
Total Credit Hours	3
Total Assignments	2

گھر بیٹھے حل شدہ مشقیں، گیس پیپرز، کتابیں اور خلاصے حاصل کرنے کے لیے رابطہ کریں واٹس ایپ نمبر: 03036940016

**نوٹ:** ہم طلبہ کے لیے جامع اور معیاری تعلیمی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ ہماری خدمات میں علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کے حل شدہ اسائنمنٹس، گیس پیپرز، سابقہ پرچے، تازہ ملازمتوں کی معلومات، آن لائن سی وی تیار کرنا، ملازمت کے لیے درخواست دینا، یونیورسٹی داخلوں میں رہنمائی اور درخواست جمع کروانا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یونیورسٹی سے متعلق طلبہ کے ہر قسم کے تعلیمی اور رہنمائی کے کام میں مکمل تعاون فراہم کیا جاتا ہے تاکہ طلبہ کو ایک ہی جگہ پر تمام ضروری سہولیات میسر آسکیں۔



واٹس ایپ گروپ جوائن کرنے کے لیے سامنے دیے گئے لنک پر کلک کریں۔



واٹس ایپ چینل جوائن کرنے کے لیے سامنے دیے گئے لنک پر کلک کریں۔



یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔

تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں MrPakistani ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

## Assignment 1

سوال نمبر 1: صفائی کی اہمیت بیان کریں نیز ذاتی صفائی کیلئے کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔ مفصل تحریر کریں۔ (20)

جواب:

صفائی نصف ایمان ہے۔ صفائی کا تعلق براہ راست انسانی صحت سے ہے۔ صفائی سے نہ صرف انسان بیماریوں سے بچتا ہے بلکہ اس کی زندگی خوشگوار اور پرسکون ہو جاتی ہے۔ گندے ماحول میں جراثیم (Germs) پیدا ہوتے ہیں جو مختلف امراض کا باعث بنتے ہیں۔ صفائی اختیار کرنے سے ان جراثیم سے بچا جاسکتا ہے۔

ذاتی صفائی کے لیے درج ذیل اقدامات کیے جاسکتے ہیں:

1. جلد کی صفائی: روزانہ نہانا، صابن سے جسم دھونا، پسینے اور میل کو صاف کرنا۔ جلد پر کسی قسم کے زخم یا دانے ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
  2. بالوں کی صفائی: بالوں کو باقاعدگی سے کنگھی کرنا، ہفتے میں کم از کم دو بار شیپو سے دھونا۔ اگر جوئیں پڑ جائیں تو مناسب دوا استعمال کریں۔
  3. ناخنوں کی صفائی: ناخن باقاعدگی سے تراشنا، ناخن کٹر کا استعمال کرنا تاکہ ناخن کے نیچے میل جمع نہ ہو۔
  4. دانت صاف کرنا: دن میں کم از کم دو بار (سونے سے پہلے اور صبح اٹھ کر) برش اور مسواک سے دانت صاف کریں۔ کھانے کے بعد کلی کریں۔ دانتوں میں کیڑے یا خرابی ہو تو ڈینٹسٹ سے علاج کروائیں۔
  5. کان کی صفائی: کان کو صاف رکھیں، اندر کان میں کوئی تیز چیز نہ ڈالیں۔ کان کے پچھلے حصے کو بھی صاف کریں۔
  6. ناک کی صفائی: ناک کو صاف رکھیں، صاف رومال استعمال کریں۔
  7. کپڑوں کی صفائی: صاف اور اچھی طرح دھلے ہوئے کپڑے پہنیں۔ زیر جامہ روزانہ تبدیل کریں۔
  8. گھر اور ماحول کی صفائی: گھر کے فرش، بیت الخلاء، باورچی خانہ کو صاف رکھیں۔ کوڑا کرکٹ وقت پر پھینکیں۔
- ان اقدامات پر عمل کرنے سے انسان صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔

سوال نمبر 2: بچے ہوئے کھانے کو محفوظ کرنے کے کیا طریقے ہیں۔ غیر محفوظ شدہ کھانے کے استعمال سے ہونے والی ممکنہ بیماریوں کی فہرست تیار کریں۔

(20)

جواب:

بچے ہوئے کھانے کو محفوظ کرنے کے لیے درج ذیل طریقے اختیار کیے جاسکتے ہیں:

1. فرج (ریفریجریٹر) میں رکھنا: کھانے کو ٹھنڈا کر کے ایئر ٹائٹ کنٹینر میں بند کر کے فرج میں رکھیں۔ اس سے جراثیم کی نشوونما روک جاتی ہے۔



یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔

## تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں [MrPakistani](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

2. فریز کرنا: طویل مدت کے لیے کھانے کو فریزر میں منجمد کر دیں۔
3. اچھا کرنا: (Pickling) نمک، سرکہ یا تیل میں کھانے کو ڈبو کر محفوظ کریں۔
4. خشک کرنا: پانی کی کمی کر کے کھانے کو خشک کر لیں (مثلاً پھلوں کو دھوپ میں خشک کرنا)۔
5. جراثیم کش طریقے: ابال کر، بھاپ سے یا پریشر ککریں میں پکا کر جراثیم ختم کیے جاسکتے ہیں۔

غیر محفوظ شدہ کھانے کے استعمال سے ہونے والی ممکنہ بیماریاں:

1. ٹائیفائیڈ بخار (Typhoid)
2. پیچش (Dysentery)
3. ہیضہ (Cholera)
4. نوڈوپو ایزنگ (تقے، دست، پیٹ درد)
5. میپائٹائس اے (یرقان)
6. ٹیپ ورم (کیڑے) کا انفیکشن
7. اسہال (Diarrhea)
8. سالمونیلہ انفیکشن



سوال نمبر 3: متوازن غذا کے تصور کی مکمل وضاحت کریں نیز متوازن غذا کی انسانی زندگی میں اہمیت بیان کریں۔ (20)

جواب:

متوازن غذا کا تصور: متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جس میں تمام ضروری غذائی اجزاء (کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز، چکنائیاں، وٹامنز، معدنیات اور پانی) مناسب مقدار میں شامل ہوں۔ یہ غذا جسم کی نشوونما، توانائی کی فراہمی، خلیات کی مرمت اور قوت مدافعت کے لیے ضروری ہے۔

غذائی اجزاء کو درج ذیل گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

- کاربوہائیڈریٹس: روٹی، چاول، آلو، اناج۔ توانائی فراہم کرتے ہیں۔
- پروٹینز: گوشت، انڈے، دال، دودھ۔ جسم کی تعمیر اور مرمت کرتے ہیں۔
- چکنائیاں: گھی، تیل، مکھن۔ توانائی اور حرارت دیتے ہیں۔
- وٹامنز اور معدنیات: پھل، سبزیاں، دودھ۔ جسمانی افعال کو منظم کرتے ہیں۔
- پانی: جسم میں سیال توازن برقرار رکھتا ہے۔

متوازن غذا کی اہمیت:



[یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔](https://www.pakistanipoint.com)

## تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں [MrPakistani](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

1. جسمانی نشوونما اور صحت مندر رکھتی ہے۔
  2. بیماریوں سے لڑنے کی قوت فراہم کرتی ہے۔
  3. ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہے۔
  4. وزن کو کنٹرول میں رکھتی ہے۔
  5. بچوں کی جسمانی اور دماغی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔
  6. حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے بہت اہم ہے۔
  7. بوڑھوں میں کمزوری اور بیماریوں سے بچاتی ہے۔
  8. قبض، فالٹوپن اور دیگر امراض سے بچاتی ہے۔
- متوازن غذا کے بغیر انسان کو اشیور کور، مرائس اور دیگر بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔

### سوال نمبر 4: بیکٹیریا (Bacteria) سے پھیلنے والے عام امراض اور ان سے بچاؤ کی تدابیر تحریر کریں۔ (20)

جواب:

بیکٹیریا سے پھیلنے والے عام امراض اور ان سے بچاؤ کی تدابیر درج ذیل ہیں:

امراض:

1. **ٹائیفائیڈ بخار (Typhoid):** آلودہ پانی اور خوراک سے پھیلتا ہے۔ علامات میں تیز بخار، پیٹ میں درد، سردرد، قبض یا اسہال شامل ہیں۔
2. **بچش (Dysentery):** آلودہ خوراک اور پانی سے پھیلتا ہے۔ علامات میں خونی دست، بخار، پیٹ میں درد ہے۔
3. **ہیضہ (Cholera):** آلودہ پانی سے پھیلتا ہے۔ شدید اسہال اور الٹی سے جسم پانی کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔
4. **تپ دق (Tuberculosis / TB):** مریض کے کھانسنے یا چھینکنے سے ہوا میں پھیلنے والے بیکٹیریا سے پھیلتا ہے۔ کھانسی، بخار، وزن کم ہونا علامات ہیں۔
5. **ڈیپتھیریا (Diphtheria):** کھانسی اور چھینک سے پھیلتا ہے۔ گلے میں جھلی بن جاتی ہے، سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔
6. **کالی کھانسی (Whooping Cough):** شدید کھانسی، چھینک سے پھیلتا ہے۔ بچوں میں زیادہ عام ہے۔
7. **تفنج (Tetanus):** زخم کے ذریعے مٹی یا آلودہ چیز سے بیکٹیریا یا جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ ٹھوں میں اکڑن اور درد ہوتا ہے۔

بچاؤ کی تدابیر:

1. صاف پانی استعمال کریں، پانی کو ابال کر پیئیں۔
2. کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ صابن سے دھوئیں۔
3. کھانا ڈھانپ کر رکھیں، کھینوں سے بچائیں۔



یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔

## تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں [MrPakistani](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

4. سبزیاں اور پھل اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔

5. دودھ کو ابال کر پیئیں۔

6. مریض سے فاصلہ رکھیں اور مریض کے استعمال کی چیزیں الگ رکھیں۔

7. میکسینیشن کروائیں (ٹی بی، ڈیپتھیریا، تشنج، ٹائیفائیڈ وغیرہ)۔

8. زخم کو صاف اور جراثیم کش ادویات سے دھوئیں۔

9. گھر اور گردونواح کی صفائی رکھیں۔

10. بچوں کو قطرے اور حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں۔

سوال نمبر 5: نوزائیدہ کو پیدائش کے بعد کس قسم کے لباس یا دوسری اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے نیز نوزائیدہ کے لیے لباس تیار کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ (20)

جواب:

نوزائیدہ کے لیے ضروری لباس اور اشیاء:

1. لباس:

○ نرم سوئی کپڑے (نوزائیدہ کے لیے خاص طور پر بنے ہوئے)

○ ٹوپی (سر گرم رکھنے کے لیے)

○ جرابیں اور موزے

○ بازوؤں والے سوئٹریا جیکٹ (موسم کے مطابق)

○ پلینٹ کے لیے کمبل یا چادر

2. دیگر اشیاء:

○ ڈائپر (کپڑے یا ڈسپوزیبل)

○ نرم تولیہ اور واش کلاتھ

○ بوتل اور nipple اگر ماں دودھ نہ دے سکے)

○ نرم کپڑے کے رومال

○ بچے کے لیے الگ بستر یا جھولا

○ نہانے کی ٹب

○ بچے کی ناک صاف کرنے والا (Nasal aspirator)

○ بچے کی کیل کترنے والی قینچی



[یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔](https://www.whatsapp.com/channel/00291111111111111111)

تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں [MrPakistani](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

لباس تیار کرتے وقت احتیاطیں:

1. کپڑے نرم، سوتی اور ہلکے ہوں تاکہ بچے کی نازک جلد پر جلن نہ ہو۔
2. لباس میں کھلے بٹن یا تار نہ ہوں جو بچے کو لگ سکیں۔
3. سخت یا کھردرا کپڑا استعمال نہ کریں۔
4. لباس کی سلائی اندر سے ہموار ہو، بغیر کھردرے کناروں کے۔
5. موسم کے مطابق گرمی یا سردی سے بچانے والا لباس پہنائیں۔
6. بچے کو زیادہ بھاری یا تنگ کپڑے نہ پہنائیں۔
7. ڈائپر بار بار تبدیل کریں اور ناف کی جگہ کو صاف اور خشک رکھیں۔
8. نوزائیدہ کے لیے الگ اور صاف بستری ہو۔
9. استعمال سے پہلے تمام کپڑوں اور اشیاء کو اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔
10. بچے کے ناف کی جگہ کو ڈھیلا رکھیں تاکہ ہوا لگے اور جلد ٹھیک ہو۔



یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔