

تمام کلاسز کی حل شدہ مشقیں 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 2

سوال نمبر 1: غذا کی گروہ بندی کے بنیادی اصول کیا ہیں نیز ہر گروہ کی تفصیلات فراہم کریں۔ (20)

جواب:

غذا کی گروہ بندی کے بنیادی اصول غذائی اجزاء کی کیمیائی ساخت اور جسم میں ان کے افعال پر مبنی ہیں۔ غذا کو درج ذیل چھ بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

1. کاربوہائیڈریٹس: (Carbohydrates)

- ماخذ: روٹی، چاول، آلو، مکئی، گندم، جو، شکر، گڑ، پھل۔
- افعال: جسم کو توانائی دیتے ہیں، دماغ اور عضلات کو کام کرنے کے لیے ایندھن فراہم کرتے ہیں۔ یہ جسم کی حرارت پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

2. پروٹینز: (Proteins)

- ماخذ: گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے، دودھ، دہی، دالیں، گری دار میوے۔
- افعال: جسم کی نشوونما، خلیات اور بافتوں کی مرمت، انزائمز اور ہارمونز کی تشکیل۔ جسم میں اینٹی باڈیز بناتے ہیں جو بیماریوں سے لڑتی ہیں۔

3. چکنائیاں: (Fats / Lipids)

- ماخذ: گھی، کھن، تیل، کریم، خشک میوے، چربی دار گوشت۔
- افعال: توانائی کا ذخیرہ، جسم کو گرم رکھنا، اہم اعضاء کی حفاظت، وٹامنز A, D, E, K جذب کرنے میں مدد۔

4. وٹامنز: (Vitamins)

• مختلف اقسام:

- وٹامن A (آنسوؤں، جلد کے لیے)۔ ماخذ: گاجر، پپیتا، انڈے کی زردی۔
- وٹامن B کپلیکس (اعصاب، ہاضمہ)۔ ماخذ: اناج، گوشت، دالیں۔
- وٹامن C (مدافعتی نظام)۔ ماخذ: کھٹے پھل، ٹماٹر، شیملا مرچ۔
- وٹامن D (ہڈیاں، دانت)۔ ماخذ: دودھ، انڈے، سورج کی روشنی۔
- وٹامن E (جلد، خون)۔ ماخذ: سبزیاں، تیل۔
- وٹامن K (خون بہنا روکنے کے لیے)۔ ماخذ: سبز پتوں والی سبزیاں۔

5. معدنیات: (Minerals)



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۔

- مثال: مکینیم (ہڈیاں، دانت)۔ دودھ، دہی، آئرن (خون)۔ گوشت، پالک؛ آئیوڈین (تھائیرائڈ)۔ آئیوڈین نمک؛ فاسفورس، زنک، میگنیشیم۔
- افعال: ہڈیوں کی مضبوطی، خون بنانا، اعصابی نظام، پٹھوں کے سکچن۔

6. پانی:

- ماخذ: پانی، مشروبات، پھل، سبزیاں۔
- افعال: جسم میں درجہ حرارت کنٹرول کرنا، خلیات میں غذائی اجزاء اور آکسیجن پہنچانا، فضلہ خارج کرنا، جوڑوں کو چکنا کرنا۔
- ہر گروہ کی غذائیں متوازن مقدار میں استعمال کرنی چاہئیں۔

سوال نمبر 2: جسمانی مشقت کے لحاظ سے افراد کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے نیز ورزش کی اقسام واضح کریں۔ (20)

جواب:

جسمانی مشقت کے لحاظ سے افراد کی تقسیم:

افراد کو ان کی روزانہ کی جسمانی سرگرمی کی شدت کے مطابق تین اہم گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

1. ہلکی مشقت والے افراد: زیادہ بیٹھ کر کام کرنے والے (مثلاً آفس ورکرز، ڈرائیور، پڑھنے والے طلبہ)۔ انہیں کم کیلوری کی ضرورت ہوتی ہے۔
2. درمیانی مشقت والے افراد: جنہیں چلنا پھرنا اور معمولی جسمانی کام کرنا پڑتا ہے (مثلاً اساتذہ، گھریلو خواتین، دکاندار)۔
3. شدید مشقت والے افراد: جو بھاری جسمانی کام کرتے ہیں (مثلاً مزدور، کسان، کھلاڑی، تعمیراتی کارکن)۔ انہیں سب سے زیادہ کیلوریز اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

ورزش کی اقسام:

ورزش کو درج ذیل اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

1. ایروبک ورزش: (Aerobic)
 - دوڑنا، تیز چلنا، سائیکل چلانا، تیراکی، رسی کو دنا۔
 - یہ دل، پھیپھڑوں اور دوران خون کو بہتر بناتی ہے۔
2. طاقت کی ورزش: (Anaerobic / Strength)
 - وزن اٹھانا، پیش اپس، پل اپس، اسکواٹس۔
 - پٹھوں کی مضبوطی اور بڑھوتری کے لیے مفید۔



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۔

3. لچک کی ورزش: (Flexibility)

- یوگا، اسٹریچنگ، کھینچاؤ کی مشقیں۔
- جوڑوں کو لچکدار رکھتی ہیں اور چوٹ سے بچاتی ہیں۔

4. توازن کی ورزش: (Balance)

- ایک پاؤں پر کھڑے ہونا، تائی جی۔
- بوڑھوں کے لیے گرنے سے بچاؤ۔
- 5. صبح کی چھل قدمی: ہلکی ورزش جو خون کی گردش بڑھاتی ہے۔

ورزش کے فوائد: دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے، وزن کنٹرول رہتا ہے، ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے، پٹھے مضبوط ہوتے ہیں، نیند اچھی آتی ہے۔

سوال نمبر 3: مصنوعی طریقے سے سانس دلانے کا کیا طریقہ ہے۔ مفصل تحریر کریں۔ (20)

جواب:

جب کسی شخص کی سانس رک جائے (ڈوبنے، بجلی کا جھکا، دم گھٹنے، حادثے، دل کا دورہ وغیرہ کی صورت میں) تو فوری طور پر مصنوعی طریقے سے سانس دلانا ضروری ہوتا ہے۔ اسے مصنوعی تنفس (Artificial Respiration) یا کاکے طریقہ (CPR) بھی کہتے ہیں۔

مصنوعی سانس دلانے کا طریقہ (بالغوں کے لیے):

1. مریض کو چت لٹائیں: اسے سخت سطح پر پیٹ کے بل (چت) لٹائیں۔ سر کو تھوڑا پیچھے جھکائیں تاکہ سانس کی نالی کھل جائے۔
2. منہ اور ناک صاف کریں: اگر منہ میں کوئی چیز (تے، کیچڑ، ڈینچر) ہو تو اسے نکال دیں۔
3. ایڑے کھولیں: ایک ہاتھ پیشانی پر رکھ کر سر کو پیچھے جھکائیں، دوسری ہاتھ کی دو انگلیوں سے ٹھوڑی کو اٹھائیں۔
4. سانس کی جانچ: اپنا گال مریض کے منہ اور ناک کے قریب لے جائیں، سانس میں محسوس کریں، سینے کی حرکت دیکھیں۔ اگر سانس نہیں آرہی تو فوری شروع کریں۔

5. منہ سے منہ طریقہ: (Mouth-to-Mouth)

- مریض کی ناک بند کر دیں۔
- اپنا منہ مریض کے منہ پر لگائیں اور مضبوطی سے بند کریں۔
- ایک گہری سانس لیں اور مریض کے منہ میں پوری طرح پھونک ماریں (تقریباً 1 سیکنڈ)۔
- سینے کو اٹھتے ہوئے دیکھیں۔
- پھر اپنا منہ ہٹا کر مریض کی ناک کھول دیں تاکہ سانس باہر آسکے۔
- یہ عمل ہر 5-6 سیکنڈ بعد (تقریباً 10-12 بار فی منٹ) دہرائیں۔



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

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

6. سینے پر دباؤ (سی پی آر): اگر دل بھی نہیں دھڑک رہا تو سینے پر دباؤ بھی دیں۔
 - ایک ہاتھ کی ایڑی کو سینے کے بیچ میں (نیلز کے درمیان) رکھیں، دوسرا ہاتھ اس پر رکھیں۔
 - سینے کو تقریباً 5-6 سینٹی میٹر (2 انچ) دباتے ہوئے 30 بار تیزی سے دبائیں (رقم 100-120 فی منٹ)۔
 - پھر 2 بار مصنوعی سانس دیں۔
 - یہ سلسلہ (30 دباؤ + 2 سانس) جاری رکھیں جب تک مریض خود سانس لینا شروع نہ کر دے یا طبی مدد نہ آجائے۔
- بچوں کے لیے: ہلکے دباؤ کا استعمال کریں، منہ سے منہ اور ناک دونوں پر پھونکیں۔
- احتیاط: اگر مریض کا منہ زخمی ہو تو منہ سے ناک کے ذریعے سانس دی جا سکتی ہے (Mouth-to-Nose)۔

سوال نمبر 4: ابتدائی طبی امداد کیلئے بکس کس طرح تیار ہوتا ہے؟ نیز ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں کیا فوری طبی امداد فراہم کرنی چاہیے۔ (20)

جواب:

ابتدائی طبی امداد کا بکس (First Aid Box) تیار کرنے کا طریقہ:

ایک ابتدائی طبی امداد کے بکس میں درج ذیل اشیاء ضرور ہونی چاہئیں:

1. پٹیاں (Bandages): مختلف سائز کی پٹیاں، ایلاسٹک پٹی، مثلثی پٹی۔
 2. جراثیم کش اشیاء: اینٹی سپینک کریم یا محلول (پوویڈون آئیوڈین)، ہائیڈروجن پیروآکسائیڈ۔
 3. زخم صاف کرنے کے لیے: روٹی، گج، چکنے والی پٹی (ایڈیسیموٹیپ)۔
 4. آلات: قینچی، چٹی، دستانے (تزیجاً جراثیم سے پاک)۔
 5. دوائیں: اینٹی ہسٹامائن (الرجی کے لیے)، درد کش ادویات (پیر ایٹامول)، اینٹی سپینک کریم، جلنے کی کریم۔
 6. دیگر: تھرمامیٹر، آئی پیڈ، کولڈ بیک، دھونے کے لیے صابن، مشروب پانی کی بوتل، ہدایت نامہ (فرسٹ ایڈ مینوئل)۔
- احتیاط: بکس کو خشک اور صاف جگہ رکھیں، بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں، تمام اشیاء کی تاریخ میعاد ختم ہونے کا خیال رکھیں۔

ہڈی ٹوٹنے (فریکچر) کی صورت میں فوری طبی امداد:

1. مریض کو حرکت نہ دیں: ٹوٹی ہوئی ہڈی کو ہلانے سے مزید نقصان ہو سکتا ہے۔
2. زخم کو صاف کریں: اگر ہڈی جلد سے باہر آگئی ہو تو زخم کے گرد کو صاف کریں لیکن ہڈی کو اندر نہ دھکیلیں۔ جراثیم کش پانی سے دھوئیں اور صاف گج سے ڈھانپ دیں۔



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۔

3. ٹوٹی ہوئی جگہ کو سہارا دیں: کتاب، تختہ، ڈنڈی یا اسپلنٹ (Splint) کی مدد سے ہڈی کو ایک جگہ روک دیں۔ اسپلنٹ کو پٹی سے باندھیں (لیکن زیادہ سختی سے نہ باندھیں کہ خون کی روانی رک جائے)۔
4. سو جن اور درد کم کرنے کے لیے: برف کا ٹکڑا کپڑے میں لپیٹ کر ٹوٹی ہوئی جگہ پر رکھیں (20 منٹ تک)۔ برف براہ راست جلد پر نہ رکھیں۔
5. درد کم کرنے کی دوا: پیر ایٹامول دی جاسکتی ہے، لیکن زیادہ درد ہو تو ڈاکٹر فوری دیکھے۔
6. فوری طور پر ڈاکٹر یا اسپتال لے جائیں: ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج صرف ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔ مریض کو سہارا دیتے ہوئے ہلکے سے اسپتال پہنچائیں۔
7. اگر کمر یا گردن کی ہڈی ٹوٹی ہو: مریض کو بالکل بھی نہ ہلائیں۔ گردن کو سہارا دیں اور ایبو لینس بلائیں۔

سوال نمبر 5: معدنیات کی کمی سے کونسی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں نیز حاملہ کی غذائی ضروریات پر نوٹ لکھیں۔ (20)

جواب:

معدنیات کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں:



1. کمیشن کی کمی:

- ہڈیاں کمزور ہو جانا (آسٹیوپوروسس)
- بچوں میں رکنٹس (پیروں کا ٹیڑھا ہونا، کمر کا جھکنا)
- دانتوں کا کمزور ہونا
- پٹھوں میں کھچاؤ
- آئرن (لوہے) کی کمی:

- خون کی کمی (انیسیا)۔ کمزوری، چکر آنا، سانس پھولنا
- حمل میں پیچیدگیاں
- بچوں میں ذہنی و جسمانی نشوونما متاثر ہونا
- 3. آئیوڈین کی کمی:

- گھٹیا) گلے میں گھٹی بڑھنا (Goiter) -
- بچوں میں ذہنی معذوری (کریٹیزم)
- حمل میں اسقاط حمل
- 4. فاسفورس کی کمی:

- ہڈیاں کمزور



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۔

○ دانتوں کی خرابی

○ کمزوری

5. زنگ کی کمی:

○ بالوں کا گرنا

○ جلد پر دانے

○ زخم کا دیر سے بھرنا

○ بچوں میں نشوونما کے نمارک جانا

6. میگنیشیم کی کمی:

○ پٹھوں میں درد

○ تھکاوٹ

○ دل کی بے ترتیب دھڑکن

7. پوٹاشیم کی کمی:

○ کمزوری

○ دل کے مسائل

○ ہائی بلڈ پریشر

○ حاملہ کی غذائی ضروریات:

○ حمل کے دوران عورت کو اپنی اور بچے کی صحت کے لیے اضافی غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:

1. کیلوریز میں اضافہ: عام عورت کے مقابلے میں حاملہ کو روزانہ 300-500 اضافی کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔

2. پروٹین: گوشت، انڈے، دال، دودھ سے پروٹین لیں۔ یہ بچے کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

3. کیلشیم: روزانہ کم از کم 1000-1200 ملی گرام کیلشیم چاہیے (دودھ، دہی، پنیر، ہری سبزیاں)۔ یہ بچے کی ہڈیاں اور دانت بناتا ہے۔

4. آئرن: حمل میں خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے، اس لیے آئرن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ گوشت، پالک، انار، چھندر استعمال کریں۔ ڈاکٹر کی تجویز پر آئرن کی گولیاں بھی لیں۔

5. فولک ایسڈ: حمل کے پہلے تین مہینوں میں بہت ضروری۔ بچے کے دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کی خرابی سے بچاتا ہے۔ ہری پتوں والی سبزیاں، دالیں، انڈے۔

6. وٹامنز: خاص طور پر وٹامن D (ہڈیوں کے لیے)، وٹامن C (مدافعتی نظام)، وٹامن B کمپلیکس۔

7. پانی: کافی مقدار میں پانی پیئیں تاکہ قبض اور یوٹی آئی سے بچا جاسکے۔

8. پریہیز: زیادہ چکنائی، تلی ہوئی چیزیں، میٹھا کم کھائیں۔ کیفین اور الکوحل سے پرہیز کریں۔ کچا یا ادھ پکا گوشت اور مچھلی نہ کھائیں۔

9. * دن میں کئی بار (چھوٹے چھوٹے) کھانا کھائیں تاکہ متلی اور قبض نہ ہو۔

○ حاملہ کو باقاعدہ ڈاکٹر سے چیک اپ کروانا چاہیے اور تجویز کردہ وٹامنز اور معدنیات کی گولیاں ضرور لینا چاہئیں۔



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

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



[یونیورسٹی کی تمام معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا واٹس ایپ گروپ جوائن کریں۔](#)