

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

Allama Iqbal Open University Solved Assignments Spring 2026

Course Code:	209 Code
Course Name:	جزل ہوم اکنامکس
Class:	Matric
Total Credit Hours	6
Total Assignments	4

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](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

Assignment 2

سوال نمبر 1: خوراک کو گروہ بندی کی بنیاد پر ہم کتنے حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں؟

جواب:

خوراک کو اس کی افادیت اور غذائی اجزاء کی بنیاد پر عام طور پر سات (7) بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے:

1. اناج اور غلے (Grains & Cereals)

- مثالیں: گندم، چاول، مکئی، جو، باجرہ۔
- کام: توانائی (کاربوہائیڈریٹس)، فائبر، بی وٹامنز مہیا کرنا۔

2. دالیں اور پھلیاں (Legumes & Pulses)

- مثالیں: مونگ، مسور، چنا، راجہ، سویا بین۔
- کام: پروٹین، آئرن، فاسفورس کی فراہمی۔

3. سبزیاں (Vegetables)

- پتوں والی: پالک، میتھی، گو بھی۔
- جڑ والی: گاجر، شلجم، مولیٰ۔
- پھلیاں والی: ٹنڈا، لوکی، بیگن۔
- کام: وٹامنز، معدنیات، اینٹی آکسیڈنٹس۔

4. پھل (Fruits)

- مثالیں: سیب، کیلا، سنگترہ، آم، ناشپاتی۔
- کام: وٹامن سی، فائبر، فولاد، قدرتی شکر۔

5. دودھ اور دودھ کی مصنوعات (Milk & Dairy Products)

- مثالیں: دودھ، دہی، پنیر، لسی، مکھن۔
- کام: کیلشیم، پروٹین، وٹامن ڈی، چکنائی۔

6. گوشت، مچھلی اور انڈے (Meat, Fish & Eggs)

- مثالیں: چکن، مٹن، بیف، مچھلی، انڈے، جھینگے۔
- کام: اعلیٰ قسم کا پروٹین، آئرن، بی 12، او میگا 3۔

7. چکنائیاں اور میٹھے (Fats & Sugars)

- مثالیں: گھی، تیل، مکھن، شکر، گڑ، مٹھائیاں۔
- کام: توانائی، وٹامن ای اور اے کی جذب میں مدد (لیکن محدود مقدار میں استعمال 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۔

نوٹ: صحت مند غذا کے لیے ضروری ہے کہ روزانہ ہر گروپ سے مناسب مقدار میں خوراک لی جائے۔

سوال نمبر 2: کھانے پینے کی اشیاء میں حیاتین کی کتنی اہمیت ہے؟

جواب:

حیاتین (Vitamins) نامیاتی مرکبات ہیں جو جسم کی معمولی مقدار میں ضرورت ہوتی ہے، لیکن ان کی عدم موجودگی شدید بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ ان کی اہمیت درج ذیل ہے:

1. توانائی کی پیداوار میں مدد B-complex: وٹامنز (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) کھانے کو توانائی میں تبدیل کرتے ہیں۔
2. مدافعتی نظام کو مضبوط کرنا: وٹامن C (ساگر لیموں، لیموں) وائٹس اور بیکیٹیریا سے لڑتا ہے۔ وٹامن D انفیکشن کم کرتا ہے۔
3. آنکھوں کی بینائی بہتر بنانا: وٹامن A (گاجر، پیپتا، دودھ) رات کے اندھے پن سے بچاتا ہے۔
4. خون کا جسنے کا عمل: وٹامن K (پالک، بند گوبھی) زخم سے خون بہنا روکتا ہے۔
5. ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی: وٹامن D کیلشیم جذب کرنے میں مدد دیتا ہے، وٹامن C مسوڑھوں کو صحت مند رکھتا ہے۔
6. جلد اور بالوں کی صحت: وٹامن E (بادام، سورج مکھی کے بیج) جلد کو چمکاتا ہے، وٹامن A بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔
7. دماغی افعال: فولیٹ (B9) حمل میں بچے کے دماغ کی نشوونما کرتا ہے، B12 اعصاب کو صحیح رکھتا ہے۔
8. بیماریوں سے بچاؤ: وٹامن C اور E اینٹی آکسیڈنٹ ہیں جو کینسر، دل کی بیماری اور بڑھاپے کو روکتے ہیں۔

جدول: حیاتین کی کمی سے ہونے والی بیماریاں

علامات	کمی کی بیماری	وٹامن
اندھیرے میں دکھائی نہ دینا	رات کا اندھا پن	A
کمزوری، دل کے مسائل	بری بری	B1
جلد پر دھبے، اسہال	پیلاگرا	B3
تھکاوٹ، کمزوری	خون کی کمی	B9
جھنجھٹاہٹ، یادداشت کمزور	نقصان اعصاب	B12
مسوڑھوں سے خون آنا	اسکوروی	C
ناگنیں ٹیڑھی ہونا	رکتس (بچوں میں)	D
زخم دیر سے بھرنا	خون بہنا	K

نتیجہ: حیاتین کے بغیر انسانی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ اس لیے روزانہ پھل، سبزیاں، اناج، دودھ اور گوشت کھانا ضروری 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۔

سوال نمبر 3: گودام میں غلے کو نقصان پہنچانے والے کیڑوں سے بچانے کے لئے کون سی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں؟

جواب:

گودام میں غلہ (گندم، چاول، مکئی وغیرہ) مختلف کیڑوں جیسے گھن، سڈی، چاول کا بھنور، تیلہ وغیرہ سے خراب ہو جاتا ہے۔ بچاؤ کے لیے درج ذیل تدابیر ہیں:

A. گودام کی تیاری

1. صفائی: گودام کو نئے غلے سے پہلے اچھی طرح جھاڑو، دھوئیں اور خشک کریں۔ پرانے غلے کے ذرات کو ہٹائیں۔
2. دیواروں اور فرش میں شکاف بند کریں تاکہ کیڑے چھپ نہ سکیں۔
3. مرمت شدہ دروازے، کھڑکیاں، جالی لگائیں تاکہ چوہے، پرندے اور کیڑے نہ آسکیں۔

B. غلہ ذخیرہ کرنے کے طریقے

1. مٹی کے برتنوں یا سٹیل کے ڈرم استعمال کریں جو ڈھکن سے بند ہوں۔
2. بوریوں میں رکھیں تو انہیں لکڑی کے پلیٹ فارم (پالٹ) پر رکھیں تاکہ زمین کی نمی نہ لگے۔
3. بوریوں کے درمیان فاصلہ رکھیں تاکہ ہوا گردش کر سکے۔

C. قدرتی اور کیمیائی طریقے

1. نیم کے پتے: غلے کی بوریوں میں خشک نیم کے پتے ڈالیں۔ کیڑے بھگاتے ہیں۔
2. چوننا (لائم) پھیلائیں: فرش پر۔ کیڑوں کو مارتا ہے۔
3. السی کا تیل یا سرسوں کا تیل تھوڑا سا ملا دیں۔ کیڑے نہیں لگتے۔
4. تمباکو پاؤڈر یا کافور کی گولیاں رکھیں۔

D. درجہ حرارت اور نمی کنٹرول

1. نمی 12 فیصد سے کم رکھیں۔ کیڑے زیادہ نمی میں پروان چڑھتے ہیں۔
2. غلوں کو دھوپ میں خشک کریں ذخیرہ کرنے سے پہلے۔
3. وینٹیلیشن: گودام میں چنکھے یا کھڑکیاں کھلی رکھیں۔

E. باقاعدہ معائنہ



[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 ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

- ہر 15 دن بعد بوریوں کو چیک کریں۔ اگر کیڑے نظر آئیں تو متاثرہ بوریاں الگ کریں۔
- مارکیٹ سے فاسفائن گیس (فومیگیشن) کروائیں لیکن محتاط رہیں۔ زہریلی ہے۔
- احتیاط: زہریلی دوائیں استعمال کرتے ہوئے دستانے، ماسک پہنیں اور غلہ کھانے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں۔

سوال نمبر 4: سبزیوں کو لمبے عرصے تک ذخیرہ کرنے کے کوئی سے تین طریقے بتائیے۔

جواب:

سبزیاں جلد خراب ہو جاتی ہیں، لیکن درج ذیل تین طریقوں سے انہیں مہینوں تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے:

1. فریج (ریفریجیشن) میں ذخیرہ

- اصول: کم درجہ حرارت ($0-4^{\circ}\text{C}$) پر بیٹری یا کی نشوونما رک جاتی ہے۔
- طریقہ: سبزیوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کریں، پھر ایئر ٹائٹ پولی تھین بیگ یا ڈبے میں بند کریں۔
- مفید سبزیاں: پالک، گو بھی، شملہ مرچ، گاجر، مولی، کھیرے۔
- مدت: 1-3 ہفتے (کچھ 2 ماہ تک)۔

2. خشک کرنا (Drying / Dehydration)

- اصول: پانی نکال دیا جائے تو مائیکرو بیل نشوونما نہیں ہوتی۔
- طریقہ:
- سبزیوں کو پتلا ٹکڑوں میں کاٹیں۔
- دھوپ میں (چھت پر کپڑا بچھا کر) 2-3 دن رکھیں۔
- یا تندور میں $50-60^{\circ}\text{C}$ پر 6-8 گھنٹے خشک کریں۔
- مکمل خشک ہونے پر ایئر ٹائٹ ڈبے میں رکھیں۔
- مفید سبزیاں: پیاز، لہسن، نمائز، جھنڈی، مرچ۔
- مدت: 6-12 ماہ۔

3. نمکین یا اچار بنانا (Salting / Pickling)

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۔

• اصول: نمک اور تیزاب (سرکہ، لیموں) کیٹروں اور بیٹھیر یا کومار دیتے ہیں۔

• طریقہ:

- سبزیاں دھو کر چھوٹے ٹکڑے کریں۔
- نمک، مصالحے، سرکہ یا تیل میں ملا کر شیشے کے جار میں بھریں۔
- جار کو ڈھک کر دھوپ سے دور رکھیں۔
- مفید سبزیاں: گاجر، مرچ، شلجم، پھول گو بھی، لوکی۔
- مدت: 3-6 ماہ۔

نوٹ: آلو، پیاز اور لہسن کو ٹھنڈی، ہوادار، تاریک جگہ میں بغیر فریج کے بھی مہینوں رکھا جاسکتا ہے۔ لیکن نمی اور گرمی سے بچائیں۔

سوال نمبر 5: خوراک کو بہتر طور پر ذخیرہ کرنے کی اہمیت پر نوٹ لکھئے۔

جواب:

خوراک کا بہتر ذخیرہ (Food Storage) گھریلو انتظام کا اہم حصہ ہے۔ اس کی اہمیت درج ذیل ہے:

1. ضیاع سے بچاؤ: خراب ہونے والی خوراک پھینکنا پیسے اور محنت کا ضیاع ہے۔ ذخیرہ کرنے سے یہ کم ہوتا ہے۔
2. بیماریوں سے تحفظ: آلودہ یا سڑی خوراک پیٹ کے انفیکشن، ٹائیفائیڈ، فوڈ پوائزنگنگ کا سبب بنتی ہے۔ ذخیرہ شدہ خوراک صاف اور محفوظ رہتی ہے۔
3. موسم کی غیر موجودگی میں دستیابی: جب بارش یا سردی میں تازہ سبزیاں نہ ملیں تو ذخیرہ شدہ خوراک کام آتی ہے۔
4. بجٹ میں بچت: تھوک خرید کر ذخیرہ کرنا سستا پڑتا ہے۔ ہنگامی صورت میں مہنگے داموں نہیں خریدنا پڑتے۔
5. وقت کی بچت: پہلے سے ذخیرہ شدہ خوراک (اچار، خشک سبزیاں، منجمد گوشت) روزانہ بازار جانے کی ضرورت نہیں رکھتی۔
6. فیملی کی ضروریات پوری کرنا: خاص طور پر بڑے خاندانوں میں جہاں کھانے پینے کی کھپت زیادہ ہو۔
7. قدرتی آفات یا لاک ڈاؤن کے وقت مددگار: سیلاب، زلزلہ، کرنا جیسی صورتوں میں ذخیرہ شدہ خوراک جان بچا سکتی ہے۔
8. غذائی قدر کو برقرار رکھنا: مناسب طریقے سے ذخیرہ کرنے سے وٹامنز اور معدنیات ضائع نہیں ہوتے۔

ذخیرہ کرنے کے بہتر طریقوں کی مثالیں:

- اناج کو خشک جگہ، ہوا بند ڈبوں میں رکھیں۔
- ریفریجریٹر میں خوراک کو ڈھانپ کر رکھیں۔
- منجمد خوراک کو -18°C پر رکھیں۔
- ڈبہ بند (canned) خوراک کو ٹھنڈی جگہ رکھیں۔



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۔

خلاصہ: بہتر ذخیرہ معاشی، صحت اور حفاظتی فوائد فراہم کرتا ہے۔ ہر گھر میں خوراک کے ذخیرے کا ایک منظم نظام ہونا چاہیے۔



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