

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:	485 Code
Course Name:	صحت اور غذائیت Health and Nutrition
Class:	BA/AD
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](http://MrPakistani.com) ویب سائٹ سے فری ڈاؤن لوڈ کریں۔

## Assignment 2

سوال نمبر 1: خوردنامیوں کی خصوصیات اور گردہ بندی پر نوٹ لکھیں نیز وائرس کی ساخت اور افزائش کے متعلق تفصیلات فراہ کریں۔

جواب:

خوردنامیوں کی خصوصیات:

- نہایت چھوٹے سائز (صرف خوردبین سے دیکھے جاسکتے ہیں)
- سادہ ساخت (اکثریک خلوی)
- ہر جگہ پائے جاتے ہیں (ہوا، پانی، مٹی، خوراک، انسانی جسم)
- تیزی سے بڑھنے کی صلاحیت
- مختلف درجہ حرارت اور ماحول میں زندہ رہ سکتے ہیں

گردہ بندی:

1. بیکٹیریا: ایک خلوی، تین اہم شکلیں (Cocci – گول، Bacilli چھڑ نما، Spirilla سرپینٹ نما)
2. وائرس: سب سے چھوٹے، صرف زندہ خلیے میں بڑھتے ہیں
3. فنجائی: خمیر اور پھپھوندی، ایک خلوی یا کثیر الخلیوی
4. پروٹوزوا: ایک خلوی جاندار، زیادہ تر پانی میں

وائرس کی ساخت:

- نیوکلیک ایسڈ (DNA یا RNA دونوں ایک ساتھ نہیں)
- کیپسڈ: پروٹین کا خول جو نیوکلیک ایسڈ کو ڈھانپتا ہے
- لفافہ (Envelope): بعض وائرسوں میں اضافی بیرونی تہہ
- اسپاگس: لفافے پر موجود ابھار، میزبان خلیے سے جڑنے میں مددگار

وائرس کی افزائش:

1. اتصال (Attachment): میزبان خلیے سے جڑنا
2. دخول (Penetration): خلیے میں داخل ہونا
3. خلع لباس (Uncoating): پروٹین کی تہہ اتارنا
4. ترکیب (Synthesis): نئے اجزاء بنانا

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۔

5. اجتماع: (Assembly) نئے وائرس ذرات جمع کرنا

6. اخراج: (Release) خلیے سے باہر نکلتا (Lysis) یا Budding کے ذریعے)

سوال نمبر 2: ڈی ہائیڈریشن سے کیا مراد ہے؟ ڈی ہائیڈریشن کی اقسام اور اس کے علاج کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

جواب:

ڈی ہائیڈریشن: جسم میں پانی کی کمی جہاں خارج شدہ پانی کی مقدار داخل شدہ پانی سے زیادہ ہو جائے۔

وجوہات: اسہال، تھکاوٹ، زیادہ پسینہ، بخار، ذیابیطس، پیشاب آور ادویات۔

علامات: پیاس، منہ کی خشکی، پیشاب کا گہرا ہونا، کمزوری، چکر، دل کی دھڑکن تیز، جلد کی چمک کم، بے ہوشی۔

اقسام (خون میں سوڈیم کی سطح کی بنیاد پر):

1. Isotonic (Isonatremic): پانی اور سوڈیم برابر کم، سوڈیم نارمل (135-145 mEq/L) سب سے عام
2. Hypertonic (Hypernatremic): پانی کی کمی زیادہ، سوڈیم زیادہ (145+ mEq/L) بچوں اور بوڑھوں میں خطرناک
3. Hypotonic (Hyponatremic): سوڈیم کم، سوڈیم کم (135- mEq/L) کم عام مگر زیادہ خطرناک

شدت کی بنیاد پر:

- ہلکی: وزن کا 3-5% پانی کی کمی
- معتدل: 6-9%
- شدید: 10% یا زیادہ

علاج:

ہلکی تا معتدل 1 - Oral Rehydration Solution (ORS): لیٹر پانی، 2.6 گرام نمک، 13.5 گرام شکر، چمچی چمچ پائیس۔ گھریلو محلول: 1 لیٹر پانی + 6 چمچ شکر + آدھا چمچ نمک۔

شدید: ہسپتال میں Ringer Lactate یا Normal Saline رگ کے ذریعے، 20-30 mL/kg فی گھنٹہ۔

بچوں میں خصوصی احتیاط: تیزی سے پانی کی کمی ہوتی ہے، ہر اسہال / تھکاوٹ کے بعد ORS دیں، 6 گھنٹے میں پیشاب نہ ہو تو فوری ہسپتال۔



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

## سوال نمبر 3: پیسٹ کی ساخت، اقسام، افزائش اور معاشی فوائد اور نقصانات تحریر کریں۔

جواب:

پیسٹ: وہ جاندار (کیڑے، چوہا، پرندے) جو خوراک، فصلوں، رہائش یا صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔

ساخت (کیڑے کی مثال پر):

- سر: مرکب آنکھیں، اینٹینا، منہ
  - سینہ: 6 ٹانگیں، 2 جوڑے پر (اگلے سخت، پچھلے اڑنے میں مددگار)
  - پیسٹ: نظام ہاضمہ، تنفس، اخراج، تولیدی اعضاء
- چوہوں کی ساخت: دو جوڑے بڑے کٹڑ (مسلسل بڑھتے رہتے ہیں)، 4 ٹانگیں، لمبی دم، تیز سماعت اور سونگھنے کی حس۔

اقسام:

1. ذخیرہ شدہ غلہ کے کیڑے: گھن، تھرپس، پتے، Silverfish
2. فصلوں کے کیڑے: نڈی دل، سنڈیاں، تھرپس، سفید مکھی
3. گھریلو کیڑے: مکھی، مچھر، تل چوہ، چوہو نٹیاں، جوئیں، پسو، خون چوسنے والے کیڑے
4. چوہا: گھریلو چوہا، کھیتوں والا چوہا، گلہری
5. پرندے: توتے، چڑیا، مینا

افزائش:

- کیڑے: چار مراحل - انڈا → لاروا (سنڈی) → پوپ → بالغ۔ انڈے سے بالغ تک 20-30 دن
- چوہے: 1-2 ماہ میں بالغ، حمل 20-25 دن، ایک بار 6-12 بچے، سال میں 8-10 بار

معاشی فوائد:

- شہد کی مکھی (شہد، پولینیشن)
- ریشم کا کیڑا (ریشم)
- لیکھ (شیلک پالش)
- Cochineal سرخ رنگ





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

حفاظتی اقدامات:

1. صفائی: ہاتھ دھونا، صاف پانی پینا، کچی سبزیاں دھو کر کھانا
2. ویکسینیشن: ہیپاٹائٹس اے (2 خوراکیں)، ہیپاٹائٹس بی (پیدائش پر، 1-2 ماہ، 6 ماہ پر EPI) - (کا حصہ)
3. محفوظ انجکشن: ڈسپوزیبل سرنجیس، خون کی اسکریننگ، ٹیٹو کے لیے جراثیم سے پاک سامان
4. محفوظ جنسی عمل: کنڈوم کا استعمال
5. حاملہ خواتین: حمل میں ہیپاٹائٹس بی ٹیسٹ، بچے کو ویکسین HBIG +
6. کھانے پیشہ افراد: ہیپاٹائٹس اے ویکسین ضروری
7. تعلیم و آگاہی: میڈیا، سکولوں، کام کی جگہوں پر پروگرام

## سوال نمبر 5: موٹاپے میں ورزش کی اہمیت لکھیں نیز موٹاپے کی پیدا کردہ پیچیدگیاں مفصل بیان کریں۔

جواب:

موٹاپے میں ورزش کی اہمیت:

1. کیلوریز جلانا 30-45 منٹ روزانہ ورزش سے ماہانہ 1-2 کلو وزن کم
2. میٹابولزم بڑھانا: ورزش کے بعد کئی گھنٹے تک میٹابولزم بلند رہتا ہے
3. بھوک کنٹرول: بھوک کے ہارمونز (Ghrelin) کم کرتی ہے
4. جسمانی ساخت میں بہتری: چربی کم، پٹھے زیادہ
5. انسولین حساسیت بڑھانا: ذیابیطس کا خطرہ کم
6. دل اور پھیپھڑوں کی صحت: بلڈ پریشر کم، کولیسٹرول بہتر
7. نفسیاتی فوائد: ڈپریشن کم، خود اعتمادی بڑھے
8. طویل مدتی وزن کنٹرول: وزن دوبارہ حاصل کرنے کا خطرہ کم

مناسب ورزش: ایروبک (ہفتے میں 5 دن 30-60 منٹ)، مزاحمتی (ہفتے میں 2-3 دن)، چلک کی (روزانہ 10-15 منٹ)۔

موٹاپے کی پیچیدگیاں:

قلبی: بلند فشار خون، دل کا دورہ، فالج، دل کی ناکامی

میٹابولک: ٹائپ 2 ذیابیطس (80-90% مریض موٹاپے کے شکار)، میٹابولک سٹروم، ڈیپلٹیڈیمیا

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



