

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

Allama Iqbal Open University

Solved Assignments Autumn 2026

Course Code:	206 Code
Course Name:	کنبے کی صحت اور دیکھ بھال (Kinbay Ki Sehat aur Dekh Bhal)
Class:	Matric
Total Credit Hours:	6
Total Assignments:	4
Assignments Last Date:	2027-02-20

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 ہے۔ 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۔



Whatsapp Group

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



Join Our
WhatsApp Channel

JOIN NOW

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۔

=== امتحانی مشق نمبر 1 ===

سوال نمبر 1: بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانا کیوں ضروری ہیں نیز عمر کے لحاظ سے عام طور پر لگائی جانے والی ویکسینز (Vaccines) کو ایک جدول بنا کر واضح کریں۔**

جواب:

حفاظتی ٹیکوں (Vaccines) کی اہمیت:

بچوں کا مدافعتی نظام پیدائش کے وقت مکمل طور پر مضبوط نہیں ہوتا، جس کے باعث وہ مختلف مہلک اور چھوٹ کی بیماریوں کا جلد شکار ہو سکتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکے بچوں کے جسمانی مدافعتی نظام کو طاقتور بناتے ہیں تاکہ ان کا جسم بیماری پیدا کرنے والے جراثیم، وائرس اور بیکٹیریا کے خلاف قبل از وقت دفاعی صلاحیت پیدا کر سکے۔ حفاظتی ٹیکے نہ صرف بچے کی جان بچاتے ہیں بلکہ معذوری (جیسے مستقل نقصانات سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔

عمر کے لحاظ سے بنیادی ویکسینیشن شیڈول (جدول):

عمر (Age)	ویکسین کا نام (Vaccine)	بیماری جس سے بچاؤ ہوتا ہے
پیدائش کے فوراً بعد	BCG, OPV-0, Hepatitis-B	ٹی (بی) تپ دق، پولیو، یرقان
6 مہینے (ڈیڑھ ماہ)	Pentavalent-1, Pneumococcal-1, OPV-1, Rotavirus-1	کالی کھانسی، تشنج، خناق، پٹائٹس بی، نمونیا، پولیو، اسہال
10 مہینے (دھائی ماہ)	Pentavalent-2, Pneumococcal-2, OPV-2, Rotavirus-2	مذکورہ بیماریاں (دوسری خوراک)
14 مہینے (ساڑھے تین ماہ)	Pentavalent-3, Pneumococcal-3, OPV-3, IPV	مذکورہ بیماریاں اور پولیو کا حفاظتی ٹیکہ
9 ماہ اور 15 ماہ	Measles-1 & Measles-2	خسرہ (Measles) سے تحفظ



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: 2** ماہرین غذائیت نے غیر متوازن غذا کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا ہے؟ نیز لحمیات اور حیاتین کی کمی سے بچوں کی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ **

جواب:

غیر متوازن غذا کی تقسیم:

ماہرین غذائیت نے غیر متوازن غذا (Malnutrition) کے منفی اثرات کو بنیادی طور پر دو اہم حصوں میں تقسیم کیا ہے:

1. قلیل التغذیہ (Under-nutrition) جسم کی ضرورت سے کم غذائی اجزاء یا توانائی کا حاصل ہونا، جس سے سوکھے کی بیماری اور نشو و نما میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔
2. کثیر التغذیہ (Over-nutrition) کسی خاص غذائی جز (مثلاً چکنائی یا نشاستہ) کا حد سے زیادہ استعمال، جو موٹاپے اور بلڈ پریشر جیسی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

لحمیات (Proteins) کی کمی کے اثرات:

1. کواشیورکر (Kwashiorkor) بچوں میں لحمیات کی شدید کمی سے ان کا پیٹ پھول جاتا ہے، ہاتھ پاؤں پر سوجن (Edema) آ جاتی ہے اور جگر متاثر ہوتا ہے۔
2. ماراسمس (Marasmus) لحمیات اور حراروں (Calories) دونوں کی کمی سے بچے کی ہڈیاں نکل آتی ہیں اور جسمانی وزن انتہائی کم ہو جاتا ہے۔
3. قد اور وزن میں رکاوٹ: بچے کی جسمانی اور ذہنی بڑھوتری رک جاتی ہے۔

حیاتین (Vitamins) کی کمی کے اثرات:

1. حیاتین الف (Vitamin A) اس کی کمی سے شب کوری (Night Blindness) اور بینائی کی کمزوری ہوتی ہے۔
2. حیاتین ج (Vitamin C) اس کی کمی سے اسکروی (Scurvy) بیماری ہوتی ہے جس سے مسوڑھوں سے خون آتا ہے۔
3. حیاتین د (Vitamin D) اس کی کمی سے بچوں کی ہڈیاں نرم اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں جسے ریکٹس (Rickets) کہتے ہیں۔

****سوال نمبر: 3** پروٹوزوا (Protozoa) سے پھیلنے والے عام متعدی امراض کون سے ہیں نیز ان سے بچاؤ کی کیا تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں؟ **

جواب:

پروٹوزوا (Protozoa) سے پھیلنے والے عام امراض:

پروٹوزوا ایک خلیاتی باریک نامیاتی اجسام ہیں جو انسانوں میں سنگین بیماریاں پھیلاتے ہیں، ان میں سے چند درج ذیل ہیں:



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۔

1. ملیریا: (Malaria) یہ 'پلازموڈیم' نامی پروٹوزوا کی وجہ سے ہوتا ہے جو اینٹیفلیز مادہ مچھر کے کاٹنے سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے۔
2. ہیجین / ایسبک ہیجین: (Amebic Dysentery) یہ 'اینٹامیبا ہسٹولیٹیکا' پروٹوزوا سے ہوتا ہے جو آلودہ پانی اور خوراک کے ذریعے معدے و آنتوں کو متاثر کرتا ہے۔
3. لیشمنیاسس / سالدانہ: (Leishmaniasis) یہ سینڈ فلائی (Sandfly) کے کاٹنے سے پھیلتا ہے۔

بچاؤ کی تدابیر:

1. پینے کے پانی کی صفائی: پانی کو ہمیشہ ابال کر یا فلٹر کر کے استعمال کریں۔
2. مچھروں کا خاتمہ: گھر کے ارد گرد کھڑا پانی ختم کریں، مچھر دانی اور مچھر مار لوشن کا استعمال کریں۔
3. غذائی احتیاط: کھلی اور آلودہ اشیاء سے پرہیز کریں، سبزیوں اور پھلوں کو دھونے کے بعد استعمال کریں۔
4. ذاتی صفائی: کھانا کھانے سے پہلے اور رفع حاجت کے بعد ہاتھ اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔

سوال نمبر: 4 متعدی امراض کیا ہوتی ہیں؟ ان کے پھیلنے کا طریقہ کار اور ان سے بچاؤ کی عمومی تدابیر تحریر کریں۔

جواب:

متعدی امراض (Infectious Diseases) کی تعریف:

ایسی بیماریاں جو ایک بیمار شخص یا آلودہ ماحول سے کسی صحت مند شخص میں جراثیم (وائرس، بیکٹیریا، فنگس، یا پروٹوزوا) کی منتقل کے باعث پھیلتی ہیں، انہیں متعدی امراض کہتے ہیں۔

پھیلنے کا طریقہ کار:

1. براہ راست رابطہ: مریض سے ہاتھ ملانا، چھونا یا چھینکنے سے قطرات کا ہوا میں پھیلنا۔
2. ہوا کے ذریعے: فضا میں موجود جراثیم سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہونا (مثلاً ٹی بی، زکام)۔
3. آلودہ غذا اور پانی: آلودہ خوراک یا جراثیم زدہ پانی پینے سے (مثلاً ہیضہ، ٹائیفائیڈ)۔
4. حشرات الانی کے ذریعے: مچھر یا کھیوں کے کاٹنے یا ان کے کھانے پر بیٹھنے سے۔

بچاؤ کی عمومی تدابیر:

1. صفائی ستھرائی: اپنے جسم، لباس اور ماحول کو صاف رکھیں۔
2. مریض کی الگ تھلگ دیکھ بھال: (Quarantine) متعدی بیماری میں مبتلا شخص کے برتن اور بستر الگ رکھیں۔



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. ویکسینیشن: تمام بنیادی حفاظتی ٹیکے وقت پر لگوائیں۔

4. متوازن غذا: قوتِ مدافعت بڑھانے کے لیے صحت بخش غذا کا استعمال کریں۔

****سوال نمبر: 5 مصنوعی طریقے سے سانس دلانے کا کیا طریقہ ہے؟ مفصل تحریر کریں۔****

جواب:

مصنوعی سانس (Artificial Respiration) کی اہمیت:

جب کسی حادثے (مثلاً پانی میں ڈوبنا، کرنٹ لگنا، یا دم گھٹنا) کی صورت میں کسی شخص کی قدرتی سانس رک جائے لیکن دل کی دھڑکن جاری ہو، تو مصنوعی طریقہ سے سانس دینا اس کی جان بچا سکتا ہے۔

منہ سے منہ ملا کر سانس دینے کا طریقہ: (Mouth-to-Mouth Respiration Step-by-Step)

1. مریض کی حالت کا جائزہ: مریض کو ہموار اور سخت سطح پر سیدھا لٹائیں اور چیک کریں کہ وہ سانس لے رہا ہے یا نہیں۔
2. سانس کی نالی کی صفائی: مریض کی گردن کو تھوڑا پیچھے جھکائیں اور ٹھوڑی کو اوپر اٹھائیں تاکہ سانس کی نالی سیدھی ہو۔ اگر منہ میں کوئی رکاوٹ، تے یا مٹی ہو تو اسے فوراً صاف کریں۔
3. ناک کو بند کرنا: اپنے ایک ہاتھ کی انگلیوں سے مریض کی ناک کے نتھنے بند کریں۔
4. گہرا سانس بھرنا: امداد دینے والا شخص خود گہرا سانس لے۔
5. منہ پر منہ رکھنا: اپنے ہونٹوں کو مریض کے کھلے منہ پر اس طرح رکھیں کہ ہوا باہر نہ نکلے۔
6. ہوا اندر منتقل کرنا: مریض کے منہ میں آہستہ آہستہ اور مضبوطی سے ہوا پھونکیں یہاں تک کہ اس کا سینہ اوپر اٹھتا ہوا محسوس ہو۔
7. عمل کا تکرار: اپنا منہ ہٹا کر مریض کو ہوا باہر نکالنے دیں۔ یہ عمل ہر منٹ میں 12 سے 15 بار دہرایا جائے جب تک کہ مریض کی قدرتی سانس بحال نہ ہو جائے یا طبی امداد نہ پہنچ جائے۔



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