

ALLAMA IQBAL OPEN UNIVERSITY

Faculty of Sciences — Department of Home & Health Sciences

Course Code	0485
Course Title	Public Health and Nutrition (غذائیت اور عامہ صحت)
Assignment Number	Assignment No. 2 (2 نمبر مشق امتحانی)
Semester	Autumn 2026 (خریف 2026)
Level / Program	B.A / Associate Degree
Status	Solved Official Assessment Solution

Our Services

Mr Pakistani provides AIOU solved assignments, guess papers, past papers, project assistance, CV making, E-Pay services, website development, WordPress services, and other educational and digital solutions. For assignments, guess papers, educational help, and other services, contact us on WhatsApp: 03036940016.

WhatsApp Group — [\(Click Here\)](#) | WhatsApp Channel — [\(Click Here\)](#)

سوال نمبر: 1: بیکٹیریا سے پھیلنے والے امراض کون سے ہیں اور ان سے بچاؤ کے لیے کیا تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں؟

جواب: بیکٹیریا سے پھیلنے والی بیماریاں اور ان سے بچاؤ کی تدابیر

بیکٹیریا ایک خلیاتی مائیکرو ارگنزمز (Microorganisms) ہیں جو مناسب نمی اور حرارت ملنے پر تیزی سے پھیلتے ہیں۔ بعض بیکٹیریا انسانوں میں مہلک امراض کا سبب بنتے ہیں جنہیں ہیپتھوجینک بیکٹیریا کہا جاتا ہے۔

بیکٹیریا سے پھیلنے والے اہم امراض کا تفصیلی جدول

بنیادی علامات	پھیلاؤ کا ذریعہ	بیکٹیریا کا نام	مرض کا نام
شدید اللیاس، اسہال، پانی کی کمی	آلودہ پانی اور غذا	Vibrio cholerae	ہیضہ (Cholera)
مستقل تیز بخار، پیٹ درد، کمزوری	آلودہ خوراک اور دودھ	Salmonella typhi	ٹائیفائیڈ (Typhoid)
دائیم کھانسی، بلغم، بخار، وزن میں کمی	ہوا اور سانس کے قطرے	Mycobacterium tuberculosis	تپ دق / ٹی بی
پیٹ میں مروڑ، قے، چکر آنا	خراب اور باسی کھانا	Staphylococcus / E. coli	غذائی زہریت (Food Poisoning)
پٹھوں میں اکڑن، جبائہ بند ہونا	زخمی جلد پر مٹی لگنا	Clostridium tetani	تشیخ (Tetanus)

بیکٹیریائی امراض سے بچاؤ کی عملی تدابیر (Preventive Measures)

1. صاف پانی کا استعمال: پینے کے پانی کو کم از کم 10 منٹ تک ابال کر استعمال کریں تاکہ جراثیم تلف ہو سکیں۔
2. ذاتی صفائی: (Personal Hygiene) کھانا کھانے سے پہلے اور بیت الخلاء کے بعد صابن سے 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھوئیں۔
3. غذائی حفظانِ صحت: ہزیوں اور پھلوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ کپے ہوئے کھانے کو ڈھانپ کر رکھیں اور فریج میں محفوظ کریں۔
4. ویکسینیشن: (Vaccination) بچوں کو تشیخ، ٹی بی، اور کالی کھانسی کے حفاظتی ٹیکے وقت پر لگوائیں۔

سوال نمبر: 2: گول کرم کیا ہوتے ہیں کیسے پھیلتے ہیں اور ان کا حیاتی دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ بذریعہ اشکال واضح کریں۔

جواب: گول کرم (Roundworms)، انتشار اور مکمل حیاتی دورانیہ

گول کرم (*Ascaris lumbricoides / Roundworms) انسانی انٹریوں میں پائے جانے والے طفیلی (Parasites) ہیں۔ یہ گول، گلابی یا سفید رنگ کے کیڑے ہوتے ہیں جو انسانی جسم سے غذائیت حاصل کر کے شدید کمزوری اور اینیمیا کا باعث بنتے ہیں۔

گول کرم کا انتشار (Modes of Transmission)

گول کرم کے انڈے متاثرہ فرد کے پاخانے کے ذریعے مٹی اور پانی میں شامل ہوتے ہیں۔ جب غیر محفوظ پانی یا غیر دھلی ہوئی خام سبزیاں استعمال کی جاتی ہیں تو یہ انڈے انسانی معدے میں داخل ہو جاتے ہیں۔

گول کرم کا حیاتی دورانیہ (Life Cycle of Ascaris lumbricoides)

جسمانی مقام / حالت	تفصیلی عمل / شرح	مرحلہ نمبر
مٹی / خارجی ماحول	متاثرہ پاخانے کے ذریعے انڈوں کا مٹی میں اخراج	مرحلہ 1 (Egg Excretion)
معدہ / چھوٹی انتر	آلودہ پانی / غذا سے انڈے معدے میں جا کر پھٹتے ہیں	مرحلہ 2 (Hatching)
خون / جگر اور پیچھے پڑے	لاڈوا خون کے ذریعے پیچھے پڑوں اور گلے تک پہنچتا ہے	مرحلہ 3 (Migration)
چھوٹی انتر (Intestine)	دوبارہ نگلنے پر بالغ کیڑا بن کر انڈے دیتا ہے 60-75 دن)	مرحلہ 4 (Adult Maturity)

سوال نمبر: 3 مائی کوٹوکسیکوسس (Mycotoxinoses) سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کی اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

جواب: مائی کوٹوکسیکوسس (Mycotoxinoses) اور اس کی اقسام

مائی کوٹوکسیکوسس (Mycotoxinoses) اس زہریلی حالت کو کہتے ہیں جو فنگس یا پھپھوندی (Fungi/Molds) کے ذریعے پیدا ہونے والے کیمیائی زہر یعنی مائی کوٹوکسنز (Mycotoxins) سے آلودہ خوراک کھانے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ زہر اناج، مکئی، مونگ بھلی اور خشک ڈرائی فروٹس میں نمی کی وجہ سے بنتے ہیں۔

مائی کوٹوکسنز کی اہم اقسام اور ان کے سائنسی اثرات کا جدول

متاثرہ غذائی اجزاء	جسم پر زہریلے اثرات	فنگس کا نام	مائی کوٹوکسن کا نام
مکئی، مونگ پھلی، گندم	جگر کا کینسر، پیپٹائٹس	Aspergillus flavus	افلاٹوکسن (Aflatoxin)
جَو، گندم، کافی، ڈرائی فروٹ	گردوں کی خرابی (Nephrotoxicity)	Penicillium / Aspergillus	اوکراٹوکسن (Ochratoxin)
گل سڑے سیب اور پھل	معدے کی جلن، تے	Aspergillus clavatus	پٹولن (Patulin)
مکئی اور اناج	ہارمونل اختلال، بانجھ پن	Fusarium species	زیرالینون (Zearalenone)

سوال نمبر 4: پانی کی کمی انسانی جسم کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟ نیز اسہال کی صورت میں کیا غذائی ترامیم کرنی چاہئیں۔

جواب: پانی کی کمی (Dehydration) کے اثرات اور اسہال میں غذائی ترامیم

انسانی جسم کا تقریباً 60% حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ پانی کے بغیر خلیات کی کارکردگی، بلڈ پریشر کا توازن اور جسمانی درجہ حرارت کا کنٹرول ناممکن ہے۔

پانی کی کمی (Dehydration) کے انسانی جسم پر اثرات

1. نظام گردش خون: خون گاڑھا ہو جاتا ہے جس سے دل کو خون پمپ کرنے کے لیے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے اور بلڈ پریشر گر جاتا ہے۔
2. گردوں پر اثرات: گردے زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں جس سے گردوں کی پتھری اور کڈنی فیلچر کا خطرہ ہوتا ہے۔
3. اعصابی اثرات: سر درد، سستی، غنودگی، چکر آنا اور شدید حالت میں بے ہوشی طاری ہوتا ہے۔

اسہال (Diarrhea) کی صورت میں ضروری غذائی ترامیم

1. نمکیات کی بحالی: او آر ایس (ORS) محلول کا وقتاً فوقتاً استعمال تاکہ پانی اور سوڈیم و پوٹاشیم کے نمکیات کا توازن بحال رہے۔
2. نرم اور زود ہضم غذا BRAT: ڈائٹ (Bananas, Rice, Applesauce, Toast) یعنی کیلا، چاول، سیب کا سوس اور ٹوسٹ کا استعمال جو زود ہضم ہیں۔
3. ان چیزوں سے پرہیز: زیادہ مریج مصالحے، چکنائی والی غذاؤں، تلی ہوئی چیزوں اور دودھ سے پرہیز کریں کیونکہ یہ انتڑیوں میں جلن پیدا کرتے ہیں۔

سوال نمبر: 5: ذیابیطیس کا مرض کیا ہے نیز اس کی علامات، تشخیص اور روز مرہ غذا کے بارے میں نوٹ لکھیں۔

جواب: ذیابیطیس (Diabetes Mellitus)، علامات، تشخیص اور غذائی چارٹ

ذیابیطیس ایک میٹابولک بیماری ہے جس میں لبلبہ (Pancreas) یا تو انسولین (Insulin) بنانا بند کر دیتا ہے یا جسم کے خلیات انسولین کا درست استعمال نہیں کر پاتے۔ اس کے نتیجے میں خون میں گلوکوز (Sugar) کی مقدار غیر معمولی حد تک بڑھ جاتی ہے۔

ذیابیطیس کی بنیادی علامات اور تشخیصی معیارات

اہم علامات: • کثرت بول (Polyuria)، شدید پیاس لگنا (Polydipsia)، شدید بھوک لگنا (Polyphagia)، غیر معمولی وزن میں کمی اور زخموں کا دیر سے بھرنا۔

تشخیصی معیارات: • فاسٹنگ بلڈ شوگر (Fasting > 126 mg/dL)، رینڈم شوگر (Random > 200 mg/dL)، اور HbA1c ٹیسٹ (> 6.5%)۔

ذیابیطیس کے مریض کے لیے روزمرہ غذائی چارٹ (Daily Diet Plan)

ملاحظات / پرہیز	مجوزہ غذائی اشیاء	وقت / اوقات
چینی سے پاک چائے / قہوہ	1 عدد انڈا + جو کی روٹی یا دلیہ	ناشتہ (صبح 8 بجے)
موسمی پھل	1 عدد سیب یا امرود یا چنے	دوپہر سے قبل (11 بجے)
کم گھی والی سبزی / دال	تندرستی سلاد + 1 براؤن روٹی	دوپہر کا کھانا (1:30 بجے)
بغیر چینی کے	گرین ٹی / چنے	شام کی چائے (5 بجے)
زیتون کے تیل میں پکی	مکس سبزی یا گرل مچھلی + دہی	رات کا کھانا (8 بجے)