

باب نمبر 4 انسانی صحت



(کثیر الانتخابی سوالات)

نمبر شمار	سوالات	A	B	C	D
1	ان میں سے جس غذائی اجزا کی سب سے کم مقدار میں جسم کو ضرورت ہے:	کاربوہائیڈریٹ	پروٹین	وٹامنز	فیشس
2	ایک گرام فیشس سے انرجی کی جو مقدار حاصل ہوتی ہے:	9 کلو کیلوریز	18 کلو کیلوریز	27 کلو کیلوریز	36 کلو کیلوریز
3	وہ بیماری جو وٹامن ڈی کی کمی کے باعث پیدا ہوتی ہے:	سکروی	ٹی بی	رکس	لیمبیا
4	وہ ہارمون جو جسم کے غیر ارادی افعال کو کنٹرول کرتا ہے:	تھائی روکسن	اپی نیفرین	ایڈریٹل	انسولین
5	آئیوڈین کی کمی سے جو بیماری لاحق ہوتی ہے:	گھڑ	نائٹ بلاسٹنٹس	ملیریا	کھانسی
6	پینکریاز بناتا ہے:	ایک ہارمون	دو ہارمونز	تین ہارمونز	کچھ ہارمونز
7	جانوروں کے جگر میں وٹامن پایاجاتا ہے:	سی	بی 1	بی 12	کے
8	انسانی جسم کا سب سے بڑا جزو ہے:	دودھ	آکسیجن	ہائیڈروجن	پانی
9	سیلولوز اور سٹارچ ہیں:	فیشس	کاربوہائیڈریٹس	پروٹینز	منرلز
10	پروٹین بنتی ہے:	پہلو گلوبن سے	فائبرز سے	امائنو ایسڈ سے	لیپڈز سے
11	عام ٹمبر پچر پر ٹھوس ہوتے ہیں:	آئل	کلورین	آکسیجن	فیشس
12	نائٹ بلاسٹنٹس کس وٹامن کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے؟	C	B	A	K
13	بالغ انسان کے جسم کے وزن کا کتنے فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے؟	40	50	60	70
14	انسانی جسم کو کتنے امائنو ایسڈز کی ضرورت ہوتی ہے؟	10	20	30	40
15	سٹارچ ہے:	فیشس	وٹامنز	کاربوہائیڈریٹس	پروٹین
16	جگر میں جمع ہونے والی کاربوہائیڈریٹ ہے:	لیکٹوز	سکروز	گلائیکوجن	فرکٹوز
17	وٹامن ----- چربی میں حل پذیر نہیں ہے۔	D	K	B	A
18	فیشس عموماً کن ذرائع سے حاصل کیے جاتے ہیں؟	کیسائی	حیواناتی	معدنیاتی	ماخوذ مرکبات
19	تمام قدرتی غذائی اجزا کی حامل غذا ہے:	چاول	پھل	دودھ	گندم
20	وہ بیماری جو وٹامن B کی کمی سے لاحق ہوتی ہے:	سکروی	ٹی بی	رکس	بیری بیری
21	جسم میں پانی کے بعد سب سے زیادہ مقدار کس کی ہے؟	آئل	پروٹین	امائنو ایسڈ	کاربوہائیڈریٹس
22	خون کے جسنے میں مددگار وٹامن ہے:	A	D	E	K
23	وٹامن C کی کمی سے بیماری لاحق ہوتی ہے:	نائٹ بلاسٹنٹس	فوبیا	سکروی	نیوروس
24	یہ سیل کی انرجی کا بڑا ماخذ ہے:	وٹامنز	پانی	کاربوہائیڈریٹ	آکسیجن
25	آئرن کی کمی مندرجہ ذیل بیماری کا سبب بنتی ہے:	انیسیا	بخار	کھانسی	فلو
26	کون سا وٹامن چربی میں حل پذیر ہے؟	B	E	C	K

2	4	3	5	روغنیات کو قسموں میں تقسیم کیا جاتا ہے:	27
E	D	C	A	کس وٹامن کی کمی اوسٹیو ملیشیا کا باعث بنتی ہے؟	28
ماحول	پانی	ہوا	خوراک	جسم کے نمبر پچر کو برقرار رکھتا ہے:	29
جلد کا	پلیٹ لیٹس کا	دانت کا	ہیموگلوبن کا	آئرن حصہ ہے:	30
دودھ	پھل	سبزیاں	گوشت	وٹامن A کا بہت بڑا ماخذ ہے:	31
1 ہفتہ تک	3 ماہ تک	2 ماہ تک	1 ماہ تک	خوراک کے بغیر زندہ رہا جاسکتا ہے:	32
20 کلو کیلوری	14 کلو کیلوری	11 کلو کیلوری	9 کلو کیلوری	100 گرام کھیرے میں کتنے کلو کیلوری انرجی ہوتی ہے؟	33
448 K. Cal	348 K. Cal	148 K. Cal	248 K. Cal	100 گرام چاول میں انرجی کی مقدار ہوتی ہے:	34
کلو گرام	اوہم	کیلوریز	میٹر	انرجی کا یونٹ ہے:	35
5.0 کلو کیلوری	4.8 کلو کیلوری	4.6 کلو کیلوری	4.1 کلو کیلوری	ایک گرام کاربوہائیڈریٹ انرجی پیدا کر سکتا ہے:	36
75 کلو کیلوری	70 کلو کیلوری	65 کلو کیلوری	60 کلو کیلوری	فی 100 گرام گائے کے دودھ سے انرجی مہیا ہوتی ہے:	37
ماں کا دودھ	گائے کا دودھ	گوشت	روٹی	شیر خوار کے لیے سب سے اچھی غذا ہوتی ہے:	38
گوئیڈز	تھائیرائیڈ گئیڈز	پچوٹری گئیڈز	پینکریاز	جنسی اعضائے تولید کہلاتے ہیں:	39
استریوں سے	معدہ سے	گلے سے	دماغ سے	پچوٹری گئیڈز جڑا ہوتا ہے:	40
گوئیڈز	تھائی رائیڈ گئیڈز	پینکریاز	ایڈریٹل گئیڈز	خون میں گلوکوز کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے:	41
سکروی	گلیکوز	بخار	ذیابیطس	انسولین کی کمی سے انسان شکار ہو جاتا ہے:	42
اینڈو کرائن گئیڈز	تھائیرائیڈ گئیڈز	ماسٹر گئیڈز	ایڈریٹل گئیڈز	پچوٹری گئیڈز کو کہا جاتا ہے:	43
سلفر	آئرن	کاپر	آئیوڈین	تھائی رائیڈ گئیڈز کے علاج کے لیے استعمال ہونے والا ایلیمنٹ کون سا ہے؟	44
ایسٹروجن	ایڈریٹالین	انسولین	تھائی رائکسن	پینکریاز ہارمون بناتا ہے:	45
گئیڈز	ادوری	ٹیسٹیز	گوئیڈز	مردانہ اعضائے تولید کو کہتے ہیں:	46
تھائی رائیڈ گئیڈز	گوئیڈز	ایڈریٹل گئیڈز	پچوٹری گئیڈز	یہ دو قسم کے ہارمون بناتا ہے:	47
اینڈو کرائن سٹم	سرکولیری سٹم	ایکریٹری سٹم	ریسپیریٹری سٹم	بنیرڈکس کے گئیڈز سٹم ہے:	48
پروٹین	فینس	گلوکاکون	انسولین	بلڈ شوگر کو بڑھاتا ہے۔	49
ایک	دو	تین	چار	پینکریاز ہارمون بناتا ہے:	50
گوئیڈز	ایڈریٹل گئیڈز	جگر	پینکریاز	گلوکاکون بنانے کا ذمہ دار ہے:	51
16-19 سال	12-16 سال	6-12 سال	2-6 سال	ابتدائی بچپن کا مرحلہ کتنے عرصہ پر محیط ہوتا ہے؟	52
ویسلز	جگر	گردوں	برین	بڑھاپے کا عمل کس پر گہرا اثر ڈالتا ہے؟	53
تین سال	دو سال	ایک سال	چھ ماہ	شیر خورگی کا عرصہ کتنی عمر تک ہوتا ہے؟	54
نوبلوغت	ایجننگ	شیر خورگی	پیورٹی	جسم میں رونما ہونے والی منفی تبدیلیوں کے عمل کو کہتے ہیں:	55
ریبیز	فلو	ہیضہ	ٹی۔بی	کتے اور بلی کے کاٹنے سے کون سی بیماری لاحق ہو سکتی ہے؟	56

(مختصر جوابی سوالات)



سوال 1:غذا کے بنیادی اجزا کون کون سے ہیں؟**جواب:**

کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز، لیپڈز، وٹامنز، منرل سالتس اور پانی غذا کے بنیادی اجزا ہیں۔

سوال 2:وٹامن B کا جسم میں کیا کردار ہے؟**جواب:**

وٹامن B کی قسم وٹامن B₁ کی جسم میں مناسب مقدار نہ ہونے سے عضلات کی کمزوری کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے جو بیری بیری کہلاتی ہے۔ B₂ کی کمی سے خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ B₂ ہاضمے اور نروس سسٹم کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہیموگلوبن بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کی کمی سے بچوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

سوال 3:انسانی جسم میں آئرن کا کیا کردار ہے؟**جواب:**

انسانی جسم میں آئرن کی کمی سے خون کی کمی کی بیماری یعنی انیمیا ہو جاتی ہے۔

سوال 4:کتے یا بلی کے کاٹنے سے کون سی بیماریاں پیدا ہونے کا خدشہ ہے؟**جواب:**

کتے یا بلی کے کاٹنے سے ریبر اور ٹینٹس کی بیماریاں پھیلنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

سوال 5:انسولین کا جسم میں کیا کردار ہے؟**جواب:**

انسولین خون میں گلوکوز کی مقدار کو کم کرتا ہے اور اسے مقررہ حد تک لانے میں مدد دیتا ہے۔

سوال 6:فیٹس انسانی جسم کو کیا فائدے دیتے ہیں؟**جواب:**

فیٹس انسانی جسم کو درج ذیل فوائد پہنچاتے ہیں:

1- فیٹس ہمارے جسم کو انرجی فراہم کرتے ہیں۔

2- کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین کی نسبت ان میں زیادہ انرجی موجود ہوتی ہے۔

سوال 7:وٹامن C کی کمی سے کون سی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں؟**جواب:**

وٹامن C کی کمی کا شکار انسان سکروی کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے جس میں موڑھے خراب ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس وٹامن کی کمی سے جریان خون، طبیعت کا چڑچڑاپن، اعضا کا درد اور امراض قلب بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔

سوال 8:وٹامن D کن چیزوں سے حاصل ہوتا ہے؟ اس کی کمی سے پیدا ہونے والی دو بیماریوں کے نام لکھئے۔**جواب:**

وٹامن D حاصل کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ سورج کی روشنی ہے۔ انسانی جلد سورج کی روشنی میں وٹامن D خود بناتی ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن D مچھلی کے جگر کے تیل، دودھ، مکھن، کریم اور انڈے کی زردی سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اس کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں درج ذیل ہیں:

1- رکتس 2- اوسٹیو ملیشیا

سوال 9:انسانی جسم میں کیلشیم اور آئرن کا کردار تحریر کیجئے۔**جواب:**

کیلشیم: یہ خون کے جمنے، پیغامات کی ترسیل، ہڈیوں کے بنانے اور مسلز کے پھیلنے اور سکڑنے میں مدد دیتا ہے۔

آئرن: یہ ہیموگلوبن کا حصہ ہے جو آکسیجن کو جسم کے اندر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتی ہے۔ آئرن کی کمی سے خون کی کمی کی بیماری یعنی انیمیا ہو جاتی ہے۔

سوال 10:وٹامن K کا ہمارے جسم میں کیا کردار ہے؟**جواب:**

وٹامن K خون کو جمنے میں مدد دیتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی کے باعث خون میں جمنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ اس وٹامن کو پالک اور دوسری ہرے پتوں والی سبزیوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

سوال 11:چار کاربوہائیڈریٹس کے نام لکھئے۔**جواب:**

چار کاربوہائیڈریٹس درج ذیل ہیں:

1- گندم 2- چاول 3- دالیں 4- گنا

سوال 12: وٹامن بی کمپلیکس میں شامل وٹامنز کے نام لکھئے۔

جواب: وٹامن بی کمپلیکس کے مجموعے کا نام ہے جس میں B₁، B₂، B₆ اور B₁₂ شامل ہیں۔ اسی لیے اسے وٹامن بی کمپلیکس بھی کہا جاتا ہے۔

سوال 13: رکنس اور اسٹیو ملیشیا میں فرق بیان کیجئے۔

جواب: دونوں بیماریوں میں فرق یہ ہے کہ رکنس کی بیماری بچپن میں اور اسٹیو ملیشیا کی بیماری بالغ عمر میں ہوتی ہے۔

سوال 14: نائٹ بلائنڈ نیس کیا ہے؟ یہ کس وجہ سے ہوتی ہے؟

جواب: وٹامن اے کی کمی سے ایک بہت بڑی بیماری ہو جاتی ہے جسے نائٹ بلائنڈ نیس کہتے ہیں۔

سوال 15: وٹامن کیا ہوتے ہیں؟ دو مثالیں بھی دیجئے۔

جواب: وٹامنز ایسے آرگینک مادے ہیں جن کی انسانی جسم کو بہت قلیل مقدار میں ضرورت ہوتی ہے، مثلاً وٹامن A اور وٹامن B۔

سوال 16: پانی میں حل پذیر وٹامنز کے نام لکھئے۔

جواب: وٹامن B اور وٹامن C پانی میں حل پذیر ہیں۔

سوال 17: وٹامن A کے ذرائع لکھئے۔

جواب: وٹامن A کا بہت بڑا ماخذ سبزیاں ہیں جن میں گاجر، پالک، مٹر، بند گو بھی اور ٹماٹر جیسی سبزیوں کے نام سرفہرست ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن

A گیہوں، مکئی، کریم، مکھن، مچھلی کے جگر کے تیل، تربوز اور جانوروں کی کلیجی میں بھی موجود ہوتا ہے۔

سوال 18: پروٹینز کا جانداروں میں کیا کردار ہے؟

جواب: یہ سبز اور نشوز کی ساخت کو تعمیر اور سہارا مہیا کرتی ہے۔ یہ جسم کی نشوونما اور توڑ پھوڑ کے لیے بھی اہم ہوتی ہے۔

سوال 19: پروٹینز کے دو ذرائع تحریر کیجئے۔

جواب: 1- حیوانی ذرائع: گوشت، انڈا، دہی اور دودھ وغیرہ پروٹینز کے حیوانی ذرائع ہیں۔

2- نباتاتی ذرائع: گندم، مٹر، دالیں اور لوبیا پروٹین کے نباتاتی ذرائع ہیں۔

سوال 20: وٹامن B₂ اور B₁₂ کے کون کون سے ذرائع ہیں؟

جواب: وٹامن B₂ کو کریم، مکھن، انڈوں اور دودھ سے بھرپور غذا سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ کلیجی، دل اور گردوں میں بھی کافی مقدار میں

پایا جاتا ہے۔ گوشت، پالک اور گیہوں میں بھی ملتا ہے۔

وٹامن B₁₂ دودھ، انڈوں اور جانوروں کے جگر سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

سوال 21: وٹامن K کے ذرائع بیان کیجئے۔

جواب: وٹامن K کو پالک اور دوسری سبز پتے والی سبزیوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گوشت میں بھی معمولی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

سوال 22: پانی کے دو استعمالات لکھئے۔

جواب: پانی کے دو استعمالات درج ذیل ہیں:

1- پانی ہماری غذا کو ہضم کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔ 2- پانی صنعتوں میں استعمال ہوتا ہے۔

سوال 23: وٹامن C کے دو ماخذ لکھئے۔

جواب: وٹامن C کے دو ماخذ یہ ہیں:

1- پھل مثلاً مالٹا، سنگترہ وغیرہ 2- سبزیاں مثلاً ہری مرچ، ٹماٹر وغیرہ۔

سوال 24: انرجی کی تعریف کیجئے۔ اس کی اکائی بیان کیجئے۔

جواب: کسی جسم میں ورک (کام) کرنے کی صلاحیت کو انرجی کہتے ہیں چونکہ ورک کا یونٹ جول ہے لہذا انرجی کا یونٹ بھی جول ہے۔

سوال 25: متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

جواب: ایسی غذا جس میں متناسب مقدار میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوں، متوازن غذا کہلاتی ہے۔ متوازن غذا ہر انسان کی کیلورک ضرورت کے



مطابق ہوتی ہے۔

سوال 26:

شیر خوار بچوں کی غذا کیا ہونی چاہیے؟

جواب:

شیر خوار بچوں کے لیے سب سے اچھی غذا ماں کا دودھ ہے لیکن اگر کسی وجہ سے ماں کا دودھ نہ دیا جاسکے تو گائے یا بھینس کا دودھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اس میں دو حصے پانی ملایا جائے۔

سوال 27:

ہمارے جسم میں اینڈو کرائن گلیٹنڈز کون کون سے ہیں؟

جواب:

انسانی جسم میں پائے جانے والے اینڈو کرائن گلیٹنڈز مندرجہ ذیل ہیں:

1- پچوٹری گلیٹنڈ 2- تھائی رائیڈ گلیٹنڈ 3- ایڈریٹل گلیٹنڈ 4- پینکریاز 5- گونیڈز

سوال 28:

انسولین اور گلوکازون کیا کام کرتے ہیں؟

جواب:

انسولین ہارمون خون میں گلوکوز کی مقدار کو کم کرتا ہے اور اسے مقررہ حد تک لانے میں مدد دیتا ہے۔

گلوکازون اس کے برعکس عمل کرتا ہے۔ یہ خون میں گلوکوز کی مقدار کو بڑھاتا ہے اور اسے مقررہ حد تک لاتا ہے۔

سوال 29:

گونیڈز سے کیا مراد ہے؟

جواب:

بنیادی اعضائے تولید کو گونیڈز کہتے ہیں۔ یہ نر اور مادہ میں مختلف ہوتے ہیں۔ نر اعضائے تولید کو ٹیسٹیز کہتے ہیں اور مادہ اعضائے تولید کو اووریز کہتے ہیں۔

سوال 30:

ہارمونز کی تعریف کیجیے۔

جواب:

ایسے کیمیائی پیغام رساں جو ڈکٹ لیس (بغیر نالی کے) گلیٹنڈز سے خارج ہوتے ہیں اور اپنی تالیف کی جگہ سے کارکردگی کی جگہ تک خون کے ذریعے پہنچتے ہیں اور مختلف جسمانی افعال کے درمیان رابطہ قائم کرتے ہیں، ہارمونز کہلاتے ہیں۔

سوال 31:

تھائی رائیڈ گلیٹنڈ پر مختصر نوٹ لکھئے۔

جواب:

تھائی رائیڈ گلیٹنڈ گردن میں اگلی جانب واقع ہوتا ہے۔ تھائی رائیڈ گلیٹنڈ دو قسم کے ہارمون بناتا ہے۔ دونوں ہارمونز آئیوڈین کی موجودگی میں خارج ہوتے ہیں۔

سوال 32:

پچوٹری گلیٹنڈ کو ماسٹر گلیٹنڈ کیوں کہا جاتا ہے؟

جواب:

یہ گلیٹنڈ دماغ کے ایک حصے سے جڑا ہوتا ہے۔ یہ تمام گلیٹنڈز کے افعال کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس لیے اسے ماسٹر گلیٹنڈ کہا جاتا ہے۔

سوال 33:

ایڈریٹل گلیٹنڈ کے افعال بیان کیجیے۔

جواب:

ایڈریٹل گلیٹنڈ کے افعال ذیل میں بیان کیے جاتے ہیں:

1- یہ خون میں گلوکوز کی مقدار کو کنٹرول کرتے ہیں۔

2- جسم کے غیر ارادی افعال کو کنٹرول کرتے ہیں اور انسان کو حادثاتی طور پر پیش آنے والے واقعات کے لیے تیار کرتے ہیں مثلاً غصہ، خوف، لڑائی، جھگڑا اور غم وغیرہ جس دوران دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور مینا بولزم کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

سوال 34:

ایجننگ سے کیا مراد ہے؟

جواب:

جسم میں رونما ہونے والی منفی تبدیلیوں کے عمل کو ایجننگ کہتے ہیں۔

سوال 35:

انسانی زندگی کے چار مراحل کے نام لکھئے۔

جواب:

انسانی زندگی کے چار مراحل درج ذیل ہیں:

1- شیر خوارگی 2- بچپن 3- نوجوانی 4- بڑھاپا

سوال 36:

شیر خوارگی پر نوٹ لکھئے۔

جواب:

یہ عرصہ بچوں میں ان کی زندگی کے پہلے دو سالوں پر محیط ہے۔ بچے کی جسمانی اور جذباتی نشوونما اس مرحلہ کی اہم خصوصیت ہے۔ اپنی زندگی کے ان پہلے چوبیس ماہ میں ایک اوسط بچہ کافی وزن حاصل کر لیتا ہے۔ اسی عرصہ میں اس کے دانت نکل آتے ہیں۔ بچہ چلنا اور بولنا شروع کر دیتا

ہے۔ صرف تین ماہ میں ہی وہ رنگ اور شکل میں تمیز کرنا شروع کر دیتا ہے۔ بچہ اپنے ہاتھ پیروں کو حرکت بھی دیتا ہے۔ ذرا بڑے ہوں تو ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل پر ریگتے ہیں اور پھر چلنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایک اوسط بچہ عموماً 13 سے 15 ماہ کی عمر میں چلنا شروع کر دیتا ہے۔

سوال 37: ورزش کے دو فوائد بیان کیجیے۔

جواب: ورزش کے دو فوائد مندرجہ ذیل ہیں:

- 1- ورزش جسم کی پلک کو برقرار رکھتی ہے اور اس پلک کی وجہ سے پٹھے اور جوڑ کھنچاؤ سے محفوظ رہتے ہیں۔
- 2- جب پٹھے مضبوط ہوں تو انسان زیادہ زور والے کام سرانجام دے سکتا ہے۔

سوال 38: فرسٹ ایڈ کی تعریف کیجیے۔

جواب: فرسٹ ایڈ ایسی مدد ہے جو کسی مریض کو حادثے کی صورت میں ہسپتال پہنچانے سے پہلے دی جاتی ہے۔



باب نمبر 4: انسانی صحت					
سوال نمبر	جواب	سوال نمبر	جواب	سوال نمبر	جواب
01	C	02	A	03	C
04	C	05	A	06	B
07	C	08	D	09	B
10	C	11	D	12	A
13	C	14	B	15	C
16	C	17	C	18	B
19	C	20	D	21	B
22	D	23	C	24	C
25	A	26	B	27	D
28	C	29	C	30	A
31	B	32	A	33	C
34	C	35	B	36	A
37	B	38	D	39	D
40	A	41	A	42	A
43	B	44	A	45	B
46	B	47	D	48	D
49	B	50	C	51	A
52	A	53	D	54	C
55	C	56	D		