

مشروبات

Drinks



- یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- کھیلوں کے مشروبات کی وضاحت کر سکیں۔
 - کھیلوں کے دوران پانی پینے کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔
 - کھیل کے دوران پانی پینے میں کمی بیشی کا جائزہ اور موسم کے اس پر اثرات اور ماحولیاتی شرائط کا جائزہ لے سکیں۔
 - پانی کی کمی کا تصور بیان کر سکیں۔
 - گرم اور نمی والے موسم میں کھیلوں کے دوران پانی کی کمی کا نقصان کا جائزہ لے سکیں۔

ورزش کے دوران پانی کا استعمال Water Intake during exercise

پانی (Water):

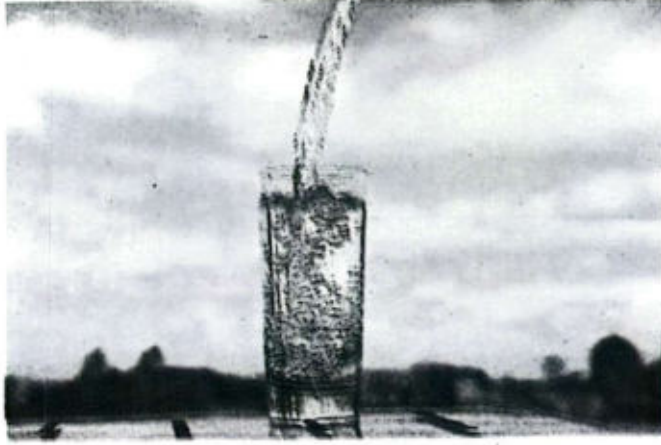


مشروبات مشروب کی جمع ہے اور مشروب عربی زبان کے لفظ شرب سے نکلا ہے جس کا مطلب پینے کے ہیں۔ ایسی مانع اشیاء جو پینے کے کام آتی ہیں مشروبات کہلاتی ہیں۔ مشروب سے مراد تمام مانع اشیاء جنہیں ہم پینے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ پانی دو گیسوں ہائیڈروجن اور آکسیجن کا ایک کیمیائی مرکب ہے۔

پانی مشروبات کا بڑا اہم جزو ہے مشروبات انسان کو فرحت بخشنے کا ذریعہ ہیں۔ پانی قوت مدافعت میں اضافہ اور موکی بیماریوں سے بچاتا ہیں۔ پانی نظام انہضام کے

عمل میں معاونت کرتا ہے۔ پانی فاسد مادوں کو پسینہ کے ذریعے خارج کرتا ہے اور خون کو پتلی حالت میں رکھتا ہے جس کی وجہ سے خون کا دورہ باقاعدہ رہتا ہے۔ پانی جسمانی درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

فوائد:



1. خوراک تحلیل کرنے میں مدد دیتا ہے۔
2. جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔
3. یہ سیل کا لازمی جزو ہے۔
4. فشار خون کو آسان بناتا ہے۔
5. پانی طبیعت خوشگوار بناتا ہے اور جلد تروتازہ رکھتا ہے۔
6. پانی جسمانی درجہ حرارت برقرار رکھتا ہے۔
7. جسمانی بافتوں، حرام مغز، اور جوڑوں کی حفاظت کرتا ہے۔ ان کی وجہ سے جسم سے فالتو مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔
8. پانی جسمانی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔
9. پانی ہاضمے کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔
10. پانی قبض کو دور کرتا ہے۔
11. پانی وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
12. پانی خون میں آکسیجن کی گردش بڑھاتا ہے۔

لہذا جہاں تک صاف ستھرے اور جراثیم سے پاک پانی میں صحت کے راز پوشیدہ ہیں۔ اسی طرح آلودہ پانی میں مختلف قسم کی بیماریاں چھپی ہوئی ہیں۔ جن سے بچنا ضروری ہے۔

ورزش یا کھیلوں کے مقابلے سے پہلے پانی کا استعمال:

مقابلے سے 15 منٹ قبل مناسب مقدار میں (ایک سے دو گلاس) پانی کا استعمال کرنا چاہئے۔ مقابلے سے دو گھنٹے قبل کھلاڑی کو اپنی طبیعت کے مطابق خوب سیر ہو کر پانی پی لینا چاہئے کیونکہ اس دوران ضرورت سے زیادہ پیا ہو پانی گردے سے $1/2$ - 2 (ڈھائی) گھنٹے کے دوران خارج کر کے جسم میں پانی کی مقدار معتدل کر دیں گے اور کھلاڑی اچھا آئید ہو جائے گا۔ مزید یہ کہ طویل دورانی کے دوران کھلاڑی کو ہر پندرہ منٹ کے بعد 200 ملی لیٹر پانی چاہئے۔

یہ نظریہ کہ پانی سے پیٹ پھولتا ہے کی کوئی حیثیت نہیں سادہ مناسب ٹھنڈا پانی پینے سے یہ نہ تو پیٹ پھولتا ہے اور نہ ہی درد ہوتا ہے مزید یہ کہ اس سے سوکھنے والی علامت پیدا نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ یہ معدہ سے جلدی جذب بھی ہو جاتا ہے لہذا کھلاڑی کے لئے گرم موسم میں سادہ مناسب ٹھنڈا پانی بہت ضروری

ہے۔ سردیوں کے موسم میں مصنوعی برف پر اسکیٹنگ کے دوران مناسب گرم سوٹ وغیرہ پانی کی کمی دور کرنے کیلئے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بازار میں بکنے والے مشروبات مینگے ہونے کے علاوہ ان میں نمکیات کی کمی ہوتی ہے لہذا اگر ان سے اجتناب ہو سکے تو بہتر ہے۔

طویل دورانیے کے کھیلوں میں مشروبات کا استعمال:

طویل دورانیے کے کھیلوں میں پانی کی کمی کے نمایاں امکانات ہوتے ہیں۔ مقابلے کے دوران استعمال ہونے والے مشروبات ایسے ہونے چاہئیں جو بہت پتلے یا ہلکے ہوں تاکہ وہ فوراً معدے سے انٹریوں میں داخل ہو کر اور پھر وہاں سے خون میں جذب ہو کر جسم میں پانی کی کمی پوری کریں۔ لیکن اگر مشروب گاڑھا ہو گا تو اس کے پانی کی خون میں شمولیت بھی دیر سے ہوگی اور یہ الٹا خون سے پانی جذب کر کے پانی کی کمی کو مزید بڑھا دے گا۔

مختصر دورانیے کے کھیل:

مختصر دورانیے کے کھیل سے قبل یا دوران پانی کا استعمال کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ کیونکہ ان مقابلوں کے دوران تھر مورگیولیٹر جسم کے درجہ حرارت کو محفوظ حد تک برقرار رکھتا ہے۔ ان سب باتوں کے باوجود یہ بات واضح نہیں کہ کھلاڑی کی کارکردگی کو بڑھانے کے لئے کس قسم کا مشروب لیا جائے۔ کچھ لوگ مقابلے کے دوران سادہ پانی کو ترجیح دیتے ہیں اور کچھ شہد ملے پانی کو بعض تو بازار میں بکنے والے مشروبات کے گرویدہ ہوتے ہیں۔ کچھ کھلاڑی پھلوں کے رس پر انحصار کرتے ہیں۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ کھلاڑیوں کی بہت بڑی تعداد سادہ مناسب ٹھنڈا پانی استعمال کرتی ہے۔ کیوں کہ سادہ پانی تسکین کے ساتھ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے۔

ورزش یا کھیلوں کے مقابلوں کے درمیان پانی کا استعمال:



1. ایک کھلاڑی کو عام آدمی کی نسبت دن میں زیادہ پانی کی ضرورت درکار ہوتی ہے۔ پانی جسم سے پسینے یا پیشاب کی صورت میں خارج ہوتا ہے۔ دوران کھیل پسینے کے ذریعے پانی کا اخراج پیاس کا موجب بنتا ہے۔ جس کی وجہ سے پانی کی ضرورت شدت سے محسوس ہوتی ہے۔

2. دوران کھیل پانی کھلاڑی کے پٹھوں کو توانائی مہیا کرتا ہے۔

کھیل کے دوران وقفہ وقفہ سے پانی کے ایک یا دو گھونٹ لیتے رہنا چاہیے تاکہ جسم میں پانی کی مقدار پوری رہے۔ کچھ کھیلوں میں دوران ورزش یا دوران ایونٹ پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہئے۔ مثال کے طور پر رینگ کرنے والے کھلاڑی کو دوران رینگ پانی نہیں پینا چاہئے اگر گلا زیادہ خشک ہو جائے تو ایک سے دو گھونٹ لئے جاسکتے ہیں۔ زیادہ پانی پینے کی صورت میں پیٹ کے دائیں یا بائیں حصے میں درد ہو سکتا ہے۔

3. دوران کھیل پانی انسانی جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھتا ہے اگر جسم میں پانی کی مقدار پوری ہوگی تو جسم کا درجہ حرارت بھی نارمل رہے گا۔ پانی کی کمی کی وجہ سے درجہ حرارت زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ زیادہ مقدار میں پانی کی ضرورت محسوس ہوگی۔

4. دوران کھیل پانی کھلاڑی کے مختلف جوڑوں کو چکنا اور ہموار کرتا ہے اور پانی غلیوں اور بافتوں کو رگڑ سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ لہذا دوران کھیل جس حد تک ممکن ہو پانی تھوڑی مقدار میں وقفے وقفے سے ضرور پیتے رہنا چاہیے اور ورزش کے علاوہ بھی کھلاڑی کو جسم میں پانی کی مقدار کو پورا رکھنا چاہئے۔

موسم اور ماحول کی مناسبت سے پانی کی ضرورت:



موسم اور ماحول کی مناسبت سے پانی پینے کی ضرورت اور اہمیت بہت زیادہ ہے۔ گرمی ہو یا سردی دونوں موسموں میں کھلاڑی کو پانی کی مناسب مقدار کی ضرورت ہوتی ہے سردی کے موسم میں بیرونی درجہ حرارت کم ہونے کی وجہ سے کھلاڑیوں کو پسینہ کم آتا ہے لہذا جسم سے کم مقدار میں پانی خارج ہوتا ہے جس کی وجہ سے زیادہ پانی کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی اس حالت میں بھی پانی کی مناسب مقدار لیتے رہنا چاہئے۔ اس کے برعکس گرمیوں کے موسم میں بیرونی درجہ حرارت زیادہ ہونے کی وجہ سے کھلاڑیوں کو پسینہ زیادہ آتا ہے۔ جس کی

وجہ سے جسم سے نمکیات اور سوڈیم کی کمی ہو جاتی ہے۔ اور زیادہ مقدار میں پانی کی ضرورت پیش آتی ہے لہذا جسم میں پانی کی مقدار کو پورا رکھنا چاہئے اور وقفے وقفے سے پانی پیتے رہنا چاہئے۔

پانی حاصل کرنے کے ذرائع:

پانی حاصل کرنے کے ذرائع میں پھل، سبزیاں اور دودھ شامل ہیں پھلوں میں خصوصاً تربوز، خربوزہ، سٹبری، سیب، ناشپاتی اور امرود شامل ہیں۔ نیز تازہ پھلوں کے جوس سے بھی پانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ سبزیوں میں گاجر، کھیرا، مٹولی اور سلجم وغیرہ سے پانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

کھیلوں کے مشروبات (Sports Drinks):

کھیلوں کے دوران یا بعد میں مختلف قسم مشروبات پی کر جسم میں پانی کو پورا کیا جاتا ہے۔ دوران کھیل پانی دافر مقدار میں نہیں پیاجاسکتا اس لیے درج ذیل مشروبات کو کم مقدار میں استعمال کر کے جسم میں پانی کے توازن کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

i) ایکٹیویڈ اورنج

ii) او آر ایس Oral Rehydration Solutions

iii) لیو پانی یا اسکیمین

iv) گئے کارس

v) گیٹورڈ Gatorade

مندرجہ بالا لیکوڈ جو کہ کھلاڑی کو ورزش یا میچ کے دوران استعمال کرنے چاہئیں۔ اس سے پانی کی کمی سے بچایا جاسکتا ہے۔ یہ لیکوڈ جسم میں پانی کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ انرجی بھی مہیا کرتا ہے۔

پانی انسانی جسم کو کسی قسم کی طاقت تو مہیا نہیں کرتا تاہم یہ بہت سے اہم افعال سرانجام دیتا ہے۔

- | | | | |
|-----|----------------------------------|----|-----------------------------------|
| i | جسم میں مختلف قسم کے کیمیائی عمل | ii | خوراک کا ہضم اور خون میں جذب ہونا |
| iii | خون میں پلازما کا بننا | iv | غذو کی رطوبت کا بننا |
| v | جسم سے فضلات کا اخراج | vi | جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھنا |

پانی کی کمی : Dehydration

انسانی جسم میں پانی کی کمی کا ہو جانا ڈی ہائیڈریشن کہلاتا ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کا تناسب تب ممکن ہوتا ہے۔ جب جسم سے خارج ہونے والی پانی کی رفتار زیادہ ہو اور جسم جذب ہونے والے پانی کی رفتار کم ہو۔



پانی کی کمی کی وجوہات (Causes of dehydration):

- i. زیادہ پینے کا اخراج
- ii. قے آنا
- iii. پتلے دست آنا
- iv. پانی کم مقدار میں پینا
- v. جسم سے Electrolyte کا اخراج

پانی کی کمی کی علامات: (Symptoms of dehydration):

- i. بخار ہونا یا جسم کا درجہ حرارت کا بڑھ جانا
- ii. دل کی دھڑکن کا تیز ہونا / نبض کا تیز ہونا
- iii. گردے میں خون کی گردش کا کم ہونا
- iv. مسلز کی قوت میں کمی کا آ جانا اور کمزوری محسوس کرنا
- v. جسم کی کارکردگی کا کم ہونا
- vi. سردرد کا سبب بننا
- vii. ہونٹ خشک ہو جانا
- viii. روتے ہوئے آنسوؤں کا نہ آنا
- ix. آنکھوں کا نچلے حصہ اندر دھنس جانا
- x. پیشاب کی حاجت کم ہونا۔

xi. پیشاب کارنگ زرد مائل ہونا۔

xii. بار بار گلہ خشک ہونا۔

xiii. چکر آنا

xiv. جلد پر خشکی کا ہونا۔

xv. گھبراہٹ محسوس کرنا۔

پانی کی کمی کے کھلاڑیوں کی کارکردگی پر اثرات:

(Effects of dehydration on performance of players)



پانی کی کمی سے انسانی جسم اور خصوصاً کھلاڑیوں کی کارکردگی پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

- i) ڈی ہائیڈریشن خون کی کمی کا باعث بنتا ہے۔
- ii) جسمانی کمزوری کے ساتھ ساتھ ذہنی صلاحیت میں کمی ہوتی ہے۔
- iii) کھیل کے دوران Concentration کم ہو جاتی ہے یعنی کھلاڑی کھیل پر پوری توجہ مرکوز نہیں پاتا۔
- iv) کھیل کے دوران سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

v) Muscle Cramps پڑ جاتے ہیں یعنی کھلاڑیوں کے پٹھوں میں کچھاؤ آ جاتا ہے اور پٹھے درد کرتے ہیں۔

vi) کھلاڑی جلد تھکاوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

vii) سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔

viii) سر میں درد ہوتا ہے اور چکر آتے ہیں۔

گرمی اور نمی والے موسم میں پانی کی کمی کے خطرات:

گرم اور نمی والا موسم کھلاڑیوں کی کارکردگی پر بہت گہرا اثر ڈالتا ہے۔ گرم موسم میں درجہ حرارت زیادہ ہونے کی وجہ سے جسم سے پانی کا اخراج زیادہ ہوتا ہے اور نمی والے موسم میں بھی پسینہ زیادہ آتا ہے۔ ہوا میں نمی کی وجہ سے جسم سے پانی کی کمی کے ساتھ ساتھ نمکیات اور سوڈیم بھی زیادہ مقدار میں خارج ہوتا ہے۔

گرمی اور نمی کے موسم میں بچوں اور بڑی عمر کے افراد میں پانی کی کمی زیادہ دیکھنے میں آتی ہے۔ کیونکہ بچوں اور بڑی عمر کے افراد میں پانی سنور کرنے کی صلاحیت کم ہوتی ہے پانی کی کمی موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ خصوصاً جو لڑائی اور اگست کے مہینے میں نمی زیادہ ہونے کی وجہ سے ہوا کا دباؤ بھی کم ہوتا ہے پسینہ بہت وافر مقدار میں خارج ہوتا ہے نمی کے موسم میں جسم میں پانی کو پورا رکھنا چاہئے وقفے وقفے سے پانی پیتے رہنا چاہئے۔

پانی پینے کی اہم ہدایات:

- (۱) پانی میٹھ کر پینا چاہیے۔
- (۲) دورانِ مچ میٹھا پانی پینے سے گریز کیا جائے۔
- (۳) دورانِ مچ ایک یا دو گھنٹ میٹھا پانی پینے کے بعد کم مقدار میں نارمل پانی ضرور پیا جائے۔

مشقی سوالات

سوال نمبر 1: خالی جگہ پُر کریں۔

- i. انسانی جسم میں پانی کی کمی کا ہونا۔۔۔۔۔ کہلاتا ہے۔
- ii. پانی۔۔۔۔۔ کو دور کرتا ہے۔
- iii. پانی خوراک کا اہم ترین۔۔۔۔۔ ہے۔
- iv. ORS اور آرائس۔۔۔۔۔ کا مخفف ہے۔
- v. پانی۔۔۔۔۔ درجے سینٹی گریڈ پر ابلتا ہے۔
- vi. دودھ میں ۔۔۔۔۔ مفید پانی ہوتا ہے۔
- vii. انسانی جسم میں پانی کا تناسب۔۔۔۔۔
- viii. انسانی جسم سے زیادہ تر پانی۔۔۔۔۔ کی صورت میں خارج ہوتا ہے۔
- ix. پانی حاصل کرنے کے ذرائع میں پھل سبزیاں اور۔۔۔۔۔ شامل ہیں۔

سوال نمبر 2: مندرجہ ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔

- i۔ پانی ہائیڈروجن اور ----- گیسوں کا ایک کیمیائی مرکب ہے۔
- الف۔ نائٹروجن ب۔ آکسیجن ج۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ د۔ کاربن مونو آکسائیڈ
- ii۔ پانی ہماری خوراک کا جزو ----- ہے۔
- الف۔ لازمی ب۔ عام ج۔ خاص د۔ غیر ضروری
- iii۔ کس موسم میں کھلاڑی زیادہ مشروبات استعمال کرتے ہیں۔
- الف۔ سردی ب۔ بہار ج۔ گرمی د۔ خزاں

الف۔ ٹھنڈا ب۔ گرم ج۔ الجا ہوا د۔ ان میں سے کوئی نہیں

الف۔ آکسیجن ب۔ نائٹروجن ج۔ کاربن مونو آکسائیڈ د۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ

i. پانی کی کمی کے کھلاڑی کی پرفارمنس پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

ii. کوئی سے تین سپورٹس ڈرنکس کے نام لکھیں۔

iii. گرمی کے موسم میں زیادہ پسینے کا اخراج کیوں ہوتا ہے؟ وضاحت کریں۔

iv. پانی کی کمی کی کوئی سی تین وجوہات بیان کریں۔

v. پانی کی کمی کی علامات کیا ہیں؟

.vi ORS کس موسم میں استعمال کرنا چاہئے اور کیوں؟

سوال نمبر 4: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیل سے جوابات لکھیں۔

(۱) پانی ہماری صحت کا لازمی جزو ہے وضاحت سے لکھیں۔

(۲) پانی کے فوائد تحریر کریں۔

(۳) پانی کی کمی کے اثرات تحریر کریں۔

(۴) پانی کی کمی کی وجوہات بیان کریں۔

(۵) پانی کن کن ذرائع سے حاصل کیا جاسکتا ہے، وضاحت سے تحریر کریں۔