صحت و جسمانی تعلیم

برائے

جماعت نہم

خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

صحت و جسمانی تعلیم

برائے جماعت نہم

خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

جملہ حقوق بحق لیڈنگ بکس پبلشرز، پشاور محفوظ ہیں۔

منظور کردہ: نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا، ایبٹ آباد

مراسلہ نمبر: 5404-05/F.03/Vol-I/HPE-9 مورخہ: 08-10-2018

مصنفین:

- ملک آصف، سابقہ چیرمین ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر-I ایبٹ آباد
- رشید اللہ، لیکچرر، گورنمنٹ کالج شیروان، ایبٹ آباد
- سمیع اللہ مروت، (DPE) گورنمنٹ ہائیر سکینڈری سکول نواں شہر، ایبٹ آباد
- عارف علی شاہ، چیئرمین ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر-I ایبٹ آباد

زیر سرپرستی: گوہر علی خان، ناظم نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا، ایبٹ آباد

فوکل پرسن: ذوالفقار خان، ایڈیشنل ڈائریکٹر (نصاب و نظر ثانی کتب) نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ ایبٹ آباد خیبر پختونخوا

نظر ثانی:

- راجہ گل فراز، لیکچرر فزیکل ایجوکیشن، گورنمنٹ ڈگری کالج نتھیا گلی، ایبٹ آباد
- تیمور ریاض، DPE، گورنمنٹ ہائیر سیکنڈری سکول بانڈی ڈھونڈاں، ایبٹ آباد
- محمد ضیاء تنولی، SPET، گورنمنٹ ہائی سکول، دہمتوڑ، ایبٹ آباد
- نگہت سیما کاکاخیل، ڈیسک آفیسر، نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ ایبٹ آباد خیبر پختونخوا
- محمد الیاس، ماہر مضمون، خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

ایڈیٹر: محمد الیاس، ماہر مضمون، خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

طباعت زیر نگرانی:

- رشید خان پائندہ خیل (چیئرمین)
- سعید الرحمٰن، ممبر (ای اینڈ پی)

خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

تعلیمی سال: 2020-21

ویب سائیٹ: www.kptbb.gov.pk

ای میل: membertbb@yahoo.com

فون نمبر: 091-9217159-60

فہرست عنوانات

باب نمبر	عنوانات	صفحہ نمبر
1	غیر متعدی امراض (Non - contagious Diseases) موٹاپا (Obesity) ذیابیطس (شوگر) (Diabetes)	1
2	عمل تنفس (Respiratory System)	12
3	ناقص غذا (Mal-nutrition)	15
4	منشیات (افیون) (Narcotics)	21
5	زمین کا کھسکاؤ (Landsliding)	26
6	غنڈہ گردی (Bullying)	30
7	بائیو مکینیکل اصول (Biomechanical Principles)	42
8	کھیلوں کی مہارتیں اور حکمت عملیاں (Game's Skills)	48

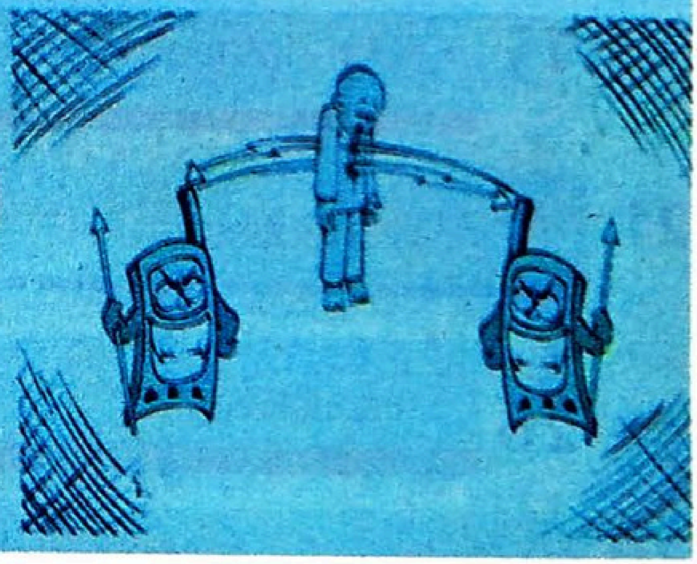
باب 1

غیر متعدی امراض

موٹاپا (Obesity) ذیابیطس (شوگر) (Diabetes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- موٹاپے کی تعریف کر سکیں اور صحت پر اس کے اثرات بیان کر سکیں۔
- موٹاپے کی وجوہات اور اس سے بچنے کی احتیاطی تدابیر بیان کر سکیں۔
- ذیابیطس کی تعریف اور اس کی علامات بیان کر سکیں۔
- ذیابیطس کی وجوہات اور اس سے بچنے کی احتیاطی تدابیر بیان کر سکیں۔



ایسے امراض جو کسی بیمار فرد سے صحت مند افراد کو منتقل نہیں ہوتے غیر متعدی امراض کہلاتے ہیں۔ چند غیر متعدی امراض درج ذیل ہیں۔

موٹاپا (Obesity)

انسانی جسم عضلات اور ہڈیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ عضلات، ہڈیاں اور دیگر اعضاء ہماری خوراک کے اجزا سے تشکیل پاتے ہیں۔ تحقیق نے اس بات کو ثابت کیا ہے کہ انسانی جسم مندرجہ ذیل تناسب کے مطابق غذائی اجزا سے مل کر

بنتا ہے۔

غذائی اجزا	مردوں کے جسم کی بناوٹ	عورتوں کے جسم کی بناوٹ
پانی	60 – 62%	54%
پروٹین	17%	15%
چکنائی	14%	25%
نمکیات	6%	5%
کاربوہائیڈریٹ	1%	1%
وٹامن	بہت کم مقدار	بہت کم مقدار

مندرجہ بالا جدول کے مطابق اگر انسان اپنی روزمرہ زندگی میں متوازن غذا کھائے تو یہ تناسب برقرار رہتی ہے بصورت دیگر انسانی جسم میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہوجاتی ہے جس سے وہ موٹاپے کا شکار ہوجاتا ہے۔

چکنائی کی زیادہ مقدار انسانی جسم پر مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ انسان کو اپنے جسم کی حرکت کے لیے توانائی کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ دل اور نظامِ تنفس پر زیادہ بوجھ پڑتا ہے کیونکہ خون کی گردش اور نظامِ تنفس میں آکسیجن کی ترسیل مشکل ہوجاتی ہے جس کے نتیجے میں انسان لاتعداد بیماریوں کا شکار ہوسکتا ہے۔

موٹاپا ایک خاموش قاتل ہے اس کی وجہ سے انسان امراضِ قلب کا شکار ہوجاتا ہے جو وقت گزرنے کے ساتھ جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے۔

موٹاپے کی وجوہات (Causes of Obesity)

موروثی وجہ

موٹاپا موروثی طور پر ہوسکتا ہے لیکن تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ اس کی شرح کم ہے عموماً لوگ اپنی زندگی کو آرام دہ بنا کر اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔

مُرغن غذاؤں کا استعمال

مرغن غذائیں جن میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے موٹاپے کا سبب بنتی ہیں۔

بسیار خوری

اکثر لوگوں کو زیادہ کھانے کی عادت ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ موٹے ہوجاتے ہیں۔

کھانے کے اوقات میں بے قاعدگی

کھانے کے اوقات میں بے قاعدگی موٹاپے کا سبب بنتی ہے۔ وقت بے وقت کھانا، کھانے کے اوقات کو نظر انداز کردینا یعنی دوپہر کا کھانا نہ کھانا اور رات کو زیادہ کھالینا موٹاپے کے اسباب میں سے ایک ہے۔

پُرتعیش طرزِ زندگی و عدم مُشقت

آج کل کے جدید دور میں ہر کام مشینوں سے لیا جانے لگا ہے جس کی وجہ سے انسان کو مشقت نہیں کرنا پڑتی اس کے نتیجے میں انسان سستی اور کاہلی کا شکار ہوگیا ہے اور یہی موٹاپے کی اہم وجہ ہے۔

کثرتِ نیند

نیند کی کثرت اور خصوصاً کھانا کھانے کے فوراً بعد سونا موٹاپے کی بڑی وجہ ہے۔ مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ آٹھ گھنٹے سے زیادہ سونے کے عادی ہیں وہ جلدی موٹے ہوجاتے ہیں۔

موبائل اور انٹرنیٹ کا زیادہ استعمال

دور حاضر میں ٹیکنالوجی کی ترقی نے انسان کو بہت سہولت بخشی ہے معلومات اور تفریح تک رسائی کو انگلی سے ایک بٹن دبانے پر باآسانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن آج کل کی نوجوان نسل نے اس سہولت کا بے جا استعمال شروع کردیا ہے جس کی وجہ سے وہ جسمانی ورزشوں، کھیل کود سے دور ہوگئے ہیں موبائل فون اور انٹرنیٹ کا بے جا استعمال فالتو وقت کا مصرف بننے کے علاوہ روزمرہ کے کاموں پر بھی اثر انداز ہورہا ہے جس کی وجہ سے موٹاپا عام بیماری کے طور پر سامنے آیا ہے۔

موٹاپے کے صحت پر اثرات

موٹاپے کی وجہ سے صحت پر مندرجہ ذیل مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

خون میں کولیسٹرول کی زیادتی

زیادہ مرغن غذا کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار نارمل سے زیادہ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے شریانوں اور وریدوں میں چربی جمع ہو جاتی ہے۔

امراضِ قلب

موٹاپا بہت سے امراضِ قلب کا سبب بنتا ہے جن میں ہائی بلڈ پریشر (بلند فشارِ خون) سرِفہرست ہے۔ بلند فشارخون دھیرے دھیرے زنگ کی طرح انسان کو اندر ہی اندر سے کھاتا چلا جاتا ہے اگر اس کی بروقت تشخیص نہ کی جائے تو یہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ انسان کے دل، دماغ گردوں اور آنکھوں کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کا دورہ، فالج، گردوں کا ناکارہ ہونا اور بینائی کی کمزوری لاحق ہو سکتی ہے۔

جوڑوں کی بیماریاں

موٹاپے کی وجہ سے انسان کے وزن میں اضافہ جوڑوں پر دباؤ بڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے آرتھرائیٹس (Arthritis) بیماری ہو سکتی ہے جس سے جوڑوں میں شدید درد رہتا ہے اور انسان اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

موٹاپا کم کرنے کے انسدادی اقدامات

باقاعدگی کے ساتھ ورزش

موٹاپے کو کم کرنے کے لیے باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔ ورزش کے لیے اوقات مختص کر کے ورزش کرنے سے زیادہ فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ ورزش کو آسان سے مشکل یعنی ابتدا میں کم دورانیہ پر مشتمل آسان ورزشیں کی جائیں اور جب جسم ورزش کا عادی ہو جائے تو اس کے دورانیہ اور شدت میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

ڈائٹنگ

موٹاپے کوکم کرنے کے لیے ڈائیٹنگ بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ غذا میں کمی یا ردو بدل سے وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ یہ اصول یاد رکھنا چاہیے کہ صرف ڈائیٹنگ موٹاپے کوکم نہیں کرسکتی بلکہ اس سے زیادہ استفادہ اس وقت اٹھایا جاسکتا ہے جب اس کے ساتھ ورزش بھی باقاعدگی سے کی جائے۔

مرغن غذاؤں کا کم استعمال

موٹاپے کوکم کرنے کے لیے کھانے کی عادات کو تبدیل کرنا ضروری ہے۔ انتہائی مرغن اور چکنائی سے بھرپور غذا کو ترک کر کے سادہ اور زود ہضم خوراک کا استعمال انتہائی مفید ہے۔

سستی اور کاہلی سے اجتناب

موٹاپے کوکم کرنے کے لیے اپنے طرزِ زندگی پر نظر ثانی کریں۔ سستی اور کاہلی کو یکسر ختم کر کے فعال طرزِ زندگی اپنائیں۔ سونے کے اوقات کو باقاعدہ اور کم کریں تاکہ زیادہ سے زیادہ وقت جسمانی سرگرمیوں کے لیے میسر آسکے۔

موٹاپا کم کرنے کے لیے غذائی تبدیلیاں

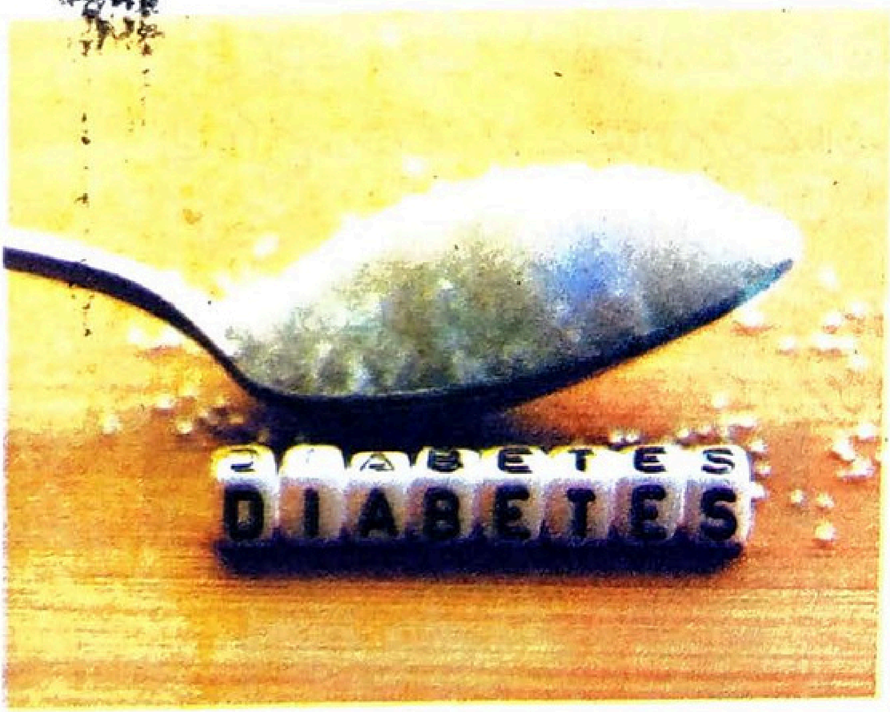
مندرجہ ذیل نکات پر عمل کر کے موٹاپا کم کیا جاسکتا ہے۔

- ☆ چکنائی (Fats) کا استعمال کم کیا جائے۔
- ☆ کھانے میں سلاد، کا استعمال زیادہ کریں تاکہ معدہ جلدی سیر ہوجائے۔
- ☆ کھانا صرف بھوک محسوس ہونے پر کھائیں۔
- ☆ فاسٹ فوڈ (Fast Food) مثلاً برگر، سینڈوچ وغیرہ سے اجتناب کریں۔
- ☆ سافٹ ڈرنکس (Soft drinks) کے بجائے سادہ پانی کا استعمال کریں۔

ذیابیطس (شوگر) (Diabetes)

انسانی جسم میں توانائی کا دارومدار شکر کی خون میں موجودگی پر ہے۔ جو خوراک ہم کھاتے ہیں یہ ہضم ہو کر شکر (Glucose) میں تبدیل ہو کر ہمارے جسم میں عضلات، جگر اور خون میں جمع ہو جاتی ہے۔ شکر کی بدولت انسانی جسم میں میٹابولزم کا عمل درست ہوتا ہے مگر جس وقت خون میں موجود شکر (Glucose) کی مقدار غیر متوازن کیفیت اختیار کر جائے یعنی نارمل مقدار سے کم یا زیادہ ہو تو ایسی حالت کو ذیابیطس (شوگر) کہا جاتا ہے۔

ذیابیطس (شوگر) کی وجوہات



- ☆ موروثی اسباب
- ☆ تن آسانی، سستی، کاہلی
- ☆ عدم مشقت/ ورزش کی کمی
- ☆ موٹاپا
- ☆ آٹھ گھنٹے سے زیادہ سونے کی عادت
- ☆ خورد و نوش میں میٹھی اشیا کا زیادہ استعمال
- ☆ سافٹ ڈرنکس کا بکثرت استعمال

ذیابیطس (شوگر) کی علامات

ذیابیطس (شوگر) کے مرض میں مریض کو مندرجہ ذیل علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

- ☆ بار بار بھوک لگنا۔
- ☆ جلدی جلدی پیاس لگنا یعنی حلق خشک ہونے کی کیفیت کا پیدا ہونا۔
- ☆ بار بار پیشاب کی حاجت ہونا۔
- ☆ خون کا معائنہ (Blood Test) کرنے پر خون میں شکر کی مقدار کا غیر معمولی یعنی کم یا زیادہ شرح میں ہونا۔

- جسم پر کپکپی طاری ہونا۔
- خون میں شکر کی مقدار معمول سے کم ہونے کی وجہ سے بے ہوشی طاری ہونا۔
- معمولی زخموں کا جلدی ٹھیک نہ ہونا۔
- جسم کا وزن کم ہونا۔
- بینائی کا اچانک کم ہوجانا۔
- سستی اور نقاہت محسوس کرنا۔

ذیابیطس (شوگر) کا علاج

یہ ایک پیچیدہ مرض ہے اس لیے اس کا علاج ماہر طبیب کی زیرِ نگرانی کروانا مفید ثابت ہوگا۔ طبیب مریض کی جسمانی کیفیات اور خون میں شکر کی مقدار کے لیے خون کا معائنہ (Blood Test) سے ہی مریض کے لیے دوا کی قسم اور مقدار تجویز کرتا ہے۔ لہٰذا اس مرض کے علاج کے سلسلے میں ماہر طبیب کی رائے ہی حرفِ آخر کا درجہ رکھتی ہے۔

یاد رکھیے! گھریلو ٹوٹکے شدید جسمانی عوارض اور نقصانات سے دوچار کر سکتے ہیں۔ لہٰذا ماہر ڈاکٹر کی زیرِ نگرانی علاج اور اس کی بتائی ہوئی احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے اس مرض کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس کے مریض کے لیے احتیاطی اقدامات

ذیابیطس کے مریضوں کو خورد و نوش میں احتیاط برتنی چاہیے۔

معالج کی ہدایت کے مطابق خوراک میں ردو بدل کرنی چاہیے اور مندرجہ ذیل اشیاء کا استعمال بالکل ترک کر دیں۔

- بیکری کی بنی اشیاء کیک بسکٹ اور پیسٹری وغیرہ۔
- چاکلیٹ، چیونگم، ٹافیاں۔
- جام، جیلی، مارملیڈ وغیرہ۔
- گڑ، شکر، چینی اور گلوکوز۔

☆ شہد، کھجور وغیرہ۔

☆ گنے کا رس، پھلوں کا جوس وغیرہ۔

☆ سافٹ ڈرنکس۔

☆ ڈبوں میں پیک جوس اور مربہ جات۔

☆ آئس کریم اور رس ملائی وغیرہ۔

خوراک میں پرہیز کے علاوہ مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

☆ زیادہ سونے کی عادت ترک کردیں۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ کم شدت والی ورزشیں کریں۔

☆ چہل قدمی، جاگنگ (Jogging) کو اپنی عادت بنائیں۔

میٹھی چیزوں کے استعمال سے سخت پرہیز کو جدید تحقیق نے کم کرنے میں مدد دی ہے جدید تحقیق نے ایسے کیمیائی اجزا دریافت کیے ہیں جو کھانے پینے کی چیزوں کو مصنوعی طور پر میٹھا کرتے ہیں اور ان کے مضر صحت اثرات بھی نہیں۔ لہٰذا معالج کے مشورے سے ذیابیطس کے مریض انہیں استعمال کرسکتے ہیں۔

مشقی سوالات

مختصر نوٹ لکھیں۔

i۔ کولیسٹرول

ii۔ ڈائٹنگ(Dieting)

iii۔ ورزش

iv۔ ذیابیطس

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- موٹاپے کی وجوہات اور انسانی جسم پر اس کے اثرات درج کریں۔

2- موٹاپا کم کرنے کیلئے کون سے اقدامات ضروری ہیں؟

3- ذیابیطس کی وجوہات، علامات اور علاج لکھیں۔

4- ذیابیطس سے بچاؤ کیلئے انسدادی اقدامات درج کریں۔

باب نمبر 2

نظام تنفس
(Respiratory System)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- تنفس کے نظام اور اس کے بنیادی افعال کو بیان کر سکیں۔
- مشاہدہ کر کے بتا سکیں کہ ورزش تنفس کے نظام پر کس طرح اثر ڈالتی ہے۔

عمل تنفس

ہم سانس لینے کے دوران آکسیجن لیتے ہیں اور کاربن ڈائی اکسائیڈ خارج کرتے ہیں۔ تنفس وہ عمل ہے جس میں آکسیجن جسم کے اندر خون کے خلیوں میں جذب ہو کر ان میں موجود غذا کے ذرات کی توڑ پھوڑ کرتی ہے جس کے نتیجے میں توانائی پیدا ہوتی ہے اور کاربن ڈائی اکسائیڈ گیس خارج ہوتی ہے۔

نظام تنفس میں مندرجہ ذیل اعضا حصہ لیتے ہیں۔ ناک اور منہ، لیرنکس(Larynx)، ٹریکیا (Trachea)، برونکیل ٹیوبز(Bronchial Tubes) اور پھیپھڑے(Lungs) نظام تنفس کے تین بڑے حصے ہیں۔

1۔ ہوا کی گزرگاہ (Air Way)

اس میں ناک، منہ، لیرنکس، ٹریکیا اور برونکیل ٹیوبز شامل ہیں۔ ہوا ناک اور منہ کے ذریعے جسم کے اندر داخل ہوتی ہے۔ پھر لیرنکس اور ٹریکیا سے ہوتی ہوئی برونکیل ٹیوبز کے ذریعے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔

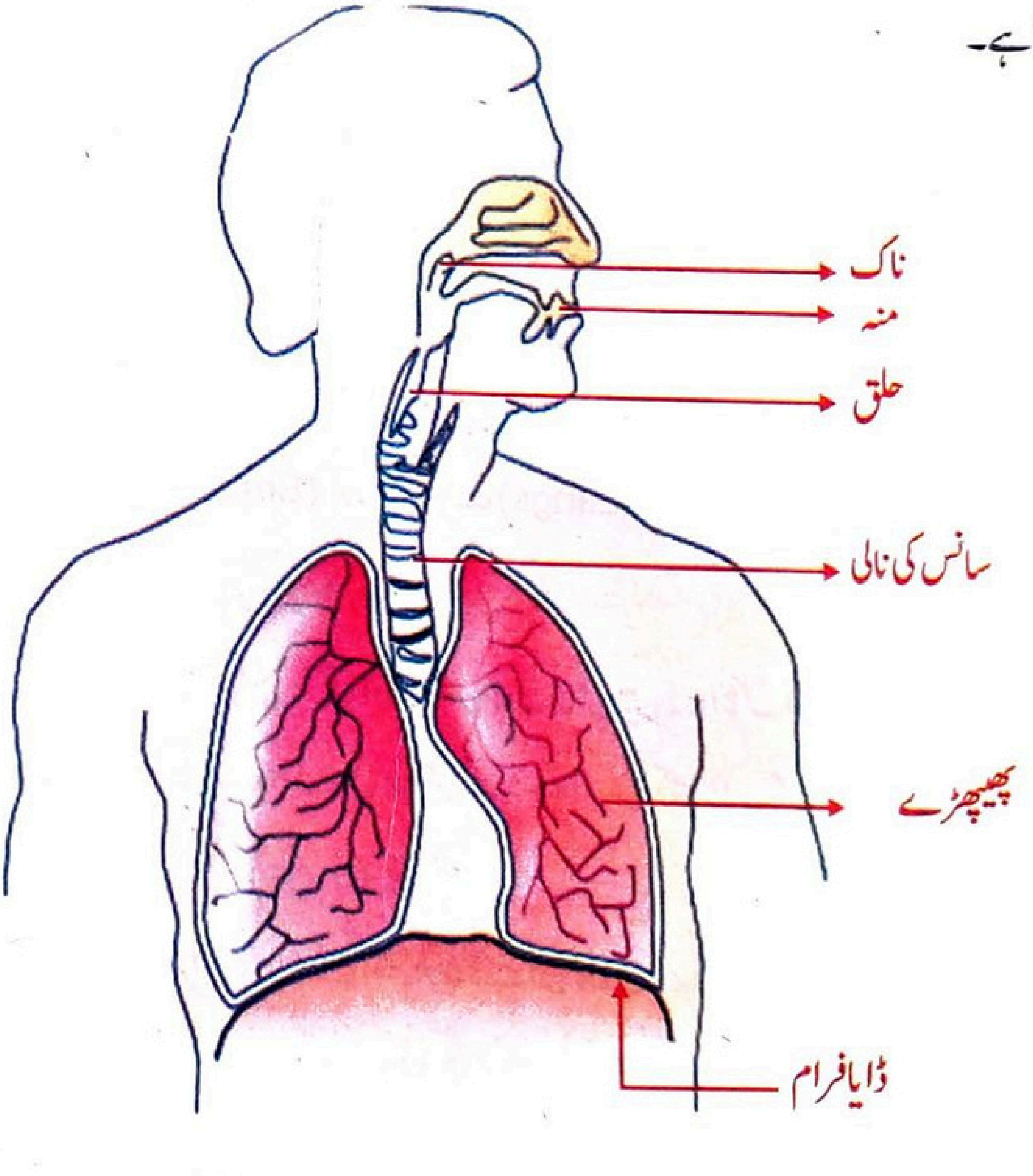
2۔ پھیپھڑے (Lungs)

ٹریکیا کا آخری سرا دو نالیوں میں تقسیم ہو جاتا ہے ان نالیوں کو برونکیئل ٹیوبز کہتے ہیں۔ یہ ٹیوبز پھیپھڑوں کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ پھیپھڑوں کے اندرونی سطح پر چھوٹے چھوٹے ہوا کے تھیلے (Air sacs) ہوتے ہیں جن کو

ایلویلائی (Alveloi) کہتے ہیں۔ ان ایلویلائی میں خون کی باریک نالیاں ہوتی ہیں جنہیں کیپیلریز (Capillaries) کہتے ہیں جو ہوا ہم منہ کے ذریعے اندر کھینچتے ہیں ان میں آکسیجن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے یہی آکسیجن پھیپھڑوں کے اندر ان کیپیلریز میں جذب ہو کر خون میں شامل ہو جاتی ہے اور خون میں موجود غذائی ذرات کی توڑ پھوڑ کرتی ہے جس سے توانائی پیدا ہوتی ہے اور کاربن ڈائی اکسائیڈ گیس خارج ہوتی ہے۔

تنفّسی عضلات (Muscles of Respiration)

پھیپھڑوں کے گرد تنفّسی عضلات ہوتے ہیں جن میں پھیلنے اور سکڑنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ یہ عضلات ڈایافرام (Diaphragm) کہلاتے ہیں۔ یہ چھاتی کے ہڈیوں کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ سانس لینے کے دوران جب پھیپھڑے پھولتے اور سکڑتے ہیں تو ان کے اوپر یہ عضلات بھی پھیلتے اور سکڑتے ہیں جس کے نتیجے میں عمل تنفس واقع ہوتا ہے۔



نظام تنفس کے افعال

نظام تنفس کے اہم افعال درج ذیل ہیں۔

1۔ گیسوں کا تبادلہ (Gaseous Exchange)

تنفس کے ذریعے جسم کے اندر گیسوں کا تبادلہ ہوتا ہے۔ سانس کے ذریعے آکسیجن جسم کے اندر خون میں شامل ہوتی ہے۔جسم کے اندر پیدا شدہ کاربن ڈائی اکسائیڈ گیس جسم سے باہر خارج ہوتی ہے۔

توانائی کا اخراج (Release of Energy)

تمام جانداروں کو اپنے جسمانی افعال سرانجام دینے کے لیے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ توانائی عمل تنفس سے حاصل ہوتی ہے جب ہم سانس لیتے ہیں تو آکسیجن پھیپھڑوں کے اندر داخل ہوتی ہے۔آکسیجن ان نالیوں میں جذب ہوکرخون میں شامل ہوتی ہے اورخون میں موجود غذائی ذرات کی توڑ پھوڑ کرتی ہے جس کے نتیجے میں کاربن ڈائی اکسائیڈ، پانی اورتوانائی خارج ہوتی ہے۔ یہی توانائی جسم کے مختلف افعال میں استعمال ہوتی ہے۔

نظام تنفس پر ورزش کا اثر

عام حالات میں سانس لینے کی رفتار 15 سے 20 مرتبہ فی منٹ ہے لیکن ورزش کے دوران یہ رفتار عام حالات سے تین گنا بڑھ جاتی ہے ۔ یہ اس لیے کہ ورزش کے دوران جسم کو زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جس کے لیے زیادہ آکسیجن درکار ہوتی ہے۔اس لیے سانس لینے کی رفتار بڑھ جاتی ہے ۔ زیادہ مقدار میں آکسیجن خون میں جذب ہوتی ہے اور زیارہ کاربن ڈائی اکسائیڈ گیس جسم سے باہر خارج ہوتی ہے۔ ورزش سے پھیپھڑوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے خون میں آکسیجن کی کمی پوری ہوتی ہے اور صاف خون جسم کے مختلف حصوں تک جلدی پہنچ جاتا ہے۔ پسلیوں اور چھاتی کے عضلات (ڈایافرام) کی لچک میں اضافہ ہوتا ہے جس سے سانس لینے کا عمل بہتر ہوتا ہے۔

سانس لینے کا طریقہ (Mechanism of Breathing)

عمل تنفس دو مراحل پر مشتمل ہوتا ہے۔

1۔ درآمد تنفس (Inspiration)

سانس کے ذریعے ہوا کا جسم کے اندر داخل ہونا درآمد تنفس کہلاتا ہے۔ جب پھیپھڑوں کے اندر ہوا کا دباؤ باہر کی نسبت کم ہوجاتا ہے تو ہوا، پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھیپھڑے پھول جاتے ہیں اور سینہ اوپر کو اٹھتا ہے۔ اس مرحلے کے دوران سینے کا حجم دو وجوہات کی بنا پر بڑھ جاتا ہے۔

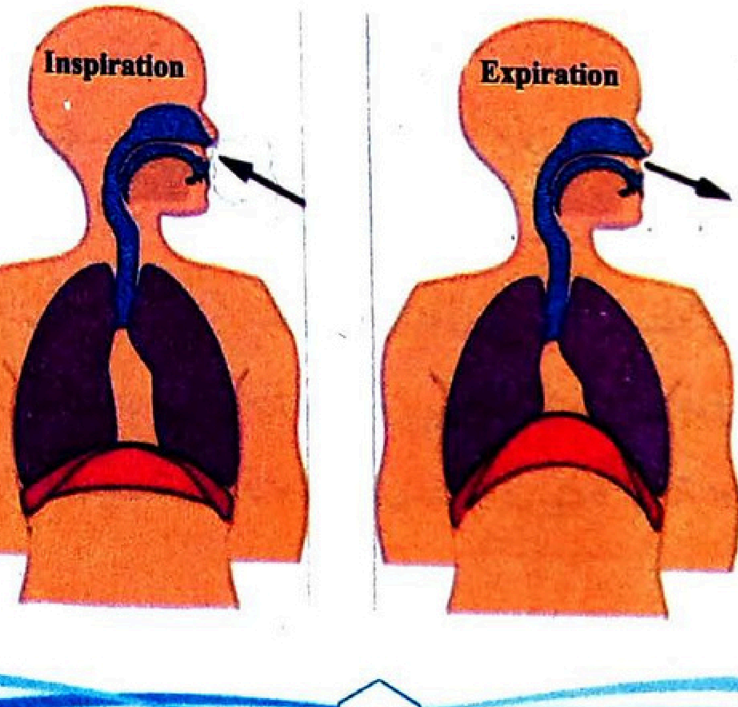
1۔ ڈایافرام کے پٹھے سکڑ جاتے ہیں۔

2۔ پسلیاں اوپر کی طرف ابھرتی ہیں۔ یہ عمل پسلیوں کے ساتھ لگے ہوئے پٹھوں کے سکڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ڈایافرام اور پسلیوں کی اس حرکت کی وجہ سے سینے اور پھیپھڑوں کے حجم میں اضافہ ہوتا ہے۔ باہر سے ہوا ناک اور ہوا کی نالی کے راستے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔

2۔ برآمد تنفس (Expiration)

اس عمل کے دوران پسلیوں اور ڈایافرام کے پٹھے پھیلتے ہیں۔ پسلیاں نیچے جا کر اپنی اصل جگہ پر آجاتی ہے۔ سینے کا حجم کم ہوجاتا ہے اور ہوا کو باہر نکالنے کے لیے پھیپھڑوں پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔



مشقی سوالات

خالی جگہوں کو موزوں الفاظ سے پر کریں۔

i۔ تنفس وہ عمل ہے جس میں ______ خون میں شامل ہوتی ہے۔

ii۔ عمل تنفس کے نتیجے میں جسم سے ______ گیس خارج ہوتی ہے۔

iii۔ عمل تنفس کے بنیادی اعضا ___4___ ہیں۔

iv۔ آکسیجن ______ میں موجود غذا کی ذرات توڑ پھوڑ کرتی ہے۔

v۔ عمل تنفس کے دوران ______ پیدا ہوتی ہے جو جسم کے تمام افعال کے لیے ضروری ہے۔

مندرجہ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

i۔ ٹریکیا (Trachea)

ii۔ برونکیولز (Bronchioles)

iii۔ ایلویلائی (Alveloi)

iv۔ انسپائریشن (Inspiration)

v۔ ایکسپائریشن (Expiration)

تفصیلی جواب لکھیں۔

i۔ نظام تنفس سے کیا مراد ہے۔ اس کے کتنے حصے ہیں۔ وضاحت کریں۔

ii۔ نظام تنفس کے افعال بیان کریں۔

iii۔ تازہ ہوا میں سانس لینا کیوں ضروری ہے؟

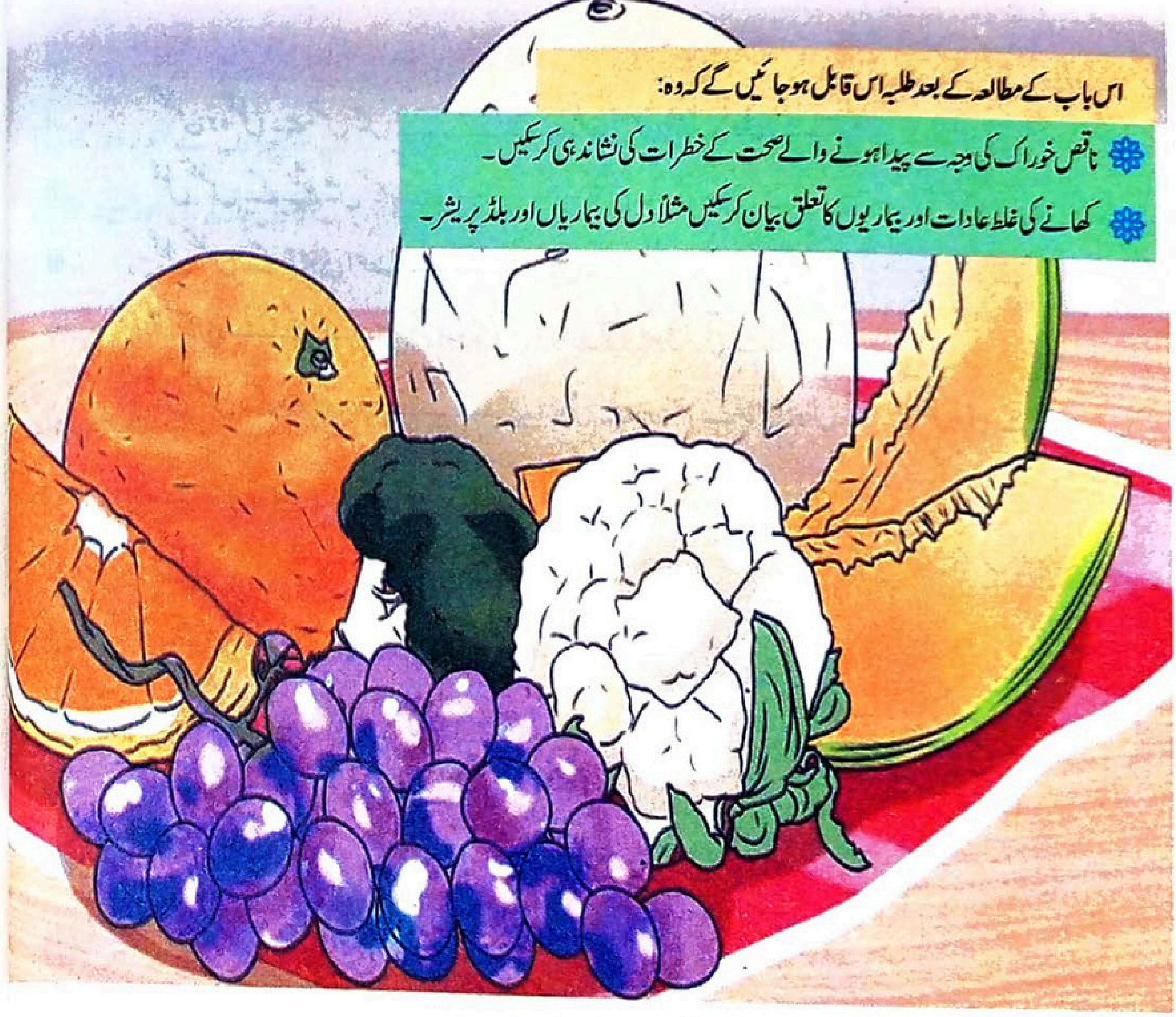
iv۔ نظام تنفس پر ورزش کا کیا اثر ہوتا ہے؟

باب 3

ناقص غذا (Mal-nutrition)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہوجائیں گے کہ وہ:

- ناقص خوراک کی وجہ سے پیدا ہونے والے صحت کے خطرات کی نشاندہی کرسکیں۔
- کھانے کی غلط عادات اور بیماریوں کا تعلق بیان کرسکیں مثلاً دل کی بیماریاں اور بلڈ پریشر۔



متوازن غذا

سادہ الفاظ میں غذا سے مراد وہ سب کچھ ہے جو ہم روزمرہ زندگی میں کھاتے ہیں۔ اچھی صحت کے حصول اور زندگی کی بقاء کیلئے ہمارے جسم کو خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر خوراک وہ ہے جو متوازن ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے بھرپور اور آلودگی سے پاک ہو۔ ہم روزمرہ زندگی میں مختلف قسم کی خوراک استعمال کرتے ہیں جو بعض اوقات ہماری صحت کیلئے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن جاتی ہیں کیونکہ اس میں وہ ساری

غذائی آلودگی شامل ہوتی ہے جسکی وجہ سے بعد میں ہمیں مختلف قسم کی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

خوراک انسان کو صحت اور روزمرہ کے کام کاج کو بہتر طریقے سے انجام دینے کے لیے توانائی مہیا کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بھی پیدا کرتا ہے۔

ناقص غذا

وہ غذا جس میں بنیادی اجزاء مثلاً نشاستہ، چکنائی، وٹامن، لحمیات، نمکیات اور پانی موجود نہ ہوں یا کم مقدار میں ہوں یا پرانی اور باسی ہو، ناقص غذا کہلاتی ہے۔

دل کی بیماریاں

وجوہات

دل کے بیشتر امراض کا سبب غذائی بے اعتدالی ہے۔ روزمرہ کی خوراک میں اکثر ناقص غذائیں استعمال کی جاتی ہیں جو چٹ پٹی اور مرچ مصالے والی ہوں جن کو کھانے سے مُنہ کی لذت تو حاصل ہوجاتی ہے لیکن ان میں غذائیت کی بنیادی اجزاء یعنی وٹامن وغیرہ موجود نہیں ہوتے۔ وٹامنز دراصل جسمانی نظام بالخصوص نظام دوران خون کو باقاعدہ کرنے میں بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ وٹامن بی، سی، اور ای (B,C,E) کی کمی سے دل اور خون کے نالیوں کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

عام طور پر بڑھتی ہوئی آبادی کو اس کا ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے۔ کثرت آبادی کے باعث تفکرات اور ضروریات کے بڑھ جانے سے اعصابی بیماریوں میں اضافہ ہوتا ہے جو دل کیلئے نقصان دہ ہے۔

کینیڈا کے ایک ریسرچ ادارے "شوٹ فاونڈیشن" (SHOOT Foundation) نے ایک لمبے عرصے کی ریسرچ کے بعد اس کا کھوج نکال ہی لیا۔ آج سے تقریباً 90 برس پہلے آٹے سے میدہ نکالنے کا طریقہ ایجاد کیا گیا۔ دراصل دل کی بیماری کا بنیادی سبب بھی یہی ہے کیونکہ گندم سے میدہ نکالتے وقت اس کا بیرونی چھلکا بھوسی کی شکل میں ضائع ہوجاتا ہے۔ اس بھوسی میں دو اہم اجزاء وٹامن "بی" اور "ای" ہوتے ہیں۔ اسی طرح آلو اور سیب کے چھلکے میں وٹامن ای وافر مقدار میں ہوتا ہے جو کھانے کی بجائے کوڑے کی نظر کر دیئے جاتے ہیں۔

وٹامن ای جو بنیادی طور پر عضلات کی وٹامن کہلاتا ہے دل کے پٹھوں کو مضبوط اور قوی بنانے میں اول درجہ رکھتی ہیں۔اس طرح خون کی نالیوں پر بھی اِس کے مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

دل کی مندرجہ ذیل بیماریاں زیادہ عام اور اہم ہیں۔

دل کا دورہ (Heart Attack)

دل کا دورہ موت کا سبب بن سکتا ہے اگر کوئی خوش قسمتی سے زندہ بچ بھی جائے تو اس قدر کمزور ہوجاتا ہے کہ آئندہ اس کی زندگی مصیبت زدہ بن جاتی ہے۔

دل کے مرض میں مبتلا لوگ سگریٹ نوشی، شراب نوشی، گھی، گوشت ، انڈے اور کولیسٹرول سے بھر پور کھانوں سے پرہیز کریں۔

دل کا درد (Angina Pectoris)

یہ درد عام طور پر سینے میں بائیں طرف سے اٹھتا ہے جو بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔اس کی وجہ عموماً شریانوں کی سختی ہوتی ہے ۔ دل کو خون پہنچانے والی شریانیں کولیسٹرول جم جانے کی وجہ سے تنگ اور سخت ہوجاتی ہے اور خون کی مطلوبہ مقدار ان میں سے نہیں گزر سکتی۔

قلبی دمہ (Crodial Asthma)

اس مرض میں مبتلا افراد کو ابتدائی حالتوں میں سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے یعنی دمے والی حالت ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے دل دائیں طرف سے فیل ہونا شروع ہوجاتا ہے اور پھیپھڑوں میں خون جمع ہونے لگتا ہے نتیجتاً سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے کچھ وقت گزرنے کے بعد دل بائیں طرف سے بھی فیل ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

دل کے غلاف کی سوزش (Pericarditis)

دل کے غلاف میں سوزش کے باعث دل کی جھلی میں ورم آجاتا ہے اور سخت درد محسوس ہوتا ہے ۔ کچھ دنوں کے بعد جھلی کے درمیان پانی جمع ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ آخر میں دل کے اوپر بوجھ بڑھتا جاتا ہے جس سے دل کے فیل ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)

اس مرض میں زیادہ مرغن کھانے اور آرام طلبی دونوں کا کافی عمل دخل ہے۔ اس کی ایک عام وجہ گردوں میں خرابی بھی ہے۔ گردے میں انفیکشن سے اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ اس کا زیادہ تعلق ہارمونز سے ہوتا ہے۔ جب ہارمونز کے بننے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو بلڈ پریشر میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

بلڈ پریشر کا مریض عام طور پر چکر اور سر درد کی شکایت کرتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر سے عموماً دل کے عضلات پھیل جاتے ہیں اور اس کی کارکردگی میں فرق آجاتا ہے جس سے سانس پھولنے، جگر بڑھنے اور پاؤں متورم ہوجاتے ہیں۔ دل کا درد اور فالج کا حملہ عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو ہی ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر سے بچنے کے لیے کھانا کم کھایا جائے، سبزیاں زیادہ استعمال کریں، نمک کا استعمال کم کریں، موٹاپے اور قبض سے بچنے کی کوشش کریں اور باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں۔

غذائی آلودگی

غذا میں مضرِ صحت اشیا کا شامل ہونا غذائی آلودگی کہلاتی ہے۔

غذائی آلودگی کی وجوہات

مصنوعی کھاد کا استعمال

مصنوعی کھاد میں موجود زہریلے کیمیائی اجزاء پودے اپنے اندر جذب کرتے ہیں جس سے یہ سبزیوں، اناج اور پھلوں کی صورت میں ہمارے غذا میں شامل ہوجاتے ہیں اور ہمارے جسم میں یہی کیمیائی اجزاء مختلف قسم کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

اس طرح کیڈمیم، مرکری اور یورینیم ایسی زہریلی دھاتیں ہیں جو مصنوعی کھاد میں استعمال ہوتی ہیں ان سے گردوں، پھیپھڑوں اور جگر کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

کیڑے مار ادویات کا استعمال

ان ادویات کے استعمال سے فصل تو بچ جاتی ہے لیکن یہ ادویات ان سبزیوں میں جذب ہوکر ہماری غذا کو

آلودہ کردیتی ہے۔ اس طرح چند کیڑے مار ادویات مثلاً آرگینو فاسفیٹ (Organo Phosphate) اور کاربائیڈز (Carbides) ہمارے اعصابی نظام کے ساتھ ساتھ آنکھوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔

آلودہ پانی کا استعمال

ہماری غذا کا ایک اہم جز پانی ہے جو کہ آج کل زرعی ادویات کے استعمال اور مختلف قسم کے کارخانوں کی فضلات کی وجہ سے آلودہ ہو چکا ہے۔ زیر زمین پانی میں کافی مقدار میں نائٹریٹ (Nitrate) شامل ہوتے ہیں جو کہ انسانی جسم کیلئے خطرے کا باعث بنتے ہیں۔ آلودہ پانی کے استعمال سے جگر کی مختلف بیماریاں مثلاً ہیپا ٹائٹیس اے، بی اور سی زیادہ خطرناک اور عام ہیں۔

گندے برتنوں کا استعمال

ہم روزمرہ زندگی میں اکثر صفائی کا خیال نہیں رکھتے۔ گندے اور ٹوٹے ہوئے برتنوں کا استعمال ہوٹلوں، سماجی جگہوں اور گھروں میں اکثر کیا جاتا ہے۔اس طرح خوراک بہت اچھی کیوں نہ ہوں لیکن جس برتن میں رکھی جائے وہ صاف نہ ہوں تو فائدے کی بجائے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

ہوا اور ماحول کی آلودگی

ہوا اور ماحول میں جو آلودگی ہے وہ ہماری غذائی اجزاء پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ کارخانوں اور گاڑیوں سے جو وافر مقدار میں دھواں اور مختلف قسم کی گیسیں خارج ہوتی ہیں وہ ہمارے روزمرہ کے ماحول اور آب و ہوا پر بُری طرح سے اثر انداز ہوتی ہیں گندگی کے یہی ذرات مختلف قسم کے پھلوں، سبزیوں اور اناج کے ذریعے ہماری غذا کا حصہ بنتی ہیں جو کہ بعد میں مختلف بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1 آلو کے چھلکے میں ______ وٹامن ہوتا ہے۔

(الف) C (ب) E (ج) D (د) A

2 وٹامن ______ دل کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔

(الف) A (ب) D (ج) E (د) B

3 فالج کا حملہ عام طور پر ______ والوں کو ہی ہوتا ہے۔

(الف) کینسر (ب) بلڈ پریشر (ج) ذیابیطس (د) دمہ

4 انسانی صحت کی بہتری کی ذمہ دار ______ غذا ہے۔

(الف) ناقص (ب) پروٹین والی (ج) متوازن (د) شکروالی

5 آلودہ پانی سے ______ بیماری پیدا ہوتی ہے۔

(الف) شوگر (ب) دل کی (ج) ہیپاٹائٹس (د) قبض

درج ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔

1 ہائی بلڈ پریشر

2 ناقص غذا

3 ہوا اور ماحول کی آلودگی

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1 ناقص غذا کے انسانی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں درج کریں۔

2 ناقص غذا سے کن کن بیماریوں کے خطرات ہوتے ہیں؟

3 غذائی آلودگی سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔

باب نمبر 4

منشیات (افیون)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- افیون اور اس سے بننے والی اشیا کے استعمال کا صحت پر اثر اور اس کے نتائج کی وضاحت کر سکیں۔
- ان عوامل کو بیان کر سکیں جو افیون اور اس سے بننے والی اشیا کے استعمال کی طرف راغب کرتے ہیں جیسا کہ دوستوں کا دباؤ، خاندان وغیرہ۔

افیون (Opium)

افیون ایک نشہ آور چیز ہے جو پوست کے پودے سے، حاصل ہوتی ہے۔افیون کی تاریخ بہت پرانی ہے۔ تقریباً 5000 سال قبل مسیح میں بھی لوگ افیون کے بارے میں جانتے تھے۔ پرانے زمانے میں لوگ افیون کو دوا کے طور پر درد اور مختلف بیماریوں کے علاج کے طور پر استعمال کرتے تھے لیکن آج کل لوگ اسے نشہ کے طور پر استعمال کرتے ہیں چونکہ یہ وقتی طور پر سکون اور آرام پہنچاتی ہے اس لیے لوگ بہت جلد اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اس کا مسلسل استعمال صحت کی تباہی کا باعث بنتا ہے۔

افیون کے اثرات

افیون کا عادی شخص ذہنی طور پر بے چین رہتا ہے، کام کرنے سے گھبراتا ہے، تنہائی پسند ہوتا ہے، جلدی غصے میں آتا ہے اور معمولی باتوں پر جھگڑتا ہے، بھوک کم لگتی ہے اور جسمانی کام کرنے پر پسینہ زیادہ آتا ہے۔

افیون سے بننے والی نشہ آور اشیا

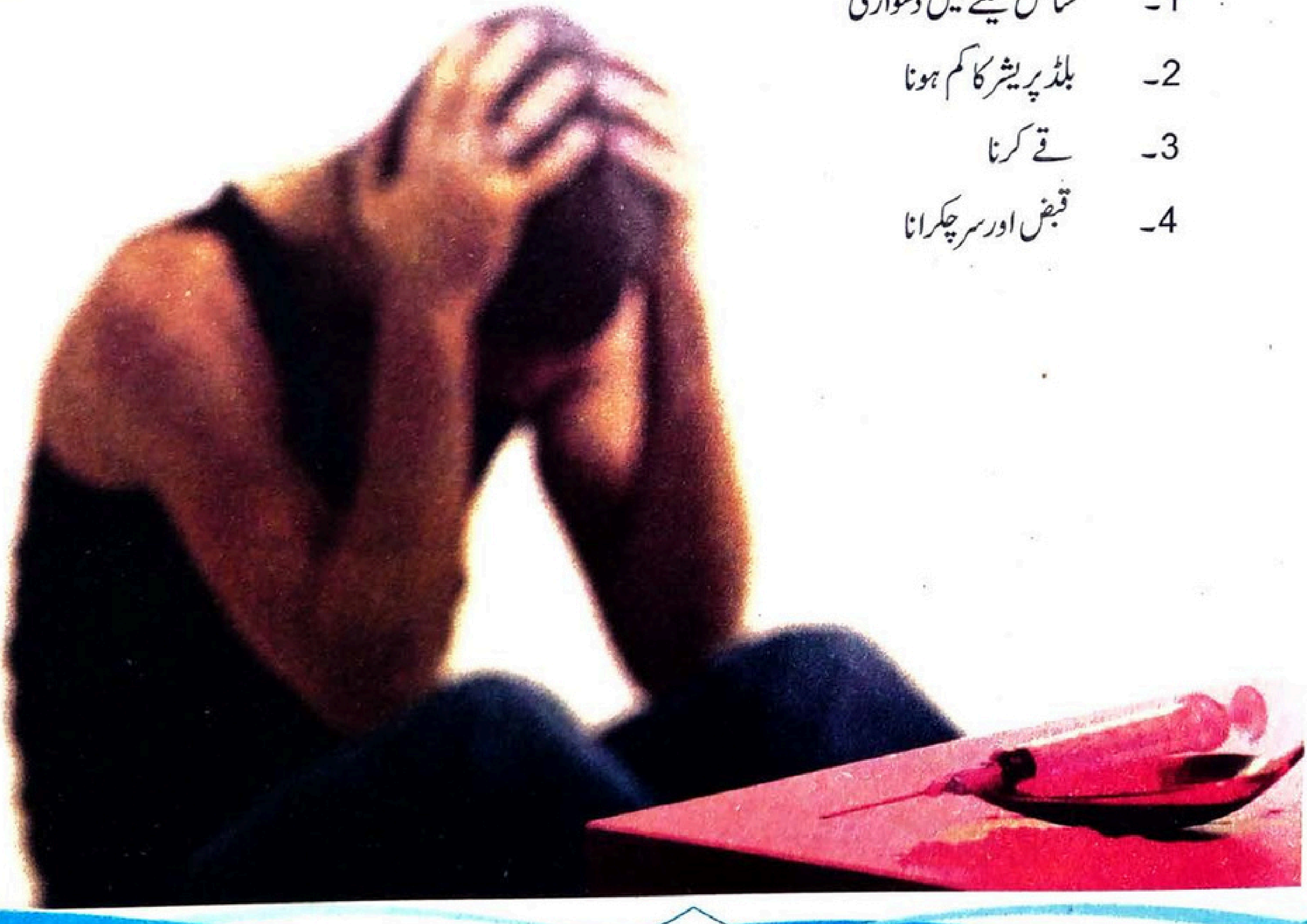
مارفین (Marphine)

مارفین افیون سے تیار ہونے والی ایک نشہ آور دوائی ہے۔ ڈاکٹر حضرات اسے شدید جسمانی درد یا آپریشن کی صورت میں خاص مقدار میں تجویز کرتے ہیں۔ چونکہ مارفین مرکزی اعصابی نظام پر براہ راست اثر کرتی ہے اس لیے یہ بہت جلد درد اور تھکن کو دور کرکے انسان کو گہری نیند سلا دیتی ہے۔ بعض لوگ وقتی اور ذہنی پریشانی سے نجات کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں جو بعد میں اس کے عادی ہوجاتے ہیں۔ اس کا مسلسل استعمال صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے۔

مارفین کے اثرات

مارفین کے استعمال سے صحت پر مندرجہ ذیل مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1۔ سانس لینے میں دشواری
2۔ بلڈ پریشر کا کم ہونا
3۔ قے کرنا
4۔ قبض اور سر چکرانا



ہیروئن (Heroin)

ہیروئن سفید پاوڈر کی شکل کا ایک بے بو اور کڑوا مرکب ہے جو افیون سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کی تیاری میں مارفین بھی استعمال ہوتا ہے۔ اسے مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض لوگ اسے سگریٹ کے ذریعے جبکہ بعض انجکشن کے ذریعے استعمال کرتے ہیں۔ یہ اعصابی نظام پر بہت جلد اثر انداز ہوتا ہے اور وقتی طور پر انسان کو سکون دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے انسان دنیا و مافیہا سے بے خبر ہوتا ہے اور اس کو اچھے اور بُرے کی تمیز نہیں ہوتی لیکن جب اس کا اثر ختم ہوجائے تو انسان بے چینی محسوس کرتا ہے۔ ہڈیوں، اور پٹھوں میں شدید درد ہوتا ہے، نیند نہیں آتی ، دست اور قے کی شکایت ہوتی ہے۔ جسم کے مختلف اعضا کی حرکت خصوصاً ٹانگوں کی حرکت بے قابو ہوجاتی ہے اور دوبارہ ہیروئن کی شدید طلب ہوتی ہے۔ ہیروئن کی عادت بہت جلد پڑ جاتی ہے ایک بار انسان اس کو استعمال کرے تو پھر بار بار اس کی طلب ہوتی ہے اس طرح بہت جلد اس کی لت (Addiction) پڑ جاتی ہے اور رفتہ رفتہ انسان کی صحت تباہ ہوتی چلی جاتی ہے۔

صحت پر ہیروئن کے اثرات

صحت پر ہیروئن کے نہایت مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں جن میں سے چند اہم درج ذیل ہیں۔

☆ منہ خشک ہونا۔

☆ شدید خارش۔

☆ جو لوگ اس کا انجکشن لگاتے ہیں ان کی رگیں خراب ہوجاتی ہے۔

☆ دل اور پھیپھڑوں کی بیماریاں۔

☆ جگر اور گردوں کا ناکارہ ہونا۔

☆ دماغی توازن خراب ہونا وغیرہ۔

نشے کے عادی افراد کو مناسب نگہداشت اور فوری علاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ نشے کی لعنت سے چھٹکارا پاسکے۔

افیون کی طرف راغب کرنے والے عوامل

افیون اور دوسرے نشہ آور اشیا کی طرف راغب کرنے والے چند اہم عوامل درج ذیل ہیں۔

☆ بری صحبت

اس سے مراد ایسے لوگوں کے ساتھ اٹھنا، بیٹھنا اور تعلق رکھنا جو افیون اور دوسری نشہ آور اشیا استعمال کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں رہ کر انسان پر رفتہ رفتہ ان کا اثر ہو جاتا ہے اور نشے کی لت پڑ جاتی ہے۔

☆ برائے تفریح

بعض لوگ تفریح اور وقتی سکون کے لیے افیون کا استعمال کرتے ہیں جو بعد میں صحت کی تباہی کا باعث بنتا ہے۔

☆ ذہنی دباؤ

آج کل ذہنی دباو یعنی ڈپریشن (Depression) ایک عام بیماری ہے اگرچہ اس کا موثر علاج موجود ہے لیکن عدم آگاہی اور غربت کی وجہ سے لوگ ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتے اور افیون اور دوسری مضر اشیا مسلسل استعمال کرتے ہیں۔

☆ خاندانی عوامل

بعض اوقات خاندان کے کچھ افراد مثلاً باپ، بڑا بھائی، چچا، ماموں، وغیرہ نشہ کرتے ہیں ان کی دیکھا دیکھی خاندان کے دوسرے افراد خصوصاً نوجوان جلد ہی ان کا اثر لیتے ہیں اور نشہ کی لت میں پڑ کر اپنی صحت اور زندگی تباہ کر دیتے ہیں۔

☆ پریشانیاں

بعض اوقات مختلف گھریلو مسائل مثلاً لڑائی جھگڑے، بڑوں کا نامناسب رویہ اور عدم توجہ وغیرہ بھی نشہ کی طرف راغب کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆ معاشی عوامل

معاشی عوامل جیسے غربت ، بیروزگاری اور مہنگائی وغیرہ بھی نشہ کی طرف راغب کرتی ہے اور بعض اوقات تعلیم یافتہ نوجوان بھی ان مسائل سے دلبرداشتہ ہوکر وقتی سکون کی خاطر نشہ آور اشیا استعمال کرنے لگتے ہیں اگرچہ ہمت اور حوصلے سے کام لے کر ان مسائل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

☆ معاشرتی مسائل

معاشرتی اور سماجی مسائل مثلاً ناانصافی، ظلم، جرائم، عدم برداشت، رسم ورواج ، جہالت اور دیگر مسائل معاشرے میں بے چینی پیدا کرتے ہیں اور نشہ کی طرف راغب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

مشقی سوالات

درج ذیل سولات کے جواب تحریر کریں۔

1۔ افیون کیا ہے؟ افیون سے کون کون سی نشہ آور اشیاء تیار ہوتی ہیں؟

2۔ نشے کی لت کیسے پڑتی ہے؟ اس کی روک تھام کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

درج ذیل پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

1۔ مارفین

2۔ ہیروئن

باب 5

زمین کا کِھسکاؤ
(Landsliding)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- زمین کا کِھسکاؤ اور اس کی وجوہات کو بیان کرسکیں۔
- خیبرپختونخوا کے ان علاقوں کی نشاندہی کرسکیں جو زمین کے کِھسکاؤ کے خطرات سے دوچار ہیں۔
- زمین کے کِھسکاؤ سے متعلق خطرات کو کم کرنے کے لیے مناسب اقدامات کی نشاندہی کرسکیں۔
- زمین کے کِھسکاؤ کے دوران اور بعد میں محفوظ رویّے کے اصولوں کا عملی مظاہرہ کرسکیں۔
- ابتدائی طبی امداد کی نشاندہی کرسکیں اور ان پر عمل کرسکیں۔

زمین کا کِھسکاؤ (Land sliding)

زمینی مواد کا کشش ثقل کی وجہ سے نیچے کی طرف حرکت کو زمین کا کھسکاؤ (Land sliding) کہتے ہیں۔ یہ پہاڑی علاقوں میں عام طور پر واقع ہوتی ہے۔ یہ ایک قدرتی آفت ہے جس سے کبھی کبھار پہاڑ کے دامن میں واقع پورے کے پورے گاؤں ملبے تلے دب جاتے ہیں اور قیمتی انسانی جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔ زمین کے کھسکاؤ کا خطرہ بارشوں میں بڑھ جاتا ہے۔

زمین کے کِھسکاؤ (Land sliding) کی وجوہات

زمین کا کھسکاؤ مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر وقوع پذیر ہوتا ہے۔

زلزلہ (Earth quake)

زمین کے اچانک ارتعاش یا ہلنے کو زلزلہ کہتے ہیں۔ زلزلے کی لہر زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے پھر ہر

سمت پھیل جاتی ہے۔ پہاڑی علاقے کی زمین ایک بندھنی قوت (Binding Force) کی مدد سے اپنی حالت برقرار رکھتی ہے۔ زلزلہ اس قوت میں کمی کا سبب بنتا ہے۔ نتیجتاً زمینی کھسکاؤ وقوع پذیر ہوتا ہے۔

شدید بارشیں (Heavy Rainfall)

پہاڑی علاقوں میں اکثر بارشیں زیادہ ہوتی ہیں بارشوں کی شدت پہاڑ یا ڈھلوان کی بنیاد (Base) کو کمزور کر دیتی ہیں اور سطح پر لگنے والی معمولی سی قوت مثلاً جانوروں کی آمدورفت سے بھی زمین کا کھسکاؤ واقع ہوجاتا ہے۔

جنگلات کا کٹاؤ (Deforestation)

پہاڑی علاقوں میں جنگلات زمین کو کھسکاؤ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ درختوں کی جڑیں زمین کے اندر اور اطراف میں دور تک پھیلی ہوتی ہیں جو زمین کو جوڑے رکھتی ہیں۔ بدقسمتی سے گذشتہ چند عشروں میں جنگلات کی بے دریغ کٹائی نے پہاڑی علاقوں میں زمین کو کھسکاؤ کا آسان شکار بنا دیا ہے۔

قدرتی ندی نالے

پہاڑی علاقوں میں بارش کے پانی کی نکاسی کا خاطر خواہ انتظام نہیں ہوتا۔ شدید بارشوں میں پانی تیزی کے ساتھ اونچائی سے نیچے کی طرف آتا ہے اور قدرتی نالے یا گزرگاہ بنالیتا ہے۔ اس آبی گزرگاہ کے علاقے میں پانی زیر زمین جانا شروع کر دیتا ہے جو زمین کو کمزور کر کے زمین کے کِھسکاؤ کا سبب بنتا ہے۔

زمین کے کِھسکاؤ (Land sliding) سے محفوظ رہنے کے لیے حفاظتی اقدامات

زمین کا کِھسکاؤ بعض اوقات قدرتی آفت کے طور پر سامنے آتا ہے لہٰذا اس سے محفوظ رہنے اور کم سے کم نقصان کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

1- وہ علاقے جہاں زمین کے کِھسکاؤ کا خطرہ موجود ہو وہاں زمین کی بنیاد کو مضبوط کیا جائے۔

2- جن علاقوں میں بارشوں کے باعث قدرتی ندی نالے بن گئے ہوں ان کو پکا کیا جائے تاکہ پانی کی زیر زمین ترسیل نہ ہو اور یہ آبی گزرگاہیں زمین کے کِھسکاؤ کا سبب نہ بن سکیں۔

3- پہاڑی علاقوں میں درخت بکثرت لگائے جائیں تاکہ زمین کو بائینڈنگ فورس(Binding Force) مہیا ہو اور وہ کھسکاؤ سے محفوظ رہے۔

4- پہاڑی علاقوں میں سڑک بناتے وقت ڈھلوان کو کاٹ کر سیڑھیاں بنائی جائیں یہ عمل بڈنگ (Beding) کہلاتا ہے۔ بڈنگ کرنا بھی زمین کے کھسکاؤ (Land sliding) کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

صوبہ خیبر پختونخوا میں لینڈ سلائیڈنگ کے خطرے سے دوچار علاقے

صوبہ خیبر پختونخواہ کے وہ علاقے جہاں پہاڑی سلسلے موجود ہیں لینڈ سلائیڈنگ کے خطرات زیادہ پائے جاتے ہیں۔ان میں مندرجہ ذیل اہم ہیں۔

سوات، شانگلہ، پاڑہ چنار، دیراپر، دیرلوئر، ہزارہ ڈویژن میں ناران کاغان، مانسہرہ، بٹگرام، بٹل، کوہستان، تورغر اورالائی وغیرہ شامل ہیں۔

زمین کے کھسکاؤ(Land sliding) کی صورت میں ابتدائی طبی امداد

ابتدائی طبی امداد ایک فوری مدد ہے جو کہ حادثات کی صورت میں متاثرہ شخص کو حادثے کی جگہ پر ہسپتال پہنچانے سے پہلے دی جاتی ہے۔

لینڈ سلائیڈنگ کے نتیجے میں ملبے میں دب جانے والے لوگوں کو جلد از جلد نکالنے کی کوشش کی جانی چاہیے۔

☆ بھاری مشینری کا استعمال اس صورت میں نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔کوشش کرنی چاہیے کہ متاثرہ شخص کو ہاتھوں کے ذریعے نکالا جائے۔

☆ متاثرہ شخص کو ہموار جگہ پر لیٹا دیں۔

☆ عموماً متاثرہ شخص کا دیگر چوٹوں کے ساتھ دم گھٹنے کا خدشہ رہتا ہے اس لیے سب سے پہلے اس کی سانس مصنوعی تنفس کے ذریعے بحال کرنے کی کوشش کی جائے جس کا طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔

i- متاثرہ شخص کا منہ صاف کریں اور سر کو پیچھے جھکائیں۔

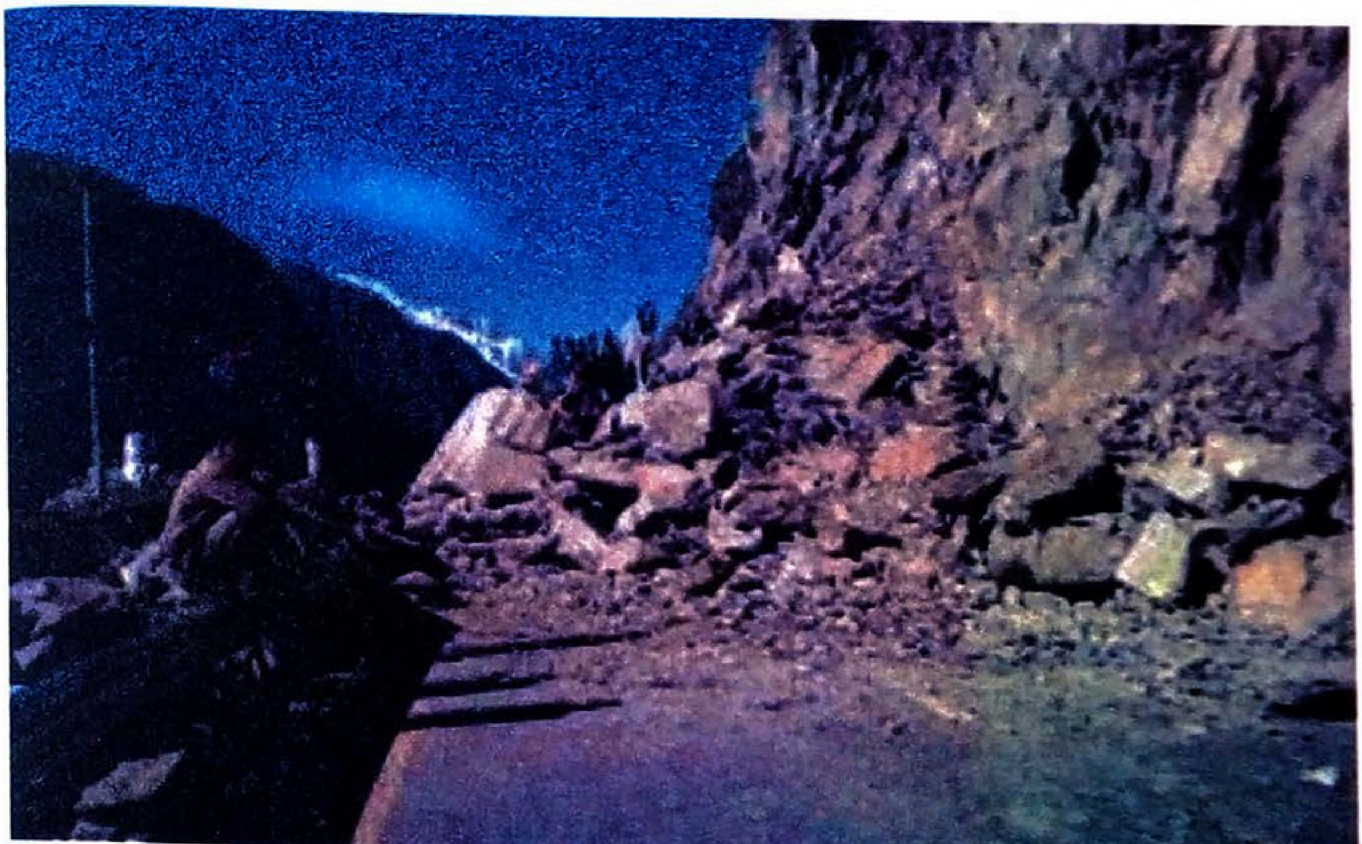
ii- متاثرہ شخص کے منہ کے ساتھ اپنا منہ لگائیں ناک کو بند کر کے زور سے متاثرہ شخص کے منہ میں پھونک ماریں البتہ بچوں کے منہ میں آہستہ سے پھونک ماریں۔

iii- اپنے منہ کو متاثرہ شخص کے منہ سے ہٹائیں اور متاثرہ شخص کے منہ سے ہوا کو خارج ہونے دیں۔ اس عمل کو بالغ افراد کے لیے ہر پانچ سیکنڈ اور بچوں کے لیے 3 تین سیکنڈ کے بعد دہرائیں۔

iv- اگر پھر بھی متاثرہ شخص کے پھیپھڑوں تک سانس نہ پہنچ پائے تو پھر سر کو مناسب حالت میں موڑیں۔

v- مصنوعی تنفس دینے کے بعد متاثرہ شخص کے بہتے ہوئے خون پر کسی صاف کپڑے سے پٹی باندھیں۔

متاثرہ شخص کے قریب زیادہ لوگ جمع نہ ہوں تا کہ اسے صاف ہوا زیادہ میسّر آسکے۔ متاثرہ شخص کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کرنے کی کوشش کریں۔



مشقی سوالات

درج ذیل سوالات کے جواب لکھیں۔

1- زمین کے کھِسکاؤ کی وجوہات درج کریں۔

2- زمین کے کھِسکاؤ سے بچنے کیلئے حفاظتی اقدامات درج کریں۔

3- زمین کے کھِسکاؤ یا زلزلہ میں فوری ابتدائی طبی امداد کی وضاحت کریں۔

باب 6

غُنڈہ گردی
(Bullying)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- غُنڈہ گردی کی تعریف کرسکیں اور مختلف قسم کی غنڈہ گردی کو بیان کرسکیں مثلاً افواہیں پھیلانا، گالیاں دینا، مذاق اُڑانا وغیرہ)
- غُنڈہ گردی کے نفسیاتی اور سماجی اثرات کو بیان کرسکیں۔

ناروے کے تحقیق کار ڈان اولوئیس (Dan Olweus) کے مطابق ''جب ایک شخص اپنے منفی عمل سے دوسرے افراد کو کچھ وقت یا بار بار لمبے عرصے کیلئے خطرے میں ڈالتا ہے تو یہ غُنڈہ گردی (Bullying) کہلاتا ہے''۔ مزید کہتے ہیں کہ منفی عمل یہ ہے کہ جب ایک شخص جان بوجھ کر دوسرے شخص کو زخمی کرے یا بے سکون کر دے، خواہ جسمانی ذریعے سے، الفاظ سے یا کسی دوسرے طریقے سے۔

جب ایک شخص دوسرے فرد پر کسی خاص طریقے سے طاقت حاصل کرنے کیلئے منفی رویہ اختیار کرتا ہے تو یہ غنڈہ گردی کہلاتا ہے۔ غنڈہ گردی طاقت کا استعمال، دھمکی، کسی کام کیلئے زبردستی کرنا، ڈانٹ ڈپٹ اور ظالمانہ طور پر دوسروں پر غالب ہونے کو کہتے ہیں۔ یہ رویہ (غنڈہ گردی) بار بار دہرایا جاتا ہے اور معمول کا کام ہوتا ہے۔ ایسے افراد معاشرتی اور جسمانی طاقت کا غیر متوازن استعمال کرتے ہیں مثال کے طور پر ستانا، دھمکی دینا، زبردستی کرنا، آبروریزی کرنا۔ اس طرح کا سخت رویہ کسی مقصد کو حاصل کرنے کیلئے اختیار کیا جاتا ہے۔

غنڈہ گردی ایسا ظالمانہ رویہ ہے جو دوسرے فرد یا افراد کو جسمانی، ذہنی، جذباتی، معاشرتی اور معاشی لحاظ سے نقصان پہنچاتا ہے اور لوگوں کے مختلف معاملات میں مداخلت کر کے ان کو تکلیف دی جاتی ہے۔ ایسے افراد اپنے رعب اور برتری کو ہمیشہ قائم رکھنے کیلئے علاقے کے عوام کو جان بوجھ کر مختلف ذرائع سے تنگ کرتے ہیں۔

غنڈہ گرد عناصر عام لوگوں کو تعلیم حاصل کرنے نہیں دیتے۔ ان کو معلوم ہے کہ تعلیم حاصل کرنے سے لوگ اپنے حقوق و فرائض سے آگاہ ہوجائیں گے اور پھر ان کے دباؤ میں نہیں آئیں گے۔

غنڈہ گرد عناصر معاشی لحاظ سے بھی لوگوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ غریب لوگ ذرائع آمدن کم ہونے کی وجہ سے مجبور ہوتے ہیں۔ غنڈہ گردی کے مرتکب افراد ان کی مجبوری سے ناجائز فائدہ اٹھاتے ہیں۔ عوام ایسے حالات میں اپنے خاندان یا گھریلو معاملات میں بھی آزاد نہیں ہوتے۔ اپنی اولاد کے شادی بیاہ کے معاملات میں فیصلہ نہیں کر سکتے۔ علاقے میں موجود حکومتی ادارے بھی ان غنڈہ گرد افراد کے زیرِ اثر ہوتے ہیں۔

غنڈہ گردی معاشرے کو مفلوج کر دیتی ہے۔ اس سے نہ صرف معاشرے میں جاہلیت بڑھتی ہے بلکہ ملک بھی ترقی کی دوڑ میں پیچھے رہ جاتا ہے۔

غنڈہ گردی کی اقسام

انفرادی غنڈہ گردی

اس قسم کی غنڈہ گردی میں ایک فرد دوسرے افراد پر حاوی ہونے یا طاقت حاصل کرنے کیلئے خاص طریقے استعمال کرتا ہے۔ ایک ہی شخص مختلف ٹارگٹ کے خلاف چالیں چلتا ہے۔ انفرادی غنڈہ گردی کی مزید چار اقسام ہیں۔

(i) جسمانی

اس قسم میں فرد کو جسمانی تکلیف دی جاتی ہے۔ مثلاً

☆ زخمی کرنا۔

☆ کوئی چیز مارنا۔

☆ لڑنا جھگڑنا۔

☆ جان، مال، عزت کو نقصان دینا۔

(ii) لفظی یا زبانی

اس قسم میں ایک شخص دوسرے شخص کے خلاف ایسے الفاظ بولتا ہے جو اسے ناگوار گزرتے ہوں۔ مثلاً

☆ بُرے ناموں سے پکارنا۔

☆ طعنے دینا۔

☆ دوسروں کا مذاق اُڑانا۔

☆ گالی گلوچ۔

اس قسم کی غنڈہ گردی عام پائی جاتی ہے۔ بیان بازی، گالی گلوچ وغیرہ سے بات بڑھ کر لڑائی جھگڑے تک پہنچ جاتی ہے۔ اس کے نتائج بہت سنگین ہوتے ہیں۔

(iii) سماجی/معاشرتی

اس قسم میں کسی فرد کی معاشرے میں شہرت اور معاشرتی حیثیت کو کم کرنے اور نقصان پہنچانے کیلئے غلط معلومات پھیلائی جاتی ہیں مثلاً

۱۔ افواہ پھیلانا ۲۔ غلط بیانی ۳۔ دھمکی دینا

(iv) سائبر

سائبر غنڈہ گردی میں ٹیکنالوجی کے آلات کو استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً

☆ ای میل (Email)

☆ میسیجنگ (Messaging)

☆ فیس بک (Facebook)

☆ موبائل فون (Mobile Phone)

لفظی غُنڈہ گردی بہت ہی عام ہے۔ بچے دوسرے بچوں پر آسانی سے غالب ہو جاتے ہیں۔ بچے دوسرے بچوں کے خلاف غیر شائستہ الفاظ استعمال کرتے ہیں، بُرے نام رکھتے ہیں اور دھمکیاں دیتے ہیں۔ ایسا ہم عمر بچے اثر ورسوخ جمانے کیلئے کرتے ہیں۔

لفظی یا زبانی غُنڈہ گردی مڈل سکول تک عروج پر ہوتی ہے جب بچے ایک دوسرے کے انفرادی اختلاف کو سمجھ لیتے ہیں پھر وہ معاشرتی طور پر گھل مل جاتے ہیں اور یہ بُرائی خود بخود ختم ہوجاتی ہے۔

(v) اجتماعی (Collective)

غنڈہ گردی کی اس قسم میں افراد گروپ کی شکل میں کسی فرد کو ٹارگٹ بنا کر اس کے خلاف چالیں چلتے ہیں۔ اس قسم کوموبنگ (Mobbing) بھی کہتے ہیں۔ افراد گینگ کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس گروپ کا ایک سربراہ ہوتا ہے جو ان کی رہنمائی کرتا ہے۔ سٹریٹ کرائمنر (Street Crimes) بھی غنڈہ گردی کے اس قسم میں آتے ہیں۔

غنڈہ گردی کے نفسیاتی اثرات

غنڈہ گردی کے نفسیاتی اثرات بہت ہی نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ فرد چاہے بچہ ہو یا بڑا، عورت ہو یا مرد، نفسیاتی دباؤ کی وجہ سے خودکشی تک کرلیتے ہیں۔ وہ حالات سے تنگ آجاتے ہیں۔ ان حالات سے جان چھڑانے کیلئے اپنی جان کے دشمن بن جاتے ہیں۔ کچھ بچے لمبے عرصے کیلئے جذباتی اور منفی رویہ کے مسائل کا شکار ہوجاتے ہیں۔

غنڈہ گردی کی وجہ سے بچے اکیلا پن، بے سکونی، بے چینی، خوف، اداسی اور احساسِ کمتری اور شک کی بیماری میں مبتلا ہوجاتے ہیں جس سے بہت سی معاشرتی برائیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

خودکشی

غنڈہ گردی خودکشی کا خطرہ پیدا کرتا ہے کیونکہ اداسی اور بے چینی خودکشی کی وجہ بنتی ہے۔ غنڈہ گردی کے شکار فرد کو جب اپنے خاندان اور دوستوں سے مدد کی امید نہیں ہوتی تو پھر حالات سے جان چھڑانے کے لیے خودکشی کرلیتا ہے۔

تعلیم پر اثرات

غنڈہ گردی کے تعلیم پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بچے تعلیم حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔

- ☆ بچے سکول جانے سے کتراتے ہیں اور غیر حاضری کی شرح بڑھتی رہتی ہے۔
- ☆ بچے اچھے گریڈ حاصل نہیں کر سکتے۔
- ☆ تعلیم میں ان کی دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔
- ☆ سکولوں میں بچوں کی تعداد کم ہوتی رہتی ہے۔ بیشتر بچے سکول چھوڑ جاتے ہیں۔

بچے سکول کے نام سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔ چائلڈ لیبر میں گھریلو حالات کے علاوہ ایک وجہ غنڈہ گردی بھی ہے۔

صحت پر اثرات

غُنڈہ گردی سے جسمانی اور ذہنی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً

- ☆ سر درد اور معدہ کا درد۔
- ☆ نیند کے مسائل۔
- ☆ عزت نفس کی کمی یا احساسِ کمتری۔
- ☆ خوف اور بے چینی۔
- ☆ اداسی۔
- ☆ چوٹ یا زخم آنے کے بعد خوف یا دباؤ۔

عدم تحفظ

بچے عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان کی فلاح و بہبود بری طرح متاثر ہو جاتی ہے۔

- ☆ بچے اکیلے پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- ☆ دوسرے طلبہ کا خوف رہتا ہے۔
- ☆ سکول میں سرد مہری کا شکار رہتے ہیں۔
- ☆ بچے جوابی کارروائی کرتے ہیں۔
- ☆ خودکشی کو ترجیح دیتے ہیں۔

غنڈہ گردی سے بچنے اور نمٹنے کیلئے اقدامات

ایک کہاوت مشہور ہے کہ "بچے تو بچے ہوتے ہیں" بچوں کو مارنا، ڈانٹنا، دباؤ میں رکھنا، بے جا مداخلت کرنا، ایسی صورتحال ان کی زندگی کیلئے خطرے کی علامت بن جاتی ہے اور خودکشی کا سبب بنتی ہے اگر ایسا نہ بھی ہو تو ان کی زندگی پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے جس سے بچوں کا مستقبل سنوارنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ اکثر سکول اور والدین میڈیا کی مدد سے غنڈہ گردی کے خلاف آواز اٹھانے کی کوشش کررہے ہیں۔

اگر شروع میں ان مسائل پر قابو نہ پایا جائے تو بعد میں خراب حالات پیدا ہو جاتے ہیں۔ سکول میں ذمہ دار افراد کو چاہیے کہ وہ ان مسائل کو ختم کرنے کیلئے کوششیں کریں۔ ان افراد میں اساتذہ، سٹاف اور انتظامیہ شامل ہیں جو غنڈہ گردی سے بچا سکتے ہیں۔

غنڈہ گردی سے بچنے اور نمٹنے کیلئے مندرجہ ذیل اقدامات ضروری ہیں۔

سکول سٹاف کی ٹریننگ

"امریکی ادارہ برائے صحت اور انسانی خدمات" کے مطابق سکول سٹاف بشمول اساتذہ، چوکیدار اور انتظامیہ کو ٹریننگ دینے کی ضرورت ہے۔ غنڈہ گردی کیا ہے، سکول کی پالیسیاں اور قوانین کیا ہیں اور قوانین کو کیسے لاگو کیا جا سکتا ہے۔ طلبہ میں سوشل میڈیا کا استعمال روز بروز بڑھتا جا رہا ہے اور اس کا غلط استعمال مسئلہ بن رہا ہے۔ طلبہ ٹیکنالوجی کے آلات کو دوسرے افراد یا طلبہ کو ستانے اور ڈرانے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر بچے دوسرے بچوں کی ویڈیو بناتے ہیں، کال ریکارڈ کرتے ہیں، منفی میسجنگ کرتے ہیں اور ان کو سوشل میڈیا کی ویب سائٹس پر پوسٹ کر دیتے ہیں جو کہ تمام افراد کے ساتھ شیئر (Share) ہو جاتی ہیں جس سے متاثرہ شخص خود کو بچا نہیں سکتا۔ دوسرے افراد کو بھی دبانے کیلئے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً تنگ کرنا، خطرے میں ڈالنا یعنی دھمکی دینا، برے ناموں سے پکارنا، کہیں جانے سے روکنا، کسی طرف جانے کیلئے دباؤ ڈالنا، دھکا دینا، مارنا، یہ سب غنڈہ گردی کی اقسام ہیں۔

سختی سے پیش آنا

کسی بھی شخص یا فرد سے اس سلسلے میں رعایت نہ برتی جائے۔ جب بھی کوئی مسئلہ سکول انتظامیہ کے سامنے آئے تو اچھی طرح چھان بین کے بعد سزا مقرر کی جائے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو متاثرہ طالب علم کیلئے زندگی میں مزید مسائل پیدا ہوں گے۔ ہوسکتا ہے کہ وہ سکول چھوڑ دے، جوابی کارروائی کر کے ان افراد اور اساتذہ کو نقصان پہنچائے یا مستقبل میں وہ مستقل طور پر اس روش کو اپنا لے۔ ضروری ہے کہ اساتذہ اور والدین مل کر موقع پر اس مسئلے کو ختم کر دیں۔

واضح اور سادہ قوانین

بچوں کی عمر کے مطابق واضح اور سادہ قوانین بنائے جائیں۔ مثال کے طور پر اگر اول جماعت کا بچہ دوسرے بچوں سے کوئی چیز چھین لیتا ہے، چوری کرتا ہے، چھوٹی موٹی لڑائی کرتا ہے، کوئی چیز مارتا ہے تو ان کیلئے سادہ سی سزائیں رکھ دیں۔ جب بچے بڑے ہو جائیں تو قوانین کو مزید بہتر بنایا جائے۔

سکیورم اینڈ ہال (Scheverm and Hall) نے قوانین بنانے کیلئے مندرجہ ذیل مشورے دیئے ہیں۔

- ☆ قوانین مثبت ہوں۔
- ☆ قوانین کی تعداد 3 تا 5 ہو۔
- ☆ ایسے قوانین بنائے جائیں جو ایک سے زیادہ صورت حال کو نپٹا سکیں۔
- ☆ یہ بات یقینی ہو کہ قوانین عمر کے مطابق ہوں۔
- ☆ طلبہ کو یہ قوانین پڑھائے جائیں۔
- ☆ ان قوانین کی پیروی کرنے کے لیے مثالیں بنائی جائیں۔
- ☆ قوانین کو لاگو کرنے کے لیے تسلسل قائم رکھا جائے۔

یہ رہنما اصول اساتذہ کو کلاس کنٹرول میں مدد دیں گے۔ طلبہ کو علم ہو جائے گا کہ اگر وہ ایسا کچھ کریں گے تو ان کو کیا سزا ملے گی۔ ان قوانین کو ہر صورت لاگو کیا جائے۔ قوانین طلبہ اور سٹاف کی بہتری کیلئے ہوں۔

مثبت رویّے پر انعامات دینا

سکول میں بعض بچے اچھا کام کرتے ہیں، لڑائی جھگڑے کو آگے نہیں بڑھانے دیتے ۔ سٹاف کو چاہیے کہ وہ طلبہ یا طالب علم کے اس اچھے کام کو باقی طلبہ کے سامنے لائیں۔ باقی طلبہ اس سے متاثر ہو کر اچھے کام کریں گے۔
مثال کے طور پر اگر کسی بچے کو راستے میں کوئی چیز پڑی ملے یا گراؤنڈ یا جماعت میں ملے اور وہ اساتذہ کے ذریعے متعلقہ بچے تک پہنچا دیتا ہے تو اس اچھائی کو باقی طلبہ کے سامنے بیان کیا جائے۔ اس سے باقی بچوں میں اچھائی کرنے کا رجحان بڑھ جائے گا۔ اس طرح بچے شروع ہی سے اچھے کاموں کی طرف راغب ہوں گے۔

طلبہ کے ساتھ رویّہ اور بات چیت

اچھا رویّہ اور بات چیت میل جول کو بڑھاتی ہے۔ اساتذہ کرام طلبہ سے اچھا رویہ اور بات چیت رکھیں گے تو اس سے بچوں پر مثبت اثر پڑے گا اور وہ بلا تکلف اپنے مسائل کو بیان کریں گے۔ اس طرح اساتذہ آگاہ رہیں گے کہ سکول اور بچوں کی زندگی میں کیا ہو رہا ہے۔

والدین کی شمولیت

بہت سے لوگوں کا بچوں کی زندگی سے تعلق ہوتا ہے۔ والدین، کزن، چچا، ماموں وغیرہ یہ سب بچوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جب یہ سب لوگ مل کر کام کرتے ہیں تو اس کا بچے کی زندگی پر اثر ہوتا ہے۔ سکول سٹاف اور والدین آپس میں میل جول رکھیں تاکہ وقتاً فوقتاً وہ بچے کے مسائل سے آگاہ ہوتے رہیں۔ وہ والدین کو بچے کی تعلیمی حالت، دوستوں، بچے کے رویے اور روزمرہ کے چال چلن کے بارے میں آگاہ کرتے رہیں گے۔ والدین اور سکول سٹاف کے میل جول سے منفی رویے اور اچھے رویے والے بچوں کی شناخت ہوتی رہے گی۔ والدین اور سکول سٹاف مل کر بچے کے کردار کی بہتر تعمیر کر سکتے ہیں۔

متاثرہ بچے کی علامات

اگرابتداء میں سکول میں بچہ اچھاہواور کچھ عرصے کے بعد ان کی تعلیمی حالت خراب اور بچے میں تبدیلیاں پیدا ہونا شروع ہو جائیں تو ان تبدیلیوں کے پیچھے کوئی نہ کوئی محرک ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر بچوں میں مندرجہ ذیل شکایات پیدا ہوتی ہیں۔

☆ سر درد۔

☆ معدہ میں تکلیف۔

☆ کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی۔

☆ سونے میں مسئلہ، نیند کی کمی۔

☆ سکول اور پڑھائی میں عدم توجہی۔

☆ اپنی ذاتی چیزوں کو توڑنا۔

☆ عزت نفس کا مجروح ہونا اور احساس کمتری کا شکار ہونا۔

اگر بچوں میں یہ علامات ظاہر ہوں تو یہ وارننگ ہوتی ہے۔مختلف بچوں میں مختلف علامات ظاہر ہوتی ہیں۔اگر بچے میں اس طرح کی علامات ظاہر ہوں تو چھان بین کر کے ان کو اِس صورت حال سے نکالا جائے۔اگر ایسا نہ کیا گیا تو بچہ خود اس طرح کی صورت حال سے نکلنے کیلئے حل نکالے گا جو خطرناک بھی ہوسکتا ہے۔

جھگڑے کی تفصیلات لینا

سکول سٹاف اور افراد جھگڑے کو ختم کرتے ہیں اس کے محرکات کو ختم نہیں کرتے۔ضروری ہے کہ پہلے محرکات کو ختم کیا جائے،معلومات اکٹھی کی جائیں اور مزید اس طرح کے حالات کو کنٹرول کیا جائے۔

خراب حالات سے نمٹنے کیلئے موقع سے تماشا دیکھنے والوں کو ہٹایا جائے۔ جب ہجوم ہٹ جائے تو معلومات لینا شروع کر دیں۔اس کے بعد لڑائی کرنے والے اور متاثرہ افراد سے معلومات حاصل کر کے معاملے کو بالکل ختم کیا جائے۔

اہم جگہوں کی نگرانی

تعلیمی اداروں میں بہت سی جگہیں ہوتی ہیں جہاں لڑائی جھگڑے کا خدشہ رہتا ہے۔ کیونکہ ایسی جگہوں پر باقی افراد کی آمدورفت کم ہوتی ہے۔ ان جگہوں میں باتھ روم، کھیل کا میدان، بسیں، برآمدے، عمارت کے اندرونی راستے شامل ہیں۔ بچوں کیلئے ضروری ہے کہ ایسی جگہوں پر اگر دو یا تین بچے ہوں تو ہوشیار ہو کر گزریں۔

اعداد وشمار کے مطابق 47.2 فیصد غنڈہ گردی عمارت کے اندرونی راستوں یا سیڑھیوں پر ہوتی ہے۔ 33.6 فیصد کمرہ جماعت میں، 20 فیصد کھیل کے میدان، سکول بس، سکول کو پیدل آتے جاتے، جم اور انٹرنیٹ کیفے وغیرہ میں ہوتی ہے۔ تمام سٹاف کو مل جل کر ان جگہوں کی نگرانی کرنی چاہیے۔

حکومتی پالیسیاں

حکومت کا اولین مقصد پڑھنے کے لیے بچوں کو محفوظ ماحول مہیا کرنا ہے اس لیے غنڈہ گردی سے متعلق قوانین بنانے چاہئیں اور ادارے کے سٹاف ممبران کو غنڈہ گردی سے متعلق ان قوانین سے آگاہی ہونی چاہیے۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

-1 تعلیم پر غنڈہ گردی کے نفسیاتی اثرات کی وجہ سے بچے ________ رہتے ہیں۔

(الف) غیر حاضر (ب) اکیلے پن کا شکار

(ج) سونے کے مسائل کا شکار (د) بیمار

-2 چائلڈ لیبر میں اضافہ گھریلو حالات کے علاوہ ________ بھی ہے۔

(الف) اساتذہ کا رویہ (ب) دوستوں کی ڈانٹ ڈپٹ

(ج) غنڈہ گردی (د) ناخواندگی

-3 صحت پر اثرات میں بچے ________ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

(الف) احساسِ کمتری (ب) نفرت

(ج) معاشرے سے علیحدگی (د) احساس برتری

-4 غنڈہ گردی کی وجہ سے افراد کی ________ بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

(الف) زندگی (ب) فلاح و بہبود

(ج) معاشی حالت (د) نشوونما

-5 ایک شخص دوسرے افراد کو کچھ وقت یا مستقل طور پر خطرہ میں ڈالتا ہے اس **عمل کو** ________ کہتے ہیں۔

(الف) طاقت کا استعمال (ب) غنڈہ گردی

(ج) دہشت گردی (د) خوف وہراس

-6 غنڈہ گردی معاشرے کی ________ ترقی پر منفی اثرات ڈالتی ہے۔

(الف) مجموعی (ب) تعلیمی

(ج) معاشی (د) فلاحی

7- ایک فرد دوسرے فرد پر حاوی ہونے کے لیے ______ کا طریقہ اختیار کرتا ہے۔

(الف) گروپ غنڈہ گردی (ب) جسمانی غنڈہ گردی

(ج) انفرادی غنڈہ گردی (د) معاشرتی غنڈہ گردی

8- لفظی یا زبانی قسم کی غنڈہ گردی میں ایک شخص دوسرے شخص کے خلاف ______ استعمال کرتا ہے۔

(الف) نازیبا الفاظ (ب) دوسرے افراد

(ج) آلات (د) سردمہری

9- ٹیکنالوجی کا استعمال ______ غنڈہ گردی میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(الف) سماجی (ب) سائبر

(ج) جسمانی (د) لفظی

10- سخت اور منفی رویہ ______ کو حاصل کرنے کیلئے اختیار کیا جاتا ہے۔

(الف) خدمت (ب) رعب (ج) ٹارگٹ (د) تحفظ

درج ذیل مختصر پر نوٹ لکھیں۔

1- انفرادی غنڈہ گردی

2- لفظی یا زبانی غنڈہ گردی

3- جسمانی غنڈہ گردی

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- غنڈہ گردی کی وضاحت کریں اور معاشرے پر اثرات بیان کریں۔

2- غنڈہ گردی کی مختلف اقسام پر نوٹ لکھیں۔

3- غنڈہ گردی کے نفسیاتی نتائج بیان کریں۔

4- تعلیم اور صحت پر غنڈہ گردی کے اثرات درج کریں۔

5- غنڈہ گردی سے نمٹنے کیلئے اقدامات لکھیں۔

باب 7

بائیو مکینیکل اصول

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- کوئی سے تین کھیل منتخب کر کے ان میں مخصوص مہارتوں کی بہتری کے لیے حرکت کی مہارتیں اور بائیو مکینیکل اصول بیان کر سکیں۔
- جمناسٹک اور کھیلوں کے دوران اپنی ذاتی کارکردگی کی بہتری کے لیے حرکت کی مہارتوں کو استعمال کرتے ہوئے بائیو مکینیکل اصولوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔

مکینکس (Mechanics) سائنس کی وہ شاخ ہے جس میں ہم قوت کے زیر اثر حرکت کا مطالعہ کرتے ہیں۔ مکینکس کے اصول یعنی قوت اور حرکت کے استعمال کا مطالعہ بائیو مکینکس کہلاتا ہے۔

نیٹ بال (Net Ball)

نیٹ بال میں بال پاس کرنے کی مہارت کو بہتر بنانے اور جسمانی حرکات کو کنٹرول کرنے میں بائیو مکینیکل اصولوں کا عملی مظاہرہ ہوتا ہے۔

بال کو پاس کرنے کی مہارتیں

نیٹ بال میں چونکہ ایک دوسرے کو پاس کرنا ہوتا ہے اس لیے گیند کو پاس کرتے وقت اپنے ساتھی کھلاڑی کے فاصلے (Distance) اور کورٹ میں کھڑے ہونے کی پوزیشن کے ساتھ ساتھ مخالف کھلاڑی کے پوزیشن کو بھی دیکھنا پڑتا ہے پھر گیند کو اُسی رفتار اور ٹائم پر پاس کرنے کی کوشش کرنی ہوتی ہے تا کہ پاس کیا ہوا بال اپنی ٹارگٹ تک صحیح پہنچے۔ مندرجہ بالا مہارتوں میں بائیو مکینیکل اصول کارفرما ہوتے ہیں۔

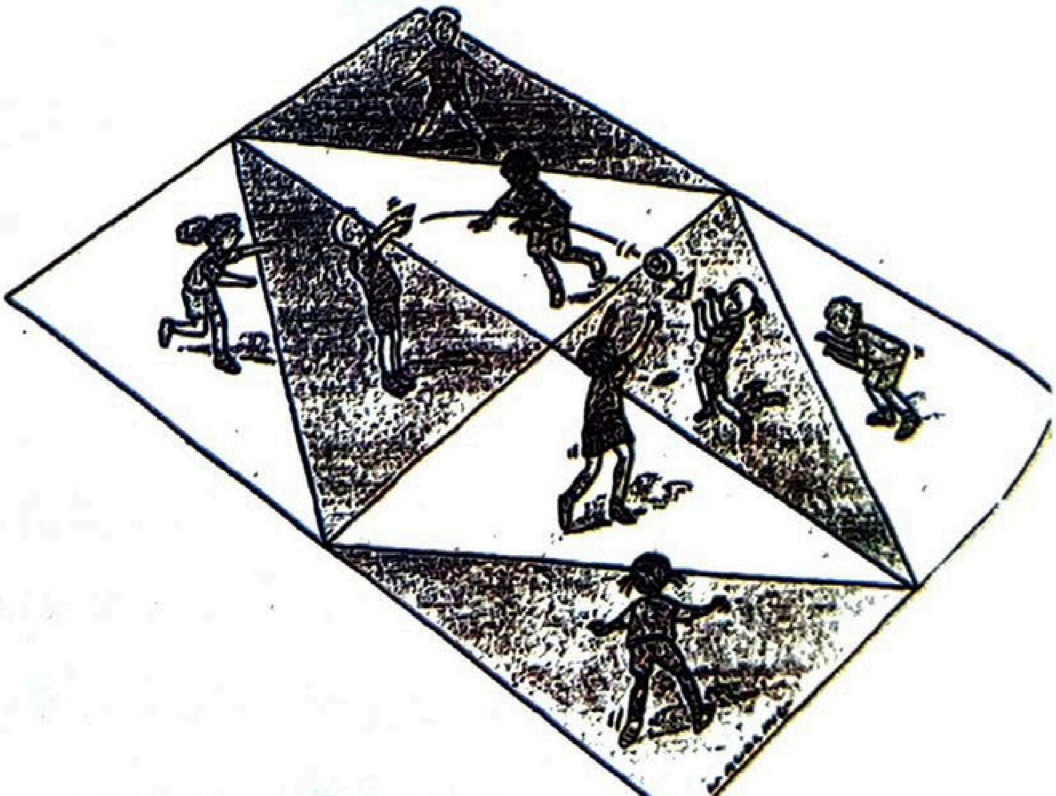
ورزشیں (Exercises)

اس مہارت کو بہتر بنانے کیلئے سرگرمی سے پہلے طلبہ بازوؤں اور پاؤں کی ورزشیں کریں تاکہ اپنے بازوؤں اور پاؤں کو مختلف زاویوں پر باآسانی حرکت دے سکیں۔

مندرجہ ذیل ورزشیں کریں۔

- ☆ بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف لے جانا۔
- ☆ بازوؤں کو اوپر نیچے اور آگے پیچھے جھلانا۔
- ☆ باری باری گھٹنوں کو اوپر اٹھانا۔
- ☆ کھڑے کھڑے جمپ کرنا۔
- ☆ ایک پاؤں پر باری باری توازن کو برقرار رکھنا۔

سرگرمی: 4، 4 طلبہ کے دو گروپ 10×5 میٹر کے مستطیل کورٹ میں زون تقسیم کر کے کھڑے ہو جائیں۔ پھر ایک گیند لے کر زونل پاسنگ کریں۔ 5، 5 منٹ کا ٹائم لے کر ایک گروپ حملہ آور اور دوسرا دفاعی بن جائے۔ 10 منٹ تک یہ سرگرمی کریں۔



کارکردگی (Performance)

اس سرگرمی کو کرنے کے بعد طلبہ میں پاس کرنے اور پکڑنے میں بہتری آئے گی۔ اس کے ساتھ ان میں

- ☆ جسم پر کنٹرول بھی بہتر ہوگا۔
- ☆ پاس کرتے اور پکڑتے وقت طلبہ اپنے بازوؤں کو صحیح زاویہ پر رکھیں گے۔
- ☆ طلبہ کے اندر جذبہ تعاون پیدا ہوگا۔
- ☆ طلبہ میں خود اعتمادی بڑھے گی۔

بال کو پکڑنے کی مہارت

نیٹ بال میں آتے ہوئے بال کو پکڑنے کیلیئے تین باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

- ☆ گیند کی رفتار۔
- ☆ گیند کس سمت سے آرہا ہے۔
- ☆ گیند زمین سے کس سطح پر آرہا ہے ان تین باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کھلاڑی اپنے جسم کا توازن بھی قائم رکھ سکتا ہے اور بال پر کنٹرول بھی ۔ اس سرگرمی میں قوت کے اہداف کا اصول کارفرما ہوتا ہے۔

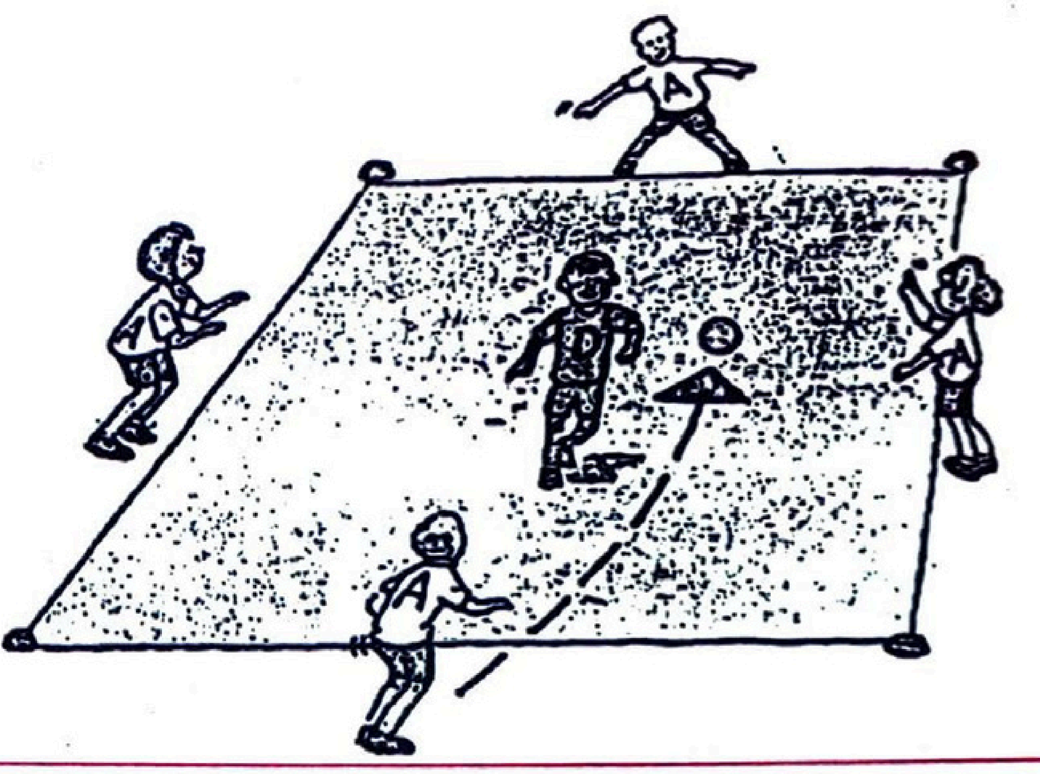
ورزش (Exercise)

اس مہارت کو بہتر بنانے کیلیئے سرگرمی سے پہلے طلبہ بازو، پہلو اور توازن کی ورزش کریں جو مندرجہ ذیل ہے۔

- ☆ دونوں بازوؤں کو ملا کر سامنے کی طرف گھمانا۔
- ☆ دائیں اور بائیں طرف جسم کو موڑنا۔
- ☆ بازوؤں کو چھاتی کی طرف لانا اور باہر لے جانا۔
- ☆ ایک سیدھی لائن پر چلنا۔
- ☆ پنجوں اور ایڑیوں پر باری باری کھڑے ہونا۔

سرگرمی: 1 بمقابلہ 4 (One Vs Four) اس سرگرمی میں 5 طلباء کا گروپ حصہ لیتا ہے۔ اس کیلئے 6×6 میٹر مربع کورٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سرگرمی میں ایک کھلاڑی کورٹ کے اندر ہوتا ہے اور باقی چار کورٹ کے چار کونوں پر موجود ہوتے ہیں۔

اس سرگرمی میں 4 کھلاڑی سنٹر والے کو باری باری پاس کرتے ہیں اور گیند کو پکڑتے ہیں۔ یہ سرگرمی 10 سے 15 منٹ جاری رکھیں۔



کارکردگی (Performance)

اس سرگرمی کی مدد سے طلبہ میں بال کو پکڑنے کیلئے خود اعتمادی پیدا ہوگی اور اس کے ساتھ وہ بال کو مختلف انداز میں پکڑنے کے دوران جسم کے توازن کو برقرار رکھ سکیں گے۔ طلبہ کے اندر ٹیم ورک بھی پیدا ہوگا۔

بیڈمنٹن کی مہارتیں

- ☆ سیدھے ہاتھ سے شٹل مارنا۔
- ☆ اُلٹے ہاتھ سے شٹل مارنا۔

سیدھے ہاتھ کے ریکٹ سے ضرب لگانا

☆ بیڈمنٹن میں سب کھلاڑی جال کے قریب ہوں اور شٹل ہوا میں مخالف کے کورٹ سے آ رہی ہو تو اس وقت دونوں پاؤں پر توازن کو برقرار رکھتے ہوئے اچھل کر زور سے شٹل کو مخالف کے کورٹ میں واپس کریں۔

☆ نیچے آتی ہوئی شٹل اٹھانے پر فوراً دائیں پاؤں کو آگے لے جا کر شٹل کو جال کے اوپر سے پار کریں۔

☆ جب کھلاڑی لانگ سروس لائن کے قریب کھڑا ہو اور مخالف کے کورٹ سے شٹل ہوا میں اونچی آئے تو پاؤں کو آگے پیچھے لا کر جسم کا توازن برقرار رکھتے ہوئے شٹل کو تیزی سے سیدھے ہاتھ سے مخالف کے کورٹ میں گرائیں۔ شٹل کی پوزیشن کو مدنظر رکھتے ہوئے قوت کے اصول لاگو ہوں گے۔

ورزشیں (Exercises)

اس مہارت میں بہتری لانے کیلئے مندرجہ ذیل ورزشیں ضروری ہیں۔

i۔ کھڑے کھڑے جمپ کرنا

ii۔ پہلو کی جانب جھکنا

iii۔ گھٹنوں پر توازن قائم رکھنا

iv۔ فرنٹ رول کرنا

v۔ بازوؤں کو آگے کی طرف ملا کر جُھلانا۔

سرگرمی: 20 × 10 فٹ کے کورٹ میں ایک ایک کھلاڑی نیٹ کے آر پار کھڑا ہو جائے۔ ایک نیٹ کے قریب اور دوسرا کورٹ کے پیچھے کھڑا ہو۔ نیٹ کے قریب والا کھلاڑی شٹل کو اونچا اور دور پھینکے اور دوسرا اُسے سیدھے ہاتھ کے ریکٹ سے مخالف کورٹ کو واپس کریں۔ یہ مشق 10 منٹ تک جاری رکھیں۔

کارکردگی (Performance)

مندرجہ بالا سرگرمی کرنے سے کھلاڑی میں جسمانی توازن برقرار رکھنے کی خوبی پیدا ہوگی۔ اس سرگرمی سے سمیش کرنے اور اس کو جاندار بنانے کی خوبی پیدا ہوگی۔

اُلٹے ہاتھ کے ریکٹ سے ضرب لگانا

بیڈمنٹن میں تمام مہارتوں میں سے یہ مشکل ترین ہے کیونکہ اس میں پورے جسم کی قوت کے ساتھ بازو کو دوسری طرف جُھلا کر اس طرح سے ضرب لگائی جاتی ہے کہ سر سے پاؤں تک جسم سیدھا اور توازن میں ہو اور آخر میں کلائی سے ہلکا سا جھٹکا دے کر شٹل کو مخالف کے کورٹ میں گرایا جاتا ہے۔ مندرجہ بالا سرگرمی میں توازن اور قوت

کے اصول استعمال ہوتے ہیں۔

ورزشیں (Exercises)

☆ کمر پر ہاتھ رکھ کر مخالف سمت جھکنا۔

☆ سر کو آگے اور پیچھے جُھلانا۔

☆ ایک پاؤں پر باری باری کھڑے ہونا۔

☆ کھڑے کھڑے جمپ لگانا۔

☆ گھٹنوں پر توازن قائم رکھنا۔

سرگرمی:

15×10 فٹ کے ایک مستطیل ایریا میں دو کھلاڑی نیٹ کے آر پار کھڑے ہو جائیں۔ پہلے باری باری دونوں بیک ہینڈ سٹروک کی مشق کریں۔

اس کے بعد ریلی کرانے کی کوشش کریں سرگرمی 10 منٹ تک جاری رکھیں۔

اس سرگرمی سے دونوں کھلاڑیوں میں فُٹ ورک اور جسمانی توازن اور اُلٹے ہاتھ سے مارنے کی مہارت بہتر ہوگی۔

کارکردگی (Performance)

مندرجہ بالا سرگرمی سے کھلاڑیوں کے اُلٹے ہاتھ سے سٹروک میں بہتری آئے گی۔ اس سے عضلات اور اعصاب میں ہم آہنگی بڑھے گی۔ اس سرگرمی سے شٹل کو صحیح جگہ پر پھینکنے کی خوبی پیدا ہوگی۔

مشقی سوالات

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- بائیو مکینیکل اصول کیا ہیں؟ وضاحت کریں۔

2- پاس کرنے میں کونسا اصول کارفرما ہوتا ہے؟

3- کس طرح ان اصولوں سے پرفارمنس بڑھائی جاتی ہے؟

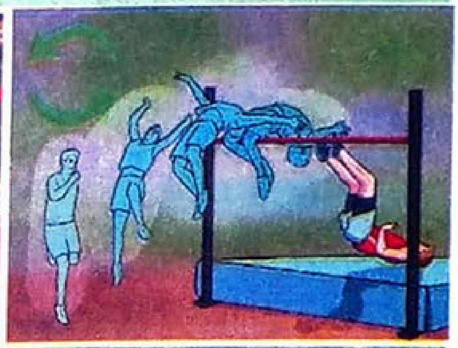
4- توازن اور قوت کا اصول کس سرگرمی میں استعمال ہوتا ہے؟

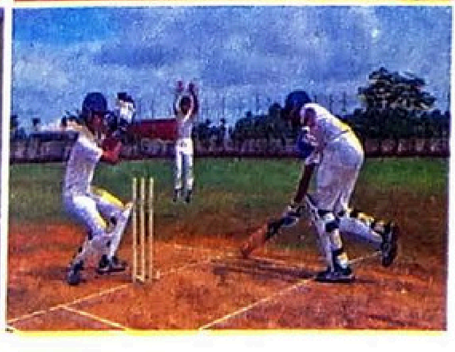
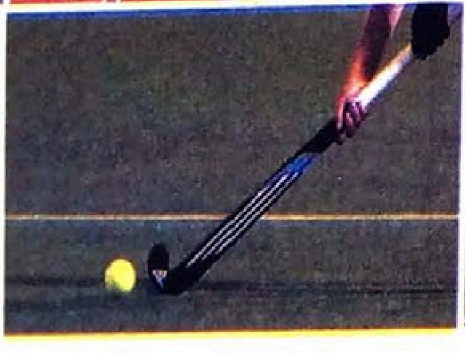
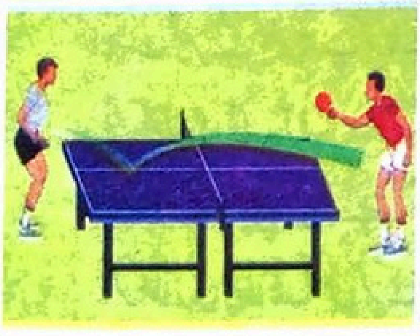
باب 8

کھیلوں کی مہارتیں اور حکمت عملیاں

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- منتخب ٹارگٹ اینڈ فیلڈ گیمز (Target and Field Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔ (لمبی چھلانگ (Long Jump)، ڈسکس تھرو (Discuss Throw)، سپرنٹ ریس (Sprint Race) 400 میٹر، 4x100 میٹر ریلے دوڑ)
- منتخب نیٹ اینڈ وال گیمز (Net and Wall Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔ (ٹیبل ٹینس)
- منتخب سٹرائیکنگ اینڈ فیلڈ گیمز (Striking and Field Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔ راونڈر (Rounder)، کرکٹ (Cricket)
- منتخب انویژن اینڈ ٹیری ٹوریل گیمز (Invasion and Territorial Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔ نیٹ بال (Net ball)، کبڈی (Kabadi) اور ہاکی (Hockey)



ٹارگٹ اینڈ فیلڈ گیمز

لمبی چھلانگ (Long Jump)

مقابلے کے قوانین

- ☆ کھلاڑیوں کی باری قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
- ☆ اگر مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی شامل ہوں تو ہر کھلاڑی کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور آٹھ بہترین کھلاڑیوں کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آٹھویں پوزیشن پر برابری کی صورت میں متعلقہ کھلاڑیوں کو مزید تین کوششیں دی جائیں گی۔
- ☆ جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کھلاڑیوں کو مشق کے لیے رن وے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔
- ☆ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے ججوں کی نگرانی میں دو دو باریاں مشق کیلئے دی جائیں گی۔
- ☆ ہر کھلاڑی کو درست کوشش کا فائدہ دیا جائے گا۔
- ☆ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائے گا۔
- ☆ ہر کھلاڑی اپنی باری پر جمپ کرے گا۔

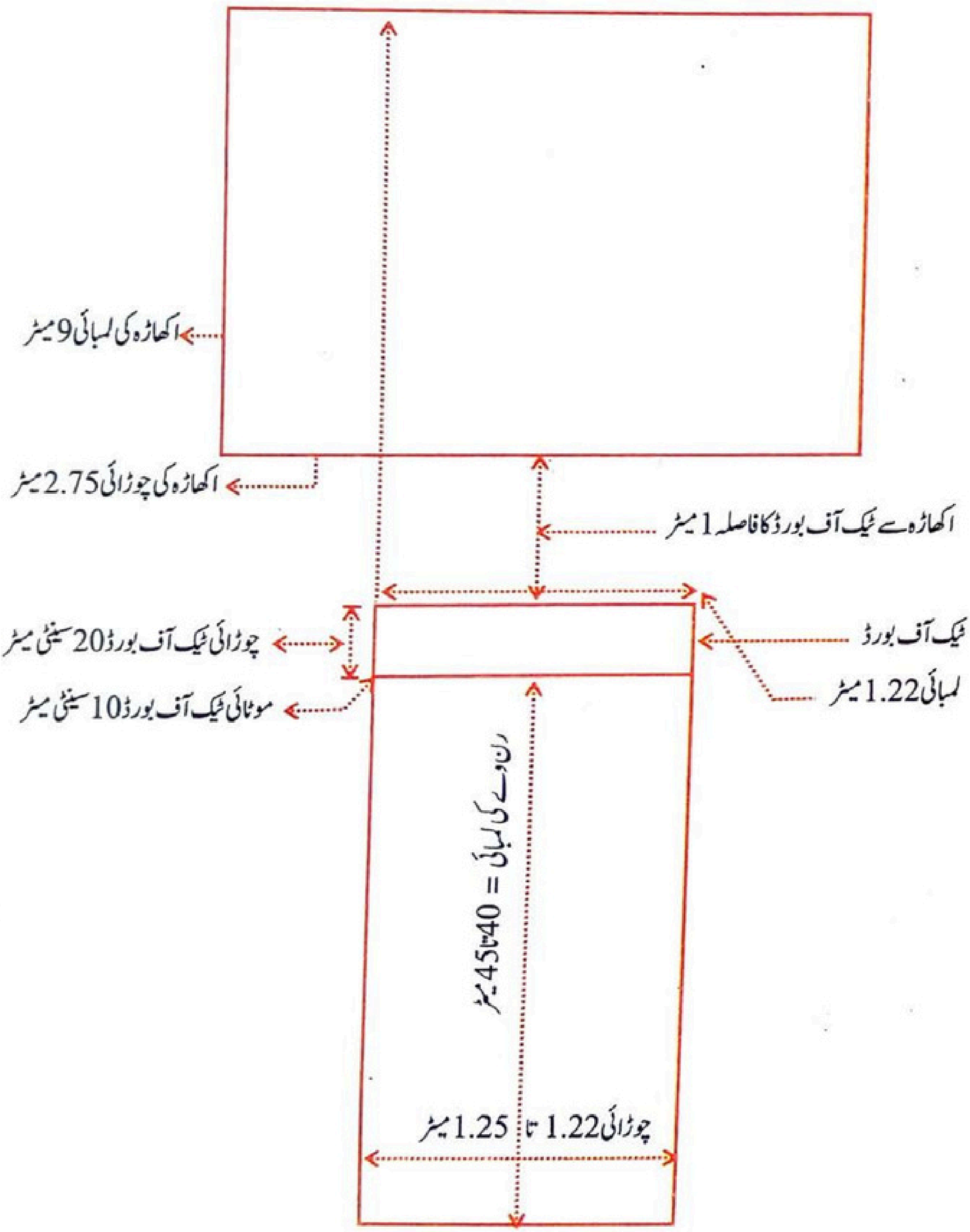
فاؤلز

- ☆ اگر اچھلنے والی لکیر سے آگے ریت یا پلاسٹیسین (Plasticine) پر کھلاڑی کے پاؤں کا نشان دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے ہوئے آئے۔
- ☆ اپنی باری کے بغیر جمپ کرنا۔
- ☆ چسٹ نمبر کے بغیر جمپ کرنا۔
- ☆ اگر کھلاڑی ٹیک آف بورڈ کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے ٹیک آف لے خواہ پاؤں بورڈ کی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی رہے۔
- ☆ اگر کھلاڑی چھلانگ مکمل کرنے کے بعد اکھاڑے میں پیچھے سے نکل جائے۔

☆ اگر کھلاڑی قلابازی (Summer Salt) کا کوئی طریقہ استعمال کرے۔ اگر کھلاڑی ٹیک آف بورڈ سے پہلے اچھلے تو اسے ناکامی نہیں سمجھا جائے گا۔ چھلانگ کی پیمائش ٹیک آف لائن سے لے کر اکھاڑے میں جسم یا جسم کے کسی حصے سے لگنے والے اس نشان تک عموداً کی جائے گی جو ٹیک آف لائن سے قریب ترین ہوگا۔

رن وے

رن وے کی کم از کم لمبائی 40 تا 45 میٹر چوڑائی 1.22 تا 1.25 میٹر ہونی چاہیے۔



نشان (Marker)

کھلاڑی صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ نشان دوڑنے کے راستے میں استعمال کرسکتا ہے اگر وہ مہیا نہ کر سکے تو اپنا نشان استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ نشان چپکنے والے ٹیپ سے لگایا جاسکتا ہے لیکن چونا یا چاک سے نہیں۔

ٹیک آف بورڈ (Take off Board)

اچھلنے کے تختے سے چھلانگ لگائی جائے گی۔ یہ تختہ دوڑنے والے راستے اور اکھاڑے کی سطح کے برابر ہموار زمین میں گاڑھا جائے گا۔تختہ کے کنارے کو جو اکھاڑے سے قریب تر ہوتا ہے ''ٹیک آف لائن'' کہتے ہیں۔
تختہ سے اکھاڑے تک کا فاصلہ ایک میٹر سے کم نہ ہو۔ جبکہ تختہ سے اکھاڑہ کے آخری کنارہ تک کا درمیانی فاصلہ کم از کم 10 میٹر ہو۔

اکھاڑہ (Landing Area)

اس کی چوڑائی 2.75 میٹر اور لمبائی 9 میٹر ہونی چاہیے۔ اکھاڑہ میں نرم اور نمدار ریت ہو جس کی سطح ٹیک آف بورڈ کے برابر ہو۔

حکمت عملی (Strategy)

لمبی چھلانگ میں کامیاب ہونے کیلئے اتھلیٹ جسمانی طور پر فٹ ہو۔ اس میں فٹنس کے تین اجزا رفتار، طاقت اور لچک کا ہونا بے حد ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ٹانگوں اور پیٹ کے عضلات مضبوط اور طاقتور ہونے چاہئیں۔
لمبی چھلانگ کے چار مراحل درج ذیل ہیں۔

دوڑ (Running)

ابتدائی دوڑ کا فاصلہ کھلاڑی کی عمر، جنس اور اس کی انفرادی صلاحیت کے اعتبار سے مختلف ہوتا ہے جو اتھلیٹ جلد ہی اپنی پوری رفتار حاصل کر لیتے ہیں ان کیلئے کم فاصلہ درکار ہے۔ جبکہ دوسرے اتھلیٹ کیلئے لمبے فاصلے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماضی اور حال کے بہت سے اتھلیٹ کی دوڑ 35 میٹر سے 40 میٹر ہوتی ہے۔

ہوا میں اچھلنے کی تیاری

دوڑ کے آغاز سے ہی اتھلیٹ یہ جانچ شروع کر دیتا ہے کہ وہ ٹیک آف بورڈ کو کیسے صحیح انداز میں ٹچ کرے گا اور اسی کے مطابق وہ اپنے قدموں میں کم یا زیادہ گنجائش پیدا کرتا ہے۔ٹیک آف کی تیاری آخری تین چار قدموں سے شروع ہوتی ہے۔ چھلانگ لگانے والا اس دوران اپنے جسم کو سیدھا کر لیتا ہے۔ اپنی رفتار کو بھی برقرار رکھتا ہے۔

اچھلنا (jump)

یہ اہم مرحلہ ہے۔ اچھلنے کا دارو مدار اتھلیٹ کے قد، جسم کی حالت، بازوؤں، ٹانگوں اور دھڑ کو حرکت دینے کے انداز پر منحصر ہے۔ اچھلنے کا عمل آخری تین چار قدموں سے شروع ہوتا ہے۔ اچھلنے میں کم عمودی رفتار اور زیادہ افقی رفتار حاصل کرنی چاہیے۔

آخری قدم جونہی اچھلنے کے تختے پر آتا ہے کولہوں کو پیچھے سے آگے کی جانب جُھلایا جاتا ہے۔اس کے نتیجے میں آخری قدم چھوٹا ہو جاتا ہے۔ پاؤں کی ایڑی بورڈ سے چھوتے ہی جسم کے وزن اور دوڑ کی رفتار کے مشترکہ طاقت سے جزوی جھٹکا پیدا ہوتا ہے اس سے جسم کو اونچا اٹھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس جھٹکے کی وجہ سے جسم اور گھٹنا تھوڑا سا جھکتا ہے اور جلد ہی اوپر اٹھتا ہے اور چھلانگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہاں دونوں ٹانگوں کا عمل صحیح اور بروقت ہوتا کہ اوپر اٹھنے کی طاقت کو بڑھایا جا سکے۔ اس کے ساتھ ہی تیز رفتار بازوؤں کا عمل بھی اوپر اٹھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

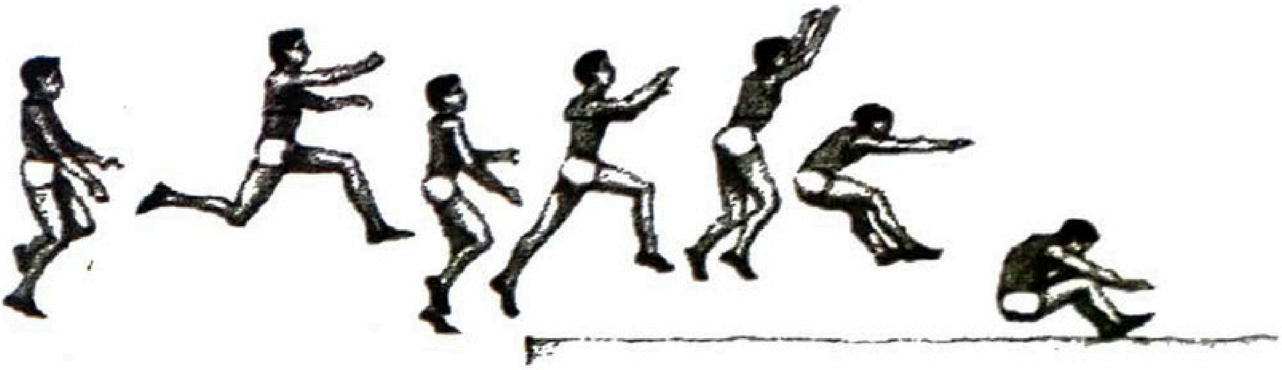
اڑان (Take Off)

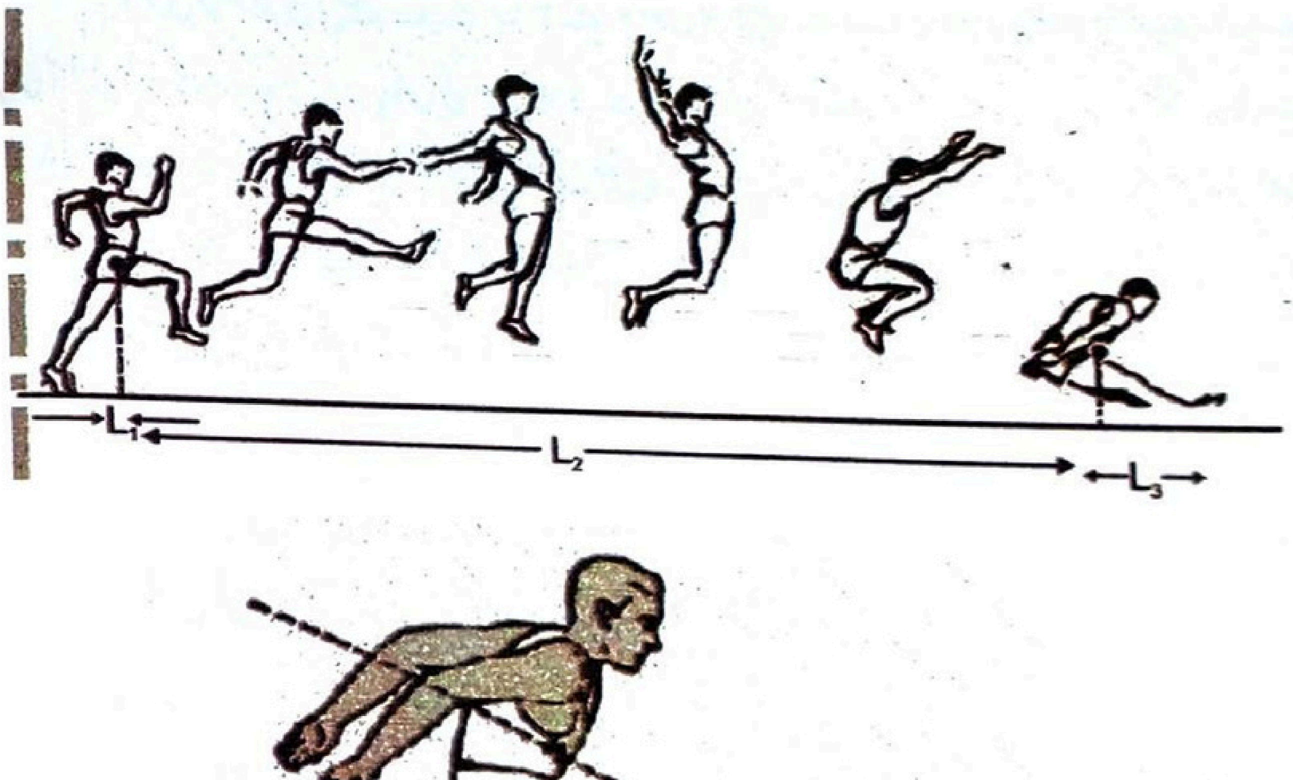
دوران پرواز اڑان کا سارا عمل اور مقصد ہوا میں جسم کے توازن کو برقرار رکھتے ہوئے درست انداز میں زمین پر اترنا اور کشش ثقل سے ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ دوری حاصل کرنا ہے۔ ایک اچھا ٹیک آف ایک اچھی اڑان مہیا کرتا ہے۔

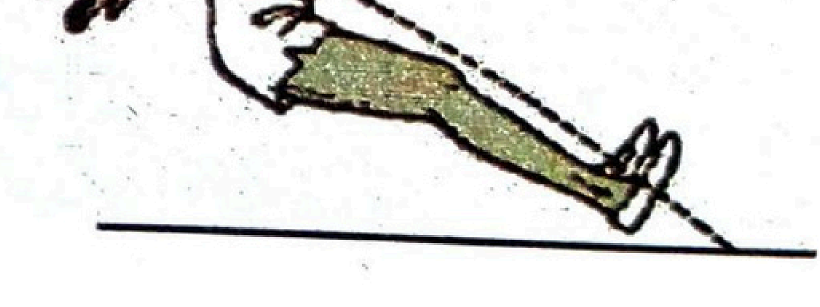
زمین پر اترنا (Landing)

جب ٹانگیں جسم کے سامنے آ جاتی ہیں۔ تو زمین پر اترنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ ایڑیاں عام طور پر زمین کو پہلے چھوتی ہیں۔ اتھلیٹ ایڑیاں ہر ممکن اونچی رکھنے کی کوشش کریں۔ اس لمحے ہاتھوں کا پیچھے ہونا بہتر ہے۔ زمین پر اترنے کے بعد ٹانگیں جھٹکے کے اثرات کو زائل کرنے کیلئے مڑتی ہیں اس وقت ہاتھوں کو آگے کی طرف جھلایا جائے۔

ایسی صورت میں اکھاڑے میں بیٹھ جانے سے بچنے کیلئے تیز اور بروقت حرکات لازمی ہیں۔ یہ کوشش کریں کہ دونوں پاؤں ایک ساتھ زمین پر اتریں ایسا نہ ہو کہ ایک پاؤں آگے اور دوسرا پاؤں پیچھے۔ یہ چیز بھی چھلانگ کے فاصلے میں نقصان کا باعث بنتی ہے۔







مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- کھلاڑیوں کو باریاں .... سے دی جائیں گی۔

(الف) ٹاس (ب) قرعہ اندازی (ج) مرضی (د) زبردستی

2- اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو .... کوششیں دی جائیں گی۔

(الف) چھ، چھ (ب) چار، چار (ج) تین، تین (د) دو، دو

3- اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو .... باریاں دی جائیں گی۔

(الف) تین، تین (ب) چھ، چھ (ج) چار، چار (د) پانچ، پانچ

4- رن وے کی لمبائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 36 تا 40 (ب) 38 تا 40 (ج) 40 تا 45 (د) 42 تا 45

5- ٹیک آف بورڈ کی لمبائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 1.20 (ب) 1.22 (ج) 1.25 (د) 1.27

6- ٹیک آف بورڈ کی چوڑائی .... سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 10 (ب) 20 (ج) 30 (د) 40

7- اکھاڑے کی لمبائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 2.75 (ب) 4.75 (ج) 5 (د) 9

8- اکھاڑے کی چوڑائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 2 (ب) 2.75 (ج) 3 (د) 3.75

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- لمبی چھلانگ کا رن وے اور اکھاڑہ بنائیں۔

2- لمبی چھلانگ کے مقابلے کے قوانین تحریر کریں۔

3- لمبی چھلانگ کے فاؤلز لکھیں۔

ڈسکس تھرو (Discus Throw)

دائرہ

ڈسکس تھرو کے دائرہ کا اندرونی قطر = 2.50 میٹر

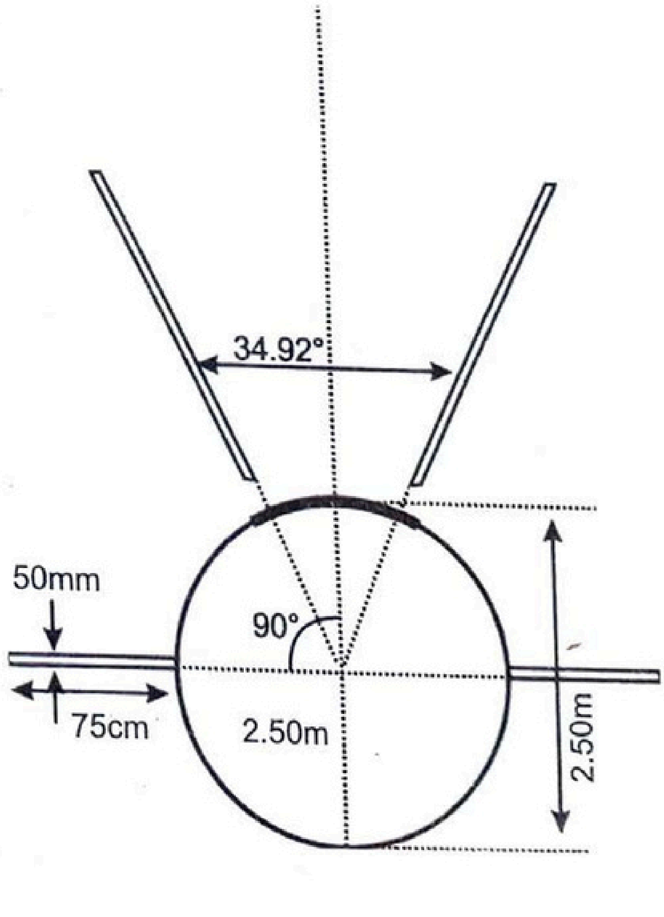
دائرہ کی لائن = 5 سنٹی میٹر چوڑی اور 75 سنٹی میٹر لمبی لائن دائرہ کے باہر ہوتی ہے اور زاویہ 34.92° ہوگا جو سیکٹر بنائے گا۔

ڈسکس کا وزن:

مردوں کیلئے	2 کلوگرام
عورتوں کیلئے	1 کلوگرام

قطر:

مردوں کیلئے	219 تا 221 ملی میٹر
عورتوں کیلئے	180 تا 182 ملی میٹر
نوعمر بچوں کیلئے وزن	1.5 کلوگرام



ڈسکس کے قوانین

☆ باری کی ترتیب قرعہ اندازی سے کی جائے گی۔

☆ 8 سے کم کھلاڑی ہوں تو 6-6 باریاں دی جائیں گی۔

☆ 8 سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو پہلے 3-3 باریاں دی جائیں گی اور 8 بہترین کھلاڑی منتخب کر کے پھر 3-3 باریاں دی جائیں گی۔

☆ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائے گا۔

☆ ہر کھلاڑی کو اس کی بہترین کوشش کا فائدہ دیا جائے گا۔

☆ کھلاڑی اس وقت تک دائرہ میں رہے گا جب تک ڈسکس سیکٹر میں نہ گرے۔

☆ انتظامیہ کی مہیا کردہ ڈسکس ہی استعمال ہوگی۔

☆ پھینکنے کا عمل دائرہ کے اندر سے ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع ہوگا۔

☆ ہر کھلاڑی اپنی باری پر ڈسکس تھرو کرے گا۔

☆ کھلاڑی گلاوز (Gloves) استعمال نہیں کر سکتا البتہ بہتر گرفت کیلئے ہاتھوں پر موزوں چیز مل سکتا ہے۔

☆ نام پکارنے کے ایک منٹ کے اندر باری لینا ہوگی۔

☆ وہی کوشش درست شمار ہوگی جو بغیر فاؤلز کیے سیکٹر کے اندر ڈسکس گرے۔

☆ ہر کوشش کی پیمائش درج کی جائے گی۔

☆ اگر کوئی کھلاڑی بیک وقت فیلڈ اور ٹریک ایونٹ (Event) میں شامل ہو تو آفیشل کو بتا کر وہ پہلے ٹریک ایونٹ مکمل کرے گا۔

فاؤلز

☆ ڈسکس کا سیکٹر سے باہر گرنا۔

☆ اپنی باری کے بغیر اور چسٹ نمبر کے بغیر پھینکنا۔

☆ دائرہ کے سامنے سے زمین کو ہاتھ یا پاؤں سے چھونا۔

☆ پھینکنے کے بعد دائرہ کے آگے سے نکلنا۔

☆ ڈسکس کے زمین پر گرنے سے پہلے دائرہ کو چھوڑ دینا۔

☆ کوئی ایسی چیز استعمال کرنا جس سے پھینکنے میں مدد ملتی ہو۔

ڈسکس کی مہارتیں

گرفت

ڈسکس کو پکڑنے کے دو طریقے ہیں۔

☆ معمول کے مطابق انگلیاں پھیلا کر پکڑنا۔

☆ شہادت اور درمیانی انگلی ملا کر پکڑنا۔

سٹارٹنگ پوزیشن

☆ دائرہ میں پھینکنے کی سمت کے مخالف کھڑا ہونا۔

☆ ڈسکس جھلانے سے پہلے جسم کا وزن برابر دونوں ٹانگوں پر ہو۔

جھلانا

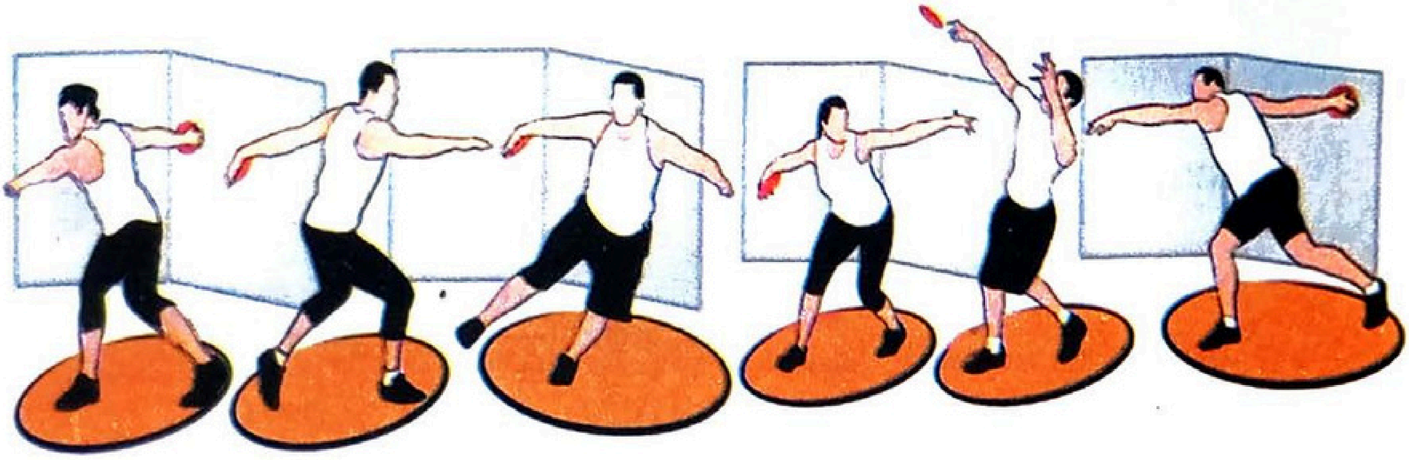
ساکن حالت میں حرکت پیدا کرنا کندھے اور کولہے میں گھماؤ پیدا کرنا۔ایک یا دو بار جھلانا۔

گھومنا

دونوں پاؤں سے ایک پاؤں پر آ کر مڑنا۔جسم قدرے جھکا ہو اور مڑنے کے ساتھ ہی اٹھائے ، بازوؤں کو پھیلائے اور توازن قائم رکھے۔

ڈسکس چھوڑنا

بائیں پاؤں کو زمین پر جما کر رکھیں۔توازن قائم رکھیں دونوں بازو ہوا میں ہوں ڈسکس کو اپنے ہاتھوں سے نکالیں اور توازن برقرار رکھیں تا کہ دائرہ کے باہر نہ نکلے۔



6 کھلاڑیوں کیلئے رزلٹ/سکورشیٹ

Sr. No	I	II	III	IV	V	VI	Position
A	40.2	×	×	×	45.6	44.7	3rd
B	×	46.4	×	×	×	×	Ist
C	38.4	40.2	40.4	41.6	×	×	
D	42.1	42.7	40.6	43.7	43.2	41.9	
E	38.6	41.4	42.0	×	46.2	×	2nd
F	×	44.2	×	43.7	45.2	44.5	

ججز کے دستخط

جج نمبر1 جج نمبر2 جج نمبر3

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- ڈسکس سیکٹر کا زاویہ ______ ڈگری ہوتا ہے۔

(الف) 34.92 (ب) 40.0 (ج) 35 (د) 35.92

2- ڈسکس کے دائرے کا اندرونی قطر ______ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 2.50 (ب) 1.50 (ج) 3.50 (د) 1.75

3- آٹھ سے کم کھلاڑی ہوں تو ______ باریاں دی جاتی ہیں۔

(الف) 3 (ب) 2 (ج) 1 (د) 6

4- ڈسکس سیکٹر سے باہر گرنا ______ ہے۔

(الف) غلطی (ب) دوبارہ باری (ج) نااہلی (د) درست

5- ڈسکس میں گرفت کے ______ طریقے ہیں۔

(الف) ایک (ب) دو (ج) تین (د) چار

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

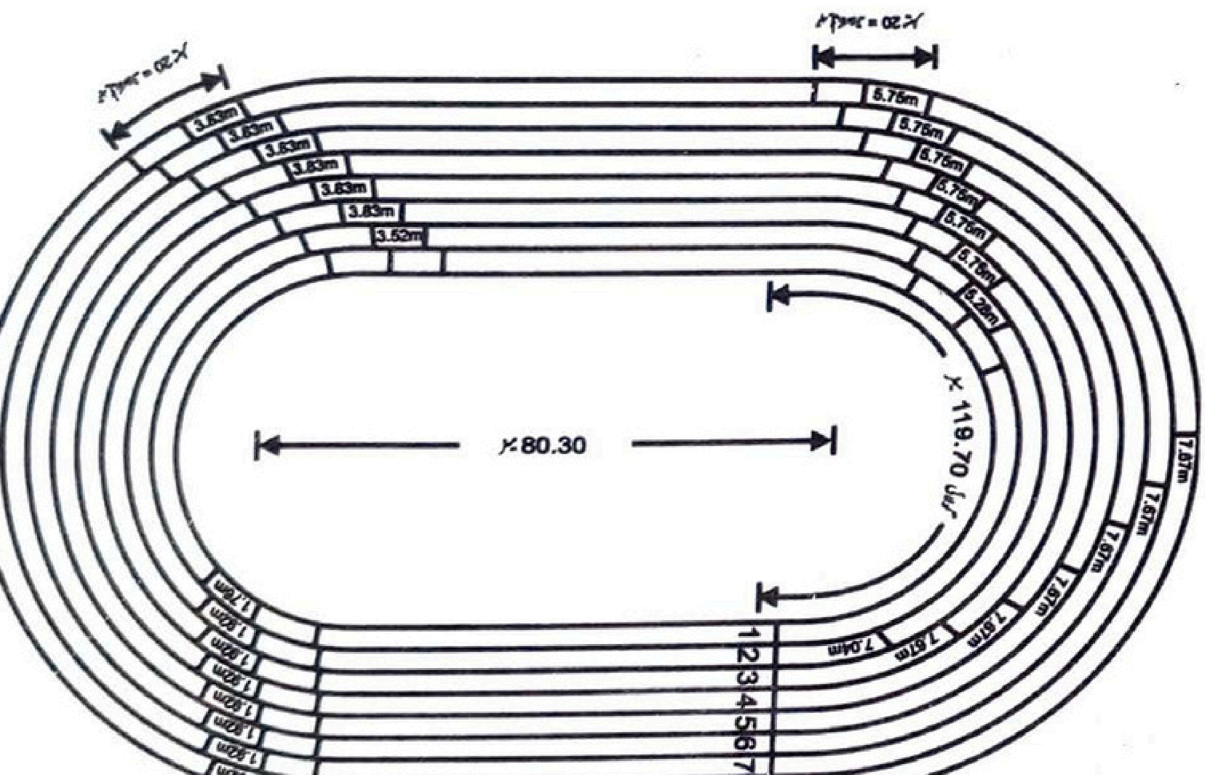
1- ڈسکس تھرو کا سیکٹر بنائیں اور فاؤلز درج کریں۔

2- ڈسکس تھرو کے قوانین درج کریں۔

3- ڈسکس تھرو میں 6 کھلاڑیوں کی پوزیشن نکالنے کیلئے سکورشیٹ بنائیں۔

100 × 4 میٹر ریلے ریس (Relay Race)

100×4 میٹر ریلے ریس مقابلوں کا آخری حصہ ہوتا ہے۔ یہ پُر جوش اور دلچسپ ہونے کے ساتھ ساتھ اتھلیٹکس میں مشکل اور تیز ایونٹ بھی ہے۔ یہ دوڑ اولمپکس میں سب سے پہلے 1912ء میں شامل کی گئی تھی جو سویڈن کے شہر سٹاک ہوم میں منعقد ہوئی تھی۔ اس وقت سے لے کر آج تک یہ دوڑ ہر چھوٹے بڑے مقابلے کا لازمی حصہ ہے۔ یہ ٹیموں کے درمیان مقابلہ ہے اور ٹیم کے ممبران کا چناؤ ان کی حاضر دماغی اور جسمانی اہلیت کی بنا پر کیا جاتا ہے۔ اس دوڑ میں زیادہ تر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر) کے ضابطوں پر عمل کیا جاتا ہے۔



مقابلے کے قوانین

اتھلیٹس کی پوزیشن

دوڑ کے دوسرے، تیسرے اور چوتھے مرحلے کے آغاز کی لکیر کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح

کیا جاتا ہے اور اس سے 10 میٹر آگے اور پیچھے پیلے رنگ سے 5 سینٹی میٹر چوڑی لکیر لگائی جاتی ہے۔ ان دونوں لکیروں کے درمیانی علاقہ کو بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ کہتے ہیں۔ جو کہ 20 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ بیٹن صرف اسی علاقہ میں ہی تبدیل ہوگا۔

چیک مارک (Check Mark)

اتھلیٹ اپنی سہولت کیلئے اپنی گلی میں انتظامیہ کی طرف سے مہیا کردہ صرف ایک چیک مارک لگا سکتا ہے۔ چیک مارک کو چپکانے کیلئے ٹیپ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ٹیپ کا رنگ ٹریک کے نشانات سے مختلف ہو اور اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 40 سینٹی میٹر اور چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہو۔

دوڑ کا طریقہ

پہلا اتھلیٹ بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور وہ اسے اپنے دوسرے ساتھی اتھلیٹ کو پکڑا دیتا ہے جو اس سے آگے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ اس طرح سے دوسرا اتھلیٹ اپنے حصے کا 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ساتھی کو بیٹن پکڑا دیتا ہے۔ تیسرا اتھلیٹ اپنے حصے کا 100 میٹر دوڑ کر چوتھے اتھلیٹ کو بیٹن پکڑاتا ہے۔ چوتھا اتھلیٹ آخری 100 میٹر دوڑ کر ریلے ریس کا اختتام کرتا ہے۔ ٹیم کی ہار جیت کا فیصلہ چوتھے اتھلیٹ کے دوڑ ختم کرنے کی پوزیشن پر ہوتا ہے۔

بیٹن گرنے اور اٹھانے کا طریقہ

ہر اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر مکمل کرے گا۔ اگر یہ ہاتھ سے گر جائے تو وہی اتھلیٹ دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا۔ دوبارہ بیٹن کو پکڑنے کے لئے وہ اپنی گلی سے باہر جاسکتا ہے لیکن یہ صرف اسی صورت ممکن ہے کہ دوڑ کا فاصلہ کم نہ ہونے پائے اور دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ نہ بنے۔ بیٹن ہاتھ سے گرنے کی صورت میں اتھلیٹ نااہل نہیں ہوتا۔

گلیوں کی تقسیم

ہر اتھلیٹ کو گلی قرعہ اندازی سے دی جائے گی۔ ٹیم کا ہر اتھلیٹ اپنی اپنی مختص کردہ گلی میں دوڑ مکمل کرے گا۔ اپنی اپنی دوڑ مکمل کرنے کے بعد اتھلیٹ اپنی گلی میں ہی رہے گا تاکہ باقی اتھلیٹس کیلئے رکاوٹ نہ بنے۔

اگر کوئی اتھلیٹ اپنی دوڑ مکمل کرنے کے بعد جان بوجھ کر دوسرے اتھلیٹ کی گلی میں رکاوٹ بنے جس سے اُس اتھلیٹ کی کارکردگی متاثر ہو تو اس کی ٹیم کو مقابلے سے خارج کر دیا جائے گا۔

متبادل اتھلیٹ

ہر ایک ٹیم چار اتھلیٹس پر مشتمل ہوگی۔ ایک دفعہ جب کوئی ٹیم ابتدائی دوڑ میں شریک ہو جائے تو وہ صرف دو متبادل اتھلیٹ دوڑ کے اگلے راؤنڈ میں شامل کر سکتی ہے۔ وہ اتھلیٹ جو دوڑ میں حصہ لینے کے بعد تبدیل ہو چکا ہو دوبارہ ٹیم میں شامل نہیں ہوگا۔ ٹیم کے کسی اتھلیٹ کو ایک سے زیادہ مرحلہ دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

بیٹن: بیٹن لکڑی یا دھات کا بنا ہوگا۔

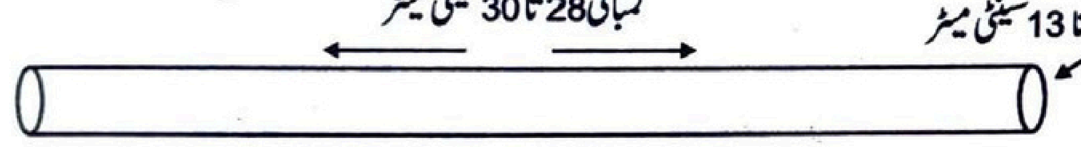
شکل: شکل گول اور بغیر جوڑ کے ہوگا۔

لمبائی: بیٹن کی کم از کم لمبائی 28 سینٹی میٹر اور زیادہ سے زیادہ 30 سینٹی میٹر ہوگی۔

محیط: بیٹن کا محیط 12 تا 13 سینٹی میٹر ہوگا۔

رنگ: بیٹن کا رنگ شوخ ہوگا تا کہ دوڑ کے دوران واضح نظر آئے۔

وزن: 50 کلو گرام



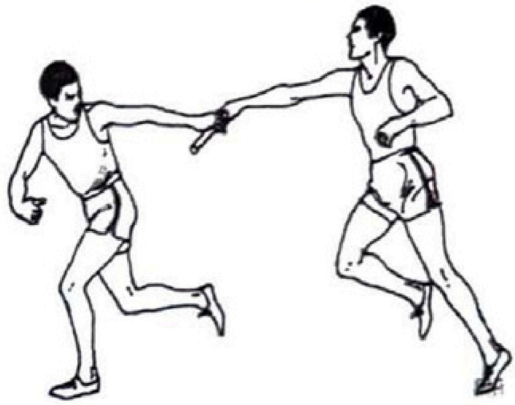
بیٹن تبدیل کرنے کا طریقہ

بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے ہیں:

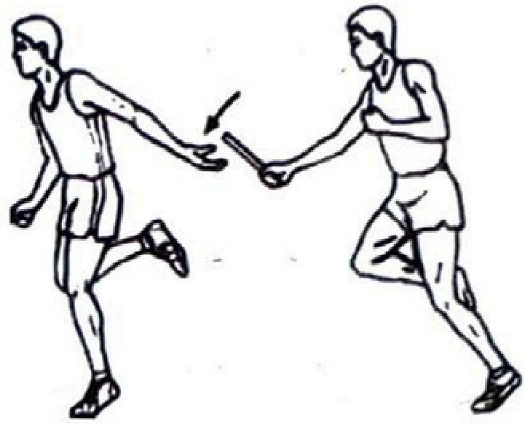
بصری طریقہ: اس طریقے میں اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ پوری کر کے ساتھی اتھلیٹ کے ہاتھ کی طرف بیٹن کو بڑھاتا ہے۔ دوسرا اتھلیٹ دیکھ کر بیٹن کو ہاتھ میں لے کر دوڑتا ہے۔

غیر بصری طریقہ: اس طریقہ میں ایک اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ پوری کر کے ساتھی اتھلیٹ کے ہاتھ کی طرف بیٹن کو بڑھاتا ہے۔ دوسرا اتھلیٹ بغیر دیکھے بیٹن کو ہاتھ میں لے کر اپنے حصے کی دوڑ دوڑتا ہے۔

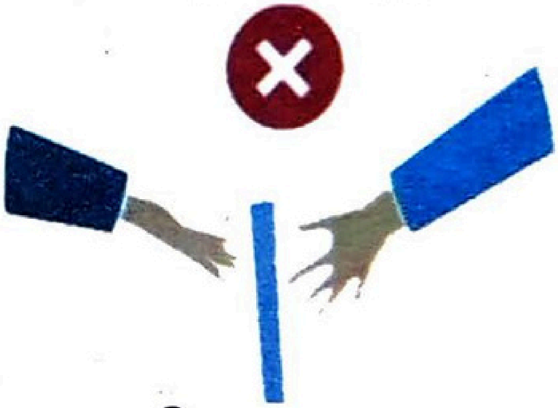
بیٹن تبدیل کرنے کا بصری طریقہ



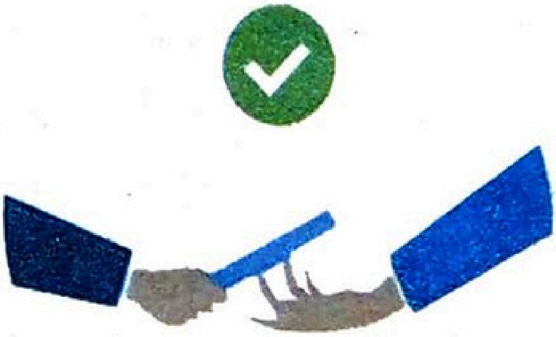
بیٹن تبدیل کرنے کا غیر بصری طریقہ

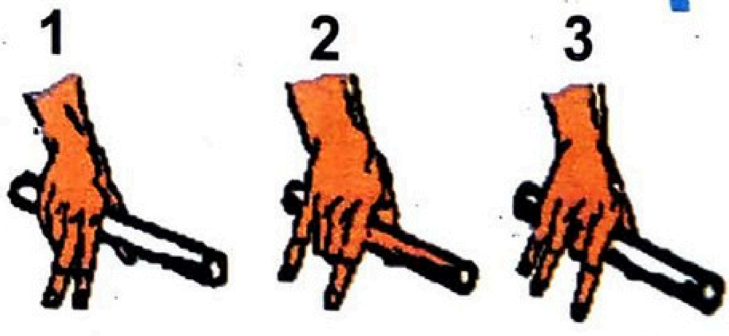


بیٹن تبدیل کرنے کا غلط طریقہ



بیٹن تبدیل کرنے کا درست طریقہ





-1 پہلے طریقے میں بیٹن کو چھوٹی انگلی اور ساتھ والی انگلی میں پکڑا جاتا ہے۔ شہادت والی انگلی، انگوٹھا اور رنگ فنگر کو لائن کے پیچھے رکھا جاتا ہے۔

-2 دوسرے طریقے میں بیٹن کو درمیان والی انگلیوں میں پکڑا جاتا ہے۔ چھوٹی انگلی اور شہادت والی انگلی اور انگوٹھا لائن کے پیچھے ہوتے ہیں۔

-3 تیسرے طریقے میں رنگ فنگر میں بیٹن کو پکڑا جاتا ہے۔ باقی کی تینوں انگلیاں اور انگوٹھا لائن کے پیچھے رکھا جاتا ہے۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- 4x100 میٹر ریلے ریس مقابلوں کا ـــــــــ حصہ ہوتے ہیں۔

(الف) آخری (ب) پہلا (ج) درمیانی (د) چوتھائی

2- 100 × 4 میٹر ریلے ریس اولمپکس میں سب سے پہلے ـــــــــ میں شامل کی گئی۔

(الف) 1910ء (ب) 1912ء (ج) 1916ء (د) 1918

3- بیٹن تبدیلی کا علاقہ ـــــــــ میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 10 (ب) 20 (ج) 30 (د) 40

4- بیٹن کا وزن ـــــــــ گرام ہوتا ہے۔

(الف) 15 (ب) 30 (ج) 50 (د) 55

5- بیٹن کی لمبائی ـــــــــ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 26 تا 30 (ب) 28 تا 30 (ج) 30 تا 32 (د) 32 تا 34

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- 4×100 میٹر ریلے ریس کے قوانین لکھیں۔

2- بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے بیان کریں۔

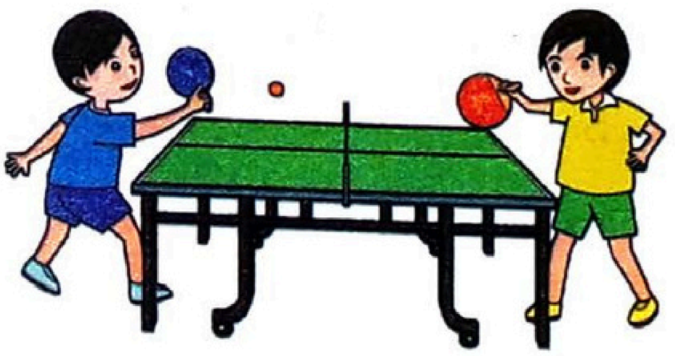
(Net and Wall Games) نیٹ اینڈ وال گیمز

(Table Tennis) ٹیبل ٹینس

میز کی لمبائی 9 فٹ یا 2.74 میٹر

میز کی چوڑائی 5 فٹ یا 1.52 میٹر

میز کی اونچائی 2 فٹ 6 انچ یا 0.76 میٹر



گیند

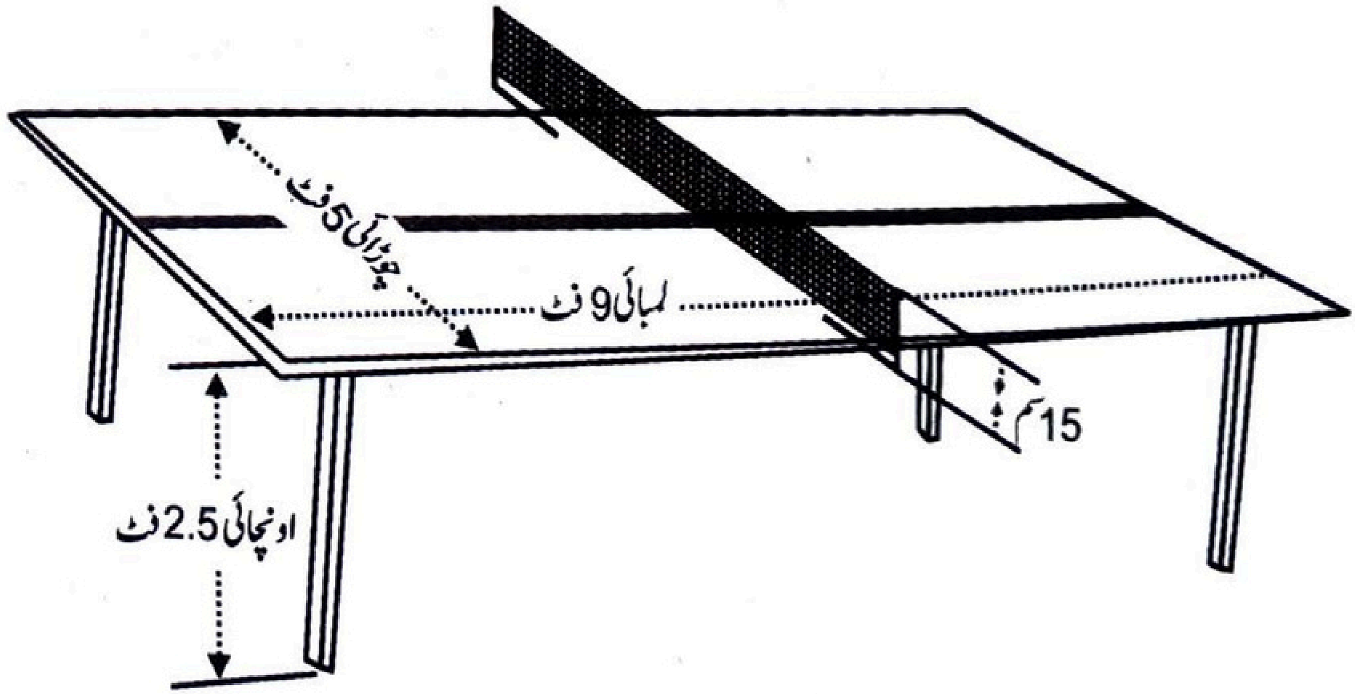
سفید یا پیلا اور سلولائیڈ کا بنا ہوا

وزن 2.40 گرام

نیٹ

لمبائی: 6 فٹ (1.8 میٹر)

چوڑائی: 6 انچ (15 سم)



کھیل

اس میں سنگلز، ڈبلز اور ٹیم ایونٹ کے مقابلے ہوتے ہیں۔

سنگلز میں مقابلے بیسٹ آف سیون (7) پر ہوتے ہیں۔

ڈبلز اور ٹیم ایونٹ بیسٹ آف فائیو (5) پر ہوتے ہیں۔

قواعد و ضوابط

- ☆ ٹاس کیا جاتا ہے اور ٹاس میں جیتنے والے کو اختیار ہے کہ وہ سائیڈ لے یا سروس کرے۔
- ☆ کھیل سروس سے شروع کیا جاتا ہے اور 2 سروس کا حق حاصل ہوتا ہے۔
- ☆ اگر درست طریقے سے بال واپس نہ کیا جائے تو سروس کرنے والے کو پوائنٹ ملتا ہے اور اگر سروس کرنے والا غلطی کرے تو مخالف کو پوائنٹ ملتا ہے۔
- ☆ اگر سروس کا بال نٹ کو چھو کر اپنے حصہ میں گرے تو مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔
- ☆ دو سروس کے بعد سروس تبدیل ہوگی۔
- ☆ ایک سیٹ میں 11 پوائنٹ ہوں گے جو پہلے بنالے وہ سیٹ جیت جائے گا۔ اس طرح 7 سیٹ میں 4 سیٹ جیتنے والا میچ جیت جائے گا۔
- ☆ پوائنٹ 10-10 برابر ہوں تو ایک ایک سروس دی جائے گی اور دو لگا تار پوائنٹ جیتنے والا سیٹ جیت جائے گا۔
- ☆ سروس کے دوران بال مس (ضائع) ہوجائے تو مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔
- ☆ ساکن حالت میں بال سروس کرنا فاؤل شمار ہوگا اور مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔
- ☆ دانستہ مخالف کو تنگ کرنا فاؤل شمار ہوگا۔
- ☆ کسی حادثے یا تماشائی کی مداخلت پر LET قرار دیا جائے گا۔
- ☆ سروس کا بال نیٹ کو چھو کر واپس اپنے حصہ میں گرنے پر بھی LET اور سروس دوبارہ کرائی جائے گی۔
- ☆ امپائر یا اسسٹنٹ امپائر اگر خود مقابلہ روک دے۔

ڈبلز کا کھیل

سنگلز کے مقابلوں کے تمام قوانین کا اطلاق ڈبلز مقابلوں پر بھی ہوگا۔ درج ذیل قوانین ڈبلز میں اضافی ہوں گے۔

☆ ڈبلز میں سروس کا بال وتری کورٹ میں گرنا ضروری ہے۔ ورنہ فاؤل ہوگا۔

☆ ایک کھلاڑی لگا تار 2 مرتبہ بال کو ٹچ نہیں کر سکتا۔

☆ جس کھلاڑی نے سٹارٹ میں سروس کی جب دوبارہ اس ٹیم کے پاس بال آجائے تو دوسرا کھلاڑی سروس کرے گا۔

☆ جب دوسرا کھلاڑی سروس کرے تو پہلے سروس کرنے والا وصول کرنے والا ہوگا۔ اس طرح سروس کرنے اور وصول کرنے کی ترتیب ہوگی۔

☆ سروس کرنے والے یا وصول کرنے والے کسی سے بھی اگر غلطی ہو تو مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔

☆ ڈبلز میں جو ٹیم 3 سیٹس جیت جائے گی وہ میچ جیت جائے گی۔

ٹیم ایونٹ

ایک ٹیم میں 6 کھلاڑی ہوں گے۔

☆ پہلے سنگلز پر ایک ایک میچ سنگلز کے قوانین کے مطابق ہوگا (2 سنگلز ہوں گے)۔

☆ ڈبلز میچ ڈبلز کے قوانین کے مطابق ہوگا۔

☆ فیصلہ نہ ہونے کی صورت میں ریورس (Reverse) سنگل ہوگا جس میں پہلے سنگلز کھیلنے والے کھلاڑی حصہ نہیں لے سکیں گے۔

☆ اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہو سکے تو دوسرا سنگل ہوگا۔ جو ٹیم آخری سنگل جیتے گی وہ میچ جیت جائے گی۔

☆ سنگلز اور ڈبلز کے تمام قوانین کا اطلاق ہوگا۔

ٹیبل ٹینس کی مہارتیں

گرفت

ریکٹ کو اس طرح پکڑا جائے کہ شہادت کی انگلی سہارا دے۔ انگوٹھا اور باقی انگلیاں دستے کو پکڑیں۔ اس طرح دونوں جانب ضرب لگانے میں آسانی ہوتی ہے۔

سیدھے ہاتھ سے

پہلو کے رخ کھڑے ہوں۔ ریکٹ پر شہادت کی انگلی سیدھی رکھیں اور خالی ہاتھ کی طرف والا پاؤں میز کے نزدیک آگے کی طرف رکھیں۔

اُلٹے ہاتھ سے

رُخ ترچھا رکھیں جس ہاتھ میں ریکٹ ہو وہ پاؤں آگے رکھیں۔ جسم قدرے آگے اور گھٹنے جھکے ہوئے ہوں۔

سروس (Service)

سروس کرتے وقت مخالف کی پوزیشن کو مدِنظر رکھیں۔ بال کو ہوا میں اُچھالیں اور اس طرح ضرب لگائیں کہ بال پہلے اپنے حصّہ پر لگے پھر نیٹ عبور کر کے مخالف کے حصّہ میں لگے اس کی درج ذیل مہارتیں ہیں۔

فورہینڈ سروس (Forehand Service)

جسم کا جھکاؤ آگے کی طرف ہو۔ ریکٹ نیچے اور پیچھے رہے جونہی بال ہوا میں جائے ریکٹ کو آگے اور اوپر لائیں اور اس طرح ضرب لگائیں کہ بال گرتے ہوئے مخالف کے حصہ میں لگے۔

بیک ہینڈ سروس (Backhand Service)

اس میں بھی جسم کا انداز بیک ہینڈ کی طرح ہوتا ہے بال جب آئے تو الٹے ہاتھ سے اس طرح ضرب لگائیں کہ بال مخالف کے حصّہ میں لگے۔

سٹروک (Stroke)

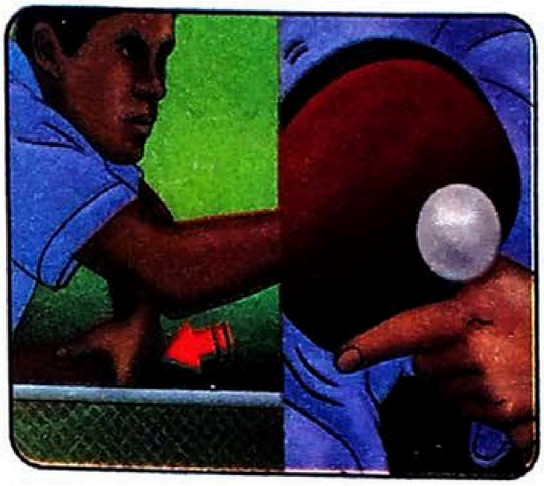
کھیل کے دوران ریکٹ کو بائیں اور دائیں (الٹے اور سیدھے) ہاتھ سے اس طرح مارنا کہ بال مخالف کے حصّے میں لگے۔ جسم کا وزن پچھلے پاؤں سے اگلے پاؤں پر منتقل کریں۔ اس میں بال کی رفتار اور بلندی پر نظر رکھیں۔

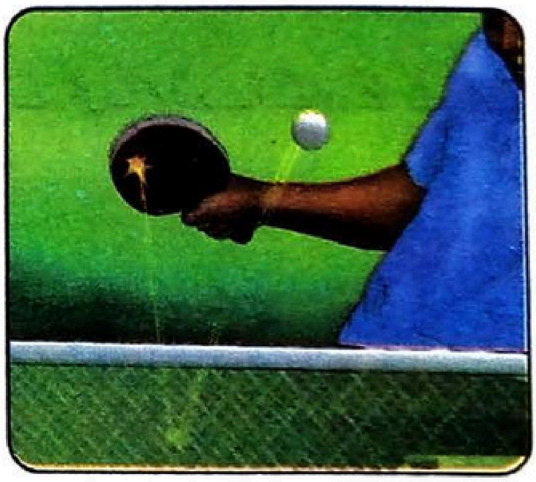
فور ہینڈ ڈیفنس (Forehand Defence)

سیدھے ہاتھ سے بال کو اس طرح واپس کرنا کہ اس کی سپیڈ میں کمی آئے اور ریکٹ کو نیچے سے اوپر کی طرف لا کر مارنا۔

بیک ہینڈ ڈیفنس (Backhand Defence)

اِس میں جسم قدرے جھکا ہوتا ہے۔ گھٹنے میں خم ہو اور بال کو الٹے ہاتھ سے واپس کیا جاتا ہے۔





مشقی سوالات

[illegible]

1. [illegible]

(الف) 2 (ب) 4 (ج) 5 (د) 10

2. [illegible]

(الف) 5 (ب) 6 (ج) 7 (د) 9

3. [illegible]

(الف) 3 (ب) 6 (ج) 9 (د) 12

4. [illegible]

(الف) 1.75 (ب) 2.40 (ج) 3.75 (د) 4.75

5. [illegible]

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 6 (د) 7

6. [illegible]

(الف) [illegible] (ب) 3 (ج) 7 (د) 6

7. [illegible]

(الف) 10 (ب) 15 (ج) 11 (د) 9

8. [illegible]

(الف) 2 (ب) 6 (ج) 5 (د) 1

9- ٹیبل ٹینس میں 10-10 پوائنٹ پر ــــــــ سروس کا حق ہوتا ہے۔

(الف) 1 (ب) 2 (ج) 3 (د) 4

10- ٹیبل ٹینس میں کھلاڑی ایک گیم ــــــــ لگاتار پوائنٹ کی برتری سے جیت سکتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 4 (ج) 2 (د) 5

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش لکھیں نیز LET کی وضاحت کریں۔

2- ڈبلز کے کھیل کی وضاحت کریں۔

3- ٹیبل ٹینس کے قوانین اور فاؤلز درج کریں۔

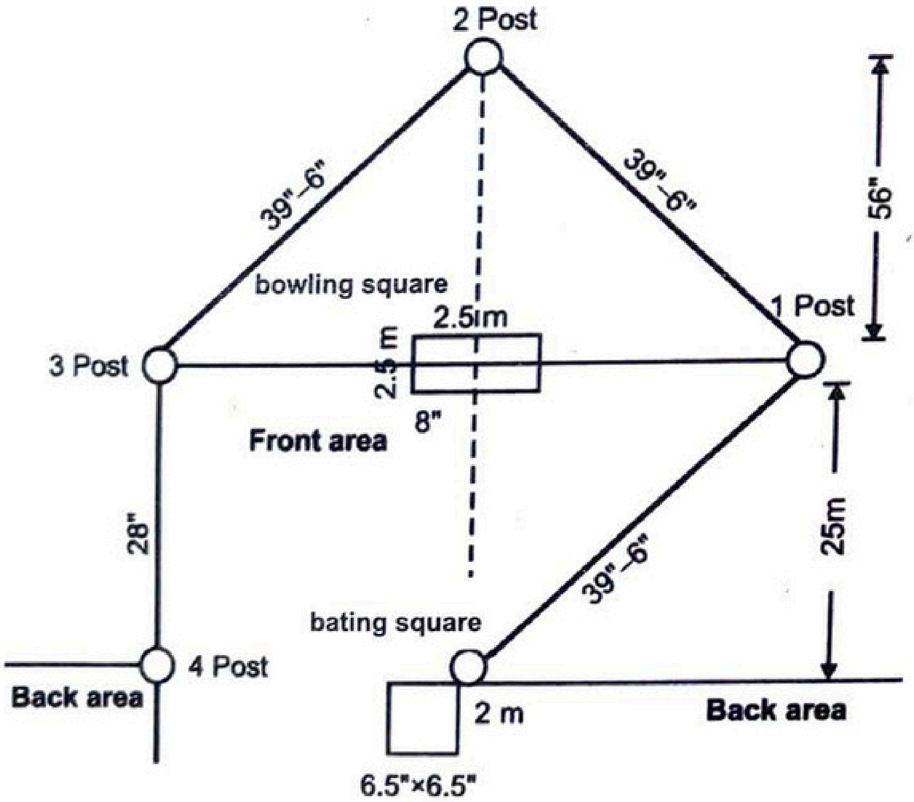
سٹرائیکنگ اینڈ فیلڈ گیمز

(Striking and Field Games)

(ROUNDER) راونڈر

میدان کا رقبہ

راونڈر کے کھیل کا میدان چوکور شکل کا ہوتا ہے۔ اس میں باؤلنگ سکوائر 8 مربع فٹ ہوتا ہے اور بیٹنگ سکوائر 6 مربع فٹ ہوتا ہے۔ باؤلنگ سکوائر اور بیٹنگ سکوائر کے درمیان 25 فٹ کا فاصلہ ہوتا ہے۔ اگلے حصہ کو فرنٹ ایریا اور پچھلے حصے کو بیک ایریا کہتے ہیں۔ راونڈر کے میدان میں پہلی پوسٹ کا فاصلہ بیٹنگ سکوائر کے کونے سے لیا جاتا ہے جو 39 فٹ 6 انچ ہوتا ہے۔ اسی طرح پہلی پوسٹ سے دوسری پوسٹ اور دوسری پوسٹ سے تیسری پوسٹ تک فاصلہ 39 فٹ 6 انچ ہوتا ہے جبکہ تیسری سے چوتھی پوسٹ تک کا فاصلہ 28 فٹ ہوتا ہے۔



بلا/بیٹ (Bat)

بیٹ کی لمبائی ''18 انچ موٹائی 7.5 انچ۔ وزن زیادہ سے زیادہ 370 گرام۔

گیند (Ball)

گیند کا وزن 71 سے 85 گرام اور محیط 7.5 انچ (17Cm)۔

پوسٹ

راونڈر میں چار عدد پوسٹ لگائی جاتی ہے۔ پوسٹ کی اونچائی زمین سے 4 فٹ ہوتی ہے۔

ٹیم

راونڈر کی ٹیم میں 15 کھلاڑی ہوتے ہیں۔ 9 کھلاڑی میدان میں کھیلتے ہیں۔

متبادل کھلاڑی

متبادل کھلاڑی زخمی کھلاڑی کی جگہ باؤلنگ، بیٹنگ، فیلڈنگ یا دوڑ مکمل کرسکتا ہے متبادل کھلاڑی مخالف ٹیم کے کپتان کی مرضی سے کھیلایا جاسکتا ہے۔

ٹاس (Toss)

ٹاس جیتنے والا کپتان بیٹنگ یا فیلڈنگ کا فیصلہ کرے گا۔

اننگز (Innings)

راونڈر میں مقابلہ 2 اننگز پر مشتمل ہوگا اننگ کا آغاز بال کے پھینکنے سے ہوگا تمام کھلاڑیوں کے آؤٹ ہونے پر اننگز ختم ہوگی اگر کوئی ٹیم پہلی اننگ میں مخالف ٹیم سے دس یا زیادہ رنز بنائے تو دوسری ٹیم کو دوبارہ کھیلنے یعنی فالوآن (Follow on) پر مجبور کرسکتی ہے۔

بیٹنگ (Batting)

☆ بیٹنگ ٹیم کے تمام کھلاڑی بیک وقت فارورڈ ایریا میں چوتھی پوسٹ اور بیٹنگ سکوائر سے دور کھڑے ہوں گے اور اپنی باری کا انتظار کریں گے۔

☆ بیٹسمین (Batsman) کے دونوں پاؤں بیٹنگ سکوائر سے اس وقت تک دور رہیں گے جب تک کہ بال باؤلر کے ہاتھ سے نکل نہیں جاتی یا بیٹسمین بال کو ہٹ نہ کریں یا بیٹسمین کے قریب سے گزر نہ جائے۔

☆ بیٹسمین اگر چاہیے تو اپنی مرضی سے نو بال کو ہٹ کرسکتا ہے۔

☆ اگر درست بال کو ہٹ لگائے یا کوشش کرے تو اس کو پہلی پوسٹ تک بھاگنا ہوگا اور موقع کے مطابق راونڈ بھی مکمل کرسکتا ہے۔

☆ نو بال پر اپنی مرضی سے کھلاڑی اگلی پوسٹ پر بھاگ سکتا ہے بشرطیکہ کہ پوسٹ خالی ہو۔

☆ بیٹسمین اس ترتیب سے دوڑے گا کہ پہلی، دوسری اور تیسری پوسٹ کے پیچھے سے ہوتے ہوئے چوتھی پوسٹ کو ہاتھ لگا کر چکر مکمل کرے گا۔

☆ بیٹسمین جب دوڑ رہا ہو تو خیال رکھے کہ اپنے اگلے والے کھلاڑی سے آگے نہ نکل جائے اگر ایسا ہوا تو آؤٹ ہوگا۔

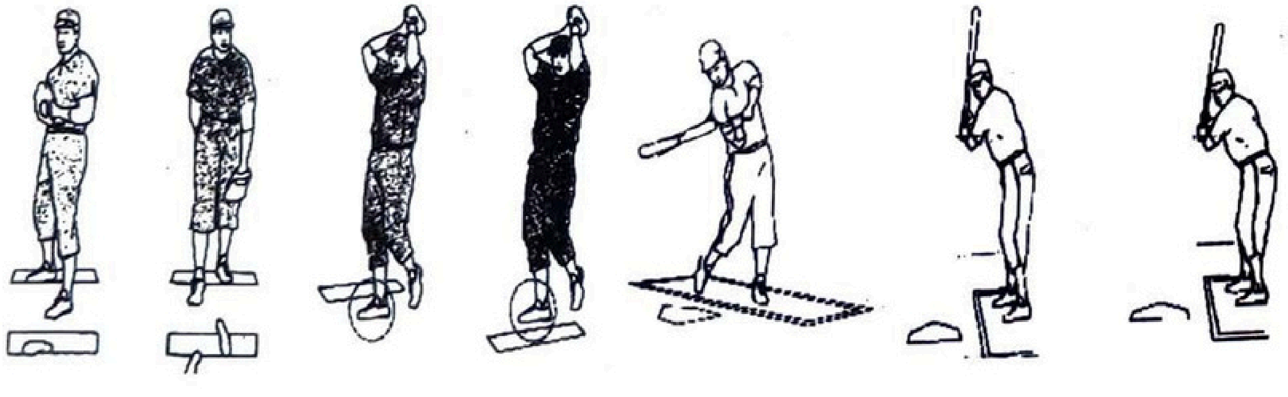
☆ ایک پوسٹ پر ایک وقت میں دو کھلاڑی کھڑے نہیں ہوسکتے۔

☆ چوتھی پوسٹ کو ہاتھ سے چھونا ضروری ہے اگر بیٹسمین ایسا نہیں کرتا اور اپنی ٹیم کے ساتھ بیٹھ جائے اور فیلڈنگ ٹیم چوتھی پوسٹ کو بال سے چھولے تو اُسے آؤٹ قرار دیا جائے گا۔

☆ پوسٹ پر کھڑا بیٹسمین اس وقت تک بھاگ نہیں سکتا جب تک باؤلر کے ہاتھ سے بال نہ نکل جائے۔

☆ کوئی بیٹسمین آگے نکل جانے کے بعد واپس پوسٹ پر نہیں آسکتا۔

☆ بیک ورڈ ہٹ کی صورت میں پہلی پوسٹ پر رکنا ضروری ہے۔



رُکاوٹ (Hurdles)

بیٹنگ ٹیم کو حاصل ہونے کی صورت میں پہلی دفعہ تنبیہ کی جائے گی اور دوسری طرف غلطی پر فیلڈنگ ٹیم کو ہاف پنلٹی راونڈ دیا جائے گا جبکہ فیلڈنگ ٹیم کے حائل ہونے پر بیٹنگ ٹیم کو ہاف پنلٹی راونڈ دیا جائے گا۔

آدھا راؤنڈ (Half Round)

- ☆ بیٹسمین آدھا سکور اُس وقت کرے گا جب وہ درست بال کو ہٹ لگائے بغیر پورا چکر لگائے۔
- ☆ جب بیٹسمین کو تین لگاتار نو بال پھینکے جائیں۔
- ☆ جب بال بیک ورڈ ایریا میں چلا جائے اور بیٹسمین پہلی پوسٹ پر ہو جب بال فارورڈ ایریا میں آجائے اور بیٹسمین چکر پورا کرے۔

بیٹسمین کب آؤٹ دیا جائے گا

- ☆ جب درست کیا ہوا بال فیلڈر پکڑ لے۔
- ☆ اگر کھلاڑی ہٹ لگانے یا بال کے قریب سے گزرنے سے پہلے بیٹنگ ایریا چھوڑ دے۔
- ☆ اگر جان بوجھ کر پوسٹوں کے اندر سے بھاگے۔
- ☆ اگر بیٹسمین کے پہنچنے سے پہلے فیلڈر اگلی پوسٹ کو چھو لے۔
- ☆ اگر کھلاڑی دانستہ طور پر فیلڈر کے لیے رکاوٹ ڈالے۔
- ☆ اگر بال کو ہٹ کرنے کے بعد کھلاڑی بیٹنگ سکوائر میں کھڑا رہے۔

نو بال (No Ball)

نو بال درج ذیل صورتوں میں ہوگا۔

- ☆ بیٹسمین کے جسم کو اگر نشانہ بنایا جائے۔
- ☆ بال کو انڈر آرم (Under Arm) سے نہ پھینکنا۔
- ☆ دانستہ طور پر بال کو اس طرح پھینکنا کہ بیٹسمین مار نہ سکے۔
- ☆ باؤلر فیلڈنگ کرنے کی خاطر باؤلر سکوائر چھوڑ دے۔

میچ عہدیداران (Match Offical s)

بیٹنگ امپائر (Batting Umpire)

☆ مکمل یا آدھے راونڈ کا فیصلہ دیتا ہے۔

☆ نو بال پکارے گا۔

☆ کیچ کیلئے پکارے گا۔

☆ پہلی اور چوتھی پوسٹ کو اچھی طرح نظر میں رکھے گا۔

باؤلنگ امپائر (Bowling Umpire)

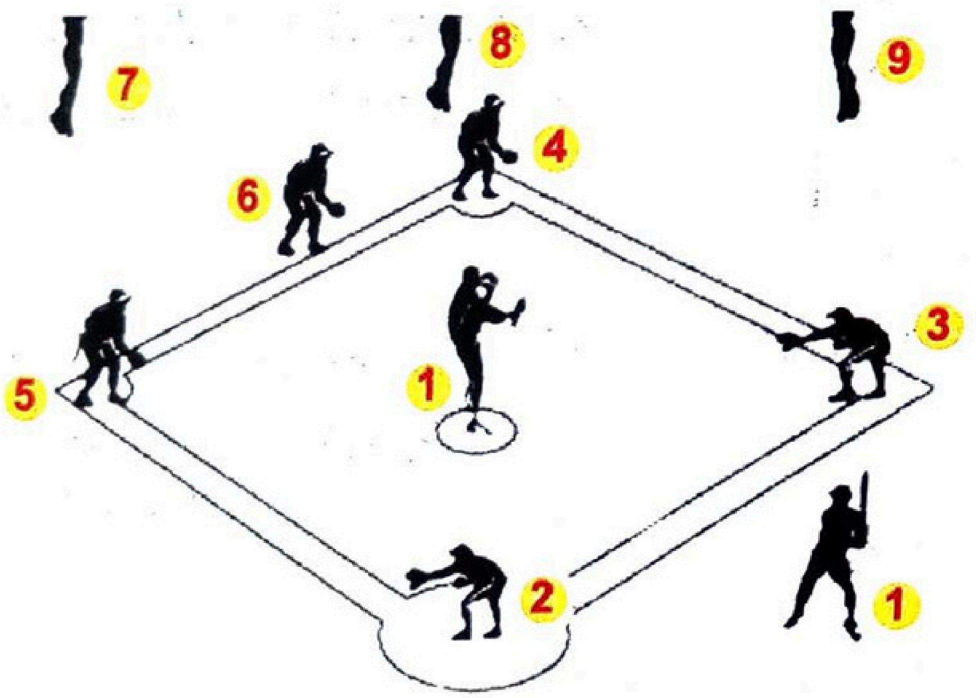
☆ دوسری اور تیسری پوسٹ کے متعلق فیصلہ دے گا۔

☆ اننگ کے شروع میں Play پکارے گا۔

☆ دونوں امپائر راؤنڈ بننے کا مکمل ریکارڈ رکھیں گے۔

☆ امپائر کا فیصلہ حتمی ہوگا۔

☆ دونوں آپس میں مشاورت سے فیصلہ دیں گے۔



مشقی سوالات

موزوں جواب منتخب کر کے لکھیں۔

1- بیٹنگ سکوائر ____ مربع فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 2　(ب) 4　(ج) 6　(د) 8

2- راونڈر کے ہر ٹیم میں ____ کھلاڑی ہوتے ہیں۔

(الف) 3　(ب) 6　(ج) 9　(د) 12

3- تیسری سے چوتھی پوسٹ تک ____ کا فاصلہ ہوتا ہے۔

(الف) 26 فٹ　(ب) 28 فٹ　(ج) 30 فٹ　(د) 32 فٹ

4- راونڈر میں پوسٹ کی اونچائی ____ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 2　(ب) 4　(ج) 6　(د) 8

5- گیند کا وزن ____ گرام ہوتا ہے۔

(الف) 71 سے 85 گرام　(ب) 72 سے 86 گرام

(ج) 73 سے 88 گرام　(د) 74 سے 90 گرام

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- راونڈر میں نو بال کتنے طریقوں سے ہوتا ہے؟

2- راونڈر میں بیٹسمین کب آؤٹ سمجھا جاتا ہے؟

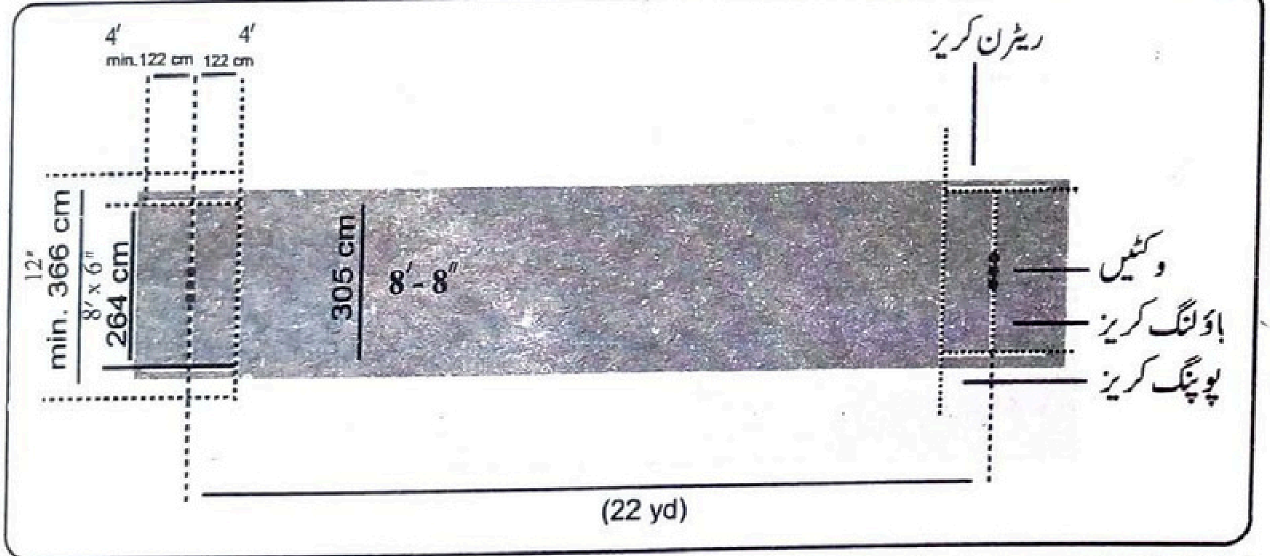
3- راونڈر میں بیٹنگ، تفصیل سے لکھیں۔

کرکٹ

کرکٹ ٹیم گیم ہے۔ٹیم میں میچ کے دوران گیارہ کھلاڑی کھیلتے ہیں۔ان کھلاڑیوں میں ایک کپتان اور ایک نائب کپتان ہوتا ہے۔ٹاس ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کپتان اپنی اپنی ٹیموں میں کھیلنے والے کھلاڑیوں کے ناموں کا اعلان کرتے ہیں۔اگر کپتان موجود نہ ہوتو اس کی جگہ نائب کپتان فرائض سرانجام دیتا ہے۔

متبادل کھلاڑی

اگر مقابلے کے دوران کوئی کھلاڑی بیمار یا زخمی ہو جائے اور کھیلنے کے قابل نہ رہے تو اس کی جگہ دوسرا کھلاڑی متبادل کے طور پر فیلڈنگ کرسکتا ہے یا وکٹوں کے درمیان دوڑ سکتا ہے بشرطیکہ مخالف ٹیم کے کپتان سے رضا مندی حاصل کر لی جائے۔متبادل کھلاڑی باؤلنگ اور بیٹنگ نہیں کرسکتا۔زخمی کھلاڑی اس صورت میں آؤٹ ہوجائے گا اگر اس کی جگہ دوڑنے والا متبادل کھلاڑی کسی قانون کے خلاف ورزی کرے گا۔



عہدیداران

میچ شروع ہونے سے پہلے انتظامیہ چار امپائر مقرر کرے گی۔ یہ امپائر غیر جانبداری سے اپنے فرائض سرانجام دیں گے۔ امپائروں میں دو میچ امپائر، ایک تھرڈ امپائر اور چوتھا متبادل امپائر ہوگا۔ میچ امپائرز کسی درست نتیجہ پر پہنچنے کیلئے تھرڈ امپائر کی رائے لے سکتے ہیں۔ تھرڈ امپائر اپنی مرضی سے دوسرے امپائرز کے دیئے گئے فیصلوں پر رائے نہیں دے سکتا۔

میچ کے آغاز پر دونوں کپتانوں کی موجودگی میں ٹاس کی ذمہ داری میچ ریفری پر ہے۔ امپائر کھیل کو قوانین کے مطابق اور غیر جانبداری سے کروانے کے ذمہ دار ہوں گے۔ دونوں کپتانوں کی رضامندی کے بغیر کسی امپائر کو مقابلے کے دوران تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔

شمار کنندہ

سکورر کا تقرر بھی میچ شروع ہونے سے پہلے کر دیا جاتا ہے جو سکور کا شمار کرتے ہیں۔ وہ امپائروں کی ہدایت اور اشارے کے مطابق کام کرے گا اور ان کو جوابی اشارہ بھی کرے گا۔ جب تک شمار کنندہ جوابی اشارہ امپائروں کو نہیں دیتا تب تک کھیل دوبارہ شروع نہیں ہوگا۔

گیند

گیند چمڑے کی بنی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ دن رات ہونے والے مقابلوں میں سفید رنگ کا بال بھی استعمال ہوتا ہے۔

بال کا وزن: ساڑھے پانچ اونس تا پونے چھ اونس۔

بال کا محیط: پونے نو تا نو انچ۔

ہر گیم کے آغاز پر کپتان نئی گیند لے سکتا ہے اگر گیند کھیل کے دوران گم ہو جائے یا کھیلنے کے قابل نہ رہے تو امپائر دوسری گیند کھیلنے کیلئے دے گا۔ گم شدہ یا ناقابل استعمال گیند کی جگہ دی جانے والی گیند اُتنی ہی گِھسی ہوئی یا استعمال ہوا ہو جب گیند تبدیل کی جائے تو امپائر بیٹسمین کو اس تبدیلی سے باخبر رکھے گا۔ ٹسٹ میچوں میں فیلڈنگ کرنے والی ٹیم کا کپتان مقررہ اوورز (Overs) پھینکنے کے بعد نئی گیند مانگ سکتا ہے۔

پچ

دونوں سائیڈ وکٹوں کے درمیان 22 گز لمبی اور 8"–8' چوڑی جگہ پچ کہلاتی ہے۔میچ کے آغاز سے قبل انتظامیہ پچ کا انتخاب کرنے اور پچ کو تیار کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ میچ شروع ہونے کے بعد امپائر پچ استعمال کرنے اور اس کی نگہداشت کے ذمہ دار ہونگے۔ میچ کے دوران پچ تبدیل کرنے کی اجازت نہیں اگر پچ کھیلنے کے قابل نہ رہے تو پھر دونوں کپتانوں کی رضامندی سے تبدیل کی جاسکتی ہے۔

وکٹیں

22 گز کے فاصلے پر ایک دوسرے کے بالکل متوازی زمین پر وکٹیں لگائی جاتی ہیں۔تین عدد وکٹوں کی لگانے کی جگہ 9 انچ ہوتی ہے۔ان وکٹوں کے سروں پر 2 بیلز رکھی جاتی ہیں۔وکٹوں کی موٹائی یکساں اور اتنی ہو کہ ان میں سے بال نہ گزر سکے۔ان کی زمین سے اونچائی 28 انچ ہوتی ہے۔بیلز کی لمبائی تقریباً ساڑھے چار انچ ہو اور جب یہ وکٹوں کے اوپر رکھی ہوں تو ڈیڑھ انچ سے زیادہ اٹھی ہوئی نہ ہوں۔تیز ہوا کی صورت میں دونوں کپتانوں اور امپائر کی رضامندی سے بیلز اتاری جاسکتی ہیں۔

بولنگ کریز اور پوپنگ کریز

گیند کرنے کے لیے وکٹوں کی سیدھ میں 8 فٹ 8 انچ لمبی لکیر اس طرح کھینچی ہوگی کہ وکٹیں اس کے وسط میں ہوں۔ پوپنگ کریز بولنگ کریز کے متوازی 4 فٹ کے فاصلے پر لگائی جائے گی اور وکٹوں کے مرکزی نقطے سے ہر جانب کم از کم 6 فٹ کھینچی جائے گی۔ ریٹرن کریز گیند کرنے کی لکیر کے سروں پر لگائی جائیں گی جو کہ اس سے قائمہ زاویہ بنائے گی۔ انھیں آگے بڑھا کر پوپنگ کریز سے ملا دیا جائے گا اور وکٹوں سے کم از کم 4 فٹ پر کھینچی جائیں گی۔ پوپنگ کریز اور ریٹرن کریز کی لمبائی کی حد مقرر نہیں ہوتی۔

انگ (Inning)

ٹیسٹ میچوں میں ہرٹیم دو بار انگ کھیلتی ہے سوائے فالوان کی صورت میں ۔ جب کہ ایک روزہ اور ٹی 20 کی صورت میں ہرٹیم ایک ایک انگ کھیلتی ہے۔ میچ شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کپتانوں کی موجودگی میں امپائر ٹاس کرے گا۔ ٹاس جیتنے والا کپتان دوسری ٹیم کے کپتان کو فیلڈنگ یا بیٹنگ کے بارے میں آگاہ کرے گا۔

فالوآن (Follow on)

ٹسٹ میچ میں پہلی اننگز کے مکمل ہونے پر اگر کسی ٹیم کو دوسری ٹیم کی نسبت 200 رن، تین روزہ مقابلے میں 150 رن یا دو روزہ مقابلے میں 75 رنز کی برتری حاصل ہوجائے تو وہ اپنی باری سے قبل دوسری ٹیم کو دوبارہ بیٹنگ کے لیے کہہ سکتی ہے۔

کھیل کے خاتمے کا اعلان

بیٹنگ کرنے والی ٹیم کا کپتان اپنی باری ختم کرنے کا اعلان کسی بھی وقت کرسکتا ہے۔ کپتان اپنی دوسری باری بھی چھوڑ سکتا ہے۔ اس صورت میں دونوں انگ کے دوران 10 منٹ کا وقفہ ہوگا۔ اس کے فیصلے سے امپائروں اور مخالف ٹیم کے کپتان کو کچھ وقت پہلے آگاہ کر دیا جاتا ہے تاکہ پچ کو رول کرنے کیلئے سات منٹ کا وقت مل سکے۔

کھیل کا آغاز، اختتام اور وقفہ

ہر انگ کے آغاز اور ہر دن کے کھیل اور وقفوں کے بعد کھیل شروع ہوتے وقت گیند پھینکنے والی سائیڈ پر کھڑا امپائر "Play" پکارے گا اس کے بعد اگر کوئی ٹیم کھیلنے سے انکار کرتی ہے تو وہ مقابلہ ہار جائے گی۔ امپائر کے "Play" پکارنے کے بعد کسی کھلاڑی کو مشق کے لیے گیند نہیں پھینکی جائے گی۔ جب ایک بیٹسمین آؤٹ ہوجائے تو کسی کھلاڑی کو بیٹ استعمال کرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی تاوقتیکہ اگلا بیٹسمین اندر نہ آجائے۔ امپائر ہر مقررہ وقفے سے پہلے ہر روز کھیل کے اختتام پر اور مقابلہ ختم ہونے پر لفظ "Time" پکارے گا اور وکٹوں پر سے بیلز اٹھالیں گے۔ امپائر ایسے وقفوں کی اجازت دیں گے جن سے متعلق باہمی فیصلہ ہو چکا ہو۔ دو اننگز کے درمیان 10 منٹ اور نئے کھلاڑی کے آنے کیلئے 2 منٹ سے زائد وقت نہیں دیا جائے گا۔

سکور (Score)

سکور وکٹوں کے درمیان دوڑنے سے بنائے جاتے ہیں۔بیٹسمین بال کو بیٹ سے ہٹ لگانے کے بعد دوسری وکٹوں کی طرف بھاگتا ہے۔دوسری وکٹوں کے پاس اس کا ساتھی اس کی وکٹوں کی طرف بھاگتا ہے۔بال کے آتے آتے وہ جتنی دفعہ بھاگتے ہیں اتنے سکور جمع کیے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ بال اگر زمین پر لڑھکتی ہوئی باؤنڈری عبور کرے تو 4 رنز شمار کیے جاتے ہیں اور اگر ہوا میں بال باؤنڈری عبور کرے تو 6 سکور جمع کیے جاتے ہیں۔

اگر کھلاڑی دوڑے اور کریز کو ٹچ نہ کرے تو Short run پکارا جائے گا اور سکور میں جمع نہیں کیا جائے گا۔اگر کھلاڑی رن آؤٹ ہو جائے تب بھی سکور جمع نہیں کیا جائے گا۔

ٹیسٹ میچ میں وہ ٹیم فاتح ہوگی جو دو مکمل اننگ میں اپنی مخالف ٹیم سے زیادہ سکور بناتی ہے۔جبکہ ایک روزہ میچوں میں اگر ٹیم ٹارگٹ کو مقررہ اوورز میں پورا کرے تو وہ ٹیم میچ جیت جائے گی۔T20 میچوں میں ہر ٹیم 20 اوورز کھیلتی ہے جو ٹیم ٹارگٹ کو مقررہ اوورز میں پورا کر لیتی ہے وہ میچ جیت جاتی ہے۔

باؤنڈری (Boundry)

کرکٹ کھیل کی باؤنڈری بیضوی (oval) شکل کی ہوتی ہے۔میچ شروع ہونے سے پہلے امپائر دونوں ٹیموں کے کپتانوں کی رضامندی سے باؤنڈری کیلئے حدود طے کرتے ہیں۔باؤنڈری پچ سے 75 میٹر تا 95 میٹر تک ہوتی ہے۔بیٹسمین کا ہٹ کردہ بال، وکٹ کیپر سے نکل جانے والا بال یا کسی فیلڈنگ والے کھلاڑی کا تھرو کردہ بال باؤنڈری کو عبور کر جائے تو 4 سکور اور ہوا میں باؤنڈری عبور کرے تو 6 سکور دیئے جاتے ہیں۔اگر فیلڈنگ کرنے والا کھلاڑی باؤنڈری سے بال کو پکڑ لے اس دوران اس کا ہاتھ یا پاؤں یا جسم کا کوئی حصہ باؤنڈری کو ٹچ نہ کرے تو وہی سکور شمار کیا جائے گا جو بیٹسمینوں نے دوڑ کر بنائے ہوں۔اگر باؤنڈری پر سے بال کو پکڑتے وقت فیلڈنگ والا کھلاڑی باؤنڈری کو ٹچ کر لے تو 4 یا 6 سکور شمار کیے جائیں گے۔

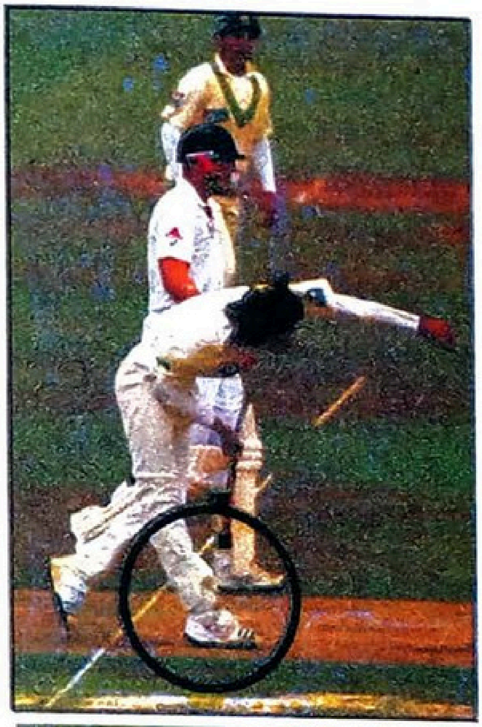
اوور (Over)

باؤلر وکٹوں سے چھ گیندیں بیٹسمین کی طرف پھینکتا ہے۔چھ گیندیں مکمل ہونے کے بعد امپائر ''اوور (Over)'' پکارتا ہے تو دوسرا باؤلر گیند پھینکنے کے لیے جاتا ہے۔اب یہ باؤلر دوسری سائیڈ سے باؤلنگ

کروائے گا۔ وائیڈ بال اور نو بال شمار نہیں کی جاتی ہے۔

50 اوورز (Overs) کے میچ میں ہر باؤلر 10 اوورز کرواتا ہے۔ نئے قوانین کے مطابق پہلے دس اورز پاور پلے ہوں گے جس میں گول دائرہ کے باہر صرف دو فیلڈر ہوں گے۔ 10 اورز کے بعد پاور پلے ختم ہوجائے گا۔ 11 سے 15 اورز کے دوران نارمل فیلڈنگ ہوگی۔ 16 سے 20 اورز کے دوران دوسرا پاور پلے (باؤلنگ) ہوگا۔ ان پانچ اورز کے دوران 3 فیلڈر گول دائرہ سے باہر فیلڈنگ کریں گے۔

اس کے بعد تیسرا پاور پلے (بیٹنگ) 35 سے 40 اورز کے دوران ہوگا۔ باؤلر ایک اوور میں صرف ایک باؤنسر کرسکتا ہے۔

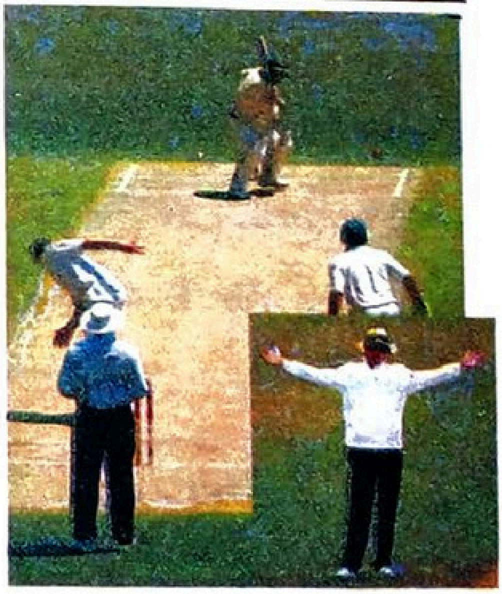


نو بال

باؤلر کا پاؤں مکمل طور پر باولنگ کریز سے آگے نکل جائے تو امپائر "نو بال" کا اشارہ دے گا اور نو بال پکارے گا۔ اگر باؤلر بال کرنے سے پہلے بیٹسمین کی وکٹ کی طرف گیند پھینک دے تو یہ بھی نو بال ہوگا۔

بیٹسمین اس بال کو ہٹ لگا دے تو بننے والے رن سکور میں جمع ہوں گے۔ ساتھ نو بال کا بھی ایک رن جمع کیا جائے گا۔ مثال کے طور پر بیٹسمین نے نو بال پر ہٹ لگا کر 2 رن بنا لیے ہیں تو نو بال کا رن شمار کر کے سکور میں 3 رن شمار کیے جائیں گے۔

نو بال پر اگر کوئی کھلاڑی بولڈ، سٹمپ، کیچ ہوجائے تو آؤٹ نہیں دیا جائے گا۔ نئے قوانین کے مطابق امپائر نو بال پر فری ہٹ دیتا ہے۔ اس ہٹ پر آؤٹ نہیں ہوتا۔



وائیڈ بال

باؤلر کی پھینکی جانے والی گیند بیٹسمین سے اتنی دور ہو کہ وہ اسے کھیل نہ سکے تو امپائر وائیڈ بال دے گا۔ یہ بال اوور میں شمار نہیں کی جائے گی اور سکور میں ایک رن شمار کیا جائے گا۔

بائی اور لیگ بائی

بائی وہ سکور ہوتا ہے جس میں بال بیٹ کو ہٹ نہیں کرتا اور بیٹسمین رن بنا لیتے ہیں۔ اس سکور کو بائی کے کالم میں لکھتے ہیں۔ اگر بال بیٹسمین کے جسم یا لباس کو چھو جائے اور رن بنالیں تو امپائر لیگ بائی کا اشارہ دے گا اس رن کو لیگ بائی کے کالم میں لکھا جائے گا۔

بیٹسمین کا آؤٹ ہونا

بیٹسمین مندرجہ ذیل طریقوں سے آؤٹ کیا جاسکتا ہے۔

(i) سٹمپ آؤٹ (Stumped)

بیٹسمین بال کو کھیلنے کی کوشش میں ناکام ہو اور وکٹ کیپر بال کو پکڑ کر وکٹوں پر مارے اور اس دوران کھلاڑی کریز سے باہر ہو تو وہ آؤٹ ہوگا۔ اسے سٹمپ آؤٹ کہتے ہیں۔

(ii) بولڈ (Bold)

اگر بیٹسمین گیند کو کھیلنے میں ناکام ہو جائے اور گیند سیدھی آ کر وکٹوں کو لگے یا کھلاڑی کے جسم کے ساتھ ٹچ ہو کر وکٹوں کو آ کر لگے تو کھلاڑی آؤٹ ہوگا اسے بولڈ آؤٹ کہتے ہیں۔

(iii) کیچ آؤٹ (Catch Out)

جب بیٹسمین کے بیٹ یا بیٹ پکڑے ہاتھ سے لگ کر گیند زمین پر لگنے سے پہلے فیلڈنگ کرنے والا کھلاڑی پکڑے تو بیٹسمین کیچ آؤٹ ہو جائے گا بشرط یہ کہ کیچ باؤنڈری کے اندر پکڑا ہو۔

(iv) گیند پکڑ لینا

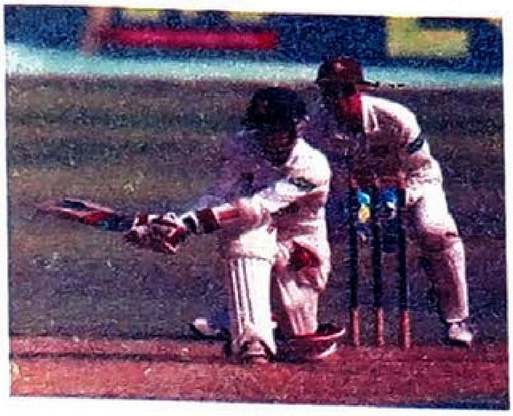
اگر کوئی بیٹسمین کھیل کے دوران گیند کو اپنے ہاتھوں سے چھوتا ہے یا فیلڈر کی تھرو کی ہوئی گیند کو پکڑ لیتا ہے یا بیٹ مار دیتا ہے تو کھلاڑی آؤٹ قرار دے دیا جائے گا۔ لیکن مخالف ٹیم کے کہنے پر اگر ایسا کیا ہو تو آؤٹ نہیں ہوگا۔ اس وکٹ کا اعزاز باؤلر کو نہیں ملے گا۔

(v) دوبارہ گیند کو مارنا (Hit the Ball Twice)

جب بیٹسمین گیند کو ضرب لگانے یا اپنے جسم کے کسی حصے سے روکنے کے بعد پھر دانستہ گیند کو ہٹ لگائے تو اسے گیند کو دوبارہ مارنے کی صورت میں آؤٹ دیا جائے گا۔ بیٹسمین اپنی وکٹوں کی حفاظت کیلئے اپنے بیٹ یا ہاتھوں کے سوا جسم کے کسی بھی حصے سے گیند کو روک سکتا ہے۔

(vi) وکٹ کو مارنا (Hit wicket)

جب گیند کو کھیلنے کے دوران بیٹسمین کا بیٹ یا جسم کا کوئی حصہ وکٹ کو ٹچ کرے تو وہ آؤٹ قرار دیا جائے گا۔ اسے ''ہٹ وکٹ'' کہتے ہیں۔ لیکن رن بناتے وقت بیٹ یا جسم کا کوئی حصہ وکٹ کو ٹچ ہوتا ہے تو وہ آؤٹ نہیں ہوگا۔



(vii) ایل۔بی۔ڈبلیو (LBW)

اگر بیٹسمین جسم کے کسی حصے سے بال کو روکے اور وہ بال بالکل وکٹوں کی سیدھ میں ہو اور مخالف کھلاڑی امپائر کو اپیل کرے تو اس صورت میں بیٹسمین آؤٹ قرار دے دیا جاتا ہے۔ اسے ایل۔بی۔ڈبلیو (LBW) آؤٹ کہتے ہیں۔

(viii) رن آؤٹ (Run out)

بال کو ہٹ کرنے کے بعد کھلاڑی وکٹوں کے درمیان دوڑتے ہیں۔ اگر کھلاڑی اپنی کریز میں نہیں پہنچا اور مخالف کھلاڑی بال کو وکٹوں پر مارے تو وکٹ گرنے والی طرف کا کھلاڑی آؤٹ ہوجائے گا۔ اسے رن آؤٹ کہتے ہیں۔

(ix) فیلڈر کی راہ میں رکاوٹ بننا (Obstructing the fielder)

جب کوئی بیٹسمین جان بوجھ کر فیلڈر کے کیچ لینے یا رن آؤٹ کرنے کی راہ میں رکاوٹ بنے تو امپائر اس کو آؤٹ قرار دے سکتا ہے۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- وکٹوں کے درمیان 22 گز فاصلے کی جگہ ـــــــــ کہلاتی ہے۔

(الف) پوپنگ کریز (ب) ریٹرن کریز (ج) باؤلنگ کریز (د) پچ

2- وکٹوں کی زمین سے اونچائی ـــــــــ انچ ہوتی ہے۔

(الف) 24 (ب) 26 (ج) 28 (د) 30

3- پچ کی چوڑائی ـــــــــ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 8′–3″ (ب) 8′–5″ (ج) 8′–7″ (د) 8′–8″

4- بیٹ کی لمبائی ـــــــــ انچ ہوتی ہے۔

(الف) 32 (ب) 34 (ج) 36 (د) 38

5- بال کا وزن کم از کم ـــــــــ اونس ہوتا ہے۔

(الف) ساڑھے پانچ (ب) پانچ (ج) پونے پانچ (د) چھ

6- ایسا سکور جو بال کے بیٹ اور جسم کو چھوئے بغیر بنایا گیا ہو ـــــــــ کہلاتا ہے۔

(الف) لیگ بائی (ب) بائی (ج) ایل بی ڈبلیو (د) وائیڈ

7- گیند پھینکتے وقت باؤلر کا پاؤں مکمل طور پر پوپنگ کریز سے آگے نکل جائے تو ـــــــ کہلاتی ہے۔

(الف) وائیڈ بال (ب) لیگ بائی (ج) نو بال (د) باؤنسر

مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔

1- کرکٹ میں سکورر کی ذمہ داری

2- نو بال

3- ایل بی ڈبلیو

4- ہٹ وکٹ آؤٹ

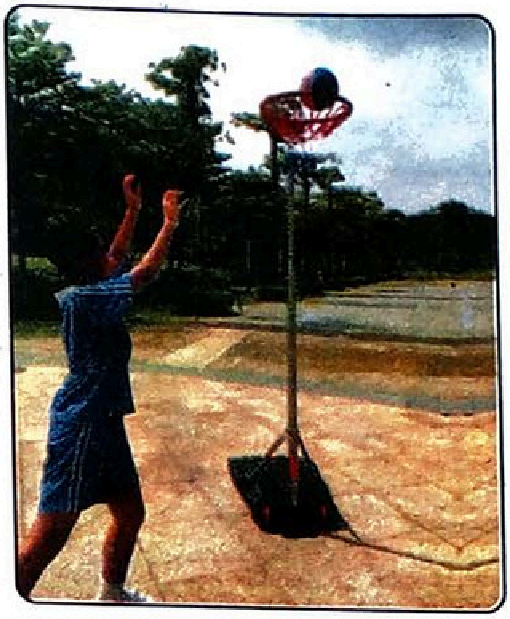
مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

1- بیٹسمین کتنے طریقوں سے آؤٹ ہو سکتا ہے؟

2۔ امپائروں کے فرائض تحریر کریں۔

انویژن اینڈ ٹیری ٹوریل گیمز
(Invasion and Territorial Games)

(Net Ball) نیٹ بال



کورٹ کی پیمائش

لمبائی: 100فٹ (30.50 میٹر)

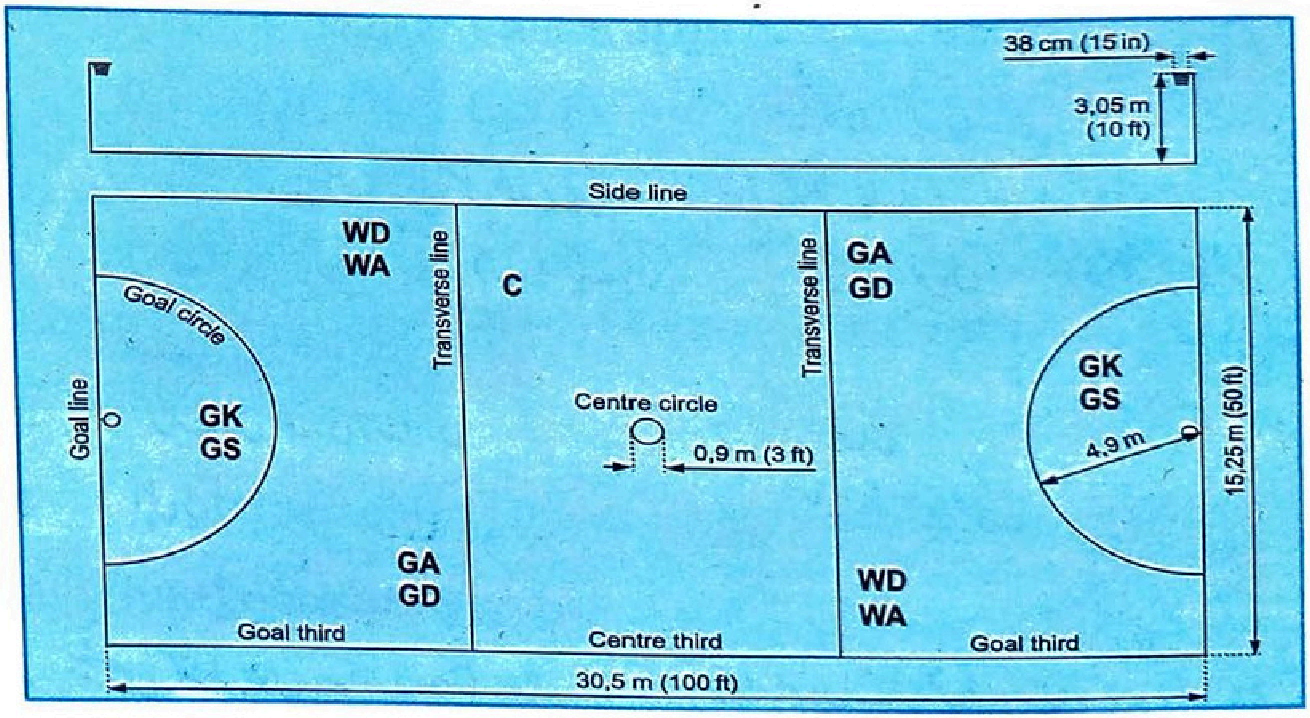
چوڑائی: 50فٹ (15.25 میٹر)

شوٹنگ سرکل

گول لائن کے وسط سے نصف قطر 16 فٹ۔

سنٹر سرکل

کورٹ کے مرکز میں سے 3 فٹ قطر کا دائرہ۔



گول پوسٹ

لکڑی یا دھات کا بنا ہوتا ہے اور گول لائن کے وسط میں رکھا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ایک سینٹی میٹر موٹی سلاخ سے بنا ہوا ایک رِنگ (Ring) لگا ہوتا ہے۔ رنگ کا قطر 38.10 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ رنگ کی زمین سے اونچائی 3.05 میٹر یا 10 فٹ ہوتی ہے۔ رنگ گول پوسٹ کے ساتھ 6 انچ یا 15.24 سینٹی میٹر کے پٹری کے ساتھ زمین کے متوازی لگایا جاتا ہے۔

کورٹ کی لکیریں

کورٹ کی تمام لائن 2 سینٹی میٹر موٹی ہوتی ہیں جو کورٹ کا حصہ سمجھا جاتا ہے۔ تمام لائن چونے کے ساتھ کھینچی جاتی ہیں۔

بال

بال چمڑے کا بنا ہوتا ہے جو پانچ نمبر کا ہوتا ہے۔

بال کا وزن 14 سے 16 اونس اور محیط 27 سے 28 انچ ہوتا ہے۔

لباس

نیکر، بنیان اور کینوس شوز۔ کوئی ایسی چیز پہننے کی اجازت نہیں ہوتی جس سے مخالف کھلاڑی کے زخمی ہونے کا خدشہ ہو۔

وقت

15-15 منٹ کے چار ہاف ہوتے ہیں۔ پہلے اور دوسرے ہاف کے درمیان 3 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے۔ اس طرح تیسرے اور چوتھے ہاف کے درمیان 3 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے جبکہ دو ہاف کے درمیان 5 منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ حادثہ یا کسی طور پر ضائع شدہ وقت اسی ہاف میں شامل کیا جاتا ہے۔

کھلاڑیوں کی تعداد

ایک ٹیم میں سات کھلاڑی ہوتے ہیں۔ پانچ کھلاڑیوں سے کم ٹیم کھیل میں حصہ نہیں لے سکتی۔ دیر سے آنے والے کھلاڑی امپائر کی اجازت سے گول بننے کے بعد کھیل میں شریک ہوسکتے ہیں۔ بشرطیکہ امپائر کو کھیل شروع ہونے سے پہلے بتایا جائے۔

کھلاڑیوں کی پوزیشن

☆ گول شوٹر Goal Shooter
☆ گول اٹیک Goal Attack
☆ ونگ اٹیک Wing Attack
☆ سنٹر Centre
☆ ونگ ڈیفنس Wing Defence
☆ گول ڈیفنس Goal Defence
☆ گول کیپر Goal Keeper

آف سائیڈ (Off side)

☆ جب کوئی کھلاڑی گیند یا گیند کے بغیر اپنے علاقے کے علاوہ کسی دوسرے علاقہ میں چلا جائے تو وہ آف سائیڈ ہوگا۔

☆ جب کسی کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ اپنے علاقے کے علاوہ دوسرے علاقے کو چھو جائے تو وہ بھی آف سائیڈ ہوگا۔

☆ کھلاڑی اپنے علاقے میں رہ کر لمبے ہاتھ سے گیند دوسرے علاقے سے لے سکتا ہے یہ آف سائیڈ نہ ہوگا مگر شرط یہ ہے کہ ایسا کرتے وقت وہ دوسرے کے علاقہ کو نہ چھوئے۔

سزا (Penalty)

آف سائیڈ ہونے کی صورت میں آف سائیڈ والی جگہ سے مخالف ٹیم کو فری پاس دیا جائے گا۔فری پاس وہ کھلاڑی لے گا جو اس علاقے میں جانے کا مجاز ہوگا۔

گیند کا کورٹ سے باہر ہونا (Ball out of court)

☆ گیند کورٹ سے باہر زمین کو چھوئے۔

☆ گیند کورٹ سے باہر کسی شخص یا چیز کو لگے۔

☆ جب گیند کھلاڑی کے ہاتھ میں ہو اور باہر زمین کو چھولے۔

تھرو اِن (Throw in)

جب بال کورٹ سے باہر چلا جائے تو اُسے دوبارہ کھیل میں لانے کیلئے مخالف ٹیم کو تھرو اِن دی جائے گی۔

☆ جس ٹیم نے آخری بار بال کو چھوا ہو اس کے مخالف کو تھرو ان دی جائے گی۔

☆ جس لائن کو بال کراس کرے اسی جگہ سے تھرو اِن دی جائے گی۔

☆ تین سیکنڈ کے اندر بال کو تھرو اِن کرنا ہے ۔

☆ کھلاڑی بھاگ کر تھرو اِن نہیں کر سکتا۔

☆ کھلاڑی تھرو اِن کرتے وقت 3 فٹ کا فاصلہ رکھ کر بال کو پھینکے۔

☆ تھرو اِن کرتے وقت لائن کو چھونا یا کراس کرنا فاؤل ہے۔

☆ بال کو بغیر وسل کے تھرو ان کرنا فاؤل ہے۔

☆ جب تک بال ہاتھوں سے نکل نہ جائے کھلاڑی کورٹ میں داخل نہیں ہوگا۔

☆ کھلاڑی کو اپنے مخصوص علاقے کی لائن سے تھرو اِن کرنا ہوگا۔

☆ تھرو اِن کرنے سے پہلے کھلاڑی کو قدرے رکنا چاہیے۔

سزا (Penalty)

خلاف ورزی کی صورت میں مخالف ٹیم کو تھرو اِن دی جائے گی۔

تھرواپ (Throw up)

مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا اجراء ''تھرو اَپ'' سے کیا جائے گا۔

☆ جب دو کھلاڑی بیک وقت کوئی بے ضابطگی کرے۔

☆ دو مخالف کھلاڑی بیک وقت گیند کو مضبوطی سے پکڑ لیں۔

☆ بیک وقت دو مخالف کھلاڑی بال کو ہاتھوں سے مار کر کورٹ کے باہر پھینک دیں۔

☆ امپائر کسی ڈبل غلطی پر فیصلہ نہ کر پائیں۔

☆ دو مخالف کھلاڑی ایک ہی جگہ اور ایک ہی وقت میں ٹکرا جائے۔

پنلٹی شاٹ

شوٹنگ سرکل کے اندر جان بوجھ کر فاؤل کرنے پر مخالف ٹیم کو فری شوٹ دی جائے گی۔

شیفٹنگ (Shafting)

بال وصول کرنے کے بعد بال کے ساتھ چلنا فاؤل ہے البتہ کھلاڑی ایک پاؤں کو مرکز مان کر دوسرا پاؤں آگے پیچھے کرسکتا ہے۔

سزا (Penalty)

اس فاؤل کی صورت میں اسی جگہ مخالف کھلاڑی کو بال دیا جائے گا۔

دولائن عبور کرنا (Two line cross)

کوئی کھلاڑی بال کو براہ راست دولائن کراس کر کے نہیں پھینک سکتا۔ اگر بال درمیان میں کسی کھلاڑی کو ٹچ کر کے یا زمین کو چھو کر گزر جائے تو فاؤل نہیں ہوگا۔

سزا (Penalty)

اس فاؤل کی صورت میں جہاں سے فاؤل سرزد ہوا ہو۔ وہاں سے مخالف ٹیم کو بال دیا جائے گا۔

گول بنانا

جب کوئی کھلاڑی بال کو اوپر سے رنگ میں گزارے اور کوئی فاؤل نہ ہوا ہو تو گول شمار ہوگا۔ کھلاڑی کا شوٹنگ سرکل کے اندر ہونا لازمی ہے۔ شوٹر بال کو بار بار پکڑ کر گول بنا سکتا ہے۔ بشرطیکہ فاؤل نہ ہوا ہو۔ تین سیکنڈ کے اندر گول کرنا ضروری ہے۔ کھلاڑی پول کا سہارا لے کر گول نہیں کرسکتا۔

نیٹ بال کے قوانین

- ☆ تین سیکنڈ کے اندر اندر پاس کرنا ہوگا۔
- ☆ خود بال پھینک کر دوبارہ اسے نہیں کھیل سکتا۔
- ☆ متوازی دولائنوں کے اوپر نہ ہوں۔
- ☆ بال کو کھلاڑی بڑھا نہیں سکتا۔
- ☆ بال کو دانستہ طور پر ٹھوکر نہیں مار سکتا۔

☆ کھلاڑی بال کو پھینکتے یا پکڑتے وقت قدم نہیں لے سکتا۔

☆ مخالف کھلاڑی سے تین فٹ دور رہ کر کھیلے گا۔

☆ بال کورٹ کے جس حصہ سے آؤٹ ہوگا اسی جگہ سے اِن بھی ہوگا۔

☆ کھلاڑی گول پوسٹ کو نہ ہلا سکتا ہے اور نہ ہی سہارا لے کر گول بنا سکتا ہے۔

کھیل عہدیداران (Game officials)

امپائر (Umpire)

امپائر گیم کو کنٹرول کریں گے۔ ان کا فیصلہ حتمی ہوگا جس کے خلاف کوئی اپیل نہیں ہوگی۔ ان کا مخصوص یونیفارم ہوگا۔

سکورر (Scorer)

ہر گیم کیلیئے دو سکورر مقرر کیے جائیں گے جو گیم کے سکور کا ریکارڈ رکھیں گے۔ سنٹر پاس کا خیال رکھیں گے کھیل سے پہلے کھلاڑیوں کے نام سکورشیٹ پر درج کریں گے۔ امپائر کے پوچھنے پر سنٹر پاس کا حساب بنائیں گے۔

ٹائم کیپر (Time Keeper)

ہر گیم کے لیے دو ٹائم کیپر مقرر کیے جائیں گے جو کھیل کے آغاز کا وقت درج کریں گے اور کھیل کے ہر دورانیہ کا حساب رکھیں گے۔

ٹیم کپتان (Team Captian)

ٹاس جیتنے کے بعد امپائر کو گول پوسٹ کے انتخاب اور سنٹر پاس سے گیم شروع ہونے کے فیصلہ کے بارے میں آگاہ کرے گا۔

کھیل کے دوران متبادل کھلاڑی کا لانا اور کھلاڑی کی پوزیشن کو تبدیل کرنے کے فیصلے سے امپائر کو آگاہ کرنا صرف کپتان ہی کی ذمہ داری ہے۔

نیٹ بال کی مہارتیں

دونوں ہاتھوں سے بال کو پکڑنا

دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کھولیں دونوں بازوؤں کو گیند کی طرف بڑھا کر جونہی گیند ہاتھوں میں آئے اپنا جسم اور بازوؤں کو پیچھے کی طرف لے جائیں اس طرح گیند ہاتھوں میں اُچھلنے کی بجائے صحیح گرِپ ہوگا۔ انگلیوں کو چوٹ سے بچانے کیلیے انگلیوں میں اکڑاؤ پیدا نہ کریں۔

ایک ہاتھ سے بال کو پکڑنا

اس مہارت میں کھلاڑی اپنا ایک بازوؤ پھیلا کر اسی ہاتھ سے گیند پکڑتا ہے۔ کیونکہ ایک ہاتھ سے گیند زیادہ دوری سے بھی پکڑا جا سکتا ہے۔

دونوں ہاتھوں سے پاس کرنا

دونوں ہاتھوں سے بال کو کندھے کی سیدھ سے اپنی ساتھی کو پاس کریں اس میں دونوں ہاتھ بال کے پیچھے ہوں اور دونوں بازوؤں کی مساوی طاقت سے بال کو پاس کریں۔

ایک ہاتھ سے بال کو پاس کرنا

کندھے کے اوپر سے ضرورت کے مطابق زور سے پاس دیا جاتا ہے۔ دور پھینکنے یا تھرو اِن کے وقت یہ پاس دیا جاتا ہے۔

پووٹ پاس

اس میں ایک پاؤں پر گھوم کر بال کو پاس کیا جاتا ہے۔

ٹپہ پاس

اپنے کھلاڑی کی پوزیشن کو دیکھتے ہوئے اس طرح بال کو ٹپہ دیا جاتا ہے کہ بال اپنے ساتھی کے پاس پہنچے۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- نیٹ بال کا وزن ______ اونس ہوتا ہے۔

(الف) 14 (ب) 10 (ج) 8 (د) 6

2- نیٹ بال میں وسطی دائرہ کا قطر ______ فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 7 (د) 9

3- نیٹ بال کھیل کا آغاز ______ سے کیا جاتا ہے۔

(الف) سنٹر پاس (ب) سنٹر تھرڈ (ج) سنٹر فارورڈ (د) گول تھرڈ

4- نیٹ بال کے گیم میں ______ سیکنڈ کے اندر پاس کرنا ضروری ہے۔

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 7 (د) 9

5- نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ______ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 40 (ب) 50 (ج) 60 (د) 70

6- نیٹ بال کے کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد ______ ہوتی ہے۔

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 7 (د) 9

7- نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ______ فٹ ہوتی ہیں۔

(الف) 60 (ب) 80 (ج) 100 (د) 40

8- نیٹ بال کورٹ کا درمیانی حصہ ______ کہلاتا ہے۔

(الف) سنٹر تھرڈ (ب) ونگ (ج) ڈیفنس (د) گول اٹیک

9- نیٹ بال میں بال کا محیط ______ انچ ہوتا ہے۔

(الف) 27 (ب) 30 (ج) 33 (د) 35

10- نیٹ بال میں رنگ کی اونچائی ________ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 6 (ب) 8 (ج) 10 (د) 12

11- نیٹ بال میں شوٹنگ سرکل کا ________ فٹ نصف قطر ہوتا ہے۔

(الف) 14 (ب) 16 (ج) 18 (د) 20

12- نیٹ بال میں رنگ کا قطر ________ cm ہوتا ہے۔

(الف) 38cm (ب) 40cm (ج) 42cm (د) 44cm

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- نیٹ بال کورٹ کا خاکہ بنا کر کھلاڑیوں کی پوزیشن واضح کریں۔

2- درج ذیل کی وضاحت کریں۔

i۔ سنٹر پاس

ii۔ آف سائیڈ

iii۔ قوانین

3- نیٹ بال کھیل کے عہدیداران کے نام اور فرائض لکھیں۔

کبڈی

گراؤنڈ

یہ ایک دائرہ میں کھیلا جاتا ہے جس کا نصف قطر 75 تا 80 فٹ ہوتا ہے۔

پالے

دائرہ کے سنٹر لائن پر دو پالے ہوتے ہیں جن کا فاصلہ 20 فٹ ہوتا ہے اور پالوں کی اونچائی 6 تا 9 انچ ہوتی ہے۔

بیرونی دائرہ

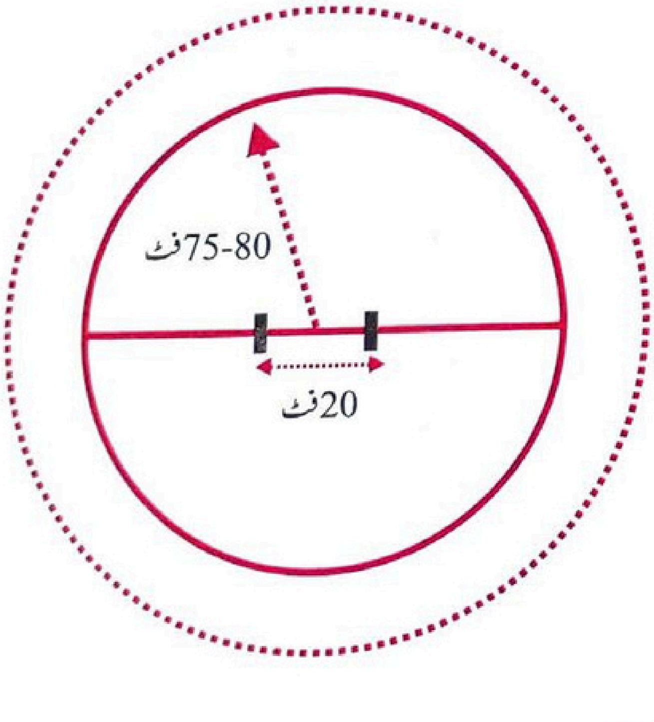
کھیل کے دائرہ کے باہر 10 تا 20 فٹ جگہ خالی رکھ کر دائرہ لگایا جاتا ہے تاکہ تماشائی میدان میں نہ آسکیں۔

کھلاڑی

ایک ٹیم میں 11 کھلاڑی ہوں گے۔اس کے علاوہ دو متبادل کھلاڑی ہوتے ہیں۔

کھیل کا وقت

20-20 منٹ کے دو ہاف ہوں گے۔ دونوں ہاف میں 5 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے اور کھلاڑی اطراف بدلتے ہیں۔



قواعد وضوابط

- ☆ کھیل کا آغاز ٹاس سے ہوتا ہے۔ جیتنے والے کو اختیار ہے کہ وہ سائیڈ لے یا پہلے حملہ آور کو بھیجے۔
- ☆ دونوں ٹیمیں باری باری اپنا ایک کھلاڑی کبڈی ڈالنے (حملہ) کیلئے بھیجتی ہیں۔
- ☆ ایک کھلاڑی لگاتار دو مرتبہ کبڈی (حملہ) نہیں ڈال سکتا۔
- ☆ حملہ آور مخالف کے حصے میں 30 سیکنڈ تک ٹھہر سکتا ہے۔ 30 سیکنڈ میں اس نے مخالف کھلاڑی کو چھو کر واپس آنا ہوگا۔ ناکامی کی صورت میں مخالف کو ایک پوائنٹ ملے گا۔
- ☆ اگر کامیابی سے 30 سیکنڈ میں اپنے کورٹ میں واپس داخل ہوا تو حملہ آور کو پوائنٹ ملے گا۔
- ☆ دفاعی ٹیم اگر حملہ آور کو 30 سیکنڈ تک اپنے کورٹ میں پکڑے رکھے یا روکے رکھے تو اسے ایک پوائنٹ ملتا ہے۔
- ☆ جس کھلاڑی کا ہاتھ حملہ آور کو ٹچ ہو یا حملہ آور خود جسے ٹچ کرے وہی کھلاڑی اسے پکڑ سکتا ہے اگر دوسرا کوئی چھوئے تو پوائنٹ حملہ آور کو ملتا ہے۔
- ☆ اگر ایک سے زیادہ کھلاڑی حملہ آور کو چھو لیں تو پوائنٹ حملہ آور کو دیا جاتا ہے۔
- ☆ اگر کوئی حملہ آور پکڑا جائے تو امپائر اُس وقت تک وِسل نہیں کرے گا جب تک وہ خود ہاتھ نہ اٹھائے یا 30 سیکنڈ گزر نہ جائیں۔
- ☆ حملہ آور کو گراؤنڈ سے باہر دھکیل دیا جائے تو پوائنٹ دفاعی ٹیم کو ملے گا۔
- ☆ پانچ کھلاڑی بطور جاپھی (دفاعی) موجود نہ ہوں تو پوائنٹ حملہ آور کو دیا جائے گا۔
- ☆ دوران کھیل کوئی کھلاڑی جسم پر تیل یا چکنائی استعمال نہیں کر سکتا نہ انگوٹھی پہن سکتا ہے۔
- ☆ ہر کھلاڑی لنگوٹ استعمال کر سکتا ہے ساتھ نیکر بھی جس پر کھلاڑی کا نمبر درج ہوتا ہے۔
- ☆ اگر کوئی دفاعی کھلاڑی حملہ آور کو ٹکر مارے یا بالوں سے پکڑے تو فاؤل ہوگا اور پوائنٹ حملہ آور کو دیا جائے گا۔
- ☆ حملہ آور کو پکڑے بغیر قینچی مارنا فاؤل ہے۔
- ☆ بھاگتے ہوئے حملہ آور کو ایڑی مارنا فاؤل ہے۔

☆ وِسل کے بعد 5 سیکنڈ تک تاخیر کرنے پر حملہ آور کے خلاف پوائنٹ دیا جاتا ہے۔

☆ کھیل کے دوران مخالف کی کلائی۔ گردن یا ٹخنہ کو مروڑنا فاؤل ہے۔

☆ مخالف کا گلہ گھونٹنا یا آنکھوں کو سختی سے بند کرنا فاؤل ہے۔

☆ کھیل کے دوران گالی گلوچ، اشتعال انگیز الفاظ کا استعمال بھی فاؤل ہے۔

☆ جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ پوائنٹ بناتی ہے وہ میچ جیت جاتی ہے۔

میچ برابری کی صورت میں

مقررہ وقت میں میچ برابری کی صورت میں 10 منٹ کا اضافی وقت دیا جاتا ہے جو 5-5 منٹ کے دو ہاف پر مشتمل ہوتا ہے۔ تمام قوانین کا اطلاق ہوتا ہے جو ٹیم زیادہ پوائنٹ بناتی ہے میچ جیت جاتی ہے۔

عہدیداران

ایک میچ میں 2 امپائر، جیوری کے 3 ممبران اور 3 سکورر ہوتے ہیں۔

کبڈی کی مہارتیں

حملہ (ساہی)

رفتار پر عبور اور جاپھیوں پر نظر رکھتے ہوئے کمزور پر حملہ کرنا۔ دائرے کی لائن کے قریب ہو تو اسے باہر کی طرف دھکا دینا۔ اپنے ہاتھ کو پکڑ سے بچانا۔ بلا وجہ زور آزمائی نہ کرنا۔ واپسی پر سیدھا بھاگنا۔ پکڑے جانے پھر ٹیکنیکل طریقے سے جان چھڑانا۔ مضبوط گرفت میں آنے پر ہاتھ اٹھا لینا۔

دفاع (جاپھی)

ہاتھوں کو مضبوطی سے پکڑے رکھنا اور ساہی کو دائرہ میں گمانا اس کو ڈاج کرنا تا کہ ایک جاپھی اس پر حملہ کر کے پکڑ سکے۔ کلائی کو مضبوطی سے پکڑنا۔ پکڑ کر قینچی لگانا۔ دائرے کے اوپر سے گھمانا اور باہر کی طرف دھکیل دینا۔ اگر حملہ آور بھاگے تو پیچھے جاتے ہوئے پالے کے قریب سے باہر کی طرف دھکا دینا۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- کھیل کا مجموعی وقت ———— منٹ ہوتا ہے۔

(الف) 10 (ب) 20 (ج) 30 (د) 40

2- ہاف کے درمیان وقفہ ———— منٹ ہوتا ہے۔

(الف) 5 (ب) 8 (ج) 10 (د) 15

3- ٹیم میں ———— کھلاڑی ہوتے ہیں۔

(الف) 10 (ب) 11 (ج) 12 (د) 15

4- حملہ آور کو ———— سیکنڈ کا وقت دیا جاتا ہے۔

(الف) 10 (ب) 15 (ج) 20 (د) 30

5- دائرہ کا نصف قطر ———— فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 40 (ب) 60 (ج) 70 (د) 80

6- پالے کی زیادہ سے زیادہ اونچائی ———— انچ ہوتی ہے۔

(الف) 6 (ب) 7 (ج) 8 (د) 9

7- پالوں کا درمیانی فاصلہ ______ فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 10 (ب) 15 (ج) 18 (د) 20

8- میچ برابری کی صورت میں ______ منٹ اضافی دیے جاتے ہیں۔

(الف) 5 (ب) 10 (ج) 15 (د) 20

9- ایک میچ میں ______ ایمپائر ہوتے ہیں۔

(الف) 1 (ب) 2 (ج) 3 (د) 4

10- حملہ آور ______ سیکنڈ تک تاخیر کرنے پر پوائنٹ کھو دیتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 10 (د) 15

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- کبڈی کا دائرہ بنائیں اور فاؤلز درج کریں۔

2- کبڈی کھیل کے قوانین درج کریں۔

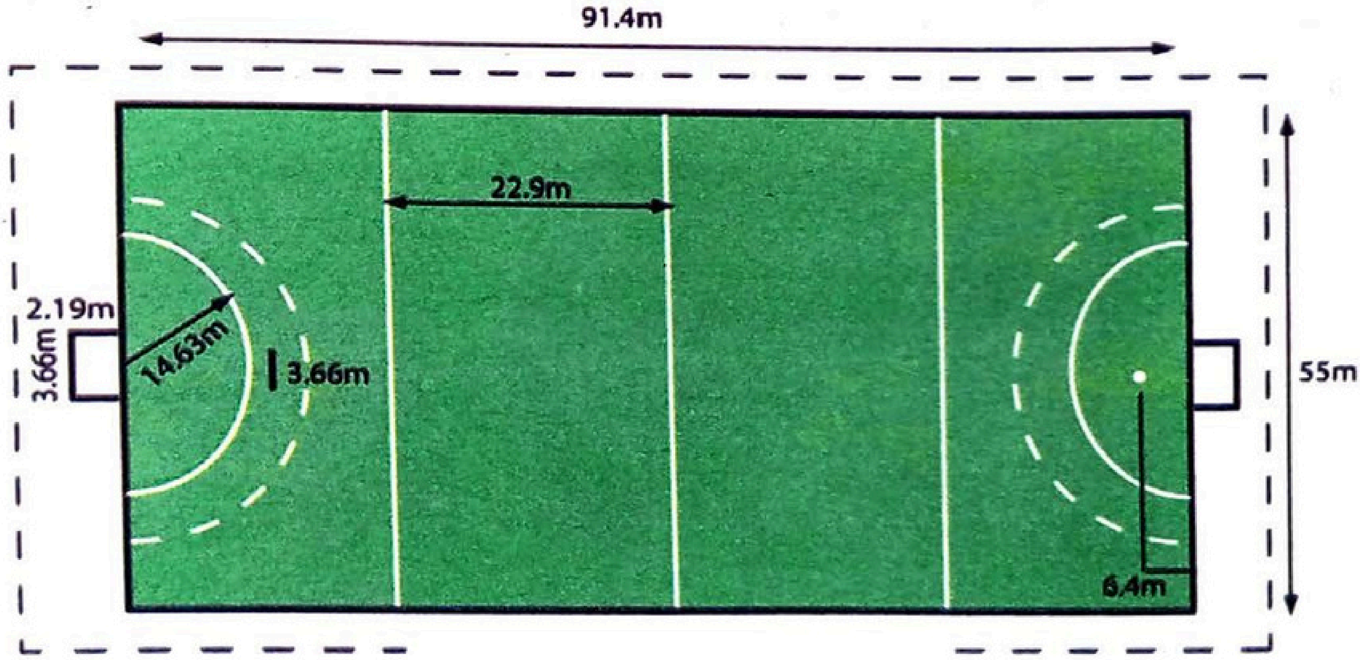
ہاکی

کھیل کا میدان

لمبائی	100 گز	یا	91.4 میٹر
چوڑائی	60 گز	یا	55 میٹر
شوٹنگ سرکل	16 گز	یا	14.63 میٹر
پنلٹی سٹروک	7 گز	یا	6.45 میٹر
پنلٹی کارنر	10 گز	یا	9.41 میٹر
کارنر	5 گز	یا	4.55 میٹر

گول پوسٹ

پولوں کا درمیانی فاصلہ	4 گز	یا	3.66 میٹر
اونچائی	7 فٹ	یا	2.25 میٹر
تختہ	18 انچ	یا	46 سینٹی میٹر



جھنڈے

ہر کونے پر اور درمیانی لائن سے تین فٹ کے فاصلے پر۔

ٹیم

گراؤنڈ میں ایک وقت میں ایک ٹیم کے گیارہ کھلاڑیوں سے زیادہ نہیں کھیل سکتے۔کوئی ٹیم کھیل کے دوران جتنے کھلاڑی تبدیل کرنا چاہے اجازت ہوگی۔تبدیل شدہ کھلاڑی اس میچ میں دوبارہ حصہ لے سکتا ہے۔کھلاڑی کی تبدیلی اجازت کے بغیر نہیں ہوگی۔ایک وقت میں ایک ٹیم کا ایک ہی گول کیپر کھیل سکتا ہے۔

کھیل کا دورانیہ

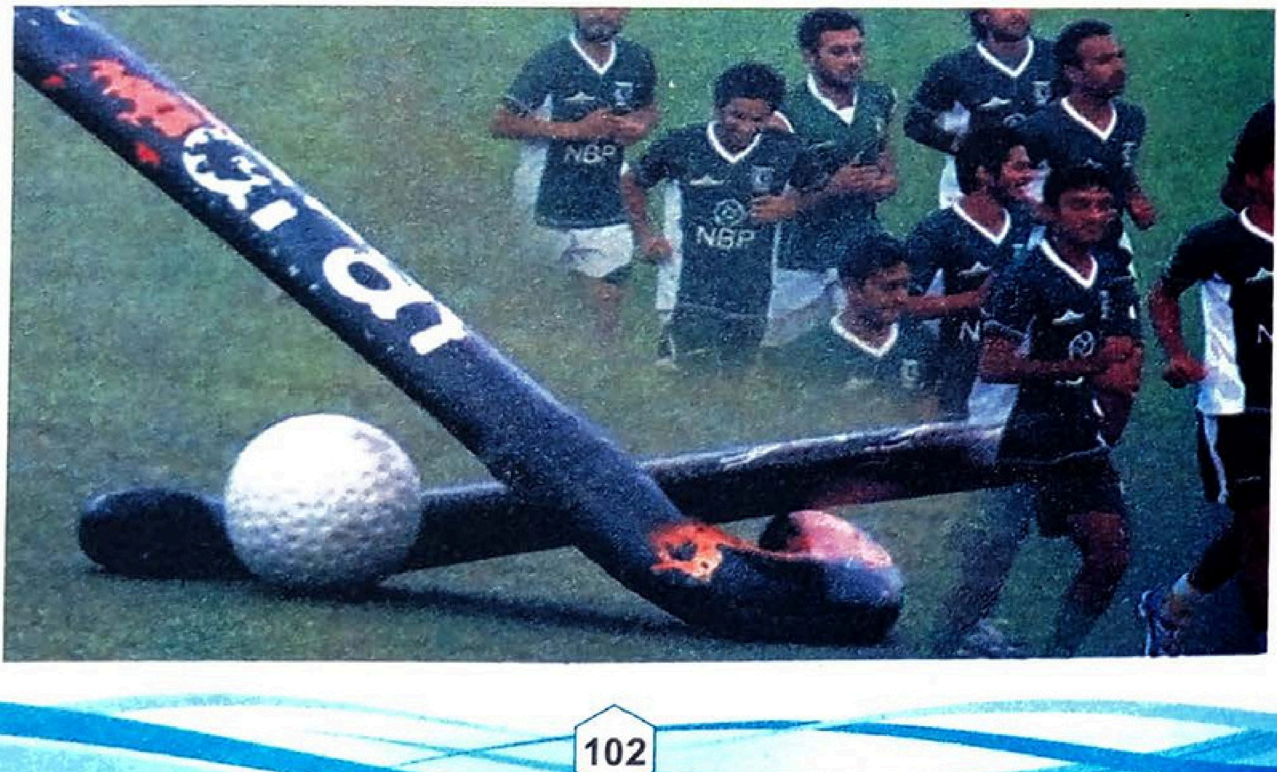
کھیل 35 ,35 منٹ کے دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ وقفہ 5 منٹ ہوتا ہے۔وقفہ کے بعد ٹیمیں اطراف بدلتی ہیں۔

کپتان

ا۔ کپتان ٹاس جیت کر سائیڈ یا پاس کا انتخاب کرتا ہے۔

ب۔ کھیل کے دوران ہونے والے واقعات کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

ج۔ کھلاڑیوں کو قانون پر چلنے کی ہدایت کرتا ہے۔



کھیل کے قواعد و ضوابط

امپائرز اور ٹائم کیپر

1۔ کھیل کی نگرانی اور قوانین کے نفاذ کے ذمہ دار امپائر ہوتے ہیں۔

2۔ ہر امپائر اپنے نصف حصہ کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

3۔ امپائر کسی بھی کھلاڑی کو عارضی یا مستقل طور پر ناشائستہ رویہ یا فاولز کی بنا پر نکال سکتا ہے۔

4۔ کسی بھی ایسے معاملہ پر جہاں شک ہو دونوں امپائر مشورہ کر کے فیصلہ دیتے ہیں۔

5۔ امپائر کھیل کو شروع کرنے، وقفہ کرنے، ختم کرنے اور کھیل کے دوران ضابطہ شکنی کرنے پر وِسل کرتا ہے۔

6۔ کھلاڑیوں کو وارننگ کا ریکارڈ رکھتا ہے۔۔

7۔ امپائر کھیل کی ہار جیت کا فیصلہ دیتا ہے۔

8۔ امپائر کا فیصلہ حتمی ہوتا ہے۔

9۔ کھیل شروع ہونے کے ساتھ ہی ٹائم کیپرز وقت کا حساب رکھتا ہے۔

10۔ 35 منٹ پورے ہونے پر امپائر کو بتاتا ہے۔

11۔ ضائع شدہ وقت کا حساب رکھتا ہے اور اسی حصہ میں شامل کراتا ہے۔

گیند اور سٹک

(ا) گیند سفید رنگ کے چمڑے کا بنا ہوتا ہے جس کے اندر کارک ہوتا ہے۔ اس کا وزن 5.5 اونس سے 5.7 اونس ہوتا ہے۔ محیط تقریباً 9 انچ ہوتا ہے۔

(ب) سٹک لکڑی کی بنی ہوتی ہے جس کا ایک سرا مڑا ہوا اور چپٹا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 12 اونس سے 28 اونس تک ہوتا ہے۔ سٹک ہر حال میں 2 انچ قطر کے رنگ سے گزرنی چاہیے۔

لباس اور سامان

ہر ٹیم اپنی مخصوص رنگ میں ہوتی ہے۔ایک ٹیم کے تمام کھلاڑیوں کا لباس ایک جیسا ہوتا ہے۔دونوں ٹیموں کا لباس مختلف ہوتا ہے۔گول کیپر کے لباس کا رنگ اپنی ٹیم سے مختلف ہوتا ہے۔صرف گول کیپر، ماسک، گلوز پیڈ وغیرہ پہن سکتا ہے۔

کھیل کا آغاز

جو ٹیم ٹاس جیت جاتی ہے وہ سائیڈ لیتی ہے یا پاس کرتی ہے۔کھیل شروع کرتے وقت ،وقفہ کے بعد اور گول ہونے کے بعد کھیل پاس سے شروع ہوتا ہے۔

فری ہٹ

ا۔ جس جگہ فاول ہو وہاں سے فری ہٹ لی جاتی ہے۔

ب۔ فری ہٹ لگاتے وقت بال ساکن ہو۔

ج۔ فری ہٹ کے وقت تمام کھلاڑی 5 گز کے فاصلے پر ہوتے ہیں۔

د۔ جو کھلاڑی فری ہٹ لگائے گا۔ وہ دوبارہ بال کو اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی بال کو ٹچ نہ کرے۔

کارنر

دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کی ہاکی سے بال 25 گز کے اندر ٹچ ہو کر گول لائن عبور کر جائے تو حملہ آور ٹیم کو کارنر دیا جائے گا۔کارنر کے وقت کھلاڑی جہاں چاہیں کھڑے ہو سکتے ہیں۔کارنر کی ہٹ سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا۔

پنلٹی کارنر

کسی بھی ٹیم کو پنلٹی کارنر مندرجہ ذیل صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

1۔ دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی 25 گز لائن کے اندر کوئی خطرناک فاول کرے۔

2۔ دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کے پاؤں پر بال شوٹنگ سرکل کے اندر لگے۔

3۔ دفاعی ٹیم اگر دانستہ طور پر شوٹنگ سرکل کے اندر سے بال گول لائن سے باہر پھینک دے۔

4۔ جب دفاعی ٹیم کے کھلاڑی شوٹنگ سرکل سے بال خطرناک طریقے سے کلیئر کریں۔

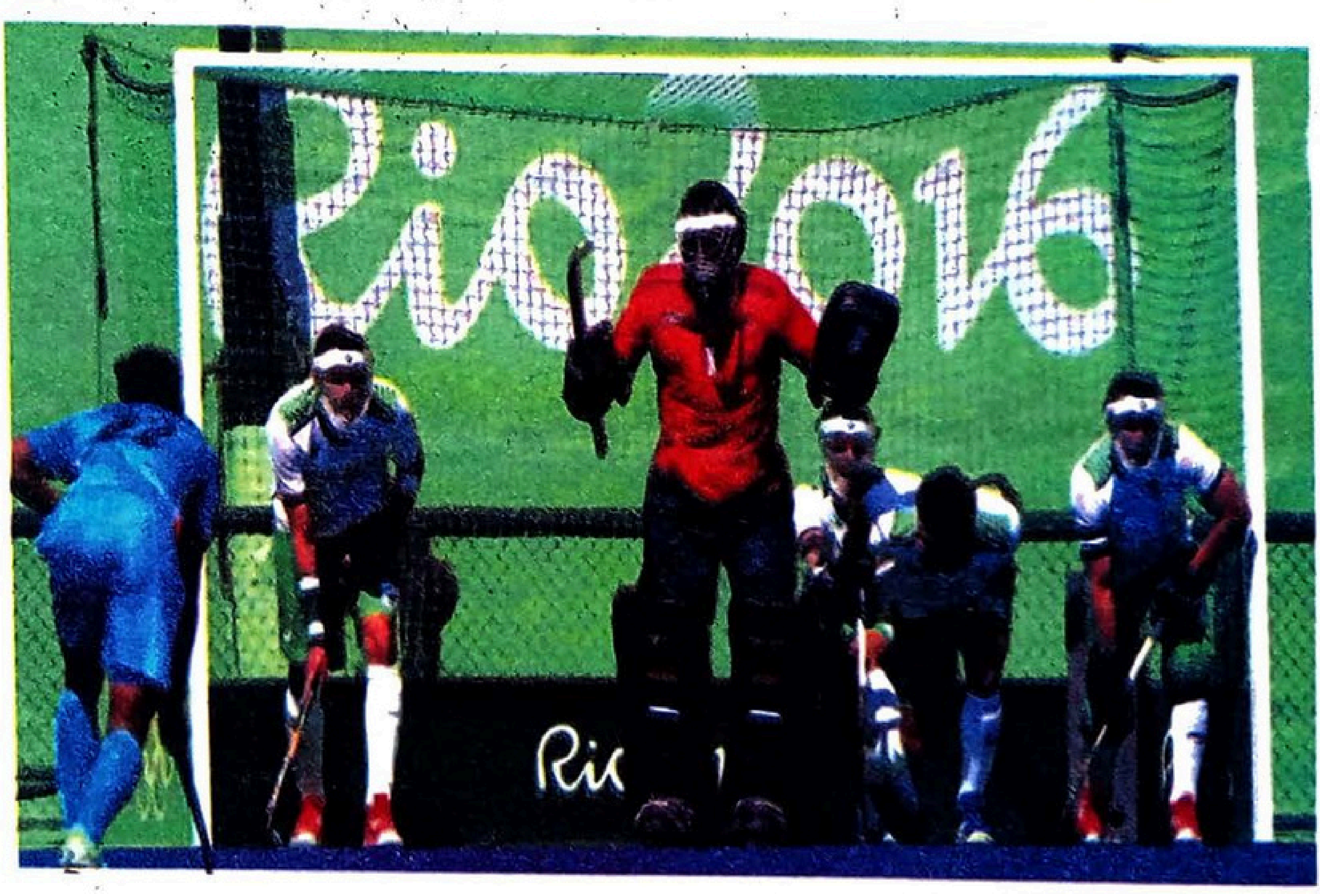
5۔ فری ہٹ ملنے پر جان بوجھ کر شوٹنگ سرکل کے قریب ہٹ لگانے میں تاخیر کرے۔ پنلٹی کارنر کے وقت حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سرکل کے باہر کھڑے ہوں گے اور ایک کھلاڑی بال پھینکنے کے لیے پنلٹی کارنر کے نشان پر کھڑا ہوگا۔

6۔ پنلٹی کارنر کے وقت دفاعی ٹیم کے پانچ کھلاڑی گول لائن پر ہوں گے اور باقی تمام کھلاڑی سنٹر لائن پر ہوں گے۔

7۔ پنلٹی کارنر کی ہٹ لگنے سے پہلے کوئی کھلاڑی بھاگ نہیں سکتا۔

8۔ پنلٹی کارنر سے بال اگر براہ راست گول میں جائے اور نیٹ میں لگے تو گول نہیں ہوگا اور اگر تختہ پر لگے تو گول دیا جائے گا۔ یہ قانون گاہے بگاہے بدلتا رہتا ہے۔ آج کل نیٹ پر لگنے سے بھی گول ہو جاتا ہے۔

ان ڈائریکٹ ہٹ کا بال اگر گول میں جائے تو گول دیا جائے گا۔ بشرطیکہ کوئی فاؤل سرزد نہ ہوا ہو اور بال نے مکمل طور پر گول لائن عبور کر لی ہو۔ ڈائریکٹ ہٹ اگر کسی دفاعی کھلاڑی کی ہاکی سے لگ جائے تو تختہ کی قید نہیں ہوتی۔



سزا

ا۔ اگر دفاعی ٹیم بار بار قانون شکنی کرے تو امپائر پنلٹی سٹروک دے سکتا ہے۔

ب۔ اگر حملہ آور ٹیم خلاف ورزی کرے تو دفاعی ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔

پنلٹی سٹروک

پنلٹی سٹروک درج ذیل صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

1 جب پنلٹی کارنر کے وقت دفاعی ٹیم بار بار قانون شکنی کرے۔

2 بال گول لائن کے اوپر گول پوسٹوں کے درمیان دفاعی ٹیم کے کھلاڑی کے پاؤں پر لگے۔

3 بال اگر گول کیپر پکڑے یا دھکیلے۔

4 جب دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی کو اس وقت خطرناک طریقے سے روکے جب وہ گول کرنے کی پوزیشن میں ہو۔

5 پنلٹی سٹروک کے وقت دونوں ٹیموں کے کھلاڑی 25 گز کے فاصلے پر ہوں گے جبکہ حملہ آور ٹیم کا ایک کھلاڑی پنلٹی سٹروک کی جگہ پر ہوگا اور دفاعی ٹیم کا گول کیپر گول میں ہوگا۔

6 پنلٹی سٹروک سے بال اگر گول میں گول لائن عبور کر کے چلا جائے تو گول دیا جائے گا اور اگر گول کیپر بال کو روک لے یا بال پوسٹوں سے لگ کر واپس آجائے تو پنلٹی سٹروک ضائع ہوگا۔

گول کب ہوتا ہے

جب حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر سے بال کو ہٹ کرے اور بال گول پوسٹوں کے درمیان سے اور کراس بار کے نیچے سے مکمل طور پر گول لائن عبور کرے اور اس دوران کوئی فاؤل سرزد نہ ہوا ہو تو گول دیا جائے گا۔

ہٹ اِن

جب بال مکمل طور پر سائیڈ لائن عبور کر جائے تو ہٹ اِن دی جاتی ہے۔ جس کھلاڑی سے آخری مرتبہ بال ٹچ ہو کر سائیڈ لائن عبور کرے اس کی مخالف ٹیم کو ہٹ اِن دی جائے گی۔ ہٹ اِن کے وقت کھلاڑی 5 گز کے فاصلے پر ہوں گے۔ ہٹ اِن کرنے والی کھلاڑی بال کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک دوسرا کھلاڑی اسے ٹچ نہ کرے۔

دیگر خلاف ورزیاں / فاؤلز

1۔ کھیل کے دوران پاؤں یا جسم کے کسی حصہ سے بال چھو جانا۔

2۔ کھیل میں کسی قسم کی رکاوٹ پیدا کرنا۔

3۔ وقت ضائع کرنے کی کوشش کرنا۔

4۔ خطرناک طریقے سے بال کو مخالف کی طرف ہٹ کرنا۔

5۔ الٹی ہاکی سے بال کو روکنا یا ہٹ کرنا۔

6۔ ناشائستہ رویہ اختیار کرنا۔

سزا

کھیل کے دوران اگر درج بالا بے ضابطگی ہو تو فری ہٹ دی جاتی ہے اور اگر شوٹنگ سرکل کے اندر ہو تو پنلٹی کارنر یا سٹروک دیا جا سکتا ہے۔ ناشائستہ رویہ پر کسی کھلاڑی کو عارضی یا مستقل طور پر باہر نکالا جا سکتا ہے۔

حادثات

کھلاڑی کے زخمی ہونے یا کسی واقعہ کے پیش آجانے کی صورت میں عارضی طور پر کھیل بند کر دیا جاتا ہے اور ضائع شدہ وقت اس ہاف میں دیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں جیسے کھیل بند کیا گیا تھا اسی حالت میں دوبارہ شروع کیا جائے گا۔

مشقی سوالات

1- ہاکی کا گراؤنڈ ــــــــــ گز ہوتا ہے۔

(ا) 90 x 50 (ب) 100 x 60 (ج) 110 x 70 (د) 120 x 80

2- گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ ــــــــــ گز ہوتا ہے۔

(ا) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5

3- کھیل کا دورانیہ ــــــــــ منٹ کا ہوتا ہے۔

(ا) 50 (ب) 60 (ج) 70 (د) 80

4- سٹک ــــــــــ کی بنی ہوتی ہے۔

(ا) لوہا (ب) پلاسٹک (ج) ربڑ (د) لکڑی

5- جس جگہ فاؤل ہوگا وہاں سے ــــــــــ کی جاتی ہے۔

(ا) پنلٹی کارنر (ب) فری ہٹ (ج) کارنر (د) پنلٹی سٹروک

6- جب دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی 25 گز لائن کے اندر کوئی خطرناک فاؤل کرے تو مخالف ٹیم کو ــــــــــ دی جاتی ہے۔

(ا) پنلٹی کارنر (ب) فری ہٹ (ج) کارنر (د) پنلٹی سٹروک

7- جب دفاعی ٹیم کے کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر خطرناک طریقے سے بال کو کلیئر کرے تو مخالف ٹیم کو ــــــــــ دی جاتی ہے۔

(ا) ہٹ اِن (ب) فری ہٹ (ج) پنلٹی سٹروک (د) پنلٹی کارنر

درج ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

1 ہاکی کے گراؤنڈ کا خاکہ پیمائش سمیت بنائیں۔

2 ہاکی کے کھیل کے قواعد وضوابط تحریر کریں۔

3 ہاکی کے فاؤلز لکھیں۔

4 درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔

(i) پنلٹی کارنر (ii) پنلٹی سٹروک (iii) فری ہٹ

مصنفین کا تعارف

ملک آصف:

ملک آصف نے 1983 میں گومل یونیورسٹی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی اور درس وتدریس کے شعبے سے وابستہ ہو گئے۔ آپ نے مختلف کالجوں میں بطور DPE خدمات سرانجام دیے اور 2015 میں گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر 1، ایبٹ آباد سے بطور پروفیسر HPE ریٹائرڈ ہوئے۔ آپ کئی کتابوں کے مصنف بھی ہیں۔

عارف علی شاہ:

عارف علی شاہ نے 2003 میں یونیورسٹی آف کراچی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی اور گولڈ میڈل حاصل کیا۔ آپ 2006 سے درس وتدریس کے شعبے سے وابستہ ہے۔ آج کل گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر 1، ایبٹ آباد میں بطور چیئرمین، HPE ڈیپارٹمنٹ کے خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

سمیع اللہ مروت:

سمیع اللہ مروت نے 1996 میں گومل یونیورسٹی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی۔ مختلف سکولوں میں بطور DPE کے خدمات سرانجادیے ہیں۔ آج کل DCTE ایبٹ آباد میں بطور ڈائریکٹر فزیکل ایجوکیشن اینڈ سپورٹس کے خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

رشید اللہ مروت:

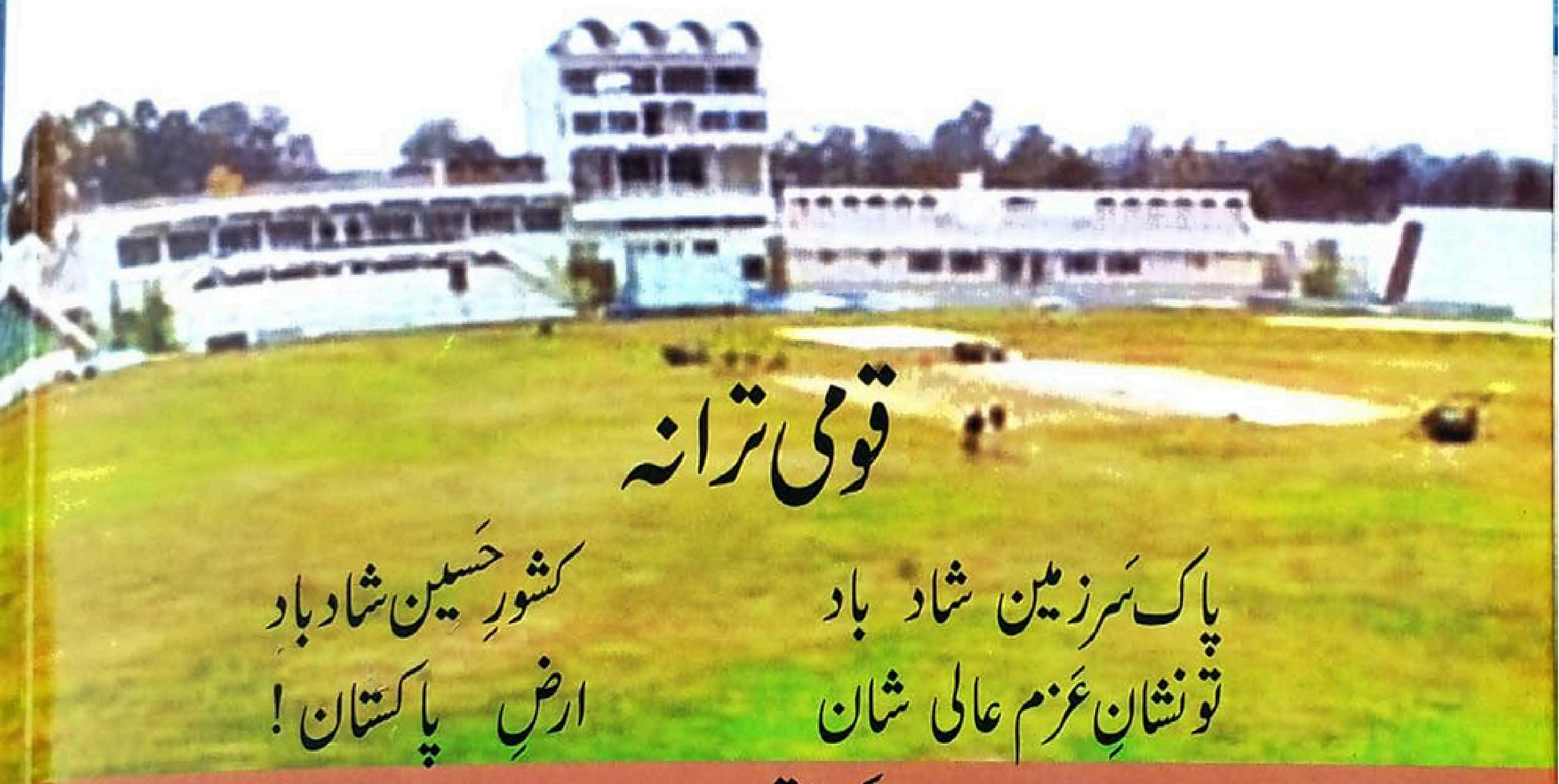
رشید اللہ مروت نے 1989 میں گومل یونیورسٹی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی۔ 1990 سے مختلف کالجوں میں بطور DPE خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔ آج کل گورنمنٹ ڈگری کالج شیر وان، ایبٹ آباد میں بطور لیکچرر خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

مومن تو آپس میں بھائی بھائی ہیں۔

پس تو اپنے دو بھائیوں میں صلح کرادیا کرو

اور اللہ سے ڈرتے رہو تا کہ تم پر رحم کیا

جائے۔ (سورۃ الحجرات: ۱۰)



قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد — کشورِ حسین شاد باد
تو نشانِ عزمِ عالی شان — ارضِ پاکستان!
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سرزمین کا نظام — قوتِ اخوتِ عوام
قوم، ملک، سلطنت — پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مراد

پرچمِ ستارہ و ہلال — رہبرِ ترقی و کمال
ترجمانِ ماضی شانِ حال — جانِ استقبال!
سایۂ خدائے ذوالجلال

Leading Books Publisher

Jamrud Road, Peshawar

کوڈ نمبر	تعداد	قیمت	مطبع
LBP/2020/21	5,000	58.00	لیڈنگ بکس پبلشرز پشاور