# صحت و جسمانی تعلیم

## (ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن)

### نہم و دہم

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں۔

تیار کردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور   منظور کردہ: قومی ریویو کمیٹی، وفاقی وزارتِ تعلیم، حکومتِ پاکستان، اسلام آباد

بموجب مراسلہ: (No.F.9-8/03-Langs) مورخہ 20 جولائی 2004ء

## فہرست مضامین

### (حصہ اوّل)



| ابواب | عنوانات | صفحہ نمبر | ابواب | عنوانات | صفحہ نمبر |
|---|---|---|---|---|---|
| باب نمبر 1 | تعلیمِ جسمانی کی تعریف | 1 | باب نمبر 6 | اتھلیٹکس کے قوانین اور بنیادی مہارتیں | 27 |
| باب نمبر 2 | حرکات | 3 | باب نمبر 7 | علم الصحت اور اس کی وسعت | 32 |
| باب نمبر 3 | تعلیمی جمناسٹک | 9 | باب نمبر 8 | شخصی حفظانِ صحت | 35 |
| باب نمبر 4 | قامت | 13 | باب نمبر 9 | جسم کے حرکاتی کل پرزے | 39 |
| باب نمبر 5 | منظم کھیلیں | 18 | | | |



### (حصہ دوم)



| ابواب | عنوانات | صفحہ نمبر | ابواب | عنوانات | صفحہ نمبر |
|---|---|---|---|---|---|
| باب نمبر 1 | جسمانی تعلیم | 45 | باب نمبر 5 | اتھلیٹکس | 59 |
| باب نمبر 2 | تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیل | 47 | باب نمبر 6 | تفریحی مشاغل | 69 |
| باب نمبر 3 | قامتی نقائص کی اصلاحی ورزشیں | 49 | باب نمبر 7 | معاشرے کی صحت | 71 |
| باب نمبر 4 | کھیلیں | 50 | باب نمبر 8 | غذائیت | 76 |



مصنفین:۔ (1)- مس شاہدہ خانم   (2)- محمد اشرف چوہدری

(3)- اسلم حیات وٹو   (4)- مسز بشریٰ شاہد

ایڈیٹرز:۔ • رانا عبدالشکور   سینئر آرٹسٹ: عائشہ وحید

ناشر: منیر برادرز، جہلم   مطبع: عمر دانش لاثانی پرنٹنگ پریس

| تاریخ اشاعت | ایڈیشن | طباعت | تعداد اشاعت | قیمت |
|---|---|---|---|---|
| مارچ 2016ء | اوّل | 15th | 25,000 | 38.00 |

# (حصہ اوّل)

باب نمبر 1

# تعلیم جسمانی کی تعریف

تعلیم جسمانی کے الفاظ سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ دو الفاظ تعلیم اور جسمانی کا مجموعہ ہے یعنی Physical Education

**(الف)** تعلیم جسمانی مفکرین کی نظر میں درج ذیل ہے:۔

ارسطو:۔ "تعلیم جسمانی کا عمل صحت مند جسم میں صحت مند دماغ پیدا کرتا ہے"۔

سقراط:۔ "ریاضی اور جمناسٹک روح کو بلند کرتی ہیں"۔(قدیم یونانی تعلیم جسمانی کو جمناسٹک کہتے تھے)۔

روسو:۔ "اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے ذہین ہوں تو انہیں طاقتور بنائیں"۔

نکسن اینڈ کوزن:۔ "تعلیم جسمانی، جسمانی سرگرمیوں کا ایسا مجموعہ ہے جو فرد کی طاقت اور عضلاتی نظام کی بھرپور نشو و نما اور ترقی کو ممکن بنائے"۔

امام غزالی:۔ "جب بچے سکول سے گھر آئیں تو ان سے بستے / کتابیں چھین لو اور انہیں کھیل کے میدان میں بھیجو"۔

مسٹر بکر:۔ "تعلیم جسمانی سے مراد ایسا لائحہ عمل ہے جس کا مقصد افراد کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی طور پر متوازن نشو و نما کرنا ہے"۔

**(ب) مقاصد:۔**

تعلیم جسمانی کے مقاصد مختلف ادوار میں ترقی کے ساتھ ساتھ مختلف رہے ہیں۔ زمانہ قدیم میں لوگ پیٹ بھرنے کی غرض خوراک کے حصول کے لیے اور شکار کی غرض سے تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں پر عمل کیا کرتے تھے۔

بعض اوقات مخالف پر قابو پانے کے لیے تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں کا سہارا لیا جاتا تھا۔ مختلف وقتوں میں تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد زمانے کی ترقی کے ساتھ ساتھ الگ الگ رہے ہیں اس لیے مختلف ماہرین جسمانیات نے اپنے ادوار میں تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد مختلف بیان کیے ہیں۔

مقصد کا مقام بلند چوٹی کی مانند ہوتا ہے جبکہ اغراض وہ واسطے یا راستے ہیں جن کے ذریعے انسان اس بلند تر مقام پر پہنچنا چاہتا ہے، اگر مقصد حاصل ہو جائے تو مقاصد کا مقام بلند ہو جاتا ہے اور مقاصد مزید بلند ہو کر آئیڈیل بن جاتے ہیں۔

آج کے اس دور جدید میں ہمیں چاہیے کہ ہم بہترین زندگی گزارنے کے لیے تعلیم جسمانی کے ذریعے درج ذیل مقاصد حاصل

کریں تو یقیناً یہ معاشرہ ایک مثالی معاشرہ کہلائے گا۔

| | | |
|---|---|---|
| 1-جسمانی نشوونما | 2-ذہنی نشوونما | 3-معاشرتی نشوونما |
| 4-جذباتی نشوونما | 5-حرکاتی نشوونما | 6-شخصیت وکردار کی تعمیر |
| 7-فزیکل فٹنس پیدا کرنا | 8-سپورٹس مین شپ پیدا کرنا | 9-قامتی نقائص دور کرنا |
| 10-عضلات واعصاب میں ہم آہنگی | 11-تفریح مہیا کرنا | 12-فرصت کے اوقات کا بہترین استعمال کرنا |

## (ج) جسمانی تعلیم کا صحت سے تعلق:۔

تعلیم الصحت کا مقصد صحت کے اُصولوں کو اپنانا اور جسمانی صحت حاصل کرنا ہے جبکہ تعلیم جسمانی کا مقصد اس فٹنس کو تعمیری کاموں میں خرچ کرنے کی عملی تربیت دینا ہے۔ تعلیم جسمانی صحت مند رہنے کے طریقے بتاتی ہے اور اچھے، بُرے حالات میں زندگی گزارنے کی تربیت دیتی ہے۔

اگر تعلیم الصحت تندرست جسم دیتی ہے تو تعلیم جسمانی مضبوط ذہن اور طاقتور جسم کو سلیقہ کے ساتھ استعمال کرنے کا ڈھنگ بتاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تعلیم جسمانی اور تعلیم الصحت لازم وملزوم ہیں ان دونوں کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ دونوں علوم کے مقاصد ایک جیسے اور مقاصد کے حصول کے لیے ان دونوں کا دائرہ کار اور لائحہ عمل ایک دوسرے کا محتاج ہے۔

☆☆☆☆☆

باب نمبر2

# حرکات

حرکت زندگی اور زندگی حرکت ہے اور اس کا تعلق انسانی نشوونما سے بھی ہے۔ انسان حرکت ہی کی وجہ سے معاشی، معاشرتی اور جسمانی نشوونما میں توازن قائم رکھتا ہے۔ انسان کی حرکات کا سارا دارومدار عضلات کے پھیلنے اور سکڑنے پر ہے، اگر جسم کے اعضا اپنی قدرتی حالت کو تبدیل کریں تو یہ حرکت ہے، مثلاً بازو اور ٹانگیں آگے، پیچھے اور دائیں، بائیں لے جانا۔

عضلات میں پھیلاؤ اور سکڑاؤ پیدا ہونا، ٹھنڈی یا گرم چیز کا جسم کو چھو جانا اور پھر اس پر جسم کا ردعمل حرکت ہی ہے۔ ماہرین کی رائے کے مطابق حرکت دو طرح کی ہوتی ہیں۔

1- ارادی حرکات 2- غیر ارادی حرکات

1- ارادی حرکات (Voluntary Movements):-

یہ ایسی حرکات ہیں جو ہمارے ارادی عضلات کے تابع ہیں یعنی حکم یا پیغام کی بدولت حرکات رونما ہوتی ہیں، مثلاً چلنا، دوڑنا، اٹھنا، بیٹھنا، کودنا وغیرہ۔

ارادی حرکات کی دو اقسام ہیں:-

(I) بنیادی حرکات (II)- فروعی حرکات

(I)- بنیادی حرکات (Basic Movements): یہ حرکات ہماری زندگی کا حصہ ہیں جو ہمیں پیدائش کے ساتھ ہی وراثت میں ملتی ہیں۔ ان حرکات کو سیکھنا نہیں پڑتا، بلکہ یہ ہماری فطرت میں شامل ہیں۔ مثلاً ہلنا، جلنا، موڑنا، اعضا کو کھولنا، جھکانا اور سکیڑنا وغیرہ۔

بنیادی حرکات کی چند اقسام کی تفصیل حسب ذیل ہے:-

(I)- پھیلانا (Stretching): (II) جھکانا (Bending) (III)- مروڑنا (Twisting)

(I)- پھیلانا (Stretching) : جب کسی عضو کو اس کے مرکز سے دور لے جائیں تو یہ پھیلنے کا عمل ہوگا یعنی سکیڑنے کے عمل کی اُلٹ حرکت کو پھیلانا کہتے ہیں، مثلاً بازوؤں کو پھیلانا یعنی جسمانی مرکز (پیٹ) سے دور لے جانا۔

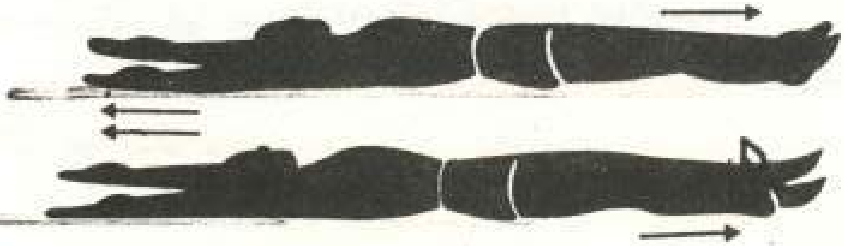
پھیلانے کے مختلف انداز درج ذیل ہیں:-

(i)- بازوؤں اور ٹانگوں کو اوپر اور اطراف میں آگے کھولنا اور لمبے سے لمبا کرنا۔

(iii)- ہوا میں اُچھلتے ہوئے ٹانگیں اور بازو اطراف میں کھولنا۔

(ii) سٹار کودنا۔

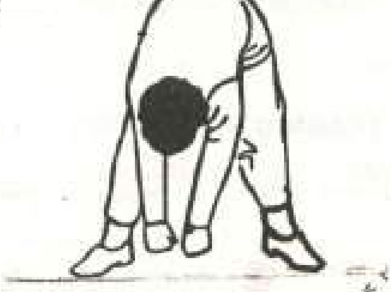
(iv)- زمین پر لیٹ کر بازو اور ٹانگیں پھیلاتے ہوئے لمبے سے لمبا ہونا۔



**(II)-** **جھکانا (Bending):** جب جسم کے کسی عضو کو اس کے مرکز کی طرف اکٹھا کریں یا سکیڑیں تو اس عمل کو جھکانا یا سکڑنا کہتے ہیں۔

جھکانے کے مختلف انداز درج ذیل ہیں:۔

(i)- بازو پھیلاتے ہوئے لمبے بیٹھ کر آگے سے آگے زمین کی سطح کو ہاتھوں سے چھونا۔



(ii)- کُھلے پاؤں کھڑے ہوئے ہاتھوں کی پُشت سے زمین کو چُھونا۔

(iii)- لمبے بیٹھ کر آگے جُھکتے ہوئے ماتھا گھٹنوں کو لگانا۔

**(III)-** **مروڑنا (Twisting):** اس حرکت میں جسم کے کسی عضو کے ایک حصے کو ساکن رکھتے ہوئے دوسرے کو بل دینا مروڑنا کہلاتا ہے۔ مثلاً کپڑے نچوڑنا وغیرہ، مروڑنے کی چند حرکات درج ذیل ہیں:۔

(i)- سیدھے کھڑے ہوئے ٹانگوں کو ساکن رکھتے ہوئے جسم کے اُوپری حصے کو دائیں بائیں مروڑنا۔

(ii)- بازو پھیلاتے ہوئے کھلے پاؤں کھڑے ہو کر دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کو چھونا۔

(iii)- کلائیوں کو کلائی اور بازو کے جوڑ سے مروڑنا۔

(iv)- لیٹ کر اُٹھتے ہوئے کہنی سے مخالف گھٹنے کو چھونا۔

**(II)- فروعی حرکات (Derived Movements)**: ایسی حرکات جو بنیادی حرکات کا مجموعہ ہوتی ہیں۔ انہیں ہم اپنی ضروریات کے پیشِ نظر سیکھتے ہیں۔ مثلاً چلنا، دوڑنا، اچھلنا، چڑھنا اور پھینکنا وغیرہ۔

## فروعی حرکات کی اقسام:۔

1- چلنا 2- دوڑنا 3- اُچھلنا 4- چڑھنا 5- پھینکنا

**(1)- چلنا (Walking)**: کھڑے ہونے کی حالت میں کسی ایک قدم کے بڑھانے سے چلنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ چلتے وقت دھڑ سیدھا ہو۔ جسم اگلے پاؤں کے ساتھ آگے بڑھے۔ دونوں پاؤں کی ایڑیوں اور پنجوں پر وزن یکساں ہو۔ پیٹ اندر کی طرف، چھاتی تنی ہوئی اور سر اُٹھا ہوا ہو۔ جسم میں ہلکا سا تناؤ قامت اور چال ڈھال میں ضبط پیدا کرتا ہے۔ چلنے کے دوران مرکزِ ثقل کی حالت بدلتی رہتی ہے۔ اسی طرح بازو کی آگے کی حرکات میں بھی تبدیلی آتی ہے، اگر بازو آگے کی طرف جاتا ہے تو مخالف ٹانگ پیچھے کی طرف آتی ہے اور اس پورے عمل کے دوران سر، چھاتی، ٹانگوں، اور بازوؤں کی حرکات ایک تسلسل کے ساتھ ہوتی ہیں جس کی وجہ سے چال پُر وقار نظر آتی ہے۔

**چلنے کے مختلف انداز**:۔ ایڑیوں پر چلنا، پنجوں پر چلنا، پاؤں کی بیرونی سطح پر چلنا۔

**(2)- دوڑنا (Running)**: چلنے کی نسبت تیز حرکت کو دوڑنا کہتے ہیں۔ دوڑ کی ابتدا میں ایک جھٹکے سے قوت دینے کی کوشش کی جاتی ہے اور پھر باری باری ٹانگیں سکڑتی اور پھیلتی ہیں جو قدم آگے جاتا ہے۔ اس کا مخالف بازو قدرتی طور پر آگے نکلتا ہے۔ ٹانگوں کی حرکت کو لمبے

سے اور بازوؤں کی حرکت کندھے سے ہوتی ہے۔ دوڑ کے دوران دونوں پاؤں کا رابطہ زمین سے ٹوٹتا رہتا ہے اور کسی ایک لمحہ پورا جسم ہوا میں ہوتا ہے۔ تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں میں دوڑنے کے عمل کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے دوڑنے کی چند مثالیں یہ ہیں:

I- اپنی جگہ پر کھڑے کھڑے دوڑنا۔

II- گھٹنے زیادہ اُوپر اٹھاتے ہوئے دوڑنا۔

III- ہوا میں کِک کرتے ہوئے دوڑنا۔

IV- دوڑتے دوڑتے رُوکنا پھر دوڑنا پھر رُکنا اور پھر دوڑنا۔

3- اُچھلنا (Jumping): دوڑنے کے دوران پل بھر کے لیے پاؤں کا رابطہ زمین سے ٹوٹتا ہے لیکن اُچھلتے وقت کھلاڑی کئی لمحوں تک فضا میں معلق رہتا ہے۔ اُچھلنے کا یہی عمل بلندی یا کسی رکاوٹ کو عبور کرنے یا فاصلہ کرنے کے لیے انجام دیا جاتا ہے اور اس کا دوڑ کے عمل کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ زیادہ سے زیادہ بلندی اچھی اُچھال کا معیار جانی جاتی ہے۔ اُچھال میں بلندی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے گھٹنوں اور ٹخنوں میں جُھکاؤ پیدا کیا جائے تاکہ زیادہ سے زیادہ لچک حاصل ہو اور ساتھ ہی بازوؤں کو تیزی سے اُوپر کی طرف جھلایا جائے کیونکہ بازوؤں کے جھلاؤ سے بھی جسم کو اُوپر اُٹھانے میں مدد ملتی ہے۔ چھلانگ لگانے کے لیے پہلے قوت اکھٹی کر کے پنجوں کی مدد سے اُچھال دی جاتی ہے پھر زمین پر آتے ہی پاؤں جسم کا بوجھ سہار لیتے ہیں۔

اُچھلنے کے عمل کے چار مراحل ہیں اور یہ چاروں ایک دوسرے میں مدغم ہیں۔

I- دوڑنا II- اُچھلنا III- اُڑان IV- اُترنا

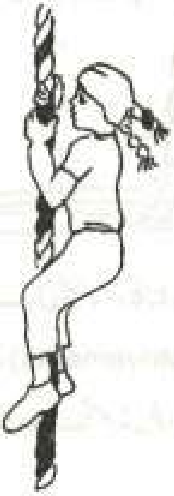
(i)۔ اُچھلنے کے چند انداز یہ ہیں:

پنجوں پر آگے پیچھے دائیں بائیں اُچھلنا۔

(iii)- اُچھلتے ہوئے ٹانگیں اور بازو اطراف کو کھولنا۔

(ii)- اُچھلتے ہوئے گھٹنوں کو چھاتی سے لگانا۔

**(4)- چڑھنا (Climbing):** کسی ذریعے، واسطے یا سہارے سے زمین کو چھوڑ کر بلندی یا اُنچائی کی طرف جانے کو چڑھنا کہتے ہیں۔ دراصل چڑھنے کے عمل کے دوران ہم وزن کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہیں۔ چڑھنے کے دوران سکڑنے، پھیلنے، دھکیلنے، کھینچنے اور پکڑنے جیسے عمل بھی کرنے پڑتے ہیں اور بعض اوقات پاؤں کا استعمال بھی کرتے ہیں۔ کیونکہ ان کے بغیر چڑھنے کا عمل مکمل نہیں ہوتا۔ مثال کے طور پر گھر میں عام سیڑھی پر چڑھتے وقت ٹانگیں اور پیٹ کے عضلات اور بانس کی سیڑھی پر چڑھتے وقت ہاتھ اور بازو بھی مدد دیتے ہیں۔ رسہ پر چڑھنے کے لیے ہاتھوں، بازوؤں، کندھوں اور پیٹ کے عضلات کا عمل دخل ہے۔ ہاتھوں سے رسہ کو اُوپر نیچے پکڑ کر جسم کو اُوپر کی طرف کھینچتے ہیں اور آسانی کے لیے پاؤں، گھٹنے اور ٹانگوں سے رسے کو پکڑتے ہیں اس طرح جسم کا سارا زور استعمال کرکے اُوپر چڑھنے میں مدد ملتی ہے۔



رسے یا اسی طرح کے دوسرے سامان کے ساتھ چڑھنے کے دوران کھینچنے اور دھکیلنے کے عمل ساتھ ساتھ چلتے ہیں کیونکہ ایک ہی وقت میں ہاتھوں سے جسم کو اُوپر کھینچا اور پاؤں سے دھکیلا جاتا ہے۔

تعلیم جسمانی کے پروگراموں میں رسوں، وال بار اور بلی نما سیڑھی پر چڑھنے کی سرگرمیاں شامل ہیں۔

**(5)- پھینکنا (Throwing):-** ہاتھ میں پکڑی ہوئی کسی چیز کو بلندی یا دُوری پر پھینکنے کا عمل پھینکنا کہلاتا ہے۔ پھینکنے کا عمل پکڑنے، جُھکانے، گھمانے، سکیڑنے، پھیلنے اور دوڑنے کے عملوں کے بغیر نامکمل رہتا ہے۔ ہاتھوں کا عمل دخل اس عمل میں سب سے زیادہ ہے۔ تعلیم جسمانی کے پروگراموں میں پھینکنے کا عمل سب سے زیادہ اہم ہے۔ ہینڈ بال، والی بال، باسکٹ بال، فٹ بال، نیٹ بال، تھرو بال اور کرکٹ ایسے کھیل ہیں جو پھینکنے کے عمل کے بغیر نامکمل ہیں۔ اسی طرح اتھلیٹک (Athletic) مقابلوں میں گولہ، تھالی، نیزہ اور زنجیری گولہ پھینکنے کے مقابلوں میں یہ عمل نہایت نمایاں ہے۔ یہ عمل ایک یا دونوں ہاتھوں سے ضرورت کے مطابق انجام دے سکتے ہیں۔ کسی بھی چیز کو بلندی یا دُوری پر پھینکنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ جسم اور ہاتھوں کی قوت کا باہمی رابطہ استعمال کیا جائے تاکہ بہتر نتائج حاصل کیے جاسکیں۔

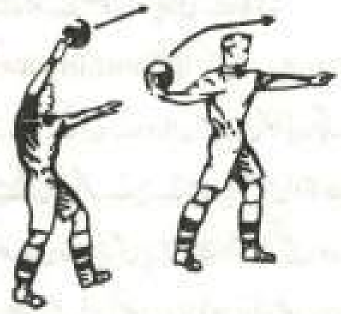
(I) اگر کم وقت کے لیے زیادہ طاقت استعمال کی جائے تو نتائج اتنے اچھے نہیں ہوں گے۔

(II) اگر کم طاقت زیادہ وقت کے لیے استعمال کی جائے تو نتائج بہت بہتر ہوں گے۔

(III) اگر زیادہ طاقت زیادہ وقت کے لیے استعمال کی جائے تو نتائج بہت بہتر ہوں گے۔

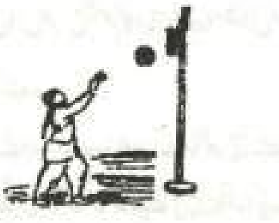
پھینکنے کے لیے مختلف طریقے، انداز اور مختلف سمتیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ پھینکنے کے مختلف انداز یہ ہیں:

(i)- بال کو زیادہ سے زیادہ اُونچا پھینکنا۔



(ii)- بال کو زیادہ سے زیادہ دُور پھینکنا۔

(iii)- ساتھی کی طرف بال پھینکنا اور پکڑنا۔



(iv)- دیوار پر نشان لگا کر گیند سے نشانہ بنانا۔

**-2 غیر ارادی حرکات (Involuntary Movements):-**

یہ وہ حرکات ہیں جو ہمارے جسم میں خود بخود رونما ہوتی ہیں۔ یہ ہماری مرضی کے تابع نہیں ہوتیں۔ مثلاً دل کی دھڑکن، آنکھ کا جھپکنا، سانس کا لینا وغیرہ۔

باب 3

# تعلیمی جمناسٹک

## تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت اور جدید رجحانات:۔

جمناسٹک کا لفظ یونانی زبان کے لفظ (Gymnazien) سے ماخوذ ہے۔ جس کے معنی ننگے جسم ورزش کرنے کے ہیں۔

جمناسٹک کی سرگرمیوں میں انسان کے جسم میں تیزی، چستی اور لچک پیدا ہوتی ہیں، اگر جمناسٹک کے پروگراموں پر بھرپور توجہ دی جائے تو یہ نہ صرف بچوں کی بہتر قامت بناتے ہیں بلکہ ساتھ ہی ان کے کام کرنے میں پھرتی اور مستعدی پیدا کرتے ہوئے ان کی اخلاقی، جذباتی اور حرکاتی عمدہ صلاحیتوں کے سلیقے اور بہتر شعور کو بھی اُجاگر کرتے ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ یہی ہے کہ افراد کی اسطرح سے تربیت اور رہنمائی کی جائے کہ وہ ان سرگرمیوں کی بدولت کچھ نہ کچھ ضرور سیکھیں تا کہ وہ اپنی ذاتی صلاحیت اور انفرادی قابلیت سے آگاہ ہوسکیں اور اس کا اظہار بلا جھجک کر سکیں۔ تعلیمی جمناسٹک کے پروگراموں میں سامان اور سامان کے بغیر سرگرمیاں بھی کروائی جاتی ہیں۔ جس میں تمام جسمانی حرکات مثلاً جھکانا، پھیلانا، گھمانا، مڑنا، اُٹھنا، بیٹھنا، چلنا، کودنا، پھینکنا اور لٹکنا وغیرہ کا نہ صرف شعور حاصل ہوتا ہے بلکہ ان پر عمل کرنے اور کنٹرول حاصل کرنے کی تربیت بھی دی جاتی ہے۔

جمناسٹک کی سرگرمیاں انفرادی مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں جو نوجوانوں میں حوصلہ، فیصلہ کی قوت اور عزم جیسی خوبیاں اُجاگر کرتے ہیں اور ساتھی کی مدد سے کی جانے والی سرگرمیوں سے جذبہ تعاون، صبر و تحمل، ایثار اور قربانی جیسی صفات پروان چڑھتی ہیں۔

## تعلیمی جمناسٹک کے فوائد:۔

1۔ جسمانی حرکات میں ہم آہنگی سے جسم میں جاذبیت اور لچک پیدا ہوتی ہے۔ 2۔ جسمانی سرگرمیوں میں دلچسپی بڑھتی ہے۔

3- قوت مشاہدہ اور تجربہ بڑھنے سے تسکین حاصل ہوتی ہے۔ 4- جمناسٹک سے جسم میں پھرتی اور لچک پیدا ہوتی ہے۔

5- جسمانی کمزوریوں کا سدباب اور قامتی نقائص کی اصلاح ہوتی ہے۔ 6- انسان میں حوصلہ، جرأت اور بلند ہمتی کی صفات پیدا ہوتی ہیں۔

7- اعصابی اور عضلاتی ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔ 8- بچے میں خوف، جھجک اور شرمیلا پن دور ہوتا ہے۔

تعلیم جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے کیونکہ تمام کھیلوں میں جس قسم کی حرکات اور عمل دیکھنے میں آتے ہیں ان سب کی ابتدا اسی سے ہوتی ہے۔ انہی سرگرمیوں کے ذریعے بالواسطہ طور پر منظم کھیلوں کی تیاری بھی ہوتی ہے۔ بچوں کو انفرادی اور گروہی سرگرمیاں سرانجام دینے کا کافی موقع ملتا ہے، اس لیے جمناسٹک کو تعلیم جسمانی کا نہایت اہم حصہ جانا جاتا ہے۔ ذیل میں تعلیمی جمناسٹک کی چند حرکات پیش کی جارہی ہیں۔

## تعلیمی جمناسٹک کی حرکات، مواد یا سرگرمیاں:۔

### I- سکیڑنا اور پھیلانا (Curling and stretching):۔

سکیڑنے سے مراد ہے جسم کو چھوٹے سے چھوٹا کرنا یا مختلف اعضا یعنی ٹانگوں اور بازوؤں کو جسم کے مرکز یعنی ناف کی طرف کھینچنا۔ گویا جس حرکت کا رخ جسم کے مرکز کی طرف ہوگا وہ سکیڑنے یا جھکانے کی حرکت کہلائے گا۔

پھیلانے سے مراد ہے جسم کو بڑے سے بڑا کرنا یا مختلف اعضا یعنی بازوؤں اور ٹانگوں کو جسم سے دُور لے جانا۔ پھیلانے کی حرکات کو باہر کے رخ کی حرکات بھی کہا جاتا ہے۔

سکیڑنے اور پھیلانے کی حرکت کا آپس میں نہایت گہرا تعلق ہے اور ایک کے ساتھ دوسری حرکت کا وقوع پذیر ہونا لازمی ہے دونوں قسم کی کچھ سرگرمیاں درج ذیل ہیں:۔

1- اُچھل کر جسم کو چھوٹے سا چھوٹا کرنا۔
2- حلقے کے اندر سے گزرنا۔
3- رسے یا اُفقی بار کے ساتھ لٹک کر جسم کو سکیڑنا۔
4- سیدھی اور اُلٹی قلابازی لگانا۔
5- پیٹھ یا کمر کے بل لیٹ کر جسم کو سکیڑنا۔
6- کھڑے ہوئے ٹانگیں اور بازو پوری طرح کھولنا۔
7- اُچھل کر جسم کو لمبے سے لمبا کرنا۔
8- جسم کی مختلف طریقوں سے لمبی سے لمبی شکلیں بنانا۔
9- مختلف حصوں پر بوجھ سہارنا اور جسم پھیلانا۔
10- اُفقی بار یا رسّے کے ساتھ لٹک کر جسم کو پھیلانا۔
11- ایڑیاں اُٹھاتے ہوئے بازوؤں کو اُوپر یا پہلوؤں کی جانب پھیلانا۔
12- پیٹ کے بل لیٹ کر کشتی بنانا یعنی چھاتی، بازو اور ٹانگیں اُوپر اُٹھانا۔

### II- مڑنا اور مروڑنا (Turning and Twisting):۔

مڑنے اور مروڑنے کی تشریح یوں کی جاسکتی ہے کہ مڑنے کی حالت میں پورا جسم بیک وقت ایک سمت میں گھوم جاتا ہے یا مڑ جاتا ہے۔ مروڑنے سے مراد ہے بل ڈالنا۔ مڑنے اور مروڑنے کی چند سرگرمیاں درج ذیل ہیں:۔

1- دوڑتے ہوئے جسم کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا۔
2- اُچھل کر جسم کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا۔
3- کھڑے ہو کر دھڑ کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا۔
4- اُفقی بار کے ساتھ لٹک کر جسم میں بل ڈالنا۔
5- چڑیا کی طرح پُھدکتے ہوئے جسم کو موڑنا اور مروڑنا۔
6- کودتے ہوئے جسم میں بل ڈالنا یا جسم کو مروڑنا۔
7- لیٹے ہوئے اور ہاتھ سر کے پیچھے باندھے ہوئے باری باری کہنیوں سے مخالف گھٹنوں کو چھونا۔

### III- جُھلانا اور گُھمانا (Swinging and Circling):۔

جھولنے یا جُھلانے کا عمل دو سمتوں کے درمیان ہوتا ہے۔ جیسے بازو آگے یا پیچھے جھلانا یا ایک پہلو سے دوسرے پہلو کی طرف جھلانا۔

گھمانے کا عمل چاروں سمتوں پر محیط ہوتا ہے اور اس میں حرکت دائرے کی صورت میں سفر کرتی ہے۔

جھلانے اور گھمانے کی کچھ سرگرمیاں درج ذیل ہیں:۔

1- افقی بار سے لٹک کر جسم کو آگے پیچھے اور پہلوؤں کی جانب جھلانا۔ 2- بازو آگے پیچھے یا سامنے اور اوپر کرنا۔

3- کندھے کے گرد بازو گھمانا۔ 4- ایک ٹانگ پر جسم کا بوجھ سہار کر دوسری ٹانگ گھمانا۔

5- رسی ٹاپنا۔

6- جسم کا بوجھ کندھوں پر سہارتے ہوئے ٹانگوں کو سائیکل چلانے کے انداز میں حرکت دینا۔

**IV- توازن اور وزن سہارنا (Balancing and Weight Bearing):۔**

توازن اور وزن سہارنے کی سرگرمیاں لازم و ملزوم ہیں۔ ایک سے دوسری حرکت میں داخل ہونے کے لیے یا جسم کا وزن ایک حصے سے دوسرے پر منتقل کرنے کے لیے سب سے پہلے حرکت کی طاقت یعنی وزن سہارا جاتا ہے اور ساتھ ہی توازن بھی قائم کیا جاتا ہے۔ توازن اور وزن سہارنے کی چند سرگرمیاں درج ذیل ہیں:۔

1- چینے کی اٹری یا کسی میسر آمدہ سامان پر چلنا۔ 2- ہاتھ کے بل چلنا۔ 3- سر کے بل کھڑے ہونا۔

4- سیدھی یا اُلٹی قلابازی لگانا۔ 5- پنجوں پر چلنا۔

6- گاڑی پہیے چکر کی مشق کرنا، کارٹ ویل کرنا (Cart Wheel)۔

**V- سیدھی اور اُلٹی قلابازی (Forward and Backward Rolls):۔**

تعلیمی جمناسٹک کی اہم سرگرمیوں میں سیدھی اور اُلٹی قلابازی بھی شامل ہے۔ ہر دو سرگرمیوں میں جسم کا بوجھ ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کیا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ سرگرمیاں گدے پر کی جاتی ہیں لیکن اگر گدا یا اسی طرح کا کوئی سامان میسر نہ ہو تو زمین پر بھی کی جا سکتی ہیں، بشرطیکہ زمین ہموار ہو اور اس میں کانٹے یا کنکر وغیرہ نہ ہوں۔

**(i)- سیدھی قلابازی یا پلٹی (Forward Roll):۔** کندھوں کی چوڑائی کے برابر دونوں ہاتھ سیدھے زمین پر یا گدے پر رکھتے ہوئے بازو گھٹنوں کے درمیان رکھے جاتے ہیں۔ سر کو اس حد تک آگے گرایا جاتا ہے کہ ٹھوڑی سینے کو چھو لے۔ اس کے بعد گھٹنے جھکا کر سر کو خمیدہ کیا جاتا ہے۔ اس پوزیشن سے گردن اور پیٹھ پر آگے کی جانب لڑھکا جاتا ہے۔ کندھوں کے زمین یا گدے پر لگنے تک جسم کا بوجھ ہاتھوں یا بازوؤں پر سہارا جاتا ہے۔ جسم کا بوجھ کسی بھی صورت میں سر یا گردن پر نہیں پڑنا چاہیے۔ رول کرنے سے پہلے، رول کرنے کے دوران اور رول کرنے کے بعد دونوں پاؤں ایک ساتھ ملے ہونے چاہئیں۔

**(ii)- اُلٹی قلابازی (Backward Roll):۔** گدے کی طرف پشت کر کے ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے اس طرح بیٹھا جاتا ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں، پیٹھ اور ایڑیاں گدے پر لگی ہوئی ہوں، جسم کو گیند کی شکل میں لانے کے لیے گھٹنے چھاتی کی طرف کھینچے جاتے ہیں اور سر سامنے سینے پر لایا جاتا ہے اور اس پوزیشن سے رول کیا جاتا ہے۔ رول مکمل کرنے کے فوراً بعد سیدھا کھڑے ہو جاتے ہیں۔

## حرکات یا سرگرمیوں کا تسلسل(Sequence of Movements):۔

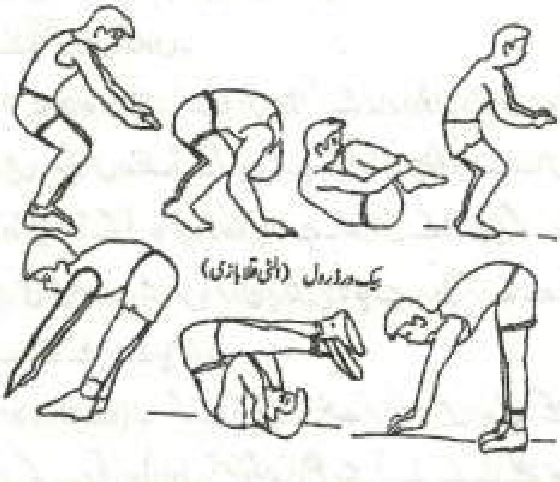
مختلف سرگرمیوں کو باہم ملا کر اس طرح کیا جائے کہ ان میں کم از کم وقفہ ہو تو انہیں حرکات کا تسلسل کہتے ہیں۔ بالفاظ دیگر مختلف حرکات کو یکے بعد دیگرے مسلسل کیا جائے۔ ورزشوں کے اس تسلسل میں آسان سرگرمیاں اور پیچیدہ سرگرمیاں بھی ہو سکتی ہیں۔ ورزشوں کے تسلسل میں وقفہ نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ بلکہ ایک ورزش یہاں ختم ہو جاتی ہے وہیں سے دوسری کا آغاز کیا جاتا ہے اور ایسے محسوس ہوتا ہے کہ پہلی ورزش کا آخری حصہ دوسری ورزش کا پہلا حصہ ہے۔ یعنی مختلف حرکات یا سرگرمیوں میں ترتیب، باہمی ربط اور تواتر ہوتا ہے اور ان میں وقفہ اتنا کم ہوتا ہے کہ وہ تمام سرگرمیاں باہم ملی جلی نظر آتی ہیں۔

ذیل میں درج سرگرمیوں کو اگر بغیر وقفہ کے باہم ملا کر کریں تو یہ ان سرگرمیوں کا تسلسل بن جائے گا۔

1- دونوں پاؤں پر لگاتار اُچھلنا یعنی گیند کو کودنا۔
2- دونوں پاؤں پر اُچھلنا اور پاؤں پہلوؤں کی طرف کھولنا اور بند کرنا۔
3- دونوں پاؤں پر اُچھلنا اور پاؤں آگے پیچھے پھیلانا اور سکیڑنا۔
4- سیدھی قلابازی لگانا۔
5- اُلٹی قلابازی لگانا۔
6- ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا اور چلنا۔
7- گاڑی پہیہ چکر کارٹ ویل کرنا(Cart Whee)۔

مذکورہ تسلسل کے علاوہ بھی بے شمار مختلف سرگرمیوں کو باہم ملا کر تسلسل قائم کیا جا سکتا ہے۔ ایک تسلسل میں جتنی زیادہ سرگرمیاں شامل ہوں گی۔ وہ اتنی ہی دلچسپ اور مفید ہوتی ہیں۔ سرگرمیوں کا انتخاب کرتے وقت بچے کی عمر، جنس، ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو مدِ نظر رکھنا بہت ضروری ہے، اگر انتخاب کے وقت بچے کی رائے اور پسند کو اہمیت دے دی جائے تو اور بھی بہتر نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

فارورڈ رول (سیدھی قلابازی)




☆☆☆☆☆

باب نمبر 4

# قامت (Posture)

## تعریف:۔

1- انسانی جسم کے اعضا کی آپس میں مناسبت اور اس کی وہ قدرتی حالت جو اختیار کیے ہوئے ہے کو قامت کہتے ہیں۔

2- ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خموں کو برقرار رکھنے کا نام قامت ہے۔

3- اگر کندھے، کولہے، گھٹنے اور ٹخنے مرکزِ ثقل کی سیدھ میں ہوں تو ایسی حالت کو قامت کہتے ہیں

اچھی اور عمدہ قامت کا تعلق انسان کی جسمانی حالت اور باطنی حالت دونوں سے ہے یعنی مثبت سوچ اور اچھے کردار کا انسان ہمیشہ دُرست انداز میں کھڑا ہوتا ہے۔ گویا اچھی قامت کے حامل انسان کو اگر سیدھے کھڑے ہوئے دیکھا جائے تو اس کے جسم کا تمام بوجھ دونوں پاؤں پر برابر ہوگا۔ سر، دھڑ اور ٹانگیں ایک دوسرے کے ساتھ صحیح وابستہ ہوں گی۔

**قامت کی اہمیت (Importance of Posture):۔**

☆ کوئی بھی شخص اچھی قامت کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتا۔ دوسروں کو پُرکشش نظر آنا ہر شخص کی فطری خواہش ہے۔ جس کا دارومدار ظاہری شکل وصورت پر ہے اور یہ ظاہری صورت قامت پر انحصار کرتی ہے۔

☆ دُرست قامت کی وجہ سے انسان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ اچھی قامت کی وجہ سے ہڈیوں اور بافتوں کی نشوونما صحیح طور پر پایہ تکمیل کو پہنچتی ہے۔

☆ دُرست قامت کی وجہ سے انسانی جسم کی نشوونما کے ساتھ ساتھ اندرونی اعضا کی نشوونما بھی دُرست ہوتی ہے۔

☆ اچھی قامت والا انسان بہتر اور کم وقت میں کام کرتا ہے۔

**قامتی نقائص (Posture Defects):۔**

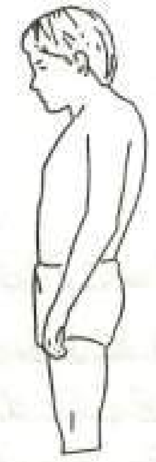
چلنے پھرنے، اُٹھنے اور بیٹھنے میں جسم کے عضلات اور کششِ ثقل کے درمیان قامت حرکت کرتی ہے۔ اس لیے کسی بھی شخص کے لیے یہ ممکن نہیں کہ وہ مسلسل سیدھی حالت میں رہے، ریڑھ کی ہڈی میں قدرتی خم موجود ہوتے ہیں، اگر قامت پر کنٹرول نہ ہو تو ریڑھ کی ہڈی کا جھکاؤ کسی بھی جانب زیادہ ہو سکتا ہے۔ جس سے قامتی نقائص پیدا ہو سکتے ہیں

1- گول کمر (Kyphosis) (Round Back)

2- خالی کمر (Lodosis) (Hollow Back)

3- ناہموار کندھے (Scoliosis) (Uneven Shoulder)

4- چپٹا پاؤں (Flat Foot)



گول کمر

## 1- گول کمر (Kyphosis) ( Round Back):-

اس نقص میں ریڑھ کی ہڈی میں گردن اور سینے کے حصے میں جھکاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔
اس کی وجہ سے سر ریڑھ کی ہڈی پر اپنا توازن قائم نہیں رکھ سکتا۔ جس کی وجہ سے
گردن اور کمر کے عضلات مسلسل پھیلاؤ کی حالت میں رہتے ہیں۔
سر اور گردن آگے کی طرف بڑھ جاتے ہیں۔ سینہ اندر کی طرف دھنس جاتا ہے۔
اور پیٹ کا نچلا حصہ آگے کو نکل آتا ہے تو ایسے نقص کو گول کمر کا نقص کہتے ہیں۔

### وجوہات (Causes):-

I- اگر بچے کی نظر کمزور ہو یا وہ اُونچا سنتا ہو تو وہ اُستاد کی بات سننے یا نظر کی کمزوری کی وجہ سے تختہ سیاہ پر لکھے ہوئے لفظوں کو دیکھنے کے لیے آگے کی طرف جھکے گا۔ اس طرح بار بار اس عمل کے دُہرانے سے اس کا سر، گردن سے آگے کی طرف نکل جاتا ہے۔

II- اُٹھنے اور بیٹھنے کے غلط انداز اپنانے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض بچے کرسی پر بیٹھتے وقت اس کی بیک سے ٹیک نہیں لگاتے۔ بلکہ آگے کی طرف جھک جاتے ہیں اس عادت کی وجہ سے ان میں گول کمر کا نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

III- ایک ہی انداز میں زیادہ تر کام کرنے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

IV- اگر زیادہ وزن غلط طریقے سے اُٹھایا جائے یا اکثر جب زیادہ وزن ہوتا ہے تو اس کو کمر پر اُٹھایا جاتا ہے۔ مسلسل ایسا کرنے سے گول کمر کا نقص ہو جاتا ہے۔

### اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):-

I- کھڑے ہو کر بازو کو سامنے کی طرف جُھلانا اور پھر پہلوؤں کی طرف پھیلانا۔

II- پیٹ کے بل لیٹ کر ہاتھوں کو پیچھے کی طرف لے جا کر پاؤں کو چُھونا۔

III- وال بار کی طرف پُشت کر کے بیٹھ جائیے، دونوں ہاتھوں سے پیچھے بار کو پکڑ لیجیے، گھٹنے اکٹھے کر کے چھاتی اُوپر اُٹھائیے۔

IV- جسم کا محراب بنانا، سیدھے لیٹ کر ہاتھوں کا رخ باہر کی طرف کر کے کندھوں کے پاس رکھیں۔ پھر دھڑ کو درمیان سے اُوپر کی طرف اُٹھائیں۔ جسم کو اتنا اُوپر اُٹھائیں کہ محراب کی شکل بن جائے۔

## 2- خالی کمر (Lodosis) (Hollow Back):-

اس میں ریڑھ کی ہڈی کے کمر والے حصے کے قدرتی خم میں نمایاں فرق آجاتا ہے یعنی کمر اندر کی طرف جھک جاتی ہے اور چھاتی باہر کی طرف نکل آتی ہے۔ پیٹ اوران کے سامنے والے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ پچھلے والے سکڑ جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے خالی کمر کا نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

**وجوہات (Causes):-**

I- زیادہ کھانا اور ورزش کم کرنا۔

II- جب گول کمر کا نقص پیدا ہو جاتا ہے تو اس کے بعد خالی کمر کا نقص بھی پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

III- بیماری یا پیدائشی طور پر بھی یہ نقص ہو جاتا ہے۔

IV- مسلسل اکڑ اکڑ کر چلنے کی عادت بھی اس نقص کی وجہ بن سکتی ہے۔

**اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):-**

I- پاؤں ایک فٹ کھول کر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھ اُوپر اُٹھا کر باہم ملا دیجئے دھڑ جھکاتے ہوئے دونوں بازو ٹانگوں کے درمیان سے پیچھے کو جھلایئے۔

II- کھلے پاؤں کھڑے ہو کر کمر جھکائیں اور دونوں ہاتھوں سے دائیں ٹخنے کو پکڑ لیجئے اور پھر دھڑ کو بائیں طرف جھکایئے اور بائیں ٹخنے کو پکڑ لیجئے۔

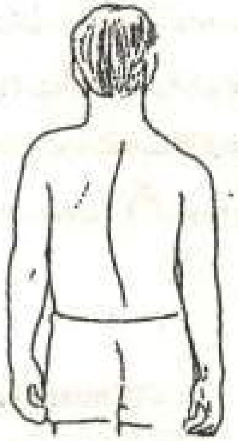
III- پاؤں پھیلا کر بیٹھ جایئے دونوں ہاتھ اپنے آگے زمین پر رکھیے، دھڑ کو جھکاتے ہوئے فرش کے ساتھ پھیلاتے جائیں، سر اور کمر ایک سیدھ میں رکھیے۔

IV- چوکڑی مار کر بیٹھ جائیں دونوں ہاتھ سر کے پیچھے باندھ لے کہنیاں کندھوں کے برابر ہیں دھڑ آگے جھکا کر اور سر ایک سیدھ میں رکھتے ہوئے ہلکے ہلکے جھٹکوں سے دھڑ نیچے لائیں۔

V- کمر کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو تقریباً زمین سے "10 کے فاصلے پر روک کر رکھیں پھر نیچے لائیں۔ اس طرح بار بار کرنے سے یہ نقص دور ہو سکتا ہے۔

VI- سیڑھیاں بار بار چڑھنے اور اُترنے سے بھی اس نقص کو دور کیا جا سکتا ہے۔

## 3- ناہموار کندھے (Scoliosis) (Uneven Shoulder):-




اس نقص میں ریڑھ کی ہڈی میں پہلو کی جانب خم آتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی میں جس طرف جھکاؤ ہوتا ہے۔اس طرح سینہ تنگ ہو جاتا ہے اور اس طرف والا پھیپھڑا (Lung) دب جاتا ہے اگر جھکاؤ دل کی طرف ہو تو دل اور دورانِ خون پر اثر پڑتا ہے۔تمام جسم کا بوجھ ایک پاؤں پر شفٹ ہو جاتا ہے۔ایک کولہا اُونچا اور دوسرا نیچا ہو جاتا ہے۔

**وجوہات (Causes):-**

I- بیماری کی وجہ سے یا پھر پیدائشی طور پر ایک ٹانگ کا چھوٹا یا بڑا ہونا۔

II- ایک آنکھ کی بینائی یا ایک کان کی سماعت کم ہو جانے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

III- کسی ایک کندھے پر مسلسل بوجھ اُٹھانے سے جیسے بچے سکول جاتے ہوئے لگاتار ایک ہی کندھے پر بستہ اُٹھائیں تو ان میں ناہموار کندھوں کا نقص پیدا ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے

**اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):-**

I- سٹول پر بیٹھ کر پاؤں کھلے اور برابر رکھیے دونوں ہاتھ کندھوں پر جھکے ہوں اب جس جانب کا کندھا نیچے ہو دھڑ مخالف سمت میں جھکائیں۔ورزش کے دوران کولہے اپنی جگہ سے حرکت نہ کریں۔

II- اس صورت میں جبکہ بایاں کندھا دوسرے کی نسبت نیچا ہو تو وال بار سے اس طرح غیر مساوی لٹکنا کہ دایاں ہاتھ بائیں کی نسبت اُونچی بار کو پکڑے۔

III- میز پر پیٹ کے بل لیٹ جائیں ہاتھ گردن پر باندھ لیں ایک ساتھی سے کہیں کہ وہ آپ کے کولہے اور پاؤں دبائے رکھے اب چھاتی کو اُٹھا کر کندھے کے جھکاؤ کے مخالف سمت دھڑ موڑیں۔

IV- تیراکی بھی اس نقص کو دُور کرنے میں مدد دیتی ہے خاص طور پر (بریسٹ سٹروک)۔

## 4- چپٹا پاؤں (Flat Foot) :-

پاؤں میں کل 26 ہڈیاں ہوتی ہیں جو کہ بہت سی رباطوں (Ligaments) سے بندھی ہوئی ہیں۔پاؤں انسانی جسم کو سہارے ہوئے ہیں۔اس میں قدرتی طور پر دو محرابیں (Arches) ہوتی ہیں

جو کہ چلنے، دوڑنے، اُچھلنے میں دھچکوں کو برداشت کرتی ہیں، اگر کسی وجہ سے یہ محرابیں ختم ہو جائیں یا پھر ان میں کمی ہو جائے تو پاؤں چپٹے ہو جاتے ہیں۔

وجوہات (Causes):۔

I- نامناسب جوتوں کا استعمال چپٹے پاؤں کا سبب بنتا ہے۔

II- وزن زیادہ ہونے کی وجہ سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

III- زیادہ وزن اُٹھا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے میں پاؤں پر وزن پڑتا ہے جس سے پاؤں چپٹا ہو جاتا ہے۔

iv- پورا پاؤں زمین پر لگا کر چلنے سے۔

اصلاحی ورزشیں(Remedial Exercises):۔

I- زمین پر بیٹھ کر پاؤں کے تلوؤں کو آپس میں ملا کر پوری شدت سے دبایا جائے۔

II- کُرسی پر بیٹھ کر پاؤں سے زمین کو آگے سے آگے کی طرف چھوتا اور کوئی چیز اُٹھانے کی کوشش کرنا۔

III- کھڑے ہو کر باری باری زمین سے پاؤں کو اُٹھانا اور دائیں بائیں اُوپر اور نیچے کی طرف لے جانا۔

IV- ڈھلوان سطح پر کھڑے ہونا۔

V- بار پر لٹکتے ہوئے زمین کو پنجوں سے چھونا۔

☆☆☆☆☆

باب نمبر 5

# منظم کھیلیں

## (الف) والی بال (Volley Ball) (قوانین اور بنیادی مہارتیں)

کھیل کا میدان (کوٹ) مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔

کورٹ کی لمبائی = 18 میٹر

کورٹ کی چوڑائی = 9 میٹر

**کورٹ کی لائنیں :۔**

کورٹ کی تمام لائنوں کی چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوگی اور یہ کورٹ کا حصہ ہوں گی ۔کورٹ دو سائیڈ لائنوں اور دو اینڈ لائنوں پر مشتمل ہوتا ہے۔لمبائی کی لائنیں سائیڈ لائن کہلاتی ہیں۔

**سنٹر لائن:۔**

سنٹر لائن کے ذریعے کورٹ دو برابر حصوں 9,9 میٹر میں تقسیم کیا جاتا ہے جو کہ نیٹ کے عین نیچے ہوتی ہے۔

**اٹیک لائن:۔**

سنٹر لائن کے متوازی کورٹ کے دونوں جانب 3,3 میٹ کے فاصلہ پر ایک لائن لگائی جاتی ہے جو کہ اس ٹیم کا اٹیک ایریا کہلاتی ہے۔

**سروس ایریا:۔**

تمام اینڈ لائنوں سے پیچھے کی جانب کا علاقہ جو کہ سائیڈ لائنوں کی سیدھ سے باہر نہ ہو۔فری زون تک سروس ایریا کہلاتا ہے۔

**پوسٹیں /سپورٹ / پال:۔**

نیٹ کو سہارا دینے والے پوسٹ یا پول سائیڈ لائنوں سے باہر کی جانب 0.50 میٹر سے 1 میٹر کے فاصلہ پر سنٹر لائن پر لگائے جاتے ہیں۔ یہ 2.55 میٹر تک اُونچے ہو سکتے ہیں۔

پوسٹیں بالکل ہموار اور گول ہونی چاہیں اور بغیر کسی سہارے کے نصب کیے جائیں۔

**نیٹ:۔** نیٹ سنٹر لائن کے اوپر عموداً باندھا جاتا ہے۔

نیٹ کی اُونچائی مردوں کے لیے = 2.43 میٹر

نیٹ کی اُونچائی عورتوں کے لیے = 2.24 میٹر

نیٹ کی لمبائی = 9.50 میٹر

نیٹ کی چوڑائی = 1 میٹر

**بال:۔**

بال گول شکل کا ہوگا۔اس کا کور نرم چمڑے کا بنا ہوتا ہے۔ اس کے اندر ربڑ کا بلیڈر ہوتا ہے۔جس کا وزن 260 گرام سے 280 گرام تک اور محیط 65 سے 67 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔

**کھلاڑی/ٹیمیں:۔**

ہر ٹیم 12 کھلاڑیوں، ایک کوچ، ایک نائب کوچ، ایک ٹرینر اور ایک ڈاکٹر پر مشتمل ہوتی ہے۔

میچ کے دوران ایک وقت میں ہر ٹیم کے چھ چھ کھلاڑیوں کو کھیل میں شرکت کرنی ہوگی باقی متبادل کھلاڑی ہوں گے۔

**کھیل:۔**

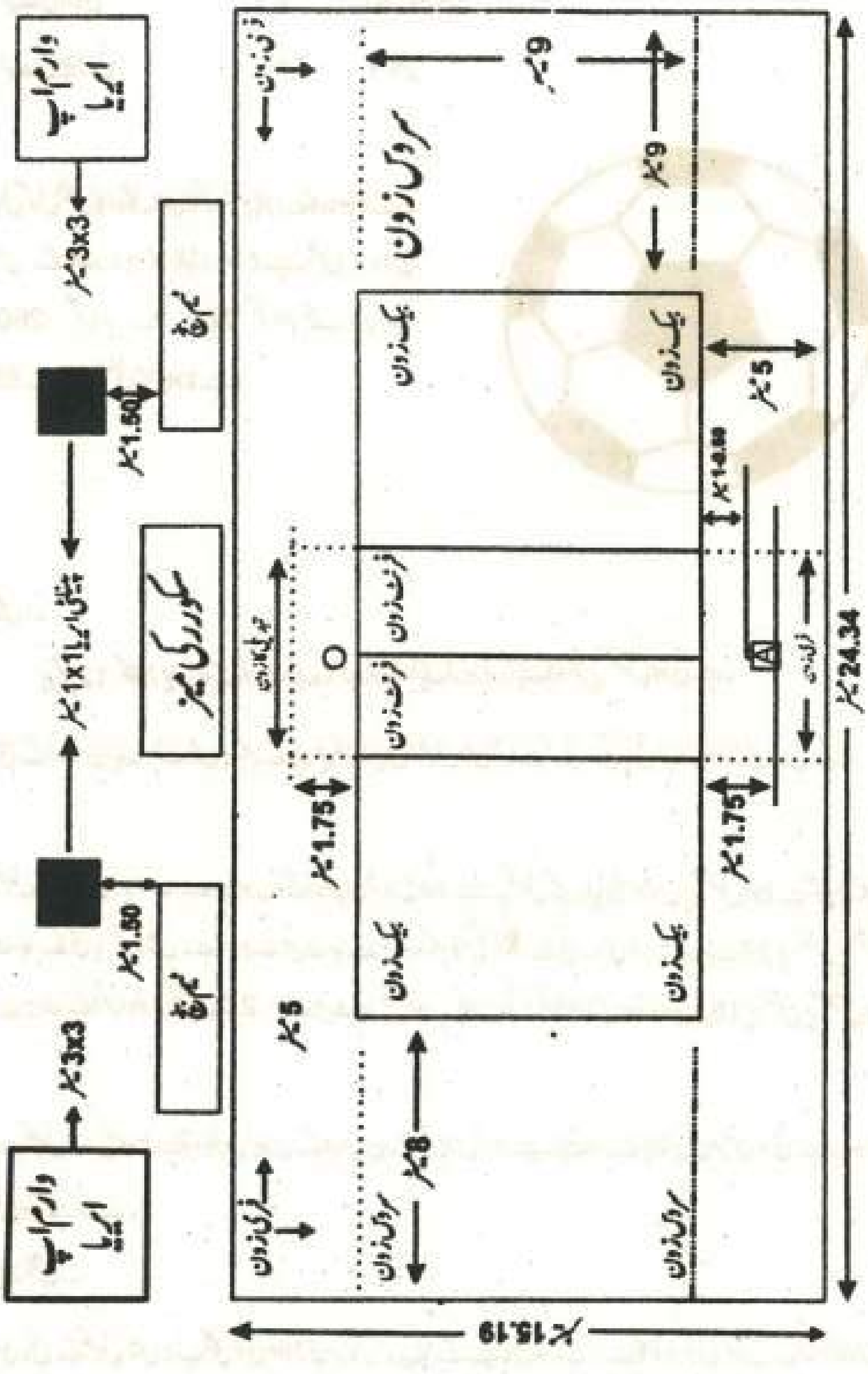
یہ کھیل ریفری کی اجازت سے دو ٹیموں کے درمیان شروع ہوتا ہے۔ یہ کھیل تین یا پانچ سیٹوں پر مشتمل ہوتا ہے یعنی جو ٹیم پانچ میں سے تین سیٹ جیت جائے گی یا تین میں سے دو سیٹ جیت جائے گی وہ ٹیم فاتح کہلائے گی۔ اسی طرح ہر سیٹ 25 پوائنٹس پر مشتمل ہوتا ہے۔ ماسوائے پانچویں سیٹ کے اگر دونوں ٹیمیں 2،2 سیٹ جیت جائیں اور پانچواں سیٹ کھیلنا لازمی ہو تو وہ سیٹ 15 پوائنٹس پر مشتمل ہوگا۔

**ٹاس:۔**

جب کھیل شروع ہوتا ہے تو دونوں ٹیموں کے درمیان ریفری ٹاس کرتا ہے۔ جیتنے والے کپتان کی مرضی ہوتی ہے کہ وہ سائیڈ سے یا سروس سے کھیل کا آغاز کرے۔

**کھلاڑیوں کی پوزیشن:۔**

والی بال کے کھیل میں جب بھی کوئی کھلاڑی سروس کرنے کے لیے بال کو ہٹ کرے گا تو دونوں ٹیموں کے تمام کھلاڑیوں کا اپنی اپنی جگہ پر پوزیشن پر کھڑے ہونا لازمی ہوگا۔




والی بال کورٹ بمعہ زمین

روٹیشن:۔

والی بال کے کھیل میں کھیلا کے دوران ہر سروس کی تبدیلی کے بعد سروس کے بعد سروس حاصل کرنے والی ٹیم کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کی مانند گھومنا (Clock wise Rotate) اور ایک ایک پوزیشن آگے کی جانب بڑھنا روٹیشن کہلاتا ہے۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی :۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی ایسا عمل ہے جس میں ایک کھلاڑی سکورر کے اندراج کے بعد ریفری کی اجازت سے کورٹ میں داخل ہوتا ہے۔ ٹیم کو ایک سیٹ (گیم) میں زیادہ سے زیادہ چھ تبدیلیوں کی اجازت ہوتی ہے۔

لیبرو Liebro کھلاڑی

میچ میں دونوں ٹیمیں ایک ایسا کھلاڑی منتخب کرتی ہیں جسے لیبرو کا نام دیا جاتا ہے۔ جس کا یونیفارم باقی کھلاڑیوں سے علیحدہ ہوتا ہے۔

ٹائم آؤٹس (Time Outs):۔ کھیل کے دوران دو ٹیکنیکل ٹائم آؤٹس 8 اور 16 کے سکور پر دیے جاتے ہیں یہ ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ڈیڑھ منٹ کا ہوتا ہے اور ہر ایک ٹیم کو ایک ایک معمول کے مطابق ٹائم آؤٹ لینے کا حق حاصل ہے۔ جس کی مدت 30 سیکنڈ ہوگی۔

فاؤلز / غلطیاں:۔

والی بال کے کھیل میں جب تک کوئی ٹیم یا اس کا کھلاڑی کوئی غلطی سرزد نہ کرے یا بال کھیل میں رہے تو اس وقت تک ریلی جاری رہتی ہے اور کسی ٹیم کو کوئی پوائنٹ نہیں ملتا۔

1- درست سروس کے وقت اگر مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کی روٹیشن غلط ہو تو سروس کرنے والی ٹیم کو بغیر کھیلے پوائنٹ مل جاتا ہے۔
2- اگر کوئی ٹیم بال کو پار کرنے کی غلط غرض سے تین سے زیادہ مرتبہ ہٹ کرتی ہے (بلاکنگ کے علاوہ)۔
3- اگر کوئی کھلاڑی کسی سہارے سے بال کو کھیلے۔
4- کسی کھلاڑی کا بال کو پکڑ کر پار کرنا۔
5- کسی کھلاڑی کا لگاتار دو بار ہٹ کرنا (ماسوائے بلاکنگ)۔
6- مخالف کا کھیلا ہوا بال دوسرے کے کورٹ میں زمین کو چھو جانا۔
7- بال کو اٹھاتے ہوئے کسی ایک کھلاڑی کا ڈبل ہٹ کر جانا۔
8- بال مخالف کے کورٹ میں نیٹ کے اوپر سے انٹینوں کے درمیان میں سے گزر کر نہ جائے۔
9- مخالف کی اٹیک ہٹ سے قبل یا دوران کھیل اگر کھلاڑی بال کو مخالف کھلاڑی کو اس کی کھیلنے کی حدود ہٹ کرتا ہے۔
10- جب ایک کھلاڑی نیٹ کے نیچے سے داخل ہو کر مخالف کے کھیل میں مداخلت کرتا ہے۔

11- اگر بیک لائن کا کھلاڑی نیٹ پر جا کر بلاکنگ میں حصہ لیتا ہے۔

12- اگر بیک لائن کا کھلاڑی فرنٹ لائن کے اندر سے جمپ لے کر بال کو نیٹ کے اُوپر سے مارتا ہے۔

13- اگر کوئی کھلاڑی بال کو ہٹ کرتا ہے اور بال کورٹ سے باہر چلا جاتا ہے۔

14- بال کو بلاکنگ کرتے وقت مخالف کے ایریا میں اس کے کھیلنے سے پہلے ² لے۔

والی بال کی مہارتیں:۔

طلبہ وطالبات کے سکھانے کے لیے والی بال کی چند بنیادی مہارتیں جو کہ انہیں ضرور سکھانی چاہیں درج ذیل ہیں:۔

1- سروس کرنا۔ 2- بال کو دفاعی انداز میں اٹھانا (ڈگنگ)۔ 3- سمیش کرنا (سپائک کرنا)۔

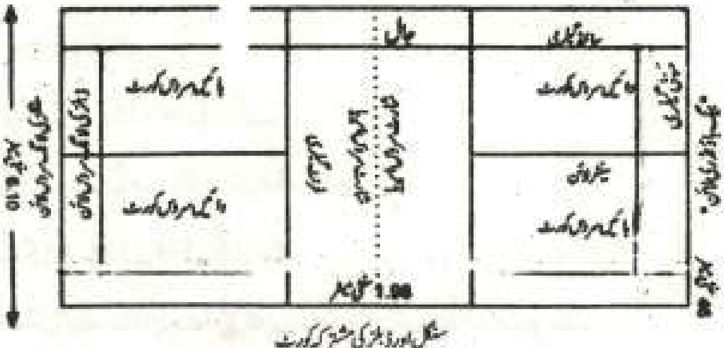
نوٹ:۔ اساتذہ عملی طور پر بچوں کو مہارتوں کی تربیت دیں۔

## (ب) بیڈمنٹن (Badmintion) (قوانین اور بنیادی مہارتیں)

☆ کورٹ کی پیمائش (Court Dimension):۔

بیڈمنٹن کورٹ مستطیل شکل کا ہوگا۔ سطح صاف اور ہموار ہوگی۔

| | |
|---|---|
| ڈبلز مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی | = 13.40 میٹر (44 فٹ) |
| ڈبلز مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی | = 6.10 میٹر (20 میٹر) |
| سنگلز مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی | = 13.40 میٹر (44 فٹ) |
| سنگل مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی | = 5.18 میٹر (17 فٹ) |
| شارٹ سروس ایریا سنٹر لائن سے دونوں جانب | = 1.98 میٹر (6 فٹ 6 انچ) |
| بیک گیلری چوڑائی | = 760 ملی میٹر (2 فٹ 6 انچ) |
| سائیڈ گیلری چوڑائی | = 420 ملی میٹر (1 فٹ 6 انچ) |



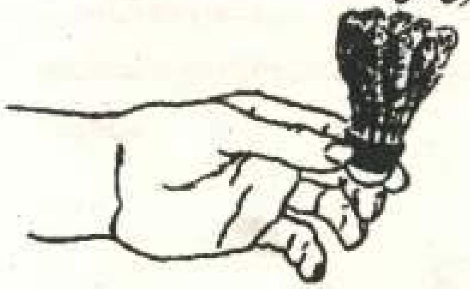

بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ

☆ بیڈمنٹن کھیل میں استعمال ہونے والا سامان:۔

-1 نیٹ(Net) -2 شٹل کاک (Shuttle Cock) -3 ریکٹ(Racket )

-1 نیٹ (Net):۔

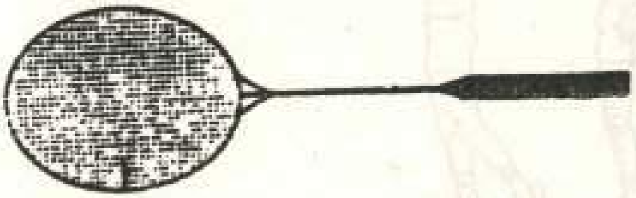
| | |
|---|---|
| کورٹ کے سنٹر سے نیٹ کی اُونچائی | =1.52 میٹر(5 فٹ) |
| سائیڈز پوسٹوں پر نیٹ کی اُونچائی | =1.55 میٹر(2فٹ 1انچ) |
| نیٹ کی چوڑائی | =760 ملی میٹر(2فٹ 6انچ) |
| لمبائی | =6.10میٹر(20فٹ) |
| نیٹ کے خانے | =1.5تا 2مربع سینٹی |



-2 شٹل کاک( Shuttle Cock ):۔

شٹل کاوزن = 4.74تا 5.50گرام

اوراس میں 16پَر لگے ہوتے ہیں۔ اس کا قطر 2.5تا 2.8سینٹر میٹر ہوتا ہے۔



-3 ریکٹ (Racket):۔

اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 68 سینٹی میٹر اور چوڑائی 23 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

☆ کھلاڑی (Player):۔

ڈبلز کی گیم میں دونوں طرف دو دو کھلاڑی یعنی کُل تعداد میں چار اور سنگلز کی گیم میں دونوں طرف ایک ایک کھلاڑی کُل تعداد میں دو، سروس کرنے والی ٹیم کی سرونگ سائیڈ اور وصول کرنے والی ٹیم کو ریسونگ سائیڈ کہا جائے گا۔

☆ ٹاس (Toss):۔

کھیل شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کپتان کو بلا کر ٹاس کیا جائے گا۔ ٹاس جیتنے والی ٹیم کو یہ حق حاصل ہوگا کہ وہ اپنی پسند کے مطابق سائیڈ یا پہلے سروس لے۔

☆ میچ میں گیمز کی تعداد:۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں تین گیمز ہوتی ہیں۔ان میں سے جو ٹیم دو گیمز جیت لے وہ جیت جاتی ہے۔ بین الاقوامی مقابلے پانچ گیمز کے ہوتے ہیں جو ٹیم تین گیمز جیت لے وہ جیت جاتی ہے۔

☆ سکورنگ (Scoring):۔ نئے بین الاقوامی قوانین کے تحت مقابلوں کی سکورنگ درج ذیل طریقے پر ہوگی۔

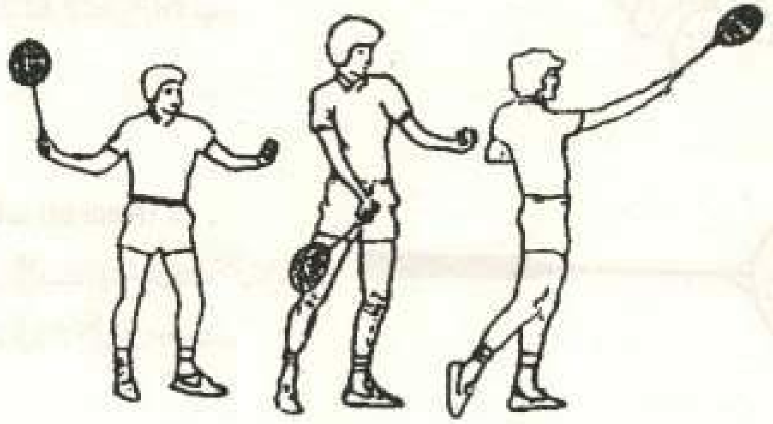
-1 میچ کا فیصلہ تین میں سے دو گیمز جیتنے پر ہوگا۔ -2 جو سائیڈ پہلے 21 پوائنٹس بنالے گی جیت جائے گی۔

-3 اگر سکور 20-20 پر برابر ہو تو جو سائیڈ متواتر دو پوائنٹ حاصل کرے گی جیت جائے گی اگر سکور 29-29 پر برابر ہو جائے تو جو سائیڈ پہلے تیسواں (30) پوائنٹ بنالے گی اُس گیم کی فاتح ہوگی۔

-4 ہر گیم میں جب کوئی سائیڈ 11 پوائنٹ پہلے کرے گی تو ایک منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔پہلی اور دوسری گیم کے درمیان 2 منٹ کا وقفہ جبکہ دوسری اور تیسری گیم کے درمیان 5 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔

☆ سروس (Service):۔

-1 سروس کرنے والا اور سروس وصول کرنے والا ایک دوسرے کے مقابل وتری سیدھ میں کھڑے ہوں گے اور وقت ضائع کیے بغیر سروس کرنی ہوگی۔



سیدھے ہاتھ سے اُونچی سروس کرنا

-2 سروس کے آغاز سے لے کر سروس کے مکمل ہونے تک سروس کرنے اور سروس وصول کرنے والے کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا کچھ نہ کچھ حصہ زمین پر ساکن ہوگا۔

-3 سروس کے دوران دونوں مخالفین کا کسی لکیر پر پاؤں نہیں ہوگا۔

-4 سروس کرنے والے کی شٹل کمر سے نیچی ہوگی اور وہ اپنے ریکٹ سے شٹل کے پیندے کو ہٹ کرے۔

5- سروس کرنے والا اس وقت تک سروس نہیں کرے گا جب تک سروس وصول کرنے والا تیار نہ ہو۔

6- دورانِ سروس کھلاڑی شٹل کو ریکٹ پر اس طرح گرائے کہ ریکٹ سے ضرب لگتے وقت ریکٹ کا سر کمر سے نیچے رہے۔

☆ سنگلز کی گیم (Singles):۔

1- کھیل کا آغاز کرتے وقت ہمیشہ دائیں کورٹ سے ہی سروس کروائی جائے گی اور سروس وصول کرنے والا دائیں کورٹ ہی میں وصول کرے گا۔

2- سروس کرنے والا اور سروس وصول کرنے والا کھلاڑی باری باری شٹل کو کھیلتے جاتے ہیں۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رہے گا جب تک کوئی فاؤل نہیں ہو جاتا۔

3- اگر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی کوئی فاؤل کرے تو سروس کرنے والے کا ایک پوائنٹ بن جاتا ہے اور اگر سروس کرنے والا کوئی فاؤل کرتا ہے تو اس کا سروس کرنے کا حق چھن جاتا ہے اور اب سروس وصول کرنے والا سروس کرنے والا بن جاتا ہے اور کسی کھلاڑی کے سکور میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔

☆ ڈبلز (Doubles):۔ 1- نئے قوانین کے مطابق ہر باری پر دونوں فریقوں کا ایک ہی کھلاڑی سروس کرے گا۔

2- سکور صفر یا جفت ہو تو سروس دائیں کورٹ سے اور طاق ہونے کی صورت میں بائیں کورٹ سے کی جائے گی۔

3- صرف سروس وصول کرنے والا کھلاڑی ہی سروس کو واپس (ریٹرن) کر سکتا ہے، اگر اس کے ساتھی نے شٹل کو ہٹ (Hit) کیا یا شٹل اس سے چھو گئی تو سروس کرنے والی ٹیم کا ایک پوائنٹ بن جائے گا۔

4- سروس کے واپس کرنے کے بعد سروس کرنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی اور پھر بعد میں وصول کرنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی شٹل کاک کو کھیل سکتا ہے۔ اس طرح کھیل جاری رہے گا جب تک کوئی غلطی سرزد نہ ہو جائے۔

5- دائیں کورٹ سے سروس کروانے پر پوائنٹ بننے کی صورت میں دوسرے پوائنٹ کے لیے اب بائیں کورٹ سے سروس کرنی ہوگی۔ اسطرح ہر پوائنٹ کے بننے پر کھلاڑی سروس کورٹ تبدیل کرے گا۔

6- کوئی کھلاڑی اپنی باری کے علاوہ سروس نہیں کرے گا اور نہ ہی سروس وصول کرنے والا اپنی باری کے علاوہ وصول کرے گا۔

سروس کرنے کی غلطیاں:۔

1- باری کے بغیر سروس کرنا۔

2- سروس غلط کورٹ سے کرنا۔

3- غلط سروس کورٹ میں کھڑے ہو کر سروس وصول کرنا۔

4- ریفری کے اشارہ کے بعد 5 سکنڈ کے اندر سروس نہ کرنا۔

☆ فاؤلز (Faults):۔

1- اگر سروس دُرست نہ کی جائے۔
2- سروس کرتے وقت اگر شٹل کھلاڑی کی کمر سے اُونچی ہو۔
3- شٹل شارٹ ایریا کے اندر گرے۔
4- سروس کرتے وقت اگر شٹل غلط کورٹ میں جا گرے۔
5- شٹل کا کورٹ سے باہر گرنا۔
6- سروس کرنے والے کھلاڑی کے پاؤں صحیح سروس کورٹ کے اندر نہ ہوں۔
7- اگر کھلاڑی شٹل کو لگاتار دو مرتبہ مارے۔
8- اگر شٹل کو نیٹ کے اُوپر گزرنے سے پہلے مارا جائے۔

☆ لیٹ (Let) (پوائنٹ کو دوبارہ کھیلنا):۔

کھیل کو روکنے کے لیے امپائر مندرجہ ذیل صورتوں میں let پکارتا ہے۔

1- کسی ناگہانی یا حادثاتی واقعہ پر let دیا جاسکتا ہے، جیسے بجلی بند ہونا، نیٹ کا گر جانا۔
2- اگر دونوں مخالفین ایک ہی وقت میں کوئی غلطی کریں۔ 3- سروس کے علاوہ شٹل جال کی پٹی کے اُوپر رُک یا اٹک جائے۔
4- اگر سروس کرنے والا (Server) سروس وصول کرنے والا (Receiver) کے تیار ہونے سے پہلے سروس کراتا ہے۔
5- کھیل کے دوران شٹل ٹوٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے۔ 6- اگر لائن جج کسی غلطی کو نہ دیکھ سکے اور امپائر کوئی فیصلہ نہ کر سکے تو یہ let ہے۔ 7- let پر آخری سروس شمار نہیں کی جائے گی اور وہی سروس کرنے والا دوبارہ سروس کرے گا۔

نوٹ:۔

1- دورانِ کھیل اگر شٹل لائنوں پر گرے تو دُرست مانی جائے گی۔
2- سنگل کے کھیل میں سروس کرتے وقت اور دورانِ کھیل پچھلی گیلری میں شٹل کا گرنا دُرست اور اطراف کی گیلری میں گرنا غلط مانا جائے گا۔
3- ڈبلز کے کھیل میں اطراف کی گیلری کھیل میں شامل ہوتی ہے۔ پچھلی گیلری میں صرف سروس کے وقت شٹل کا گرنا غلط ہے۔

عہدیداران (Officials):۔

1- ریفری (Referee)
2- امپائر (Umpire)
3- سروس جج (Service Judge)
4- لائن جج (Line Judge)

بنیادی مہارتیں (Basic Skills):۔

1- ریکٹ پر گرفت
2- فورہینڈ سٹروک
3- بیک ہینڈ سٹروک

نوٹ:۔ اساتذہ خود بچوں کو یہ مہارتیں سکھائیں۔

☆☆☆☆☆

باب نمبر 6

# اتھلیٹکس کے قوانین اور بنیادی مہارتیں

## 100 میٹر کی دوڑ

100 میٹر کی دوڑ کا شمار تیز رفتار دوڑوں میں ہوتا ہے اور اسکے مقابلے سیدھی راہداریوں میں ہوتے ہیں اور کھلاڑی دوڑ اپنی اپنی راہداری میں مکمل کرتے ہیں۔

**100 میٹر دوڑ کے قوانین:۔**

1- ٹریک میں کم از کم چھ اور زیادہ سے زیادہ آٹھ راہداریاں ہونی چاہئیں۔ راہداری کی چوڑائی 1.22 میٹر (0.01± میٹر) ہے۔

2- اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہوگی تو پہلے ابتدائی مقابلے کرانے ہونگے۔

3- مقابلے کے دوران کھلاڑی کسی دوسرے کی راہداری میں آ کر رکاوٹ پیدا نہیں کرسکتا۔

4- کھلاڑی شروع سے لے کر آخر تک اپنی راہداری میں ہی دوڑے گا۔

5- دوڑ میں کسی قسم کی مدد لینا منع ہے۔

6- اگر کوئی کھلاڑی ایک ہی وقت میں ٹریک اور فیلڈ مقابلوں میں حصہ لے رہا ہو تو اسے اجازت ہے کہ فیلڈ مقابلوں میں اپنی باری کی ترتیب بدلوالے۔

7- کھلاڑی اپنی مختص کردہ دوڑ (Heat) کے علاوہ کسی دوسری دوڑ (Heat) میں شریک نہیں ہوسکتا۔

8-

9- سٹارٹنگ بلاکس استعمال کرنے کی اجازت ہے۔ بلکہ 100 میٹر کی دوڑ کے لیے ان کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ آغاز کے وقت کھلاڑیوں کے دونوں پاؤں کا رابطہ زمین سے ہونا ضروری ہے۔

10- کھلاڑیوں کو میڈیکل ٹیسٹ کے لیے بلایا جائے تو انھیں فوراً حاضر ہونا چاہیے، ورنہ انہیں مقابلے سے خارج کردیا جائے گا۔

11- اگر انتظامیہ کو نشہ آور ادویات کا ثبوت مل جائے تو پھر بھی کھلاڑیوں کو مقابلے سے خارج کردیا جائے گا۔

**چھوٹے فاصلے کی تیز دوڑوں کا سٹارٹ لینا:۔**

تیز دوڑوں کا سٹارٹ لینے کے لیے کھلاڑی کو سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال کرنا چاہیے۔ سٹارٹ لینے کے لیے بلاک کو اپنی راہ داری میں ابتدائی لکیر (سٹارٹنگ لائن) کے ساتھ اچھی طرح گاڑ لیں۔ بلاک ایسے ہوں کہ انہیں آسانی سے آگے پیچھے کیا جاسکے۔

نوٹ:۔ اگر بلاک موجود نہ ہو تو گڑھے کھود کر مشق کی جا سکتی ہے۔

مہارتیں: سٹارٹ:۔

آن یور مارکس (On Your Marks):۔

جیسے ہی سٹارٹر آن یور مارکس کا حکم دے گا تو تمام کھلاڑی اپنی راہداری میں ابتدائی لکیر کے پیچھے آکر اگلا پاؤں ابتدائی لکیر سے 28 سے 30 سینٹی میٹر کے فاصلے پر پیچھے رکھے گا اور اگلا پاؤں کا گھٹنا اُٹھا ہوا جبکہ پچھلے پاؤں کا گھٹنا اگلے پاؤں کے محراب کے برابر زمین پر ہوگا۔ ہاتھ کندھوں کی چوڑائی کے برابر کھلے اور ابتدائی لکیر سے پیچھے ہوں گے۔

سیٹ (Set):۔

جونہی سٹارٹر سیٹ کا حکم دے گا کھلاڑی زمین پر رکھا ہوا گھٹنا اُوپر اٹھاتے ہوئے جسم کا بوجھ آگے کی طرف لے جائے گا۔ جسم کا سارا بوجھ بازو سہاریں گے۔

فائر یا گو (Fire or Go):۔

سیٹ کے چند سیکنڈ بعد سٹارٹر فائر کرے گا فائر کی آواز سنتے ہی تمام کھلاڑی دوڑنا شروع کر دیں گے۔

نوٹ:۔ بلا کسی کے بغیر دوڑنے کے عمل میں یہی عمل دہرایا جائے گا۔

200 میٹر کی دوڑ:۔

200 میٹر دوڑ کے مقابلے چھ یا آٹھ بیضوی دائروں کے میدان میں ہوتے ہیں۔ اس بیضوی دائروں والے میدان کو ٹریک کہتے ہیں ٹریک کا مکمل چکر 400 میٹر ہوتا ہے جس میں کم از کم چھ راہداریاں اور زیادہ سے زیادہ آٹھ راہداریاں ہوتی ہیں۔ ہر راہداری کی چوڑائی 1.22 میٹر (±0.01 میٹر) ہوتی ہے۔ 200 میٹر دوڑ کے لیے کھلاڑی اپنی اپنی راہداری میں رہ کر ٹریک کا نصف چکر مکمل کرتا ہے۔

مقابلے کے ضابطے:۔

1- راہداریوں کا انتخاب قرعہ اندازی کے ذریعے ہوگا۔

2- دوڑ کا آغاز بیٹھ کر کراؤچ پوزیشن (Crouch) ایک خاص انداز سے کیا جائیگا۔

3- دوڑ کے لیے سٹارٹنگ بلاک انتظامیہ فراہم کرے گی۔

4- کھلاڑی اپنی اپنی راہداری میں رہ کر دوڑ مکمل کریگا۔

5 دوڑ کے آغاز کے وقت کھلاڑی اپنے ہاتھ یا جسم کے کسی حصہ سے سٹارٹنگ (Starting) لائن یا اس سے اگلی سطح کو نہیں چھو سکتا۔

6- مقابلے کے دوران اگر کھلاڑی اپنی راہداری سے باہر چلا جائے تو دوبارہ مقابلے میں شامل نہیں ہو سکتا۔

7- کھلاڑی ٹریک کے اندر کسی قسم کا نشان نہیں لگا سکتا۔

8- مقابلے کے دوران کھلاڑی کسی دوسرے کی راہداری میں نہیں جا سکتا اور نہ ہی اس کو دھکا دے سکتا ہے۔

9- سٹارٹ لیتے وقت کھلاڑی سٹارٹر کے فائر سے قبل دوڑ کا آغاز نہیں کر سکتا، اگر ایسا کرے گا

مقابلے سے برخاست کر دیا جائیگا یعنی (Disqualification) تصور ہوگی۔

10- 200 میٹر دوڑ کے زینے (Staggers) بارڈر کے بغیر (Without Border) ٹریک میں ابتدائی لکیر سے بالترتیب دوسری، تیسری چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں اور آٹھویں راہداری میں 3.52، 7.35، 11.18، 15.01، 18.84، 22.67 اور 26.50 میٹر کھلاڑی آگے کھڑے ہوں گے تا کہ یکساں فاصلہ دوڑیں۔

**200 میٹر کی مہارتیں:۔**

یہ تیز دوڑیں ہیں اس لیے کھلاڑی اپنی پوری صلاحیت بروئے کار لاتے ہوئے دوڑ کو ختم کرتا ہے۔ کھلاڑی پہلے 50 سے 60 میٹر کا فاصلہ پوری طاقت اور تیزی سے دوڑے اور اس کے بعد اپنے کندھوں، بازوؤں اور کولہوں کو ڈھیلا چھوڑ دے، لیکن رفتار میں کمی نہ آئے۔ آغاز کی نسبت بازو نیچے کرے اور ان میں نرمی آجائے۔ گھٹنے کم اونچے اٹھائے لیکن قدم کی لمبائی میں فرق نہ آئے یعنی آغاز کی نسبت کھلاڑی آرام دہ حالت میں دوڑے۔ کھلاڑی دوڑ کا درمیانی حصہ جسم کو ڈھیلا رکھ کر طاقت میں کفایت کرتے ہوئے دوڑے لیکن رفتار میں کمی نہ آئے۔ آخری 50 سے 60 میٹر کا فاصلہ کھلاڑی پھر پوری طاقت سے دوڑ کر ختم کرے۔

گولہ پھینکنا (Putting the Shot):۔

بناوٹ:۔

گولہ لوہے، پیتل یا ایسی ہی کسی دھات سے بنا ہوگا۔ گولے کی سطح ہموار اور شکل گول ہوگی۔

| پیمائش | مرد | خواتین |
|---|---|---|
| وزن | 7.260 کلوگرام | 4 |
| قطر | 110 سے 130 میٹر | 95 سے 110 ملی میٹر |

**گولہ پھینکنے کا دائرہ:۔**

گولہ ایک دائرے کے اندر سے پھینکا جاتا ہے جو کنکریٹ یا اسفالٹ یا ایسے ہی پختہ مواد سے بنا ہوگا۔ دائرہ کا قطر 2.135 میٹر ہوتا ہے۔ دائرے کے نصف حصے کو ظاہر کرنے کے لیے ایک سفید لکیر دائرے کے دونوں جانب باہر کی طرف 0.75 میٹر بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔

**لینڈنگ سیکٹر:۔**

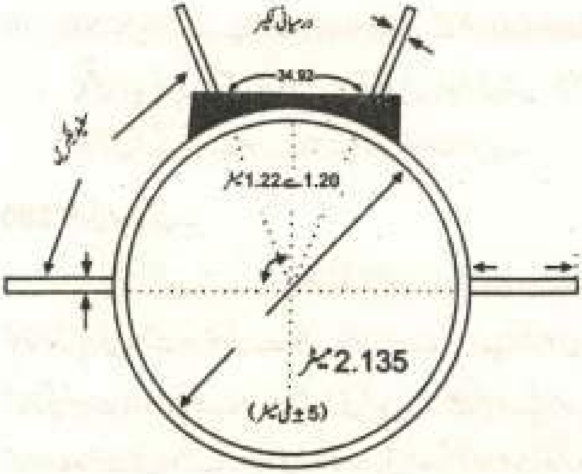
دائرے کے مرکز میں 34.92 درجے زاویے کی لکیروں کو آگے بڑھا دیا جاتا ہے۔ ان لائنوں کے اندر کے علاقے کو سیکٹر کہا جاتا ہے۔ جہاں گولہ پھینکا جائیگا، سیکٹر کی لکیریں سفید رنگ کی ہوں گی۔

سٹاپ بورڈ:۔

برکاو ٹی تختہ / بورڈ لکڑی کا بنا ہو گا اور اسکی شکل اندر سے قوس جیسی ہو گی۔

پیمائش:۔

بورڈ کی لمبائی 1.20 سے 1.22 میٹر ہو گی۔ بورڈ کی چوڑائی 11.2 سینٹی میٹر تا 30 سینٹی میٹر، بورڈ کی اونچائی 98 میٹر تا 102 ملی میٹر۔




گولہ پھینکنے کا دائرہ اور سیکٹر

گولہ پھینکنے کے قوانین:۔

1- اتھلیٹ اپنی اپنی باری کے آنے پر گولہ پھینکیں گے جو قرعہ اندازی سے ترتیب دی جائیں گی۔

2- اگر مقابلوں میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو کھلاڑی کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور تیز کارکردگی کی بنیاد پر آٹھ کھلاڑی منتخب کر کے انہیں مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ اگر مقابلے میں آٹھ یا اس سے کم کھلاڑی ہوں تو پھر ہر کھلاڑی کو چھ چھ باریاں دی جائیں گی۔ دونوں صورتوں میں آخری تین تین باریاں پہلی کارکردگی کی بنیاد پر الٹی نسبت سے مرتب کی جائیں گی۔

3- مقابلے سے پیشتر مقام مقابلہ پر ہر کھلاڑی کو مشق کے لیے دو دو باریاں دی جائیں گی۔

4- کھلاڑی کی وہی کوشش صحیح شمار ہو گی جس میں گولہ سیکٹر کے اندر گرے گا اور اُسی کی پیمائش کی جائے گی۔

5- مقابلہ شروع ہونے کے بعد کھلاڑی گولہ یا گولے کے بغیر دائرے / سیکٹر کے درمیان کی جگہ کو مشق کے لیے استعمال نہیں کر سکتا۔

6- اتھلیٹ گولہ دائرہ کے اندر پھینکا جاتا ہے۔

7- اتھلیٹ گولہ کندھے کے اوپر سے پھینکا جاتا ہے۔

8- اتھلیٹ اس وقت تک دائرے سے نہیں نکلے گا جب تک گولہ زمین کو چھو نہ لے۔

9- اتھلیٹ دائرے کے پیچھے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔

10- اتھلیٹ کو سیکٹر کے اندر کسی قسم کا نشان لگانے کی اجازت نہیں۔

11- اتھلیٹ گولہ پھینکنے کے لیے کھلاڑی کو ایک منٹ کا وقت دیا جائے گا۔ ایک منٹ کے اندر اندر اپنی باری کی شروعات کرنی ہو گی۔

12- اتھلیٹ راؤنڈ میں صرف ایک کوشش کی اجازت ہو گی۔

13- اتھلیٹ دوران مقابلہ کسی ایسی چیز کا استعمال نہیں کر سکتا جس سے مدد حاصل ہو۔

14- صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ شاٹ استعمال کیا جائیگا۔

مہارتیں:۔

I- گولہ پکڑنا:۔

گولہ پھینکنے سے پہلے ضروری ہے کہ گولہ پکڑنے کا درست طریقہ معلوم ہو۔ گولہ اُنگلیوں اور ہتھیلی کے جوڑوں پر اس طرح رکھیں کہ درمیانی تین انگلیاں گولے کے پیچھے کی جانب ہوں۔ چھوٹی اُنگلی اور انگوٹھا دونوں اطراف سے یعنی سامنے سے سہارا دے رہے ہوں گے۔ خیال رہے کہ ہتھیلی پر گولہ رکھنا غلط ہے۔

گولہ پکڑنے کا طریقہ

II- گولے کو گردن کے ساتھ رکھنا:۔

گولے کو مندرجہ بالا طریقے سے پکڑنے کے بعد اُسے ٹھوڑی اور گردن کے درمیان اس طرح دبا کر رکھا جانا چاہیے کہ یہ نہ تو کان کی سیدھ سے پیچھے اور نہ ہی نیچے لایا جائے۔ کہنی جسم سے اُٹھی ہوئی ہو۔

دائرے میں کھڑے ہونا:۔

دائرے کے نصف حصے میں ایسے کھڑے ہوں کہ جس ہاتھ میں گولہ پکڑا ہو۔ اس کا مخالف کندھا سیکٹر کی جانب ہو۔ گولہ جس ہاتھ میں پکڑا ہو اس پاؤں کو تھوڑا پیچھے اور مخالف کو آگے رکھیں۔

III- کھڑے کھڑے گولہ پھینکنا:۔

کھلاڑی دائرے میں پہلو کی جانب کھڑا ہو اور جسم کو سامنے کی جانب جھکائے۔ اس طرف کا گھٹنا بھی جھکا ہوا ہو، تھوڑا سا جسم کو جھکائے اور پوری قوت سے گولے کو سیکٹر میں پھینک دے۔

14- صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ شاٹ استعمال کیا جائیگا۔

☆☆☆☆☆

باب نمبر 7

# (الف) علم الصحت اور اُس کی وسعت

عالمی ادارہ صحت (World Health Organization) نے صحت کی تعریف یوں کی ہے جو کہ مکمل اور جامع سمجھی جاتی ہے۔ "صحت ایک ایسی کیفیت ہے جو جسمانی، ذہنی، معاشرتی اور جذباتی مطابقت کو ظاہر کرتی ہے اور ان تمام عناصر میں توازن قائم رکھتی ہے"۔

علم الصحت سے مراد وہ علم ہے، جو صحت اور صحت سے متعلق دیگر امور کو بیان کرنے اور ان پر عمل کرنے کی راہ دکھائے۔

جب دین اسلام آیا اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم اپنے ساتھ انسانیت کی بھلائی کے لیے نسخۂ کیمیا یعنی قرآن مجید لائے تو جہاں اس مذہب نے زندگی کے دوسرے شعبوں میں نئی راہیں دکھائیں۔ وہاں علم الصحت کے حوالے سے بے شمار عملی نمونے اور احکامات ملتے ہیں اگر دین اسلام کا مطالعہ کریں تو علم الصحت کے بارے میں ایسے ایسے احکامات ملتے ہیں کہ دورِ جدید کی سائنسی ترقی بھی چودہ سو سال پہلے کے احکامات میں سے کسی ایک کو بھی غلط ثابت نہیں کر سکی۔

دین اسلام سے پہلے تمام مذاہب اور تہذیبوں کا اگر مطالعہ کیا جائے تو صرف ظاہری صفائی اور جسمانی خوبصورتی کے حوالے سے ہی ہدایات ملتی ہیں۔ جب کے دین اسلام میں وہ تمام احکامات ملتے ہیں جو ایک انسان ہی نہیں جبکہ پوری انسانیت کی صحت کو مد نظر رکھ کر دیئے گئے ہیں۔ اسلامی عبادات کا اگر جائزہ لیا جائے تو کوئی ایسی عبادت نظر نہیں آتی کہ جس پر کوئی انگلی اٹھا سکے کہ یہ انسانوں کی صحت کے بگاڑ کے لیے ہے۔ صرف نماز ہی کو لیں تو نماز پڑھنے کے لیے جسم کا نہ صرف صاف ہونا بلکہ پاک ہونا بھی ضروری ہے اور پاکی کے لیے غسل واجب ہے۔

## (ب) عوام کی صحت کے مسائل (Public Health Problems):۔

اجتماعی صحت سے مراد معاشرے کی اجتماعی زندگی ہے اور جہاں عوام مل جل کر زندگی گزارتے ہیں۔ اجتماعی صحت یا صحت عامہ کا علم ہمیں اپنی زندگی کو بہتر انداز میں گزارنے کا علم عطا کرتا ہے۔

جہاں انسان رہتے ہوں وہاں بہت سے مسائل بھی موجود ہوتے ہیں اور زیادہ تر یہ مسائل انسان کے اپنے پیدا کردہ ہیں۔ عالمی سطح پر بہت سی تنظیمیں ان مسائل کو حل کرنے میں مدد دیتی ہیں، لیکن حکومت کی یہ بھی ذمہ داری ہے کہ اپنے شہریوں کو صحت کے متعلق بھی بنیادی سہولتیں فراہم کرے۔ اس مقصد کے لیے ہمارے ملک میں ملکی، صوبائی، ضلعی اور تحصیل وقصبات کی سطح پر صحت وصفائی کا محکمہ قائم ہوا ہے، جس کی بنیادی ذمہ داری یہ ہے کہ وہ اپنے شہریوں کو صحت وصفائی کے حوالے سے ہر ممکن سہولتیں فراہم کریں۔

اس سلسلہ میں بہت سے اقدامات کیے گئے ہیں جو یقیناً پہلے سے بہتر ہیں۔ ان میں اور بھی بہتری کی گنجائش ممکن ہے۔ نیز صحت وصفائی کے حوالے سے شہریوں کا یہ بھی فرض بنتا ہے کہ وہ تمام کام حکومت پر نہ چھوڑیں اور بہت سے مسائل شہری اپنی مدد آپ کے تحت خود بھی حل کر سکتے ہیں۔

صحتِ عامہ کے مسائل کے حل کے لیے چند ایک اقدامات نہایت ضروری ہیں۔ جن پر عمل کیا جائے تو عوام کی صحت کے مسائل میں خاطر خواہ کمی آسکتی ہے۔

**متعدی بیماریوں کی روک تھام:۔**

حکومتی اقدامات اور عوام کے تعاون سے بہت سی متعدی بیماریوں پر قابو پا لیا گیا ہے، لیکن اجتماعی صحت کے حوالے سے دیکھا جائے تو ہمارے ملک میں اب بھی بہت سی متعدی بیماریاں عام ہیں، جب کہ ترقی یافتہ ممالک میں تقریباً ان بیماریوں کا وجود تک نہیں ہے۔ مثلاً ٹی بی، بچوں کی بیماریاں وغیرہ۔

**گلیوں اور بازاروں کی صفائی:۔**

گلیوں اور بازاروں کی باقاعدہ صفائی سے بھی عوامی صحت کے مسائل میں کمی ہوتی ہے۔ بڑے شہروں میں کافی حد تک بہتری ہے۔ لیکن چھوٹے شہروں میں تو حکومتی سطح پر کوئی خاص بندوبست نہیں ہے۔ جن دیہاتوں میں باشعور لوگ رہتے ہیں۔ انہوں نے خود اپنی مدد آپ کے تحت بندوبست کر رکھا ہے۔

**فضائی آلودگی:۔**

شہریوں کی صحت کے لیے فضا بھی صاف ستھری ہونی چاہیے۔ اس مقصد کے لیے حکومت نے باقاعدہ ایک محکمہ قائم کر دیا ہے اور اب اُمید کی جاتی ہے کہ شہریوں کو کارخانوں، بسوں، رکشوں اور گاڑیوں کے دھوئیں سے نجات ملے گی۔ بے جا ہارن کا استعمال یعنی شور بھی فضا کو آلودہ کرنے کا سبب بن رہا ہے۔ فضائی آلودگی کو کم کرنے کے لیے سڑکوں کے کنارے زیادہ سے زیادہ درخت لگانے چاہئیں۔

**بنیادی ضروریات:۔**

ہر حکومت وقت کا یہ فرض بنتا ہے کہ وہ اپنے شہریوں کو ان کی بنیادی ضروریات جن میں پینے کے لیے صاف پانی، نکاسیٔ آب، بجلی، طبی سہولتیں، سڑکیں اور تعلیم ضرور فراہم کرے۔

**تعلیم اور صحت:۔**

ہر حکومت کا یہ فرض بنتا ہے کہ وہ تعلیم و صحت کی سہولتیں فراہم کرے کیونکہ جس قوم میں تعلیم کی کمی ہوگی تو اُسے شعور نہیں آئے گا اور جب تک شعور نہیں آئے گا اُسے اچھے بُرے کی تمیز نہیں ہوگی۔

**منشیات کی لعنت سے چھٹکارہ:۔**

منشیات کی لعنت نے پوری دُنیا کو اپنی لپیٹ میں لیا ہوا ہے اور ہمارے ملک میں نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بھی اب اس لعنت کا شکار ہو چکے ہیں۔ انہیں روکنے کے لیے حکومت شہریوں کے تعاون سے سخت اقدامات کر رہی ہے۔

**عمارات کی تعمیر وصفائی:۔**

عمارت کی تعمیر کے وقت چاہے وہ سرکاری ہوں یا غیر سرکاری، ہسپتال ہوں یا تعلیمی ادارے، سرکاری دفاتر ہوں یا پبلک مقامات صفائی، قدرتی ومصنوعی وینٹی لیشن۔ فراہمی ونکاسئ آب کا مناسب بندوبست ہو اور عمارت کا رخ شمالاً جنوباً ہوتا کہ دھوپ داخل ہو سکے۔

**فراہمی ونکاسئ آب کا مناسب بندوبست:۔**

بڑے شہروں کی حد تک تو حکومت اپنا فرض سمجھتی ہے اور اسے بہت حد تک پورا بھی کر رہی ہے کہ شہریوں کو پینے کے لیے صاف پانی فراہم ہو اور نکاسئ آب کے لیے سیوریج سسٹم بھی موجود ہے۔ جبکہ بہت سی آبادیاں اور خاص طور پر دیہات ان دونوں سہولتوں سے محروم ہیں جس کی وجہ سے عوام ناقص پانی پینے پر مجبور ہیں اور بے شمار پیٹ کی بیماریوں میں مبتلا ہیں اور اس طرح نکاسئ آب کا مناسب بندوبست نہ ہونے کی وجہ سے گندا پانی گلیوں اور سڑکوں میں جمع ہوتا رہتا ہے جو کہ عوام کی صحت کی خرابی کا باعث بنتا ہے۔

☆☆☆☆☆

باب نمبر 8

# شخصی حفظانِ صحت

اسلامی معاشرے کی ترقی کے لیے صحت کو ایک لازمی عنصر کی حیثیت حاصل ہے۔ اچھی صحت کی وجہ سے فرد حقوق اللہ اور حقوق العباد دونوں کو پورا کر سکتا ہے۔

اگر ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ صحت مند، تندرست و توانا رہے تو اسے اپنے پورے جسم کا خیال رکھنا چاہیے لیکن خاص طور پر جسم کے ان اعضا کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے جن کے لیے احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے ایک شخص صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔

جلد کی حفاظت (Care of Skin):۔

- حفاظتی تدابیر میں سب سے پہلے جلد کی حفاظت کرنا بہت ضروری ہے۔
- جلد کی حفاظت کے لیے روزانہ غسل کرنا چاہیے تاکہ جلد کے مسام کھلے رہیں اور میل کچیل میں جراثیم پرورش نہ پا سکیں۔
- غسل کے لیے اچھی قسم کا صابن استعمال کیا جائے۔
- غسل کے لیے موسم کے لحاظ سے پانی استعمال کیا جائے۔
- تولیہ اپنا استعمال کیا جائے۔
- نہانے کے بعد جسم کو اچھی طرح خشک کیا جائے
- موسم کے مطابق لباس پہنا جائے، یعنی سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں ہلکے کپڑے پہننے چاہئیں۔

بالوں کی حفاظت (Care of Hair):۔

ہاتھوں کی ہتھیلیوں، تلوں اور پپوٹوں کے علاوہ جسم کے ہر حصے پر بال اُگتے ہیں۔ ان کی حفاظت و صفائی کرنا نہایت ضروری ہے اور یہ اپنے اپنے انداز سے کی جا سکتی ہے۔

سر کے بالوں کو درست حالت میں رکھنے کے لیے انہیں روزانہ کسی اچھے صابن سے دھویا جائے۔ اس مقصد کے لیے صاف پانی استعمال کیا جائے۔

بالوں میں روزانہ کنگھی کی جائے۔ اس سے بالوں کو مناسب خوراک ملتی رہتی ہے۔ بال چھوٹے رکھے جائیں۔ اس طرح انہیں صاف رکھنا بآسانی ہو جاتا ہے۔

اسی طرح داڑھی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی سنت ہے اور یہ مردوں کا زیور ہے۔ داڑھی چہرے کو موسم کی سختی سے محفوظ رکھتی ہے۔ داڑھی اور سر کے بالوں میں کنگھی کرنے سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے اور بالوں کو طاقت ملتی ہے۔

دانتوں کی حفاظت (Care of Teeth):۔

- دانتوں کی صفائی اور حفاظت صحت کے لیے بہت ضروری ہے چونکہ دانت منہ کے اندر غذا کو کاٹ کر اور پیس کر باریک کر دیتے ہیں تاکہ یہ قابلِ ہضم ہو جائے۔
- رات کو سوتے وقت اور صبح اُٹھ کر مسواک / برش سے دانت صاف کرنے چاہئیں۔
- کسی دوسرے کا مسواک / برش استعمال نہ کیا جائے۔
- دانتوں سے غذا چبا چبا کر اور آہستہ کھائی جائے۔
- دانتوں کی ورزش کی غرض سے آڑو، امرود، سیب، گنا وغیرہ کا استعمال کیا جائے۔
- تُرش اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔

آنکھوں کی حفاظت (Care of Eyes):۔

آنکھیں بہت نازک عضو ہے، اگر ان کی حفاظت نہ کی جائے تو قریب نظری، بعید نظری، خلل بصارت، بھینگا پن وغیرہ کے نقائص پیدا ہو سکتے ہیں۔

آنکھوں کی حفاظتی تدابیر میں کبھی بھی کوتاہی نہیں کرنی چاہیے۔

آنکھوں کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ:

1- بہت زیادہ یا کم روشنی میں لکھا پڑھا نہ جائے۔

2- آنکھوں کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لیے اور خاص طور پر موٹر سائیکل پر سواری کرتے وقت عینک ضرور استعمال کی جائے۔

3- آنکھوں کو صاف اور ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیے۔

4- لیٹ کر نہ پڑھا جائے۔

5- آنکھوں کو زیادہ دیر تک ایک ہی جگہ پر مرکوز نہ رکھا جائے۔

6- متوازن غذا استعمال کی جائے۔

ناک کی حفاظت (Care of Nose):۔

ناک سونگھنے اور سانس لینے کے کام آتا ہے۔

ارشادِ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم ہے "ناک میں پانی ڈالنا اور اسے صاف رکھنا صحت وطہارت دونوں اعتبار سے ضروری ہے"۔ سوتے جاگتے سانس صرف ناک ہی سے لیا جائے۔ کیونکہ ایسے کرنے سے باہر کی ہوا صاف ہو کر جسم کا درجہ حرارت حاصل کر کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔

- عام طور پر منہ، ہاتھ دھوتے وقت یا غسل کرتے وقت ناک میں پانی ڈال کر اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔
- گرد و غبار والی جگہ پر جانے سے پرہیز کیا جائے، ضروری ہو تو ناک کو ڈھانپ لیا جائے۔

لباس (Dress):-

ہر وہ شے جس کی مدد سے انسان اپنا تن ڈھانپ سکتا ہے لباس کہلاتی ہے۔ غیر مہذب دور میں لوگ جانوروں کی کھالوں سے، درختوں کے پتوں، چھالوں سے اپنا جسم ڈھانپتے تھے، جوں جوں زمانے نے ترقی کی علم و ہنر میں اضافہ ہوا۔ ساتھ ہی کپڑا مختلف اقسام میں تیار ہونے لگا اور اسے بطور لباس استعمال کیا جانے لگا۔

لباس استعمال کرنے کے مقاصد:-

☆ مردوں اور عورتوں میں پہچان کے لیے علیحدہ علیحدہ لباس پہننا چاہیے، لباس انسانی جسم کو ڈھانپ کر شرم و حیا کو برقرار رکھتا ہے۔

☆ لباس بدلتے موسموں کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ لباس ہر دور کے رہن سہن اور وہاں کے معاشرتی ماحول کی عکاسی کرتا ہے۔ نیز مذہب اور جغرافیائی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔

موسم کے حساب سے ہمارے ملک میں تین قسم کے لباس پہنے جاتے ہیں تینوں اقسام کے لباس میں کچھ خوبیاں اور خامیاں ہوتی ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ان خوبیوں اور خامیوں کو مدِ نظر رکھ کر لباس پہنا کریں۔

اُونی لباس:-

عام طور پر یہ لباس سرد علاقوں میں استعمال ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں یہ لباس زیادہ تر سردیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ البتہ بہت زیادہ سرد علاقوں میں یہ سارا سال استعمال ہوتا ہے۔ یہ لباس جسم کی حرارت کو کم سے کم ضائع ہونے دیتا ہے۔

چند خوبیوں کے ساتھ ساتھ اس لباس میں کچھ خامیاں بھی ہیں۔ مثلاً یہ دوسرے لباس کے مقابلے میں مہنگا ہوتا ہے۔ اس کی دُھلائی مہنگی پڑتی ہے۔ دھونے سے لباس کے تنگ ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ اس لباس کی بہت زیادہ حفاظت کرنی پڑتی ہے۔ یہ صرف مخصوص موسم میں ہی پہنا جاسکتا ہے۔

ریشمی لباس:-

خالص ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔ جنھیں شہتوت کے پتوں یا گوبھی کے پتوں پر پالا جاتا ہے۔ عام لوگ اسے استعمال نہیں کرسکتے۔ گو یہ نرم و نازک اور نفیس ہوتا ہے۔ آسانی سے دھویا جاسکتا ہے۔ دھونے پر سکڑتا نہیں۔ اس لباس میں بہت جلد شکن پڑ جاتے ہیں۔

کھال کا لباس:-

بہت زیادہ سرد علاقوں میں مختلف جانوروں کی کھالوں سے بنا لباس استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ لباس بہت گرم اور نمی دار ہوتا ہے۔ اس لیے یہ مخصوص موسم میں ہی پہن سکتے ہیں۔

**نباتاتی لباس / سوتی لباس:۔**

سوتی کپڑا روئی سے تیار ہوتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ بھی دُنیا میں بہت سے ممالک روئی پیدا کرتے ہیں اور سوتی کپڑا بناتے ہیں۔

پاکستان میں سوتی کپڑے کی صنعت نے بہت ترقی کی ہے اور یہی وجہ ہے کہ پاکستان کا سوتی کپڑا دنیا بھر میں مشہور ہے۔ اس کے فوائد میں یہ ہے کہ کپڑا سستا اور جاذب پسینہ ہوتا ہے اور عام آدمی خرید سکتا ہے۔ یہ باریک اور موٹا ہوتا ہے۔ اسی طرح ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

**مصنوعی ریشے سے تیار شدہ لباس:۔**

سوتی کپڑے کے بعد بازار میں یہ کپڑا سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ پولی ایسٹر قسم کا کپڑا بازار میں عام دستیاب ہے۔ یہ کپڑا ہوا کو آر پار نہیں ہونے دیتا اور بعض اوقات جسم پر اُبھار پیدا کرتا ہے۔ پسینے کی صورت میں جسم میں بدبُو پیدا کرتا ہے۔ گرمی کے دنوں میں یہ کپڑا گرم اور سردی میں کافی ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ یہ کپڑا پائیدار ہوتا ہے۔

**لباس کا انتخاب:۔**

لباس کا انتخاب ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے۔ اس لیے لباس کا انتخاب کے وقت بہت سی باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے ، مثلاً:۔

☆ بچوں کے لباس نرم کپڑے اور ہلکے رنگوں کے ہونے چاہئیں، جبکہ نوجوانوں کے کپڑے کھردرے اور تیز و شوخ رنگوں کے ہونے چاہئیں۔

☆ بوڑھے لوگوں کے لباس ہلکے رنگ، سوتی اور جاذب قسم کے کپڑے کے ہوں جو حرارت کم سے کم ضائع ہونے دے۔

☆ سردیوں میں گرم لباس پہنا جائے۔

☆ جوتے تنگ اور نوک دار استعمال نہ کیے جائیں۔ اس سے پاؤں کی ہڈیوں پر اثر پڑ سکتا ہے۔ چال بھی خراب ہو سکتی ہے۔

☆☆☆☆☆

باب نمبر9

# جسم کے حرکاتی کل پرزے

## (الف) جوڑ (Joints):۔

جہاں دو یا دو سے زیادہ ہڈیوں کا ملاپ ہوتا ہے۔ اس جگہ کو جوڑ کہتے ہیں۔ ان جوڑوں کی وجہ سے ہم اعضا کو کھول سکتے ہیں، موڑ سکتے ہیں، مروڑ سکتے ہیں یا گھما سکتے ہیں۔ انہی حرکات کو بنیادی حرکات کہا جاتا ہے جو کہ فروعی حرکات کا سبب بنتی ہیں۔ جوڑوں کی کل تعداد 236 ہے۔

**جوڑوں کی اقسام:۔**

جوڑوں کی تین اقسام ہیں۔

(I)- حرکت نہ کرنے والے جوڑ (II)- معمولی حرکت کرنے والے جوڑ (III)- حرکت کرنے والے جوڑ

**(I)- حرکت نہ کرنے والے جوڑ:۔**

اس قسم کے جوڑوں میں جڑنے والی ہڈیوں کی سطحیں آپس میں مضبوطی سے جڑی ہوتی ہیں۔ ایسے جوڑوں میں حرکت بالکل نہیں ہوتی۔ مثلاً کھوپڑی کی ہڈیوں کے باہمی جوڑ۔

**(II)- معمولی حرکت کرنے والے جوڑ:۔**

ایسے جوڑوں میں بہت کم حرکت ہوتی ہے اور جڑنے والی ہڈیوں کے درمیان ایک تہہ یا گدی سی ہوتی ہے، مثلاً ریڑھ کی ہڈی کے سروں کے باہمی جوڑ، کولہوں کی ہڈیوں کا درمیانی جوڑ۔

**(III)- حرکت کرنے والے جوڑ:۔**

حرکت کرنے والے جوڑوں میں ہر قسم کی حرکت ہو سکتی ہے۔ کہنی کا جوڑ، گھٹنے کا جوڑ وغیرہ۔

**جوڑوں میں پائی جانے والی چند خصوصیات:۔**

**(I)- بندھن (Ligaments):۔**

یہ مضبوط اور لچکدار ریشوں والے دھاگے کی طرح ہوتے ہیں۔ جن سے ہڈیوں کے جوڑ بندھے ہوتے ہیں۔ ان کے لچکدار ہونے کی وجہ سے ہڈیاں آسانی اور آزادی سے حرکت کر سکتی ہیں۔ یہ بند ہڈیوں کو بیرونی صدمے سے اور جوڑوں کو اترنے سے بچاتے ہیں۔ سب سے بڑا جوڑ جسم کی سب سے بڑی ہڈی کولہے اور ران کی ہڈی کے ملنے سے بنتا ہے۔ اس لیے سب سے بڑا جوڑ رباط (Ligaments) بھی اس جوڑ میں ہوتا ہے۔

(II)- غلاف(Joint Capsul):۔

جڑنے والی ہڈیوں کے درمیان ایک معمولی خالی جگہ ہوتی ہے۔ جوڑ ہر طرف بندھنوں سے گھرا ہوتا ہے۔ اس طرح جڑنے والی ہڈیوں یا جوڑ کے گرد ایک غلاف سا ہوتا ہے جو جوڑ کو محفوظ رکھتا ہے اور گھومنے پھرنے میں مدد دیتا ہے۔

(III)- جھلی:۔

یہ جوڑ کے کیپسول کی اندرونی سطح پر چکنی جھلی یعنی ایک باریک تہہ ہوتی ہے۔ اس چکنی جھلی سے ایک لیس دار چکنی رطوبت پیدا ہوتی رہتی ہے۔ یہ چکنی طوبت جوڑ کی اندرونی سطح کو چکنا اور تر رکھتی ہے۔ نیز ہڈیوں کے جڑنے والے سروں کو جوڑوں کی حرکات کے دوران باہمی رگڑ سے بچاتی ہے۔

## حرکت کرنے والے جوڑوں کی اقسام:۔

حرکت کرنے والے جوڑوں کی درج ذیل پانچ اقسام ہیں۔

(I)- پھسلنے والے جوڑ(Gliding Joints):۔

اس قسم کے جوڑوں میں جڑنے والی ہڈیوں کی ہموار سطحیں ایک دوسری پر پھسلتی ہیں اور ان میں صرف پھسلنے کی حرکات ہو سکتی ہیں، مثلاً ہاتھ اور ٹخنے کی ہڈیوں کے باہمی جوڑ۔

(II)- گولہ اور پیالے دار جوڑ (Ball and Socket Joints):۔

اس قسم کے جوڑوں میں جڑنے والی ہڈیوں میں ایک ہڈی نما کا گول سرا دوسری ہڈی کے پیالہ نما گڑھے میں داخل ہوتا ہے اور اس طرح اس جوڑ میں ہر سمت کی حرکات ہو سکتی ہیں، مثلاً کندھے کا جوڑ، کولہے کا جوڑ۔

(III)- قبضے دار جوڑ (High Joints):۔

اس قسم کے جوڑوں میں ایک ہڈی کی گول سطح دوسری ہڈی کی گہری سطح میں اس طرح داخل ہوتی ہے کہ حرکت کرنے پر جڑنے والی ہڈیوں کا درمیانی زاویہ کم یا زیادہ ہو سکتا ہے، مثلاً کہنی اور گھٹنے کے جوڑ۔

(IV)- گھومنے والے جوڑ (Pivot Joints):۔

اس قسم کے جوڑوں میں صرف دائیں بائیں گھومنے کی حرکات ہو سکتی ہیں۔ جیسے سر دائیں یا بائیں گھومتا ہے تو اس حرکت کے دوران ریڑھ کی ہڈی کے گردن کے حصے کا پہلا مہرہ گردن سے دوسرے مہرے کے محور پر گھومتا ہے۔

(V)- گولائیوں کے جوڑ(Codyloid Joints):۔

یہ جوڑ بھی قبضے دار جوڑ کی طرح ہوتے ہیں۔ لیکن فرق صرف یہ ہے کہ گولائیوں والے جوڑوں میں حرکات کے دوران زاویے کے گھٹنے اور بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان میں دائیں بائیں اضافی حرکت بھی ہو سکتی ہے، مثلاً کلائی کا جوڑ، ٹخنے کا جوڑ۔

جوڑوں کی حرکات:۔

مختلف جوڑوں میں درج ذیل ہیں۔

(الف)۔ پھسلنے کی حرکت (ب)۔ گھومنے کی حرکت (ج)۔ زاویاتی حرکت

یوں تو انسانی جسم میں کل 236 جوڑ ہیں۔ان سب کی علیحدہ علیحدہ تفصیل بیان کرنا مشکل ہے۔لہٰذا چند ایسے جوڑ جو عام سمجھے جاتے ہیں درج ذیل ہیں۔

کندھے اور بازوؤں کے جوڑ:۔

-1 ہنسلی کی ہڈی اور سینے کی ہڈی کا جوڑ:۔

یہ ایک پھسلنے والا جوڑ ہے۔یہ جوڑ ہنسلی کی ہڈی کے اندرونی سرے اور سینے کی ہڈی کے سرے سے بنتا ہے۔

-2 ہنسلی کی ہڈی اور شانے کی ہڈی کا جوڑ:۔

یہ جوڑ ہنسلی کی ہڈی کے بیرونی سرے اور شانے کی ہڈی سے بنتا ہے۔یہ پھسلنے والا جوڑ ہے اور اس میں بھی معمولی سی حرکت ہو سکتی ہے۔

-3 کندھے کا جوڑ:۔

شانے کی ہڈی اور بازو کی ہڈی کا جوڑ ایک گولہ اور پیالے دار جوڑ ہے۔بازو کی ہڈی کا اوپر والا گول سرا شانے کی ہڈی کی پیالہ نما گہرائی میں داخل ہو کر کندھے کا جوڑ بناتا ہے۔

-4 کہنی کا جوڑ:۔

یہ ایک قبضے دار جوڑ ہے جس کو بنانے میں تین ہڈیاں ہیورس، النا، ریڈیس حصہ لیتی ہیں۔کہنی کا جوڑ زیادہ تر ہیورس کے نچلے سرے سے اُوپر والے سرے بنتا ہے۔اس جوڑ میں سکڑنے اور پھیلنے کی حرکات ہوتی ہیں۔

-5 کلائی کا جوڑ:۔

یہ گولائیوں کا جوڑ ہے۔ریڈیس کا نچلا سرا اور النا کے نچلے سرے کی کری ہڈی اور ہاتھ کی پہلی دو کاریل ہڈیاں مل کر کلائی کا جوڑ بناتی ہیں۔

-6 ہاتھ کی ہڈیوں کے باہمی جوڑ:۔

ان ہڈیوں کی جڑنے والی سطحیں چپٹی اور ہموار ہوتی ہیں۔اس طرح یہ ہڈیاں ایک دوسرے کے اُوپر با آسانی پھسل سکتی ہیں۔ یہ جوڑ پھسلنے والے جوڑ کہلاتے ہیں۔

-7 کولہے کا جوڑ:۔

یہ گولہ اور پیالہ دار جوڑ ہے جو کولہے کی ہڈی کی پیالہ نما گہرائی میں ران کی ہڈی کے اوپر والے گول سرے کے داخل ہونے سے بنتا ہے۔بندھن اس پیالے کے کناروں پر چپکے ہوتے ہیں۔

8- گھٹنے کا جوڑ:۔

یہ ایک قبضے دار جوڑ ہے۔ یہ جوڑ فیمر کے نچلے سرے کی گولائیوں اور پنڈلی کی ہڈی کے اُوپر والے سرے سے بنتا ہے۔ اس جوڑ میں پھیلنے اور سکڑنے کی حرکات ہوتی ہیں۔

9- پنڈلی کی چھوٹی اور بڑی ہڈیوں کے باہمی جوڑ:۔

یہ دو جوڑ ہوتے ہیں ایک ان ہڈیوں کے اُوپر والے سروں اور دوسرا نچلے سروں سے بنتا ہے۔

10- ٹخنے کا جوڑ:۔

یہ ایک قبضے دار جوڑ ہے۔ ٹیبا کے نچلے سرے کی اور بیرونی ٹخنہ کی اندرونی سطحیں مل کر یہ جوڑ بناتی ہے۔ ٹخنے کے جوڑ کی مضبوطی کے لیے اس جوڑ کے گرد مضبوط بندھن ہوتے ہیں۔ اس جوڑ میں سکڑنے، پھیلنے، اندر و باہر گھومنے کی حرکات ہوتی ہیں۔

## (ب) جسمانی نظام (Human body System)

انسانی جسم اللہ تعالیٰ کی قدرت کا سب سے بڑا کرشمہ ہے اس میں بہت سے نظام کام کرتے ہیں۔ ہر نظام کے ذمہ اپنے اپنے حصہ کا کام سپرد ہوا ہے جو مل کر انسانی جسم بناتے ہیں۔ نظام سے مراد" چند اعضا اس میں مل کر ایک خاص کام سرانجام دیتے ہیں اُس کو نظام کہتے ہیں' انسانی جسم میں کل گیارہ نظام کام کرتے ہیں جو درج ذیل ہیں۔

| | | | |
|---|---|---|---|
| (1) نظام استخوان | (2) نظام عضلات | (3) نظام انہضام | (4) نظام دوران خون |
| (5) نظام تنفس | (6) نظام اعصاب | (7) بے نالی غدود کا نظام | (8) نظام انجذاب |
| (9) حواس خمسہ کا نظام | (10) نظام اخراج فضلات | (11) نظام افزائش نسل | |

## (ج) عضلات (Muscles)

عضلات ہمارے جسم میں جلد کے نیچے گوشت والے تمام حصے پر مشتمل ہیں ان کے سکڑنے اور پھیلنے سے جسم حرکت کرتا ہے۔ ان کی تعداد 498 ہے۔ یہ جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں ان کی تین بڑی اقسام ہیں۔

(1)- ارادی عضلات (2)- غیر ارادی عضلات (3)- قلبی عضلات

(1)- ارادی عضلات

یہ عضلات ہماری مرضی کے تابع ہوتے ہیں۔ ایک عضلہ کو خوردبین سے دیکھیں تو پتا چلتا ہے کہ اس میں بے شمار لمبے لمبے باریک ریشے ہوتا ہیں۔ یہ ریشے مل کر ایک عضلہ بنتا ہے۔ اس کے اُوپر جھلی کا غلاف ہوتا ہے۔ یہ ریشے سیاہ اور سفید دھاریوں کی شکل میں پائے جاتے ہیں۔ اس وجہ سے ان عضلات کو دھاری دار عضلات بھی کہتے ہیں۔ مثلاً سینہ، کمر، بازو، ٹانگ کے عضلات۔

ارادی عضلات کی دو اقسام ہیں۔

(i)- جلدی عضلات

یہ جلد کے نیچے پائے جاتے ہیں۔ یہ کسی ہڈی سے وابستہ نہیں ہوتے۔

(ii)- استخوانی عضلات

یہ عضلات کسی ہڈی سے ملے ہوتے ہیں۔ یہ بہت مضبوط ہوتے ہیں۔ درمیان سے موٹے سروں سے پتلے ہوتے ہیں۔ ان کے سرے سفید، مضبوط، غیر لچکدار ڈوریوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ ان کے ذریعے پٹھے ہڈیوں سے وابستہ رہتے ہیں۔

حرکت کے اعتبار سے ارادی عضلات کی اقسام

i- جھکانے والے عضلات: یہ بازو وغیرہ کو جھکاتے ہیں۔

ii- چلانے یا سیدھے کرنے والے عضلات: یہ پٹھے، ٹانگ وغیرہ کو سیدھا کرتے ہیں۔

iii- اندر لانے والے عضلات: یہ پٹھے، بازو یا ٹانگ کو اندر کی طرف لاتے ہیں۔ مثلاً ران کے اندرونی عضلات۔

iv- باہر جانے والے عضلات: یہ پٹھے، بازو یا ٹانگ کو جسم سے دور لے جاتے ہیں۔

v- گھمانے والے عضلات: یہ پٹھے، بازو یا ٹانگ کو اندر اور باہر کی طرف گھماتے ہیں۔ مثلاً شانے کی ہڈیوں کا نچلا عضلہ بازو کی طرف گھماتا ہے اور شانے کی ہڈی کا ایک اور عضلہ بازو کو اندر کی طرف گھماتا ہے۔

vi- متضاد جوڑے: ان میں سے جب ایک عضو سکڑتا ہے تو مخالف عضلہ پھیلتا ہے۔ اس کی مثال بازو کا دو شاخہ پٹھہ اور تین شاخہ پٹھہ ہیں، جب بازو کو بند کیا جاتا ہے تو دو شاخہ پٹھہ سکڑتا ہے لیکن تین شاخہ پٹھہ پھیلتا ہے، بازو کھولا جاتا ہے تو اس کے برعکس ہوتا ہے۔

(2)- غیر ارادی عضلات:۔

ان عضلات کی حرکات ہمارے اختیار میں نہیں ۔ یہ خود بخود حرکت کرتے ہیں۔ ان عضلات میں ریشوں کی دھاریاں نہیں ہوتیں۔ اس لیے انہیں غیر دھاری دار عضلات بھی کہتے ہیں۔ ان میں معدہ اور آنتوں کے عضلات، خون کی نالیاں، سانس کی نالی، آنکھ کی پتلی کے عضلات اور شانہ کے عضلات شامل ہیں۔ ان کی حرکات نظامِ اعصاب کے تابع ہیں۔ یہ عموماً چھوٹے اور نازک ہوتے ہیں۔

(3)- قلبی عضلات:۔

یہ عضلات دل میں پائے جاتے ہیں۔ بناوٹ کے اعتبار سے یہ دھاری دار ہوتے ہیں۔ اس لیے ارادی عضلات سے ملتے جلتے ہوتے ہیں، مگر کام کے اعتبار سے یہ غیر ارادی اعضلات ہیں۔

یہ عضلات مرکزی نظام اعصاب کے تابع نہیں ہوتے۔ ان کی خاص بات یہ ہے کہ بغیر عصبی تحریک کے بھی ان میں متواتر سکڑنے، پھیلنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

عضلات کے فوائد:۔

(i)- ارادی عضلات سے ہم حرکت مثلاً سکڑنا، پھیلنا، مڑنا، مڑوڑنا، دوڑنا وغیرہ کھیل کود یا عام کام کر سکتے ہیں۔

(ii)- غیر ارادی عضلات جسم کے دوسرے اہم نظاموں مثلاً نظام دوران خون، نظام تنفس، نظام انہضام وغیرہ کے کاموں میں مدد دیتے ہیں، مثلاً معدے کے عضلات، سکڑنے سے غذا چھوٹی آنت میں چلی جاتی ہے۔ خون کی نالیوں کے عضلات سکڑنے اور پھیلنے سے دوران خون کا عمل درست رہتا ہے۔

(iii)- عضلات ہڈیوں اور جوڑوں کی حفاظت کرتے ہیں۔

(iv)- یہ ہمارے جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں۔

(v)- اگر باقاعدہ اور دُرست طریقے سے ورزش کی جائے تو قامت درست اور جسم خوبصورت ہو جاتا ہے۔ جس سے شخصیت پر اثر ہوجاتی ہے۔

(vi)- ان کے ٹھیک تناؤ سے قامت درست رہتی ہے۔ جبکہ غیر مساوی تناؤ سے قامت کے مختلف نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔

(vii)- ان کے پھیلنے، سکڑنے سے سانس لینے میں مدد ملتی ہے۔

(viii)- پٹھوں کی مضبوطی کی بدولت ہی خوبصورت حرکت کا تصور ممکن ہوتا ہے۔

☆☆☆☆☆

# (حصہ دوم)

باب 1

# فزیکل فٹنس

الف۔ فزیکل فٹنس اور اس کی اہمیت

ب۔ اچھے کھلاڑی کے اوصاف

**الف۔ فزیکل فٹنس اور اس کی اہمیت:۔**

جسمانی فٹنس کی اہمیت سے نہ آج کوئی انکاری ہے اور نہ ہی قدیم دور میں انسان اس سے انکاری تھا۔ یہ انسان کو کامیاب زندگی گزارنے کے لیے مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہے۔

جسمانی فٹنس کی اہمیت درج ذیل چند پہلوؤں کے واضح کرنے سے اور بھی کھل کر سامنے آجاتی ہے:۔

1- عضلاتی قوت میں اضافہ۔
2- جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ۔
3- قوتِ مدافعت میں اضافہ۔
4- کھیلوں کی کارکردگی میں اضافہ۔
5- عضلاتی و اعصابی ہم آہنگی۔
6- چستی و پھرتی میں اضافہ۔
7- متوازن نشوونما۔
8- تھکاوٹ میں کمی۔
9- قوت برداشت میں اضافہ۔
10- پُرکشش شخصیت میں اضافہ۔
11- صحت مثالی ہوگی۔
12- تعلیمی استعداد میں اضافہ۔
13- معاشرتی ترقی میں اضافہ۔
14- سائنسی ایجادات میں اضافہ۔
15- ذہنی فٹنس میں اضافہ۔
16- بامقصد زندگی گزارنے میں مدد ملتی ہے۔
17- کارکردگی میں اضافہ۔

جسمانی فٹنس درج بالا تمام پہلوؤں میں ترقی اور اضافے کا سبب بنتی ہے۔ جس سے یقیناً فرد اور معاشرے کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ انسان خود بھی اور اس کا ملک بھی ترقی کی راہ پر گامزن ہوتا ہے۔

ب۔ اچھے کھلاڑی کے اوصاف:۔

ایک اچھے کھلاڑی میں درج ذیل اوصاف ہوتے ہیں/ہونے چاہیں:۔

1- باوقار شخصیت کا مالک ہو:۔ ایک اچھے کھلاڑی کو باوقار شخصیت کا مالک ہونا چاہیے۔ کیونکہ کھیل میں بھی اچھی شخصیت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کھلاڑی کا کردار ہر میدان میں نمایاں ہوتا ہے۔ اچھی اور باوقار شخصیت والا کھلاڑی کامیاب ہوتا ہے اور دوسروں پر اس کا مثبت اثر پڑتا ہے۔

2- فرض شناس:۔ ایک اچھے کھلاڑی میں فرض شناسی کا جذبہ ہونا چاہیے۔ اسے اپنے حقوق اور دوسروں کے حقوق سے فرض شناس ہونا چاہیے۔

3- اطاعت:۔ اسلام میں بھی اطاعت پسندی کو اہم مقام حاصل ہے اور یہ خوبی ایک اچھے کھلاڑی میں بھی ہونی چاہیے کہ وہ اپنے کپتان اور دوسرے عہدہ دران کی اطاعت کس طرح خوشی سے کرتا ہے۔

4- خوداعتمادی:۔ ایک اچھے کھلاڑی میں خوداعتمادی کا ہونا بے حد ضروری ہے۔ اگر وہ اس خوبی کا مالک نہیں ہے تو وہ کسی بھی میدان میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ کھلاڑی میں خوداعتمادی کا ہونا اچھے کھلاڑی ہونے کا ثبوت ہے۔

5- جسمانی فٹنس:۔ ایک اچھے کھلاڑی کو اپنی فٹنس پر ہر وقت توجہ دینی چاہیے اور کسی بھی کامیابی یا ناکامی کی صورت میں اپنی فٹنس کے معیار کو گرنے نہیں دینا چاہیے۔ ایک اچھے کھلاڑی کو صحت و تندرستی، قوت و توانائی اور تمام جسمانی نظاموں کی فٹنس کو ہزار نعمت سمجھنا چاہیے۔

6- جسمانی طاقت:۔ ایک اچھے کھلاڑی کو جسمانی طور پر طاقتور ہونا چاہیے تاکہ وہ کامیابی سے ہمکنار ہو سکے۔ وہ کھیل کے تمام دقتوں میں اپنا معیار برقرار رکھ سکے۔

7- قوتِ برداشت:۔ ایک اچھے کھلاڑی میں قوتِ برداشت کا جذبہ کوٹ کوٹ کر بھرا ہونا چاہیے۔ خاص طور پر کھیل کے میدان کے اندر مخالف کھلاڑی کے غلط رویے اور بعض اوقات اپنے حق میں ریفری کا فیصلہ نہ دینا اور مخالف کو فائدے پہنچانے کے عمل کو برداشت کرنے کا مظاہرہ کرنے کے عمل کو جس خوبی سے نبھاتا ہے۔ وہ اس کی قوتِ برداشت کا بہترین امتحان ہوگا۔

8- ڈسپلن کا پابند:۔ ایک اچھا کھلاڑی ڈسپلن کو کامیابی کی کنجی سمجھتا ہے۔ کھلاڑی باادب، ڈسپلن کا پابند اور قابل اعتماد ہوتا ہے۔

☆☆☆☆☆

باب نمبر 2

# تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیل

نارمل زندگی گزارنے کے لیے فراغت کے وقت کو تصرف میں لانا بہت ضروری ہے۔ تاکہ فراغت کے لمحات بوریت کا شکار نہ ہوں، چنانچہ ان لمحات میں کسی سرگرمی کے ذریعے راحت اور سکون پیدا کر کے زندگی کو خوشگوار بنایا جاسکتا ہے۔۔ یہاں فارغ وقت سے مراد وہ وقت ہے جو روزمرہ مصروفیت کے بعد بچ جاتا ہے۔ اسی فارغ وقت میں تفریح ایک بہترین اور مثبت سرگرمی ہے۔ لیکن ان کے علاوہ بھی بہت سی سرگرمیاں اور مشاغل ہیں جو فارغ وقت کا بہترین مصرف ہیں۔ جیسے چھوٹے رقبے کے کھیل نہ صرف بہترین مشاغل ہیں۔ بلکہ ان میں شمولیت سے مناسب تعلیم و تربیت بھی ملتی ہے۔ چھوٹے رقبے کے کھیل سیاق و سباق کے اعتبار سے تعلیمی اور تفریحی ہیں۔ اس لیے تعلیم جسمانی کے پروگراموں کا حصہ ہیں۔

چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے مراد ایسے کھیل ہیں جو کم جگہ، کم وقت، نہایت سادہ، دلچسپ اور بغیر کسی عملی تربیت کے کھیلے جا سکتے ہوں۔ ان میں حصہ لینے سے دلچسپی میں کمی نہیں آتی بلکہ مزید اضافے کا باعث ہوتی ہے۔ ان کی بدولت وہ بچے جو کسی جسمانی کمزوری یا فنی مہارت میں کمی کے باعث منظم کھیلوں میں حصہ لینے سے گھبراتے ہیں۔ معمولی سی ترغیب اور حوصلہ افزائی کے نتیجے میں وہ چھوٹے رقبے کے کھیلوں میں حصہ لینا شروع کر دیتے ہیں۔ جس کی بدولت ان کی پوشیدہ صلاحیتوں کو فروغ ملتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کو ایسا ماحول ملتا ہے۔ جہاں وہ گھٹن، کسی قسم کا خوف و ہراس محسوس کرنے کی بجائے خوشی و اطمینان اور سکون محسوس کرتے ہیں اور اپنے جذبات کا کھل کر اظہار کرتے ہیں اور ان کھیلوں کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ بلا قید، وقت اور موسم کھیلے جاتے ہیں۔ ان کے لیے زیادہ جگہ اور سامان کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔ ان کے خود ساختہ قوانین بڑے معمولی اور سادہ ہوتے ہیں جنھیں بچے فوری اور بڑی آسانی سے قبول کر لیتے ہیں۔ چند کھیل درج ذیل ہیں۔

### 1- تعاقب کا کھیل

**رُومال گرانا:۔**

اس کھیل میں بچے ایک دائرے کی شکل میں مُنہ نیچے کر کے بیٹھ جاتے ہیں اور رُخ بھی دائرے کے اندر کی طرف ہوتا ہے۔ ایک بچہ رومال لے کر دائرے کے باہر بھاگتے ہوئے جھانسہ دے کر کسی ایک بچے کے پیچھے رومال گرانے کی کوشش کرتا ہے۔ رومال گرا کر وہ دائرے کا بھاگتے ہوئے چکر لگاتا ہے، اگر رومال گرانے کی خبر متعلقہ بچے کو ہو جائے تو وہ رومال اٹھا کر رومال گرانے والے کا تعاقب کرتا ہے اور اسے چھو لیتا ہے تو پھر رومال گرانے والا بچہ دوبارہ رومال لے کر اسی جگہ چکر لگاتا ہے اور اگر رومال گرانے والا متعلقہ بچے تک پہنچ کر اس کو چھو لیتا ہے۔ چنانچہ بیٹھنے والا بچہ رومال لے کر چکر لگانا شروع کر دیتا ہے، جبکہ رومال گرانے والا بیٹھ جاتا ہے اور اس طرح کھیل جاری رہتا ہے۔

### 2- دائرے کا کھیل

**لیڈر کی تلاش:۔**

تمام بچے ایک دائرے میں کھڑے ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک بچے کی باری مقرر کر دی جاتی ہے جو لیڈر کی تلاش کرے گا۔ اسے دائرے سے کچھ فاصلے پر منہ دوسری طرف کر کے کھڑا کر دیا جاتا ہے۔ اسی اثنا میں دائرے والے کھلاڑی اپنا لیڈر مقرر کر دیتے ہیں اور لیڈر کسی مخصوص سرگرمی سے کھیل کا آغاز کر دیتا ہے (مثلاً تالی بجانا، سر کھجانا) باقی تمام بچے اس کی تقلید کرتے ہیں۔ لیڈر تھوڑی دیر بعد اپنی سرگرمی تبدیل کرتا ہے۔ باری دینے والا لیڈر کی شناخت کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ لیڈر کی شناخت کے بعد لیڈر باری دینے والا بن جاتا ہے اور باری دینے والا بچہ کھیل میں شامل ہو جاتا ہے۔

### 3- جھانسہ دینے کا کھیل

**ڈاج بال:۔**

ایک کھیل میں دو ٹیمیں ہوتی ہیں۔ ایک ٹیم دائرے کے اندر اور دوسری ٹیم دائرے کے باہر چاروں طرف پھیل کر کھڑی ہو جاتی ہے۔ باہر والی ٹیم کے پاس ایک بال ہوتا ہے۔ باہر والی ٹیم کے کھلاڑی جھانسہ دے کر اندر والی ٹیم کے کھلاڑیوں کو بال مارتے ہیں اور اندر والے کھلاڑی اپنا دفاع یا بچاؤ کرتے ہیں۔ جس بچے کو بال لگ جائے گا۔ وہ بچہ دائرے سے باہر چلا جائے گا۔ اس طرح دونوں ٹیموں کو جگہ تبدیل کر کے اسی طرح کھیلنا پڑتا ہے جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ سے زیادہ کھلاڑی دائرے سے باہر نکالتی ہے وہ فاتح ٹیم کہلاتی ہے۔

**دائرے میں رومال:۔**

اس کھیل میں بھی دو ٹیمیں حصہ لیتی ہیں۔ دونوں ٹیمیں مساوی فاصلے پر اپنی اپنی لکیروں پر کھڑی ہوتی ہیں۔ درمیان میں ایک دائرہ بنا کر رومال رکھ دیا جاتا ہے۔ کھلاڑی جس ترتیب سے کھڑے ہوتے ہیں۔ انہیں وہی نمبر الاٹ کر دیا جاتا ہے۔ نمبر پکارے جانے پر دونوں طرف کے بچے دائرے کی طرف بھاگ کر آتے ہیں اور جھانسہ دے کر رومال اٹھا کر لے جانے کی کوشش کرتے ہیں جو بچہ رومال لے جانے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ مدمقابل اسے اپنی جگہ پر پہنچنے سے پہلے پکڑنے کی کوشش کرتا ہے، اگر پکڑنے والا نہ پکڑ سکے تو وہ مقابلے سے خارج ہو جاتا ہے، اگر وہ پکڑنے میں کامیاب ہو جائے تو رومال اٹھانے والا کھیل سے خارج ہو جاتا ہے۔ جس ٹیم کے کھلاڑی نصف سے کم رہ جائیں وہ ٹیم ہار جاتی ہے۔

### 4- ڈاک دوڑ

**لنگڑا دوڑ:۔**

ایک لائن پر بچوں کو تین یا چار ٹیموں میں برابر تقسیم کر کے آگے پیچھے کھڑا کر دیا جاتا ہے۔ تقریباً 20 یا 30 گز کے فاصلے پر ایک ڈوری لگائی جائے گی۔ اشارہ ملنے پر ہر ٹیم کا پہلا کھلاڑی ایک پاؤں پر کودتا ہوا جائے گا اور ڈوری کو ہاتھ لگا کر واپس آ کر اپنے اگلے ساتھی کو چھوئے گا اور خود پیچھے جا کر کھڑا ہو جائے گا۔ چھوئے جانے والا کھلاڑی یہی عمل دہرائے گا۔ ساری ٹیمیں یہی عمل بیک وقت دہرائیں گی۔ جس ٹیم کا آخری کھلاڑی سب سے پہلے اپنی جگہ پر واپس آ کر کھڑا ہو گا وہ ٹیم کامیاب ٹیم کہلائے گی۔

☆☆☆☆☆

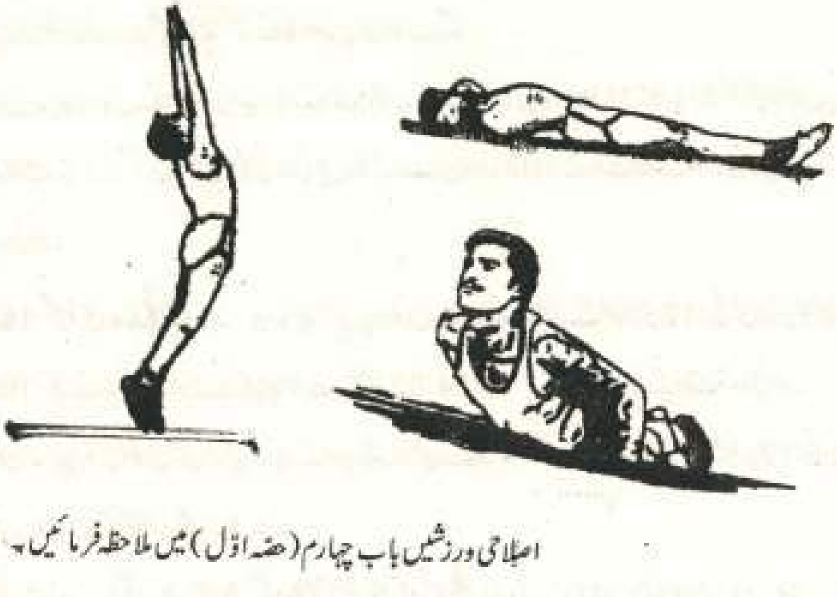
باب 3

# قامتی نقائص کی اصلاحی ورزشیں

سائنسی بنیادوں پر جسمانی تربیت ومہارت میں بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے نت نئے طریق کار استعمال کیے جاتے ہیں تا کہ ان کی مدد سے کھلاڑیوں میں طاقت، لچک، قوت برداشت، جیسی صلاحتیں پیدا ہوسکیں اور قامتی نقائص سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد مل سکے۔ قامتی نقائص کی اصلاحی ورزشیں درج ذیل ہیں۔

انسانی جسم مختلف اعضا کا مجموعہ ہے اوران اعضا کی ایک خاص نسبت کی وجہ سے جسم ایک مخصوص شکل اختیار کیے ہوئے ہے۔ جسم کے مختلف اعضا کی ایسی نسبت کو "قامت" کہتے ہیں۔ قامت کی درستی کا انحصار روز مرہ کی تمام حرکات پر ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی کیفیت، خوشی، غمی اور تفکرات بھی اس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ درست قامت اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے، خود اعتمادی جسم کی کارکردگی میں اضافے کا باعث ہوتی ہے۔ اگر جسم کے مختلف اعضا کی نسبت میں فرق پیدا ہو جائے تو جسم نہ صرف بھدا اور بے ڈھنگا نظر آئے گا۔ بلکہ چال اور حرکات میں سلیقہ اور توازن نہیں رہتا۔ جسمانی افعال اور اندرونی جسمانی نظاموں کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔

قامتی نقائص عموماً اوائل عمر میں پیدا ہونے شروع ہوتے ہیں۔ چونکہ چھوٹی عمر کے بچوں کی ہڈیاں زیادہ نرم ہوتی ہیں اور وہ روز مرہ زندگی کی صحیح حرکات سے آشنا نہیں ہوتے۔ لہٰذا ان کے اعضا جلد غلط اثرات قبول کر لیتے ہیں، اگر ان کی حرکات کو بروقت درست نہ کیا جائے تو یہ مستقل طور پر قامتی نقائص کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ انسانی جسم کی ہڈیوں کی افزائش 18 سال تک ہوتی ہے۔ اس لیے کسی ماہر ڈاکٹر کے مشورے سے 18 سے لیکر 23 سال تک اصلاحی ورزشوں کے ذریعے ان نقائص کی اصلاح ممکن ہے۔



اصلاحی ورزشیں باب چہارم (حصہ اوّل) میں ملاحظہ فرمائیں۔

باب نمبر 4 کھیلیں

**کھیلوں کے قوانین و مہارتیں:۔**

I- ہاکی II- ٹیبل ٹینس

-I ہاکی ( Hockey)

**کھیل کا میدان:۔**

ہاکی کے کھیل کا میدان مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔

کھیل کے میدان کی لمبائی = 100 گز (91.40 میٹر)

کھیل کے میدان کی چوڑائی = 60 گز (55 میٹر)

میدان کی تمام لائنیں 75 سینٹی میٹر (3 انچ) چوڑی ہوں گی اور وہ لائنیں واضح اور سفید رنگ کی ہوں گی۔

لمبائی کی لائن سائیڈ لائن اور چوڑائی کی لائن بیک لائن کہلاتی ہے۔ دونوں لائنوں کے باہر کم از کم 5 میٹر تک کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔

**سنٹر لائن:۔** کھیل کے میدان کے درمیان میں لگائی جاتی ہے۔

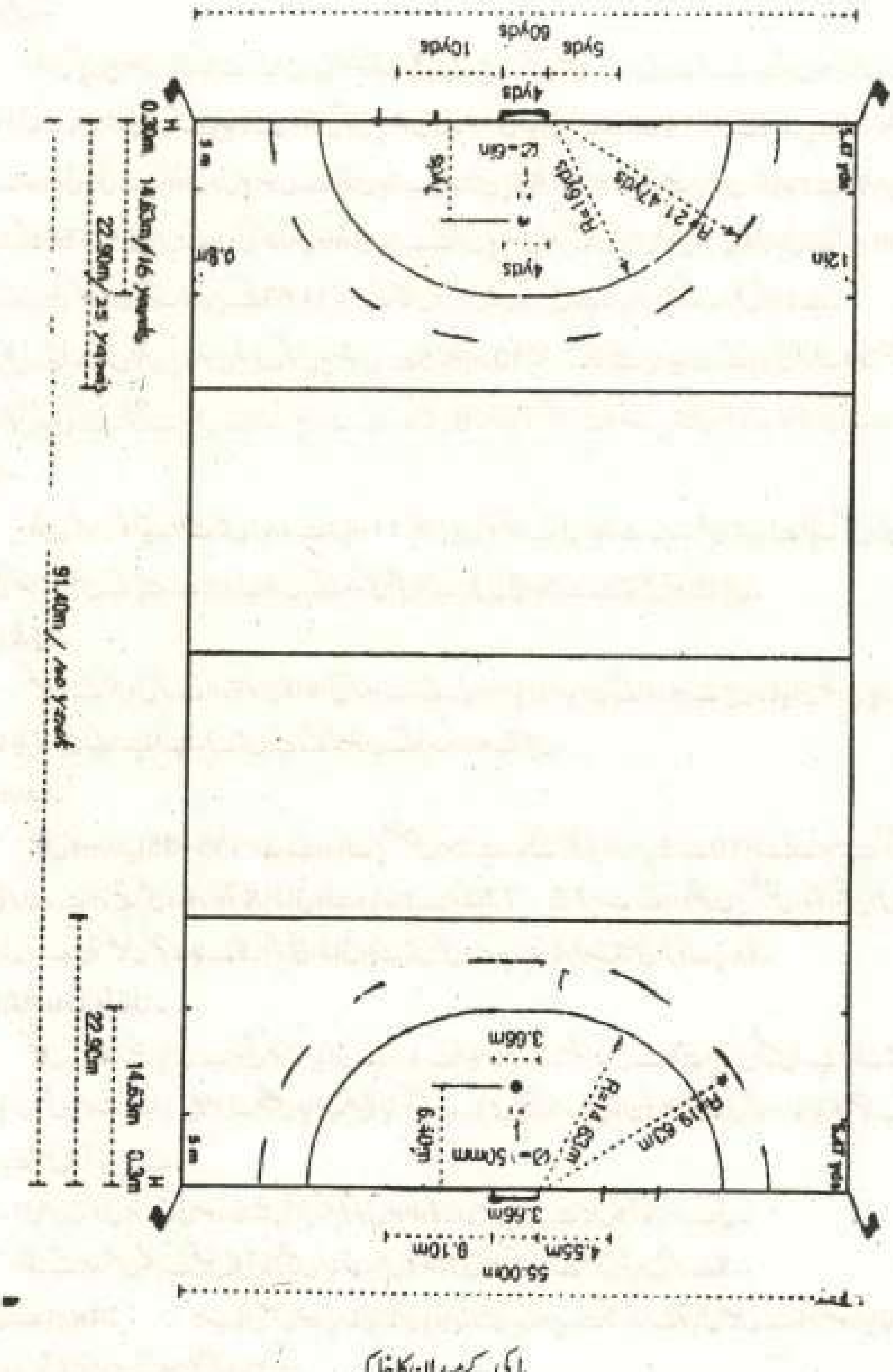
**22.90 میٹر یا 25 گز کی لائن:۔** دونوں جانب کھیل کے میدان کے اندر بیک لائن کے متوازی 22.90 میٹر یا 25 گز کی لائنیں لگائی جاتی ہیں جو کہ سنٹر لائن سے بھی 25 گز کے فاصلہ پر ہی ہوں گے۔

☆ دونوں سائیڈ لائنوں کے متوازی میدان کے اندر دونوں جانب سنٹر لائن اور 22.90 میٹر یا 25 گز کی لائنوں پر سائیڈ لائن سے 5 گز کے فاصلے پر 2,2 گز کی لائنیں لگائی جاتی ہیں، تاکہ ہٹ ان (Hit in) کے وقت مخالف کھلاڑی بال سے 5 گز دور ہو اور ریفری کو آسانی ہو۔

**16/14.63 گز فری ہٹ کا نشان:۔** ہر سائیڈ لائن پر دونوں جانب بیک لائن کے متوازی 12 انچ لمبی لائن کا نشان جو کہ بیک لائن سے 16/14.63 گز کے فاصلہ پر ہوتا ہے لگایا جاتا ہے۔ تاکہ 16/14.63 گز کی فری ہٹ کے وقت آسانی ہو۔

**کارنر کا نشان:۔** چاروں کونوں میں سائیڈ لائن کے اوپر بیک لائن سے 5 میٹر کے فاصلے پر 30 سینٹی میٹر یا 12 انچ کی لائن لگائی جاتی ہے۔ اس ایریا میں سے بال رکھ کر کارنر لگایا جاتا ہے۔

**سیلف سٹارٹ:۔** ہاکی کے نئے رولز کے مطابق سنٹر پاس اور کسی بھی دوسری ہٹ کو لگاتے کھلاڑی کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ بال کو ہٹ لگا کر پاس دے یا خود ہی بال لیکر آگے بڑھنا شروع کردے۔




ہاکی کے میدان کا خاکہ

شوٹنگ سرکل:۔

دونوں گول پوسٹوں کے سامنے کے اس ایریا کو شوٹنگ سرکل کہتے ہیں۔ جس میں سے بال کو ہٹ کرنے سے گول ہو سکتا ہے۔ اس ایریا کے اندر فاؤل کی بنا پر پینلٹی سٹروک دیا جاتا ہے۔ دونوں گول پوسٹوں کے متوازی میدان کے اندر 14.63 میٹر کے فاصلہ پر 3.66 میٹر لمبی لائن میدان کے اندر لگائی جاتی ہے۔ دونوں گول پوسٹوں سے دونوں جانب بیک لائن پر 14.63 میٹر کے فاصلے پر نشان لگایا جاتا ہے۔ پھر میدان کے اندر لگائے گئے 3.66 میٹر کی لائن کے بیرونی کناروں کو دونوں جانب کے گول پوسٹوں کو مرکز مان کر اس طرح قوس لگائی جاتی ہے کہ وہ 3.66 میٹر کی لائن کے بیرونی کناروں کو بیک لائن پر لگے 14.63 میٹر کے نشان کو آپس میں ملا دیتی ہے۔ یہ ایریا شوٹنگ سرکل کہلاتا ہے۔

شوٹنگ سرکل کے اندر گول لائن پر دونوں طرف گول پوسٹوں سے 5 میٹر اور 10 میٹر کے فاصلے پر میدان کے باہر کی طرف 30 سینٹی میٹر لمبی لائن لگائی جاتی ہے۔ شوٹنگ سرکل کے اندر پوسٹ کے وسط میں 6 میٹر یا 7 گز کے فاصلہ پر پینلٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے۔

کھلاڑی:۔

دونوں ٹیموں کو ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ 11 کھلاڑیوں کو کھلانے کی اجازت ہے۔ جن میں سے ایک گول کیپر ہوگا۔ پانچ اضافی کھلاڑی جن کے پہلے سے نام دیے ہوں گے۔ وہ کسی بھی وقت ریفری کی اجازت سے تبدیل ہو سکتے ہیں۔

امپائرز یا ریفری:۔

کھیل کے کنٹرول کرنے اور قانون کا اطلاق کروانے کے لیے دو امپائرز میدان کے اندر ہوتے ہیں۔ بنیادی طور پر پورے کھیل میں بغیر سائیڈ تبدیل کیے اپنے اپنے ہاف میں کیے گئے فیصلوں کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

کھیل کا دورانیہ:۔

کھیل کا دورانیہ (35+35) منٹ کے دو ہاف پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہاف ٹائم کا دورانیہ 5 سے 10 منٹ تک ہوتا ہے، اگر مقررہ وقت پر میچ برابر ہے اور نتیجہ بھی درکار ہو تو پھر اضافی وقت دیا جاتا ہے جو کہ 7.5 - 7.5 منٹ کے دو وقفوں پر مشتمل ہوگا، لیکن اس دوران اگر کوئی ٹیم گول کرے گی تو کھیل ختم ہو جائے گا۔ اگر میچ اضافی وقت میں بھی برابر ہے تو پھر فیصلہ پینلٹی سٹروک پر ہوگا۔

کھیل کی ابتدا اور دوبارہ آغاز:۔

کھیل کی ابتدا سنٹر پاس سے ہوگی جو کہ میدان کے وسط سے کھیلا جاتا ہے۔ سنٹر پاس کے وقت دونوں ٹیمیں اپنے نصف میں ہوں گی۔ سنٹر پاس پُش یا ہٹ کے ذریعے صرف پچھلی جانب کھیلا جا سکتا ہے۔ ٹاس جیتنے والے کپتان کی مرضی ہوگی کہ وہ سائیڈ کا انتخاب کرے یا سنٹر پاس سے کھیل کا آغاز کرے۔

اسی طرح گول ہونے کی صورت میں جس ٹیم کو گول ہوا ہوگا۔ وہ سنٹر پاس سے کھیل کا آغاز کرے گی۔

وقفہ کے بعد جس ٹیم نے کھیل کا آغاز نہیں کیا تھا۔ اس کا کھلاڑی سنٹر پاس سے کھیل شروع کرے گا۔

بال کا کھیل سے باہر ہونا:۔ جب بال مکمل طور پر سائیڈ لائن یا بیک لائن کے اوپر سے گزر جائے تو بال کھیل سے باہر تصور کیا جاتا ہے۔ پھر کھیل کا دوبارہ آغاز نوعیت کے مطابق کیا جاتا ہے۔

بال کا سائیڈ لائن سے باہر جانا:۔ جب بال سائیڈ لائن سے باہر جاتا ہے تو جس ٹیم کا آخری ٹچ ہوگا۔ اس کا مخالف کھلاڑی اسی جگہ سے ہٹ ان کے ذریعے کھیل کا آغاز کرے گا۔

**بال کا بیک لائن سے باہر جانا:۔** بال جب بیک لائن کو پار کر جاتا ہے تو تین صورتوں سے کھیل کا آغاز کیا جاتا ہے۔

i- اگر گول ہو جائے یعنی بال گول پوسٹوں اور کراس بار کے درمیان سے گذرے اور امپائر گول دے تو پھر کھیل کا آغاز جس ٹیم کو گول ہوا ہے وہ سنٹر پاس سے کرے گی۔

ii- اگر آخری ٹچ حملہ آور ٹیم کا ہو اور بال بیک لائن پار کر جائے تو پھر کھیل کا آغاز دفاعی ٹیم 14.63 میٹر یا 16 گز کی فری ہٹ سے کرے گی۔

iii- اگر آخری ٹچ دفاعی ٹیم کا ہو اور امپائر کارنر دے تو پھر کھیل کا آغاز حملہ آور ٹیم کارنر کی ہٹ سے کرے گی۔

**بلی (Bully)** کھیل کا دوبارہ آغاز بلی کے وقت اس وقت کیا جائے۔ جب:۔

i- کھیل اچانک روک دیا جائے اور دوبارہ شروع کرنا ہو۔

ii- دونوں کھلاڑیوں کا بیک وقت فاؤل ہو جائے اور کھیل روکنا پڑے۔

iii- کھیل کے دوران بال کو تبدیل کرنا ہو۔

iv- بال (Ball) گول کیپر ز کے پیڈ وغیرہ میں پھنس جائے تو بلی شوٹنگ سرکل سے باہر ہوگی۔
ہوگی۔

**گول کرنا:۔** گول کرنا یا گول ہونا اس صورت میں ہوتا ہے جب بال کو حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر سے کھیلے اور بال گول پوسٹوں اور کراس بار کے درمیان سے گزرے اور امپائر کی نظروں میں کوئی قانون شکنی نہ ہوئی ہو تو پھر گول دیا جاتا ہے۔

**کھیل کے دوران سرزد ہونے والی خلاف ورزیاں:۔**

☆ کسی ایک کھلاڑی یا ایک سے زیادہ کھلاڑیوں کا مخالف کھلاڑیوں کے ساتھ یا امپائر کے ساتھ غلط رویہ پر امپائر سزا دے سکتا ہے۔

☆ کسی کھلاڑی کو سٹک کی بیک سائیڈ استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

☆ کھلاڑی اپنی سٹک کو اس انداز میں نہیں اٹھائے گا کہ جس سے یہ مقصود ہو کہ مخالف کو ڈرانا یا دھمکانا ہے۔

☆ کھلاڑی بال کو خطرناک انداز میں نہیں کھیلے گا۔

☆ کھلاڑی کو مخالف پر حملہ کرنے، مارنے، کک کرنے، دھکا دینے، ٹانگ اڑانے، ذاتی طور پر کھلاڑی کو یا اس کی سٹک کو پکڑنے اور سٹک کو پھینکنے کی اجازت نہیں۔

☆ بال کو ہاتھ سے پکڑنا یا روکنا منع ہے تاہم اگر بال ہوا میں اُچھل کر آ رہا ہو تو کندھے کی بلندی تک ہتھ سے روکا جا سکتا ہے۔

☆ دانستہ طور پر بال کو جسم کے کسی بھی حصے سے روکنا، کک کرنا، آگے کو دھکیلنا، اٹھانا، پھینکنا، یا ہاتھ میں پکڑ کر چلنے کی اجازت نہیں۔

☆ جان بوجھ کر بال کو ہٹ کرتے وقت ہوا میں اُچھالنا۔ ماسوائے گول میں شاٹ کرنے کے۔

☆ دانستہ طور پر بال کو اُٹھا کر مخالف کے شوٹنگ سرکل میں پھینکنا۔

☆ بال اور مخالف کھلاڑی کے درمیان خود یا سٹک رکھ کر رکاوٹ بننا۔

☆ وقت کے ضیاع کی خاطر کھیل میں تاخیر کرنا۔

درج بالا تمام خلاف ورزیوں کی سزا فاؤل کی نوعیت اور ایریا کو مدِ نظر رکھ کر امپائر سزا دیتا ہے۔

بعض صورتوں میں پینلٹی سٹروک، پینلٹی کارنر اور بعض صورتوں میں فری ہٹ دی جاتی ہے۔ نیز بعض صورتوں میں فاؤل کی سزا کے طور پر کھلاڑی کو وارننگ یا کھیل سے باہر بھی نکال دیا جاتا ہے۔

**پینلٹی کارنر:۔**

مخالف ٹیم کو پینلٹی کارنر درج ذیل صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

1- دفاعی ٹیم اپنے 25 گز کے ایریا کے اندر مگر شوٹنگ سرکل سے باہر ارادتاً خلاف ورزی کرتی ہے۔

2- دفاعی کھلاڑی سے اپنے شوٹنگ سرکل میں غیر دانستہ طور پر فاؤل ہو جائے۔

3- دفاعی کھلاڑی جان بوجھ کر بال کو اپنی دفاعی بیک لائن سے باہر پھینک دے۔

**پینلٹی سٹروک:۔**

مندرجہ ذیل صورتوں میں پینلٹی سٹروک دیا جاسکتا ہے:۔

1- دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنے شوٹنگ سرکل کے اندر ارادی طور پر کوئی قانونی خلاف ورزی کرتا ہے۔

2- پینلٹی کارنر کے دوران اگر دفاعی ٹیم کے کھلاڑی بال پھینکے جانے سے پیشتر بیک لائن مسلسل عبور کریں۔ پہلے امپائر وارننگ دیتا ہے اور پھر پینلٹی سٹروک بھی دیا جاسکتا ہے۔

**کارنر:۔**

جب بال بیک لائن کو عبور کر جائے اور آخری ٹچ دفاعی کھلاڑی کا ہو تو مخالف ٹیم کو کارنر ہٹ دی جائے گی۔

**ہاکی کے کھیل کی چند مہارتیں:۔**

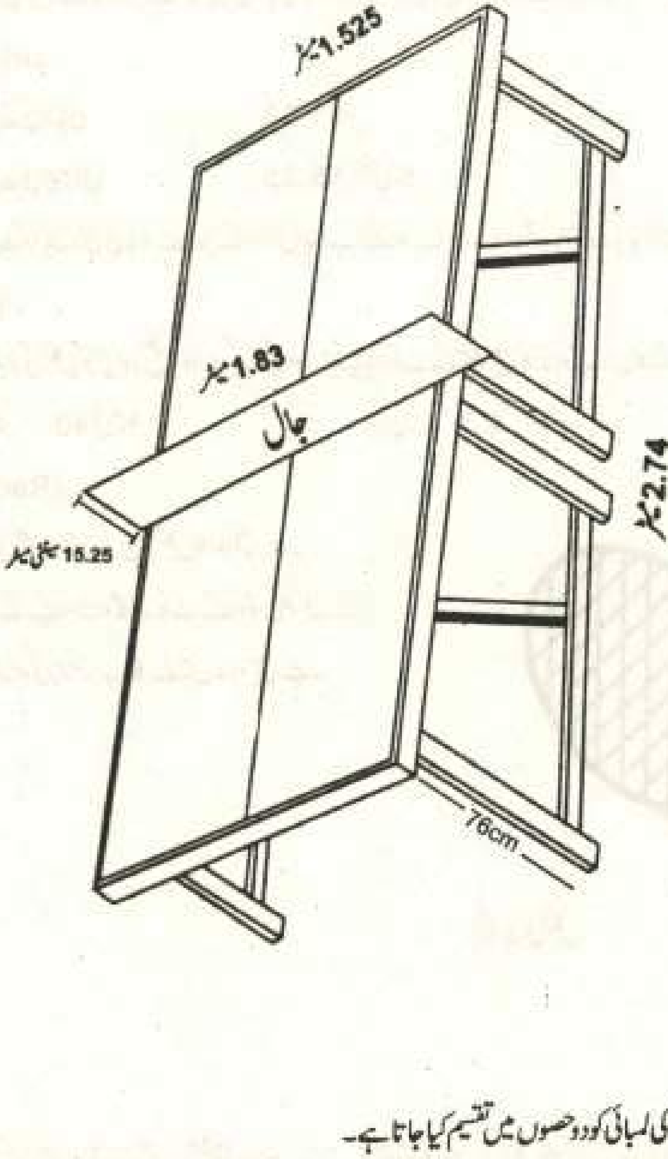
1- بال کو ہٹ کرنا 2- بال کو روکنا۔ 3- بال کو ڈربل کرنا۔

4- بال کو پُش کرنا 5- بال کو سکوپ کرنا۔

**نوٹ:۔** اساتذہ بچوں کو مہارتیں خود سکھائیں۔

## ٹیبل ٹینس(Table Tennis)

ٹیبل ٹینس کا کھیل ایک مستطیل میز پر کھیلا جاتا ہے۔ جس کی سطح ہموار ہوتی ہے۔ دو کھلاڑی کی گیم کو سنگلز کی گیم اور چار کھلاڑیوں کی گیم کو ڈبلز گیم کہتے ہیں۔




## میز (Table):۔

میز لکڑی کی بنی ہوگی اور اس کی لمبائی کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

| | | | |
|---|---|---|---|
| میز کی لمبائی | (2.74 میٹر) | چوڑائی | (1.52 میٹر) |
| اُونچائی | (76 سینٹی میٹر) | موٹائی | (2.5 سینٹی میٹر) |

میز کا رنگ گہرا نیلا یا سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ میز کے کنارے کھیل میں شامل ہوتے ہیں۔ میز کی اطراف شامل نہیں ہوتی۔ میز کے چاروں طرف 2 سینٹی میٹر سفید رنگ کی لکیر ہوتی ہے۔ ڈبلز کھیلنے کے لیے کورٹ کے بیچوں بیچ ایک 3 ملی میٹر چوڑی سفید لکیر لگائی جاتی ہے جو اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کر دیتی ہے۔

**جال (Net):۔**

جال سبز رنگ کا ہوتا ہے، جو میز کی لمبائی کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرنے والی جگہ پر اسطرح لگایا جاتا ہے کہ اس کا نچلا کنارہ میز کی سطح کو چھو رہا ہو۔

| | |
|---|---|
| نیٹ کی لمبائی | 1.83 میٹر |
| نیٹ کی چوڑائی | 15.25 سینٹی میٹر |

نیٹ کو ایک رسی کی مدد سے میز کے دونوں جانب لگے ہوئے پولز کے ساتھ باندھ دیا جاتا ہے۔

**گیند (Ball):۔**

گیند کی شکل گول اور سطح ہموار ہوگی۔ یہ سلولائیڈ یا پلاسٹک کے میٹریل کا بنا ہوگا۔ اس کا رنگ سفید یا پیلا ہوگا۔

قطر : 40 ملی میٹر  وزن : 2.7 گرام

**ریکٹ (Racket):۔**

ریکٹ کسی بھی سائز، وزن یا شکل کا ہو سکتا ہے۔

اس کو پکڑنے کے لیے دستہ ہوگا۔ ریکٹ کے دونوں طرف ربڑ کی دانے دار تہہ ہوگی جو ضرب لگانے میں مدد دیتی ہے۔

ریکٹ کی شکل

**میچ:۔**

میچ کسی بھی طاق عدد گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔ ٹورنامنٹس میں عموماً سنگل میچ سات اور ڈبلز پانچ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے جو تین گیمز کی صورت میں 3 گیم اور جو کھلاڑی 7 گیمز کی صورت میں 4 گیم جیت لے وہ میچ جیت جاتی ہے۔

ٹاس:۔

جو کھلاڑی ٹاس جیت لے وہ پہلے سروس یا سائیڈ لینے کا حق رکھتا ہے۔

سکورنگ:۔

11 پوائنٹس کی گیم ہوتی ہے جو کھلاڑی یا ٹیم پہلے 11 پوائنٹس بنالے وہ جیت جاتی ہے۔ دو کھلاڑیوں کا سکور 10-10 ہونے کی صورت میں جس کھلاڑی کو دو پوائنٹس کی برتری حاصل ہوگی وہ جیت جائے گا۔

مثلاً: 10 آل پر 12 پوائنٹس

ہر دو پوائنٹ کے بعد سروس کرنے کا حق تبدیل ہو جاتا ہے یعنی اب سروس وصول کرنے والا سروس کرنے والا بن جاتا ہے، لیکن 10 آل ہونے کی صورت میں گیم کے ختم ہونے تک ہر پوائنٹ کے بعد سروس تبدیل ہوگی۔

پوائنٹ:

ٹیبل ٹینس کی گیم میں جس کھلاڑی سے غلطی ہوگی دوسرے کا پوائنٹ بن جائے گا۔ یوں سلسلہ چلتا رہے گا۔ جب تک کہ گیم ختم نہ ہو جائے۔

وہ کھلاڑی پوائنٹ کھوئے گا جو:

1- درست سروس نہ کرے۔
2- اپنے مخالف کی سمت گیند درست طریقے سے لوٹا نہ سکے۔
3- کھلاڑی بال کو لگاتار دو مرتبہ کھیلے۔
4- کھلاڑی بال کو میز پر ٹپہ کھانے سے پہلے کھیلے۔
5- کھیل کے دوران میز کا سہارا لے کر کھیلنے کی کوشش کرے۔
6- مخالف کا کھیلا ہوا بال کورٹ میں چھوئے بغیر اینڈ لائن عبور کر جائے۔

سروس:۔

ٹیبل کی سطح کے اوپر سیدھی ہتھیلی پر بال کو اس طرح رکھا جائے کہ مخالف کھلاڑی یا ٹیم کو صاف نظر آئے اور بالکل ساکن ہو۔ سروس کرنے والا کھلاڑی میز کی آخری حد کے پیچھے سے بال کو ہتھیلی سے سیدھا اُوپر کی طرف اتنا اُچھالے کہ وہ کم از کم 16 سینٹی میٹر اوپر جائے اور پھر نیچے آتے وقت اسے ریکٹ سے اس طرح ضرب لگائی جائے کہ پہلے بال سروس کرنے والے کے اپنے کورٹ میں ٹپہ کھائے اور پھر نیٹ کے اُوپر سے ہوتی ہوئی مخالف کھلاڑی کے کورٹ میں گرے۔

لباس:۔

کوئی سا بھی لباس پہنا جاسکتا ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ کھلاڑی کے لباس کا رنگ کھیل میں استعمال ہونے والے بال سے مختلف ہو۔ لباس کا رنگ چمکدار نہ ہو، گہرے رنگ کا ہو۔

کھیل کے قوانین:۔

I- ہر گیم کے اختتام پر سائیڈ بدلی جائے گی۔

II- آخری گیم میں جس ٹیم کے 5 پوائنٹ ہو جائیں گے سائیڈ تبدیل ہو گی۔

III- گیند کا میز کے کناروں کو لگنا درست ہے لیکن اگر کنارے سے نیچے لگے تو بال مردہ ہو جاتا ہے۔

IV- ریکٹ ہاتھ سے گرنے کی صورت میں خالی ہاتھ سے گیند کو نہیں لوٹایا جاسکتا۔

لیٹ (پوائنٹ کو دوبارہ کھیلنا):۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں لیٹ دیا جائے گا:۔

I- سروس کرتے وقت اگر سروس وصول کرنے والا تیار نہ ہو۔

II- کھیل کے دوران اگر گیند ٹوٹ جائے۔

III- امپائر کھیل روکنے کا اشارہ کرے۔

IV- سروس کیا ہوا بال نیٹ یا اسکے پولز کو چھو کر مخالف کے کورٹ میں گرے۔

ٹیبل ٹینس کی مہارتیں:۔

1- ریکٹ پکڑنا:۔

ریکٹ اس طرح پکڑا جاتا ہے کہ گرفت گرپ والے حصے پر انگوٹھا اور تین انگلیاں لپٹی ہوئی ہوتی ہیں اور شہادت کی انگلی پہلے حصے کو سہارا دیتی ہے اس طرح کھلاڑی سامنے آنے والے بال کو اور اُلٹے ہاتھ سے آنے والے بال کو آسانی سے واپس کرسکتا ہے۔

2- ٹاپ سپن سروس فورہینڈ (Top Spin Service Forehand):۔

اس مہارت میں جسم بال کی سطح سے نیچے اور پیچھے رہے جونہی بال ٹیبل پر سے اُچھلے فوراً بال آگے اور اوپر کی سطح پر لایا جائے اور بال کی اُوپر کی سطح پر اس طرح ضرب لگائی جائے کہ بال گھومتا ہوا مخالف سطح پر جا گرے۔

3- فورہینڈ ڈیفنس (Forehand Defence):۔

گھومتے ہوئے تیز رفتار بال کی سپیڈ کم کرنے کے لیے جسم کو پہلو اور آگے کی طرف سے جھکانا چاہیے اور ریکٹ کو تقریباً گھٹنے کے قریب لا کر بال کو ضرب لگا کر واپس کرنا چاہیے۔

☆☆☆☆☆

باب5

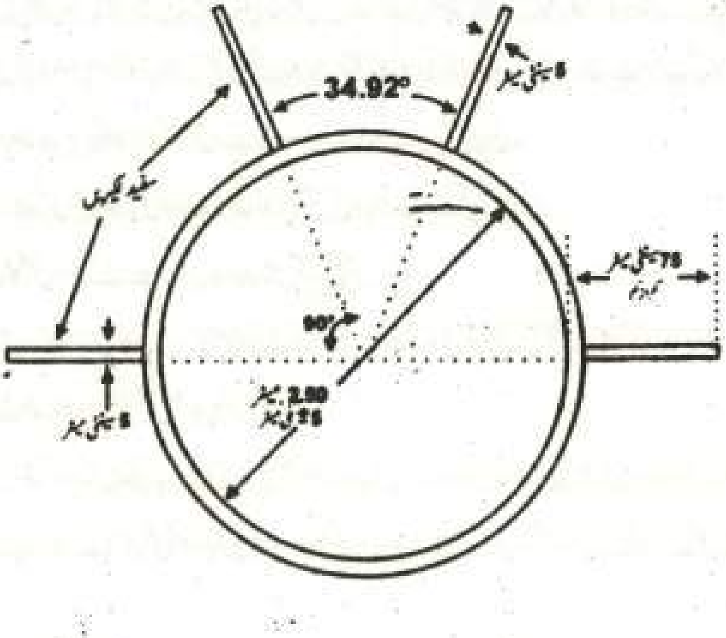
# اتھلیٹکس

## ڈسکس تھرو(Throwing the Discus)

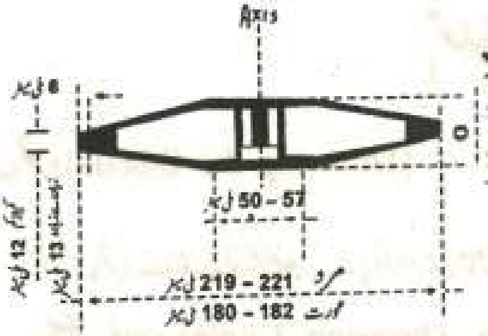
ڈسکس تھرو کے مقابلے قدیم کھیلوں کے پروگرام میں شامل تھے۔جدید کھیلوں میں ڈسکس دائرے سے تھرو کی جاتی ہے۔

### I- پھینکنے کا دائرہ (The Throwing Circle):-

دائرہ کسی بھی پختہ میٹریل سے بنا ہوگا جو پھسلنے والا نہ ہو۔دائرے کے بیرونی کنارے پر لوہے یا کسی مناسب میٹریل کا حلقہ جو زمین کی باہر والی سطح کے ہموار ہو، لگا ہوگا۔دائرے کا اندرونی قطر2.50 میٹر ہوگا۔ایک فرضی نہ نظر آنے والی لکیر دائرے کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہوئی دائرے کے بیرونی کنارے سے75 سینٹی میٹر لمبی دونوں اطراف پر لگائی جاتی ہے۔اس کی موٹائی 5 سینٹی میٹر ہوگی۔



## ڈسکس کی بناوٹ (Shape of the Discus)




یہ لکڑی یا کسی بھی مناسب چیز کی بنی ہوتی ہے جس کے کنارے بالکل گول ہوں گے، مردوں کے لیے اس کا وزن 2 کلوگرام اور خواتین کے لیے ایک کلوگرام ہوگا۔ اس کا قطر 18.1 سینٹی میٹر تا 22 سینٹی میٹر ہوگا، اس کے دونوں اطراف ہم شکل اور سطح بالکل ہموار ہوتی ہے اور بیرونی حلقہ کسی بھی دھات کا بنا ہوگا۔

### مقابلے کے ضابطے:۔

1- کھلاڑیوں کی باریوں کا تعین قرعہ اندازی سے کیا جائے گا۔

2- جن مقابلوں میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو ہر کھلاڑی کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور ان میں سے بہترین کارکردگی کی بنیاد پر آٹھ کھلاڑی منتخب کر کے انہیں مزید تین تین باریاں دی جائیں گی، اور جہاں آٹھ یا اس سے کم کھلاڑی ہوں گے وہاں پر ہر کھلاڑی کو چھ چھ باریاں دی جائیں گی دونوں صورتوں میں آخری تین باریاں پہلی کارکردگی کی بنیاد پر الٹی نسبت سے مرتب کی جائیں گی۔

3- مقابلے سے پیشتر مقام مقابلہ پر ہر کھلاڑی کو مشق کے لیے دو دو باریاں دی جائیں گی۔

4- مقابلہ شروع ہونے کے بعد کسی بھی کھلاڑی کو جائے مقابلہ پر مشق کی اجازت نہ ہوگی۔

5- کھلاڑی ڈسکس کرنے کا عمل دائرے سے ساکن حالت میں شروع کرے گا۔

6- ڈسکس تھرو کرنے کے عمل کے دوران کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ رنگ / دائرے کی بیرونی سطح کو نہیں چھو سکتا۔

7- کھلاڑی کو ایک منٹ کے اندر اندر اپنی کوشش شروع کرنی ہوگی۔

8- ہر کوشش کے بعد ڈسکس اُٹھا کر واپس لائی جائے گی اور کسی بھی صورت میں اسے واپس دائرے کی طرف پھینکا یا لڑھکایا نہیں جائے گا۔

9- ڈسکس تھرو کرنے کے لیے دستانے یا کسی بھی قسم کی کوئی چیز استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی جس سے تھرو کے عمل کے دوران مدد مل سکے۔

10- کھلاڑی بہتر گرفت کے لیے ہاتھوں پر کوئی مناسب چیز مثلاً چاک یا پاؤڈر وغیرہ استعمال کر سکتا ہے۔

11- کھلاڑی اپنی ریڑھ کی ہڈی کو بچانے کے لیے چمڑے کی بیلٹ یا اس قسم کی کوئی چیز استعمال کر سکتا ہے۔

12- ڈسکس تھرو کرنے کے بعد کھلاڑی اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں نکلے گا تاوقتیکہ ڈسکس زمین پر نہ گرے۔

13- کھلاڑی دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔

14- کھلاڑی کی وہی کوشش صحیح شمار ہوگی جس میں ڈسکس سیکٹر کے اندر گرے گی۔ گرنے کے علاقے کا سیکٹر دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے ہوگا۔

15- کھلاڑی کی ہر درست کوشش کی فوری طور پر پیمائش کی جائے گی اور کھلاڑی کو بہترین کوشش کا اعزاز حاصل ہوگا۔

16- کھلاڑی اپنی ذاتی ڈسکس استعمال نہیں کرسکتا بلکہ انتظامیہ کی فراہم کردہ استعمال کرے گا، اگر کھلاڑی ذاتی ڈسکس استعمال کرنا چاہے تو وہ 24 گھنٹے قبل انتظامیہ کے پاس جمع کرائے گا۔

17- کھلاڑی کو ممنوعہ ادویات استعمال کرنے کی قطعی اجازت نہیں ہوگی۔

**ڈسکس پھینکنے کا طریقہ کار امہارتیں:۔**

**ڈسکس پکڑنا:۔**

ڈسکس پکڑنے کے دو طریقے ہیں:

I- معمول کے مطابق اُنگلیاں پھیلا کر ڈسکس پکڑنا۔

II- شہادت اور درمیانی اُنگلی ملا کر ڈسکس پکڑنا۔

ڈسکس کو آرام دہ اور صحیح انداز میں پکڑے ہوئے رکھنا اس کے چھوڑنے کے عمل میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ ڈسکس پھینکنے کے لیے کھلاڑی دائرے میں مخالف رُخ کھڑا ہوگا اور ڈسکس کے درمیانی حصے کو ہتھیلی پر رکھ کر انگلیوں کے پوروں کو اس کے گرد لپیٹ دے گا کہ انگوٹھا انگلیوں سے تھوڑا سا علیحدہ ہوگا۔

**ڈسکس کو جھلانا:۔**

ڈسکس پکڑنے والے ہاتھ کو کولہے کی سطح کے برابر آگے کی جانب جھلاتا ہے جو آخر میں دوسرے بازو کا سہارا لیے بغیر اُوپر کی جانب مڑ جاتا ہے پھر کھلاڑی ساکن حالت سے حرکت میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔

**ڈسکس پھینکنا:۔**

جب کھلاڑی جھلانے کے عمل میں تال میل (ردھم) پیدا کرتے ہوئے ساکن حالت سے حرکت میں آجاتا ہے تو جسم کا بوجھ ڈسکس جھلانے کی سمت باری باری ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر منتقل ہوتا رہتا ہے اور جب کھلاڑی دائرے کے اگلے حصے میں اپنا پاؤں مستعدی سے رکھ دے تو ڈسکس پھینکنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور پھر ڈسکس کو ایک جھٹکے سے ہوا میں پھینک دیتا ہے جب ڈسکس ہاتھ سے نکل جائے تو توازن برقرار رکھنے کے لیے کھلاڑی اپنے پاؤں کی پوزیشن تبدیل کر لیتا ہے۔

## II- لمبی چھلانگ (لانگ جمپ):۔

رن وے (دوڑنے کا راستہ):۔

| | | |
|---|---|---|
| دوڑنے کے راستے کی لمبائی | = | 40 میٹر |
| دوڑنے کے راستے کی چوڑائی | = | 1.22 میٹر (0.01± میٹر) |

ٹیک آف بورڈ (چھلانگ لگانے کا تختہ):۔

بناوٹ:۔ تختہ لکڑی یا کسی مناسب چیز کا بنا ہوا ہو اور مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔

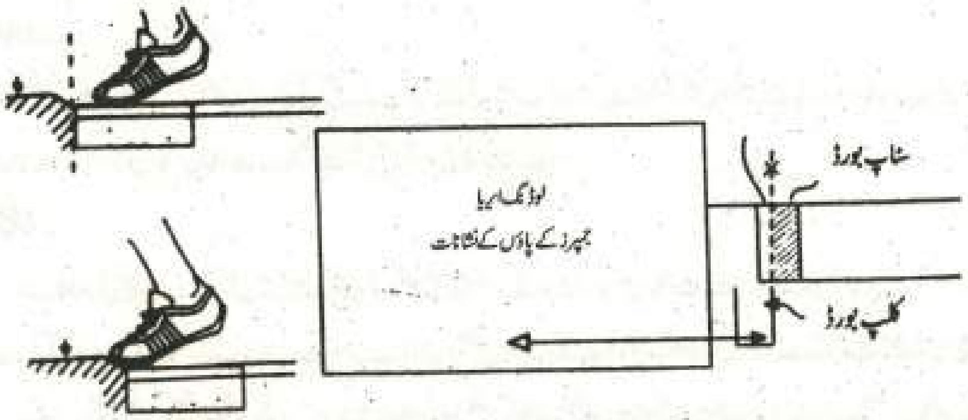
| | | |
|---|---|---|
| لمبائی | = | 1.22 میٹر (0.01± میٹر) |
| چوڑائی | = | 20 سینٹی میٹر (± 2 ملی میٹر) |
| گہرائی | = | 10 سینٹی میٹر |

اُچھلنے کے تختے سے چھلانگ لگائی جاتی ہے اور تختہ کے آگے پلاسٹک یا ریت کی ایک تہہ بچھائی جائے جو کہ 10 سینٹی میٹر چوڑی اور 1.22 میٹر لمبی ہوتی ہے، تا کہ کھلاڑی اگر فاؤل کرے تو اس کے پاؤں کا نشان آ جائے۔

اکھاڑہ:۔

| | | |
|---|---|---|
| اکھاڑے کی لمبائی | = | 10 میٹر |
| اکھاڑے کی چوڑائی | = | 2.75 میٹر تا 3 میٹر |

اکھاڑے میں نرم اور نمدار ریت ہو۔




شکل

لمبی چھلانگ (مقابلہ کے قوانین):۔

☆ لمبی چھلانگ کے مقابلے میں شامل ہونے کے لیے کھلاڑیوں کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

☆ اگر مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی شریک ہوں تو ہر کھلاڑی کو چھلانگ لگانے کے لیے تین تین باریاں دی جائیں گی۔ پھر آٹھ بہترین کھلاڑی چن کر انہیں مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔

☆ اگر مقابلہ میں آٹھ یا آٹھ سے کم کھلاڑی شریک ہوں تو ہر کھلاڑی کو جمپ لگانے کی چھ چھ باریاں دی جائیں گی۔

☆ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مصنفین کی نگرانی میں ہر کھلاڑی کو کو کے لیے باریاں دی جائیں گی لیکن مقابلہ شروع ہو جانے کے بعد کوئی کھلاڑی دوڑنے کے راستے کو مشق کے طور پر استعمال نہیں کرسکتا۔

☆ ہر فاصلہ چھلانگ لگانے والے تختہ / الیر کے نزدیک ترین مقام سے ناپا جائے گا۔

☆ کھلاڑی کی تمام کوششوں میں سے بہترین کوشش فیصلہ کن ہوگی۔

☆ ہر کھلاڑی صرف ایک پاؤں سے ہی جمپ کرسکتا ہے۔

☆ کھلاڑی کے لیے ضروری ہے کہ وہ جمپ کرنے کے بعد مکمل طور پر اکھاڑے میں گرے۔

☆ اکھاڑے میں گرنے کے بعد جس جگہ جسم کے کسی حصے سے کوئی نشان پڑ جائے اسی جگہ سے ہی فاصلہ ناپا جائے گا۔

☆ کھلاڑی کو ایک منٹ کے اندر اندر اپنی کوشش شروع کرنا ہوگی۔

☆ کھلاڑی کو ممنوعہ ادویات استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

**ناکامیاں:۔**

یہ کھلاڑی کی ناکامی شمار ہوگی:

-1 اگر دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت کھلاڑی کے پاؤں کا نشان چھلانگ لگانے والے تختہ سے آگے مٹی کی 10 سینٹی میٹر کی تہہ پہ آجائے۔

-2 اگر کھلاڑی ٹیک آف بورڈ (چھلانگ لگانے والی) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے جمپ لے۔

-3 اگر اکھاڑے میں اُترتے ہوئے کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ اکھاڑے سے باہر زمین کو چھو دے۔

-4 اگر جمپ کرنے کے بعد کھلاڑی اکھاڑے میں پیچھے کی طرف چل دے۔

**لمبی چھلانگ کی مہارتیں:۔**

لمبی چھلانگ کے چار مختلف مراحل ہیں:۔

-I دوڑنے کا مرحلہ۔ -II اُچھلنے کا مرحلہ۔ -III اُڑان کا مرحلہ۔ -IV اُترنے کا مرحلہ۔

-I دوڑنے کا مرحلہ:۔

اُچھلنے سے پہلے دوڑنے کا مرحلہ آتا ہے جس سے کھلاڑی جمپ لگانے کے لیے قوت جمع کرتے ہیں۔

II- اُچھلنے کا مرحلہ:۔

اُچھلنے کے مرحلے میں کھلاڑی بورڈ پر زور سے جمپ لے گا اور اپنے جسم کو اُوپر اور آگے کی طرف دھکیلے گا۔

نوٹ:۔

کوچ کی زیرِ نگرانی لیڈنگ فٹ (جمپ لینے والا پاؤں) کی تلاش کے لیے مسلسل مشق کرنی چاہیے تا کہ جمپ لگانے کے لیے جس پاؤں پر جمپ لینا ہے وہی بورڈ پر پڑے۔

III- اُڑان:۔

لمبی چھلانگ میں اُڑان کا مرحلہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔

اُڑان میں کھلاڑی کی ٹانگیں جسم کے قریب آجاتی ہیں اور کھلاڑی اپنے بازوؤں کو اوپر اور آگے کی طرف پھینکتا ہے، کولہوں کو آگے دھکیلتا ہے سر بھی آگے کی طرف ہوتا ہے اور نگاہ اکھاڑے کی طرف اس جگہ پڑتی ہے جہاں کھلاڑی گرنے کی اُمید رکھتا ہے اور اپنے پاؤں پر آگے کی طرف گرتا ہے۔

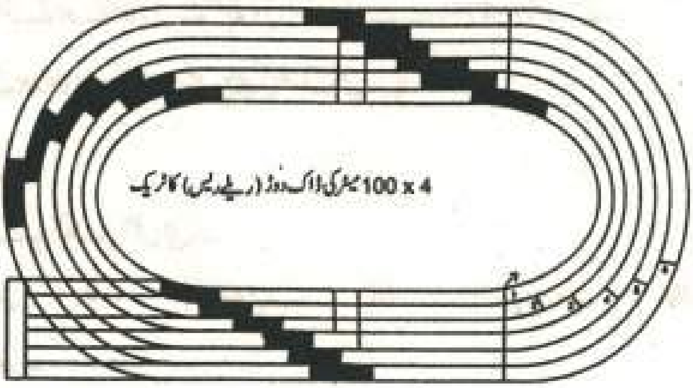
IV- اکھاڑے میں اُترنا:۔

جب کھلاڑی اپنی اُڑان پوری کر کے دونوں پاؤں پر اکھاڑے میں گرتا ہے تو اسے لینڈنگ کہتے ہیں اور لینڈنگ پنجوں پر کرنے کی کوشش کی جائے، اگر لینڈنگ درست نہ ہو تو کھلاڑی اپنا توازن برقرار نہیں رکھ سکے گا۔ لہٰذا جیسے ہی کھلاڑی کے پاؤں زمین کو چھوئیں تو وہ اپنی ٹانگوں میں ہلکا سا خم پیدا کرے۔ گھٹنے دھڑ کی جانب مُڑے ہوئے ہوں اور پنجوں پر لینڈنگ کی جائے۔

## 100x4 میٹر کی ڈاک دوڑ (ریلے ریس) کی وضاحت

بین الاقوامی قواعد کے مطابق 100x4 میٹر کی ڈاک دوڑ (ریلے ریس) 400 میٹر کے بیضوی شکل کے ٹریک کے گرد دوڑی جاتی ہے۔

ڈاک دوڑ (ریلے ریس) کی ایک ٹیم چھ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے جبکہ مقابلے میں چار کھلاڑی حصہ لیتے ہیں اور دو متبادل کھلاڑی ہوں گے اور ہر کھلاڑی اپنے حصے کی 100 میٹر کی دوڑ مکمل کرتا ہے۔ اسی طرح چاروں کھلاڑی یکساں فاصلہ طے کر کے چار سو میٹر کی دوڑ مکمل کرتے ہیں۔



بیٹن (Baton)

دوڑ میں استعمال ہونے والا بیٹن دھات کا بنا ہوا اور اندر سے کھوکھلا ہوگا۔ اس کی بیرونی سطح صاف اور شکل گول ہوگی اور یہ بغیر جوڑ کے صرف ایک حصے پر مشتمل ہوگا۔

| | | |
|---|---|---|
| زیادہ سے زیادہ لمبائی | = | 30 سینٹی میٹر (1 فٹ) |
| کم از کم لمبائی | = | 28 سینٹی میٹر (11 انچ) |
| محیط | = | 12 سے 13 سینٹی میٹر |
| وزن | = | 50 گرام |

بیٹن رنگدار ہوگا تا کہ آسانی سے دیکھا جا سکے۔

**قوانین:۔**

1- کھلاڑیوں کو راہداری قرعہ اندازی سے دی جائیں گی۔

2- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ (ریلے ریس) پہلا کھلاڑی بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور اسے اپنے دوسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے جو اس سے آگے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ اس طرح دوسرا ساتھی 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے، تیسرا 100 میٹر کے بعد اپنے چوتھے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے جو مزید 100 میٹر دوڑ کر دوڑ کا اختتام کرتا ہے۔ ٹیم کی ہار جیت آخری یعنی چوتھے کھلاڑی کی دوڑ ختم کرنے کی پوزیشن پر ہوتی ہے۔

3- ہر کھلاڑی کے 100 میٹر مکمل ہونے والی لائن سے 10 میٹر آگے اور 10 میٹر پیچھے چونے سے لکیریں لگائی جاتی ہیں اس 20 میٹر کے علاقے کو بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ کہتے ہیں۔ بیٹن صرف اسی علاقے کے اندر اپنے ساتھی کھلاڑی کو دیا جا سکتا ہے۔ اگر کھلاڑی اپنے تبدیلی کے علاقے میں بیٹن تبدیل نہیں کرتے تو ان کی ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

4- ہر کھلاڑی اپنے حصے کی دوڑ بیٹن کے ساتھ ہی مکمل کرے گا، اگر بیٹن ہاتھ سے گر جائے تو وہی کھلاڑی اسے دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا جس سے بیٹن گرا ہوگا۔

5- ہر ٹیم کا کھلاڑی دوڑ اپنی اپنی راہداری میں مکمل کرے گا۔

6- ٹیم کے کسی کھلاڑی کو دوڑ کے دو حصے دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

7- ہر کھلاڑی بیٹن ساتھی کو پکڑائے گا دُور سے پھینکنا درست نہیں۔

8- اگر کوئی کھلاڑی اپنے مرحلے کی دوڑ مکمل کرنے کے بعد دوسرے کھلاڑیوں کی دوڑ میں رکاوٹ پیدا کرے تو اس کی ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

9- ابتدائی کھلاڑی اپنی اپنی راہداری میں آغاز کی لکیر ( سٹارٹنگ لائن ) کے پیچھے کھڑا ہوگا اور ان کے جسم کا کوئی حصہ آغاز کی لکیر سے آگے زمین کو نہیں چھو سکتا۔

10- انتظامیہ ہی کا مہیا کردہ بیٹن مقابلے میں استعمال کیا جائے گا۔

فاؤلز:۔

1- بیٹن کی تبدیلی، تبدیلی کے علاقہ میں نہ کرنا۔

2- بیٹن کے بغیر دوڑ مکمل کرنا۔

3- کھلاڑی کی طرف بیٹن پھینکنا۔

4- دوسرے کھلاڑیوں کے لیے رکاوٹ کا باعث بننا۔

5- اپنی راہداری کو چھوڑنا۔

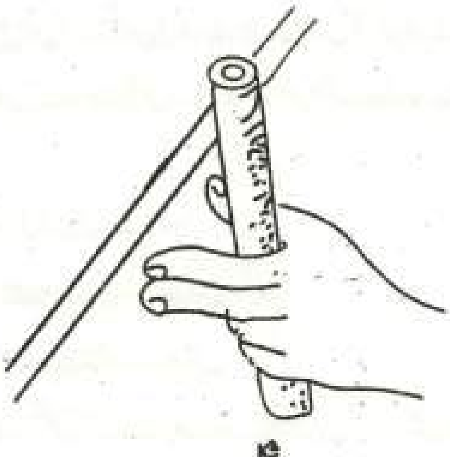
6- ٹیم میں کھلاڑیوں کا کم ہونا۔

## ڈاک دوڑ ( ریلے ریس ) کی مہارت

4x100 میٹر ڈاک دوڑ ( ریلے ریس ) کے سٹارٹ میں اگر پہلا کھلاڑی اپنے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑ کر دوڑ کا آغاز کرے تو پھر بیٹن وہ اپنے دوسرے کھلاڑی کے بائیں ہاتھ میں دے گا۔

دوسرا، تیسرے کھلاڑی کے دائیں ہاتھ میں تیسرا کھلاڑی چوتھے کھلاڑی کے بائیں ہاتھ میں بیٹن دے گا جو دوڑ کا اختتام کرے گا۔

اس دوڑ میں کسی بھی ٹیم کی بہترین کارکردگی کا انحصار بہترین سٹارٹ لینے، بیٹن پکڑ کر دوڑنے اور اس کے تبدیل کرنے کے طریقے پر ہوتا ہے اگر ایسا نہ ہو تو دوڑ کی رفتار میں کمی آجاتی ہے۔



شکل

۱۔ بیٹن پکڑنا اور سٹارٹ لینا:۔

بیٹن دائیں یا بائیں ہاتھ میں پکڑ کر ٹیم کا پہلا کھلاڑی سٹارٹ لے گا سٹارٹ کے وقت کھلاڑی کے جسم کا زیادہ بوجھ پہلی دو انگلیاں اور انگوٹھا برداشت کرے گا۔

جبکہ بیٹن پچھلی دو انگلیوں میں پکڑا جائے گا۔ بیٹن کا زیادہ حصہ آگے کی طرف ہوگا۔ بیٹن کا اگلہ یا پچھلا سرا زمین پر نہیں لگنا چاہیے۔ کیونکہ بیٹن زمین پر لگنے سے رکاوٹ پیدا ہوگی۔

بیٹن پکڑ کر سٹارٹ لینے کی باقاعدہ مشق کرنی چاہیے تاکہ بیٹن گرنے کا خطرہ نہ رہے۔

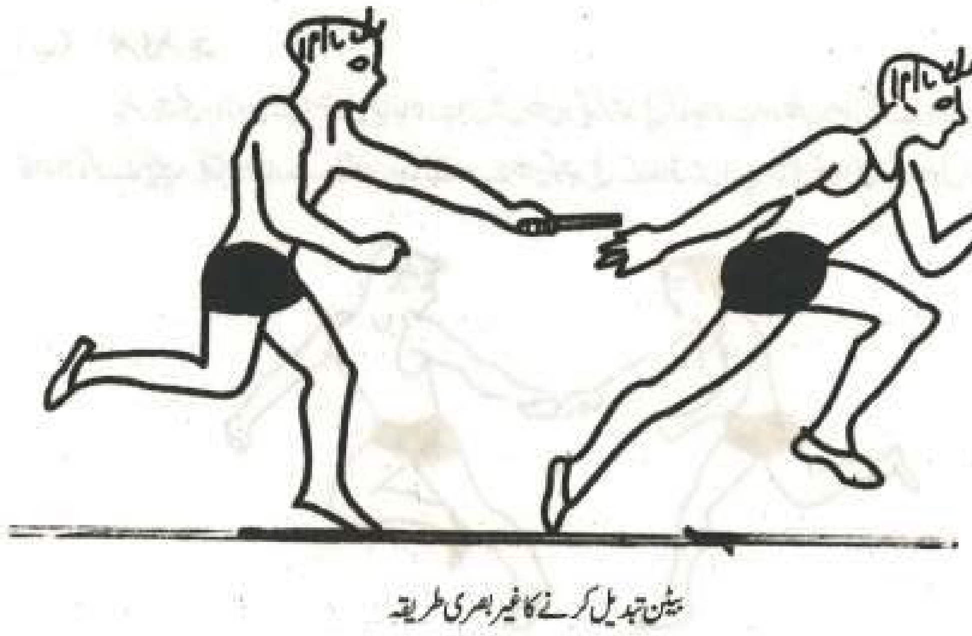
## بیٹن کی تبدیلی:۔

بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے ہیں۔

(الف) غیر بصری طریقہ (بغیر دیکھے بیٹن تبدیل کرنا) (ب) بصری طریقہ (دیکھ کر بیٹن تبدیل کرنا)

### (الف) غیر بصری طریقہ:۔

یہ طریقہ تیز دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے اس طریقہ میں بغیر دیکھے بیٹن تبدیل کیا جاتا ہے۔ بیٹن دینے والا کھلاڑی پیچھے سے پوری تیز رفتاری کے ساتھ آتا ہے اور بیٹن وصول کرنے والا اپنے ساتھی کے قریب آنے سے پہلے پوری رفتار کے ساتھ آگے کی جانب دوڑنا شروع کر دیتا ہے اور پیچھے دیکھے بغیر بیٹن وصول کرنے کے لیے اپنا ہاتھ پیچھے کر لیتا ہے اور بیٹن دینے والا کھلاڑی ہاتھ بڑھا کر بیٹن دیتا ہے اس طرح دو بازوؤں کی لمبائی کا فاصلہ حاصل کر لیا جاتا ہے۔



بیٹن تبدیل کرنے کا غیر بصری طریقہ

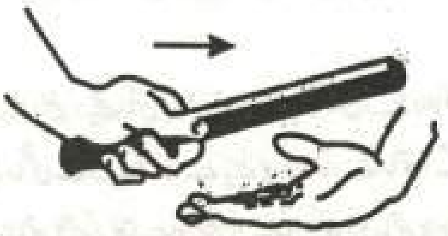
اس میں بیٹن حاصل کرنے والا مندرجہ ذیل مروجہ طریقے سے بیٹن حاصل کرتا ہے۔

I- بازو کے نیچے سے اوپر کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Up Sweep Techniques)

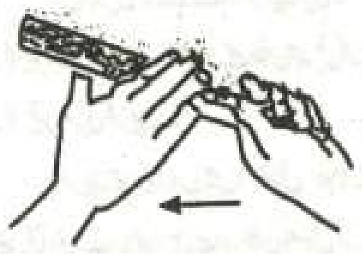
اس طریقے میں بیٹن پکڑنے والے کے ہاتھ کا رخ نیچے کی جانب ہوتا ہے اور بیٹن پکڑانے والے نیچے سے اوپر کی طرف ہاتھ میں بیٹن پکڑاتا ہے۔

II- بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Down Sweep Techniques)

اس طریقے میں بیٹن پکڑاتے وقت بیٹن کا رخ عموداً ہونا چاہیے۔ بیٹن پکڑانے والا کھلاڑی اوپر سے نیچے کی طرف بیٹن پکڑائے۔ انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ رہنا چاہیے تاکہ بیٹن پکڑنے میں آسانی ہو۔



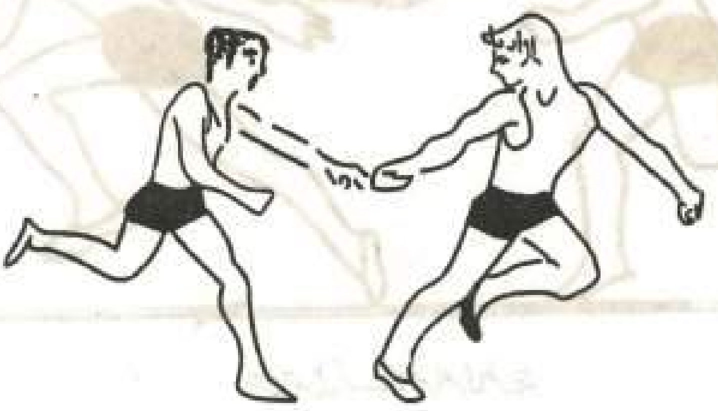
بازو کی نیچے سے اوپر کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا



بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا

(ب) بصری طریقہ

یہ طریقہ لمبی دوڑوں میں استعمال کیا جاتا ہے اس میں بیٹن دیکھ کر تبدیل کیا جاتا ہے اور بیٹن وصول کرنے والا اپنے ساتھی کی رفتار کا اندازہ کر کے پیچھے دیکھتا ہوا اسٹارٹ لے گا اور دوڑتے ہوئے بیٹن کو تبدیلی کے علاقہ میں اپنے ساتھی کھلاڑی سے وصول کرے گا۔



باب 6

# تفریحی مشاغل

تفریح ایسی موزوں سرگرمی ہے۔ جس میں رضا کارانہ طور پر شرکت کی جائے یا دوسرے لفظوں میں ایسی مثبت سرگرمی جو فرصت کے اوقات میں اپنی پسند، مرضی اور خوشی سے کی جائے۔

تفریحی مشاغل میں کیمپنگ اور ہائیکنگ کو خاص اہمیت حاصل ہے۔

## (الف) کیمپنگ (Camping)

کیمپنگ سے مراد شہری آبادیوں سے دور پُر فضا اور دلفریب ماحول میں شب بسری کرنا ہے اور یہ عرصہ چند راتوں پر محیط ہو سکتا ہے۔

"انسان فطرت کی حسین گود میں محدود سامان کے ساتھ زندگی کا بھرپور لطف اٹھانے کی کامیاب کوشش کرتا ہے"۔

### کیمپنگ کی ضرورت و اہمیت

طلباء و طالبات اور نوجوانوں میں کیمپنگ اس لیے ہر دلعزیز ہے کہ پُرلطف اور دلفریب فضا میں تعطیلات بسر کرنے کا ایک اچھا ذریعہ ہے اور اخراجات بھی کم آتے ہیں۔ اس لیے چھٹیاں ہوتے ہی چند ایام گزارنے کے لیے نوجوان ٹھنڈے مقامات کی طرف رواں دواں نظر آتے ہیں، کیمپنگ نوجوانوں اور طلبہ کو نئی سوچ اور نئی خوشیوں سے آشنا کرتی ہے۔ فرد کو اپنی اہمیت کا احساس ہوتا ہے اور وہ اپنے فرائض کو پہچاننے لگتا ہے۔ کیمپنگ کی اہمیت اس لیے بھی بڑھتی ہوئی نظر آتی ہے کہ اس سے نوجوان نسل بہت کچھ سیکھتی ہے۔ مثلاً

| | | |
|---|---|---|
| I- خود اعتمادی | II- کفایت شعاری | III- قائدانہ صلاحیتیں |
| IV- یکجہتی کا احساس | V- فطرت کی رنگینیوں سے لگاؤ پیدا کرانا۔ | |
| VI- ماحول کی تبدیلی | VII- اللہ پر بھروسہ کرنا | |

### کیمپنگ کے مقاصد

کیمپنگ کے بہت سے دوسرے مقاصد کے ساتھ ساتھ مسلمان کی حیثیت سے اگر جائزہ لیا جائے تو ایک اچھے انسان کی پہچان کے لیے ہمارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے جو پیمانہ بتایا ہے یعنی اگر کسی کے بارے میں جائزہ لینا ہو کہ وہ کیسا ہے تو:

i۔ اس کے ساتھ لین دین کرنے سے ii۔ اکٹھے سفر کرنے سے iii۔ دستر خوان پر اکٹھے کھانا کھانے سے

کیمپنگ میں یہ تینوں مقامات صبح و شام پیش آتے ہیں لہٰذا افراد کا کردار بدستور ٹیسٹ ہوتا رہتا ہے۔ کیمپنگ انسانی سیرت و کردار کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

## (ب) ہائیکنگ (Hiking)

ہائیکنگ کے معنی پہاڑوں پر پیدل سفر کرنا ہے یا دوسرے لفظوں میں اسے پہاڑوں کی سیر بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس کے لیے اکیلے جانا مناسب نہیں ہوتا اس کے لیے گروہ کی شکل میں جانا چاہیے۔

ہائیکنگ چونکہ پہاڑی علاقوں میں ہوتی ہے اور دُور دراز کے لوگ/طلبہ و طالبات اس میں شمولیت کے لیے جاتے ہیں اس لیے انہیں چاہیے کہ پوری تیاری کے ساتھ ہائیکنگ کے لیے جائیں۔

ہائیکنگ کے لیے مقامی گائیڈ کا ساتھ ہونا بے حد ضروری ہے اس لیے کہ ہائیکرز کو راستے میں مشکلات بھی آسکتی ہیں اور عموماً واپسی پر ہائیکرز راستہ بھی بھول جاتے ہیں۔ اس طرح اگر ہائیکنگ کو باقاعدہ اپنانا ہو تو اس کے لیے ہائیکنگ کلبز سے باقاعدہ تربیت لینی چاہیے۔ ہائیکنگ ہر عمر اور جنس کے لوگ کر سکتے ہیں۔

شوقین حضرات اپنا گروپ بنا کر ہائیکنگ کے لیے جاتے ہیں اس طرح طلبہ و طالبات کے تفریح ٹور بھی اکثر گرمیوں کی چھٹیوں میں ہائیکنگ کے لیے جاتے ہیں طالب علموں کو کبھی بھی ٹرینڈ اساتذہ کے بغیر ہائیکنگ کے لیے نہیں جانا چاہیے۔ سکاؤٹنگ اور گرلز گائیڈنگ کی تربیت کے دوران طالب علموں کو باقاعدہ ہائیکنگ پر جانے کے کورسز کروائے جاتے ہیں اور انہیں عملی طور پر ہائیکنگ کروائی جاتی ہے۔

سکاؤٹس کو باقاعدہ ہائیکنگ کروانے کے لیے سکاؤٹ انچارج ہدایات جاری کرتا ہے تاکہ ہائیکنگ کے شرکا بہتر اور محفوظ ہائیکنگ کر سکیں اور باقاعدہ ان کے گروپ لیڈر مقرر کر دیے جاتے ہیں، جن کی رہنمائی میں ہائیکرز کو سفر طے کرنا ہوتا ہے۔

ہائیکنگ کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے ضروری سامان بھی ساتھ ہونا چاہیے۔

I- عمر اور جنس کے لحاظ سے ہائیکنگ کا فاصلہ مقرر کیا جائے۔ II- بہت ہی زیادہ تیز اور بہت ہی سست رفتاری سے نہ چلا جائے۔

III- بیمار ہائیکرز کو کبھی بھی ہائیکنگ پر ساتھ لے کر نہیں جانا چاہیے۔

IV- تفریح کا مناسب بندوبست ہونا چاہیے۔

V- پیدل سفر کا اعلان کم از کم ایک دن پہلے کیا جائے تاکہ ہائیکرز ذہنی طور پر تیار ہو جائیں۔

VI- راستے میں جنگل اور قدرتی مناظر زیادہ ہوں۔ VII- ضروریات کی اشیا ساتھ ہوں۔

VIII- مقامی گائیڈ کی شرکت یقینی بنائی جائے۔

### ہائیکنگ کے لیے ضروری سامان

i- فرسٹ ایڈ بکس ii- چنے، بسکٹ وغیرہ iii- پانی کی بوتل iv- ہلکا بستر

v- سفری خیمہ vi- نوٹ بک، پنسل vii- جوگرز viii- نقشہ

ix- موسیقی کے لیے ٹیپ ریکارڈر وغیرہ x- چھتری

☆☆☆☆☆

باب 7

# معاشرے کی صحت

## 1- گھر، سکول اور معاشرے کی صحت:۔

### (الف)۔ گھر کی عمارت:۔

ہوا، پانی اور خوراک کی طرح گھر بھی انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ کیونکہ سردی، گرمی، بارش، دھوپ اور آندھی سے بچنے کے لیے مکان کی ضرورت پیش آتی ہے۔ بلکہ اچھا مکان وہ ہے جو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہو۔ اچھی عمارت کے لیے مندرجہ ذیل اشیا کا خیال رکھنا ضروری ہے:۔

I- مکان ایسی جگہ پر ہو کہ ہوا اور روشنی آسانی سے اندر آسکے۔

II- کمروں اور ہوا میں دھوپ کا گزر آسانی سے ہو سکے۔ کہتے ہیں جس گھر میں دھوپ آتی ہے وہاں ڈاکٹر نہیں جا سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تازہ ہوا اور سورج دونوں جراثیم کش ہوتے ہیں۔

III- اردگرد کوڑا کرکٹ، گلی سڑی سبزیوں اور دوسری غلاظتوں کا ڈھیر نہ ہو۔ قریب کوئی کارخانہ یا کیمیکل انڈسٹری نہ ہو، جہاں ہر وقت شور، یہ چیزیں صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ نزدیک جوہڑ یا تالاب نہ ہو۔ جس پر جراثیم پرورش پا رہے ہوں اور بیماریاں پھیلنے کا خدشہ ہو۔

IV- گھر کی روزمرہ استعمال کی سبزیوں کے چھلکے، پتے، گلے سڑے پھل اور بیکار چیزوں کو الگ ٹین میں جمع کر دینا چاہیے اور میونسپل کمیٹی کی گاڑیوں میں ڈال دینا چاہیے جو اسے باہر لے جاتے ہیں اور گہرے گڑھے میں دفن کر دیتے ہیں۔ یہ سب کھاد بنانے کے کام آتے ہیں، اگر گلی محلہ میں پھینکیں گے تو مکھیاں اور دوسرے نقصان دہ جراثیم مچھر، مکھیاں وغیرہ اس پر پرورش پائیں گے اور بیماریاں پھیلنے کا خطرہ ہوگا۔

### (ب)۔ سکول کی عمارت:۔

سکول کے صحت مندانہ ماحول کا بچوں کی صحت و تعلیم پر بڑا خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ طلبا اپنا بہت سا وقت سکول کے ماحول میں گزارتے ہیں اور سکول کے ماحول سے بہت کچھ حاصل کرتے ہیں۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ سکول کے ماحول کو بچوں کی علمی تربیت کے لیے بہتر سے بہتر بنایا جائے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

کلاس روم:۔

I- پڑھائی کے کمروں کی بلندی کم از کم 16 فٹ ہونی چاہیے۔

II- طلبا کی نشستوں سے تختہ سیاہ کا فاصلہ اتنا ہونا چاہیے کہ طلبا اس پر لکھے ہوئے الفاظ کو نظر پر زور ڈالے بغیر پڑھ سکیں۔ تختہ سیاہ پر چمک نہیں ہونی چاہیے۔

III- کلاس رومز میں نصاب سے متعلقہ اور مقامی قدرتی مناظر کی تصاویر سلیقے سے لگائی جائیں۔

IV- بچوں کے لیے نشستیں آرام دہ مہیا کی جائیں۔

پینے کا پانی:۔

طلبا کے لیے صاف پانی کا انتظام کیا جانا چاہیے۔

طبی معائنہ:۔

تمام طلبہ کا سال میں کم از کم ایک دفعہ طبی معائنہ ہونا چاہیے۔

**(ج)۔ معاشرہ کی صحت (Community Health):۔**

Community Health سے مراد معاشرتی صحت ہے، اگر معاشرے کے افراد کی صحت اچھی ہوگی تو معاشرہ مضبوط ہوگا اور ترقی کرے گا۔

سکول کے بچوں کے علاوہ گھرانے کی صحت بھی بہت ضروری ہے۔

بڑے قصبوں اور شہروں میں کمیٹیاں ہوتی ہیں۔ جن کا کام صحت عامہ کی دیکھ بھال، گندے پانی کے نکاس کے لیے نالیاں بنوانا۔ غلاظت اور کوڑا کرکٹ اُٹھوانے کا انتظام کرنا ہوتا ہے۔ یہ کمیٹیاں امراض پھیلنے کی صورت میں فوری اقدام اٹھاتی ہیں مثلاً لوگوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانا، مفت دوائیاں تقسیم کرنا مچھر وں کی بزاثیم کشی کرنا ان کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ ایک اچھے معاشرے کے لیے ضروری ہے کہ وہ صاف ستھرا ہو۔ لوگ صحت وصفائی کے اصولوں سے آشنا ہوں اور ان پر عمل کرنے کا جذبہ رکھتے ہوں۔

**2- متعدی امراض سے بچاؤ:۔**

وہ بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہوتی ہیں۔ وہ متعدی بیماریاں کہلاتی ہیں۔ متعدی امراض خاص جراثیم سے پھیلتے ہیں۔ یہ جراثیم جسم میں داخل ہو کر بڑھتے رہتے ہیں اور زہریلے مادے پیدا کرتے ہیں۔

عام علامات:۔

اگر چہ ہر متعدی مرض کی علامات الگ الگ ہوتی ہیں۔ لیکن ان علامات میں بعض عام بھی ہوتی ہیں جو تقریباً ہر بیماری میں پائی جاتی ہیں۔ یہ مندرجہ ذیل ہیں۔

درجہ حرارت جو تندرست حالت میں 98.4 ڈگری ہوتا ہے۔ بڑھ جاتا ہے۔ ہلکا ہلکا بخار محسوس ہوتا ہے۔ طبیعت سست ہو جاتی ہے۔ جمائیاں آتی ہیں۔ سردی محسوس ہوتی ہے یا تے آتی ہے سر درد، گلے کی خرابی، بوجھل طبیعت، جلد پر دانے نمودار ہوتے ہیں، اگر یہ علامات کسی بیماری کے دنوں میں نمودار ہوں تو استاد کو بہت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ ایسی صورت میں فوراً بچے کے والدین کو اطلاع دیں اور سکول کے میڈیکل آفیسر سے چیک کروائیں۔

حفاظتی تدابیر:۔

☆ پانی کو پوٹاشیم پرمیگنیٹ سے صاف کرنا چاہیے۔

☆ سکول اور گھر کی صفائی کے علاوہ ارد گرد کی صفائی کے سلسلہ میں کوڑا کرکٹ جلا دینا چاہیے تاکہ گندگی سے مکھی اور دوسرے جراثیم پیدا نہ ہوں۔

☆ جس علاقے میں متعدی مرض کے پھیلنے کا خطرہ ہو تو وہ فوراً حفظانِ صحت کے مرکز کو آگاہ کریں تاکہ بروقت اقدامات کر سکیں۔

☆ کوئی بھی شخص اگر کسی مرض کا شکار ہو گیا ہے تو گھر میں حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے تاکہ دوسرے افراد محفوظ رہ سکیں۔

☆ وبا کے دنوں میں پانی اُبال کر پینا چاہیے اور پانی میں پوٹاشیم پرمیگنیٹ ڈالنی چاہیے تاکہ جراثیم مر جائیں۔ حکومت کو بھی چاہیے کہ برسات کے دنوں میں جو پانی عوام کو سپلائی کیا جاتا ہے۔ اس میں جراثیم کش ادویات ڈالیں تاکہ پانی کی جراثیم سے صفائی ہو جائے۔

### 3- ہوا:۔

ہوا مختلف گیسوں کا مجموعہ ہے۔ یہ بے رنگ، بے بو اور بے ذائقہ ہوتی ہے۔ یہ وزن رکھتی ہے اور حرارت سے پھیلتی ہے۔ زمین کے اوپر ہوا کا ایک قسم کا سمندر ہے۔ جس کا بہاؤ ہر طرف سے برابر ہوتا ہے۔ غذا کے بغیر کچھ دن زندہ رہا جا سکتا ہے۔ مگر ہوا کے بغیر جینا مشکل ہوتا ہے۔ ہوا کا دباؤ پہاڑ کی چوٹیوں پر کم ہوتا ہے۔ سرد ہوا گرم ہوا کی نسبت اور نمدار ہوا خشک ہوا کی نسبت بھاری ہوتی ہے۔

ہوا صاف کرنے کے ذرائع:۔

اگر چہ ہوا جانوروں کے سانس، نباتاتی اور معدنی ذرات، گندی نالیوں کی گیسیں، چیزوں کے گلنے سڑنے کے باعث گندی

ہوتی رہتی ہے۔ مگر قدرت نے اسے صاف رکھنے کا بڑا خوبصورت قدرتی انتظام کیا ہوا ہے۔ یعنی درخت، پودے، دھوپ، بارش، ہوائیں، آندھیاں اور آکسیجن اوزون ہوا کو صاف کرتی رہتی ہیں۔ انہیں قدرتی ذرائع کہا جاتا ہے۔

یہ ذرائع دو طرح کے ہیں۔

I- قدرتی ذرائع II- مصنوعی ذرائع

## قدرتی ذرائع:۔

**دھوپ:۔**

یہ جراثیم کو ہلاک کرتی ہے اور بدبو کو دور کرتی ہے۔ دھوپ نہایت طاقتور جراثیم کش ذریعہ ہے۔ ہوا میں مکھی مچھر اور دوسرے بہت سے مضر جراثیم دھوپ میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔

**بارش:۔**

بارش بادلوں میں سے کرۂ ارض کی طرف آتی ہے تو ہوا میں معلق کثافتیں بارش اپنے ساتھ زمین پر لے آتی ہے۔ ناحل پذیر کثافتیں زمین پر بیٹھ جاتی ہیں اور گیس کی قسم کی کثافتیں بارش میں حل ہو جاتی ہیں۔

**پودے:۔**

پودے انسان کے دوست ہیں کیونکہ یہ روشنی میں کاربن ڈائی اکسائیڈ کو اپنے اندر جذب کرتے ہیں جسے وہ اپنی خوراک کے طور پر استعمال کرتے ہیں اور آکسیجن ہوا میں چھوڑتے ہیں۔

**ہواؤں کا چلنا:۔**

تیز ہوا کے جھونکے جراثیم اور گرد و غبار کو اڑا کر لے جاتے ہیں۔ اس طرح ہوا معتدل ہو جاتی ہے۔ تازہ ہوا کثافتوں والی ہوا میں شامل ہو کر کثافتوں کے اثرات کو ختم کر دیتی ہے۔

**آکسیجن اور اُوزون:۔**

یہ دونوں گیسیں جراثیم کو ہلاک کرنے کی خاصیت رکھتی ہیں اوزون نامیاتی کثافتوں کو تکسید کر کے بے ضرر بنا دیتی ہے۔

**شبنم:۔**

وہ کثافتیں جو ہوا میں سطح زمین کے قریب ہوتی ہیں۔ ان کو رات کے وقت شبنم اپنے ساتھ سطح زمین پر لے آتی ہے۔ اس طرح ہوا صاف ہو جاتی ہے۔

## بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق

بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق کسی ملک کی آبادی کو معیاری آبادی اس صورت میں کہا جاسکتا ہے جہاں کھلی نالیوں اور گلیوں میں غلاظتوں کے نکاس کا انتظام ہو۔ اس آبادی میں کبھی بھی بیماریاں نہیں پھیلتیں اور ایسے علاقوں میں شرح اموات بھی کم ہوتیں ہیں۔

ان غلاظتوں سے آبادی کو پاک صاف رکھنے کے لیے مندجہ ذیل طریقوں پر عمل کرنا چاہیے۔

1- گھروں سے غلاظتوں کا انخلا کے لیے سب سے پہلے کوڑے کرکٹ کے لیے بند ڈبے استعمال کرنے چاہیے۔ آبادی میں بند ڈسٹ بن بنائے جائیں تا کہ وہاں کوڑا کرکٹ محفوظ طریقے سے اس وقت تک رکھا جاسکے جب تک اسے وہاں سے اٹھا کر آبادی سے باہر نہ لے جایا جائے۔ متوخرالذکر کام اُس علاقے کی میونسپل کمیٹی یا کارپوریشن کا ہے کہ وہ اس کا فوری طور پر اور باقاعدگی سے انتظام کرے۔ اس طرح عوام کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے کوڑے کرکٹ کو گھر یا گلی کوچوں میں پھینکنے اور اپنے لیے غلاظتیں پیدا کرنے کی بجائے ہمیشہ ڈسٹ بن یا بند ڈبے میں پھینکیں۔

2- کوڑے کرکٹ کو آبادی سے باہر لے جا کر اپنے لیے مفید اور بے ضرر بنایا جائے۔ لہٰذا یہ اُس علاقے کی میونسپل کمیٹی یا کارپوریشن کا فرض ہے کہ اس کام کو اپنا فرض اولین سمجھتے ہوئے اس کا انتظام کرے۔ اس کے لیے آبادی سے دُور 2 خندقیں 2 فٹ چوڑی اور ڈیڑھ فٹ گہری ایک ایک فٹ کے فاصلے پر کھودی جائیں۔ اس میں غلاظتوں کی ایک فٹ گہری تہہ بچھا دینی چاہیے اور اس پر مٹی ڈال کر بند کر دینا چاہیے۔ مٹی کی اس تہہ کے نیچے جراثیم (بیکٹیریا) اس کی بہت عمدہ کھاد بنا دینگے۔ اس طرح ملک میں کھاد کی ضرورت بھی کافی حد تک پوری ہو سکے گی اور یہ غلاظتیں بے ضرر بھی بنائی جاسکیں گی۔ یہ خندقیں زیادہ گہری نہ ہوں۔ کیونکہ زیادہ نیچے تک زمین میں جراثیم نہیں ہوتے۔ اس لیے عمدہ کھاد نہیں بن سکتی۔ اس طریقے میں دقت یہ ہے کہ اس میں صفائی کے عملے پر بڑی کڑی نگرانی کی ضرورت ہے اور برسات کے موسم خصوصی توجہ کی ضرورت ہے۔

☆☆☆☆☆

باب نمبر 8

# غذائیت

ہم روزمرہ زندگی میں جو کچھ کھاتے اور پیتے ہیں۔ وہ غذا یا خوراک کہلاتی ہے۔ اس کی بدولت ہم بڑھتے، پھولتے، بھاگتے، دوڑتے اور دُنیا کے مختلف کاموں میں حصہ لیتے ہیں۔ غذا انسانی جسم کو نہ صرف طاقت بلکہ درجہ حرارت اور ذہن کو جلا بخشتی ہے۔ غذا جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔

غذا خواہ نباتاتی ذرائع سے حاصل ہو یا حیوانی ذرائع سے، ہر غذا کے اندر چند ایسی غذائی خصوصیات ہوتی ہیں۔ جن کو دوسرے لفظوں میں اس کی غذائیت (Nutritive Value) کہا جاتا ہے جس کا دارومدار غذا میں موجود غذائی اجزا (Food Nutrients) کی موجودگی پر ہوتا ہے۔ یہ غذائی اجزا مندرجہ ذیل ہیں:۔

## (الف) غذا کے اجزا (Constituents of Food)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| -1 | لحمیات | (Proteins ) | -2 | نشاستہ دار غذائیں | (Carbohydrates) |
| -3 | روغنیات | (Fats ) | -4 | نمکیات | (Salts ) |
| -5 | حیاتین | ( Vitamins) | -6 | پانی | (Water) |

## (ب) متوازن غذا (Balance Diet)

متوازن غذا ایسی غذا کو کہتے ہیں۔ جس میں ہمارے جسم کے مختلف اعضا کی ضرورتوں کے مطابق غذائی اجزا شامل ہوں۔ یہ اجزا نہ صرف انسانی جسم کو حرارت و توانائی مہیا کریں بلکہ جسمانی کارکردگی کو بڑھائیں۔ خلیات (Cells) کی شکست و ریخت کی تعمیر و مرمت کریں۔ بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کریں اور ہڈیوں کو مضبوط بنائیں۔

مندرجہ بالا خصوصیات کی حامل غذا متوازن غذا کہلاتی ہے۔ یہ لحمیات (Proteins)، روغنیات (Fats)، نشاستہ دار غذائیں (Carbohydrates)، حیاتین (Vitamins)، معدنی نمکیات (Mineral Salts) اور پانی (Water) پر مشتمل ہوتی ہے۔

**متوازن غذا کے اوصاف:۔**

غذا خوش ذائقہ، سادہ، صاف ستھری اور زود ہضم ہو تاکہ جلد جزوِ بدن بن جائے۔ تیز مصالحے دار غذا دیر سے ہضم ہونے کے

ساتھ ساتھ نظام انہضام میں بھی خرابی پیدا کرتی ہے نیز غذا کی مقدار انسانی جسم کے مطابق ہو۔ غذا کی مقدار کا تعین عمر، جنس، پیشہ، آب و ہوا اور موسم کے مطابق کرنا چاہیے۔

**متوازن غذا کی مقدار کا تعین :۔**

غذا کے تعین کے وقت عمر کو اس لیے مدنظر رکھا جاتا ہے کیونکہ نشوونما کی عمر میں جسم کو زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً بچوں کی پرورش دودھ اور جوسز (Juices) کا بھرپور تقاضا کرتی ہے۔ نوجوانوں کو ان کے جسمانی تقاضوں کے مطابق حیوانی غذاؤں کا استعمال زیادہ مفید ہوتا ہے۔ عمر رسیدہ لوگوں کے لیے غذا کا تعین کرتے وقت ان کی عمر اور پسند کو مدنظر رکھا جاتا ہے اور ان کو زود ہضم، نرم غذا اور مناسب مقدار میں دودھ اور پھل دیئے جائیں۔

مردوں کو عورتوں کی نسبت زیادہ حراروں والی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ان کے عضلات، عورت کے عضلات کی نسبت زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ دودھ پلانے والی خواتین اور حاملہ عورتوں کو زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے ایسی عورتوں کی غذا کا تعین کرتے وقت، ان کے شیر خوار بچوں اور شکم میں موجود بچے کی نشوونما کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

جو لوگ مشقت طلب پیشوں سے وابستہ ہوں۔ ان کے لیے زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً ایک مزدور کو ایک آفس میں کام کرنے والے کی نسبت زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک کھلاڑی کو ایک عام آدمی کی نسبت زیادہ حراروں والی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا کے تعین کے وقت موسم کو اس لیے ملحوظ خاطر رکھا جاتا ہے کہ سرد علاقے کے باسیوں کے لیے زیادہ حرارت فراہم کرنے والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے یعنی غذا روغنیات سے بھرپور ہو۔ جبکہ اس کے برعکس گرم علاقوں میں نمکیات کے استعمال کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ پسینے سے زیادہ نمکیات خارج ہو جاتے ہیں۔

چونکہ متوازن غذا کا مقصد جسم کی نشوونما کرنا، قوت پیدا کرنا اور جسم کے درجہ حرارت کو ایک خاص مقدار تک قائم رکھنا ہے۔ اس لیے غذا ایسی ہونی چاہیے جو ہر شخص کو اس کی ضرورت اور کام کے مطابق حرارے مہیا کرے۔ حرارہ (Calore) غذا کو ناپنے کا پیمانہ ہے۔ غذا کی قدر و قیمت ان حراروں سے دیکھی جاتی ہے۔ حرارہ ایک کلوگرام یا 100 مکعب سینٹی میٹر (ایک لیٹر) پانی کو ایک ڈگری سینٹی گریڈ تک گرم رکھ سکتا ہے۔

| | |
|---|---|
| ایک گرام پروٹین میں | 4.1 حرارے |
| ایک گرام نشاستہ میں | 4.1 حرارے |
| ایک گرام چکنائی میں | 9.3 حرارے |

## (ج) غذا کو غلیظ ہونے سے بچانا (Food Contamination)

ہماری غذا کو متوازن ہونے کے ساتھ ساتھ جراثیم سے بھی مکمل طور پر پاک اور صاف ہونا چاہیے تاکہ جسم کے اندر جا کر یہ غذا ہماری جسمانی ضروریات پوری کر کے اس کو طاقت بہم پہنچائے۔ اس لیے یہ ضروری امر ہے کہ غذا کو پکنے سے بیشتر اور پکنے کے بعد ہر طرح سے جراثیم سے محفوظ رکھا جائے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ بازاروں میں جتنی بھی کھانے پینے کی چیزیں دوکانوں میں نظر آتی ہیں۔ وہ جراثیم سے آلودہ اور غلاظت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ کیونکہ ان پر آزادی سے مکھیاں اٹھتی بیٹھتی ہیں۔ رات کے وقت چوہے اور دیگر حشرات الارض ان کو بھی جی بھر کر آلودہ کرتے ہیں، اگر یہ چیزیں تیار حالت میں ہوں (جیسے مربہ جات، اچار، چٹنیاں اور دیگر کھانے پینے کی اشیا) تو ان میں ایسے زہریلے جراثیم موجود ہوتے ہیں جو پیچش، اسہال اور ہیضہ جیسی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ موسم گرما میں ان بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور بازار سے ایسی چیزیں نہ خریدیں جو ڈھکی ہوئی نہ ہوں اور گھر میں بھی کھانے پینے کی چیزیں جالی دار الماری یا فریج میں رکھیں۔

دودھ میں گندے پانی کی ملاوٹ۔ گوشت، پھل اور سبزی کو اچھی طرح نہ دھونا بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ سبزی منڈی میں تمام سبزیاں اور پھل زمین پر رکھ کر فروخت کیے جاتے ہیں۔۔ یہی آلودہ سبزیاں اور پھل جب ہم گھروں میں لاتے ہیں تو عورتیں نہایت سرسری انداز میں ان کو دھوتی ہیں۔ نتیجتاً زمین کی مٹی، گرد و غبار اور مکھیوں سے حاصل شدہ جراثیم پھل اور سبزیوں کے اُوپر لگے رہ جاتے ہیں اور جب یہ خوراک کے ساتھ جسم میں چلے جاتے ہیں تو بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ مکھیوں اور دیگر حشرات الارض سے نجات پانے کے لیے ہمیں اپنے گھروں اور گرد و نواح میں جراثیم کش ادویات کا سپرے (Spray) کروانا چاہیے۔ نیز آبادیوں کے ارد گرد جو گندے پانی کے جوہڑ اور نالے ہوتے ہیں۔ ان میں سے بھی باقاعدگی سے سپرے (Spray) ہونا چاہیے تاکہ جراثیم پیدا نہ ہوں۔ برسات کے موسم تو خاص طور پر سپرے (Spray) کا ہفتہ وار انتظام کرنا چاہیے۔

**حفاظتی تدابیر:۔**

1- بازار سے جو سبزیاں اور پھل لائے جائیں۔ ان کو اچھی طرح سے دھو کر استعمال کیا جائے اور اس سلسلے میں قطعاً لاپرواہی نہ کی جائے۔

2- کھانے کے برتنوں کو اچھی طرح صاف کر کے خشک کیا جائے اور انہیں باریک کپڑے سے ڈھک کر رکھا جائے تاکہ ان پر مکھیاں نہ بیٹھیں۔

3- کھانا پکاتے ہوئے کوشش کرنی چاہیے کہ ہمارے ہاتھ مکمل طور پر صاف ہوں اور جراثیم سے پاک ہوں اس کے علاوہ کھانا تیار کرتے وقت گندی جگہوں کو نہ چھوا جائے۔

4- مربہ جات اور اچار وغیرہ کو برتن سے نکالتے وقت ہاتھ سے نہیں نکالنا چاہیے کیونکہ جراثیم کے داخل ہونے سے یہ چیزیں گل سڑ جاتی ہیں ان میں پھپھوندی لگ جاتی ہے۔ ہمیں یہ محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے ہاتھ صاف ہے حالانکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں۔

5- کھانا پکانے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح سے صابن سے دھویا جائے تاکہ ہاتھ جراثیم سے پاک ہو جائیں، اگر ہم غذا کو اس کی مکمل غذائیت سمیت کھانا چاہتے ہیں تو ان حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے۔

## (د) کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ (Food Adultration)

ملاوٹ سے مراد ہے کہ کھانے پینے کی چیزوں میں ایسی چیزیں ملادی جائیں، جو ظاہراً تو ملتی جلتی ہیں لیکن ان کے اثرات و خواص نہایت نقصان دہ ہوں۔

**ملاوٹ کے نقصانات:۔**

### 1- مالی نقصانات:۔

خریدار کو چیز خریدنے کے بعد اپنے نقصان کا اندازہ ہو جاتا ہے اور تاجروں کے بارے میں بے اعتباری خریدار کے ذہن میں بیٹھ جاتی ہے چنانچہ آئندہ خریداری کے وقت وہ ہر چیز کے بارے میں مشکوک اور غیر مطمئن ہوتا ہے، یعنی ملاوٹ ہر خریدار کو بے یقینی اور بے چینی میں مبتلا کر دیتا ہے۔

### 2- جسمانی نقصانات:

مالی نقصانات کے برعکس جسمانی نقصانات آہستہ آہستہ وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ صحت خراب ہونے لگتی ہے۔ اعصابی نظام اور نظامِ انہضام پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ ایک منافع خور اور لالچی تاجر کی وجہ سے قوم کے کتنے افراد کو صحت جیسی نعمت سے محروم ہونا پڑتا ہے۔

### 3- سماجی نقصانات:۔

ملاوٹ سے باہمی اعتماد مجروح ہوتا ہے۔ سماج کی بنیادی باہم اعتماد پر ہوتی ہے۔ ملاوٹی اشیا کی خریداری سے ایک دوسرے پر بداعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح سماجی تعلقات ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں۔

## (ر) مشروبات (Beverages)

مشروبات سے مراد وہ رقیق مادہ ہے جو پینے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ان کے پینے سے طبیعت کو فرحت، راحت اور سکون حاصل ہوتا ہے۔ مشروبات نہ صرف پیاس بجھاتے ہیں بلکہ نظام انہضام میں مددگار ہوتے ہیں اور جسم میں تروتازگی پیدا کرتے ہیں۔

مشروبات کی دو اقسام ہیں۔

-1 غیر الکحلی مشروبات (Non - Alcoholic Drinks)

-2 الکحلی مشروبات (Alcoholic Drinks)

### -1 غیر الکحلی مشروبات (Non - Alcoholic Drinks)

ان میں الکحل یا نشہ موجود نہیں ہوتا۔ یہ گرمیوں میں پیاس کو کم کرنے اور سردیوں میں جسم میں حرارت پیدا کرتے ہیں۔ یہ زود ہضم اور فرحت بخش ہوتے ہیں۔ان میں چائے، قہوہ، لسی، شربت اور مختلف جوسز نہایت اہم ہیں۔

-i چائے (Tea):-

چائے کا پودا جھاڑی نما ہوتا ہے۔ چائے کے پتے کو خشک کر کے ڈبوں میں بند کیا جاتا ہے۔ چائے کی پتی کو اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر دودھ اور چینی ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو خوش ذائقہ اور ہاضم بنانے کے لیے اس میں دار چینی اور سونف کو بھی ملایا جاتا ہے۔ چائے میں قطعاً غذائیت موجود نہیں ہوتی۔ البتہ چینی اور دُودھ ملانے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ چائے کے تین اجزائے ترکیبی ہیں۔

(1)- ٹینن (2) تھین (3)- خوشبودار تیل

**چائے کے فوائد:-**

چائے عضلات اور اعصاب کو تحریک دیتی ہے۔ دل اور سانس کے عمل کو تیز کرتی ہے۔ جسم میں تھکن کے احساس کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ سردیوں کے موسم میں جسم کے درجہ حرارت کو قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے اس کے علاوہ جسم میں عارضی طور پر چستی اور پھرتی قائم کرنے کے ساتھ ساتھ گرمیوں میں پسینہ خارج کر کے جسم کو سکون اور ٹھنڈک مہیا کرتی ہے۔

**چائے کے نقصانات:-**

قبض اور خشکی پیدا کرتی ہے معدہ کی جھلی کو نقصان پہنچاتی ہے، نیند کو کم کرتی ہے۔ چائے کے پینے سے بھوک کم لگتی ہے۔ نیز اس کے مسلسل استعمال سے اختلاج قلب اور رعشہ بھی ہو جاتا ہے۔

ii- کافی (Coffee):۔

یہ بھی ایک پودا ہے جس کے بیجوں کو بھون کر پیس لیا جاتا ہے اس کو بھی چائے کی طرح تیار کر کے دس پندرہ منٹ تک دم لگایا جاتا ہے۔کافی کے دو اجزائے ترکیبی ہیں۔

(1)- کیفین (2)- ٹینن

کافی کے فوائد:۔

یہ تھکن کے احساس کو کم کرتی ہے عضلات اور اعصاب کے لیے بہترین محرک ہے گرمیوں میں کافی پسینہ لاتی ہے جبکہ سردیوں میں حرارت پیدا کرتی ہے دورانِ خون کے عمل کو تیز کرتی ہے جسمانی حرارت قائم کرنے میں مدد دیتی ہے جسم میں پھرتی اور چستی پیدا کرنے کے علاوہ گردوں کے عمل کو تیز کر کے پیشاب لانے کا باعث بنتی ہے۔

کافی کے نقصانات:۔

یہ سانس اور دل کی رفتار کو تیز کرتا ہے، بھوک کم کرتا ہے کافی کے استعمال سے قبض ہو جاتی ہے، اس کے استعمال سے معدہ اور انتڑیوں کے استر کو نقصان ہوتا ہے۔کافی کے مسلسل استعمال سے جسم میں رعشہ اور اختلاج قلب ہو سکتا ہے، چائے کی طرح کافی کے استعمال سے بھی نیند اڑ جاتی ہے۔کافی معدے کے فعل پر بھی اثر انداز ہوتی ہے اور غذا کو ناقابلِ ہضم بناتی ہے۔

iii- شربت (Syrup):۔

یہ گرمیوں کا انمول تحفہ ہے اور مشروبات میں ایک خاص مقام رکھتا ہے۔شربت ایک رقیق سیال مادہ ہوتا ہے جو شہد، چینی، پھلوں کے رس، میوہ جات، چہار مغز، تخم لنگا اور عرقیات سے تیار کیا جاتا ہے۔مختلف قسم کے پھلوں کے رس نکال کر اس میں چینی ملا کر پکانے کے بعد ٹھنڈا کر لیا جاتا ہے۔

شربت کے فوائد:۔

شربت گرمی کی شدت اور حرارت کو کم کرتے، پیاس بجھاتے اور دل و دماغ پر مثبت اثر چھوڑتے ہیں، معدہ اور جگر کو تقویت دیتے اور جسمانی قوت بڑھاتے ہیں۔ان کے استعمال سے حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔یہ بھوک کو بڑھاتے اور ہاضمہ کے عمل کو تیز کرتے ہیں۔مختلف

شربت مختلف امراض میں مفید ہوتے ہیں۔شربت کے استعمال سے دل ودماغ کو سکون اور آرام ملتا ہے اور طبیعت میں تازگی اور فرحت پیدا ہوتی ہے۔

### iv- سکوائش (Squash):۔

شربت کی طرح سکوائش بھی گرمیوں کا لاجواب تحفہ ہے۔مختلف ذائقوں کے سکوائش مختلف پھلوں کے جوسز سے تیار کیا جاتا ہے۔ ان میں وٹامن سی کافی مقدار میں ہوتا ہے۔لیمن سکوائش، اورنج سکوائش اور مینگو سکوائش خاص وعام میں بہت مقبول ہیں ۔

فوائد:۔

سکوائش کے استعمال کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس میں وٹامن سی جو ہماری جسمانی ضروریات کے لیے نہایت ضروری ہے با آسانی حاصل ہوجاتا ہے۔

### v- لسی (Lassi):۔

لسی ایک بہترین مشروب ہے، جو پاکستان کے شہری اور دیہاتی علاقوں میں یکساں مقبول ہے۔یہ دودھ، دہی میں چینی، نمک اور پانی کے ملاپ سے تیار کی جاتی ہے۔

لسی کے فوائد:۔

یہ جسم میں طاقت اور توانائی پیدا کرتی ہے، جسم کو Sun Stroke سے محفوظ رکھتی ہے۔لسی زود ہضم اور طبیعت کو فرحت بخشتی ہے۔اس کے پینے سے کثرت سے پیشاب آتا ہے، جس سے جسمانی گرمی اور تیزابیت خارج ہوتی رہتی ہے۔

## 2- الکحلی مشروبات (Alcoholic Drinks)

الکحل ایک کیمیکل ہے، جیسے مختلف قسم کی شراب مثلاً وسکی، بئیر اور رم وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔اس کے پینے سے نہ صرف نشہ ہوجاتا ہے بلکہ اس کے عادی لوگ معدے کی بیماریاں، سر درد اور جگر کی خرابی میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔اس کا متواتر استعمال موت کا باعث بن جاتا ہے۔

☆☆☆☆☆