

# صحت اور جسمانی تعلیم

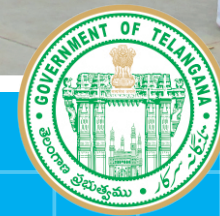
ہم نصابی سرگرمیاں



جماعت ششم تا ہشتم



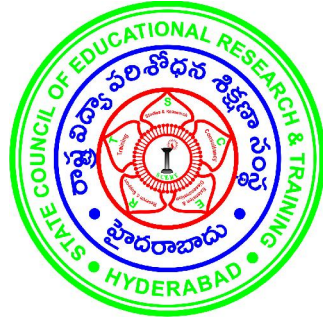
ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت  
ریاست تلنگانہ، حیدرآباد



ناشر  
حکومت ریاست تلنگانہ، حیدرآباد



صحت اور تعلیم - کتابچہ برائے اساتذہ  
جماعت ششم تا جماعت ہشتم



ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت  
ریاست تلنگانہ، حیدرآباد۔

## مصنفین

شری سی رام کرشنا  
لکچرار DIET، بنگا پٹنم، اہنت پور

ڈاکٹر کے اسٹالن بابو (ایس۔ اے)  
ضلع پریشد ہائی اسکول، راجاپیٹ، تلنگانہ

ڈاکٹر۔ بی۔ روی شنکر  
سنیئر لکچرار، رائل سیما کالج آف ایجوکیشن  
پودوٹور، وائی ایس آر کڑپہ  
شری ایس کے محبوب ہاشاہ  
لکچرار DIET، پلی پاڈو نیلور

## مشیر

ڈاکٹر این او پیندر ریڈی  
پروفیسر شعبہ نصاب و درسی کتب  
ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت، تلنگانہ، حیدرآباد

## مشیران اعلیٰ

ڈاکٹر وی برہما ریڈی  
برہما ریڈی پرجا ہاسپٹل، کرنول  
ڈاکٹر پی سدرشن ریڈی  
یوگا آچاریہ، دھیان بھون، ملک پیٹ، حیدرآباد

ڈاکٹر بی۔ وینکٹ ریڈی  
پرنسپل، یونیورسٹی کالج آف میڈیکل ایجوکیشن، حیدرآباد  
ڈاکٹر کے ستیہ لکشمی  
سنٹر فار ویمن ایوگا، بیگم پیٹ، حیدرآباد

## کمپٹی برائے فروغ و اشاعت درسی کتاب

ڈاکٹر این او پیندر ریڈی  
پروفیسر شعبہ نصاب و درسی کتب  
ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت  
تلنگانہ، حیدرآباد

شری جی گوپال ریڈی  
ڈائریکٹر  
ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت  
تلنگانہ، حیدرآباد

شری بی سدھا کر  
ڈائریکٹر  
گورنمنٹ ٹیکسٹ بک پریس  
تلنگانہ، حیدرآباد

## ایڈیٹر اینڈ کوآرڈینیٹر

جناب محمد افتخار الدین، کوآرڈینیٹر (اردو)  
ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت، تلنگانہ، حیدرآباد

## مترجمین

- ☆ محمد عبدالحجیب، اسکول اسٹنٹ، ضلع پریشد ہائی اسکول، جوگی پیٹھ، میدک
- ☆ روف حسام الدین، اسکول اسٹنٹ، ضلع پریشد ہائی اسکول (ڈکور)، اوٹکور، ضلع محبوب نگر
- ☆ محمد کلیم الدین، ٹیمس، اسکول اسٹنٹ، ضلع پریشد ہائی اسکول، اوٹ پلی، بودھن (نظام آباد)
- ☆ محمد سمیع الدین، منڈل پریشد پرائمری اسکول (اردو میڈیم)، بیلمان گڈہ، حیدرآباد۔

کہوڑنگ: ٹی محمد مصطفیٰ، بھولکپور، مشیرآباد، حیدرآباد۔ 9246260751

## فہرست مضامین

### جسمانی تعلیم

صفحہ نمبر	موضوع	سلسلہ نشان
2 - 21	جسمانی تعلیم کا مفہوم	.1
21 - 108	جماعت ششم	.2
109 - 139	جماعت ہفتم	.3
140 - 208	جماعت ہشتم	

### تعلیم صحت

صفحہ نمبر	موضوع	سلسلہ نشان
209 - 238	جماعت ششم	.1
239 - 264	جماعت ہفتم	.2
265 - 279	جماعت ہشتم	



## پیش لفظ

باشعور سماج کی تعمیر کے لیے شہریوں کا صرف تعلیم یافتہ ہونا ہی کافی نہیں بلکہ ان کا جسمانی طور پر صحت مند ہونا بھی ضروری ہے۔ ملک کے پہلے وزیر اعظم پنڈت جواہر لال نہرو کا کہنا ہے کہ انسانی وسائل پیداواری شعبہ میں نہایت اہمیت کے حامل ہیں۔ ان وسائل کو بہتر انداز میں فروغ دیتے ہوئے استفادہ کرنے پر ہی ملک کی ترقی ممکن ہے۔ کوٹھاری کمیشن اور ریشور بھائی ٹیل کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ ”تعلیم کا ایک مقصد صحت مند شہریوں کو تیار کرنا بھی ہے اس کے لیے اسکول میں صحت و جسمانی تعلیم کو شامل نصاب کیا جانا چاہیے“ اسکول کی تعلیم بچوں کی جسمانی، ذہنی، جذباتی، سماجی ترقی کے لیے معاون ہونی چاہیے۔ اسی لیے اسکول میں زبان، ریاضی، سائنس جیسے مضامین کی طرح صحت و جسمانی تعلیم کی بھی مساوی اہمیت ہے تعلیمی استعدادوں کے حصول کے لیے بچوں کی ہمہ جہتی ترقی کے لیے معاون موضوعات کو تدریسی عمل کا حصہ بنائیں۔

سائنس کے نصاب میں اگرچیکہ صحت سے متعلق معلومات موجود ہیں مگر صحت مند عادتیں، طرز زندگی میں تبدیلی کے لیے مزید توجہ دینے کی ضرورت ہے یعنی درس و تدریس کے ساتھ صحت و جسمانی تعلیم کے عملی مشاغل بھی ہونے چاہیے اور سماجی صحت کے نکات پر توجہ مرکوز کی جائے۔

تغذیہ بخش غذا، بیماریاں پھیلنے کی وجوہات، بیماریوں کا تدارک، احتیاطی تدابیر وغیرہ موضوعات پر طلباء میں شعور بیدار کیا جائے۔ جسمانی، ذہنی صحت کے لیے ورزش ضروری ہے۔ اسکول میں بچوں کو ورزش اور کھیلوں کی تربیت دینا لازمی ہے۔ ریاستی درسیاتی خاکہ - 2010، قومی درسیاتی خاکہ - 2005، قانون حق تعلیم - 2009 نے بھی یوگا، ورزش جیسے موضوعات کو لازمی طور پر تدریس کا حصہ بنانے کی سفارش کی ہے۔ اس کی عمل آواری کے لیے تحتانوی سطح سے فوقانوی سطح تک متعینہ منصوبہ تشکیل دیا گیا ہے۔ اس لیے اسکولوں میں بچوں کو ورزش، یوگا، کھیل کی مشق کروائی جائے۔ اسکول کی تعلیم کی تکمیل تک بچے کم از کم کسی ایک کھیل میں مہارت حاصل کر لینا چاہیے۔ بچوں میں کھیل سے دلچسپی پیدا کی جائے۔

اسکول کی سطح سے قومی سطح تک منعقد ہونے والے کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے بچوں کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔ صحت و جسمانی تعلیم کی موثر عمل آواری کے لیے اساتذہ کا رول اہمیت رکھتا ہے۔ بچے جسمانی، ذہنی طور پر صحت مند رہنے پر ہی تعلیم میں چستی دکھائیں گے۔ اعلیٰ نتائج حاصل کر پائیں گے ذمہ دار جمہوری طرز فکر کے شہری کے طور پر ترقی کر سکیں گے۔ لہذا امید کی جاتی ہے کہ اساتذہ صحت و جسمانی تعلیم کی اہمیت کے مد نظر اس کی موثر عمل آواری کے لیے کوشش کریں۔

ڈائریکٹر

ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت

تلنگانہ، حیدرآباد۔

## ہدایات برائے اساتذہ

بچوں کی جسمانی و ذہنی ترقی میں معاون صحت و جسمانی تعلیم کی موثر عملی آواری کے لیے اساتذہ کا رول نہایت اہمیت کا حامل ہے  
بہ حیثیت استاد ہمیں کیا کرنا ہے؟ غور کریں!

☆ کسی بھی جماعت کے معنی نصاب کے موضوعات کا باریک بینی سے مشاہدہ کریں اور ان کی عمل آواری کے لیے دارکار  
امور اور طور طریقوں کا واضح منصوبہ تیار کر لیں

☆ بچوں کو لازمی طور پر کھیل کھلائیں۔ ان کی مخفی صلاحیتوں و مہارتوں کی شناخت کرتے ہوئے کم از کم 5 قسم کے کھیلوں کے  
لیے ٹیمیں بنائی جائیں۔ جماعت ہشتم، نہم، دہم کے طلباء کے لیے ان کھیلوں کی خصوصی تربیت دینے کی کوشش کریں۔

☆ مختلف سطح پر منعقد ہونے والے کھیل کے مقابلوں کا کیلنڈر تیار کر کے ان مقابلوں میں حصہ لینے کے لیے بچوں کو تربیت دی  
جائے۔

☆ کھیلوں کے اصول و ضوابط، تاریخی پس منظر، کھلاڑیوں، کھیل کے مقابلوں کی تفصیلات، نظریات، وغیرہ موضوعات بچوں کو  
بتائے جائیں۔ کھیلوں کو کھیل کے میدان میں ہی کھلائیں۔

☆ ہر ہفتہ کے دن اسکول کے تمام بچوں کا اجلاس منعقد کر کے ماس ڈرل کروائیں۔

☆ جمناسٹک، اہرام (Pyramids) کی تربیت کے موقع پر بہت ہی احتیاط برتی جائے۔

☆ ابتدائی طبی امداد کے طریقوں کو اچھی طرح سے جان لیں۔ ابتدائی طبی امداد کے بکسہ کو ہمیشہ درکار سامان سے بھر کر رکھ لیں

☆ کوئی جماعت کو کس وقت کھیل کھلائیں اور کس وقت تھیوری کلاس منعقد کریں ان موضوعات پر وضاحت کرنی چاہیے۔

☆ صحت و جسمانی تعلیم کے باہمی متعلقہ موضوعات، ناخن تراشنا، اور بیماریوں سے تحفظ جیسے نکات پر بچوں سے گفتگو کریں۔

☆ سماجی اور صحت کی خدمات کے مختلف پروگرام منعقد کرتے ہوئے بچوں کو اس میں شرکت کا موقع فراہم کریں۔ بچوں

کو بتایا جائے کہ صرف کمرہ جماعت میں بیٹھ کر اسکول تک محدود ہو کر تعلیم حاصل کرنا نہیں بلکہ متعلم کی کچھ سماجی ذمہ داریاں  
بھی ہوتی ہیں۔

☆ کھیل کا میدان چھوٹا ہونے پر ایک منصوبہ تیار کر کے روزانہ ایک جماعت کے طلباء کو یا ایک کھیل کھلایا جائے۔

☆ دعائیہ اجتماع، نصابی تعلیم کے دوران دوپہر کا کھانے کے اوقات، پانی پینے کے وقت، طہارت خانہ، بہت الخلاء کے استعمال  
کے موقع پر اسکول کی چھٹی کے بعد بچوں کے گھر جانے کے اوقات میں نظم و ضبط کا اہتمام کریں۔

☆ کھیل کے میدان کا صاف ستھرا رکھنے، کھیل کے سامان کی حفاظت کرنے میں بچوں کو شراکت دار بناتے ہوئے ان کو ذمہ

داریاں سونپ دیں۔



# صحت و جسمانی تعلیم

## صحت و جسمانی تعلیم

بچوں کی تعلیم کا مقصد ہمہ جہتی ترقی ہے۔ ورزش، صحت کی تعلیم کے ذریعہ بچوں کی نہ صرف جسمانی نشوونما ہوتی ہے بلکہ ذہنی نشوونما بھی ممکن ہے۔ کھیل کود سے نہ صرف بچوں میں فطری طور پر لطف پیدا ہوتا ہے بلکہ کھیل کود بچوں کو صحت مند رکھنے میں معاون ہیں۔ اسی لئے تھانوی سطح ہی سے اس ضمن میں بچوں کی تربیت کرنا ضروری ہے۔ تھانوی سطح سے حاصل کردہ ورزش، صحت کی تعلیم کے سلسلے کو جاری و ساری رکھنے کیلئے ہائی اسکول کی سطح پر بھی مختلف پروگرام مرتب کرتے ہوئے اس پر عمل درآمد کرنا چاہئے۔ ہائی اسکول کے طلباء چونکہ سن بلوغ کو پہنچے ہوئے ہوتے ہیں اس لئے ان طلباء کی جسمانی نشوونما کی رفتار تیز ہوتی ہے۔ ان طلباء کے لئے جسمانی، ذہنی اور جذباتی نشوونما کیلئے درکار جسمانی ورزش کے پروگرامس کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے بچوں کی عمر اور جسمانی طاقت کو مد نظر رکھتے ہوئے منصوبہ بندی کی گئی ہے۔ اس تناظر میں ہر جماعت کیلئے آمادگی (Warming up) فطرت پر مبنی مشاغل Marching, Calisthenic "تفریحی کھیل، جنناٹک کے ساتھ Combating games" بڑے کھیل (Major Games) میں تربیت کی ضرورت ہے لہذا کس جماعت کے لئے کس قسم کے کھیل کی تربیت دینا ہے اس کی معلم کو واقفیت ضروری ہے۔

آئیے اب ہم ثانوی سطح پر منعقد کیئے جانے والے جسمانی صحت کی تعلیم کی عمل آوری کیلئے اختیار کیئے جانے والے امور سے واقفیت حاصل کریں گے۔

### آمادگی (تیاری) Warming up

جسمانی ورزش کے مشاغل پیچیدہ جسمانی محنت پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان مشاغل کے انعقاد کا مقصد بچوں کو مختلف کھیلوں کے لئے آمادہ کرنا ہے۔ طلباء کو کمرہ جماعت سے کھیل کے میدان تک لے جانے سے پہلے جسمانی و ذہنی طور پر انہیں تیار کرنا ضروری ہے۔ اگر اس قسم کی تیاری نہ کی گئی تو کھیلے جانے والے پیچیدہ مشق سے عضلات کو نقصان پہنچے گا۔ معلم کو چاہئے کہ کھیلے جانے والے کھیل کے بارے میں وضاحت کرتے ہوئے طلباء کو ذہنی طور پر آمادہ کریں۔ بعد ازاں متعلقہ کھیل کی تیاری کی جانی چاہئے۔ ان امور کو آسان مرحلے سے شروع کر کے مشکل مرحلے میں پیش کیا جانا چاہئے۔ اس طرح سے عضلات اور اعصابی نظام میں بہتر تال میل پیدا ہوتا ہے۔ جس سے طلباء میں کھیل کود اور مشاغل میں حصہ لینے کیلئے آمادگی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ دوران خون میں اضافہ سے سانس لینے اور چھوڑنے کے عمل سے جسمانی حرارت میں اضافہ ہوتا ہے۔ عضلات کے اندر موجود شریات کے پھیلنے اور سکڑنے کے عمل کی وجہ سے تیزی و پھرتی سے کھیلنے، مشاغل میں حصہ لینے کیلئے جسم آمادہ ہوتا ہے۔ اس کے ذریعہ سے ہمارے جسم کے جوڑ اور عضلات کو نقصان نہیں ہوتا اور عضلات کے درد سے نجات ملتی ہے اور پھرتی و چستی کے ساتھ ساتھ بہتر تال میل کے ساتھ آمادگی فروغ پاتی ہے۔



(1) عام آمادگی (General Warming up)

(2) خصوصی آمادگی (Specific Warming up)

(1) عام آمادگی:

جسم میں سر سے پیر تک کے تمام عضلات کے جوڑوں کو کھیلنے کے ساتھ ساتھ ہاتھوں کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔ اس میں سب سے پہلے تیز چہل قدمی، جاگنگ (Jogging) اور آہستہ دوڑنے کے بعد گردن، ہاتھ، بازو، پیٹ اور پیروں سے متعلق ورزش کرائی جائے۔ اس سے جسم کی حرارت میں اضافہ ہو کر پھیپھڑوں اور دل کے درمیان بہتر تال میل پیدا ہوتا ہے اور تھکان دور ہوگی۔

(2) خصوصی آمادگی:

کھیلوں میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں کو کھیل کی تکنیک سے متعلق مشق کرنی پڑتی ہے۔ ہر کھیل کے لئے جسم کی مخصوص حرکات کے لئے جسمانی و ذہنی استعدادیں بہت ضروری ہوتے ہیں۔ ہر کھیل کے اعتبار سے ترتیب دیئے گئے ورزشی مشاغل کی طویل اور مسلسل مشق کرائی جائے۔ ہر کھیل کی مفید حملے اور دفاعی چالوں کیلئے درکار بنیادی ورزش کرائی جائے۔

آمادگی - مختلف امور

(1) عمر (2) انفرادی فرق (3) ماحول (4) تجربہ (5) استعداد۔

### اجتماعی مشاغل (Mass Drill)

آجکل جسمانی ورزش کے ذریعہ بچوں میں جسمانی، ذہنی پختگی حاصل کرنے کی طرف بہت زیادہ اہمیت دی جا رہی ہے۔ لیکن ثانوی اور وسطا نومی مدارس میں کھیل کی اشیاء، میدان کی کمی کی وجہ ورزشی تعلیم کے مقاصد ہمارے توقعات کے لحاظ سے حاصل نہیں ہو رہے ہیں۔ اسکول کے تمام طلباء کو ان کی سطح کے لحاظ سے مختلف گروپ میں تقسیم کریں اور ہر گروپ میں دس سے زیادہ طلباء نہ ہوں اور ہر گروپ کا ایک قائد مقرر کریں اور ہر گروپ ایک وقت میں الگ الگ مشاغل میں حصہ لیں گے۔ ان مشاغل کے لئے کھلے میدانوں اور پارکوں کو استعمال کر سکتے ہیں۔ ہر گروپ کیلئے اس طرح کے مشاغل ترتیب دیئے جائیں جس میں معینہ وقت، فاصلہ، رفتار، دائرہ میں مقررہ مقام پر پہنچ کر دوبارہ اسی مقام پر پہنچنا چاہئے۔ گروپ کی سطح کے لحاظ سے رفتار تعین کرے۔ یہ مسابقتی کھیل نہ ہونے کی وجہ سے بچہ جب بھی تھکن محسوس کرے وہ کھیل سے باہر آ سکتا ہے۔ اس طرح روز آ نہ منعقد کیئے جانے والے کھیلوں کی سرگرمیوں کو کامیابی کے ساتھ انجام دہی سے مناسب جسمانی و ذہنی استعدادوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔

فوائد:-

(1) تمام بچوں کے اجتماعی طور پر ان سرگرمیوں کو انجام دینے سے ان کے اندر جسمانی طاقت پیدا ہوتی ہے اور یہ جسمانی طور پر مضبوط بھی ہوتے ہیں

(2) اس سے ہر عمر کے بچوں میں جوش و جذبہ کا محرکہ فروغ پاتا ہے۔

(3) گاؤں اور شہر کے لوگوں میں جسمانی ورزش اور جسم کو طاقتور بنانے والی سرگرمیوں کے انجام دینے والوں کے متعلق اعتماد پیدا ہوتا ہے اور وہ انہیں عزت کی نظر سے دیکھتے ہیں۔

(4) چلنا، دوڑنا اور سیکل رانی جیسے بین الاقوامی کھیلوں میں موجود تکنیکی علم سے طلباء واقفیت حاصل کرتے ہیں اور ان کھیلوں کو سیکھتے ہیں۔

### تھلیٹکس (Athletics)

انسان اپنی فطری جسمانی طاقت کا مظاہرہ دوڑنا، چلنا، پھینکنا وغیرہ امور کے ذریعہ کرتا ہے۔ ان ہی امور کے مظاہرہ کو تھلیٹکس (Athletics) کہتے ہیں۔

اس کے ہر عمل کو "event" کہتے ہیں۔ Track پر منعقد کیئے جانے والے (دوڑ) کو "Track event" کو دنا پھینکنا وغیرہ امور کو "Field Event" کہتے ہیں۔ اعصابی سکون، عضلات پر قابو خوشی، خرابی بھوک اور گہری نیند ورزشی سرگرمیوں سے حاصل ہوتی ہے۔ جو انسان کی زندگی کے اوسط میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔

### Track and Field کے تحت منعقد کیئے جانے والے کھیل

سلسلہ نشان	کھیل کا نام	لڑکوں کیلئے	لڑکیوں کیلئے
1	دوڑ	200 میٹر	100 میٹر
2	کودنا	لانگ جمپ	لانگ جمپ
3	شاٹ پٹ	5 کلو	4 کلو

ورزشی تعلیم کے منصوبے میں تھلیٹکس کو نمایاں مقام حاصل ہے۔ ان کی مقبولیت میں روز بہ روز اضافہ ہو رہا ہے اور سالانہ اسکول ڈے کے موقع پر بھی یہ تمام بچوں کی توجہ کا مرکز بن رہے ہیں۔ یہ طلباء میں موجود پوشیدہ صلاحیتوں اور مہارتوں کے اظہار کا مرکز ہے۔ اس میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں کی صلاحیتوں کے مظاہرہ کا فیصلہ شائقین کی موجودگی میں کیا جاتا ہے۔ جدید تعلیمی نظام کی سفارشات کے مطابق ہر طالب علم کو انفرادی کھیل جیسے تھلیٹکس کے مقابلوں میں حصہ لینا ضروری ہے۔

سلسلہ نشان	Track Event	Field Event	پھینکنا
1	تیز دوڑنا (Sprint)	لانگ جمپ	شاٹ پٹ
2	میانہ فاصلہ دوڑ Middle Distance Run	ہائی جمپ	Discus Throw
3	لانگ دوڑ	Pole Vault	Javeline Throw
4	ریلے دوڑ	Tripple Jump	Hammer Throw
5	ہرڈل (Hurdle)	-	-



یوگا:

یوگا دراصل ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو فروغ دینے کا ایک بہت ہی قدیم طریقہ کار ہے۔ سنسکرت زبان میں یوگا کے معنی ہیں ”ملاپ“ کے چونکہ یوگا وہ عمل ہے جس میں جسم اور ذہن کا ملاپ ہوتا ہے اور جب ان دونوں کا ملاپ ہوتا ہے۔ تو جسم بیماریوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ یوگا دراصل وہ عمل ہے جو جسم اور روح کو تسکین بخشتا ہے اور جسم کو بیماریوں سے بچاتا ہے۔ اور انسان کو چست اور تندومند بناتا ہے۔ یوگا کے لئے صبح سویرے کا وقت بہت ہی بہتر ہوتا ہے چونکہ معدہ خالی رہتا ہے اور جسم ہلکا پھلکا بھی رہتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ”تندرستی ہزار نعمت ہے“ لیکن آج کی مصروف زندگی میں انسان اتنا مصروف ہو گیا ہے کہ اسے اپنے بارے میں سوچنے کیلئے وقت نہیں ہے۔ جس کی وجہ سے انسان تناؤ بھری زندگی سے دوچار رہتا ہے۔ اور کسی نہ کسی بیماری سے گھرا رہتا ہے۔ آج کے دور میں یوگا انسان کیلئے نعمت سے کم نہیں ہے۔ روزانہ 1/2 گھنٹہ اگر یوگا کیا جائے تو وہ انسان نہ صرف صحت مند رہتا ہے بلکہ جسمانی روحانی اور ذہنی سکون بھی حاصل ہوتا ہے۔

یوگا میں مختلف آسن ہیں۔ جنہیں بیٹھ کر لیٹ کر اور کھڑے ہو کر انجام دیا جاسکتا ہے۔ انسان اپنی ضرورتوں کے اعتبار سے مختلف آسن کو انجام دے سکتا ہے۔

ہر آدمی کے اندر کوئی نہ کوئی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ یوگا کی مشق کرنے سے انسانوں کے اندر موجود فطری و تخلیقی قوتیں اور مہارتیں فروغ پا کر زندگی کے مقاصد کے حصول کیلئے معاون ثابت ہوتی ہیں۔ اس کو اختیار کرنے سے خیالات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ امن و سکون حاصل ہو کر مقصد زندگی سے متعلق فہم حاصل ہوتا ہے۔ اس وجہ سے بہتر سوچ، فیصلے لینے کی صلاحیت فروغ پا کر مقصد کے حصول میں کامیاب ہوتے ہیں۔ یوگا کو اختیار کرنے سے بیماریوں سے مدافعت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو کر مدافعتی نظام میں بہتری ہوتی ہے۔ اسی لئے بیماریوں سے بچتے ہوئے زیادہ عرصہ تک خوشی، بخوشی اور امن کے ساتھ صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

یوگا کو متعارف کرنے والا شخص ہرنیہ گر بھا ہے۔ اب تک دستیاب یوگا کی کتب میں پتانجلی اہم ہے۔ یوگا کے اصولوں کو اکٹھا کرنے والا شخص پتانجلی مہارشی ہے۔ پتانجلی کی لکھی کتاب کا نام اشٹانگا یوگم ہے۔ اشٹانگا یوگا کو سیکھنے کے مراحل کہہ سکتے ہیں۔ اس کے پہلے چار حصوں کو کھلی یوگا اور آخری چار حصوں کو اندرونی یوگا کہتے ہیں۔

یوگا کے مراحل:-

- (1) اہم:- یہ پہلا حصہ ہے جس میں سماج میں انسان کے اختیار کیے جانے والے اصولوں کا ذکر ہے۔
- (2) نیم:- انسان کی انفرادی زندگی سے متعلق نظم و ضبط جیسے پاک و صاف رہنا، تسکین، اچھے خیالات، بہتر برتاؤ، غذا، کپڑے پہننا کے اصول بیان ہوئے
- (3) آسنم:- آسنم کے معنی جسمانی اعضاء کو ترتیب کے ساتھ حرکت دینا۔ اور آسن بہادری، توجہ کو فروغ دے کر جسمانی صحت کیلئے معاون ہوتے ہیں۔

- 4) پرانا یا م:۔ حیاتی قوت کو سانس پر قابو اور تال کے ساتھ بڑھانا یا عمر کا اضافہ کرنا۔
- 5) یرتیار ہارم:۔ جو اس خمسہ کو قابو میں رکھنا یا اپنے اختیار میں رکھنا ہی پر تیار ہارم ہے اس کے لئے تال کے ساتھ سانس پر قابو پانا معاون ہوتا ہے۔
- 6) دھارم:۔ نفس پر نظر مرکوز کرنے سے قابو پانا ہی دھارن ہے۔
- 7) دھیانم:۔ اس سے خودی کا اندازہ لگانے کا بہترین موقع ہے۔ ہمارے نفس تک پہنچ کر لطف حاصل کرنا ہی دھیانم یا ہے۔ خیالات سے پاک ذہن کہہ سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔
- 8) سماہمی:۔ یوگا کے عمل کا آخری مرحلہ، حصہ ہے۔ اس کو دبھان کا اونچا مقام یا اس میں حاصل ہونے والی منفرد کیفیت کہہ سکتے ہیں۔
- ہمارا یوگا کا علم جامع علم کی بنیادوں پر ترتیب دیا گیا ہے۔ حال ہی میں یوگا کے عمل میں کی گئی مختلف تحقیقات نے ثابت کر دیا کہ یہ مسلم اور قابل بھروسہ علم ہے اور تحقیقات نے یوگا کی مقبولیت کا میں اضافہ کر دیا۔
- عموماً اکثر لوگ یوگا کو جسمانی ورزش سے جوڑتے ہیں۔ لیکن یوگا کے طریقے اور دوسرے طریقوں میں واضح فرق ہے۔ دوسرے ورزشی طریقے طاقت اور رفتار کو اہمیت دیتے ہیں اس کے برخلاف یوگا کے طریقے سکون سے کئے جانے کے باوجود اس کا اثر نہ صرف جسم پر ہوتا ہے بلکہ ذہن پر بھی ہوتا ہے۔ یوگا کا اثر جسم کے ارادی و غیر ارادی عضلات پر زیادہ ہوتا ہے۔ جسم کے اندرونی اعضاء تک خون پہنچا کر ان کے اندر حرکی عمل میں اضافہ اور حیاتی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ لیکن دوسری ورزشوں سے صرف ارادی عضلات پر زیادہ اثر ہوتا ہے اور خون کا دوران بیرونی حصوں کو پہنچ کر جسم سڑول ہو کر طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- یوگا کے عمل میں صرف آسن پر زیادہ توجہ دینے کے بجائے انا باہم، دبھان کو مناسب مقام دیں۔ تب ہی یوگا سے مکمل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ عموماً جس یوگا کی ہم مشق کرتے ہیں اس کو عضلات کا یوگا۔ پرانا یا م کو تنفسی یوگا کہتے ہیں۔ دھیانم کو ذہنی یوگا کہہ سکتے ہیں۔ یوگا کی مشاغل میں ان سے تینوں کو مساوی اہمیت دینی چاہئے۔

سماجی طرز زندگی، اور روزمرہ زندگی کے تھکا دینے والی سرگرمیاں ہمارے جسم، ذہن پر دباؤ پیدا کرتے ہیں۔ پرسکون زندگی گزارنے، جسم اور ذہن کو سکون کے ساتھ ساتھ صحت مند بنائے رکھنے میں یوگا معاون ہوتا ہے۔ لہذا یوگا کی تربیت کی شروعات کم عمر ہی سے ہو۔ اس کو تعلیم کا حصہ بنانا چاہئے۔ یوگا کیلئے دلچسپی و صبر درکار دو اہم عناصر ہیں۔ لہذا ان خصوصیات کو اختیار کر کے یوگا کی Practice کرنے سے جسمانی و ذہنی صحت کے ساتھ ساتھ زندگی کے مقاصد کو حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم یوگا کے ذریعہ مکمل طور پر جسمانی، ذہنی فوائد اور لوازمات کو اگر حاصل کرنا ہو تو اس کی مشق کے دوران ذیل کے اصول کی پابندی ضروری ہے۔

- 1- صبح و شام کے اوقات میں یوگا Practice کرنا اچھی بات ہے۔
- 2- نہانے کے بعد یوگا کرنا اچھا عمل ہے۔ تب ہی جسم و ذہن کو سکون حاصل ہوتا ہے۔
- 3- کھانے کے 4 گھنٹے بعد اور ناشتہ کرنے کے ایک گھنٹے کے بعد ہی یوگا کرنا چاہئے۔
- 4- زمین پر بیٹھ کر یوگا نہ کیا جائے۔ دبیز چٹائی بچھا کر اس پر کیا جائے۔
- 5- ہوا روشن اور پر امن فضاء کے مقام پر یوگا کرنی چاہئے۔
- 6- آسن کرتے وقت سانس چھوڑتے ہوئے آگے کی طرف جھکنا چاہئے۔
- 7- بی پی، قلبی بیماریوں میں مبتلا افراد کو استاد کی نگرانی میں یوگا کرنا چاہئے وہ بھی تمام آسن نہ کریں۔ مثلاً: شر آہن
- 8- خواتین کو دوران حیض یوگا نہ کرنا چاہئے۔
- 9- حاملہ خواتین استاد کی ہدایت کے مطابق آسان یوگا کے مشاغل کرنی چاہئے۔
- 10- ابتداء آسان آسن سے شروع کر کے پیچیدہ آسن آخر میں کریں۔
- 11- جب کبھی تھکن محسوس ہو تب درمیان میں شو آسن، مکر آسن کرنی چاہئے۔
- 12- آسن کے اختتام پر شو آسن کی جائے۔
- 13- آسن کو تو جہ سے کرنے پر ہی مکمل نتائج حاصل کرتے ہیں۔
- 14- یوگا کے آسن کرنے میں جلدی نہ کی جائے۔
- 15- آسن ترتیب میں کریں۔ آگے جھک کر کرنے والے آسن کے بعد پیچھے جھک کر کرنے والے آسن کرنی چاہئے۔ دائیں جانب مڑ کر کرنے والے آسن کے بعد بائیں مڑ کر کرنے والے آسن کرنا چاہئے۔
- 16- یوگا کرتے وقت ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہننا چاہئے۔

- 17- یوگا کرنے کیلئے عمر کی کوئی قید نہیں ہے۔ فہم حاصل کرنے کی عمر ہو تو کافی ہے۔
- 18- پیٹ کے بل آسن کرتے وقت، مکر آسن میں، پیٹھ کے بل کئے جانے والے آسن کرتے وقت شو آسن میں بھی آرام حاصل کریں۔
- 19- بیماری کی حالت میں استاد کے مشورے کے لحاظ سے یوگا کیجئے۔
- 20- یوگا کرتے وقت آسن کیلئے پرانا یا کم کیلئے دھیان کے اعمال کیلئے، بندھن کیلئے مساوی اہمیت دی جائے۔ تب ہی ہم مکمل نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔
- 21- اس کے دوران صرف ناک سے ہی سان لی جائے۔
- 22- یوگا کرنے سے پہلے ایک گلاس پانی پینا بہتر ہے۔
- 23- آسن کو جلد جلدی کرنے کے بجائے کم آسن کریں اور دھیرے دھیرے کریں۔
- 24- عام ورزشیں (تمام جوڑ کو خوب گھمایا جائے) کر کے یوگا کرنے پر جسم بھی ساتھ دیگا۔
- 25- رفتار کے ساتھ کی جانے والی ورزش اور یوگا کرنے کے عمل کے درمیان کا فاصلہ 20 منٹ کا وقف ہو
- 26- یوگا مکمل کرنے کے بعد 15 منٹ بعد 30 منٹ رک کر کھانا کھالینا بہتر ہے۔
- 27- اس عمل میں پہلے آسان آسن کے بعد پرانا یا کم آخر میں کرنا بہتر ہے۔
- 28- مشاغل ہر ماہ میں ایک بار اور بندشوں کو ہفتہ میں ایک بار کرنا بہتر ہے۔
- اسکول کے طلباء کے لیے قومی سطح پر منعقد کئے جانے والے یوگا کے مقابلوں کے اصول
- (1) قومی سطح پر منعقد کئے جانے والے یوگا کے مقابلے میں لڑکے اور لڑکیوں کے علیحدہ منعقد کئے جاتے ہیں۔ ان دونوں زمروں میں عمر کے لحاظ سے تین گروپس میں مقابلے منعقد کرتے ہیں۔
- (1) 14 سال سے کم (2) 17 سال سے کم عمر (3) 19 سال سے کم عمر
- (2) ہر ٹیم میں پانچ کھلاڑی (ایک Reserve ملا کر) ہوتے ہیں۔ چار سے کم کھلاڑی اگر ٹیم میں ہو تو اس ٹیم کو ٹیم چیمپئن شپ کے مقابلے کیلئے خاطر میں نہیں لیتے۔ لیکن ان کی انفرادی مہارتوں کو خاطر میں لیتے ہیں۔ ٹیم چیمپئن شپ کیلئے بہترین نشانات حاصل کرنے والے کھلاڑیوں کی کارکردگی کے لحاظ سے Points دیئے جاتے ہیں۔
- (3) یوگا کے مقابلوں میں ذیل کے آسن ہوتے ہیں۔

گروپ A:

- (1) پچم آسن: (ہدایت: کہنی ضرور زمین سے مس کرے)
- (2) سروکنگاسن
- (3) متیا آسن
- (4) دھڑ آسن۔
- (5) نصف متیاندرسنم
- (6) اتھانہ پادا سنم

گروپ B:

- 1- چکراسن
- 2- کلٹاسنم
- 3- شیرٹاسنم
- 4- بھکاسنم
- 5- بھوماسنم
- 6- پورناٹھلاھاسنم

(4)۔ گروپ (A) کے آسن کی مشق اور اس کیلئے درکار وقت ذیل کی طرح ہو۔

14 سال سے کم : 1 منٹ

17-19 سال سے کم : 2 منٹ

(5) گروپ (B) کے آسن کی مشق کرنا اور درکار وقت

14 سال سے کم : 15 سکینڈ

17-19 سال سے کم : 30 سکینڈ

(6) گروپ (C) کے آسن کو مندرجہ بالا عمر کے لحاظ سے زمروں کی مشق کرنا اور درکار وقت: 10 سکینڈ

(7) مقابلے کے وقت مظاہرہ کرنے والے گروپ (A) اور (B) کے آسن کے مختلف Titles کو قرعہ کے ذریعہ منتخب کرتے ہیں۔ لیکن

گروپ (C) سے متعلق آسن میں سے کسی ایک کا انتخاب ہو سکتا ہے۔ مقابلے میں حصہ لینے والے کھلاڑی کم از کم تین آسن کا مظاہرہ ہو۔

(8) A'B اور C گروپ میں طے شدہ 18 آسن میں ہی سے کھلاڑی تیار کیجئے وہ کوئی تین آسن کا مظاہرہ کرے۔ جو تین آسن لازم کرنا ہو اس

2 ساتھ ساتھ کھلاڑی کوئی دو پسندیدہ کے آسن کا مظاہرہ کرے۔ ہر آسن کیلئے 10 نشانات کے حساب سے جملہ 50 نشانات کیلئے مقابلہ

ہوگا۔



9) حالت، ضرورت کے لحاظ سے نگران عہدیدار آسن کیلئے طے شدہ وقت کم کر سکتے ہیں۔ مثلاً ایک آسن کو انجام دینے کیلئے 2 منٹ کا وقت طے ہوا تھا اس کو ایک منٹ کم کر سکتے ہیں۔ کسی بھی قیمت پر وقت زیادہ نہ کیا جائے۔ طے شدہ وقت سے متعلق تبدیلی آئی ہو تو اس کی اطلاع تمام کھلاڑیوں کو دی جائے۔

10) مقابلے میں حصہ لینے والے کھلاڑی کی پسند کے آسن کے مظاہرہ کیلئے 3 مرتبہ کوشش کر سکتا ہے۔ لیکن لازماً کئے جانے والے آسن کو ایک ہی مرتبہ کی کوشش میں ہو۔

11) ایک مرتبہ منتخب (یا) مختص کردہ آسن کسی بھی قیمت تبدیلی نہ ہو

12) آسن کو نشانات مختص کرنے کیلئے آسن کرنے کا طریقہ، آسن کا وقت ملحوظ رکھا جانا چاہئے۔

13) ہر آسن کیلئے مختص کئے گئے 10 (دس) نشانات Umpire ذیل کے حساب سے نشانات دیگا، دیگی

1) آسن کے اختتام پر مہارت کی بنیاد پر ('1' نشان)

2) آسن کے کیفیت (4 نشانات)

3) آسن کو پیش کرنے کے دوران کوئی دباؤ یا گھبراہٹ کے بغیر مظاہرہ کیلئے (2 نشانات)

4) طے شدہ وقت تک آسن کی کیفیت میں رہنے پر (2 نشانات)

5) آسن کی کیفیت سے عام حالت میں آنے کیلئے 1 نشان

14) کھلاڑی کی پسند سے کئے جانے والے آسن کو A'B اور C گریڈ میں جھکا کر رکھنا، توازن برقرار رکھنا جیسے امور کو شامل کرتے ہیں۔ اس میں مشکل آسن ہوتے ہیں۔ مثلاً: ہتھیلی کوز مین پر رکھ کر کئے جانے والا ورٹھی کا سن

15) Umpires کے دو Panel ہوں گے ایک Panel لڑکوں کیلئے دوسرا Panel لڑکیوں کیلئے علیحدہ ہوگا۔ ہر Panel میں ایک (اہم) Head umpire اور چار معاون Umpire ایک Scorer اور وقت کا نگران ہوتا ہے۔

16) Umpire ہر آسن کیلئے Scoring sheet پر نشانات دیں گے۔ اور ان نشانات کو عام لوگوں کے مشاہدے کیلئے لکھا جاتا ہے۔ Scorer نشانات کو لکھ کر اعلان کرتا ہے۔ اس عمل پر شاکیین غور کرتے ہیں۔

(17) چٹائی پر آسن کرنے والے کھلاڑی کا مشاہدہ، آزادانہ کر سکتا ہے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو دوبارہ آسن کرنے کیلئے حکم دے سکتا ہے۔  
(ڈرس، کپڑے)۔

(18) آسن کرتے وقت Traksnit پہننے کی اجازت نہیں ہے۔ ڈھیلے ڈھالے (بنین، نکر) جیسے کپڑوں کی اجازت ہے۔

(19) اگر کھلاڑیوں کو مساوی نشانات آنے پر انتخاب کا طریقہ:-

1- اگر نشانات 2 یا 3 کھلاڑیوں کو مساوی حاصل ہونے پر تمام Umpire کی جانب سے دے گئے نشانات کو خاطر میں لیا جاتا ہے۔

2- اس کے باوجود اگر نشانات برابر (مساوی) ہوں تو کھلاڑی پسند کے لحاظ سے منتخب آسن میں حاصل کئے گئے زیادہ نشانات حاصل کرنے والے کھلاڑی کو فاتح ہوگا۔

3- اس کے باوجود بھی اگر نشانات مساوی حاصل ہوں تو گروپ 'C' کے آسن میں جو کھلاڑی زیادہ نشان حاصل کرنے والا کھلاڑی ہوگا وہ فاتح ہوگا۔

(A) 20 Round مکمل ہونے کے بعد 15 سے زیادہ ٹیمیں ہوں تو مہارت کے اعتبار سے

(B) 10 سے زیادہ ٹیم ہوں تو مہارت کے اعتبار سے 4 ٹیمیں آخری (final) راؤنڈ کیلئے منتخب کی جاتی ہیں

(C) 10 ٹیمیں مقابلے میں ہوں تو final Round راست انعقاد کیا جاتا ہے اور اس کے لئے final مقابلوں کے اصول لاگو کر کے عمل کرتے ہیں۔

انفرادی اور ٹیم کے مقابلوں کے اصول و ضوابط

(a) مقابلے میں حصہ لینے والے کھلاڑی گروپ A'B اور C کی درجہ بندی میں رکھے گئے آسن میں سے کوئی دو سے زیادہ آسن نہ لیتے ہوئے۔ جملہ A,B,C گروپ میں ملا کر 5 آسن کا مظاہرہ Umpire کی ہدایت کے لحاظ سے کرے۔ پہلے

راؤنڈ میں مظاہرہ میں پیش کئے گئے آسن کو دوسرے Round میں نہ دہرائیں

(b) کھلاڑی لازم کئے جانے والے 18 آسن کو پیش کرنے کے بجائے اپنی پسند کے دو آسن پیش کرے۔

نشانات اس طرح مختص کئے گئے ہیں۔ جملہ 10 نشانات ذیل کے حساب سے مختص کرتے ہیں۔

جسم کی حالت (کیفیت)	-----	3 نشانات
آگے کی طرف جھکنے کا طریقہ	-----	3 نشانات
پچھے کی جانب جھکنے کا طریقہ	-----	3 نشانات
کپڑے	-----	1 نشان

(D) انفرادی مقابلے خصوصی طور پر منعقد کئے جائیں گے۔ پہلے راؤنڈ میں سب سے بہتر مہارت کا مظاہرہ پیش کرنے والے کو Final راؤنڈ کیلئے منتخب کرتے ہیں۔

(E) Best of Best کا مقابلہ ہر عمر کے گروپ سے پہلا اور دوسرا مقام حاصل کرنے والے کھلاڑی ہی اس مقابلے میں حصہ لے سکتے ہیں۔ ریوگ Umpires کی ہدایت کے لحاظ سے 3 آسن کا مظاہرہ کریں گا۔

(22) انفرادی مقابلوں میں پہلا مقام حاصل کرنے والے کھلاڑی کو 5 دوسرا مقام حاصل کرنے والے کو 3 اور تیسرا مقام حاصل کرنے والے کھلاڑی کو 3 نشانات مختص کئے جاتے ہیں۔

ٹیم کے شعبہ میں پہلا مقام حاصل کرنے والی ٹیم کو 10 نشانات، دوسرا مقام حاصل کرنے والی ٹیم کو 6 نشانات اور تیسرا مقام حاصل کرنے والی ٹیم کو 4 نشانات مختص کئے گئے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ نشانات حاصل کرنے والی ریاست کو Champion State خطاب کا اعلان کیا جائیگا۔

(23) تاریخ پیدائش، قابلیت اور Protest note، اصول S.G.F.I کے لحاظ سے ہوتے ہیں۔

## :PYRAMIDS

دو یا دو سے زائد طلباء ملکر متحدہ طور پر تشکیل دینے والی کیفیت کو "PYRAMIDS" کہتے ہیں۔ اس کو تین یا زائد بچوں کے ملنے سے تشکیل دے سکتے ہیں۔ PYRAMIDS کی تشکیل جسم کی توازن کی حالت، جسم کی قوت یا جنسٹک کی مہارتوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ PYRAMIDS بناتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ نیچے (بنیاد) کی سطح پر طاقتور بچوں کو اور آخری (اوپر) کم وزن والے جسمانی توازن رکھنے والے بچوں کو رکھ کر تشکیل دیں۔

PYRAMIDS کو تشکیل دینے سے پہلے طلباء و طالبات کو جسمانی طور پر ضرور آمادہ کیا جائے۔ اس کے بعد قد و وزن، جسمانی طاقت کی بنیاد پر طلباء کی درجہ بندی کر کے آسان امور سے شروعات کرتے ہوئے پیچیدہ PYRAMIDS کو تشکیل دینا چاہئے۔

PYRAMIDS کی تشکیل سے پہلے بچوں کو اپنے گھٹنوں کے جوڑ، کہنی و بازوں کے جوڑوں کو مضبوطی سے تباؤ دینے کے بعد انہیں توازن کی کیفیت میں رکھیں پھر تشکیل دیں۔

## جمناٹک (Gymnastic)

جمناٹک کو دو طریقوں سے سیکھتے ہیں۔ ایک آلات کے ساتھ اور دوسرے کو بغیر آلات سے۔ یہ بچوں کی جسمانی نشوونما میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ چستی، چاق و چوبند، توازن کی کیفیت، عضلاتی قوت، جوڑوں کی حرکت اور تال میل پر مشتمل صلاحیت کے مظاہرہ کیلئے یہ مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ لگنا، رسی کی مدد سے اوپر چڑھنا، ہاتھوں کی مدد سے جھولنا، وزن اٹھانا اور ہاتھوں کی گرفت و غیرہ جیسے مشاغل کی مشق کے ذریعہ ہاتھ، بازو اور چھاتے کے عضلات میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔ ان خصوصیات کے حامل لوگ کھیلوں میں چستی و پھرتی کے ساتھ حرکت کرتے ہوئے بہتر مظاہرہ کرتے ہیں۔

تختانوی سطح پر جمناسٹک کے آلات کے ذریعہ مدرسہ میں ایسا ماحول پیدا کریں جس سے بچے مدرسہ کی طرف راغب ہوں۔ لکنا کودنا، چڑھنا جیسی سرگرمیوں کو بچے آسانی و آزادی کے ساتھ سیکھ کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔ معلم کی نگرانی میں بچے سطح فرش پر گدے ڈالکر "Floor Exercise" کرنا چاہئے۔

جمناسٹک میں "Single Bar" "Parallel Bar" "Lin-Even Bar" اور "Horizontal Bar" وغیرہ آلات ہوتے ہیں۔ جن کو اس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

### اسکاؤٹس اور گائیڈس کے پروگرام (Scout & Guide Programme)

اسکاؤٹس کو ہندوستان میں 1909ء میں متعارف کیا گیا۔ یہ صرف انگریز، اینگلو انڈین کے لڑکوں تک ہی محدود تھا۔ بھارت کے قومی رہنماؤں نے اس کی اہمیت کا انداز لگاتے ہوئے ملک کے تمام لڑکوں کو موقع فراہم کرنے کی کوشش کی۔ محترمہ اینی بیسنٹ نے 1916ء میں مدارس میں اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس انجمن کو قائم کیا۔ دو سال کے بعد سیواسمیت اسکاؤٹس کی انجمن قائم کی گئی۔ اس کے صدر کی حیثیت سے پنڈت مدن موہن مالویا نے فرائض انجام دیے۔ 1921ء میں بھارت سرکار کی دعوت پر "Baden Powell" نے ملک کا دورہ کرتے ہوئے یہاں کی اسکاؤٹس کی سرگرمیوں کا مشاہدہ کیا۔ ان کی سفارشات پر ہندوستان کی اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس کی انجمن کو انگلستان کی اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس میں ضم کیا گیا۔ 1912ء سے لیکر 1938ء تک اس کے مختلف کیمپس منعقد کئے گئے۔ 1938ء میں اسکاؤٹس کی مختلف انجمنیں ملکر تین اہم شعبہ جات میں تقسیم عمل میں لائی گئی۔

(1) انجمن برائے اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس ذکور

(2) انجمن برائے اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس اناث

(3) ہندوستان اسکاؤٹس کی انجمن

1950 میں ہندوستان اسکاؤٹس کی انجمن، بھارت کی اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس انجمن برائے ذکور میں بدل گئی۔ 1951ء میں لڑکیوں کی اسکاؤٹس اینڈ گائیڈس اس انجمن میں ضم ہو گئی۔ اس انجمن میں تربیت حاصل کرنے والے افراد میں قومی جذبے اقدار فروغ پاتے ہیں۔ جیسے حب الوطنی، آپسی تعاون، بھائی چارگی، نظم و ضبط، وفاداری، پاکیزگی اور قائدانہ صلاحیت جیسے اقدار کے ساتھ ساتھ ان میں ملک کی خدمت کا جذبہ بھی فروغ پاتا ہے۔

ملک کی آزادی کے بعد حکومت ہند نے ورزشی تعلیم کی اہمیت کا اندازہ کیا اور 1950ء میں مرکزی حکومت نے ایک مشاورتی کمیٹی برائے ورزشی اور تفریحی تعلیم کا قیام عمل میں لایا۔ اور اس کمیٹی نے 1956ء میں قومی ورزش و تفریحی تعلیم کا منصوبہ تیار کیا۔ یہ اس وقت کے حالات و پس منظر کو اور درکار وسائل کو پیش نظر رکھتے ہوئے تیار کردہ منصوبہ تھا۔ اس منصوبہ کی سفارشات کی بنیاد پر ہی مرکزی حکومت نے کئی منصوبوں کو راجعمل لایا۔ اس سفارشی انجمن کو قومی کھیل اور ورزشی تعلیم کی انجمن میں ضم کیا۔

## تال اور سر پر مبنی ورزشی سرگرمیاں (RHYTHAMICS)

ورزشی تعلیم کے مختلف مشاغل کی مشق کراتے وقت رد عمل کے حصول کیلئے ہدایت دینے کیلئے میوزک، ڈانس، حکم کے لحاظ سے تال اور سر پر مبنی مشاغل کرائے جاتے ہیں۔ پنجابی نوک رقص (روایتی) کرنے سے جسم کی عضلات میں زائد توانائی صبر کا جذبہ فروغ پا کر جذبات قابو پر آ جانا ہیں اور اپنے ان جذبات کو مسکراتے ہوئے اظہار خیال کی عادت پروان چڑھتی ہے۔

تحتانوی سطح کے طلباء کو ذرائع ابلاغ (ٹی۔وی، انٹرنیٹ) کے ذریعہ حرکیاتی نظمیں ”حرکیاتی کہانیاں“ ”Motion Stories“ رسی کھیلنا (Skipping) ”Hopping“ جانوروں کی حرکات، مارچنگ، Aerobics اور ”Calisthonic“ وغیرہ سرگرمیاں کرائی جاتی ہیں۔ لیہہ کے ساتھ چلنے سے (Rhythmic walk) اور دوڑنے سے بچوں کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان سرگرمیوں میں لڑکوں سے زیادہ لڑکیاں خصوصی دلچسپی لیتی ہیں۔ اس سے وسطانوی سطح کے طلباء دلچسپی کے ساتھ ساتھ لطف اندوز بھی ہوتے ہیں۔

ثانوی مدارس کے لڑکے گروہی کھیل یا انفرادی کھیل میں تھلیکس کی طرح راغب ہوتے ہیں لیکن لڑکیاں موسیقی کے ساتھ رقص کرنا بھی پسند کرتی ہیں۔ جنسٹک کے پیچیدہ امور اور جمنازیم میں حصہ لیتے وقت موسیقی پر مشتمل لیہہ پر مبنی الفاظ کو استعمال کرنے سے بچوں میں جوش، سکون اور محرکہ پیدا ہوتا ہے۔

## فطرت پر مبنی سرگرمیاں (Natural Type of Activities)

بچہ کی پیدائش کے ساتھ ہی ورزشی تعلیم شروع ہو جاتی ہے۔ چونکہ بچہ کی اعضاء کی حرکتیں ورزشی تعلیم کا ایک حصہ ہے۔ نومولود کے عمل ارتقاء کے کئی مراحل ہیں اور ہر مرحلہ میں حرکات کا عمل فطرتاً ہی سیکھتے رہتے ہیں۔ رونا، ہنسنا، چلانا، کودنا، پھلکنا، چلنا، دوڑنا، جانوروں اور پرندوں کی نقل کرنا وغیرہ کی بعض جہلتیں بچے از خود یا گروہوں میں مل کر نقل کرنے سے یا اپنے خیالات کا اظہار کرنے سے سیکھتے ہیں۔

بچہ مدرسہ آنے کے بعد عصری تعلیم حاصل کرنا شروع کرتا ہے۔ اس عمل کے دوران وہ فطری طور پر تھک جاتا ہے۔ جب کبھی اسکو خالی وقفہ یعنی مختصر مدتی یاد و پھر کے کھانے کا وقفہ ملتا ہے۔ تب وہ فطری طور پر دوڑتے، کودتے، اچھلتے، ناچتے ہوئے لطف اندوز ہوتا ہے اور یہ تمام حرکات بچہ از خود معلم کی عدم موجودگی میں تجربات کی بنیاد پر سیکھتا ہے۔ لیکن معلم کی نگرانی میں حاصل کردہ دل بھانے والی سرگرمیوں کو فروغ دینے کیلئے فطرت پر مبنی مشاغل مدد و معاون ہوتی ہیں۔



## تفریحی سرگرمیاں

روٹی، کپڑا اور مکان جس طرح انسان کی بنیادی ضروریات ہیں اسی طرح دل کو لبھانے والی سرگرمیاں بھی انسان کیلئے ضروری ہیں۔ دل کو لبھانے کیلئے سماج جن سرگرمیوں کو قبول کرتا ہے اسی کو ہم تفریح کہتے ہیں۔ ان سرگرمیوں کے ذریعہ انفرادی یا اجتماعی طور پر خالی یا فرصت کے وقت کو بہتر طور پر استعمال کرنا ہی تفریح ہے۔ ان سرگرمیوں میں جذبات پر مبنی پر لطف اور آزادی کے ساتھ منعقد کئے جانے والے مختلف پروگرام ہو سکتے ہیں۔ اس طرح تفریح کیلئے منعقد کئے جانے والی سرگرمیاں الگ الگ ہوتی ہیں۔ جیسے ضیافتیں، فنون لطیفہ، دستکاری، باغبانی، رقص موسیقی، کوہ پیمائی، اجتماعی طور پر کسی مقام پر قیام کرنا وغیرہ تفریحی سرگرمیاں ہیں۔ ان کی کوئی حد بندی ہوتی ہے نہ اس میں تحفے و تمنغے دیئے جاتے ہیں بلکہ اس میں رضا کارانہ طور پر حصہ لیا جاتا ہے اور ان سے حاصل ہونے والی خوشی کے احساسات کا اظہار نہیں کیا جاسکتا ہے بلکہ اس کو صرف محسوس کیا جاسکتا ہے۔

تفریح کے ذریعہ جسمانی، ذہنی، اخلاقی و جذبات پر مبنی متوازن شخصیت کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔ تعلیم و تفریح کے مقاصد یکساں ہیں۔ تفریحی سرگرمیوں کو فروغ دینے کیلئے تربیت یافتہ قائد کی ضرورت ہوتی ہے۔ تفریح کے مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے ماہر تعلیم "Peter Marshall" نے ان خیالات کا اظہار کیا کہ "انسان کتنے برس زندہ رہا ہے یہ اہم نہیں ہے بلکہ اس بات کی اہمیت زیادہ ہے کہ وہ کیسے زندگی گزارا" انفرادی یا اجتماعی طور پر کوئی بھی فرد یا افراد اپنی دل کی تسکین و دل لبھانے کے لئے سماج کی طرف سے قبول شدہ سرگرمیوں و مشاغل میں حصہ لینے ہی کو تفریح کہتے ہیں۔

اہمیت و ضرورت :-

فرصت کے اوقات کے بہتر استعمال سے کئی سماجی مسائل حل ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے بعض افراد اپنے فرصت کے اوقات کا غلط استعمال کر کے غیر سماجی عناصر کا موجب بن رہے ہیں۔ موجودہ مشینی دور میں انسان کے فرصت کے اوقات میں مزید اضافہ ہوا ہے۔ اسی تناظر میں عوام کو اب اچھے کھیلوں کی ضرورت محسوس ہو رہی ہے۔ بچے بڑھے ہو کر جب بوڑھا پے کی منزل میں قدم رکھتے ہیں۔ تب ان کے پاس فرصت کے اوقات زیادہ ہوتے ہیں اگر بچے مدارس اچھے کھیلوں سے واقفیت حاصل کر لیں تو بعد میں ایسے اوقات کا بہتر استعمال کر سکتے ہیں۔ تفریح کا مقصد صرف یہ ہی نہیں کہ مسائل دور ہو جائیں بلکہ وہ تعلیم کے حصول میں ایک حیاتی طاقت فراہم کرنے کا اہم جز بنے (L.P.

(Jacks

## جسمانی تندرستی و چستی کے لئے ورزش (Callisthenics)

اس ورزش (Callisthenics) کو جدید دنیا میں 1786ء سے مدرسوں میں سکھایا جا رہا ہے۔ لفظ "Callisthenics" کو Greek زبان سے لیا گیا ہے اور یہ "Callos" اور Stio دو Greek الفاظ کا مجموعہ ہے۔ Callos کے معنی خوبصورت اور Stio کے معنی طاقتور کے ہیں۔ جرمنی کے ایک معلم "Kalayan" جو جمناسٹک کے ماہر تھے نے سالٹ میری اسکول میں خدمات انجام دہی کے دوران اپنے تجربات کو پیش نظر رکھتے ہوئے ایک کتاب Exercise for Beauty & Strength شائع کیا تھا جس میں اس نے

جسمانی تندرستی و چستی کیلئے ورزش Callisthenics پر اپنے وسیع تر خیالات کا اظہار کیا۔

مدرسہ کے طلباء و طالبات کو "Callisthenics" سکھانے کیلئے اس کتاب کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

(1) ترتیب وار کی جانے والی ورزش (Formal Exercises) یعنی ایک تسلسل کے ساتھ گنتی کرتے ہوئے یا ہدایت دیتے

ہوئے Callisthenics کو سکھانا۔

(2) بغیر کسی ترتیب کے سکھائی جانے والی ورزش۔

ان اقسام کی ورزش کو مدارس میں معلم بچوں کو سکھا سکتے ہیں۔ ان کو سکھانے سے پہلے طلباء و طالبات کو قطار میں کھڑا کریں۔ ان ورزشوں کو

بیٹھ کر بھی کرتے ہیں علاوہ ازیں کمر جھکا کر اچھلتے ہوئے کرنے کی مشقیں اس میں شامل ہیں۔

### چھوٹے چھوٹے کھیل (Minor Games)

ان چھوٹے چھوٹے کھیلوں کو چھوٹے پیمانے پر منعقد کیا جاتا ہے۔ ان کھیلوں کا انعقاد یا ان کا کھیلنا بہت ہی سہل ہے۔ ان کھیلوں کیلئے کم جگہ

کم وقت اور کم آلات و کم کھیل کی اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس قسم کے کھیل تختانوی سطح کے طلباء کیلئے بہت زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ ان کھیلوں

کے اصول و ضوابط کو مقامی ضروریات اور ان میں حصہ لینے والے طلباء کی جسمانی طاقت و عمر کے لحاظ سے بدلا جاسکتا ہے۔

"Running Tag" کے کھیل باری باری کی دوڑ (Relay Race) گیند سے کھیلے جانے والے مختلف کھیل وغیرہ اس ضمن میں

آتے ہیں۔ ان کھیلوں کو کھلانے سے پہلے کھیل کے میدان ضروری قطاریں (Lines) کھیل کی مناسب اشیاء اور حفاظتی اقدامات کر لیں۔

معلم کو چاہئے کہ وہ جماعت کی تعداد کے لحاظ سے طلباء و طالبات کو گروپوں میں تقسیم کریں بعد ازاں کھیل کا طریقہ و اصول مختصراً بیان

کرتے ہوئے ایک تمثیلی مظاہرہ بھی پیش کریں۔ اس طرح طلباء میں کھیل کا فہم حاصل ہوگا۔ تمثیلی کھیل کا مظاہرہ نہ صرف اہم ہے بلکہ ضروری بھی

ہے اس لئے کہ تختانوی سطح (Primary School) کے طلباء میں ماحول کی چیزوں وغیرہ کو دیکھ کر نقل کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود

ہوتی ہے۔ اس دوران معلم کو اس بات کا خاص خیال رکھنا ہے کہ کھیل میں حصہ لینے والوں کی تعداد جفت اعداد میں ہو ٹیم کے تمام ممبرس کھیل کے

اصولوں پر کاربند رہیں۔

ان چھوٹے چھوٹے کھیلوں میں آسان اور بنیادی مہارتیں ہوتی ہیں۔ آسان اور بنیادی مہارتوں سے مراد ٹھیک سے چلنا، دوڑنا، اچھلنا

، کودنا، پھینکنا، بیٹھنا جیسے مشاغل کو اہمیت دینی چاہئے۔ پیچیدہ مہارتوں کو ممکنہ حد تک استعمال نہ کیا جائے کیونکہ تختانوی سطح کے طلباء کے اعضاء کے

درمیان مناسب تال میل و مضبوطی نہیں ہوتی ہے۔ اسی لئے بنیادی مہارتوں پر مشتمل کھیلوں کو کھلانے کی ہمت افزائی کی جائے۔ اس سے یہ فائدہ

ہوگا کہ طلباء زخمی ہونے سے بچیں گے اور بخوشی راضی بہ رضا ان کھیلوں میں حصہ لیکر لطف اندوز ہوں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ اور کھیلوں میں بھی

حصہ لینے کی دلچسپی اور لگن میں اضافہ ہوگا۔

## لڑاکو مشاغل (Combative)

ورزشی تعلیم کے تحت جنگجو یا لڑاکو کھیلوں کو شامل کرنے کا مقصد بچوں کی انفرادی صلاحیت جیسے صبر و استقلال، خود اعتمادی، دفع، خود حفاظت اور جرات مندانہ صلاحیتیں کو فروغ دینا ہے۔ ان کھیلوں کی مختلف سرگرمیوں میں طلباء حصہ لینے سے ان کی روزمرہ زندگی میں پیش آنے والے مختلف مسائل کا مقابلہ ڈٹ کر کرنے لڑنے اور اہم و نازک موقعوں پر موقع محل کے لحاظ سے دانشمندی کے مظاہرہ کا موقع ملتا ہے۔

زمانہ قدیم کا انسان جنگلی وحشی جانوروں کے حملوں سے محفوظ رہنے کیلئے لڑنے اور جھگڑنے کے فن کو اختیار کر کے جنگجو لڑاکو عمل کی بنیاد ڈالا۔ اس کے بعد کے دور میں قدیم اولمپک کھیلوں کے مقابلوں میں اسکو شامل کیا گیا۔ کشتی، مکہ بازی، جیسے کھیل عوام میں مقبول ہوئے۔ کشتی، مکہ بازی، Taek Wando جو ڈو کرائے جیسے مارشل آرٹس کے مقابلوں میں حصہ لینے سے فرد میں سب سے پہلے یہ فطرت پیدا ہوتی ہے کہ وہ دشمن پر سبقت حاصل کرے اور دوسری فطرت یا خاصیت یہ پیدا ہوتی ہے کہ وہ جرات مندی سے لڑ سکتا ہے۔

فوائد:-

- (1) کم جگہ میں کم خرچ سے زیادہ سے زیادہ طلباء کو حصہ لینے کا موقع ملتا ہے۔
- (2) ان کھیلوں کا انعقاد آسان ہوتا ہے۔
- (3) زیادہ اشیاء کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔
- (4) مقامی کھیلوں کے مقابلوں میں ان کھیلوں کو شامل کیا جاسکتا ہے۔

معلم کا رول:

- (1) ان کھیلوں میں اساتذہ بھی حصہ لینے سکتے ہیں۔
- جس کی وجہ سے جسمانی حالت کو درست اور چاق و چوبندر رکھ سکتے ہیں۔
- (2) ان کھیلوں سے اسکول کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے لاحق ہونے والی ذہنی تھکن دور ہو سکتی ہے۔

صدر مدرس کا رول:-

- (1) اگر مدرسہ میں کھیل کا میدان نہ ہو یا ناکافی ہو تو مدرسہ تعلیمی کمیٹی کی مدد سے اُس مقام پر موجود کوئی خالی میدان یا پارک کی جگہ پر ان کھیلوں کے انعقاد کے لئے قبل از وقت اجازت لیں۔
- (2) ان چھوٹے چھوٹے کھیلوں میں حصہ لینے سے حاصل ہونے والے فوائد سے مدرسہ کے تمام بچے کو مستفید کرانے کیلئے مختلف پروگرامس منعقد کروائیں۔
- (3) صدر مدرس مدرسہ تعلیمی کمیٹی کی مدد سے کھیل کے لئے درکار اشیاء کی فراہمی کیلئے شہر کے معزز حضرات و عطیہ دہندگان سے تعاون حاصل کریں۔

مثالی تعلیمی منصوبے میں لڑاکو یا جنگجو کھیلوں کے مقابلوں میں بچے حصہ لینے سے ان کی جسمانی طاقت میں اضافہ کے ساتھ ساتھ

بہادری و شجاعت پیدا ہوتی ہے۔ جب کبھی ایسے کھیلوں کے ایسے مقابلے میں منعقد کیئے جاتے ہیں تب بعض طلباء صرف ان کھیلوں کا مشاہدہ کرتے ہیں لیکن ان کھیلوں میں حصہ لینے میں دلچسپی نہیں لیتے۔

اس کی اہم وجہ یہ ہے کہ ان کھیلوں میں حصہ لینے سے زخمی ہونے کے خدشہ کم ہمتی یا بزدلی ہے۔ یہ طلباء صرف اسکولی تعلیم کو مکمل کرتے ہوئے کتاب کی دنیا تک محدود ہوتے ہوئے بزدل بن جاتے ہیں اور بعد کی زندگی میں بہت کچھ نقصان اٹھاتے ہیں۔ لہذا ذیل میں پیش کیئے گئے جنگجو یا لڑاکو کھیلوں میں طلباء حصہ لینے کیلئے ان میں محرکہ پیدا کرنا معلم کی ذمہ داری ہے۔

### Lazium

سر اور تال پر مبنی کھیلوں میں "Lazium" ایک کھیل ہے یہ کھیل دیہاتوں میں کھیلا جانے والا ایک مشہور کھیل ہے۔ اس کو ڈھول کے ساتھ کھیلا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک گاؤں کے لوگ اس کھیل میں بہت ہی جوش و خروش کے ساتھ حصہ لیتے تھے۔

جمنا سٹک اور لیئے کے ساتھ ناچنے کے لئے "Lazium" مشہور آلہ ہے۔ مختلف زاویوں سے جسم کو جھکانا، گردن کو دونوں جانب حرکت دینا جیسی حرکات کو شامل کر کے جلد جلد اعضاء کو حرکت دینے جیسی سرگرمیاں انجام دیں۔ جلدی جلدی حرکت کرتے ہوئے ہاتھوں کو دائیں سے بائیں جانب پھر بائیں سے دائیں جانب یا سر کے اوپر سے سامنے کی طرف یا پیچھے کی جانب حرکت دیتے ہیں۔

Lazium کا آلہ 18 سٹی میٹر لمبا اور نازک ڈنڈے پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کو ایک چھوٹی آہنی زنجیر سے جڑا ہوتا ہے۔ یہ زنجیر ڈنڈے کے دونوں جانب جڑے ہوتے ہیں۔ زنجیر کے درمیان میں 4 سٹی میٹر لمبا آہنی ٹکڑا ہوتا ہے۔ آہنی ٹکڑے کو کھینچنے پر آہنی چین کی آخری کونے پر لگی ہوئی گھنٹیاں زمرم (Zim Zim) کی آواز سے بچنے لگتی ہے۔

نوٹ:- Lazium کرنے والے کو چاہئے کہ Lazium کے ڈنڈے کو بائیں بازو کے پیچھے جانب زنجیر کو سامنے کی جانب رکھ کر ٹھہرانا چاہئے۔ Lazium کو ایک دو گن کر جس مقام سے کثرت (Exercise) شروع کی گئی تھی پھر اسی مقام پر واپس لایا جائے۔

(1) ایک کہنے پر "Lazium" بائیں بازو سے اتار کر ڈنڈے کو بائیں ہاتھ میں پکڑیں۔

(2) دو کہنے پر "Lazium" کو نیچے اتار کر دائیں ہاتھ میں ڈنڈے میں پکڑیں۔

Lazium کی کثرت یا کرتب کرتے وقت طلباء کو خط مستقیم یا دائرہ بنائیں۔ جلدی جلدی سے حرکت کرتے ہوئے کیئے جانے والے

کرتب بہت ہی جاذب النظر دکھائی دیتے ہیں۔

## ڈنڈے کے کرتب (Wand Drill)

ڈنڈے سے کیئے جانے والے کرتب کو "Wand Drill" کہتے ہیں۔ ڈنڈے سے کرتب شروع کرنے سے پہلے ڈنڈے کو بائیں ہاتھ سے بازو کے پیچھے جانب رکھ کر پکڑیں۔ ڈنڈے کو بائیں گھٹنے کے پاس رکھنے کے عمل کو "Attention Position" کہتے ہیں اس مقام سے بائیں پیر کو بائیں جانب ایک قدم رکھنے کو "Standatis" کہتے ہیں۔

اس کرتب کی مشق سے پہلے چار طریقے اختیار کیئے جاتے ہیں۔ وہ درج ذیل ہیں۔

(1) Count. No. 1: ڈنڈے کو آگے کی طرف جھکائیں۔

(2) Cont. No. 2: ڈنڈے کو بائیں جانب جسم کے عمودی سمت میں لائیں۔

(3) Count. No. 3: سیدھے ہاتھ کو بازو سے اوپر اٹھا کر کہنی کو موڑ کر پیشانی سے اوپر ڈنڈے کو پکڑیں۔

(4) Count No. 4: ڈنڈے کو رانوں کی سطح پر لاکر زمین پر عرضی سمت (Vertical) میں پکڑے رکھیں۔

ہدایت: 5 فٹ بمبو کی لکڑی سے اس "Drill" کو کرایا جائے۔ طلباء کی تعداد کے لحاظ درکار ڈنڈوں کو بچوں کی دسترس میں رکھیں اور اگر مطلوبہ تعداد میں ڈنڈے نہ ہوں تو ہر جماعت کے طلباء کو گروپوں میں تقسیم کریں۔ ہر ہفتہ ایک گروپ کو مشق کرائیں۔ گروپ لیڈر کے ذریعہ ان ڈنڈوں کو مہیا کیا جائے۔ Drill مکمل ہونے کے بعد گروپ لیڈران ڈنڈوں کو گروپ ممبروں سے لیکر محفوظ رکھیں۔

## Dumble Exercises

"Dumble Exercise" میں استعمال کیئے جانے والے "Dumbles" لکڑی سے تیار کیئے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان کا درمیانی حصہ ہاتھ سے پکڑنے کے لائق ہوتا ہے۔ جسے ہم "Handle" کہتے ہیں۔ اس کے کونے موٹے گول ہوتے ہیں۔ ایک ہاتھ میں ایک ایک Dumble کے حساب سے دو Dumble استعمال کریں۔ Dumbles استعمال کرتے ہوئے کی جانے والی ورزش کو گنتی یا میوزک سے کیا جاتا ہے۔ دونوں "Dumbles" کو Click کرنے سے آواز آتی ہے۔

ہدایت: ہر جماعت کے طلباء کو گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر بچہ کو ایک جوڑی "Dumbles" دیں۔ اگر مطلوبہ تعداد کے لحاظ سے "Dumbles" دستیاب نہ ہوں تو ہر گروپ کو لیکر انہیں ایک وقت میں تمام متعلقہ مشاغل کرائیں۔



## Major Games

### تعارف:-

Major Games کو اعلیٰ سطح پر منعقد کیئے جانے والے کھیل تصور کیئے جاتے ہیں۔ ان کھیلوں کے لئے متعینہ کھیل کی جگہ قابل اعتبار گیندیں، اشیاء، قومی و بین الاقوامی انجمنوں یا فیڈریشن کی جانب سے ترتیب دیئے گئے اصول و ضوابط وغیرہ مرتب ہوتے ہیں۔ ان کھیلوں کو اسکول، کالج، جامعات (Universities)، ضلعی، ریاستی، قومی و بین الاقوامی کسی بھی سطح پر منعقد کرنے سے ان کے اصول و ضوابط میں کسی بھی قسم کی تبدیلی نہیں ہوتی ہے بلکہ وہی اصول و ضوابط ہی اختیار کیئے جاتے ہیں۔

Major Games کی دو قسمیں ہیں جو درج ذیل ہیں:-

Field Games (1)

Court Games (2)

(1) Field Games:- فٹ بال، ہاکی، کرکٹ، Hand Ball، اس زمرے سے تعلق رکھتے ہیں۔

(2) Court Games:- والی بال، باسکٹ بال، کبڈی، کھوکھو، ٹینس، بیاڈمنٹن، ٹینیس کا نٹ وغیرہ اس نعرے میں آتے ہیں۔

Major Games میں مشکل اور پیچیدہ مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کھیلوں میں اصول و ضوابط بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ ان کھیلوں کی مناسبت سے ان کے لئے کھیل کی ضروری اشیاء اور وقت درکار ہے۔ ان کھیلوں میں کھلاڑیوں کی متعینہ تعداد ہوتی ہے ان کھیلوں کے مقابلہ جات کے انعقاد کی زیادہ اہمیت ہوتی ہے۔ یہ مقابلہ جات ضلعی، ریاستی، قومی و بین الاقوامی سطح پر منعقد کیئے جاتے ہیں۔ اسی لئے دنیا بھر کے تمام نوجوان ان کھیلوں میں حصہ لینے کو ترجیح دیتے ہیں اور متعدد کھیلوں میں اپنی صلاحیت کے لحاظ سے تربیت حاصل کرتے ہوئے ان مقابلوں کی تیاری کرتے ہیں۔

Major Games کی تربیت کے کل۔ جز۔ کل Whole-part-whole method کے طریقوں کو اختیار کرنا چاہئے۔ کسی بھی کھیل کو کھلانے سے پہلے اس کھیل کی تاریخ، مطلوبہ اشیاء، مطلوبہ کھیل کا میدان، مطلوبہ کھلاڑیوں کی تعداد، کھیل کے مقامات کے نام اور ان کے اصولوں سے متعلق فہم طلباء کھلاڑیوں کو دیا جائے یعنی طلباء نہ صرف کھیل کھیلیں بلکہ متعلقہ کھیل کے پس منظر سے بھی واقف ہوں۔ ان تمام امور پر بحث و مباحثہ کے بعد طلباء کو کھیل کھلایا جائے۔ طلباء کی زیادہ تعداد کو جمع کر کے کھیل کی مہارتوں کو سکھایا جائے۔ ان مہارتوں کو سکھانے میں تسلسل کو اختیار کیا جائے۔ ان مہارتوں کے اکتساب کے بعد دوبارہ مشق کرانے کیلئے مناسب و موزوں وقت مختص کر کے ہر کھلاڑی کا بغور مشاہدہ کرتے ہوئے سرزد ہونے والی غلطیوں کو درست کریں۔ اگر پھر ان مہارتوں میں کسر رہ جائے تو دوبارہ مشق کرائی جائے جس کی وجہ سے طلباء کو ان مہارتوں سے متعلق واضح فہم حاصل ہوگا۔

فائدہ:-

(1) Major Games میں حصہ لینے سے طلباء کھیل کی پیچیدہ مہارتیں سیکھیں گے۔

(2) ان کھیلوں میں حصہ لینے سے طلباء کو اعلیٰ سطح کے مقابلوں میں شامل ہونے کے زیادہ مواقع ہیں۔

(3) ان کھیلوں کے مقابلوں میں حصہ لینے سے طلباء کا نام روشن ہوگا اور انہیں سماج میں عزت کی نظر سے دیکھا جائے گا۔

(4) ان کھیلوں سے جسم کو صحت مند و درست حالت میں رکھ سکتے ہیں۔

(5) ان کھیلوں کی وجہ سے طلباء دوسرے مدارس و مقام کے طلباء سے متعارف ہو سکیں گے۔

ورزشی، صحت کی تعلیم کے تحت ہمیں یہ کوشش کرنی چاہئے کہ ہم بچوں کو مختلف قسم کے کھیلوں میں حصہ لینے کے قابل بنائیں۔ ورزشی سرگرمیوں کو منعقد کرنے سے قبل ہم ورزشی آمادگی کے مشاغل کرائیں تاکہ یہ انہیں بخوشی جسمانی و ذہنی طور پر تیار ہو کر کھیلوں میں حصہ لینے کے قابل بناتی ہے۔ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ اٹھیلینکس، جمناسٹک، Callesthenics جیسے کھیل وغیرہ سہل کھیل ہیں اور یہ کھیل ورزشی تعلیم میں اہمیت رکھتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے خیال میں جماعت سوم کے طلباء کے لئے یوگا کی تعلیم اہم ہے۔ ہمیں اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ اس ماڈیول میں تجویز کردہ کھیل جو منصوبہ سبق میں شامل کیئے گئے ہیں انہیں بھرپور انداز میں سکھانے کی کوشش کی جائے اور اس کے ساتھ ساتھ مقامی کھیلوں کی تربیت دی جائے۔ ورزشی تعلیمی سرگرمیوں کی وجہ سے بچوں میں جسمانی، ذہنی نشوونما کے ساتھ ساتھ تدریسی و اکتسابی عمل میں ذوق و شوق کے ساتھ حصہ لینے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ آئیے ہم جائزہ لیتے ہیں کہ کس جماعت کیلئے کون کون سے کھیل بچوں کو سکھائے جاسکتے ہیں۔

## ورزش کی آمادگی (Warming up)

ورزشی تعلیم کی تدریس و اکتسابی مشاغل یعنی یوگا اور دیگر کھیل کو شروع کرنے سے پہلے ورزش کی آمادگی (Warming up) کے مشاغل ضرور منعقد کریں۔ تحتانوی سطح پر سکھائے گئے ورزشی آمادگی کے مشاغل جیسے 'Extention ' Flextion ' Rotation ' Stretching چلنا، دوڑنا، اور Sliding کے مشاغل کے انعقاد کے ساتھ ساتھ جماعت ششم کے لئے تعین کردہ آمادگی کے مشاغل بھی کرائے جائیں۔ آئیے اب ہم جماعت ششم کے لئے تعین کردہ آمادگی کے مشاغل پر غور کرتے ہیں۔

(1) چلنا (Walking): 20 سے 30 قدم

(2) ورزش (Exercises): سر سے انکھوٹھے تک اور انگوٹھے سے سر تک

(3) ہلکی رفتار سے چلنا (Slow jogging): 50 سے 60 قدم

”الف“:- گردن کی حرکت (Neck Rotation): دائیں سے بائیں جانب (Clock-Wise) بائیں سے دائیں جانب (Anti-Clock-wise) اوپر نیچے (Up & Down) بازوں کی حرکت (Shoulder Rotation) آگے کی حرکت (Forward Rotation)

”ب“:- کمر کی حرکت (Hip Rotation): دائیں سے بائیں جانب (Clock-wise) بائیں سے دائیں جانب (Anti Clock-wise)

”ج“:- (Ankle Rotation): دائیں سے بائیں جانب (Clock-Wise) اور بائیں سے دائیں جانب (Anti Clock-Wise) اوپر نیچے (up and Down)

”د“ کھینچ تان کی ورزش (Streching Exercises): ایک سے تین کی ورزش۔

”ڈ“ جمپنگ جاکس:- آہستہ سے شروع کرتے ہوئے رفتار کو بڑھاتے ہوئے اور پھر رفتار کو کم کرتے ہوئے مکمل کریں۔

”ڈ“ ہانتی حرکت:- آہستہ سے شروع کرتے ہوئے رفتار کو بڑھاتے ہوئے اور پھر رفتار کو کم کرتے ہوئے مکمل کریں۔

نوٹ:-

- (1) مشاغل کے شروع کرنے سے پہلے 5 تا 6 منٹ تک ”Warming up“ کی ورزش ضروری ہے۔ یہ ضروری کرائی جائیں۔
- (2) ان ورزشوں کو کرانے کیلئے کھیل کے میدان کی گنجائش کے لحاظ سے قطار (Line) میں یا ”Rank Formation“ یا ”Circle Formation“ میں طلباء کو ٹھہرائیں۔
- (3) اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام بچے ان سرگرمیوں یا مشغلوں میں حصہ لیں۔
- (4) کھیلے جانے والے کھیل کی مناسبت سے ورزش کی آمادگی کے مشاغل کا انتخاب کر کے اپنی مشاغل کو کرایا جائے۔
- (5) Warming Exercise کے ساتھ Conditioning Exercises کو بھی کھیل کی مناسبت سے کرائی جائے۔

یوگا

ہم اس بات سے واقف ہیں کہ بچوں کی جسمانی، ذہنی نشوونما، قوتِ انہماک کے لئے یوگا مفید ہے۔ تھانوی سطح میں جماعت سوم سے جماعت پنجم تک سکھائی گئی یوگا کے آسن کو سکھانے کے ساتھ ساتھ جماعت ششم کے لئے تعین کیئے گئے یوگا کے نصاب کے لحاظ سے تربیت دی جانی چاہئے۔ آئیے اب ہم تھانوی سطح پر سکھائے گئے یوگا کے آسنوں کا مشاہدہ کریں گے۔

(1) تاڑ آسن :-

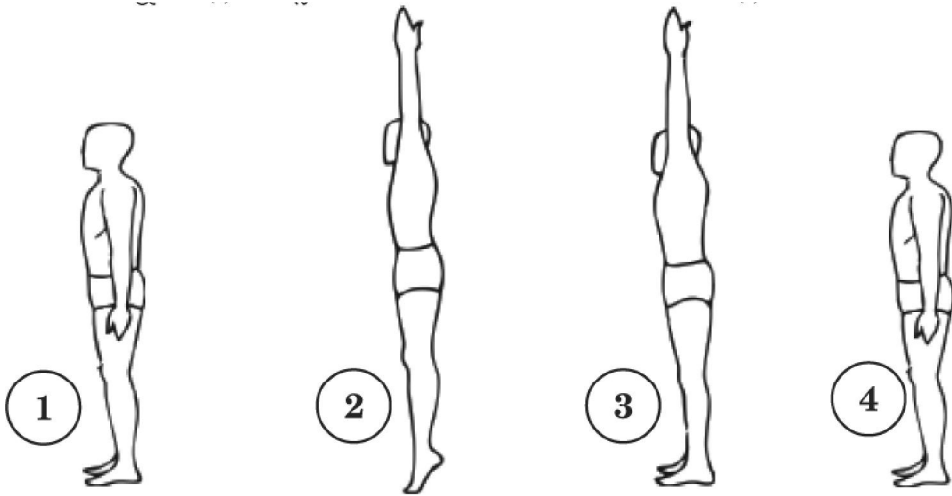
تاڑ کے معنی پہاڑ کے ہیں۔ اس آسن میں بغیر حرکت کیئے توازنی حالت میں تصویر نمبر 1 کے لحاظ سے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔  
طریقہ: (1) اس طرح ٹھہریں کہ دونوں پیروں کے انگوٹھے ایک دوسرے سے مس کریں۔ دونوں پیروں کی انگلیاں اور ایڑیاں زمین سے مس کریں۔

(2) دونوں ہاتھوں کو سر کے متوازی سیدھا رکھیں اور دونوں پیروں پر مساوی وزن ڈالیں (تصویر ایک کے مطابق)

(3) دونوں ہاتھوں کو سر کے دونوں جانب سیدھا اوپر اٹھائیں (تصویر 2 کے مطابق)

(4) سانس اندر لیتے ہوئے پیٹ کے حصہ کو اندر کی طرف کھینچے، سیدھے کو آگے کی طرف کھینچے اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھ کر گردن و سر کو بھی سیدھا رکھیں۔

(5) کچھ لمحے آرام کے بعد دوبارہ مندرجہ بالا عمل کو 4 تا 8 بار دہرائیں۔



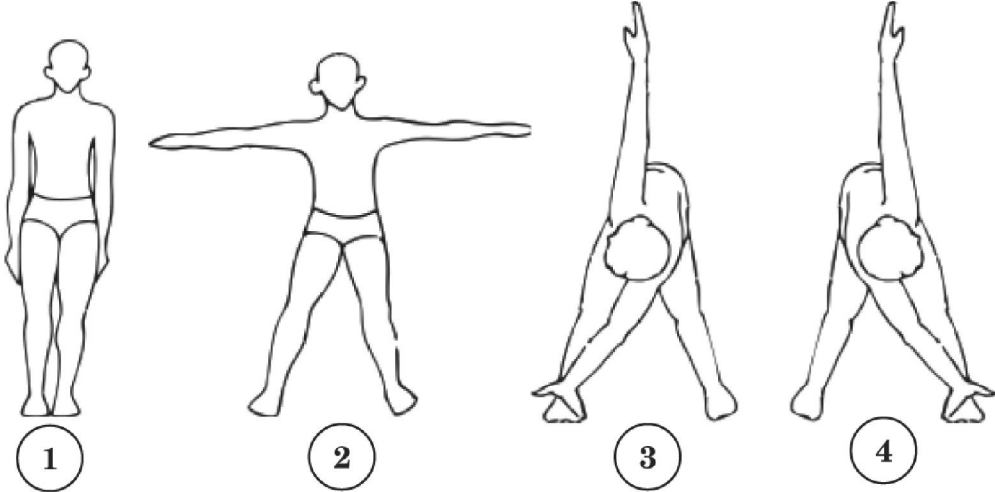
نتائج :-

- (1) سرین کا حصہ سکڑ کر شکم کا حصہ اندر کی طرف کھینچا جاتا ہے۔
- (2) سینہ کا حصہ باہر کی طرف نکل آتا ہے۔
- (3) جسم کا وزن کم ہو کر دل و دماغ میں چستی پیدا ہوتی ہے۔
- (4) مندرجہ بالا بتائیے گئے ٹھہرنے کے طریقہ غلطی کرنے سے عضلات تھک کر ذہانت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اسی لئے بتلائے گئے طریقہ کے مطابق ہی اس کی مشق کریں۔

(2) تکوئی آسن :-

طریقہ :-

- (1) پہلے تاڑ آسن میں ٹھہریں۔
- (2) سانس لیکر دونوں پیروں کو چار قدم کے فاصلہ پر رکھیں (تصویر 2 کے مطابق)
- (3) جسم کو آہستہ سے آگے کی طرف جھکائیں؛ جسم کو آہستہ سے دائیں جانب موڑ کر بائیں ہاتھ کو دائیں پیر پر رکھیں۔
- (4) بائیں ہاتھ کو آسمان کی طرف اٹھا کر اوپر دیکھیں (تصویر 3 کے مطابق)
- (5) اسی طرح دائیں ہاتھ کو بائیں سے چھولیں (تصویر 4 کے مطابق) دائیں ہاتھ کو آسمان کی طرف کر کے آسمان کی طرف کر کے اوپر دیکھیں۔
- (6) اس طرح دونوں جانب کرنے کے بعد اُچھل کر تاڑ آسن میں آجائیں۔



نتائج :-

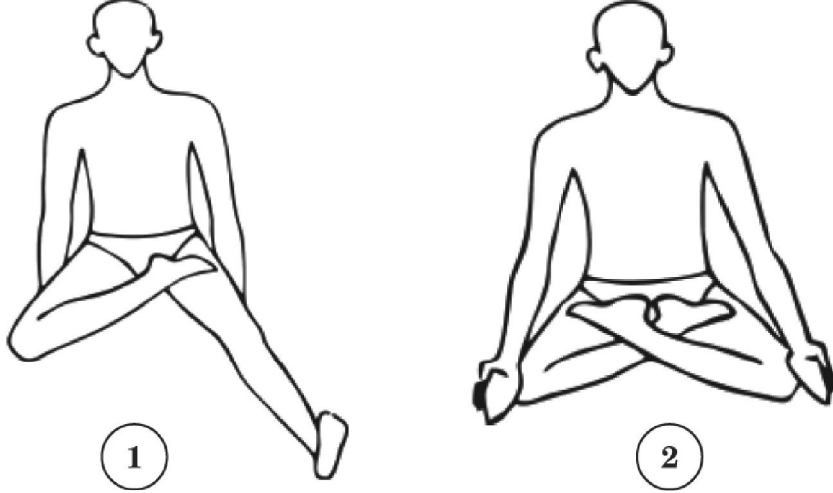
- (1) اس آسن کو کرانے سے ران کے عضلات میں مضبوطی آتی ہے۔
- (2) ریڑھ کی ہڈی میں مضبوطی آتی ہے اور بہتر انداز میں کام کرتی ہے۔
- (3) کمر کے نیچے کے حصوں تک خون کی دوران ہوتی ہے۔
- (4) سینہ کا حصہ چوڑا ہوتا ہے۔
- (5) شکم میں موجود چربی پگھلتی ہے۔

(3) پد ماسن :-

بنیادی آسنوں میں پد ماسن ایک ہے۔ یہ بہت ہی مفید آسن ہے۔ روح پر گرفت یا قابو پانے کیلئے مراقبہ بہت ہی موثر طریقہ ہے۔

1- پیرا مے کر کے بیٹھنا

- 2- دائیں پیر کے گھٹنے کے پاس موڑ کر بائیں پیر کے گھٹنے کے اوپر رکھئے۔ اسی طرح بائیں پیر کو بھی دائیں پیر کے گھٹنے کے اوپر رکھئے۔ (تصویر 1، 2 کی طرح)
- 3- دونوں پیر کے گھٹنے زمین کو مس کرتے ہوئے رکھئے۔
- 4- ہاتھوں گھٹنوں کے پاس رکھ کر دو ہاتھوں کی شہادت کی انگلیوں کو انگوٹھوں کو تصویر کے لحاظ سے رکھنا چاہئے۔
- 5- آنکھیں بند کر کے، کمر گردن، سر کو سیدھا رکھ کر آہستہ سانس لیتے ہوئے ممکنہ وقت اسی حالت میں رہیں۔



نتائج:-

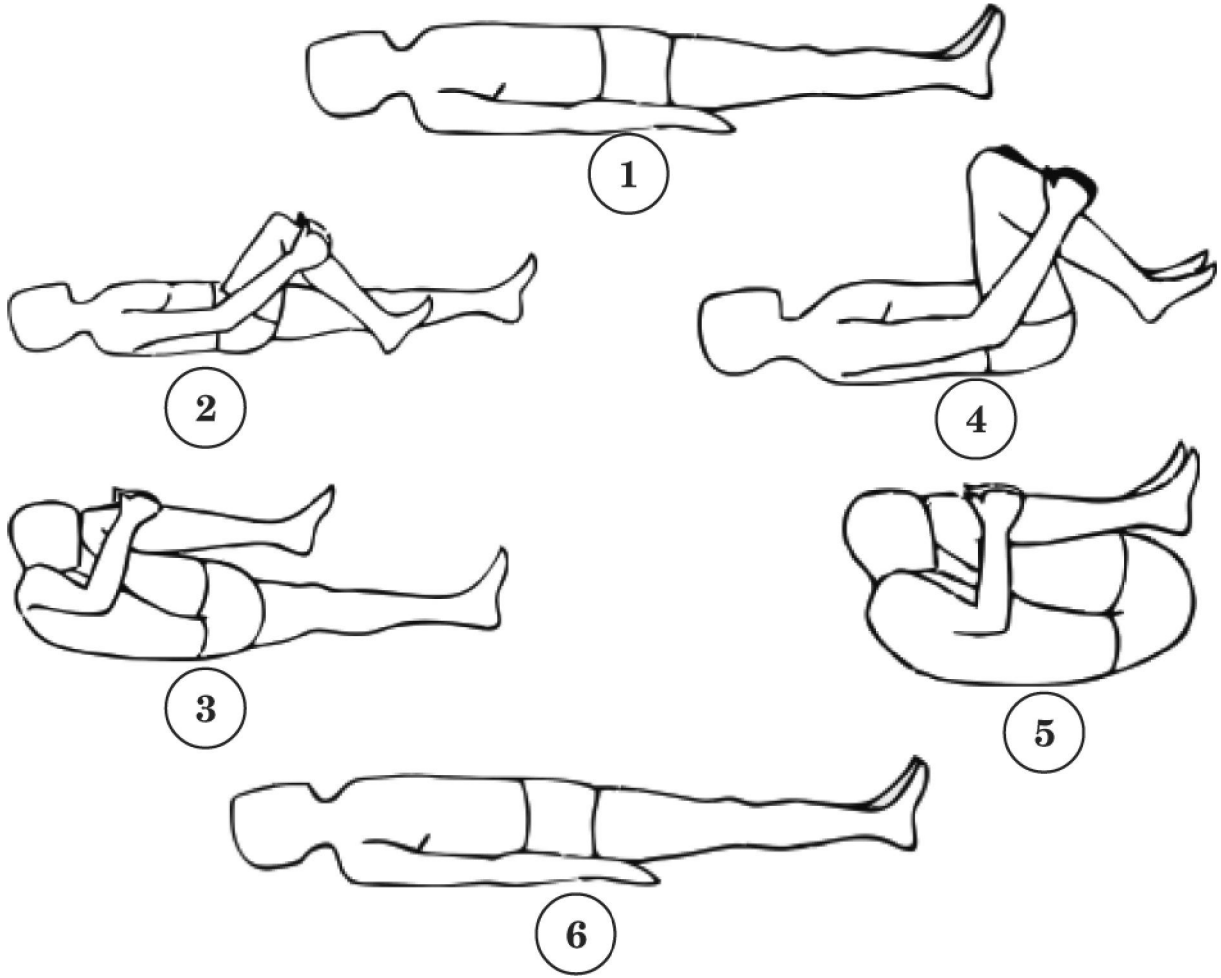
- (1) کمر، شکم کے حصوں کو خون کی سربراہی زیادہ ہو کر اعضاء کو صاف کرتی ہیں۔
- (2) جسم کو اچھا آرام ملتا ہے۔
- (3) جسم میں توازن پیدا کر کے، نفس پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔
- (4) فشار خون (High B.P) بے چینی، ذیابیطیس کیلئے مفید ہے۔

(4) پون مکتا سن:-

طریقہ:-

- (1) چت لیٹ جائیں
- (2) دونوں پیروں کو موڑ کر، گھٹنوں کو سینے کے اوپر رکھئے۔
- (3) دونوں ہاتھوں کو دو گھٹنوں کے اطراف رکھ کر مضبوطی سے دبائے (تصویر کے لحاظ سے)
- (4) آہستہ سے سانس چھوڑتے ہوئے، سر کو اوپر اٹھا کر، ٹھڈی یا پیشانی کو دونوں گھٹنوں کے درمیان میں رکھئے۔
- (5) اس طرح 20 تا 30 سیکنڈ تک رکھئے۔ اس وقت حسب معمول ہی سانس لیں۔

(6) آہستہ سے سر کو زمین پر رکھ کر باقی اعضاء کو معمول کی حالت میں لائیں (تصویر 6 کے مطابق)



نتائج:-

- (1) ہضمی نظام پر بہتر اثر ہوتا ہے
- (2) بد ہضمی، قبض، Acidity، ذیابیطیس، اعضاء مخصوص کی بیماریاں کم ہوتی ہیں۔

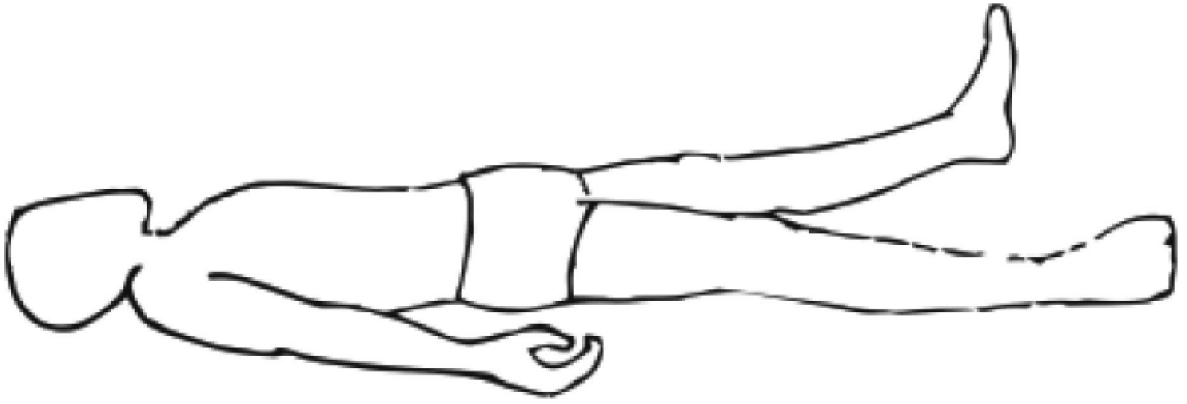
شو (امرت) آسن:-

اس آسن میں بغیر حرکت کیے چت لیٹنے سے اس آسن کو یہ نام دیا گیا۔ اس آسن میں نہ صرف جسم بلکہ دل اور روح بھی خیالات کو ذہن میں لائے بغیر رکھنا ہی بہتر ہوگا۔

طریقہ:-

چت لیٹنے: ہاتھوں کو جسم سے 15 سنٹی میٹر کے فاصلے پر (تصویر کے لحاظ سے) سیدھا کیجئے۔ ہتھیلیاں آسمان کی طرف ہوں۔ پیروں کے درمیان کا فاصلہ 1/2 فٹ ہو۔

- (2) اس طرے لیٹنے کہ سر اور کمر سیدھی رہے۔ آنکھ بند کر کے آہستہ سے زیادہ سے زیادہ سانس لے کر ہوا چھوڑیں۔ اور سانس متزئم ہو۔
- (3) سانس لینے، چھوڑنے کے عمل پر (توجہ) قابو میں رکھ کر آہستہ آہستہ جسم کے تمام حصے یعنی پیر کی انگلیاں، قدم، ٹخنوں، گھٹنوں، شکم، پیٹھ، ہاتھ کی انگلیاں، ہتھیلی، کلبائی، کوئی بازوئیں گردن، سر، چہرہ کو سکون کی حالت میں رکھئے۔
- (4) اگر اس آسن کو کرتے وقت ذہن و دماغ میں خیالات بار بار آنے پر سانس چھوڑنے کے بعد ہر بار ایک لمحہ رکئے، سانس لیتے ہوئے 1 تا 30 تک کی گنتی کیجئے۔
- (5) اس آسن کو دن کے کسی بھی وقت 10 تا 15 منٹ تک کر سکتے ہیں۔ لیکن اس آسن کو دوسری آسن کے درمیان ایک منٹ کیلئے کرنا بہتر ہے۔



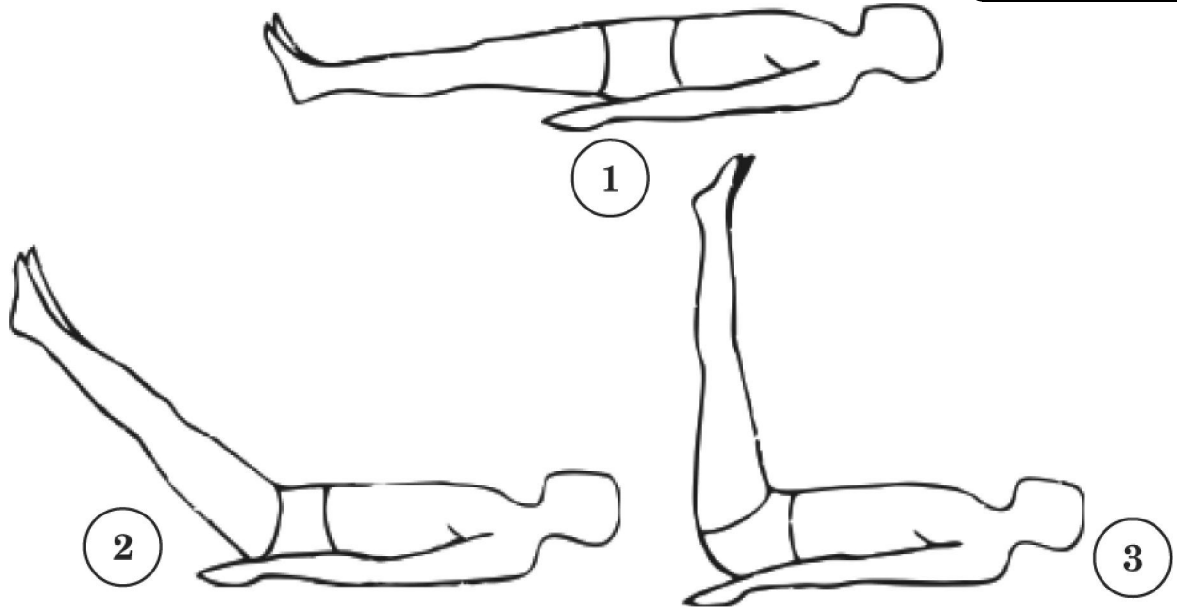
نتائج:-

- (1) اعضاء کے اندرونی طور پر تازہ دم ہو کر نئی توانائی حاصل ہوتی ہے
- (2) دوران خون کا نظام بہتر ہو کر قلب، شش، اعصاب، عصبی نظام کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔
- (3) اس کی وجہ سے ذہنی ہیجان، ذیابیطس، قلب کی بیماریاں، فشارہ خون (B.P) وغیرہ بیماریاں قابو میں رہتی ہیں۔ بیماریوں سے مدافعت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- یہ تمام آسنوں میں سب سے بہتر آسن ہے۔

(6) اتھانہ پاداسن:-

- پیروں کو اوپر اٹھا کر اس آسن کو کرتے ہیں۔ اس لئے اس کو اتھانہ پاداسن کہتے ہیں۔
- طریقہ: (1) چت لیٹ کر پیروں کو تصویر کے (1) کے لحاظ سے زمین پر رکھئے
- (2) دونوں ہاتھ زمین پر رکھئے، تصویر نمبر (2) کے مطابق ہتھیلی سے زمین پر وزن ڈال کر سانس لیں دونوں پیروں پر اٹھائیے۔ کچھ لمحات تک اسی کیفیت میں رہیں۔
- (3) آہستہ پیر نیچے لائیں۔ اس طرح تین بار کیجئے۔





نتائج:-

- (1) سرین کی عضلات کو مناسب ورزش ہوتی ہے۔
- (2) شکم میں موجود اعضاء پر دباؤ کا اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے اس میں موجود فضلہ باہر خارج ہوتا ہے۔
- (3) اس آسن کی وجہ سے سرین کو خون پہنچتا ہے۔
- (4) ران کی عضلات کو مناسب جسامت میں رکھنے میں مفید ہے۔

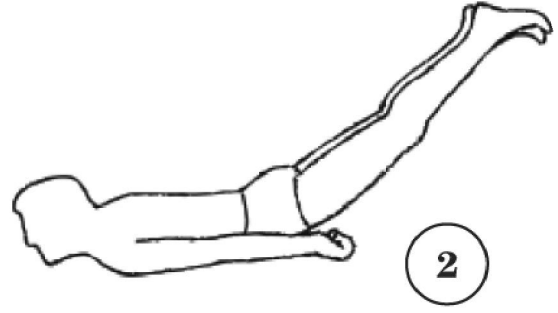
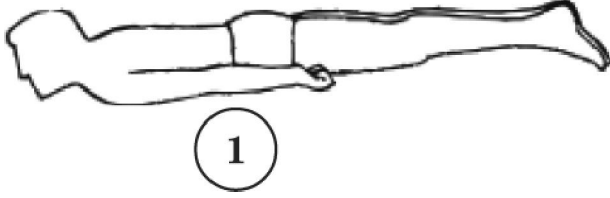
7- شلہ بھاسن:-

اس آسن کی حالت زمین پر بیٹھے ہوئے ٹڈے کی طرح ہوتی ہے۔ اسلئے اس کو شلہ بھاسن کہتے ہیں۔ اس آسن کو 3 طریقوں سے کر سکتے ہیں۔

- (1) شلہ بھاسن
- (2) مکمل شلہ بھاسن
- (3) الٹا شلہ بھاسن

طریقہ:-

- (1) زمین پر اوندھالیٹ جائیں۔ تصویر نمبر (1) کی طرح
- (2) آہستہ سانس لیتے ہوئے، گھٹنے موڑے بغیر پیروں کو کمر کے حصے سے جتنی اوپر آپ اٹھا سکتے ہیں۔ اٹھائیے۔ (اس حالت میں سر کو تھوڑا اوپر اٹھانا بہتر ہے)
- (3) حتیٰ امکان اسی حالت میں رہ کر آہستہ سانس چھوڑتے ہوئے پہلے کی حالت میں آئیں۔



نتائج:-

- (1) اس آسن ہاضمہ کے عمل میں اضافہ ہوتا ہے۔ شکم کی ہوا سے متعلق مسائل کم ہوتے ہیں۔
- (2) کمر اور پیٹ کے درد سے افاقہ ہوتا ہے۔
- (3) گردوں کے لئے مفید ہے۔
- (4) قبض دور ہوتا ہے۔

8 سکھ آسن:- طریقہ:-

- (1) پیروں کو سیدھا لمبا کر کے بیٹھ جائیں۔
- (2) ایک پیر موڑ کر دوسرے پیر کی ران پر رکھیں۔
- (3) دوسرا پیر موڑ کر پہلے پیر کی ران پر رکھیں۔ یعنی دونوں پیر ایک دوسرے سے قطع کرتی ہیں۔ (تصویر نمبر 2)
- (4) جسم کو سیدھا کریئے۔ شکم کو اندر کی طرف کھینچئے۔ ہتھیلیوں کو گھٹنوں پر اس طرح رکھئے کہ وہ آگے کی طرف دیکھ رہی ہیں (تصویر نمبر 2 کی طرح)

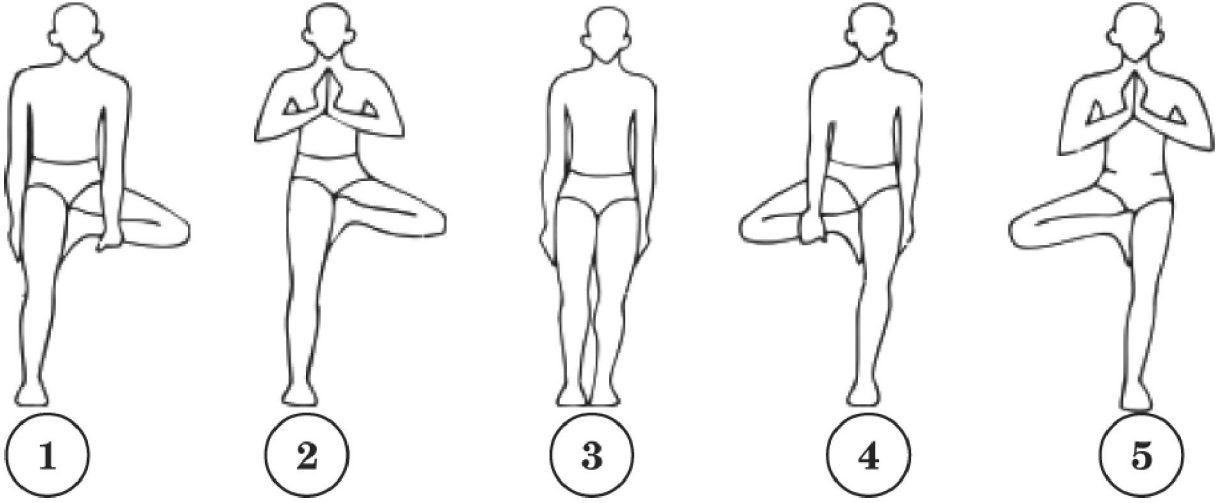


نتائج:- رصا و پراتا۔ 3 pichnres

اس آسن سے عضلات کو آرام و سکون حاصل ہونے میں معاون ہے بغیر تناؤ، تھکن کے ٹھیک حالت میں بیٹھنا سیکھتے ہیں۔

ورکش آسن

- (1) پہلے دونوں پیروں کو قریب کر کے ٹہر جائیں۔
- (2) اس کے بعد دائیں پیر کو آہستہ اٹھا کر بائیں پیر کی راس پر (تصویر نمبر (1) کے مطابق) رکھئے۔
- (3) آہستہ سے سانس لیتے ہوئے دونوں ہاتھ لینے پر باندھیں۔
- (4) اس کیفیت میں آپ جتنی دیر رہ سکتے ہوں، رہ کر کچھ دیر بعد اصلی حالت میں (سلسلہ نمبر (1) کے) آجائیں۔



نتائج

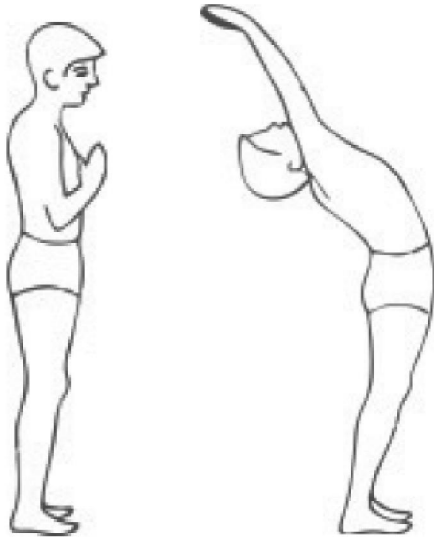
- (1) ہاتھ اور پیر کے عضلات طاقتور ہوتے ہیں۔
- (2) جسم کو اچھی طرح توازن کی حالت میں رکھ سکتے ہیں۔
- (3) ہاتھ پیر مکمل قابو میں رہتے ہیں۔
- (4) سینہ کشادہ ہوتا ہے۔

10۔ آسمان کی طرف دیکھنے کا آسن

یہ آسن طلباء کیلئے بیش بہا تھنہ ہے۔ اس آسن کی وجہ سے شش، ہضمی نالی، مرکزی عصبی نظام، قلب جیسی مختلف اعضاء طاقتور ہو کر دوران خون بہتر ہوتا ہے۔ کپرتلی ہوئی ہے۔ تمام اعضاء کی جسامت موضوع شکل و صورت میں ہوں گے۔ دن تمام کام کرنے پر بھی تھکن محسوس نہیں ہوگا۔ کم وقت میں بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ مکمل صحت یابی کیلئے یہ آسن کارآمد ہیں۔ جسم میں ورزش کرنے سے صرف عضلات طاقتور ہوتے ہیں لیکن اس آسن کو کرنے سے عضلات طاقتور ہونے کے ساتھ ساتھ قوت مدافعت کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

اس آسن میں جملہ 12 مراحل ہیں۔ ان 12 مراحل کو ملا کر آسمان کی طرف دیکھنے کا آسن کہتے ہیں۔ اس کو بار بار کرنا چاہئے۔ پہلے پہلے اس 3 بار مشق سے شروع کر کے۔ روز بہ روز ان کی تعداد کو بڑھاتے پڑھاتے 12 بار تک کیجئے۔ طاقت کیلئے یہ آسن بہت ہی مفید ہوتے ہیں۔ اس کو مسلسل کرنے والے طلباء یا کوئی بھی عمر والے اشخاص خوبصورت، صحت مندرہتے ہیں۔ صرف عضلات کو طاقتور بنانے والے جسم کی ورزش کی یہ نسبت جسمانی طاقت کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون فراہم کرنے والے آسمان کی طرف دیکھنے والے آسن بہتر ہے۔

پہلا مرحلہ:-



آسمان کی طرف دیکھنا:- بتائے گئے تصویر کے لحاظ سے سیدھا کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ سینے پر باندھیں۔

دوسرا مرحلہ:-

تھوڑا سانس لیجئے، تصویر میں بتائے گئے طریقے سے دونوں ہاتھوں کو سر کو کمر کو پیچھے کی طرف جھکائیں۔ پیر نہ جھکائیں۔



تیسرا مرحلہ:-

سانس چھوڑ کر تصویر کے لحاظ سے دونوں ہاتھوں کو پیروں کے قریب لا کر سر کو گھٹنے تک لائیں۔

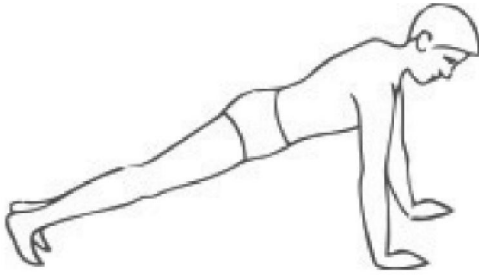
چوتھا مرحلہ:-

تصویر کے لحاظ سے دائیں پیر کو موڑ کر تلوے کو زمین پر ٹکائیں بائیں پیر کو پیچھے رکھ کر انگلیوں کو لٹکائیں۔ دو ہاتھوں کے بل



## جماعت ششم

پانچوں مرحلہ:-



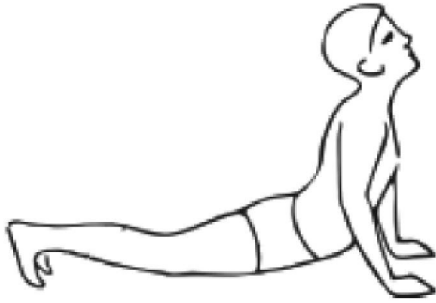
تصویر کے لحاظ سے ہاتھ، پیر زمین پر ٹیک کر کمر کو ہاتھ کے بل پر اٹھائے۔ سانس چھوڑ کر دوبارہ سانس لیں۔

مرحلہ 6:



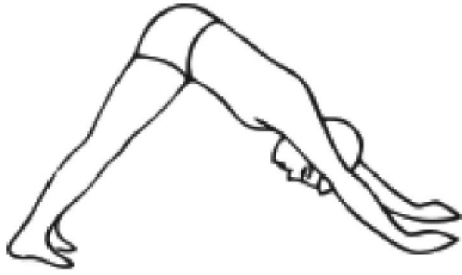
اس میں آٹھ جسم کے حصے زمین پر ٹکنا تصویر کے لحاظ سے دو گھٹنے، دو تلوے، سینہ دو ہاتھ، ٹھڈی زمین سے ٹکیں، ان آٹھ اعضاء کو زمین پر لٹکا کر تھوڑا اوپر اٹھائیں سانس چھوڑ کر باہر ہی روکے رکھئے۔

مرحلہ 7:



ہاتھوں کے بل پر آہستہ سے اٹھتے ہوئے سر اٹھائیے۔ کمر کو پیچھے کی طرف جھکائے۔ سانس لیکر تصویر کے لحاظ سے سر کو پیچھے کی طرف جھکائے۔

مرحلہ 8:



پیر ہاتھ، پیر زمین پر ٹیک کر کمر کو اوپر اٹھا کر سانس لیکر پھر سانس لیجئے۔ (پانچویں مرحلے کی طرح)

مرحلہ 9:



بائیں پیر کو زمین پر ٹیک کر، اس کے گھٹنے کو موڑئے۔ دائیں پیر کو پیچھے کی جانب انگلیوں سے ٹیک لگا کر۔ دونوں ہاتھوں کو، سر کو پیچھے کی طرف جھکائے (چوتھا مرحلہ)



10



11



12

مرحلہ: 10:

دونوں ہاتھوں کو پیروں کے قریب لاکر زمین پر ٹکائے۔ سانس کو باہر کی جانب کرتے ٹہر جائیں (مرحلہ۔ 3)

مرحلہ: 11:

سر اور دو ہاتھوں کو پیچھے کی طرف جھکائیے۔ (مرحلہ۔ 2)

مرحلہ: 12:

سیدھے ٹہرے۔ ہاتھ سینے پر باندھے۔

### 3. ماس ڈرل Mass Drill

یہ جسم کی محنت کیلئے مفید اجتماعی مشاغل ہیں۔ ان کی مشق یا ورزش (Exercise) کرنے سے عضلات کو صحت و توانائی حاصل ہوتی ہے۔ عضلات بہت ہی ملائم و لچکدار ہوتے ہیں اسلئے جسم کے تمام اعضاء کی ورزش ہو جاتی ہے۔ جسم پھرتیلا بنتا ہے۔ جسم ہلکا پھلکا ہوتا ہے۔

(1) جسمانی صحت کی بتدریج ترقی ہوتی ہے۔

(2) جسم توانا بنتا ہے۔

(3) جسم پھرتیلا بنتا ہے۔

(4) جسم کی ساخت میں توازن پیدا ہوتا ہے۔

جسم توانا و صحت مند ہوتا ہے۔

طریقہ تربیت:۔ اس کی دو قسمیں ہیں:۔

(1) ترتیب کے ساتھ کیئے جانے والے۔

(2) بلا ترتیب کے ساتھ کیئے جانے والے

(1) ترتیب سے کیئے جانے والے:

ان سرگرمیوں کو گنتی یا ہدایتوں کی لحاظ سے کیئے جاتے ہیں۔ ان سرگرمیوں کو ثانوی مدارس میں استعمال کرتے ہیں۔

(2) بلا ترتیب کے ساتھ کیئے جانے والے:

ان سرگرمیوں کے لئے نہ تو گنتی اور نہ ہی ہدایتیں دی جاتی ہیں۔ اس طرح کی سرگرمیاں تختا نوی سطح میں اختیار کیئے جانے کے قابل ہوتے

ہیں اور یہ نقل کر کے سیکھے جاتے ہیں۔

تاریخ:

Callesthenics کو 4 اور 5 قبل مسیح سے کرتے آرہے ہیں۔ ان دنوں میں یونان کے لوگ آتھلیٹکس کو تیار کرنے کیلئے آتھلیٹکس کو

زیادہ سے زیادہ تعداد تیار کرنے کیلئے ماہرین کا تقرر کرتے تھے۔ جن میں کوچس، ٹرینی اور سوپر ورزرس ہوا کرتے تھے۔ انہیں میڈیکل

جنٹلسکس کیا جاتا تھا۔ یہ لوگ ہاتھ پیر اور دھڑ کی مختلف مشقیں کرواتے تھے۔ آئیے ہم بچوں سے کرائی جانے والی عام ورزشوں (Mass

Drills) پر نظر ڈالتے ہیں۔

الف:۔ Standing Arms کی ورزش

1. ابتدائی کیفیت:۔ سیدھے ٹھرجائیں (ایک دو کی گنتی کے ساتھ مشق)

i۔ دونوں ہاتھوں کو آگے کی جانب پھیلائیں۔

- ii - پہلے کی حالت میں آجائیں۔
- iii - پھر دوبارہ دونوں ہاتھوں کو آگے کی جانب پھیلائیں۔
- iv - پہلے کی حالت میں آجائیں۔
2. ابتدائی کیفیت :- سیدھے ٹھہر جائیں (Attention) (ایک دو کی گنتی کے ساتھ مشق)
- i - دونوں ہاتھوں کو بازوؤں کی طرف پھیلائیں۔
- ii - پھر دوبارہ پہلے کی حالت (Attention position) میں آجائیں۔
- iii - دوبارہ دونوں ہاتھوں کو آگے کی جانب پھیلائیں۔
- iv - پھر دوبارہ پہلے کی حالت (Attention position) میں آجائیں۔
3. ابتدائی کیفیت :- سیدھے ٹھہر جائیں (Attention) (ایک دو تین چار کی گنتی کے ساتھ مشق)
- i - دونوں ہاتھوں کو آگے کی جانب پھیلائیں۔
- ii - دونوں ہاتھوں کو سر سے اوپر کی طرف پھیلائیں۔
- iii - دونوں ہاتھوں کو بازوؤں کی طرف پھیلائیں۔
- iv - پھر سے دوبارہ پہلے کی حالت (Attention Position) میں آجائیں۔
4. ابتدائی کیفیت :- سیدھے ٹھہر جائیں (Attention) (ایک دو تین چار کی گنتی کے ساتھ مشق)
- i - ہاتھوں کو آگے کی جانب پھیلائیں۔
- ii - ہاتھوں کو بازوؤں کی طرف پھیلائیں۔
- iii - دوبارہ پہلی والی کیفیت میں آئیں۔
- iv - ابتدائی حالت (Attention) میں آجائیں۔
- v - سیدھے ٹھہر جائیں (Attention) (ایک دو تین چار کی گنتی کے ساتھ مشق)
5. ابتدائی کیفیت :-
- i - دونوں ہاتھوں کو بازوؤں کی طرف پھیلائیں۔
- ii - دونوں ہاتھوں کو پیچھے کی جانب پھیلائیں۔
- iii - پہلی والی حالت میں آئیں۔
- iv - ابتدائی حالت (Attention) میں آجائیں۔
- 6 - ابتدائی حالت :- توجہ کے ساتھ سیدھے ٹھہرنا (Attention) 1,2,3,4 کی گنتی کے مشق :-
- i - دونوں ہاتھوں کو آگے کیجئے۔



- ii - دونوں ہاتھ (کمر کو گھماتے ہوئے) پیچھے پھیلائیے۔
- iii - دوبارہ پہلی والی کیفیت پر آئیے۔
- iv - Attention والی ابتدائی کیفیت پر آئیے۔
- 7 - ابتدائی حالت: توجہ کے ساتھ سیدھے ٹھہریے (Attention) (1,2,3,4) کی گنتی کے ساتھ مشق)
- i - ہاتھ کی انگلیوں کو بازوں پر رکھیے۔
- ii - ہاتھوں کو اوپر کی طرف سیدھا کیجئے۔
- ii - پہلی کیفیت میں واپس آئیے۔
- iv - ابتدائی حالت میں دوبارہ واپس آئیے۔
- 8 - جھکنا، سینے کی ورزش ا۔ ابتدائی حالت: توجہ کے ساتھ سیدھے ٹھہریے اور ہاتھوں کو گردن پر رکھیے۔
- i - سینے کے حصہ کو آگے کی جانب لائیں (سانس لینے کی حالت کی طرح)
- ii - دوبارہ اصلی حالت میں آجائیے۔
- iii - دوبارہ سینے کو آگے کی طرف لائیے۔
- iv - Attention کی حالت میں آئیے۔
- ب۔ ابتدائی حالت: توجہ کے ساتھ سیدھے ٹھہر کر ہاتھوں کو سر پر رکھیے۔
- i - سینے کو آگے کی طرف لائیں۔
- ii - سر کو پیچھے کی طرف کمر کو جھکاتے ہوئے لائیں۔
- iii - سر کو پہلی والی کیفیت پر لائیں۔
- iv - ابتدائی حالت (Attention) پر آجائیں۔
- ج۔ بیٹھک کی ورزش
- i - ابتدائی کیفیت: زمین پر پد ماسن کی حالت میں بیٹھ جائیں۔
- i - ہاتھوں کو بازوں کی طرف پھیلا لائیں۔
- ii - دائیں جانب (صرف سریں ہی حرکت کرے) گھومتے ہوئے ہاتھوں کو پہلے والی حالت میں رکھ کر گھومیں۔
- iii - دوبارہ اصلی حالت (پہلی حالت) میں آجائیں۔
- iv - ابتدائی حالت (Attention) میں آجائیں۔
- ii - ابتدائی حالت: زمین پر پد ماسن کی حالت میں بیٹھ کر ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں
- i - ہاتھ گردن کو پیچھے کی جانب لے کر آئیں۔

- ii - سر اور سینے کو آگے کی طرف جھکائیں۔
  - iii - دوبارہ اصلی حالت (پہلی) میں آجائیں
  - iv - ابتدائی حالت میں آجائیں۔
- III - ابتدائی حالت :- زمین پر پدماسن آسن کی حالت میں بیٹھ جائیں۔ گھٹنوں پر دونوں ہاتھ رکھئے۔
- i - دونوں ہاتھ بازوں کی جانب پھیلائیے۔
  - ii - دونوں ہاتھ نیچے اوپر حرکت دیجئے۔
  - iii - دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر سیدھا کر کے تالیاں بجائیں۔
  - iv - ابتدائی حالت میں آجائے

## 2- ڈمبل کی ورزش

- اس کو لکڑی سے بناتے ہیں۔ اس کے دو کونوں (بازوں) پر گیند کی طرح کی شکل ہوتے ہیں۔ درمیان کے حصے کو ہاتھ میں لیکر اس کی مشقیں کرنا چاہے۔ دونوں ہاتھ میں دو ڈمبل لیں۔ دونوں ہاتھ سے متوازی حالت (Parallel) میں ہو۔ ابتداء میں تمام طلباء Attention کی حالت میں رہیں۔ دونوں ہاتھ میں ڈمبل پکڑ کر
- مشق: (1) دونوں ہاتھ بازوں کی جانب سیدھے پھیلائیں۔
- (2) دونوں ہاتھوں کو سینے کی سامنے لاکر ڈمبل کو آپس میں ٹکرائیں۔
- 1- تمام بچے آجائیں (3) حالت (4) تمام بچے اصلی حالت (ابتدائی) Attention میں آجائیں۔
- مشق: 1,2 دونوں ہاتھ بازوں کی طرف سیدھا پھیلائیں
- ii - ہاتھوں کو تھوڑا نیچے کر کے بیٹھ کے پیچھے لاکر دو ڈمبل کو ٹکرائیں۔
  - iii - پہلی حالت (نمبر 1 میں آجائیں)
  - iv - تمام بچے اصلی (Attention) حالت میں آجائیں۔
- مشق (3)(1) سیدھے پیر کو آگے کی طرف ایک قدم بڑھا کر دونوں ہاتھوں کو بازوں کی جانب سیدھا پھیلائیں
- (ii) سینے کے سامنے دو ہاتھ لاکر ڈمبل کو ٹکرائیں۔
  - iii - تمام بچے نمبر (1) کی حالت میں آجائیں۔
  - iv - Attention کی حالت میں آجائیں۔
  - v - اسی طرح بائیں جانب بھی اسی ترتیب کے ساتھ کریں۔

## مشق - (4)

ہاتھوں کو آگے کی طرف سیدھے پھیلائیں۔ پیروں کو ایک قدم فاصلے تک کمر کو آگے کی طرف جھکا کر پیروں کے سامنے ڈمبل کو ٹکرائیں۔

- iii - پہلے والی حالت آجائے
- iv - اصلی حالت (Attention) میں آئیے۔

### مشق (5)

- i - ہاتھوں کو بازوں کی طرف سیدھے پھیلائے۔ ایک قدم (Step) آگے ڈال کر ڈمبل کو سینے کے آگے ٹکرائے۔
- ii - اور ایک قدم ڈال کر (گھٹنا موڑ کر) ڈمبل کو ران کے نیچے ٹکرائیے۔
- iii - پہلے والی حالت میں آجائیے۔
- iv - اصلی حالت (Attention) میں آئیے۔

### مشق (6)

- i - ہاتھوں کو بازوں کی طرف سیدھے پھیلاتے ہوئے پیروں کو الگ کرتے ہوئے کودیے
- ii - پیروں کو قریب کرتے ہوئے کودتے ہوئے ڈمبل کو سر کے اوپر ٹکرائے
- iii - پہلے والی حالت میں آئیے۔
- iv - اصلی حالت (Attention) میں آئیے۔

ہدایت :-

ہر بچے کو ایک عدد لکڑی سے بنے ڈمبل دیجئے۔ اگر تعداد کے لحاظ سے ڈمبل دستیاب نہ ہو تو ہر جماعت کے تمام بچوں کی گروپس بنا کر ہر گروپ کو ہفتہ میں ایک بار مشق کرائیں۔

### Wand Drill (3)

### مشق (1)

- i - ہاتھوں کو آگے کی طرف سیدھے پھیلائیے۔
- ii - ہاتھوں کو سر کے اوپر سیدھے کیجئے۔
- iii - پہلے والی حالت میں آجائیے۔
- iv - اصلی حالت (Attention) میں آجائیے۔

### مشق (2)

- 1 - ہاتھوں کو سینے کے سامنے لائے۔
- 2 - ہاتھوں کو آگے کی جانب سیدھا کیجئے۔

- 3- دوبارہ پہلی والی حالت یعنی ہاتھوں کو سینے کے سامنے لائیے۔  
4- اصلی حالت (Attention) میں آجائے۔

### مشق (3)

- i- ہاتھوں کو سر کے اوپر کی طرف سیدھا کیجئے۔  
ii- جسم کو آگے کی طرف جھکائیے۔  
iii- دوبارہ پہلے والی حالت پر آجائیے۔  
iv- دوبارہ اصلی حالت Attention میں آجائیے۔

### مشق 4-

- i- ہاتھوں کو سینے کے سامنے لاکر دائیں جانب ایک قدم بڑھائیے  
ii- جسم کو بائیں جانب جھکائیے۔  
iii- دوبارہ (1) پہلی حالت میں آئے۔  
iv- Attention کی حالت میں آئے۔  
v- اسی طرح بائیں جانب ایک قدم ڈالے۔ اسی ترتیب میں کیجئے۔

### مشق (5)

- i- ہاتھوں کو سینے کے سامنے لاکر بائیں جانب ایک قدم بڑھائیے۔  
ii- پیر کی انگلیوں پر بیٹھ کر ہاتھوں کو آگے کی طرف سیدھا پھیلائیے۔  
iii- دوبارہ (1) پہلی والی حالت میں آئیے۔  
iv- اصلی حالت (Attention) میں آئیے۔  
v- اسی حالت دائیں جانب ایک قدم آگے بڑھا کر اوپر کی طرح کریں۔

### مشق (6)

- i- ہاتھوں کو سینے کے سامنے کی طرف لاکر دائیں یا بائیں طرف ایک قدم ڈالئیے  
ii- ہاتھوں کو سر کے اوپر کی طرف سیدھے لائیے۔ گھٹنوں کو موڑ کر آگے کی طرف ایک قدم ڈالئیے۔  
iii- دوبارہ پہلی (1) والی حالت میں آجائے۔  
iv- اصلی حالت (Attention) میں دوبارہ آئیے۔

معلمین کیلئے ہدایتیں:-

(i) ان سرگرمیوں کو مظاہرے میں حصہ لینے کے قابل مشق کیجئے۔

ii - سر و تال (Rhythms) کو استعمال کریں۔

ہدایت:- 5 فٹ لمبی لٹ کا استعمال کرتے ہوئے اس Drill کو کرائیے۔ اس کو Mass Drill کیلئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر بچوں کی تعداد کے لحاظ سے لائٹھیاں نہ ہو تو بچوں کے گروپس بنائے۔ ہفتہ میں ایک بار اس سرگرمی (Drill) کو کرائیے۔

#### 4) جھنڈے کی ڈرل (Flag Drill)

تعارف:- مختلف رنگوں پر مشتمل ایک مربع فٹ والے کپڑے کے ٹکڑوں کو لیکر جھنڈے کو تیار کر کے ڈنڈے میں فٹ کیجئے۔ اور اس بات کا خیال رکھیے کہ ڈنڈے اچھے لکڑی کا ہو یا پلاسٹک کا ہو وزن میں ہلکا ہو۔ اس طرح کے جھنڈے کھیلوں کی اشیاء فروخت کرنے والی دکانوں میں بھی دستیاب ہوتا ہے۔ اس جھنڈے گروپ کے لیڈر کے توسط سے تمام گروپ کے بچوں کو فراہم کریں۔ مشغلے (سرگرمی) کے اختتام کے بعد دوبارہ ٹیم لیڈر سے جمع کر کے محفوظ مقام پر رکھا جائے۔ آئے اب ہم ان جھنڈوں کی مدد سے کئے جانے والے مختلف مشاغل کا مشاہدہ کریں گے۔

#### مشق (1)

i - ہاتھوں میں جھنڈے لیکر بازوؤں کی جانب ہاتھوں کو سیدھا کیجئے۔

ii - ہاتھوں کو اوپر آسمان کی طرف پھیلائیے

iii - پہلے والی حالت میں دوبارہ آئیے۔

iv - Attention کی حالت میں آئیے۔

#### مشق (2)

i - ہاتھوں کو سامنے کی طرف سیدھے پھیلائیے۔

ii - ہاتھوں کو بازوؤں کی طرف سیدھے پھیلائیے

iii - پہلے والی حالت میں دوبارہ آئیے۔

iv - Attention کی حالت میں لائیے۔

#### مشق (3)

i - ہاتھوں کو بازوؤں کی طرف پھیلا کر دائیں یا بائیں جانب ایک قدم (Step) ڈالنے

ii - دائیں ہاتھ کو گھڑی کی سوئی کی طرح (Clock Wise) گھمائیے۔

iii - بائیں ہاتھ کو گھڑی کی سوئی کی طرح (Clock Wise) گھمائیے۔

iv - دوبارہ اصلی حالت (Attention) کی حالت میں آئے۔

#### مشق (4)

i - ہاتھوں کو سینے کے سامنے آگے کی طرف پھیلا کر دائیں یا بائیں کی طرف ایک قدم (Step) ڈالیے۔

ii - ہاتھوں کو بازو کی طرف پھیلا کر دائیں یا بائیں جانب ایک قدم ڈالئے

iii - پہلے والی حالت میں آئیے۔

iv - اصلی حالت (Attention) میں آئیے۔

#### مشق (5)

i - پیر کو بائیں یا دائیں جانب ایک قدم ڈال کر ہاتھوں کو اوپر کی طرف پھیلائے

ii - کمر کو آگے کی طرف جھکائیے۔

iii - پہلے والی حالت میں آئیے۔

iv - اصلی حالت (Attention) میں آئیے۔

#### مشق (6)

i - ہاتھوں کو بازو کی طرف سیدھے پھیلائیے۔ دونوں پاؤں کو تھوڑی دور پر رکھ کر کودیے۔

ii - ہاتھوں کو سینے کے سامنے لاتے ہوئے دونوں پیروں کو ملاتے ہوئے کودیے

iii - پہلے والی حالت میں آئیے۔

iv - اصلی حالت (Attention) کی حالت میں آئیے۔

#### 4. لیزم (Lazium)

لزیم (Lazium) ورزش کو با مقصد بنانے اور موسیقی کے انجام دی جانے والی ہلکی ورزش میں استعمال میں لائے جانے والا ایک آلہ ہے۔ یہ آلہ ایک فٹ لمبی گول لکڑی اور تقریباً ڈیڑھ فٹ 1 1/2 فٹ لوہے کی زنجیر پر مشتمل رہتا ہے۔ زنجیر کے درمیان میں چار انچ کی دوری پر کچھ لوہے کے ٹکڑے لگے ہوتے ہیں۔ زنجیر کے درمیانی حصے میں ایک گول لوہے کا ٹکڑا موجود رہتا ہے جس کو ہاتھ سے پکڑا جاسکتا ہے۔ یہ پوری زنجیر لکڑی کے دونوں سروں سے جڑی ہوتی ہے۔ اس آلہ کو ایک ہاتھ سے لکڑی اور دوسرے ہاتھ سے زنجیر کے درمیان لوہے کے ٹکڑے کو پکڑ کر مختلف طریقوں سے حرکت دینے پر لوہے کے ٹکڑے ایک دوسرے سے ٹکراتے ہیں جس کی وجہ سے آوازیں پیدا ہوتی ہیں۔ ان آوازوں کی تھاپ پر مختلف ورزشیں (Exercise) اجتماعی طور پر انجام دی جاتی ہیں۔

Lazium کی دو اقسام ہیں

i - گھائی لیزم (یا) لکڑی پر کئے جانے والے لیزم

ii - ہندی لیزم (یا) بروڈ لیزم

(i) گھائی لیزم:-

اس لیزم میں حرکتیں دائیں Right سے بائیں طرف ہے تو لیزم میں بائیں جانب سے دائیں جانب گھومتے ہوئے ہوتی ہیں۔ سر بھی اس کے لحاظ سے حرکت کرتے رہنا چاہئے۔ پیر کی انگلیوں پر تیز اور Spring کی طرح حرکتیں اور قدم کی بنیاد پر پھد کنا ضروری ہے۔

ii - ہندی لیزم (یا) بروڈ لیزم

اس قسم کی لیزم میں خصوصاً کھینچنے پر مشتمل حرکتیں ہوتی ہیں۔ کھینچنا اس طریقہ کا جز ہے۔ اس میں Stability اور گھومنا، جھکے رہنا، ہم۔ یہ مشق کرنے والا شخص چاروں طرف گھومنا اور پھد کنا، Jerk، چھوٹی چھوٹی حرکتیں ایک تسلسل کے ساتھ کر سکتا ہے۔

:Attention Posotion

لیزم کے ساتھ ناچنے والا شخص Attention کی حالت میں ٹھہر کر، اس کا آلہ بائیں بازو پر لٹکا ہوا ہوتا ہے۔ لکڑی سے Handle: جسم کے پیچھے اور چھوٹا حصہ (In wooden) آگے کی جانب ہوتا ہے۔ بائیں (left) ہاتھ انگوٹے کے درمیان Ironlink کے نیچے، گہنی جسم کے قریب ہوتا ہے۔

- گنتی۔ (1) Attention حالت سے دائیں (Right) ہاتھ سے Iron Handle کو پکڑ لیں۔  
 گنتی۔ (2) Wooden handle کے دائیں کونے کو بائیں (Left) ہاتھ سے پکڑ کر بائیں (left) ہاتھ کو Slide کیجئے۔  
 اب Wooden handle نیچے کی طرف لیزم لٹکتے رہتا ہے۔  
 گنتی۔ (3) مندرجہ بالا طریقے کی مخالف سمت میں Handle کو گھمایئے یعنی بائیں (Left) ہاتھ کو اوپر کی طرف کرتے ہو دائیں ہاتھ کو نیچے کی طرف لائیے Wooden Handle دوبارہ اصلی حالت میں آتی ہے۔  
 گنتی۔ (4) لیزم کو کمر کے دائیں جانب قریب لائیے۔ اب Wooden Handle لیزم دونوں متوازی حالت میں ہوتے ہیں Iron Handle، لکڑی کے Handle کو cross کرتے ہوئے T جوڑ کی طرح کرتا ہے۔

لیزم آرام:-

- گنتی۔ (1) لیزم، لکڑی کا Handle، لوہے سے بنی ہانڈل دائرے میں ہو کر T جوڑ کی حالت میں ہوتا ہے  
 گنتی۔ (2) لیزم کو آگے کی طرف دبائے جانے کی طرح دونوں ہاتھوں کو سیدھے پھیلائے  
 گنتی۔ (3) لکڑی سے بنی ہانڈل کو بائیں ہاتھ میں سے چھوڑ دیں (دائیں ہاتھ میں لیزم آتے ہی) دونوں ہاتھ نیچے کی طرف چھوڑ کر  
 Attention کی حالت میں آئیے۔

لیزم۔ وشرام

- گنتی۔ (1) سکون (Attention) کی حالت میں رہے۔  
 گنتی۔ (2) دائیں پیر کو بائیں پیر سے تھوڑی دور تک حرکت دیجئے۔  
 ہدایت: وشرام ہمیشہ آرام ایک کے بعد ایک آتے رہتے ہیں۔  
 قطار۔ توڑ (آرام سے وشرام تک)  
 گنتی۔ (1) وشرام کی حالت میں (پیر تھوڑی دور پر رکھنا)  
 گنتی۔ (2) دوبارہ دو پیروں کو قریب لانا (آرام کی حالت)  
 گنتی۔ (3) گھٹنے موڑے بغیر آگے کی جانب جھکئے۔ لکڑی سے بنے ہانڈل زمین کو ٹکراتے ہی لوہے کی ہانڈل چھوڑ دیں۔  
 گنتی۔ (4) دوبارہ عام حالت (Attention) میں آئیے۔ پھر قطار سے باہر آئیے۔



ہدایت :- ڈرل (Drill) مکمل ہوتے ہی آپ قطار سے باہر آئیں پھر ”Instructor“ اس دن کے مشاغل کے بارے میں وضاحت کریگا۔

(B) جول (4 کی گنتی)

حالت: ہوشیار

گنتی: (1) لیزم (Lezium) کی لکڑی کی ہانڈل (Handle) کو دائیں بائیں جانب آڑے (Horizontal) میں گھماتے ہوئے زنجیر کو نیچے کی طرف کھینچتے ہوئے لیزم کو ”Throw out“ کر سکتے ہیں (تصویر 16)

گنتی: (2) چین ہانڈل (Chain Handle) کو لکڑی کی ہانڈل کی مخالف سمت سے نیچے کی طرف لائیے (تصویر 17)

گنتی: (3) دائیں جانب لکڑی کی ہانڈل کو آڑے (Horizontal) میں لاتے ہوئے چین کو نیچے کی طرف اتارتے ہوئے زاویہ میں آنا چاہئے (تصویر 18)

گنتی: (4) لکڑی کی ہانڈل کی مخالف سمت میں نیچے کی طرف سے چین ہانڈل کو لائیے۔

ہدایت :- لفظ مراٹھی زبان سے لیا گیا ہے۔ اس کے معنی لیزم بازوں کی جانب جھولے کی طرح ادھر ادھر گھومتے ہیں۔

(C) اٹاک (Attack) (آٹھ کی گنتی)

Position :- (ہوشیار)

گنتی: (1) لیزم کی لکڑی کی ہانڈل (Handle) کو دائیں جانب سے بائیں جانب گول گھماتے ہوئے چین کی ہانڈل کو نیچے کی طرف کھینچے۔

گنتی: (2) چین کی ہانڈل کو نیچے کی طرف سے لکڑی کی ہانڈل کی مخالف سمت میں لائے۔

گنتی: (3) لیزم ہانڈل کو دائیں جانب گول گھماتے ہوئے لائے اور چین کی ہانڈل کو مکمل نیچے لاتے ہوئے سیدھا (Stretch) کیجئے۔

گنتی: (4) نیچے کی جانب سے لکڑی کی ہانڈل کی مخالف سمت میں چین ہانڈل کو لائیے۔

گنتی: (5) لیزم (Lazium) کو جسم سے ”Cross“ کرتے ہوئے سر کو اوپر لائے۔

گنتی (6) لیزم کی لکڑی کی "Handle" کو دائیں بازو کی طرف Cross کرتے ہوئے لائیں۔ لکڑی کی "Handle" لوہے کی سلاخ (Rod) کو بائیں کان کی طرف لانا چاہئے۔

گنتی (7) لیزم کی لکڑی کی "Handle" کو بائیں بازو کی طرف دائیں جانب کمر کی بازو لاتے ہوئے اسکو دائرے میں رکھیں اور زنجیر (Chain) کی Handle کو نیچے کی طرف کھینچئے۔

گنتی (8) نیچے کی طرف سے لکڑی کی "Handle" کو مخالف سمت میں لوہے کی Handle کی طرف لائیں۔

(D) آگے پاؤں

پوزیشن :- ہوشیار

گنتی (1): لیزم کی لکڑی سے بنی Handle کو بائیں جانب سے دائیں جانب گھماتے ہوئے زنجیر (Chain) کو نیچے کی طرف کھینچتے ہوئے لیزم کو مکمل طور پر "Throw out" کر سکتے ہیں۔

گنتی (2) چین (Chain) Handle کو لکڑی سے بنے Handle کے مخالف سمت میں نیچے سے لائیں۔

گنتی (3) دائیں جانب لکڑی کے "Handle" کو متوازی سمت میں لاتے ہوئے زنجیر (Chain) کو نیچے کی طرف لائیں۔

گنتی (4) لکڑی کی ہانڈل کی مخالف سمت میں زنجیر کی ہانڈل کو لائیں (نیچے کی طرف)

گنتی (5) دائیں پیر کو آگے لائیں۔ دو گھٹنوں کو تھوڑا سا جھکا کر ایک Spring کی طرح پھیلائیے (Stretch)۔ لیزم کو سر کے اوپر سے کراس (Cross) کرتے ہوئے لائیں۔ لکڑی سے بنی ہانڈل کو لوہے کی سلاخ کے ساتھ بائیں کان کے قریب لائیں۔

گنتی (7) لیزم کی لکڑی والے ہانڈل کو بائیں بازو کی طرف دائیں جانب کمر کے بازو جھلاتے (Swing) رہے (متوازی جانب) لوہے کی ہانڈل نیچے کی طرف کھینچئے۔

گنتی (8) بائیں پیر کو نیچے لائیں۔ لوہے کی ہانڈل کو نیچے سے لکڑی کی مخالف سمت میں لائیں۔

## 2۔ ہندی لیزم یا بروڈ لیزم

(A) پوزیشن 1: لیزم پیٹ

بائیں ہاتھ کے اوپر سے لیزم کو بائیں کندھے کے اوپر لے جا کر سیدھا لٹکاتے ہوئے لکڑی کی Handle پیچھے کی طرف آتا ہے اور لوہے کا Rod کو آگے کی طرف رکھتے ہوئے (کندھے میں پہننے ہوئے)

پوزیشن (2) لیزم ہوشیار

گنتی (1) دائیں ہاتھ میں لوہے کی سلاخ کو لیجئے۔

گنتی (2) بائیں بازو سے لیزم کو دائرے میں گھما کر سینے کے آگے لائیے۔ بائیں ہاتھ سے لکڑی کے ہانڈل کو پکڑ کر، لوہے کی سلاخ کو دائیں ہاتھ سے سینے کی طرف کھینچئے۔

پوزیشن (3) آرام:

دائیں ہاتھ میں پکڑے ہوئے لوہے کی سلاخ کو جسم کے دائیں جانب (سینے کی طرف سے) لائیے۔

پوزیشن (4) ہوشیار:

دائیں پیر کو پیچھے کی طرف لیتے ہوئے، بائیں گھٹنے کو جھکے ہوئے حالت میں رکھئے بائیں گھٹنے کو بائیں انگوٹھے پر زور دیتے ہوئے آگے کی طرف جھکائے ہوئے رکھے۔

دھڑ کو سیدھے رکھتے ہوئے، سینے اور سر کو اوپر کی طرف لاتے ہوئے، پیر کے قدم کو زمین پر رکھ کر۔ دائیں پیر کو دائیں جانب آگے کی طرف لائیے۔ لیزم کو اب ہوشیار پوزیشن میں لائیے۔

(B) چار آواز:۔

پوزیشن: ہوشیار پوزیشن میں رہئے۔

گنتی (1) گھٹنے کو سیدھا رکھتے ہوئے کمر کو آگے کی اور پیچھے کی طرف جھکاتے ہوئے پہلا Stroke پیر کی انگلیوں کے پاس ماریں Iron Rod کو لکڑی کی Handle کے قریب لاتے ہوئے باہر کی طرف پلٹ کر جسم کے متوازی اور Parallel ہو

گنتی (2) دھڑ کو تھوڑا تر چھا کیجئے۔ لوہے کے Rod کو لکڑی کے Handle سے کھینچئے۔ اس پوزیشن میں لیزم کو کمر کے قریب، جسم کے آگے ہو۔

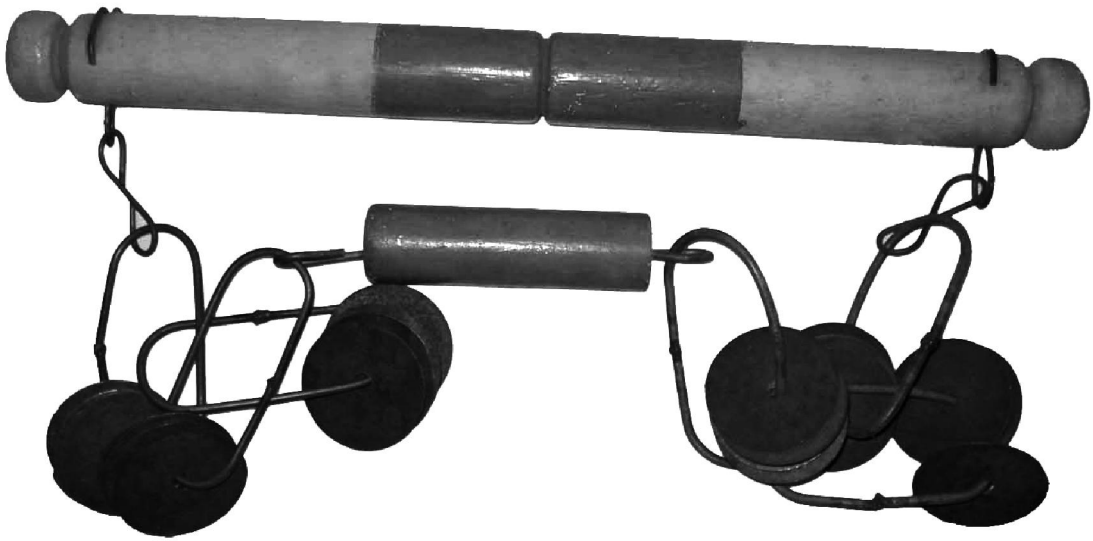
گنتی (3) لکڑی کے Handle کو دائیں ہاتھ کے سامنے لائیے۔ دائیں ہاتھ کو کہنی کے پاس موڑنے سے اوپر ہوتا ہے۔ کہنی کی جوڑ کے پاس لیزم ہو

گنتی (4) بائیں ہاتھ سے لیزم کو اوپر کی طرف کھینچتے ہوئے لیزم کو چہرے کی طرف لاتے ہوئے دائیں ہاتھ سے لوہے کی Handle کو کھینچے۔ چہرہ نظر آئے گا۔

(C) دورخ:-

مقام: ہوشیار مقام (دایاں پیر پیچھے)

- گنتی 1: اس پوزیشن (مقام) میں جسم کو آگے کی طرف جھکا کر بائیں پیر کی انگلیوں کے قریب لیزم رکھیں (بائیں جانب جھکتے ہوئے)
- گنتی 2: دو پیروں کے ٹخنوں کے بل دائیں جانب تھوڑا گھومتے ہوئے بائیں پیر کی انگلیوں کے جانب لیزم کے دو Rods کو لاتے ہیں (Bar کو جھکاتے ہوئے)
- گنتی 3: اسی حالت میں دائیں جانب ٹخنوں کے بل گھومتے ہوئے دائیں گھٹنے کو آگے کی طرف سیدھا کیجئے لیزم کو چہرے کے سامنے لائیے
- گنتی 4: دائیں جانب گھومتے ہوئے بائیں ہاتھ کو اوپر دائیں ہاتھ کو نیچے کرتے ہوئے لیزم کو کھینچئے۔
- ہدایت: گنتی 5 سے 8 تک اپنی حرکات (movents) دہراتے ہوئے بائیں جانب آتے ہوئے پہلی Position میں آئے۔



#### 4۔ جمنا سٹک

اس ورزش کو پہلی بار جرمنی میں شروع کیا گیا۔ جاں فیڈرک سمیں نامی شخص 1951 میں اسے متعارف کروائے۔

- |                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| 1۔ لڑکوں کیلئے تجویز کردہ ورزشیں | 1۔ زمینی ورزشیں   |
| 2۔ Parallal Bar                  | 2۔ Balancing beam |
| 3۔ waltzing horse                | 3۔ Un even bars   |
| 4۔ Horizontal bars               | 4۔ waltzing horse |
| 5۔ Formal horse                  |                   |
| 6۔ Roman rings                   |                   |

#### ا۔ زمینی ورزشیں

#### الف) Crouch balance

- 1) دوپیر قریب Mat (چٹائی) کے قریب سیدھا ٹہر جانا چاہئے۔
  - 2) پیر کی انگلیوں پر بیٹھ کر ہاتھوں کو پیروں کے قریب چٹائی کے قریب رکھ کر (مکمل حد تک سر نیچے جھکائیں)
  - 3) گھٹنوں پر کہنیوں کو رکھ کر جسم کو آگے کی طرف حرکت کرتے ہوئے سر کو اونچا کیجئے اور سیدھا دیکھئے۔
  - 4) اس طرح اوپر کی گئی مشاغل میں کچھ لمحات رہ کر دوبارہ اصلی (پہلی) کیفیت میں آجائیں۔
- ہدایت: اوپر رہنمائی کی گئی اصول کے لحاظ سے تین یا چار مرتبہ Crouch balance کی مشق کی جانے چاہئے۔

#### ب) Sitting forward Roll

- 1) Mat کے قریب دونوں پیروں کو رکھنے کے بعد پیر کی انگلیوں پر بیٹھ کر آگے کی جانب جسم کے وزن کو ہاتھ پر لائیں۔
  - 2) سر جھکا کر پیٹھ کے بل ڈھلکئے (Roll) اس دوران اس بات کا خیال رکھا جائے کہ سر چٹائی سے نہ ٹکرائے۔
  - 3) دوبارہ پیر کے بل ٹھہرنے کیلئے چٹائی کو ہاتھوں سے Push کیجئے۔
  - 4) دوبارہ اصلی حالت میں آئے۔
- ہدایت: مندرجہ بالا ہدایت کے مطابق دو یا تین مرتبہ sitting forward roll کی مشق کی جائے

Sitting Back ward roll(C)

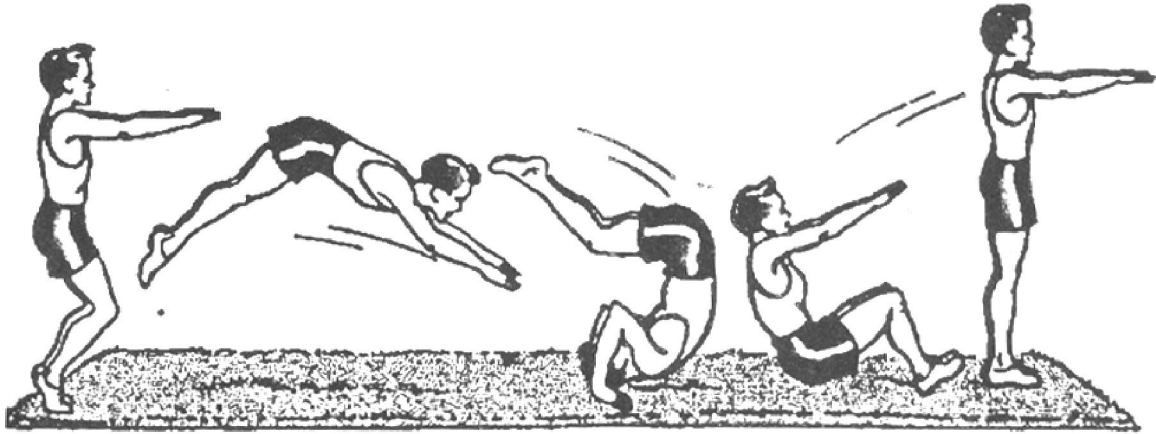
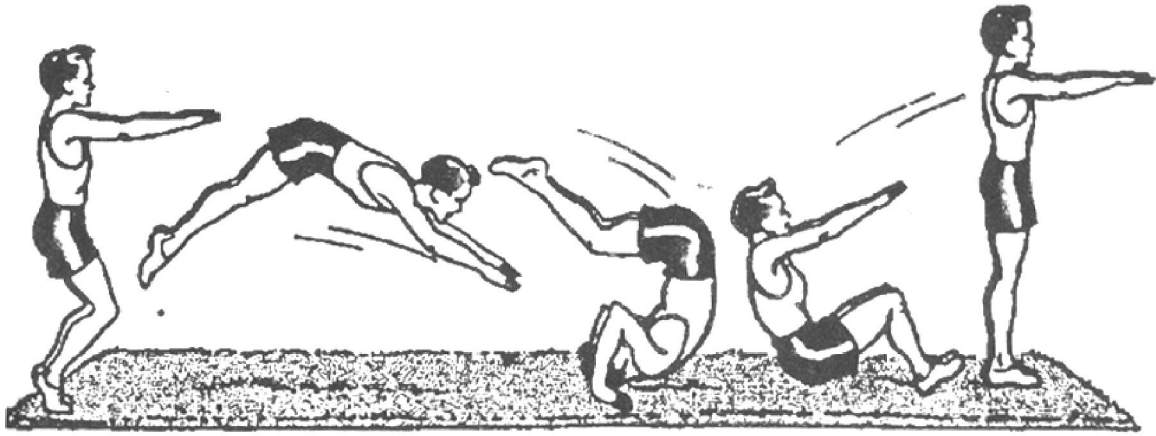
- (1) چٹائی کے قریب سیدھا ٹھہریں۔
- (2) Chair position میں بیٹھ کر دو ہاتھوں کو کندھے کی قریب لاکر جسم کو تھوڑا آگے کی طرف جھکائیے۔ سر تھوڑا جھکائیے۔
- (3) جسم ایک ساتھ پیچھے لے کر پہلے پیٹھ کے حصے سے ڈھلکتے ہوئے ہاتھوں کے بل سر چٹائی کو بغیر ٹکراتے ہوئے ڈھلکنا چاہئے۔
- (4) پیروں پر وزن ڈال کر اصلی حالت میں آئیے۔

ہدایت:- مندرجہ بالا طریقے سے 2 تا 3 مرتبہ Sitting back ward roll کی مشق کیجئے۔

Standing forward roll (D)

- (1) چٹائی کے قریب سیدھا ٹھہر کر آگے تھوڑا جھک کر ہاتھوں کو چٹائی پر سیدھا رکھیے۔ جسم کا وزن ہاتھوں پر ڈالتے ہوئے۔
- (2) ہاتھوں کو آہستہ موڑتے ہوئے سر کو نیچے کی طرف جھکا کر چٹائی کو بغیر ٹکڑے پیٹھ کے بل چٹائی پر لڑھکے (Roll)
- (3) دوبارہ پیر کے بل ٹھہر کر ہاتھوں کی مدد سے چٹائی کو قوت کے ساتھ Push کیجئے۔
- (4) پیروں پر ٹھہر کر اصلی حالت میں آئیے۔

ہدایت:- مندرجہ بالا طریقے سے 2 یا 3 بار اس ورزش کی مشق کیجئے۔



## 6. PYRAMIDS

جسمانی طور پر مضبوط اور کمزور بچے مل کر اجتماعی طور پر کئے جانے والی ورزشی مشاغل کو Pyramids کہتے ہیں۔ اس کی مشق کرنا بہت ہی مشکل عمل ہے۔ اسی لئے معلم کو چاہئے کہ وہ پہلے آسان Pyramids سیکھانے چاہئے۔ اس کے بعد مشکل Pyramids کو یا زیادہ لوگ حصہ لے کر کئے جانے والے Pyramids سیکھنا بہتر ہے۔ اس کی مشق میں خصوصاً متعینہ حالت میں زیادہ سے زیادہ وقت تک رہنے کی مشق کرائی جائے۔ Pyramids میں حصہ لینے والے افراد ان کے درمیان وزن کو کس طرح آپس میں تقسیم کر کے کس طرح ہم آہنگی (Co-ordinate) کرنا ہو۔ بچوں کو سیکھایا جائے۔ آئے بعض مثالوں کا مشاہدہ کریں۔

دو طلباء سے کرائی جانے والی:

پوزیشن: جسمانی طور پر مضبوط طلباء آگے کی صف میں کمزور طلباء آخر کی صف میں کھڑا رہے پہلی سیٹھی: دو طلباء بازو بازو میں ٹہرتے ہیں۔

دوسری سیٹھی: جسمانی طور پر کمزور طلباء گھٹنوں کو زمین پر رکھ کر، ہتھیلیوں کو زمین پر آگے کی طرف پھیلا کر رکھے۔ جسمانی طور پر مضبوط طلباء صرف گھٹنوں کو زمین پر رکھ کر باقی جسم کو سیدھا رکھے۔

تیسری سیٹھی: جسمانی طور پر کمزور بچے ان کے ہتھیلیوں کو زمین پر رکھے

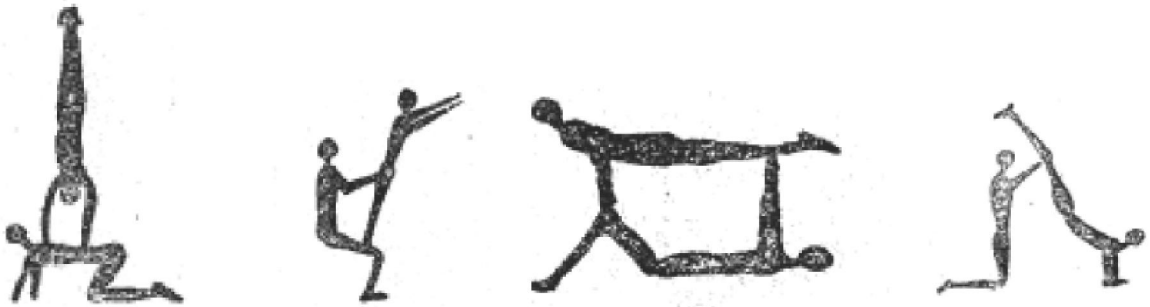
ہتھیلیوں کو زمین پر رکھے ہوئے جسمانی طور پر کمزور طلباء کے پیروں کو جسمانی طور پر مضبوط بچے اپنے ہاتھوں سے اوپر کی طرف کر کے اس کے گھٹنوں کو پکڑتے ہیں۔ اس حالت میں ایک منٹ تک رہیں۔

چوتھی سیٹھی: جسمانی طور پر کمزور طلباء گھٹنوں کو زمین پر رکھ کر، ہتھیلیوں کو زمین پر آگے کی طرف پھیلا کر رکھے۔ جسمانی طور پر مضبوط طلباء صرف گھٹنوں کو زمین پر رکھ کر باقی جسم کو سیدھا رکھتے ہیں۔

پانچویں سیٹھی: پہلی سیٹھی والی حالت میں آجائے۔

چھٹی سیٹھی: پوزیشن کی حالت میں آجائے۔

ہدایت: دو سے زیادہ طلباء اگر اس میں حصہ لینے پر ان میں جو سب سے زیادہ طاقتور طالب علم کے بعد ترتیب کے حساب سے ٹھہرا کر (زیادہ سے کم طاقتور) پرامیٹ تیار کیجئے۔



## 7.Atheletics

ورزشی تعلیم کے تحت بچوں کو جماعت کے لحاظ سے تربیت دی جانی چاہئے۔ عموماً یہ انفرادی، کھیل ہیں۔ اس کے تحت 100m, 200m, 400m کی دوڑ کے مقابلے منعقد کئے جانی چاہئے۔ دوڑ میں حصہ لینے سے پہلے بچوں کو بتائیے کہ کس طرح زمین قدر رکھیں، کس طرح ہاتھ حرکت اور جسم کو بغیر جھکائے آگے کی طرف دیکھتے ہوئے ٹھہرنا چاہئے۔ ابتداً کم فاصلوں کو زیادہ وقت میں مکمل کرنے کی مشق کرنے کے مواقع دیں۔ مہارت حاصل کرنے کے بعد کم وقت میں ان فاصلوں کو دوڑ کر پہنچنے کے نشانے مقرر کئے جائیں۔ آئیے ہم ہائی اسکول کی سطح پر مختلف Atheletics کو منعقد کئے جانے والے مشاغل کا مشاہدہ کریں گے۔

### :Sprint

میدان میں ابتدائی مقام سے متعینہ فاصلے تک دوڑ میں حصہ لینا والا کھلاڑی پوری رفتار سے بغیر رکے دوڑنا۔ عموماً اس دوڑ کے مقابلے میں 100, 200m اور 400m Sprint کے مقابلے منعقد کرتے ہیں۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ a) Standing short b) Eronch start

### Standing start (a)

On your marks میں تمام کھلاڑی ابتدائی خط (Starting line) کو بغیر چھوئے (Touch) کے Diagonal حالت میں ٹھہر کر آگے رکھے ہوئے پیرانگیوں اور پیچھے پیر کی انگلیوں کے درمیان کا فاصلہ 14 انچ میں رکھ کر سکون کی حالت میں رکھیے۔ اس حالت میں کھلاڑی اس کے دو گھٹنوں کو تھوڑا جھکا کر، جسم کو آگے کی طرف جھکا کر جسم کا پورا وزن آگے کے پیر پر ہو۔ پیچھے والے پیر کو  $120^0$  کے زاویہ میں رکھ کر گردن کو سکون کی حالت میں رکھیے۔



Crouch Start (b) اس کی تین قسمیں ہیں۔

Bunch Or Bullet Start (1)

Medium Start (2)

Elongated Start (3)

On your mark کی حالت میں کھلاڑی ابتدائی Line سے 18 تا 15 انچ کے فاصلے پر پیر رکھے۔ آگے پیر اور پچھلے پیر کے درمیان 12-15 انچ کی دوری میں ہو۔ کھلاڑی کے پیچھے پیر کے گھٹنے کو آگے کے پیر کے انگوٹھے کے متوازی 5 inch کے فاصلے پر رکھ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو Cup کی شکل میں رکھ کر ابتدائی Line کو چھوٹے بغیر (مس کے بغیر) آرام کے ساتھ رہئے۔  
Set Position کھلاڑی کمر کو تھوڑا اٹھا کر آگے پیر کے گھٹنے تھوڑا موڑ کر پیچھے کے پیر کو  $90^{\circ}$  کے زاویہ میں رکھیے۔ جسم کا وزن اگلے پیر اور دونوں ہاتھوں پر ڈال کر جسم کو تھوڑا جھکا کر ہاتھ پیر بغیر حرکت دینے گردن کو سکون کے ساتھ رکھے۔

Bunch Or Bullet Start (1)

On your mark میں کھلاڑی اپنا پیر کو ابتدائی لائن سے 18 تا 19 انچ کے فاصلے پر رکھے۔ اگلے پیر کے انگوٹھے کی شروعات سے پچھلے پیر کے درمیان کا فاصلہ 9 تا 12 انچ ہو۔ پچھلے پیر کی انگلیاں اگلے پیر کے ٹخنے کے متوازی 5 cms کے فاصلے پر رکھ کر اپنے ہاتھ کی انگلیوں کو Cup کی شکل میں بنا کر اگلی لائن کو مس کئے بغیر آرام کے ساتھ رہیے۔  
Set Position: میں کھلاڑی اپنی کمر کو تھوڑا اٹھا کر اگلے پیر کے گھٹنے کو تھوڑا موڑ کر پچھلے پیر کو  $90^{\circ}$  کا زاویہ بنا کر اس کا پورا وزن کو اگلے پیر اور دونوں ہاتھوں پر ڈال کر جسم کو تھوڑا تھکا کر ہاتھ پیر بغیر حرکت دے کر رکھیے۔

Medium Start (2)

On your mark میں کھلاڑی اپنے اگلے پیر کو ابتدائی لائن سے 15 تا 18 (انچ) کے فاصلے پر ہو۔ پچھلے پیر کے انگوٹھے سے اگلے پیر کے قدم کے درمیان کا فاصلہ 19 تا 12 (انچ) ہو۔ اپنے پچھلے پیر کے گھٹنے کو اگلے پیر کے قدم کے متوازی 5cm کی دوری پر رکھ کر اپنے ہاتھ کی انگلیوں کو Cup کی شکل میں ابتدائی لائن کو بغیر مس کئے آرام میں رہیے۔

Set position میں کھلاڑی اپنی کمر کو تھوڑا اوپر اٹھا کر اگلے پیر کے گھٹنے کو تھورا موڑ کر پچھلے پیر کو  $120^{\circ}$  کے زاویہ میں رکھیں۔ اور اس کا وزن اگلے پیر پر رکھ کر تھوڑا جھک کر ہاتھ پیر بغیر حرکت دیئے رکھیں۔

### Elongated Start (3)

on Your mark میں کھلاڑی اپنا اگلا پیر ابتدائی لائن سے 13 (انچ) کے فاصلے پر ہو۔ اس کے بعد اپنے اگلے پیر کے قدم پچھلے پیر کے انگوٹھے کے درمیان کا فاصلہ 25 تا 28 انچ ہو۔ پچھلے پیر کا گھٹنا، اگلے پیر کے ٹخنے کے متوازی 5 cm کے فاصلے پر رکھ کر ہاتھ کی انگلیوں کو Cup کی شکل میں ابتدائی لائن کو مس کئے بغیر رکھ کر گردن کو آرم کی حالت میں رکھیں۔  
ہدایت: Set اور Pistol کی آواز کے درمیان 2 سکینڈ کا وقت ہے۔

### Finishing(B) کے اقسام:-

1. Run through 2. Chest finishing 3. Drop finishing 4. Shoulder shtrug

-1 Run through :

اس طریقے میں کھلاڑی Finishing کرتے وقت لائن کو کراس کرتے ہوئے چلے جاتا ہے۔ اس طریقہ ہی کو Run Through کا طریقہ کہتے ہیں۔ یہ طریقہ زیادہ طور پر Long Run کی Finishing میں استعمال کرتے ہیں۔

### -2 Chest Finishing

کھلاڑی اپنے طریقے سے دوڑنے کے بعد Finishing کرتے وقت لائن کو آنے تک پیر پیچھے ہوتے ہیں۔ اسی وقت ہاتھ سیدھا پیچھے Stretch کرتے ہوئے Chest آگے رکھیں۔ اس طرح کرنے سے وقت ضائع نہ ہوگا۔ فوری Finishing ہو جاتی ہے اسی کو Chest Finishing کہتے ہیں۔ اکثر Sprinters اسی طریقے کو استعمال کرتے ہیں۔

### -3 Prop finishing

اس میں Finishing لائن تک آتے ہی دونوں ہاتھ کو اوپر اٹھا کر Finish کیجئے۔ یہ بہت کم استعمال ہوتا ہے۔

### -4 :Shoulder shtrng

اس طریقے میں Finishing کے پاس ایک ہاتھ کو آگے کی طرف، ایک ہاتھ پیچھے کی طرف رکھ کر Finish کی جائے۔ اس طریقے میں اکثر لوگ استعمال نہیں کرتے۔

(c) 100 میٹر، 50 میٹر، 30 میٹر کی دوڑ کے مقابلے لڑنے کے اور لڑکیوں کو الگ الگ انعقاد کیجئے۔

مہارتیں: (Skills)

1. The over all action 2. Body angle 3. وہ اٹھلیٹکس کے کھلاڑی کو مختلف مہارتیں حاصل کرنا چاہئے۔ وہ  
Arm Swing 4. Foot placement 5. Rear leg lift 6. Length of Strid  
8۔ لانگ جمپ:۔ دو قسم کی ہیں۔

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. Horizontal Jump | 2. Vertical jump |
| A. Long jump       | A. High jump     |
| B. Triple Jump     | B. Pot Vault     |

1. Approach 2. Take off 3. Flight 4. (A) لانگ جمپ:۔ اس میں کھلاڑی چار قسم کی مہارتوں کا مظاہرہ کرتا ہے۔  
Landing

Approach(1): رن وے سے دوڑ شروع کرتے وقت کچھ قدم پیچھے سے لیں۔ وہ تین قسم کے ہیں۔ 2-4-8، 2-4-10، 2-4-6، 2-4-6، 2-4-6 مطلب پیچھے 6 یعنی 12 قدم دور۔ 4 کا مطلب آٹھ قدم دور دو کا مطلب 4 قدم دوری کا فاصلہ لے کر جمپ کرنا چاہئے۔ لیکن اپنا Leading پر Take off بورڈ کے قریب آنا چاہئے۔  
Strike کی 2-4-8، 2-4-10 ٹیکنیک کو بین الاقوامی کھلاڑی استعمال کرتے ہیں۔

2) Take off:-

Run way کے بعد Strong leg سے جمپ کر کے (کوڈ کے) Take off بورڈ کو Weightage stamp کر کے جمپ کرنا چاہئے۔

3) Flight:- دوڑنا شروع کرنے کے بعد اچھلتے وقت اس ٹیکنیک کا استعمال کرتے ہیں۔

A. Hanging B. Hitch

4) Landing:- اچھلنے کے بعد زمین (Pit) پر land کرنا چاہئے۔ land ہونے کے بعد پہلے گھٹنوں پر بیٹھ جائیں۔ اس میں حصہ لینے والے ہر ایک طالب علم کو تین مواقع حاصل ہوتے ہیں۔

## 8.MAJOR GAMES

### کبڈی

کبڈی کی شروعات ہمارے ملک بھارت سے ہوئی اسی لئے اس کھیل کو بھارت کا کھیل کے طور پر عام ہوا۔ پراناس کی اطلاعات کے مطابق اس کھیل کو غاروں میں، میدان میں، شام میں چاندنی کی روشنی میں کھیلا جاتا تھا۔ اس کھیل کو مہا بھارت کے زمانے سے کھیلے جانے کے شواہد ہمیں تاریخ سے ثابت ہے۔ قدیم روایات کے اعتبار سے اس کھیل کو بہادری کے مظاہرہ کیلئے کھیلا جاتا تھا۔ اس کھیل کو حکومت برطانیہ ہمارے ملک میں امتناع عائد کی تھی۔ اس کے باوجود ہماری عوام رات کے وقت اس کھیل کے مقابلے منعقد کرتے ہوئے نوجوانوں کو تحریک آزدی کے جذبات کو فروغ دینے کیلئے کھیلا کرتے تھے۔ یہ کھیل ہمارے عوام میں زیادہ مقبول ہے۔

### میدان کی پیمائش (کورٹ)

- |                |  |      |
|----------------|--|------|
| 13.00x10m طول  | کبڈی (Seniors, juniors)                                    | (1)  |
| 12.00 x 8m طول | کبڈی (Senior , Juniors) نسوان                              | (2)  |
| 3 میٹر         | کبڈی (خواتین) سینٹر لائن سے پیچھے (آخری) کی لائن کا فاصلہ  | (3)  |
| 3.75 میٹر      | کڑی کورٹ (مرد) سینٹر لائن سے پیچھے کی (آخری) لائن کا فاصلہ | (4)  |
| 6 میٹر         | سب جوئیرس (خواتین) کیلئے سینٹر لائن سے Endline             | (5)  |
| 6.50 میٹر      | سینرس، جوئیرس کی سینٹر لائن سے End line کے                 | (6)  |
| 1.75 میٹر      | Back line سے بونس لائن کے درمیان کا فاصلہ (خواتین، مرد)    | (7)  |
| 1 میٹر         | لابی کی چوڑائی   | (8)  |
| 2 میٹر         | End line سے Sitting Box کے درمیان کا فاصلہ                 | (9)  |
| 8x1 میٹر       | سینرس کی Sitting Box کی جسامت                              | (10) |
| 6x1 میٹر       | Subjuniors کی Sitting Box کی جسامت (خواتین)                | (11) |
| 5 سمر          | Lines کی چوڑائی  | (12) |

### کبڈی کھیل کے کھلاڑی

- |        |  |     |
|--------|--|-----|
| 12 لوگ | ہر کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد                              | (1) |
| 7 لوگ  | کھیل کھیلتے وقت کورٹ میں موجود ہونے والے کھلاڑیوں کی تعداد | (2) |
| 5 لوگ  | Substitute کھلاڑیوں کی تعداد                               | (3) |

کبڈی کھیل کیلئے متعینہ وقت

20+20 منٹ

1- ذکور

15+15 منٹ

2- نسوان، سب جوئیر

5 منٹ

3- دوران کھیل وقفہ کا وقت

مہارتیں:- کھلاڑیوں ذیل کی مہارتیں حاصل کرنا ضروری ہے۔

1. Cant      2. Raiding
3. Catches: - Wrist catch, Ankel Catch, Shoulder Catch, Thigh catch, knee catch, double knee catch Trunk Catch, Crocodile catch
4. Kicks:- side kick, Curve kick, mule or Back kick roll kick
5. Hand touch    6. Toe touch    7. Squate leg trust    8. Sudden leg trust
9. plain of chain system    10. Eye work
11. Eseaping from the chain    12. Foot work

کبڈی ایک گروپ میں کھیلے جانا والا کھیل۔ گروپ میں موجود تمام کھلاڑی تال میل میں کھیلنا چاہئے۔ یہ تال میل Raider کو پکڑنے میں Points حاصل کرنے میں بہت ہی معاون ہوتا ہے۔ اس کھیل میں حاصل کئے جانے والی مہارتیں دو ہیں۔

(1) حفاظتی مہارتیں (2) اقدامی مہارتیں



اقدامی مہارتیں (Offensive Skills)

Hand touch, toe touch, stooping hand touch, squat leg touch sudden leg thrust, side kick, Back kick or mule kick

## حفاظتی مہارتیں (Defensive skills)

Ankle catch, Ankle Catch pulling back, thigh catch, thigh catch - pulling up, ankle catch with wrist grip knee catch with, elbow grip, waist catch, wrist catch blocking, catching raider with chain maintaining the catch with chain, gumping over the anti jumping over the chain, plugging through the chain erocodite catch, Back word roll

### کھلاڑیوں کی تعداد۔ کھیل کے طریقے

کبڑی میں کھلاڑیوں کی تعداد کے لحاظ سے کھیل کا طریقہ بدلتا ہے۔ دائیں طرف کے آخری کونے میں۔ اندر بائیں جانب کا آخری کونہ اندر درمیان میں درمیانی کھلاڑی کے دونوں جانب کھلاڑیوں کی جگہ کھیل کے لحاظ سے تبدیل ہوتے رہتا ہے۔ ذیل کی تمثیلات کا مشاہدہ کیجئے کھلاڑیوں سے کھیلے جانے والے کھیل کا طریقہ بدلتے رہتا ہے۔ ذیل کی تمثیلات کا مشاہدہ کیجئے۔

سات کھلاڑیوں سے کھیلنے کے طریقے:-  
(A) 2:3:2 طریقہ

2= Right corner - 1, Right in - 1  
3= Right cover - 1, Center - 1, left cover- 1  
2= left corner - 1, left in - 1

(B) 2:2:1:2 mobile طریقہ

2= Right corner - 1, Right in - 1  
2= Center-1  
1= left cover-1  
2= left corner - 1 , left in -1

(C) 2:1:2:2 Fixed طریقہ (d) 1:2:2:2 طریقہ (e) 2:1:2:2 Two cover systems

چھ کھلاڑیوں سے کھیلنے کا طریقہ

(A) 2:2:2 طریقہ (B) 1:3:2 طریقہ (C) 1:2:2:1 طریقہ (d) 2:2:1:1 طریقہ

5 کھلاڑیوں سے کھیلنے کا طریقہ

(A) 2:1:2 طریقہ (B) 2:2:1 طریقہ (C) 1:3:1 طریقہ (D) 1:2:2 طریقہ

4 کھلاڑیوں سے کھیلنے کا طریقہ

(A) 2:2 طریقہ (B) 1:2:1 طریقہ (C) 2:1:1 طریقہ

3 کھلاڑیوں سے کھیلنے کا طریقہ

(A) 2:1 (B) 1:1:1 (C) 2:1:1

## کھیل کے اصول

- (1) ہر ٹیم میں 12 کھلاڑی ہوتے ہیں۔ 7 کھلاڑی کھیل کے میدان میں ہوتے ہیں۔ باقی 5 کھلاڑی متبادل کے طور پر حاضر رہتے ہیں۔
- (2) ذکور (Men) کیلئے پہلے وقفہ سے پہلے (First half) کیلئے 20 منٹ بعد کیلئے 20 منٹ کے حساب سے دینا چاہئے۔ اسی طرح نسوان Junior کیلئے 15 منٹ کے حساب سے پہلے اور دوسرے حصے کیلئے دی جائے۔ 5 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے۔ وقفے کے بعد کھلاڑی اپنا کورٹ بدلنا ہوگا۔
- ہدایت:- مندرجہ بالا متعینہ وقت مکمل ہونے کے باوجود ہر آدھے حصے میں آخری Raiding مکمل کرنے تک وقت دیا جانا چاہئے۔
- (3) ہر ٹیم اگر مخالف ٹیم کے کسی ایک کھلاڑی کو Out کرنے پر ایک Point حاصل ہوتا ہے۔ اگر کوئی ٹیم Lona حاصل کرتی ہو تو اس ٹیم کو زائد 2 Points لونا کی وجہ سے حاصل ہوتا ہے۔
- (4) کھیل کے اختتام کے بعد جو بھی ٹیم زائد نشانات (Points) حاصل کرے گی وہی فاتح کے طور پر اعلان کرایا جائیگا۔

## Tie Breaking

- اگر دونوں ٹیمیں کھیل کے اختتام تک مساوی Points حاصل کرنے پر ذیل کے اصول اپناتے ہوئے ان کو کھلانا چاہئے۔
- (1) ہر ٹیم کو 5 Points کرنے کی اجازت دینی چاہئے۔
  - (2) اس Raid (35) میں 5 الگ الگ کھلاڑیوں کو Raids کرنی چاہئے۔
  - (3) اس 5 Raids کے rule میں Blue Line کو Bonus لائن کے طور پر اختیار کریں
  - (4) اس اصولوں کے لحاظ سے کھلانے کے باوجود اگر دوبارہ Tie ہو تو Sudden death کے قوانین اپنائیے۔ جو بھی ٹیم Leading point حاصل کرے گی وہی فاتح۔
- ہدایت:- Sudden death کے معنی ہر ٹیم کو ایک Raide کا موقع دیا جائیگا جو بھی ٹیم ٹاس جیتیں گی اس کو پہلے Raide کا موقع ملے گا۔

## غلطیاں:

- (1)
- (2) زبردستی پکڑ کر زخمی نہ کیا جائے۔
- (3) پیر سے تینچی بنا کر پکڑا جائے
- (4) Riader کو بھیجنے میں اگر 5 سکینڈ کی دیر ہونا بھی غلطی ہوگی
- (5) Raiding کے دوران سیٹیاں نہ بجائے جائے۔
- (6) ارادٹ کپڑے یا بال پکڑنا بھی غلطی ہی مانی جائے۔

## 2۔ کھوکھو

تاریخ:

لفظ کھوکھو 'سیو' لاطینی زبان سے لیا گیا ہے۔ یہ بھارت میں قدیم زمانے سے کھیلے جانے والا کھیل ہے۔ اس کھیل کو بغیر کسی آلات کے کھیلے جانے والا آسان کھیل ہے۔ یہ کھیل کسی قسم کے معاشی بوجھ کے بغیر کھیلا جاتا ہے۔ اسی لئے یہ کھیل سب کی دست رس میں ہے۔ اس کھیل کے ذریعہ کھلاڑیوں کی جسمانی استعداد، طاقت، پھرتی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

ہمارے ملک میں سب سے پہلے اس کھیل کو شروعات مہاراشٹرا کے ضلع پونا سے ہوئی۔ اس کے بعد 1914ء میں کھوکھو کے مقابلہ جات منعقد کیئے گئے 1925ء میں اس کی اسولیس ایشن قائم ہوئی 1950ء میں بھارت کی کھوکھو فیڈریشن کا قیام عمل میں آیا۔

29x16m	25x14m	(1) کھوکھو میدان کی لمبائی اور چوڑائی
2.75m	2.55m	(2) فری زون Free Zone
8	8	(3) اسکوائر (مربع) کی تعداد
2.50m	2.10m	(4) پہلی کراس لائن اور پول کا درمیانی فاصلہ
2.30m	1.90m	(5) دو کراس لائن کا درمیانی فاصلہ
15x30cm	13x30cm	(6) کراس لائن کی پیمائش
7.85m	6.85m	(7) سنٹرل لائن سے تقسیم کیئے گئے ہر حصہ کی پیمائش
23.50m	19.90m	(8) سنٹرل لائن کی لمبائی
30cm	30cm.	(9) سنٹرل لائن کی چوڑائی
30x30cm	30x30cm	(10) اسکوائر کی پیمائش
1.5m	1.5m	(11) لابی Lobby کی پیمائش
3cm	5cm	(12) Linest کی چوڑائی
9	9	(13) Lines کی جملہ تعداد
2.75x16 میٹر	2.55x14 میٹر	(14) فری زون کی پیمائش



پوسٹ کی پیمائش:-

(1) پوسٹ کی بلندی 1.20 میٹر تا 1.25 میٹر

(2) پوسٹ کا احاطہ 9 سمر تا 10 سمر

کھلاڑیوں کی تعداد:-

(1) ہر ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد: 12

(2) ہر ٹیم میں کھیل میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں کی: 9

(3) ہر ٹیم کے زائد کھلاڑیوں کی تعداد: 3

(4) رزس (دوڑنے والے) کے کھلاڑیوں کی تعداد: 3

(5) درمیان (سنٹر) میں بیٹھنے والے کھلاڑیوں کو "Chaser" کہتے ہیں

(7) Chaser کے مخالف کھلاڑیوں کو رزس کہتے ہیں۔

مہارتیں :- اس کھیل میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں ذیل میں دیئے گئے مہارتوں کی مشق ضرور کرائی جائے۔

1) Running.

2) Chasing,

3) Sitting Positons: 1. Bullet toe method, 2. parallel toe method,

4) How to give Kho: 1. Cross step method, 2. Proximal method,

5) Kinds of Kho: 1. Simple Kho, 2. Judgement Kho, 3. Fake Kho, 4. Late Kho,

5. Advance Kho or Early Kho,

6) Diving: 1. Spot or Advance dove. 2. Running dive, 3. Pole dive or Pole touch,

7) Tapping, 8) Runnich with Zig-Zag 9) Single Chain, 10) Double Chain

11) Ring Play: 1. Short Ring 2. Medium Ring, 3. Long Ring.

کھیل کے اصول:-

(1) اس کھیل میں ہر ٹیم میں 9 کھلاڑی اور 3 زائد یا متبادل کھلاڑی ہوتے ہیں۔

(2) ایک انگ میں 9 منٹ کے وقفہ پر مشتمل 4 رننگس (Runnings) 'Chasing' باری باری سے کھیلے جاتے ہیں۔

(3) رزس کے طور پر کھیل میں حصہ لینے والے کھلاڑی اپنی باری کے لحاظ سے اپنے نام باری کے لحاظ سے اسکور Score کے پاس درج

کرائیں۔

- (4) آؤٹ ہونے کے بعد بقیہ تین کھلاڑی دو کو کھودینے سے پہلے میدان میں آنا چاہئے۔ جو کھلاڑی میدان میں داخل نہیں ہوتا ہے اسکو آؤٹ (Out) قرار دیا جاتا ہے۔ اپنی باری سے پہلے میدان میں آنے والے کھلاڑیوں کو بھی آؤٹ (Out) دیتے ہیں۔ ہر ٹیم کے رنزس ایک طرف سے ہی میدان میں داخل ہونا چاہئے۔
- (5) Chaser یا رنز متعینہ کو وقت سے پہلے ہی اپنی باری کے وقت سے پہلے باہر آنے کا موقع ہے۔ Chaser یا رنز یا ٹیم کا کپتان اس بات سے Refree کو اطلاع دے کر روکنے کی لئے خواہش کر سکتا ہے۔ ایک اننگ سے دوسری اننگ کے درمیان کا وقفہ 5 منٹ کا ہوتا ہے
- (6) ہر رنز آؤٹ (Out) ہوتا ہے تو ایک پاک "Point" دیا جاتا ہے۔ جو ٹیم زیادہ (Point) حاصل کرتی ہے اس ٹیم کو فاتح قرار دیا جاتا ہے۔
- (7) Points 9 Follow ہی دیئے جاتے ہیں۔
- (8) Turn کے اختتام تک رنزس کو چاہئے کہ وہ اپنی باری (Order) کو تبدیل نہ کریں۔ مقابلہ کے اختتام پر جو ٹیم زیادہ Points حاصل کرتی ہے اس ٹیم کو فاتح قرار دی جاتی ہے۔ اگر دو ٹیموں کو مساوی (Points) حاصل ہونے پر ایک اور موقع (اننگ) ہر ٹیم کو دیا جاتا ہے۔ اس کے باوجود اس کو برابر ہونے پر Tie Breaker کے اصول کو اختیار کیا جاتا ہے۔ زائد اننگ میں جو ٹیم کم وقت میں پہلا "Point" حاصل کرتی ہے اس ٹیم کو فاتح قرار دیا جاتا ہے۔ لیگ کی سطح پر کھیلے گئے مقابلوں میں جیتی ہوئی ٹیم کو ایک "Point" شکست خوردہ ٹیم کو 'O' دیئے جاتے ہیں۔ اگر نتیجہ Tie ہونے پر ٹیم کو ایک ایک Point دیئے جاتے ہیں۔ اس طرح کے مقابلہ جات میں Tie ہونے پر کم سے کم Chases ہر ٹیم کو باری باری سے دیئے جاتے ہیں۔ جو ٹیم کم وقت میں زائد Points حاصل کرتی ہے۔ اس ٹیم کو فاتح قرار دیا جاتا ہے۔
- (9) کسی نہ کسی وجہ سے اگر مقابلہ مکمل نہ ہونے پر مزید زائد وقت حاصل ہو جاتا ہے۔ تب پہلے سے حاصل کیئے گئے اسکور کو حساب میں لیا جاتا ہے۔ کھیل کے ذمہ دار آفسر اور کھلاڑیوں کو تبدیل کر سکتے ہیں۔
- (10) (1) زائد کھلاڑی کو کھیل کے دوران کبھی بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے لیکن کم سے کم دو منٹ پہلے زائد کھلاڑی کو بدل سکتے ہیں۔
- (2) رنز کو "Running order" سے پہلے تبدیل کر سکتے ہیں۔
- (3) متبادل کھلاڑی کو "Refree" کی اجازت سے لیا جاسکتا ہے۔ Refree کا فیصلہ لیکر اس کھلاڑی کو بار بار کھیلنے کی اجازت دی جاسکتی ہے۔
- (4) رنز کو چاہئے آؤٹ (Out) ہونے کے بعد "Lobby" میں بیٹھنا چاہئے "Refree" کسی ٹیم کو فاتح قرار دینے سے پہلے کوئی بھی ٹیم میدان چھوڑ کر باہر نہ جائے۔

## ٹنی کائٹ (Tennikoit)

ٹنی کائٹ میدان کی پیمائش:-

12.20m	(Double) کورٹ کا طول لمبائی	(1)
12.20m	کورٹ کی لمبائی (Single)	
5.50m	کورٹ کا عرض (Double)	(2)
2.75m	کورٹ کی چوڑائی (Single)	
5cm	باؤنڈری لائن کی چوڑائی	(3)
5.5x0.91m	Dead Court or neutral court	(4)
5.5x1.52	Restricted or caution line	(5)

نٹ کی پیمائش

5.50m x 6.10m	نٹ کا طول	(1)
70cm	نٹ کا عرض	(2)
1.80m	نٹ کا قد اونچائی	(3)
1.06m	ایٹھینا کا احاطہ	(4)
2.5 - 3.8cm	ایٹھینا کا احاطہ	(5)
0.5cm	نٹ پر ایٹھینا کی لمبائی	(6)

رنگ کی پیمائش

198.226gms	رنگ کا وزن	-1
16cm	رنگ کے اوپر حصہ کا احاطہ	-2
10cm	رنگ کے اندرونی حصہ کا احاطہ	-3
3- 3.4	رنگ کی موٹائی	-4

مہارتیں

1. Service: Fore Hand Service, Back Hand Service, Chest Service
2. Return: For Hand Return, Back Hand Return, Chest Return
3. Spin 4. Trust

## کھلاڑیوں کی تعداد:-

ہر ٹیم میں 5 کھلاڑی ہوتے ہیں۔ ہر مقابلہ میں دو کھلاڑی 3 متبادل کھلاڑی ہوتے ہیں۔

## اصول:-

- (1) کھیل کے دوران کوئی بھی کھلاڑی رنگ کو دوبارہ بھیجیں۔ Point حاصل ہونے تک کھلاڑی ایک کے بعد ایک رنگ کو لیں یا واپس کر لیں۔
- (2) کھیل شروع ہونے سے پہلے کورٹ کے دائیں جانب سے سروس کریں Point حاصل ہونے کے بعد کورٹ کے دائیں جانب سے کریں۔ اس طرح 5 سروس مکمل ہونے تک کھلاڑی سروس کرتا رہے۔
- (3) اسکور کو چاہئے کہ Toss جیتنے والے کی سروس کرنے والے کی تفصیلات درج کریں
- (4) سروس کرنے کے دوران کا ساتھی بازو کے کورٹ ٹھہرا ہوا ہونا چاہئے۔ لیکن سروس کے بعد وہ کھلاڑی کورٹ کے کسی حصہ میں بھی کھیل سکتا ہے۔
- (5) مخالف ٹیم ہر سروس کے وقت کورٹ بدلنا ضروری نہیں ہے۔ 5 سروس مکمل ہونے تک اپنے مقام کو بدلنے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن سروس کے بعد وہ کورٹ کے کسی بھی حصہ میں رہے سکتے ہیں۔

## Foulse

ذیل میں دیئے گئے Foulse کرنے پر غلطی قرار دی جائیگی

- 1-Wobbing:- رنگ گول گھومتا ہوا مخالف کھلاڑی کی طرف پھینکنے کو Wobbing کہتے ہیں۔
- 2-Shaking:- رنگ ادھر ادھر جھولتے ہوئے مخالف کھلاڑی کی پھینکنے کو Shaking کہتے ہیں۔
- 3-Throw:- مخالف کھلاڑی کے کورٹ میں اس کو راست نہ پھینکیں
- 4-Delay:- رنگ کو پکڑنا اور اس کو پھینکانا دونوں ایک ہی حالت میں جاری رہنا چاہئے۔ اگر اس طرح حرکتیں نہ ہوں تو اسے Delay کہتے ہیں۔
- 5-Carry:- رنگ کو سر کے اوپر سے یا پیچھے سے جس ہاتھ سے Release کرتے ہیں اس کو پیچھے کی طرف ہلانے کو Carry کہتے ہیں۔
- 6-Body Touch:- کھلاڑی رنگ کو Release کرتے وقت وہ جسم کے کسی حصہ کو مس نہ کریں۔ اگر جسم کو مس کرنے پر اس کو "Body Touch" کہتے ہیں۔
- 7-Squeesing:- رنگ کو انگلیوں سے دبانیے پر اس کو Squeesing کہتے ہیں۔
- 8-Deaded- koit:- بغیر کسی دباؤ کے رنگ نیچے گرنے کو Deaded koit کہتے ہیں۔
- 9-Stepping:- رنگ کو حاصل کرنے کے بعد ایک یا دو قدم ڈالنے کو "Stepping" کہتے ہیں۔
- 10-Jumping:- رنگ کو Release کرنے وقت کھلاڑی دو پیروں کے ساتھ ہوا میں اچھلنا کو Jumping کہتے ہیں۔

#### 4. Ball Badminton



تعریف :- یہ ہندوستانی کھیل ہے۔ ریاست مدراس کے ضلع سنجاور میں اس کھیل کی ابتداء 1856ء میں ہوئی۔ اس کھیل کو جنوبی ہند میں مقبولیت حاصل ہوئی۔ 1930ء میں اس کھیل کے مقابلہ ریاست آندھرا پردیش میں منعقد کیئے گئے۔ 1956ء میں آل انڈیا فیڈریشن کا قیام عمل میں لایا گیا۔ اس کے بعد اس کھیل کی ملک کی تمام ریاستوں میں مقبولیت میں اضافہ ہوا۔

انڈین اولمپک اسوسی ایشن کے زیر نگرانی 1987ء میں Non-Olympic Nation Games ریاست کیرلا میں منعقد کیئے گئے۔ تب Ball Badminton کے مقابلوں میں اولمپک اسوسی ایشن بھی حصہ لئے رہی ہے۔

فی الحال BBFI کے زیر نگرانی تمام قسم کے مقابلوں (Tournaments) کو دوسرے کھیلوں کی طرح اس کھیل کو بھی ہمارے ملک میں منعقد کر رہی ہے۔

مہارتیں:

اس کھیل کے لئے کھلاڑیوں میں ذیل کی مہارتیں فروغ پانا ضروری ہے۔

1. Grip, 2. Services: Low Service, High Service-Scruce Service, Drive & Flick Service, 3. Return, 4. Floating, 5. Fore Hand Stroke, 6. Top Spin, 7. Drop Shot, 8. Push Shot.

#### کھیل کے اصول:-

- 1:- ہر کھلاڑی پہلے سروس دائیں جانب سے شروع کریں میں کرتے وقت گیند مخالف کورٹ میں وتری سمت (Diagonal) میں ہونا چاہئے۔ Point حاصل کرنے کے بعد بائیں کورٹ سے سروس کرنی چاہئے۔ اسی طرح جیسے جیسے Points حاصل ہوتے رہتے ہیں۔ ویسے ویسے کورٹ تبدیل کرتے ہوئے۔ سروس دی جائیں۔
- 2- ہر کھیل میں جب کبھی 'Points 8, 15, 22' پر ہوں تو کورٹ بدلی چاہئے۔ کورٹ کے تبدیل کرنے سے پہلے جن مقامات پر تھے اب بھی اپنی مقامات پر ہونا چاہئے اور اسی مقام سے سروس کرنی چاہئے۔
- 3- سروس کرتے وقت سروس کھلاڑی کو کمر کے نیچے سے شروع کریں گیند نٹ کے اوپر سے جانا چاہئے۔ نٹ کے اس پار مخالف کھلاڑیوں کے کورٹ سروس کر ڈی لائن پار کر کے گیند ٹپ کھانا چاہئے۔ اگر سروس کرتے وقت کمر کے اوپر سے کی جائے تو اسے over hand کہتے ہیں۔ اس کو غلط مانا جاتا ہے۔

- 4- گینڈنٹ کو چھوئے بغیر آگے کے کورٹ میں پہنچی چاہئے۔
- 5- گینڈ کو کھلاڑی بیاٹ سے مسلسل دوبارہ نہ کھیلیں۔
- 6- مخالف کھلاڑی جب تیار نہ ہوں اس وقت سروس نہ کی جائے۔ جب کبھی کوئی مخالف ٹیم کا کھلاڑی گینڈ کو لینے کے لئے کوشش کرتا ہو تب اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ کھیلنے کیلئے تیار ہے۔
- 7- دوران کھیل کوئی کھلاڑی نگران کار کی اجازت کے بغیر کورٹ کے باہر نہ جائیں۔
- 8- دوران کھیل کھلاڑی نٹ لائن کر اس (عبور) نہ کریں۔
- 9- سروس کے گینڈ کو لینے والا کھلاڑی جو کوئی بھی ہو وہ گینڈ زمین پر ٹپ کھانے سے پہلے گینڈ کو مخالف کھلاڑی کے کورٹ میں پہنچائیں۔
- 10- متبادل کھلاڑی کو دوسرے یا تیسرے کھیل کے وقت لئے سکتے ہیں لیکن امپائر کی Ball ہونے کے بعد اجازت لئے کر تبدیل کر سکتے ہیں۔ سروس کرنے سے پہلے ہی متبادل کھلاڑی کو کھیل کھلایا جاسکتا ہے۔
- 11- تین سٹس مکمل ہونے تک گینڈ کو تبدیل نہ کیا جائے لیکن گینڈ کھیلنے کے قابل نہ ہو تو امپائر چاہئے گینڈ تبدیل کر سکتے ہیں۔
- 12- غلطی کرنے پر مخالف ٹیم کو یا تو Points دیتے ہیں یا سروس دیتے ہیں۔

### غلطیاں:-

- 1- سروس کرنے والا کھلاڑی مضبوطی کے ساتھ ٹھہرے بغیر پیراٹھا کر سروس کرنے پر اس کو غلطی (Foul) قرار دی جائیگی۔
- 2- سروس کو Miss کرنے پر بھی غلطی (foul) ہی ہوگی۔
- 3- گینڈ کو "Over hand" کرنا بھی غلط ہے۔
- 4- بائیں سروس بائیں سے کرنے کے بجائے یا دائیں سے کرنے کے بجائے دوسرے جانب سے کرنے کے بجائے دائیں یا دائیں سے بائیں کریں۔
- 5- سروس کو دائیں سے کرنے کے بجائے بائیں جانب کرنے پر یا بائیں سے کرنے کے بجائے دائیں جانب کرنا پر بھی غلط ہوگا۔
- 6- کھلاڑی اپنی ترتیب یا باری چھوڑ کر سروس کرنا غلط ہے۔
- 7- سروس کرنے والے کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ یا بیاٹ سنٹر لائن پار کر گیا جائے بھی تو غلط ہوگا۔
- 8- ایک ہی کھلاڑی گینڈ کو ایک سے زائد بار بیاٹ سے کھیلے گا اسے "Double Touch" کہتے ہیں۔ یہ بھی ایک غلطی ہے۔
- 9- ٹیم کے کھلاڑی گینڈ کو کھیلنے کے دوران اگر دو بیاٹ آپس میں ٹکرائے اس کو ٹپ کہتے ہیں اور یہ بھی غلط ہے۔
- 10- دوران کھیل آپس میں کھلاڑی کا بیاٹ نٹ پار کر جاتا ہو تو بھی غلط ہے۔
- 11- کھلاڑی بیاٹ سے گینڈ کھیلنے وقت یا کھیلنے کے بعد بیاٹس کا آپس میں ٹکرانا بھی غلط ہے۔
- 12- گینڈ کھلاڑی کے کپڑوں کو لگ کر کورٹ کے باہر یا اندر ٹپ کھاتا ہو تو اس کو "Good Ball" کہتے ہیں۔
- 13- گینڈ کو کھیلنے وقت بیاٹ نٹ کو مس کرنے پر یا پار کرنا بھی غلط ہے۔

14- سروس کرنے کے دوران گیند جسم کو لگنا بھی غلط ہے۔

15- سروس کرنے کے بعد گیند باؤنڈری کے باہر ٹپ کھائے تو بھی غلط ہے۔

## کھیل کے اصول:-

- 1- ہر ایک کھیل کے تین Best of three Games ہوتے ہیں۔ 2- Game جیتنے والی ٹیم کو فاتح قرار دیا جاتا ہے۔ ہر Game کے بعد کورٹ تبدیل کرنا ہوگا ہے۔ 29 Points حاصل کرنے والی ٹیم کو فاتح قرار دیا جاتا ہے۔
- 2- پہلی گیند کو شروع کرنے سے پہلے Toss جیتنے والی ٹیم کو یا تو کورٹ یا سروس میں سے کسی ایک کے انتخاب کا موقع دیا جاتا ہے۔ ہر ٹیم کو 5 سروس کرنے کا موقع ملتا ہے۔
- 3- Game شروع کرنے سے پہلے ٹرائیل بال (Trial Ball) کھیلنے کی اجازت امپائر دے سکتا ہے۔ اس کے بعد ”Play“ کہہ کر امپائر Game شروع کروا سکتا ہے۔
- 4- اس کھیل کو کھیلانے کے لئے امپائر دو Line Refrees اور ایک ”Scorer“ ہونا چاہئے۔
- 5- امپائر ”Ready“ کہنے کے بعد اگر کوئی ٹیم کھیلنے سے انکار کرتی ہے۔ اس ٹیم کے متعلق یہ اعلان کیا جاتا ہے کہ وہ کھیل ہار گئی ہے۔
- 6- Game کو منصفانہ طور پر کرنے کیلئے ماحول روشنی کافی مناسب ہے یا نہیں کا فیصلہ کرنے کا مکمل اختیار امپائر ہی کو ہے اور اس کا فیصلہ ہی حتمی ہوگا۔
- 7- ناگہانی واقعات واقع ہونے پر امپائر ”Let“ دے سکتا ہے۔
- 8- غلط یا Let کا فیصلہ صادر کرنے کا اختیار امپائر ہی کو ہے۔
- 9- اگر امپائر کوئی فیصلہ غلط کرنے کے بعد اس کی تصحیح کیلئے ”Let“ کی اجازت دے سکتا ہے۔
- 10- مقابلوں کو انعقاد کرنے والے کمیٹی کی اجازت کے بغیر امپائر کو تبدیل نہ کیا جائے۔
- 11- Line Refree یہ فیصلہ کریگا کہ گیند باؤنڈری لائن کومس (Touch) کی ہے یا نہیں اور ”Net Refree“ یہ فیصلہ کریگا کہ گیند نٹ کومس (Touch) کی ہے یا نہیں۔
- 12- حاصل کیئے گئے Points کو ضرور درج کرنا چاہئے۔ اس کے لئے ایک Scorer کا تقرر کر لینا چاہئے رول 14 کے مطابق بغیر گیند کھیلے کے کھیل کا فیصلہ نہیں کرنی چاہئے۔

## Valley Ball

تاریخ:۔ اس کھیل کو سب سے پہلے 1900ء صدی میں امریکہ کے Spring Field کالج میں 1895ء میں متعارف کرایا گیا۔ اس کھیل کا موجد ”Sir William Morgan“ ہے۔ اس نے 1895ء میں اس کھیل کو متعارف کروایا۔ یہ امریکی شہری ہے۔ اس کا 1870ء میں پیدا ہوا اور وفات 1942ء میں ہوئی۔ لیکن اس کھیل کو امریکہ میں فروغ حاصل ہونے کے لئے کئی سال لگ گئے۔ پہلے اس کھیل کو مینوں نائٹ اور منٹونی ناموں سے بلایا جاتا ہے۔ اس کھیل کے اصول پہلی بار امریکہ میں ترتیب دیئے گئے۔ اس کے بعد روس نے اس کھیل کے اصولوں کو مرتب کیا۔ 1921ء میں امریکہ میں بین الاقوامی مقابلے میں منعقد کیئے گئے فی الحال دنیا کے 176 ممالک اس کھیل کو کھیل رہے ہیں۔ اس کھیل کو ایک اعلیٰ کھیل کے طور مقام حاصل ہوا ہے۔



جدید والی بال کے مقابلہ 1956ء

میں شہر پیرس میں منعقد کیئے گئے

۔ 1954ء میں بین الاقوامی طور پر اس

کھیل کو اولمپک کا درجہ حاصل ہوا۔

ہمارے ملک میں Y M C A

College کے ذریعہ 1920ء میں

اس کھیل کو مقبولیت حاصل ہوئی

1951ء میں Indian Volley

Ball Federation کا قیام عمل

میں لایا گیا۔ والی بال کے کھیل میں مہارت حاصل کرنے والے کھلاڑیوں کو کوچ کو اور جتنا اور دورانا چار یہ ایوارڈ سے نوازا جا رہا ہے۔

### کورٹ کی پیمائش:-

- 1- والی بال کورٹ کی لمبائی یا طول 18m
- 2- والی بال کورٹ کا عرض 9m
- 3- باؤنڈری لائن کی چوڑائی 5m
- 4- سنٹرل یا درمیانی لائن اور Attack -line کے درمیان کا فاصلہ 3m
- 5- سنٹرل لائن اور آخری لائن کے درمیان کا فاصلہ 9m
- 6- سروس زون ایریا 9m



## نٹ کی پیمائش

- 1- نٹ کا طول 10m
- 2- نٹ کا عرض 1m
- 3- نٹ کی جالی کی جسامت 10cm
- 4- زمین سے نٹ کا قد (ذکور، سینیئرس) 2.43m
- 5- زمین سے نٹ کا قد (اناث، سینیئرس) 2.24m

## ایئینیا کی پیمائش:-

- 1- ایئینیا کا طول 1.80m
- 2- ایئینیا کا قطر 10mm
- 3- نٹ کے اوپر ایئینیا کی اونچائی 0.80cm
- 4- ایئینیا لچکدار Fiber Glass سے بنا ہوتا ہے۔

## پوسٹ کی پیمائش

- 1- زمین کے اوپر سے پوسٹ کا قد
- 2- سائڈ لائن سے پوسٹ کے درمیان فاصلہ

## گیند کی پیمائش

- 1- گیند کا وزن
- 2- گیند کا احاطہ
- 3- گیند میں موجود ہوا کا وزن
- 4- گیند کا رنگ
- 5- درجہ حرارت
- 6- لائٹنگ

## کھلاڑیوں کی تعداد

- 1- ہر ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد-----
- 2- ہر ٹیم کے متبادل کھلاڑیوں کی تعداد-----
- 3- کھلاڑیوں کی بنین پر موجود نمبرس کی پیمائش

مہارتیں:-

1. Stances : 1. parallel stance, 2. Diagonal Stance (Low Stance, Medium Stance, High Stance)
2. Services : 1. Under arm Service, 2. Side arm Service, 3. Tennis Service, 4. Round arm Service, 5. floating Service, 6. Jump Service
3. Passes : 1. Under Arm pass, 2. Over head pass, 3. Back pass
4. Blocking :1. Single block, 2. Double block, 3. Triple block 4. Spicking or Hitting  
5. Digging, 5. Dive

ٹائم روٹ:-

- 1- گیند "Dead" ہونے پر صرف "Refree" یا امپائر ٹائم آؤٹ دینا چاہیے۔
- 2- ہر ٹیم پریسٹ میں دوبارہ ٹائم آؤٹ لیے سکتی ہے لیکن 30 سکنڈ سے زائد وقت نہیں لیا جاسکتا ہے دو ٹائم آؤٹ مسلسل ایک ساتھ لئے سکتے ہیں۔
- 3- ہر ٹیم خصوصاً "کھلاڑیوں تفصیلات اسکور شیٹ پر درج کرنی چاہیے۔
- 4- Libero کو بعد کی قطار میں سے کسی بھی کھلاڑی کے مقام سے تبدیل کر سکتے ہیں۔ "Libero"
- 5- لیبرو Substitutie کو عام مانا جاتا ہے
- 6- سروس یا Refree کی سیٹی بجانے کے بعد Libero کو تبدیل کر سکتے ہیں۔
- 7- اگر لبروزخمی ہونے پر Refree کی اجازت سے لبرو کو لے سکتے ہیں لیکن اسکو کھیل مکمل ہونے تک کھیلا یا جانا چاہئے۔

**Rotation.**

- 1- سروس کے تبدیلی پر سروس کرنے والا کھلاڑی کلاک وائیز (Clock-wise) تبدیل ہوتے ہوئے سروس کرنی چاہئے۔
- 2- نئے سیٹ کی شروعات میں کھلاڑی اپنے مقام کو بدل سکتے ہیں لیکن اسکی اطلاع کھیل شروع ہونے سے پہلے Refree کو کر دینی چاہئے۔

Authorisation to serve, Team to Serve, Change of Courts, Time-out, Substitution, Miconduct Penalty, Expulsion, Disqualification, End of Set / Match, Ball not tossed or realised at servece hit, Delay in Service, Blocking Fault, Positional or Rotation Fault, Ball "In", Ball "Out", Catch, Double Contact, Four Hits, Net touched by Player, Reaching beyond the net, Attach hit fault by a back-row player or on the opponent's service, Penetration into teh opponent;s court or ball crossing the lower space, Double fault and Replay, Ball touched, Delay waming Delay Penalty

#### LINE JUDGES - FLAGS SIGNALS

Ball "In", Ball "Out", Ball touched, Ball out or Services foot fault, Judgement impossible

## 6. فٹ بال

تاریخ:۔ دانوں کے مطابق فٹ بال ابتدا میں چین میں شروع ہوا۔ چین کے بادشاہوں کو راحت پہنچانے کیلئے شروع کئے گئے اس کھیل کو ’تسوچو‘



کہا جاتا ہے۔ چین کی زبان میں تسو (Tsuchu) کے معنی پیر سے مارے جانے والا گیند۔ (یونان) گریک کے باشندوں میں یہ کھیل کوفنڈا کے نام سے مشہور ہوا۔ روم کی عوام اس کھل کو ہراپاس ٹم سے کھیلا کرتے تھے۔ یہ کھیل مملکت روم کے عوام میں بہت زیادہ مقبول ہوا۔ جدید فٹ بال کا موجد برطانیہ کو کہہ سکتے ہیں۔۔

ہمارے ملک میں فٹ بال انگریزیوں سے متعارف کرانے کے بعد سنہ 1888 میں ڈیورا نڈ کپ شملہ میں 1891 میں روورس کپ کو 1893 میں کولکتہ میں انڈین فٹ بال اسوسی سیشن کپ کے مقابلے منعقد کئے گئے

1940 میں مہاراجہ سنتوش کی یاد میں قومی چیمپین شپ منعقد کئے جا رہے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ڈیورا نڈ کپ i.A.S. شیلڈ روورس کپ ڈی سی۔ ایم چیمپین شپ، نظام گولڈ کپ وغیرہ اہم مقابلے جات ہمارے ملک میں انعقاد کئے جا رہے ہیں۔

کم سے کم	زیادہ سے زیادہ	میدان کی پیمائش
90M	120M	1- فٹ بال میدان کی طول
45M	90M	2- فٹ بال میدان کا عرض
		بین الاقوامی پیمائش
	110M	1- طول
	75M	2- عرض
	5cM	3- لائن کی جوڑائی
16.50M		4- پینالٹی ایریا
5.50M		5- گول ایریا
11M		6- پینالٹی ایریا اور گول لائن کے درمیان کا فاصلہ
9.10Mts		7- سینٹر (درمیانی) دائرے کا قطر
9.10		8- کارز کی جھنڈی کی Arc اور مخالف ٹیم کے کھلاڑی کے درمیان کا فاصلہ

## جماعت ششم

زیادہ 100x75 میٹر

کم از کم 100x64

ہدایت:- فٹ بال کی بین الاقوامی مقابلوں کی شیلڈ کا طول، عرض

410 تا 450 gms

گیند کی پیمائش: گیند کا وزن

68 تا 70 cms

گیند پر موجود ٹکڑوں کی تعداد

گول پوسٹ کی پیمائش

2.44 mts

1- گول پوسٹ کی اونچائی:-

7.32 mts

2- دو گول پوسٹ کے درمیان کا فاصلہ

12 cm.

3- پوسٹ کی موٹائی، دبازت

کارنر کی جھنڈی کی پیمائش

1.5 میٹر

1) کارنر فلاگ کی اونچائی:-

1mtr

2) کارنر آرک کا قطر

06

3) کارنر کی جھنڈیوں کی تعداد

کھلاڑیاں

10

1) ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد

11

2) ہر کھیل میں موجود کھلاڑیوں کی تعداد

5

3) ہر ٹیم کے متبادل کھلاڑیوں کی تعداد

4) ہر ٹیم ہر ایک مقابلے میں تین کھلاڑیوں کو Substitute کر سکتے ہیں۔

مقابلے کا وقت

45+45

90 منٹ

1- متعینہ مقابلے کیلئے متعینہ وقت

15 منٹ

2- مقابلے کا وقت وقفہ

3- عہدیداروں کی تعداد

4 (ایک Refree، دو معاون Refree، شہر عمر)

مہارتیں: اس کھیل کیلئے ذیل کی مہارتیں کھلاڑیوں میں ہونا ضروری ہے۔

1. Kicks: Goal Kick, Coner Kick, Free Kick, Direct Kick, Indirect Kick, Penalty Kick
2. Trapping: Chest Trap, Thigh Trap, Foot Trap, 3. Dribbling, 4. Throw-in,
5. Goal Keeping, 6. Half Volley Kick, 7. Full Volley Kick, 8. Heading,
9. Trackling, 10. Push pass, 11. Foot Work, 12. Goal Keeping

## 7-ہاکی

تاریخ:- قدیم زمانے میں ہاکی صرف یورپ میں کھیلے جانے والا کھیل سے مشہور ہوا جدید ہاکی کی پیدائش کا مقام برطانیہ کہہ سکتے ہیں۔  
1838ء میں سب سے پہلے اس کھیل کو ہاکی کے نام سے بلایا جاتا تھا۔ 1875ء میں ہاکی کی قوانین اور اس کی نگرانی کیلئے ایک انجمن قائم ہوئی۔ 1900ء میں اس کو اولمپکس کے کھیلوں میں شامل کیا گیا۔



1924ء میں مختلف ممالک کی انجمنوں کا اجلاس بلایا گیا اور ایک بین الاقوامی ہاکی فیڈریشن کو قائم کیا گیا۔ تمام ممالک میں کھیلے جانے والے اس کھیل میں یکسانیت لانے کیلئے IHF کی نگرانی میں اصول و ضوابط ترتیب دے گئے۔ اس فیڈریشن کی کوششوں کے نتیجے میں اس کھیل کو 1928ء میں اولمپک کے مقابلوں میں شامل کیا گیا۔ ہمارا ملک سنہ 1928ء کے اولمپک کے مقابلوں میں حصہ لیکر گولڈ میڈل حاصل کیا۔

یہ بات عام ہے کہ ہمارے ملک میں اس کھیل کو 1885ء میں شروع کئے گئے لیکن اس وقت ہاکی کو کھڈو۔ کھڈو سے جانی جاتی تھی۔ آہستہ آہستہ یہ کھیل ملک کے مختلف علاقوں میں پھیل گئی۔ 1925ء میں بھارت ہاکی فیڈریشن قائم ہوا 1928ء میں بھارت اولمپک کے مقابلوں میں حصہ لیکر سونے کا تمغہ حاصل کیا۔ اس طرح سونے کا تمغہ حاصل کرنے سے بھارت میں یہ کھیل عوام میں مقبول ہوا بعد میں 1928ء سے 1956ء تک ہمارا ملک اولمپک میں سونے کے تمغے حاصل کئے۔

### میدان کی پیمائش

91.40 میٹر	(1) ہاکی میدان کا طول
55 میٹر	(2) ہاکی میدان کا عرض
میٹر 9.10	(3) گول پوسٹ سے پینالٹی کارز کے درمیان فاصلہ
میٹر 6.40	(4) پینالٹی سپاٹ کی جگہ (مارکنگ)
15 سینٹی میٹر	(5) پینالٹی اسپاٹ کا احاطہ
میٹر 14.63	(6) شوٹنگ (گول) سرکل کی دوری
75 ملی میٹر	(7) Lines کی چوڑائی

## جماعت ششم

### گینڈا سٹک کی پیمائش

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 156 سے 163 گرام     | (1) گینڈا کا وزن           |
| 224 سے 235 ملی میٹر | (2) گینڈا (دائرہ) احاطہ    |
| 737 گرام            | (3) ہاکی اسٹک کا وزن       |
| 51 ملی میٹر         | (4) ہاکی اسٹک رنگ کا دائرہ |

### گول پوسٹ - بورڈ کی پیمائش

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1.20x460 ملی میٹر | (1) گول پوسٹ، Side Boards کا طول، موٹائی (دبازت) |
| 3.66x460 ملی میٹر | (2) گول پوسٹ، Back board کا طول، موٹائی۔ (دبازت) |
| 2.13 میٹر         | 1- پوسٹ کا قد                                    |
| 3.66 میٹر         | 2- دو پوسٹ کے درمیان فاصلہ                       |
| 51x75 ملی میٹر    | 3- دو پوسٹ پر موجود Cross bar کا عرض، دبازت      |
| 4                 | 4- کارنر کی جھنڈیوں کی تعداد                     |
| 1.50 سے 1.20 میٹر | 5- کارنر کی جھنڈی کا قد                          |
| 300 ملی میٹر      | 6- کارنر کی جھنڈی کا عرض، طول                    |

### کھلاڑیاں

- |    |   |
|----|---|
| 16 | (1) ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد                                 |
| 11 | (2) ہر مقابلے کے دوران حصہ لینے والے (کھیلنے) کھلاڑیوں کی تعداد |
| 5  | (3) متبادل (Substitutes) کھلاڑی                                 |
| 3  | (4) دوران مقابلہ Substitute کئے جانے والے کھلاڑی کی تعداد       |

### کھیل کا متعینہ وقت

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| 70 منٹ (35+35 منٹ) | (1) کھیل کیلئے مختص کردہ وقت |
| 10+5 منٹ           | (2) مقابلے کا وقفہ           |
| 4                  | (3) افسروں کی تعداد          |

### مہارتیں (Skills)

- |                |             |              |               |               |
|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| 1. Hold Stick, | 2. Hitting, | 3. Stopping, | 4. Dribbling, | 5. Push pass, |
| 6. Scooping,   | 7. Push-In, | 8. Tackle ,  | 9. Flicking,  | 10. Lunge,    |

11. Penalty Kick 12. Penalty Corner,  
15. Attacking, 16. Goal Keeping,

13. Scoring,  
17. Bully

14. Scoring,

## کھیل کے اصول و ضوابط

- (1) کھلاڑی "kStic" کی دوسری جانب سے گیند کو نہ کھیلیں۔ ہاکی کے سپاٹ حصہ کو ہی کھیلنے کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔ کوئی بھی کھلاڑی اپنی ذاتی ہاکی "Stick" کے بغیر کھیل کے میدان میں نہ اترے۔
- (2) Stroke سے پہلے یا بعد میں ہاکی "Stick" کو گندھوں تک آسکتی پہلے لیکن گیند کھلاڑی کو نقصان نہ پہنچائے۔
- (3) نقصان پہنچانے، مخالف کی گیند کو زیادہ طاقت سے گیند کو مارنے پر امتناع عائد ہے۔
- (4) کھلاڑی خود یا اپنی ٹیم کو فائدہ پہنچانے کی نیت سے گیند کو اپنے جسم کے کسی حصہ سے یا ہاتھ سے گیند کو زمین پر یا ہوا میں روکنا یا اس کا رخ تبدیل کرنا ممنوع ہے۔
- (5) گیند کو مارنے کیلئے ہاکی Stick کے بجائے پیروں کا استعمال کرنا بھی ممنوع ہے۔
- (6) ہاکی Stick سے مارنا 'ہک (Hook) کرنا غلط نہیں بلکہ درست ہے۔
- (7) مخالف کھلاڑی کو ہاکی "Stick" کے ذریعہ رکاوٹ یا خلل نہ ڈالیں۔
- (8) گول کے دائرہ میں گول کی گیند کو اپنے جسم کے کسی بھی حصہ سے روک سکتا ہے۔ مار سکتا ہے۔ کھیل سکتا ہے لیکن اگر گیند گول کی پیاد میں یا کسی کھلاڑی کے کپڑوں میں رک جانے سے کھیل کو روک دینا پڑتا ہے۔ اس طرح کے موقع پر جس مقام پر یہ حرکت سرزد ہوتی ہو وہیں سے کھیل دوبارہ شروع کرنے کیلئے "Refree" حکم دیتا ہے۔ اگر گیند "Refree" سے نکرانے پر بھی کھیل جاری رہتا ہے۔
- (9) خطرناک کھیل، غیر فطری برتاؤ یا وقت کو ضائع کرنے کی اجازت نہیں دی جائیگی۔

## Corner

Corner Flag سے 4.55 میٹر دوری پر موجود دائرہ گول لائن پر یا Side line پر attacking team کو "Free hit" دی جاتی ہے۔

## Penalty Stroker

(i) Defending Team یا ارادتا دائرہ (Circle) میں "Foul" کرنے پر attacking team کو Penalty stroke دی جاتی ہے۔ Corner hit کرتے وقت فریقین کھلاڑیوں کو اپنے اپنے پسند کے مقام پر ٹھہر سکتے ہیں۔ نئے اصولوں کے مطابق حملہ آور (Attacker) کھلاڑی کا مقابلہ کرنے کیلئے کوئی بھی غلطی ارادتا یا غیر ارادتا کیئے جانے پر اس ٹیم کو "Penalty Stroke" دی جاتی ہے۔ Penalty stroke کا مطلب حملہ آور کھلاڑی گول لائن سے 40 سے 60 میٹر کی دوری سے گیند کو HIT کرنا لیکن گول سے متعلق اصول اس پر عائد ہوتے ہیں۔ اس کیلئے دو امپائرز، ایک اسکور اور ایک Time kopr ہوتا ہے۔ امپائر کی ذمہ داریاں: ہر امپائر اپنے دائرہ میں آنے والے میدان میں پیش آنے والے واقعات سے متعلق فیصلہ کرنا ہے۔

## 8. باسکٹ بال (Basket Ball)

تاریخ:- باسکٹ بال امریکہ کا روایتی کھیل ہے۔ یہ کھیل ڈاکٹر جیمس سائی اسمت نے 1891ء میں شروع کیا۔ انہوں نے امریکہ کے Spring Field College میں ورزش کی تعلیم کے فرائض ادا کر رہے تھے۔ سب سے پہلے اس کھیل کو فٹ بال کے ساتھ جمنازیم کے ساتھ ملا کر کھیلا کرتے تھے۔ پہلے پہلے اس کھیل کو کم سے کم اصولوں کے ساتھ شروع کیا گیا۔ اس کھیل کے اصول و ضوابط کو 1892ء میں ترتیب

دیئے گئے۔ 1908ء میں - America- Natro

Basit ball Federation کا قیام عمل میں آیا۔

پھر 1915ء میں اس کھیل سے متعلق اصول و ضوابط کو

قانونی شکل دے کر کھیل کو دنیا کے تمام حصوں تک متعارف

کیا گیا۔

اس کھیل کو 1904ء میں بین الاقوامی کھیل

کے طور پر تسلیم کیا گیا۔ اس کھیل کو 1936ء میں برلن میں

منعقد کیئے گئے اولمپک کے مقابلوں میں شامل کیا گیا۔

1948ء میں برطانیہ کے دارالحکومت لندن میں منعقد کیئے

گئے اولمپک کے مقابلوں میں 28 ممالک نے حصہ لیا۔ فی

الحال اس کھیل میں امریکہ کو برتری حاصل ہے۔

ہمارے ملک میں اس کھیل کی شروعات 1930ء میں YMCA کی طرف سے ہوئی ہے۔ 1950ء میں قومی سطح کی باسکٹ بال

انجمن قائم ہوئی۔ 1951ء میں دہلی میں منعقد کیئے گئے ایشیائی کھیلوں میں ہمارا ملک پہلی بار شرکت کی۔



### باسکٹ بال بلاک بورڈ، دائرہ یارنگ کی پیمائش

- |       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 40cm  | (1) رنگ نٹ کا طول                 |
| 15cm  | (2) بورڈ اور رنگ کے درمیانی فاصلہ |
| 45cm  | (3) رنگ کا احاطہ                  |
| 12    | (4) جالی کی تعداد                 |
| 3.05M | (5) زمین سے رنگ کے درمیانی فاصلہ  |



## گیند کی پیمائش

- 1- گیند کا وزن (سپیئرس) 567 - 650 گرام
- 2- گیند کا وزن (جونیرس) 450 - 500 گرام
- 3- گیند کا احاطہ 75-78cm

## مقابلے کا وقت:

1- مقابلہ کیلئے متعینہ وقت: ہر نصف حصہ کیلئے 20 منٹ 20 منٹ کے لحاظ سے 40 منٹ 15 منٹ

- نئے قوانین کے لحاظ سے پہلے Quarter کیلئے 10 منٹ
- دوسرے Quarter کے لئے 10 منٹ
- پہلے اور دوسرے کوارٹر (Quarter) کیلئے وقفہ 2 منٹ
- تیسرے Quarter کیلئے 10 منٹ
- چوتھے Quarters کیلئے 10 منٹ
- تیسرے اور چوتھے Quarter کے درمیانی وقفہ 2 منٹ

## کورٹ کی پیمائش

- 1- کورٹ کی لمبائی (طول) 28 میٹر
- 2- کورٹ کا عرض 15 میٹر
- 3- مرکزی دائرہ کا احاطہ 10 80 میٹر
- 4- باؤنڈری لائن کی چوڑائی 5 سنٹی میٹر
- 5- زمین سے بورڈ اونچائی (قد) 2.90 میٹر
- 6- زمین سے رنگ تک اونچائی 3.05 میٹر
- 7- تین نکاتی گول کا احاطہ 6.75 میٹر
- 8- Playing Court اور کرنے کھلاڑیوں کے بیٹھنے کیلئے رکھے گئے بیچ کے درمیانی فاصلہ اور باؤنڈری لائن کا فاصلہ 2 میٹر
- 9- سنٹر لائن 15 سنٹی میٹر
- 10- Free Throw line کا طول 3.60 میٹر

## بورڈ کی پیمائش

- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| 1- بورڈ کا طول         | 1.80x1.05 میٹر |
| 2- بورڈ کی دبازت       | 3 سنٹی میٹر    |
| 3- بورڈ لائن کی چوڑائی | 5 سنٹی میٹر    |

## رنگ، جال، (Net) کی پیمائش

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 1- رنگ کی دبازت | 1.60 سے 2 سنٹی میٹر |
|-----------------|---------------------|

### Basket Ball Skill

Jump Ball کے وقت دو ٹیموں کے دو کھلاڑی ان کے قدموں کو سنٹر لائن کے قریب رکھنا چاہئے۔ وقفہ کے بعد دوبارہ کھیل شروع کرتے وقت Jump Ball سے کھیل کی شروعات کریں۔ گیند کو دوبارہ ہی چھو سکتے ہیں۔ Jump Ball کے وقت اصولوں کی خلاف ورزی کرنے پر سنٹر دی جاتی ہے۔ مخالف کھلاڑی سے Side line سے گیند کو کورٹ کے اندر Throw کرانی جاتی ہے۔

### :-Thrown-in

قواعد کی خلاف ورزی کے موقع گیند Dead Ball ہو جاتی ہے۔ اس موقع پر مخالف کھلاڑی کو Side line کے قریب کے ایک مقام سے گیند کو اندر پھینکنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ گیند پھینکنے والا کھلاڑی، گیند پھینکنے وقت کھلاڑی اگر Line کو چھوتا بھی ہے تو اس کو اجازت دی جاتی ہے۔ یہ خلاف ورزی کے زمرے میں نہیں آتا۔ گیند کو 5 سکینڈ کے اندر ڈالنا ہوتا ہے۔

### :-Free Throw

جس کھلاڑی کے مقابل میں Foul کیا جاتا ہے اسی کھلاڑی کو Free Throw کرنے کا موقع دیا جاتا ہے لیکن ٹکنیکل Foul کے تحت Throw کرنے کیلئے کسی بھی کھلاڑی کو موقع دیا جاتا ہے۔ جب کھلاڑی Free Throw کرتے رہتا ہے اس وقت بقیہ کھلاڑی ذیل میں دیئے گئے مقامات پر ہونا چاہئے۔

- 1- مخالف ٹیم کے دو کھلاڑی باسکٹ کے پاس ہونا چاہئے۔
- 2- مابقی کھلاڑی متبادل مقامات Alternative places پر ہونے چاہئے۔
- 3- مابقی کھلاڑی Free Throw میں دخل انداز ہوئے بغیر کسی بھی مقام پر رہ سکتے ہیں۔

## 9. Hand Ball

تاریخ:- یہ کھیل انسانی جسم کو توانا، ذہنی صلاحیت کو ترقی دیتے ہیں۔ یہ کھیل انڈور ( بند میدان ) اور اوٹ ڈور ( کھلے میدان ) دونوں مقامات پر کھیلا جاسکتا ہے۔ اس کھیل میں گیند کو ہاتھ سے کھیلتے ہیں۔ گیند جسم کے کسی بھی حصے کو یا گھٹنے سے بھی ٹکرا سکتی ہے۔ گول کیپر گول پوسٹ کے پاس گیند کو اس کے جسم کے کسی بھی حصے سے روک سکتا ہے۔



### کورٹ - گول پوسٹ کی پیمائش

- |             |   |
|-------------|---|
| 40 میٹر     | 1- کورٹ کا طول                                  |
| 20 میٹر     | 2- کورٹ کا عرض                                  |
| 5 سنٹی میٹر | 3- کورٹ کی حد بندی لائن کی چوڑائی               |
| 6 میٹر      | 4- گول پوسٹ سے گول ایریا کی دوری                |
| 3 میٹر      | 5- گول پوسٹ ایریا سے Free - Throw Area کا فاصلہ |
| 3 میٹر      | 6- گول پوسٹ کے درمیان کا فاصلہ                  |
| 2 میٹر      | 7- گول پوسٹ کی اونچائی                          |
| 3 میٹر      | 8- Cross- Bar کا طول                            |
| 8 سنٹی میٹر | 9- Cross - Bar کی دبازت                         |

### گیند کی پیمائش

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| 425 سے 475 گرام    | 1- گیند کا وزن (ذکور)        |
| 325 سے 400 گرام    | 2- گیند کا وزن (اناث)        |
| 58 سے 60 سنٹی میٹر | 3- Hand Ball کا احاطہ (ذکور) |
| 54 سے 56 سنٹی میٹر | 4- Hand Ball کا احاطہ (اناث) |

## کھلاڑیاں

- 1- ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد 12  
 2- ہر ٹیم میں متبادل Subtitute کھلاڑی کی تعداد 05

## کھیل کا متعینہ وقت

- 1- کھیل کا متعینہ وقت (ذکور) 60 منٹ (30+30)  
 2- کھیل کا متعینہ وقت (انات) 50 منٹ (25+25)  
 3- وقفہ آرام 10 منٹ

## مہارتیں:- Skills

- |               |                   |                |                   |
|---------------|-------------------|----------------|-------------------|
| 1. Catching,  | 2. Throw -off,    | 3. Throw-in,   | 4. Corner throw,  |
| 5. Throw-out, | 6. Penalty throw, | 7. Free throw, | 8. Meter Throw,   |
| 9. Passing,   | 10. Shooting,     | 11. Dribbling, | 12. Goal Keeping, |
| 13. Blocking, | 14. Checking,     | 15. Attacking, | 16. Feinting.     |

## کھیل کے اصول:-

- 1- کوئی بھی ٹیم گول Throw-in کے ذریعہ سے یا گیند کھیلتے ہوئے کر سکتے ہیں۔  
**Free-Throw**:- ذیل کے حالات میں Free- Throw دیا جاتا ہے۔  
 1- غلط طریقہ سے کھیل کے میدان میں داخل ہونا یا میدان سے باہر جانے پر "Free - Throw" دیتے ہیں۔  
 2- غلط Throwing کرنے پر "Free - Throw" دیا جاتا ہے۔  
 3- گیند کو اردتاً Side-line سے باہر کھیلنے پر مخالف ٹیم کو Free-Throw دیا جاتا ہے۔  
**Penalty**:- Penalty دیئے جانے کے موقع درج ذیل ہیں:-  
 1- کوئی بھی کھلاڑی اپنے دائرہ میں اصولوں کی خلاف ورزی کرتا ہے تو اس کو Penalty - Throw دیا جاتا ہے۔  
 2- گول کورٹ، قریب میں قوانین کی سنگین خلاف ورزی کرتے ہوئے گول کے موقع کو ضائع کرنے Penalty-Throw دیا جاتا ہے۔  
 3- کوئی بھی کھلاڑی اپنے گول ایریا میں کھیلتے ہوئے گیند کو عمداً گول پوسٹ ٹکرانے پر Penalty - Throw دی جاتی ہے۔

## Soft-Ball Diamond پیمائش

- 1- Soft-Ball Diamond Base Lines کے درمیانی فاصلہ 18.29 میٹر

18.29 میٹر	(اناث)	Diamond Base- Lines کا درمیانی فاصلہ	-2
14.02 میٹر	(ذکور)	Pitching کا فاصلہ	-3
12019 میٹر	(اناث)	Pitching کا فاصلہ	-4
61x15.24 سنٹی میٹر		picture- plate کا طول و عرض	-5
61x15.24 سنٹی میٹر		Home-Base کا طول و عرض	-6
0.91x2.13 میٹر		Batter Box کا طول و عرض	-7
3.05x3.57 میٹر		Catcher Box کا طول و عرض	-8

### بیٹ گیند کی پیمائش

86.40 سنٹی میٹر	1- بیٹ کی لمبائی
1077 گرام	2- بیٹ کا وزن
5.7 سنٹی میٹر	3- بیٹ کے بڑے حصے کا احاطہ
178 سے 198.4 گرام	4- گیند کا وزن
30.2 سے 30.8 سنٹی میٹر	5- گیند کا قطر

### کھلاڑیاں:-

14	1- ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد
9	2- ہر مقابلہ میں کھیلے جانے والے کھلاڑی
5	3- ہر ٹیم کے متبادل کھلاڑیوں کی تعداد

فیڈریشن کے قوانین کے لحاظ سے ایک مقابلہ میں 7 سیٹس (Sets) ہوتے ہیں اور 4 عہدیدار ہوتے ہیں۔ ایک "Refree"

دو امپائر ایک اسکوار ہوتے ہیں۔

### مہارتیں (Skills)

1	Throwing	2	Catching	3	Pitching	4	Batting	5	fielding
									6
									Base Running

### کھلاڑیوں کے مقامات (Position)

1. Picture (F1), (2) Catcher (F2) (3) First base man (F3) Second base man (F4) Thrid base man (F5) Short Stopper (F6) left filder (F7) Centre fider ( F8) Right Fielder (F9)

## 10. Shuttle-Badmiton

تاریخ:- یہ کھیل 20 ویں صدی عیسوی میں دنیا کے عام علاقوں میں مشہور ہوا۔ دنیا کے تمام ممالک میں اس کھیل کو بڑی دلچسپی کے ساتھ کھیلتے ہیں۔ یہ کھیل سب سے پہلے کس ملک میں شروع ہوا اس بارے میں کوئی شواہد نہیں ہے۔ لیکن بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اسکی ابتداء چین سے ہوئی ہمارے ملک میں یہ کھیل کی شروعات اندور سے ہوئی بعض تاریخ داں کے مطابق Badminton کا کھیل انگریزوں کی جانب سے شروع کیا گیا۔ سب سے پہلے اس کھیل کو Duke of buport نامی اسٹیٹ میں کھیلنے کی وجہ سے اس اسٹیٹ کا نام دیا گیا۔ 1934ء میں بین الاقوامی بیاڈمنٹن اسوسی ایشن کا قیام عمل میں لایا گیا 1948 سے 1949 کے درمیان Thamas-cup مقابلہ جات منعقد کئے گے ہمارے دیش میں Badninton Asoiti کا قیام عمل میں آیا۔ اسی سال 1934 میں آل انڈیا بیاڈمنٹن چیمپئن شپ کے مقابلہ کلکتہ میں منعقد ہوئے کھیل کے میدان کی پیمائش

### کھیل کے میدان کی پیمائش

Double-Game		Single-Game	
3.40 میٹر	1- کورٹ کا طول	13.40 میٹر	1- کورٹ کا طول
6.10 میٹر	2- کورٹ کا عرض	5.8 میٹر	2- کورٹ کا عرض
4 سنٹی میٹر	3- لائنوں کی چوڑائی	4 سنٹی پیر	3- لائن کی چوڑائی
5.94 میٹر	4- لانگ سروس لائن	6.7 میٹر	4- لانگ سروس لائن
1.98 میٹر	5- شارٹ سروس لائن	1.98 میٹر	5- شارٹ سروس لائن

### کاک کی پیمائش

4.74-5.50 گرم	1- Shuttle cork کا وزن
14 سے 16	2- Cork میں موجود پروں کی تعداد
64 سے 70 ملی میٹر	3- Cork میں موجود پروں کا طول
25 ملی میٹر سے 28 ملی میٹر	4- ہرک کا نیلے حصے کی پیمائش

### Rocket کی پیمائش

680 ملی میٹر	(1) Rocket Frome کا طول
230 میٹر	(2) Rocket Frame کی عرض

مقابلوں (Matches) کی تعداد

- (1) ڈبل کے Points -----15 یا اے  
(2) سنگل کے Points -----11

1. Grip: Fore hand Grip, Back hadn Grip
2. Service: Short service, Long Service
3. Return
4. Fore Hand
5. Fore Hand Smash
6. Fore Hand Over Head Stroke
7. Back hand under arm clear stroke
8. Back hand drive
9. Back hand over head storke
10. Net shots
11. Drive

### کھجے (Poles) ابرجال (Net) کی پینا نشی

- 1 :- زمین سے کھجے کی بلندی 1:98 میٹر۔
- 2 :- چال کا طول 6:10 میٹر۔
- 3 :- چال کا عرض 76 سنٹی میٹر۔
- 4 :- چال کی بلندی 1.55 میٹر۔
- 5 :- درمیانی خطے سے چال کی بلندی 1.52 میٹر۔

### اصول و ضوابط

- (1) کھیل کی شروعات سے پہلے دونوں ٹیموں کو بلا کر ٹاس (Toss) کرائی جائے۔ ٹاس جیتنے والے کو اس کی خواہش کے مطابق سروس یا کورٹ لئے سکتا ہے۔
- (2) ذکور میں Singles یا Doubles کے مختص کردہ Points 15 یا 21 ہوتے ہیں۔ 15 Points کے لحاظ سے اگر مقابلہ چل رہا ہے۔ دونوں ٹیم 13 پوائنٹس پر ہیں تو اسکو Love All کہتے ہیں۔
- اس کے بعد 5 پوائنٹس کا ایک سیٹ کھیلنا پڑتا ہے۔ اور جو ٹیم سب سے پہلے 5 پوائنٹس حاصل کرتی ہے۔ اس کو فاتح قرار دیا جاتا ہے۔ اس کے برخلاف دونوں ٹیمیں 14 پوائنٹس پر ہوں تو مزید 3 پوائنٹس کا سیٹ کھیلنا ہوگا۔ جو ٹیم پہلے 3 پوائنٹس حاصل کرتی ہے۔ وہ فاتح کہلاتی



ہے۔ 21 پوائنٹس پر کھیلے جانے والے کھیل سروس کرنے سے پہلے Setting یا "Change of End" کا مطالبہ کر سکتے ہیں۔ لیکن 19 اور 20 ویں پوائنٹس پر "Setting" کا مطالبہ کرنا چاہئے۔

(3) لڑکیوں کے Singles کا مقابلہ 11 پوائنٹس پر ہوتا ہے۔ سب سے پہلے 9 پوائنٹس حاصل کرنے والی کھلاڑی Setting کی مانگ کر سکتی ہے۔ 3 پوائنٹس کی Setting ہوگا۔ 10 پوائنٹس کو حاصل کرنے والے کھلاڑی 2 پوائنٹس کا Set مطالبہ کر سکتی ہے۔ پہلے Setting کا موقع حاصل نہ کرنے والی ٹیم دوسرے موقع پر Setting کا مطالبہ نہیں کر سکتی۔

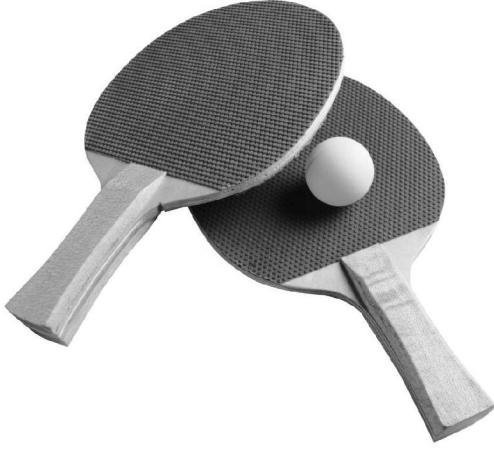
### غلطیاں (Faults)

- (1) کورٹ کے اندر کھلاڑی غلطی کرنے پر یا سروس مخالف ٹیم کے کورٹ میں نہ پہنچنے پر مخالف ٹیم کو ایک پوائنٹ دیا جاتا ہے۔
- (2) سروس کے دوران سروس کرنے والے کھلاڑی کی کمر کے اوپر سے Shuttle کو مارنا غلط ہے۔ سروس کرنے والا کھلاڑی جس ہاتھ میں راکٹ پکڑا ہوا ہے اس ہاتھ سے اوپر شٹل (Shuttle) کو پکڑنا غلطی ہے۔
- (3) سروس کو غلط کورٹ میں کرنے پر یا شارٹ لائن کی جال کے اندر گرنے پر یا سروس لائن پار کر کے گرنے پر یا Side line کے باہر گرنے پر سروس غلط ہوگی۔



## ٹیبل ٹینس (Table Tennis)

تاریخ:



پہلے سے پہلے اس کھیل کو Ping-Pong کے نام سے یاد کیا جاتا تھا۔ اب اسکو ”Table Tennis“ کا نام دیا گیا۔ پہلے اس کھیل کو برطانیہ، ہنگری، رومانیہ، یوگوسلاویہ، جیسی یورپی ممالک میں زیادہ کھیلا کرتے تھے۔ ہمارے ملک میں برطانیہ کے فوجی افسروں کے ذریعہ مقبول ہوا۔ 1926ء میں یہ کھیل یورپ کے اندر زیادہ مقبول ہوا۔ سب سے پہلے عالمی سطح پر منعقد کیئے گئے مقابلے میں جاپان سے تعلق رکھنے والی کھلاڑی ”پیروچپائو“ نے عالمی خطاب جیتا۔ فی الحال ہمارے ملک میں اس کھیل کو عوامی مقبولیت حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ کئی عالمی سطح کے کھلاڑیوں کو تیار کیا گیا۔ اس کھیل اولمپک کے مقابلوں میں بھی شامل کیا گیا۔

### ٹیبل ٹینس کی پیمائش

- |         |                           |
|---------|---------------------------|
| 2.74m   | (1) ٹیبل کی لمبائی        |
| 1.52m   | (2) ٹیبل کی چوڑائی        |
| 76 cm   | (3) زمین سے اونچائی       |
| 1.86m   | (4) نٹ کی لمبائی          |
| 15.26cm | (5) ٹیبل سے نٹ کی اونچائی |

### گیند کی پیمائش

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 240-253 gms    | (1) گیند کا وزن |
| 37.2 - 38.2 mm | (2) گیند کا قطر |

### کھلاڑیوں کی تعداد

- |    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 5  | (1) ہر ٹیم کی کھلاڑیوں کی تعداد     |
| 3  | (2) مقابلہ میں حصہ لینے والے کھلاڑی |
| 02 | (3) Substitutes                     |
| 02 | (4) عہدیدار                         |

مقابلہ:

- (1) تین یا پانچ Games کھیلنا چاہئے۔
- (2) ہر مقابلہ جیتنے کیلئے 11 پوائنٹس حاصل کرنا ہوتا ہے۔

مہارتیں (Skills)

1. Grip: Back hand grip, Fore hand grip, Back spin grip, Top Spin grip
2. Fore hand shot      3. Back Hand Shot      4. Stance      5. Service
6. Side Spin      7. Top Spin      8. Back Spin      9. PUSh Shot
10. Chap      11. Back Return      12. Drive      13. Smash      14. Drop Shot.

Points

- قوانین کی خلاف ورزی پر ان حالات میں پوائنٹس ضائع ہوتے ہیں۔
- (1) کھلاڑی اگر صحیح اصول کے مطابق سروس کرنے میں ناکام ہونے پر
  - (2) مخالف کھلاڑی کی جانب گیند کو پہنچانے میں ناکام ہونے پر
  - (3) دوران کھیل کھلاڑی اگر اپنے کھیلنے کا مقام بدلنے پر۔
  - (4) کھیلنے کے دوران کھلاڑی کا ہاتھ زمین سے ٹکرانے پر
  - (5) اگر گیند مخالف کھلاڑی کے کورٹ کے اندر ٹپ کھانے کے بجائے کورٹ کے آخری لائن یا Side line کے باہر ٹپ کھانے پر
  - (6) لڑھکنے والی گیند کھیلنے پر
  - (7) Doubles کے دوران اپنی باری کے بجائے گیند کھیلنے پر
  - (8) سروس کرنے کے بعد گیند کو مخالف کھلاڑی کی سمت میں اصول کے حساب سے نہ بھیجنے پر۔

## شطرنج (Chess)

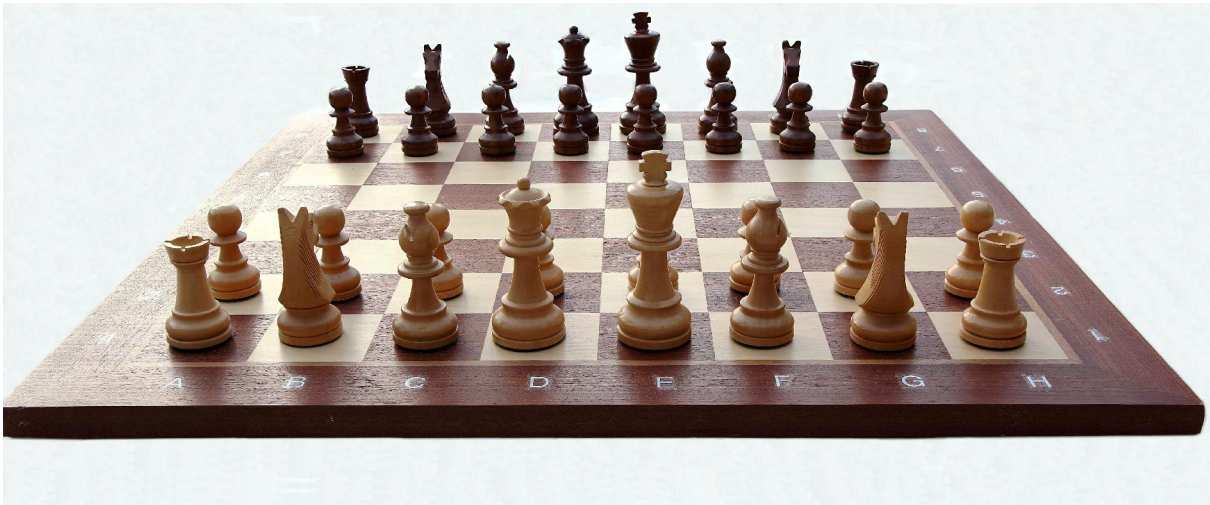
شطرنج کے بورڈ کو کارڈ بورڈ یا لکڑی کے تختے یا کپڑے سے تیار کیا جاتا ہے۔

### چیس بورڈ کی پیمائش:-

- 1- چیس بورڈ کی شکل مربع
  - 2- چیس بورڈ پر موجود خانوں کی تعداد 64
  - 3- سفید خانوں کی تعداد 32
  - 4- سیاہ خانوں کی تعداد 32
  - 5- چیس "Passes" کی تعداد 32
  - 6- سفید "Chessmen" کی تعداد 16
  - 7- سیاہ "Chessmen" کی تعداد 16
  - 8- بڑے Chessmen کا نام بادشاہ
- کھلاڑیوں کی تعداد: 2
- مقابلہ کا مختص وقت: 5 گھنٹے
- مقابلہ (Games) 1 گھنٹے 16 منٹ

Chess men کے نام: بادشاہ 1، رانی 1، راکس دو، پیشپ 2، Knights دو، سپاہی 8

قطاروں کے اقسام:- عرضی، عمودی، بازو



## 12. Throw Ball

اس کھیل میں سروس 7 ویں نمبر کے کھلاڑی کے پاس سے شروع ہوتی ہے۔ Rotation کا عمل "Z" کی شکل میں ہوا۔

### کورٹ کی پیمائش:-

- 1- جونیئر سینٹر کورٹ کی لمبائی 18.30 میٹر
- 2- جونیئر سینٹر کورٹ کا چوڑائی 12.20 میٹر
- 3- سب جونیئر کورٹ کی لمبائی 15.30 میٹر
- 4- سب جونیئر کورٹ کی چوڑائی 9.20 میٹر
- 5- کورٹ کی چوڑائی 5 سنٹی میٹر

### نٹ کی پیمائش:-

- 1- جال کی لمبائی 12.5x100 میٹر
- 2- جال کی اونچائی (ذکورہ، اناٹ) 2.30 میٹر
- 3- جونیئر (لڑکے، لڑکیاں) کے جال کی اونچائی 12.10 میٹر
- 4- سب جونیئر (لڑکے، لڑکیاں) کے جال کی اونچائی 2.00 میٹر

### گیند کی پیمائش

- 1- گیند کا وزن 400 سے 450 گرام
- 2- گیند کا قطر 68 سے 70 سنٹی میٹر

### باکس کی پیمائش:

سنٹر لائن سے باکس لائن کے درمیان

- 1- فاصلہ 1.5 میٹر
- 2- Service لائن کی لمبائی 12.20 میٹر

### مقابلے میں حصہ لینے والے کھلاڑی

- 1) ہر ٹیم میں موجود کھلاڑیوں کی تعداد 12
- 2) ہر ٹیم میں کھیلے جانے والے کھلاڑیوں کی تعداد 7
- 3) ہر ٹیم میں موجود Substitutes کی تعداد 5

ہدایت:- نئے اصولوں کے لحاظ سے ہر ٹیم میں 7 کھلاڑی ہونا ضروری ہے۔

عہدیدار:-

اس کھیل کے لئے 4 عہدیدار ضروری ہے اس میں ایک "Refree" ایک امپائر، ایک اسکوار، ایک معاون اسکوار اور دو لائن مین

مہارتیں:-

1- Stance (ٹھہرنے کا مقام) 2- Service 3- Handling the ball 4- Throwing

5- Catching

پول کی پیمائش

1- پول کی لمبائی 3 میٹر

2- پول کا قطر 8 سے 10 سنٹی میٹر

3- پول اور "Side line" کے درمیانی فاصلہ 45 سنٹی میٹر

Free Zone کی پیمائش:-

1- کورٹ کا احاطہ 2 میٹر

Points:-

ہر Game کیلئے 21 پوائنٹس ہوتے ہیں فی الحال نئے اصولوں کے لحاظ سے 25 پوائنٹس ہوتے ہیں۔



اس مقام کو ہاتھ سے پکڑ کر دوڑتے ہوئے دوسروں کو چھونے کی کوشش کرے۔

### (5) چار کھبوں کا کھیل:-

جماعت کے تمام بچوں کو 4 ٹیموں میں تقسیم کر کے ایک لڑکے کو ٹیم کا لیڈر مقرر کریں۔ 15 گز کا ایک مربع کھینچئے۔ اس کو + کی مدد سے چار حصوں میں تقسیم کیجئے۔ 4 ٹیمیں بنائیے۔ مربع کے اندر لیڈر ہوتا ہے۔ سیٹی بجاتے ہی ایک کنارے میں سے کھلاڑی مخالف کنارے تک پہنچیں۔ جب یہ لوگ ایک کنارے سے دوسرے کنارے کی طرف جاتے ہوں لیڈر زیادہ سے زیادہ لوگوں کو چھو کر Out کریں۔ Out ہونے والے بچے دائرے کے باہر ٹھہریں۔ باقی بچے سیٹی بجاتے ہی دوسرے کنارے کو پہنچیں۔ لیڈران کا پیچھا کرتے ہوئے Out کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح 5 بار سیٹی بجانے کے بعد جس ٹیم میں زیادہ کھلاڑی بچیں گے وہ ٹیم فاتح ہوگی۔

### (6) کتے کو بھگانا:

تمام بچے دائرے میں کھڑے رہیں۔ (دائرے کے مخالف چہرہ ہو) ٹیچر بیجوں کا بٹوا (تھیلی) کسی ایک لڑکے کو دے کر دائرے کے باہر کھڑا کرے۔ دوسرے بچے کو کتے کے طور پر لیجئے۔ سیٹی بجاتے ہی کتے کا کردار ادا کرنے والا لڑکا بیجوں کی تھیلی حاصل کرنے کیلئے دوڑے۔ بیجوں کی تھیلی والا لڑکا کتے سے بچتے ہوئے دوڑے۔ جب کبھی وہ تھکن محسوس کرتے جب وہ دائرے میں ٹھہرے دوسرے کسی بچے کی طرف تھیلی پھینک دیں۔ اب تھیلی کو تھاما ہوا لڑکا دوڑتا رہے۔ کتا اس بچے کے پیچھے دوڑتا ہوا بھگاتا ہے۔ اس طرح تھیلی کو دوسروں کو دیتے ہوئے کھیل جاری رکھیں جب بھی کتا تھک جاتا ہے۔ اس کے مقام پر دوسرے بچے کو ذمہ داری دی جائے۔ اگر تھیلی والا لڑکا مل جانے پر تھیلی کو کتے کی اداکاری کرنے والے لڑکے کو دی جائے۔ دوسرے لڑکے کو اس کے مقام (یعنی کتے) کی ذمہ داری دی جائے۔

### (7) جادو کی چھڑی:-

ایک بچے کو لیڈر بنائیے۔ وہ ایک پنسل یا ڈنڈا لے کر اس پر جادو کے منتر پڑھنے کی اداکاری کرتے ہوئے اس جادو کی چھڑی کو باقی بچوں کی طرف بتائے گا۔ بعد میں اس کے کام کی نقل باقی تمام بچے نقل کرے۔ یعنی وہ دوڑتا ہو تو دوسرے دوڑے بیٹھتا ہو تو دوسرے بیٹھے اگر جادو گر جادو کی چھڑی زمین پر گرا دے تو جادو کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ تب تمام بچے اس سے دور بھاگ جائے۔ بھاگتے ہوئے بچوں کو اگر جادو گر پیچھا کر کے کسی ایک کو چھو لیتا ہو تو وہ بچہ اب جادو گر کا کردار ادا کرے۔ اس طرح کھیل جاری رکھا جائے۔

8) گد- چڑیا:

کچھ بچے چڑیا بن جائیں۔ ایک بچہ چڑیا کی ماں کی اداکاری کرے ایک گد کا کردار ادا کرے۔ چڑیا کی ماں آگے ہو۔ اس کے (ماں) کے پیچھے باقی چڑیا ٹھہرے۔ تمام ایک کی کمر دیگر پکڑے۔ گد کا کردار والا لڑکا ماں کے پیچھے ٹھہرے۔ بچوں کو چھونے کی کوشش کرتا ہے۔ تب ماں بچوں کو بچاتے پھرتی ہے۔ ماں کے پیچھے پیچھے بچے اپنی زنجیر نہ چھوڑتے ہوئے گھومتے رہتے ہیں۔ ان چڑیوں میں سے کسی ایک چڑیا کو گد چھولیتا ہے۔ تب وہ Out ہو جاتا ہے۔ وہ باہر بیٹھ جائے اس طرح تمام بچوں کو Out کرنے تک کھیل کھلایا جائے۔

9) Kneel- Ball:

بچوں کی دو ٹیم بنائیے۔ دو ٹیمیں ایک دوسرے کے مقابل 20 فٹ کے دوری پر ٹھہرے۔ ایک ٹیم کے دائیں ہاتھ کی طرف کا لڑکا دوسرے ٹیم کے دائیں ہاتھ کی طرف کے لڑکے کو گیند پھینکیں۔ دوسرے ٹیم کا کھلاڑی گیند کو پکڑ کر اس پھینکنے والے کھلاڑی کے بعد والے (دوسرا) کھلاڑی کو گیند پھینکنا چاہئے۔ اس کو پکڑنے کے بعد اب وہ مخالف ٹیم کے دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینکیں۔ اس طرح گیند کو ایک دوسرے کی طرف پھینکتے ہوئے کھیلئے۔ اگر ٹیم کا کوئی بھی لڑکا نہ پکڑنے پر وہ گھٹنے کے بل بیٹھ جائے۔ اپنی باری آنے تک اسی طرح رہے۔ اپنی باری آنے کے بعد ٹھیک طرح نہ پکڑنے پر دوبارہ کھیل سکتا ہے۔ اگر گیند نہ پکڑنے کی صورت میں ویسا ہی بیٹھا رہے۔

10) چوہا۔۔۔ بلی:

اس کھیل کو 30 تا 50 بچے کھیل سکتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ بچے اس کھیل میں شامل ہو سکتے ہیں۔ کھیل کا میدان: 10 سے 15 میٹر

بچے ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر دائرے میں کھڑا کریں۔ دائرے کے اندر ایک بچے کو چوہے کی اداکاری کرنے کیلئے رکھا جائے۔ دوسرا بچہ بلی کی اداکاری کرنے کیلئے دائرے کے باہر ہوتا ہے۔ بلی کی اداکاری کرنے والا لڑکا یہ کوشش کرتا رہتا ہے کہ کسی نہ کسی طرح چوہے کو پکڑنے والا دائرے کے باہر گھومتا ہوا اندر آنے کی کوشش کرتا ہے تب دائرے میں ٹھہرے لڑکے بلی کو اندر آنے کیلئے راستہ روکنے کیلئے ہاتھوں سے روکتے ہیں۔ لیکن چوہے کو اندر اور باہر جانے کیلئے راستہ دیتے ہیں۔ بلی اگر پکڑے یا چھونے پر چوہے کا کردار سے بلی کا کردار ادا کرے۔ ٹیم کے ہر بچے کو بلی اور چوہے کی اداکاری کرنے کا موقع دینا چاہئے۔

11) پلاس۔ جاک:-

بچوں میں سے کسی ایک کو لیڈر بنائیے۔ باقی بچے دائرے میں کھڑا رہتے ہیں۔ لیڈر دائرے میں ٹھہرے بچوں کے پیچھے دوڑتے ہوئے کسی ایک بچے کو چھوئیں لیڈر جس بچے کو چھو لے ہو وہ لڑکا لیڈر کے مخالف سمت میں دوڑتے ہوئے دوبارہ اپنے مقام کو آنا چاہئے۔ ان دونوں میں (لیڈر دوڑنے والا) جو کوئی خالی جگہ پر پہلے پہنچتا ہو دوسرا آؤٹ (Out) قرار دیا جاتا ہے۔ اور اس میں اس بات کا خیال رکھا جائے کہ وہ جس بچے کو چھو یا گیا ہو اس کو دوبارہ نہ چھوئیں۔



(12) سانپ-چوہا

بچوں میں کسی ایک سانپ کے کردار کیلئے منتخب کیجئے۔ دو دو بچوں کی ایک ایک جوڑی بنائیے۔ ہر جوڑی میں ایک بچے کی پیٹھ کو دوسرے بچے کی پیٹھ مس کرتے ہوئے ایک کا بغل دوسرے کے بغل میں ڈال کر کھڑا کریں۔ ان جوڑیوں میں ایک جوڑی کو لیڈر تقرر کریں۔ یہ جوڑی باقی جوڑیوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ جس کسی کو بھی لیڈر کی جوڑی کو چھونی ہے وہ جوڑی اب لیڈر ہوگی۔ دوبارہ کھیل شروع ہوگی۔ لیکن کسی بھی صورت میں جوڑی نہ ٹوٹے

(13) آلو جمع کرنا:-

بچوں کے 3 یا 4 گروپس بنائیں۔ وہ گروپس شروع ہونے کے مقام کی لائن (Lines) کے پیچھے کھڑا کریں۔ گروپ میں بچے ایک کے بعد ایک قطار میں ٹھہریں۔ ٹیمیں ایک دوسرے کے مد مقابل لکیر پر ایک گز کا دائرہ بنائیے۔ اس دائرے کو دوبارہ 5 قدم کی دوری پر ایک ایک دائرے کے حساب سے پانچ دائروں کو بنائے Line پر پہلے دائرے کے بجائے باقی تمام دائروں میں ایک گیند یا پتھر رکھیے۔ اس طرح تمام ٹیموں کو (دائرے کے) مد مقابل ٹھہرائے۔ سیٹی بجاتے ہی ہر ٹیم کا پہلا کھلاڑی جا کر پہلے دائرے سے پتھر لاکر خالی دائرے میں رکھ کر دوبارہ جا کر دوسرا پتھر لاکر اسی دائرے میں رکھیں۔ اس طرح 5 دائروں میں موجود پتھروں کو لاکر دائرے میں رکھیے اس کے بعد ٹیم کا دوسرا کھلاڑی دوبارہ ایک ایک پتھر لے کر پہلے کی طرح دائروں میں رکھیں۔ اسی طرح تیسرا لڑکا پہلے کی طرح ان پانچ پتھروں کو ایک جگہ جمع کیجئے۔ اس طرح ان ٹیمیں کے آخری کھلاڑی تک کھیل جاری رکھئے۔ ان ٹیمیں کا جو آخری کھلاڑی سب سے پہلے مکمل کرے گا وہ ٹیم فاتح ہوگی۔

(14) بوڑھا:

کھیل کے مقام پر ایک لائن کھینچئے۔ لائن کے دونوں جانب بچوں کو ہاتھ پکڑ کر جوڑیاں بنائیں۔ ایک بچے کو بوڑھا بنائیے۔ دوسرے کو لیڈر بنائیے۔ لیڈر سیٹی بجاتے ہی جوڑیاں ہاتھ چھوڑ کر بچے اپنی مرضی کے مطابق لنگڑتے ہوئے دوڑتے ہوئے اپنی مرضی کے مطابق حرکت کرتے ہیں۔ دوبارہ سیٹی بجاتے ہی لکیر کے پاس واپس آ کر دوبارہ جوڑیاں بنائیں۔ اس وقت ہی لیڈر اپنی جوڑی بنانے کی کوشش کرتے ہوئے کسی ایک بچے کا ہاتھ پکڑ لے تب آخر میں ایک بچہ باقی رہ جاتا ہے۔ باقی رہ جانے والا لڑکا لیڈر بن کر کھیل جاری رکھتے ہیں۔

(15) آزادی۔ پکڑا جانا:

دو بچوں کو لیڈر بنائیے۔ باقی بچے متعین جگہ میں ادھر ادھر کھلتے رہتے ہیں۔ اس طرح دوڑنے والے بچوں کو لیڈر چھو نہیں جیسے ہی بچے کو چھوتے ہیں۔ یہ کہا جائے کہ وہ بچہ اسی مقام پر بیٹھا رہے۔ بیٹھے ہوئے بچوں کو دوڑنے والے بچے کے چھونے پر دوبارہ اٹھ کر کھیل میں حصہ لے سکتا ہے۔ اس طرح یہ دونوں مل 5 بچوں کو بٹھانے پر فوراً دوسرے دو بچوں کو لیڈر کے طور پر تقرر کریں۔ اس کھیل کی مہارت یہ ہے کہ بیٹھے ہوئے بچوں کو اٹھانے کا موقع نہ دیتے ہوئے باقی بچوں کو چھو کر بٹھانے کی کوشش کریں۔

بچوں کی ٹیم بنائیے۔ پہلی ٹیم پولیس دوسری ٹیم چور ایک لائن میں کھڑے رہیں۔ ان سے 15 قدم دوری پر اور ایک لائن پر پولیس والے کھڑے رہیں۔ پولیس والوں کے مقام سے 20 قدم دوری پر ایک دائرے بنائیے۔ سیٹھی بجاتے ہی چور پولیس سے بچ کر دائرے میں چلے جائیں۔ پولیس کو چاہے کہ لائن عبور کرنے والے چوروں کو پکڑیں۔ لیکن پولیس چوروں کی لائن کی طرف نہ جائیں۔ جس کسی کو پولیس والے چھولیں ان کو Out قرار دیں۔ ان کو کھیل سے باہر کر دیں۔ یہ دیکھیں کہ چوروں کی ٹیم سے کتنے بچے دائرے میں داخل ہوئے ان کی گنتی کیجئے۔ دوسری بار چوروں کی ٹیم پولیس کا رول، پولیس کی ٹیم چوروں کا رول کرنا ہوگا۔ اس بار بھی یہ دیکھئے کہ کتنے بچے دائرے میں آئے ہیں ان کی گنتی کیجئے۔ جس ٹیم میں بھی زیادہ بچے دائرے میں داخل ہوں گے وہ فاتح ہوں گے۔

### 17) گاؤں کی گھڑی:

بچوں کو ترتیب کے ساتھ (1-12) کی گنتی کہلوائیے اور ان سے کہیں کہ ان کے نمبر یاد رکھ لیں۔ لیڈر جب یہ کہتا ہے کہ گاؤں کی گھڑی میں تین بچے رہے ہیں۔ تب 3 نمبر والے تمام کھلاڑی دوڑتے، دوڑتے کسی دیوار درخت، کوچھو کر اپنے مقامات جا کر بیٹھ جائیں۔ جو سب سے پہلے اپنے مقام کو پہنچتا ہو اس کو ایک نشان۔ اور جب لیڈر یہ کہتا ہے کہ گاؤں کی گھڑی میں 5 بچے رہے ہیں۔ تب 5 نمبر والے تمام کھلاڑی دوڑنا اس بار یہ کہیے کہ گھڑی میں 8 بچے رہے ہیں (گاؤں نہ کہنے) اس موقع پر کوئی بھی نہ دوڑے۔ اگر اس وقت دوڑنے پر وہ لوگ Out قرار دی جائیں گے۔ اس طرح کھیل جاری رہیگا۔ زیادہ نشانات، اور کم بار (مرتبہ) Out ہونے والے فاتح قرار دیئے جائیں گے۔ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ہر ٹیم میں مساوی بچے ہوں۔

### 18- کتاب اور ہڈی

اس کھیل کو بھی اسکول کی کم جگہ میں کھیلا جاسکتا ہے۔ اس کھیل میں طلباء کی کوئی قید نہیں ہوتی۔ 40 تا 60 طلباء اس سے زائد یا اس سے کم طلباء بھی اس کھیل کو کھیل سکتے ہیں۔ اس کھیل کو کھیلنے کے لئے خاص سامان یا آلات کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کھیل کو کھیلنے کیلئے صرف ایک شے جیسے رومال (دستی) ٹوپی یا پھر ایک پتھر ہی کافی ہے۔

### کھیل کا طریقہ:-

اس کھیل میں طلباء کی مساوی تعداد کو دو قطاروں میں کھڑا کیا جاتا ہے۔ ان دونوں قطاروں کے درمیان تقریباً 20 تا 30 فٹ کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ دونوں ٹیموں کی طلباء کو ایک ہی قسم کے نمبر دیں۔ جیسے جیسے اگر ایک ٹیم میں 20 طلباء ہوں تو دوسری ٹیم میں بھی 20 طلباء ہوں گے۔ دونوں ٹیموں کے طلباء کو 1 تا 20 نمبر مختص کریں۔ اس طرح ہر ٹیم میں 1 تا 20 نمبر والے طلباء موجود رہیں گے۔ اب دونوں ٹیموں کی لکیروں کے عین درمیان دستی، ٹوپی، پتھر یا کوئی بھی شے رکھ دیں۔ اب معلم جس نمبر کو دے گا دونوں ٹیموں میں موجود نمبر والا سب سے پہلے آکر اس دستی یا ٹوپی کو اٹھائے گا۔ اس ٹیم کو پوائنٹ ملے گا۔ اس طرح ایک مقررہ وقت تک یہ کھیل کھیلا جاسکتا ہے۔ جس ٹیم کو زیادہ پوائنٹ ملیں گے وہ ٹیم فاتح کہلائے گی۔

(19) میوزیکل چیئر (Musical Chair)

یہ کھیل بہت ہی دلچسپ ہے اس کھیل میں بچوں میں شروع سے آخر تک دلچسپی برقرار رہتی ہے۔ اس کھیل کا شمار بھی چھوٹے کھیلوں میں کیا جاتا ہے۔ جو ایک مسابقتی کھیل ہے۔ اس کھیل میں بھی طلباء کی تعداد کی کوئی قید نہیں ہے۔ 30 تا 50 طلباء اس کھیل میں حصہ لے سکتے ہیں۔ اس کھیل کے لئے بہت بڑی جگہ کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔

کھیل کا طریقہ:-

اگر 30 بچے یہ کھیل میں حصہ لے رہے ہوں تو 10 گز قطر کے کھینچے گئے دائرے کی لکیر پر 25 کرسی یا اسٹول کو دائروں کی شکل میں رکھ دیں اور طلباء کو 15 گز قطر کے کھینچے گئے دائرے پر کھڑے ہونے کیلئے کہہ دیں۔ اب ٹیپ ریکارڈ سے موسیقی کی کوئی دھن بجائیں۔ موسیقی روک دینے پر طلباء اندرونی دائرہ پر رکھی ہوئی کرسیوں پر بیٹھ جائیں گے۔ اس طرح پہلے ہی راؤنڈ میں 5 طلباء کرسیوں سے محروم ہو جائیں گے اس طرح یہ 5 طلباء کھیل سے خارج ہو جائیں گے۔

اب اندرونی دائرے سے 5 کرسیاں اور نکال دیجئے اس طرح 20 کرسیاں اور 25 طلباء ہوں گے۔ پھر سے ٹیپ ریکارڈ موسیقی شروع ہوتے ہی طلباء دائرے کے اطراف دوڑیں گے اور جیسے ہی موسیقی رک جائے گی طلباء اندرونی دائرے میں رکھی ہوئی کرسیوں پر بیٹھ جائیں گے۔ اس طرح پھر سے 5 طلباء کھیل سے خارج ہو جائیں گے۔ اسی طرح کرسیوں کی تعداد کم کرتے ہوئے اس کھیل کو جاری رکھیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کرسیوں کی تعداد طلباء کی تعداد سے کم ہو۔ آخر میں 2 طلباء اور ایک کرسی رہ جائی گی اور جو کرسی پر قبضہ کرے گا وہ جیت جائے گا۔

(20) قائد کو پہچانا

اس کھیل کو کئی بچے مل کر ایک ساتھ کھیل سکتے ہیں۔ اس کھیل میں بچوں کی تعداد کی کوئی حد نہیں ہے۔ اس کھیل کو شروع کرنے سے پہلے تمام طلباء کو دائرے کی شکل میں بیٹھا کر کسی ایک لڑکے کو منتخب کر کے اُسے جاسوس کا نام دیں گے۔ یہ لڑکا (جاسوس) دائرے سے نکل کر کچھ دور چلا جائے گا۔ اس دوران دائرے میں موجود طلباء ایک اور لڑکے کو بطور قائد (لیڈر) منتخب کر لیں گے جس کی خبر یا اطلاع جاسوس کو نہ ہوگی۔ جاسوس کچھ دور جا کر پھر سے دائرے کی طرف واپس لوٹ آئے گا۔ دائرے کے تمام طلباء جاسوس کو اپنے منتخب کردہ قائد کی مختلف حرکات کو دکھلاتے رہیں گے۔ جاسوس کا یہ کام ہوگا کہ ان حرکات کی مدد سے قائد کی شناخت کرے اس کیلئے جاسوس کے تین مواقع دیئے جائیں گے۔ اگر جاسوس ان تین مواقعوں میں قائد کی شناخت نہ کر سکا تو اسے پھر سے دائرے کے باہر نکل کر دور تک جانا ہوگا۔ اس دوران دائرے میں موجود طلباء پھر سے ایک نئے قائد کا انتخاب کر کے جاسوس کے دوبارہ لوٹ کر آنے پر وہی حرکات کو دہرائیں گے اور جاسوس کو پھر سے قائد یا لیڈر کی شناخت کرنے کیلئے کیا جائے گا۔ اس طرح اس کھیل کو اسی طرح دہرایا جاتا رہے گا۔ جب تک کہ جاسوس قائد کو پہچان نہ لے۔

اس کھیل میں کسی قسم کے ساز و سامان کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اس کھیل کے ذریعہ جہاں بچوں کی جسمانی سرگرمیاں نشوونما پاتی ہیں۔ وہیں پر اس کھیل سے بچوں میں مشاہداتی تخیلاتی اور ذہانتی سرگرمیوں کو فروغ حاصل ہوتا ہے۔

## March Past - 10

March Past کی وجہ سے پیر کی عضلات، ٹخنے، گھٹنے، پنڈلی کی نشوونما ہوتی ہے، چلنا آسان ہوتا ہے۔ سر، جسم کے کھڑے رہنے کا انداز بہتر بن سکتا ہے۔

مقاصد:- March Past کو مختلف مراحل، حصوں میں تقسیم کر کے ہر حصہ کے بارے میں طلباء کو وضاحت کرتے ہوئے بیان کریں اور اس کا عملی مظاہرہ بھی پیش کریں۔

☆ طلباء اس کی مشق کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ طلباء کے دوران ایک ہاتھ کا فاصلہ پر رہے۔ کتنی قطاروں میں کھڑے کرنا ہے۔ اس بات کا انحصار طلباء کی تعداد اور میدان کی وسعت پر مبنی ہے۔

☆ March-Past کے مختلف حصوں کو سکھانے اور عملی مظاہرہ کے بعد اس کی انفرادی مشق طلباء سے کرائی جائے۔

☆ معلم کو چاہئے کہ وہ بچوں کے اندر March Past سے متعلق دلچسپی کو فروغ دیں۔ اس کیلئے ریاستی، ضلعی سطح پر منعقد کیئے جانے والے یوم آزادی، یوم جمہوریہ کے موقع پر پیش کیئے جانے والے March Past کے بارے بتلائیں۔

☆ بچوں کو انفرادی سطح پر مشق کرائے گئے مشاغل کو اجتماعی طور پر دوبارہ اس کی مشق کرائی جائے۔

### ہدایت:-

ہر حکم کے بعد Class یا اسکول، Contigent الفاظ کا معلم استعمال کریں۔

Class:- ایک جماعت میں طلباء و طالبات موجود ہوں تو اس لفظ استعمال کرنا چاہئے۔

School:- اگر اسکول میں طلباء و طالبات موجود ہوں تو یہ لفظ استعمال کرنا چاہئے۔

Contigent:- ایک ضلع، ریاست میں (مختلف مقامات کے طلباء و طالبات) موجود ہوں تو اس لفظ کو استعمال کیا جائے۔ Class، اسکول، Contigent لفظ استعمال کرنے کا مطلب Alert your mind (بچو توجہ دیجئے یا دینے جانے والے حکم کا انتظار کیجئے)

### Class Attention (ساؤدھان) (30) ڈگری

یہ سب سے پہلا حکم (Command) ہے۔ Attention کے معنی (سیدھے توجہ کے ساتھ) دائیں پیر کو مضبوطی سے جما کر بائیں پیر کو تھوڑا اوپر اٹھائیں (متوازن 90 ڈگری) اور اسکوبائیں پیر کے قریب لائیں۔ طلباء کی تعداد چاہئے کتنی بھی ہو "V" کی شکل 30 ڈگری ہونی چاہئے۔ جسم کو سیدھا اور متوازی حالت میں رکھ کر ہاتھوں کی مٹھیوں کو بند کر کے ہاتھ پر انگوٹھوں کو انگلیوں کے اوپر رکھیں اور ہاتھ رانوں سے مس کرتے رہے۔ کمر، گردن کو سیدھا رکھے آنکھیں ادھر ادھر حرکت کیئے بغیر سیدھے دیکھیں اور کسی طرح کی بھی حرکت نہ کریں۔

اس حالت (Position) میں بھی right Dress، Right-Turn، Left Turn، About Turn اور Forward

on the Spot، March وغیرہ حرکتیں کی جاتی ہے۔

کلاس اسٹانڈ لیٹ ایز:- یہ دوسرا حکم ہے یعنی بائیں پیر کو Attentions پوزیشن سے 12 انچ کے فاصلہ تک رکھیے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو کھول کر دائیں ہاتھ کی ہتھیلی میں بائیں ہاتھ رکھئے۔ بائیں ہاتھ کا انگوٹھا دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے کراس کرنا چاہئے۔ یہ ہاتھ ایسی حالت میں جسم کے پچھلے حصہ میں کمر کے نیچے ہونا چاہئے۔

**Class Stand at easy** کلاس اسٹانڈ ایسڈ ایزی (آرام کے ساتھ ٹھہرانا:- مشق (ڈرل) کے دوران وقفہ کی ضرورت محسوس ہونے پر یا کسی عملی مظاہرے کی ہدایت طلباء کو دینا ہو تو یہ Command استعمال کرتے ہیں اس کمانڈ کو Stand at ease کے بعد ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اس کمانڈ کے بعد ہاتھ اور پیر ڈھیلا رکھے کر ٹھہر سکتے ہیں۔ لیکن ہاتھ پیر تقریباً Stand at Ease کی کیفیت میں ہوں سر کو حرکت کر سکتے ہیں اس پوزیشن سے اصلی حالت میں آتے وقت پہلے Stand at ease کا حکم دئیں اس کے بعد ہی Attention (اصلی حالت) میں آنا چاہئے جب اساتذہ طلباء و طالبات میدان میں آتے ہی اس Command کو دینا چاہئے۔ Tallest on my right shortest۔ onmy left class in a line fall in ملتے ہی تمام بچے ایک ہی قطار میں ایک کے بعد ایک Pet (ماسٹر) کے بائیں جانب پستہ قد کے بچہ دائیں جانب اونچے قد کے بچہ اپنے قد کے لحاظ سے ٹھہرنا چاہئے اگر وہ اپنے قد کے لحاظ سے کھڑے نہ ہوں تو معلم ان کی مدد کرنی چاہئے۔

**Class right dress** کلاس رائیٹ ڈرس:- right dress کا حکم دیتے ہی طلباء ایک کے بازو ایک ٹھہرنے کے باوجود وہ قطار متوازی (Straight) نہیں ہو سکتی ہے۔ اس کو متوازی قطار میں ٹھہرنا ہی Dressing کہتے ہیں۔ اس احکام کو (Command) کو دینے سے قبل بچوں کو Attention کی حالت میں رکھ دینا چاہئے۔ یہ Command (حکم) دیتے ہی طلباء اپنے سر کو دائیں جانب موڑ کر دائیں ہاتھ کو بازو میں پھیلا کر اپنے مقام کو بازو والے ساتھی کے برابر درست کریں۔ دائیں جانب کی آخری قطار میں ٹھہرا ہوا لڑکا آگے کی طرف دیکھتا رہے سر کو دائیں جانب حرکت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

(کلاس آگے کی طرف دیکھ iN)

**Class Eyes front**:- یہ Command (حکم) کو right Dress کے حکم کے فوری بعد دیتے ہیں اس حکم کے بعد تمام طلباء اپنے سر آگے کی طرف کریں۔

**Class Right Turn** کلاس رائیٹ ٹرن:(دائیں موڑ):- Right Turn کے معینہ Attentions کی حالت سے دائیں جانب 90 ڈگری پر جسم کو دائیں جانب گھماتے وقت دائیں قدم زمین پر ہی رہے۔ اس بات کا خیال رکھئے۔ دائیں پیر کی ایڑی (Heel) بائیں پیر کا قدم (ٹو) toe ایک ہی لائن میں ہو اس کے بعد بائیں پیر کو دائیں پیر سے ملائیں (Two counts) کلاس لیٹ ٹرن (بائیں موڑ)

**Class left turn:** Left turn کا مطلب Attention کی حالت سے بائیں جانب (90) ڈگری پلٹنا جسم کو بائیں جانب پلٹتے وقت بائیں قدم زمین پر ٹکے رہے بائیں پیر کی ایڈی (Hell) دائیں پیر کے انگھوٹھا (toe) کو ایک ہی لائن میں رکھیے اسکے بعد دائیں پیر کو بائیں پیر کے قریب لائیں Two counts:

کلاس اباؤٹ ٹرن (پیچھے موڑ)

**Class About Turn:** About turn کا مطلب Attention پوزیشن سے دائیں جانب سے پیچھے کی طرف 180 ڈگری پلٹنا دئیں پیر کو زمین پر رکھ کر بائیں پیر کی ایڈی (Hell) کو اٹھا کر دائیں پیر کے قریب لانا جب دوبارہ جسم کو Attention کے حالت میں رکھیں۔

## 11. اروبکس Aerobics

لفظ Aerobics کا مطلب ہوا ہے اسکا اور ایک مطلب سانس لی جانے والی ہوا (Oxygen آکسیجن) ہے Aerobics کے مشاغل جدید رقص کی طرح نظر آتے ہیں۔

اروبکس کے مشاغل کی مشق سے جسم کو چکدار پھر تیز اور مضبوط بنانے میں معاون ہوتا ہے یہ مشاغل جسم کو خوش نما بنانے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔ جسم کو صحت مند، مضبوط اور خوشحال رکھنے کیلئے Aerobics کے مشاغل کو عمر کی قید کے بغیر ہر فرد کر سکتا ہے۔

Aerobics اروبکس کیوں؟ :- Aerobics کے مشاغل کو انجام دینے سے جسم کو وافر مقدار میں آکسیجن مہیا ہوتی ہے۔ سانس کے ذریعہ سے لی گئی آکسیجن پھیپھڑوں کو قلب کی دھڑکن کو چست رکھتے ہیں قلب سے سربراہ کئے جانے والے خون کے ذریعہ آکسیجن جسم کے تمام عضلات تک پہنچتی ہے۔ تب ہمارے عضلات میں مضبوطی اور پختگی حاصل ہوتی ہے۔ قلب کی دھڑکن دوران نظام اور پھیپھڑے تمام اعضاء اس کی ورزش سے چست ہوتے ہیں۔

### Aerobics کے فوائد:-

- 1- جسم کو ہمیشہ fit رکھتا ہے۔
- 2- چست و خوش مزاج بناتا ہے۔
- 3- ہر عمر کا فرد کر سکتا ہے۔
- 4- دوسروں سے مقابلہ نہیں ہوتا۔
- 5- اپنی مرضی و استطاعت کے لحاظ سے کر سکتے ہیں یہ باتے ہوئے کہ ہم کس رفتار سے ان کو کر سکتے ہیں۔ ترقی کی سمت پڑھا جاسکتے ہیں۔
- 6- اس کو پہلے آہستہ سے شروع کرتے ہوئے تھورا آرام کے لئے وقت دے کر زیادہ عرصہ تک ورزش کر سکتے ہیں۔ نشوونما تیز ہوگی۔
- 7- یہ مشاغل آسان اور کم خرچ پر مشتمل ہیں۔
- 8- جگہ کم بھی ہو تو بہتر ہے ان کی مشق کے وقت موسیقی اگر دستیاب ہو تو استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر نہ ہو تو بھی کر سکتے ہیں۔
- 9- ان کی مشق کوئی بھی موسم میں۔ اکیلے دوست و احباب کے ساتھ کر سکتے ہیں۔
- 10- ان کے مشاغل جسم کو مضبوط اور قوت برداشت کو بڑھا سکتے ہیں۔

اروبکس کے مشاغل اصول و ضوابط:-

ان مشاغل کو کرتے وقت مضبوطی کے ساتھ جے رہے۔ توازن نہ کھوئیں کم توازن اور کمزور افراد ذیل کے اصول کو اختیار کریں۔

- 1- جسم کو Base بنا کر مشاغل کو انجام دیں۔
  - 2- ممکنہ حد تک مرکز جاذبہ کو زمین کے قریب تر رکھیے۔
  - 3- ضرور جوتے پہنیں اور یہ جوتے مضبوط اور سہولت بخش ہونیکر اور T- Shirt پہنیں خواتین ضرور برا (Bra) پہنیں۔
- اروبکس کے مشاغل کی مشق سے لاحق ہونے والے اثرات:-
- اروبکس سے ہونے والے اثرات یہ ہیں۔

- 1- قلب کی دھڑکن کو قابو میں رکھتا ہے دھڑکن میں اضافہ ہونے پر کم کرتا ہے۔
- 2- جسم میں چربی کو کم کرتا ہے۔
- 3- B.P کو کم کرتا ہے۔
- 4- خون کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔
- 5- عضلات کے قوت میں اضافہ کر کے توانائی کے حصول میں معاون ہوتا ہے۔

حفاظتی اقدامات:-

- 1- عمر کے لحاظ سے زیادہ وزن رکھنے والے صحت کے مسائل اور سرجری کیلئے افراد ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- 2- مشاغل کے مشق سے پہلے دو تین گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔
- 3- مشق سے پہلے ضروریات سے فارغ ہو جائیں۔
- 4- Pulse Rate کا مشاہدہ کرتے رہیں۔
- 5- ہر روز زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہئے۔

مدت وقت: time Duration:- اروبکس مشاغل کو مختلف ایام کار میں انجام دے سکتے ہیں پہلے ابتداء میں 15 منٹ سے 15 منٹ شروع کر کے 2 سے 30 منٹ 3 سے 60 منٹ آہستہ آہستہ مرحلہ واری مدت وقت اضافہ کرتے جائیں (60) منٹ تک



## Aerobics کرنے کا طریقہ

- 1- (Warming up) آمادگی کی ورزش - 2 Aerobics  
 3- Cool Down کی ورزشیں - 4 Stretches  
 5- Ma stretches - 6 Strength بڑھانے والی ورزش  
 7- Floor Exercises - 8 Step Exercises - مندرجہ بالا ورزشیوں میں تین ورزشیں اہم ہیں
- 1- آمادگی کی ورزش  
 2- "Aerobics" کی ورزشیں  
 3- Aerobics count down کی ورزشیں

### Aerobics کے مشاغل منعقد کرنے کیلئے نظام الاوقات کا جدول

Duration	Warming-up Exercises	Aerobics Exercises	Cool-down Exercises
15 Minutes	4 to 5 Minutes	7 to 8 Minutes	3 to 4 Minutes
30 Minutes	8 to 9 Minutes	14 to 15 Minutes	6 Minutes
45 Minutes	13 to 14 Minutes	22 to 30 Minutes	9 Minutes
60 Minutes	15 to 18 Minutes	25 to 30 Minutes	12 Minutes

## AEROBICS

### Warming up Exercises

#### Exercises - 1

- Position:-** پیروں کو پھیلا کر متوازن حالت میں سکون کے ساتھ ٹھہر کر آگے کی طرف دیکھیں۔
- گنتی نمبر 1- دائیں کندھے کو تھوڑا اٹھائیے پھر پیچھے لیجاتے ہوئے گول گھمائیے اس طرح چھ بار کیجئے۔
- گنتی نمبر 2- بائیں کندھے کو تھوڑا اٹھائیے پھر پیچھے لیجاتے ہوئے گول گھمائیے اس طرح چھ بار کیجئے۔
- گنتی نمبر 3- گنتی نمبر 1 کی طرح دوہرائیں۔
- گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح دوہرائیں۔

### Exercise- 2

- Position:** پیروں کو پھیلا کر متوازن حالت میں سکون کے ساتھ ٹھہر کر آگے کی طرف دیکھیں۔
- گنتی نمبر 1: دونوں کندھوں کو ایک ساتھ آگے کی طرف لا کر گول گھمائیے اس طرح چھ بار کیجئے۔
- گنتی نمبر 2: دونوں کندھوں کو ایک ساتھ پیچھے کی طرف لا کر گول گھمائیں اس طرح چھ بار کیجئے۔
- گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح دہرائیں
- گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح دہرائیں۔

### Exercise - 3

- Position:** پیر پھیلا کر متوازی ٹہر کر بازوؤں کو سکون کی حالت میں چھوڑے۔ سر کو سیدھا رکھیں
- گنتی نمبر 1: دونوں ہاتھوں کو سر سے اوپر سیدھا لیجائیں اور ان کو آپس میں انگلیوں سے ملائیں۔
- گنتی نمبر 2: انگلی سے پکڑے ہوئے ہاتھوں کو پیچھے کی جانب لیجائے۔ پھر سیدھا ہو جائیں اس طرح چھ مرتبہ کیجئے۔
- گنتی نمبر 3: آرام کا وقفہ دیجئے۔
- گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح کیجئے۔

### Exercise - 4

- Position:** پیروں کو پھیلا کر متوازن حالت میں سکون کے ساتھ ٹھہر کر آگے کی طرف دیکھیں
- گنتی نمبر 1: دونوں ہاتھوں کو پھیلا کر "L" کی شکل بنائیے۔
- گنتی نمبر 2: دونوں مٹھیوں کو بند کر کے بازوؤں کو کندھوں سے اوپر اٹھا کر عضلات کو تناؤ کی حالت میں رکھیں۔ اس طرح چھ بار کیجئے۔
- گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح دہرائیں
- گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح دہرائیں۔

## Exercise - 6

**Position:** بیروں کو پھیلا کر متوازن حالت میں سیدھا ٹھہر جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر تھیلیوں کی انگلیاں آسمان کی طرف کریں

گنتی نمبر 1: ہاتھوں کو آگے کی جانب پھیلا کر کندھوں کے بل آگے کی طرف وسعت دیتے ہوئے آٹھ بار گھمائیے۔

گنتی نمبر 2: ہاتھوں کو آگے کی جانب کندھوں کے بل پیچھے کی طرف وسعت دیتے ہوئے آٹھ بار گھمائیے۔

گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح دہرائیں۔

گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح دہرائیں۔

## AEROBICS

### Exercise -1

**Posotion:** سیدھا ٹھہر کر ہاتھ کی انگلیاں بند کیجئے۔ ہاتھوں کو کندھوں کے برابر آگے کی جانب لائیے۔

گنتی نمبر 1: اوپر کی حالت میں ٹھہر کر بائیں پیر کو ایک قدم آگے بڑھائیے پھر پیچھے کی طرف (Posotion) میں آئیے۔

گنتی نمبر 2: اوپر کی حالت (Posotion) میں ٹھہر کر دائیں پیر کو ایک قدم آگے بڑھائیے پھر پیچھے کی طرف آئیے۔

گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح دہرائیں۔

گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح دہرائیں۔

## Exercise -2

**Posotion:** ہاتھ کی انگلیوں کو بند کیجئے۔ دونوں ہاتھوں کو سر سے اوپر سیدھا آسمان کی طرف کر کے سیدھا متوازی حالت میں ٹھہر کر آگے کی طرف دیکھئے۔

- گنتی نمبر 1: اوپر کی حالت (Position) میں رہ کر بائیں پیر کو ایک قدم آگے بڑھائیے پھر پیچھے کی طرف آئیے۔  
 گنتی نمبر 2: اوپر کی حالت (Posotion) میں رہ کر دائیں پیر کو ایک قدم آگے بڑھائیے پھر پیچھے کی طرف آئیے۔  
 گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح دہرائیں۔  
 گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح دہرائیں۔

## Exercise -3

**position:** ہاتھ کی انگلیوں کو بند کیجئے۔ دونوں ہاتھوں کو نیچے کی جانب سیدھا کر کے متوازی حالت میں رکھیں۔

گنتی نمبر 1: اوپر کی حالت (Position) میں ٹھہر کر بائیں پیر کو بائیں جانب ایک قدم بڑھاتے وقت ہماری نظر پیر کی انگلیوں پر ہونی چاہئے  
 گنتی نمبر 2: اوپر کی حالت (Position) میں ٹھہر کر دائیں پیر کو دائیں جانب ایک قدم بڑھاتے وقت ہماری نظر پیر کی انگلیوں پر ہونی چاہئے  
 گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کو دہرائیں۔  
 گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کو دہرائیں۔

### Exercise - 5

**Position:** Attention کی حالت میں رہئے۔

- گنتی نمبر 1: بائیں پیر کو ذرا اوپر اٹھائیے (پیچھے) اس کے قدم کو بائیں ہاتھ سے چھوتے ہوئے بائیں جانب دیکھتے رہے۔  
 گنتی نمبر 2: دائیں پیر کو ذرا اوپر اٹھاتے ہوئے (پیچھے) اس کے قدم کو دائیں ہاتھ سے چھوتے ہوئے دائیں جانب دیکھتے رہے۔  
 گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح کیجئے۔  
 گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح کیجئے۔

### Exercise - 6

**Position:** Attention کی حالت میں رہے

- گنتی نمبر 1: بائیں پیر کو پیچھے کی جانب تھوڑا اٹھائیے۔ بائیں پیر کو دائیں ہاتھ سے چھوتے ہوئے دائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف کیجئے۔  
 گنتی نمبر 2: دائیں پیر کو پیچھے کی جانب تھوڑا اٹھائیے۔ دائیں پیر کو بائیں ہاتھ سے چھوتے ہوئے دائیں ہاتھ کو اوپر (آسمان) کی طرف کیجئے۔  
 گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح کیجئے۔  
 گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح کیجئے۔

### Exercise - 7

**Position:** Attention کی حالت میں رہئے۔

- گنتی نمبر 1: دونوں پیروں کو ایک جگہ کرتے ہوئے اوپر اچھلتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو کندھوں سے پھیلاتے ہوئے دونوں پیروں کو زمین سے تھوڑے فاصلے پر رکھیے۔  
 گنتی نمبر 2: دوبارہ پہلی والی حالت میں آجائیے۔ اس طرح پندرہ مرتبہ کیجئے۔

### Exercise - 8

**Position:** Attention کی حالت میں رہئے۔

- گنتی نمبر 1: رسی کھینے کا قیاس کرتے ہوئے رسی کے نیچے سے ایک پیر نکالتے ہوئے دوسری بار دوسرا پیر نکالتے ہوئے کو دیئے اس طرح بیس (20) بار کیجئے۔  
 گنتی نمبر 2: دوبارہ اسی طرح بیس (20) مرتبہ کیجئے۔

## Exercise - 9

Position:- Attention کی حالت:-

- گنتی نمبر 1: بائیں قدم کے بل پر کودتے ہوئے دائیں پیر کے گھٹنے کو اوپر لاتے ہوئے تالی بجائیں اس طرح دس (10) مرتبہ کیجئے۔  
گنتی نمبر 2: دائیں قدم کے بل پر کودتے ہوئے بائیں پیر کے گھٹنے کو اوپر لاتے ہوئے تالی بجائیں۔ اس طرح دس (10) مرتبہ کیجئے۔

## Exercise - 10

Position: Attention کی حالت

- گنتی نمبر 1: دونوں پیروں کو پھیلاتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو بازوؤں کی جانب کندھوں کے برابر پھیلائیے۔  
گنتی نمبر 2: دونوں پیروں کو قریب لاتے ہوئے ہاتھوں کو نیچے کی طرف لاتے ہوئے پہلی والی حالت میں آجائیے۔  
گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح دہرائیے۔  
گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح دہرائیے۔

## عضلات کو سکون پہچاننے والی ورزشیں

### Cool down Exercise

Position: بیٹھئے۔

- گنتی نمبر 1: پد آسن کی حالت میں بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کو سکون کی حالت میں رکھیے۔  
گنتی نمبر 2: سر کو جھکائیے۔ ہاتھوں کو زمین ٹیک کر سکون کے ساتھ 10 تک گنتی کیجئے۔  
گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح دہرائیے۔  
گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح دہرائیے۔

## Exercise -2

Position: گھٹنوں کو زمین پر ٹیکئے (پیروں کو تھوڑا سا دور کرتے ہوئے) دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو زمین پر ٹیکتے ہوئے (تیر کی کمان کی طرح) جھکیئے۔

- گنتی نمبر 1: اب جسم کے درمیانی حصہ سر کو تھوڑا اوپر اٹھا کر آٹھ (8) تک گنتی کیجئے۔  
گنتی نمبر 2: پیٹھ کے حصہ کو اوپر اٹھا کر سر کو زمین پر جھکائیے شکل کی طرح) اور آٹھ تک گنتی کریں۔  
گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح کریں۔  
گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح کریں۔

### Exercise - 3

**Position:** گھٹنوں کو زمین پر رکھ کر (پیروں کو پھیلا کر) رکھیں۔

گنتی نمبر 1: دائیں گھٹنے کو ناک تک لائیں۔ سر کو سامنے کی جانب جھکائیں اور آٹھ تک گنتی کریں پیروں کو انگلیوں پر رکھیں۔  
گنتی نمبر 2: ایک پیر کو اوپر اٹھائیں (پچھے کی طرف) سر کو اوپر اٹھالیں کمان کی طرح رکھیں ہاتھ زمین پر رکھ کر پیر کو سیدھا کریں۔ انگلیوں پر رکھیں۔

گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح کریں۔

گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح کریں۔

### Exercise - 4

**Position:** گھٹنوں کو زمین پر رکھ کر کندھوں کو سکون کی حالت میں رکھیں۔

گنتی نمبر 1: سانس کو تیز (منہ سے) لیتے ہوئے ہاتھوں کو تھوڑا سا اوپر اٹھائیں سانس کو چھوڑتے ہوئے پیٹ کو پھیلا کر سینہ کے برابر لائیں۔  
گنتی نمبر 2: منہ سے سانس کو چھوڑتے ہوئے ہاتھوں کے نیچے کی طرف رکھ کر (شکل کی طرح) پھیپھڑوں کو خالی کریں۔ دس مرتبہ کریں۔

گنتی نمبر 3: گنتی نمبر 1 کی طرح کریں۔

گنتی نمبر 4: گنتی نمبر 2 کی طرح کریں۔

## 12. لڑاکو کھیل Combatives

**A:1 Knee slap** اور **B** 4 تا 6 قدم کے فاصلہ پر آمنے سامنے ٹھہریئے۔ اشارہ دیتے ہی ایک دوسرے کے گھٹنے کو اپنے اپنے ہاتھ سے چھویئے اس وقت **A** یا **B** مد مقابل کو چھونے کی کوشش کرتا ہے اس سے بچنا چاہئے۔ جو کوئی بھی اس طرح سے بچتے ہوئے دوسرے فرد کے گھٹنے کو مس کرتا ہو وہی فاتح ہوگا۔ اس طرح 3 یا 5 بار کھیلتے ہیں۔ کھیلنے والے دائرے میں گھومتے ہوئے کھیل سکتے ہیں۔ لیکن ٹھہرنے کی اجازت نہیں ہے۔ **Side Steps** اور دھوکا دے کر پوائنٹ حاصل کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

**Knock Over club**: دو کھلاڑی دائرے میں 3 تا 5 قدموں کے فاصلے پر آمنے سامنے ٹھہر کر ایک دوسرے کے کندھے پر ہاتھ رکھیئے۔ ان دونوں کے درمیان ایک انڈین کلب کو رکھیئے۔ اشارہ ملتے ہی دونوں اس کو کھینچتے، ڈھکیلتے، یا جھکانے کی کوشش کرنا چاہئے۔ جو کوئی بھی کلب کو نیچے گرا دیتا ہے۔ وہ **Out** (مقابلہ سے) ہو جاتا ہے۔

**Lame Duck Fight**: کھیل میں حصہ لینے والے دو کھلاڑی دائرے کے اندر تین تا پانچ قدم کے فاصلے پر آمنے سامنے ٹھہریئے وہ جھک کر بائیں پیر کو دو ہاتھوں سے پکڑ کر دائیں پیر پر ٹھہر جائیں اشارہ ملتے ہی آپس میں ایک دوسرے کو ایسا دھکا دے کے وہ اپنا توازن کھو بیٹھے جو کوئی میدان پر گرتا ہو یا بائیں پیر سے ہاتھ نکالتا ہو وہ مقابلہ سے باہر ہو جاتا ہے اس طرح 3 سے 5 مقابلہ (out) کی گنتی کروائی جاتی ہے۔



## 13. اسکاٹ اینڈ گائیڈس

اسکاٹ کے قوانین:

قابل اعتبار و بھروسہ مند، اخوت و برادرانہ ہمدردی، رحم دل نظم و ضبط کا پابند بہادر اور کفایت شعار جیسے اصولوں کا پابند ہوتا ہے۔

اسکاٹ سے متعلق ذیل میں بتائے گئے قسم کی ذمہ داریاں ہیں (نئے اصول کے لحاظ سے)

- 1- اسکاٹ قابل بھروسہ ہوتا ہے۔
- 2- اسکاٹ قابل اعتماد ہوتا ہے۔
- 3- اسکاٹ سب کا دوست، ہر اسکاٹ ایک دوسرے کا بھائی۔
- 4- اسکاٹ محنتی ہوتا ہے۔
- 5- اسکاٹ رحم دل اور ماحول دوست ہوتا ہے۔
- 6- اسکاٹ نظم و ضبط کا پابند ہوتا ہے۔ عام لوگوں کی سرکاری جائیداد کا محافظ ہوتا ہے۔
- 7- اسکاٹ دلیر ہوتا ہے۔
- 8- اسکاٹ کفایت شعار ہوتا ہے۔
- 9- اسکاٹ کی سوچ، قول، فعل و عمل میں تضاد نہیں ہوتا ہے۔



## 2. یوگا

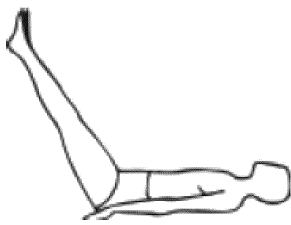
ہم اس بات سے واقف ہیں کہ بچوں کی جسمانی، ذہنی نشوونما، قوت انہماک کے لئے یوگا مفید ہے۔ تھانوی سطح میں جماعت سوم سے جماعت ششم تک سکھائی گئی یوگا کے آسن کو سکھانے کے ساتھ ساتھ جماعت ہفتم کے لئے تعین کیئے گئے یوگا کے نصاب کے لحاظ سے تربیت دی جانی چاہئے۔

### 1. سروانگا آسن

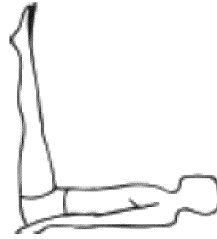
اس کے ذریعہ سے جسم کے تمام اعضاء کو فائدہ پہنچتا ہے اس لیے اسکوسروانگا آسن کہا جاتا ہے۔

طریقہ:

1. پیٹھ کے بل (پت) لیٹ کر دونوں ہاتھوں کو پھیلا کر ہتھلیوں کو زمین پر رکھیے
2. دونوں پیروں کو آہستہ اتنی اوپر تک اٹھائے کہ وہ جسم سے زاویہ قائمہ بنائیں (تصویر کی طرح)
3. ہاتھوں کو زمین سے مضبوطی کے ساتھ تھامے رکھتے ہوئے پیروں اور کمر کو زمین سے تھوڑا اوپر اٹھائیے۔
4. دونوں کہنیوں کو زمین پر لٹکا کر ہاتھوں سے کمر کو پکڑ کر دھڑ اور پیر خط مستقیم میں لاکر سر سے 90 ڈگری کے زاویہ میں ٹھیرائیے۔
5. سینہ ٹڈی سے مس کرنے لیکن ٹھڈی کو سینہ کی طرف نہ جھائیں
6. جسم کا تمام وزن کندھوں گردن کے بل پر دو تا چار منٹ رکھیے
7. آہستہ سے پہلی والی حالت میں آئیے



1



2



3

نتائج:

1. غدود رقیہ (Thyroid Gland) کی کارکردگی تیز ہوتی ہے۔
2. جسم کے جھریاں غائب ہو جاتی ہیں اور جلد چمکدار ہو جاتی ہے۔
3. قلب کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے آرام کی نیند آتی ہے۔
4. دل کی گھبراہٹ سانس کا پھولنا، سردی اور گلے کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔
5. بواسیر کم ہوتی ہے بے چینی کم ہو کر سکون حاصل ہوتا ہے۔

## 3. ماس ڈرل

**Calishecis:** سے مراد وہ عمل ہے جو کسی ورزش یا مخصوص کھیل کو شروع کرنے سے پہلے جسم کو سرگرم بنانے کے لیے کیے جانے والے اجتماعی مشاغل ہیں۔ ان کی مشق سے عضلات صحت مند ہوتے ہیں۔ اور انکو توانائی پہنچتی ہے۔ عضلات آسانی سے جمنا سٹک کرنے کے قابل یعنی مرنے دوڑنے چھلانگ لاگانے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس لیے جسم کے تمام اعضاء کی ورزش ہوتی ہے اور جسم سڑیل ہو کر خوبصورت نظر آتا ہے اس کے ساتھ ساتھ پھرتی اور چستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جماعت اول سے ششم تک سیکھائے گئے (Calisthenics) کے مشاغل کا اعادہ کرنے کے ساتھ ساتھ جماعت ہشتم کے لیے مختص کردہ ذیل کے مشاغل میں تربیت دینی چاہیے۔

## ARM Exercies: کنڈھوں کی ورزش:

1. ابتدائی حالت: Attention کی حالت میں ٹھہرائے
  - A- دونوں ہاتھوں کہنوں کے پاس موڑتے ہوئے ہتھیلی کی انگلیوں کو کہندوں پر رکھیے
  - B- دونوں ہاتھوں کو بازوں کی جانب سیدھا پھیلائیے۔
  - C- پہلی حالت میں آئیے۔
  - D- ابتدائی حالات میں آئیے۔
2. ابتدائی حالت: Attention کی حالت میں ٹھہرائے
  - A- دونوں ہاتھوں بازوں کی جانب سیدھا پھیلائیے۔
  - B- دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر اٹھا کر X کی شکل بنائیے۔
  - C- پہلی حالت میں آئیے۔
  - D- ابتدائی حالات میں آئیے۔
3. ابتدائی حالت: Attention کی حالت میں ٹھہرائے
  - A- دونوں ہاتھوں کو بازوں کی جانب سیدھا پھیلائیے۔
  - B- دونوں ہاتھوں کو سینہ کے اوپر لائیے۔
  - C- پہلی حالت میں آئیے۔
  - D- ابتدائی حالات میں آئیے۔
4. ابتدائی حالت: Attention کی حالت میں ٹھہرائے
  - A- دونوں ہاتھوں کو (کہنیوں کو موڑتے ہوئے) گردن کے اوپر رکھیے۔
  - B- دونوں ہاتھوں کو سیدھے آسمان کی طرف پھیلائیے۔
  - C- پہلی حالت میں آئیے۔
  - D- ابتدائی حالات میں آئیے۔

5. ابتدائی حالت Attention کی حالت میں ٹھہرائے

A- دونوں ہاتھوں کو سیدھے آگے کی جانب کیجیے۔

B- دونوں ہاتھوں کو پیچھے کی جانب کیجیے

C- پہلی حالت میں آئیے۔

D- ابتدائی حالات میں آئیے۔

6. ابتدائی حالت Attention کی حالت میں ٹھہرائے

A- دونوں ہاتھوں کو گردن پر رکھیے۔

B- دونوں ہاتھوں کے کہنیوں کو آگے کی طرف حرکت کیجیے

C- پہلی حالت میں آئیے۔

D- ابتدائی حالات میں آئیے۔

7. ابتدائی حالت Attention کی حالت میں ٹھہرائے

A- دونوں ہاتھوں کو کندھوں پر رکھیے۔

B- دونوں ہاتھوں کو کہنیوں کو آگے کی طرف حرکت کیجیے

C- پہلی حالت میں آئیے۔

D- ابتدائی حالات میں آئیے۔

8. ابتدائی حالت Attention کی حالت میں ٹھہرائے

A- دونوں ہاتھوں کو گردن پر رکھیے۔

B- دونوں ہاتھوں کو آسمان کی طرف سیدھا کیجیے

C- پہلی حالت میں آئیے۔

D- ابتدائی حالات میں آئیے۔

### CHEST EXERCISE (B)

1. ابتدائی حالت میں سیدھا Attention میں ٹھہرائے۔

A- ہاتھوں کو گردن پر رکھیے۔

B- سینہ کا بائیں حصہ اوپر کیجیے

C- پہلی حالت میں آئیے۔

D- ابتدائی حالات میں آئیے۔

2. ابتدائی حالت میں سیدھا Attention میں ٹھہرائے۔ ہاتھوں کو گردن پر رکھیے

A- سینہ کا دائیں حصہ اوپر کیجیے

B- دوبارہ نیچے کیجیے

C- سینہ کا بائیں حصہ اوپر کیجیے

D- نیچے کرتے ہوئے اصلی حالت میں آئیے۔

SETTING EXERCISE (C)

1. ابتدائی حالت: زمین پر پدما آسن کی حالت میں بیٹھ کر گھٹنوں کے پاس ہاتھوں کو رکھیے
    - A - ہاتھوں کو آگے کی طرف سیدھا کر کے swing کیجیے
    - B - ہاتھوں کو بازوں کی جانب سیدھا کر کے swing کیجیے
    - C - پہلی والی حالت میں آئیے۔
    - D - B کی حالت میں آ کر ابتدائی حالت میں آجائیے
  2. ابتدائی حالت: زمین پر پدما آسن کی حالت میں بیٹھ کر گھٹنوں کے پاس ہاتھ رکھیے۔
    - A - ہاتھ کو آگے کی طرف سیدھا کر کے تالی بجائیے۔
    - B - ہاتھ کو پیچھے کی طرف سیدھا کر کے تالی بجائیے۔
    - C - A کی حالت دہرائیے۔
    - D - B کی حالت دہرائیے۔
- ہدایت: ان تمام مشقوں کو بائیں جانب کر کے دائیں جانب کر کے ایک کے بعد ایک کیجیے
2. ڈمبل: (جماعت ششم کی (1-6) مشقوں کا اعادہ)
  3. Wand Drill (جماعت ششم کی (1-6) کی مشقوں کا اعادہ)
  4. Flag drill (جماعت ششم کی (1-6) کی مشقوں کا اعادہ)

لیزم

جماعت ششم میں سکھائے گئے لیزمس کے مشاغل کا اعادہ کر کے جماعت ہفتم کے لیے مختص کردہ مشاغل میں تربیت کرائی جائے آئیے  
اب جماعت ہفتم میں سکھائی جانے والے مشاغل کا مشاہدہ کریں گے۔

1. گھائی لیزم

(A) بیٹھک

پوزیشن: ہوشیار پوزیشن

- گنتی 1. لیزم کی لکڑی والے ہینڈل (handle) کو بائیں سے دائیں کی طرف (horizontal) میں swing کرتے ہوئے چین کو نیچے کی جانب کھینچتے ہوئے لیزم کو مکمل throw out کر سکتے ہیں (تصویر 16)
- گنتی 2. چین کو handle کو لکڑی کے handle کے مخالف سمت میں نیچے کی جانب سے لائے (تصویر 17)
- گنتی 3. دائیں جانب لکڑی کے handle کو horizontal میں لاتے ہوئے چین کو نیچے کی طرف لاتے ہوئے ڈھلوان (ترچھی) (Slope) زاویہ بنائیے (تصویر 18)
- گنتی 4. لکڑی کے handle کی مخالف سمت میں چین کو لائے (نیچے کی طرف سے)

- گنتی 5- دوزانو ہو کر بیٹھا (پیر کے انگلیوں پر بیٹھے ہوئے گھٹنوں کو آگے کی طرف جھکا کر) لیزم کو سر کے اوپر لائیے۔ لیزم متوازی پوزیشن (horizontal) ہو لو ہے کا Rod آگے کی طرف ہوتا ہے۔ ہماری نظر لیزم کو دیکھتی رہے۔
- گنتی 6- لکڑی کا handle، بائیں کندھے کو cross کرتے ہوئے لیزم کو لائیے۔ لوہے کی rod سے لکڑی کے بنے handle کو دائیں کان کے پاس streth کیجیے۔
- گنتی 7- لیزم کو کمر کے برابر بائیں سے دائیں جانب متوازی حالت میں لائیے۔ لوہے کی chain (rod) نیچے کی طرف ہو جاتی ہے۔
- گنتی 8- سیدھا ٹھہرے، کمرے کے دائیں جانب لیزم ہو۔ لوہے کی handle نیچے ہو۔

## B۔ قدم تال

### پوزیشن: ہوشیار

- گنتی 1. لیزم کے لکڑی کے handle دائیں سے بائیں کی طرف لاتے ہوئے chain کو نیچے کی جانب کھینچے۔ بائیں پیر کے قدم کو تھوڑا اٹھائیے۔
- گنتی 2. chain کی handle کو مخالف سمت کی لکڑی کے handle کو نیچے سے streth کیجیے۔ بائیں پیر کے قدم کو نیچے کیجیے۔
- گنتی 3. لیزم کے لکڑی کے handle کو دائیں جانب متوازی سمت لاتے ہوئے chain کو نیچے stretch کرتے ہوئے instant زاویہ میں لائیے۔ دائیں پیر کو اوپر کیجیے
- گنتی 4. لوہے کی handle کی مخالف سمت میں موجود لکڑی کے handle کو نیچے سے stretch کیجیے۔ دائیں پیر کے قدم کو نیچے کی طرف کریں۔

### ہدایت:

- گنتی 5- لیزم کے جسم سے cross کراتے ہوئے سر کے اوپر لے جائیں۔ بائیں ہاتھ کی کلائی کو پلتے ہوئے انگلیوں کی مدد سے لیزم کے اگلے حصے کو پکڑے۔ دائیں ہاتھ سے chain کو آگے کی طرف لاتے ہوئے ہاتھوں کی حرکت نصف دائرے میں ہو۔ بائیں پیر کو اوپر اٹھائیے۔
- گنتی 6. لیزم کی لکڑی کا handle بائیں کندھے کو cross کرتے ہوئے لائیے۔ لوہے کی rod سے لکڑی کے handle سے ٹکرائیے۔ بائیں ہاتھ کی کان کے قریب بائیں پیر کو نیچے کیجیے۔

2. بروڈایزیم

(A) آگے پھلانگ

پوزیشن: پوترا ہوشیار

گنتی 1. پوترا ہوشیار کی حالت میں جسم کو آگے کی طرف جھکا کر بائیں پیر کی انگلیوں کے پاس لیزم کو رکھیے۔ (بائیں طرف تھوڑا جھکتے

ہوئے)

گنتی (2,3): دائیں پیر کو آگے لاتے ہوئے ٹخنے کی جوڑ گھماتے ہوئے ٹھکر چہرے کی مخالف سمت میں لا کر (چار آواز کو 2 گنتی کی

طرح) لوہے کی handle کو کھینچئے۔ سیدھا ٹھہر کر لکڑی کی handle کو دائیں ہاتھ کے آگے کی طرف لائیئے۔ کندھے کی

جوڑ کے پاس لیزم ہوتا ہے (4 آواز کی گنتی ”3“ کی طرح)

گنتی 4. بائیں ہاتھ کی لکڑی کے handle کو کھینچنے پر چہرے کے سامنے لیزم لاتے ہوئے دائیں ہاتھ کے لوہے کی handle

کو نیچے کھینچتے رہتے ہیں۔ چہرہ دکھائی دیتا ہے (چار آواز کی گنتی 4 کی طرح)

گنتی 5. پوترا ہوشیار کی حالت میں جسم کو آگے کی طرف جھکا کر دائیں ہاتھ کی انگلیوں کے پاس لیزم رکھیے (گنتی 1)

گنتی (6,7): بائیں پیر کو پیچھے لاتے ہوئے ٹخنے کے بل ٹھکر (جوڑ گھماتے ہوئے) بائیں جانب گھومتے ہوئے انگلیوں کی طرف لیزم

لاتے ہیں۔ (چار آواز کی گنتی 3 کی طرح) مزید بائیں طرف گھومتے ہوئے بائیں گھٹنے کو لمب پوزیشن میں رکھ کر لیزم کو

چہرے کے سامنے لائیئے (4 آواز میں گنتی 3 کی طرح)

ہدایت: اس مشق کو دوسرے لیزم کے مشاغل کی طرح آخر میں دو گنتی زیادہ کر کے روک دیں۔

(B) مومیو

پوزیشن: پوترا ہوشیار:

گنتی 4-1: آگے پھلانگ کی طرح 1 سے 4 تک کی گنتی تک فٹ ورک کرتے ہوئے چہرہ پہلے مرحلے میں نہیں آتا۔ چار آواز کے 4 گنتی

کی طرح کرتے ہوئے کودتے رہیں۔

گنتی (5-8) کودتے ہوئے پہلی طرح اصلی حالت کو آتے ہوئے چار آواز کے گنتی 4 کی طرح کیجئے (تمام فٹ ورک پیچھے پھلانگ کی

طرح)



گنتی (16-9): بائیں پیر کے بل ٹھرتے ہوئے (جوڑ گھماتے ہیں 90 ڈگری زاویہ میں کیجیے 8 گنتی میں اصلی حالت میں آنا ہوتا ہے۔ اس طرح بار کرتے ہوئے پہلے 8 گنتی کے بجائے ایک بار اصلی حالت میں آتے ہی مقام پر رکھنے کے لیے دو گنتی زیادہ کیجیے (چار آواز کے 1، 2 گنتی استعمال کرتے ہوئے) اس کی تمام ورزش مکمل ہونے تک 42 گنتی ہوتی ہے۔

## 5۔ جمنا سٹک

### زمینی ورزش (Floor Exercises)

#### Knee & elbow balance (A)

.1

(B) Head Balance: جمنا سٹک میں head balance کے دو طریقے ہیں

(A) دیوار کی مدد سے head balance کرنا ، (B) Traingle head balance

(A) دیوار کی مدد سے head balance کرنا

دیوار کے قریب گھٹنوں کے بل بیٹھیے۔ سر کو زمین پر ٹیک کر ہاتھوں کے بل پر وزن ڈال کر ایک پیر کو kick کرتے ہوئے دوسرے پیر کو سیدھا کر کے دیوار سے ٹکانے کے بعد دوسرے پیر کو بھی دیوار سے ٹکا کر تمام وزن کو سر پر ڈالتے ہوئے balance کیجیے اس کے بعد ایک پیر کو نیچے لاتے ہوئے دوسرے پیر کو بھی نیچے لانا چاہیے۔ اس کے بعد ہاتھ کے بل ٹھہریں۔

(B) Traingle head balance

اس طریقے میں گھٹنوں کے بل بیٹھ کر سر پر ہاتھ رکھ کر سر کو زمین پر ٹیک کر ہاتھ کے بل دو پیروں کو ٹک کر کے سیدھا کر کے پیروں کو آہستہ اوپر لائیں اس طرح balance کرتے ہوئے اصلی حالت میں آئیے۔

1. Standing Forward Rolls

1. چٹائی (mat) کے قریب attention پوزیشن میں ٹھہر کر اس کے عقبہ کے کی طرف جھک رک جسم کے وزن کو ہاتھوں میں لائیے۔
2. سر کو نیچے کی طرف جھکا کر پیٹھ کے بل ڈھلنا چاہیے۔
3. پیروں کے بل ٹھہرنے کے لیے ہاتھ کی طاقت (قوت) کا استعمال کرتے ہوئے دوبارہ اصلی حالت میں آئیے۔

(D) Standing Backward rolls

1. چٹائی کے قریب پیچھے کی طرف ٹھہر کر پیروں کے قریب یا کچھ فاصلے پر رکھ کر ٹھہرنا ہوگا۔
2. گھٹنوں کو تھوڑا جھکا کر جسم کو آگے کی طرف جھکا کر ہاتھوں کو پیچھے کی طرف جھکا کر اسی حالت میں پیچھے کی طرف گرائیے
3. پیچھے گرتے وقت پہلے ہاتھ چٹائی سے مس کرنے کے بعد اس کی مدد سے سر کو آگے لاتے ہوئے پیروں کو پھیلاتے (بازوں کی طرف)
4. جیسے ہی پیرزین سے ٹکراتے ہی ہاتھوں سے آگے کی جانب ڈھکیلتے ہوئے پیروں کو straight کرتے ہوئے اصلی حالت میں آجائیں

Card wheel (E)

1. پہلے ہاتھ اوپر کیجیے۔ ایک پیر (دایاں/بایاں) کو آگے کی طرف رکھ کر ٹھہریں۔ اٹھائے ہوئے پیر کو چٹائی سے 90 ڈگری کے زاویہ پر رکھتے ہوئے جسم کو اوپری حصے کو جھکائے۔ اسی وقت اسی طرف کے ہاتھ کو بھی چٹائی سے چھوئیں۔ پہلے پیر سے چٹائی کی طرف ڈھکیلتے ہوئے پچھلے کے پیر کو ہائیے۔ (Swing) یہ جمناسٹک hand stand کی حالت می ہوتا ہے پہلے پیروں کو اوپر پہلے دوسرے ہاتھ کے درمیان کا فاصلہ ضرورت کے لحاظ سے ہو،
2. جمناسٹک میں side hand stand کی حالت میں دو پیروں کو پھیلائیں۔
3. اس کے بعد آگے کی طرف جانے والے پیر کے قد کو تھوڑا کم کر کے زمین پر ٹکیں۔ پیرزین سے مس کرتے ہی فوراً ہاتھ اٹھانا چاہیے۔
4. دوسرے پیر کو اس سے پہلے کے پیر کے لحاظ سے لائیے۔ اسی وقت دوسرے ہاتھ سے push کرتے ہوئے جمناسٹک کرنے والا ایک جانب آنے کے لیے دوسرے پیر کو دور کرتے ہوئے ٹہرے ہوئے مقام پر آنا چاہیے۔ Standing position

## 6. پرامڈس

جماعت ششم کے مشاغل کا اعادہ کر کے جماعت ہفتم کے لئے مختص کردہ مشاغل کرائی جائے

## 7. تھلیٹکس

1. sprint: جماعت ششم کے مشاغل کا اعادہ

100,200 میٹر کی دوڑ

2. درمیانی فاصلے کی دوڑ Middle distance run

800 میٹر کا دوڑ

3. ہائی جپ: ہائی جپ کرنے کی تین قسمیں ہیں۔

1. western rol (modified as belly or straddle roll)
2. Eastern roll ( Modified as scissor style)
3. Fas bary plaf

مہارتیں (Skills):

1. Approach
2. take off
3. crossing the bar
4. landing

پیمائش:

1. پول کی اونچائی 3.66 میٹر

2. دونوں پول کے درمیان کا فاصلہ 4 سے 4.04 میٹر

3. رن وے 15 سے 20 میٹر

4. landing area کا طول، عرض 5×3 میٹر

5. cross bar کا طول 4 میٹر

6. cross bar کا وزن 2 کلوگرام

7. cross bar platform کی عرض 4 سمر

8. cross bar platform کا طول 6 سمر

9. cross bar یا ٹیک سے یا لوہے کی ہونی چاہیے

10. cross bar پر سفید اور سیاہ رنگ سے paint کیا ہو

### Practicing the high jump techniques

#### Fosbury Flop Style

ہدایت: Dick fosbury نامی امریکی کھلاڑی 1968ء میں منعقد کیے گئے اولمپکس کھیل میں high jump کے مقابلوں میں اس نے اس نئے انداز میں چمپ کر کے سونے کا تمغہ حاصل کیا۔ اس کے چمپ کرنے کے انداز کو frosbur flop نے نام سے مشہور ہوا۔

#### اصول و ضوابط:

1. High Jump میں حصہ لینے والا کھلاڑی take off ایک پیر سے ہی لینا ہوتا ہے۔
2. cross bar کی شکل traingle میں ہو
3. cross bar کو پیر سے ٹکرانے یا bar کو clear نہ کرنے پر کھلاڑی کی کوشش (Attempt) کو غلط (Fault) مانا جائیگا۔
4. مقابلے مکمل ہونے تک پولس (Pols) کو نہ ہٹایا جائے۔ اگر کوڈنے میں دشواری محسوس ہو تو نگران کار کی اجازت سے poles کو تھوڑا ہٹا سکتے ہیں۔
5. مقابلے کی ابتداء کم اونچائی سے شروع کیجیے
6. کھلاڑی مقابلوں میں حصہ لے سکتے ہیں۔ لیکن مقابلے کے umpires کی جانب سے تعین کردہ اونچائی کے لحاظ سے کوڈنا ہوگا۔
7. تعین کردہ اونچائی کو کوڈنے کے لیے تین موقع فراہم کیے جاتے ہیں۔ ان تین موقعوں میں اگر وہ کوڈ نہ سکے پراس کھلاڑی کو دوبارہ اجازت نہیں دی جاتی ہے۔ کھیل سے باہر کیا جاتا ہے۔
8. مقابلے میں حصہ لیے کرجس اونچائی کو کھلاڑی پار کرتا ہو اس کی پیمائش لیجیے
9. ہر اونچائی کو پار کرنے کے لیے کھلاڑی کو تین مواقع دیے جاتے ہیں۔
10. ایک تعین کردہ اونچائی پار کرنے کے بعد ہر بار 2cm کی اونچائی کا اضافہ کرنا چاہیے۔
11. cross bar سے ground تک کی پیمائش کرنا چاہیے
12. 1983 سے traingle شکل کا cross bar استعمال میں ہے۔

**:Tie Break**

- ہائی جمپ میں اگر Tie ہو تو فیصلہ ان بنیادوں پر ہونی چاہیے
1. جس اونچائی پر Tie ہوا ہو۔ وہاں دیکھا جائے کہ کون سا کھلاڑی کم موقع لیا ہے
  2. اس اصول کے لحاظ سے بھی Tie ہو رہا ہو تو مقابلہ کی شروعات سے مقابلے کے اختتام تک یہ دیکھا جائے کہ کون سا کھلاڑی کم Fouls کیا ہے وہی کھلاڑی فاتح قرار دیا جائیگا۔
  3. اس کے باوجود مقابلہ Tie ہو تو جس اونچائی پر مقابلہ Tie ہوا ہو اس اونچائی کو دوبارہ پار کرنے کے لیے کھلاڑیوں کو موقع دیا جائے۔ جو بھی کھلاڑی اس بار پار کرے گا وہ فاتح ہوگا۔
  4. اس کے بعد بھی مقابلہ Tie ہو تو 2cm کی اونچائی کم کریں۔ ہر کھلاڑی ایک ہی موقع دیں اس کو Jump off کہتے ہیں۔ اس طرح جو کوئی بھی ایک ہی مرتبہ تعین کردہ اونچائی کو پار کرتا ہے وہ فاتح ہوگا۔
  5. اگر Tie 2 یا 3 مقامات ہو تو پہلے بتائے ہوئے دو طریقوں کے ذریعہ نتیجہ کا اعلان کریں۔
  6. اس کے باوجود بھی مقابلہ 3 یا 2 مقامات کے لیے Tie ہو تو دونوں کو مشترکہ فاتح قرار دیں

**High جمپ کا model رکارڈ شیٹ**

Compe titor	Hights						Fall ures	Jump off			Pes
	1.75m	1.80m	1.84m	1.88m	1.91m	1.94m		1.91m	1.89m	1.91m	
A	0	x0	0	x0	xxx	-	2	-	-	-	2
B	-	x0	-	x0	-	-	2	x	0	-	1
C	-	0	x0	x0	xxx	xxx	2	x	0	x	3
D	-	x0	x0	x0	xxx	-	3	x	x	0	4

0 = Cleared

x = Failed

- = Did not jump

## SHOT PUT

Shot put کو throwing کے زمرے میں آنے کے باوجود اصول و ضوابط کے لحاظ سے اس کو push کرنا ہے لیکن throw نہ کریں۔ اگر throw کرنے پر غلط قرار دیا جائیگا۔ shotput کو تین طریقوں سے کھیل سکتے ہیں۔

- 1) Standing Style      2) Parry O'brien Style      3) Disco Style

ہدایت: parry o brien امریکہ کا شہری ہے۔ 1956, 1960 میں منعقد کئے گئے اولمپکس کے مقابلوں میں نئے طرز پر shotput کو پھینک کر سونے کا تمغہ حاصل کیا۔ اس کے تھرو کے انداز کے لحاظ سے ان کے نام کے ساتھ parry o brien style سے مشہور ہوا۔

مہارتیں:

- 1) Hold      2) Stance      3) Glide      4) Release or Delivery      5) Reverse

### shotput کو پکڑنے کا طریقہ

پہلا طریقہ: shotput انگلیوں کے نیچے رکھ کر پانچ انگلیوں کو برابر فاصلوں پر رکھ کر پکڑنا؛ یہ طریقہ ہائی اسکول کے طلباء کے لیے موضوع ہے۔

دوسرا طریقہ: پانچ انگلیوں کو پھیلا کر انگلی، curl کی شکل میں پکڑنا یہ طریقہ میں افراد کی انگلیاں لامنی ہو تو موضوع ہوتا ہے تیسرا طریقہ: چار انگلیوں کو قریب کر کے، انگوٹھے کی انگلیوں کی مدد سے shot put کو پکڑنا؛ جن افراد کی انگلیوں کی لمبائی کم ہے ان کے لیے وضع ہے۔

### shotput کے دائرہ کی تشکیل

shotput کے دائرے کو بنانے کے لیے 2.135 میٹر قطر سے دائرہ کھینچئے۔ دائرے کے درمیان مقام کو "O" (صفر) سے A نقطے تک کا راستہ "D" کے پاس قطع کرتا ہے۔ "A" کے مقام سے 6.84 میٹر سے A کے دونوں جانب توس کھینچئے ان توسوں کو قطع کرنے کے لیے مقام "O" سے 20 میٹر کی پیمائش سے توس کھینچئے۔ ان توسوں سے قطع ہونے والے نقاط کو "B"، "C" کے طور پر

شناخت کیجیے۔ BC کو دائرے کے وسط کے صفر (0) کے نقطے کو ملا کر خط کھینچیے۔ "0" نقطے کے پاس 34.92 زاویہ بنتا ہے۔ نقطے D کے پاس سے 3 میٹر کی لمبائی کا قوس دائرے کے دونوں جانب کھینچیے۔ اسی طرح D کے مد مقابل دائرے کے نقطہ E سے اس سے پہلے کھینچیے ہوئے قوسوں کو قطع کیجیے۔ FG کے نقاط بنتے ہیں۔

FG کو ملانے سے بننے والا دائرہ درمیان میں آتا ہے۔ اس طرح Shot put circle بنتا ہے۔

### Sector Angle کا حساب کرنے کا طریقہ:

شمال، جنوب	شاٹ پٹ کی ترکیب کا مرحلہ
2.135 میٹر	رنگ کا احاطہ
1.0675 میٹر	رنگ کا نصف قطر
$34.92^0$	sector کا زاویہ

$$\text{احاطہ کا اصول} = \text{میٹر } 6.71/2 = 3.355$$

$$= 6.71 \times 34.92^0 / 360^0 = 0.65087$$

$$= 0.65 \text{ cm}$$

$$\text{نصف قطر} = 3.355 \text{ میٹر}$$

$$\text{sector} = 0.65 \text{ سمر}$$

$$= 2.705/2 = 135.2 \text{ cm}$$

$$\text{سیکٹر کے دونوں جانب فاصلہ} = 135.2 \text{ سمر}$$

### Shotput Circle کی پیمائش

2.135 میٹر	1. shotcircle کا دائرہ
1.25 میٹر	2. Stop Board کا طول
11.2 سے 30 سمر	3. Stop Board کا عرض
10cm	4. Stop Board کی اونچائی

5 سمر	چونے کی لیکر کی موٹائی	5
60×20 سمر	سیکٹر فلگ طول و عرض	6
40 سمر	سیکٹر فلگ کی اونچائی	7
34.90 ڈگری	سیکٹر کا زاویہ	8

شاٹ پٹ کا وزن:

احاطہ 110-130 ملی میٹر	7.26 کلوگرام	مردوں کے لیے
احاطہ 105-125 ملی میٹر	6 کلوگرام	لڑکوں کے لیے
احاطہ 95-110 ملی میٹر	4 کلوگرام	عورتوں کے لیے

اصول:

1. شاٹ پٹ کو دائرہ ہی سے پھینکا جائے
  2. شاٹ پٹ کو کسی ایک ہاتھ سے ہی پھینکے
  3. شاٹ پٹ کو پھینکتے وقت اس کو کندھے کے پیچھے جانب نہ لیجائیں
  4. شاٹ پٹ کو کندھے کی پیچھے سے پھینکنے جانے پر اسکا شمار غلطی میں ہوگا
  5. مقابلے میں حصہ لینے والوں کو قریب اندازی کے طریقے سے قطار میں کھڑا کیا جائے
  6. کھلاڑی STOP BOARD کے اندرونی حصہ کو چھو سکتے ہیں اوپری حصے کو دائرہ کے بیرونی حصہ کو چھونے پر اسکا شمار غلطی میں ہوگا۔
  7. شاٹ پٹ کو پھینکے جانے کے بعد اس کے زمین پر گرنے تک پھینکنے والا اپنی جگہ سے حرکت نہ کرے۔ زمین پر گرنے کے بعد دائرہ کے پیچھے کے نصف حصہ سے باہر چلا جائے۔
  8. شاٹ پٹ 34.92 زاویہ میں سیکٹر خط کے درمیان گرنا چاہیے۔ سیکٹر خط پر نہیں گرنا چاہیے
  9. شاٹ پٹ کے گرنے کے مقام سے پیمائش کی جائے۔
  10. شاٹ پٹ گول صاف رہنا چاہیے
  11. شاٹ پٹ کے مقابلوں میں دو جج رہنے چاہیے
- نوٹ: شاٹ پٹ تقریباً 39 ڈگری تا 45 ڈگری کے زاویہ میں پھینکا جائے۔



## 8. Major Games

جماعت ششم کے امور کا اعادہ کرتے ہوئے جماعت ہفتم کے تعین کردہ مشاغل کرائی جائے

## 9. Minor Games

### 1. گھر ڈھونڈو

میدان میں بڑا دائرہ بنائے۔ اس دائرے کے درمیان میں ہر ایک کو دو تین کے حساب سے چھوٹے دائرے، مثلث، مربع بنائے۔ اور اس بات کا خیال رکھیے کہ ہر شکل میں کم از کم تین طلباء ٹھہر سکے۔

بچوں کو دو گروپس میں تقسیم کیجیے۔ یہ تمام بڑے دائرے پر گول گھومتے رہنا چاہیے۔ اس طرح گول گھومتے وقت دونوں ٹیموں کے کھلاڑی آپس میں گھل مل جاسکتے ہیں۔ اعلان کر سکتی ہے۔ مثلاً ٹیچر کہتی ہے کہ مثلث تب بچے دوڑتے ہوئے مثلث میں جا کر ٹھہر جائے۔ اس طرح ان مثلث کے اندر کھلاڑیوں کی گنتی کر کے ٹیم کے لحاظ سے پائنٹس دیں۔

اس کے بعد دوبارہ تمام بچے بڑے دائرے پر دوڑتے رہتے ہیں۔ اس بار ٹیچر دوسری شکل کا نام کہنے پر بچے دوبارہ اس شکل میں آکر ٹھہرتے ہیں۔ اس طرح کھیل جاری رکھتے ہوئے متعینہ وقت کے بعد جو ٹیم زیادہ پائنٹس حاصل کرے گی اس کی جیت ہوگی۔

☆ بڑے دائرے کے اندر کھینچی گئی اشکال کھیل میں حصہ لینے والے جملہ کھلاڑیوں کی نصف تعداد کے لحاظ سے ہو۔

☆ ایک ہی شکل کے دائرے ایک مقام پر نہ ہو۔

### 2. حکمت عملی

تمام بچے دو ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں، ہر ایک ٹیم کے کھلاڑی ایک جگہ (مقام) پر ٹھہریں ان کے مد مقابل ایک منزل ہوگی۔ مثلاً ایک دائرہ۔

اس ٹیم کے کھلاڑی ایک تنگ راستے کے ذریعہ منزل تک پہنچنا چاہیے۔

اس راستے کے دونوں جانب موجود خانوں میں دوسری ٹیم کے کھلاڑی ہر خانے میں آدھے تعداد میں ہوں گے جب یہ کھلاڑی اپنی منزل کی طرف پہنچتے وقت یہ کھلاڑی ان کو پکڑ کر اپنی طرف کھینچنے کی کوشش کر کے رہتے ہیں۔ اس طرح جو بھی کھلاڑی ان کی طرف (خانوں) آنے پر وہ کھیل سے باہر ہوں گے۔ (Out)

متعین وقت کے بعد جتنے بچے مزملگی طرف ٹیم کو اتنے points حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے بعد دوسری ٹیم منزل کو پہنچنے کے لیے تیار ہوتی ہے۔ آخر میں جو ٹیم زیادہ points حاصل کرے گی اس کی جیت ہوگی۔

☆ اس کھیل کا راستہ کم از کم چار قدم ہو

☆ کھیل میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں کی عمر کے لحاظ سے راستہ کی چوڑائی بڑھا سکتے ہیں۔

### 3. کس کے کتنے نشان

کچھ اشیاء کو زمین یا ٹیبل پر رکھیے۔ ان کو ایک کپڑے سے ڈھانکیے۔ بچوں کو ان اشیاء کے اطراف ٹہرنے کے بعد 20 سکنڈ کے لیے ان پر رکھے کپڑے کو ہٹا کر تمام بچے ان اشیاء کا مشاہدہ کریں۔ اس کے فوراً بعد کپڑے سے ان اشیاء کو دوبارہ کپڑے سے ڈھانکیے۔ بچے اب ان مشاہدہ کردہ اشیاء کے نام لکھتا ہوگا۔ اس طرح لکھنے وقت دو تین سے زیادہ بچے ایک ٹیم نہ ہو ٹیم کے بچے آپس میں گفتگو کر کے ان اشیاء کے نام لکھنا بہتر ہوگا۔ جو ٹیم سب سے زیادہ اشیاء کے نام لکھے گی اسکی جیت ہوگی۔ ہر ٹیم کو اشیاء کے نام لکھنے کے لیے 4 یا 5 منٹ کا وقت دیں۔

1. اس کھیل کو دوسری طرح بھی کھیل سکتے ہیں۔ بچوں کو اشیاء کا مشاہدہ کر کے ان کو کپڑے سے ڈھانکیے۔ اس میں سے تین اشیاء کو نکال دیں۔ اب دوبارہ کپڑے انکالنے کے بعد کونسی اشیاء کو الگ کیا گیا ہے ان کی شناخت کیجیے۔ جو ٹیم بھی چھپائی گئی اشیاء کو زیادہ نام لکھتی ہے۔ اس ٹیم کی جیت ہوگی۔

2. اسی کھیل کو دوسرے طریقے سے کھلینا ہو تو اشیاء کے بجائے بچوں کو لیجیے۔ تمام بچے دائرے میں ٹھہریں۔ اس کھیل میں ایک چور ہوتا ہے۔ چور تمام بچوں کا بغور مشاہدہ کر کے ان کے ذہن نشین کر لیتا ہے۔ اس کے بعد چور کو کچھ فاصلے تک جانے کے بعد بچوں کی ٹھہری ہوئی ترتیب کو بدل کر ان میں ایک بچے پر چادر سے ڈھانکیے۔ اب چور آ کر بتائے کہ چادر میں موجود بچے کا نام ہے۔ اگر وہ صحیح نام بتاتا ہو تو جس بچے کے اوپر چادر ہے وہ چور کا کردار ادا کرنا ہوگا۔ اگر صحیح نام بتانے پر اسی کو چور کا کردار ادا کرنا ہوگا۔ کھیل جاری رکھیے۔

☆ بچوں کی استعداد کے لحاظ سے اشیاء کی تعداد ہو

☆ چھوٹی چھوٹی اشیاء ہو تو اور زیادہ ہو

☆ کھیل جاری ہو تو اشیاء کی تعداد بڑھانا ضروری ہے

☆ آخری کھیل (2) کھیلنے کے دوران چادر ڈھکنے ہوئے بچے کی شناخت نہ کر سکنے پر چور سے کوئی ایک کام کرائیں۔

4. لٹ کا کھیل:

اس کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد دس سے کم ہونا چاہیے۔ ہر ایک کے پاس دو تین ہاتھ کی لمبائی والا ڈنڈا ہوتا ہے۔ چور کا کردار ادا کرنے والا لٹ کا دائرہ کھینچ کر اس میں ایک بالشت لکڑی کی کاڑی رکھتا ہے۔ اس دائرے کے اطراف گھومتے ہوئے کاڑی کی حفاظت کرتا ہے۔

ٹیم کے تمام دوسرے کھلاڑی ڈنڈے سے باہر لانے کی کوشش کرتے ہیں اس طرح باہر نکالتے اس کاڑی کو طے شدہ حد پار کرتے ہیں۔ اس دوران چوران کو چھونے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر چور اس دوران کسی کو بھی چھونے پر وہ لٹ کا آؤٹ ہو کر اب چور کا کردار ادا کرتے ہوئے دوبارہ کھیل شروع کرتا ہے۔

جب کبھی چوران کو چھونے کی کوشش کرتا ہے اس سے بچنے کی ترکیب ہے وہ یہ کہ چور سے بچنے کے لیے ان کو ان کے ڈنڈے کو پتھر یا کسی اونچائی کے مقام پر رکھنے سے چوران کو نہیں چھوئے گا۔ اس طرح بچنے کے لیے ٹیم کے کھلاڑی اس پتھر کو پیر سے ڈکھلتے ہوئے لے جا سکتے ہیں۔

☆ لکڑی کاڑی موجود دائرے سے سرحدی لکیر کے درمیان 20 فٹ کا فاصلہ ہو

☆ سرحدی لکیر کسی بھی ایک سمت میں ہو

☆ یہ کھیل ایک طرح سے ہاکی کی طرح ہے

5. سانپ-نیولا

تمام بچے قد کے اعتبار سے ایک کے بعد دیگر ٹھہرائیں۔ اس طرح ٹھہرے ہوئے بچے ایک دوسرے کی کمر کو ہاتھ سے پکڑ لیں۔ یہ بچے مل سانپ کا کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کا سر سب سے اونچے قد والا لٹ کا ہوگا۔ سب سے پستے قد والا لٹ کا سانپ کی دم بنے گا۔ یہ سانپ لچھے دار حرکت کرتے رہیگا۔

اب ایک بچہ نیولے کا کردار ادا کرتے ہوئے آخری قطار والے لٹ کے (دم) کو قطار سے باہر لانے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ لٹ کا قطار سے جبرہنے کے لیے اس کو آگے والے لٹ کے کو مضبوطی سے تھامے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ سانپ بھی لچھے دار حرکت کرتے ہوئے آخری بچے کو نیولا سے دور رکھے گا۔

اس طرح کی کوشش کے وقت سانپ (اکلا بچہ) سے نیولے پر حملہ کرے (دو ہاتھ اٹھا کر حملہ کرے) نیولا سانپ کے اس حملے سے نہ صرف بچے بلکہ دم کو کھینچنے کی کوشش کرے۔

اس طرح ایک ایک کر کے تمام بچوں کو آؤٹ کرے

اس کھیل میں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ سانپ لچھے دار حرکت کرتے ہوئے نیولے کو دور کرتے ہوئے دم کو بچاتے ہوئے نیولے کو سانپ اپنے چھٹے میں بند بھی کر سکتا ہے۔ تب دوسرا لڑکا نیولے کا کردار ادا کرنے کے لیے آئے۔ اس طرح سانپ کی ٹیم اور نیولے کی ٹیم میں جو سب سے پہلے سب کو آوٹ کرے گا وہی ٹیم ناکام ہوگی۔

## 6. اشاروں کا کھیل

تمام بچے دائرے میں بیٹھ جائیں۔ ایک کی ہتھیلی دوسرے کی ہتھیلی پر رکھیں۔ ان میں ایک کپتان ہوگا۔ وہ بازو کے کھلاڑی کے ہاتھ میں اپنے ہاتھ سے ایک اشارہ کرے گا۔ یعنی کھلنا، آہستہ سے چھونا، تین بار چیونٹی لینا ہے۔ اس طرح جب کپتان اس طرح کے اشارے کرتے وقت کپتان کے مد مقابل بیٹھنے والا تمام لوگ آنکھیں بند کرنی چاہیے۔

قائد (کپتان) کے اشارے کو اپنے بازو والے کھلاڑی تک پہنچائیں۔ اس طرح اشارے ایک سے تمام بچوں تک پہنچتے پہنچتے آخر میں کپتان (قائد) تک پہنچنا چاہیے۔ اکثر موقعوں پر یہ ہوتا ہے کہ درمیان میں ہی اشارہ بدل جاتا ہے۔ یہ جاننے کی کوشش کرنی چاہیے کہ کس کے پاس اشارہ بدل گیا۔ یہ بہتر ہے۔

☆ اس کھیل کے دوران کوئی بھی بات نہ کریں۔

☆ کپتان اشارے ٹھیک سے دے۔

☆ اس کو زیادہ تعداد میں کھیلنا مشکل ہے۔

## 7. مرغی کا انڈا:

بچوں کو دو ٹیموں میں تقسیم کریں۔ ایک ٹیم مرغی دوسری ٹیم تاجر مرغی کا انڈا کا کردار ادا کرنے والے بچے گول دائرے میں بیٹھ جاتے ہیں۔ گھٹنوں کو ہاتھ سے باندھ لیں۔ یعنی وہ اب انڈے بن گئے۔ اسی ٹیم کا ایک بچہ اس طرح کا کردار ادا کرے کہ وہ انڈے بیچتا ہو اور دائرے کے اطراف گھومتے ہوئے انڈے کے تاجر کا کردار ادا کرتے ہوئے آواز کرے۔

اس دوران دوسری ٹیم کے دو کھلاڑی دائرے میں داخل ہوتے ہیں۔ اور انڈے بیچنے والے سے لین دین کرتے ہیں۔ ڈزن کی قیمت کتنی ہے؟ سوا انڈے کی قیمت کیا ہے؟ اور قیمت طے کرتے ہیں۔ سودا (قیمت طے ہونے کے بعد) ہونے کے بعد جانچ کرتے ہیں کہ انڈے ٹھیک ہے یا نہیں۔

ہر ایک انڈا کو ہلا ہلا کر ہلاتے ہیں۔ تاجر کہے کہ بار بار اس طرح کہہ کہ بیٹا انڈا ہے اس طرح حرکت کرنا کس طرح درست ہے کہہ کر ڈانٹتا ہے۔

اس طرح کی حرکت کرتے وقت انڈا دونوں ہاتھ کو مضبوطی سے گھٹنوں کو ہلا کر رکھے اگر پکڑ کھل گئی تو یہ مانا جائیگا کہ انڈا گندا ہو گیا۔ اس انڈے کو باہر کر دیتے ہیں۔ یعنی وہ لڑکا دائرے سے چلا جائے۔ اس طرح تمام کی جانچ کرنے کے بعد جتنے باقی انڈے صحیح سلامت بچ جائیں گے تاجر ان انڈوں کی قیمت ادا کرنے کی اداکاری کر کے ان تمام انڈوں کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے۔ اب تاجروں کو اداکاری کرنے والی ٹیم مرغی کے انڈے میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ مرغی انڈے تاجروں میں تبدیل ہوتے ہیں۔ پھر دوبارہ کھیل شروع ہوتا ہے۔ جس ٹیم کے انڈے کم گندے ہوں گے وہ ٹیم کی جیت ہوگی۔ اس کھیل میں کم سے کم عمر والے بچوں سے بھی کھلا سکتے ہیں۔ اس کھیل میں خوشی خوشی حصہ لیں گے۔ میں اتنا ہی نہیں ٹیچر کو بھی انڈا بن کر کھیلنا ہوگا۔

## 8. آنا ٹپکی مار کے جانا:

دس بچے آنکھ بند کر کے قطار میں بیٹھے رہیں۔ اس طرح دس بچوں کو دوسری قطار کے مد مقابل بٹھالیے۔ کپتان کسی بھی بچے سے اشارہ کر کے کہے گا کہ آنا ٹپکی مار کے جانا تب کوئی بھی لڑکا آکر کسی بھی مخالف کھلاڑی کو ٹپکی مار کر اپنی جگہ پر جا کر بیٹھ جائیگا۔ کپتان اس بچے سے کہے گا کہ کون سا لڑکا ٹپکی مار کر گیا ہے۔ بچہ تمام بچوں کے چہروں کی کیفیت دیکھ کر خیال کر کے شناخت کریگا۔ اگر ٹھیک سے شناخت کرنے پر اس کو اس ٹیم کو پوائنٹ دیا جائیگا۔

اس طرح دوسری ٹیم بھی اسی طرح کھلائیں ہر ٹیم کو دس بار موقع دیا جائے۔ جس ٹیم کے زیادہ پوائنٹ ہیں یہی ٹیم کی جیت ہوگی۔

## 9. ان ان کاموں کے لیے:

تمام بچے دائرے میں ٹھہریں گے۔ درمیان میں تولیہ رکھی ہوئی ہوگی۔ ایک ایک فرداً فرداً آکر تولیہ (دستی) کو ہاتھ میں لے کر اس کے استعمالات کو حرکات سے نقل کرے۔ بات نہ کرے مثلاً کوئی فرد دستی کو سر پر رکھ کر نماز ادا کرنے کی نقل کریگا۔ اس کے بعد دوسرا فرد آئے۔ اس طرح ایک ایک آکر نقل کر کے دستی کے بجائے ڈنڈا، پتھر وغیرہ اشیاء کے بھی استعمالات کی نقل کریں۔

- ☆ کوئی لڑکا کسی کی نقل کرنے پر دوسرا اس نقل کی نقل نہ کرے۔
- ☆ نقل سے تمام بچوں کو مفہوم واضح ہو۔
- ☆ کوئی بھی عمل ہو بہ ہو کرنے کے بجائے منفرد انداز میں کریں۔

### 10. آئینہ:

دو ٹیمیں بنائیں۔ یہ تصور کریں کہ ایک ٹیم آئینہ دوسری ٹیم کے لڑکے انسان۔ ایک ایک ٹیم سے ایک ایک فرد آئینے کے سامنے ٹھہرنا چاہیے۔ انسانوں کی ٹیم کا کھلاڑی آئینہ دیکھتے ہوئے کوئی کام کی اداکاری کرے گا۔ مثلاً کنگھی کرنا، اس کے مد مقابل کا لڑکا بھی وہی اداکاری کرنے کی کوشش کرے۔

اس طرح نقل اتارتے وقت آدمی دائیں ہاتھ سے کنگی کرنے پر بائیں ہاتھ سے کنگی کرنا چاہیے۔ آئینہ اگر صحیح نقل کرنے پر پوائنٹس کس کو بھی نہیں ملتا ہے۔ اگر صحیح اداکاری نہ کرنے پر انسان کی ٹیم کو ایک Point حاصل ہوتا ہے۔ اس کے بعد دونوں ٹیموں سے اور ایک جوڑی آئیگی۔ اس بار انسان دوسرا کام کی نقل کرے گا۔ آئینہ اگر اس کے لحاظ سے نقل کرے گا۔ اس طرح تمام بچے نقل کرنا مکمل ہونے کے بعد گنتی کیجیے۔ اس کے بعد انسان کی ٹیم آئینہ کی اداکاری، آئینہ کی ٹیم انسان کی اداکاری کے رول میں بدلنے کے بعد دوبارہ کھیل شروع کی جائے۔ آخر میں جو بھی ٹیم زیادہ پوائنٹس حاصل کرتی ہے اس کی جیت ہوگی۔

- ☆ اس کھیل میں انسان کا کردار ادا کرنے والی ٹیم ہی کو پوائنٹس حاصل ہوتے ہیں آئینہ کو نہیں۔
- ☆ ایک ہی جوڑی کھیل میں حصہ لے گی۔ اس کے مطابق نقل کرے گی۔
- ☆ انسان کا کردار ادا کرنے والے مختلف قسم کے کام/حرکات کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔
- ☆ آئینے کا کردار کرنے والے فوراً اس کے مطابق عمل کرنا چاہیے۔ جھک نہ ہو۔

### 11. شیر-انسان-سپاہی:

تمام بچے دائرے میں ٹھہرے ہیں۔ ان میں سے ایک لڑکی درمیان میں آتی ہے۔ ادھر ادھر گھومتے رہتی ہے۔ اس طرح گھومنے پھرنے والی لڑکی کسی کے سامنے آ کر ٹھہرتی ہے۔ اور وہ شیر انسان یا سپاہی کی طرح اداکاری کرتی ہے۔ شیر کی اداکاری کے وقت غراٹے مارتے ہوئے دوڑتی ہے اگر انسان کی اداکاری کے لیے باادب طریقے سے ٹھہرتی ہے۔ اگر سپاہی کی اداکاری کرنا ہو تو بندوق چلانے کی نقل کرتے ہوئے ٹھہرتی ہے۔

جس کسی کے سامنے وہ ٹھہرتی ہے اس کے مطابق ردعمل کرنا ہے۔ شیر کے لیے بندوق چلانے کی نقل کرتے ہوئے ڈھام کی آواز سے گولی چلانے کی نقل انسان کے لیے ردعمل کے طور پر شیر کی طرح آواز نکالنا، سپاہی کے ردعمل کے طور پر دونوں ہاتھ اوپر اٹھا کر ناکامی کا اظہار کرنا

اگر ردعمل صحیح ہو تو وہ لڑکی دوسرے کے پاس جائے گی۔ اگر ایسا نہ ہو تو وہ لڑکی کی جیت ہوگی۔ اس لڑکی کے بجائے ہارنے والا فرد درمیان میں آکر شیر، انسان یا سپاہی کی اداکاری کرتے ہوئے دوبارہ کھیل کی شروعات کرتے ہیں۔

☆ درمیان میں گھومنے والے تین کرداروں کو بدل بدل کر نقل کرے۔

☆ ردعمل فوری ہو۔ دیر سے کرنے پر شکست ہوگی۔

☆ ردعمل نہ کرنے یا جھک محسوس کی گئی تو بھی شکست۔

☆ اس کھیل کم عمر کے بچے نہیں کھیل سکتے۔

## 12. ہاں کہنے پر نا۔ نا کہنے پر ہاں:

تمام بچے دائرے میں ٹھہرے۔ ان میں کا ایک لڑکا دائرے کے درمیان میں آتا ہے۔ وہ لڑکا یا لڑکی دائرے میں ٹھہرے ہوئے کسی ایک کے سامنے ٹھہر کر سوال کرتی ہے ان سوالات کے جوابات ہاں یا نا میں ہی دینا چاہیے۔ مثلاً کیا آپ کا شرٹ لال ہے؟ آپ آج اسکول نہیں آئے؟ جیسے سوالات ہی کیجیے؟

ان سوالات کے جوابات ہاں یا نا کی شکل ہی میں ہو۔ لیکن جواب ہاں ہو تو نہیں کا اظہار کرنا ہوگا۔ وہ بھی سر کی حرکت سے کیجیے۔ اگر جواب نا ہو تو سر کے اشارے سے ہاں میں ہو۔ یعنی جواب سر ہلانا جواب کے مخالف معنوں میں ہو۔

اگر جواب اور اشارہ کا مفہوم ایک ہی ہو تو اس کی شکست ہوگی تب سوال کرنے والی لڑکی/ لڑکا غلط یا اوٹ ہونے والے کی جگہ پر ٹھہرتی ہے۔ اوٹ ہونے والا دوسروں سے سوال کریگا۔ اس طرح کھیل جاری رہتا ہے۔

☆ جیسے جیسے تجربہ حاصل ہوتا ہے اوٹ ہونے میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔

☆ نئے نئے سوالات کرنا، سوال کرنے کی رفتار میں اضافہ کرتے ہوئے کھیل کو سنسنی خیز بنایا جاسکتا ہے۔

☆ کم عمر کے بچے اس کھیل میں حصہ لینا مشکل ہوتا ہے۔

## 13. اشیاء کے نام بتاؤ:

درمیان میں کئی اقسام کی اشیاء ہوتی ہیں۔ ان کے مد مقابل دو گروپ کے لڑکے بیٹھے ہیں۔ یہ گروپ میں دو تین چار پانچ کی تعداد ہو سکتی ہے۔ ان میں بچوں کی تعداد 3-4 سے زائد نہ ہو۔

ایک گروپ اشیاء میں سے کسی ایک شے کا نام لکھ کر رکھ لیتی ہے۔ اس طرح لکھی گئی شے کا نام دوسرے گروپ کے بچے بتانا ہوگا۔ اس طرح شے کا نام بتانے کے لیے وہ کچھ سوالات کرتے ہیں۔ اس سوالات کے جوابات صرف ہاں یا نہیں میں ہی ہوں۔ مثلاً کیا وہ پلاسٹک سے بنی ہے؟ کا سوال اگر کیا گیا ہو تو جواب ہاں یا نہیں میں آئیگا۔ جواب دوسرا گروپ دیگا۔ ٹیچر کو یہ بات نوٹ کرنا ہوگا کہ شے کو پہنچانے کے لیے کتنے سوالات کئے۔

اس کے بعد دوسرا گروپ دوسری شے کا نام لکھ لے۔ اس شے کا نام جاننے کے لیے سوالات کر کے نام بتائے گی۔ اس طرح تمام گروپس کو موقع ملنے کے بعد یہ دیکھا جائے گا کہ کونسا گروپ کم سے کم سوالات کے ذریعے نام بتائی ہے۔ اس کو فاتح ہونے کا اعلان کریں۔

- ☆ سوالات کرنے میں ہو یا جواب دینے میں ہوں تو پہلے گروپ کے افراد آپس میں گفتگو کرنے کے بعد کریں یا دیں۔
- ☆ گروپ کی جیت کا انحصار سوالات کرنے کی مہارت میں ہی ہوتا ہے۔
- ☆ اس کھیل کو کم عمر کے بچے نہیں کھیل سکتے۔

#### 14. Statue:

اس کھیل میں دو ٹیمیں ہوتی ہیں۔ ایک ٹیم کے بچے ہاتھ میں ہاتھ دے کر زنجیر بنائیں۔ دوسری ٹیم کے بچے ایک بڑا دائرہ بنا کر ٹھہریں۔

زنجیر بنا کر ٹھہرے لڑکے یہ کوشش کریں کہ زنجیر توڑے بغیر دائرے میں ٹھہرے ہوئے لڑکوں کو چھوئیں۔ جیسے ہی ان کو چھوتے ہیں وہ Statue بن جائیں۔ اس طرح Statue میں تبدیل لڑکے بغیر حرکت کیے پیروں کے درمیان کا فاصلہ اضافہ کر کے ٹھہریں۔ زنجیر والے لڑکے اس طرح تمام بچوں کو Statue میں بدلنے کی کوشش کریں گے اور اس بات کا بھی خیال رکھنا ہوگا کہ Statue میں بدلے بچوں کو دوبارہ زندہ ہونے / کرنے کا موقع فراہم نہ کریں۔

اگر دائرے میں ٹھہرے تمام لڑکے Statue میں بدل جانے پر زنجیر میں موجود لڑکے دائرے میں اور دائرے میں موجود لڑکے زنجیر میں تبدیل ہو کر کھیل جاری رکھا جائے۔

متعین وقت میں جو ٹیم زیادہ Statues بنائے گی اس کی جیت ہوگی۔



- ☆ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ زنجیر نہ ٹوٹے۔
- ☆ زنجیر سے الگ (محصہ) ہو کر چھونے پر Statue میں نہیں بدلیں گے۔
- ☆ 4 یا 5 بچوں سے مل کر زنجیر بنا کر بھی اس کو کھیل سکتے ہیں۔

### 15. خوش آمدید:

10 بچوں کے حساب سے دو ٹیمیں بنائیے۔ آپس میں مد مقابل قطار میں ٹھہریں۔ دو ٹیموں کو 1 سے 10 تک کے اعداد دیں۔ ایک گروپ کے ارکان کو ایک نمبر کا اعلان کرے گا وہ نمبر کا لڑکا کو مقابل ٹیم کے پاس جانے کے لیے کہیں۔ دوسری ٹیم کے ارکان اپنے دونوں ہاتھوں کو آگے کی طرف پھیلا کر خوش آمدید کہیں۔ پہلی ٹیم کا فرد دوسری ٹیم کے کسی بھی کھلاڑی کے ہاتھ پر مار کر اپنے مقام پر جا کر ٹھہرنا ہوگا۔ جب کھلاڑی اپنے مقام کو پہنچنے سے پہلے مار کھانے والا اس کو چھونا ہوگا۔ اگر چھونے میں کامیاب ہو تو دوسری ٹیم کے فرد کی جیت ہوگی۔ اگر چھونے میں ناکام ہو تو پہلی ٹیم کے کھلاڑی کی جیت ہوگی۔ اس کے بعد دوسری ٹیم کا کھلاڑی پہلی ٹیم کے کھلاڑی کو چھونے کی کوشش کرے گا۔ متعینہ وقت میں جس ٹیم میں زیادہ کھلاڑی بچے ہوں گے اس ٹیم کی جیت ہوگی (ہارا ہوا کھلاڑی جیتے ہوئے کھلاڑی کے پیچھے ٹھہریں)

### 16. اندھی بلی:

اس کھیل کو 30 تا 20 لڑکے کھیل سکتے ہیں۔ بچے دائرے میں تھالی بجاتے ہوئے گھومتے رہتے ہیں۔ دائرے کے درمیان اندھی بلی رہتی ہے۔ (لڑکا) اس لڑکے کے آنکھوں پر پٹی باندھتے ہیں۔ اندھی بلی دائرے میں گھومنے والوں کو حکم دیتی ہے کہ رک جائیں اس کا حکم سنتے ہی بچے رک جاتے ہیں۔ اس کے بعد دائرے میں موجود بلی ایک بچے کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ اس انگلی کے سامنے والا لڑکا 'میاؤں' کی آواز نکالتا ہے۔ اس آواز کی بنیاد پر بلی لڑکے یا لڑکی کا نام بتاتا ہوگا۔ اگر نام نہ بتا سکنے پر اندھی بلی دوبارہ کھیل کی شروعات کرتی ہے۔ اسی طرح اس کھیل میں دوسرے جانوروں کے نام دے کر ان کی آوازوں کو استعمال کرتے ہوئے بھی کھیل سکتے ہیں۔

### 17. پہنچا تو پاؤ:

اس کھیل میں 20 یا اس سے بھی کم تعداد میں بھی کھلا سکتے ہیں۔ سب سے پہلے بچوں کو دو گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کا ایک قائد/کپتان ہو۔ یہ گروپس کچھ فاصلے پر مد مقابل میں بیٹھ جائیں اب کاغذ یا کپڑے کا ٹکڑا لے کر گول گیند کی شکل بنالیں۔ کپتانوں کے بیچ ٹاس ڈالا جائے۔ ٹاس جیتنے والے اس کو لے

کپتان اس کو لے کر ہر فرد کے ہاتھ میں اس کو رکھنے کی اداکاری کرتے کرتے کسی ایک کو ہاتھ میں دے دیں۔ اب دوسری ٹیم کا کپتان آ کر ہر فرد کا بغور معائنہ کرتے ہوئے گیند کی شکل کی تلاش کرے اگر شناخت کرتا ہو تو گیند مقابل گروپ کے پاس جاتا ہے۔ اگر شناخت کرنے میں ناکام ہو تو جس کھلاڑی کے ہاتھ میں گیند ہوتا ہے وہ مقابل ٹیم کی طرف ایک قدم کودتا ہے۔ پھر ایک کے ہاتھ میں گیند رکھنے کی نقل کرتا ہے۔ اگر مقابل ٹیم کا کھلاڑی گیند کی تلاش کرنے میں مسلسل ناکام ہوتا رہے تو اس ٹیم کے تمام کھلاڑی دو تین بار کود کر دوسری جانب پہنچ جاتے ہیں۔ تب اس ٹیم کی جیت ہوگی۔

گیند کی تلاش کے دوران تب بچوں کے ہاتھوں کا بغور مشاہدہ کرتا ہے۔ اس وقت وہ ان کے جذبات و احساسات کا اندازہ لگا کر گیند والے لڑکے کی تلاش کرتا ہے۔ اس لیے اگر گیند جس کسی لڑکے کے پاس ہو وہ لڑکا اپنے جذبات و احساسات پر قابو میں رکھتے بیٹھا رہے۔ اس کھیل کے ذریعہ ان میں خود اعتمادی کے ساتھ کسی بھی مسئلے کا حل تلاش کرنے کی صلاحیت میں فروغ حاصل ہوتا ہے۔

### 18. میں کون ہوں؟

تمام بچوں کو ٹھہرائے۔ ہر ایک کو سر کو ایک ایک کاغذ کی پٹھی باندھیں۔ ایک کاغذ پر جانور یا پرندہ یا پیشہ ور شخص کا نام لکھا ہوتا ہے۔ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ان سروں پر لکھے نام سے ناواقف ہو۔ کسی کے سر پر بند رکھا ہو تو اور ایک کے سر پر کمہار لکھا ہوتا ہے۔ اب دو دو کی جوڑیاں بنیں۔ جوڑی میں کا ایک فرد دوسرے ساتھی کے سر پر لکھے ہوئے نام کو پڑھ کر اس کے حساب سے اداکاری (نقل) کریں۔ اس نقل کی بنیاد پر وہ جان لے کہ وہ کون ہے؟ یعنی ساتھی کے سر پر اگر بند لکھا ہوا ہو تو بندر کی نقل کرے۔ اس کے لحاظ سے اس کو اندازہ کرنا ہوگا کہ اس کا نام بندر ہے اور اس کو بتادے۔ اب دوسرے کی باری ہوگی۔ اپنے ساتھی کے سر پر کمہار لکھا ہوا ہو تو اس کو کمہار کی نقل کرنا ہوگا اس نقل کی بنیاد پر اس کو اندازہ کرنا ہوگا کہ اس کا نام کمہار ہے اس کو بتانا ہوگا۔ دیکھنے والے اور کھیلنے والے دونوں کو مزہ آتا ہے۔

### 19. دستی کا کھیل:

بچوں کو دو گروپس میں تقسیم کیجیے۔ آپس میں دونوں ٹیمیں کو مد مقابل ٹھہرائیں۔ ہر ایک فرد کو ایک نمبر مختص کریں۔ اور ان دو ٹیموں کو کچھ فاصلے پر لکیر پر ٹھہرائیں۔

ان دو خطوط کے درمیان ایک دائرہ کھینچے۔ اس دائرہ میں ایک دستی کور کھئے۔ اب جو بھی نمبر کو معلم کی جانب سے آواز دی جائے وہ نمبر کے طلباء دونوں گروپوں سے دوڑتے ہوئے آئیں۔ دائرہ کو چھوئے بغیر دائرہ کے اطراف گھوم کر دستی کو لیکر واپس اپنے گروپ میں چلے جائیں۔ اگر دستی حاصل کرنے کے دوران دونوں نے ایک دوسرے کو چھولیا تو چھونے والا کھیل سے باہر (Out) ہوگا۔ اس طرح ہاتھ آئے بغیر دستی کو لے جائے تو اس طالب علم کے گروپ کو ایک نشان ہاتھ آ کر Out ہو جائے تو دونوں گروپوں کو ایک ایک نشان حاصل ہوگا۔ اس طرح جتنی دیر چاہے کھیل سکتے ہیں۔

کھلاڑیوں کو نمبروں کے بجائے رنگ، ترکاریاں، پھول، پھل وغیرہ کے نام بھی دیئے جاسکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بچوں کو ترکاریوں کے ناموں کی جانکاری حاصل ہوگی اور دلچسپی سے کھیل پائیں گے۔ رفتار، توجہ و ورزش وغیرہ شامل اس کھیل کو ہر عمر کے طلباء کیلئے دلچسپی کا باعث بنے گا۔

## 20۔ پہاڑ پر آگ :-

ایک بڑے دائرہ کی شکل میں کھلاڑیوں کو کھڑا کریں۔ درمیان میں Watch Man کھڑا رہے گا۔ ہر کھلاڑی اپنے پیروں سے اپنے اطراف ایک دائرہ کھینچ لے۔ واچ مین پہاڑ پر آگ۔ پہاڑ پر آگ۔۔۔ کی آواز لگاتا ہوا دائرہ کے اطراف چکر لگائے گا۔ اس کے ساتھ ہی کھلاڑی اپنے اپنے دائروں سے نکل کر واچ مین کے پیچھے دوڑیں گے۔ اچانک واچ مین کہے گا کہ ’آگ‘ بجھ گئی ہے۔ ہر کھلاڑی اپنے اپنے چھوٹے دائروں کی طرف دوڑ کر اس میں کھڑا ہو جائے گا۔ جبکہ واچ مین بھی کسی ایک دائرہ پر قبضہ جمائے گا۔ جس کھلاڑی کو دائرہ حاصل نہ ہو سکے وہ اب واچ مین کی جگہ لے گا۔

10- پریڈ

ششم جماعت تک جن موضوعات کو سکھایا گیا تھا ان کا اعادہ عمل میں لا کر جماعت ہشتم کے لئے متعینہ Exercises کروائیں۔

-:Open Order

ایک ہی صف کو 2 یا 3 صفوں میں تقسیم کرنا ہو تو یہ Command دیں Open Order میں آنے سے پہلے سلسلہ وار اس طرح ہونا چاہئے۔

(i) فالوان (ii) ڈرسنگ (iii) اوپن آرڈر

قطار کے پہلے طالب سے نمبر اس سلسلہ وار میں --- 1,2,3, 1,2,3, 1,2,3 کہنے کیلئے کہیں بعد ازاں 1 نمبر کہنے والے کو اپنی جگہ کھڑے رہنے کو کہیں نمبر 2 کے طالب علموں کو دو قدم آگے آنے کیلئے کہیں نمبر 3 کے حامل طالب علموں کو دو قدم پیچھے کی جانب جانے کیلئے کہا جائے۔ اس کے بعد ڈرینگ Command دے کر صفوں کو سدھار لیا جائے۔

مارچنگ 3 صفوں میں کرنے کیلئے اوپر کا طریقہ کار آمد ہوگا۔ اگر صف کو 2 صفوں میں بدلنا ہو تو طلباء کو نمبرات

Command: Form the right in Thress/Twos number- 1,2,1,2,1,2,..... کی شکل میں دیں۔

-:Close order

پہلے تمام صف والوں کو about turn کہیں۔ تیسری صف والے تین قدم آگے بڑھیں۔ پہلی صف والے دو قدم پیچھے ہٹ کر درمیانی صف کے ساتھ مل جائیں۔ یعنی ایک ہی صف بن جائیں۔ Right Dress کمانڈ دے کر صف کو سدھار لیں۔

Mark time march

طلباء کو Attention پوزیشن میں لے آئیں۔ کھڑے ہوئے مقام پر ہی حرکت کیلئے بغیر --- Left Right, Left Right کہتے ہوئے پاؤں کو 6- انچ اوپر اٹھاتے ہوئے (دائیں بائیں قدم) مارچ کریں۔

-:Turns

(a) جماعت ہشتم کے نکات کا اعادہ

(b) مارک ٹائم ہالٹ

مارک ٹائم مارچ کرتے ہوئے کلاس ہالٹ کہنے پر پہلے بائیں پیر کو مارتے ہوئے دائیں پیر کو اسٹپ کیا جائے۔ اس طرح مارک ٹائم مارچ میں Left right کمانڈ کرتے ہوئے کلاس ہالٹ ون ٹو کہیں۔ یہ کلاس ہالٹ ہمیشہ بائیں قدم سے شروع ہوتا ہے۔ Two- کمانڈ دائیں پیر پر ختم ہوتا ہے۔ اسی کو مارک ٹائم ہالٹ کہا جاتا ہے۔

## 11- ایروبکس

جماعت ششم کے موضوعات کا اعادہ کر کے جماعت ہفتم کے متعینہ Exercise کروائی جائے۔

## A) Warming up Exercises:-

جماعت ششم میں سکھائی گئی 1 تا 4 کی Warming up Exercises کی مشق کروائی جائے۔ اس کے بعد مندرجہ ذیل Warming up Exercises کی مشق کروائیں۔

## Exercises- 5

Position:- پیروں کو پھیلا کر ہاتھوں کو نیچے کی جانب چھوڑ دیں۔

Count No.1:- کندھوں کے اوپر (دونوں جانب) کلائی کی سطح آنے تک ہاتھوں کو اوپر اٹھالیں۔

Count No.2:- ہتھیلیوں کو کندھوں پر رکھ لیں۔

Count No.3:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

## Exercises-6

Position:- جسم کو سیدھا رکھ کر قدم کو پھیلا کر رکھیں۔ سامنے دیکھتے ہوئے کھڑے رہیں۔

Count No. 1:- مٹھی باندھ کر بائیں ہاتھ کو اوپر اٹھائیں، دائیں ہاتھ کو پیچھے کی طرف نیچے چھوڑ دیں۔

Count No.2:- اسی طرح دائیں ہاتھ کی مٹھی باندھ کر اوپر کی طرف اٹھائیں بائیں ہاتھ کو پیچھے کی طرف نیچے چھوڑ دیں۔

Count No.3:- کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کریں۔

Count No.4:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

Aerobics (B)

جماعت ہشتم میں سکھائے گئے Aerobics کی مشق کروائی جائیں۔

Cool Down Exercises (C)

جماعت ہشتم میں سکھائے گئے 1 تا 4 کول ڈاؤن Exercise کی مشق کروائی جائے۔ اس کے بعد مندرجہ ذیل Cool

Down Exercise کی تربیت دیں۔

Position:- گھٹنوں کے اوپر سے جھک کر ہتھیلیوں کو زمین پر رکھ کر قدموں کی انگلیاں زمین کو لگا کر رکھیں۔

Count No. 1:- بائیں پیر کو اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے، گھٹنے کو موڑ دیں سر کو اوپر کی طرف اٹھا کر پیر کو L شکل میں رکھیں۔

Count No.2:- دائیں پیر کو اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے ران تک لے آئیں۔ گھٹنوں کی سطحی تک پیر کے موڑ کو لائیں۔ سر کو اوپر

اٹھاتے ہوئے پیر کو L شکل میں رکھیں۔

Count No.3:- کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کریں۔

Count No.4:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

## 12۔ جھگڑا لکھیل (Combatives)

### (A) Lifting Contest (جوڑا)

دونوں کھلاڑی آمنے سامنے نہایت قریب کھڑے رہیں۔ اس کے بعد دونوں اپنے اپنے ہاتھ ایک دوسرے کی کمر کے اطراف ڈال کر پکڑ لیں۔ سگنل دیتے ہی ہر کوئی اپنے مخالف کوزمین کی سطح سے اوپر اٹھائیں۔ جو کوئی میدان سے صاف طور پر اپنے حریف کوزمین سے کچھ بلندی تک اٹھالیتا ہے۔ وہ آؤٹ ہونے سے بچ گیا۔ اس طرح 3 تا 5 آؤٹ کے بعد کھیل ختم ہوتا ہے۔

### (B) Line Full (جوڑا)

ایک خط 10 فٹ طویل کھینچا جائے۔ دونوں کھلاڑی خط کے درمیان ایک دوسرے کے سامنے (مخالف سمت) کھڑے رہیں۔ وہ ایک دوسرے کے دائیں ہاتھ کو تھام کر لائن پر کھڑے ہو جائیں سگنل دیتے ہی وہ ایک دوسرے کو خط کے باہر کرنے کیلئے ڈھکیلتے رہیں۔ ہاتھ بدل جائے تو دوبارہ کھیل شروع کریں۔ جو کوئی خط کے باہر چلے جائے گا وہ Out کہلائے گا۔

### (C) روسٹر فائٹ (جوڑا)

دونوں کھلاڑی 3 تا 5 فٹ کی دوری پر الگ الگ دائرہ میں ایک دوسرے کے سامنے کھڑے رہیں۔ دائرہ میں رہ کر اپنے بائیں قدم کو تھپے دونوں ہاتھوں سے پکڑے رکھیں سگنل دیتے ہی اپنا توازن (Balance) قائم رکھتے ہوئے کھڑے رہیں۔ توازن پہلے کھودینے والا کھلاڑی آؤٹ کہلائے گا۔

## 13۔ اسکاؤٹس

## خدمت خلق کے کام:-

خدمت خلق کے کاموں کی یاد دہانی کیلئے اسکاؤٹ اپنے اسکارف کے دونوں جانب آخری حصہ میں دو گانٹھ ڈال لے۔ اس کو Good Turn Knot کہتے ہیں۔ یہ گانٹھ اسکاؤٹ کو ہمیشہ اپنے فرائض اور خدمت خلق کے کاموں کی یاد دہانی کرتے رہتے ہیں۔ روز آئے خدمت خلق کے 2 کام انجام دینا اسکاؤٹ کے فرائض میں سے ہے۔ ایک کام کی انجام دہی کے بعد ایک گانٹھ کھول لے دوسرے کام کی انجام دہی کے بعد دوسرے گانٹھ کھول دے۔

خدمت خلق کے یہ کام عوام یا اپنے خاندان، اہل خانہ گاؤں کے بھی ہو سکتے ہیں۔ سڑکوں کی تعمیر و مرمت، باؤلیوں کی کھدوائی ہیں۔ حصہ لینا، گاؤں کی گلیوں کی صفائی، بے گھر غریبوں کو گھر بنا کر دینا شامل ہے۔ یہ کام اجتماعی یا انفرادی طور پر انجام دیئے جاسکتے ہیں۔ ضروری مقامات پر خدمت خلق کے کمپ منعقد کئے جائیں۔

خدمت خلق کے کام کا مطلب مندرجہ ذیل کاموں میں سے کوئی بھی ہو سکتا ہے۔

- 1- ضعیفوں کو لکڑیاں توڑ کر دینا
  - 2- اندھے لنگڑے اور چھوٹے بچوں کو سٹرک پار کروانا
  - 3- سٹرک کے درمیان رکی ہوئی گاڑیوں کی کنارے تک منتقلی میں مدد کرنا۔
  - 4- وزنی سامان کو سر پر اٹھالینا
  - 5- بیماروں کے کاموں میں مدد کرنا
  - 6- پودے لگانا اور انہیں پانی دینا
  - 7- گھر میں پکوان یا دیگر کاموں میں ماں کا ہاتھ بٹانا
  - 8- جاترا، میلوں میں قطاریں بنانا
  - 9- کمزور افراد کو سودا سلف لاکر دینا
  - 10- پیاسے جانوروں کو لینے چارہ پانی کا انتظام کرنا۔
  - 11- مسکینوں کی مالی مدد کرنا۔
  - 12- راستے میں پڑی ہوئی نقصان دہ اشیاء جیسے موز کے چھلکے، کانچ کے ٹکڑے، پتھر وغیرہ کو ہٹانا
  - 13- اپنے ساتھیوں کو جن کے پاس کتابیں، قلم، پنسل وغیرہ نہیں ہے ان کی مدد کرنا۔
  - 14- ان پڑھ لوگوں کو پڑھنا سکھانا
- اس طرح ہر اسکاؤٹ خدمت خلق اور نیکی کے کام لازمی طور پر انجام دے مگر صلہ کی امید نہ رکھیں۔ خدمت خلق کے کاموں کی انجام دہی کے بعد اسکاؤٹ ماسٹر کے ذریعہ یا ٹروپ لیڈر کے ذریعہ اپنی ڈائری میں ان کاموں کا اندراج کریں۔



## Warming Up-1

جماعت ہفتم کے موضوعات کا اعادہ کریں۔

### 2- یوگا

بچوں کی ذہنی جسمانی نشوونما میں یوگا نہایت ہی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ جماعت سوم تا ہفتم کے دوران جو یوگا آسن کی مشق کروائی گئی تھی اس کا اعادہ عمل میں لا کر جماعت ہشتم کیلئے متعینہ مشقوں کی تربیت دی جائے۔

#### 1- ویرا بھدر آسن

طریقہ:-

- 1- سیدھا کھڑے رہ کر دونوں ہاتھوں کو بازو کی جانب پھیلائیں ہتھیلیوں کی انگلیاں آپس میں ملائے رکھیں۔ کلانی کو نہ موڑیں۔
- 2- اب دایاں پیر ایک قدم آگے لے جائیں۔ ہاتھوں کو ایسا ہی رکھ کر کچھ پیچھے کی طرف جھک جائیں۔
- 3- اگلے مرحلہ میں جسم کے وزن کو دائیں گھٹنے پر رکھ کر دائیں گھٹنے کو جھکائیں۔ پیچھے کی طرف کا گھٹنے پر رکھ کر دائیں گھٹنے کو جھکائیں۔ پیچھے کی طرف کا گھٹنے نہیں جھکنا چاہئے۔
- 4- ہاتھوں کو اسی حالت میں رکھ کر گردن کو پیچھے کی طرف جھکا کر آسمان کی طرف دیکھتے ہوئے گردن کو پیچھے کی جانب جھکائیں۔ ایسا ہی دوسری جانب بھی کریں۔



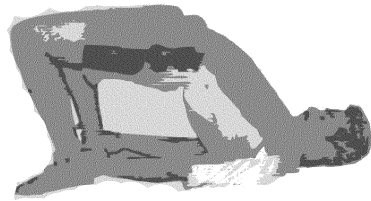
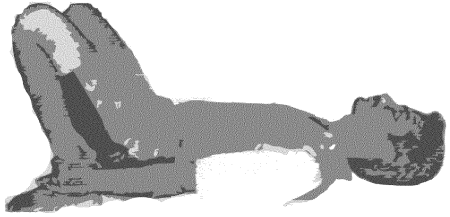
نتائج:-

- 1- اس آسن سے سینہ چوڑا ہو کر سانس کو بہتر انداز میں لینے میں آسانی ہوگی۔
- 2- کندھوں کے عضلات اور پیٹھ کو تناؤ سے چھٹکارا حاصل ہوگا۔
- 3- ٹخنہ اور گھٹنوں کی بہترین ورزش ہوگی
- 4- گردن کے عضلات کیلئے فائدہ مند ہے۔
- 5- -- کی چربی کو پگھلاتی ہے۔

## 2- سٹیو بندھا آسن (پہلا طریقہ)

یہ آسن کرتے وقت ہمارے جسم کی وضع --- کی طرح ہو جاتی ہے اس لئے اس آسن کو سٹیو بندھا آسن کہا جاتا ہے۔ اس آسن کو 3 طریقوں سے کیا جاسکتا ہے۔  
طریقہ:-

- (1) زمین پر چت لیٹ جائیں
  - (2) پیروں کو موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پیروں کے ٹخنہ کو مضبوطی سے تھام لیں۔
  - (3) اب کمر کے حصہ کو پوری طرح اوپر اٹھالیں۔
  - (4) قدم ہاتھ سر کا پچھلا حصہ ہی زمین پر رہے۔
- مزید دو طریقوں سے (شکل میں دکھائے گئے) بھی آہستہ آسن پر عمل کر کے پہلی حالت میں دھیرے دھیرے چلے آئیں۔



نتائج:-

- 1- ریڑھ کی ہڈی میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔
- 2- گردن ہاتھ اور ران کے عضلات میں قوت پیدا ہوتی ہے۔
- 3- جسم کو سکون حاصل ہوتا ہے۔
- 4-

## 3- ماس ڈرل

## I- کالا استھنکس

## A) گردن کی Exercises

1- شروعات:- دونوں پیروں کو پھیلا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں

(a) ابتداء میں جسم کو موڑ کر دائیں پیر کے ٹخنہ کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیں۔

(b) دونوں ہاتھ سے زمین کو چھو لیں۔

(c) بائیں پیر کے ٹخنہ کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیں۔

(d) واپس شروع کی حالت میں آجائیں۔

2- شروعات:- دونوں پیروں کو پھیلا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

(a) ہاتھوں کو سامنے کی طرف پھیلا کر بائیں پیر کو آگے کی جانب لائیں۔

(b) دھڑ کے حصہ کو آگے کی جانب جھکاتے ہوئے ہاتھوں کو زمین پر لگائیں۔

(c) واپس (a) کی پوزیشن میں آجائیں

(d) واپس شروع کی پوزیشن میں آجائیں۔

## B) دھڑ بازو کی جانب جھکاتے ہوئے Exercises

1) شروعات:- سیدھا کھڑے رہیں۔

(a) ہاتھوں کو کولہوں کے نچلے حصہ پر رکھیں۔

(b) دھڑ کے حصہ کو سیدھی طرف جھکائیں۔

(c) واپس پہلی پوزیشن میں آجائیں۔

(d) واپس شروعات کی پوزیشن میں آجائیں۔

2- شروعات:- پیروں کو پھیلا کر سیدھے کھڑے رہیں۔

(a) ہاتھوں کو دونوں جانب پھیلائیں۔

(b) دھڑ کو سیدھی طرف جھکائیں۔

(c) واپس پہلی پوزیشن میں آجائیں۔

(d) واپس شروع کی پوزیشن میں آجائیں۔

3- شروعات:- پیروں کو پھیلا کر سیدھا کھڑے ہو جائیں

- (a) ہاتھوں کو گولہوں کے نیچے حصہ پر رکھیں۔
- (b) دھڑ کے حصہ کو سیدھی طرف جھکائیں۔
- (c) واپس پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
- (d) واپس شروعات کی پوزیشن میں آجائیں۔

C- پیٹ سے متعلقہ Exercises

1- شروعات:- زمین پر چت لیٹ کر ہاتھوں کو گولے کے نیچے حصہ میں رکھیں۔

- (a) دائیں پیر کو اوپر اٹھائیں۔
  - (b) واپس پہلی پوزیشن میں آجائیں۔
  - (c) بائیں پیر کو اوپر اٹھائیں
  - (d) واپس اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔
- 2- شروعات:- زمین پر چت لیٹ کر ہاتھوں کو گولے کے نیچے حصہ میں رکھیں۔

- (a) دونوں پیروں کو اوپر اٹھائیں
- (b) واپس اپنی پہلی حالت میں آجائیں
- (c) دوبارہ دونوں پیروں کو اوپر اٹھالیں۔
- (d) واپس اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔

3- شروعات:- زمین پر چت لیٹ کر پیروں کو پھیلائیں اور ہاتھوں کو دونوں جانب پھیلائیں۔

- (a) دونوں پیروں کو اوپر اٹھا کر ہاتھ کی انگلیوں سے پیروں کو چھو لیں
- (b) واپس شروع کی پوزیشن میں آجائیں۔
- (c) دوبارہ a کی طرح رکھیں
- (d) واپس شروع کی پوزیشن میں آجائیں۔

4- شروعات:- Full squad position (ہتھیلیاں زمین پر رکھ کر)

- (a) دائیں پیر کو پیچھے کی جانب کریں۔
- (b) واپس شروع کی حالت میں آجائیں۔
- (c) بائیں پیر کو پیچھے کی جانب کریں۔
- (d) واپس شروع کی حالت میں آجائیں۔

5- شروعات:- Full Squad position

- (a) دو پیر پیچھے کی طرف موڑ لیں۔
- (b) پیروں کو ایک دوسرے سے دور رکھیں۔

(c) واپس پہلی پوزیشن میں آئیں۔

(d) شروع کی پوزیشن میں آئیں۔

6- شروعات:- ہاتھوں کو سیدھا زمین پر رکھ کر اوندھے لیٹے رہیں۔ گردن کو اوپر اٹھالیں۔

(a) دائیں پیر کو اٹھا کر بائیں پیر پر تمام وزن ڈالیں۔

(b) دائیں پیر کو واپس پہلی پوزیشن پر لائیں۔

(c) بائیں پیر کو اوپر اٹھا کر دائیں پیر پر تمام وزن ڈالیں۔

(d) بائیں پیر کو واپس اپنی پہلی پوزیشن میں لائیں۔

### D- پیر کی ورزش (Leg Exercises)

1- شروعات:- سیدھا کھڑے ہو جائیں

(a) دائیں پیر کو بازو کی طرف اٹھائیں۔

(b) واپس پہلی پوزیشن میں آ جائیں

(c) بائیں پیر کو شروع کی پوزیشن میں آ جائیں۔

2- شروعات:- سیدھا کھڑے ہو جائیں۔

(a) دونوں پیروں کو اوپر اٹھائیں

(b) واپس اپنی پہلی حالت میں آئیں

(c) بائیں پیر کو سامنے کی طرف اٹھائیں

(d) واپس اپنی پہلی پوزیشن میں آ جائیں۔

3- شروعات:- سیدھا کھڑے رہیں

(a) دائیں گھٹنے کو اوپر کی جانب اٹھائیں

(b) واپس پہلی پوزیشن میں آ جائیں۔

(c) بائیں گھٹنے کو اوپر کی جانب اٹھائیں

(d) واپس پہلی پوزیشن میں آ جائیں۔

4- شروعات:- سیدھا کھڑے ہو جائیں۔

(a) ہاتھوں کو کمر کے دونوں جانب رکھیں۔

(b) دائیں ہاتھ کو کندھے کی سطح تک اٹھا کر دائیں پیر سے اس ہاتھ کو Kick کریں۔

(c) پہلی پوزیشن میں آ جائیں۔

(d) شروع کی حالت میں آ جائیں۔

5- شروعات:- سیدھا کھڑے رہیں۔

(a) ہاتھوں کو کولھے پر رکھ لیں۔

- (b) بائیں ہاتھ کو کندھے کی سطح تک لاکر بائیں پیر سے Kick کریں۔  
 (c) پہلی پوزیشن میں آجائیں۔  
 (d) شروع کی حالت میں آجائیں۔

6- شروعات:- سیدھا کھڑے ہو کر ہاتھوں کو گولھے پر رکھ لیں۔

- (a) دایاں پیر بازو کی جانب اوپر اٹھائیں۔  
 (b) واپس پہلی حالت میں آجائیں۔  
 (c) دایاں پیر سامنے کی جانب اوپر کی طرف اٹھائیں۔  
 (d) واپس پہلی حالت میں آجائیں۔

### Stepping Exercises-E

1- شروعات:- سیدھا کھڑے ہو جائیں۔

- (a) دایاں پیر جہاں تک ممکن ہو سکے سامنے کی جانب اوپر اٹھائیں۔  
 (b) واپس شروع کی حالت میں آجائیں۔  
 (c) بائیں پیر کو جہاں تک ممکن ہو سامنے کی جانب اوپر اٹھائیں۔  
 (d) واپس شروع کی حالت میں آجائیں۔

2- شروعات:- سیدھا کھڑے رہیں (اس جگہ پر جہاں گڑھے نہ ہوں)

- (a) دایاں گھٹنہ اوپر اٹھا کر بائیں پیر پر اچھلتے رہیں  
 (b) واپس شروع کی حالت میں آجائیں  
 (c) بائیں گھٹنہ اوپر اٹھا کر دائیں پیر پر اچھلتے رہیں  
 (d) واپس شروع کی حالت میں آجائیں۔

3- شروعات:- سیدھا کھڑے ہو جائیں (کمر پر ہاتھ رکھیں)

- (a) پیروں کو پھیلا کر اوپر اچھلتے رہیں۔  
 (b) پیروں کو قریب کر کے اچھلتے رہیں  
 (c) واپس پیروں کو پھیلا کر اوپر کی طرف اچھلتے رہیں  
 (d) واپس پیروں کو قریب کر کے اچھلتے رہیں۔

4- شروعات:- سیدھا کھڑے رہیں (اچھلنے کی حالت میں)

- (a) ہاتھوں کو دونوں جانب کندھے کی سطح تک اوپر اٹھا کر پیروں کو پھیلا کر اوپر کی طرف اچھلنا چاہئے۔  
 (b) پیروں کو قریب کر کے اچھلیں  
 (c) دوبارہ پہلی پوزیشن (a) کی طرح اچھلیں۔

## جماعت ہشتم

(d) شروعات کی حالت میں آجائیں۔

5- شروعات:- سیدھا کھڑے رہیں۔

(a) ہاتھوں کو دونوں جانب اٹھا کر پیروں کو پھیلا کر اچھلنا چاہئے۔

(b) ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جا کر تالی بجاتے ہوئے قدموں کو قریب کرنا چاہئے۔

(c) پہلی پوزیشن (a) کی طرح کریں۔

(d) شروع کی پوزیشن میں آجائیں۔

6- شروعات:- سیدھا کھڑے رہیں (جمپنگ کی حالت میں)

(a) قدموں کو ایک دوسرے سے دور رکھ کر ہاتھوں کو اوپر کر کے تالی بجائیں۔

(b) ہاتھ پیرواپس شروع کی حالت میں لے آئیں۔

(c) پہلی پوزیشن (a) کی طرح کریں۔

(d) شروع کی حالت میں آجائیں۔

### 2- ڈمبلس

جماعت ہفتم میں ڈمبلس کی جو ریاضت کروائی گئی تھی اس کا اعادہ کریں۔

### 3- ورنڈ ڈرل

جماعت ہفتم میں ورنڈ ڈرل کی جو مشق دریافت کروائی گئی تھی اس کا اعادہ کریں۔

### 4- فلاگ ڈرل

جماعت ہفتم میں فلاگ ڈرل کے جو Exercises کروائے گئے تھے اس کا اعادہ کریں۔

## 4- لیزم

### 1- گھائی لیزم

#### (A) پوترا

کاؤنٹ 1:- دائیں قدم کو پیچھے کی طرف ہٹا کر دائیں گھٹنے کو سیدھا رکھیں۔ جسم کو سامنے کی طرف جھکا کر Wood handle کو دائیں گھٹنے سے گزار کر لے آئیں۔

کاؤنٹ 2:- بائیں قدم کو اٹھا کر دائیں قدم پر اچھلتے رہیں۔ Wooden Handle کو نیچے کی طرف سے ماریں۔

کاؤنٹ 3:- دائیں قدم کو اصلی حالت میں لے آئیں بائیں گھٹنے کو کسی قدر موڑ کر دائیں گھٹنے کے cap سے گزار کر wooden handle کو لے آئیں۔ چین کو دستے سے کھینچیں (Strech)

کاؤنٹ 4: بائیں قدم پر اچھل کر کودتے ہوئے دائیں قدم کو اٹھائیں Iron Handle سے نیچے کی طرف Wooden handle کو کھینچا جائے۔

کاؤنٹ 5:- دائیں پیر کو ایک قدم آگے کی طرف رکھ کر جسم میں تناؤ (کھینچاؤ) لائے۔ لیزم کو جسم سے گزار کر سر پر لے آئیں۔ زنجیر کو داہنے ہاتھ سے آگے لاکر (نصف دائرہ میں) لیزم آرن راڈ سامنے کی طرف افقی ہو جائے گا۔

کاؤنٹ 6:- داہنے قدم پر اچھل کود کرتے ہوئے بائیں قدم کو پیچھے کی طرف لے آئیں۔ لیزم Wooden Handle کو بائیں کندھے سے گزار کر لے آئیں۔ بائیں کان کی طرف لاکر آرن راڈ سے Wooden handle کو ماریں۔

کاؤنٹ 7:- پیر کو زمین پر رکھ کر پہلی پوزیشن کی طرح رکھیں۔ لیزم کے Wooden Handle کو بائیں کندھے سے دائیں طرف کمر کی سطح تک افقی حالت میں لانا چاہئے۔ زنجیر سے ہینڈ کو نیچے کی جانب کھینچا جائے۔

کاؤنٹ 8:- بائیں جانب اچھلتے ہوئے دائیں قدم کو پیچھے کی جانب لائیں Wooden handle کو Iron Handle سے نیچے سے مخالف سمت میں ماریں۔

## B- داہنا رخ

کاؤنٹ 1-9, 17-25:- دائیں سے بائیں دائرہ کی شکل میں wooden handle کو Swing کریں۔ chain handle کو نیچے کی طرف کھینچتے ہوئے لیزم کے ذریعہ (درمیان) دیکھتے رہیں۔

کاؤنٹ 2-10, 18-26:- نیچے کی جانب سے wooden handle کو chain handle کو مخالف سمت میں ماریں۔

کاؤنٹ 3-11, 19, 27:- Wooden Handle کو داہنی طرف افقی سطح پر لاکر Chain handle کو نیچے کی طرف کھینچا جائے

کاؤنٹ 4-12, 20-28:- Chain handle سے Wooden handle کو نیچے سے مخالف سمت میں ماریں۔

کاؤنٹ 5-9, 21-29:- بائیں پیر کی انگلیوں پر کھڑے ہو کر جسم کو ایڑی پر 90 ڈگری درجہ کی حالت میں داہنی جانب موڑیں۔ داہنے

پیر کو اوپر اٹھالیں۔ لیزم کو جسم سے گزار کر سر کے اوپر لے آئیں۔ آرن راڈ سامنے رہنے پر لیزم دائرہ کی شکل میں آجائے

گا۔ دونوں گھٹنوں کو کسی قدر جھکا کر اسپرنگ سے Stretch کریں۔

کاؤنٹ 6-14, 22-30:- لیزم کے لکڑی کے دستہ کو داہنے کندھے سے گزار کر لے آئیں۔ لکڑی کے دستہ کو داہنی سلاخ سے بائیں کان

کی طرف ماریں۔

کاؤنٹ 7-15, 23-31:- لیزم کے لکڑی کے دستہ کو Swing کر کے بائیں کندھے سے داہنی جانب کمر کے بازو دائرہ کی شکلیں

لے آئیں زنجیر دستہ کو نیچے کی طرف کھینچا جائے۔



کاؤنٹ 8-16:24-32۔ Iron handle سے wooden handle کو نیچے کی جانب ماریں جسم پوری طرح دائیں رخ

کی طرف رہے

نوٹ:- مکمل سیکھ لینے تک ان مشقوں کو جاری رکھنا چاہئے۔

## 2۔ بڑودہ لیزم

(A) دو مال

پوزیشن:- پوٹرا ہوتیار پوزیشن

کاؤنٹ 1:- ہومیا لو کے کاؤنٹ اسے کاؤنٹ تک کریں۔

کاؤنٹ 5-8:- داہنے پیر کی ایڑھی پر کھڑے رہ کر مکمل داہنی جانب گھوم جائیں۔ بائیں قدم کو سامنے رکھیں۔ بعد میں 4، آواز میں

4 کاؤنٹ کریں۔

نوٹ:- مارچنگ میں مشقوں کو جہاں تک ممکن ہو دہرایا جائے۔

(B) دو مال بیٹھک

پوزیشن:- پوٹرا ہوشیار پوزیشن

یہ مشقیں کو مال ریاضت کی طرح ہوتی ہیں۔ 3,4 کاؤنٹ کے سوائے۔ گھنٹوں کی پوزیشن میں بائیں گھٹنے کو زمین پر رکھیں

داہنے گھٹنے کو آگے کی جانب جھکا کر رکھیں۔

## 5۔ جمنا سٹک

## Floor Exercises

## (A) اسٹانڈنگ فارورڈ رولس:-

- 1 - Mat کے قریب Attention position میں کھڑے ہو کر اس کے بعد سامنے کی جانب جھک کر جسم کے وزن کو ہاتھوں پر لے آئیں
- 2 - سر کو نیچے کی طرف جھکا کر ہاتھوں سے پیٹھ کی طرف پٹی کھائیں۔
- 3 - پیروں پر کھڑے رہنے کا سہارا یا مدد کیلئے ہاتھوں سے قوت کو حاصل کر کے واپس اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔

## (B) اسٹانڈنگ بیاک ورڈ رولس:-

- 1 - Mat کے قریب پیچھے کی جانب مڑ کر کھڑے رہیں پیروں کو قریب یا کسی قدر دور رکھیں۔
- 2 - گھٹنوں کو تھوڑا جھکا کر سامنے کی طرف موڑ لیں۔ ہاتھوں کو پیچھے کر کے اسی پوزیشن میں پیچھے پلٹ جائیں۔
- 3 - پیچھے گرتے وقت ہاتھ پہلے میاچ سے لگائیں اس کے ساتھ سر کو آگے کی طرف لاتے ہوئے پیروں کو پھیلائیں۔
- 4 - پیرز مین کو چھوتے ہی ہاتھوں سے آگے کی طرف حرکت کرتے ہوئے پیروں کو سیدھا کر کے اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔

## C- کارڈ وہیل

- 1 - پہلے ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر ایک پیر (دایاں، بائیں) سامنے رکھ کر کھڑے رہیں۔ اٹھائے ہوئے پیر کو میاٹ پر 90 درجہ میں رکھتے ہوئے جسم کے اوپری حصہ کو جھکائے رکھیں۔ اسی وقت اسی جانب موجود ہاتھ کو میاٹ پر رکھیں۔ سامنے کے پیر سے میاٹ کی طرف ڈھلکتے ہوئے پیچھے کے پیر سے Swing کریں۔ یہ جمنا سٹک ہینڈ اسٹانڈ طریقہ پر ہوتا ہے۔ سامنے کے پیر کے اوپر پہلے ہاتھ دوسرے ہاتھ کے درمیان کا فاصلہ ضرورت کے لحاظ سے رہنا چاہئے۔

- 2- جمنا سٹک سائیڈ ہینڈ اسٹانڈ کے طریقے پر رہنے پر دونوں پیروں کو پھیلائیں۔
- 3- اس طرف آگے بڑھتے ہوئے پیر کی بلندی کو کم کر کے زمین پر رکھیں زمین کو پیر لگنے کے بعد ایک ہاتھ کو اٹھالیں۔
- 4- دوسرے پیر کے سامنے اس پیر کو مساوی طور پر لے آئیں۔ اسی وقت دوسرے ہاتھ سے Push کرتے ہوئے جمنا سٹک ایک جانب دوسرے پیر سے علیحدہ کرتے ہوئے کھڑے رہنے کی پوزیشن میں آجائیں۔

## -:With Operators

### Parallel bars

#### تعریف:Defination

- 1- آخری سرے پر:- بار کا آخری سرامشک کرنے والے کے قریب ہوتا ہے۔
- 2- دوری کیوں:- بار کے آخر میں مخالف سمت میں
- 3- Approach:- دونوں ہاتھوں کو پرسکون انداز میں دونوں بار کو کندھے کی سطح تک ہاتھوں سے پکڑ کر Attention position میں رہیں۔

#### (A)-----طریقہ:-

- Long arm rest:-** Approach سے اچھی طرح اسپرنگ کرتے ہوئے جسم کے وزن کو ہاتھوں پر رکھیں (سیدھا رکھیں) جسم کو بالکل سیدھی حالت میں رکھا کریں۔ پیر ایک دوسرے سے بالکل ملے ہوئے رہیں۔ پیر کی انگلیوں کے نیچے Point رہتا ہے۔
- Short arm rest:-** Approach سے اوپر کی جانب جمپ کرتے ہوئے ہاتھ کو Rest دیتے ہوئے ہاتھوں کو کلائی کے پاس موڑ کر جسم کے تمام وزن کو اس طریقہ پر رکھیں پیروں کو اچھی طرح ملا کر رکھیں انگلیوں کا point میدان کی طرف رہتا ہے۔
- ٹانگیں پھیلا کر بیٹھنا (straddle sit):-** لمبے arm rest سے پیروں سے Ripe کرتے ہوئے یا swing کر کے سامنے کی طرف رکھیں swing کر کے آخر میں دو پاؤں Bar کے باہر لاتے ہوئے پھیلا کر بیٹھے رہنے کی پوزیشن میں رہ کر دائیں بائیں ران کو دائیں Bar پر رکھیں جسم کو اس طرح رکھتے ہوئے سینہ پر لا کر سامنے کی جانب دیکھیں باقی ہاتھوں کو Bar کے اوپر پیچھے کی جانب رکھیں
- 1- شروعات:-** Long arm Rest کے آخر میں دونوں ہاتھوں سے اسپرنگ سے حرکت کریں ہاتھوں کو Bar پر حرکت کرتے ہوئے چند انچ تک (ایک ہاتھ کے بعد دوسرا) چلے جائیں۔ اس طرح ہاتھوں کو تبدیل کر کے آگے بڑے جائیں آگے بڑھتے ہوئے نیچے کے اعضاء کو بہتر طریقہ میں رکھیں

## 2:- Bar کے درمیان Longarmrest

شروعات:- ابتداء میں swimg کرتے ہوئے پیروں کو پیچھے کی طرف اوپر اٹھاتے ہوئے Bar کی سطح پر لائیں اس طرح آتے ہوئے دائیں بار کے اوپر سے اس کو گزاریں بائیں ہاتھ کو دباتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو Push کر کے میدان میں آہستہ کھڑے ہو کر بائیں ہاتھ کو بار پر دائیں ہاتھ کو دائیں جانب کندھے کی سطح تک لے آئیں

## 3:- straddle sitting (Riding)

شروعات:- ابتداء میں ہاتھوں کو Bars پر سامنے کی طرف رکھ کر جسم کو اوپر نیچے حرکت دیتے ہوئے کلائیوں کو موڑ کر جسم کے وزن کو ہاتھوں پر رکھ کر کولھے کے حصہ کو اوپر اٹھاتے ہوئے پیروں کو پھیلائیں پیروں کو سر کے اوپر تک لا کر پیروں کو ملاتے ہوئے بہتر انداز میں توازن قائم کریں پیروں کی انگلیاں اوپر کی جانب point کر کے جسم کو کمان کی طرح موڑ لیں Bar پر کندھوں کا وزن لائیں۔

## 4:- ہا مانک ہیا نگ

شروعات:- Bars کے درمیان میں کھڑے رہ کر نیچے سے Bars کو پکڑ کر ہاتھوں کی انگلیاں باہر کی جانب نکلتی ہوئی ہوں ہاتھوں کو کلائی کی جانب موڑ لیں پہلے Fullsqudde پوزیشن میں Bars کو مضبوطی سے ہاتھوں سے پکڑ کر نیچے کی طرف جھولتے ہوئے رہیں (اوندھے) جسم کے وزن کو ہاتھوں کی گرفت پر رکھ کر ہتھکرتے ہوئے جسم جھولے کی طرح جھولتے رہے گا

(pyramids):-6

جماعت ہشتم ہفتم موضوعات کا اعادہ کیا جائے

Athletics-7

Hurdles:-1

400X100 میٹر کی ریلے دوڑ

Middle distance run-2

800 میٹر کی دوڑ

Triple jump-3

ٹرپل جمپ کو Hop-step & jump کے skill-

- 1) ApproachRun 2)Take off 3) Hop 4) step 5) Jump 6) Landin

Distance of Total Jumps	Hop	step	jump
28feet	10feet	8feet	10feet
42feet	15feet	12feet	15feet
42feet	15feet	12feet	15feet
56feet	20feet	16feet	20feet

Take of Board اور pit کی پیمائش:-

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 45 میٹر                 | -1 رن وے کا طول   |
| 1.22 میٹر               | -2 رن وے کا عرض   |
| 22 میٹر                 | -3 Take of Board کا طول   |
| 20 سنٹی میٹر            | -4 Take of Board کا عرض   |
| 10 سنٹی میٹر            | -5 Take of Board کی دبازت   |
| 7 سنٹی میٹر             | -6 Take of Board کی زمیں سے بلندی                                 |
| 2.75 میٹر تا 3 میٹر     | -7 Landing Area کا عرض  |
| 11 میٹر (عورتوں کے لئے) | -8 Take of Board سے landing area کا درمیانی فاصلہ 13 میٹر (مردوں) |
| 21 میٹر                 | -9 Take of Board سے landing area کا آخری درمیانی فاصلہ            |

اصول:-

- 1- Long jump کے عام اصول اس Triple jump پر ترقی کا گوہوتے ہیں
- 2- پہلے طے کیا گیا خط (Take of Board) کے قریب جس پیر سے Take of کیا اُسی پیر سے سامنے کودن کے بعد دوسرے پیر سے آگے چلے جائیں اُسی پیر سے جمپ لیکر پٹ کے اندر کودیں اس سلسلے میں جو بھی غلطی ہو وہ غلطی ہی سمجھی جائے گی۔

تر بیت کے طریقے:

- 1- روزانہ warming up اور ضروری ورزش کی جائے
  - 2- پیروں کی عضلاتی قوت میں اضافہ کریں
  - 3-3 scissors style-3 میں ہائی جمپ کرنی
  - 4- سلسلہ وار Hurdling کرتے رہیں
  - 5- Triple jump کی 3:2:3 نسبت میں ٹریپ دی جائے
- 4- ڈسکس تھرو

ڈسکس کا وزن

- (1) Hold (2) stance (3) Preliminary Swings
- (4) Turn (5) Delivery (6) Reverse

پیمائش:-

- 1- دائرہ کا محیط 2.50 میٹر
- 2- دائرہ کا sector زاویہ 34.92 درجہ
- 3- ڈسک کے درمیان کا دھاتی پیٹ کا احاطہ 50-57 ملی میٹر
- 4- ڈسک کے درمیان کا دھاتی پیٹ کی دبازن (مردوں کے) 44.46 ملی میٹر
- 5- ڈسک کے درمیان کا دھاتی پیٹ کی دبازت (عورتوں کے لے) 37-39 ملی میٹر
- 6- ڈسکس رم کی دبازت 12 ملی میٹر
- 7- دائرہ کے اندرونی خط کا دونوں جانب سے فاصلہ 75 ملی میٹر
- 8- زاویہ کے خطوط کھینچنے کا فاصلہ 0.40 میٹر

0.40 میٹر	9- sector flag کی طول
0.20 میٹر	10- sector flag کا عرض
0.40 میٹر	11- sector flag کی بلندی

### ڈسکس کا وزن

1- مردوں کیلئے 2kg- احاطہ 219 تا 221 ملی میٹر

2- عورتوں- لڑکوں کیلئے 1kg- احاطہ 180 تا 182 ملی میٹر

### ڈسکس کے دائرہ کی بناوٹ ڈسکس کی بناوٹ

ڈسکس کی بناوٹ کے لئے 2.50 میٹر قطر کا دائرہ کھینچا جائے دائرہ کے مرکزی نقطہ 'X' سے 50 میٹر لمبا 'A' نامی نقطہ کی نشاندہی کیجئے۔ نقطہ 'x' سے نقطہ A تک جانے والا راستہ 'D' نقطہ کے پاس دائرہ پر قوس کھینچئے۔ نقطہ A سے 6.84 میٹر پر A نقطہ کے دونوں جانب قوس کھینچئے ان قوسوں کو ملانے کیلئے دائرہ کا درمیانی 'X' نقطہ سے 50 ملی میٹر تا 75 ملی میٹر کی پیمائش کا قوس کھینچئے اس قوس کے بعد حاصل شدہ نقاط 'B'، 'E' کی نشاندہی کیجئے 'B'، 'E' کو دائرہ کے مرکز 'X' سے ملا کر ایک خط کھینچئے x نقطہ کے پاس 34.92 درجہ کا زاویہ بنائیے۔

نقطہ 'D' سے 3 میٹر لمبا ایک قوس دائرہ کے دونوں جانب (باہر) کھینچئے اسی طرح 'D' کے سامنے دائرہ پر موجود نقطہ 'E' سے اس سے پہلے دائرہ کے باہر کھینچئے گئے قوسوں کو ملائیے۔ نقطہ 'F' اور 'G' حاصل ہوتے ہیں۔ نقاط 'F'، 'G' کو ملانے سے دائرہ کا درمیانی خطہ حاصل ہوگا۔ اس طرح Discuss circle تیار ہوگا۔

### Sector angle کونا پنے کا طریقہ

ڈسکس بنانے کی سمت شمال۔ جنوب

رنگ کا احاطہ 2.5 میٹر

رنگ کا نصف قطر 1.25 میٹر

Sector کا زاویہ  $34.92^{\circ}$  درجہ

احاطہ کا ضابطہ 2 or

$$\frac{15}{7} = \frac{22}{7} \times 2.5 = \pi r$$

$$7.86 = 7.857 / =$$

نصف دائرہ  $7.8571/2 = 3.93857$  میٹر

$3.93 =$  میٹر

Sector  $0.762 =$  سنٹی میٹر

$3.173 =$  سنٹی میٹر

$1.581 - 3.163/2 =$  سنٹی میٹر

Sector کا دونوں جانب کا فاصلہ  $1.581 =$  سنٹی میٹر

اصول:

- 1- ایک ہاتھ سے ڈسک کو پھینکا جائے
- 2- ڈسک کو دائرہ سے پھینکا جائے
- 3- مقابلہ کرنے والا Stop Board کے اندرونی حصہ کو چھو سکتا ہے۔
- 4- مقابلہ کرنے والا Stop Board کے اوپری حصہ کو یا دائرہ کے بیرونی حصہ کو چھولے تو غلطی شمار کی جائے گی۔
- 5- پھینکا ہوا ڈسک زمین کو چھونے تک کھلاڑی دائرہ چھوڑ کر نہ جائے ایسا کرنے پر غلطی شمار کی جائے گی۔
- 6- کھلاڑی قرعہ اندازی کے طریقے پر نمبر نکال کر سلسلہ وار مقابلہ میں شرکت کرے۔
- 7- ڈسک پھینکے جانے کے بعد وہ Sector خط کے درمیان  $37.92$  درجہ میں گرنا چاہئے۔ خط پر گرنے کی صورت میں وہ غلطی شمار ہوگی۔
- 8- Stop Board سفید رنگ کا ہونا چاہئے۔
- 9- ڈسک کے گرنے کے مقام سے ناپا جائے۔



## 8- میجر گیمس (Major Games)

جماعت ششم اور ہشتم کی مشقوں کا اعادہ کیا جائے۔

## 9- چھوٹے کھیل (Minor Games)

### 1- دستی کا کھیل (Drop the Kerchief)

ایک دائرہ کی شکل میں بچوں کو بیٹھایا جائے۔ ایک طالب علم ان کے پیچھے حصہ میں دائرہ کے اطراف دو یا تین بار گھوم کر ایک دستی یا نرم ڈسٹر بچوں کے پیچھے ڈال دے جس بچے کے پیچھے دستی ڈالی گئی وہ اٹھ کر اس بچے کو چت لگائے جس نے دستی ڈالی تھی۔ تو وہ 'it بن جائے گا۔ جس طالب علم کے پیچھے دستی ڈالی گئی وہ اس کا صحیح اندازہ لگا کر اس کو ڈھونڈ لے اس طرح دور چلتا رہے گا۔ بچے پیچھے کی طرف مڑ کر نہ دیکھیں۔

### 2- فیل کی چال (Elephant walk)

طلباء کو چار یا پانچ ٹیموں میں تقسیم کر کے قطاروں میں کھڑا کریں۔ ان سے 30 یا 60 فٹ کے فاصلہ پر Touch line ہونی چاہئے۔ طلباء قطار میں ایک دوسرے کے پیچھے کھڑے رہیں۔ ان کے آگے موجود ابتدائی خط کو نہ چھوئیں۔ سیٹی کے ساتھ ہی ہر ٹیم کی قطار کا پہلا کھلاڑی ہاتھی (فیل) کی طرح چلتے ہوئے Touch line کو چھو کر واپس ابتدائی خط تک ہاتھی (فیل) کی طرح چلتے ہوئے آ کر دوسرے نمبر کے کھلاڑی کو چھو لے اس طرح کھیل جاری رہتا ہے۔ ٹیم کے تمام کھلاڑی کم وقت میں Touch line کو چھو کر Start line تک پہلے پہنچ جاتے ہیں وہ ٹیم فاتح کہلاتی ہے۔

### 3- (All -up and all down really)

ہر ٹیم کے سامنے Turning Line کے قریب نصف میٹر قطر کے چار دائرہ کھینچئے۔ ان دائروں کے مقابل 10 میٹر کی دوری پر ابتدائی خط رہتا ہے۔ ہر دائرہ کے مقابل ٹیمیں قطار میں ایک کے بعد ایک رہیں گی۔ چار ٹیمیں اس کھیل میں حصہ لیں گی۔ Start line پر چار ٹیموں کے ایک ہی نمبر کے کھلاڑی موجود رہیں گے۔ طلباء کو نمبر دیکر کھڑا کریں۔ دائرہ میں اینٹ کو رکھ دیں۔ سیٹی بجاتے ہی ٹیم کا نمبر 1 کھلاڑی دوڑتا ہوا اینٹ کو کھڑا کر کے دوسرے نمبر کے کھلاڑی کو چھو لے گا۔ دوسرا کھلاڑی دوڑ کر کھڑی کی گئی اینٹ کو زمین پر گرائے گا۔ دوڑ کر وہ تیسرے کھلاڑی کو چھو لے گا۔ تیسرا کھلاڑی جا کر اینٹ کو دوبارہ کھڑا کر دے گا۔ اس طرح آخری کھلاڑی دوڑ کر اینٹ کو کھڑا کر کے Start Line کو چھو لے گا۔ جو بھی ٹیم کم وقت میں یہ کھیل مکمل کر لے گی وہ فاتح قرار دی جائے گی۔

#### 4- شٹل ریلے یا دو خطوط کے درمیان ریلے

شٹل ریلے میں ہر ٹیم کو دو مساوی حصوں میں تقسیم کیا جائے گا۔ دونوں ٹیم کے نصف حصوں کو آمنے سامنے قطاروں میں کھڑا کیا جائے گا۔ درمیان میں دوڑنے کیلئے جگہ ہونی چاہئے۔ سیٹی بجاتے ہی ہر ٹیم کا پہلا کھلاڑی اپنے سامنے موجود نصف ٹیم کے دوسرے نمبر کے کھلاڑی کو چھو لے دوسرے نمبر کا کھلاڑی ان کے سامنے موجود نصف ٹیم کے تیسرے کھلاڑی کو چھو لے اس طرح سب دوڑتے رہیں گے کھیل کے اختتام پر 1,3,5,7 نمبر 2,4,6,8 نمبروں کے پاس 2,4,6,8 نمبر کے کھلاڑی 1,3,5,7 نمبر کے کھلاڑی کے پاس ہونے چاہئے۔

نوٹ:

ٹیم کے دو حصہ بنائے جانے سے پہلے بچوں کو نمبر دیئے جائیں طاق اعداد کی ایک ٹیم اور جفت اعداد کی ایک ٹیم بنا کر تقسیم کریں۔

#### Crab Relay-5

ہر کھلاڑی ہاتھوں کو زمین پر ٹیک کر پیروں کو پیچھے کی جانب پھیلا کر Start Line پر رہے۔ اسی طرح چلتے ہوئے Turning Line تک جا کر دوبارہ Start Line تک آجائیں۔ آکر دوسرے کھلاڑی کو چھو لے فوری وہ کھلاڑی اسی طرح کا عمل دہرائے۔ تمام کھلاڑیوں کے مکمل ہونے تک کھیل جاری رکھیں جو ٹیم کم وقت میں یہ عمل انجام دے گی وہ فاتح کہلائے گی۔ اس کھیل کیلئے چار ٹیمیں بنائی جائیں۔ ہر ٹیم میں 10 یا 12 ارکان ہونے چاہئے۔ ٹیموں کو ایک دوسرے سے دور رکھیں۔ جو ٹیم کم وقت میں یہ فاصلہ طے کرے گی وہ فاتح ہوگی۔

#### 6- شٹل ریلے (لاٹھی کے ٹکڑوں سے)

لڑکوں کو 3 یا 4 ٹیموں میں تقسیم کر کے خط پر کھڑا کریں۔ ہر ٹیم کو دو حصوں میں تقسیم کر کے دوسرے حصہ کو 25 گز کے فاصلہ پر موجود دوسرے خط پر مخالف سمت میں ایک دوسرے کے پیچھے کھڑا کریں۔ معلم کی جانب سے سیٹی بجانے کے فوری بعد ٹیم کا پہلا لڑکا اپنے ہاتھ میں موجود ایک فٹ کا ٹکڑا سامنے کھڑے لڑکے کو تیزی سے دے۔ مخالف ٹیم کا لڑکا اس لاٹھی کے ٹکڑے کو فوری لے کر سامنے والے لڑکے کو دے۔ اس طرح ٹیم کے آخری لڑکے تک کھیل جاری رہنا چاہئے۔ جس ٹیم کے ارکان اس عمل کو جلد مکمل کر پاتے ہیں وہ ٹیم فاتح کہلائے گی۔

نوٹ:-

کھیل جاری رہنے کے دوران لاٹھی کے ٹکڑے کو نیچے نہیں گرنے دیا جائے۔ ٹیم کا کوئی بھی رکن خط کو پار کر کے لاٹھی کو حاصل نہ کرے۔

### 7- اوپر سے نیچے کی جانب، نیچے سے اوپر کی جانب گیند دینا (Over and under relay)

طلباء کی ٹیموں کو Starting Line کے دو تین قدم پیچھے قطار میں کھڑا کریں۔ Starting Line سے 40 فٹ کی دوری پر Turning Point Line کھینچی جائے۔ Starting Line کے 20 فٹ پیچھے ایک اور Turning Line کھینچی جائے۔ ٹیم کے پہلے طالب علم کو والی بال یا فٹ بال دیا جائے۔ سیٹی بجاتے ہی طلباء گیند لیکر (اپنی ٹیم سے) سامنے دوڑتے ہوئے Turning Point کے اطراف گھوم کر Starting Line سے گذر کر باقی طلباء کی جانب اپنی پیٹھ کی طرف سے گیند کو سر کے اوپر سے دوسرے کھلاڑی کو دے۔ گیند کو دوسرا کھلاڑی اصل کر کے پیچھے کی Turning Point کے اطراف گھوم کر سامنے کی ٹرننگ لائن کے اطراف گھوم کر Starting Line پر آجائے۔ جو پہلے آئے گا وہ فاتح کہلائے گا۔ معلم یہ کھیل کے اصول اور طریقہ بچوں کو سمجھائے۔

### 8- پیچھے کی طرف دوڑ ریلے (Back Running Relay)

Starting Line کے پیچھے ٹیم قطار میں کھڑی رہے۔ 40 فٹ کی دوری پر Turning Point ہوتا ہے سیٹی دیتے ہی پہلی کھلاڑی Turning Point (خط) تک پیچھے کی طرف دوڑ کر اس کے اطراف گھوم پیچھے کی طرف ہی دوڑتے ہوئے Starting Line کے پاس آ کر دوسرے کھلاڑی کو چھو لے۔ اس طرح ہر ایک کو کرنا چاہئے۔ کم وقت میں جو کھلاڑی Turning Point کو چھو کر Starting line تک آتا ہے وہی فاتح کہلاتا ہے۔

### 9- اچھل کود کا کھیل (Hopping Relay)

طلباء کو مساوی ٹیموں میں تقسیم کر کے Starting Line پر کھڑا کریں۔ 40 فٹ کی دوری پر ٹیموں کے مقابل نصف میٹر نصف قطر کا دائرہ کھینچئے۔ جتنی ٹیم ہیں اتنے دائرہ ہونا چاہئے۔ سیٹی دیتے ہی قطار کا پہلا کھلاڑی اچھل کود کرتا ہوا دوڑ کر دائرہ کے اطراف گھوم کر واپس Starting Line پہنچ کر دوسرے کھلاڑی کو چھو لے۔ اس طرح کھیل جاری رہتا ہے آخری کھلاڑی تک اچھل کود کرتے ہوئے دوڑ لگاتے جو کھلاڑی کم وقت میں Starting Line سے Turning Point تک اور واپس Starting Line تک پہنچے گا وہ فاتح کہلائے گا۔

### 10- سکوں کو ڈھونڈنا (Find the Coin)

بچے دائرہ کی شکل میں پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ دائرہ کے درمیان میں ایک لٹکا کھڑا رہے گا۔ دائرہ میں کے ایک لٹکے کو ایک سکہ دیا جائے۔ دائرہ کے درمیان کھڑا لٹکا ایک سے 10 تک گنتی کرے۔ اس دوران دائرہ میں بیٹھے بچے سکہ کو ایک دوسرے کے ہاتھوں میں بدلتے رہیں گے۔ 10 گنتی پر پہنچتے ہی جس بچے کے ہاتھ میں سکہ ہے وہ اپنے پاس ہی رکھ لے۔ بازو بیٹھے بچے کو نہ دے۔ اس وقت درمیان میں کھڑا لٹکا پتہ لگائے کہ سکہ کس بچے کے ہاتھ میں موجود ہے۔ اس کو تین مواقع دیئے جائیں۔ اگر وہ ان تین مواقعوں کے دوران سکہ ہاتھ میں رکھنے والے بچے کو پہنچان لے تو وہ بچہ "It" بن کر دائرہ کے درمیان آجائے گا۔ اس طرح کھیل جاری رہے گا۔

## 10- پریڈیا Command

جماعت ششم، ہفتم کے موضوعات کا اعادہ کر کے جماعت ہشتم میں متعینہ مشقیں کروائی جائیں۔

## Quick March-1

Attention Position میں موجود پہلی قطار، دوسری قطار، تیسری قطار کا ایک ساتھ مارچ کرنا ہو تو اس کمانڈ کو استعمال کیا جاتا ہے سیدھا کھڑے ہو کر طلباء اپنی چال کو بائیں قدم سے آغاز کریں۔ چلتے وقت لیفٹ رائٹ کہتے ہوئے سامنے ڈالے جانے والے قدم کے لحاظ سے آواز نکالی جائے ہاتھوں کو تنی ہوئی حالت میں رکھ کر بائیں قدم کو آگے بڑھاتے وقت دایاں ہاتھ آگے کی طرف 90 ڈگری درجہ تک اٹھائیں اور بائیں ہاتھ پیچھے کئی طرف لائیں۔ اسی طرح دایاں قدم آگے آنے پر بائیں ہاتھ سامنے لائیں۔ وقت کا لحاظ اہم ہے۔

## Right Wheel-2

مارچ کی حالت کے موقع پر یہ کمانڈ قطار، قطاریں کا رخ بدلنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب اچانک پلٹنا نہیں ہے بلکہ دھیرے سے رخ بدلنا ہے۔ کمانڈ کے دیتے ہی دائیں جانب کی قطار میں موجود طلباء (2 قطار، 3 قطار) دھیرے سے اپنے قدموں کے فاصلہ اور رفتار کو کم کریں گے۔ بائیں جانب قطار میں موجود طلباء اپنے قدموں کے فاصلہ اور رفتار کو بڑھائیں۔ رخ بدلنا مکمل ہونے کے بعد رفتار اور فاصلہ کو 3 قطار، 2 قطار مطابقت پیدا کر لیتے ہیں قطار سیدھی ہو جاتے ہیں اپنی معمول کی رفتار میں آجائیں۔

## Left Wheel-3 (بایاں پہیہ)

Right Wheel میں کئے گئے عمل کی طرح بائیں جانب رخ موڑ لیں تو وہ ”Left Wheel“ کہلائے گا۔ رخ موڑتے وقت رفتار میں کمی لانے کی ذمہ داری بائیں قطار کی ہوگی۔

## Halt-4

مارچنگ میں رہنے کے دوران یا TMark - time mark میں ہو تو اس کمانڈ کو استعمال کیا جاتا ہے۔ Halt (ہالٹ) کہتے ہی قدموں کی حرکت کو روک لیا جائے۔

## 11- ایروبکس

## Warming Up Exercises

## Exercise-1

پوزیشن:- پیروں کو تھوڑا سا پھیلا کر اس طرح کھڑے ہوں کہ جسم کا وزن قدموں پر رہے۔ دونوں ہاتھوں کو سامنے پھیلا کر ہتھیلیوں کو اوپر کی طرف دیکھتی ہوئی، مسطح رکھیں۔

Count No.1:- کلانی کی انگلیاں (موڑ) کر چھوٹے ہوئے پہلے ہاتھوں کو کندھے کی سطح تک بازوؤں کو اٹھاتے ہوئے مضبوطی سے مٹھی باندھ کر بائیں قدم کو دائیں جانب ہٹا کر جسم کے وزن کو دائیں قدم پر رکھیں۔

Count No.2:- ہاتھوں کو سامنے کی طرف کر کے دائیں قدم کو واپس اپنی اصلی حالت میں لے آئیں۔

Count No.3:- کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کرتے ہوئے دائیں قدم کو بائیں طرف ہٹا کر جسم کے وزن کو دائیں قدم پر رکھیں۔

Count No. 4:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح اپنی اصلی حالت میں دائیں قدم کو لے آئیں۔

## Exercise - 2

Position:- قدموں کو تھوڑا سا پھیلا کر کھڑے رہیں، ہاتھوں کو سامنے کی طرف اٹھا کر ہتھیلیاں کا رخ آسمان کی طرف رکھیں۔

Count No.1:- کلانی کی انگلیاں (موڑ) کر چھوٹے ہوئے پہلے ہاتھوں کو کندھے کی سطح تک بازوؤں کو اٹھاتے ہوئے مضبوطی سے مٹھی باندھ کر بائیں قدم کو دائیں جانب ہٹا کر جسم کے وزن کو دائیں قدم پر رکھیں۔

Count No.2:- ہاتھوں کو سامنے کی طرف کر کے دائیں قدم کو واپس اپنی اصلی حالت میں لے آئیں۔

Count No.3:- کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کرتے ہوئے دائیں قدم کو بائیں طرف ہٹا کر جسم کے وزن کو دائیں قدم پر رکھیں۔

Count No. 4:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح اپنی اصلی حالت میں دائیں قدم کو لے آئیں۔

Exercise -3

- Position:- قدموں کو تھوڑا سا پھیلا کر کھڑے رہیں، ہاتھوں کو سامنے کی طرف اٹھا کر ہتھیلیاں کا رخ آسمان کی طرف رکھیں۔
- Count No.1:- ہاتھ کو کلائی کے پاس موڑتے ہوئے ہاتھ کی انگلیوں کو کندھے سے لگائیں اور مٹھی بند کر لیں۔ اسی وقت بائیں قدم کو دائیں جانب لے آئیں۔
- Count No.2:- دونوں ہاتھوں کو سر کے پیچھے لاکر کلائی کے اوپر سے ہاتھ کی انگلیوں کو گردن پر کس کر رکھیں۔ اسی وقت بائیں قدم کو پیچھے کی جانب لے آئیں۔
- Count No.3:- ہاتھوں کو پھیلا کر کلائی کے اوپر سے ہاتھ کی انگلیوں کو کندھے پر رکھیں۔ دائیں قدم کو پیچھے ہٹالیں۔
- Count No.4:- ہاتھوں کو پھیلا کر ہاتھوں کو دونوں طرف مساوی سطح تک اٹھا کر ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی جانب کرتے ہوئے اپنی اصلی پوزیشن میں آجائیں۔

Exercise -4

- Position:- پیروں کو پھیلا کر آرام دہ حالت میں کھڑے رہیں۔
- Count No.1:- بائیں ہاتھ کو اوپر اٹھا کر دایاں ہاتھ نیچے رکھیں۔ اسی وقت بائیں پیر کو دائیں جانب لے آئیں۔ بازو (دست) کندھے کی مساوی سطح پر تونی چاہئے۔
- Count No.2:- اس کے بعد دایاں ہاتھ اوپر اٹھا کر بائیں ہاتھ کو نیچے رکھیں۔ بازو کو کندھے کی سطح تک رکھیں۔ بائیں پیر کو اپنی اصلی حالت میں لے آئیں بازو کندھے کی سطح کے برابر ہونے چاہئے۔
- Count No.3:- کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کرتے ہوئے اس مرتبہ دائیں پیر کو بائیں جانب لاتے ہوئے بازوؤں (دست) کو برابر رکھیں۔
- Count No.4:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کرتے ہوئے دائیں پیر کو اپنی اصلی حالت میں لے آئیں۔

Exercise - 5

Position:- قدم (پیر) پھیلا کر کھڑے رہیں۔ بازوؤں کو کندھوں کے دونوں جانب کی سطح کے برابر رکھیں، اس کے بعد بازوؤں کو دھیرے سے نیچے کی جانب لے آئیں۔

Count No. 1:- دونوں ہاتھوں کو سینہ کی طرف لاکر واپس کچھلی پوزیشن میں آئیں اسی وقت بائیں قدم کو سیدھی جانب لاکر واپس اصلی حالت میں چلے جائیں۔

Count No.2:- کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کرتے ہوئے اس مرتبہ دائیں قدم کو بائیں جانب لاکر واپس اپنی اصلی شکل میں آجائیں۔

Count No.3:- کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کریں۔

Count No.4:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

Exercise - 6

Position:- جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے قدم (پیر) کو پھیلائیں۔ سامنے کی طرف دیکھتے ہوئے کھڑے رہیں۔

Count No.1:- مٹھی مضبوطی سے باندھ کر کے بائیں ہاتھ کو اوپر اٹھالیں۔ دائیں ہاتھ کو پیچھے کی طرف سے آہستہ نیچے کی جانب لے آئیں۔

Count No.2:- اسی طرح دائیں ہاتھ کو اوپر اٹھالیں۔ مٹھی کو مضبوطی سے باندھ کر کے بائیں ہاتھ کو پیچھے کی جانب لاکر آہستہ سے نیچے کی جانب چھوڑیں۔

Count No.3:- کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کریں۔

Count No.4:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

Aerobics -B

جماعت ہفتم کی مشق 1,2,3,4 کا اعادہ کروائیں اس کے بعد مندرجہ ذیل مشقیں کروائی جائیں۔

Exercise - 5

Position:- پیر پھیلا کر آرام دہ حالت میں کھڑے رہیں ہاتھوں کو آزادانہ نیچے کی طرف چھوڑ دیں۔

Count No.1:- سامنے کی جانب جھک جائیں۔ بائیں پیر کو پیچھے کی طرف اوپر اٹھائیں، داہنے ہاتھ کو سامنے پھیلا کر بائیں ہاتھ کو پیچھے کی جانب رکھیں۔ واپس اپنی پوزیشن میں آجائیں۔

Count No.2: کچھ جھکی ہوئی حالت میں اس مرتبہ دائیں پیر کو پیچھے کی طرف اوپر اٹھالیں بائیں ہاتھ کو سامنے کی جانب پھیلائیں۔  
دائیں ہاتھ کو پیچھے کی طرف لے جائیں واپس اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔

Count No.3: کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کریں۔

Count No.4: کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

### Exercise - 6

Position: ہاتھوں کو کولھے پر رکھ کر (علحدہ علحدہ) جسم کو ایستادہ حالت میں رکھ کر Attention رہیں۔

Count No.1: بائیں پیر کو کسی قدر پھیلاتے ہوئے اوپر اٹھائیں اور دائیں پیر کے سامنے بائیں پیر کو لے آئیں۔

Count No.2: دائیں پیر کو کسی قدر پھیلا کر دائیں جانب سے اوپر کی طرف چھلانگ لگانے کی پوزیشن میں رہتے ہوئے بائیں پیر کے سامنے دایاں پیر لے آئیں۔

Count No.3: کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کریں۔

Count No.4: کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

### Exercise - 7

Position: دونوں ہاتھوں کو دونوں کولہوں پر رکھ کر Attention پوزیشن میں رہیں۔

Count No.1: دائیں قدم پر اچھلتے ہوئے بائیں طرف کسی قدر جھک کر دائیں جانب دیکھتے رہیں۔

Count No.2: بائیں قدم پر اچھلتے ہوئے۔۔۔۔۔ دائیں جانب کسی قدر جھک کر بائیں جانب دیکھتے رہیں۔

Count No.3: کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کریں۔

Count No.4: کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

### Exercise - 8

Position: Attention

Count No.1: چلتے ہوئے رہنے کی وضع بنا کر بائیں ہاتھ کو اچھی طرح سے اوپر اٹھالیں۔ دائیں پیر کو گھٹنے تک پیچھے کی جانب

اٹھائیں۔ دائیں ہاتھ کو دائیں کولھے پر رکھ لیں۔



Count No.2: چلنے کی وضع میں رہ کر داہنے ہاتھ کو اوپر پھیلا کر داہنے پیر کو پیچھے کی جانب اوپر اٹھائیں، بائیں ہاتھ کو بائیں کولھے پر رکھیں۔

Count No.3: کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کریں۔

Count No.4: کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

جماعت ہفتم کی 9,10 ویں مشقوں کا اعادہ کریں۔

### Cooldown Exercise-C

جماعت ہفتم کی 1,2 مشقوں کا اعادہ کریں۔ اس کے بعد مندرجہ ذیل Exercise کروائی جائیں۔

#### Exercise -3

Position: زمین پر چپٹ لیٹ جائیں۔ ہاتھوں کو بازو کی جانب پھیلا کر زمین سے لگا کر رکھیں۔

Count No.1: بائیں پیر کو ہوا میں اوپر کی طرف اٹھا کر، اس پیر کی انگلیوں کو اوپر کی جانب پھیلائیں، دائیں پیر کو گھٹنے تک موڑ کر پیر کی انگلیوں کو دیکھتے ہوئے ایک سے آٹھ تک گنتی کریں۔

Count No.2: دائیں پیر کو ہوا میں اوپر کی طرف اٹھا کر پیر کی انگلیوں کو دیکھتے ہوئے، بائیں پیر کو گھٹنے تک موڑ لیں۔ ایک سے آٹھ تک گنتی کرتے ہوئے اس وضع میں رہیں۔

Count No.3: کاؤنٹ نمبر 1 کی طرح کریں۔

Count No.4: کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

#### Exercise-4

Position: زمین پر چپٹ لیٹ جائیں۔ پیر کی انگلیوں کو سامنے کی طرف کرتے ہوئے، ہاتھوں کو بازو کی طرف رکھ کر ہتھیلیوں کو زمین سے مس کرتے ہوئے رکھیں۔

Count No.1: دونوں پیروں کو اوپر (زاویہ قائمہ کی طرح) اوپر اٹھا کر، پیروں کی انگلیاں اوپر کی جانب رہنے کے دوران ہاتھوں سے پیر کی انگلیوں کو چھو کر، کندھوں کو اوپر اٹھائیں۔ یہ عمل 8 مرتبہ دہرائیں۔

Count No.2: دھیرے دھیرے نیچے کی طرف لائیں۔

Count No.3:- Count No.1 کی طرح کریں۔

Count No.4:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

### Exercise - 5

Position:- ایک جانب بازو ریٹ کر، سر کو اوپر کی جانب اٹھائیں، کولھے پر سے داہنے ہاتھ کو گزارتے ہوئے دائیں ہاتھ کے بازو اور کلائی تک لے آئیں۔

Count No.1:- دونوں پیروں کو اوپر اٹھائیں (دھیرے دھیرے) اس طرح یہ عمل گنتی کرتے ہوئے 8 مرتبہ دہرائیں۔

Count No.2:- آرام سے اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔

Count No.3:- کاؤنٹ 1 کی طرح کریں۔

Count No.4:- کاؤنٹ نمبر 2 کی طرح کریں۔

## 12- اسکاؤٹ اینڈ گائیڈس

### 1- اسکاؤٹ کی تربیت کا طریقہ:

اسکاؤٹ کی تربیت کے طریقہ میں تھوڑی سی تبدیلی کے بعد سارے ملک میں ایک ہی قسم کا منصوبہ سبق پیش کیا گیا ہے۔ اسکاؤٹ میں 10 سال کی عمر مکمل کر لینے والا ہر طالب علم حصہ لے سکتا ہے۔

داخلہ کے بعد طالب علم کو تربیت دی جاتی ہے۔ اس کے بعد مزید 6 ماہ کی پہلا سوپان کی تربیت دی جاتی ہے۔ اس کے بعد مزید 6 ماہ کی پہلا سوپان کی تربیت کے حصول کیلئے اہل قرار پاتا ہے۔ اس تربیت کے بعد دوسرا سوپان تربیت دی جاتی ہے جو 9 مہینے میں مکمل ہوتی ہے۔ ایک سال کی تکمیل کے بعد تیسرا سوپان نامی تربیت حاصل کی جاسکتی ہے۔ 6 مہینے کے بعد راجا پر سکاؤٹ تربیت کیلئے اہل ہو جاتا ہے۔ اس تربیت کیلئے طالب علم کی عمر 13 سال ہونا لازمی ہے۔ اس تربیت کو حاصل کرنے کے ایک سال بعد اسٹریٹی اسکاؤٹ تربیت حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس تربیت کو حاصل کرنے کے بعد پروفیسینی بیاڈج حاصل کر سکتے ہیں۔

اسی طرح Cubs کیلئے بھی مختلف قسم کی تربیت ہے۔ ان کیلئے (1) پرویش (2) پرتھا چرن (3) دو پتیا چرن (4) تریتا چرن (5) چترتھی چرن ہیں۔

Cub بننے کیلئے 6 سال کی عمر کا ہر طالب علم یا بچہ اہل ہے۔ داخلہ کی تربیت کے بعد ایک مہینہ کی پرتھا چرن تربیت کیلئے اہل قرار دیا جائے گا۔ بعد میں چترتھی چرن تربیت کا مرحلہ 9 ماہ کی تربیت کا حامل ہوتا ہے۔

دو بیتا چرن تربیت کے بعد ٹریننگ کونسلرز کے ذریعہ پیشہ وارانہ بیڈج حاصل کیا جاسکتا ہے۔  
 روورس میں شمولیت کیلئے امیدوار کا 18 سال عمر مکمل کر لینا لازمی ہے۔ اس میں چار مراحل ہیں۔ (1) پرویش (2) پروین (3) نپن (4) راشٹر پتی روور ایوارڈ۔ راشٹر پتی ایوارڈ کے بعد بیڈج دیا جاتا ہے۔  
 18 سال کی عمر مکمل کر لینے والے طالب علم کو پہلے پرویش کی تربیت دی جاتی ہے۔ اس کے بعد پروین نامی ایک سال کی تربیت کا مرحلہ ہوتا ہے آخر میں راشٹر پتی روور ایوارڈ کی تربیت کیلئے ایک سال کا وقفہ ہوتا ہے۔  
 اس کے علاوہ اسکاؤٹ میں Air Scout، Sea Scout نامی تربیت بھی ہوتی ہے اس کے لئے مندرجہ بالا تربیت کے ساتھ مزید کچھ معلومات حاصل کرنا کافی ہوتا ہے۔ اس کے بعد ان کو Air Secout، Sea Scout کے نام سے پکارا جاتا ہے۔  
 روورس Air Scout، Sea Scout بھی بن سکتے ہیں۔ ان کی تربیت کے ساتھ مزید چند معلومات کا حاصل کرنا کافی سمجھا جاتا ہے۔

## 2۔ اسکاؤٹ کے قوانین

اسکاؤٹ قابل بھروسہ، محسن، رحم دل، بہادر، وفادار، حوصلہ مند، نظم و ضبط، باعمل ہوتا ہے۔

اسکاؤٹ کے مندرجہ ذیل 9 فرائض ہوتے ہیں (نئے اصول کے مطابق)

- 1) اسکاؤٹ وفادار ہوتا ہے۔
- 2) اسکاؤٹ قابل بھروسہ ہوتا ہے۔
- 3) اسکاؤٹ سب کا دوست اور ہر دوسرے اسکاؤٹ کا بھائی
- 4) اسکاؤٹ احسان کرنے والا
- 5) اسکاؤٹ رحم دل اور فطرت سے محبت کرنے والا
- 6) اسکاؤٹ نظم و ضبط کا پابند، عوامی سرکاری املاک کا محافظ
- 7) اسکاؤٹ بہادر
- 8) اسکاؤٹ بچت کرنے والا
- 9) اسکاؤٹ قول و فعل پر عمل کرنے والا

3- عہد:-

میں اپنی عزت نفس کو گواہ بناتے ہوئے یہ عہد کرتا ہوں کہ میری قوت و طاقت کے مطابق قدر ملک کے تئیں اپنے فرائض انجام دوں گا دوسروں کے ہمیشہ کام آؤں گا۔ اسکاؤٹ کے قوانین پر عمل کروں گا۔

4- اسکاؤٹ کا ابتدائی جملہ

جسمانی قوت، ذہنی صلاحیت، اخلاقیات، کو بروئے کار لاؤں گا۔

اسکاؤٹ اپنے فرائض کی انجام دہی کیلئے ہر وقت تیار رہنا چاہئے۔ چاہے اس کیلئے کتنی ہی مشکلات کا سامنا کرنا پڑے۔ ہر حکم بجالاؤں گا۔ کسی بھی مشکل کی پرواہ کئے بغیر فوری عمل آوری کروں گا اگر میں تیار نہ رہوں تو اس کام کو ملتوی رکھوں گا۔

5- اسکاؤٹ کی علامت

اپنے سیدھے ہاتھ کی چھوٹی انگلی کو انگھوٹے سے پکڑے رکھ کر باقی تین انگلیوں کو اوپر اٹھا کر دکھائے تو اس کو اسکاؤٹ کی علامت کہا جاتا ہے۔ سیدھی رہنے والی تین انگلیاں اسکاؤٹ کو اپنے عہد کی یاد دلاتی ہیں۔  
یعنی شہادت کی انگلی اسکاؤٹ سے کہتی ہے۔ میں اپنی عزت نفس کو گواہ بناتے ہوئے قدر ملک کے تئیں اپنے فرائض ذمہ داری سے نبھاؤں گا۔ دوسری انگلی کا مطلب میں ہمیشہ دوسروں کی مدد کرتا رہوں گا۔ جبکہ تیسری انگلی یہ بیان کرتی ہے کہ میں اسکاؤٹ کے قوانین پر عمل کروں گا۔ چھوٹی انگلی پر انگھوٹا کی پکڑ کی اتحاد کی علامت کا اظہار ہے۔

6- اسکاؤٹ کا سیلوٹ

اسکاؤٹ داہنے ہاتھ کی تین انگلیوں کو سیدھا رکھ کر چھوٹی انگلی پر انگھوٹا رکھ لے اور داہنے ہاتھ کو کندھے کی سطح تک اٹھا کر ہاتھ کی درمیانی انگلی کو آنکھ کی بھنوں سے لگائے یہ اسکاؤٹ کا سیلوٹ ہے۔ سیلوٹ کرتے وقت چہرے پر مسکراہٹ کے آثار رہے۔ سیلوٹ کرنے کے بعد ہاتھ کو پیچھے کریں۔

## جسمانی تعلیم - کھیل کے آلات - طریقہ تعلیم

### Materials and methods of physical Education

کھیل کے میدان؛ جسمانی تعلیم کے جانچ کے آلات میں شمار ہوتے ہیں۔ جسمانی تعلیم کا صحیح ڈھنگ سے انعقاد عمل میں لانے، نصاب پر عمل آوری کے لئے بچوں کی تربیت کیلئے ہر اسکول میں کھیل کا میدان ہونا ضروری ہے۔ اس کو مد نظر رکھتے ہوئے حکومت کی جانب سے صرف ان ہی مدارس کو منظوری دی جاتی ہے جہاں کھیل کا میدان ہوتا ہے۔

کھیل کا میدان اسکول کے احاطہ میں ہونا چاہئے۔ کھیل کا میدان آس پاس میں رہنا چاہیے۔ کھیل کے میدان کے طول و عرض؛ بچوں کی تعداد؛ سطح؛ آب و ہوا؛ ماحول پر منحصر ہوتا ہے۔

کھیل کا میدان مندرجہ ذیل ضرورتوں کی تکمیل کرنے والا ہونا چاہئے۔

- 1- اسکول کا اجلاس (پرچم کشائی)
- 2- چھوٹے بچوں کے لئے کھیل کی جگہ۔
- 3- بڑے کھیلوں کے جگہ (فٹ بال ہاکی وغیرہ)
- 4- تھیلیٹکس کی مشق کے لئے جگہ (ٹراک)
- 5- ورزش
- 6- تیراکی
- 7- لڑکے۔ لڑکیوں کے لئے کھیل کے میدان
- 8- عوامی کھیل کے میدان۔

مختلف قسم کے تعلیمی اداروں کے لئے ضروری کھیل کے میدان

تعلیمی ادارے	لڑکے	لڑکیاں
کالج	10 ایکڑ	15 ایکڑ
ہائی اسکول	15 ایکڑ	13 ایکڑ
اپر پرائمری اسکول	11 ایکڑ	11 ایکڑ

کھیل کے لئے ضروری ساز و سامان:-

ایک تعلیمی سال میں مدرسہ میں موجود رہنے والے اقل ترین ساز و سامان اس طرح ہونے چاہئے:-

فٹ بال (Foot Ball):- فٹ بال (تین قسم کے)؛ سائز نمبر 3؛ (جماعت ششم، ہفتم)؛ سائز نمبر 4؛ (جماعت ہفتم، ایشتم)؛ سائز نمبر 5؛ (جماعت پنجم، دہم)۔ گول کے کھبے ایک جوڑ۔ گول کی جالی ایک جوڑ۔ کھلاڑی کے کپڑے 24 شرٹ۔ بنیان 24۔ گول کے کپڑے 2 بنیان۔ گول

## جماعت ہشتم

کا پرچم 12-

ہاکی (Hockey):-

ہاکی اسٹک 30- کھیل کے لئے بال 6- گول کی جالی 2- جلدی محافظ 25- کارک بال 12- گول کے کھمبے 2- گولر پیاڈ 3-

والی بال (Volley Ball):-

بغیر سلوائی کیئے ہوئے والی بال 8- جالیاں 4- کھمبے 4- ٹیپ 1-

کرکٹ (Cricket):-

مکمل میاٹ 1- مشقی جال 1 - 3 Bails درجن - وکٹ کیپنگ پیاڈ 8- بیٹنگ گلووز 3 جوڑے - بیروں کے پیاڈ 4-

باسکٹ بال (Basket Ball):-

بغیر سلوائی کیئے ہوئے بال 4- رنگ کی جالیاں 4- Stop & Go گھڑی 1- رنگس (Rings) 2- گول بورڈ ایک جوڑے -

بال Badminton:-

بیاٹ 30- جالیاں 4- درجن - کھمبے 4-

- Badminton (Shuttle cock) :-

بیاٹ 8- جالیاں 2- جالیاں 4 درجن، کھمبے 2-

کبڈی (Kabadi):-

1- Stop Watch

سافٹ بال (Soft Ball)

بال 8- گلووز 12- بلیٹ 2- بیاٹ 4- Base 6-

- Hand Ball

بال 6:- گول کی جالیاں 2- کھمبے 4-

- Throw-Ball

بغیر سلوائی کے بال 6- کھمبے 2- جالیاں 3-

- Tennikoit

رنگ 12- سٹ 4- کھمبے 4-

- Hammer

8 پاؤنڈ کے Hammar 4- 12 پاؤنڈ کے Hammar 4- 16 پاؤنڈ کے Hammar 2-

انٹی چھلانگ (High Jump)

## جماعت ہشتم

ریت کا گڑھا 10m x 10m - ہار - 4 - مساوی تختیاں - 2 -

لانگ جمپ (Long Jump) :-

ریت کا گڑھا (Pit) 10m x 6m - ٹیک آف کی تختیاں 4 - مساوی تختیاں 2 - پیمائشی گھبے 4 - میخیں 4 -

اس کے علاوہ چونے کا سفوف 100 میٹر کا ٹیپ 150 میٹر کی دوڑی، ٹوکرا، پھاؤڑا، میخیں، پرچم، بورڈ، تختیاں، ہوا کے پمپ، قینچیاں، کپ، گلاس اور ساہس۔

Shot-put :-

لوہے کا بال 8 پاؤنڈ 4 - 12 پاؤنڈ کے 4 بال - 16 پاؤنڈ کے لوہے کا بال 3 -

Discuss :-

لڑکیوں کے پلیٹ 4 - لڑکوں کے پلیٹ 4 - مردوں کے پلیٹ 4 -

اوزن اٹھانے کے ساز و سامان :-

ایک وزن 200 پاؤنڈ کا 2 Dumbles 4 پاؤنڈ کے - 8 پاؤنڈ کا ایک وزن (8 عدد) 12 پاؤنڈ کا - 1 (8 عدد) 15 پاؤنڈ کا - 1 (8 عدد) -

آئینے (4'=6') (2 عدد)

ورزش :-

بل ورک 2 عدد - سینہ پھیلانے والے اسپرنگ 34 عدد - پنچ 4 - Horizontal Bar ایک عدد - Oneven Bar ایک عدد - ڈوری کی

سیڑھیاں ایک عدد - دستی گلووز Lo - چہرے کے محافظ 4 عدد - ربر 6 عدد - لوہے کے پلیٹ 8 عدد Parallel Bar ایک عدد - Roman

Ring ایک عدد - اسپرنگ بورڈ 2 - لٹکنے کی میخیں 2 عدد - ریت کے تھیلے 4 عدد - میاٹ 4x6 20 عدد - کول آٹا کی لکڑیاں 40 جوڑ - رنگ 40 -

لوزم 40 جوڑ - ڈوریاں 20 -

ورزشی کمرہ جماعت کے ساز و سامان :-

کرسی، پنچ، صوفہ، ایک مدرس کے لئے دیواری آئینہ (4'x6') ایک عدد - کتابوں کی الماری 2 عدد - سامان رکھنے کی الماریاں 2 عدد - وزن کی پیمائشی

مشین ایک عدد - پیڈ 12 عدد - ریکارڈ رکھنے کے صندوق ایک عدد - Basan Stand ایک عدد - بلندی ناپنے کا اسٹانڈ ایک عدد - اسپرنگ

12 عدد - ابتدائی طبی امداد کا صندوق ایک عدد - پرچم 12 عدد -

تعلیمی صحت کے آلات :-

فشار خون کی پیمائشی آلہ ایک عدد - پھیپھڑوں کی پیمائشی آلہ ایک عدد - آلہ مقیاس الحرارة (تھرمامیٹر) ایک عدد -

تختانوی مدارس کے تدریسی اصول:-

- 1- تدریسی مواد بچوں کی تعداد اور کمرہ جماعت کی گنجائش کے لحاظ سے سلسلہ وار (Single line, formation, ) منتخب کیا جائے۔
- 2- میدان میں طلباء کو اس طرح کھڑا کیا جائے کہ سورج کی روشنی ان کے چہرے پر راست نہ پڑے۔
- 3- تختانوی سطح کے طلباء کو تقلیدی طریقہ کے ذریعہ مشاغل سکھائے جائیں۔ ہر نکتہ میں مدرس پہلے مشغلے پر عمل کرنے کے بعد بچوں کو مشق کا موقع فراہم کریں۔
- 4- کمرہ جماعت سے طلباء کو کھیل کے میدان تک قطار میں لیجائیں اور مشاغل کی تکمیل کے بعد قطار میں کمرہ جماعت تک واپس لائیں۔
- 5- طلباء کو کھیل کی تدریس کے موقع پر انہیں بڑھتی ہوئی ترتیب میں کھڑا کیا جانا چاہئے۔
- 6- ہفتہ میں ایک مرتبہ یعنی ہر جمعہ کے دن آخری گھنٹہ میں تمام طلباء کا اجتماعی Drill کروایا جائے۔
- 7- تدریس کے موقع پر آسان زبان استعمال کی جائے۔
- 8- مدرسہ میں موزوں تعداد میں کھیل کا ساز و سامان نہ ہو تو سامان کی بچوں میں تبدیلی کا طریقہ استعمال کریں۔
- 9- طلباء کے استعمال شدہ کھیل کے آلات ساز و سامان کو خود اور حفاظت رکھیں۔
- 10- مدرسہ کے دعائیہ اجلاس (Prayer) Mass Drill، مارچ پاسٹ۔ وغیرہ میں طلباء کو بڑھتی ہوئی ترتیب (سلسلہ وار) میں کھڑا کیا جائے۔
- 11- کھیل کے میدان یا کھیل کے موقع پر حادثات، زخموں سے حفاظت کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کی جائے۔
- 12- کھانے کے اوقات میں کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد بچوں کو ہاتھ دھونے کی ہدایت دی جائے۔
- 13- ماحول یا تدریسی مواد کے لحاظ سے مشاغل کو کمرہ جماعت میں یا کھیل کے میدان میں انجام دینے کا فیصلہ کریں۔

فوقانوی مدارس کے تدریسی اصول:-

- 1- کمرہ جماعت میں صحت و صفائی کا خیال رکھیں۔ بچوں کے قدم کے مطابق بٹھائیں۔
- 2- کمرہ جماعت میں اقوال زرین، کھیل کے اصول، صحت و صفائی، سرسبز و شادابی سے متعلقہ چارٹ آویزاں کئے جائیں۔
- 3- صحت کے موضوعات، کھیلوں کی تاریخ، پیمائش، کھیل کے میدان میں عمل میں لائے جانے والے موضوعات چارٹ اور



- تصویروں، ویڈیو تصاویر کے ذریعہ تدریسی عمل انجام دیا جائے۔
- 4- کھیل کا دن، سالانہ اجلاس، قومی دنوں میں منعقد کئے جانے والے پروگراموں پر اجلاس، کھیل کو کمیٹی کے فرائض حصہ لینے والے لڑکوں میں شعور پیدا کیا جانا۔
- 5- صحت کی معلومات، یوگا کے طریقہ، کھیل کے اصول، سماجی تعلقات وغیرہ پر کونز مقابلے منعقد کرنا۔
- 6- پڑھائے جانے والے موضوع کے لحاظ سے تدریسی عمل کمرہ جماعت میں یا کھیل کے میدان میں انجام دینا طے کیا جائے
- 7- گھر، مدرسہ اور سڑک پر پیش آنے والے حادثات، علاج احتیاطی تدابیر کے متعلق طلباء میں شعور۔

### کھیل کے میدان میں:-

#### جسمانی تعلیم۔ احتیاطی تدابیر

- مدارس میں جسمانی تعلیم کے مقامات، کھیل کا میدان، جمنازیم، سوئمنگ پول، وغیرہ میں طلباء حادثات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ حادثات سے محفوظ رہنے کے لئے احتیاط برتنی چاہئے۔
- عام طور پر پیش آنے والے حادثات کے متعلق بچوں کو بتایا جائے۔ محفوظ ماحول فراہم کیا جائے حادثات سے بچاؤ اور حفاظت کے طریقے طلباء، اساتذہ، صدر مدرس، تعلیمی کمیٹی کے ارکان کو بھی واقفیت دلانی جائے۔
- کھیل کے میدان، ہی صحت و جسمانی تعلیم کے درس گاہیں ہیں۔ کھیل بچوں میں ذوق و شوق اور دلچسپی کو پیدا کرتے ہیں۔ جسم کی نشوونما میں معاون ہیں۔ لہذا ہر مدرسہ میں کھیل کے میدان کا ہونا ضروری ہے۔
- طلباء کی تعداد کے لحاظ سے کھیل کے میدان میں صحت و جسمانی تعلیم کے اساتذہ، صدر مدرس، حفاظتی تدابیر اختیار کریں۔
- کھیل کے میدان کو سطح بنایا جائے بصورت دیگر کھلاڑی دوڑتے وقت کھیل کے دوران گڑھوں میں گر کر زخمی ہو سکتے ہیں۔
- کھیل کا میدان سطح نہ ہو تو بارش کا پانی جمع ہو کر کھلاڑیوں کے لئے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔
- کھیل کے میدان سے پتھر، کانٹے، شیشے کے ٹکڑے، لوہے کے ٹکڑے وغیرہ کو ہٹایا جائے۔
- کھیل کے میدان کے احاطہ کے چاروں جانب 5 میٹر تک صفائی کی جائے۔ شائقین و ناظرین کو اس علاقہ میں ہی رکھا جائے۔
- کھیل کے میدان میں چکنی نہ ڈالی جائے۔

- تدریسی موضوع کے مطابق کمرہ جماعت کی گنجائش اور تدریسی آلات کو منتخب کیا جائے۔ کھیل کے میدان میں اس بات کا خیال رکھا جائے کہ سورج کی کرنیں بچوں کے چہروں پر نہیں پڑنی چاہیے۔ کھیل کے میدان کی لمبائی شمال۔ جنوب سمت (کھوکھو کے علاوہ) سخت میں تعمیر کی جائے۔

### صحت و جسمانی تعلیم۔ اہلیتی اصول:-

صحت و جسمانی تعلیم کی کامیابی کا دار و مدار منصوبہ بندی پر ہے۔ یہ منصوبہ بندی طلباء کو مد نظر رکھ کر تیار کی جائے۔ اچھے نتائج کا دار و مدار منصوبہ بنانے والے کی قابلیت و لیاقت پر مبنی ہوتا ہے۔ صحت و جسمانی تعلیم کے اساتذہ میں پائے جانے والی قابلیت کے پیمانے مندرجہ ذیل ہیں۔

- صحت و جسمانی تعلیم کی تربیت، عمل آوری کے اصول کی جانکاری ضروری ہے۔
- قائدانہ صلاحیت کا حامل ہونا چاہئے۔ برسر موقع طلباء اور اساتذہ کو ہمت و مدد دینے کی صلاحیت ہونی چاہئے۔
- صحت و جسمانی تعلیم کے مدرس کو جسمانی قوت، ذہنی پختگی سوچنے کی صلاحیت، حرکیاتی شخصیت کا حامل ہونا چاہئے۔
- اچھے پروگرام کی منصوبہ بندی کے ساتھ ساتھ عمل آوری کی صلاحیت ہونی چاہئے۔ اٹھلیٹکس ٹراک، مختلف کھیل کی پیمائش، مختلف سطحوں پر کھیل کود کے مقابلے منعقد کرنے والا ہونا چاہئے۔
- فیصلہ لینے کی صلاحیت ہونی چاہئے۔ ہر میدان میں حکم دینے کی صلاحیت کا حامل ہونا چاہئے۔

### صحت و جسمانی تعلیم کی عمل آوری کے رہنمایانہ اصول:-

تعلیمی میدان جو کئی موضوعات کا میدان ہے۔ اُس میں صحت و جسمانی تعلیم کا آغاز اور کامیابی کے لئے چند رہنمایانہ اصول نظر میں رکھ کر منصوبہ تیار کیا جائے۔

## جماعت ہشتم

رہنمایا نہ اصول:-

1- روزمرہ کی ضروریات:-

جسمانی تعلیم کے مشاغل صحت کی حفاظت کو قائم رکھتے ہیں۔ اس کو مد نظر رکھتے ہوئے بچوں کو روزانہ کے نظام الاوقات میں مختلف مشاغل کروائے جائیں۔

2- بچوں کی استعداد کے مطابق:-

ایک ہی جماعت کے بچوں کے جسم، ذہن، سماجی تعلقات میں فرق پایا جاتا ہے۔ جسمانی قوت، قوت برداشت، طاقت، ہمت، سماجی امور وغیرہ میں فرق واضح دکھائی دیتا ہے۔ لہذا ان خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہوئے استعداد کے مطابق تدریسی عمل انجام دیا جائے۔

3- دلچسپی کے مطابق عمل آوری:-

جسمانی تعلیم میں حصہ لینے والے طلباء کی دلچسپی کے مطابق مشاغل تفویض کیئے جائیں۔

4- فطری مشاغل کو اہمیت دی جائے:-

عام ورزش کے طریقے انسان کے لئے فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں۔ لہذا تدریسی عمل کی انجام دہی کے دوران فطری مشاغل کو بھی شامل کیا جائے۔

5- اظہار مسرت کے پروگرام:-

جسمانی تعلیم اور مسرت دونوں کو ایک دوسرے جدا کر کے دیکھا نہیں جاسکتا ہے بلکہ دونوں لازم و ملزوم ہیں۔ بچوں میں جسمانی ذہنی، سستی کا بلی کو دور کر کے خوشی پیدا کرنے کیلئے اظہار مسرت کے پروگرام کی شمولیت نہایت ضروری ہے۔

6- کھیل کے آلات اور معاشی وسائل کے مد نظر تدریسی عمل:-

بعض مدارس میں ضروری کھیل کے سامان نہ ہونے کے سبب صحت و جسمانی تعلیم کامیاب نہیں ہو پاتی ہے۔ لہذا موجود معاشی وسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے تعلیمی منصوبہ بندی کی جائے۔

7- مختلف مشاغل کی شمولیت:-

ہر مشغلہ اقدار پر مبنی ہوتا ہے۔ ایک کمرہ جماعت میں مختلف صلاحیتوں کے حامل طلباء موجود رہتے ہیں۔ بعض پروگرام بعض بچوں کو متوجہ کرتے ہیں۔ لہذا مختلف قسم کے مشاغل کی عمل آوری کے ذریعہ تمام بچوں کی دلچسپی حاصل کر کے تدریسی عمل کو کامیاب بنایا جاسکتا ہے۔

صحت و جسمانی تعلیم کے ذریعہ نہ صرف جسمانی نشوونما بلکہ ذہنی سماجی اخلاقی اقدار کے فروغ کی کوشش بھی کی جائے

9۔ مہارت رکھنے والے طلباء کی خصوصی تربیت:-

مدرسہ میں بعض طلباء کھیل اور ورزش کے میدان میں مہارت رکھتے ہیں۔ ان طلباء کو خصوصی ترتیب دیکران کی سطح میں اضافہ کیا جانا چاہئے۔ ورنہ وہ مایوسی کا شکار ہونگے۔

10۔ انفرادی ترقی:-

مہارت رکھنے والے طلباء کی خصوصی تربیت کے ساتھ ساتھ استعدادوں میں پیچھے رہ جانے والے طلباء کی ترقی کی طرف بھی توجہ دی جائے۔ مغرور طلباء کی کمزوری کو جان کر ان کی خصوصی تربیت کا بھی نظم کیا جائے۔

11۔ بنیادی مہارتوں کی تربیت:-

مختلف قسم کے کھیل، ورزش کی مشترکہ مہارتوں کے فروغ کی کوشش کی جائے۔

12۔ صحت و صفائی کے پروگرام:-

مدرسہ میں موجود کھیل کا میدان، جمنازیم، سوئمنگ پول، طہارت خانے، بیت الخلاء، ماحول کی صحت و صفائی کا ماحول فراہم کریں۔ درس گاہیں، قابل احترام مقامات ہوتے ہیں۔ ان کی صفائی کی طرف توجہ دینا نہایت ضروری ہے۔ لہذا بچوں کے صحت و صفائی کا ماحول فراہم کرنے کے پروگرام منعقد کریں۔

13۔ منصوبہ بندی:-

ماحول میں موجود معاشی وسائل، سہولیات کو نظر میں رکھتے ہوئے سالانہ منصوبہ کی تیاری میں اساتذہ، طلباء، والدین کو شامل کریں۔

14۔ جانچ:-

جانچ کا عمل تدریسی امور کی انجام دہی کو جانچنے کا آلہ ہے۔ جن میں امتحانات، ورزشی تعلیم کے پروگرام، کمرہ جماعت کی تدریس جانچ کے آلات میں شامل ہیں۔ جانچ کے ذریعہ طلباء کی تعلیمی ترقی کا اندازہ لگا کر اطمینان کی سانس لی جاسکتی ہے۔



- 3- سلگر (ہیٹ) کا احاطہ-----5.7 سمر۔  
 4- بال کا احاطہ-----30.20 - 30.08 سمر۔  
 5- کھلاڑیوں کی تعداد-9+3  
 6- انگلز-----5

### نیٹ بال

اس کھیل کی شروعات 1891ء میں عمل میں آئی۔ رفتہ رفتہ یہ کھیل آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، براعظم ایشیا کے ممالک، بھارت، سری لنکا، بلیشیاء، سنگا پور، تھائی لینڈ، مالدیپ، پاکستان میں شہرت حاصل کی۔ اس کھیل کو دریافت کرنے والا ڈاکٹر جیمس نائی اسمتھ ہے۔ اس کھیل کو بھارت میں 1920ء میں Y.M.C.A کالج میں پہلی بار کھیلا گیا۔

### پیمائش:-

طول-----30.5 میٹر۔  
 عرض-----15.28 میٹر۔

### گول کے مرکز کی گنجائش۔

- 1- زمین سے رنگ کی بلندی-----3.05 میٹر۔  
 2- رنگ کی دبازت (موٹائی)-----15 ملی میٹر۔  
 3- رنگ کا قطر-----15 انچ

### بال-5 واں نمبر۔

بال کا احاطہ-----27 یا 28 سمر۔  
 بال کا وزن-----400 تا 450 گرام۔

### کھلاڑی:-

- ہر جوڑے کے کھلاڑیوں کی تعداد-----12  
 ہر میچ میں کھلاڑیوں کی تعداد-----7  
 ہر جوڑے میں متبادل کھلاڑیوں کی تعداد-----5

### کھلاڑیوں کی "Position"

گول روٹر (G.S)

## جماعت ہشتم

گول ایٹاک (G.A)

ونگ ایٹاک (W.A)

سنٹر (Centre) (C)

ونگ ڈیفنس (Wing Defence) (W.D)

گول ڈیفنس (Goal Defence) (G.D)

گول کیپر (Goal Keeper) (G.K.)

کھیل کا وقت :-

4 کوارٹر

1 کوارٹر کا وقت ----- 15 منٹ

پہلے دوسرے تیسرے اور چوتھے کوارٹر کے درمیان وقفہ ----- 3 منٹ

دوسرے تیسرے کوارٹر کے درمیان وقفہ ----- 5 منٹ

عہدیدار ----- 6

امپائر ----- 2

اسکوار ----- 2

ٹائم کیپر ----- 2

کھیل کی مہارتیں

Holding -1

Passing -2

Throwing -3

Shooting -4

Poiting -5

Facking -6

**PASSES,**

Bounce Pass -1

Chest Pass -2

Low pass -3

High pass -4

Side Pass -5

### Defence Skills

Checking -1

Blocking -2

### جوڈو (Judo)

International Judo Federation اس کھیل کو جاپان کے شہری پروفیسر Jigoro Kano نے دریافت کیا۔ اس کھیل کو ترقی

Olympic نے دی۔

طریقہ کار (Techniques)

### Back Break Fall-I

#### Techniques

Lying position -1

Sitting position -2

Standing position -3

### Side Break Fall (Yokookemi)-II

Lying position -1

Squatting Posotion -2

### Kho- Ukemi-III

Farward Holiday -1

Kneeting Position -2

Standing position -3

### Throwing Techniques (Standing- Naga Raja)-IV

Hoptechnique -1

Hand Technique tewasa IPP on seoinage -2

Leg Technique : O sote gard Mager outer Repairing throw -3



**Ground Technique (Sai Wara)-V**

Keshagatame-1

Yokoshio Gatame-2

Kamishnio Gatams-3

**Chakking adnlocking technics**

Ground Shines waaz-kor-stetw-wyza -1

**Maya maeri clkemo:**

**Forward roll'**

Neeling position -1

Standing posotion -2

**Duration of timings**

4منٹ-----Women	5منٹ-----Men	:Seniors
3منٹ-----Women	4منٹ-----Men	:Juniors
3منٹ-----Girls	4منٹ-----Boys	:Sub-Junior

**صحت و جسمانی تعلیم و تفریح**

**(Health- Physical Education and Recreation)**

- 1.Body building activities for Fitness.
2. Rhythmic mass physical activties.
3. Recreaional games.
4. Fundamental skills and techniques of sports & Games
5. Health Education.

**I. Body building activities for fitness**

1. All kinds of general warming up exercises.
  - Walking ---- Running - Jumping - Hoping -
  - Leaping -- swinging --- stretching - Bending
  - Lunging - pushing -- pulling ---- Turming

- Twisting --- shaking --- Bouncing --- sitting -  
 Ratation ----- Throwing -- legs cycling ---- running  
 (Sports, Front, back, sideways, slow and fast ) etc.,
2. Dands: Ordinary dand- Seedle dand - Dand Jar- Pal dand - sher dand - Chakra dand.  
 Bajrang dand- Namaskar dand - major dand.
3. Baithaks : Ordinary Baithak- Pavitra Baithak -  
 Khadi Baithak - Sarak Baitnak - Punja Baithak --  
 Kundan Baithak -- putki Baithak
4. Combatives: - Lift the sack - back to back push--  
 Bck to back tug- cat fight - Drake fight-  
 Hand wrestle - Lame duck fight - linked fingers struggle - one leg-  
 combat - stick push and pull.
5. All kinds of Natural movements.
6. Test : 1 . Pullups -- Boys - Shoulders strength  
 Flexedarm. hang- Girls----- Shoulder strength
2. Sit ups ----- Endurance strength.
3. Standing board jump ---- power
4. shuttle run ----- Speed and agility
5. Verticle Jump
6. Soft ball throw
7. 50m/ 800 mts run/ walk- speed & endurance ( condiovascular health)

نوٹ:-

- 1- جن مدارس میں کھیل کا میدان نہ ہو وہاں پر وسیع کمرہ جماعت یا "Indoor hall" میں مندرجہ بالا ورزش کی مشق طلباء و طالبات کو سکھائیں۔
- 2- کوئی مشق، مہارت یا فنی طریقہ عمل سکھائے جانے سے پہلے طلباء کو لازمی طور پر "General Warming up Exercises" کروائیں جائیں۔

- 3- سہولت بخش چند ورزش کو منتخب کر کے طلباء کو سیکھایا جائے۔
- 4- General Lesson plan/ Special Lesson Plan کی منصوبہ بندی کے موقع پر منتخب شدہ ورزشی مشقوں کو شامل کریں۔
- 5- طلباء و طالبات قوت و صلاحیت کو جاننے کے لئے مندرجہ بالا اسٹ منعتہ کریں۔
- 6- صحت و جسمانی تعلیم کے اساتذہ (Pet/Sape) طلباء و طالبات میں جسمانی تعلیم کے ذریعہ Speed, Strenth, power Endurance, Agility, Flexibility & Co-ordination کے فروغ و ترقی کی کوشش کریں۔
- 7- جسمانی تعلیم کے معلم کے لئے اہم تدریسی طریقے۔
- 1- Demonstratoin & Explanation
- 2- By count & Correction
- 3- مسلسل جانچ کے ذریعہ سے۔

## 2. Rhythmic Mass Physical Activities Drills & Displays

### I. Without equipment (apparatus)

- Calisthenic Exercises of free hand gymnastics
- Marching/ fancg marching
- Folk Dances
- Phyraminds
- Aerobics
- Acrobities
- yoga & pranayama
- Any other dances

### II. With Equipment.

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| a) Wand drill   | b) Dumb bells drill     |
| c) Flag drill   | d) Hop drill            |
| e) Indian clubs | f) Kolatam              |
| g) Legiums      | h) Pole drill           |
| i) Tambarine    | j) Bharathiyam Elements |

k) Any other local displays.

نوٹ:-

1- طلباء و طالبات مدرسہ کی تعلیم کی تکمیل تک Maching, calishenic exercises Displays/ Drills & Athletic کے ساتھ ایک یا دو کھیلوں میں مہارت حاصل کرنی چاہئے۔ معلم مقصد، ہدف کے مطابق تدریسی عمل انجام دیں۔

2- مدرسہ میں موجود سہولیات اور مالی وسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے ہر جماعت کو لازمی طور پر Drill/ Display سکھایا جائے۔

3- Rhythm کے ساتھ Exercise سکھاتے وقت لازمی طور پر Drum with instruemnts or music استعمال کی جائے۔

4- Display کا اظہار مختلف اشکال میں ہو تو بہت ہی خوبصورت نظر آئے گا۔

5- Calisthenic exercises- Arms, Leg Arms, Turning, Bending, Twisting, squatting, Lunging,

Jumping, Sitting series, Simple to complex- coulling کو Exercise سے ایک ایک ایک سلسلہ وار تیار کر کے

6 تا 10 منٹ اور 5 تا 7 منٹ کے دوران ان مشقوں کی تکمیل طلباء کو سکھائی جائے۔

3- Recreational Games (تفریحی کھیل)

1- Imitation Games (1) کوئی ایک کھیل منتخب کر کے طلباء کو سکھایا جائے۔

2- Minor Games (2) منصوبہ سبق میں Recreational part میں درج کر کے سکھایا جائے۔

3- Group Games (3) خصوصی طور پر چند کھیل منتخب کیئے جائیں (منصوبہ سبق کے علاوہ) 2/3 مختلف کھیلوں کو بچوں کو سکھایا جاتا ہے۔

4- Tag Games (4) ماڈیول سے منتخب کریں۔

Relays (5)

Leadup Games (6)

#### 4. Fundamental Skills & Techniques of Sports & Games

Instruction- participation- intramural & Extramural Competitions.

A	B	C
Indoor Games	Small area games Minor games	Major Games
1. Table tennis	1. Volley ball	1. Foot ball
2. Shuttle Badminton	2. Basket ball	2. Hockey
3. Swimming	3. Hawn Tennis	3. Hand ball

4. Gymnastics	4. Kabaddi	4. Athletics
5. Weight lifting	5. Kho-kho	5. Cycling
6. Wrestling	6. Throw ball	6. Roller skating
7. Boxing	7. Net ball	7. Water sports
8. Shooting	8. Ball badminton	8. Archery
9. Fencing	9. Tennikoit	9. Cricket
10. Chess	10. Beach valley ball	10. Soft ball
11. Judo		11. Sailing / Yatching
12. Taekwondo		12. Base ball
13. body building		
14. Yoga		
15. Karate		
16. Malkhamb		
17. Carooms		
18. Squay martial Art.		

نوٹ:-

- 1- 13-A، 5-B، 11-C، تک دیکھائے گئے کھیل بچوں کے لئے مستقبل میں نہایت ہی کارآمد ہے۔ مابقی کھیل مدرسہ کی (SQFI) خصوصیات کو ظاہر کرتے ہیں۔
- 2- مدرسہ کے حالات، مالیہ کو نظر میں رکھتے ہوئے کوئی تین کھیل منتخب کریں۔ طلباء کی دلچسپی کا خیال رکھا جائے ہر جماعت یا سٹیشن کو ایک ایک کھیل سیکھا جائے۔
- 3- 14-U سال۔ جماعت ہشتم تک 17-U سال۔ جماعت دہم تک نظر میں رکھتے ہوئے طلباء کو طالبات کی ٹیمیں تیار کی جائے۔ ایک تعلیمی سال کے دوران ایک طالب علم کو ایک ہی کھیل میں شرکت کا موقع دیا جائے۔
- 4- صدر مدرس۔ سینئر مدرس اور ایک سینئر طلب علم اور جسمانی تعلیم کے معلم ملکر سالانہ منصوبہ تیار کریں تو بہتر ہوگا۔
- 5- ماڈیوں میں ہر کھیل سے متعلق Skills/ Technianes دیئے گئے ہیں۔ ہر مہارت پر ایک منصوبہ سبق تیار کر کے

Demonstration, & explanaton- By count & Correction - Continous / practice طریقے

کے مطابق سیکھایا جائے۔

- 6- Participation period میں سینئر طلباء کو کم مہارت رکھنے والے طلباء کے ساتھ ملا کر کھیل کھلایا جائے۔
- 7- کھیل اور مہارت میں مدد دینے والے Warming up Exercises منتخب کر کے سیکھائے جائیں۔
- 8- مہارت اور Leadup Game کے درمیان رشتہ کو ملحوظ رکھا جائے۔

### Teacher Aim/ Target

نوٹ:-

ہر طالب علم کو جماعتِ دہم کی تکمیل تک مندرجہ ذیل نکات لازمی طور پر سیکھنا چاہئے۔

1. General warming up exercise.
2. One game (Team/ Individual)
3. 30r 4 mass Rhythmic activities
4. March Past
5. Calisthenic Exercises
6. Recreational games.
7. Athletics

### Fundamental Skills & Techniques in Sports And Games

#### Kabaddi

1. Cant. 2. Raiding 3. Catches (wrist, ankle, shoulder knee; double knee, trunk )
4. Kicks ( Side, Curve, mute, rall) 5. Touching the toes 6. Squat let. trust,
- 7, suddenleghthrust 8. play of chain system 9. Escaping from the chain 10. Eye work.
11. Foot work.

#### Kho-Kho

1. Running 2. Chaising 3. sitting- Bullet toes- Parallal toe
4. How to give kho-kho - cross step, proxinal 5. Kinds of kho
  - (a) simple kho, b) Judgement kho/ Fake kho,
  - (c) late kho, (d) Advance or early kho,
6. Diving (a) sport or advancedive, b) Running dive, (c) Pole dive or pace touch,
7. Tapping 8. Running with zig-zag, 9. Single chain and double chain,
10. Ring play- (a) Short ring, (b) Medium ring, (c) hongring

#### Ball Badminton

1. Grip 2. Services - Low service, high service, curve service, drive and flick 3. Return,
4. Floating, 5. Fore-hand stroke, 6. Top spin, 7. Drop shot, 8. Push shot

#### Football

1. Dribbling, 2. Passing - push pass, 3. Throw in, 4. Goal keeping, 5. Heading,
6. Tackling, 7. Kicks - Goal kick, corner kick, free kick, direct kick, indirect kick,
- penalty kick, 8. Half volleykick, 9. Full volley kick, 10. Trapping - thigh trap,

chest trap and foot trap

### **Volleyball**

1. Types of services- simple, jump, tennis, side arm, round arm / over head and floating.
2. Passes : Underhand pass, upperhand and over head
3. Blocking : Single block, double block, tripple block.
4. Spiking or hitting

### **Hockey**

1. Hold the stick, 2. Hitting, 3. Dribbling, 4. Stopping, 5. Push pass, 6. Scooping,
7. Pushin, 8. Flick, 9. Lunge, 10. Penalty corner, 11. Straight hit, 12. Shooting,
13. Scrolling, 14. Attack, 15. Tackling, 16. Goal keeping

### **Basket ball**

1. Dribbling, 2. Passes - Chest pass, bounce pass and hook pass, 3. Pivoting,
4. Free throw, 5. Shooting, 6. Tackling, 7. Guarding, 8. Jump shot,
9. Lay up shot, running shot

### **Hand ball**

1. Throwing, 2. Passing, 3. Shooting, 4. Dribbling, 5. Trapping, 6. Goal keeping,
7. Blocking, 8. Checking, 9. Attacking

### **Tenni-koit**

1. Services - Forehand service, back hand service and chest service,
2. Back hand service,
3. Return -
  - (a) Forehand return, (b) Back hand return, (c) Chest return, (d) Upper hand return,
4. Spin, 5. Trust

### **Shuttle Badminton**

1. Grip, 2. Foot work, 3. Services - Low, Drive and flick, high, 4. Return,
5. Forehand stroke, 6. Backward stroke, 7. Smash, 8. Drop shot, 9. Drive,
10. Net shot

### **Table Tennis**

1. Grip, 2. Forehand and Backhand shot, 3. Stance, 4. Service, 5. Side-spin,
6. Top-spin, 7. Back spin, 8. Push shot, 9. Chop, 10. Back-return, 11. Drive,
12. Smash, 13. Drop shot

### **Soft ball & Base ball**

1. Throwing, 2. Catching, 3. Pitching, 4. Batting, 5. Fielding, 6. Base running

### **Cricket**

1. Batting, 2. Fielding, 3. Catching, 4. Stepping, 5. Throwing, 6. Picking, 7. Stumping,
8. Bouncing, 9. Wicket keeping, 10. Running, 11. Guarding, 12. Stance

### Lawn Tennis

1. Hold, 2. Grip, 3. Service, 4. Forehand drive, 5. Backhand drive, 6. Half volley,
7. Smash, 8. Lobbing, 9. Spin, 10. Drop shot, 11. Slice

### Swimming

- Styles : - 1. Free style, 2. Back stroke, 3. Breast stroke, 4. Butteefly

### Athletics

#### Spints and Relays :

1. Kinds of strating position
  - (a) Standing start, (b) Crouch start

#### Crouch Starts

- (a) Bounch or Bullet starts (b) Medium start (c) Elangated start

#### 2. Sprints skills

- (a) Start (b) pick up (c) Finishing

#### 3. Relays skills

- (a) Batton grip (b) Passes (up sweep or overhand pass down sweep or under hand pass)
- (c) Receiving (d) Pick up, (e) Exchange of Batton in zone, (f) Finishing

#### Long jump & Tripple jump

- (a) Approach run (b) Take off (c) Flight in the air (d) Landing

- Styles : (a) Hitch kick (b) Hanging (c) Sailing

- Tripple Jump : (a) Approach run (b) Hop (c) Step (d) Jump (e) Landing

#### High Jump

- Styles : (a) Western roll, (b) Eastern roll, (c) Belly roll, (d) Fosbury flop

- Run : (a) Approach run, (b) Take off, (c) Crossing the bar, (d) Landing

#### Pole vault

- (a) Grip, (b) Carry, (c) Approach, (d) Pole planting, (e) Take off, (f) Swip up,
- (g) Crossing the bar, (h) Landing

#### Javelin Throw

- Styles : 1. Fork grip, 2. Finish grip, 3. American grip

- (a) Grip, (b) Carry, (c) Approach run,
- (d) Translational and impulse strides or cross steps,(e) Delivery, (f) Release,
- (g) Follow up action

#### Discuss Throw

- (a) Holding, (b) Stance, (c) Preliminary Swings, (d) Turn, (e) Delivery,
- (f) Follow up or reverse

#### Shot put throw

- Styles : (a) Orthodox, (b) Pary obrain, (c) Disco

- (a) Holding, (b) Stance, (c) Glide, (d) Release, (e) Follow up action



## Yoga

Group A	Group B	Group C
1. Paschimotanasana	1. Chakrasana	1. Sankhyasana
2. Sarvangasana	2. Kukutasana	2. Vyaghrasana
3. Mastyasana	3. Shirsasana	3. Urdhvakukatasana
4. Dhanurasana	4. Bakasana	4. Utthetibhasana
5. Arda matsyendrasana	5. Bhumasana	5. Padma Mayurasana
6. Uttan Padasana	6. Purna Shalabhasana	6. Utiti Padhustasana

Note : Elbow must touch the floor for group A Yogasanas Knee should not touch the floor for group 'C'

Note : Knee

## Roller Skating

1. Speed Skating
  - (a) Quad Race : Rink-I, Rink-II, Road-I
  - (b) Inline Races : Rink-III, Rink-IV, Rink-V, Road-II
2. Artistic Skating
  - (a) Figure skating (b) Free skating

Archery : 1. Indian Round, 2. Fita Round

Rifle Shooting: 1. Peep Sight Air Rifle, 2. Air Pistale, 3. Open Sight Air Rifle

Fencing: 1. Foil, 2. Epee, 3. Sabre

Cycling: 1. Time Trial, 2. Mass start

Wrestling: 1. Free style, 2. Greeko Roman

## Gymnastics

### Artistic Rhythmic Acrobatics

1. Floor Exercise 1. Rope 1. Men's pair
2. Pommel Horse 2. Hoop 2. Women pair
3. Roman Ring 3. Ball 3. Mixed pair
4. Table Vault 4. Club 4. Women Trip
5. Parallel Bar 5. Men's Groove
6. Horizontal Bar
7. Balancing Beam
8. Uneven Bar

صحت و جسمانی تعلیم - سالانہ منصوبہ

تدریسی نکات

سلسلہ	ماہ	نشان
1-	جون	ہر جماعت کے تدریسی نکات، منصوبہ، کھیل اور سالانہ منصوبہ تیار کیا جائے۔ اس کے مطابق نظام الاوقات مرتب کر لیں۔
2-	جولائی	صحت، جسمانی تعلیم کے Skills/ Techniques کو سکھایا جائے۔ ہر جماعت کو houses/ Groups میں تقسیم کریں۔ تمام طلباء کی پیمائش کی جائے (S1, S2, S3)۔
3-	اگست	کمرہ جماعت - نظام الاوقات کے مطابق بچوں کو صحت کی تعلیم، بنیادی مہارتیں اور 'Fitness Technics کے امور سیکھائے جائیں۔ یوم آزادی کا اہتمام کریں۔ اُس دن کے لئے Marching/ Drills & Display کی مشق کرائیں۔ 29، اگست کو National Sports Day کا انعقاد عمل میں لائیں۔ InterSchool Games Competitions میں حصہ لینے کی طلباء کو ترغیب دیں۔
4-	ستمبر	صحت کی تعلیم اور بنیادی مہارتیں سیکھائی جائیں۔ 5، ستمبر کو یوم اساتذہ کا انعقاد عمل میں لایا جائے۔ Inter School Games مقابلوں میں حصہ لینے والے طلباء کی خصوصی تربیت کریں۔
5-	اکتوبر	صحت کی تعلیم، جسم کو مضبوط بنانے والے کھیل کے اصول و ضوابط اور مہارتیں سیکھائی جائیں۔ ریاستی و قومی سطح پر حصہ لینے والے طلباء کو خصوصی تربیت دی جائے۔
6-	نومبر	صحت کی تعلیم، جسم کو مضبوط بنانے کے طریقے، مہارتیں اور تکنیک سیکھائی جائے۔ 14 - نومبر کے دن یوم اطفال کا اہتمام کیا جائے (جواہر لال نہرو کی پیدائش کا دن) Mass PT/ Marching / Display سیکھائی جائے۔
7-	دسمبر	ریاستی و قومی سطح کے کھیل کے مقابلوں میں حصہ لینے والے طلباء کی خصوصی تربیت۔ صحت کی تعلیم، کھیل کے اصول و ضوابط اور مہارتیں، تکنیک سیکھائی جائے۔ "Annual Sports Day" منعقد کیا جائے۔ Athletic Events سیکھائے جائیں۔
8-	جنوری	صحت کی تعلیم، کھیل کی مہارتیں اور تکنیک سیکھائی جائے۔ 26، جنوری کو 'یوم جمہوریہ' کا اہتمام کریں۔ Marching Display سیکھائیں۔
		Intranural Competitions- Houses/ Groups کے درمیان مقابلے منعقد کریں۔

- 9- فروری سالانہ جلسہ کا اہتمام کریں۔ مہارتوں کا امتحان لیں۔ نتائج کو ریکارڈ میں درج کریں۔ بالخصوص جماعت دہم کے طلباء کی جانچ کریں اور ریکارڈ میں اندراج عمل میں لائیں۔
- 10- مارچ جماعت ششم تا نہم طلباء و طالبات کی مہارتوں کا اسٹٹ منعقد کریں۔
- 11- اپریل مارچ میں پڑھائے گئے تدریسی نکات کا اعادہ کریں۔ Drawing of course/ Fields & Measurements Assignment طلباء کو دیں۔

### *Cognitive Benefits of Physical Education*

Children learn through a variety of modalities (e.g., visual, auditory, tactile, physical). Teaching academic concepts through the physical modality may nurture children's kinesthetic intelligence.

Academic constructs have greater meaning for children when they are taught across the three realms of learning, including the cognitive, affective and psychomotor domains. greater depth and relevance can be achieved when the subject matter constructs are related to each domain of learning. Research has demonstrated that children engaged in daily physical education show superior motor fitness, academic performance, and attitude towards school versus their counterparts who did not participate in daily physical education. Physical education experiences also offer a unique opportunity for problem solving, self-expression, socialization and conflict resolution.

**Cognitive Benefits of Physical Education**

نام معلم \_\_\_\_\_  
 جماعت \_\_\_\_\_  
 آلات \_\_\_\_\_  
 تاریخ: \_\_\_\_\_  
 تعداد: \_\_\_\_\_

نشان	تدریسی نکات	وقت	منصوبہ سبق - تدریسی طریقہ
1	Assembly & Roll Call		<p>طلباء کے میدان میں داخل ہونے کے بعد انہیں قطار میں کھڑا کر کے حاضری لیں۔</p> <p><b>(Class - Formation- Straight- line)</b></p> <p>معلم ایستادہ ہو کر بائیں ہاتھ کو نیچے رکھ کر دائیں ہاتھ کو اٹھا کر طلباء کو قطار میں کھڑے رہنے کی رہنمائی کریں۔</p> <p><b>:-Commands</b></p> <p>Shortest on my left, tallest on my right class - in a line- Fall In کہا جائے</p> <p>Class attention stand-at case دو یا تین بار کروائیں۔</p> <p><b>:-Method</b></p> <p>کم عمر کے طلباء کو PET کے بائیں جانب بڑی عمر والوں کو دائیں جانب قدم کے لحاظ سے کھڑا کریں۔</p> <p>طلباء کو سیدھی صف میں کھڑا کرنے کے لئے Class Right Dress کہیں۔ طلباء کے سیدھی جانب سے ہوتے ہوئے آخری طالب علم تک پہنچ کر کہا جائے کہ تمام طلباء ایک دوسرے کے گندھے کو دیکھتے ہوئے سیدھی صف میں کھڑے رہیں۔</p> <p>معلم اور طلباء کے درمیان اتنا فاصلہ ہو کہ "Commands" کی آواز تمام طلباء تک پہنچ سکے۔ صف میں کھڑے رہنے کے بعد معلم "Class-Eyes-Front" کہیں۔ طلباء استاد کو دیکھ کر قطار میں کھڑے رہتے ہیں اس کے بعد حاضری لی جائے۔</p> <p>Command- From the nigh-in numbers سیدھی جانب سے کم قدم کے طالب علم سے آغاز کر کے زیادہ قدم والے طالب علم پر ختم کریں۔</p> <p>1,2,3,4,5,6,7,8,.....up</p> <p>آخری طالب علم حاضری دینے کے بعد "up" کہیں۔</p>

منصوبہ سبق- تدریسی طریقہ	وقت	تدریسی نکات	نشان
<p>Formal part &amp; Special part skill/ Technic/ Exercise کے لئے ضروری Fitness/Warming up Exercise کے نکات منتخب کر کے مشق کروائیں۔</p> <p>Class-Formation circle formation</p> <p>طلباء کو دائرہ نصف دائرہ یا تدریس کے لئے موزوں شکل میں بیٹھایا جائے۔ طلباء کے چہرہ پر سورج کی شعاعیں راست طور پر نہ پڑے اس کا محاذ رکھیں۔</p> <p>Method:-</p> <p>معلم ہر نکتہ کو بیان کرتے ہوئے اس کی وضاحت بھی کریں۔ ہر مشق میں طالب علم کے ساتھ خود بھی دہرائیں۔ Simple to Complex &amp; Exercise (آسان سے مشکل) طریقہ پر مشق کروائی جائے۔ ایک سے زائد گروپ بنا کر ان کو "Rank" دیں۔</p> <p>Commands:-</p> <p>Class / Students join hands maka circle/ semi circle</p> <p>-Go/Move Take two/ one arm distance - hands</p> <p>Down معلم ایسے مقام پر کھڑا رہے جہاں سے تمام طلباء کو واضح طور پر دیکھائی دیں اور آواز سنائی دے۔</p> <p>آسان "Exercises" کو پہلے مشکل Exercise کی مشق بعد میں سلسلہ وار کروائیں۔ طلباء کے تمام اعضاء کو متحرک کرنے والی Warming up/ Fitness Exercises کروائیں۔ اس کے بعد طلباء کو سیدھی قطاروں میں کھڑا کریں۔</p> <p>Class Formation- Rank Formation</p> <p>بچوں کی تعداد کے لحاظ سے ان کو "Rank" دیں اور اس کا اندراج کریں۔</p> <p>Method:- معلم Explanation &amp; Commands کے موقع پر اس قدر فاصلہ پر رہے کہ تمام بچے واضح طور پر معلم کو دیکھ سکیں اور آواز سن سکے</p> <p>Straight-line سے Rank/ Files میں تبدیل کریں۔</p> <p>Commands:-</p> <p>Class Form the right in 4's number</p> <p>1,2,3,4, 1,2,3,4. 1,2,3,4.....</p>		<p>Introductory part</p> <p>1. Slow running- forward, backward, sideward</p> <p>2. Fast running- sport</p> <p>3. Rotations- Neck, Hands, Wrist, Trunk, Legs, Ankles.</p> <p>4. Toe touching</p> <p>5. Lunging</p> <p>6. Hoping &amp; skin pping.</p> <p>7. Twisting &amp; bending</p> <p>8. Dands &amp; Bhaitaks</p> <p>9. Fast Running</p> <p>Formal Part (Calisthenic Exercise)</p>	<p>2</p> <p>3</p>

<p>ہر بچہ کو ایک نمبر 1 سے 4 تک سلسلہ وار کہنے کو کہا جائے اور بچوں کو اس نمبر کو ذہن نشین کرنے کیلئے کہیں۔</p> <p>Number (1) ones stay where you are          Number (2) Two`s Two steps Forward          Number (3) Three four steps forward.          Number (4) Six steps forward</p> <p>OPEN ORDER- CLASS FORWARD MARCH          طلباء کے ایک ایک قدم آگے بڑھتے وقت قدموں کو معلم غور سے گننا چاہئے۔          One- Two - Three- Four- Five - Six Class HALT          Class - Half Right Turn Stand - At ease- Easy</p> <p>نمبر 1- طالب علم اپنی جگہ پر کھڑا رہے          نمبر 2- طالب علم دو قدم آگے          نمبر 3- طالب علم 4 قدم آگے۔          نمبر 4- طالب علم 6 قدم آگے۔</p> <p>آہستہ آہستہ قدم بڑھاتے ہوئے آگے بڑھ کر کھڑے رہیں۔ طلباء کے قدم کو معلم غور سے گنا کریں۔</p> <p>-:Demonstratoin</p> <p>تدریسی نکات کے ”Demonstration“ کے موقع پر معلم بچوں کو ”Stand Easy“ وضع میں کھڑا کر کے معلم کی جانب سے کی جانے والی تمثیلی Exercise کو غور سے دیکھنے کے لئے کہیں۔</p> <p>1- وضاحت کیلئے بغیر پہلے معلم خود مشاغل کا مظاہرہ کریں۔          2- بعد ازاں مشاغل کی وضاحت کریں۔          3- گنتی کرتے ہوئے مشاغل کا مظاہرہ کریں۔          4-:Verbal Commands</p>	<p>Calisthenic          Exercise(Lunging)</p> <p>1. Count : Arms          R a i s i n g          F o r w a r d &amp;          S t e p p i n g l e f t -          l e g f o r w a r d</p> <p>2. Count : Arms          r a i s i n g ,          S i d e w a r d          l u n g i n g          f o r w a r d w i t h          a d d i t i o n a l s t e p</p> <p>3. count: Return to          t h e 1 s t          P o s i t i o n</p> <p>4. Count: Return          t o t h e p o s i t i o n</p>
--	--

<p>بچوں کو "Attention" وضع میں لائیں Verbal Commands میں          "Exercise" کے مشاغل کو سلسلہ وار طلباء سے کرائیں۔ بچوں کے ساتھ معلم بھی          دہرائیں۔</p> <p>1.Count: Arms Forward raise &amp; left-leg forward - STET          2. Count : Arms Sideward raise with additinal step          forward- lunge          3. Count : To the 1st position - o RETURN          4. Count : The position- RETURN</p> <p>-:By Count</p> <p>1-By Count میں معلم مشاغل نہ کریں بلکہ بچوں سے کروائیں۔          2-بچوں کے قریب جا کر ان کی غلطی سدھاریں          3-پیمائش بچوں کی استعداد کے مطابق ہو۔          4-دو "Counts" میں یا چار Counts میں ایک ایک Count کروایا جائے۔          5-Left- Side ایک بار اور Right side ایک بار اور Alternate (Left + right)          ایک بار کروائیں۔          6-Exercise لگاتار نہ کروائیں</p> <p>Note:-نوٹ:-          معلم کی جانب سے Exercise سیکھاتے وقت بچوں کو "Stand At Easy" پوزیشن          میں رکھیں۔ بچے Exercise کرتے وقت انہیں "Attention" پوزیشن میں لائیں۔          Continuously &amp; Rhythmically          By Count میں بچوں کو Exercise مکمل طور پر سیکھنے کے بعد اسی Exercise کو          '8 Count میں یا C&amp;R میں کروائیں۔          1-ابتداء میں Count.16 Left - Side کروائیں          2-اس کے بعد '16 Count - Right- Side میں کروائیں۔          3-بعد ازاں Alternate میں '16 Count کروائیں + (4 Counts- left side +          '4) Counts right side)          4-پہلے اور دوسرے Count کا درمیانی وقفہ آخری 15 واں Count اور 16 واں          'Count' میں ہونا چاہئے۔</p>			
---	--	--	--

<p>5- شروع میں آہستہ اور آخر میں تیزی سے "Exercise" نہ کروائیں۔</p> <p>Commands:</p> <p>Class Attention</p> <p>The Same Exercise on left-side 16 Counta Continously &amp; Rhythmically exercise- BEGIN The Same exercise on right- side 16 counts continously &amp; Rhythmically Exercise- BEGIN The Same Exercise on Alternate 16 Counts Continously &amp; Rhythmically exercise- BEGIN The Same exercise on left 16 counts or right-16. Counts &amp; alternate '16' counts continously &amp; Rhythmically exercise - BEGIN 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14, Class halt 1,2,3,4,5,6,7,8,8,7,6,5,4,3,2 Class halt Fundamental skill &amp; Sports/ یا Exercise کے Drill/ Display Game Technic بچوں کو سیکھائی جائے۔ بچوں اور جماعت کی سطح کے مطابق Exercise منتخب کریں۔ ان کو دو یا چار Counts میں سیکھائیں۔ Class halt پر 15/2 کے بعد 14/ Count 3 کہیں۔ Exercise مکمل ہوتے ہی طلباء دوبارہ Straight lime میں آجائیں۔</p> <p>Commands:</p> <p>Class attention class-Half left- Turn Class- About - Turn All 4 members join with 3 numbers, 4&lt;3 numbers join with 2 numbers, 4,3,2 numbers join with one numbers and one (1)numbers stay where you are class-close Order forward - march One-two - three - four - five six class half معلم کہے۔ Class - About- Turn Class- Stand of Ease, Stand- Easy</p>			
--	--	--	--



نشان	تدریسی نکات	وقت	منصوبہ سبق - تدریسی طریقہ
4	<p>Special Part</p> <p>Teaching of exercise - Drill/Display &amp; Fundamental skill/ Technic of the sports game</p> <p>Count - I</p> <p>ایستادہ Feet apart position میں دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں داخل کر کے بال کو دونوں ہتھیلیوں میں تھام کر سینہ کے سامنے بال جسم کو لگا کر کھڑے رہیں۔</p> <p>Count- 2</p> <p>گھٹنوں کو سامنے کی جانب جھکا کر ایڑیوں کو کچھ اوپر اٹھائیں</p> <p>Count-3</p> <p>بال کو "Clock-wise" باہر سے اپنی طرف گھماتے ہوئے بائیں پیر کو سامنے کی طرف اٹھا کر بال کو سینہ کی سطح تک اٹھایا جائے</p> <p>Count- 4</p> <p>Attention- position میں آئیں</p> <p>Recreative part (Dodgeball)</p>		<p>Class formaton- two group opposite direction</p> <p>تدریسی مشاغل کو نظر میں رکھتے ہوئے طلباء کو دائرہ، نصف دائرہ، سوئیر فائل، رینگ میں کسی ایک شکل میں منعقد کریں۔ معلم کا Demonstration &amp; Explanation بچوں کو سنائی اور دیکھائی دے۔</p> <p>Demohnstration &amp; Explanation</p> <p>Exercise/skills/Technic کو 2/4 Count میں تقسیم کر لیں۔ ہر حصہ کو پہلے معلم خود عمل کر کے دیکھائیں پھر وضاحت کریں۔ بعد ازاں طلباء سے مشق کروائی جائے۔</p> <p>By Count :-</p> <p>ہر Count طلباء کے ذریعہ کروایا جائے طلباء کے قریب جا کر ان کی غلطیاں سدھاریں۔ طلباء "accurate" عمل کرنے تک جاری رکھیں۔</p> <p>Continously :-</p> <p>Formal Port کے بجائے Skills' Exercise Technic، طلباء کے سیکھنے تک جاری رکھیں۔ رفتہ رفتہ سیکھایا جائے طلباء کو تفریح کو بہت پسند کرتے ہیں۔ تھوڑی محنت کے بعد انہیں تفریح کا وقفہ دیا جائے تاکہ وہ محنت کو بھول کر اپنے اندر دوبارہ نیا جوش؟ ولولہ پیدا کر سکے۔</p> <p>Class Formation- Circle formation</p> <p>Recreation Game/ Tag Game/ Relay</p> <p>Imitation game &amp; group game میں کوئی ایک کھیل کو منتخب کریں۔ اس کے مطابق Circle/ Rank/Files/Groups میں طلباء کو تقسیم کریں۔</p>
5	<p>طلباء کو دو گروپ میں تقسیم کریں۔ ایک گروپ کو دائرہ کے اندر اور دوسرے کو دائرہ کے باہر رکھا جائے دائرہ کے باہر موجود گروپ اندر موجود گروپ "Chest pass" کریں۔ اندر والے بچے کی کوشش کریں جس کو بال لگے وہ باہر چلا جائے اس طرح کھیل جاری رہتا ہے۔</p>		

منصوبہ سبق۔ طریقہ تدریس	وقت	تدریسی نکات	سلسلہ نشان
<p>-:Methods</p> <p>طلباء کو Straight-line میں کھڑا کر کے Order Open Rank میں یا اس سے زیادہ گروپ میں تقسیم کریں۔</p> <p>Commands.1-:</p> <p>Class-form a straight line from the night in twos(2) n. numbers number 1,2, 1,2, 1,2, 1,2,</p> <p>Numbers ones (1) Stay where you are number twos( 2) 10 Steps forward open forward- MARCH</p> <p>1,2,3,4,5,6,7,8 class halt</p> <p>No.2s about TURN</p> <p>Demostration</p> <p>معلم تفریحی کھیلوں کی وضاحت اس طرح کریں کہ طلباء آسانی سے سمجھ سکیں۔ پہلے خود نمونہ کے طور پر Exercise کر کے دکھائیں پھر بعد میں Trial کے طور پر بچوں سے کروائیں۔ کھیل کے اصول و ضوابط بتائیں ہر ٹیم کا ایک لیڈر منتخب کریں ہر ٹیم کو مساوی وقت دیا جائے۔ معلم Whistle دیکر کھیل کی شروعات کرے۔ تفریحی کھیل میں جو ٹیم زیادہ نشانات حاصل کرے گی۔ اس کو فاتح قرار دیں۔ Runnerup ٹیم کی تالیوں کے ذریعہ جیتنے والی ٹیم کی حوصلہ افزائی کریں۔</p> <p>تفریحی کھیل کے مکمل ہونے کے بعد بچوں کو Straighth-line میں لیں آئیں۔ قومی نعرے یا اخلاقی نعرہ لگائے جائیں۔</p> <p>Class- formation Straighth- line</p> <p>2- گروپ میں تقسیم کیا جائے۔</p> <p>طلباء کو "Stand at ease" پوزیشن میں کھڑا کر کے</p> <p>Recreatire game کو وضاحت کریں۔</p>		<p>Assembly &amp; Dismissal</p> <p>مثلاً جئے ہند!</p> <p>تدریسی ہزار نعمت ہے!</p>	-6

منصوبہ سبق - تدریسی نکات	وقت	تدریسی نکات	سلسلہ نشان
<p>Class- formation Straight-line</p> <p>طلباء کو کو Stand Easy میں Straingth- Line پوزیشن میں کھڑا کریں۔</p> <p>Method:-</p> <p>طلباء کو دو گروپ میں تقسیم کریں۔ آدھے طلباء ایک لفظ اور دوسرے آدھے طلباء کو دوسرا لفظ بولنے کیلئے کہیں۔</p> <p>Demonstration:-</p> <p>پہلے معلم مشاغل کو کس طرح کیا جائے اس کی وضاحت کریں۔ بعد میں عملی طور پر کر کے دیکھائیں۔ ایک دو مرتبہ "Trail" کے طور پر کریں۔</p> <p>Commands:-</p> <p>Class- "Atten-tion"</p> <p>Class - Dis- Miss</p> <p>دو "Count" کریں۔</p> <p>نصف تعداد میں بچے۔۔ میرا بھارت</p> <p>باقی نصف تعداد۔ میان کہیں۔</p>		<p>Claps 1,2,3 1,2,3</p> <p>1,2,3 تین بار Team کو 5 منٹ کا وقفہ دیں اس وقفہ میں کونسی ٹیم زیادہ ارکان کو مار کر زیادہ نشانات حاصل کئے ہوں اس کو کامیاب قرار دیا جائے اور اس ٹیم کی حوصلہ افزائی کریں۔</p>	

## تلنگانہ اسٹیٹ اسپورٹس اسکول انتخابی طریقہ کار

متحدہ ریاست آندھرا پردیش میں اسپورٹس اسکول کا قیام نومبر 1993ء میں ضلع رنگاریڈی کے منڈل شاہ میر پیٹ کے موضوعات سنگاپلی اور طوم کٹھ میں عمل میں لایا گیا۔

اسپورٹس اسکول کے قیام کا اہم مقصد کھیل کود سے دلچسپی رکھنے والے بچوں کو قومی اور بین الاقوامی کھیل کے مقابلوں کیلئے تیار کرنا یعنی قومی اور بین الاقوامی کھیل کے مقابلوں میں حصہ لینے کے قابل کھلاڑیوں کو ریاستی سطح پر تیار کرنا۔ اس اسپورٹس اسکول میں کھیل کے ساتھ بچوں کو تعلیم کے زیور سے بھی آراستہ کیا جائے گا۔

ماہرین اسپورٹس کے نزدیک اسپورٹس اسکول کا اہم مقصد ایک مقولہ (Motto) کے مطابق ”سماج کی خدمت ہے“ کھیل کی بنیاد کھلاڑی ہوتے ہیں۔ کھیل کو مضبوط بنیاد فراہم کرنے کے لئے بچوں کے اندر چھپی ہوئی صلاحیتوں کو جلا بخش کر اچھے کھلاڑی تیار کیے جاسکتے ہیں۔ بزرگوں کا کہنا ہے کہ ”نوجوانوں کو تلاش کرو اور انہیں اچھی تعلیم و تربیت دو“

(Catch the young, teach them right)

اسپورٹس اسکول کی اہم خصوصیات:-

1- طلباء کو بہترین تعلیم فراہم کرنا

2- ریاست سے بہترین صلاحیتوں کے حامل کھلاڑیوں کو قومی اور بین الاقوامی مقابلوں کیلئے تیار کرنا اور تربیت دینا

3- طلباء میں کھیل کود کی صلاحیتوں کو فروغ دینا۔

انتخاب کا طریقہ:-

اسپورٹس اسکول میں داخلہ کیلئے بچوں کا جماعت چہارم کا میاب ہونا ضروری ہے۔ انتخابی 3 ستارہ طریقہ کار پر عمل میں لایا جاتا

ہے۔

یعنی۔

1- منڈل سطح 2- ضلعی سطح 3- ریاستی سطح

## 1- منڈل سطح کا انتخاب

طلباء جو اسپورٹس اسکول میں داخلہ کے خواہش مند ہیں منڈل مستقر پر منعقد ہونے والے انتخابی طریقہ کار میں شرکت کرنا ضروری ہوتا ہے۔

منڈل سطح پر انتخابی طریقہ کار درج ذیل امور پر محیط ہوتی ہے۔

1- قد (Height)

2- وزن (Weight)

3- لمبی چھلانگ (Standing brand jump)

4- 800 میٹر کی دوڑ

5- 6x10 میٹر ٹھٹل رن

6- میڈیسن بال پٹ (Medicine Ball put)

7- افقی چھلانگ (Vertical Jump)

8- لچک کا امتحان (Flexibility test)

منڈل سطح پر منعقد ہونے والے یہ امتحانات منڈل ایجوکیشن آفیسر کی نگرانی میں منعقد کیئے جاتے ہیں انتخابی کمیٹی میں منڈل ڈیولپمنٹ آفیسر، کلینیکل سپروائزر، Senior Sports person، سینئر فزیکل ایجوکیشن ٹیچر DSA، شامل ہوتے ہیں۔ یہ کمیٹی طلباء کو منتخب کرتی ہے۔

## 2- ضلعی سطح کا انتخاب

ضلعی سطح کا انتخاب ضلع مستقر پر ہوتا ہے۔ انتخابی کمیٹی کے اراکین میں 'D.S.D.O'، کوچ، 'DSA'، 'APSS' اور 'S.A' Technical کے علاوہ اسپورٹس سے وابستہ سینئر افراد اور سینئر اسکول اسٹنٹ فزیکل ایجوکیشن رکن ضلع اولمپک اسوسی ایشن شامل ہوتے ہیں۔ یہ کمیٹی طلباء کے انتخاب کا فریضہ ادا کرتی ہے۔

ضلعی سطح پر لیئے جانے والے ٹسٹ:-

1- قد (Height)

2- وزن (Weight)

3- 30 میٹر Flying Start

4- اسٹانڈنگ براڈ جمپ

## جماعت ہشتم

5- 800 میٹر کی دوڑ

6. 6x10 میٹر شٹل رن

7- میڈیسن بال پٹ

8- افقی چھلانگ (Vertical jump)

9- لچک کا امتحان (Flexibility test)

3- ریاستی سطح پر انتخاب

ریاستی اسپورٹس اسکول میں داخلہ کیلئے ریاستی سطح پر بھی ٹسٹ رہنا ہے۔ منڈل سطح اور ضلعی سطح پر کامیاب طلباء اس ٹسٹ میں شریک ہوتے ہیں۔

ٹسٹ کا طریقہ کار:-

1- قد (Height)

2- وزن (Weight)

3- Vo2 Max

4- دل کی دھڑکن

5- 30 میٹر Fly Start

6- اسٹانڈنگ براڈ جمپ

7- 6x10 میٹر شٹل رن

8- اسٹانڈنگ افقی چھلانگ (Standing Vertical jump)

9- Flowbility forward 10 Bend and reach

10- ایک کلوگرام Medicine ball put, bend and reach کی انتخابی کمیٹی کے نگران کار اسپورٹس اسکول

کے ڈائریکٹر ہوتے ہیں۔

## صحت و جسمانی تعلیم

## مسلسل جامع جانچ

قومی درمیانی خاکہ 2005ء قانون حق تعلیم 2009ء کا کہنا ہے کہ مدارس میں بچوں کو دی جانے والی تعلیم کا مقصد بچوں کی ہمہ جہتی ترقی ہو۔ اسی کے مطابق تعلیمی مقاصد، تعلیمی معیارات، نصاب، درسی کتب کے جانچ کے طریقے ہونے چاہئے۔ بچوں کی جسمانی ذہنی، اخلاقی اور جذباتی ترقی ہونی چاہئے۔ اس کے لئے نصابی موضوعات کے ساتھ بچوں کی دلچسپاں، اقدار، رویوں، کھیل کود وغیرہ میں بھی ترقی ہو۔ صحت و جسمانی تعلیم کی مسلسل جامع جانچ کس طرح کی جائے اساتذہ کے لئے جاننا ضروری ہے۔

کسی بھی کام کی انجام دہی یا منصوبہ کی تکمیل کے بعد کسی حد تک مقاصد کو حاصل کیا گیا ہے جاننے کے لئے جانچ ضروری ہے۔ جانچ کسی بھی کام کی انجام دہی یا منصوبہ میں اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔

جانچ کیلئے چند آلات درکار ہوتے ہیں۔ جانچ کے آلات کا ایک اہم جز امتحانات ہیں۔ عام طور پر تدریسی نتائج کی جانچ کیلئے کمرہ جماعت میں تحریری امتحان منعقد کیا جاتا ہے۔ اور ان کی بنیاد پر نتائج اخذ کئے جاتے ہیں۔ صحت و جسمانی تعلیم میں کسی قسم کا متعینہ تحریری امتحان نہیں ہوگا بلکہ کھیل کے میدان میں بچوں کی شرکت کرنے کا طریقہ، مہارتوں کا اظہار، اختیار کی جانے والی حکمت عملی کا مشاہدہ کرتے ہوئے جانچ کا عمل انجام دیا جاتا ہے۔

کھیل کے میدان میں بچوں کی جانچ کا عمل کیلئے چند طریقہ کار، آلات، تکنیکی طریقوں کو بروئے کار لاتے ہوئے ان کی استعدادوں کا پتہ لگایا جاتا ہے۔ بعض اوقات ایک سے زیادہ قسم کے آلات جانچ کو جمع کر کے جانچنے والے عمل کو بیٹری کہا جاتا ہے۔ معلم اس بات کا باریک بینی سے مشاہدہ کرے کہ متعینہ استعداد میں بچے نے کس حد تک ترقی حاصل کیا۔ نشانات گریڈ دیئے جائیں علاوہ ازیں اشاروں کی تفصیلات بھی درج کریں۔

Excellent (عمدہ) Good performance (بہت بہتر)

Poor (کمزور) Very poor (بہت کمزور)

## جانچ۔ ضرورت:

تدریسی نکات اور مقاصد کو بچے کس حد تک حاصل کر پاتے ہیں جاننے کیلئے جانچ ضروری ہے۔ بچہ کی ہمہ جہتی ترقی کی جانچ ہو تو بچے کی ترقی و نشوونما کو جاننے، سمجھنے اور ضروری اقدامات عمل میں لانے کے مواقع حاصل ہو سکیں گے۔ اسلئے کہا جاتا ہے کہ جانچ کا عمل اساتذہ اور طلباء کیلئے ضروری آلہ ہے۔

☆ صحت و جسمانی تعلیم کے استعدادوں کے حصول کا ثبوت مہیا کرتی ہے۔

- ☆ طلباء اساتذہ اور اولیائے طلباء کو صحت و جسمانی تعلیم کی استعدادوں کے حصول سے باخبر کرتی ہے۔
- ☆ بچوں کی ضرورت، کمی، کو اور استعدادوں کے فروغ دینے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔
- ☆ بچوں کی انفرادیت کو جانچنے اور ان کی ترقی کا موقع فراہم کرتی ہے۔
- ☆ استعدادوں کو حاصل کر لینے والے بچوں کی مزید ترقی کیلئے طریقہ کار متعین کرنے کا راستہ دکھاتی ہے۔
- ☆ گریڈنگ کا طریقہ کار بچوں میں دلچسپی اور شوق میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ اساتذہ اپنے تدریسی عمل سے مطمئن ہو سکتے ہیں۔
- ☆ گریڈنگ کے طریقہ کار کے نتیجے میں بچوں کے معیار کے مطابق تدریس کا عمل انجام دینے میں سہولت حاصل رہے گی۔
- ☆ طلباء ایک ہی سطح پر ہوں تو اپنے معیار میں اضافہ کیلئے وہ کوشش کریں گے طلباء کی ترقی کیلئے دلچسپی ضروری ہے۔ گریڈنگ کا طریقہ کار ان میں دلچسپی کو فروغ دے گا۔
- ☆ کھیل کیلئے جسمانی طاقت کے ساتھ ذہانت بھی ضروری ہے۔ ان مہارتوں کو فروغ دینے کیلئے تربیت اور مشق ضروری ہیں۔ جانچ کے ذریعہ استاد بچوں کی مشق و تربیت کے اوقات متعین کر سکتا ہے۔
- ☆ صحت و جسمانی تعلیم کے استاد کو چاہئے کہ کھیلنے کی صلاحیت، انفرادی صحت کھیل کے مقابلوں سے دلچسپی کی جانچ کے آلہ کے طور پر کمرہ جماعت میں بچوں سے گفتگو کا طریقہ کار کو اپنائیں۔
- ☆ بچوں کے سابقہ ریکارڈ کے مد نظر ان کی ترقی کیلئے ضروری امور سکھائے جائیں۔
- ☆ بچوں کی چھپی ہوئی صلاحیتوں کا پتہ لگانے اور انہیں بہتر سے بہتر بنانے میں جانچ اہم رول ادا کرتی ہے۔
- ☆ تربیت سے پہلے کی مہارتیں اور تربیت کے بعد کی مہارتوں کے تقابل کا موقع ملتا ہے۔
- ☆ جسمانی کام یا کھیلوں میں فرد کی جسمانی قوت اور ساخت کو سمجھنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔

حصول طلب جسمانی مشاغل	منفرد تعلیمی نکات
یوگا، مقامی ورزش، لوک رقص، جمناسٹک، پریڈ، عصری ورزش، کھیل کود	1- جسمانی، ذہنی، جمالیاتی، مکمل شخصیت
کھیل کے مقابلوں کے ذریعہ (Sports Men ship) کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔	2- سائنسی غور و فکر پیدا کرنا
کوہ پیما، مختلف کھیلوں کے دوران جسمانی بہادری کے مقابلے	ذہنی، اخلاقی اقدار کو فروغ دینا
جسمانی محنت کرنا، مزدوروں کسانوں کے اوزار آلات اور صلاحیتوں کا مشاہدہ کروانا	3- ناموافق حالات میں بھی پراعتماد رہنا
قومی پرچم کشائی، قوت گیت گانا، قدیم کھیلوں کی تاریخ بیان کرنا، بہادری کے واقعات	4- محنت شاقہ، مسلسل ریاضت
بیان کرنا، بین الاقوامی کھیل کے مقابلوں میں شمولیت کی جستجو پیدا کرنا	
اولمپک کھیلوں کے مقاصد	5- ملک کے وقار کا تحفظ اور ترقی
بین الاقوامی کھیلوں کی تاریخ اور عالمی سطح کے کھلاڑیوں کی سوانح حیات بیان کرنا	6- بین الاقوامی احساس پیدا کرنا



جانچ کس طرح کی جائے؟

صحت و جسمانی تعلیم میں موضوعات کا فہم اور مقاصد دونوں کی جانچ ہونی چاہئے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم کبڈی بہتر کھیلتا ہے تو اس کو چاہئے کہ وہ کھیل کے اصول، طریقہ کار، انتخاب کا طریقہ کار، مقابلوں کی تفصیلات وغیرہ کا بھی علم رکھے۔ اس کی جانچ کیلئے تحریری امتحان ضروری نہیں ہوتا ہے۔ استاد بچوں کی ترقی کھیل کے میدان اور کمرہ جماعت میں گفتگو کے ذریعہ ترقی کا اندراج عمل میں لائے۔

صحت و جسمانی تعلیم کی جانچ دو طرح سے کی جاتی ہے۔

1۔ موضوعاتی جانچ (Subjective evaluation)

2۔ مقاصد پر مبنی جانچ (Objective evaluation)

موضوعاتی جانچ (Subjective evaluation):

اس میں موضوع کے مواد اور بچوں کا برتاؤ کی جانچ کی جاتی ہے۔ یہ جانچ کھیل کے میدان اور کمرہ جماعت میں ہوتی ہے۔ بچوں سے گفتگو، سوالات، استفسارات، خیالات کا آزادانہ اظہار کے مواقع فراہم کر کے یہ جانچ انجام دی جاتی ہے۔ اس جانچ کے ذریعہ بچوں کی ذہنی صلاحیت، دلچسپی کے رجحان کا پتہ چلتا ہے۔

Anectod record، انٹرویو بھی اس جانچ کے لئے معاون آلات ہیں موضوعاتی جانچ کے ذریعہ مندرجہ ذیل امور کی جانچ عمل میں آتی ہے۔

معقولیت پسندی (Sportsmanship)

☆ ٹیم کے دیگر ارکان کے ساتھ میل جول قائم رکھنا

☆ انصاف سے کھیلنا

☆ کوچ۔ ریفری کے فیصلہ کا احترام کرنا

☆ متفقہ فیصلہ کرنا

☆ ہار اور جیت کو یکساں نظر سے دیکھنا

ٹیم کا منصوبہ (Team Plan)

☆ انفرادی کے بجائے ٹیم کی کامیابی کو ترجیح دینا

☆ اصولوں کو جاننا اور کاربند رہنا

☆ کامیابی میں بھرپور کردار ادا کرنا

☆ ہار کو قبول کرنا۔

### جمہوری رجحان (Democratic attitude)

☆ ٹیم کے ہر رکن کا احترام اور حوصلہ افزائی

☆ قانید کی مدد کرنا

☆ دوسروں کے مقاصد کے حصول میں تعاون کرنا

☆ اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنا

### قیادت (Leadership)

☆ اپنے کام کے تئیں ایماندار اور ذمہ دار رہنا

☆ بہترین منصوبہ بندی کرنا

☆ ٹیم کے ارکان میں جذبہ پیدا کرنا

### اتباع کرنے والا (Follwership):۔

☆ قانید کی ہدایت کا احترام اور عمل کرنا

☆ اپنی باری کے آنے تک انتظار کرنا

☆ ٹیم کے ارکان کی غلط فہمیوں کو دور کرنا

### شمولیت (Participation)

☆ کھیل سے لطف اندوز ہونا

☆ ملنے والے موقع کا بہتر استعمال

☆ نئے امور کو جاننے کی دلچسپی رکھنا

☆ کھیل کے مقاصد کے حصول کیلئے دلچسپی کا اظہار کرنا۔

### ذاتی نظم و ضبط (Self Discipline)

☆ فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال۔ اچھے کام انجام دینا

☆ جن کاموں میں شریک رہے ان کو سیکھنا اور سبق حاصل کرنا

☆ ذاتی ہدف بنانا۔ اور۔ اس کے لئے جدوجہد کرنا

### ذمہ داری (Responsibility)

- ☆ تفویض شدہ کام کو دل سے انجام دینا
- ☆ کھیل کے اختتام تک پوری تندرہی اور قوت کے ساتھ کھیلنا
- ☆ کھیل کے سامان کی حفاظت اور ذمہ داری سے استعمال کرنا
- ☆ جذباتی توازن (Emotional balance):
- ☆ دوسروں کے حقوق کا احترام کرنا
- ☆ جیت سے مسرور ہونا
- ☆ ہار کو قبول کرنا
- ☆ اس ٹیم میں کھیلنے کو باعث افتخار سمجھنا

اوپر بیان کئے گئے امور میں بچوں کی ترقی کی موضوعاتی جانچ کی جائے۔ یہ جانچ بچے کے رویہ پر منحصر ہے۔ لہذا بچوں کی موضوعاتی جانچ کو کھیل کے میدان اور کمرہ جماعت میں مسلسل جاری رکھیں بچوں سے گفتگو کریں ان کے مسائل کو جان کر حل کریں۔

#### مقاصد پر مبنی جانچ (Objective evaluation)

یہ جانچ مکمل طور پر کھیل کی کارکردگی پر محیط ہے۔ مدارس میں طلباء منفرد کھیلوں میں دلچسپی رکھتے ہیں اور بعض طلباء ایک سے زیادہ کھیلوں میں دلچسپی دکھاتے ہیں اور بعض طلباء ایک کھیل کے کسی مخصوص شعبہ میں مہارت کے حامل ہوتے ہیں۔ (کرکٹ میں بولنگ، کبڈی میں درمیانی خط) چند طلباء کھیل میں حصہ لینے کے بجائے کھیل کے انتظامات میں توجہ دیتے ہیں۔ طلباء کی دلچسپی اور مہارت کو دیکھتے ہوئے استاد کو جانچ کا عمل انجام دینا ہے۔ چونکہ یہ جانچ مقاصد کو ظاہر کرتی ہے اس لئے کھیل کے دوران ہی گریڈنگ، نشانات کے اندراجات درج کریں۔

#### مندرجہ ذیل امور میں مقاصد پر مبنی جانچ کی جانی چاہئے۔

- ☆ طالب کا پسندیدہ کھیل
- ☆ پسندیدہ کھیل کی بنیادی معلومات
- ☆ کھیل کے اصول سے واقفیت
- ☆ کھیل کیلئے درکار جسمانی قوت و صلاحیت
- ☆ اعضاء کی حرکت میں مطابقت
- ☆ کھیل کے سامان کے استعمال میں مہارت
- ☆ کھیل کے کس ذیلی حصہ میں مہارت کا حامل ہے

☆ مقابلہ (affend) اور حفاظت (defend) میں کس قدر مہارت رکھتا ہے۔

☆ ٹیم کے اراکین کی موافقت میں اور مشورہ دینے میں تعاون

☆ شخصی مہارتیں جیسے Right hand, fork hand deep dreach وغیرہ کی شناخت

مقاصد پر مبنی جانچ کے ذریعہ بچوں کے پسندیدہ کھیل کی شناخت کی جاسکتی ہے اور ان کی ترقی کیلئے منصوبہ بندی بھی عمل میں لائی جاسکتی ہے۔

صحت و جسمانی تعلیم کے استعدادیں

1- کھیل میں حصہ لینا اور معقولیت پسندی

2- یوگا، مراقبہ، اسکاؤٹ گائیڈس، N.G.C' NCC

3- انفرادیت۔ ماحول کی صفائی

4- حفاظت۔ ابتدائی طبی امداد

5- صحت۔ متوازن غذا، صحت مند عادتیں

استاد مندرجہ بالا تعلیمی استعدادوں کے ذریعہ بچوں کی تعلیمی ہمہ جہتی ترقی معلوم کر سکتے ہیں۔ اساتذہ صحت و جسمانی تعلیم کی مسلسل

جامع جانچ کے اندراجات تعلیمی سال کے دوران تین بار (3) کریں۔ یعنی SA1, SA2, SA3 کے اندراجات ہونے چاہئے۔

اندراجات کیلئے جماعت واری رجسٹر رکھا جائے۔

رجسٹر کا نمونہ

صحت و جسمانی تعلیم۔ ترقی کا اندراج رجسٹر

1- مدرسہ کا نام:-

س.ن.	بچے کا نام	SA1							SA2							SA3							مجموعی نمرہ	
		M	G	1	2	3	4	5	T	1	2	3	4	5	T	1	2	3	4	5	T	مجموعی	نمرہ	
1		M																						
		G																						
2		M																						
		G																						

صحت و جسمانی تعلیم کے اساتذہ، متعینہ تعلیمی استعدادوں (تعلیمی پیمانے) کی جانچ کے بعد اندراجات عمل میں لائے جائیں۔ Cumulative record میں بچے کے نشانات اور گریڈ انفرادی طور پر درج کریں۔ یعنی ان نشانات اور گریڈ کو اساتذہ اپنی ڈائری میں درج شدہ ترقی کو مد نظر رکھتے ہوئے تفصیلات درج کریں۔

گریڈ دینے کے اشارات:-

- A1:----- قومی سطح کے کھیل کے مقابلوں میں طالب علم نے حصہ لیا۔ بہتر کھیل کا مظاہرہ پیش کیا اور قیادت کی ذمہ داری نبھائی۔ صحت کے شعور بیداری اجلاسوں میں شرکت کی۔ یوگا کرتا ہے۔
- A2:----- ضلع سطح کے کھیل کود کے مقابلوں میں حصہ لے چکا ہے۔ بہتر کھیل کا مظاہرہ پیش کیا۔ قائدانہ صلاحیت رکھتا ہے۔ صحت سے متعلقہ شعور بیداری اجلاسوں میں دلچسپی دکھائی۔ یوگا کر سکتا ہے۔
- B1:----- مدرسہ کی سطح کے کھیل کے مقابلوں میں حصہ لے چکا ہے۔ نظم و ضبط کا پابند ہے۔ صحت مند غذائی عادتوں کا شعور رکھتا ہے۔

B2:----- مدرسہ کی سطح کے کھیل کے مقابلوں میں انفرادی بہتر کھیل کا مظاہرہ کیا۔ کھیل کے سامان کے استعمال سے واقف ہے۔ صحت، ابتدائی طبی امداد کی بنیادی معلومات رکھتا ہے۔

C1:----- ٹیم میں کھیلنا پسند ہے۔ صحت مند غذائی عادات کا شعور ہے۔

C2:----- کھیل میں حصہ لینے کے بجائے کھیل دیکھنا پسند کرتا ہے۔

کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اپنی صحت، ماحول کی صحت و صفائی سے دلچسپی ہے۔

D1:----- کھیل اور کھلاڑیوں کی معلومات جمع کرتا ہے۔ صحت کے مسائل دے دلچسپی رکھتا ہے۔

D2:----- اجتماعی گریڈ (Mass drill) میں شرکت کرتا ہے۔ کھیلوں میں عدم دلچسپی۔ ذاتی صحت کا شعور ہے۔

کھیل کے میدان، کمرہ جماعت اور سماجی خدمات کے اجلاس کو مد نظر رکھتے ہوئے بچوں کی جانچ اور ہمہ جہتی ترقی کے اندراجات، درج کیے جائیں۔ انکاموں میں حصہ لینے کیلئے بچوں میں دلچسپی پیدا کریں اور حوصلہ افزائی کریں۔ اسکے علاوہ بچوں کی جسمانی، ذہنی نشوونما اور ترقی کیلئے اساتذہ مسلسل کوشش کرتے رہیں۔

# صحت کی تعلیم

## صحت اور جسمانی تعلیم - جماعت ششم

### صحت کسے کہتے ہیں؟ بیماری کسے کہتے ہیں؟

صحت کسے کہتے ہیں؟

صحت کے معنی صرف بیماریوں سے بچنا ہی نہیں ہے بلکہ انسان جسمانی، ذہنی و سماجی اعتبار سے بھی اچھا رہنا ہے۔ اسی کو صحت کہتے

ہیں۔

بیماری کسے کہتے ہیں؟

انسان کی صحت خراب ہونے کے بعد وہ ناساز (بیمار) (Ill Health) ہو جاتا ہے۔ اس حالت سے اور بھی خراب حالت میں

بتلا ہو جاتا ہے۔ تو اسی درجہ کو بیماری (Disease) کہتے ہیں۔

صحت ← ناسازی ← بیماری

(Health) ← (Ill Health) ← (Disease)

ایک مثال: آپ کے پاس تین کار ہیں۔ ایک کار مکمل طور پر اچھی حالت میں ہے۔ اس سے سفر کرنے پر درمیان میں خراب اور رکنے کا ڈر نہیں رہتا۔ یہ کار صحت مند کار کہلاتی ہے۔ دوسری کار (Car) دیکھنے میں اچھی لگتی ہے لیکن یہ خود سے چالو نہیں ہوتی بلکہ اسکو چار افراد مل کر ڈھکیلنے سے آگے بڑھتی ہے۔ اس کو اچھی سمجھ کر استعمال کرتے ہیں۔ لیکن وہ کب رک جاتی ہے معلوم نہیں۔ یہ ناساز (Ill Health) ہے۔ تیسری کار ایسی کار ہے جو زیادہ دیر تک بھی ڈھکیلنے سے چالو نہیں ہوتی ہے یہ بیمار (Disease) کار ہے۔

### جسمانی صحت

جسمانی بیماری کے دور ہونے کی وجہ یعنی جسم کو جو بیماری لاحق ہوتی ہے اس کو جسم از خود دور کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر بچے بازاروں میں کھیلتے کودتے ہیں۔ نیچے گرنے سے گھٹنے زخمی ہوتے ہیں۔ ان زخموں پر شکر پتی، ہلدی وغیرہ ڈالنے پر یہ زخم ختم ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچوں کا جسم صحت مند ہوتا ہے۔

ایک اور مثال نمبر 2- زخم ہونے پر اسکو صاف کرنا اور اس کی مرہم پٹی کرنے کے بعد یہ زخم ختم ہوتا ہے۔ یہ درجہ پہلے درجہ سے کم تر ہے۔

اس درجہ (Stage) کو ناسازی صحت (ill Health) کہتے ہیں۔

### ذہنی صحت

جسمانی صحت کا اثر ذہنی صحت پر گرتا ہے اور ذہنی صحت کا اثر جسم پر گرتا ہے یعنی ایک صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے۔

- ☆ کسی بھی قسم کے اثر سے ذہن متاثر نہ ہو تو اس کو ذہنی صحت کہتے ہیں۔
- ☆ اگر چھوٹے سے اثر سے بھی ذہن متاثر ہوتا ہے اس کو ذہنی بیماری سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ مثلاً: امتحان میں ناکام ہونے سے زیادہ دکھ ہونے سے محبت میں ناکامی ہونے سے پر یہ کہنا کہ میری زندگی بیکار رہے۔ اس حد کو ذہنی ناسازی کہتے ہیں۔
- ☆ اگر انسان کو بیرونی درد، صلاح و مشوروں کی صورت میں اور ادویات کی صورت میں نہ ملنے پر ذہنی حالت میں سدھار نہ آئے تو ایسی حالت کو ذہنی بیماری (Disease) کہتے ہیں۔

### خارش (Scabies)

تعارف:

انسانی جلد پر مختلف قسم کے دھبے، پھوڑے، پھنسیاں رونما ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر خارش (کھجلی) وغیرہ کھجلی کے جراثیم کو "Parasite" یا اس کو "Itchmite" کہتے ہیں۔ اس کا سائنسی نام "Ackeras Scabie" ہے۔ یہ جراثیم کی جسامت 0.3 ملی میٹر ہے۔ 0.4 ملی میٹر کے درمیان ہوتی ہے۔ ان کے سامنے دو پیر اور پیچھے دو جوڑ پیر ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم جلد کے مسامات کے اندر اپنا ٹھکانہ بناتے ہیں۔ ان جراثیم سے جلد پر آنی والی متعدی بیماری کو کھجلی (Scabies) کہتے ہیں۔

وجوہات:

☆ روزانہ نہیں نہانے سے، پسینہ کے کپڑے نہ بدلنے سے، مٹی میں کھیلنے سے، ان عادات کی وجہ سے یہ بیماری آتی ہے۔

بیماری کا پھیلاؤ:

☆ اس بیماری کے پہلے جراثیم جلد پر جم جاتے ہیں پھر انڈے دیتے ہیں ان انڈوں سے 15 دن میں بچے نکل آتے ہیں۔ ان کی زندگی ایک تا دو مہینوں کی ہوتی ہے۔ یہ روزانہ دو یا تین انڈے دیتے ہیں اور ان کی پوری زندگی میں 30 انڈے دیتے ہیں۔ یہ جلد کے مسامات کے اندر رہنے جلد پر شدید کھجنا اڑاتا ہے۔

خصوصیات:

☆ یہ جراثیم جسم کے جوڑ والے حصوں پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسے انگلیوں کے درمیان، بغلوں میں، جڑوں میں، کہنی کے اوپری حصے میں، پیروں کی انگلیوں کے درمیان۔

☆ ان جراثیم کی وجہ سے زیادہ کھجنا سے جلد متاثر ہو کر زخمی ہوتی ہے پھر ان میں پیپ و خون بھر آتا ہے۔



☆ کھجلی سے پھوڑوں میں پیپ خون آنے کے مرحلے کو دوسرا انفکشن (Secondary Infection) کہتے ہیں اور یہ بیکٹریا کی وجہ سے ہوتا ہے۔

#### نقصانات:

- ☆ وقت پر اس بیماری کا علاج نہ کیا جائے تو گردوں سے متعلق بیماریاں اثر کر سکتی ہیں۔
- ☆ کھجلی کا وقت پر علاج نہ کیا جائے تو لمبے عرصے تک اس میں مبتلا رہنا پڑتا ہے۔

#### احتیاط

- ☆ اس بیماری سے متاثر مریض کے کپڑے اور استعمال ہونے والی توال، دستی، بنین، وغیرہ کو گرم پانی میں اُبال کر یا Detol ڈٹال کے پانی میں ڈبو کر دھونا چاہیے۔
- ☆ مریض کے کپڑے اور گھر کے تمام افراد کے کپڑوں کو دھوپ میں دن بھر سکھانا چاہیے۔
- ☆ اس دوران مریض کے ناخن تراشا جائے۔ لکڑی، کنگلی وغیرہ سے کھجانے کی عادات کو ترک کیا جائے۔

#### چند سوالات:

1. کھجلی سے کیا گردوں کی بیماری لاحق ہوتی ہے؟
2. ہاسٹل کے طلباء میں عام طور پر کھجلی کے تدارک کے کیا اقدامات ہیں؟
3. انفرادی صفائی، کھجلی میں تعلق کو واضح کرو؟

### بخار سے متعلق شکوک و شبہات

#### بخار کی حالت میں کھانا دیا جاسکتا ہے

لوگوں کا یہ عام خیال ہے کہ بخار آنے پر مریض کو اگر ایک دو دن کھانا دیا جائے تو مریض مر سکتا ہے۔ لیکن کھانا نہ کھانے سے مریض کمزور ہو جاتا ہے اس کمزوری کی حالت میں بیماری کے جراثیم مزید حملہ ور ہوتے ہیں اور بیماری بڑھ سکتی ہے۔ ہم کو آنے والی بخار زیادہ وائرس کے جراثیم کے پھیلنے سے آتی ہے۔ وائرس کے جراثیم کے خاتمے کے لیے ادویات کم قیمت پر دستیاب نہیں ہے۔ ہمارے جسم میں بیماریوں سے لڑنے کی قوت مدافعت، جراثیم کو ختم کر کے مریض کو صحت یاب بناتی ہے۔ جسم میں قوت مدافعت کو برقرار رکھنے کے لیے اچھی غذا کا استعمال ضروری ہے۔ بخار کی حالت میں جسم کی حرارت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جس کے پانی کا اخراج ہو جاتا ہے۔ ہم جو غذا کھاتے ہیں اس سے گلوکوز تیار ہوتا ہے اور اس تیار ہونے والے گلوکوز سے جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔

اس طاقت سے جسم کی حرمت 98.4F ڈگری (ف) برقرار رہتی ہے۔ بخار کی حالت میں جسم کی حرارت میں جو اضافہ ہوتا ہے اس کی پابجائی کے لیے گلوکوز کی ضرورت ہوتی ہے۔  
بخار کی حالت میں روزانہ کے معمول سے زیادہ کھانا چاہیے۔

بخار کی حالت میں وقتی طور پر مسالے دار غذا، مرچ، اچار وغیرہ کو ترک کر دینا چاہیے۔ بخار کی حالت میں مریض کو دھوپ سے بچانا چاہیے اور مریض کو (Liquid Foods) زیادہ دینا چاہیے۔ جیسے دودھ، چھانچ، پھلوں کا رس، گنچی، ناریل پانی، ساگودانہ اور لیمو کا رس راگی کا حریرہ وغیرہ جو بھی دستیاب ہو مریض کو زیادہ مقدار میں دینا چاہیے۔ بخار کی حالت میں حرارت کو کم کرنے کے لیے برف کے ٹکڑے لگانا چاہیے اور نمک و شکر ملا ہوا پانی بار بار پلانا چاہیے۔

بخار کی حالت میں مریض کو زیادہ غذا اور جلد ہضم ہونے والی غذا دینا چاہیے۔ جیسے چھانچ، کھانا، دہی کھانا، سامبر، چٹنی کے ساتھ کھانا، پھلوں کا رس دینا چاہیے۔

کیا بخار کا مریض کو نیند لیے سکتا ہے؟

عام طور پر بخار کے مریض کو اس خیال و شک سے سونے سے روکا جاتا ہے کہ نیند لینے سے بخار بڑھ سکتا ہے لیکن بخار کے مریض کو جتنا زیادہ آرام لینے و سونے دیا جائے اتنی ہی زیادہ اس کے اندر قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ بخار کے جراثیم کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ اس طرح مریض کو حالت نیند میں آرام لینے سے خدمت گزار کی نگرانی ذمہ داری میں بھی کمی ہوتی ہے۔

### ناک سے خون کا بہنا (Epistaxis)

یہ بیماری نہیں ہے بلکہ یہ بیماری کی ایک علامت ہے ناک کے درمیان دیوار کے اگلے حصہ میں خون کی پانچ نالیاں ملتی ہیں۔ انہیں (Little Aron) کہتے ہیں۔

#### وجوہات (Cause)

- ☆ سر یا ناک کو مار لگنے سے، زور سے چھینکنے سے، ناک کو زور سے چھینکنا
- ☆ ناک میں بار بار انگلیاں ڈالنے سے
- ☆ ناک کے اندر رونی فرم حصہ کو دبانے سے
- ☆ ناک میں پھوڑے پھنسی ہونے سے
- ☆ آب و ہوا میں تبدیلی واقع ہونے سے
- ☆ دوران خون میں اضافہ ہونے سے Himofile Scarvi کی بیماری سے

- ☆ Scarvi 'Himofiacia کی بیماری سے
- ☆ Difteria بیماری سے
- ☆ دل کی مختلف بیماریوں سے
- ☆ جگر کی بیماریوں سے
- ☆ خون کے کیانسز کی بیماری سے
- ☆ کیمکل لیاب میں پائے جانے والی خطرناک بو سے ناک کے اندرونی نرم حصہ متاثر ہونے سے ناک سے خون بہنا شروع ہوتا ہے۔

### علاج

- ☆ مریض کو سیدھا بٹھا کر سر کو تھوڑا سا ہلانا کرناک کے بیرونی آخری حصہ کو انگلیوں سے پکڑنا چاہیے۔
- ☆ پانچ تا چھ منٹ اس طرح پکڑنے سے ناک سے خون اک بہنا رک جاتا ہے۔
- ☆ خون کا بہنا نہ رکنے پر باریک کپڑے کو رہن کی طرح بنا کر پانی میں بھگو کر خشک کر لیا جائے پھر اس کو ناک کے آخری حصہ سے اندر 5 تا 10 منٹ رکھا جائے اگر اس وقت برف کے ٹکڑے دستیاب ہو تو انہیں گلاس میں ڈاکرناک پر رکھا جائے۔ خون کے رکنے کے بعد ناک کو نہ چھیننا چاہیے۔
- ☆ خون نہ رکنے کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع ہوں۔ خون کو روکنے کے لیے (Styics) دو رمرض کو روکنے کا رآمد نہیں ہے۔

### احتیاط

- ناک کو خشک ہونے سے روکنے کے لیے گلیرزین "Olive oil" یا کھوپرے کے تیل کے چند قطرے ڈالنا چاہیے۔ ناک میں انگلیاں ڈال کر میلے کو نکالنے کی عادت کو ختم کرنا چاہیے۔ ناک سے خون کے بہنے پر ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا استعمال کرنی چاہیے۔

### چند سوالات:

1. دوران کلاس طالب علم کی ناک سے خون بہنے پر بچوں کے شور و غل کے دوران پڑھائی میں خلل پڑنے پر کلاس رک جاتی ہے اس کو روکنے کے لیے کیا علاج ہے؟
2. 40 سال کی عمر والے افراد کی ناک سے خون پر کیا علاج ہے؟
3. کم عمر بچوں کی ناک سے خون کا بہنا اور زکام کے ہونے کی کیا وجوہات ہیں؟
4. ہاتھ کے ناخنوں کے بڑھنے سے اس میں مٹی کا بھر جانا اور ناک سے پانی کا بہنا ان دونوں میں کیا تعلق ہے؟

## ریشے دار اشیاء

بیماری مختلف غذاؤں میں ریشے دار (Fibre) اشیاء مختلف شکلوں میں پائی جاتی ہیں۔ ان اشیاء کو دو جماعتوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے اشیاء کو دو جماعتوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

1. پانی میں حل پذیر (Water Soluble)

2. پانی میں نال حل پذیر (Non - Soluble)

پہلی قسم، جسم کی چربی کو کم کرتی ہے اور دوسری قسم بد ہضمی کو کم کرتی ہے۔

☆ ریشے دار اشیاء کو خصوصی

☆ ہضمی نظام میں ریشے دار اشیاء کا خصوصی عمل نہ ہونے پر بھی یہ اشیاء ہاضمہ کے لیے کارآمد ہے۔

☆ ریشے دار اشیاء ہضمی نظام میں اچھی طرح معاون ہوتے ہیں۔

☆ غذا میں ناکارہ اشیاء کو فضلاء کی شکل میں آنتوں کے ذریعہ باہر خارج کرنے میں ریشے دار اشیاء (غذا) فائدہ مند ہوتے ہیں۔

☆ بد ہضمی سے آنے والی بیماریوں سے بچنے کے لیے ریشے دار غذا معاون ہوتی ہیں۔

☆ ریشے دار غذائی اشیاء جسم سے زیادہ مقدار میں ناکارہ چیزوں کو باہر نکالنے میں مددگار ہوتی ہیں۔

☆ جسم میں پیدا ہونے والے انسولین جیسے ہارمون کو لینے اور استعمال کرنے کی طاقت ریشے دار غذائی اشیاء بڑھاتے ہیں۔

☆ انسولین انجکشن لینے والے مریض اگر ریشے دار غذائی اشیاء کی مناسب مقدار استعمال کرنے پر انہیں انسولین انجکشن ڈوز میں کمی کی جاسکتی ہے۔

☆ ریشے دار غذائی اشیاء کے زیادہ استعمال سے ہضمی نظام سے متعلق کیانسر (Cancer) کو روکا جاسکتا ہے۔

☆ جگر سے نکلنے والے رس کے اخراج کے لیے ریشے دار غذائی اشیاء کارآمد ہوتے ہیں۔ یہ اس جسم میں چربی کو گھٹاتا ہے اس کی وجہ سے جسم کے نقصان دہ چربی میں کمی آتی ہے۔

☆ ریشے دار غذائی اشیاء آنتوں میں پانی کو برقرار رکھنے میں غذائی کو گلانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

☆ ریشے دار غذائی اشیاء میں پانی کو جذب کرنے خصوصی صلاحیت ہوتی ہے اور یہ ہضمی نظام میں ڈاغل ہو کر پانی کو جذب کر کے غذا میں ملکر 15 تا 20 درجہ ریشے دار غذائی اجزاء میں پانی کو جذب کرنے کی خاصیت ہوتی ہے ہضمی نظام میں ریشے دار اجزاء شامل ہو کر پانی کو جذب ہو کر کے غذا میں 15 تا 20 فیصد پھول کر غذا شامل ہونے کی وجہ سے فضلہ کو خارج کرنے آنتوں کے لیے معاون ہوتے ہیں۔

- ☆ سبزی خور جانوروں میں سلولوز انجام تیار ہونے کی وجہ سے ہاضمہ عمل ہوتا ہے۔
- ☆ ترکاریوں میں ریشہ دار اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔
- ☆ بٹانے، سیم کی پھلی، دال (Pulses) مونگ پھلی، چنا دال، مونگ دال، دال کا چھلکا، بھینڈی، ترائی، بنیس کی پھلی، ماٹ کی بھاجی، پالک کی بھاجی، سوجی کی پھلی (منگے کی پھلی) انناس، تاڑی منجلی، موز، سنگترہ، لیمو، گنا، گاجر، مولیٰ، رتالو، اجناس کے چھلکے، کم پائش والے چاول میں ریشہ دار اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔
- ☆ ریشہ دار غذائی اشیاء کے استعمال کرتے وقت نرم نرم حصوں کو کھانے کے بجائے پودے ریشہ دار حصہ کو بھی کھانا چاہیے۔
- ☆ غذائی اجناس پر چھلکا نکالے بغیر ان کو استعمال کرنا چاہیے۔ بھاجی اور ترکاریوں کے کاڑیوں، نسوں، جھلکے کو اکثر ہم کچرے میں پھینک دیتے ہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہیے ان کو بھی استعمال کرنا چاہیے۔ گنے کارس نکال کر استعمال کرنے کے بجائے گنے کو چبا کر کھانا چاہیے۔
- ☆ گنے کارس اور بیٹھے پھلوں کارس کچھ حد تک پینا درست ہے لیکن ہم چبا کر کھانے والے پھلوں جیسے موز، انار، سیب، آم کارس نکال کر پیتے ہیں۔ اس طرح عمل سے ریشہ دار غذائی اجزاء ہمارے جسم میں نہیں پہنچ پاتے ہیں۔
- ☆ ریشہ دار غذائی اشیاء سے بہت زیادہ فائدے ہیں لیکن ان فوائد حاصل کرنے کے لیے ان کا غذا کے طور پر صحیح استعمال کرنا ضروری ہے۔
- ☆ روزانہ 150 تا 180 گرام ریشہ دار غذائی اجزاء کا استعمال کرنا ہماری صحت کے لیے بہتر ہے لیکن ہم 180 گرام سے زائد اجزاء استعمال نہ کریں تو جسم میں موجودہ کمپلیمینٹ، آئرن، جینک، فاسفورس، Minerals، متاثر ہو سکتے ہیں۔ اور اس کی کمی کی وجہ سے ہضمی نظام میں خرابی آسکتی ہے۔
- ☆ ریشہ دار غذائی اجزاء کا بالکل ہی استعمال نہ کرنے سے بڑی آنت کے اوپری حصے میں چھوٹی چھوٹی پھنسیاں ابھر آتی ہیں اور یہ بڑے ہو کر پھٹ جاتے ہیں۔ اس بیماری کو (Diverticulosis) کہتے ہیں۔ اس بیماری سے پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے اس بیماری سے متاثر افراد کا Motion بھی صاف نہیں ہوتا ہے رفاع حاجت کے وقت بڑی آنت کے اندرونی حصے میں خون کی نالیاں شدید دباؤ پڑتا ہے۔
- ☆ ریشہ دار غذائی اشیاء کا کم استعمال کرنے سے جسم میں Appendicitis اور بڑی آنت میں کینسر اور Alsarative clotis اور Diverticlotis جیسی بیماریاں آنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

## بادل کی گھن گرج (Thunder Bolt)

- ☆ بجلی گرنے پر متاثرہ شخص کو فوراً لٹا دیا جائے کیونکہ اس متاثرہ شخص کی دل کی دھڑکن کم ہونے اور رکنے کے امکانات ہوتے ہیں۔
- ☆ بجلی سے متاثرہ شخص کے چھاتے کو دبا کر رگڑنے ہوتے اس کی دل کو حرکت میں رکھنے کی کوشش کرنے سے اس کی زندگی کو بچایا جاسکتا ہے۔

### احتیاط

- ☆ بارش کے دوران بجلی کے چمکنے اور بادل کے گرجنے کے وقت درختوں کے نیچے کھڑے رہنا اور بیٹھنا نہیں چاہیے۔
- ☆ بجلی کے چمکنے اور بادل کے گرجنے کے دوران کھیتوں میں کڑھے رہنا، دوڑنا بھاگنے کے بجائے لیٹ جانا بہتر ہے۔
- ☆ لوہے کی اشیاء سے دور رہنا چاہیے۔
- ☆ کاریا گاڑی میں ہو تو انجن کو بند کر دیا جائے اور لوہے کے سہارے کو نہ لیتے ہوئے صرف سیٹھ پر بیٹھے رہیں
- ☆ گھر میں ہو تو بجلی سے چلنے والے مشینوں کو بند کر دیا جائے بالخصوص TV بھی ضرور بند کریں۔

## نبض (ناڑی) کیسے دیکھیں؟

1. **تعریف: نبض (ناڑی) کسے کہتے ہیں؟**  
دل کی بیماری میں پھیپھڑوں کی بیماری میں ہنگامی حالت میں تپخیش میں چکرا کر گرنے کے دوران جیسی حالتوں میں نبض دیکھنا ضروری ہے  
دل سے آنے والی خون کی نالیوں (شریان) اور ویدوں کی حرکت کو نبض (ناڑی) کہتے ہیں۔
2. **نبض دیکھنے کا طریقہ:**
  - ☆ کلاء سے گھڑی کو دور ہٹادیں
  - ☆ سیدھے ہاتھ کی انگلیوں سے مریض کے ہاتھ کی کلائی کے سامنے کے حصہ میں انگوٹھے سے پکڑ کر نبض دیکھی جاتی ہے
  - ☆ ایک منٹ کے دوران حرکت کی مقدار معلوم کریں
  - ☆ عام آدمی کی نبض ایک منٹ میں 70 تا 80 مرتبہ حرکت کرتی ہے
  - ☆ حالت بخار میں ہر ڈگری فارن ہیٹ زائد حرارت یا بخار پر 10 گنا نبض کی حرکت کی رفتار بڑھ جاتی ہے

- ☆ دل کی بیماریوں میں نبض کی حرکت کی رفتار میں اضافہ ہوتا ہے
- ☆ تنفس کی شکایت اور پھیپھڑوں کی بیماری کی حالت میں نبض کی رفتار میں اضافہ ہوتا ہے
- ☆ Reaction ہونے پر نبض کی حرکت کو محسوس کرنا یا معلوم کرنا محال ہے
- ☆ چکرا کر گرنے پر نبض کی حرکت کو معلوم نہیں کیا جاسکتا ہے بعد میں کچھ آرام ہونے پر آہستہ سے نبض کی حرکت شروع ہوتی ہے۔

- ☆ دوڑ لگانے کے بعد نبض کی حرکت کی رفتار میں اضافہ ہوتا ہے
- ☆ کھانے کے بعد سوتے وقت اور دل کی بیماریوں میں نبض کی حرکت کی رفتار میں کمی واقع ہوتی ہے

### 3. گردن کے مقام پر نبض دیکھنا

- ☆ سر کو کسی ایک جانب موڑیں اور کان کے قریب والے غدود کو معلوم کریں
- ☆ غدود کے اگلے حصہ کو کنارے داڑھ کی ہڈی اور کان کے نیچے چار انگلیوں یا انگوٹھے سے معلوم کریں
- ☆ اس نبض یا ناڑی کو Carotid Pulse کہتے ہیں
- ☆ ہاتھ والی نبض سے گردن والی نبض (Carotid pulse) 5 تا 6 گنا بڑی ہوتی ہے۔ اور یہ دل سے قریب ہوتی ہے
- ☆ ہنگامی یا نازک حالت میں گردن والی نبض کو دیکھا جاتا ہے

### چند سوالات

1. کبھی کبھار نبض کی حرکت معلوم نہ والی کیفیت پیدا ہوتی ہے کیا؟
2. نبض کی حرکت بند ہو کر زیادہ وقت گزر جاتا ہے لیکن گردن والی نبض چلتی رہتی ہے اس کی کیا وجہ ہے؟
3. جسم کے کن کن حصوں سے نبض معلوم کر سکتے ہیں؟

## نظر بد اتار کر دیکھتے

پیروں پر پھوڑے ہونے پر:

مدرسہ جانے والے بچوں کے گھنٹوں پر مار لگنے کے بعد پھوڑے نہ پڑے تو تعجب کی بات ہے۔ ای مرتبہ لگنے والی چوٹ فوری بھرتی نہیں ہے۔ دوبارہ چوٹ پر چوٹ پڑتی رہتی ہے۔ گھنٹوں کی چوٹ اور مدرسہ جانے والے بچوں کے درمیان قریبی رشتہ ہے۔ بعض بچوں میں بار بار مار لگنے سے نتیجتاً پھوڑے پڑنے کے بعد ان میں پیپ نکلتا رہتا ہے۔ جس کو خارش کہتے ہیں۔ اس کے علاج کے لیے بعض لوگ منتر پڑھتے ہیں۔ اور پڑھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ نظر بد کو دور کرنے کے لیے طرح طرح کے حرکتیں بھی کی جاتی ہیں۔

گاؤں کے درمیان واقع کسی راستہ میں تین چھوٹے چھوٹے پتھر کے ٹکڑے رکھ کر درمیان پتھل کے پتے، پان کے پتے، چار سرخ مرچ، تھوڑا سا نمک، ڈالکر پھوڑے پڑتے ہوئے شخص کو پھلانگنے کے لیے کہتے ہیں۔

اس کے بعد کوئی صحت مند شخص اس پر سے گزرتا ہے تو یہ وہم ہوتا ہے کہ یہ بیماری اس شخص کو لگ چکی ہے۔ اور اس بیماری سے نجات کے لیے پتھروں کی نظر اتارنے کا عمل دوبارہ شروع ہوتا ہے۔

اس بیماری کے ذریعے پتھروں کی نظر بد کا عمل کو دور رکھ کر سوچئے کہ اس عمل پر یقین رکھنے والے دوسروں کو بیماری منتقل کرنے کی سوچ رکھتے ہیں کیا یہ نا انصافی نہیں ہے؟

گھڑے سے نظر بد اتارنا:

اکثر گھروں میں کسی کو بخار آجائے تو دو تین دن تک حرکت کیے بغیر پڑے رہتے ہیں۔ کسی قسم کا علاج نہیں کیا جاتا۔ بخار کے ساتھ دست بھی شروع ہو جائے۔ ہاتھ پیر کھینچنے لگے پھر بھی ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا جاتا۔ پیٹ کا درد پیروں کا درد میں بھی دو خانہ کے سایہ میں نہیں جاتے، بجائے اس کے دیوی دیوتاؤں کو نظر چڑھائی جاتی ہے۔

ایک برتن میں تقریباً پاؤں کے قریب گو بردر میاں میں رکھا جاتا ہے اور اس برتن میں کچھ رنگین پانی ڈالا جاتا ہے۔ گو بردر میں سات کاڑیاں چھب کر اس پر گو بردر کی اُپلیاں رکھی جاتی ہیں۔ ایک سفید کپڑے کو رائی کے تیل میں بھگو کر گو بردر کی اُپلیوں پر رکھ کر آگ لگائی جاتی ہے۔ ایک خالی گھڑالے کر برتن میں موجود گو بردر کے حصہ پر اوندھا دیا جاتا ہے۔ آواز کے ساتھ برتن میں کا پانی گھڑے کے اندر چلا جاتا ہے۔ لوگوں کا خیال ہے کہ پانی کے گھڑے میں جانے کے ساتھ ہی نظر بد بھی دور ہوگئی۔

ہائے! یہ تجربہ مریض یا محنت مند شخص کو سامنے بیٹھا کر دوہرایا جائے پانی آواز کے ساتھ ہی گھڑے میں چلا جائیگا۔ کیوں؟  
فضاء میں 20% فیصد آکسیجن موجود ہوتی ہے۔ اس طرح اوندھائے گئے خالی گھڑے میں بھی 20 فیصد حصہ آکسیجن سے بھرا



ہوتا ہے۔ کسی بھی شے کے جلانے جانے پر وہ آکسیجن کو حاصل کرتی ہے۔ گو بر کے جلنے کے لیے اوندھائے گئے گھڑے کی آکسیجن کو استعمال کرتی ہے۔ آکسیجن کے خالی ہوئے حصہ کو برتن سے بھراج اتا ہے۔ اس خلاء کو بھرنے کے لیے برتن میں کا پانی گھڑے میں جاتے وقت آواز ہوتی ہے۔

گھڑے کی نظر اور مریض کے مرض سے کوئی دور دور کا بھی واسطہ نہیں ہے۔ اگر ایسی توہمات پر یقین رکھیں تو مرض میں اضافہ ہو کر موت بھی واقع ہونے کا قوی امکان رہتا ہے۔ بیماریوں کے آنے پر بہتر ہے کہ اس کے علاج کے لیے ڈاکٹر سے رجوع ہوں۔

## زکام

اس بیماری میں اک سے پانی اس طرح بہتا ہے کہ جس طرح ندی نالاں میں بہتا ہے۔ اس بیماری میں ناک سے پانی بار بار ٹپکتا رہتا ہے۔ اور چھینکیں آتی رہتی ہیں۔ چڑچڑاپٹ ہوتی ہے سر وزن ہو جاتا ہے۔ اور کچھ کرنے یا سننے کو جی نہیں چاہتا ہے۔ ایسی حالت مرض کو زکام کہتے ہیں۔ زکام کی بیماری سے متاثر ہوئے بغیر کوئی بھی اس دنیا میں نہیں۔

زکام کیوں آتا ہے؟

زکام لانے والے بیماری کے جراثیم کو Common Cold Virus کہتے ہیں۔ وائرس کے جراثیم کا خاتمہ Anti Biotic دوائیوں سے نہیں کیا جاسکتا ہے۔

Interfiran نامی دوا اس بیماری کے لیے ایجاد کی گئی لیکن اس دوا کے ایک خوراک (Dose) ڈوس ایک ہزار روپے ہے۔ اتنی زیادہ قیمتی دوا عام آدمیوں کی پہنچ سے باہر ہے اور اس دوا کو استعمال نہیں کر سکتے۔

زکام کا علاج:

یہ کیسا علاج ہے۔ طب کے میدان میں انسان بہت زیادہ ترقی کیا ہے اور بڑی بڑی بیماریوں کی دوا ایجاد کی گئی لیکن زکام کی بیماری کے لیے کوئی دوا ایجاد نہیں کی گئی۔ اس لیے زکام آنے پر عام لوگ کہتے ہیں کہ زکام کا کوئی علاج نہیں ہے یہ سچ ہے کہ زکام کے لیے کوئی دوا ایجاد نہیں کی گئی ہے۔ زکام سے زیادہ بڑی بڑی جان لیوا اور مہلک بیماریاں دنیا میں موجود ہیں۔ ایسی بڑی بڑی بیماریوں کے علاج کے لیے دوا ایجاد ہو چکی ہے ان کے مقابلہ میں زکام کیا ہے؟ ڈاکٹرس کا کہنا ہے کہ زکام آنے پر ایک ہفتہ دوائیاں استعمال کریں تو یہ کم ہو سکتی ہے۔ اور اگر دوا استعمال نہ کریں تو یہ دیر پڑھتا ہفتہ میں کم ہو جائیگی۔

زکام کے لیے کوئی دوا استعمال نہ کی جائے تو بھی خود بخود کم ہو جاتی ہے۔ زکام سے متاثرہ فرد کی بار بار چھینک آتی رہتی ہے اور چھینک کوروکنے کے لیے ناک پر ہاتھوں کو لگایا جاتا ہے اور ان ہاتھوں سے چابی چھونے سے زکام دوسروں کو لگ سکتی ہے۔ لہذا ایسا کرنے سے پرہیز کریں۔

کیا کیا جائے؟

زکام ناک سے پانی زیادہ بہہ جاتا ہے اور اس کی حالت کی پابجائی کے لیے مریض پانی کا زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔ زکام کی حالت میں مریض میں چڑچڑاپن پیدا کرتا ہے اسی کیفیت کے دوسروں کو متاثر ہونے سے بچانے کے لیے اور اپنے روزمرہ کاموں کو بگڑنے سے بچانے کے لیے دو تین دن گھر پر آرام کریں تاکہ زکام کم ہو جائے۔

ناک سے پانی بہنا کم ہونے پر "Fineramin Cloor maliate" نامی (4mg) Antinestamin بڑوں کے لیے ایک اور بچوں کے لیے آدھی گولی استعمال کرنا چاہیے۔ ایک ہزار گولیاں کا ایک ڈبہ ہوتا ہے۔ اور اس میں ایک گولی کی قیمت 5 پیسے ہوتی ہے۔ اگر یہ Tablets نہ ملنے پر Evil (25mg) کسی بھی میڈیکل پر مہیا ہوتی ہے اس کی ایک Tablet کی قیمت 10 پیسے ہوتی ہے۔

یہ Tablets تین تار چار گھنٹے کے اندر اپنا اثر شروع کر دیتے ہیں۔ اور اس سے ہلکی سی نیند بھی آتی ہے۔ ان tablets کو drawing کرنے والے مشنری چلانے والے کارخانہ میں کام کرنے، تعمیری کام کرنے والے کو استعمال نہ کریں۔ نیند نہ آنی والی

Antihestani نامی Yastimozole tablet دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔

25 پیسے یا سے ایک روپے والی tablets خریدنے کے بجائے 5 تا 10 پیسے والی tablets بھی اس مرض کے کم کرنے میں کارآمد

ہیں۔

Affidrin ملی ہوئی دوا استعمال کرنے سے BP کے مریضوں کا BP بڑھ سکتا ہے۔ اور جن کو BP نہیں ہے انہیں BP کی

شکایت ہو سکتی ہے۔

سردرد کم کرنے کے لیے یوکالیپٹس پن کا چھبایا جائے اور اس کو پیشانی پر مل سکتے ہیں۔ Jama oil، جھنڈ زنڈو بام، وکس،

امرت انجن، امرستجن، سر پر لگایا جائے۔

Asprin Tablet دو عدد نگلنے پر سردرد کم ہوتا ہے پیٹ میں ڈردیا جلن، السر، قے میں خون آنا اور پانچ سال کے بچوں کو Sprin

ندی جائے۔ اس ضمن میں ایک ہزار گولیاں والا ڈبہ خریدنے پر ایک گولی کی قیمت 5 پیسے آئے گی۔

ناک میں قطروں والی ڈوا ڈالنے پر کچھ دیر کے لیے زکام کم ہوتی ہے۔ لیکن بعد میں یہ پہلے سے بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

ان تمام کے باوجود بغیر دوا کے جسم میں موجود قوت مدافعت ہی سے زکام کم ہو جاتی ہے۔ زکام کے لیے اگر ادویات استعمال

کرنا ہی ہے اس میں کم قیمت والی اور زیادہ قیمت والی ادویات دستیاب ہیں۔

## اسہال (Diarrhoea)

ہمارے دیش میں ہر سال اسہال Diarrhoea سے 15 لاکھ بچے فوت ہو رہے ہیں۔ اس مرض کے تعلق سے ڈاکٹر کو بولنے کی

ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ مریض کی حالت ہی سے اس کی نشاندہی ہو جاتی ہے۔ اس مرض میں مریض کو پانی پانی اجابت یا چکٹ خون

آلود پاخانے ہوتے ہیں۔ اس لحاظ سے اس کا علاج کیا جاتا ہے۔

### 1. اسہال

یہ مرض زیادہ تر وائرس جراثیم سے آتا ہے۔ جبکہ وائرس کے خاتمہ کے لیے کوئی دوا نہیں ہے۔ لیکن اس مرض کے خراب اثرات کم

کرنے کے لیے کئی ذرائع ہیں۔ اس مرض میں مریض کے متاثرہ حصہ پر بیٹھنے والی کھیاں، جب ہماری استعمال کرنے والی غذا اور پانی پر

بیٹھتی ہیں تب یہ کھیاں اپنے پیروں میں جراثیم لاکر ان پر چھوڑتی ہیں جس دوسرے لوگ بھی اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اس مرض سے متاثر شخص کے پیٹ میں درد کمزوری نقاہت، قے وغیرہ کی شکایت ہوتی ہے اور جسم میں پانی کی کمی بھی ہوتی ہے۔

اس کی کوہی "Dehydration" کہتے ہیں۔

جسم میں تھوڑے سی پانی کی کمی کا علاج گھر میں ہی کیا جاسکتا ہے۔ لیکن جسم میں زیادہ پانی کی کمی کا علاج ڈاکٹر سے رجوع ہو کر کیا جانا چاہیے۔

## 2. شدید پانی کی کمی کی وجوہات:

جسم میں شدید پانی کی کمی (Dehydration) میں دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے۔ دانت ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ آنکھ اندر ہو جاتے ہیں۔ اور آنکھوں کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔ منہ اور زبان خشک ہو جاتے ہیں۔ جلد کو چومنے سے اس پر گڑھے کے نقصان گرتے ہیں۔ جبکہ صحت مند آدمی کی جلد کو چومنا جائے تو جلد جلد ہی اپنی اصلی حالت میں آ جاتی ہے۔ اس مرض کی ایک اور وجہ یہ ہے کہ اس مرض میں سانس تیز چلتی ہے۔ مریض چھ گھنٹے پیشاب کیے بغیر رہتا ہے علاوہ ازیں مریض تیز بخار میں مبتلا ہوتا ہے۔

## کیا علاج کیا جائے؟

اگر گاؤں مین بچے اور بڑے لوگ اس مرض میں مبتلا ہو جائیں جہاں ڈاکٹر موجود نہ ہو تو اور دوسرے گاؤں یا شہر جانے کی سہولت نہ ہو تو مرج کو کم کرنے کے لیے ہم کیا کر سکتے ہیں؟ یہ مرض زیادہ تر وائرس کے جراثیم سے پھیلاتا ہے جبکہ وائرس کے خاتمہ کوئی دوا کام نہیں کرتی جسم سے خارج ہونے والی پانی کو پاجائی کرنی چاہیے

## 3. جسم میں پانی بھرنے سے اسہال بھی زیادہ ہو سکتے ہیں کیا؟

اس مرض میں مبتلا مریض کے رشتہ دار ڈاکٹر سے استفسار کرتے ہوئے کہ ہم مریض کو پانی مانگنے پر بھی ایک قطرہ پانی نہیں دیئے ہیں۔ اس لیے پانی پینے پانی ہی جسم سے خارج ہو رہا ہے۔ پانی نہیں پینے سے مریض کیا ہوتا ہے؟ ڈاکٹر جواب دیتے ہوئے کہ آپ کے گھر کے سامنے ایک پودا لگایا گیا۔ اس پودے کو پانی نہ دینے پر پہلے و مر جھا جاتا ہے اسی تناظر میں پانی نہ پینے پر انسان کا بھی وہی حال ہوتا ہے۔ انسان کے جسم بھی مطلوبہ مقدار میں پانی رہنا چاہیے۔ انسانی جسم بھی پانی سے بھری ہوئی کنڈی کے مانند ہے اس کنڈی کو دھونے کے لیے نیچے ایک سوراخ ہوتا ہے اور اس سوراخ کو کھول دیا جائے تو پانی چلا جائیگا۔

اگر ہم چاہتے ہیں کہ یہ کنڈی پانی بھری ہے تو اس کے سوراخ کو بند کریں۔ اب ہم اوپر اس میں زیادہ پانی ڈال کر بھی بھر سکتے ہیں۔ اس طرح انسان بھی پانی سے بھری ہوئی کنڈی کے مماثل ہے اور اسکو نیچے کے سوراخ سے (راہ) اسہال شروع ہو جائیں تو اسکو بند کر نیکیے لیے کیا کیا جائے؟ اس لیے اسہال میں نیچے سے خارج ہونے والے پانی سے زیادہ اوپر سے منہ کے ذریعہ پانی پلانا چاہیے۔

4. کونسا پانی پلانا؟ پانی سے علاج (طریقہ)

پاؤ لیٹر پانی کی مقدار والا گلاس لے اس سے چار گلاس (ایک لیٹر) پانی لے کر ایک کڑائی میں ڈالیں۔ اس میں تین انگلیوں ملا کر نمک میں ڈبائیں۔ ان انگلیوں پر لگے ہوئے نمک کو پانی کی کڑائی میں ڈالیں پھر چار انگلیوں کو شکر میں ڈال کر ان سے لگی ہوئی شکر کو اپنی کی کڑائی میں ڈال کر خوب ہلائیں۔ ملے ہوئے پانی کے دو قطرے چھکنے کے لیے منہ میں دالیں۔ اگر آسمیں نمک کی مقدار زیادہ ہو جائے تو اس میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور اگر نمک کی مقدار کم ہو تو اس میں نمک ملائیں۔

اس محلول کو گرم کر کے پھر ٹھنڈا کریں اور استعمال کریں یا پھر ٹھنڈا محلول بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ پانی بچوں کو ایک گھنٹہ میں چار گلاس دیں اور پانی کو ڈھکن سے ڈھانکیں۔ پانی ختم ہو جانے پر پھر سے تیار کر لیں۔ اس طریقہ کو پانی سے علاج (Oral Dihydratation) تھراپی کہتے ہیں۔ اس پانی کو تیار کرنے کے لیے فی لیٹر 15 پیسے خرچ ہوتے ہیں۔ شکر نمک گھر میں موجود ہوتے ہیں۔ شکر نہ ہو تو گڑ بھی ڈال سکتے ہیں۔ شکر کے اور نمک پانی کے بدلے میں گلو کو پلانا کیسا ہے؟ شکر کی قیمت 6 روپے ہو تو گلو کو 47 روپے لگتی ہے۔ دونوں کا کام ایک ہی ہے۔

5. دواؤں کی ضرورت نہیں ہے کیا؟

وائرس کے جراثیم سے آنے والے مرض اسہال کے لیے صرف پانی کا علاج ہی کافی ہے۔ لیکن آیا ہومرض اسہال وائرس کا ہے؟ یا بیکٹریا کا ہے؟ یہ ہمیں معلوم نہیں، لیکن بیکٹریا کے خاتمہ کے لیے دوائیں استعمال کرنا بہتر ہے۔

Pura Zolphin 100mg گولیاں [بڑے لوگوں کے لیے تین بار یا دو دو تین مرتبہ دیے جاسکتے ہیں۔ 5 تا 12 سال کے بچوں کے لیے پاؤ گولی تین مرتبہ دی جاسکتی ہے۔ اس کے برابر مقدار میں Pur zolphin suspention پلائی جاسکتی ہے۔ ان گولیوں کو مسلسل پانچ استعمال کریں۔ اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو Cotrai maxazole tab استعمال کریں۔ دو یا تین میں یہ مرض کم نہ ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے Nali Dexis Acid دوا کا استعمال کریں۔

6. قے ہونے پر کیا کیا جائے؟

قے ہونے پر مریض کو پانی کا علاج بند نہ کریں۔ قے کو بند کرنے کے لیے metoclopra mid Tab کا استعمال کریں۔ یہ گولی بڑوں کو ایک اور بچوں کو آدھی دی جائے۔ اس کے استعمال کے بعد بھی بند نہ ہو تو Metoclopr mid Tab انجکشن دیا جائے پھر مرض پر کنٹرول نہ ہو تو دوا خانہ کو منتقل کیا جائے۔ دوا خانہ کو لیجانے کے دوران مریض کو پانی دینا بند نہ کریں

7. کھانا کھلایا جاسکتا ہے کیا؟ دودھ پلایا جاسکتا ہے کیا؟

مریض کو مریض مسالہ والی اشیاء نہ دیں۔ نرم کھانا دیں، چھانچ کھانا، بارلی کا پانی، ناریل کا پانی چاول زیادہ دینا چاہیے۔ دودھ دیا جاسکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو ماں کا دودھ دے سکتے ہیں۔ آسمیں ماں کی کوئی پرہیز کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ جسم میں پانی کی کمی پہلے

سے ہوتی ہے پھر اگر کھانا یا غذا بھی نہ دیں تو کمزوری میں اضافہ ہوتا ہے۔

### 8. دودھ کی شیشی سے اسہال:

دودھ کی شیشی کا غلط استعمال بھی اس بیماری کی ایک اہم وجہ ہے۔ بچے کے منہ میں دودھ کی شیشی لگاتے ہیں اور بچہ دودھ پیتے پیتے سو جاتا ہے پھر شیشی نیچے گرنے سے مٹی لگتی ہے اور اس مٹی میں بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں اسکے علاوہ دودھ کی شیشی کے اوپر کپڑا لپٹے ہیں۔ کپڑا اگر صاف بھی ہوتا ہے اس میں جراثیم ہوتے ہیں۔ ایک مرتبہ بچہ دودھ پینے کے بعد آدھے گھنٹے سے زیادہ دیر دودھ کو شیشی میں نہ رکھیں کتنا بھی اچھی طرح شیشی کو دھونے پر بھی جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس لیے شیشی دودھ زیادہ دیر تک نہ رکھیں۔

بچے کو دودھ پلانا ہو تو پہلے دودھ می کچھ شکر ملا کر گرم کر لیں۔ پھر ٹھنڈا کر لیں۔ اور چمچے سے تھوڑا تھوڑا بچہ کے منہ میں ڈالیں۔ بچپن میں استعمال شدہ چھوٹی کٹوریاں اس کام کے لیے موزوں ہیں۔ ان کٹوریوں سے دودھ پلانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے ماں کا دودھ بچے کے لیے ہزار نعمت ہے۔

### 9. الکلورل پاؤڈر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

الکلورل کے اورولائٹ، پیڈلائٹ میڈی لائٹ یہ مختلف قسم کے کمپنوں کے مختلف پروڈکٹ ہیں۔ ان گلوکوز میں نمک وغیرہ ہوتا ہے، ایک پیاکٹ کو ایک لیٹر پانی میں ملائی جاسکتی ہے۔ ایک پیاکٹ کی قیمت 6 تا 8 روپے ہوتی ہے اسکو گھر میں صرف 15 پیسوں میں تیار کیا جاسکتا ہے اس کے لیے ہم 25 تا 30 گنا زیادہ پیسے خرچ کرنا مناسب ہے کیا؟

### 10. سلائین لگانے سے بیماری سے جلد افاقہ حاصل ہوگا؟

ایک سلائین کی بوتل میں نصف لیٹر پانی، 450 گرام نمک ہوتا ہے۔ تازہ پانی کے علاج میں نصف لیٹر تیار کرنے کے لیے 8 پیسوں کا خرچ آتا ہے تو یہاں ایک سلائین کی بوتل 15 روپیوں میں فروخت کی جاتی ہے۔ سلائین کا لگانا ضروری ہو جائے تو خرچ بھی ضروری ہے۔ ادھر پانی پلائیں تو ادھ دست بند ہو جائینگے۔ کئی موقعوں پر سلائین لگانے سے احتیاط برتی جاسکتی ہے۔ خرچ کو روکا جاسکتا ہے۔ صرف سلائین سے ہی رقم کی بچت نہیں ہوتی بلکہ اس کے لیے ڈاکٹر کے پاس جانا پڑتا ہے۔ سواری خرچ، سلائین لگانے کا خرچ 100 تا 150 روپے آئیگا۔ ڈاکٹر کی فیس کم از کم ادا کرنی پڑیگی۔ اگر ہماری قسمت خراب ہو تو سلائین ملاوٹ شدہ نکلے تو ہمارا خدا ہی حافظ ہے۔

### 11. کونسی دوائیں استعمال نہ کی جائے؟

(a) کلوروپلاسٹ: کلورام فینی کالی، اسٹریپٹوماکس کا آمیزہ ہے۔ اس طرح کی دوائیں کوئی بھی کمپنی تیار کرے استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ کورام فینی کالی سے سائٹوسن، املا سٹک، انیمیا کبی جانے والی ہلاکت خیز خون کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔ صرف ٹائیفیڈ، مینجی، ٹیس جیسی بیماریوں کے لیے ان دواؤں کو استعمال کیا جاتا ہے۔

"Streptomycin" کی کچھ مقدار خون میں شامل ہوتی ہے ظاہر نہ ہونے والی دق کی بیماری میں کارآمد ہے۔ اس دوا کو

صرف دق کے مرض کے لیے ہی مختص کرنا بہتر ہے۔

(b) ٹوموٹل، لوپرو مائیڈ، اٹروپن، کوڈک: یہ دوائیں آنتوں کی حرکت کو کم کرتی ہیں۔ چونکہ آنتوں کی حرکت گھٹتی ہے اس لیے فرد قبض کا شکار ہو جاتا ہے۔ مریض کو رشتہ دار اجاہتوں کی کمی کو محسوس کر کے خوش ہوتے ہیں مگر آنتوں کی حرکت کے رک جانے سے بیماری کے جراثیم آنتوں کے زہریلے مادے میں داخل ہو کر خون میں شامل ہوتے ہیں۔

(c) AMPICILINE: یہ ایک بہت بڑی ضد حیاتی دوا ہے۔ یہ دوا آنتوں میں جانے کے بعد آنتوں میں موجود فائدہ مند بیکٹریا کو ختم کر دیتے ہیں۔ چونکہ یہ بیکٹریا ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس لیے Candida نامی عرقان ہوتا ہے۔ Ampiciline اور عرقان کی وجہ سے آنتوں کی دیواروں متاثر ہوتی ہیں۔ خون میں پانی اور غذائی اشیاء کے انجذاب کا نظام تبدیل درم برہم ہو جاتا ہے۔ آنتوں کے مفید بیکٹریا یا حیاتیات B کو تیار کرتے ہیں۔ اس کے استعمال سے وٹامن کی تیاری میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ان تمام وجوہات کی بناء پر Ampiciline کے استعمال سے دست (Motion) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس دست لگنے پر اس دوا کا استعمال نہ کیا جائے۔

(d) ڈانی لیڈو۔ ہائیڈرا آکسی کووی نولین: کبھی ”فلائیو کوئی تال“ میکسنا فام نامی کمپنی سیبا کمپنی کے نام سے اس دوا کو تیار کرتی تھی۔ ان دواؤں کو الگ الگ فروخت کیا جاتا تھا۔ اس دوا کے استعمال سے سال 1970ء تک جاپان میں دس ہزار افراد کی بینائی متاثر ہوئی۔ مزید براں 50 ہزار افراد اعصابی بیماری کا شکار ہوئے۔ ہمارے جوڑا اور اعصاب ہمیں بہت عزیز ہیں۔ اس لیے ان دواؤں کو استعمال نہ کیا جائے۔

(e) ”ہاکٹوبالسلس کی گولیاں: ان گولیوں سے نقصان نہیں ہے تو فائدہ بھی حاصل نہیں ہے۔ دست کی بیماری میں ہماری آنتوں میں B.Complex تیار کرنے والے بیکٹریا کی تعداد میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ان گولیوں کو تیار کرنے والی کمپنی کا کہنا ہے کہ اس کے استعمال سے B.Complex کی کمی کو پورا کیا جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دو یا تین دن کے اندر خود بہ خود آنتوں میں وٹامن B.Complex تیار ہوتا ہے۔

(f) کاپولین، بیکنٹن نامی دوائیں: یہ دوائیں آنتوں کی حرکت کو روکتی ہیں۔ آنتوں کی حرکت کو روکنے والی کوئی بھی دوا ہو وہ نقصان دہ ثابت ہوگی۔

(g) لارگا کئل، سیکوئیل، اسکاجین وغیرہ دوائیں قے کو روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ اس کے استعمال سے Extra Veeranal کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کے لیے استعمال سے بچنے ٹڈھال ہو کر زبان کو باہر نکالتے ہیں۔ Trizon، Barargon: دردوں کو کم کرنے کے لیے اس دوا کو استعمال کیا جاتا ہے۔ جس میں Analgin نامی دوا رہتی ہے۔ یہ دوا خون کو خراب کرتی ہے

12. کیا دست سے بچنے کے طریقے نہیں ہیں؟

- ☆ چند احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے دست (Motions) سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔
- ☆ دودھ کی بوتل کو دور رکھیے۔ جہاں تک ممکن ہو بچہ کو ماں کا دودھ پلائیے۔
- ☆ بچہ کو تغذیہ بخش غذا دیجائے تو قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ دست کے امکانات نہایت کم ہوتے ہیں۔ دست آنے پر بھی ماں دودھ دیا جائے
- ☆ برتن اور غذا کو ڈھانپ کر رکھیوں سے محفوظ رکھیں۔
- ☆ کھانے سے پہلے حوائج ضروریات سے فراغت کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح صاف دھولیں۔
- ☆ پینے کے پانی کی بولیوں کے قریب کپڑوں کو نہ دھویا جائے۔ پینے کے پانی کی بولیوں، تالابوں کو آلودہ نہ کریں۔
- ☆ مریض کی خدمت کرنے والے افراد کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھولیں۔
- ☆ مریض کو فضلہ کو ادھر ادھر نہ پھینکیں۔
- ☆ کھلے مقامات پر حوائج ضروریات سے فراغت نہ پائیں۔
- ☆ گھروں کا پانی گلیوں میں نہ چھوڑیں۔ پانی جمع ہو کر وہ مچھر، مکھیاں تیار کرنے کی فیڈری بن جائیگا۔
- ☆ گاؤں میں گندے پانی کی نکاسی کی سہولت نہ ہو تو گھر کے ایک کونے میں ایک گڑا کھود کر اس میں کنکر پتھر ڈالیں اور پانی کو اسمیں چھوڑیں۔ یہ گڑا ایک سال تک پانی کا انجذابی گڑے کے طور پر کام کرے گا۔
- ☆ ناخن تراش لیں۔
- ☆ اطراف و اکناف کے لوگ دست لگنے کی بیماری سے متاثر ہوں تو آپ اپنے گھر میں پانی گرم کر کے ٹھنڈے کریں پھر پینے کے لیے استعمال کریں۔
- ☆ کبھی کبھار بلدیہ کی جانب سے پانی کلورین زائد مقدار ملائی جاتی ہے اس پانی کو پینے کی کوشش نہ کیجیے۔ کلورین کی بو کو ختم کرنے کے لیے پانی کو گرم کریں پھر ٹھنڈا کر کے استعمال کریں۔
- ☆ محفوظ پینے کے پانی کی سربراہی: ماحول کو صاف ستھرا رکھیے کون رکھے؟ حکومت کو رکھنا چاہیے۔ عوام سوال کریں۔ ملک کے تقریباً ایک لاکھ پچاس ہزار موضوعات میں پینے کے پانی کی سہولت حاصل نہیں ہے۔ کہاں پینے کا پانی؟ ہماری حکومتیں جب تک نہرو کی طرح بانسری بجانا بند نہ کریں گے۔ تب تک ان مسائل کا حل ناممکن ہے۔

13. ڈاکٹر کب رابطہ قائم کریں:

- ☆ دست شدید ہوں یا Dehydration کی علامتیں پائی جائیں تو تازہ پانی سے علاج کرتے ہوئے ڈاکٹر سے رجوع ہوں
- ☆ آپ کے علاج سے کوئی افادہ نہ ہو تو 24 تا 48 گھنٹوں میں ڈاکٹر سے رجوع ہوں



## جماعت ہشتم

☆ مسلسل قئے آنے پر

☆ مسلسل پانچ دن سے زیادہ دست آنے پر ڈاکٹر سے مدد لی جائے

چند سوالات:

1. محفوظ پانی کی سربراہی اسکیم کے ذریعہ پانی حاصل کیا جا رہا ہے؟ اس کے باوجود اسہال کیوں ہوتے ہیں؟
2. کوئی چلا جائے مجھ کو کیا غرض؟ یہ زبان متعدی امراض میں کیسی رہے گی؟
3. عوامی بیت الخلاء کیوں استعمال نہیں کیے جا رہے ہیں؟

### پینے کا پانی آلودہ ہونے سے آنے والی بیماریاں

سوال 1. پانی آلودہ کس طرح ہوتا ہے؟

جواب: ☆ پینے کے پانی کے ذخائر کے پاس حاجت سے فارغ ہونا

☆ پینے کے صاف پانی کے ذخائر کے پاس کپڑے دھونا

☆ ان میں تیرنا

☆ گھر کا استعمال شدہ پانی نالیوں کے ذریعہ ندی نالوں و کنال میں چھوڑنا

☆ پینے کے پانی کے باؤلیوں میں اُترنا، تیرنا وغیرہ

☆ باؤلیوں پر ڈھکن نہ ڈھکنا

☆ بورویل کے اطراف گول پلاٹ فارم نہ بنانے سے گند پانی اسی مقام پر جذب ہوتا ہے جس سے پانی آلودہ ہوتا ہے۔

☆ صاف پانی میں گندے ہاتھ ڈالنے سے وغیرہ

سوال 2. پانی کی آلودگی سے آنے والی بیماریاں کونسی ہیں؟

جواب: ☆ چیچکیش (lose motions)

☆ خون یا پیپ کی چیچکیش

☆ امپیا

☆ چیپارڈیال

☆ ٹائیفائیڈ

☆ کلرا

☆ پیٹ کی کریم

☆ پولیو

☆ عرقان

☆ آنتوں میں ٹیومر

سوال: پانی سے آنے والی بیماریوں کے علاج کے لیے خرچ کتنا ہوتا ہے؟

جواب: ان بیماریوں میں سے کسی بھی بیماری کے علاج کے لیے 200 روپے سے 2000 روپیوں تک کا خرچ ہوتا ہے۔ اندازہ ایک

خاندان کو ایک سال میں 3000 تا 5000 روپے خرچ ہوتا ہے

اگر کسی گاؤں میں 100 گھر ہوں تو اس کے لیے سالانہ 3 لاکھ تا 5 لاکھ روپے ان بیماریوں کے علاج کے لیے خرچ ہوتے

ہیں۔ ایک گاؤں میں 1 یا دو لاکھ روپے خرچ کر کے 50 سال تک کے لیے صاف پینے کے پانی کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔

☆ ایسا کرنے سے جانی و مالی نقصان سے بچا جاسکتا ہے۔ اور اس میدان کوئی بھی محنت رائیگاں نہیں جاتی ہے۔

سوال: کیا احتیاط کرنی چاہیے؟

جواب: شخصی طور پر:

(الف) ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ ہاتھ کے انگلیوں کے ناخن تراشا جائے۔ ناخنوں میں مٹی جمنے سے مختلف قسم کے بیماری کے جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔

(ب) کھانے سے پہلے اور رفاع حاجت کے بعد صابن سے ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا چاہیے۔

(ج) ہاتھ دھوئے بغیر گھڑوں و برتنوں میں ہاتھ نہ ڈالیں

گھریلو سطح پر

(الف) کھانے کی اشیاء و پینے کی چیزوں کو کھپوں سے بچنے کے لیے ڈھانک کر رکھا جائے

(ب) ہاتھ دھوئے بغیر سے پانی کے گھڑوں میں ہاتھ نہ ڈالا جائے

(ج) پینے کا پانی گلاس ڈبو کر لینے کے بجائے ڈونگے سے لیا جائے یا اسٹیل کی ٹانکی کونل لگا کر پانی لیا جائے۔

(ث) اگر 20 لیٹر فلٹر واٹر باٹل کونل والے باٹل میں ڈال کے استعمال کریں۔ اس سے کم خرچ بھی آتا ہے اور پینے کے لیے

صاف پانی بھی فراہم ہوتا ہے۔

(ج) اگر فلٹر واٹر باٹل خریدنے کی سکت نہ ہو تو کم سے کم پانی کو 20 منٹ تک ابال کر استعمال کریں اسے فی لیٹر صرف 5 پیسے خرچ

آتا ہے۔

(د) گھرک استعمال شدہ گندہ گھر سے دور پانی کی نالیوں کے ذریعے دور خارج کریں۔ اگر گھر کے احاطہ میں کھلی جگہ ہو تو اس

میں باغ لگا کر اس پانی کا رخ اس طرف کر دیں۔

(ھ) گھر کا کچرہ گھر سے دور کچرے کی کنڈی میں ڈالیں

(و) کچرے کا انبار گھر سے دور ہو۔

(ی) بیت الخلاء کا فضلہ اور پانی کا اخراج گھر سے باہر نالیوں میں کریں بلکہ ہر گھر میں اس کے لیے سپینٹک ٹینک یا سپینٹک لیاٹرن ہونا چاہیے۔ جس میں بیت الخلاء کے پانی و فضلہ کو بہا دیا جائے۔

(ژ) اگر گھر کے اطراف یا احاطہ میں جگہ نہ ہو تو گڑھے کھود کر اس میں بیت الخلاء کے پانی و فضلہ کو بہا دیا جائے۔

### صاف پینے کے پانی اور صحت میں کیا تعلق ہے۔

سوال: صاف پینے کے پانی اور صحت میں کیا تعلق ہے؟

جواب: مریض کے جسم کے متاثر حصہ پر متعدی جراثیم پائے جاتے ہیں۔ پانی و غذا میں یہ جراثیم پہنچنے سے صحت مند آدمی بھی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ گند کی آب و ہوا، گندے پانی کے گڑھوں می مچھر اور کھیوں کی پیداوار کثرت سے ہوتی ہے۔ یہاں یہ مریض تک متاثرہ حصہ سے ٹکراتے ہیں پھر یہاں سے یہ غذا پانی پر بیٹھ کر ان کو آلودہ کرتے ہیں۔ اور ان میں جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔

اگر یہ مچھر جب بیمار آدمی کو کاٹنے کے بعد صحت مند آدمی کو کاٹتا ہے تو تب یہ صحت مند آدمی بیمار ہوتا ہے۔

☆ ہمارے ملک میں آج بھی 90 ہزار لوگ گاؤں میں اس طرح زندگی گزار رہے ہیں کہ انہیں 2 کلومیٹر کا فاصلہ طے کر کے پانی حاصل کرنا پڑتا ہے۔

☆ پانی ملنے پر وہ بھی

☆ مختلف مقامات پر یہ پانی پینے کے قابل نہیں ہوتا ہے۔

☆ اس پانی میں فلورا بیڈ اور مختلف قسم کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔

### بغیر ڈھانکے ہوا کھانا پانی

☆ آنتوں کی شورش

☆ کلرا (ہیضہ)

☆ پیچیس

☆ عرقان

☆ پیٹ کی کریم

☆ امپیا س

☆ ٹائیفائیڈ وغیرہ

گندہ پانی / ڈھیرا ہوا پانی

چھڑ: ملیریا، فلیریا، دماغی بخار، ڈینگو بخار، زہریلی بخار

پنچایت کی سطح پر

- ☆ پانی کے ذخائر، تالابوں کی حفاظت کرنا و پاکیزہ رکھنا۔
- ☆ پانی کے ذخائر کو بلیجنگ پاؤڈر ڈالنا۔
- ☆ پانی سپلائی کرنے والے پائپ ٹوٹنے یا بھرنے پر ان کی فوراً درستگی کرنا۔
- ☆ باولی و بورویل کے اطراف 50 فٹ تک غلاظت پھیلنے سے اس کی حفاظت کرنا۔
- ☆ نہروں یا کنال کے پانی کو واٹر ٹینک میں بھر کر اسکو بھی بلیجنگ پاؤڈر ڈالنا۔
- ☆ کنال کے ذریعے سربراہ کیے جانے والے پانی میں بلیجنگ پاؤڈر ملائیں۔
- ☆ آنتوں کی شورش کی بیماری ایک ہفتہ میں تین سے زائد افراد متاثر ہوں تو یہ ہنگامی صورت حال ہے۔ اس لیے فوراً احتیاطی تدابیر کیے جائیں۔

## پہلی طبی امداد کیوں؟ کہاں؟ کس کو؟

1. طبی امداد سے مراد:

بیماری کو روکنے کے لیے اور صحت حاصل کرنے کے لیے جو ادویات استعمال کیے جاتے ہیں اس کو طبی امداد کہتے ہیں۔  
 طبی امداد یا علاج ڈاکٹر کرتے ہیں۔ علاج کے لیے عوام دو خانوں کو جانے کی ضرورت ہے۔ ہمارے دییش میں 70% آبادی دیہاتوں میں رہتی ہے۔ برخلاف اس کے شہروں میں 70% ڈاکٹرس اپنی خدمات انجام دے رہے ہیں۔ لہذا 70% آبادی ڈاکٹروں کی پہنچ سے باہر ہے اسی لیے عوام ہی ڈاکٹروں تک پہنچنے کی حالات پیدا ہو چکے ہیں۔

2. پہلی طبی امداد کی خصوصیات:

سڑک حادثات، خودکشیاں، زہریلے جانوروں کا کاٹنا، گھریلو حادثات اور چند بیماریوں کے حادثات وغیرہ میں ابتدائی سطح پر جو طبی امداد یا مرہم پٹی کی جاتی ہے اسی کو پہلی طبی امداد کہتے ہیں۔  
 علاج سے پہلے مریض کو جو طبی امداد اور دوا دی جاتی ہے یہی پہلی طبی امداد ہے۔ ان حالات میں علاج کے لیے دیہاتوں سے شہروں تک جانے کے دوران مریض کو ناگہانی صورت حال سے بچانے کے لیے پہلی طبی امداد دینی چاہیے۔ اس لیے غرض کے تحت عوام کو پہلی طبی امداد سے متعلق جانکاری ہونی چاہیے۔

پہلی طبی امداد کی کیا خصوصیات ہیں؟

پہلی طبی امداد کیوں کرنی چاہیے؟ ڈاکٹر سے راست طور پر رجوع ہو کر علاج کروایا جاسکتا ہے۔

اس لیے کہ

1. حادثہ سے متاثرہ فرد کی جان بچانے کے لیے
2. حادثہ سے متاثرہ فرد کو جلد ہوش میں لانے کے لیے
3. حادثہ سے متاثرہ فرد کی حالت کو بگڑنے سے بچانے کے لیے ورنہ جان بھی جاسکتی ہے۔ یا حالات سے دوچار ہونا پڑتا ہے
4. حادثہ سے متاثرہ فرد فوری طبی امداد دے کر پھر مکمل علاج کے لیے صحیح دوا خانہ تک پہنچانے کے لیے

### 3. پہلی طبی امداد میں کیا کیا کرنا چاہیے؟

☆ خوف ختم کرتے ہوئے ہمت دی جائے۔ حادثہ کے خوف متاثرہ فرد کی جان جاسکتی ہے۔

☆ سانس رک جانے سے بچانا اور حرکت میں لانا

☆ دل کی دھڑکن کے رکنے پر اسکو حرکت میں لانا

☆ خون کے بہنے پر اسکو روکنا

☆ جسم میں جانے والے زہر کی مقدار کو کم کرنا

☆ مار لگے ہوئے یا زخمی حصہ کو سہارا دینا

☆ صحیح ڈھنگ سے مریض کو اٹھانا، لیجانا وغیرہ

☆ جسم کی حرارت کو برقرار رکھنے کے لیے کوشش کرنا

### 4. کون طبی امداد کر سکتے ہیں؟

سڑک پر حادثہ کے وقوع ہونے پر گاڑی میں آدمی کی پھنسی ہوئی حالت میں دور کرنے کی ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے۔ لیکن پھنسنے ہوئے آدمی کا گاڑی سے نکالنے کے دوران مر سکتا ہے۔ نکالنے سے پہلے اس میں جان تھی لیکن نکالنے کے فوری بعد اس کی جان کیوں چلی جاتی ہے؟

حادثہ کا شکار آدمی کے ریڑھ کی ہڈی ٹوٹی ہوئی ہو سکتی ہے اس کو اٹھاتے ہوئے یا نکالتے وقت پیچھے بغیر سہارا دے نہ کھینچا جائے۔ ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹنے پر سہارا کس طرح دیا جائے معلوم ہونا چاہیے۔ یہ مدد کرنے والے فرد کو ہونا چاہیے۔ لہذا پہلی طبی امداد وہی افراد کریں جنہیں یہ معلوم ہو کہ پہلی طبی امداد کس طرح، کس ڈھنگ کی جاتی ہے۔

مثال:

☆ جائے حادثہ پر پہلا مددگار فرد جاسکتا ہے کیا؟

☆ کیا جلتے ہوئے گھر میں مدد کے لیے گھس جانا نقصان دہ ہے یا نہیں؟

- ☆ ٹوٹے ہوئے برقی تار کو چھونا نقصان دہ ہے یا نہیں؟
- ☆ حادثہ کا شکار گاڑی کے قریب جانا سلامتی ہے یا نہیں؟
- ☆ پانی میں غرق ہونے والے فرد کو دکر بچانا درست ہے یا نہیں؟
- بچانے والا فرد ضروری احتیاط کے ساتھ ہی پہلی طبی امداد کرنا چاہیے۔ بچانے والے فرد کے پاس ضروری تدابیر اور ضروری اشیاء موجود رہنے پر ہی پہلی طبی امداد کرنی چاہیے۔

☆ بہت بڑا مسئلہ:

حادثہ سے شکار فرد کی دل کی دھڑکن بند ہو کر سانس کا رکنا جانا ہی بہت بڑا مسئلہ ہے فوری ضروری مدد نہ ملنے پر جان جاسکتی ہے

5. سانس رکنے کی وجوہات:

- ☆ شہید کی مکھی کے کاٹنے پر
- ☆ سانپ کے ڈسنے سے (ناگ سانپ، سانپ)
- ☆ پانی میں ڈوبنے سے
- ☆ حلق میں کسی چیز کا پھنس جانا
- ☆ پھانسی پر لٹکنے سے
- ☆ زہر لینے سے
- ☆ دھویں میں پھنس جانے سے
- ☆ فٹس (دورے) کے آنے سے

دل کی دھڑکن رکنے کی وجوہات:

- ☆ سانپ کے کاٹنے سے
- ☆ بچھو کے کاٹنے سے
- ☆ سر پر چوٹ لگنے سے، سڑک حادثات سے
- ☆ آگ سے جلنے سے
- ☆ برقی شارٹ لگنے سے بجلی گرنے سے
- ☆ شدید خون کے زیادہ بہہ جانے سے
- ☆ پیچیش، بخار سے

ابتدائی طبی امداد کے موقع پر اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پہلے سانس رکتی ہے یا قلب کی دھڑکن بند ہو جاتی ہے۔ پانچ منٹ کے وقفہ کے بعد دوسری حرکت بھی رک جاتی ہے۔

ہم حادثہ سے متاثرہ فرد کو دیکھتے وقت یہ محسوس کریں کہ اس کے قلب دھڑکن یا سانس رک گئی ہو تو سمجھا جائے کہ حادثہ ہو کر پانچ منٹ کا وقفہ بھی نہیں ہوا ہے اگر ہم فوری دل پھینچھڑوں کے کام کرنے کی ابتدائی طبی امداد شروع کریں تو مریض کے زندہ بچنے کا امکان زیادہ رہتا ہے۔

اگر دل کی دھڑکن بند ہوگئی ہو سانس بھی رک گئی ہو تو سمجھا جائے کہ حادثہ پیش آ کر پانچ منٹ سے زیادہ وقت گزر چکا ہے۔ ہماری کوشش ثمر آوار ثابت ہونے کا امکان بہت کم رہیگا۔

#### 6. ابتدائی طبی امداد کے مسائل کب اور کہاں پیش آتے ہیں؟

سڑک حادثات: ماں باپ گھر میں بچوں کو سڑک حادثات سے محفوظ رہنے کی احتیاطی تدابیر سے واقف کرائیں اسکول میں اساتذہ واقف کرائیں۔ اس کو نصاب میں شامل کیا جائے۔

اقدام خودکشی کی کوشش: کیڑا مار داؤوں کا پینا خود سوزی، پانی میں چھلانگ لگانا، پھانسی لینا وغیرہ کی وجوہات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ اور اقدام خودکشی کرنے والوں کو اس سے باز رہنے کے لیے سمجھائیں۔

#### مثال کے طور پر:

- ☆ شوہر بیوی کے درمیان غلط فہمی
- ☆ عشق میں ناکامی، امتحان میں ناکامی
- ☆ ضعیفی میں بے سہارا محسوس کیے جانے پر
- ☆ قرض کے بوجھ سے خودکشی
- ☆ ان موضوعات پر سماجی تعلیم ضروری ہے

آفات سماوی، زلزلے، سونامی، آندھی، طوفان سیلاب وغیرہ حالات میں کس طرح کا طرز عمل اختیار کیا جائے کمرہ جماعت میں بتلائیں۔

#### چند امراض کے موقعوں پر:

☆ بخار، لو لگنا، دست لگنا، وغیرہ امراض میں ابتداء کی طبی امداد کے لیے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ امراض کی روک تھام سے متعلق بچوں میں شعور بیدار کریں

#### چھوٹے بچے اور احتیاطی تدابیر:

☆ گلے میں، ناک، کان میں بچے غیر ضروری چیزوں کو ڈال لیتے ہیں نقصان پہنچانے والی چیزوں سے زخمی کر لینا، گھر میں رکھی ہوئی دواؤں کو کھالینا وغیرہ۔

ڈکیتی، گروہی رقابت، حملہ، اقدام قتل، دہشت گردی، جنگ وغیرہ:

☆ سماجی صحت کے متاثر ہونے سے تمام پیش آتے ہیں ان پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

سوالات:

1. آپ کے جائے حادثہ پر پہنچنے تک دل کی دھڑکن بند ہو چکی تھی۔ سانس لے رہا ہے۔ دل کی دھڑکن بند ہو کر کتنا وقت گزرا؟
2. گردن کی ہڈی ٹوٹی ہے یا نہیں۔ ایسے موقع پر آپ ابتدائی طبی امداد کیسے کریں گے۔
3. سڑک کے کنارے گرے ہوئے شخص کو جنبش دینے کو پوچھنے پر وہ آہستہ سے کسمسایا۔ اس کے دل اور سانس رکی ہوئی ہے دیکھیں یا نہ دیکھیں؟
4. دل، سانس چل رہی ہے۔ پاؤں کو مار لگنے سے زخم سے خون رس رہا ہے ایسے موقع پر اس شخص کو چھوڑ کر کسی اور زخمی کے پاس آپ کا جانا صحیح ثابت ہوگا؟ (اگر آپ تنہا ہو)۔

### سن اسٹروک (SUN STROKE)

موسم گرما میں دھوپ کی شدت کے اثر سے ہونے والی خطرناک حالت کو سن اسٹروک (Sun Stroke) کہا جاتا ہے۔

1. وجوہات:

- ☆ کوئی بھی شخص یہ کہتے ہوئے خوش نہیں ہو سکتا ہے کہ میں دھوپ میں نہیں پھر رہا ہوں اس لیے مجھے سن اسٹروک کا اثر نہیں ہوگا۔ ایسا نہیں ہے بلکہ گھر میں رہے کر بھی دھوپ کی لو اور شدت سے بچنے کے تدابیر اختیار کرنا چاہیے۔
- ☆ ٹن شیڈ کے گھروں میں رہنے والے تنگ مکانوں میں جہاں ہوا اور روشنی کا گذر نہ ہو ان میں بڑھنے کی وجہ سے بھی سن اسٹروک ہوتا ہے۔

☆ سن اسٹروک (Sun stroke) سے متاثرہ افراد کا علاج کرانے پر بھی ان میں سے 20% افراد مر سکتے ہیں۔

جسم میں درجہ حرارت کو قابو پانے کا طریقہ

- ☆ ہماری غذا میں کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ) گلوکوز میں تبدیل ہو کر خون میں لاجاتے ہیں۔ سانس کے ذریعہ ہوا میں موجود آکسیجن پھیپھڑوں کے ذریعہ خون میں مل جاتا ہے۔ پھر جسم میں موجود خلیوں کے قریب گلوکوز، آکسیجن کے ٹکراؤ سے طاقت پیدا ہوتی ہے۔ اور کچھ طاقت حرارت کی صورت اختیار کرتی ہے۔ پھر یہ حرارت خون کے ذریعہ جسم میں مساوی پہنچتی ہے۔ ہمارے جسم کے اعضاء ایک مناسب حرارت سے ہی کام کرتے ہیں۔ جسم کی حرارت 98.4 فارن ہیٹ سے بڑھنے اور کم ہونے سے جسم صحیح طور کام کرنے میں تبدیلی رونما ہوتی ہے۔
- ☆ جسم کی حرارت کو قابو میں رکھنے میں دماغ کا درجہ حرارت اہم کردار ادا کرتا ہے۔



☆ دماغ کا درجہ حرارت میں خرابی آنے سے جلد میں موجود غدود صحیح طور پر کام نہ کرنے پر پینہ آنے کے لیے جسم میں پانی کا ہونا پینہ آنے پر اسکو سوسکھنے کے لیے ہوا کا نہ چلنا، ہوا نہ چلنی والے علاقوں میں کام کرنے والے افراد پر سن اسٹروک کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

## 2. علامتیں

- ☆ بخار سرد، چکر آنا، دل کی دھڑکن، پیر کا کھینچنا
- ☆ جاڑا بخار کا آنا
- ☆ دھوپ میں کام کرنے پر پینہ کا زیادہ آنا، پیر ہاتھوں کا اکڑنا یہ کمزوری کا پیدا ہونا
- ☆ گرمی کی وجہ جلد کا سکڑنا
- ☆ 104 ڈگری فارن ہیٹ سے زیادہ بخار کا آنا، بسا اوقات بخار چند لمحوں میں 106 تا 108 فارن ہیٹ تک پہنچ جانا
- ☆ سن اسٹروک کے متاثرہ فرد کو پینہ کا نہ آنا، زبان کا سوکھنا، نبض کی رفتار میں اضافہ ہونا
- ☆ شدت سے پیاس کا لگنا، سانس لینے میں مشکل ہونا
- ☆ بہکے بہکے باتیں کرنا، ہوش گم ہونا

## 3. پہلی طبی امداد:

- ☆ سن اسٹروک (Sun Stroke) سے متاثرہ شخص کو فوری ہوا دار ٹھنڈے مقام پر پہنچایا جائے۔
- ☆ متاثرہ شخص کو نیم کے درخت یا سایہ دار درخت کے نیچے بٹھایا جائے،
- ☆ پاس میں سایہ دار درخت نہ ہو تو مریض کو گھر میں فیان (Fan) کے نیچے بٹھایا جائے،
- ☆ فیان (FAN) نہ ہو تو مریض کو پنکھے یا ٹے سے ہوا کیا جائے۔
- ☆ مریض کے جسم پر تنگ یا موٹے کپڑے ہوں تو انہیں نکال کر پتلے کپڑے پہنایا جائے۔
- ☆ سن اسٹروک سے متاثر مریض کو بھنگی ہوئی بیڈ سیٹ (Bed Sheet) اوڑھائی جائے۔ یہ سوکھنے پر پھر سے بھگائی جائے۔
- ☆ بخار 100 ڈگری سے 102 ڈگری فارن ہیٹ کے درمیان آنے تک بھگانے والے علاج (Wet sponging) کے عمل کو جاری رکھیں۔

اگر بخار کا درجہ حرارت 100 ڈگری فارن ہیٹ آجائے تو بھیگی ہوئی Bed sheet کے علاج کو روک دیں تو دوبارہ بخار بڑھ سکتی ہے لہذا اس علاج کو جاری رکھا جائے۔ اگر ہو سکے تو مریض کو پان کی کی کنڈی میں برف کے ٹکڑے ڈال کر لٹا دیا جائے۔ یہ عمل بخار کا درجہ حرارت 102 فارن ہیٹ آنے تک جاری رکھیں۔

☆ جلد کے غدود زیادہ کام کرنے کی وجہ سے زیادہ مقدار میں پسینہ آتا ہے اور یہ پسینہ ہوا کے چلنے کی وجہ سے خشک ہو جاتا ہے اور جسم کی حرارت کی وجہ سے جلد نرم پڑتی ہے یعنی جس طرح نئے گھڑے میں پانی ڈالنے سے باریک باریک مسامات کے ذریعہ پانی بکھرتا ہے جب اسکو ہوا لگتی ہے تو خشک ہو کر اندر کے پانی کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ اسی طرح ہماری جلد بھی کام کرتی ہے۔

☆ سن اسٹروک سے متاثرہ مریض کو بخار کو ہر پانچ منٹ میں ایک بار چیک کرنا چاہیے۔

☆ اس مریض کے بخار میں 98 ڈگری فارن ہیٹ سے کم ہونا بھی خطرہ سے خالی نہیں ہے لہذا بخار کو بار بار چیک کرتے رہنا چاہیے

☆ بخار 98 ڈگری سے کم ہونے کی صورت میں مریض بہکے بہکے باتیں کرنا شروع کر دیتا ہے۔

☆ مریض اگر ہوش میں ہو تو اس کو پھلوں کا رس، نمک و شکر ملا ہوا پانی، شربت، چھانچ، ناریل پانی، بارلی، گنجی وغیرہ میں کوئی محلول پر 10 منٹ میں ایک مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔

☆ مریض کو قے ہونے کی صورت میں بھی پانی پلانا بند نہ کیا جائے۔ قے سے نکل جانے والا پانی چلا جاتا ہے اور کچھ پانی جسم میں رہ جاتا ہے۔

☆ مریض کو برف کے ٹکڑے چبانے کے لیے دیا جائے کیونکہ حرارت کی کمی کو پورا کرنے میں یہ معاون ثابت ہوتے ہیں۔

☆ مریض بے ہوش ہونے کی صورت میں بھیگے ہوئے کپڑے کا علاج کرواتے ہوئے اور گلو کو زچڑھاتے ہوئے دوا خانہ لایا جاسکتا ہے۔

☆ عام طور پر لوگ دھوپ میں آنے کے بعد سرد رہنے، ہلکی بخار، ٹنڈھال، سر چکرانا، اور پسینہ آنے پر یہ خدشہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ سن اسٹروک سے متاثر ہوئے ہیں لیکن یہ سن اسٹروک نہیں ہوتا ہے۔ حقیقت میں دھوپ سے آنے پر جسم میں نمکیات (پانی نمک) کی کمی کی وجہ سے ایسی حالت رونما ہوتی ہے۔ ایسے موقع پر ٹھنڈے مقام پر بیٹھ کر نمک پانی، چھانچ لینے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

☆ سن اسٹروک ہونے کی صورت میں اگر جلد احتیاطی تدابیر اور علاج نہ کرنے پر پسینہ خشک ہو کر جسم پر رہ جاتا ہے اور خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

☆ جن افراد کو پیدائشی طور پر جلدی غدود نہیں ہوتے ہیں ایسے افراد دھوپ میں پھرنے پر چند ہی منٹوں میں ان پر سن اسٹروک سے کا اثر ہو سکتا ہے۔ ایسے افراد صبح 9 بجے 10 بجے کے بعد ان کے کپڑے بھیگوتے رہیں یا ان کو کنال، بادل یا حوض وغیرہ کے پانی میں بیٹھا کر ان کے سر اور منہ کو بھی بھیگاتے رہنا چاہیے۔

- ☆ چھوٹے بچے اور ضعیف لوگوں کو دھوپ میں پھرنے سے روکا جائے
- ☆ چھوٹے بچے اور ضعیف لوگوں کو ہوا اور ٹھنڈے مقامات پر رکھ کر پینے کے لیے زیادہ پانی دیا جائے۔
- ☆ ایسے لوگ جو دھوپ میں کام کرنے کے عادی نہ ہو، موٹے لوگ، شراب کے عادی لوگ، بخار و قے سے متاثر لوگ، دھوپ میں پھرنے والے سن اسٹروک سے جلد متاثر ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ دھوپ میں کام کرتے وقت احتیاط کریں
- ☆ تنگ و چست کپڑے استعمال نہ کریں۔
- ☆ ایسے مقامات جہاں دھوپ زیادہ لگے اور ہوا نہ لگے ایسے مقامات پر کام نہ کریں۔ ہوا اور مقامات پر کام کریں تاکہ پسینہ خشک ہو سکے۔
- ☆ کسان اور زرعی مزدور گرما کے موسم میں صبح 11 بجے کے اندر اور شام 4 بجے کے بعد کام کریں۔
- ☆ کسان اور زرعی مزدوروں کو ان اوقات کے درمیان کام کرنے کی ضرورت پڑنے پر انہیں پانی پیتے ہوئے کام کرنا چاہیے
- ☆ موسم گرما میں دھوپ میں کام کرنے والے افاد کا لے اور گہرے رنگ کپڑے نہ پہنیں بلکہ سفید اور ہلکے رنگ کے کپڑے زیب تن کریں۔ تاکہ سن اسٹروک کے خطرہ سے بچ سکیں۔
- ☆ موسم گرما میں نیلان، ٹرن، ٹیر کاٹ، کے کپڑے نہ پہننے بلکہ کاٹن کے کپڑے پہننا چاہیے۔
- ☆ دھوپ میں کام کرنے والے افراد اپنے سر اور گردن پر بھیگا ہوا کپڑا ڈالیں
- ☆ موسم گرما میں مرد اور عورت دونوں بھی باہر نکلنے سے پہلے اپنے سر پر ٹوپی لگائیں۔ ٹوپی لگانے کو فیشن سمجھ رک باز نہ رہیں۔
- ☆ ایسے مقامات، ایسے ہال میں جمع ہونا مناسب نہیں جہاں ہوا گزر نہ ہو اور یہ تنگ دامن پر مبنی نہ ہو
- ☆ موسم گرما میں کھڑکیوں اور دروازوں کو خوش کی ٹٹیاں لگا کر اسکو بھیگوتے رہنا چاہیے۔
- ☆ کھڑکیوں اور دروازوں کو خوش کی ٹٹیاں لگانے کی سکت نہ ہو تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے ایسے لوگ پانی کا زیادہ استعمال کرتے ہوئے ہوا دار مقام پر آرام کریں
- ☆ چھوٹے بچوں کے جسم پر صبح 10 بجے تا شام 4 بجے تک ٹھنڈے پانی سے پوچھنا چاہیے۔
- ☆ موسم گرما میں اگر سفر کرنا ضروری ہو جائے تو رات کے وقت سفر کرنا چاہیے۔

چند سوالات:

1. کیا صرف دھوپ میں کام کرنے والوں کو ہی سن اسٹروک ہوتا ہے؟
2. جسم میں درجہ حرارت پر قابو پانے والی مشین خراب ہو جائے تو کیا خطرات لاحق ہو سکتے ہیں؟
3. اگر ایک شخص صبح 10 بجے سے شام 4 بجے تک باولی میں اتر کر حلق تک پانی میں ڈوبا رہتا ہے؟ ایسا کیوں؟

## بیماریاں۔ وجوہات۔ اثرات

تعارف:-

- بیماری کیا ہے۔ کیسے آتی ہے۔ یہ بات سمجھ سے باہر تھی۔ ایسے حالات میں بیماری سے عدم واقفیت کی وجہ سے کچھ لوگ بیماریوں سے اپنی جان کھو بیٹھتے!
- کچھ عرصہ بعد بیماری میں افاقہ ہونے سے بہت زیادہ لوگ صحت یاب ہو جاتے۔
- چند لوگوں کی بیماریاں کم ہو جاتی لیکن ان میں چند بیماریوں کے نقص باقی رہ جاتے یعنی ان لوگوں میں ایک طرف ان بیماریوں سے نہ مرنے کی وجہ سے خوشیاں رہتی ہیں تو دوسری طرف بیماریوں کی وجہ سے باغی ماندہ تکالیف اور پریشانیاں پائی جاتی ہیں۔ بیماری کی حالت میں یہ سوال کیا جائے کہ آخر میں اس بیماری انجام کیا ہوگا۔ تب اس کا جواب مندرجہ بالا نکات میں ہی مل جائیگا۔

مثلاً۔ زکان..... بیماری سے افاقہ ہونا

مثلاً۔ مثلاً پولیو..... بیماری میں کمی کچھ ہونا بیماری

مثلاً۔ کینسر..... مرجانا

زمانہ قدیم اور موجودہ زمانہ میں بیماریوں سے متعلق تبدیلیاں؟

- بیماریوں کے آنے کی وجوہات معلوم ہونا۔
- بیماریوں کے آنے کی وجوہات سے عدم واقفیت لیکن علامات سے آگہی

2۔ سررخی مجموعہ:-

پہلے سمجھا جاتا تھا کہ جراثیم ہی سے بیماریوں وجود میں آتی ہیں۔

بیماریوں کے جراثیم..... انسان..... بیماری۔ ان اصولوں کے مطابق بیماریوں کے جراثیم جس انسان کے پاس یہ جراثیم پہنچتے ہیں۔ انہیں یہ بیماریاں لاحق ہوتی ہے لیکن بعض انسان ایسے بھی ہیں جنہیں یہ جراثیم لگنے پر بھی بیماریاں انہیں متاثر نہیں کر سکتی۔ لیکن آج کے دور میں بیماریوں کے وجود میں آنے کی کئی وجوہات ہیں۔

تین وجوہات:-

- بیماری کے جراثیم
- آدمی
- ماحول

مندرجہ بالا صرف تین نکات کی وجہ سے بیماری کی علامتیں شروع ہوتی ہیں۔

## جماعت ہفتم

### 3۔ بیماری کے عناصر (Agent Factors)

#### A۔ بیماری کے اثرات:-

بیماری	جاندار	مثال:-
زکام	وائرس	●
ٹائیفس	رکیٹب	●
پھوڑے پھنسی	فنگس (Fungus)	●
ٹائیفیڈ	بیکٹریا	●
امپیاکس	یک خلوی	●
کچھوا	کثیر خلوی	●

#### b۔ کھانے کی اشیاء:-

● آٹھے کی اشیاء

● گوشت

● چربی

● وٹامن

● معدنی

● پانی، ان تمام میں کسی ایک کی کمی سے بھی بیماری وجود میں آتی ہے۔ اور انہیں استعمال کرنے سے بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

#### مثال:- Cashiercayarkar Murajmas

● خون کی کمی

● تھائیڈ ریڈ بخار

● موٹاپا

● ریکیٹس لنجو

● زیادہ حرارت

● زیادہ سردی

● رطوبت، نمی

● گرمی

● ریڈائی شعاعیں

● برق (Power)

● صوتی آلودگی وغیرہ یہ سب بیماریوں کے عناصر ہیں۔

#### c۔ طبی عناصر:-

#### d۔ جسم میں تیار ہونے والے کیمیائی اجزاء؟

● یوریا (یورینین)

● بلورون (عرقان)

● یوریک آئیسیڈ (گوٹھ) وغیرہ

## جماعت ہفتم

باہر سے جسم میں آتے والے کیمیائی اجزاء:-

- آئرن (لوہا)
- پھول کے ذرے Polengrain
- گیاسس (Gasses)
- دھواں
- دھول
- جراثیم کش ادویات
- کیمیائی کھاد
- پچھوکاز ہر
- سانپ کاز ہر وغیرہ وغیرہ۔

E- میکائیلی وجوہات

- دباؤ
- ہوج
- جوڑوں کا سرکنا
- ہڈیوں کا ٹوٹنا

F- صحت کے لئے متوازن غذا کی کمی وزیاتی:-

- کیمیائی اجزاء
- ہارمون
- انسولین
- انڈائن
- غذائی اجزاء
- پیدائشی نقص (مثلاً دل میں سوراخ ہونا)
- کروموزم کی کمی (مثلاً ٹرنس سنڈروم، منگولزم)
- قوت مدافعت کی کمی کے اجزاء (مثلاً گاما گلوبولین کا نہ ہونا)

G- سماجی وجوہات:-

- غربت
- خراب عادتیں
- توہم پرستی (شکوہ و شہات)
- پابندیاں (تحدیدات)

## جماعت ہفتم

- بیماری کی حالت میں زندگی گزارنا
- جنگ۔ لڑائی جھگڑا۔
- خون خرابہ، قتل و غارت گیری
- 4۔ بیماریوں کے عناصر (شخصی) (Host Factors)
- A۔ آبادی کے عناصر (Demographic)
- عمر (Age)
- جنس (Sex)
- ذاتیں (Casts)
- B۔ جسم سے متعلق عناصر:-
- خون کے گروپ
- جسمانی اعضاء کی حرکات
- پیدائشی عناصر (پیدائشی نقص)
- Γ۔ سماجی و معاشی عناصر:-
- معاشی و سماجی سطح
- تعلیمی سطح
- دباؤ
- پیشہ
- معیار زندگی
- شادی بیاہ
- خاندانی حیثیت
- سہولتیں
- خانہ بدوشی
- Δ۔ اصول زندگی:-
- شخصی عادتیں
- عام عادتیں
- ورزش (Exercise)
- غذائی عادتیں
- شراب نوشی
- تمباکو نوشی

5. بیماری کے عناصر (ماحولیاتی) Environmental Factors

فطری ماحول کی تمام چیزیں ماحولیات میں شمار کی جاتی ہیں۔

A۔ طبعی ماحول:-

- ہوا
- پانی
- زمین
- موسم
- رہائش
- حرارت
- روشنی
- آواز
- دھماکوشعاعیں
- نقصانات
- جغرافیائی عناصر

فطری چیزوں سے انسان کامیابیاں حاصل کر رہا ہے یہ سچ ہے لیکن یہ کامیابیاں نئے نئے مسائل پیدا کر رہے ہیں۔ جیسے:-

- ہوائی آلودگی
- پانی کی آلودگی
- صوتی آلودگی
- شہر ویانہ (Urbanisation)
- دھماکوشعاعیں
- الیکٹرانک اشیاء

B۔ جاندار سے متعلق ماحول:-

- ساتھ میں رہنے والے انسان
- وائرس، بیکٹریا
- حشرات
- چوہے
- جانور
- نباتات وغیرہ



یہ تمام اپنے ساتھ زندگی گزارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس دوران ان سے بارہا فائدہ پہنچتا ہے۔ جب جب ہمارے لئے یہ بیماریوں کے عناصر بھی پیدا کرتے ہیں۔

۱۔ ذہنی و سماجی ماحول:-

- سماجی
- تہذیبی
- معاشی

یہ تمام ملکر انفرادی صحت پر سماجی تحفظ صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

قدریں:-

- تمدن
- عادتیں
- تہمات
- رسوم و رواج
- کردار
- مذہب
- تعلیم
- سماجی زندگی
- جینے کے اصول
- طبی خدمات
- سماجی ادارے
- سیاسی ادارے۔ یہ سب شامل ہیں۔

ایک آدمی کو دوسرے آدمیوں سے ہمیشہ واسطہ پڑتا ہے۔ یہ واسطہ ہمیشہ ایک دوسرے کی مدد کیلئے راستہ ہموار کرتا ہے۔ برخلاف اس کے یہ تعلق ایک دوسرے میں مسابقت حسد، غصہ اور دشمنی پیدا کرتا ہے۔

6۔ کارآمد تہذیب و تمدن

- گذری ہوئے حالات کو چھوڑ کر اپنی صحت کیلئے آج کے حالات میں کارآمد چیزوں کی نشاندہی کرنا اور ان پر عمل کرنا۔ جیسے بخار میں ہتلا مریضوں کی عیادت کرنا اور ان سے ہمدردانہ انداز میں بات کرنا۔
- گلے کے درد میں دودھ میں سونٹ کالی مرچ ڈال کر استعمال کرنا

- کچی ترکاریوں کا استعمال کرنا۔
- کام نہ آنے والی چیزوں کو متعلق آگاہی پیدا کرنا اور ان کے علم میں لانا۔
- مثلاً: - چرکے دنیا (جسم کی چھڑی جلانا)
- قے دست لگنے کی حالت میں پانی نہ پلانا
- حاملہ عورتوں کو پیسہ نہ دینا۔

### 7۔ خطرناک بیماریاں :-

بعض بیماریوں کے اثرات واضح نہیں ہوتے لیکن یہ بیماری لاحق ہوتی ہیں مثلاً Heart Attack کچھ لوگوں کو زیادہ کیوں آتا ہے اور کچھ لوگوں کیوں نہیں آتا۔ اس کی وجوہات پوری طور پر واضح نہیں ہوتی ہیں۔ لیکن چند وجوہات کا اس بیماری کی گہرا تعلق کی نشاندہی کرنے پر اور اس میں سدھار لانے پر (Risk Factors Modification) سے اس بیماری کو کم کیا جاسکتا ہے۔

مثال :- دل کی بیماری لاحق ہونے کی خطرناک وجوہات :-

- تمباکو نوشی
- ہائی بلڈ پریشر
- شوگر
- موٹاپا
- ذہنی دباؤ (تتاؤ)
- ورزش کا نہ کرنا
- چربی کا بڑھنا
- کینسر لاحق ہونے کی خطرناک وجوہات :-

- تمباکو نوشی
- شراب نوشی
- موسمی آلودگی
- کاروبار میں نقصان ہونا
- چند ادویات کے استعمال سے
- X-Rays کی وجہ سے
- چند غذائی عادتیں

اسٹروک (فالج) لاحق ہونے کی خطرناک وجوہات

- تمباکو نوشی
- چربی کا بڑھنا
- ہائی بلڈ پریشر
- سڑک حادثات ہونے کی خطرناک وجوہات:-
- نشے کی حالت میں گاڑی چلانا
- سیٹ بلٹ کا استعمال نہ کرنا
- تیز رفتار گاڑی چلانا
- ہیلمنٹ کا استعمال نہ کرنا

ایسے خطرناک و ناگہانی وجوہات کے باوجود بھی چند ایک لوگوں کو بیماریاں لاحق نہیں ہوتیں۔ لیکن چند ایک کو ایسی خطرناک (Risky) وجوہات نہ ہونے کے باوجود بھی بیماری لاحق ہو رہی ہیں۔

بیماریوں کے عناصر اور بیماریوں میں جتنا گہرا تعلق ہے۔ اس قدر تعلق Risk Factor میں نہیں ہے اور یہی ان دونوں کا فرق ہے۔ اس کے اوپر بھروسہ کرتے ہوئے "Risk Group" کی نشاندہی کی جاتی ہے اور "Risk Group" پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔

8۔ بیماریوں کی روک تھام کے تدابیر:-

A۔ بیماریوں کی روک تھام (Disease control)

- نئی نئی بیماریوں میں مبتلا ہونے والی مریضوں کی کمی
- مریض کے بیماری میں مبتلا ہونے کے وقت میں کمی لانا
- بیماری کی پیچیدگیوں (Complications) کو کم کرنا
- معاشی بوجھ کو کم کرنا۔

اس ضمن میں ابتدائی احتیاطی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں تاکہ مرض کے عناصر کو کم کر کے کنٹرول رکھا جاتا ہے۔

B۔ بیماریوں کو نکال پھینکنا (Elimination)

چند علاقوں میں بیماریوں کو نکال پھینکنے کے لئے ہم اقدامات کرنا۔ دنیا میں اس طرح کی بیماریاں جیسے پولیو، گوبری، ہیں جن کا دنیا سے مکمل طور پر خاتمہ کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

C۔ بیماریوں کا خاتمہ (Eradication)

بیماریوں کے خاتمہ کے لئے اقدامات سے اب صرف ایک بیماری خشو جی (چیچک) کا ہی مکمل طور پر خاتمہ کیا گیا۔

9. بیماریوں کا پھیلنا (Diseas spread)

متعدی امراض:

- ☆ مریض کو چھونے سے (متعدی مرض)
- ☆ جنسی بے راہ روی سے
- ☆ مل کر رہنے سے آنے والے امراض
- ☆ ہوا کے ذریعے
- ☆ پانی کے ذریعے
- ☆ مکھیوں کے ذریعے
- ☆ مچھروں کے ذریعے
- ☆ دیگر کیڑے مکوڑوں کے ذریعے
- ☆ جانوروں کے ذریعے

اوپر بتائے گئے طریقوں سے نہ پھیلنے والی بیماریاں:

اس قسم کی امراض کو غیر متعدی امراض کہتے ہیں۔ یہ مریض تک ہی محدود رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر

- ☆ زخم
- ☆ پیٹ کا پھوڑے پھنسی
- ☆ امراض قلب
- ☆ رسولی

10۔ بیماریوں سے نجات پانے کیلئے جسم کی قوتِ مدافعت Immunity And inflammation

بیماریوں کے عناصر چاہے کچھ بھی ہو اس کے مقابلہ کیلئے جسم کو شش کرتا ہے۔ علاوہ ازیں بیماریوں کو نکال پھینکنے کیلئے اور اپنی اصلی حالت پر آنے کیلئے جسم جہد کرتا ہے۔

- جسم میں خون کے سرخ جسمیے اس کام پر متعین ہیں۔
- جسم میں ناکارہ اور نقصان دہ چیزوں کی نشاندہی کر کے اس کے مقابل حفاظتی اقدام کرنا ہے اسی کو "Anti Body" کہتے ہیں۔ ٹیکہ اور انجکشن کا بھی یہی اصول ہے۔ چچک کے مکمل اندازی خاتمہ کا بھی اہم ترین ذریعہ ٹیکہ ہی ہے۔
- جسم میں سفید جسمیے (WBC) Special police Bitolien کے مماثل ہیں۔ یہ بلین کی تعداد میں ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں گھومتے ہوئے بیماری کے جراثیم لڑتے رہتے ہیں۔

جسم میں جہاں کہیں بھی بیماری کے جو جراثیم ہوتے ہیں۔ ان سے لڑنے سے جو تبدیلی رونما ہوتی ہے اسے Inflammation کہتے ہیں۔

مثلاً پیرکوزخم لگنے پر جلد متاثر ہوتی ہے۔ بیماری کے جراثیم جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔ خلیوں اور بیماری کے جراثیم میں جنگ ہوتی ہے۔

● متاثرہ حصہ پھول جاتا ہے۔

● درد دیتا ہے۔

● لال ہو جاتا ہے۔

● خون کا بہنا شروع ہوتا ہے۔

یہ تبدیلیاں جراثیم پر حملہ سے رونما ہوتی ہیں۔ پھر بھی چند جراثیم بچ کر آگے نکل جاتے ہیں اور سفید جسیموں سے لڑتے ہیں۔ جس کی بناء اس مقام پر سوجن، درد اور چھڑی کا لال ہونا واقع پذیر ہوتے ہیں۔

اس دوران جراثیم جسم کے خلیوں کے مقابلہ میں لڑنے کی وجہ سے بچاؤ یا حفاظتی حالات پیدا کر لیتا ہے۔ یہ حفاظتی اقدامات بیماری کے جراثیم سے لڑنے اور ان کا خاتمہ کرنے مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

اس کوشش میں اگر جسم کی جیت ہونے سے بیماری کم ہو کر مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔ کچھ حد تک کامیابی سے چند نقصانات کا خدشہ ہوتا ہے اور اگر نا کامیابی حوت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

سوالات:-

1- متعدی بیماریوں سے کیا مراد ہے؟

2- کوئی مرتا ہے تو اس سے ہمیں کیا سرکار۔ مجھے بیماری کا نہ آتا

میرے لہے کا غی ہے = کیا یہ ممکن ہے؟

3- کارآمد تہذیب و تمدن کے بارے میں بتلائیے؟

4- "Risk factors" بدلتے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں۔

غذا میں مقویات کا تحفظ کس طرح کریں؟ (Preserving Dietary Values)

1. تعارف

غریب لوگ مقویہ بخش غذا خرید نہیں سکتے۔ انہیں حاصل ہونے والی غذا کسی حد تک مقویات کا لحاظ رکھا جائے تو بیماریوں سے دور رہا جاسکتا ہے۔

ہماری روزمرہ استعمال کی جانے والی غذا میں پائے جانے والے مقویات کے تحفظ کے چند اہم طریقے ہیں۔

1. تخمیر (Fermentation)
2. تنبیت (Germination)
3. آمیزہ (Mixing)
4. تلنا (Frying)
5. جوش دینا (Boiling)

## 2. تخمیر (Fermentation)

اجزاء میں ترشٹی خاصیت پیدا کرنے کے عمل کو تخمیر (Fermentation) کہتے ہیں۔ ایسٹ نامی فنکس، لاکٹوباسی لس، مفید بیکٹریا یا غذائی اجزاء کی تخمیر کے عمل میں مدد کرتے ہیں۔

☆ دودھ کے پھوٹ جانے پر، ڈلی، دوسا کے آٹے کو گوندھ کر رکھنے پر تخمیر کا عمل انجام پاتا ہے۔

☆ اس عمل کے دوران غذائی اشیاء میں موجود شکر پر خامروں کی موجودگی کیسائی عمل کے بعد الکوبل، اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ہوتا ہے۔ Lactose نامی میٹھی شے Lactic Acid میں تبدیل ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے بی کا مپلکس سے متعلقہ کئی وٹامن پیدا ہو کر غذا میں اضافی مقویات بنتے ہیں۔

☆ درجہ حرارت میں اضافہ ہو تو اس عمل میں تیزی پیدا ہوتی ہے ایسٹ اور بیکٹریا اور زیادہ تیز رفتاری سے اس عمل کو انجام دیتے ہیں۔

☆ اس کی وجہ سے ان غذاؤں میں اضافی مقویات کے علاوہ جلد ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے

☆ ڈلی، دوسا، اوتپا، جلسی، گھاریاں، میسور بھجے، میں جلد ہاضمہ کی علامتیں پائی جاتی ہیں۔ چونکہ یہ تخمیری عمل سے گزر کر تیار کی جاتی ہے شائد اس لیے مریضوں کو ڈلی، غذا کے طور پر دینے کے لیے کہا جاتا ہے۔

☆ تخمیری عمل کے دوران تیار شدہ خامرے غذائی اشیاء کے سالموں کو توڑنے میں اہم کردار ادا کر کے نشاستہ اور پروٹین کے با آسانی ہاضمہ میں مدد کرتے ہیں۔

☆ یہ خامرہ جسم کے لیے ضروری حیاتین کو تیار کرتے ہیں۔

☆ تخمیر شدہ غذائی اشیاء نرم، آسٹخ کی طرح ہوتی ہیں ان غذاؤں کو بچے، معمرین، مریض کو با آسانی کھا سکتے ہیں۔ وہی بھوک میں اضافہ کرتے ہیں۔

☆ وہی کے مفید بیکٹریا، لاکٹوباسیس، Lactic Acid کو تیار کرتے ہیں اور یہ نقصان دہ بیکٹریا کو ہلاک کرتے ہیں۔

## 3. تنبیت (Germination)

☆ چند غذائی اجناس، دالیں پانی میں پانی میں بھگونے پر ان کی مقوی قدریں میں اضافہ ہوتا ہے اس عمل کے لیے اضافہ درجہ حرارت

سردآب و ہوا ضروری ہے۔

- ☆ اجناس میں پیدا ہونے والی کونپلوں میں ضروریات کی تکمیل کرنے والے چند وٹامن پیدا ہوتے ہیں۔ Nicotinic Acid
- ☆ رائیبو فلاوین (Riboflavine) کی مقدار میں دو گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ جیاتین C میں دس گنا اضافہ ہوتا ہے۔
- ☆ اس کے علاوہ اس میں موجود معدنیات (لوہا) جسم کو زیادہ مقدار میں حاصل ہوتا ہے۔
- ☆ خاص کردالوں میں ”مخالف مقوی خصوصیات“ پائی جاتی ہیں۔ تنبیت کے عمل سے ان میں کمی واقع ہوتی ہے۔ تنبیت کی وجہ سے غذائی اجناس کی اوپری پرت میں تڑخ پیدا ہوتی ہے۔ پکوان کے دوران یہ اجناس جلد پک جاتے ہیں۔
- ☆ نشاستہ، لحمیہ (پروٹین) کو لے جانے والے سالموں کی دیواروں میں اس طرح کی تڑخ پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے تنبیت شدہ اجزاء میں ہضم کرنے کی دوگنی قوت پیدا ہوتی ہے۔
- ☆ میٹھی میں تنبیت کے بعد ان تمام خوبیوں کے علاوہ اس کی کڑواہٹ بھی بہت حد تک کم ہو جاتی ہے

### تنبیت کا طریقہ (Sprouting) (The art of Sprouting)

- ☆ گیہوں، جوار، جاجرہ، راگی جیسے غذائی اجناس، پھلی، مونگ، بٹانے وغیرہ دالیں کی تنبیت کی جاسکتی ہے۔
- ☆ 100 گرام غذائی اجناس ایک برتن میں 50 تا 100 مکعب سمرپانی ڈال کر اس میں 8 تا 16 گھنٹے تک بھگونے کے لیے رکھ چھوڑیں۔ بیج پانی کو جذب کر کے پھول جائیں گے۔ اس سے زیادہ پانی ڈالیں تو پانی ضائع ہوگا۔ کیونکہ بچا ہوا پانی نتھارنے سے اس میں موجود مقویات بہہ جائیں گے۔ بھگوئی ہوئی اجناس کو ایک باریک کپڑے میں باندھ کر ایک برتن میں رکھ کر اس پر دوسرا برتن اوندھائیے۔ اس کے بعد اندرون 12 تا 24 گھنٹے ان بیجوں سے کونپلیں نکلیں گے۔
- ☆ تنبیت شدہ بیج/غذائی اجناس کو کچا بھی کھا سکتے ہیں۔ خوشی و مسرت کے مواقعوں پر تنبیت شدہ پھلی، ودیگر اشیاء مہمانوں میں تقسیم کی جاتی ہے۔ اس طرح بھگیے ہوئے اجناس، تنبیت شدہ بیج کا استعمال ہمارے بزرگوں نے ہمارے فائدے کے لیے ہی رکھا ہے۔

### 5. آمیزہ کی تیاری (Mixing)

- ☆ اجزاء کو الگ الگ طور پر کھانے سے بہتر ہے کہ ان میں دو یا تین یا اور زیادہ اجزاء کو ملا کر آمیزہ بنائیں اور اس آمیزہ کو کھایا جائے تو غذائی مقویات میں کئی گنا اضافہ ہوگا۔
- ☆ یہ آمیزہ ابلا ہوا، ملا کر سفوف بنایا ہوا یا کچا ہی کھا لینا، اس طرح یہ کسی بھی شکل میں ہو سکتا ہے۔

☆ سمٹ، ریت، پانی کو الگ الگ شکل میں رہنے پر ان میں کوئی قوت نہیں رہتی ہے۔ جب ان کا آمیزہ تیار کیا جاتا ہے تو قوت پیدا ہوتی ہے۔ ان میں اینٹ، پتھر، لوہا جمع ہو جائے تو ان کی قوت مزید بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح غذائی آمیزہ بھی طاقت سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔

☆ کچھڑی: چاول میں مونگ کی دال / مسور کی دال ملا کر کچھڑی بنائی جاتی ہے۔ اور اس کو کھٹا کے ساتھ ملا کر کھایا جاتا ہے۔ یہ بزرگوں سے حاصل ہونے والی روایاتی غذا ہے۔ اس میں کئی غذائی مقویات پائے جاتے ہیں۔

☆ پنخیری، میٹھا کھانا، سانبر، کھٹا، کچھڑا، ہر لیس یہ تمام آمیزہ کی مثالیں ہیں۔

☆ تنمیت شدہ بیجوں کو لے کر پہلے سکھائیں بعد تلنے کے بعد میں انکا سفوف بنا کر مالٹا کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ تمام ہیلت ڈرنکس (ہارکس، Bournvita، Boost، Maltova وغیرہ) اسی فارمولے پر تیار کیے جاتے ہیں۔ یہ ہیلت ڈرنکس توانائی بخش ثابت ہونے کی وجوہات میں سے ایک وجہ تنمیت شدہ بیجوں کا استعمال، دوسری وجہ مختلف اقسام کے اجناس آمیزہ (راگی، باجرہ، بارلی وغیرہ) کی شمولیت ہے۔ اس کے علاوہ اس میں مونگ پھلی کے بیج، دودھ کا سفوف وغیرہ لچیات شامل کیے جاتے ہیں۔ ان کو ملانے سے تیار ہونے والی ہر شے طاقت و توانائی پہنچانے والی ہے۔ اسی لیے Bournvita، ہارکس، بوسٹ وغیرہ کوئی ہیلت ڈرنکس بے کار ہی ہے۔ یہ ہماری التجا ہے۔ ان کی قیمت خرید بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

## 6. تلتنا (Fry)

- ☆ تلتنا (Fry) کی وجہ سے اجناس سے بہترین خوشبو آتی ہے۔
- ☆ تلتنے (Fry) کے بعد ان اشیاء میں ذائقہ پیدا ہوتا ہے۔
- ☆ پھلی، بیٹانا، چنا، مکئی، جوار جیسے اجناس کو تلتنے پر کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔
- ☆ تلی ہوئی اجناس، بیجوں کو با آسانی چھایا جاسکتا ہے۔
- ☆ مرمروں کا سفوف بنا کر اس میں گڑ، گھی ملا کر کھانے سے مرمروں کا سفوف، کافی ذائقہ دار ہوتا ہے۔
- ☆ زیادہ تلتنے پر اس کی غذائیت، غذائی مقویات ضائع ہو جاتی ہے۔ زیادہ تلتنے پر وہ کاربن (کوئلہ) کی شکل میں بدل جاتا ہے
- ☆ اس طرح کاربن (شدید چلی ہوئی اشیاء) کے کھانے سے کینسر کا خطرہ رہتا ہے



اُبالنا (پکنا) (Boiling)

- کچھ غذائی اشیاء جو زیادہ سخت ہونے کی وجہ سے کھانا میں دقت ہوتی ہے اور اگر انہیں ایسا ہی کھالیں دیں وہ صحت کے لیے نقصان دہ ہیں اور بعض اشیاء بظاہر نرم ہوتی ہیں اور انہیں پکائے بغیر کھانا صحت کے لیے مضر ہے۔ انہیں ابالنا یا پکانا ضروری ہے۔
- ☆ پکانے یا ابالنے سے غذائی اشیاء کھانے میں ملائم اور مزہ دار ہوتی ہے علاوہ ازیں یہ اشیاء آسانی سے ہضم بھی ہوتی ہیں۔
  - ☆ چاول، دال وغیرہ انہیں پکانے سے یہ مقدار میں بڑھتی ہیں یعنی پکنے کے بعد ان کا حجم بڑھتا ہے۔
  - ☆ لیکن پکاتے وقت کچھ غذائی پکوان کی حکمتیں اختیار نہ کرنے پ ان کے اندر کے قوت بخشش اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔

8. قوت بخش غذائی اجزاء کے تحفظ کے مواقع

- ☆ کچھ قوت بخش غذائی اجزاء جیسے وٹامن C پکاتے وقت یا ہوا یا روشنی کے لگنے پر ختم ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے اس طرح کے حامل غذائی اشیاء پھل، ترکاریاں بغیر پکائے کھانا ہی بہتر ہے مثال کے طور پر گاجر، مولی، کھیرا، ککڑی، ٹماٹر، آم (کیری) املی، چوگور وغیرہ سلاڈ کی طرح ہی کھانا ہی بہتر ہے۔
- ☆ کچی پیاز، کچا ناریل، رتالو، جیسی غذائی اشیاء کو بغیر پکائے ہی کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔
- ☆ اگر ہم چاول یا دالوں کچھ دیر تک بھگا کر رکھ کر پکاتے ہیں اور پانی کو پھینک دیتے ہیں اور پھر دوسرے پانی سے اسکو پکاتے ہیں اس طرح کرنے کے لے چاول میں پائے جائے شوگر، معدنی اجزاء زیادہ مقدار میں بہہ جاتے ہیں۔
- ☆ چاول کو پکاتے وقت جو گرم پانی یعنی (پینچ) نکالتے وقت اس طرح کرنے سے چاول کے تمام اجزاء نکل جاتے ہیں۔ اسی لیے چاول کو ادھن رکھ کر یعنی بغیر پینچ نکالے پکانا چاہیے۔
- ☆ جہاں تک ہو سکے ترکاریوں کو بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔ اور ترکاریوں کو باریک باریک تراشنے سے ان کے اندر کے غذائی اجزاء متاثر ہو جاتے ہیں۔
- ☆ غذائی اشیاء کو پکانے کے لیے جس قدر پانی کی ضرورت ہو تو اتنی ہی مقدار میں دال کر اُبالا جائے یا پکایا جائے۔ زائد مقدار میں پانی ڈال کر پھینکنے سے غذائی اجزاء بہہ جاتے ہیں۔ غذائی اجزاء کو اُبالتے وقت ڈھکن نہ ڈھانکنے سے بھاپ کے ذریعے معدنی اجزاء (Minerals) اور وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔
- ☆ پالش دیے ہوئے چاول کھانا صحت کے لیے مضر ہیں کم پالش دیے ہوئے چاول کھانا صحت کے لیے مفید ہے۔
- ☆ جہاں تک ہو سکے پکوان دھیمی آگ پر کرنا چاہیے ورنہ غذائی اجزاء کے ضائع ہونے کے قوی امکانات رہتے ہیں۔ داغ لگنے سے ہی یہ اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔

- ☆ ترکاریوں کو پکانے سے زیادہ پہلے ہی کاٹ کر رکھنے سے ان کو ہوا لگنے سے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ ترکاریوں کو پہلے اچھی طرح دھونا چاہیے۔ پھر پکانا چاہیے۔ اکثر لوگ ترکاریوں کو کاٹنے کے بعد دھوتے ہیں یہ غلط ہے
- ☆ کوئی بھی غذائی شے کو نرم کرنے یا گلانے کے لیے حد سے زیادہ نہیں پکانا چاہیے۔ گلانے کے لیے سوڈا، چھالیہ وغیرہ استعمال نہیں کرنا چاہیے ایسا کرنے سے غذائی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔
- ☆ پریشر کو کرک استعمال کرنے سے پکانے نہیں خارج ہوتی اور کم پانی سے کم وقت اور کم ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے یہ طریقہ پکوان فائدہ مند ہے۔
- ☆ غریب لوگوں کا کہنا ہے کہ پریشر کو کرک خریدنا ان کی سکت سے باہر ہے لیکن یہ لوگ دوسرے غیر ضروری اور فیشن کی چیزوں کے خریدنے کے لیے روپیے خرچ کرتے ہیں اگر یہ لوگ انہی پیسوں سے پریشر کو کرک خرید کر استعمال کرنے پر ان کو بہت زیادہ فائدہ ہے۔
- ☆ ہم اکثر آلو، گوار کی پھلی، چنا وغیرہ اُبالنے کے بعد جو پانی بچ جاتا ہے اس پانی کو پھنکیں بغیر اسکو استعمال کی شکل کٹ کی کڑی، سوپ، سامبر بنانا فائدہ مند ہے۔
- ☆ خاص طور پر کسی شے کو زیادہ دن تک خراب ہونے سے بچانے کے لیے ہم Preservatives اور خوشبودار اور رنگ کے لیے Synthetic flavours کا استعمال کرنا بھی نقصان دہ ہے۔ اور وٹامن کو متاثر کرتے ہیں۔
- ☆ تور کی دال، گوشت کو جلا گلانے کے لیے پکاتے وقت اس میں سوڈا (Baking soda) ڈالا جاتا ہے۔ سوڈا کے استعمال سے غذا کے مقویات ضائع ہو جاتے ہیں۔
- ☆ پریشر کو کرک میں پکانے پر کوئی بھی شے جلد گل جاتی ہے۔ بھانپ کے ذریعہ کم پانی میں کم ایندھن کے استعمال سے غذائی اشیاء پریشر کو کرک میں جلد گل جاتی ہے اس کے علاوہ غذا کے مقویات برقرار رہتے ہیں۔
- ☆ پریشر کو کرک (Pressure Cooker) خریدنے کی ہماری استطاعت کہاں۔ کہنے والے حقیقت میں پریشر کو کرک خریدنے کی استطاعت نہیں رکھنے والے ہرگز نہیں ہیں۔ پیروں کے چین، ناک کا زیور، کان کی بالیاں وغیرہ زیورات خریدنے کے لیے ایک ایک پیسہ جمع کر کے خریدا جاتا ہے۔ پریشر کو کرک جیسی فائدہ مند شے کے خریدنے کے لیے بھی ہم کچھ رقم کو جمع کریں۔
- ☆ اروی، گنوار کی پھلی، سیم پکاتے وقت اُبالنے کے لیے جو پانی ڈالا جاتا ہے۔ اس کو اُبلنے کے بعد نہ پھینکا جائے بلکہ اس پان کو سانبر، سوپ (Soop) وغیرہ تیار کرنے کے لیے استعمال کیا جائے۔
- ☆ حیاتین کو ضائع کرنے والے Synthetic Paper (خوشبو کے کاغذ) رنگ، ذخیرہ کے لیے استعمال کی جانے والی اشیاء (Preservatives) استعمال نہ کریں۔ صحت کے لیے بھی ان کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

## چرکوں کا علاج

### 1. درازی عمر کے لیے

لڑکائی لڑکی کی پیدائش کے فوری بعد ان کی ناف کے اطراف چرکے لگائے جانے کا طریقہ آج بھی کچھ دور دراز کے مقامات یا دیہاتوں میں جاری ہے۔ ان لوگوں کا خیال ہے کہ ایسا کرنے سے بچے کو مختلف بیماریوں سے بچایا جاسکتا ہے اور اسکی عمر میں درازی آتی ہے۔ جو کہ سراسر غلط ہے ایسا کرنے سے نومولود کو نقصان بھی ہو سکتا ہے۔

ان چرکوں کی وجہ سے پہلے پھپھولے (ابلے) نکل آتے ہیں۔ زخم پڑتا ہے۔ پیپ پیدا ہوتا ہے۔ شیر خوار بچے جراثیم سے مقابلہ کی طاقت نہیں جٹا پا کر موت کے منہ میں چلا جاسکتا ہے۔ چرکوں سے پیدا ہونے والے زخم میں ٹیٹانی جراثیم داخل ہو کر ہم بچوں کو طبی زندگی دینے والوں کے بجائے ابدی نیندسلانے والے بنیں گے۔ ان تمام مصائب سے بچے جب نجات حاصل کر لیتا ہے تو چرکوں کے نشان اس کے جسم اور ذہن میں ہمیشہ سایہ بن کر رہ جاتے ہیں۔

### 2. فٹس آنے پر چرکے

کچھ بچوں کو بخار بڑھنے پر فٹس (FITS) آسکتے ہیں۔ اس طرح فٹس آنے پر اس بخار کا علاج کروانا اور پھر آئندہ بھی اس طرح بخار کو بڑھنے سے روکنا چاہیے۔ فٹس آنے کی کئی وجوہات ہیں ان میں سے "Epilepsy" دماغی بخار وغیرہ وغیرہ ہیں۔ ان تمام سے بچنے کے لیے مریض کو پیشانی اور کینٹی پر چرکے لگاتے ہیں جس سے اس شخص کو زندگی بھر کے لیے صرف ایک داغ یا دھبہ لگ جاتا ہے۔ لیکن اس سے کوئی علاج نہیں ہوتا ہے۔

### 3. پڑچپ (چھوٹی زبان) کو چرکا لگانا

منہ کا پلکنا، منہ کو مریچ نہ لگنا، کھانسنے پر بلغم آنا اس طرح کے مریض کی بڑچپ (چھوٹی زبان) کو چرکا دیا جاتا ہے جو غلط ہے۔ یہ دراصل فیران جائی ٹس اور ٹانسلائٹس بیماریوں سے ہوتا ہے۔ جس کا علاج ٹانسلائٹس اور ٹانسلس کو نکال دیا جاتا ہے۔ فیران جائی ٹس میں نمک کے پانی سے غرارہ کرنا یا بیماری بڑھ جانے پر پنسلن، ٹٹراسائیکلین، سپٹران وغیرہ ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے۔

ورم غدود کی بیماری میں آخر کار غدود نکالنا پڑتا ہے۔ فیرتینجی ٹس، بیماری میں نمک کی کمی کی جائے۔ اور شدید ہو تو جراثیم کش ادویات (مثلاً: Penciline, Tetracycline. Septran وغیرہ) کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے اس کے بجائے مریض کا منہ کھول کر زبان باہر نکال کر سلاخ کو سرخ جلا کر زبان پر چرکہ دیا جائے تو زخم پر مرچ چھڑکنے کے برابر ہوگا۔ پہلے سے ہی زبان میں درد ہو رہا ہے۔ اب زبان پر چرکہ لگانے سے درد مزید بڑھے گا۔ بعض مقامات پر کلائی پر انگوٹھے کے سامنے جلتی ہوئی رسی سے چرکہ دیا جاتا ہے اس کے بعد مریض کو سوکھی روٹی، سفید گڈے، مرچ کا سفوف، کھانے کا پرہیز پر رکھا جاتا ہے۔ چرکوں سے ہاتھ کا درد، مرچ دہن کا درد اور پہلے ہی سے گلے کا درد۔۔۔

#### 4. مسم بیماری کے لیے چرکا لگانا

مسم بیماری میں کان کے اگلے حصے میں سوجن آتی ہے یہ دراصل مسم وائرس کہا جانے والا ایک قسم کے بیکٹریا کی وجہ سے آتی ہے۔ یہ 8 تا 10 دن میں اپنے آپ کم ہو جاتی ہے لیکن کبھی کبھی بخار بھی آتی ہے۔ اس طرح کی سوجن کو بھی کپاس کی کاڑی سے چرکے دیئے جاتے ہیں جو غلط ہے۔

#### 5. عرقان کے لیے چرکا:

عرقان میں مبتلاء ہونے پر مریض کے بائیں ہاتھ کی ناڑی پر چرکے لگائے جاتے ہیں۔ لگائے گئے چرکوں کے کم ہونے سے پہلے ہی عرقان کم ہو جاتا ہے اور یہ سمجھا جاتا ہے کہ چرکے دینے سے ہی یہ بیماری کم ہو گئی ہے۔ دراصل یہ بیماری Infective heaptitis نامی وائرس کی وجہ سے آتی ہے جس کی وجہ سے جگر میں سوجن اور اس میں تیار ہونے والا رس صحیح طریقے سے آنتوں میں نہ جا کر خون میں جمع ہو جاتا ہے۔ اس طرح خون میں جمع ہونے سے آنکھوں میں پیلانی نظر آتی ہے۔ دراصل اس کا کوئی علاج نہیں۔ یہ بیماری خود بہ خود تین تا چار ہفتوں میں کم ہو جاتی ہے۔ لیکن جگر کی طاقت کے لیے جسم کو ہر دن پاؤ کلو شکر کسی بھی صورت میں (جیسے گنے کارس، ناریل، کاپانی، موسمی کارس) وغیرہ دیا جانا چاہیے۔

یرقان کا مرض Inspective Hepatitis نامی وائرس سے پیدا ہوتا ہے۔ اس مرض میں جسم کے جگر پر ورم آجاتا ہے۔ جگر سے افراز ہونے والا سیال، آنتوں میں صحیح طرح نہ پہنچ پانے سے خون میں جمع ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے آنکھیں پیلی دکھائی پڑتی ہیں۔ پیشاب پیلا آتا ہے۔ جسم کو تقریباً 3 تا 4 ہفتوں تک آرام پہنچائیں تو بیماری میں اپنے آپ ختم ہو جائے گی۔ جگر کو توانائی حاصل ہونے کے لیے روزانہ 1/4 کیلو شکر کسی بھی شکل میں کھائی جائے۔ جسم کی قوت مدافعت اور وائرس سے مقابلہ کی قوت میں اضافہ سے یرقان کم ہوگا۔

### 6. پیروں کی سو جن کے لیے چر کے

در اصل نفروٹس نامی بیماری سے پیروں پر سو جن آتی ہے۔ اس کا راست تعلق گردوں سے ہے یہ بھی خود بہ خود کم ہوتی ہے۔ لیکن احتیاطی طور پر دوسروں بیماری سے متاثر نہ ہونیکے لیے پنسلن انجکشن دیا جاتا ہے اور غذا میں نمک کی مقدار کو کم کر دیا جاتا ہے۔ اور پانی پینے کی مقدار کو بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ اس قسم کے مریض کو زبردستی پیر پر چر کے دیے جاتے ہیں۔

### 7. جوڑوں کے درد کے لیے چر کا:

در اصل اس قسم کی بیماری کی کئی وجوہات ہی۔ جن میں سے ایک فلورین ملا ہوا پانی پینا یا کچھ عرصہ پہلے جوڑوں پر مار لگنا اور گھٹنے کی ہڈی کے گھسے جانے سے عمر کی زیادتی کی وجہ سے ان حالات میں بھی چر کے دیے جاتے ہیں۔ اس طرح چر کے دینے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں۔

اس طرح کے چرکوں سے دنیا کی ساری آبادی اور بالخصوص دیہات کی آبادی مبتلا ہے۔ کم از کم اس ترقی یافتہ دور میں مزید لوگوں کو اس وہم و غلط فہمیوں سے بچایا جانا چاہیے۔

چند سوالات:

1. چر کے لگانے اور بھی موقعوں کا مطالعہ کیجیے۔ لکھئے؟
2. چر کے لگانے سے جسم کی قوت مدافعت میں کمی ہوتی ہے یا زیادتی؟
3. عام خیال ہے کہ چر کے لگانے سے بیماری کا علاج ہوتا ہے یہ کہاں تک درست ہے؟

## جھلسنا (Burns)

● زیادہ جھلسنے (جلنے) یا کم جھلسنے پر علاج کرانا ضروری ہے

● علاج:-

- آگ بجھانے کیلئے پانی ڈالنا چاہئے۔
- برقی شاک لگنے یا حادثہ ہونے پر سب سے پہلے بٹن بند کرنا چاہئے۔
- برقی شاک (Electric shock) لگی ہوئی حالت میں پانی ڈالنا بہت زیادہ خطرناک ہے۔
- جلے ہوئے فرد کو آگ سے جلد سے جلد دور ہٹایا جائے۔ دھوئیں میں سانس لینے میں مشکل ہونے کی صورت میں متاثرہ فرد کو آکسیجن دی جائے۔
- کیمیائی اشیاء سے جلنے پر ہاتھ کو اچھی طرح سے صاف کرنا چاہئے۔
- پانی نہ ملنے کی صورت میں جلے ہوئے فرد کو بلا نکت میں لپیٹ کر زمین پر سلا دینا چاہئے۔
- جلنے پر جلد کو چپکے ہوئے کپڑوں کو طاقت سے کھینچ کر نہیں نکالنا چاہئے۔ اگر یہ کپڑے آسانی سے نکل سکتے ہیں تو تب ہی انہیں نکالیں۔
- مریض اگر ہوش میں تو اس کو زیادہ سے زیادہ پانی پلایا جائے۔
- مند جلنے پر برف کے ٹکڑے آئس کریم منہ میں ڈالنا چاہئے۔ یا ٹھنڈا پانی بار بار منہ میں ڈالنا چاہئے۔
- جلے ہوئے حصہ کے زخم پر مٹی، تیل، ملائی، مسک، سیاہی، آئیل نہیں ڈالنا چاہئے۔
- جلے ہوئے حصہ کے زخم پر صاف کپڑا لپیٹنا چاہئے۔
- پیرشیدید جلنے یا برقی شاک لگنے پر پیروں کے نیچے سہارا دیکر انہیں اوپر کیا جائے یا رکھا جائے۔

● احتیاطی:-

- پہنے ہوئے کپڑے میں لٹک رہے ہوں یا ہوا میں اڑ رہے ہوں تو آگ کے قریب جانے سے پہلے انہیں دونوں پیروں میں دبوچ لیں۔
- پکوان کے دوران کپڑوں بالخصوص ٹیری کاٹ، نیلان، ٹیرلن وغیرہ کا استعمال نہ کریں کیونکہ یہ جلنے پر پگھل کر جسم سے چپک جاتے ہیں۔
- آگ، جلیے کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- آگ کے قریب پٹرول، کیروسن، موٹر سائیکل وغیرہ نہ رکھیں
- آگ کا حادثہ ہونے پر وہاں سگریٹ نوشی نہ کریں۔
- گھر میں پکوان گیس کی بو آنے پر یا محسوس کرنے پر الیکٹرک بلب یا لائٹ چالو نہ کیا جائے اور آگ ڈبیہ میں سلگائی جائے۔ ایسے وقت گھر کی کھڑکیاں اور دروازے کھول کر گیس کی بو ختم ہونے تک انتظار کریں۔ اور خارج ہونے والی گیس کو بند کریں اور پھر گیس کمپنی کو اطلاع دیں۔

## برقی شاک (Electrick Shock)

### 1- تعارف:

- ☆ برقی شاک لگنے سے جان جاسکتی ہے۔ اور اس سے سانس رکتی ہے۔ دل کی دھڑکن رک سکتی ہے۔ جسم جلتا ہے یا پھر شاک لگنے پر اوپر سے گرتے ہیں تو اس سے ہڈیاں ٹوٹ سکتی ہے۔ زخمی ہو سکتے ہیں۔
- ☆ گھر کے کرنٹ سے بھی شاک لگنے کا حادثہ ہو سکتا ہے کٹے ہوئے وائر 'Heater سے اسٹوون 'Stove' استری وغیرہ اگر احتیاط سے استعمال نہ کیا جائے تو شاک لگنے کا واقعہ رونما ہو سکتا ہے۔

### 2- ابتدائی علاج:-

- A- کسی بھی تار (Wire) سے گرنٹ آنے پر پہلے بٹن "Switch" کو بند کر دیا جائے یا مین آف کر دیا جائے۔ استری (Iron) یا "Heater" شاک لگنے پر بھی "Pluge" کو نکال دیا جائے۔
- B- اگر کوئی فرد کو برقی تار کے چھونے سے شاک لگ جائے اور تار چیک جائے اور وہاں کرنٹ کو بند کرنے کا کوئی موقع نہ ہو تو سوکھی لکڑی یا بمبو سے آیا تار کو آدمی سے الگ کر دے یا آدمی کو تار سے۔ مدد کرنے والا آدمی کسی لکڑی کے ڈبہ پر یا ربر کے پٹے پر یا ناریل کے بور سے بنا قدم چہ (Mat) پر یا چار دیواری پر بیٹھیٹ پر ٹھہر کر متاثرہ شخص کی مدد کریں۔
- C- اگر کسی برقی کھجے یا ٹاور سے تار ٹوٹ کر گرنے پر 20 گز سے دور کے فاصلہ پر رہنا چاہئے۔
- D- برقی شاک لگنے والے فرد کو اس وقت نہ چھینا چاہئے جب تک یہ معلوم نہ ہو جائے کہ کرنٹ بند ہو چکا ہے۔
- E- برقی شاک لگنے والے فرد کو جائے حادثہ سے ہٹا کر ہی معائنہ شروع کرنا چاہئے۔
  - سانس رکنے پر متاثرہ فرد کو ہوا دار مقام پر لٹا جائے۔
  - دل کی دھڑکن متاثر ہونے پر سینہ کو بار بار دبا کر دل کی حرکت کو باقاعدہ بنانے کی کوشش کرنی چاہئے۔
  - اگر متاثرہ فرد بے ہوش ہو جائے تو اسے ہوا دیتے ہوئے سیدھا لٹا دیا جائے۔
- F- متاثرہ فرد کے جلے ہوئے کپڑوں کو نکال کر جسم کو پانی میں بھیجا جائے۔ برقی رو چلنے والے تاروں کو نکالنے کے بغیر متاثرہ فرد پر پانی ڈالنا خطرناک ہے۔
- G- متاثرہ فرد کی تکلیف کو کم کرنے کیلئے اس کے پیروں کے نیچے سہارا دیتے ہوئے اونچا کیا جانا چاہئے اور سر کو ایک طرف موڑ دیا جائے اور فوری دوا خانہ کو منتقل کیا جائے۔

### 3- ابتدائی احتیاطیں:-

- کرنٹ کی اشیاء استعمال کرتے وقت ضروری احتیاطیں برتی جائیں۔

- کھلے پڑے ہوئے برقی تار کو اٹھا کر رکھنے کی کوشش نہ کی جائے (ایک کسان ایک کھیت میں پڑے ہوئے برقی تاروں کو دونوں ہاتھوں سے اٹھا کر رکھنے کے دوران اچانک شاک لگتے ہی چیخ مار کر گر جاتا ہے یہ حالت دیکھ کر پاس میں کھڑی اس کی بیوی بغیر کچھ سوچے سمجھے شوہر کو چھو لیتی ہے پھر ان دونوں میاں بیوی کی حالت کو دیکھ کر دو بچے بھی دوڑ کر ماں باپ کو پکڑ لیتے ہیں۔ اس طرح چند لمحوں میں چار اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔)
- بغیر برکی چپل اور بغیر سوراخ کے ربر کے دستا نے پہنے بغیر برقی کھمبوں پر کام نہ کیا جائے۔
- برقی کھمبوں کو "touch" نہ کیا جائے۔
- ہر گھر میں "MCB Main contact breaker" لگانا چاہئے۔ چونکہ شاک لگنے پر کرنٹ مین سے منقطع ہو جاتا ہے اور کرنٹ بند ہو جاتا ہے اور جان جانے کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔

چند سوالات:-

- 1- برقی شاک سرکٹ سے آگے لگنے پر پانی ڈال کر آگ کو بجھایا جاسکتا ہے کیا؟
- 2- برقی شاک لگے ہوئے فرد کو کرنٹ بند کرنے کے بعد ہی چھونا چاہئے۔ ایسا کیوں؟
- 3- موسم بارش میں برقی کھمبوں کو چھونے کا خطرہ کیسے لاحق ہو سکتا ہے۔

## فلورس

ہمارے ملک ہندوستان میں یونسف کے سروے کے مطابق 9 کروڑ آدمی فلورس کا شکار ہو رہے ہیں۔ یعنی یہ تعداد ہماری ریاست کی کل آبادی سے دو گنا ہے۔ اس بیماری سے بچا ہوا کوئی بھی ضلع نہیں ہے۔ دراصل فلورین کچھ حد تک پینے کے پانی سے ملتا ہے جو ہڈیوں کی افزائش کے لیے ضروری ہے۔ لیکن پانی میں اس کی زیادتی سے ہڈیوں کی بناوٹ میں کام میں آنے والا Collagen کم ہو جاتا ہے اور ہڈیوں کی density بڑھ جاتی ہے اور ہڈیوں میں کیشیم کی مقدار میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

پانی میں فلورین کی مقدار معلوم کرنے کے لیے

پانی میں فلورین کی مقدار معلوم کرنے کے لیے عام طور پر کنویں کا پانی، نالے کا پانی، اور بورویل کا پانی کا جانچ کے لیے بھیجانے سے پہلے کیان یا بکیٹ کو اسی پانی سے دھو کر کم از کم دو لیٹر پانی لیا جائے اور اس پانی کو 24 گھنٹوں کے اندر water analysis Laboratory پہنچایا جائے۔



ریاست میں پانی میں فلورین کی مقدار کی جانچ کی سہولتیں

☆ محکمہ پینچایت راج اور محکمہ میڈیکل اینڈ ہیلت میں فلورین کی جانچ کے مراکز کام کر رہے ہیں۔

☆ میڈیکل اینڈ ہیلت کے محکمہ میں ریاست تلنگانہ کے صدر مقام حیدرآباد میں IPM سنٹر پر اسکی جانچ ہوتی ہے علاوہ ازیں

ہماری ریاست کے اضلاع ورنگل اور آندھرا پردیش کرنول، گنٹور، میڈیکل کالجوں کے علاقائی پبلک ہیلت لباریٹری میں

اور Regional Public Health، کریم نگر، نلگنڈہ، اضلاع میں Dist. water Quality

Monitoring میں اسکی سہولت موجود ہے۔

قدیم آندھرا پردیش میں فلورین کی موجودگی و مقدار

ضلع پرکاشم کے درستی منڈل کے گاؤں کیلیم پلی میں 28 ملی گرام فلورین پایا گیا ہے۔ اس گاؤں میں جانور کو چھ مہینوں کے اندر ہی

فلورس کا شکار ہوتے ہیں۔ لیکن ساگر کا پانی کی آمد کے بعد اس میں فلورین کی مقدار میں کمی آئی ہے۔

فلورین سے متاثرہ علاقائی لوگوں کو آپ کی صلاح؟

☆ اس علاقے کے لوگ وٹامن C اور کیلشیم کا استعمال کرتے ہوئے فلورین سے ملے ہوئے پانی سے دوری اختیار کرنا یہاں

تک کہ حکومت بھی اس مقصد کے لیے اچھے صاف پینے کے پانی کی سربراہی عمل میں لائی جا رہی ہے۔ اسکول کے طلباء کو

ہر دن ایک گلاس دودھ دینے پر بھی فلورس کی بیماری سے نجات دلائی جاسکتی ہے۔

فلورین زیر زمین پانی میں پایا جاتا ہے یا ندی نالوں کے پانی میں بھی

فلورین عام طور پر بڑے ندیوں کے پانی میں 0.5 parts per million (PPM) سے کم پایا جاتا ہے۔ موٹی ندی میں

105 (PPM) پایا گیا ہے۔

فلورین کی زیادتی کی کیا وجہ ہے؟

عام طور پر ہر دس لاکھ حصوں میں 0.6 اور 101 حصہ تک (PPM) پینے کے پانی میں فلورین کی مقدار ہونی چاہیے۔ یعنی ایک

لیٹر پانی میں 3 تا 12 ملی گرام سے زیادہ فلورین کی موجودگی فلورس کی بیماری کی وجہ بن سکتی ہے۔ ہماری ریاست کے کچھ موضوعات

میں پینے کے پانی میں 9 ملی گرام فلورین موجود ہے۔ نلگنڈہ میں ہر 500 گرام پانی میں 9 سے 15 ملی گرام (PPM) پایا گیا ہے۔

اور ضلع رنگاریڈی کے 302 دیہاتوں میں یہی حال ہے۔

ہماری ملک میں فلورس سے متاثرہ 15 ریاستوں کو تین حصوں میں بانٹا گیا ہے یہ درج ذیل ہیں۔

1. 30 فیصد کم خطرناک

2. 30 تا 50 فیصد خطرناک

3. 50 تا 100 فیصد خطرناک

بد نصیبی سے ہماری ریاست تلنگانہ تیسری حصہ یعنی 50 تا 100 فیصد خطرناک درجے میں ہے۔

وجوہات:

- ☆ صرف پینے کے پانی میں نہیں بلکہ غذائی اجزاء جیسے ٹوٹھ پیسٹ، دوائیں، فیکٹریوں سے نکلنے والے دھوئیں کے ذریعہ بھی فلورائیڈ انسانی جسم میں داخل ہوتا ہے۔
- ☆ غذائی اجزاء میں بالخصوص پروٹین کی کمی اور خط استوائی زون میں رہنے والوں اور جسمانی محنت زیادہ کرنے والوں میں فلورائیڈ زیادہ پایا جاتا ہے۔
- ☆ اس بیماری کی علامتیں جلد ظاہر نہیں ہوتی ہے بلکہ جب یہ بیماری زیادہ بڑھ جاتی ہے تب اس کے اثرات واضح ہونے لگتے ہیں۔
- ☆ چھوٹے بچوں، بوڑھے لوگ اور حاملہ خواتین کے لیے فلورائیڈ زیادہ نقصان دہ ہے۔
- ☆ ادویات، غذا، ٹوٹھ پیسٹ وغیرہ سے کہیں زیادہ مقدار میں فلورائیڈ پینے کے پانی سے جسم میں داخل ہوتا ہے۔
- ☆ فلورین ملا ہوا پانی زیادہ مقدار میں پینے سے جسم میں زیادہ مقدار میں فلورین داخل ہوتا ہے اکثر گاؤں دیہاتوں میں محنت مزدوری کرنے والے کنویں، بورویل کا پانی ہی استعمال کرتے ہیں۔
- ☆ غریب لوگوں کے غذا میں وٹامن C اور کیشیم کی مقدار کم ہوتی ہے۔ اسی لیے ان کے جسم میں زیادہ مقدار میں فلورین جمع ہوتا ہے۔
- ☆ پست قد اور موٹے لوگوں کو یہ بیماری جلد متاثر کرتی ہے۔
- ☆ 30 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ بیماری زیادہ عام ہوتی ہے۔

علامتیں:

1. دانت سے متعلق فلورسس کی علامتیں

دانتوں کا گھسے جانا، دانتوں کی چمک کم ہو کر دانتوں کا پیلا ہونا، بھورے ہونا، کالے ہونا، دانتوں میں سوراخ ہونا وغیرہ اس بیماری کی علامتیں ہیں۔

2. ہڈیوں سے متعلق فلورسس کی علامتیں

ہڈیوں کی Density بڑھنا، ہڈیوں کا حد سے بڑھنا، گردن، پیٹھ اور ریڑھ کی ہڈی میں حد سے زیادہ درد کا بڑھنا، جوڑوں کا درد ہونا، پھیپھوں کے نچلے حصے میں درد کا ہونا، بچپن سے پیروں کا ٹیڑا ہونا، ہڈیوں کا زرم ہونا، ہڈیوں کا کھوکھلے ہونا، ہڈیوں کا پھولنا، جوڑوں میں

آگے او پیچھے کرتے وقت تکلیف ہونا، چلتے وقت دنوں پیروں کے گھٹنے کی ہڈیوں کا ٹکرانا، کمر کو بھی ٹکنا وغیرہ سماجی مسائل:

اس بیماری سے متاثرہ لوگ کو دوسروں پر انحصار کرنا پڑتا ہے یہ مجبور ہو کر ناامیدی کا شکار ہوتے ہیں۔ مایوسی اور ناامید سے خودکشی کا بھی شکار ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کی شادی بھی انکا ایک اہم اور بڑا مسئلہ ہے اور یہ لوگ اپنے آپ کو سماج ایک بوجھ تصور کرتے ہیں۔ جانوروں اور پرندوں میں اس بیماری کی وجہ سے ان کے جسم کی افزائش رک جاتی ہے دودھ میں کمی واقع ہوتی ہے جسامت میں بھی کمی واقع ہوتی ہے اور ہم کو نقصانات کا سامنا کرنا پڑتا ہے احتیاطی تدابیر اور اسکا تدارک:

- ☆ پانی سے فلورا ایڈ کا اخراج کس طرح کیا جائے اس کی تشہیر کی جائے اور انکو سمجھایا جائے
- ☆ پانی سے فلورین کے اخراج کے لیے National Environmental Engineering Research Institute (NEERI) ادارے والے جس ٹکنک کو اپنایا ہے اس کو Nalgonda Technique کہتے ہیں۔
- ☆ اس طریقے سے ایک لیٹر فلورا ایڈ پانی میں 300 ملی گرام چوناملا جائے اور صرف ایک منٹ کے بعد 500mg پھٹکڑی کا پانی ڈالکر دس منٹ تک ملاتے ہوئے ایک گھنٹہ اسی طرح رکھا جائے۔ اس عمل سے فلورا ایڈ پانی کی تہہ میں جمع ہوتا اور صاف و شفاف پانی اوپر آ جاتا ہے۔
- ☆ ایک طریقے میں ایک لیٹر پانی میں 30 ملی گرام چوناملا اور آدھا گرام پھٹکڑی ملا کر پانی کو گرم کر کے ٹھنڈا ہونے کے لیے کچھ دیر کے لیے رکھ دیا جائے۔ پھر برتن کو جھکا کر دوسرے برتن میں صاف و شفاف پانی کو بھر لیا جائے۔
- ☆ ہرن اس کام کے لیے کچھ وقت درکار ہوتا ہے لیکن صحت کے لیے یہ کارآمد ہے اور ضروری ہے
- ☆ فلورا ایڈ کی مقدار کی زیادتی پر اسکو De Flouridation کرنے کے بعد ہی پینا چاہیے اور غذا میں وٹامن C اور کیلشیم کا شامل ہونا اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے۔
- ☆ محفوظ صاف پینے کے پانی کے منصوبہ کے تحت ہم کو چاہیے کہ ایک مکمل منصوبہ کے تحت صاف پینے کے پانی کو حاصل کرنے کی کوشش کرنا چاہیے۔
- ☆ ندی نالوں کے کناروں اور ان کی تہہ میں کم مقدار میں فلورین پایا جاتا ہے ان مقامات پر بورویل نصب کرنے سے کم مقدار میں فلورین والا پانی حاصل ہوتا ہے۔

## کھانسی

ناک کے ذریعہ لی جانے والی ہوا میں دھول، دھواں، جراثیم، ذرات وغیرہ موجود رہتے ہیں۔ یہ تنفسی نظام میں ہوا کے ذریعہ داخل ہوتے ہیں تو ان کو باہر نکالنے کے لئے کھانسی یا چھینک آتی ہے۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ کھانسی کا آنا یا چھینک بھی خدا کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔

کھانسی آنے کی مختلف وجوہات ہیں۔ مسلسل آنے والی کھانسی کو ”سوکھی کھانسی“ کہتے ہیں۔ سوکھی کھانسی کی روک تھام کے لئے علاج (ڈاکٹر سے) کروانا چاہئے۔ اچانک دھواں دار مقام پر چلے جائیں تو کھانسی آتی ہے۔ گھر چل رہا ہوں اور دھویں میں پھنس جائیں تو کھانسی آتی ہے۔ اس دھویں سے بچ کر نکلنا ہی سب سے بہترین راستہ ہے۔

سگریٹ نوشی کرنے والوں کو پہلے پہل سوکھی کھانسی ہی شروع ہوتی ہے اس کے بعد بلغم بھی ساتھ میں گرنے لگتا ہے۔ اس قسم کی کھانسی کی روک تھام کے لئے اہم علاج سگریٹ نوشی ترک کرنا ہے۔ سگریٹ نوشی کی راحت سے کنارہ کش ہوئے بغیر کتنی ہی دواؤں سے علاج کروائیں افادہ نہیں ہوگا۔

آب و ہوا میں بعض غیر تحلیل شدہ عناصر کی موجودگی بھی سوکھی کھانسی کا ایک سبب ہے۔ یہ کھانسی مسلسل آتی رہتی ہے۔ کھانسی کے ساتھ کچھ مقدار میں بلغم بھی گرتا ہے، اس کو ”الرجی کی کھانسی“ کہتے ہیں۔ کون سے اجزاء ہوا میں شامل ہو رہے ہیں اس پر غور کرنے کے بعد اس سے حفاظت کے لئے احتیاط برتی جائے تو سوکھی کھانسی کے اثر سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

## بلغمی کھانسی:

کھانسی کے ساتھ بلغم بھی آنے لگے تو اس کا علاج سوکھی کھانسی کی طرح ہی کیا جائے پھر بھی کم نہ ہو تو پانی کے بخارات کا علاج کریں۔ پانی کو خوب گرم کریں، بخارات (بھانپ) باہر آتے وقت منہ کو پانی کے بخارات پر رکھ کر سانس لیتے رہیں۔ ایسا کرتے وقت سر پر کوئی توال یا کپڑا ڈال لیں۔ دیہی علاقوں میں کہا جاتا ہے کہ ابلتے دودھ کی بھانپ لی جاتی ہے۔ ابلتے ہوئے دودھ سے بھی نکلنے والے پانی کے بخارات ہی ہیں۔

ابلتے ہوئے پانی میں ٹیکچر بنزائین کے 10 قطرے یا امرت انجن، ٹرنڈوبام، وکس (Vicks) ڈالتے ہیں۔ اس میں بنزائین سب سے زیادہ سستا ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ کم قیمت گاؤں کے کھیتوں میں پایا جانے والا درخت یوکلپٹس (نیلگری) کے ایک مٹھی بھر پتے ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اس کی بھانپ لیں۔ یہ تمام اجزاء ایک ہی کام کرتے ہیں۔ پانی کے بخارات کی وجہ سے بلغم کھل جاتا ہے۔ گھلے ہوئے بلغم کو باہر نکالنے کے لئے کھانسی آتی ہے۔ بلغم کو باہر نکالنے کے لئے آنے والی کھانسی کو ہم نہ روکیں۔ بلغم باہر نکلتے ہی کھانسی بند ہو جاتی ہے۔ بلغم زیادہ مقدار میں آئے یا پیلے رنگ کا بلغم آئے اس کے لئے بھی ”پانی کے بھانپ کا علاج“ کارگر ہے۔

## کھانسی کی دوائیں :

کھانسی کی وجوہات کا پتہ لگا کر ان وجوہات کو دور کرنے کی کوشش کرنا سب سے بہترین علاج ہے۔ دق کا مرض، بیکیٹیریا کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ الرجی سے پیدا ہونے والی کھانسی، بلغمی کھانسی وغیرہ کھانسی کی مثالیں ہیں۔ کھانسی کو روکنا چاہئے یا بلغم کے باہر نکلنے تک کھانتے رہنا ہے۔ پہلے یہ طے کر لیں۔ کھانسی کی تقریباً ہر دو میں کھانسی کو روکنے والا جز ”ایٹینی ہسٹامن“ اور بلغم کو باہر نکالنے کے لئے کھانسی آنے میں مدد کرنے والا جز ”امونیم کلورائیڈ گلیکال“ یہ دونوں مشترکہ طور پر پائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں دوائیں ایک دوسرے کی مخالفت میں کام کرتے ہیں۔

## کھانسی سے کب لاپرواہی نہ برتی جائے!

- عام طور پر استعمال کی جانے والی دواؤں، ڈاکسی سائیکلین، کوٹریجے ماکسا جول سے افاقہ نہ ہونے پر۔
- کھانسی کے ساتھ سینہ میں درد و زانہ بڑھتا جائے۔
- کھانسی کے ساتھ بلغم میں خون آنے لگے۔
- کھانسی کے ساتھ گردن میں غدود ابھر کر آئیں اور بڑھنے لگیں۔
- اگر بلغم میں بو آئے۔
- ایک جانب سونے پر کھانسی زیادہ آنے لگے۔ بڑی مقدار میں بلغم گرنے پر۔
- سینہ پر مار لگنے کی صورت میں آنے والی کھانسی۔
- سفوف تیار کرنے والی صنعتوں، کانوں، کولے کی صنعتوں میں کام کرنے والے مزدوروں کو کھانسی مسلسل آنے کی صورت میں۔
- ان موقعوں پر کھانسی کے علاج سے لاپرواہی نہ برتی جائے۔

## ذہنی صحت (Mental Health)

### 1- تعارف :

دماغی اصول صحت کا مطلب ہے دماغ کو صحت مند رکھنے والی سائنس جس طرح جسمانی صحت کی سائنس کا تعلق جسم سے ہے اسی طرح دماغی صحت کی سائنس کا تعلق دماغ سے ہے۔ اس لئے یہ کہہ سکتے ہیں کہ دماغی صحت کی سائنس وہ سائنس ہے جو دماغی صحت کو بنائے رکھنے، دماغی بیماریوں کو دور کرنے اور ان بیماریوں کی روک تھام کے طریقہ بتاتی ہے۔

دماغی صحت کا مطلب دماغی مریض کی غیر حاضری نہیں اس کے برخلاف اس کے معنی فرد کی روزانہ زندگی کا فعال اور مطمئن رہنا ہے۔ یہ خوبی اس آدمی کے برتاؤ میں ظاہر ہوتی ہے جس کا دماغ اور جسم ایک ہی سمت میں ساتھ ساتھ کام کرتے ہیں۔ قدیم زمانے میں کہا جاتا تھا کہ انسانی احساسات و جذبات تک رسائی ممکن نہیں ہے۔ آج کل دلی جذبات اور احساسات کے متعلق نئے انکشافات سامنے آ رہے ہیں۔ دلی جذبات و احساسات کو سمجھنے کے لئے مزید تحقیق کی ضرورت محسوس کی جا رہی ہے۔

دلی جذبات و احساسات کے پیدا ہونے کی سطح جداگانہ ہے۔ شعوری احساسات اوپری طور پر ظاہر ہوتے ہیں جب کہ شعوری احساسات دل کی گہرائیوں میں موجود رہتے ہیں۔ عام طور پر شعوری حالت ہم جانتے ہیں اس میں ہی مختلف یادیں سموائی ہوئی رہتی ہیں۔ کسی موضوع پر فرد کا رجحان گہرے احساسات سے جڑا ہوا ہوتا ہے۔ جب کسی فرد کے رویہ میں تبدیلی ظاہر ہو تو اس کے دلی جذبات و احساسات کا گہرائی سے مطالعہ کرنا چاہئے۔ انسانی دل اتنا وسیع ہے کہ اس کے اندر احساسات اور جذبات کا وسیع ذخیرہ رہتا ہے۔ بچہ معاشرہ سے بہت متاثر ہوتا ہے۔ اگر معاشرہ خراب ہے تو بچے کی دماغی صحت پر اس کا اثر پڑتا ہے اور وہ بھی دماغی طور پر صحت مند نہیں رہتا۔ جب دل (احساسات) بیمار ہو تو اس میں بے کار افکار پیدا ہوتے ہیں اور یہ اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہو کر خواہشات کا غلام بنا دیتے ہیں۔ لامحدود خواہشات کی وجہ سے وہ زندگی کی حقیقتوں کا مناسب طریقے سے مقابلہ کرنے سے قاصر رہتا ہے۔

### 2- جسم - دل

سارے جسم کو یا اس کے چند اعضاء کو کنٹرول کرنے کے لئے جذبات نامی قوت ضروری ہے۔ ڈروخوب کی وجہ گہرائی سے سونچنے پر، دل کے زور زور سے دھڑکنے، تیزی سے سانس لینے، خون کے دباؤ میں اضافہ ہونے کی صورت میں یہ قوت اپنی حفاظت آپ کرنے کی طرف بھی راغب کرتی ہے۔

بعض اوقات یہ جذبات جسم کے اعضاء پر اپنا اثر ڈالتے ہیں۔ مثال کے طور پر غور و فکر سے بھوک کم ہو سکتی ہے۔ پریشانی کی وجہ سے دل کی دھڑکن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ رگوں پر دباؤ کے سبب سرد درد پیدا ہو سکتا ہے۔ غصہ آنے سے چہرہ کا لال پیلا ہونا۔ اس طرح روزانہ کی زندگی میں دلی جذبات جسم پر اپنا اثر ڈالتے رہتے ہیں۔

جسم بھی اپنے اثرات کو دل سے وابستہ جذبات پڑ ڈالتا ہے۔ جسمانی تکلیف کے نہ ہونے پر فرد خوش و خرم رہتا ہے۔ جسم میں سرد درد ہو تو قبض، نزلہ، جوڑوں کا درد وغیرہ تکالیف ہوں تو فرد میں افسردگی اور چڑچڑاپن ظاہر ہوتا ہے۔ اسی لئے کہا جاتا ہے ”صحت مند جسم میں صحت مند دل رہتا ہے“۔ اچھی صحت کے لئے جسم اور جذبات دونوں ضروری ہیں اور ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہیں۔

### 3- صحت مندی میں احساسات و جذبات

دل کے احساسات اور جذبات دکھائی دینے والی چیزیں نہیں ہے۔ جسمانی بیماریوں سے زیادہ مشکل احساسات و جذبات کی بیماری کو جاننا مشکل ہے۔ عام حالت میں بھی فرد کی غیر طبعی احساسات کی حالت کو جانچنا پہچاننا مشکل ترین امر ہے۔ بدلتے ہوئے حالات کے مطابق احساسات و جذبات میں بھی تبدیلی آتی رہتی ہے۔ جس شخص میں اپنے جذبات پر کنٹرول رکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے وہ عصبہ نفرت اور خوف وغیرہ سے اپنے کام نہیں کرتا اور اسی طرح ذہنی طور پر صحت مندر رہتا ہے۔

### 4- بیماری۔ دل، احساسات و جذبات

جسمانی صحت کو دماغی صحت کی بنیاد مانا گیا ہے۔ اگر بچہ کی جسمانی صحت اچھی نہیں ہے تو اس کی دماغی صحت بھی اچھی نہیں رہتی۔ اگر کوئی فرد سماجی افعال کے برخلاف عمل کر رہا ہے تو کہا جائے گا کہ وہ دماغی طور پر بیمار ہے۔ اگر کسی فرد میں مندرجہ ذیل خصوصیات پائی جائے تو کہا جائے گا کہ وہ ذہنی بیمار ہے۔

- 1- سدید خوف، ظاہر نہ ہونے والا خوف۔
- 2- آرام نہ کرنا۔ نیند کا نہ آنا۔
- 3- جذباتی ہیجان یا جذبات کا نہ پایا جانا۔
- 4- عجیب عجیب خیالات کا آنا۔
- 5- عجیب و غریب حرکات
- 6- خود کو غیر محفوظ تصور کرنا۔

ذہنی بیماریاں عام طور پر دو طرح کی ہوتی ہیں۔

### (1) جسمانی (2) فعلی

سلسلہ نشان (2) میں بتائی گئی ذہنی بیماری میں دماغ کی ہیئت میں کوئی تبدیلی نہیں آتی مگر اس کی کارکردگی بدل جاتی ہے۔ دماغ کی کارکردگی کو مزید دو قسموں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ سائیکوسین اور نیوروسین۔ جسمانی اعضاء کی ہیئت میں تبدیلی کے ساتھ اس کے اثرات ذہنی کارکردگی پر اثر انداز ہو کر ذہنی فتور کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ بڑھاپے کی حالت میں، نشہ، سپیلیس کی وجہ سے، دل کے امراض، مرگی کے دوروں کے سبب، دماغ کی افعال کی کارکردگی کا نظام بگڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے یادداشت کا فتور، عجیب طرح کی

حركات کرنا، ضدی پن، کیا ہوا کام دوبارہ کرنا وغیرہ حکمتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ بیماریاں جڑ پکڑ لیں تو اس سے چھٹکارہ بہت ہی کم لوگوں کو حاصل ہوتا ہے۔ دماغی فتور کی علامات کے ظہور کے ابتدائی موقع پر ہی علاج کروایا جائے تو افاقہ ممکن ہے۔

اگر کوئی فرد دوسری شخصی خصوصیات کا حامل ہو تو اس کو ”ٹیچو فرینیا“ کہتے ہیں۔ ذہنی بیماری میں یہ فتور زیادہ افراد میں دیکھا گیا ہے۔ اس کے متاثرین میں کسی سے بات نہ کرنے والے، ایک کونے میں تنہا بیٹھنے والے، سماجی زندگی سے فرار حاصل کرنے والے، زندگی کے حالات سے سمجھوتہ نہ کر پانے والے شامل ہیں۔ عنفوان شباب میں یہ بیماری زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ اس بیماری سے متاثرہ افراد، سماج بیزار، تنہا اور جنونی حالت میں زندگی گزارتے ہیں۔ اپنے آپ میں مسکراتے ہیں۔ اس بیماری کے ابتدائی دور میں علاج کروایا جائے تو مثبت نتائج سامنے آتے ہیں۔ بیماری جب بڑھ جائے تو علاج سے افاقہ ممکن نہیں۔

خبط، سستی (اداسی) جیسی ذہنی بیماریاں زیادہ تر ہمیشہ تہا رہنے والے افراد میں یا وراثتی طور پر فرد اس کا شکار ہوتا ہے۔ اس بیماری کی علامتوں میں شدید غصہ، جذباتی پن ہے۔ خبط (Mania) نامی ذہنی بیماری کے شکار مریض میں ذہنی سکون نہیں پایا جاتا ہے۔ نیند کا نہ آنا، باتوں کی کیفیات کے ذریعہ خود کے لئے اور دوسروں کے لئے خطرہ کا باعث بن سکتا ہے۔ تناؤ (Depression) کے مریض ہمیشہ فکروں میں غلطیاں رہتے ہیں۔ نیند نہیں آتی ہے۔ Depression کا شکار مریض خودکشی بھی کر سکتا ہے۔ یہ دونوں ذہنی بیماریاں آنکھ مچولی کے کھیل کی طرح جاتی آتی رہتی ہیں۔

سائیکوسس (Psychosis) سے متاثر افراد کو گھر میں سنبھالے رکھنا مشکل ہے۔ ایسے مریضوں کا دواخانہ میں علاج کروایا جائے۔ الیکٹرک شاک (برقی جھٹکے) کے علاج سے کئی مریض صحت مند ہو چکے ہیں۔

دینی سکون فراہم کرنے والی دواؤں کو ”ٹرانکولوی لیزرس“ کہا جاتا ہے۔ ان دواؤں کے استعمال سے بھی کئی مریضوں کی حالت میں سدھار دیکھا گیا ہے۔

## 5- نیوروسیس (خلل اعصاب کا مریض)

یہ ایک عام مرض ہے۔ کئی جسمانی امراض سے مشابہت کے سبب اس کو پہچاننا مشکل ہوتا ہے۔ اس مرض کی علامتیں جسم کے اعضاء کا درد، دل کی دھڑکن میں اضافہ، سرچکرانا وغیرہ ہیں۔ مریض کے معمولات میں کوئی تبدیلی نہیں دکھائی دیتی ہے۔ شخصیت میں بدلاؤ نہیں آتا مگر مریض کو محسوس ہوتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مسئلہ کا شکار ہے اور اسی تذبذب میں رہتا ہے۔

مریض اکثر پریشان دکھائی دیتا ہے۔ اس حالت میں حفاظت خود اختیاری کے متعلق ہمیشہ فکر مند رہتا ہے۔ فرضی بیماریوں کا تصور کر کے سوچتا ہے کہ وہ بیماری کی علامتیں اس میں بھی موجود ہیں۔ ڈاکٹروں کی ہمدردی اور ڈھارس کا بھی اس پر اثر نہیں ہوتا۔

”ہسٹریا“ نامی مرض میں مریض کسی ایک بیماری کی علامتوں کو اپنے اندر (فرضی) محسوس کرتے ہوئے لوگوں کی ہمدردیاں حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔



”اب سیشن“ نامی مرض میں مریض سوچ و بچار میں غلطیاں دکھائی دیتا ہے۔ مریض کسی ایک موضوع پر ہی بار بار سوچتا ہے۔ بار بار ہاتھوں کو دھونا جیسے کام کرتا ہے۔ یہ بیماری ڈاکٹروں کے ہاتھ جلد نہیں آتی یعنی دیر پا قائم رہتی ہے۔ پریشانی، ہسٹریا بیماری میں ابتدائی سطح پر Behavioural Therapy کے ذریعہ ٹریٹمنٹ کے ذریعہ تدارک ممکن ہے۔

#### 6- ذہنی صحت اور حفاظت :

ذہنی صحت کی حفاظت، جسمانی صحت کی حفاظت کی طرح کوئی آسان کام نہیں ہے مگر مندرجہ ذیل عناصر ذہنی صحت کو بنائے رکھنے اور بیمار نہ ہونے دینے اور اچھی صحت کی برقراری میں مدد دیتے ہیں اور نامطابقت سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

(a) آرام، تغذیہ بخش غذا، جسم کے لئے درکار نیند، وقفہ کام کے دوران، رات میں کم از کم 6 گھنٹے سو جانا چاہئے۔ دن کے اوقات میں چڑچڑاہٹ پیدا کرنے والے کاموں سے اجتناب برتیں، تفریح کے لئے وقت نکالیں مگر کام سے زیادہ وقت سیر و تفریح میں گزارنا۔

(b) اپنی فکروں، خیالات کو دوسروں سے بانٹئے، دوستوں میں اپنے مسائل کا کھل کر اظہار کریں۔ اپنی پریشانی دکھ درد کو اپنی شریک سفر یادوستوں کے سامنے بیان کرنے سے پریشانی کا حل ملتا ہے اور ذہنی ہیجان دور ہو جاتا ہے۔

(c) دوسروں کے عیش و آرام کی زندگی کو دیکھ کر کڑھنے کے بجائے خدا نے ہمیں جو بھی عطا کیا ہے اُس پر راضی بہ رضا رہنا ذہنی بیماریوں سے نجات کا سبب ہے۔

(d) زندگی میں صحت مند غذائی عاداتیں، اچھے سماجی تعلقات، ورزش، کھیل کود میں حصہ لینے سے ذہنی تناؤ سے چھٹکارا ممکن ہے۔

(e) کوئی مسئلہ درپیش ہو تو زیادہ پریشان نہ ہوں۔ محاورہ ہے کہ ”زیادہ کھانا پیٹ کی خرابی پیدا کرتا ہے“ جس طرح زیادہ کھانے سے جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اسی طرح زیادہ ذہنی مشقت سے بھی ذہنی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔

#### چند سوالات :

(1) Psychiatrist سے علاج کروانے والے تمام افراد کو کیا ”پاگل“ کہا جائے گا؟

(2) Psychiatrist اور Psychologist میں کیا فرق ہے؟

(3) کیا ”ذہنی صحت“ کی حفاظت میں ”گھر“ معاون ثابت ہو سکتا ہے؟

(4) آج کل لوگوں میں ”ذہنی تناؤ“ کے اضافہ کا سبب کیا ہے؟

(5) بچے ذہنی تناؤ کا شکار کیوں ہو رہے ہیں؟

## ٹھنڈے مشروبات کا پینا؟

ٹھنڈے مشروبات میں کیا ہے؟ پینے سے فائدہ حاصل؟

ہمارے ملک سے تیار کئے جانے والے ٹھنڈے مشروبات کا معیار کیا ہے؟ ان کے پینے سے عوامی صحت کے لئے فائدہ مند ہے یا مضر! دراصل ٹھنڈے مشروبات میں کون سے اجزاء پائے جاتے ہیں اس کا علم بہت سے لوگوں کو نہیں ہے۔ ہمیں اور سماجی کارکنوں کو چاہئے کہ وہ ان ٹھنڈے مشروبات کی جان کاری حاصل کریں اور دوسروں تک اس بات کو پہنچائیں۔

ٹھنڈے مشروبات (Cool Drinks)۔ بیکٹیریا

ریاستی حکومت کا ادارہ Institute of Preventive Medicine (I.P.M) نے تھمس اپ (Thums Up)، لکا (Limca) جیسے مشروبات کے نمونوں کو حاصل کر کیا ان کی مائیکرو بیالوجی (Micro Biology) جانچ کروائی۔ جانچ کے بعد یہ نتائج سامنے آئے کہ اس میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرنے والے بیکٹیریاں کثیر مقدار میں موجود ہیں۔ مشروبات تیار کرنے والی کمپنیاں ان کی منتقلی اور ذخیرہ اندوزی کی طرف توجہ نہیں دے پارہی ہیں جس کی وجہ سے بیکٹیریا ان میں آہستہ آہستہ ان میں افزائش ہوتی ہے۔

ٹھنڈے مشروبات۔ رنگ

درج ذیل رنگوں کو متعینہ مقدار کے لحاظ سے استعمال کرنا چاہئے۔ بصورت دیگر بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔			
سُرخ	کارمائی سین۔ ایریتھرو مائی سین	زرد (پیلا)	ٹارا جائین
نیلا	انڈیگو کارمائن	نیلا۔ سبز	فاسٹ گرین
ای	150		

ٹھنڈے مشروبات۔ دیگر نقصان دہ اجزاء

ریاست کیرالا کے ضلع پالا کیڈ کے مقام پلاچی ٹڈا میں قائم کوکوکولا (Coco Cola) کمپنی کی طرف سے پھینکے جانے والے فاضل مادے میں کینسر پیدا کرنے والی دھات کیڈیم زیادہ مقدار میں پائی گئی۔ محققین کا کہنا ہے کہ اس فاضل مادوں میں کیڈیم 201.8 ملی گرام/کلوگرام پایا گیا۔ مشروبات کو زیادہ دنوں تک محفوظ رکھنے کے لئے CO<sub>2</sub> (کاربن ڈائی آکسائیڈ) استعمال کی جاتی ہے۔ CO<sub>2</sub> جسم میں زیادہ مقدار میں چلی جائے تو خطرہ رہتا ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ ان مشروبات میں سیسہ بھی بھاری مقدار میں پایا گیا ہے۔ سیسہ کے ذریعہ دماغی، جگر، مثانہ، گردے، پھیپھڑوں کی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

مشروبات کو میٹھا بنانے کے لئے اس میں الپہر بیٹم امی شے ملائی جاتی ہے۔ اگر اس کی مقدار بڑھ جائے تو چھوٹے بچوں میں

برین ہیمرج نامی بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ کول ڈرنکس کی بوتلوں میں چھپکلیاں، جھینگر اور دیگر کیڑے مکوڑوں کے ملنے کے ثبوت اخبارات کی خبروں کی زینت بن چکے ہیں مگر اس کا جواب دینے سے کمپنیاں قاصر ہیں۔  
ٹھنڈے مشروبات۔ کیڑا مار دوائیں

Coco Cola India اور Pepsi India نامی دو کمپنیاں زیادہ تر ہمارے ملک میں ٹھنڈے مشروبات تیار کر رہی ہیں۔ ان کمپنیوں کا ماننا ہے کہ ان کے مشروبات میں کاربن کا پانی، ہائی پروکوسٹ کرن سیرپ، شکر، ایس پی ٹم، کارامل رنگ، فاسفورک ترشہ، کیفین، سیٹرک ترشہ، پوٹاشیم بنزائن، پوٹاشیم سٹیرائٹ موجود ہیں۔

سی ایس ای (Centre for Science and Environment, SCE, India, Org) دہلی نے اپنی تجربہ گاہ (Pollution Monitoring Lab) میں 12 قسم کے ٹھنڈے مشروبات کی جانچ کی۔ جانچ کے بعد یہ نتائج اخذ کئے گئے کہ ان مشروبات میں متعینہ مقدار سے زیادہ کیڑے مار دواؤں کے اجزاء موجود ہیں۔  
مشروبات جن کی جانچ کی گئی :

(1) پیپسی (Pepsi)، (2) ماؤنٹ اینڈ ڈیو، (3) ڈائٹ پیپسی، (4) Blue Pepsi، (5) Miranda Orange، (6) Miranda Lemon، (7) 7UP، (8) Coca Cola، (9) Fanta، (10) Limca، (11) Sprite، (12) Thums Up  
ان مشروبات میں 16 قسم کے آرگانوکلورین کیڑا مار دوائیں، 14 قسم کے آرگانو فاسفورس کیڑا مار دوائیں اور 4 قسم کی سنٹھک فارہ تھرائیڈس دوائیں پائی گئیں۔ ان دواؤں کو کھیتوں میں کیڑا مار دواؤں کے طور پر کیڑوں کو مارنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ یہ دوائیں کول ڈرنکس میں پائی گئیں۔  
مشروبات (کول ڈرنکس) میں نظر نہ آنے والی آرگانوکلورین کیڑا مار دوائیں

1- لینڈین: مقدار میں اضافہ ہو تو مرکزی اعصابی نظام متاثر ہو جاتا ہے۔ قوت مدافعت متاثر ہو کر لوگ بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ European Economic Commission کے مطابق اس کی مقدار 0.0001 ملی گرام فی لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے مگر اس کی مقدار کا کول ڈرنکس میں جانچ کے بعد پتہ چلا کہ ان میں لینڈین 0.0035 ملی گرام فی لیٹر پائی جاتی ہے یعنی کہ 35 گنا زیادہ۔

2- ڈی ڈی ٹی: یورپین اکنامک کمیشن کے مطابق ڈی ڈی ٹی 0.0001 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے مگر ان کول ڈرنکس میں اس کی مقدار 0.0042 ملی گرام فی لیٹر پائی گئی یعنی 42 گنا زیادہ۔

### آرگانو فاسفورس کیڑا مار دوائیں

(1) مالاتھیان : متعینہ مقدار سے بڑھ جائے تو جگر میں ”ملاکسن“ میں تبدیل ہو کر خطرہ بن سکتی ہے۔ اعصابی نظام کو شدید متاثر کر سکتی ہے۔ جسم میں کروموزومس کو متاثر کر کے بیماری میں مبتلا کر سکتی ہے۔ یورپین اکنامک کمیشن کے مطابق اس کی مقدار 0.0001 ملی گرام فی لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے مگر اس کی مقدار Mirinda Lemon میں سب سے زیادہ 0.0196 گنا زیادہ۔

2- کلورو پیری فاس: اس کی مقدار میں اضافہ ہو جائے تو حاملہ خواتین کے لئے یہ نقصان دہ ثابت ہوگا۔ جنین میں نقص پیدا ہونے کے علاوہ بچہ کی پیدائش کے بعد اس میں جسمانی و ذہنی نقائص ظاہر ہوں گے۔ یوروپین یونین اکنامک کمیشن کے مطابق اس کی مقدار 0.0001 ملی گرام فی لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے مگر اس کی مقدار Mirinda Lemon میں سب سے زیادہ 0.0072 ملی گرام فی لیٹر پائی گئی یعنی تقریباً 72 فیصد اضافہ پایا گیا۔

Pepsi کے کول ڈرنکس میں کیڑا مار دواؤں کے اجزاء اوسطاً 0.0180 ملی گرام فی لیٹر پائی گئی۔ یوروپین یونین اکنامک کمیشن کے لحاظ سے اس کی مقدار 0.0005 ملی گرام فی لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے مگر اس میں 36 گنا کیڑا مار دواؤں کے اجزاء پائے گئے۔

Coca Cola کے کول ڈرنکس میں کیڑا مار دواؤں کے اجزاء اوسطاً 0.015 ملی گرام فی لیٹر ہے۔ یوروپین یونین اکنامک کمیشن کے لحاظ سے اس کی مقدار 0.0005 ملی گرام فی لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے مگر اس میں کیڑا مار دواؤں کا تناسب تقریباً 30 فیصد موجود ہے۔

ٹھنڈے مشروبات۔ ترشے

ذریعہ ترشوں کی موجودگی کی حقیقت کو آشکار کر دیا ہے۔  
consumer Education & Research Centre Ahmedabad نے اپنے تجربات و تحقیقات کے

(1) کاربولین ترشہ، (2) ایری تھاریک ترشہ، (3) بزمین ترشہ، کی موجودگی کا پتہ چلا ہے۔

مانعات کے ارتکاز کو Ph اسکیل میں پیمائش کی جاتی ہے۔ اگر کسی مائع کا Ph کی قدر 7 ہو تو اس کو پینے کا پانی کہتے ہیں۔ برخلاف اس کے Ph کی قدر 7 سے کم ہو تو اس کو ترشوں میں شامل کرتے ہیں۔ Ph کی قدر نہایت آسانی سے معلوم کی جاسکتی ہے۔ بازار میں Ph کی قدر معلوم کرنے کے کاغذ دستیاب ہیں۔ مشروبات کو ان تجربات سے گزارنے کے بعد ان کی Ph کی قدر مندرجہ ذیل پائی گئی۔

Ph قدر	کول ڈرنکس	Ph قدر	کول ڈرنکس
1.30	(7) تھمس اپ	1.60	(1) پیپسی
1.30	(8) Fanta	.140	(2) ماونٹ اینڈ ڈیو
1.80	(9) لمکا	1.50	(3) کوکا کولا
1.50	(10) اسٹائس	1.10	(4) بلو پیپسی
1.50	(11) بیت اخلاء کا ترشہ	2.00	(5) Maaza
7.00	(12) پینے کا پانی	1.20	(6) Sprite

تقریباً تمام ٹھنڈے مشروبات بیت الخلاء کی صفائی میں استعمال کئے جانے والے ایسڈ کے مساوی ارتکازی قوت (Ph) کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ مصنوعی ترشے جسم کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ مشروبات بنانے والی کمپنیوں کا ماننا ہے کہ ان کے Product میں فاسفورک ترشہ، سیٹرک ترشہ موجود ہیں۔

فاسفورک ترشہ میں پایا جانے والا فاسفورس کی وجہ سے جسم میں پائے جانے والا کیشیم۔ فاسفورس کے تناسب میں بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے ہڈیوں کا کیشیم گھل کر ہڈیاں کمزور، جوڑوں میں کمزوری اور آسٹی یوپوروسس نامی ہڈیوں کی بیماری بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ دانتوں پر شدید اثر ڈالتے ہیں۔ دانتوں پر پائی جانے والی Enamel کی پرت صرف دو دن میں ہی تباہ ہو جاتی ہے۔ برسوں سے محفوظ دانتوں کو ان مشروبات میں رکھا جائے تو صرف 10 دن کے اندر مکمل طور پر گھل جائیں گے۔ یہ تجربہ آپ بھی کر سکتے ہیں۔

جھول دار قوانین:

Prevention of Food Adulteration Act-1954 (1)

Fruit Product Order-1955 (2)

Industries Development and Regulation Act-1951 (3)

یہ کمپنیاں تقریباً 10 ہزار کروڑ روپے کی تجارت کر رہی ہیں۔ تجارت کرنے والوں (کمپنی) کو یہاں کے عوام کی صحت سے کیا کام! بھارت میں اوسطاً سالانہ فی فرد 6 بوتل جب کہ دہلی کے رہنے والے 50 بوتل سالانہ مشروبات کو پنی رہے ہیں۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ کول ڈرنکس ہلاکت خیز ہیں۔ انسان کے اعصابی نظام پر اثر ڈال کر غلام بنا لیتے ہیں۔ اس لئے جوہری بم سے کئی گنا زیادہ پر خطر کول ڈرنکس ثابت ہو رہے ہیں۔

اس لئے ناریل، سوڈا، پھلوں کا رس، خوشبو والا پانی، چھاچھ، عوام کو کم قیمت پر دستیاب ہونی چاہئے۔ ان کے استعمال سے ہمارے کسانوں کی بھی مدد ہو جائے گی۔

کول ڈرنکس پر امتناع عائد کرنے والے ادارے اور افراد

- پی گوپی چند کا کہنا ہے ”میں جس مشروب کو نہیں پیتا اُس کو دوسروں کو پینے کے لئے نہیں کہہ سکتا۔“
- حیدرآباد، بھارتیہ ودیا بھون، اسپرنگ فیلڈ جیسے اسکول میں ان مشروبات کے استعمال پر امتناع ہے۔
- پارلیمنٹ میں کول ڈرنکس پر امتناع عائد ہے۔
- جنوبی گجرات یونیورسٹی کیمپس کے احاطہ میں کول ڈرنکس کی فروخت پر امتناع ہے۔

ہم کیا کر سکتے ہیں؟

- (1) پہلے ہم کول ڈرنکس پینا چھوڑ دیں۔
- (2) دوستوں، رشتہ داروں کو ان کے نقصانات کے متعلق بتائیے۔

- (3) ہر اجلاس میں یاد دہانی کی جائے۔
- (4) پمفلٹ کے ذریعہ تشہیر کی جائے۔
- (5) دوستانہ تعلقات رکھنے والے اداروں کو معلومات فراہم کریں۔
- (6) کول ڈرنکس پر امتناع عائد کرنے کے قانون بنانے کے لئے حکومت پر دباؤ پیدا کریں۔
- (7) اشتہارات میں حصہ لینے والے فلمی ستاروں سے ملاقات کر کے تعاون کرنے کی اپیل کریں اور یادداشت پیش کریں۔
- (8) ماحول، عوامی صحت کی حفاظت کا مطالبہ کرتے ہوئے ضلع کلکٹر کو یادداشت پیش کی جائے۔
- (9) پی گوبی چند (ممتاز بیاڈمنٹن کھلاڑی) کی اپیل سے سب کو واقف کروایا جائے۔
- (10) طلباء کے لئے ”کول ڈرنکس۔ نقصانات“ کے موضوع پر تحریری، تقریری مقابلے، محاورے، کارٹون کے مقابلے منعقد کئے جائیں۔
- (11) ہمارے ملک، لوگوں کے لئے فائدہ مند مشروبات سے عوام کو واقف کروائیں۔

## غذاء اور توہمات

### 1- لہسن :

لہسن کو ترکیبی پکاتے وقت ذائقہ کے لئے ڈالا کرتے ہیں۔ اس میں شدید بو پائی جاتی ہے اور ذائقہ دار بھی ہوتی ہے۔ یہ دوا کے طور پر بھی کام کرتا ہے۔ بہت سے لوگ اس کی بو کی وجہ سے اس کو ناپسند کرتے ہیں۔

گلے میں خراش، خشک کھانسی کی اصل وجہ ”ٹائسی لائٹس“ یا ”فیرنچی ٹس“ نامی جراثیم ہوتے ہیں۔ دواؤں کے استعمال سے یا ضروری ہو تو غدد کے آپریشن کے بعد افاقہ ہو سکتا ہے۔ مگر ہمارے گھروں میں رہنے والے نیم حکم کھانسنے والے فرد کی کلائی پر چرکہ لگا کر علاج کرتے ہیں۔ اس کے بعد دو یا تین دن تک لہسن کا اچار اور باجرہ کی روٹی کھانے کے لئے دی جاتی ہے۔ لہسن کا اچار چار پانچ دن تک استعمال کرنے سے حقیقت میں گلے میں خراش۔ کھانسی میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کی اصل وجہ ”جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ“ ہے۔ کئی لوگوں میں کھانسی کسی علاج یا مخصوص غذاء کے استعمال کے بغیر ہی کم ہو جاتی ہے کیوں کہ ”قوت مدافعت“ بیماری پر حاوی ہو جاتی ہے۔

### 2- سردی، زکام ہونے پر ناک میں گھول (رس) ڈالنا

ہم جانتے ہیں کہ سردی زکام کی حالت میں ناک میں گھول (رس) ڈالا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سیناک کے ذریعہ ساری گندگی خارج ہو کر سکون فراہم کرتی ہے۔ یہ بھی ایک ہے۔ ناک میں ڈالے جانے والے گھول (رس) میں تیز بو پائی جاتی ہے۔ گھول (رس) کی تیز بو کو لفظوں میں بیان نہیں کیا جاسکتا ہے جس پر بیہوشی ہے وہی اس کی حقیقت کو جانتا ہے۔ لہسن کے رس اور بو سے سر کا سارا بوجھ اتر گیا

ہے۔ نحوست سے چھکارا مل گیا معلوم ہوتا ہے مگر سردی ایک تماشہ نہیں ہے ہم کتنا ہی علاج کروائیں ایک ہفتہ تک سردی کا اثر باقی رہتا ہے۔

### 3- ذیابیطس (شوگر کا مرض)

ذیابیطس (شوگر) کے مرض میں مبتلا شخص کو چاول کے ساتھ ترکاری کا استعمال نہ کرنا ایک غذائی توہمات ہے جب کہ حقیقت میں یہ ہے کہ جس میں ”انسولین“ نامی ہارمون کا افزائش عمل میں نہ آنے سے ذیابیطس کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ کم ہونے والے ہارمون کی مقدار کو بڑھانے کے لئے دواؤں کا استعمال کریں یا راست طور پر انسولین کو جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ ان حالات میں غذائی عادتوں کے چند مشورے دیتے ہیں۔ وزن میں اضافہ ہو تو غذاء میں کمی کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر غذاء کھانا ہی بند کر دیں تو ذیابیطس کے مارنے سے پہلے یہ توہمات انسان کو وقت سے پہلے ہلاک کر دیتے ہیں۔

تو پتے والی ترکاریوں کا ذکر! یہ صحت کے لئے نہایت کافی فائدہ مند ہیں۔ ذیابیطس کے مریض پتے والی ترکاریاں، پھل والی ترکاریاں کسی روک تھام کے بغیر زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔ افسوس ترکاریوں کی وجہ سے ذیابیطس کا مرض لاحق ہونے والی بات سراسر غلط ہے۔

### 4- کیا شکر کھانے سے شکر (ذیابیطس) کا مرض پیدا ہوتا ہے؟

ہمارے ملک کے عوام کو 40 روپے فی کلو خرچ کر کے شکر کھانے کی استطاعت نہیں ہے۔ گھر میں موجود چھوٹے بچوں کو ملک میں کتنی غربت ہے کیا معلوم؟ ان کا ستایا جانا برداشت نہ کر کے ماں کہتی ہے ”ارے! شکر کھانے سے شکر کی بیماری ہوتی ہے“، اس طرح سے مائیں بچوں کو خوف دلاتی ہیں۔ حقیقت شکر کھانے سے جسم میں انسولین کی کوئی کمی واقع نہیں ہوتی مگر بعد میں بھی شکر (ذیابیطس) کی بیماری پیدا نہیں ہوتی۔

### 5- سیندوانمک :

قلب پر حملہ ہونے پر ڈاکٹر مشورہ دیتے ہیں کہ کھانے میں نمک کی مقدار کم کی جائے۔ ڈاکٹر کے کہتے ہی فوری مریض کا سوال ہوتا ہے، ڈاکٹر کیا ہم سیندوانمک کھا سکتے ہیں؟

قلب پر حملہ کی سب سے اہم وجہ تو روٹی خصوصیات ہیں۔ کسی بھی شخص کی عمر 40 سال سے زیادہ ہونے کے بعد آہستہ آہستہ خون کی نالیوں میں سختی آجاتی ہے۔ ان حالات میں عام مقدار میں استعمال کیا گیا نمک خون میں شامل ہو کر اپنے ساتھ کچھ پانی بھی وہیں پر ہی جمع کر لیتے ہیں۔ یہ پانی آگ پر تیل کا کام کر کے فشار خون میں مزید اضافہ کا سبب بنتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر کا مریض کو مشورہ ہوتا ہے کہ نمک کی مقدار میں کمی کی جائے یا نمک کا استعمال ہی نہ کیا جائے۔ سیندوانمک کھایا جائے یا عام نمک مگر دونوں کا نتیجہ فشار خون میں اضافہ کی شکل میں آتا ہے۔

یہ بھی ایک وہم ہے کہ ”قلب پر حملے کے مریض کو کم مقدار میں کھانا دیا جائے“۔ قلب پر حملہ کے شکار مریض کا وزن زیادہ ہوتا

وزن کو کم کرنے کے لئے خدائے کم مقدار میں کھانے سے فشارخون میں کچھ حد تک کمی ہو سکتی ہے۔ یہ ایک طرح سے فائدہ مند ہے۔ ایسے افراد جن کا وزن پہلے ہی سے کم ہے، وہ بلا تپلا شخصیت کے مالک ہے اگر ایک وقت کا کھانا بھی چھوڑ دے تو بدن پر صرف ہڈیاں اور ان پر جلد باقی رہ جائے گی۔

## 6- کونسی مرغی کا انڈا کھائیں؟

مریض کو انڈا کھلانے کا مشورہ دینے پر کہا جاتا ہے کہ فارم کی مرغی کے انڈے تو انائی بخش نہیں ہوتے ہیں؟ اس لئے دیسی مرغی کے انڈے کھلائیں گے، کہتے ہیں مریض کے رشتہ دار۔ مرغی دیسی انڈوں کو سینکے تو ان انڈوں سے بچے نکلتے ہیں جب کہ وہی فارم کی مرغی کے انڈوں کو سینکنے سے بچے نہیں نکلتے۔ دونوں انڈوں میں صرف یہی فرق ہے۔ مرغی کے انڈوں کو کھانا پیٹ میں بچوں کو تیار کرنے کے لئے نہیں ہوتا ہے۔ قوت و توانائی حاصل کرنے کے لئے! دونوں انڈوں میں ایک ہی قسم کی توانائی موجود ہوتی ہے۔ دیسی مرغی کے انڈے فروخت کرنے والوں کی یہ سب افواہیں ہیں۔ دیسی مرغی کا انڈا اور فارم کی مرغی کے انڈے میں یکساں قوت و توانائی پائی جاتی ہے۔

## 7- کیا مرغی کا گوشت گرم مزاج ہوتا ہے!

روزانہ زندگی میں کئی موقعوں پر ”گرمی“ (حرارت) کا لفظ سنتے رہتے ہیں۔ کئی وجوہات کی وجہ سے آدمی کو بخار آتا ہے۔ اس کو حرارت کہتے ہیں۔ پیشاب میں تیزابیت زیادہ ہو جائے یا گنیر یا نامی بیماری میں ہا جاتا ہے کہ اس کا سبب ”گرمی“ ہے۔ بی کا مپلکس کی گولیاں کھانے کے بعد پیشاب پیلے رنگ کا آتا ہے۔ اس کا نام گرمی ہے۔ جلد میں جراثیم شامل ہو کر پھوڑا پھنسی پیدا ہوں تو اس کا رشتہ گرمی سے جوڑا جاتا ہے۔ ان تمام قسم کی گرمی کے لئے ایک ہی وجہ نہیں ہے۔ ہر بیماری کا ایک نام ہے۔ اس لئے ”گرمی“ نامی لفظ کے حقیقت میں معنی نہیں ہیں۔

مرغی کے گوشت کو گرم مزاجی (حرارت) سے جوڑنا کے معنی ہیں گوشت کو نمک، مرچ، مسالہ لگا کر کھانے کے لئے بیٹھ جانے والے شخص کے منہ کوٹی سے بھرنا اور دسترخوان چھین لینا جیسا ہے۔

## 8- سیب سے بہتر موز!

لوگوں میں یہ خیال پایا جاتا ہے کہ سیب کھانے سے سیب کی طرح لال اور گول مٹول بنتے ہیں جب کہ سیب میں 95 فیصد صرف پانی ہی ہوتا ہے۔ باقی 5 فیصد نشاستہ پایا جاتا ہے۔ نہایت قلیل مقدار میں وٹامن اور لوہا ہوتا ہے۔ یہ غذائیت آدھے کچے موز کے کھانے سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ سیب کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے ایک موز 2 روپے میں ملتا ہے ایک سیب 15 روپے میں دستیاب ہوتا ہے۔

## 9- آم کھانے سے پیپ کی پھنسیاں

اپریل مئی کا مہینہ آتے ہی بازار میں ہر طرف آم ہی آم دکھائی دیتے ہیں۔ جیب میں روپے ہو تو جتنے چاہے آم گھرا کر افراد خاندان کو انگلیوں پر نچا سکتے ہیں۔ آم چھوٹے بچوں کا مرغوب پھل ہے۔ آم کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے کھانے کا خیال بچوں



میں نہیں آتا۔ ملنے والے آم کو پورے کا پورا منہ سے لگا لیتے ہیں۔ ہاتھوں سے رس رسنے لگتا ہے۔ گان کی اس طرف توجہ نہیں رہتی۔ اس رس پر کھیاں بھینتی ہیں۔ بچوں کو تو اس کا مزہ لینے سے مطلب رہتا ہے۔ شام کے وقت یہی بچے مٹی میں کھیلتے رہتے ہیں۔ ساتھی بچوں کی خارش ان کو لگتی ہے۔ جسم پر مٹی ڈال لینے کا کھیل کھیلتے ہیں۔ جراثیم جلد پر اثر کر کے پھوڑے پھنسیاں پیدا کرتے ہیں جن سے بعض اوقات پیپ بھی نکلتا ہے۔ مٹی میں کھیلنے کا سلسلہ بچوں میں سال کے 12 مہینے جاری رہتا ہے۔

پھوڑے پھنسیوں کی بیماری کو بچوں کے مرغوب پھل سے جوڑ کر لوگ کہتے ہیں کہ ”آم کھانے کی وجہ سے گرمی ابل کر باہر آ رہی ہے۔“ بڑوں کی جانب سے آم کھانے سے روکنے کی وجہ سے بچے سب کے سامنے آم کھانے کے بجائے چوری چھپے آم کھاتے رہتے ہیں۔

### 10- دودھ میں پانی نہ ملایا جائے :

شیر خوار بچوں کو ماں کا دودھ ناکافی محسوس ہو تو انھیں بھینس کا دودھ پلایا جاتا ہے۔ مائیں بچہ کی عمر کتنی ہی کیوں نہ بڑھ جائے دودھ میں پانی ملانا نہیں بھولتی ہیں جس کی وجہ سے بچہ کی عمر بڑھتی رہتی ہے مگر عضلات نہیں پھیلتے ہیں۔ بچوں کی شکل بندر کی طرح بن جاتی ہے۔ زمانہ قدیم سے ماؤں میں یہ خیال پایا جاتا ہے کہ بھینس کے دودھ میں پانی نہ ملایا جائے تو وہ بادی (موٹاپا) کرتا ہے۔ اگر یہ صحیح ہے تو بھینس کا پھڑا، گائے کا پھڑا بیمار ہونا چاہئے۔ ہمارے بچے، پانی ملا ہوا دودھ پی کر لاغر ہو رہے ہیں مگر بھینس اور گائے کے پھڑے ہرن کے بچوں کی طرح اچھل کود کرتے ہیں۔ شاید اسی لئے دودھ فروخت کرنے والے نل کا پانی کی دودھ میں ملاوٹ کر رہے ہیں اور ہم دیکھا ان دیکھی کر رہے ہیں۔ کہیں ہماری صحت کی حفاظت کے لئے تو دودھ میں پانی ملا کر فروخت کرنے والے، اسی لئے ملاوٹ کر رہے ہیں!

### 11- پیائی۔ اسقاط حمل

اسقاط حمل کی وجوہات کچھ اور ہی ہوتی ہیں۔ اس کی وجوہات بتانے کے لئے ڈاکٹر موجود ہیں۔ زمانہ قدیم میں جب اسقاط حمل کی وجوہات اور اسباب کا علم نہیں تھا لوگوں نے اس کا الزام پیائی کے سر مونڈھ دیا۔ پیائی کھانے سے اسقاط حمل ہوتا ہے۔ پھنس کا پھل، گول کدو مزاج کے لحاظ سے گرم ہے۔ اسی طرح گوشت، انڈے، مچھلیاں نہیں کھانی چاہئے۔

قدیم زمانہ میں اس قسم کی توہمات پائی جاتی تھی اور آج بھی ہیں۔ ان گوشت والی غذاؤں میں پروٹین اور وٹامن A، D زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ پیائی، کدو، پھنس کا پھل میں وٹامن A زیادہ مقدار پایا جاتا ہے۔ حاملہ عورت کے لئے غذا نہ صرف حاملہ عورت کے لئے ہوتی ہے بلکہ اس کے پیٹ میں پرورش پانے والے بچہ کے لئے بھی ضروری ہے۔ اگر اس طرح حاملہ عورت کو غذائیت سے بھرپور غذا نہ دی جائے تو پیدا ہونے والا بچہ گول مٹول، صحت مند ہونے کے بجائے لاغر و نحیف ہوگا۔

### 12- ناریل کا پانی؟ کول ڈرنکس؟

ناریل کے پانی کی اہمیت لوگوں کو معلوم نہیں ہے۔ ڈاکٹروں نے مریضوں اور ان کے رشتہ داروں کو بتاتے ہیں کہ مریض کو فی الفور ایک گلاس ناریل کا پانی پلایا جائے۔ ایک گلاس ناریل کے پانی کی قیمت خرید 10 روپے ہوتی ہے۔ دولت مندوں کے پیٹ پر

کوئی مضائقہ نہیں جب کہ غریب مفلس اور نادار لوگ جن کو ایک وقت کی روٹی ملنا مشکل ہوتا ہے انھیں 10 روپے خرچ کر کے ناریل کا پانی پینے سے کوئی افاتہ نہیں ہوگا۔

کول ڈرنکس کی کیا بات ہے؟ گلو لڈ اسپاٹ، تھمس اپ، کوکا کولا، پیپسی کے لئے 10 روپے خرچ کرنے پر ایک گلاس ملتا ہے۔ ان کول ڈرنکس میں جسم کو توانائی اور بناوٹ کے لئے کارآمد کوئی اجزاء نہیں ہیں۔ ایک خیال ہے کہ یہ جسم کو ٹھنڈا رکھتے ہیں اور یہ بھی سوچ پائی جاتی ہے کہ دیسی شراب، برانڈی کے مقابلے میں کول ڈرنکس کم نقصان دہ ہے۔ دراصل ان کول ڈرنکس کے پینے سے بہتر ہے کہ پینے کا پانی پیا جائے۔

کول ڈرنکس میں کیڑا مار دواؤں کی موجودگی کا شائبہ ہے۔ بیت الخلاء دھونے کے لئے استعمال ہونے والی ایسڈ کی بوتل میں پائے جانے والے ایسڈ کی مقدار کے برابر ایسڈ ان کول ڈرنکس میں پایا جاتا ہے۔ ہمارے پیٹ بیت الخلاء نہیں ہیں؟ کول ڈرنکس کے استعمال سے ”آڈینیو کارسی نومو“ نامی بیماری آنے کے انکشاف پر مغربی ممالک نے اسکولوں میں کول ڈرنکس فروخت کرنے پر امتناع عائد کیا ہے۔

### 13- ٹانک پینی چاہئے؟

عام خیال ہے کہ ٹانک پینے سے جسم کو قوت و توانائی حاصل ہوتی ہے۔ ٹانک کی قیمت خرید 50 تا 80 روپے کے درمیان ہوتی ہے جس میں

شراب	2 = 00 روپے
کلیزرو فاسفیٹ	2 = 00 روپے
وٹامن	0 = 40 روپے
جملہ	4 = 40 روپے

شراب سے نقصان ہی نقصان ہے، کسی قسم کا کوئی فائدہ حاصل نہیں۔ گلیزرو فاسفیٹ کے کیا افعال ہیں، دواؤں کی سائنس میں کہیں ذکر نہیں ملتا۔ 50 تا 70 روپے خرچ کر کے خریدی جانے والی ٹانک میں صرف 40 پیسے کے وٹامن ہی کارآمد ہیں۔ ٹانک کیوں پی رہے ہو؟ پوچھے جانے پر کہتے ہیں کہ ڈاکٹر نے لکھا ہے۔ ڈاکٹروں سے پوچھا جائے کہ ”ٹانک کیوں لکھی گئی ہے؟ تو جواب ہوتا ہے کیوں کہ مریض نے لکھنے کو کہا“۔ ہمارے ملک میں سالانہ 10,000 کروڑ روپیوں سے زیادہ کی ٹانک پی جا رہی ہے۔ یہ تمام ٹانک پیٹ میں، پیٹ سے خون میں اور خون سے پیشاب میں اور پیشاب کے ذریعہ گندی نالیوں میں جا رہے ہیں۔

ٹانک کے استعمال سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ آپ کو نہیں دواؤں کی کمپنیوں کو۔ یہی ہمارا نعرہ ہے۔

”کسی بھی ٹانک کی تاریخ اٹھا کر دیکھو کیا ہے قابل فخر“

ہر ٹانک کی تاریخ بتاتی ہے کہ دھوکہ ہے دھوکہ“

گولیاں نہ نگل پانے والے مریض کو مائع شکل میں دوائیں دی جاتی ہیں۔ وہ ٹانک نہیں ں ہے۔ ٹانک کے معنی بیرس ٹانک۔  
شائٹی ویٹی۔ سور یوفا سفیٹ، نیوگا ڈن، فاسفور مین ہیں۔ ٹانک پینے سے صرف پیسوں کی جگامت ہوتی ہے مگر طاقت آتی ہے اصل میں  
ایک تو ہم پرستی ہے۔

چند سوالات :

- 1) غذاء کے متعلق اس قدر توہمات کیوں پائی جاتی ہیں؟
- 2) غذاؤں کے متعلق وہ توہمات جو آپ کی جان کاری میں ہیں، بیان کیجئے؟
- 3) غذاؤں کی گرم مزاجی کا کیا مطلب ہے؟
- 4) دودھ میں پانی ملا کر چھوٹے بچوں کو پلانے سے کیا ہوتا ہے؟

### سڑک حادثات (Road Traffic Accidents) :

سڑک حادثات میں روز بہ روز اضافہ ہو رہا ہے۔ ٹھیک ڈھنگ سے نیند نہ کر کے گاڑی چلانے کے واقعات زیادہ ہو گئے ہیں۔  
حادثات بڑھ گئے ہیں۔

1- سڑک حادثہ کو دیکھ لیا۔ کیا کرنا چاہئے؟

- (a) آپ کار یا کسی اور سواری سے آرہے ہیں تو اپنی سواری کو دور محفوظ مقام پر رکھ کر حادثہ کے مقام پر جائیں۔
- (b) حادثہ کا شکار سواری کو آگ لگی ہوئی ہو تو خود کو محفوظ رکھتے ہوئے سواری کے اندر پھنسے ہوئے افراد کو باہر نکالیں۔  
☆ مناسب فاصلہ تک ان کو باہر کھینچ کر لائیں۔
- (c) اگر پہلی بار آپ نے ہی حادثہ کو دیکھا ہو تو آپ ہی ذمہ داری محسوس کرتے ہوئے ابتدائی طبی امداد فراہم کریں۔ آپ سے پہلے  
کوئی مدد میں مصروف ہو تو اس کا ساتھ دیں۔

● ہمارے ملک میں اکثر لوگ دوسروں کی مدد کے لئے آگے نہیں آتے ہیں۔

● اس کی وجہ ابتدائی طبی امداد سے واقفیت ہرگز نہیں ہے۔

● پولیس اور قانونی کارروائی کا خوف رہتا ہے۔

● عدالت کے چکر کا ٹاپڑے گا۔

● حادثہ کی ذمہ داری کا ہم پر ہی الزام آئے گا اور قانونی چارہ جوئی میں پھنس جانے کا خوف۔

(d) اگر انجن چل رہا ہے (ON) تو فوری بند کر دیں۔

(e) حادثہ میں کتنے لوگ پھنسے ہوئے غور کیا جائے۔

- (f) سگریٹ نوشی نہیں کرنی چاہئے۔ حادثہ کے اطراف و اکناف سے سلگنے والی چیز کو ہٹایا جائے۔
- (g) اپنے پاس فون موجود ہو یا کوئی گاڑی جارہی ہو تو اس کے ذریعہ ایبولنس اور پولیس کو اطلاع دی جائے۔ حادثہ کے مقام کا پتہ ٹھیک طرح سے بتائیں۔
- (h) حادثہ کے مقام کے اطراف پتھر رکھیں تاکہ آنے جانے والی گاڑیوں کو معلوم ہو سکے کہ یہاں حادثہ پیش آیا ہے۔
- (i) حادثہ کا شکار فرد افراد ہوش میں رہ کر اپنی مدد آپ کرنے کے قابل ہوں تو ان کو سہارا دیا جائے۔ کئی افراد حادثہ میں پھنس جائیں تو پہلے مندرجہ ذیل سلسلہ میں ابتدائی طبی امداد کی جائے۔
- بے ہوش اور سانس نہ لے پانے والے
  - جسم سے زیادہ مقدار خون بہنے والے مریض
  - بے ہوش اور سانس لینے میں تکلیف محسوس کرنے والے
  - زیادہ زخمی نہ ہونے والے مریض
- (j) حادثہ کے مقام سے سرکتے ہوئے کوئی متاثرہ شخص قریب میں موجود ہے یا چھوٹے بچے اچھل کر دوڑ گئے ہیں یا نہیں اس کا پتہ لگائیں، ان کی ابتدائی طبی امداد کے بعد دوسروں کو ہمت دیں۔

## 2- تدارک (روک تھام)

- سڑک کے قوانین کے متعلق بچوں میں شعور بیدار کریں۔
- سڑک کے اصول و قوانین کو اسکول کے نصاب میں شامل کرنا۔
- ہمیشہ سڑک کے بائیں جانب چلنا چاہئے۔
- فٹ پاتھ ہو تو چلنے کے لئے اس کا استعمال کریں۔
- سگنل کے پاس ہی سڑک عبور کریں۔ Under way foot bridge ہو تو اس کو استعمال کریں۔
- چار لائن کی سڑک پر حادثہ کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔
- تیز رفتار گاڑی چلانا خطرہ سے خالی نہیں ہے۔ یہ بات بچوں کو بار بار بتائیں۔ گاڑی کی رفتار قابو میں ہونی چاہئے۔
- گاڑی کو ہمیشہ Condition میں رکھیں۔
- ڈرائیور تھکا ماندہ ہو یا شراب پی ہو تو گاڑی نہ چلائیں۔

## چند سوالات

- (1) چار لائن والی سڑک پر بڑے حادثات پیش نہیں آتے ہیں کیوں؟
- (2) روزانہ کون سے وقت حادثات زیادہ پیش آتے ہیں؟
- (3) قابو میں رکھنے والی رفتار سے زیادہ رفتار سے گاڑی چلانے سے کیا ہوتا ہے؟